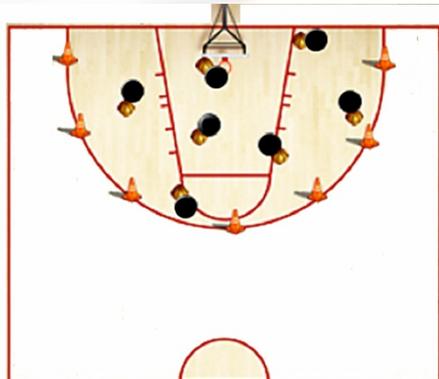


PHÖ LEHRERFORTBILDUNG BASKETBALL

18. OKTOBER 2018 OBERTRAUN

WALTER JANISCH

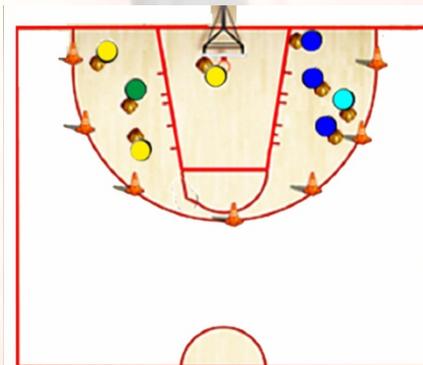
Dribbelspiel jeder gegen jeden



Im abgegrenzten Raum innerhalb der Dreipunktlinie dribbelt Jeder gegen Jeden, ein Spieler der den Ball verliert, geht nach außen, führt bestimmte Anzahl Ballhandlingübungen, Strecksprünge etc. aus, steigt dann wieder ein.

Variationen

„**Team**“: 2 Teams (z.B. je 4-7 Spieler) spielen gegeneinander, wer ausgeschieden ist bleibt draußen.



„**Schach**“: 2 Teams haben einen König, der geschützt werden muss, Sieger: wer dem König des anderen Teams als erster den Ball wegspielen kann.

Touchballfangen (Parteiballfangen)

2 Fänger mit einem BB versuchen andere Spieler abzuschlagen, indem sie die Davonlaufenden mit dem Ball berühren (NICHT: Abwerfen!, der Ball muss auch nach der Berührung noch mit beiden Händen gehalten werden). Die Fänger dürfen nicht dribbeln oder mit dem Ball in der Hand laufen (basketballerischer Sternschritt erlaubt).



Durch geschicktes und schnelles Zupassen sollen sie so nahe an einen Verfolgten herankommen, dass sie ihn mit dem Ball berühren können.

Wer abgeschlagen wird, wird ebenfalls Fänger. Markierung der Fänger mittels Schleifen.

Spielende: wenn alle erwischt wurden.

Variante: alle zu Fangenden haben BB und dribbeln (ohne Einschränkung oder zB nur linke Hand)

Parteiball „Touchdown“

2 Teams. Reifen (1-2 mehr als Mannschaftsmitglieder) werden in einem Spielfeld ausgelegt. Team A muss sich den Ball zuspielen und versuchen den Ball in einem unbesetzten Reifen abzulegen.

Jeder „Touchdown“ wird gezählt. Team B kann durch geschicktes Laufen und Besetzen der freien Reifen einen Touchdown verhindern. Nach bestimmter Zeit Aufgabenwechsel.

Variation: Pässe dürfen vom anderen Team abgefangen werden, ein Dribbling pro Ballbesitz erlaubt, etc.

Dribbelfußball: Es werden zwei Teams gebildet und jeder Spieler hat einen Basketball. Die beiden Teams spielen nun dribbelnd gegeneinander Fußball. Jeder Treffer an der gegnerischen Wand ist ein Punkt. BB muss immer (auch bei Torschuss!!) unter Dribbelkontrolle bleiben!

Variationen: Mehr Fußbälle, Tore (Matten, Langbänke), nur mit vorgegebener Hand dribbeln, nur mit vorgegebenen Fuß spielen, nach jedem Fußballkontakt vorgeschriebener Handwechsel mit BB ausführen, etc.

Crash-Kurs-Korbleger links (Lay-up)

Beschreibung bzw. Technik siehe Homepage ARGE BSP „Materialien“

https://www.edugroup.at/fileadmin/DAM/Gegenstandsportale/ARGE_BSP/Dateien/Material/Ballsporttage_Basketball/Unterlagen_Ballsporttage_Basketball_PH-OOE__Janisch.pdf

Ü1 Schrittfolge im Gehen **re-li-re** durch Reifen oder Bodenmarkierungen verdeutlichen. Die Spieler halten einen kleinen Ball (Hand-Softball, Tennisball, oä.) in der Wurfausgangsposition (Ball deutlich „auf“ linker Hand) und durchschreiten die drei Reifen, deuten zuletzt den Wurf an

Ü2 Tempo bei den Schritten erhöhen, Handball wird immer noch während des gesamten Anlaufes in Wurfausgangslage gehalten (Schrittregel unbeachtet lassen!), leichter Absprung vom rechten Bein, Wurf andeuten, später ausführen lassen, wenn möglich Korb auf Minihöhe absenken (auch für ältere Schüler!)

