

Basketball in der Schule vermitteln

„Basketball ist doch so ein komplizierter Sport, ich traue mich da nicht drüber“. Immer wieder höre ich dieses Argument aus der Kollegenschaft. Andererseits bewegen sich die Jugendlichen auch bei niedrigem Spielniveau verhältnismäßig intensiv und das ist doch, wenn man die Rahmenbedingungen im Schulsport berücksichtigt, durchaus positiv.

Basketball liegt als Trendsport bei den Schülern hoch im Kurs, ob wir als Pädagogen mit dem ganzen Drumherum (Streetball-Welle, NBA-Rummel, Sprache, Gehabe, Musik, Show, Modetrends, „Kaufzwang“ etc.) einverstanden sind, ist wiederum eine andere Geschichte. Versuchen wir doch als Lehrer für den Gegenstand „Bewegung und Sport“ diese Begeisterung in unserem Unterricht zu nutzen und etwas sattelfester in dieser Ballsportart zu werden.

Das höhere Anfangsniveau, das viele Kinder heute bereits in die erste Basketballstunde mitbringen, stellt auf der anderen Seite deutlich höhere Anforderungen an die Lehrkraft. Nicht nur, dass heute viele Schüler weit besser mit dem orangefarbenen Ball umgehen können als ihre Sportlehrer, auch das Leistungsgefälle innerhalb der Schulklassen ist in der Regel deutlich größer als früher. Da sind an einem Ende viele Mädchen, an denen der Boom mangels Identifikationsfiguren komplett vorbei gelaufen ist, am anderen Ende die Streetballer und Vereinsspieler, die geradezu artistisch mit dem Spielgerät umgehen – dazwischen ein breites Spektrum von Nicht- bis Gelegenheitsbasketballern. All diese Facetten sinnvoll unter einen Hut zu bringen, kommt unter schlechten Rahmenbedingungen (Halle, Korbanlagen, Bälle) fast der Quadratur des Kreises gleich.

Spielformen in solch heterogenen Gruppen sind normaler Weise für alle Beteiligten mit Frust verbunden. Ein Kind, das mit Bällen grundsätzlich wenig anfangen kann, wird in den wenigen Schulbasketballstunden in der Regel kein Niveau erreichen, das es in die Lage versetzt, mit dem Ball erfolgreiche Spielhandlungen durchzuführen, schon gar nicht gegen weit überlegene Mitschüler. Anfängliche Frusterlebnisse führen schnell zu Passivität und einer grundsätzlichen Ablehnung der Sportart. Während Vereinsbasketballer in der Regel relativ leicht zu sozialverträglicher Spielweise motiviert werden können oder diese von sich aus mitbringen, hat man es diesbezüglich mit den stark auf Selbstdarstellung und Einzelspiel fixierten reinen Streetballern häufig schwer, insbesondere wenn diese die Lehrkraft nicht als Basketballexperten akzeptieren. Streetball ist nicht lediglich Basketball im Freien, es ist Lifestyle zu dem „cooles“ Verhalten, eine bestimmte Musik (Rap und Hip Hop) und ein besonderer Kleidungsstil (tief sitzende Hosen, offene Schuhbänder...) gehören.

Im Mittelpunkt steht das Spektakuläre, weshalb einfache oder zweckdienliche Aktionen, wie z.B. ein einfacher Brustpass zu einem frei stehenden Mitspieler, dabei keinen sonderlich hohen Stellenwert besitzen. In Bezug auf die im Schulsport erwünschte mannschaftsorientierte Spielweise wirken vor allem die Dribbelkünste der Streetballer häufig kontraproduktiv, weil sie lieber den Ball noch dreimal durch die Beine dribbeln, anstatt den freien Mitspieler, die freie Mitspielerin anzuspielen. Den hinter dem Rücken gespielten No-Look-Zauberpass hätte sowieso niemand fangen können.....

Mit welchen Mitteln lässt sich also Basketball heute unter diesen Voraussetzungen trotzdem für alle erfolgreich und motivierend in der Schule vermitteln? Grundsätzlich bevorzuge ich einen ausgewogenen Mix aus Übungs- und Spielformen. Technikübungen werden schon in der Aufwärmphase eingesetzt, um die Grundfertigkeiten Dribbeln, Passen/Fangen und Werfen zu verbessern. Da man aber Spielen nur durch Spielen lernt, liegt der Anteil der spielnahen Übungsformen bei mindestens 50 %.

Abstecken von besonderen Rahmenbedingungen

1. Mann-Mann-Verteidigung:

Entgegen der Vorliebe vieler Kolleginnen und Kollegen, in der Schule mit Zonenverteidigung (Raumdeckung) zu operieren, um die persönliche Auseinandersetzung in der 1 gegen 1 Situation zu vermeiden, ist gerade bei heterogenen Lerngruppen die MMV erste Wahl. Sie stellt sicher, dass jeder einen seinem Leistungsvermögen entsprechenden Gegenspieler erhält und damit nicht ständig vor unlösbare Situationen gestellt wird, d.h.: Mädchen spielen gegen Mädchen, Anfänger gegen Anfänger, Profis gegen Profis. Mädchen mit entsprechenden Vorkenntnissen erhalten selbstverständlich stärkere Gegenspieler.

Bei signifikanten Größen- und Könnensunterschieden gibt es Zusatzregeln, z.B. darf ein großer, älterer Spieler keine Würfe blocken, er muss also, was sehr erwünscht ist, korrekte Beinarbeit zeigen.

2. Differenzierung:

Bei Spielformen ist eine Differenzierung der Gruppen nach Leistungsvermögen sinnvoll. Homogene Kleingruppen lassen sich so abwechselnd beschäftigen, Motivation und Lernfortschritt sind wichtige Kriterien.

3. Regelwerk:

Hier gilt: Weniger ist mehr. Foul, Schrittregel, Doppeldribbling, Sprungball, Seite Einwurf – und dazu für alle Beteiligten eindeutige Schiedsrichterzeichen.

Diese müssen nicht unbedingt mit den im Vereinsbasketball üblichen Zeichen übereinstimmen. Vereinfachung ist angesagt!

Besserwisser und Meckerer sollen möglichst als Schiedsrichter eingesetzt werden, das Problem löst sich dann meist von selbst.

4. Zählweise:

Wenn bei Spielen die Punkte gezählt werden, vergessen die Mächtigenprofis gerne aufs Passen. Abhilfe schafft hier eine gestaffelte Zählweise, der Übungsleiter ist hier kreativ gefordert.

z.B.: Mädchenkorb zählt doppelt, oder Staffelung der Punkte bei jahrgangsübergreifenden Sportgruppen etc. Die Aussicht, einen Korb mit einer höheren Punktzahl zu erzielen, indem man einen schwächeren Mitspieler in eine gute Wurfposition bringt, bedient sowohl den Ehrgeiz zu gewinnen als auch die mannschaftsdienliche Spielweise.

Eine weitere Möglichkeit besteht darin, bei jedem Angriff eine Mindestanzahl von Zuspielen festzulegen, wobei die Anfänger beteiligt sein müssen.

Diese Zusatzregeln werden mit den Lerngruppen besprochen und festgelegt, eine Adaptierung nach einer gewissen Spieldauer ist erwünscht.

5. Patenschaften:

a) Übungsformen: Einem Anfänger bzw. einer Gruppe von Anfängern wird ein Fortgeschrittener als Pate zugeteilt. Bei der Schulung elementarer Grundfertigkeiten (Dribbeln, Passen, Werfen) bekommen die Paten „Lehraufträge“, die Ergebnisse werden anschließend der Gruppe präsentiert. So profitiert der Anfänger, und der Fortgeschrittene erhält seine Anerkennung für das Coaching

b) Spielformen: In gemischten Gruppen ist es Aufgabe der Paten, ihre Schützlinge möglichst gut in Szene zu setzen. Aufgabe für die Profis: Sie sollen nicht selbst durch Abschlüsse glänzen, sondern dadurch, dass sie die Mitspieler glänzen lassen. Profis werden auch als Coaches eingesetzt.

