

Liebe Schülerinnen und Schüler,

da wir uns in den nächsten Wochen nicht sehen werden, habe ich euch einen Basketball-Lernzirkel angefügt. Hier sind einige Aufgaben dabei, die man auch allein für sich erarbeiten kann. Bitte verabredet euch also nicht extra zum Basketballspielen.

Probiert die Übungen gern aus. Die letzten beiden Seiten haben auch einen kurzen theoretischen Inhalt.

Viel Spaß damit und bleibt gesund!

laud

Informationen zum Lernzirkel

Regeln für die Arbeit im Lernzirkel:

Du hast viele *Freiheiten*. Du kannst

- dir die Zeit frei einteilen und dein Arbeitstempo selbst bestimmen,
- selbst entscheiden, in welcher Reihenfolge du die Stationen besuchst,
- eigene Ideen einbringen, indem du die Aufgaben kreativ löst.

Du hast aber auch *Pflichten*:

- Lies die jeweiligen Aufgaben sorgfältig durch und versuche selbst auf die Lösung zu kommen.
- Achte darauf, dass du am Ende der Einheit „Basketball-Lernzirkel“ alle Stationen mindestens einmal bearbeitet hast.
- Wenn du etwas nicht verstehst, frage zunächst deine Mitschülerinnen und dann deine Lehrerin.

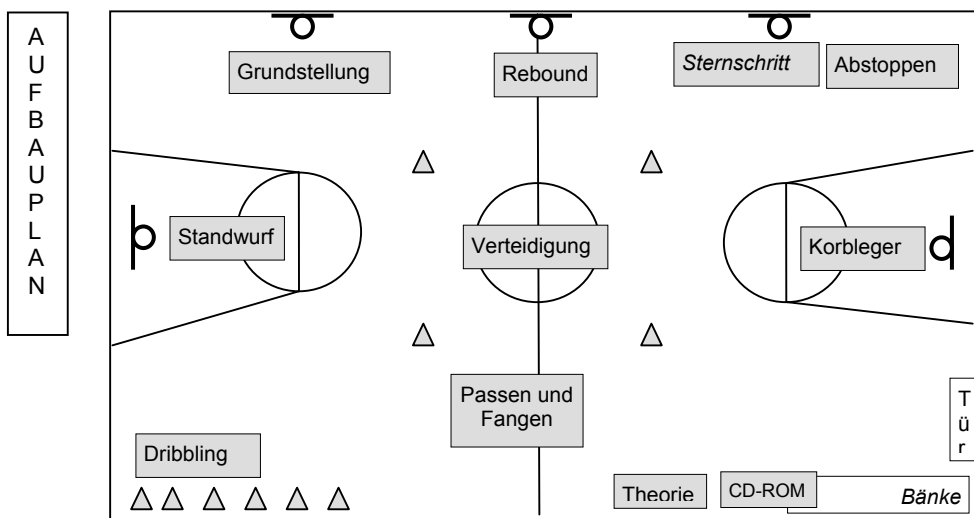
Du solltest die Stationen möglichst mit einer Partnerin bearbeiten.

Laufzettel:

Name.....

Kreuze bearbeitete Stationen an und trage das Datum ein (Stationen dürfen mehrfach aufgesucht werden).

Stationen		Datum	Datum	Datum	Datum
Grundstellung	Technik Übungen				
Dribbeln	Technik Übungen				
Passen u. Fangen	Technik Übungen				
Abstoppen	Technik Übungen				
Sternschritt	Technik Übungen				
Standwurf	Technik Übungen				
Korbleger	Technik Übungen				
Verteidigung	Technik Übungen				
Rebound	Technik Übungen				
Theorie	Regeln Angriff/Verteidigung				
CD Rom					



Station Grundstellung

Angriffsgrundstellung



Blick zum Korb.
Oberkörper aufrecht.
Ball mit beiden Händen vor der Brust halten.
Ellbogen leicht nach außen.
Knie gebeugt.
Beine etwa schulterbreit und parallel.
Gewichtsverlagerung auf die Fußballen.