Ü3 1,5m vor Wand: Der Basketball wird mittels Tennisball in linker Hand fixiert, verhindert mitwerfen der (zumeist dominanten) rechten Hand. Stemschritt mit rechtem Bein ausführen und Ball mit linker Hand nach oben gegen die Wand werfen, die linke Körperhälfte (v.a. linkes Knie, schwingt wie bei Marionette mit)



Hand. Stemschritt mit rechtem Bein ausführen und Ball mit linker Hand nach oben gegen die Wand werfen, die linke Körperhälfte (v.a. linkes Knie, schwingt wie bei Marionette mit)

Ü4 Mit Basketball! Flüssiger Anlauf durch die drei Reifen mit Absprung vom rechten Bein und Wurf mit linker Hand in Richtung Zielviereck vom Brett.



Ü5 Dribbelstart mit linker Hand auf rechtes Bein (gleichzeitig in ersten Reifen steigen), dann Schrittfolge und Lay up nach diesem einen Dribbling. Als Absprunghilfe kann ein Stepboard verwendet werden



Dribbelstart
Gegengleiches Aufdribblen:
d.h. zB. rechtes Bein und
linke Hand, „Versuche den
Ball gleichzeitig mit dem
Fuß beim ersten Schritt auf
dem Boden aufzusetzen!“

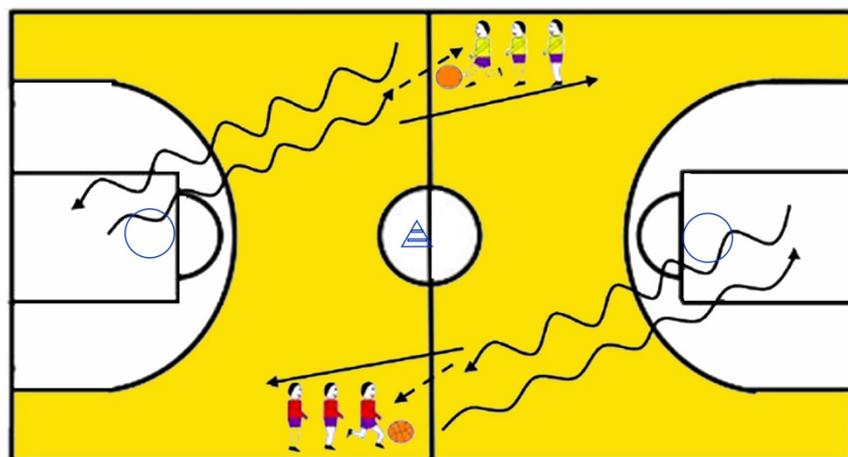


Ü6 mit linker Hand aus größerer Entfernung andribbeln, bei fortlaufendem Dribbling vor dem ersten Reifen +/- kurz stehen bleiben, dann noch ein betontes Dribbling vorwärts (auf rechten Schritt in den ersten Reifen), den Ball während der Schrittfolge durch die weiteren Reifen (links-rechts) aufnehmen und den Ball mit der linken Hand in den Korb werfen. Die Pausen vor dem letzten Dribbling nach und nach verkürzen, bis Anlauf flüssig mit dem Dribbling verbunden werden kann

Spiel-, Wettbewerbs- und Übungsformen zum Korbleger

Hütchenspiel 1:

2 Gruppen (4-10 Spieler mit je 2 Bällen) werfen um die Wette bis zu einer vorgegebenen Anzahl von Korblegertreffern (6, 8, 10, 15), das Team, das die Trefferanzahl erreicht hat, darf sich das „Hütchen“ vom Mittelkreis in den eigenen Freiwurfbereich holen und hat nun das Recht Freiwürfe (Mini-