Häufig muss in der Fortgeschrittenengruppe für diese Maßnahmen vom Lehrer Überzeugungsarbeit geleistet werden. Der Erfolg in der Tutorenrolle macht aber bald eingefleischte „Ballesterer“ stolz, schließlich ist man als Trainer ja in einer leitenden Position. Teamqualitäten, so erfahren die Schüler, sind für eine sehr gute Benotung wichtig. Egoistisches Spiel wird negativ bewertet.

Trotzdem sollte der Profi natürlich ausreichend Gelegenheit erhalten, in Spielen und Spielformen mit ebenbürtigen Mit- und Gegenspielern seine Fähigkeiten auszuspielen und gegebenenfalls noch verbessern zu können, schließlich will er ja auch Spaß an seinem Sportunterricht haben, und das nicht nur als Assistenz-Lehrer.

Während Zehnjährige meist noch mit wenig Aufwand zu überzeugen sind und nicht nur größtmäßig zum Lehrer aufblicken, ist es mit zunehmendem Alter nicht nur schwieriger, die festgefahrenen Verhaltensmuster aufzubrechen, auch das Leistungsgefälle wird durch den wachsenden Trainingsvorsprung der Profis immer größer. Als Nicht-Basketballer wird der Sportlehrer solche „Schülerexperten“ behutsam in seinen Unterricht einbauen und dadurch die Nicht-Profis unter den Schülern optimal fördern.

6. Kondition und Koordination:

Eine umfassende sportliche Grundausbildung ist die beste Grundlage für Spaß und Erfolg in jeder Sportart, also auch im Basketball. Jugendliche Basketballspieler haben häufig Defizite in der Rumpf- und Armkraft, weil diese durch reines Basketballtraining zu wenig entwickelt wird. Hier können wir als Sportlehrer den Hebel ansetzen und durch ein breites Bewegungsangebot (Geräteturnen, Schwimmen etc.) eine gute Basis schaffen. Dabei sei besonders auf die Wichtigkeit körperstabilisierender Übungen hingewiesen.

Talente im Basketball

Ob sich sportliche Begabungen bei Kindern und Jugendlichen entfalten können, hängt sehr oft von der richtigen Förderung ab. Durch Motivation und Trainingsfleiß lässt sich viel erreichen.

„Talent ist zu 10% Inspiration und zu 90% Transpiration“ - hat einmal ein schlauer Kopf gesagt. Die 90% Transpiration sind zu einem großen Teil Motivationsache und fallen damit eindeutig in das Aufgabengebiet des Sportlehrers/Trainers/Coaches, und – nicht zu vergessen – der Eltern.



WERFEN

Der Standwurf

Grundstellung mit Ball (Fertigposition, ready shoot position)

- Füße schulterbreit auseinander
- Fußspitzen und Schultern zeigen immer zum Korb
- Fuß der Wurfhand ist leicht vorgestellt
- Ellenbogen sind seitlich am Körper
- Wurfhand ist hinter dem Ball
- Stützhand ist seitlich am Ball (Daumen zeigen ein T zueinander)
- Lediglich Finger und Ballen berühren den Ball
- Ballposition brusthoch
- Kopf gerade
- Blick zum Korb
- Bequeme Position des Spielers – Körperstabilität und Gleichgewicht

1. Standwurf ohne Ball

Die Wurfbewegung wird ohne Ball rhythmisch mehrmals imitiert.

Beschreibung des Standwurfes (Rechtshänder):

Aus der Grundstellung wird der Ball bei gleichzeitiger Kniebeugung in eine Überkopffposition gebracht, wobei der Wurfarm leicht versetzt auf der rechten Seite in eine Überkopffposition hoch geführt wird.

Die Wurfhand wird dabei unter den Ball geführt. Der Ellbogen zeigt zum Korb, das Handgelenk ist 90° gebeugt und der Ball liegt auf den Fingern der Wurfhand. Wurfarm und Stützarm bilden ein „offenes Fenster“, so dass der Spieler mit beiden Augen den Ring sehen kann.

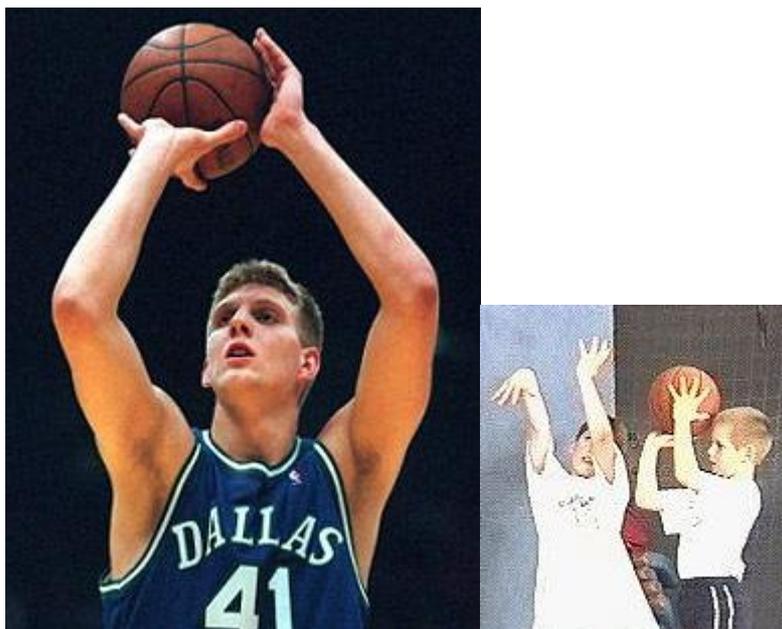
Bei gleichzeitiger Ganzkörperstreckung wird der Arm nun senkrecht nach vorne oben gestreckt und das Handgelenk schnell abgeknickt, um den Ball mit Rückwärtsdrall zum Korb zu werfen. Die Endposition ist eine Ganzkörperstreckung im Hochzehenstand bei nach vorne oben gestrecktem Wurfarm mit abgeknicktem Handgelenk. Die linke Hand ist gestreckt, die Handfläche seitlich geöffnet.

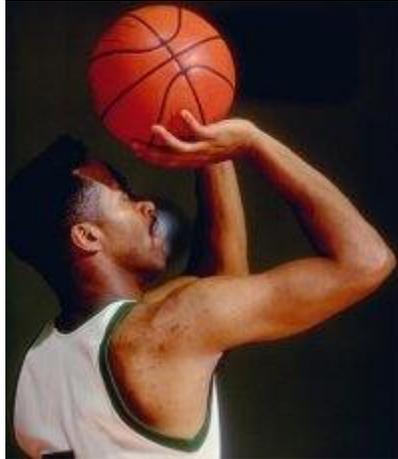
2. Einhändiger Standwurf am Korb

SETZEN – BEUGEN – STRECKEN

Der Spieler nimmt den Ball auf die Wurfhand in die Überkopffposition, die Stützhand wird hinter dem Rücken gehalten (SETZEN). Nach einer Kniebeugung (BEUGEN) folgt die Ganzkörperstreckung mit der Armstreckung und dem „Handgelenkabbrechen“ (STRECKEN) bis in den Hochzehenstand.

Einhändiger Wurf aus der Überkopffposition. Nach zwei/drei Treffern (bei Fortgeschrittenen ohne Ring und Brettberührung) wird die Entfernung zum Korb vergrößert.





Je größer die Entfernung, desto mehr spielt der Impuls aus den Beinen und damit die Körperstreckung eine Rolle.

