



Dribbling, mit links gemacht!

Schulung der Koordination im Basketball-Dribbling

Vorbemerkungen/Ziele

Das Ziel dieser Basketball-Einheit ist es, die Koordinationsfähigkeit als Basis-kompetenz zu fördern. Mit guter Koordinationsfähigkeit sind ein schnelleres Erlernen von neuen Techniken und eine präzisere Ausführung von beherrschten Techniken möglich. Auch das situative Anpassen in ständig wechselnden Spielsituationen gelingt dadurch deutlich leichter.

Zusatzaufgaben zu einfachen Bewegungen wie Laufen, Dribbeln, Werfen sowie Spielen unter Zeitdruck als Erschwernis werden in dieser Stunde zur Schulung der Koordination, vor allem aber auch zum vielseitigen, freudvollen Umgang mit dem Basketball eingesetzt.

Auf die Technik des Dribbelns wird hier nicht weiter eingegangen, deshalb werden Dribbelerfahrungen vorausgesetzt.

Stundenverlauf und Inhalte

EINSTIMMUNG (15–20 Minuten)

- Die Dribbel-Jagd
- ⊕ Jede/r TN hat einen Ball. Alle TN dribbeln frei durch die Halle.

Zwei bis drei Fänger/-innen ohne Ball versuchen, die anderen TN abzu-schlagen. „Gefangene“ bleiben stehen und kreisen ihren Ball um die Hüfte. Sie können befreit werden, indem ein/e freie/r TN seinen/ihren Ball durch die Beine des „Gefangenen“ dribbelt.

Variationen:

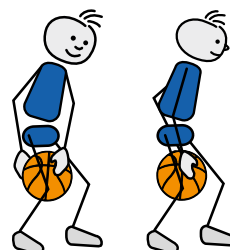
- Das Spielfeld verkleinern
- Die TN befragen, wie das Dribbel-Spiel schwerer oder ggf. leichter ge-macht werden kann.

● Kunststück mit dem Ball

- ⊕ Die TN stellen sich in einem großen Kreis mit Sichtkontakt zur Übungslei-tung (ÜL) auf. Jede/r TN hat einen Ball.

Die TN probieren die „Kunststücke“ aus, welche zunächst von der ÜL vorge-gaben werden:

- Den Ball vor dem Körper hochwerfen. Während der Flugzeit mit beiden Händen den Boden berühren und den Ball vor dem Bodenkontakt wieder auffangen.
- Den Ball vor dem Körper hochwerfen und sich während der Flugzeit ein-mal um sich selbst drehen. Dann den Ball hinter dem Körper auffangen.
- Den Ball mehrmals um die Hüfte, um das linke und um das rechte Bein kreisen lassen. Dann in Form einer „Acht“ durch die Beine führen (später dribbeln).
- Den Ball zwischen den Beinen halten. Dabei greift eine Hand vor und eine Hand hinter dem Körper den Ball. Aufgabe ist es, innerhalb von 20 Sekunden möglichst oft die Hände zu wech-seln, ohne dass der Ball zu Boden fällt.



Rahmenbedingungen

Pädagogisches Handlungsfeld:

Bewegungs-, Spiel- und Sportförderung

Zeit:

90 Minuten

Teilnehmer/-innen (TN):

Kinder ab 12 Jahren und Jugendliche

Material:

1 Basketball/TN, Bänke, kleine und große Kästen, Rei-fen, 2 Reuther-Bretter, Pylone/Markierungshütchen

Ort:

Sporthalle

Absichten und Hinweise

- ⊕ Aktivierung des Herz-Kreislaufsystems, Ballge-wöhnung, Mitbestimmung der TN einfordern

- ✓ Ein Ballwagen steht am Hallenrand. Wer fängt, parkt seinen Ball im Wagen.

- ⊕ Neue Ballerfahrungen mit dem Basketball sam-meln, Bewegungsrepertoire erweitern

- ✓ Auch bei dieser Übung sollen die TN in ihrer Bewegungskreativität angeregt und mit betei-ligt werden. Selber Kunststücke erfinden und ausprobieren, ist erwünscht.

NRW bewegt
seine KINDER!

02.2017

Stundenverlauf und Inhalte

● Schritt für Schritt

- ⊙ Alle TN stellen sich an einer Hallenseite auf.

Die TN dribbeln auf Signal der ÜL auf die andere Seite. Dabei zählen sie laut jeden Dribbler mit.