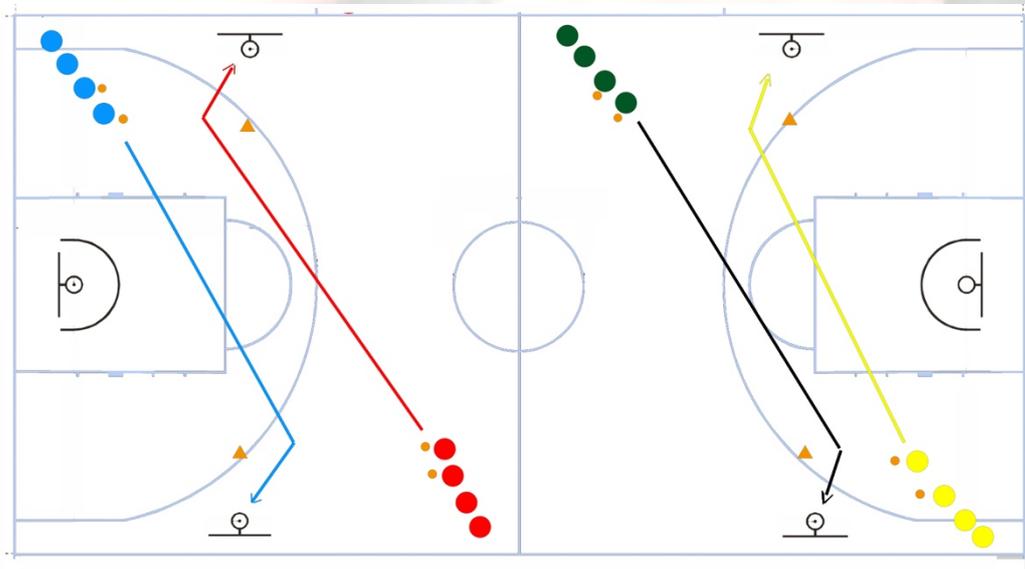


FW-Entfernung) zu werfen (ein Spieler nach dem anderen), wenn die andere Mannschaft ebenfalls die vereinbarte Layup-Trefferanzahl erreicht hat, darf sie das „Hütchen“ stehen und zu ihrem FW-Kreis platziert und hat somit das Recht Freiwürfe auszuführen. Das Team das nun nicht mehr im Besitz des Hütchens ist, muss erneut besagte Korblegertrefferanzahl erreichen, um sich das Hütchen und somit das Recht für Freiwürfe zu holen. Welches Team hat als erstes 20/25/30 FW Treffer

Variation: Wer hat mehr Freiwurftreffer nach 5/6/7/10 Minuten?

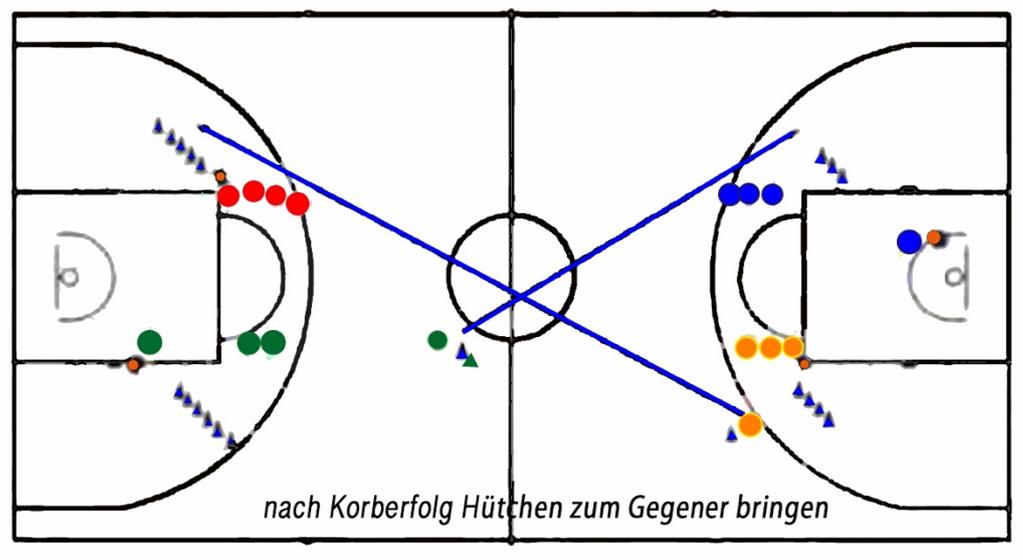
Quadrieren

2 oder 4 Gruppen führen vorgegebene Layups (zB links um den Korb herum) aus. Jede Serie von hintereinander getroffenen und korrekt ausgeführten Layups wird mit sich selbst multipliziert. Die einzelnen Serienpunkte werden zusammengezählt. Welche Gruppe hat zuerst 150/200/250 Punkte?



Hütchenspiel 2:

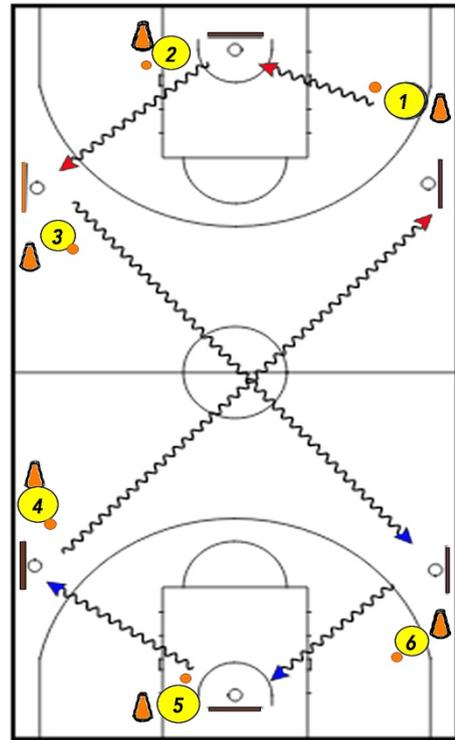
4 Teams werden in entsprechender Entfernung (1, 2 oder mehr Dribblings) mit 1(2) Ball und 5(7) Hütchen postiert. Jeweils die beiden diagonalen Teams spielen gegeneinander. Die Spieler führen einen Korbleger aus (je nach Anlaufrichtung rechts oder links), rebounden den eigenen Ball und bringen diesen zur Gruppe zurück. Hat der Spieler seinen Wurf getroffen, darf er sich ein Hütchen vom Stapel nehmen, zum gegnerischen Team sprinten und es dort aufstapeln. Das Spiel ist zu Ende, wenn eine Mannschaft alle ihre Hütchen los geworden ist.