Die Entfernung wird soweit gesteigert wie die Technik fehlerfrei ohne den Ball zu stoßen ausgeführt werden kann.

Variationen:

Einhändiger Standwurf von der Seite (45° Winkel) über das Brett (Zielviereck)

Einhändiger Standwurf mit der „schwachen“ Hand

Standwurf mit Stützhand (zweite Hand)

3. Rhythustraining „Anreißen am Stand“

Der Ball wird aus der „Fertig – Position“ bei gleichzeitiger Kniebeugung

In die Überkopffosition gebracht und wieder in die Ausgangsposition zurückgeführt. Beim dritten Mal wird der Ball geworfen.

Der Sprungwurf aus dem Stand

1. Rhythmusübung „Timing Abwurf“

Der Spieler hält den Ball in der Überkopffosition und springt mehrfach hoch ohne zu werfen. Nach einigen Versuchen wirft er dann den Ball auf den Korb.

2. Rhythmusübung mit Rebound

Der Spieler wirft den Ball gegen das Brett und fängt ihn anschließend in der Überkopffosition. Anschließend führt der Spieler einen Sprungwurf durch.

3. Rhythmusübung „Dribbling am Ort“

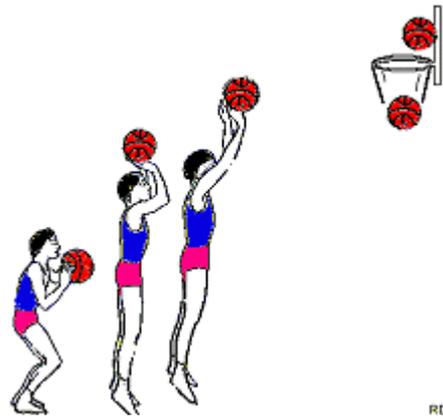
Der Spieler hüpft am Ort und dribbelt den Ball rhythmisch zum Sprung. Nach drei Sprüngen führt er einen Sprungwurf durch.

4. Ready – shoot (Fertig – Werfen)

Der Spieler steht in der Grundstellung (ready) und führt nach Passerhalt durch den Partner einen Sprungwurf durch.

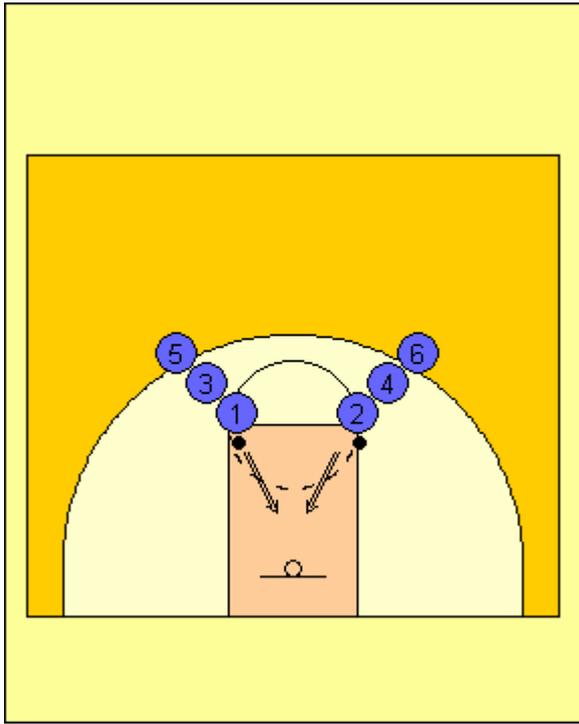
5. Sprungwurf aus der Bewegung

Der Spieler läuft dem Pass seines Partners entgegen, kurz vor Ballerhalt erfolgt ein flacher „Einkontakt-Stoppschritt“. Der Ball wird nach einem senkrechten, entspannten Sprung vor dem „toten Punkt“ geworfen. Die weiche Landung erfolgt auf der Absprungstelle.



Drills – Wurfübungen

„21“



Zwei Reihen an den Freiwurfecken.

Der erste Spieler jeder Reihe hat einen Ball.

Spieler 1 und 2 werfen gleichzeitig.

Jeder Treffer zählt zwei Punkte. Bei Fehlwurf und eigenem Rebound (bevor der Ball den Boden berührt hat) gibt es einen weiteren Wurfversuch, der aber nur einen Punkt zählt.

Fällt der Ball nach dem ersten Fehlwurf auf den Boden, passen die Spieler sofort zu ihrer Reihe und stellen sich wieder an.

Jede Gruppe zählt ihre erreichten Punkte laut mit. Bei 21 und mehr erreichten Punkten steht die Siegergruppe fest.

Beachte: Gute Wurftechnik

Sternschrittarbeit nach dem Rebound

Korrekte Brustpässe

„Das Gute liegt so fern“

Jeder Spieler hat einen Ball. Wir starten mit dem Werfen aus der Nahdistanz (von der Volleyball Seitenlinie). Wer zweimal hintereinander trifft, darf eine Schuhlänge weiter weg vom Korb werfen. Wer ist nach 5 Minuten am weitesten vom Korb entfernt? Alle werfen gleichzeitig – Intensität!

Snake Drill – Kopfrechnen gefragt

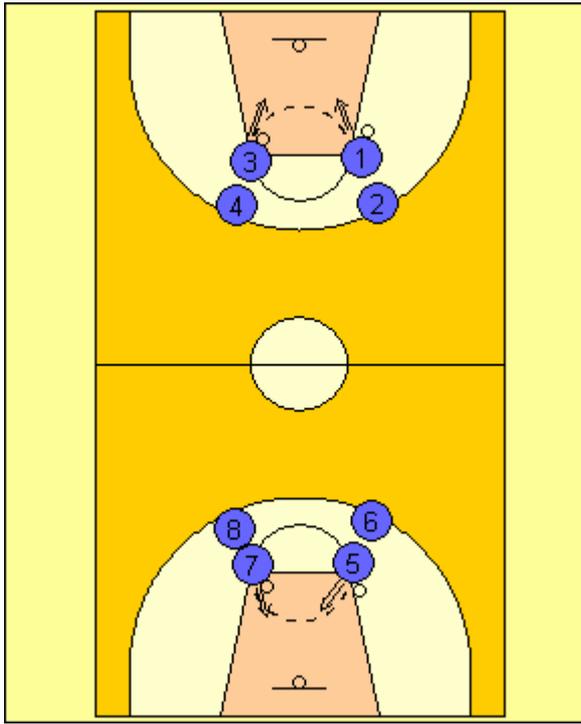
Snake Drill ist ein Wurf-Drill bei dem besonders die Konzentration auf das Treffen des Wurfes nach einem Pass geschult wird.

Die Spieler werden in Gruppen aufgeteilt. Geworfen wird je nach Möglichkeit und Anzahl der Gruppen auf einen oder mehrere Körbe. Es wird eine Stelle festgelegt, von der geworfen wird und ein Rebounder wird angestellt. Ein Spieler wirft, so lange er trifft. Dann rotiert er mit dem Rebounder und dieser fügt sich der Gruppe wieder an. Ziel des Drills ist eine festgelegte Punktzahl. Die Besonderheit hierbei liegt in der Zählweise. Für in Folge getroffene Würfe steigt der Wert nämlich jeweils um eins. Nach einem Treffer zählt der nächste Wurf also nicht mehr 1, sondern 1+1, also 2. Anders gesagt zählen Treffer jeweils soviel wie ihr Platz in der Trefferserie (der erste = 1, der zweite = 2, ..., der siebte = 7 usw.) bis zum Ende einer Serie (Fehlwurf) werden die Punkte addiert. Beispiel für eine Serie von 5 Treffern in Folge:

	Wurfwert	Gesamtpunktezahl
Spieler A trifft den 1. Wurf	= 1 Punkt	1
und trifft den 2. Wurf	= 2 Punkte	3
und trifft den 3. Wurf	= 3 Punkte	6
und trifft den 4. Wurf	= 4 Punkte	10
und trifft den 5. Wurf	= 5 Punkte	15
Fehlwurf		
Spieler B (gleiche Gruppe) trifft den 1. Wurf	= 1 Punkt	16
und trifft den 2. Wurf	= 2 Punkte	18
usw.		

