

OBERTRAUNER SPORTSEMINAR 2009

BASKETBALL

REFERENT: WALTER JANISCH

DRIBBLING:

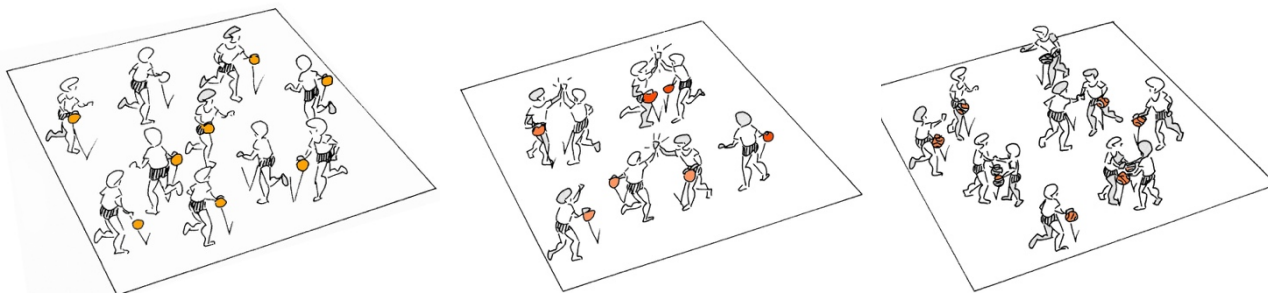
Schlagworte:

basketballtypischen Grundhaltung (gebeugte Knie; leicht vorgeneigter Oberkörper) - Ball nur von Fingern und den Fingerwurzeln berührt (nicht Handteller!) - Finger gespreizt - Abklappen des Handgelenks und Abwärtsschwingen des Unterarms, beim Hochspringen Ball gleich von Fingern ansaugen – Blick nicht auf Ball gerichtet – von Anfang an beidhändige Ausbildung – Dribbelstart - offensives bzw. defensives Dribbling, 4 Hauptarten von Handwechsel, Tempowechsel

Einfache Übungen und Spiele

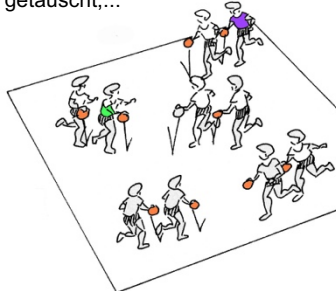
Freies Dribbling in begrenztem Raum - Abklatschen - Grüß-Gott Sagen

Mit vier Hütchen wird ein angemessen enger Raum abgeteilt. Die Übenden dribbeln umeinander herum: mit rechts, mit links und abwechselnd mit rechts und links, langsam, schnell, hoch und tief. Alle Spieler dribbeln frei, begrüßen sich beim Zusammentreffen durch Abklatschen oder Handschlag, führen kurzes Gespräch (Name, Hobbies,...). Da sie sich die rechte Hand geben, sind alle Rechtshänder gezwungen, dabei die ballführende Hand zu wechseln (gute Konzentrations- und Koordinationsübung)



Autos:

Alle Linien auf dem Hallenboden sind Straßen, die Schüler sind Autos, die nach der Straßenverkehrsordnung fahren. Aufgabenstellung variieren: langsamer LKW, schneller Rennwagen, Autos suchen sich Anhänger, mit jedem entgegenkommenden Fahrzeug wird Ball getauscht,...



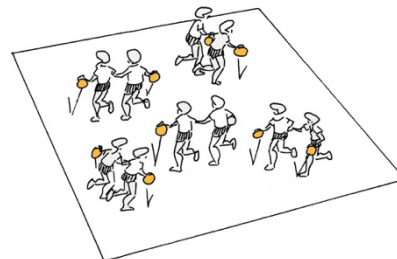
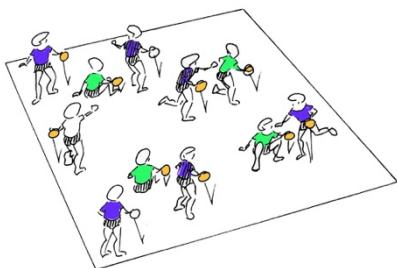
Paarweises Schattenlaufen mit Dribbling:

Ein Spieler dribbelt frei in der Halle, der Partner folgt dem vorderen Spieler wie ein Schatten und macht alle Bewegungen nach;

Unterschiedliche Dribbelformen, Tempoänderungen, aber auch unterschiedliche Fortbewegungsformen (Laufen, Hüpfen, Watscheln, usw.) möglich.

Paardribbling:

Die Übenden bilden wieder Paare. Die beiden geben sich die Hand und dribbeln gemeinsam durch den begrenzten Raum, notwendigerweise dribbelt einer mit rechts, der andere mit links. Nach einiger Zeit werden die Seiten gewechselt, dann die Partner. Auch als Fangenspiel möglich



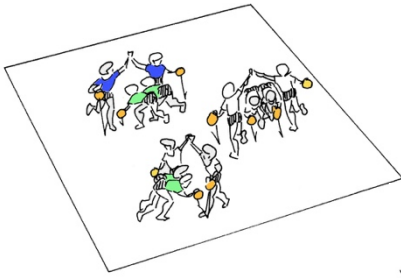
Paarweises Fangen mit Dribbeln:

Einer im Paar ist Fänger. Er muss versuchen den anderen während des Dribbelns abzuschlagen. Der Davondribbelnde kann sich vor dem Abschlagen schützen, indem er sich auf den Boden setzt, ohne das Dribbling zu beenden; der Fänger muss darauf fünf Schritte rückwärts ausführen, diese Zeit kann der zu Fangende für das Wegdribbeln nutzen.



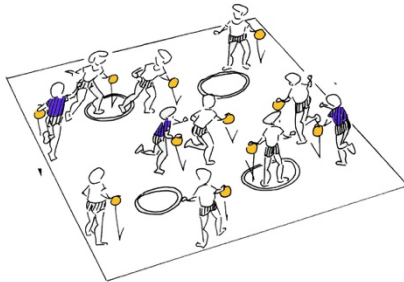
Tunneln

Je zwei Übende dribbeln mit Handfassung. Bei Begegnung mit einem anderen Paar hebt ein Paar die Arme und das andere dribbelt durch den Tunnel.

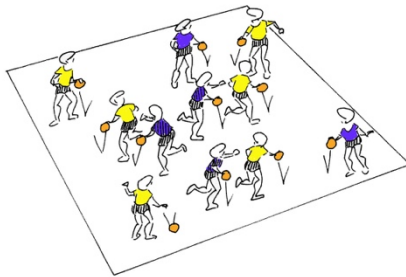


Dribbelfangen mit Freimal

Angemessen viele Spieler sind reich) tauschen die Rolle mit dem retten, In jedem darf sich nur ein hineinrettet, muss der Reifen für ihn Fänger ohne Ball.



Fänger. Gefangene (die einfache Berührung Fänger, Verfolgte können sich in Reifen Spieler aufhalten! Wenn sich ein neuer Spieler freigemacht werden. „Weg da“. Variante:

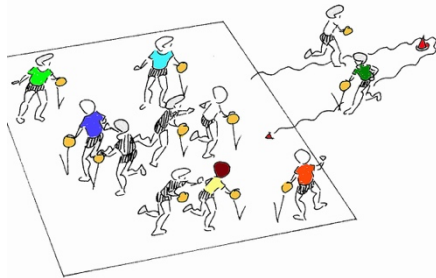


Fangenspiele in der Großgruppe

Drei bis fünf Fänger werden eingeteilt, die z.B. eine Minute Zeit haben, möglichst viele andere Spieler abzuschlagen. Mitzählen, wer schafft mehr Abschläge? Variante: Die Fänger dürfen mit der besseren, die Davonlaufenden nur mit der schlechteren Hand dribbeln.