8er-Lauf Korblegerdrill

Die Klasse wird auf 6 Gruppen aufgeteilt. Jede Gruppe bei einem Hütchen mit einem Ball. Die ersten Spieler führen in einem 8er-Lauf 6 Korbleger in Folge aus und übergeben an den nächsten Spieler. Je nach Anlaufrichtung sollten **linke** (blaue Pfeilspitze) oder **rechte** (rote Pfeilspitze) Korbleger ausgeführt werden.

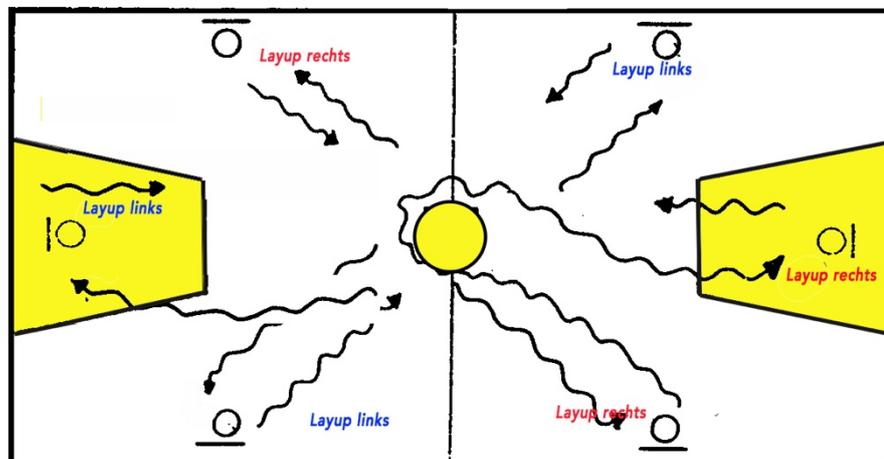
Welche Gruppe hat zuerst 20/30/40 Treffer?



Sternen-Korblegerdrill

Jeder Schüler hat einen Ball, dribbelt zu einem Korb und führt einen Korbleger aus (je nach Anlaufrichtung mit „richtiger“ Hand), eigener Rebound, anschließend Dribbling um den Mittelkreis und Korbleger zum im Uhrzeigersinn nächsten Korb mit erneutem Layup.

Wer hat zuerst eine bestimmte Anzahl von Treffern (6,12,18)?