Wie man leicht sieht, kommt man mit vielen Treffern hintereinander sehr schnell voran. Ziel kann je nach Entfernung und Leistungsstand 50 oder 100 Punkte sein. Nebenbei macht dieser Drill viel Spaß.

„Weltreise“



An jeder Freiwurfecke befindet sich eine Gruppe mit einem Ball. Auf ein Startsignal beginnen die ersten Spieler jeder Gruppe zu werfen, holen den eigenen Rebound und passen zum nächsten Spieler ihrer Gruppe. Danach stellen sie sich bei ihrer Gruppe wieder an. Die Treffer innerhalb der Gruppe werden laut mitgezählt, wenn eine Gruppe z.B. 5 Treffer verkündet, wechseln alle Gruppen rasch entgegengesetzt dem Uhrzeigersinn um eine Freiwurfecke weiter und beginnen sofort wieder bis 5 Treffer zu werfen. Welche Gruppe hat zuerst dreimal gewonnen?

Hinweis:

Wenn es um die Wette geht, leidet oft die saubere technische Wurfbewegung. Daher sollte der Lehrer/Trainer hier ständig zwischen den Gruppen pendeln, gute Ausführungen herausheben und technische Ratschläge erteilen.

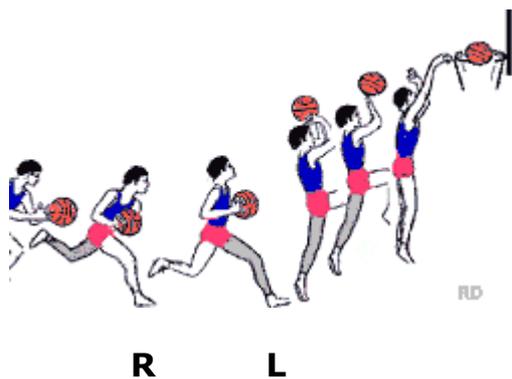
In weiterer Folge wird eine Übungssammlung von im Schulsport bewährten Drills zu Basketball-Grundtechniken angeboten. Komplexe Übungen spielen dabei eine große Rolle.

Korbleger – Lay Up

Der Korbleger (Lay-Up) ist eine der wichtigsten und einfachsten Grundtechniken im Basketball. Besonders in den Spielen der Anfänger und mäßig Fortgeschrittenen ist der Korbleger die am häufigsten angewendete Abschlusstechnik. Mit ihr lernt auch der Anfänger eine relativ leicht zu erlernende Technik kennen, mit der er erfolgreich Körbe werfen kann. Daher sollte der Lehrer/Trainer schon frühzeitig auf das korrekte und fehlerfreie Erlernen des Korblegers achten. Jeder Spieler sollte den Lay-Up und seine Variationsmöglichkeiten beherrschen, egal ob er Aufbau (Guard), Flügel (Forward) oder ein Innenspieler (Center) ist. Die Schulung der schwächeren Hand (meistens die linke Hand) sollte von Beginn an nicht vergessen werden.

Bei der Einführung des Korblegers kann zunächst auf Feinheiten beim Erlernen verzichtet werden, Spaß und Freude sollen im Vordergrund stehen.

Kleinliches Korrigieren und ein Überschütten mit verbalen Anweisungen können dem Einzelnen den Spaß und die Freude am Spiel nehmen. Jeder Trainer sollte deshalb auch die nötige Geduld mitbringen, um den Anfängern den Korbleger beizubringen. Natürlich sind grobe oder offensichtliche Fehler zu korrigieren. Sind solche Fehler einigermaßen ausgemerzt, kann man sich den Feinheiten widmen.



Definition des Korblegers

Der Korbleger ist ein einhändiger Wurf, der aus der (horizontalen) Bewegung heraus, nach einbeinigem Absprung (vertikal), in der Regel aus nächster Entfernung (1-2 m) erfolgt. Dazu gehört eine besondere Fußarbeit, die durch die Schrittfolge (Zweierkontakt) festgelegt ist.

Der Rechtskorbleger wird in der Schrittfolge „linker Fuß (letztmaliges Aufsetzen des Balles, oder Absprung und Ballannahme in der Luft) – rechter Fuß (erster Bodenkontakt) – linker Fuß (zweiter Bodenkontakt, Absprung senkrecht nach oben), zum Korb“ durchgeführt. Das rechte Bein dient als Schwungbein, der Ball wird eng am Körper nach oben geführt, erst weit über Kopfhöhe verlässt der Ball die Wurfhand.

Der Einsatz von Markierungen kann als visuelle Hilfe das Erlernen der Fußarbeit beim Korbleger erleichtern. Denn gerade die Schrittfolge bereitet den Anfängern erhebliche Schwierigkeiten.

Auch sollte schon frühzeitig die schwache Hand geschult werden. Zu beachten ist aber, dass es längere Zeit in Anspruch nimmt, mit der schwachen Hand einen Korbleger zu beherrschen. Geduld und häufiges Wiederholen der Übungen für die schwache Hand sind erforderlich.

Methodischer Aufbau:

- a) Stemmschritt – Hopselauf mit betonter Vertikalbewegung.
- b) Zweierkontakt erklären und demonstrieren.
- c) Korbleger aus dem Stand ohne Dribbling – 45° Winkel, Zielviereck.
- d) Korbleger aus dem Stand mit Dribbling – richtige Entfernung zum Korb.
- c) Korbleger aus dem Dribbling.

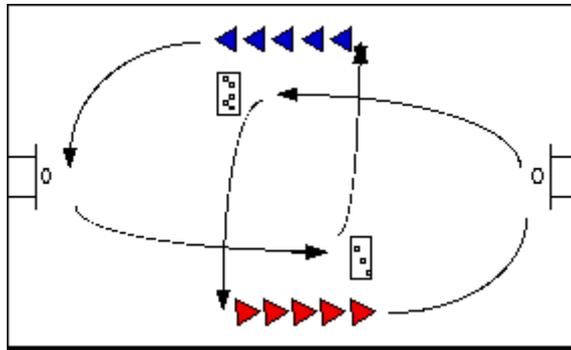
Diese Aufteilung vom Einfachen zum Schweren erleichtert das Erlernen. Auch kann der Trainer Fehler in den einzelnen Phasen besser erkennen und korrigieren.

Drills – Korbleger

Korblegerwettkampf

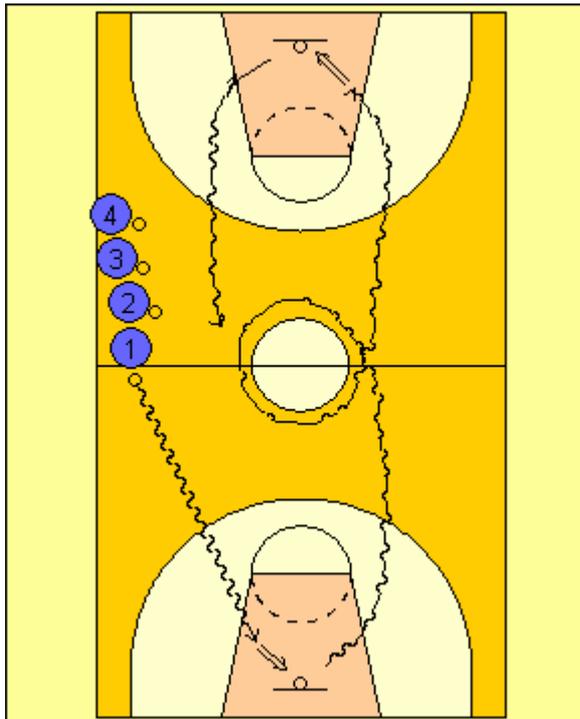
Jeder Spieler hat einen Ball.