Übungen

1. Nimm die korrekte Angriffsgrundstellung ein und lasse dich von deiner Partnerin korrigieren.
2. Wenn du die Angriffsgrundstellung eingenommen hast, soll deine Partnerin versuchen, dich aus dem Gleichgewicht zu bringen. Sie schiebt oder drückt mit ihren Händen an verschiedenen Körperstellen (z. B. Schulter, Hüfte usw.). Halte mit Körperspannung dagegen, bleibe stabil und lasse dich auf gar keinen Fall wegschieben.
3. Der Ball wird bei der Angriffsgrundstellung mit beiden Händen fest vor der Brust gehalten. Deine Partnerin darf fünfmal auf deinen Ball schlagen, um zu testen, ob du ihn wirklich fest hältst.

Verteidigungsgrundstellung

Blick zum Gegenspieler.
Hände aktionsbereit.
Oberkörper aufrecht (Gleichgewicht).
Knie gebeugt.
Beine etwa schulterbreit und parallel.
Gewichtsverlagerung auf die Fußballen.

In der Verteidigung stehe ich immer zwischen Gegenspieler und Korb.



Übungen

1. „Wadklatschen“: Ziel ist es, die Unterschenkel/Waden der Partnerin zu berühren und gleichzeitig durch geschicktes Ausweichen die eigenen zu schützen. Stellt euch also zu zweit gegenüber, jede Berührung gibt einen Punkt.
2. Überprüfe die Verteidigungsgrundstellung deiner Partnerin und korrigiere sie gegebenenfalls.
3. Springe auf Signal deiner Partnerin (z. B. „hepp“) möglichst schnell in die Verteidigungsgrundstellung.

Station Dribbling

Blick weg vom Ball.

Finger gespreizt.

Ball aus dem Handgelenk runterdrücken.

Dribbelrhythmus mit rechts: linker Fuß und Ball setzen gleichzeitig auf den Boden auf.

1. Dribble nur, wenn du einen Raumgewinn erzielen kannst oder wenn du keinen Mitspieler zum Anspielen findest.
2. Dribble „liebvoll“ - schlage nicht.
3. Nur die Finger berühren den Ball, nicht die Handfläche.
4. Drücke den Ball aus dem Handgelenk auf den Boden.
5. Die Hand bleibt möglichst lange am Ball.
6. Dribble immer mit der Hand, die vom Gegner abgewandt ist. Dein Körper und deine zweite Hand schützen den Ball.
7. Schauge nicht auf den Ball, sondern zum Korb oder zu deinen Mitspielern.

Erst den Ball aufsetzen, dann laufen.

Übungen

1. Ballhandling und Dribbeln im Stand:

- Dribble mit der rechten/linken Hand vor/neben dem Körper.
- Dribble hoch/tief, langsam/schnell.
- Dribble einen Achter um die Beine, dribble im Stehen durch die Beine.
- Dribble hinter dem Körper von rechts auf links und umgekehrt.

2. Dribbelrhythmus und Dribbeln in der Bewegung:

- Rhythmusschulung ohne Ball: Gehe oder laufe durch die Halle. Immer wenn das linke Bein am Boden aufsetzt, klatsche mit der rechten Hand auf den linken Oberschenkel (und umgekehrt).
- Dribble mit der rechten/linken Hand um die Hütchen und laufe dabei vorwärts und rückwärts. ▲ ▲ ▲ ▲ ▲ ▲ ▲ ▲ ▲
- Dribble mit der rechten/linken Hand um die Hütchen und hüpfе dabei vorwärts/rückwärts.

3. Slalomdribbling:

- Dribble im Slalom um die Hütchen herum. Wechsle dabei so die Hand, dass der Ball immer außen (d. h. mit der vom Hütchen entfernten Hand) gedribbelt wird. So kannst du ihn später besser vor Gegenspielern schützen.
- Dribble um die Hütchen herum und halte die Innenhand dabei kurz über jedes Hütchen.
- Dribble um die Hütchen herum und halte jetzt immer die Innenhand abwehrend mit der Handfläche nach außen zum Hütchen (= Schutz des Balles mit der freien Hand vor Gegnern).
- Dribble möglichst schnell durch die Hütchen hin und zurück.

4. Dribbeln mit zwei Bällen:

Wer kann mit zwei Bällen gleichzeitig um die Hütchen dribbeln; wer kann mit einer Hand (mit einem Basketball) und einem Fuß (mit einem Fußball) gleichzeitig um die Hütchen zu dribbeln?

