
KORB- / BASKETBALL DRIBBELN

Lektion 2

Aufwärmen

15'

JENGA-LAUF

Organisation

- Div. Gruppen à 1–3 Spieler.
- Je 1 Hütchen wird in allen 4 Eckpunkten des Volleyballfeldes platziert.
- Je 1 Würfel wird in allen 4 Eckpunkten des Volleyballfeldes platziert.
- 1 Jengaspiel wird in Hallenmitte aufgebaut.
- Je 1 Ballbehälter (gefüllt mit Bällen) wird unter beide Körbe platziert.

Ausführung

Spiel auf Zeit (ca. 10 min).

Ziel: Möglichst viele Jenga-Steine innerhalb der Spielzeit erspielen.

1 Jede Gruppe würfelt.

- Ungerade Augenzahl: 3 Runden laufen.
- Gerade Augenzahl: 4 Körbe aus bestimmter Distanz erzielen.

2 Nach Beendigung der Aufgabe versucht 1 Spieler in Hallenmitte 1 Jengastein aus Turm zu ziehen, ohne ihn umzuwerfen.

- Turm bleibt stehen: Gruppe darf erneut würfeln.
- Turm fällt um: Gruppe muss die Hälfte der erspielten Steine zurückgeben und 2 verschiedene Kräftigungsübungen absolvieren. (Steine werden vom Leiter wieder eingebaut.)

Material

4 Hütchen, 4 Würfel, 1 Jengaspiel, div. Bälle in 2 Ballbehälter, Musik

KORB- / BASKETBALL DRIBBELN

Lektion 2

Technik

20'

ÜBUNG 01 BALLHANDLING

Organisation

Spieler bewegen sich mit je 1 Ball von Grundlinie zu Grundlinie.

Ausführung

- Abwechselnd hoch / tief prellen
- Abwechselnd links / rechts prellen
- Einhändig prellen und dabei zum Korb blicken (nicht Ball fixieren)
- Rückwärts laufend prellen
- Zwischen Beinen hindurch prellen

Variante

Dribbeln in einem begrenzten Feld und ohne Berührung von Mitspielern. Gleichzeitig versuchen, möglichst viele Bälle von Mitspielern zu berühren.

Material

1 Ball / Spieler

ÜBUNG 02 ZWEIERLEI

Organisation

- Div. Gruppen à 2 Spieler.
- A und B stehen sich mit je 1 Ball gegenüber (Start in 3 m Distanz, anschliessend Distanz verändern).

Ausführung

- 1 A spielt Ball per Bodenpass zu B;
- 2 B spielt geraden Pass zurück zu A.

Varianten

- Passart wird nach jedem Pass gewechselt.
- A steht auf 1 Bein. A führt Ball zuerst um das Standbein, dann um das angehobene Bein und passt dann zu B.
- A prellt Rhythmus vor; B versucht Rhythmus nachzuprellen.
- A passt zu B und prellt während dem Passen ohne Unterbruch einen zweiten Ball.
- A und B werfen gerade Pässe und spielen sich gleichzeitig zweiten Ball mit Füßen zu.
- A wirft eigenen Ball beidhändig senkrecht vor Körper auf. Sobald Ball die Hände verlässt, spielt B zweiten Ball als geraden Pass zu A. A fängt Ball, spielt Ball zurück zu B und fängt eigenen Ball.
 - B spielt Ball mehrmals per geradem Pass zu A. (+)
 - A und B werfen eigenen Ball beidhändig senkrecht vor Körper auf; dritter Ball wird zwischen A und B hin und her gespielt. (++)

Material

1 Ball / Spieler

KORB- / BASKETBALL DRIBBELN

Lektion 2

Technik

20'

ÜBUNG 03 SCHATTEN



Organisation

- Div. Gruppen à 2 Spieler.
- A und B stehen sich gegenüber.
(ca. 3 m Distanz)
- A (Angreifer) steht mit Ball immer zu B gewandt.
- B (Verteidiger) steht immer zu A gewandt.

Ausführung

- 1 A dribbelt mit Ball vorwärts;
- 2 B weicht mit Gleitschritten zurück und versucht dabei, Abstand zu A beizubehalten.
(Tempo und Richtung des Dribblings dynamisch ändern.)

Technische Hinweise

- Grundstellung:
 - Oberkörper ist aufrecht; Blick ist nach vorne gerichtet; Körpergewicht befindet sich auf dem Vorfuss; Körperschwerpunkt ist tief;
 - Beine sind gebeugt; Füsse sind gespreizt;
 - Arme sind seitlich gespreizt; Handflächen sind nach vorne gerichtet.
- Bewegungsablauf:
 - Kleine und schnelle Gleitschritte mit Füssen ausführen;
 - Arme und Hände befinden sich ständig in Bewegung.

Material

1 Ball / 2er-Gruppe

ÜBUNG 04 REIFENSPIEL

Organisation

- Div. Gruppen à 2 Spieler.
- 2 Reifen liegen auf Boden (ca. 6 m Distanz).

Ausführung

- A versucht Ball durch geschicktes Dribbling in einen der Reifen zu legen (nicht werfen).
- B versucht A daran zu hindern, indem B mit 1 Fuss in den Reifen steht.

