



## **Special Olympics NRW Online Basketball Training**

**25. Nov 2020 von 18.30 – 19.45 Uhr**

---

Liebe Freunde von Special Olympics NRW,

aktuell ist das Sporttreiben in unseren Mitgliedseinrichtungen stark eingeschränkt. In dieser Phase möchten wir unseren Athlet\*innen wieder die Möglichkeit bieten, gemeinsam von Zuhause aus Sport zu treiben. Beim Online Basketball Training nehmen alle Teilnehmer\*innen von Zuhause aus per Videokonferenz teil. Das Schöne hierbei ist, dass sich die Teilnehmer während des Trainings gegenseitig sehen. Außerdem findet vor und nach dem Training eine kleine Austauschrunde statt. Wie bei allen unseren Online-Kursen steht also das soziale Miteinander im Vordergrund.

Da im Wohnzimmer ein großer Basketball und ein Basketballkorb fehl am Platz sind, stehen gerollte Sockenpaare und einfache Behältnisse als Korb- und Ballersatz im Mittelpunkt des Trainings. Zunächst werden mit Sockenpaaren verschiedene Geschicklichkeitsübungen durchgeführt. Hierbei soll die Fähigkeit trainiert werden, eine Übung durchzuführen und sich dabei auf eine weitere Sache zu konzentrieren. Diese Fähigkeit ist beim Basketballspielen sehr wichtig, wenn z.B gedribbelt wird und dabei der freie Mitspieler gesucht wird. Zum Abschluss gibt es dann einen Wurf-Wettbewerb.

Das Training findet zusammen mit unserem Kooperationsverein Paderborn Baskets statt. Yannis Wiele, Co-Trainer bei den Baskets in der 2. Bundesliga, leitet das Training.

Durchgeführt wird das Training mit der Video-Plattform Zoom. Die angemeldeten TeilnehmerInnen erhalten einen Tag vor dem Training den Link zur Videokonferenz. Anmelden können sich Interessierte einfach per Mail an [m.albert@specialolympics-nrw.de](mailto:m.albert@specialolympics-nrw.de).

Wir freuen uns über Ihre Teilnahme! Ihr Team von Special Olympics Nordrhein-Westfalen.

### **Hier alle Infos nochmal im Überblick:**

**Datum:** Mittwoch, 25. November 2020 von 18.30 – 19.45 Uhr

**Verantwortlich:** Special Olympics Nordrhein-Westfalen e.V.

**Ansprechpartner &  
Anmeldung an:** Marc Albert  
[m.albert@specialolympics-nrw.de](mailto:m.albert@specialolympics-nrw.de)  
Tel.: 0176-30400722

west**energie**



- Materialien:** Laptop/Smartphone mit Kamera und Mikrofon; Sportkleidung, zwei Paar Socken, ein Topf (oder anderes Behältnis), Handtuch, etwas zu Trinken
- Teilnehmerzahlen:** Max. 15 Athleten! (Entscheidend ist der zeitl. Eingang der Anmeldung!)
- Teilnahmegebühr:** Keine!