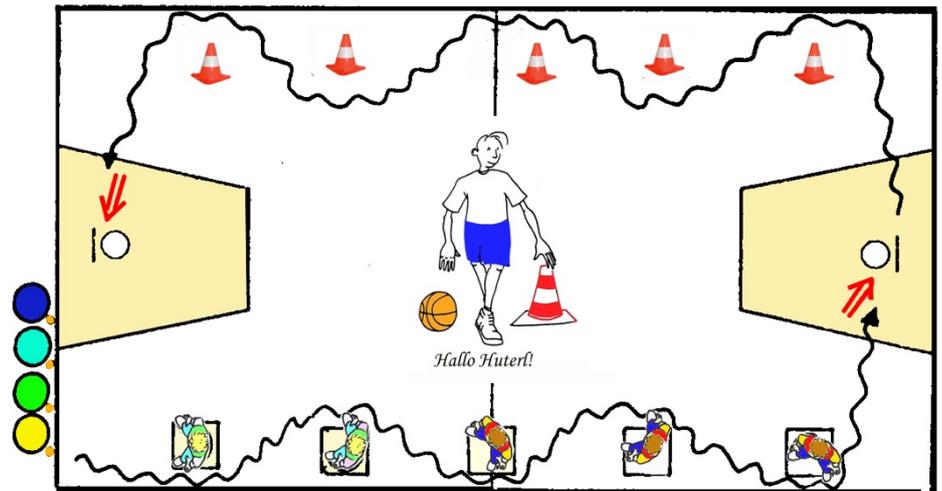
Kreiskorbleger

Ohne Abbildung

Spielfeldkreise umdribbeln und mit Layup auf Haupt- bzw. Seitenkörbe abschließen

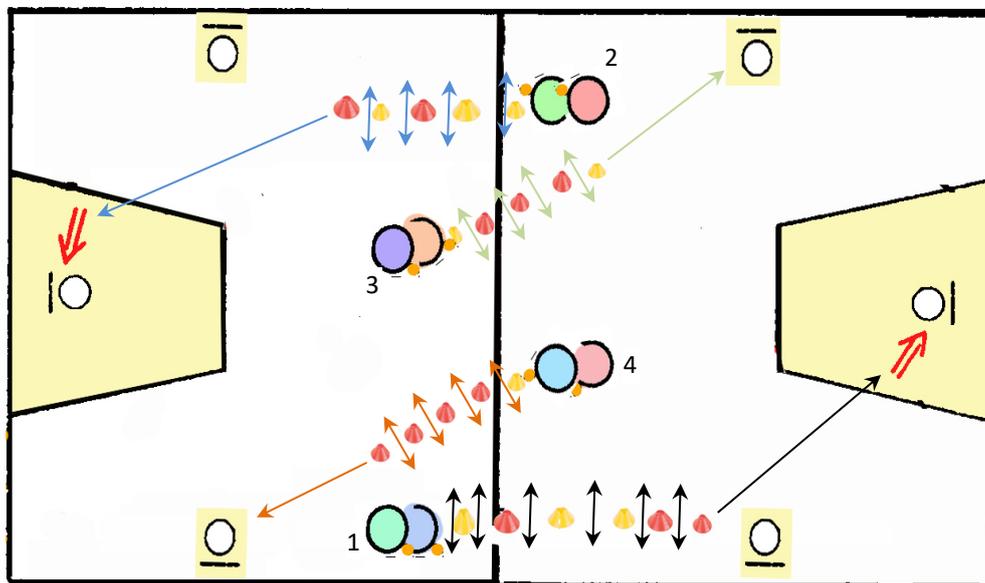
Slalomdribbling mit Hütchen bzw. lebende Slalomstangen

Vorübung für Handwechsel
 Slalomdribbling um 5
 „lebende Slalomstangen“ (in
 Reifen fixiert, dürfen nicht
 heraussteigen, jedoch mit
 den Händen offen geführte
 Bälle regelgerecht
 wegschlagen),
 Abschluss mit Korbleger
 Auf anderer Seite Zurück mit
 Slalom um Hütchen: mit der
 freien Hand beim
 Umdribbeln das jeweilige
 Hütchen solange als möglich
 berühren (führt automatisch
 zum Wechsel der Dribbelhand).) Wer drei Layuptreffer hat, wechselt eine „lebende Slalomstange“
 aus.



Ballhandling mit Hütchen

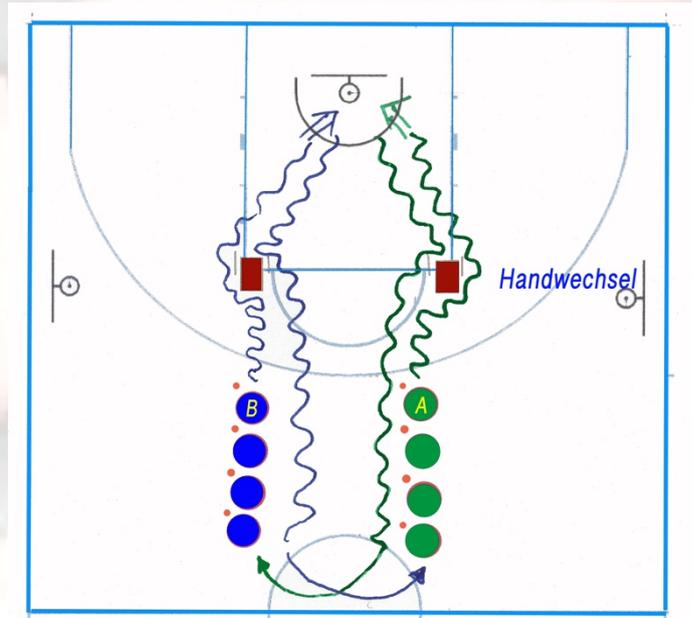
8-12 niedrige Hütchen werden entsprechend Plan aufgelegt
 Nachfolgende Dribbelaufgaben werden pro Station ausgeführt und danach mit Lay up
 abgeschlossen. Nach jedem Wurf um eine Gruppe weiterwechseln.



