

2 Basketball

2.1 Technische Grundelemente verbessern

Technische Grundelemente müssen immer wieder geübt werden, auch unter erschwerten Bedingungen. Viele Grundelemente sind aus der Mittelstufe bekannt. Die Jugendlichen lernen, Handwechsel, Stoppen, Sternschritt und Korbleger im Spiel anzuwenden und individuell zu gestalten.

Können ihr Handwechsel, Stoppen, Sternschritt und Korbleger im Spiel anwenden?

Dribbling-Handwechsel: Die S probieren verschiedene Formen von Handwechseln aus. Sie zeigen und lehren einander die Formen; immer re-li und li-re; auch blind an Ort und und in Bewegung.

- S prellen den Ball zwischen den Beinen durch.
- S versuchen durch vw. laufen und ein starkes Dribbling den Ball hinter dem Rücken vorbei zu prellen.



⚠ **Dribbling - das ist wichtig:**

- Mit offener Hand und mit viel Druck dribbeln.
- Immer mit der Aussenhand dribbeln.
- Blick weg vom Ball.

Stoppen – Sternschritt: Die S dribbeln um verteilte Reifen und versuchen, mit beiden Beinen gleichzeitig in einem Reif zu stoppen (Sprungstopp). Dann spielen sich die S den Ball selber auf (Eigenpass), fangen ihn im Sprungstopp und dribbeln um die Reifen.

- Sternschritt: Nach dem Sprungstopp im Reifen bildet ein Bein das Standbein. Das andere (Spielbein) macht Schritte ausserhalb des Reifens. Dann machen die S einen Eigenpass und nehmen den Ball mit Sprungstopp auf, dribbeln zum Reifen usw.
- A dribbelt, stoppt in einem Reifen, macht Sternschritte bis ein genauer Pass zu B möglich ist. B versucht, den Ball im Sprungstopp zu fangen, macht Sternschritte, dribbelt und stoppt in einem Reifen...



➔ Der Sprungstopp ist dem Laufstopp vorzuziehen.

⚠ Mit dem Dribbling muss begonnen werden, bevor der Standbein angehoben wird (Schrittfehler!). Die S darauf aufmerksam machen, dass der Eigenpass im Spiel als Fehler geahndet wird.



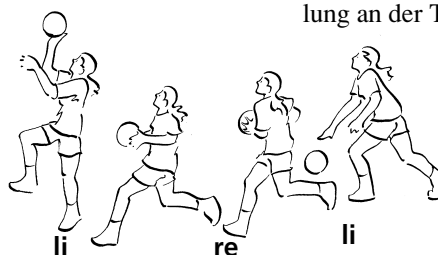
➔ Vom Prellen zum Sternschritt: Vgl. Bro 5/4, S. 25; Basketball – aber wie? Vgl. Bro 5/4, S. 24

Korbleger aus Zweirhythmus: Die S dribbeln und werfen im Zweirhythmus auf den Korb.

- 1 Dribbling re und gleichzeitig 1 Schritt li ausführen, den Ball aufnehmen, 2 Schritte ausführen, li abspringen und rechts via Brett auf den Korb werfen.
- Aus fortgesetztem Dribbling (letztes betonen).
- Testübung: Die S führen je zwei Korbleger rechts und links aus. Start beim Malstab auf der 3-Punktlinie (re). Korbleger rechts, den Ball übernehmen. Dribbling um den 2. Malstab zum Korbleger links (2-mal).



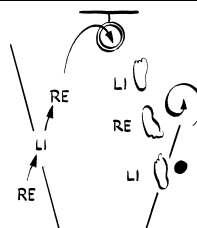
➔ Korbleger üben: Beginn aus dem Stand in paralleler Fussstellung an der Trapezecke.



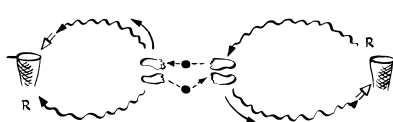
⚠-Kriterien: Nach der Ballaufnahme 2 Bodenkontakte ausführen. Bei Absprung li – Wurf re; bei Absprung re – Wurf li.

Korblegervarianten: Die S erfinden eigene Korblegervarianten. Bedingung: korrekter Rhythmus.

- Während den letzten 2 Schritten wird der Ball um den Bauch geführt.
- Pirouette: Während den letzten 2 Schritten wird eine ganze Drehung ausgeführt; für Re-Wurf: mit re Bein eine halbe Drehung (Ferse schaut zum Korb) mit li Schritt Drehung fertig führen und abspringen.
- Technikmix: A und B wechseln nach einem Sprungstopp die Bälle in der Mitte, machen einen Sternschritt, dribbeln (mit Handwechsel) je zu einem Korb, werfen (Korbleger, Stand- oder Sprungwurf), übernehmen den Ball, dribbeln zur Mitte, stoppen... Als Testübung sinnvoll; Inhalte und Kriterien gemäss Trainingsakzenten festlegen.



➔ Die S zeigen einander ihre Varianten vor und beurteilen, ob der Rhythmus korrekt ist.



⚠-Kriterien: z.B. korrekter Sprungstopp bei Ballaufnahme; deutlicher Sternschritt; Wegdribbeln ohne Schrittfehler; beim Dribbeln Blick weg vom Ball; korrekter Korbleger.