Versteinern:

Erlösung mittels „Vor- und zurück-durchdribbeln“ durch die gegrätschten Beine. Der Versteinerte kreist seinen Ball um seinen Hüften



Aus dem Feld schicken

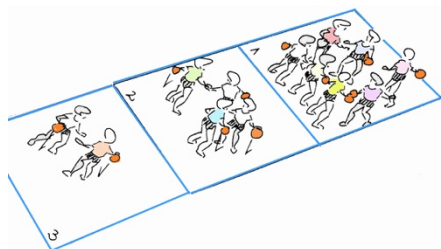
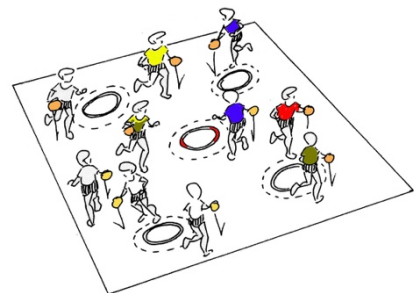
Fänger bilden eine Gruppe. Gefangene (einfache Berührung), müssen aus dem Feld, um ein Mal dribbeln und dürfen dann wieder hinein. Welche Gruppe schickt in einer bestimmten Zeit die meisten hinaus? Welche Gruppe treibt alle aus dem Feld?

Zauberer:

Spieler dribbeln auf Kommando von einer Grundlinie zur anderen; In Hallenmitte 2-3 „Zauberer“ ohne Ball, die die Dribbler abschlagen. Wer abgeschlagen ist, muss sich als Dribbelhindernis auf den Boden setzen. Dribbelfinten; Blick von Ball lösen (Hindernisse); Abstreifen des Verfolgers (Vorbereitung von Sperren); Wahrnehmung der Mitspieler und des freien Raums

Um den Reifen

Im Feld sind Reifen ausgelegt. Die Übenenden dribbeln von Reiten zu Reifen und eine ganze Runde um diese herum: um jeden Reifen rechts herum, um jeden Reifen links herum, abwechselnd rechts und links; von Reifen zu Reifen hoch, um die Reifen aber ganz tief; von Reifen zu Reifen langsam, um die Reifen aber schnell



3-Felder Dribbling:

Als Spielfeld dient das Volleyballfeld. Alle Schüler beginnen gleichzeitig in einem Drittel zu dribbeln. Jeder Schüler hat die Aufgabe seinen Ball dribbelnd zu "kontrollieren" und gleichzeitig mit der freien Hand andere Spieler zu Dribbelfehlern zu veranlassen. Wer seinen Ball verliert, geht ins nächste Drittel. Dort kämpft er gegen den nächsten Spieler, der ausscheidet, usw. Wer aus dem letzten Drittel ausscheidet bekommt eine Zusatzaufgabe (Würfe, Sprünge, Sprints, etc.). Im ersten Drittel bleibt der "Dribbelkönig" als Sieger. Variante: Wer einen fremden Ball herausschlagen kann, darf um ein Feld zurückgehen

Spiegeldribbling

Zwei Spieler stehen sich gegenüber, Spieler A dribbelt (vor dem Partner), Spieler B macht alle Dribbelbewegung wie das Spiegelbild nach (im Stand, Vorwärtsbewegung, Rückwärtsbewegung, etc.)



Handwechsel (Vorbereitende Übungen + Schulung)

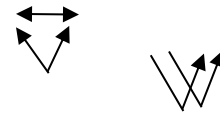
Dribbelballett im Stand:

Trainer gibt Dribbling vor

- * Dribbelposition ändern, neben/vor/hinter Fuß, rechts, links, hoch, tief, langsam, schnell, niedersetzen, aufstehen, etc.)
- * Ball mit jedem Dribbling höher „pumpen“ und mit einem Dribbling in ganz tiefes Dribbling übergehen („killen“)
- * Front Cross over: vor dem Körper von rechts nach links dribbeln („tief unter die Knie durchziehen“) und wieder zurück
- * um ein Bein dribbeln
- * 8er Dribbling durch die Beine
- * Front V-Dribbling:
- * Side V-Dribbling
- * Cross over hinter dem Rücken
- * Spider Dribbling: Ball wird zwischen den leicht gegrätschten Beinen abwechselnd je 1x mit rechter/linker Hand vor dem Körper gedribbelt und anschließend je 1x hinter dem Körper (Tempo steigern)
- * In Schrittstellung: Ball durch die Beine von rechts nach links dribbeln
- * Shuffle: gleiches mit Schrittwechselfsprung

Dribbling mit 2 Bällen im Stand

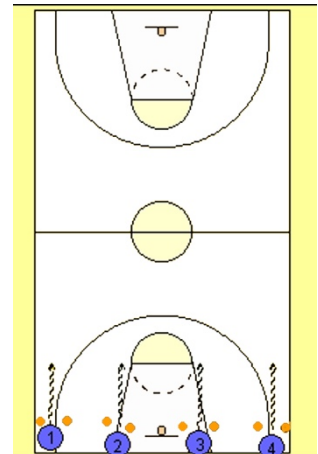
- * Hoch/tief, Gleichtakt / Ungleichtakt (Pistons)
- * ein Ball hoch, einer tief
- * 2 Ball „Kill“: rhythmischer Wechsel hoch/tief
- * Kreise um geschlossene Beine
- * Front V im Gleichtakt
- * Ein Ball über Boden von li nach rechts dribbeln, gleichzeitig Ball oben hin+her Schupfen
- * Side V im Gleichtakt oder Ungleichtakt
- * Bein umkreisen im Grätschstand
- * Beide Bälle gleichzeitig durch die gegrätschten Beine vor bzw. zurück
- * 2 Bälle werden vor dem Körper umeinander gekreist
- * Front + Back Cross over (Ball A bleibt immer vor, Ball B immer hinter dem Körper)



<http://www.coachesclipboard.net/VideoClips.html>

Dribbling mit 2 Bällen in der Bewegung

- * Dribbling von Grundlinie zu Grundlinie im Gleichtakt, Ungleichtakt, vw., rw.
- * Beim Kreuzen bestimmter Linien (verlängerter Freiwurflinie, Mittellinie, Volleyballlinien, etc.) verschiedene Aufgaben: Stotterschritte, 3 schnelle Dribblings am Stand, Handwechsel vor/hinter dem Körper, Ganzkörperdrehung, etc.)
- * Rhythmusdribbling im Zick-Zack
- * Hopslerlauf
- * Seitwärtslauf
- * Wechsel von schnell/langsam/vorwärts/rückwärts

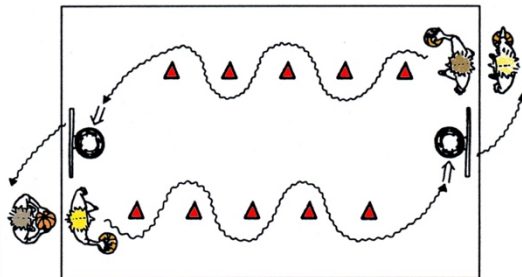


Slalomdribbling:

Um Markierungskegel, Abschluss mit oder ohne Korbleger

Hinführung zum automatischen Handwechsel:

- o Handfassung an Keule
- o Ganze Umkreisung der Hütchen
- o Abdecken mit Innenhand



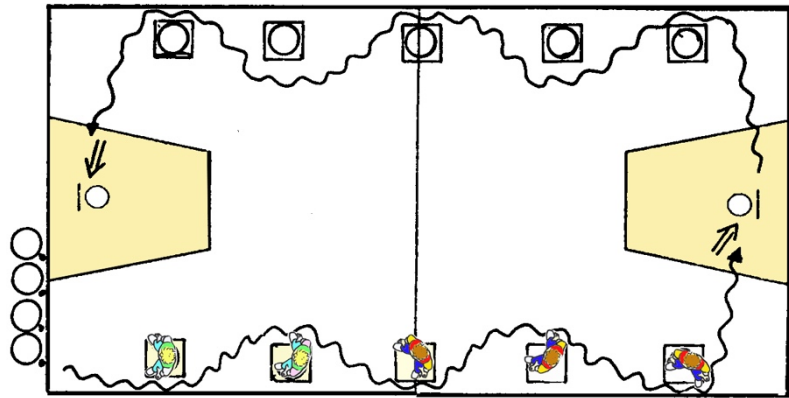
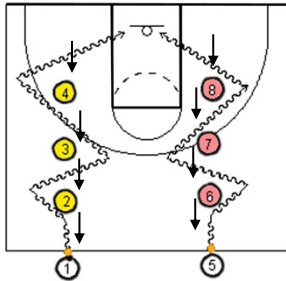
Für Kinder:



Lebende Slalomstangen

Die Schüler müssen im Slalom mit Handwechsel um die "lebenden Slalomstangen herumdröbbeln und zum Abschluss einen Korbleger ausführen. Möglichkeiten:

- o "Slalomstangen" dürfen sich nicht bewegen.
- o "Slalomstangen" dürfen mit Händen stören, ohne aber ihren Platz zu verlassen.
- o "Slalomstangen" sollen durch Sternschritt ihren Aktionsradius erweitern.



Variante: Die lebenden Slalomstangen bewegen sich vorwärts

Gezielte Schulung der Handwechsel

1. Cross over dribbling, 2. Reverse (Spinmove) Dribbling, 3. Behind the back, 4. durch die Beine

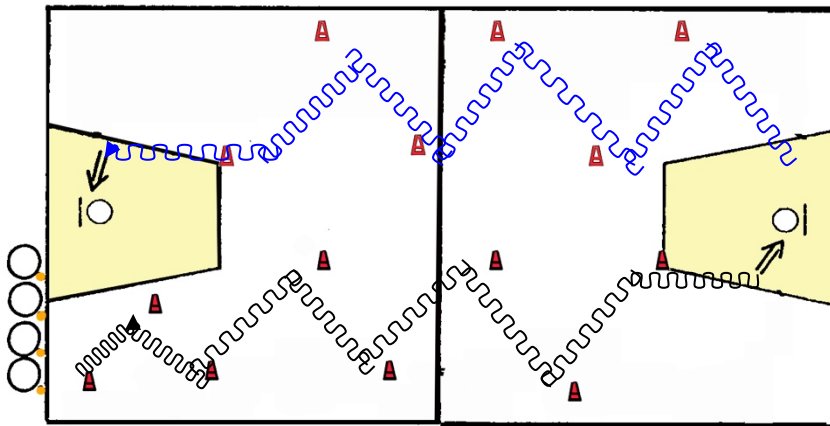
Handwechsel im Stand schulen

Am Beginn jeweils die wichtigsten Elemente herausstreichen

z. B.: Crossoverdribbling (= Handwechsel vor dem Körper): tiefes Dribbling, mit großer Weite, „unter den Knien durchziehen“, mit dem nächsten Schritt abdecken

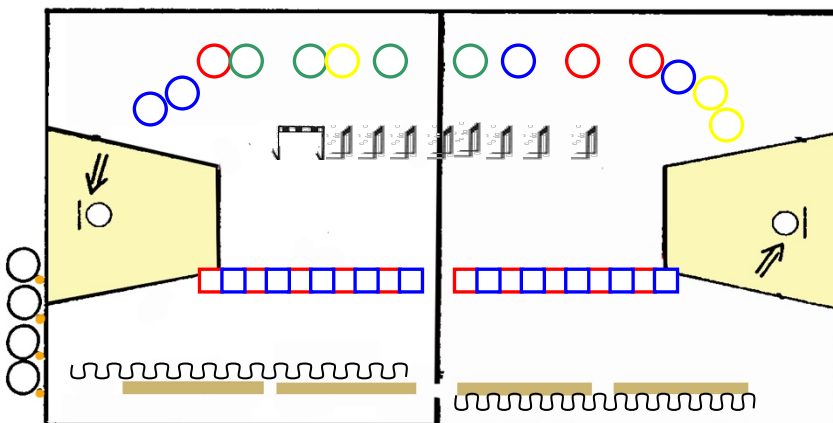
z. B. Handwechsel hinter dem Rücken (mit Partnerhilfe: beim aktiven „Nach-vorne-ziehen“ des Balles)

Handwechsel in der Bewegung (Zick-Zack)



- Hütchen/Keulen/Hürden dienen als passive Verteidiger
- * am Hütchen z.B. Cross over oder durch die Beine dreimal ausführen
- * einmaliger Handwechsel
- * mit deutlicher Tempoänderung
- * mit Dummyverteidiger, der mitgeht

Dribbling mit Hürden, Reifen, Bänken, Schnelligkeitsleiter



Variationen

Bänke: auf den Bänken dribbeln, auf den Bänke laufen, links von den Bänke laufen + rechts von den Bänken dribbeln, fortlaufendes Seitwechsell + dribbeln auf den Bänken usw.

Hürden: durchweben, Sprünge über die Hürden, unter den Hürden durchdribbeln, vw./rw. durchdribbeln

Reifen: In jeden Reifen einmal dribbeln, jeden 3. Reifen umrunden mit Blick voraus, nur in den Reifen laufen, außen dribbeln, Farben der Reifen zur Dribbelhand (z.B. rote Reifen rechte Hand blaue Reifen linke Hand) zuordnen

Koordinationsleiter: Diverse Schrittombinationen mit Dribbling außerhalb der Leiter, Dribbling in den Leiterfeldern (jedes Feld,

jedes 2. Feld, zwei Felder vor, eins zurück, etc.), Sprünge durch Leiter + Dribbling



Dribbelstart:



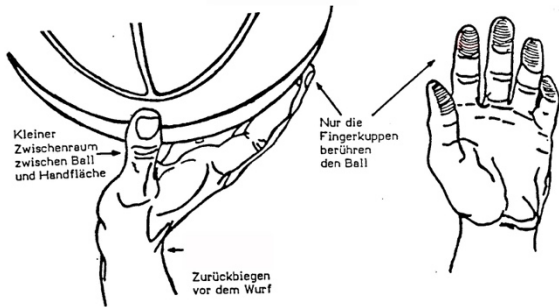
Beim Dribbelstart ist es wichtig, keinen Schrittfehler zu begehen, entscheidend: Dribbling tief ansetzen; beim Lernen gegengleiche Koordination ⇒ z.B. rechte Hand + linker Fuß; erster Schritt mit linkem Fuß betonen: **Fußkontakt und Ballkontakt sollen gleichzeitig erfolgen!!!** Dribbelstart mit Kreuzschritt oder Passgang
 Regel: Der Standfuß darf erst vom Boden abgehoben werden, nachdem der Ball die Hand verlassen hat.