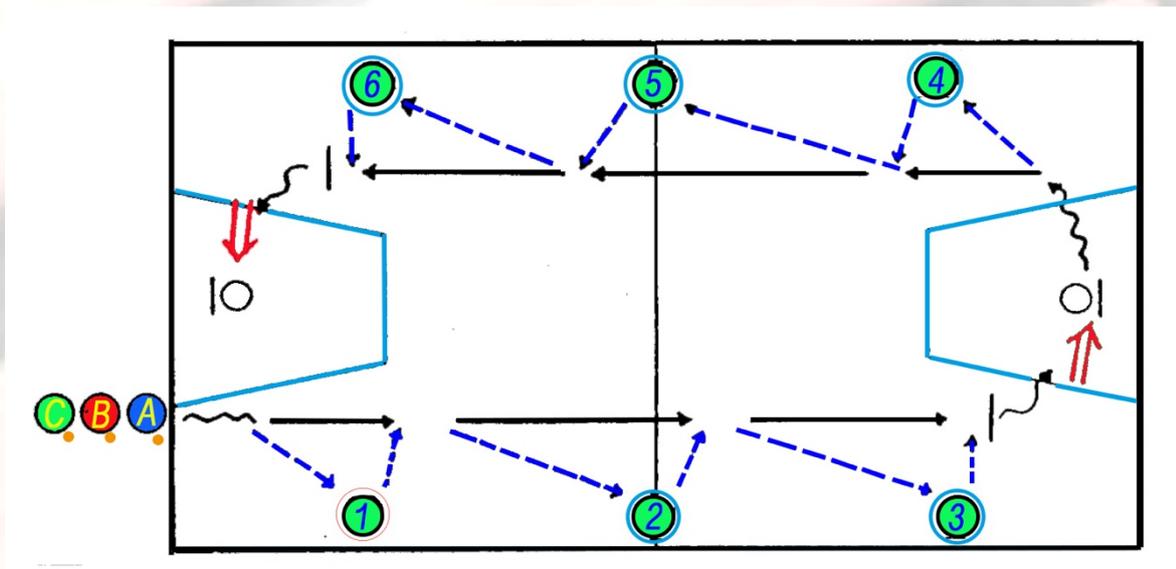
- 1 Hand-/Seitenwechsel je Zwischenraum
- Hin+Zurück-Handwechsel je Abstand
- 3 Hand-/Seitenwechsel je Abstand
- Nur rechte Hand einwärts + auswärts je Abstand
- Nur linke Hand einwärts + auswärts je Abstand
- Einwärts+auswärts + Crossover je Zwischenraum
- Ein Handwechsel von vorne nach hinten durch die Beine (mit kleinem Schuffleschritt)

Chair-Drill

An den Freiwurfecken werden Hütchen (Hürden, Sessel) postiert. Die ersten Spieler der Gruppe A und Gruppe B beginnen zeitversetzt mit der Innenhand in Richtung Hütchen zu dribbeln und führen einen bestimmten Handwechsel nach außen (zB Crossover) aus, schließen danach mit Korbleger ab. Beim Zurückdribbeln am gleichen Hindernis den identischen Handwechsel ausführen, danach bei der anderen Gruppe einreihen. Währenddessen könne bereits die nächsten Spieler gestartet sein.



Passen in Bewegung:



6 Spieler werden in Reifen platziert. Spieler A startet mit Pass zu 1, erhält im Lauf Rückpass, spielt Ball weiter zu 2 usw., erhält zuletzt von 3 bzw 6 den Ball und schließt mit Layup (ohne Dribbling) ab. Wer fünf Treffer erzielt hat, löst eine Pass-Station ab

Variation:

Abschluss mit Stoppschritt + Dribbelstart + Lay up.

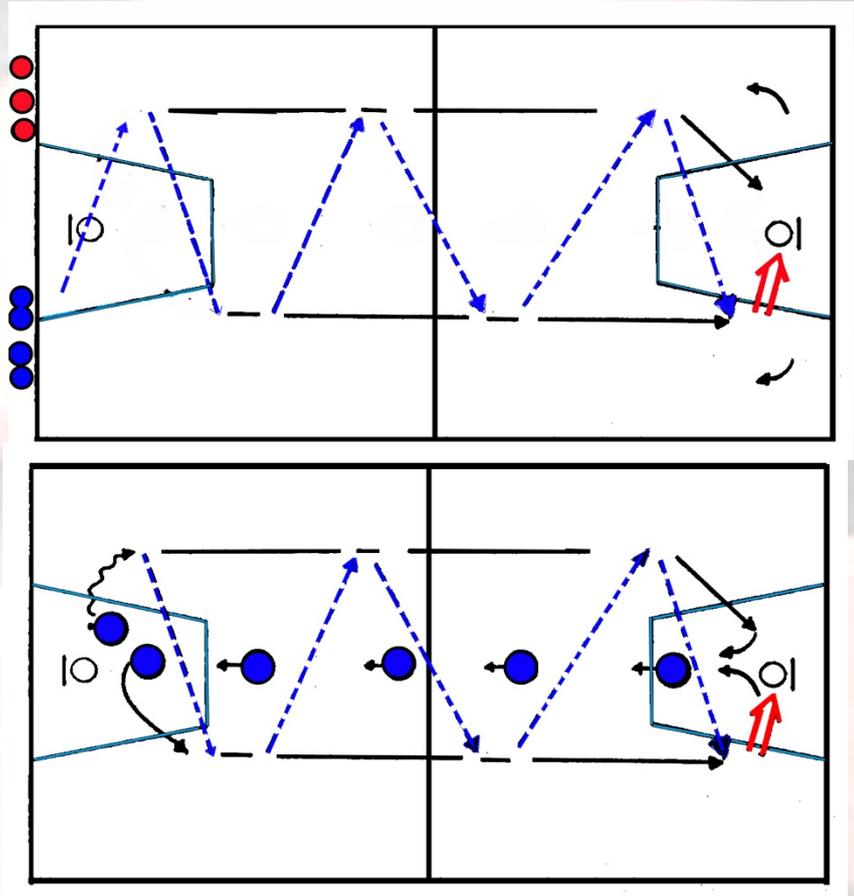
Hinweis: Der Nächste Schüler darf erst starten, wenn der Vordermann zwei Passtationen voraus ist.

