

Würfelergebnis	Aufgaben
1	<p>Sucht euch einen Korb aus. Schließt 3-mal erfolgreich per Korbleger ab. Lauft nach jedem Versuch immer mindestens aus der Zone heraus.</p> <p>Leichter: Wirf 5-mal auf den Korb.</p> <p>Schwerer: Nutze die schwache Seite.</p>
2	<p>Führt 15 Sekunden Kniehebelauf am Ort aus und dribbelt währenddessen.</p> <p>Leichter: Kniehebelauf mit Ball in der Hand</p> <p>Schwerer: Augen schließen</p>
3	<p>Legt euch auf den Rücken und winkelt eure Beine im 90°- Winkel an und lasst den Ball 10 Runden um eure Beine wandern.</p> <p>Leichter: Kreist den Ball 10 Runden um eure Beine im Stand.</p>
4	<p>Passt den Ball 10-mal im Druckpass gegen eine ca. 2 m entfernte Wand und fangt ihn direkt.</p> <p>Schwerer: Dreht euch bei jedem Pass um 360°.</p>
5	<p>Dribbelt den Ball zunächst im Stand und setzt euch während des Dribbelns auf den Boden und wieder zurück. (5 Wiederholungen)</p> <p>Leichter: Statt hinsetzen in den Kniestand begeben.</p>
6	<p>Noch einmal würfeln.</p> <p>Leichter: Dein Partner würfelt. 😊</p> <p>Schwerer: Würfelt mit eurer schwachen Hand 😊.</p>