Variationen:

- Vorwärts laufend dribbeln und rückwärts zählen
- Rückwärts gehen, dabei dribbeln und vorwärts zählen

SCHWERPUNKT (20 Minuten)

● Zahlenchaos-Dribbling

- ⊙ Es werden 2er-Gruppen mit je einem Ball gebildet. Die Partner/-innen stellen sich an der Wand der Hallenstirnseite mit einem Abstand von drei Metern gegenüber auf. Der/die Spieler/-in an der Wand ist in Ballbesitz.

Ziel ist es, auf die andere Seite der Halle zu dribbeln, während der/die Partner/-in rückwärts mitläuft und mit den Fingern Zahlen zeigt, die der/die Dribbler/-in laut nennen soll.

Am Ende der Hallenseite werden die Rollen getauscht.

Variationen:

- Mit der ungeübteren Hand dribbeln und Zahlen nennen
- Zahlen aufaddieren bzw. von der Zahl 100 subtrahieren
- Zahlen von der Zahl 50 an fortlaufend abwechselnd addieren und subtrahieren

● Dribbeltricks

- ⊙ Jede/r TN hat einen Ball. Es werden neue 2er-Gruppen gebildet. Die Spieler/-innen eines Paares stehen sich an der Hallenlängsseite gegenüber.

Auf ein Zeichen der ÜL hin dribbeln die Spieler/-innen eines Paares aufeinander zu und berühren in der Mitte der Halle die Hand des Partners/der Partnerin. In den ersten beiden Durchgängen erfolgt das Dribbeln mit der rechten Hand, in den zweiten mit der linken Hand.

Aufgabenstellungen

- Vor der Handberührung einen Handwechsel ausführen
- Vor der Handberührung macht jede/r TN ein Dribbling durch die eigenen Beine mit Handwechsel
- Vor der Handberührung wird ein Dribbling hinter dem Körper mit Handwechsel ausgeführt
- Aufeinander zu dribbeln, in der Mitte den/die Partner/-in unterhaken, gemeinsam eine 360-Grad-Drehung ausführen und weiter dribbeln
- Festlegen, wer im Paar der/die Tempogeber/-in ist und gleichzeitig in der Mitte ankommen

Absichten und Hinweise

- ⊙ Erhöhung der Komplexität beim Dribbling, Vorbereitung auf die nächste Aufgabe

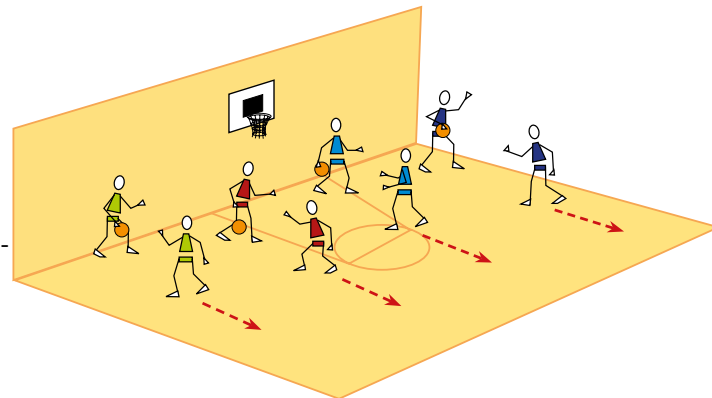
- ✔ Es hilft, zunächst zu jedem Schritt einen Dribbler zu machen.

- ⊙ Dribbeln und Lösen von Simultanaufgaben, Dribbeln ohne Hinsehen

- ✔ Das Zeigen der Faust, bedeutet die Zahl 10. Dadurch können höhere Zahlen gezeigt werden.

- ⊙ Anpassungs- und Umstellungsfähigkeit üben

- ✔ Dass die TN-Paare eigene „Tricks“ erfinden, ist erwünscht.



Autor:
Alexander
Malzahn

PRAKTISCH
für die PRAXIS

Illustratorin:
Claudia Richter

Stundenverlauf und Inhalte

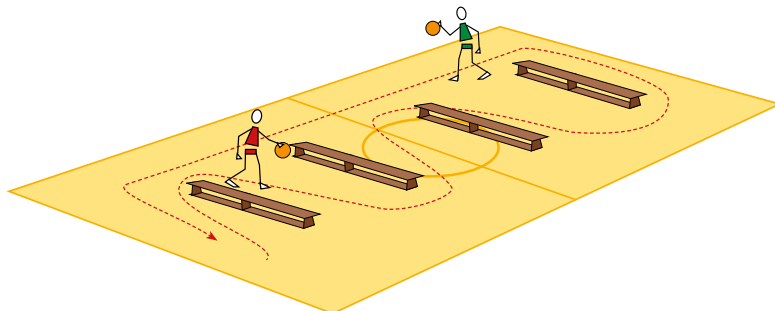
● Dribbeln an, mit und auf Bänken

- Vier parallel aufgestellte Langbänke bilden einen Parcours, den alle TN mit einem Ball durchdribbeln und außen herum wieder zurückgehen.

