

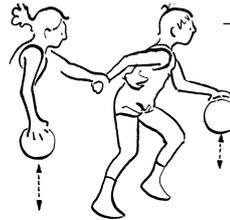
3.2.1 Vom Prellen zum Sternschritt

Wer im Basketball den Ball erhält, versucht entweder auf den Korb zu werfen, Mitspielende anzuspielen oder sich prellend fortzubewegen. Nach dem Prellen oder nach einem Zuspield wird mit dem *Lauf-* oder *Sprungstopp* angehalten. Der *Sternschritt* dient der Ballsicherung oder als Täuschung.

Wir lernen den Lauf- und Sprungstopp sowie den Sternschritt.

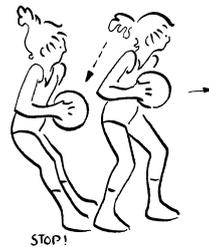
Siamesisches Prellen: 2 S halten sich an der Hand und prellen mit der freien Hand je einen Ball.

- 1 S führt, 1 S folgt. Tempowechsel einbauen.
- Auf einem Bein hüpfend, rückwärts laufend usw.
- Jede S versucht, in eine andere Richtung zu prellen.
- S suchen andere Verbindungen als die Handfassung.



Stoppen: Alle S haben einen Ball:

- Nachstellschritte ausführen und gleichzeitig den Ball prellen. Ist stets das linke Bein vorne, so wird mit der rechten Hand geprellt. Es ist darauf zu achten, dass das linke Bein und der Ball gleichzeitig Bodenkontakt aufnehmen.
- Laufstopp aus Nachstellschritten: Nach dem letzten Prellen sofort stoppen und den Ball in beide Hände vor die Brust nehmen (Grundstellung).
- Rhythmisieren: Vom dreimaligen Prellen des Balles mit Nachstellschritten zum Laufstopp: «Tam - tam - tam (3 Nachstellschritte mit li Bein vorne und gleichzeitigem Prellen des Balles re) - ta (Landing re Bein) - tam (Landing li Bein).»
- Freies Dribbling und vor einem Reifen mit dem Laufstopp in der Grundstellung stoppen. Eigenpass (sich den Ball aufwerfen und fangen) und den Ball wieder weiterprellen.
- Sprungstopp: Die S versuchen, aus dem Dribbling mit beiden Beinen gleichzeitig zu stoppen.

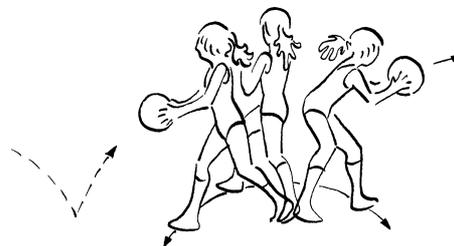


❗ **Laufstopp:** Aus dem rechts-händigen Prellen zuerst den rechten, dann den linken Fuss aufsetzen. Das hintere Bein heisst *Stand-*, das vordere *Spielbein*.

❗ **Sprungstopp:** Aus dem Prellen mit beiden Beinen gleichzeitig aufsetzen. Diese Landung gilt als 1 Schritt. Da noch ein 2. Schritt ausgeführt bzw. das Standbein für den Sternschritt ausgewählt werden darf, ist es oft vorteilhaft, den Sprungstopp anzuwenden.

Sternschritt allein: Die S dribbeln mit dem Ball und nehmen ihn mit dem Sprungstopp an. Mit dem Sternschritt orientieren sie sich so, dass sie eine Wand anspielen können. Den Ball wieder annehmen und weiterdribbeln usw.

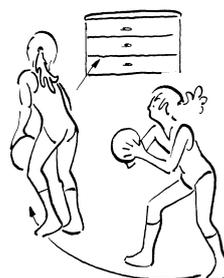
- Ballannahme mit dem Laufstopp.
- Die S dribbeln, stoppen gelegentlich mit dem Lauf- oder Sprungstopp, machen Sternschritte und nehmen mit einem von 4 Passeuren Blickkontakt auf. Sie spielen ihm den Ball zu, laufen dem Ball entgegen und beginnen nach dem Zuspield des Passeurs erneut zu dribbeln.



⇒ Sternschritt: Das Spielbein darf beliebig oft versetzt werden; das Standbein muss immer Bodenkontakt haben.

Sternschritt zu zweit: Die S prellen, stoppen auf ein Signal mit einem Lauf- oder Sprungstopp vor einem Kasten, Sternschritt, mit einem anderen S Blickkontakt aufnehmen und die Bälle tauschen.

- A prellt einen Ball, B folgt ihm ohne Ball. A hält mit dem Sprungstopp an und orientiert sich mit dem Sternschritt nach B. B gibt mit der Hand ein Zeichen, wo der Ball erwartet wird. Erst jetzt erfolgt der Pass von A zu B. Fortgesetzt.



⇒ Sternschritt in Spielformen anwenden: Reifen-, Schnapp-, Tuppball: Vgl. Bro 5/4, S. 11 ff.