GRUNDLAGEN DER WURFBEWEGUNG

Schlagworte: Positionswurf, Sprungwurf (Jumpshot)

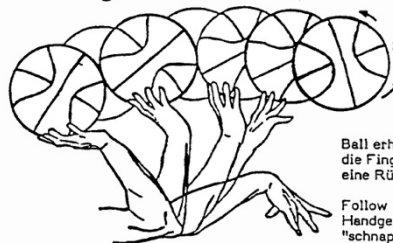
einhändige Wurftechnik, Wurfhand unter Ball, Ball liegt nicht in Handfläche (nur die ersten beiden Fingerglieder jedes Fingers am Ball, Ellbogen zeigt zum Ziel, Schutzhand seitlich am Ball, komplette Armstreckung, starker Einsatz des Handgelenks erzeugt Rückwärtsrotation des Balles („Nachgreifen“, „Touch the Elbow“, „Keksdose“), Finger zeigen nach dem Wurf leicht nach unten; schulterbreite Fußstellung, Gleichgewicht auf beiden Beinen; Streckkraft der Beine = eigentliche Beschleunigung des Balles; Arme + Hände lediglich Feinabstimmung



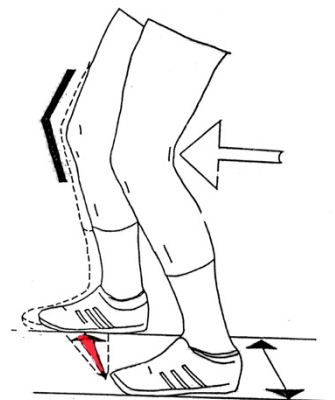
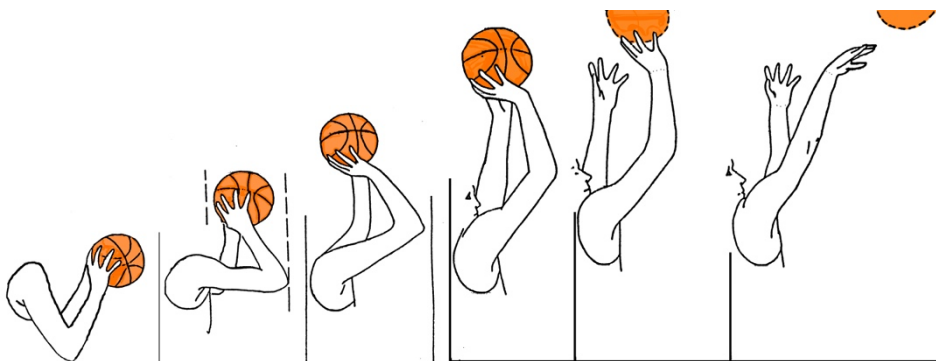
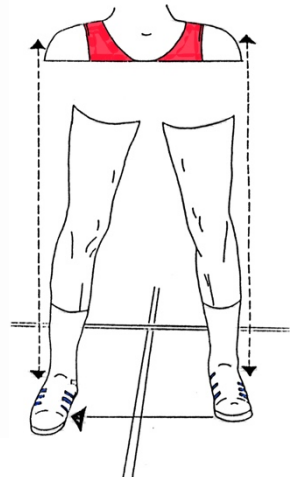
RICHTIGER GRIFF AM BALL

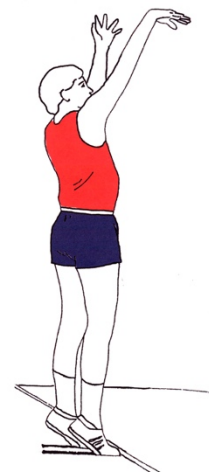
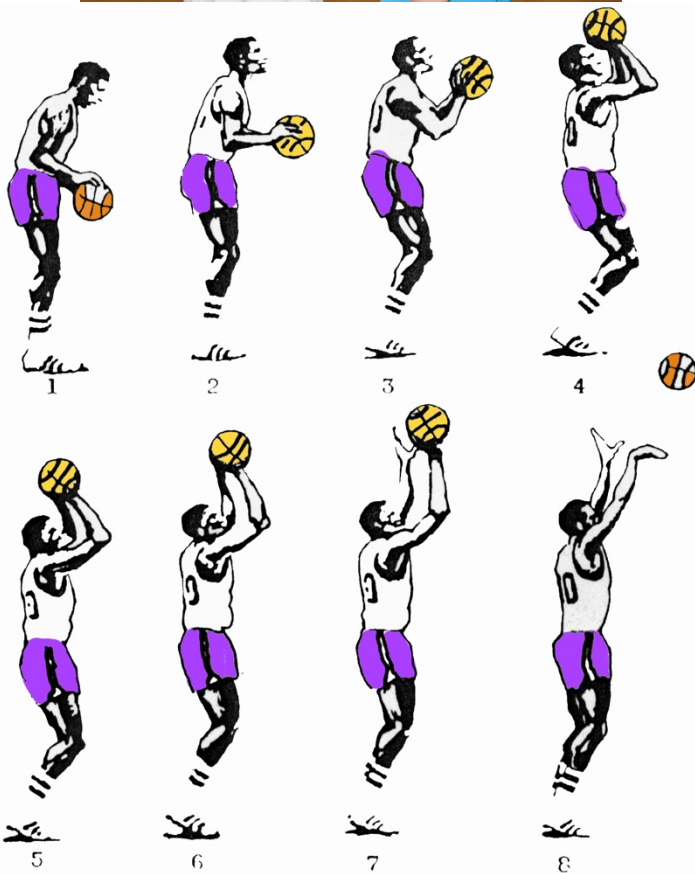
BALL VERLÄSST DIE HAND

richtig



Ellbogen unter oder sogar vor dem Ball, zeigt zum Korb





KURZER LEHRWEG ZUM POSITIONSWURF

Ü1: Kurze Erklärungen der wichtigsten Elemente:

Stand, Wurfausgangsposition, Armstreckung und Abwurf, Handgelenksarbeit. Freie Aufstellung in der Gruppe, jeder mit Ball, "Mitvollziehen" der Erklärungen, „Haus bauen“

Ü2: Übung der Teilbewegung: beschleunigende Handgelenksarbeit.

Ball soll im Stand bei gestreckter Armhaltung durch beschleunigtes Vorklappen des Handgelenks leicht nach oben geworfen werden. Zur Kontrolle: Ball muss Rückwärtsdrall aufweisen; Bild: „Griff in die Keksdose“

Ü3: Ball im Stand aus der Wurfausgangsposition nach oben werfen + wieder fangen. Endposition: Ganzkörperstreckung im Hochziehenstand

Ü4: Wurfbewegung im Sitzen

paarweise zueinander üben. Gegenseitige Korrektur !!

Bemerkung: nur ein Beobachtungsmerkmal vorgeben!

Ü5: wie Ü4, jedoch Wurf nur mit einer Hand (Arm): freie Hand "zieht Wurfhand-Ellbogen" nach innen.

