



## Teil 2: Aufbau über Fusstechnik/Dribbling

(zum Lektionsbeginn haben alle SuS einen Ball)

### Im Basketball sind grundsätzlich zwei Bodenberührungen erlaubt!

A) Ohne Anhalten: Den Ball in der Luft fangen, die Füße berühren den Boden links/rechts oder rechts/links, mit dem zweiten Kontakt wird abgesprungen und in der Luft geworfen oder gepasst.

B) Mit Anhalten: Den Ball in der Luft fangen und mit einem Sprungstopp (1-taktig) oder mit einem Schrittstopp (2-taktig) anhalten. Beim Schrittstopp definiert der erste Kontakt das Standbein, beim Sprungstopp kann das Standbein gewählt werden. Anschliessend können während fünf Sekunden beliebig viele Sternschritte ausgeführt werden (Standbein hält über die Fussballe den Bodenkontakt). Der Ball soll dabei geschützt werden (in der „Hosentasche“ oder über den Schultern). Beim Beginn des Dribblings muss der Ball die Hand verlassen haben, bevor das Standbein angehoben wird. Springt man hingegen in die Luft, so muss vor dem Landen der Ball gepasst oder geworfen werden.

#### Technische Punkte:

- Mit der linken Hand links am Gegner vorbeidribbeln, Ball mit dem rechten Arm schützen
- Mit der rechten Hand rechts am Gegner vorbeidribbeln, Ball mit dem linken Arm schützen
- Beim Starten wird der Ball zuerst dynamisch auf die entsprechende Seite gebracht werden, anschliessend sollen möglichst lange noch beide Hände Kontakt mit dem Ball haben



### Ballhandling (Formen an die Schulstufe anpassen)

Die SuS im Schwarm, die LP zeigt vor, alle machen mit:

53) Palleggiare da:  
a) in piedi;



b) in ginocchio;



**Umführbewegungen** (um Kopf/Bauch/Beine)

c) seduti;



d) supino;



**Hochwerfen und fangen** (beidhändig, einhändig, Zusatzaufgaben, Förderung der Lateralität durch Überkreuzbewegungen)

**Dribblings** (Ball begleiten, nicht schlagen; Blick vom Ball lösen (Zahlen zeigen))

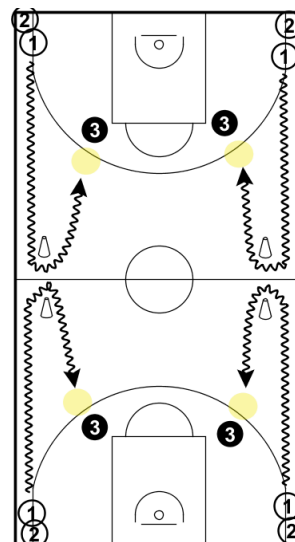


## Von der Baseline zum Reifen

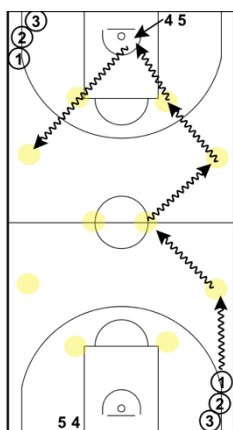
Die SuS werden auf die vier Hallenecken verteilt und pro Reifen stellen wir jemanden als passiven Verteidiger auf. Die SuS mit Ball dribbeln um das Hütchen, führen im Reifen einen Sprungstopp aus (später dann auch einen Schrittstopp), machen zwei grosse Sternschritte richten sich auf den Korb aus und schützen den Ball („Hosensack“). Der passive Verteidiger zeigt auf welcher Seite nun durchgedribbelt werden muss (Ball auf die richtige Seite nehmen/reissen, korrekt starten). Ist der Weg zum Korb frei, so kann zum Korb gegangen werden; wenn nicht, dann soll von aussen geworfen, den Rebound selber geholt und auf der anderen Seite angestanden werden. Die Verteidiger werden von Zeit zu Zeit gewechselt.

**Beachte:** Links am Gegner vorbei mit links dribbeln (rechts mit rechts), zuerst dribbeln, dann Standbein anheben. Beim Schrittstopp definiert der erste Bodenkontakt das Standbein.

*Variante: Übung zuerst ohne Verteidiger einführen; bis zum Hütchen können Laufformen dazugenommen werden (Anfersen, hohe Knie, seitwärts, rückwärts, Hopserhüpfen).*



## 10 Reifen



Die SuS führen beim zweiten, dritten, vierten und fünften Reifen pro Seite je einen Sprungstopp aus, wobei der äussere Fuss sich neben dem Reifen befindet, der innere Fuss im Reifen drin. Nun folgen zwei Sternschritte (analog zur Übung vorhin). Nach dem letzten Reifen folgt ein Drück-Korbleger, die vorderste Person der Kolonne nimmt den Ball und dribbelt wieder zum zweiten Reifen auf der anderen Seite. Es wird an den gleichen technischen Punkten wie bei der Übung vorhin gearbeitet.

*Varianten: Der andere Fuss im Reifen, Starts erfolgen „offen“; Fuss wird nicht vorgegeben, auf die korrekte Hand aber geachtet. Umlaufsinn wechseln.*

## Formen zu dritt

A) Der Ball ist dort, wo sich nur eine Person befindet. Die vordere Person ohne Ball läuft los, bekommt den Ball vor der Mitte, führt einen Schrittstopp aus, macht einen Sternschritt um 180° in die andere Richtung, passt zum wartenden Spieler zurück, dreht sich erneut um 180° und rennt auf die andere Seite. Beachte das Anzeigen mit beiden Händen, das abfedernde Ballfangen, die korrekten Sternschritte, das beidhändige Passen und das Setzen der Füsse.

*Variante: Sprungstopps und Überkopfpässe einfügen.*

B) Zu dritt werden mit passivem Verteidiger verschiedene Starts geübt, welche die LP vorgibt (kreuz links, kreuz rechts auf allen Stufen; auf der Sek 2 auch offen links und offen rechts). Der Ball kann von der Mitte her gepasst werden oder auch nach einem Sprungstopp übergeben werden.

Steigerungsform: Nach dem Fangen des Balls soll eine Fusstauschung (jab step) in eine vorgegebene Richtung gemacht werden. Anschliessend zeigt der Verteidiger, auf welcher Seite der Angreifer vorbeidribbeln soll. Beachte das Anzeigen mit beiden Händen, das abfedernde Ballfangen, das beidhändige Passen und das Setzen der Füsse. Die Verteidiger kontrollieren die korrekte Technik ebenfalls!