Aufgabenstellungen

- Slalomdribbeln um die Bänke (Durchgang 1 und 3 mit links, Durchgang 2 und 4 mit rechts)
- Auf den Bänken laufen, neben den Bänken mit links bzw. rechts dribbeln
- Neben den Bänken laufen, auf den Bänken mit links bzw. rechts dribbeln
- Vorwärts „grätschend“ laufen (die Bank ist zwischen dem rechten und linken Bein), dabei mit rechts bzw. mit links (oder auch abwechselnd) neben der Bank dribbeln
- Rückwärts „grätschend“ laufen, dabei mit rechts bzw. mit links (oder auch abwechselnd) neben der Bank dribbeln

Abschließend wird in zwei Gruppen über die vier Bänke gelaufen und dabei gedribbelt.



Absichten und Hinweise

- ◎ Bewegungsgenauigkeit steigern, kinästhetische Differenzierungsfähigkeit
- ✔ Als Erschwernis kann zusätzlich der freie Arm vorwärts oder rückwärts gekreist werden.

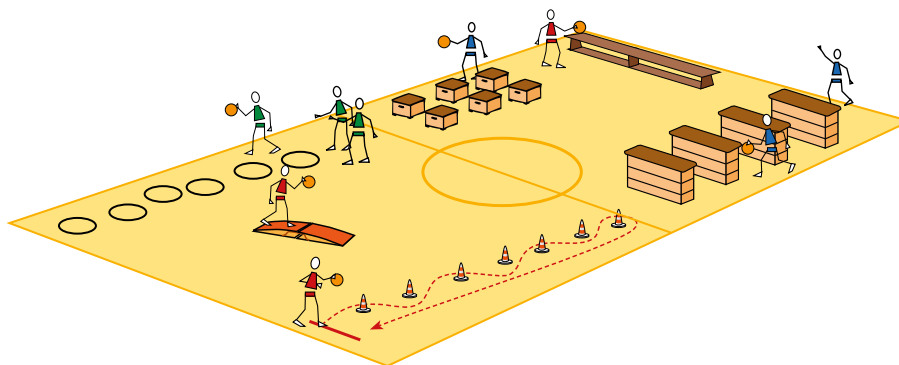
SCHWERPUNKTABSCHLUSS (15–20 Minuten)

● Das Dribbling-Labor

- Die TN bilden Kleingruppen. Aus verschiedenen Hallenmaterialien wird ein Parcours aufgebaut.

Die TN sollen zunächst in ihren Kleingruppen Abschnitte aufbauen und vorführen. Diese werden dann in einen großen Rundlauf zusammengesetzt.

Die Herausforderung an die TN besteht darin, den Parcours mit ihren Dribblingfertigkeiten bestmöglich zu durchlaufen.



- ◎ Einzelne Elemente zusammenführen und zuvor erweiterte Fähigkeiten anwenden können. Die Kreativität der TN wird durch das Mitbestimmen des Aufbaus aktiviert.
- ✔ Beim Durchlauf des Parcours genügend Abstand zum Vordermann/zur Vorderfrau halten.

AUSKLANG (15 Minuten)

● Der Rhythmus macht die Musik

- Die TN werden in Gruppen bis zu 4–5 Personen eingeteilt. Jede/r TN hat einen Basketball, der nun als „Musikinstrument“ genutzt werden soll.

Durch gemeinsames rhythmisches „Aufmitschen“ beim Dribbeln bzw. „pat-schendes Geräusch“ beim Aufnehmen des Balls wird der charakteristische Rhythmus eines bekannten Songs nachgeahmt. Die anderen TN versuchen, den Song zu erraten.

- ◎ Kooperation in der Gruppe, rhythmisch angepasstes Dribbling
- ✔ Geeignete Musikstücke
 - „We will rock you“ von Queen
 - „Eye of the Tiger“ von Survivor