Ü6: wie Ü4, Partner übt von oben auf den Ball einen leichten Gegendruck aus. Der Werfer soll Wurfbewegung ohne ruckartige, stoßartige Beschleunigung etwas verlangsamt ausführen. Beobachtung: Betontes Nachgreifen mit den Fingern!

Ü7: Ball im Liegen senkrecht nach oben werfen. Partner fängt den Ball. (Erzeugen eines starken Dralles)

Ü8: Einarmwurf am Korb: 1m(!) Abstand; Ball wird bei gestrecktem Arm „anvisiert“ /Finger zeigen zum Korb), dann Eindrehen der Hand (Finger zeigen nun nach hinten), Beugen im Kniegelenk und im Arm mit fließenden Übergang in eine Streckbewegung zum Wurf.

Ü9: Üben des Eindrehens im Stand: Spieler fängt Ball auf Brusthöhe, führt den Ball in die Überkopfposition. Während des Hochführens, wird Wurfhand unter/hinter Ball eingedreht.

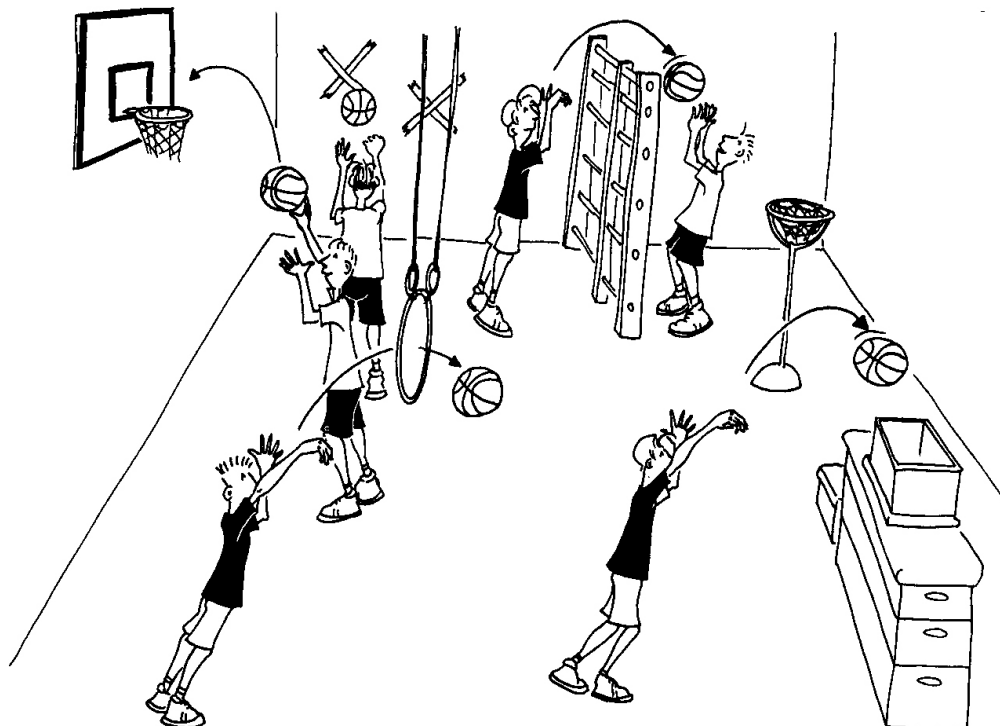
Ü10: Wurf am Korb: 1m(!) Abstand, Selbstkorrektur „Keksdose“

Organisationsform: am besten paarweise werfen, der Partner reboundet und passt. Jeder Werfer soll 5 - 10 x werfen können, ohne den Stand/Position verändern zu müssen, immer wieder neue Bewegungsaufgaben stellen.



Ü11: Rhythustraining „Anreißen im Stand“: Ball soll aus Ready-Position (Triple Threat) bei gleichzeitiger Kniebeugung in die Überkopfposition gebracht und wieder in Ausgangsposition zurückgeführt werden. Beim dritten Mal wird Ball geworfen.

Ü11: Stationsbetrieb:



Ü12: Freiwurf: Beginnend aus 1m Entfernung; z.B. nach 5 Treffer einen kleinen Schritt zurück = Entfernung vergrößern, nach weiteren 5 Treffern wieder die Entfernung vergrößern bis Freiwurf erreicht wird. Wichtig: Sollte sich die Wurfbewegung durch die Entfernung verändern -- Wurfedistanz wieder verringern!!

Ü13: Wurf aus 1,5m Entfernung aus einer Schrittstellung (re Fuß zurück), Sternschritt vw. in die korrekte Fußstellung + Einsatz des Knieschwunges + Abwurf des Balles. Ball wird schon zu Beginn in Wurfausgangsposition gehalten.



WURFSPIELE:

W1: 21erl

2 Gruppen werfen gegeneinander von zwei festgelegten Positionen; jede Mannschaft hat einen Ball; der erste Spieler jeder Gruppe wirft; ist der Wurf erfolgreich, so bekommt die Gruppe 2 Punkte. Fängt der Werfer den Rebound (auch nach Korberfolg), bevor der Ball den Boden berührt, so darf er noch einen zweiten Wurf ausführen (von dort wo er gefangen hat). Ein erfolgreicher Nachwurf zählt einen Punkt. Welche Mannschaft hat zuerst 21 oder 22 Punkte.
Variation: Amerikanisches 21erl

W2: Paarwerfen:

Spieler verteilen sich paarweise auf alle Körbe, pro Paar ein Ball. Der erste Spieler darf sich eine Position aussuchen und wirft von dort 10 mal auf den Korb. Der Partner holt jeweils Rebound und passt zum Werfer zurück. Nach 10 Würfen erfolgt Rollentausch. Wer hat mehr Treffer erzielen können? Verlierer von dieser Position darf sich nächste Position aussuchen. Wer hat als erster 3/5/7 Positionen gewonnen?

W3: Basketballgolf

Wurf von festgelegten Punkten (z.B. um die Zonen herum) in festgelegter Reihenfolge; wer trifft, geht zur nächsten Position; wer braucht die wenigsten Versuche?

W4: Einzelbewerb längste Serie

Wer bringt in 3/5/7 Minuten die längste Trefferserie zustande?

W5: Quadrieren

Wurf von bestimmten Punkt; gelingt eine Trefferserie (zwei, drei, vier und mehr Treffer hintereinander) so wird die Trefferserie quadriert; einzelne Teilergebnisse werden addiert. Wer hat zuerst 50, 100, 200 Punkte?

W6: 3(4,5) Unterschied

2 Werfer mit je einem Passgeber. Wurf aus der Bewegung von zwei festgelegten Bereichen abwechselnd. Wer 3 (4,5) Treffer Vorsprung dem Gegner gegenüber erreicht hat ist Sieger.

W7: Freiwurfkönig

Gesamte Gruppe bildet eine Reihe; erster wirft und verfehlt; falls jetzt der Hintermann trifft ist der Vordermann ausgeschieden, falls nicht kann Spieler B seinerseits durch Hintermann ausgeschieden werden. Nach erfolgreichem Wurf (bzw. wenn man durch Hintermann nicht hinausgeworfen wurde) reiht man sich am Ende der Reihe wieder an.

