

Basketballkurs WiSe 17/18 - Dribbling und Beinarbeit

MAX WEGENER

1. Grundstellung (SPD)

Ist der Ball gesichert, stellt man sich 3 Fragen:



(Als Profi zunächst Sternschritt für Blick zum Korb als Bedrohung - "Facing")

1. Kann ich einen Korb sicher werfen?		
Ja	Nein/Verteidiger kommt zu nahe	
↓	2. Kann ich sicher Passen?	
Schießen	Ja	Nein/Ich kann vorbei
	↓	↓
	Passen	Dribbeln

Wofür steht SPD?.....

2. Crossover

Den Ball von links nach rechts führen oder umgekehrt
Variante für Fortgeschrittene: Crossover durch die Beine

3. Handwechsel vor/hinter dem Körper

4. Beinarbeit

a. Stopptechniken

- In der Luft aufnehmen und mit beiden Füßen landen:
Das Standbein kann frei gewählt werden
- Im Lauf aufnehmen:
Das Standbein ist das, welches bei Ballaufnahme Bodenkontakt hatte

b. Sternschritt

Eine Spielidee

Die SuS stehen im Kreis, jeder hat einen Partner. Partner A und B haben dieselbe Zahl. Wird die Zahl gerufen, müssen Sie einmal um die Gruppe herum prellen und dabei schneller sein, als der Partner.

- Ein Partner hat den Basketball und muss ihn nach Beendigung nach rechts weiter geben
- Es werden immer mehr Bälle von außen hinzugegeben, bis jeder einen Ball hat
- Die SuS müssen die Richtung ändern, die Hand wechseln usw.

Weitere Spielideen

1. Im Rhythmus des Lehrers prellen, dabei in unterschiedliche Positionen gehen
2. Die SuS bilden eine Gasse. Die eine Seite ist schwarz die andere weiß. Beim Kommando "weiß!" muss weiß so schnell wie möglich mit dem Ball zur Volleyball-Linie und Schwarz muss versuchen, bis dahin weiß abzutippen. Oder umgekehrt. Start aus unterschiedlichen Positionen
3. Dribbelkönig: Jeder hat einen Ball und dribbelt im 1. Feld, Farb Liga. Wer einen anderen am dribbeln hindert, steigt auf, ins 2. Feld, NBA. Wer dort wie oben aufsteigt spielt im letzten Feld, play-off. Wer dort aufsteigt bekommt einen Punkt und Startet von vorn. Die Nummer des Feldes, in dem man am Ende steht, addiert man zu seinen Punkten dazu.

Mögliche Arbeitsformen für die Techniken und Spiele

1. EA	2. PA	3. GA
Als Parcour, auf Linien		
Feste Rundenanzahl		
Auf Zeit		
Handwechsel	Gegner aus dem Rhythmus bringen	
Richtungswechsel	Leichtes wegziehen	
Mit jeweils einem Auge		
Mit verbundenen Augen		

Bildquellen

Basketball - Schrittstopp [Bild/Grafik]. (o.D.). Abgerufen 30. Oktober, 2017, von <http://www.sportunterricht.de/lksport/bbschrittstopp.html>

Quellen

1. Admin, A. (2012, 21. Februar). SPD-POSITION / READY POSITION / GRUNDSTELLUNG. Abgerufen 30. Oktober, 2017, von <http://www.bbcoach.de/wp/glossary-term/spd-position-ready-position-grundstellung/>
2. DRIBBLE CHALLENGE. (2012, 19. Februar). Abgerufen 30. Oktober, 2017, von <http://www.bbcoach.de/wp/dribble-challenge/>

Literatur

1. Unterrichtsvorbereitung im Sportunterricht- Leitfaden. (o.D.). Abgerufen 30. Oktober, 2017, von <http://www.sportpaedagogik.ch/download/NDSSEA04/Unterrichtsvorbereitung%20im%20Sportunterricht.pdf>
2. Deutscher Basketball Bund e. V, Dr. Norbert Esser, N. E. Dr., & Albert Schencking, A. S. (2017, März). Basketball Regelinterpretation 2017. Abgerufen von http://basketball-bund-media.de/wp-content/uploads/DBB-Regelinterpretation_2017.pdf
- 3.
4. Meyer, H.: Leitfaden Unterrichtsvorbereitung. Berlin: Cornelsen Scriptor GmbH & Co. 2007.