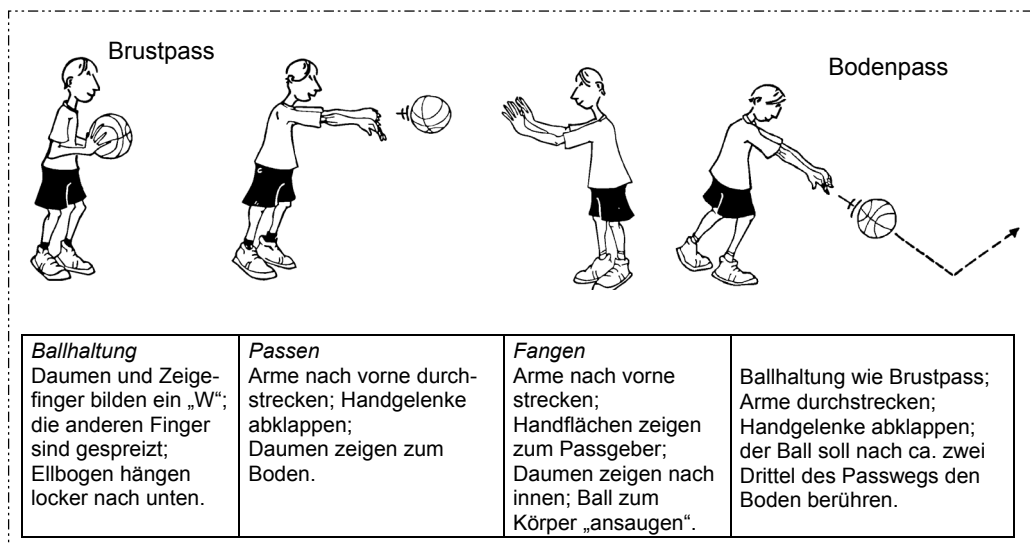
5. Dribbeln mit Partner:

Welches Paar schafft es mit Handfassung, Schulter an Schulter, Rücken an Rücken um die Hütchen herumzudribbeln?

6. Dribbeln 1 : 1:

Dribbelt beide, versucht euch gegenseitig den Ball herauszuschlagen und dabei euren eigenen zu schützen bzw. nicht zu verlieren.

Station Passen und Fangen



Übungen

1. „Ballschule“ alleine und mit Partnerin:

- Ball im Sitzen, Knien, Liegen oder Stehen hochwerfen, klatschen und fangen (Klatschzahl steigern).
- Ball aus dem Knien, Sitzen oder Liegen hochwerfen und im Stehen fangen.
- Ball im Stand hochwerfen, einmal um die Partnerin herumlaufen und den Ball wieder in der Ausgangsposition fangen.
- Ball im Stand hochwerfen, den Ball der Partnerin berühren (sie hält ihn vor dem Körper), zur Ausgangsposition zurücklaufen und eigenen Ball fangen.
- Ball im Stand hochwerfen, den Pass der Partnerin schnell zurückpassen, den eigenen Ball wieder auffangen.

2. Passen und Fangen mit Partnerin:

- Ball beidhändig mit Brustpass (= direkter Pass) zur Partnerin passen.
- Ball beidhändig mit Bodenpass (= indirekter Pass) zur Partnerin passen (eventuell einen Reifen bei 2/3 Wegstrecke auf den Boden legen).
- Jede hat einen Ball; beide Partnerinnen passen sich die Bälle gleichzeitig zu (eine direkt, eine indirekt).
- Ball einhändig mit der rechten/linken Hand direkt/indirekt zur Partnerin passen.
- Ball einhändig passen und einhändig fangen (kurzer Abstand).
- Jede hat einen Ball, beide Partnerinnen passen sich die Bälle gleichzeitig einhändig zu.

*Tempo der Pässe mit der Zeit steigern (auf korrekte Technik achten).
Geradlinige Pässe (keine Bogenlampen).*

Station Abstoppen



Nach Beendigung des Dribblings sind mit dem Ball in der Hand noch zwei Bodenkontakte erlaubt. Diese können als *Schrittstopp* oder als *Parallelstopp* erfolgen.