Auf Kommando dribbeln die ersten Spieler zum Korb und schließen mit Korbleger ab. Nach einem Korberfolg wird der Ball zur gegnerischen Mannschaft gedribbelt und dort in den Kasten abgelegt, bei erfolglosem Korbleger wird der Ball zurück zur eigenen Mannschaft gedribbelt. Welcher Kasten ist zuerst leer, bzw. wer hat am wenigsten Bälle nach einer bestimmten Zeit?

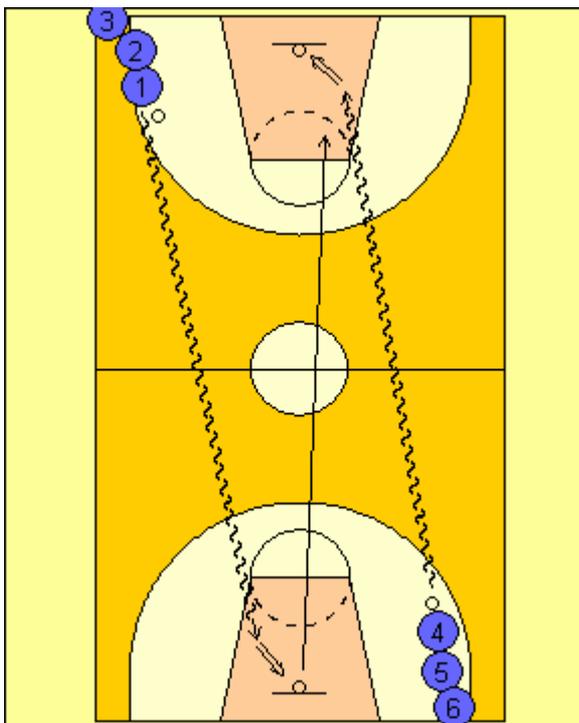


Großer Achter

Die Spieler dribbeln hintereinander von Korb zu Korb, müssen aber nach jedem Korbleger einmal um den Mittelkreis dribbeln. Wer hat zuerst eine bestimmte Trefferanzahl erreicht?



Korbleger unter Druck



Spieler 1 startet mit schnellem Korbleger.

Wenn der Ball beim Lay Up seine Hand verlässt, startet Spieler 4 zu einem schnellen Korbleger, Spieler 1 sprintet nach seinem Wurf Spieler 4 nach und

soll den Korbleger verhindern. Den Rebound von Spieler 1 holt Spieler 5 und stellt sich zur Startmarkierung.

Wenn der Ball von Spieler 4 seine Hand verlassen hat, startet sofort Spieler 2 usw.

Beide Gruppen sollten eine Startmarkierung bekommen, welche je nach Können näher zur oder weiter weg von der Grundlinie platziert wird.

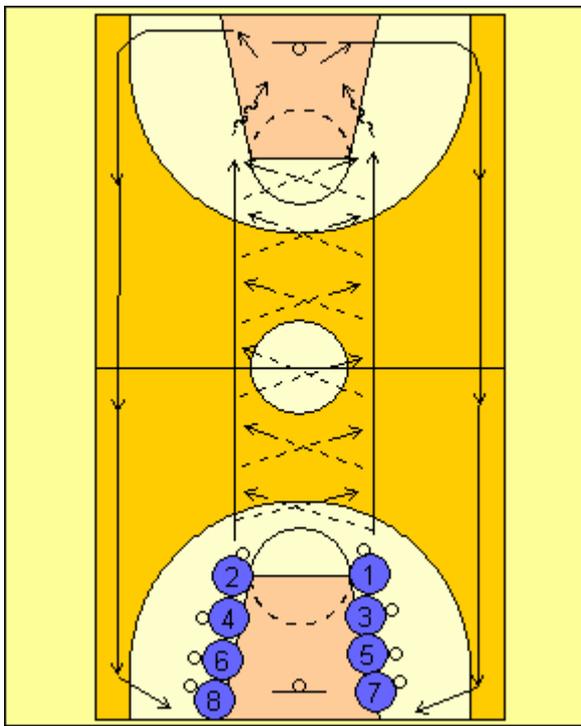
Der Verteidiger sollte jedenfalls eine Chance haben.

Der Drill eignet sich auch hervorragend als konditioneller Schwerpunkt.

Viele Spielreihen für den Standwurf/Sprungwurf können für den Abschluss mit Korbleger/Layup adaptiert werden.

PASSEN

Brustpass – Bodenpass



Zwei Reihen an den Freiwurfecken, jeder Spieler hat einen Ball.

1 und 2 laufen „normal“ (ohne Seitschritte) zum gegenüberliegenden Korb, dabei führen beide Spieler gleichzeitig folgende Passes durch: 1 macht einen Brustpass, 2 macht einen Bodenpass.

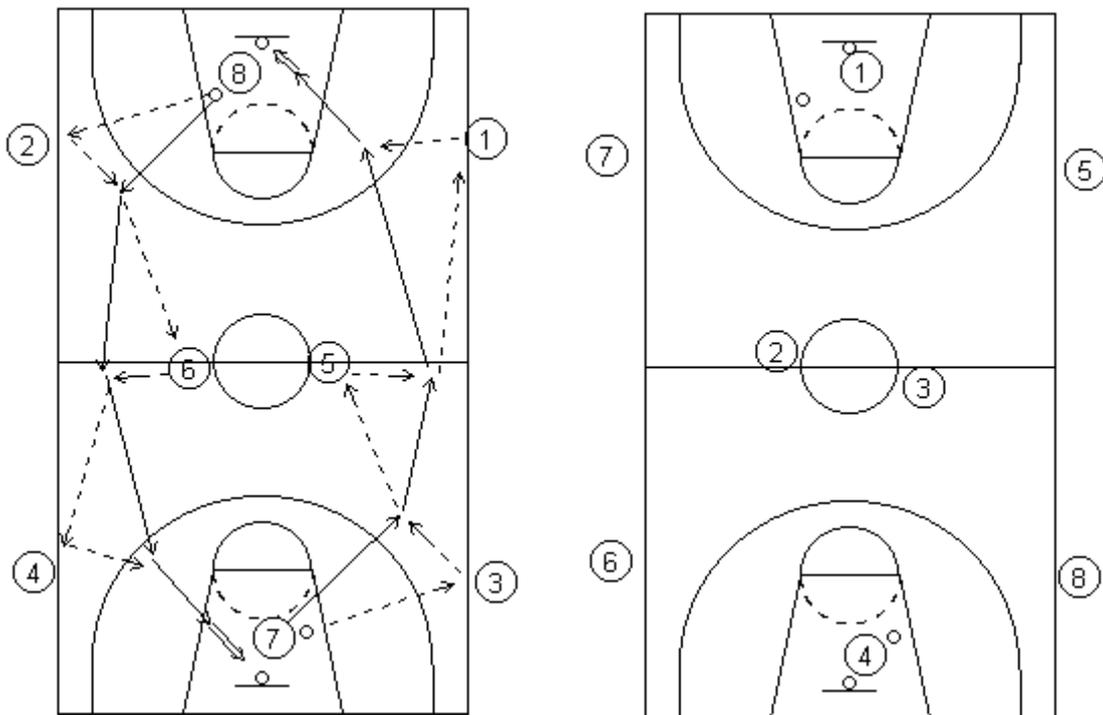
Erreichen beide Spieler die gegenüberliegende Freiwurflinie, dribbeln sie einmal auf und schließen mit einem Standwurf/Sprungwurf ab.