W8: Shoot out

Spieler in einer Reihe (z.B. Freiwurf), nur die beiden ersten Spieler haben Ball. Der erste wirft von der festgelegten Position und setzt sofort zum Rebound nach. Er wirft so lange, bis er getroffen hat. Danach übergibt er den Ball an den nächsten Spieler und stellt sich hinten an. Während des Nachwerfens versucht bereits der zweite Spieler (mit dem zweiten Ball) einen Korb zu erzielen. Gelingt ihm ein Korb, bevor der vor ihm gestartete Spieler einen Treffer erzielt hat, so scheidet Spieler A aus. Es kann also ein nachfolgender Spieler seinen Vordermann rauswerfen.

W9: 7-Spiele-Spiel

3er bzw. 4er Gruppen werfen von festgelegten Positionen „gegeneinander“. Diejenige Gruppe, die von der festgelegten Position zuerst 7 Treffer erreicht hat signalisiert durch lauten Ruf „Spiel“ einen Siegpunkt. Auf dieses signal müssen alle Teams im Uhrzeiger um eine Position weiterrutschen und von dort neuerlich versuchen, möglichst rasch 7 Treffer zu erzielen. Welches Team hat zuerst 7 (5,4,3) „Spiele“ gewonnen.

W10: Halbfeld-Mannschaftswurfbewerb

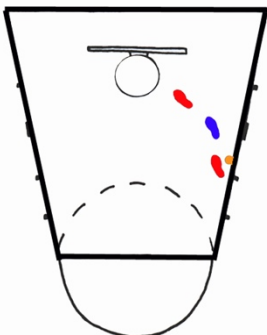
Bilde 2 Teams, in 2 Reihen an der Mittellinie, Blick zum Korb. Jeder Spieler muss einen Korbleger, einen Freiwurf, und einen Wurf außerhalb der Zone treffen, in beliebiger Reihenfolge. Für jeden Treffer gibt es maximal 3 Versuche. Das Team das zuerst durch ist, gewinnt.

DER SCHENLLER WEG ZUM KORBLEGER (LAY UP)

Schlagworte:

Sehr viele methodische Wege zum Erlernen des Korblegers bekannt. Vorliegende MÜR = „Crashkurs“

Lay up ist einfache Wurfart zumeist nach Bewegung zum Korb – aus unmittelbarer Korbnähe – nach einbeinigem Absprung - entweder nach vorangegangenen Dribbling oder nach Pass. Wichtig: Fähigkeit zur beidseitigen Ausführung; mit linker und rechter Wurfhand!! Besonderheit ist die spezielle Fußarbeit (→ = durch Schrittregel vorgegeben). Hilfe zur Koordination: Marionette: Geht rechte Wurfhand nach oben, schwingt +/- gesamte rechte Körperhälfte inklusive rechtem Knie nach oben (wie bei Marionette).



3 Bodenmarkierungen (farbige Gummiauflage, Gymnastikreifen, Klebeband) ca unter 45° vom Korb aufgelegt

1. Übung: Schüler versuchen die Bodenmarkierung im Gehen oder langsamen Lauf mit li-re-li zu „treffen“,
2. Übung: Temposteigerung bei Anlauf und anschließender Absprung von linkem Bein, rechter Arm führt Wurfimitation aus, beidbeinige Landung!
3. Übung: Ball in Wurfausgangslage (ca in Kopfhöhe); 3 Schritte ausführen (links, rechts, links) + einbeiniger Absprung + Wurf gegen Brett (bei absenkbarer Korbanlagen auf niedrige Korbhöhe üben)
4. Übung: Einmaliges Aufdribbeln nach Dribbelstart (rechte Hand) bei erstem Schritt (linker Fuß) auf Bodenmarkierung + sofortige Ballaufnahme + rechter + linker Schritt + Absprung + Wurf + beidbeinige Landung

sprung + Wurf + beidbeinige Landung

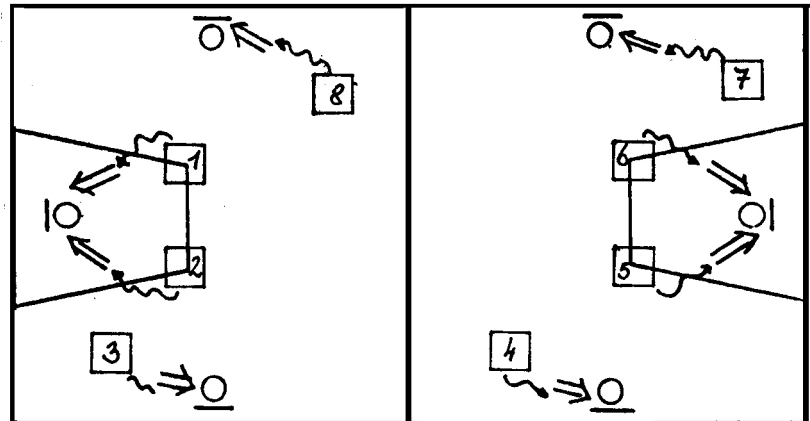




Übungen zum Korbleger:

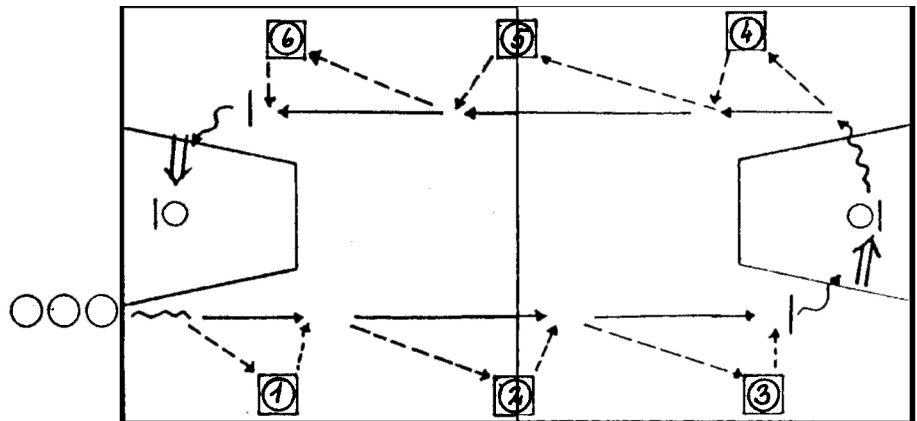
Dribbelstart + Korbleger aus Gymnastikreifen

In der Halle werden um die Körbe in ca. 3m Abstand Gymnastikreifen aufgelegt. Die Schüler haben die Aufgabe, aus jedem Gymnastikreifen heraus Dribbelstart (= ein Dribbling) mit anschließendem Zweierkontakt + Lay up auszuführen. Bei einem erfolgreichen Wurf darf zum nächsten Reifen weitergewechselt werden. Wer hat als Erster alle Reifen erfolgreich "absolviert"? Diese Übung bietet eine gute Differenzierungsmöglichkeit hinsichtlich Rechts-/Linkshänder. Hinweis: Einsatz von Gymnastikreifen, passiven Verteidigern bzw. Hindernissen für den ersten Schritt beim Dribbelstart



Passen + Lay up in der Gasse:

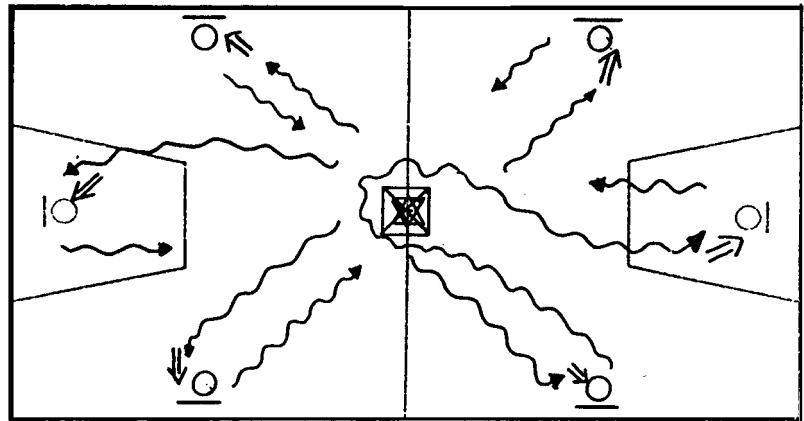
Pass im Lauf von Station zu Station. Abschluss mit Stoppschritt + Dribbelstart + Lay up. Wer fünf Treffer erzielt hat, löst eine "Passstation" ab. Variation: Lay up aus dem Lauf heraus. Hinweis: Der Nächste Schüler darf erst starten, wenn der Vordermann zwei Passstationen voraus ist.



"Sternenkorbleger":

Die Schüler dribbeln zum Korb, werfen aus dem Dribbling einen Korbleger, rebounden den eigenen Ball, umrunden eine Markierung im Mittelkreis und dribbeln anschließend zum nächsten (z.B. im Uhrzeigersinn) Korb, werfen erneut einen Korbleger usw.

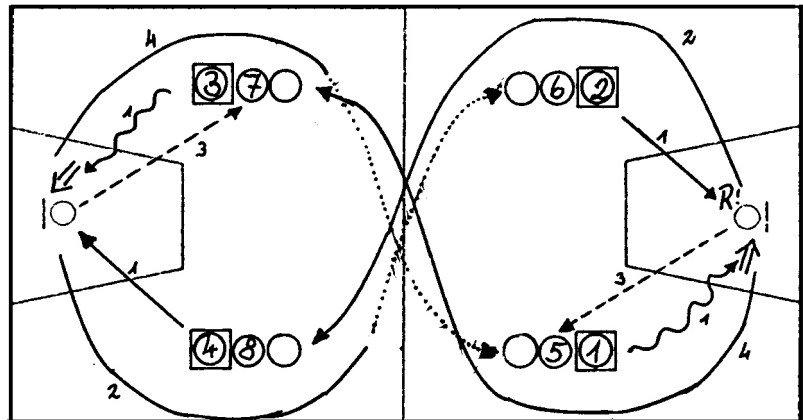
Zusatz: Die Dribbelwege können tw. durch Keulen, die im Slalom umdribbelt werden müssen, "erschwert" werden.



Ganzfeldkorbleger:

siehe Abb.

Sp1 dribbelt zum Korb und wirft einen Korbleger. Nach dem Wurf läuft er den eingezeichneten Weg und reiht sich hinter der Gruppe 4 ein. Gleichzeitig ist Sp2 mit Sp1 gestartet und reboundet den von Sp1 geworfenen Ball und passt ihn zu Sp5. Sp2 läuft nun den eingezeichneten Weg und reiht sich hinter Gruppe 3 ein. Gleichzeitig mit Sp1/Sp2 haben Sp3 und Sp4 am zweiten Korb die Übung begonnen. In die Laufwege lassen sich vielerlei Zusatzaufgaben einbauen.



REGELKUNDE

Foulregel

Technische Fouls:

regelwidriges Verhalten ohne Körperkontakt eines Spielers, Auswechselspielers oder Trainers;
z. B.: Beschimpfen von Gegenspielern und Schiedsrichtern; Missachten von Schiedsrichterermahnungen

Persönliche Fouls:

Spielerfoul aufgrund eines aktiven Kontakts mit einem Gegner, wobei dieser Kontakt nicht nur zufällig ist, sondern hätte vermieden werden können. Immer der für den Körperkontakt Hauptverantwortliche begeht das Foul (wer die Distanz aktiver verkürzt)

1. Verteidigerfouls:

- 1.1. Festhalten, Stoßen, Bein stellen
- 1.2. Sperren durch ausgestreckte Arme, Knie, Ellbogen usw.
- 1.3. Der Verteidiger läuft dem Angreifer in seine Bahn (schneidet den Laufweg) und kann nicht rechtzeitig eine (legale) Verteidigungsstellung einnehmen. Hier trägt der Verteidiger die Hauptverantwortung für den Körperkontakt, denn er hat einen Platz in der Bahn des laufenden Angreifers eingenommen, so dass Rempeln und Stoßen nicht mehr zu vermeiden war.

Faustregel: Der Verteidiger trägt die Verantwortung für den Kontakt, wenn der Angreifer beim Durchbruch mit Kopf und Schulter bereits am Verteidiger vorbei ist.

Merke: Sei immer zwischen Angreifer und Korb, denn wer zuerst steht, begeht kein Foul!

- 1.4. Der Verteidiger versucht beim Dribbeln, Pass oder Wurf zu stören und berührt den Angreifer.

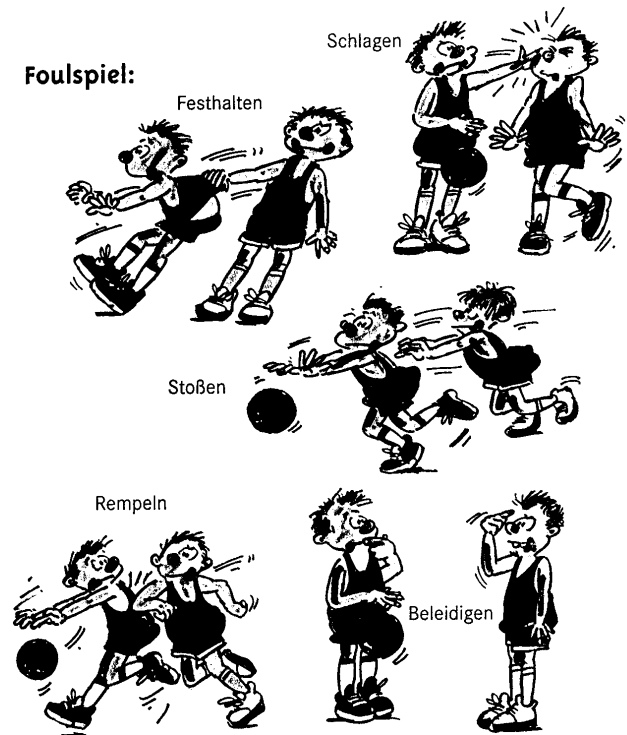
Ausnahme: Der Verteidiger berührt die Hand des Angreifers, wenn diese noch am Ball ist, dann gehört die Hand zum Ball (gilt nicht beim Wurf)

- 1.5. Der Verteidiger ist so nahe bei seinem Gegner, so dass dieser in seinen Körperbewegungen (z. B. Ballfangen) behindert wird.

2. Angreiferfouls:

- 2.1. Auflaufen auf einen rechtzeitig in der Laufbahn stehenden Verteidiger (vgl. oben), Festhalten, Stoßen usw.
- 2.2. Der Angreifer dribbelt zwischen einen nicht ausreichend großen Raum zwischen zwei Verteidigern, so dass es zu einem Körperkontakt kommt.