Schrittstopp

Dribbelt man mit der rechten Hand, so erfolgt der letzte Dribbelschlag gleichzeitig mit einem Bodenkontakt des linken Beins. Der Ball wird nach dem letzten Dribbling mit beiden Händen aufgenommen, gleichzeitig erfolgt ein Absprung mit dem linken Bein und es folgen zwei Kontakte mit dem rechten und dem linken Fuß. Der rechte Fuß (der nach dem Absprung zuerst den Boden berührt hat (in der Abbildung schwarz) wird zum Standbein und darf nicht mehr bewegt werden. Der linke Fuß (in der Abbildung weiß) wird zum Spielbein und darf zum Sternschritt beliebig bewegt werden.

Parallelstopp

Nach dem letzten Dribbelschlag und dem Absprung mit dem linken Bein erfolgt nun die gleichzeitige Landung beider Füße nebeneinander (parallel). Nun kann der Spieler wählen, welches Bein das Standbein und welches das Spielbein sein soll.



Schrittstopp



Parallelstopp

Übungen

1. Abstoppen ohne Ball:

- Laufe frei durch die Halle und stoppe im Parallelstopp (= beide Füße landen gleichzeitig auf dem Boden) vor den Linien auf dem Hallenboden ab.
- Wie eben, nur im Schrittstopp (= die Füße landen nacheinander auf dem Boden).

2. Abstoppen mit Ball nach einem Pass:

- Passt euch gegenseitig den Ball zu und stoppt jedes Mal beim Fangen im Parallelstopp ab.
- Wie eben, nur im Schrittstopp.

3. Abstoppen mit Ball nach einem Dribbling:

- Dribble ein- bis zweimal in der Bewegung und stoppe im Parallelstopp ab.
- Wie eben, nur im Schrittstopp.

Schrittfehler vermeiden.

Station Sternschritt



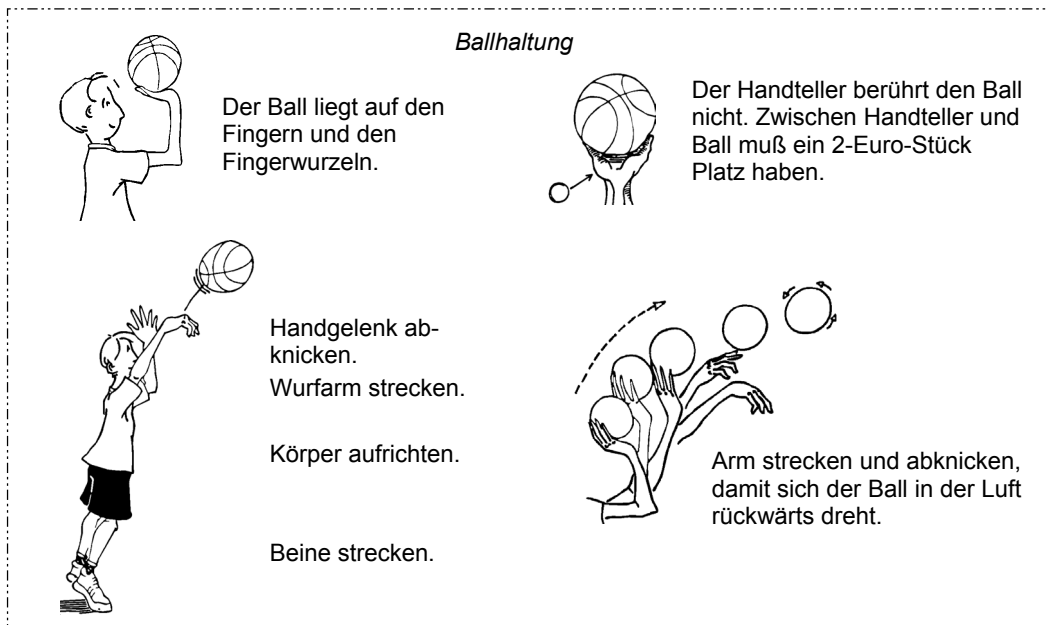
Als *Sternschritt* (Pivot) bezeichnet man das ein- oder mehrmalige Aufsetzen des Spielbeins mit Ball in jede beliebige Richtung, während das Standbein am Boden bleibt.