Jeder Spieler holt seinen eigenen Rebound und dribbelt außen zur anderen Gruppe zurück.

Keine zweiten Würfe – die nächste Zweiergruppe startet, wenn die Gruppe vor ihnen z.B. die Mittellinie überschritten hat.

Diese Übung erfordert hohe Konzentration, Beherrschung der Passtechniken in Grobform und macht viel Spaß.

„Da muss man ja mitdenken“ – Drill



Benötigt werden mindestens acht Spieler um den Drill zu laufen. Große Gruppen können problemlos beschäftigt werden.

Folgende Positionen sind besetzt: jeweils der Schnittpunkt der verlängerten Freiwurflinien mit der Seitenlinie (Auslinie) – die Spieler blicken ins Feld. Damit sind vier Positionen besetzt. Der Schnittpunkt der Mittellinie mit dem Sprungballkreis, beide Punkte, Gesichter Richtung Seitenauslinie (2 Positionen). Zuletzt steht unter den beiden Körben je ein Spieler mit Ball.

Die Spieler mit Ball passen die erste Person auf der rechten Seite an der verlängerten Freiwurflinie an und laufen Richtung Mittellinie. Der Fänger passt den Ball wieder zurück, dieser weiter zur Mittellinie, Pass zurück, nächster Pass zur anderen verlängerten Freiwurflinie auf der rechten Seite, dieser wiederum passt den Ball zurück für einen Korbleger (Bild links).

Nachdem der erste Spieler in jeder Linie den Ball an den startenden Spieler zurückgespielt hat, rückt er auf zu der nächsten Linie, folgend der Passreihenfolge (Bild rechts).

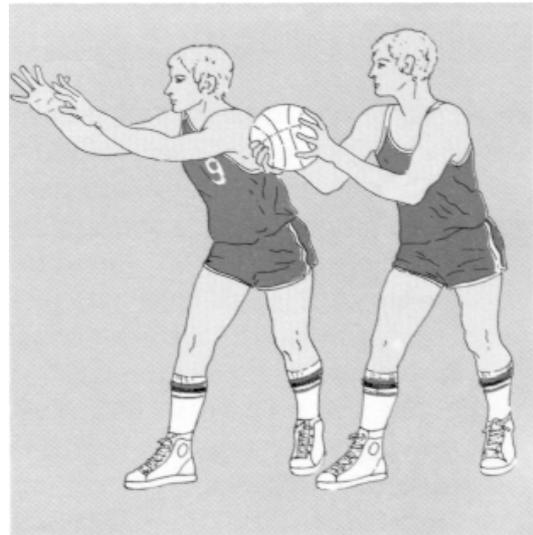
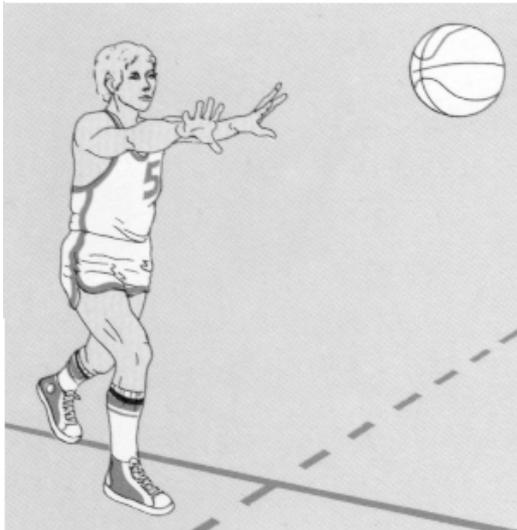
- Verlängerte Freiwurflinie zur Mittellinie
- Mittellinie zur nächsten verlängerten Freiwurflinie
- Korbleger folgen, rebounden und sofort auf der anderen Seite starten
- Werfer (Korbleger) besetzt die Passstelle auf der anderen Seite

Der Drill läuft auf beiden Seiten. Sind mehr Spieler da, stellen sie sich an den jeweiligen Passstationen hintereinander an.

Zunächst einfaches Tempo, es sollte gemächlich gesteigert werden. Nach 8 Min Richtungswechsel, also Linkskorbleger. Natürlich kann auch der Abschluss variiert werden (Sprungwurf, Korbleger ohne Dribbling, der Ball darf nicht ein einziges Mal den Boden berühren, usw.....).

Sind es weniger als 8 Spieler, kann man eine der Passstationen weglassen.

Ich mag an diesem Drill, dass sich fast alle Spieler bewegen und unterschiedliche Grundtechniken abgefragt werden. Passen (die Art kann auch variiert werden), Fangen und sofortiges Weiterpassen ohne Schrittfehler (Variation: Ball muss einmal gedribbelt werden) und Korbleger. Wenn das Tempo erhöht wird, findet ein motivierendes Ausdauertraining statt.



4-Ecken-Paß-Drill

Pass-Cut-Korbleger-Kontinuum

Mindestens 8 Spieler besetzen die vier Ecken einer Spielfeldhälfte, auf der Ballseite sind jeweils 3 Spieler, auf der anderen Seite je einer.

Spieler 1 passt zu 2, läuft diagonal auf 3 zu, bekommt den Ball von 2 zurück, passt zu 3 und stellt sich dort an.

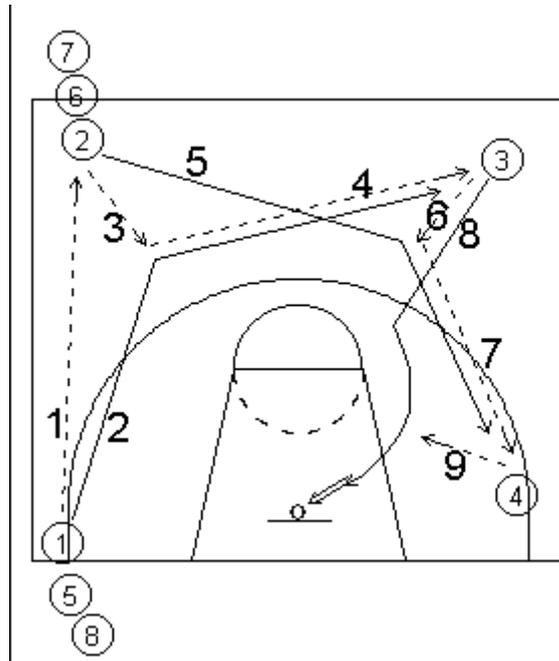
2 läuft nach dem Pass zu 1 diagonal auf 4 zu, bekommt den Pass von 3, passt zu 4 und stellt sich dort an.

3 läuft auf den Korb zu, erhält den Pass von 4, schließt mit Korbleger ab und läuft auf Position 2.

4 holt den Rebound, passt zu Position 1 und stellt sich dort an. Jetzt das Ganze von vorne. Klingt reichlich kompliziert und sieht auch so aus, ist aber eigentlich ganz einfach, wenn man es erst mal verstanden hat.

Steigerung: mit 2 Bällen durchführen, mit höchstem Tempo, natürlich von rechts und links üben lassen. Ziele setzen, z.B. mehrere Treffer in Folge, etc.

Übungsziel: Fangen und Passen im Lauf, Korbleger nach Zuspiel, Konzentrationsschulung



DRIBBELN

Richtig angewendet ist das Dribbling eine wichtige Hilfe im Angriff. Es sinnlos zu vergeuden ist eine der größten Sünden, die ein Basketballspieler begehen kann.