Foulspiel:



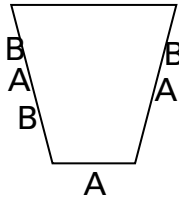
Strafen für Fouls:

„normale“ Fouls: Einwurf nächst der Stelle des Vergehens Nach vier Fouls in einer Viertelzeit werden alle weiteren Fouls mit 2 Freiwürfen bestraft.

Foul in der Wurfbewegung: 2 Freiwürfe oder 3 (bei 3-Punktewurf)

Foul in der Wurfbewegung, trotzdem Korb: Korb zählt, 1 zusätzlicher Freiwurf („Bonuswurf“)

Aufstellung bei Freiwürfen:



Team A hat Freiwürfe: Die beiden korb nächsten Aufstellungsplätze besetzen Spieler der Mannschaft B, den nächsten Zwischenraum Spieler der Mannschaft A. Auf einer Seite kann noch ein Spieler von B stehen. Das ergibt mit dem Werfer am

Freiwurfraum ein Verhältnis A:B = 3:3. Alle übrigen Spieler müssen sich außerhalb des 6,25m-Kreises und oberhalb der Freiwurflinie aufhalten. Die 5 Spieler seitlich am Freiwurfraum dürfen ihre Plätze verlassen, sobald der Ball die Hand des Werfers verlässt, alle anderen erst, wenn er den Korbring berührt oder im Korb landet.

Fortsetzung bei Verstößen: a) Werfer übertritt → Kein Korb, Einwurf von der Seite;

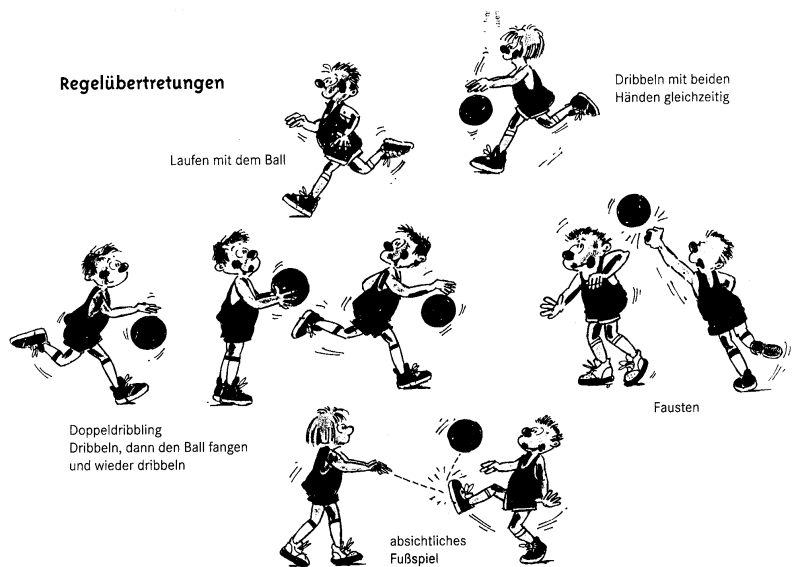
b) Übertritt durch seitlichen Spieler:

b1) Werfer trifft: Korb zählt auf jeden Fall.

b2) Werfer trifft nicht, Verstoß durch Mitspieler → Einwurf von der Seite

b3) Werfer trifft nicht, Verstoß durch Gegner → Wurf wird wiederholt.

Regelübertretungen



Ball im Out:

Anders als bei Fußball!!! - Der Ball ist im Out, wenn er den Boden, eine Person oder einen Gegenstand auf oder außerhalb der Begrenzungslinien berührt. Berührt ein Spieler den Ball während eines Sprunges, so wird es so gewertet, als hätte er den Ball an der Stelle des Abspringens berührt.

Schritte (Fortbewegen mit dem Ball)

Grundsätzlich darf kein Spieler mehr als 2 Fußkontakte für das Fortbewegen mit dem Ball in Anspruch nehmen. Um beim Fangen des Balles im Lauf anzuhalten, stehen ihm also maximal 2 Kontakte zur Verfügung. Wichtig ist die Rolle des Standfußes:

Definition des Standfußes:

- a) Spieler bekommt den Ball, während er auf beiden Füßen steht bzw. während eines Sprunges, bei dem er gleichzeitig auf beiden Füßen landet: Beide Füße werden als Standfuß anerkannt
- b) Spieler bekommt den Ball im Lauf oder während eines Sprunges, bei dem er zuerst auf einem und dann erst auch auf dem anderen Fuß landet: Jener Fuß, der zuerst auf den Boden trifft, ist der Standfuß.

Der Standfuß darf zum Werfen und zum Passen gehoben werden; zu einem Dribbling aber erst dann, wenn der Ball die Hand verlassen hat. Ein Springen mit dem Ball ist daher nur möglich, wenn der Ball vor der Landung die Hand verlässt.

Dribbling:

Ein Dribbling ist beendet, sobald der Ball in einer oder beiden Händen zur Ruhe kommt. Ein weiteres Dribbling kann dann nicht abgeschlossen werden („Doppeldribbling“). Während eines korrekten Dribblings können zwischen den Dribbelschlägen beliebig viele Schritte gesetzt werden.

Rückspiel:

Es ist verboten, den Ball wieder ins Rückfeld zu bringen, sobald er die Mittellinie überschritten hat. Beachten: Standort eines Spielers ist jene Stelle, an der er den Boden berührt oder (im Sprung) zuletzt berührt hat.

3 Sekunden:

Es ist Spielern der angreifenden Mannschaft verboten, sich im trapezförmigen Freiwurfraum mehr als 3 Sekunden aufzuhalten; mit jedem Wurf beginnt die 3 Sekundenperiode von Neuem!

5 Sekunden:

- a) Ein nah bewachter Spieler darf den Ball nur 5 Sekunden „verteidigen“ – außer, er dribbelt.
 - b) Für einen Einwurf und für einen Freiwurf stehen dem Spieler 5 Sekunden zur Verfügung
- Strafen bei Vergehen gegen die Regeln 2 bis 7: Einwurf nächst der Stelle des Vergehens

Selbst diese wenigen Regeln müssen im Schulbetrieb nicht gleich alle beachtet werden – es genügt, sie bei gegebenen Anlässen (Beispiel 3 Sekunden: „Fauler“ Spieler steht nur unter dem Korb und wartet auf den Ball) einzuführen. Regeln können weiter vereinfacht werden

Zu beachten sind jedenfalls die Foulregel (auch wegen der Sicherheit!), die Outregel, die Schrittregel und die Dribbelregel. Ohne diese würde kein Basketballspiel entstehen können. Auch die Einführung dieser Regeln sollte aber anlassbezogen erfolgen.

Übrigens: Die vielen Basketballregeln sind nicht erfunden worden, sondern dadurch entstanden, dass sich im Spiel Entwicklungen zeigten, die unerwünscht waren. Dem Spiel liegen 3 Grundsätze zugrunde, die durch Regelanpassungen „verteidigt“ werden: a) Es muss schnell bleiben, daher kein Zeitschinden ermöglichen; b) es muss fair bleiben, daher übermäßig harten und gefährlichen Körperkontakt unterbinden, Werfer besonders schützen (Ausscheiden mit 5 Fouls, Freiwürfe ab 4 Teamfouls usw.); c) es muss Bewegungskoordination auf hohem Niveau verlangen.