Möchte sich der Ballbesitzer fortbewegen, so muss er dazu dribbeln. Hat der Ballbesitzer sein Dribbelkontingent schon erfüllt, so kann er den Ball vor dem Gegenspieler durch Sternschritte schützen. Ein Bein (das Standbein) bleibt dabei wie angenagelt am Boden, es darf sich aber mitdrehen. Das andere Bein (das Spielbein) darf beliebig oft in jede Richtung versetzt werden. Der Ball wird mit beiden Händen sicher gehalten, die Ellbogen zeigen nach außen, um den Ball zu schützen.

Übungen

1. Stelle einen Fuß in einen Reifen (= Standbein), den anderen Fuß außerhalb des Reifens (= Spielbein) auf den Boden. Nimm einen Ball in die Hände und übe den Sternschritt im „Trockenen“ (= ohne Gegner).
2. „Ballpecken“: Jede Spielerin hat einen Ball. Eine Spielerin versucht, ihren Ball durch Sternschritte vor der Partnerin zu schützen. Sie stellt ein Bein auf eine Markierung am Hallenboden (Linie), von der sie es nicht wegbewegen darf (drehen ist erlaubt). Die Partnerin darf ausnahmsweise mit dem Ball in der Hand laufen und versucht, mit ihrem Ball den Ball der anderen Spielerin zu berühren. Nach 30 Sekunden werden die Aufgaben gewechselt. Wer erzielt die meisten Ballberührungen?
3. Beide Spielerinnen stehen mit einem Ball hintereinander. Die erste dribbelt bis zu einer Markierung (Hütchen), stoppt ab, dreht sich durch einen Sternschritt um und passt den Ball zur zweiten Spielerin. Anschließend stellt sie sich hinten an.
4. „Facing“ (= zum Korb drehen):
 - Stelle dich mit einem Ball in den Händen mit dem Rücken zum Korb, drehe dich mit dem Sternschritt zum Korb und mache entweder einen Standwurf oder einen Korbleger.
 - Laufe dich frei mit einer „In and Out-Bewegung“ (= langsam in die Zone hinein-, schnell heraus sprinten), fange den Pass deiner Zuspielerin, drehe dich mit einem Sternschritt zum Korb und mache entweder einen Standwurf oder einen Korbleger.

Station Standwurf



Übungen

1. Arm strecken und Handgelenk abklappen:

Setzt euch mit einem Ball im Abstand von 1 m auf den Boden gegenüber. Legt den Ball nur auf die Wurfhand und führt die Wurfbewegung durch. Achtet dabei darauf, dass der Arm ganz gestreckt und das Handgelenk abgeklappt wird.

2. Ganzkörperstreckung:

Stellt euch mit einem Ball im Abstand von 2 - 3 m gegenüber auf. Die Wurfarmbewegung bleibt gleich. Neu ist, dass die Wurfbewegung aus der Grundstellung mit einer Ganzkörperstreckung durchgeführt wird (Arme und Beine strecken sich gleichzeitig). Der Körper befindet sich also erst in der tiefen Grundstellung und endet gestreckt im hohen Zehenstand.

3. Stützhand dazu:

Werft erst ohne Stützhand 3 m vom Korb entfernt auf der rechten/linken Seite und dann frontal (jede fünf Würfe). Wenn dies gut klappt, könnt ihr die Stützhand dazunehmen und von den gleichen Positionen noch mal werfen (die Stützhand bleibt im rechten Winkel stehen und wirft nicht mit).

Schaut bei Übung 1 – 3 auf die Technikausführung eurer Partnerin und gebt ihr Tipps, wenn sie etwas besser machen sollte.

4. Werfen mit der Partnerin:

Sucht euch eine Position am Korb aus. Von dieser Position sollt ihr zusammen fünf Treffer erzielen. Die erste Spielerin wirft, holt ihren eigenen Rebound, passt zur zweiten Spielerin und stellt sich wieder hinten an. Wenn ihr fünf Treffer habt, dürft ihr euch eine neue Position suchen.