2-0 Pass-Lauf Kontinuum

Zwei Spieler starten bei der Endlinie und laufen zum gegenüberliegenden Korb. Abstand zueinander ca 4m. Der Ball wird ununterbrochen zwischen diesen beiden Spielern hin und hergepasst. Abschluss mit Korbleger. Der Nichtwerfer reboundet und dribbelt entlang der Outlinie zurück.

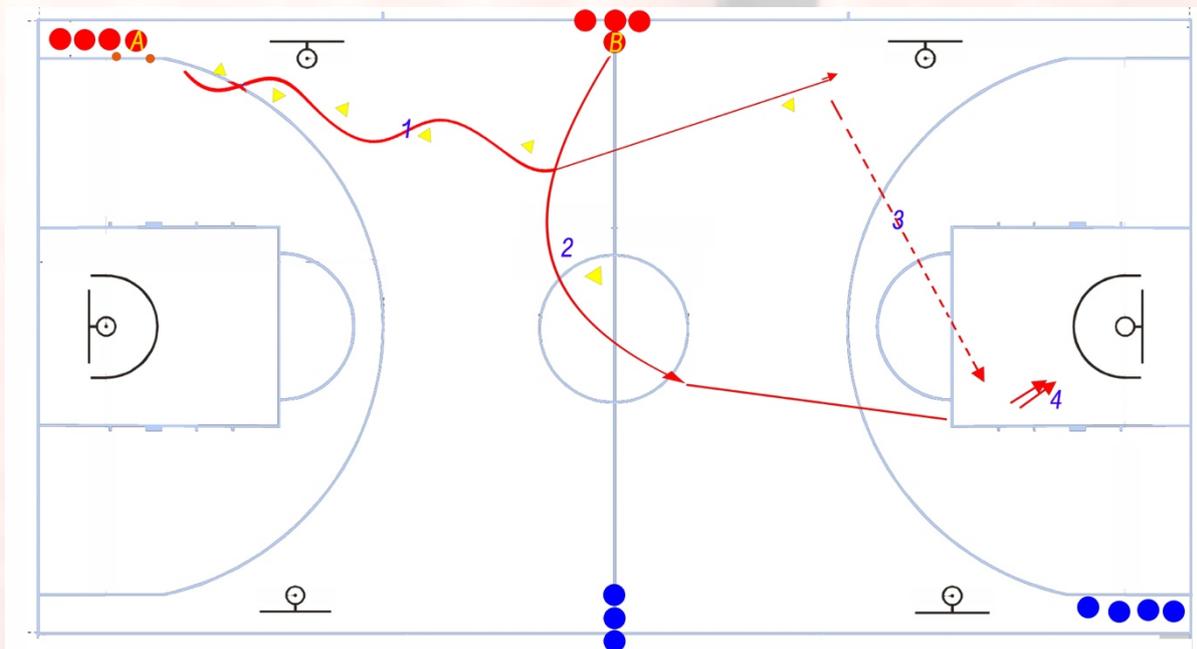
Variationen:

- Beim Zurückdribbeln: Handwechsellaufaufgaben (fortlaufend Crossoverdribbling, etc.)
- mit Bodenpass
- im Sprung passen (Tipping), kurze Distanz zueinander
- nach dem Fangen sofortiges **einmaliges** Aufdribbeln des Balles mit der Außenhand
- Zurücktraben durch die Mitte: alle zurücktrabenden Spieler bilden eine sich bewegende Reihe mit einem Abstand von ca. 1,5m zueinander. Die angreifenden Paare müssen ihre Pässe so variieren, dass sie durch die Zwischenräume zu ihren Partnern passen können.
- 2gg0 mit zwei Bällen (ein Spieler führt Boden-, der andere Brustpässe aus)
- Beim Zurücklaufen wird der Ball **über** die Hinauflaufenden hin und her gepasst (evtl. Einhandpass)

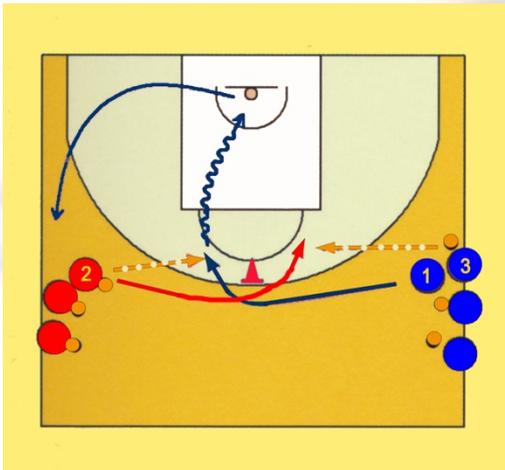


2-0 Pass-nach Dribbling

Spieler A startet mit Slalomdribbling (Handwechsel!): Zum Zeitpunkt wo A die Mittellinie überquert, sprintet Spieler B in einem Bogen hinter A und am Markierungskegel in Richtung Korb vorbei. Spieler A muss zum richtigen Zeitpunkt aus dem Dribbling heraus einen Pass so in den Lauf von B spielen, dass dieser ohne Dribbling mit Layup abschließen kann.