Viele Spiele werden nur deshalb verloren, weil Spieler sinnlos dribbeln. Manche sind so ballverliebt, dass sie den freien Mitspieler nicht anspielen, weil sie sich den Ball lieber noch zweimal durch die Beine dribbeln, manche sind beim Dribbeln so sehr mit dem Ball beschäftigt, dass sie kaum noch etwas anderes sehen, andere vergeben sichere Chancen, weil sie in der Zone noch einmal dribbeln, anstatt sofort zu werfen. Ganz schlechte Spieler dribbeln den Ball sofort auf, wenn sie ihn bekommen und nehmen ihn dann in beide Hände - die gefährlichste Lage, in die man sich selbst bringen kann, denn der Verteidiger kann nun hauteng decken.

Wenn der Spieler den Ball in beiden Händen hält, hat er ständig Kontrolle über ihn, bei jedem Dribbling aber verliert er diese für kurze Zeit (während der Ball aufspringt). Die Nachteile sind klar: 1. Oft ist ein Mitspieler gerade dann frei,

wenn der Ball auf dem Boden aufspringt. 2. Der Verteidiger hat eine größere Chance den Ball wegzuspielen.

Dribbeln soll man nur, wenn es einem Ziel dient, das ohne Dribbling nicht erreichbar ist, z.B.: als Aufbauspieler den Ball nach vorne bringen oder mit einem schnellen, explosiven Dribbling am Gegenspieler vorbei zum Korb ziehen. „Parkdribbeln“ auf der Stelle bringt einen Basketballspieler nirgendwo hin! Wenn man nach einem Dribbling nicht in einer besseren Position ist als davor, war es mit ziemlicher Sicherheit überflüssig!

Von dieser Regel gibt es nur eine Ausnahme, die hauptsächlich Aufbauspieler betrifft: Nach einem begonnenen Dribbling soll der Spieler den Ball erst wieder aufnehmen, wenn er danach sofort passen kann. Nimmt er den Ball zu früh auf, gerät er sofort wieder unter Druck.



Ballhandling Fundamentals = Ballgefühl entwickeln

Dabei entwickeln wir ein Gefühl für den Basketball und verbessern unsere Fertigkeiten am Ball.

Korrekte Haltung des Balles:

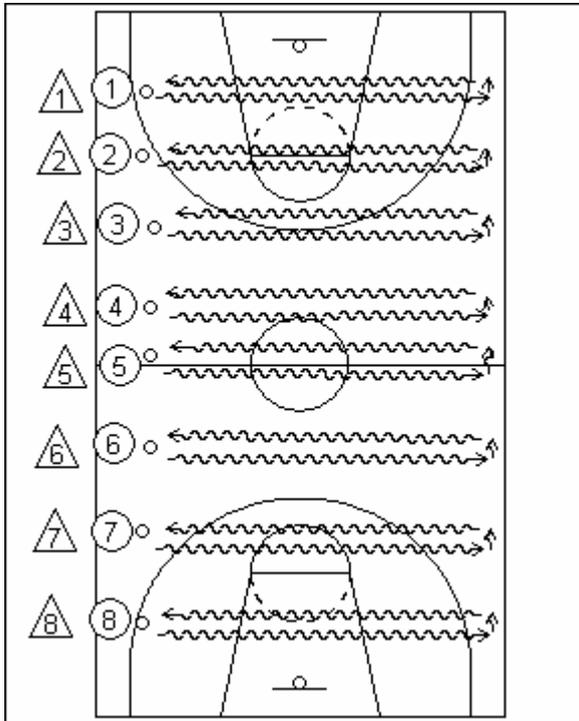
- Halte den Ball mit den Fingerkuppen. Die Handflächen sollen den Ball nicht berühren.
- Die Finger sind gespreizt.

Ballhandling Drills sollten am Beginn jeder Basketballereinheit stehen. Jeder Spieler kann diese Übungen auch zu Hause alleine ohne Mitspieler üben (Spaß, Motivation, Tricks). Ein guter Ballhandler aus der Mannschaft/Klasse zeigt die Übungen vor, alle anderen Spieler stehen in Reihen oder im Kreis und haben genügend Platz zum Üben. Jeder hat einen Ball bzw. zwei Spieler haben einen Ball. Die Übungszeit beträgt 30 bis 60 Sekunden, dann kommt die nächste Übung. Versuche den Oberkörper möglichst aufrecht zu halten, die Beine zu beugen und während des Übens den Trainer/Lehrer/Spieler anzusehen.

- Den Ball von einer Hand in die andere Hand drücken.
- Hände über Kopf, der Ball wird mit den Fingerkuppen hin und her getippt.
- Füße zusammen, den Ball um den Körper kreisen (von den Knöcheln bis zum Kopf). Benütze die Fingerkuppen!
- Basketball Grundstellung, den Ball um das eine Bein kreisen, dann um das andere Bein. Dann den Ball im Achter durch die Beine kreisen, der Ball berührt nicht den Boden, die Augen schauen nicht auf den Ball. Richtungswechsel nach 30 Sekunden.
- Den Ball zwischen die Beine nehmen und mit beiden Händen halten. Die linke Hand befindet sich hinter dem linken Fuß, die rechte Hand vor dem rechten Fuß. Lasse den Ball einmal auf den Boden fallen. Bewege deine linke Hand schnell vor das linke Bein, die rechte Hand hinter das rechte Bein und fange den vom Boden zurückprallenden Ball. Lasse den Ball fallen und greife mit den Armen wieder um. Wiederhole diese Bewegung mehrmals. Die Übung wird schwieriger, wenn man den Ball nicht auf den Boden fallen lässt.
- Wirf den Ball über deinen Kopf hoch und fange ihn hinter deinem Rücken mit beiden Händen.
- Bei jedem Schritt vorwärts wird der Ball zwischen den Beinen hin und her von einer Hand in die andere gedrückt. Zuerst in Schrittstellung am Stand versuchen.

Drills – Dribbling

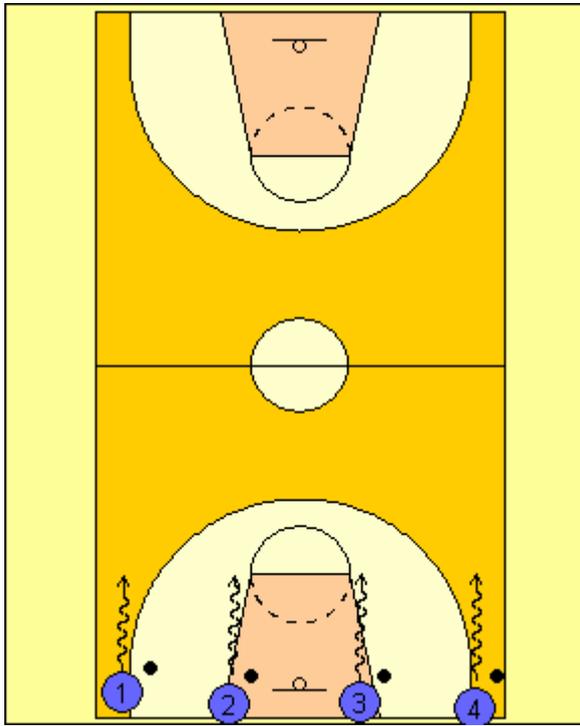
Von Seitenlinie zu Seitenlinie



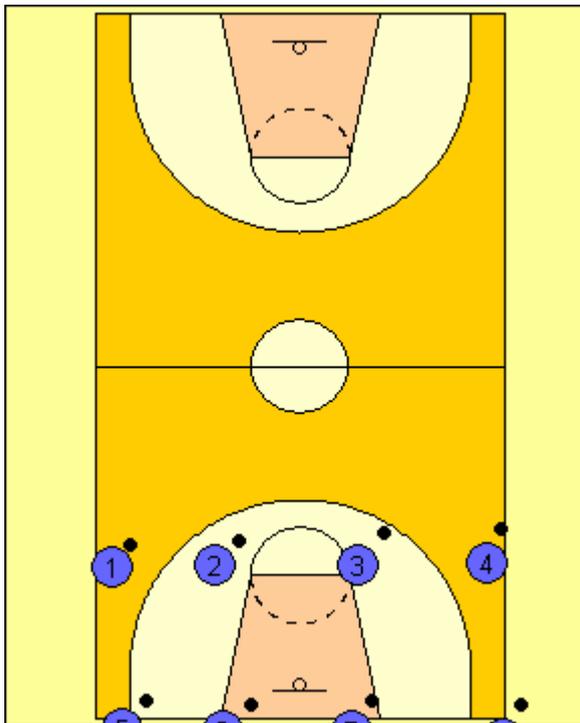
Die Spieler stellen sich an der Seitenlinie in Zweier/Dreiergruppen hintereinander an. Der erste Spieler jeder Gruppe dribbelt eine Spielfeldbreite mit der rechten Hand, zurück mit der linken Hand. Dann wird der Ball zum nächsten Spieler gepasst. Der Coach sagt die jeweilige Dribbelübung an und zeigt diese vor.