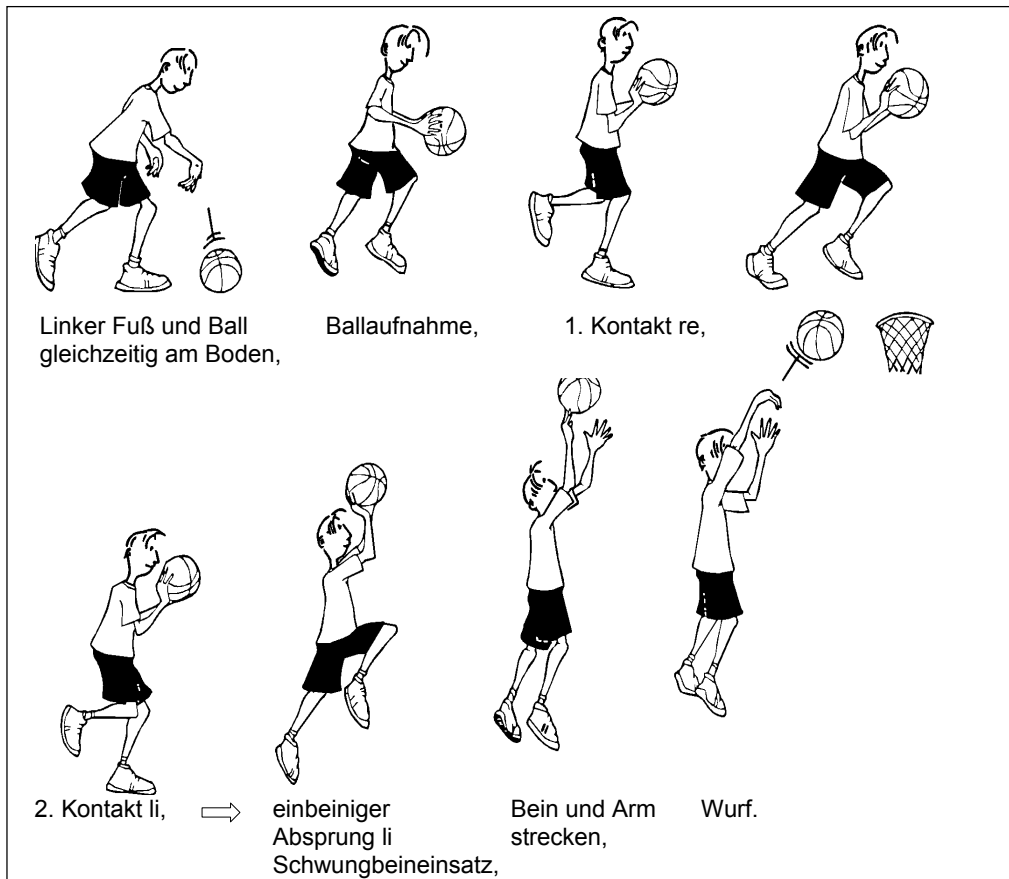
5. „Reise um die Welt“:

Mit fünf Hütchen werden fünf Positionen am Korb festgelegt. Gewonnen hat, wer zuerst von allen fünf Positionen einmal getroffen hat. Eine Spielerin fängt am ersten Hütchen an. Trifft sie, darf sie gleich zum zweiten Hütchen weiter. Verfehlt sie, ist die andere Spielerin an der Reihe. Man darf erst auf die nächste Position weiterrücken, wenn man auf der vorherigen getroffen hat.

6. Dribbling und Werfen:

Mache ein bis zwei Dribblings mit Raumgewinn in Richtung Korb, stoppe mit dem Gesicht und den Füßen zum Korb ab (*Facing*) und wirf auf den Korb. Wer hat zuerst drei Treffer ohne Schrittfehler?

Station Korbleger



Übungen

1. Bewegungsschulung ohne Ball:

Übe den Bewegungsablauf des Korblegers ohne Ball. (kräftig abspringen, Schwungbein einsetzen). Orientiere dich an den Markierungen auf dem Boden (Schrittfolge).

2. Korbleger nach einem Dribbling:

Mache den Korbleger nach einem Dribbling.

3. Korbleger nach einem Pass:

Passe den Ball zu deiner Mitspielerin, laufe zum Korb, fange den Rückpass und mache einen Korbleger ohne Dribbling (nur die letzten zwei Schritte: Außenfuß und Innenfuß).

4. Korbleger frontal:

Dribble frontal auf den Korb zu und mache einen Korbleger über die Mitte. Am besten machst du den letzten Dribbelschlag an der Freiwurflinie.