Material

1 Ball / 2er-Gruppe, 2 Reifen / 2er-Gruppe

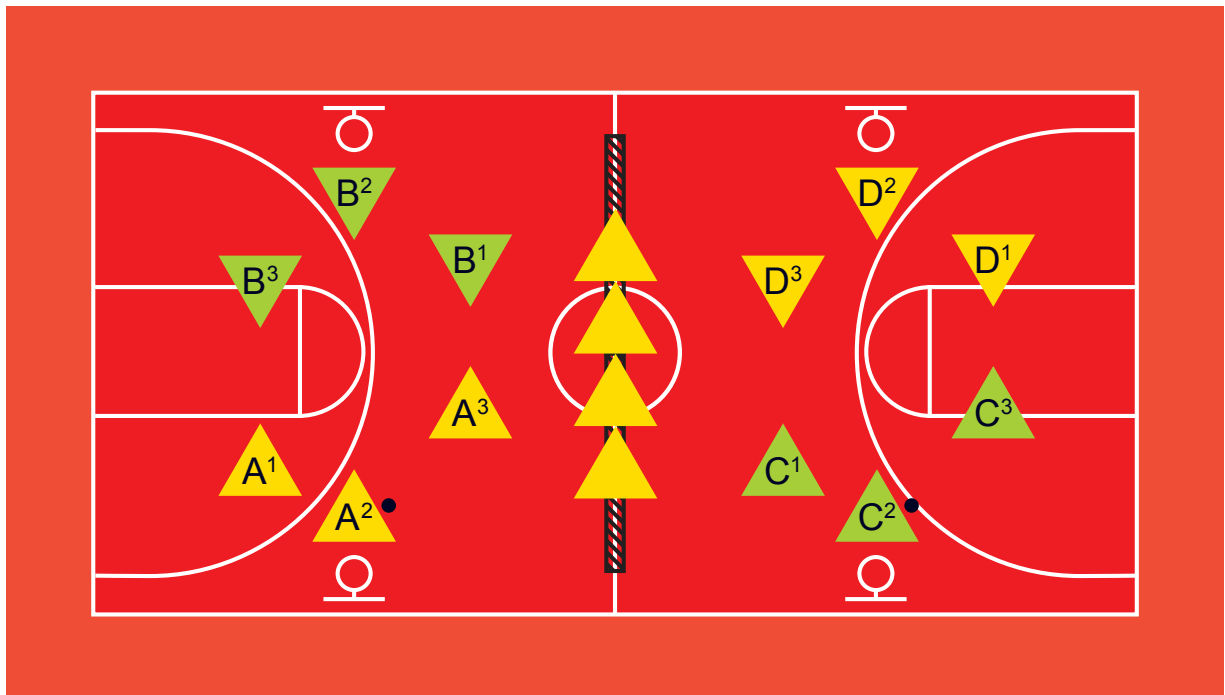
KORB- / BASKETBALL DRIBBELN

Lektion 2

Spiel

15'

TUMBLER



Organisation

- Div. Gruppen à 3 Spieler.
- Pro Gruppe stehen jeweils 3 Spieler in Spielfeld.
- Restliche Spieler sitzen rittlings hintereinander auf Langbank.
- Langbank wird in Hallenmitte platziert und teilt das Spielfeld in 2 Hälften.

Ausführung

Spiel 3:3:

- Sobald Korb erzielt wird, verlässt Verlierergruppe das Feld und schliesst am hinteren Ende der Langbank an.
- Nachfolgende 3 Spieler am Anfang der Langbank gehen ins Feld und spielen gegen Siegergruppe.

Varianten

- Spiel links: 2:2; Spiel rechts: 3:3 (schnellere Gruppenwechsel). (+)

Material

1–2 Langbänke, 2 Körbe/Halbfeld, 1 Ball/Halbfeld

KORB- / BASKETBALL DRIBBELN

Lektion 2

Ausklang

10'

BALLMASSAGE

Ausführung

Jeder Spieler massiert sich den ganzen Körper mit Ball.
(Ball mit kreisenden Bewegungen von der Schulterpartie, über die Arme, den Rücken, das Gesäss, den Beinen entlang bis zu den Zehen führen).

Varianten

Massieren in 2er-Gruppen: A befindet sich in Bauchlage; B massiert A.







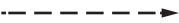








Material

1 Tennisball / Spieler

KORB- / BASKETBALL DRIBBELN

Lektion 2

Legende

(+)	Leichte Erschwerung der Übung
(++)	Stärkere Erschwerung der Übung
(-)	Leichte Vereinfachung der Übung
(--)	Stärkere Vereinfachung der Übung
	Spieler mit Ball
	Spieler ohne Ball
	Spieler der gleichen Gruppe mit Ball
	Spieler der gleichen Gruppe ohne Ball
	Ballweg (schnell gespielter Ball)
	Ballweg (normal gespielter Ball)
	Laufweg (schnelle Verschiebung direkt zum Ball)
	Laufweg (normale Verschiebung, z. B. Positionswechsel)
1, 2, 3	Reihenfolge der Lauf- bzw. Ballwege
	Ballbehälter
	Schwedenkasten
	Matte
	Reif
	Langbank
	Malstab
	Hütchen