- Kontrolliertes Dribbling (Nachstellschritte)
- Schnelles Dribbling
- Beide Arten des Dribblings im Wechsel
- Crossoverdribbling
- Verzögerungsdribbling
- Vorwärts – rückwärts – Crossoverdribbling
- Hinter dem Rücken dribbeln
- Drehung – spin move
- Durch die Beine dribbeln

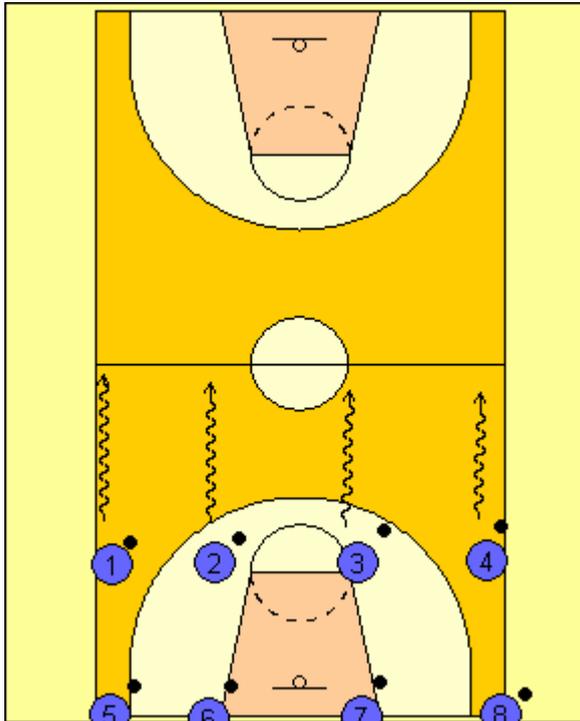
Verzögerungsdriffling



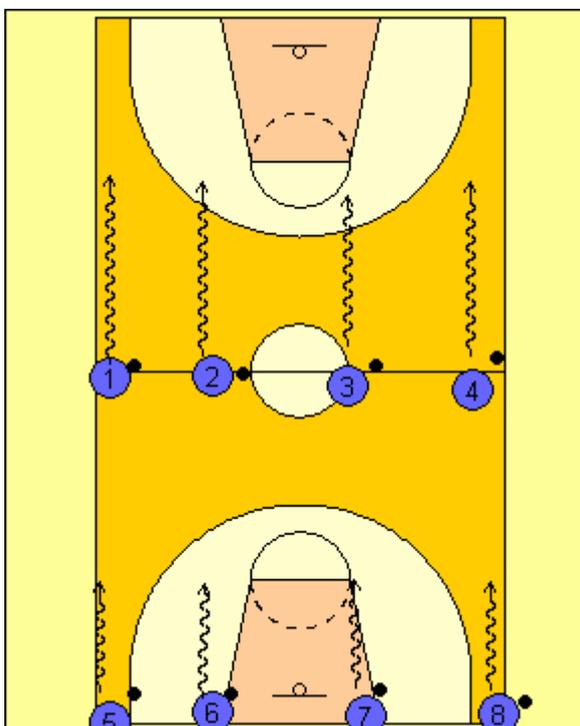
Die ersten vier Spieler dribbeln bis auf Höhe der verlängerten Freiwurflinie, stoppen dort ab und führen zwei/drei Dribblings an Ort und Stelle durch.



Danach dribbeln sie zur Mittellinie und führen dort die gleiche Übung durch.
Der Dribbelstart sollte immer „explosiv“ durchgeführt werden.

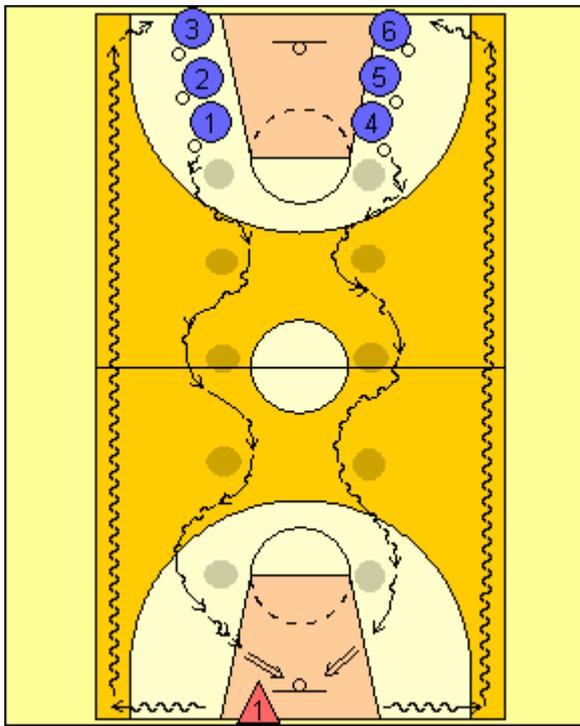


Wenn die erste Gruppe die Mittellinie erreicht hat, startet die nächste Gruppe.



Auf Höhe der zweiten Freiwurflinie erfolgt ein weiteres Verzögerungsdribbling. Die erste Gruppe wartet an der Grundlinie auf die zweite Gruppe und beginnt neuerlich mit der Übung. Wir dribbeln mit der linken und rechten Hand und verwenden nach dem Verzögerungsdribbling auch Crossoverdribbling, Drehungen etc.

Augen weg vom Ball



Zwei Reihen hinter den Hindernissen („Huter“, Sporttaschen, Stühle etc.). Jeder Spieler hat einen Ball. Der Lehrer/Trainer steht seitlich an der Grundlinie des gegenüberliegenden Korbes.

Spieler 1 beginnt mit der rechten Hand das erste Hindernis rechts zu umdribbeln und führt ein Slalombdribbling mit Handwechsel zwischen den Hindernissen durch. Der Trainer zeigt während dieser Übung immer wieder Zahlen mit den Fingern der erhobenen Hände. Die Spieler sollen während des Dribblings die Zahlen zusammenzählen und während des Korblegers die Summe dem Trainer laut mitteilen.

Spieler 4 startet selbstständig, wenn Spieler 1 die Mittellinie überdribbelt hat. Er beginnt mit der linken Hand das erste Hindernis links zu umdribbeln, der Korbleger sollte mit der linken Hand abgeschlossen werden. Nach dem Lay Up holt jeder Spieler seinen eigenen Rebound, dribbelt ohne Verzögerung parallel zur Grundlinie Richtung gegenüberliegender Ecke des Feldes und erst dann zur anderen Gruppe zurück.

Beachte: Korrekte Dribbeltechnik – Handwechsel vor dem Körper
Zug zum Korb beim Lay Up
Die freie Innenhand schützt den Ball vor dem Verteidiger (= Stuhl)

Autor:

Mag. Heinz Nowotny, BG/BRG Linz-Ramsauerstraße