5. Verfolgungskorbleger:

Von der Außenposition an der Mittellinie wird in einem Spiel 1 : 1 der Korb angegriffen. Die Verteidigerin steht innen etwa 3 m hinter der Angreiferin. Die Angreiferin dribbelt zum Korb und versucht einen Korbleger. Die Verteidigerin soll die Angreiferin einholen und als Zeichen dafür, dass die Angreiferin zu langsam war, sie am Rücken berühren. Wenn sich die Angreiferin bewegt, darf auch die Verteidigerin starten.

Station Verteidigung

In der Verteidigung bewegt man sich hauptsächlich mit *Gleitschritten*: Man drückt sich z.B. vom rechten Fuß ab, schiebt den linken Fuß in die Bewegungsrichtung seines Gegenspielers und zieht den rechten Fuß wieder zur Grundstellung nach. Der nachgestellte Fuß wird nur soweit herangezogen, daß er vom anderen immer etwa schulterbreit entfernt bleibt. Die Füße versuchen dabei ständig Bodenkontakt zu behalten.

Vorteil der Gleitschritte ist es, dass man die Grundstellung beibehalten und die Bewegung der Angreiferin begleiten kann.

Gelingt es der Angreiferin, an der Verteidigerin vorbeizukommen, *sprintet* die Verteidigerin sofort hinterher, überholt sie und nimmt wieder eine stabile *Grundposition* ein.

Übungen

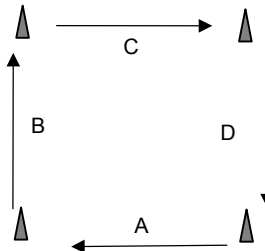
1. Gleitschritte/Sidesteps:

Bewege dich mit Gleitschritten zwischen zwei Hütchen hin und her (3 x 5 bis 10 Bahnen). Überkreuze nie die Füße und halte das Gesäß tief. Kein Seitgalopp.

2. Gleitschritte – Sprintschritte – Gleitschritte:

Wechsle zwischen Gleit- und Sprintschritten (3 x 3 Runden hintereinander). Wechsle nach einiger Zeit die Richtung (im/gegen den Uhrzeigersinn):

- A = Gleitschritte nach links,
- B = Sprintschritte vorwärts,
- C = Gleitschritte nach rechts,
- D = Sprintschritte rückwärts.



3. Spiel 1 : 1 im Korridor:

Aufgabe der Angreiferin ist es, den Ball durch das Feld hinter die beiden Hütchen zu bringen. Die Verteidigerin soll dies durch gute Verteidigungsarbeit verhindern (Verteidigungsgrundposition, Gleitschritte, Sprintschritte). Mit „Check“ (d. h. die Verteidigerin übergibt der Angreiferin den Ball) geht es los. Wer es schafft, seine Aufgabe zu erfüllen, bekommt einen Punkt. Jede Spielerin ist fünf mal Angreiferin bzw. Verteidigerin. Wer hat nach dieser Runde mehr Punkte?

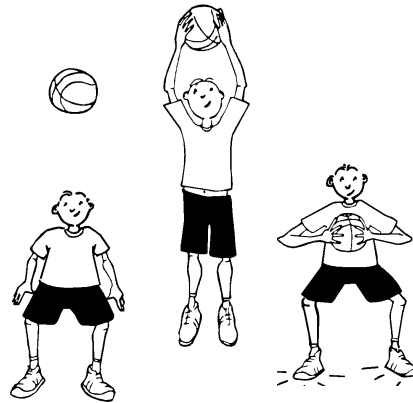
Station Rebound

Als Rebound bezeichnet man sowohl den vom Korb bzw. Brett abprallenden Ball als auch das Nachsetzen zum Korb, das *Fangen* und *Sichern* des abprallenden Balles. Reboundsituationen gibt es sowohl im Angriff als auch in der Verteidigung, jedes Mal wenn ein freier Ball von einer Korbanlage abprallt.

Das Reboundtraining bei Anfängern beschränkt sich auf das Fangen hoher Bälle.

Beobachtungsschwerpunkte sind:

- Beidbeiniger Absprung.
- Die Arme werden zum Schwungholen eingesetzt.
- Der Ball soll im höchsten Punkt des Sprungs mit beiden Händen gefangen werden.
- Den Ball nach unten ziehen („unter das Kinn klemmen“) und sichern.
- Landung in der stabilen Grundstellung.