Vorübung „Schneiden zum Korb“



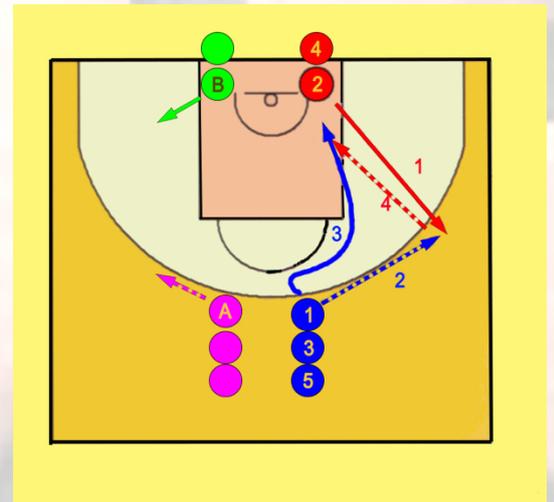
Zwei Reihen von Spielern

Sp 1 läuft ohne Ball auf 2 zu, beim Markierungskegel stößt sich Sp 1 vom Außenfuß ab und schneidet zum Korb, er erhält den Pass von 2 an der 3erLinie und dribbelt stark zum Korb, Abschluss mit Korbleger.

Sp 1 nimmt eigenen Rebound und stellt sich auf anderer Seite an, Nach dem Pass läuft SP 2 seinerseits in Richtung gegenüberliegende Gruppe, und erhält nun von Sp 3 den Ball in den Lauf gepasst.

Give+Go-einfach

Sp 2 läuft sich in 45° Position auf Flügelposition frei – Gesicht zum Korb, erhält von Sp 1 den Ball (Triple Threat). Sp 1 führt nach seinem Pass eine kurze Ablenkbewegung gegen die Passrichtung aus und schneidet dann über das FW-Eck zum Korb. Sp 2 passt so zu Sp 1 dass dieser ohne Dribbling einen Layup ausführen kann. Sp 2 reboundet und reiht sich dribbelnd hinter Gruppe A an, Sp 1 stellt sich hinter Gruppe B an. Sp A und B führen die Übung zeitlich etwas versetzt seitenverkehrt aus.

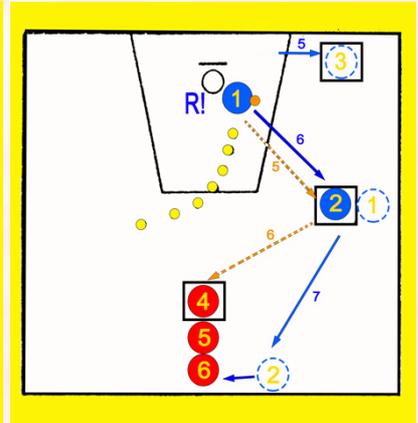
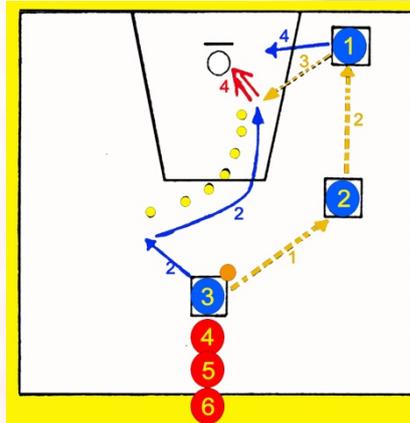


Pass-Lauf-Wurf-Kontinuum „Binder Kreisel“:

Ziel: Einhalten von Positionen, Demarkieren, Schneiden zum Korb, Passen, Werfen, Timing, Positionen wie in Abbildung mit Gymnastikreifen festlegen. Laufwege eventuell durch Markierungskegel verdeutlichen.

Spieler Sp 3 passt zu Sp 2 und dieser zu Sp 1. Sp 3 startet nach seinem Pass weg vom Ball (er

„demarkiert“), nach einer starken Richtungsänderung schneidet er zum Ball, erhält von Sp 1 den Ball zugespielt und wirft einen Korbleger (ohne Dribbling!). Sp 1 reboundet und passt zu Sp 2, während Sp 3 die Position von Sp 1 einnimmt. Sp 2 passt zu Sp 4, Sp 1 nimmt die Position von Sp 2 ein, der sich hinter der Hauptgruppe einreicht. Sp 4 setzt den Übungsablauf mit einem Pass zu Sp 1 fort. Lässt sich zeitlich leicht versetzt mit zwei Bällen auf rechter und linker Seite durchführen. Die vollständige beidseitig durchgeführte Übung ist im Basketballkreisen unter dem Namen „Binderkreisel“ bekannt.



Verschiedenste Variationen mit unterschiedlichen Zusatzaufgaben (z.B. Schwerpunkt Gegenangriff, 4 Bälle, weitere Bälle für Zusatzaufgaben auf den Seitenkörben) möglich, dabei Beschäftigung einer großen Anzahl von Spielern