Übungen

1. Rebound vom Brett:

Wirf den Ball ans Brett und übe die Reboundgrundtechnik, d. h. fange den Ball im höchsten Punkt und lande stabil in der Grundstellung. Die Partnerin kann prüfen, ob du wirklich sicher stehst (durch leichtes Schieben).

2. Rebound als Angreiferin:

Wirf selbst von einer beliebigen Position auf den Korb, hole den eigenen Rebound (bevor der Ball auf den Boden fällt) und wirf den Ball in den Korb.

3. Rebound als Verteidigerin:

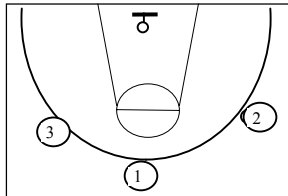
Du stehst vor deiner Partnerin mit dem Gesicht zu ihr. Sie wirft auf den Korb, du drehst dich um und sicherst den Rebound. Schwieriger wird es für dich, wenn die Angreiferin auch mit zum Rebound geht.

4. Wettkampf:

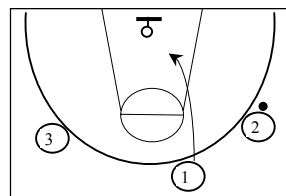
Eine Spielerin wirft von einer festgelegten Position (Hütchen) aus auf den Korb. Beide kämpfen um den Rebound. Trifft die Werferin, bekommt sie einen Punkt. Weiterwerfen auf der ausgemachten Position darf diejenige, die den Rebound erkämpft hat.

Station Theorie (Blatt 1: Angriff und Verteidigung)

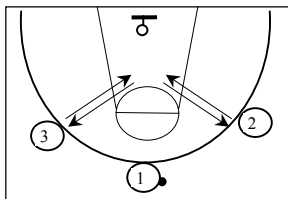
Aufstellung 3 : 3



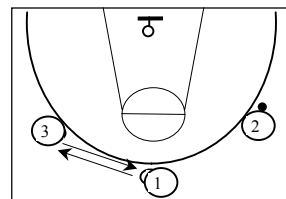
Als Angreiferinnen versucht ihr immer alle drei Positionen zu besetzen:
(1: Aufbau,
2: Flügel rechts
3: Flügel links)



Ihr versucht, zum Korb zu schneiden.



Ihr lauft euch auf den Flügelpositionen mit „In and Out“ (= rein und raus) frei



Ihr könnt auch untereinander die Positionen tauschen.

Offense oder „Was mache ich als Angreiferin?“

Ohne Ball laufe ich mich frei (= *In and Out*) und biete mich an (= *Hände zeigen*).

Nach Ballerhalt drehe ich mich zum Korb (= *Facing*) und schaue erst einmal, ob eine Mitspielerin in einer besseren Position frei ist.

Mit *Täuschungen* kann ich die Verteidigerin aus dem Gleichgewicht bringen (z. B. Wurf-täuschung).

Wenn eine *Mitspielerin* in einer besseren Position frei ist, passe ich ihr möglichst schnell und genau den Ball zu.

Wenn ich frei bin, werfe ich.

Wenn meine Verteidigerin zu eng bei mir ist, ziehe ich sofort auf dem kürzesten Weg zum Korb.

Defense oder „Was mache ich als Verteidigerin?“

Verteidigerin am Ball:

Der Abstand zur direkten Gegenspielerin beträgt *eine Armlänge*.

Eine Hand *stört* am Ball, die andere beim Pass.

Sie steht immer zwischen Gegenspielerin und Korb.

Sie versucht, die Dribbelnde zur Seitenauslinie *abzudrängen*.

Nimmt die Angreiferin nach dem Dribbling den Ball auf, geht die Verteidigerin *ganz nah ran* und ist mit den Händen immer am Ball (Druck ausüben).

Verteidigerin weg vom Ball:

Immer Ball und Gegenspielerin sehen.

Eine Hand immer im *Passweg* haben (Bälle abfangen).

Das Anspiel möglichst schwer machen (keinen Ball bekommen lassen).

Aushelfen, wenn eine andere Angreiferin ganz frei zum Korb zieht/dribbelt.

Regeln für das Spiel 3 : 3

- Wenn Team A einen Korb erzielt hat, bekommt Team B außerhalb der 3-Punkte-Linie den Ball (**kein „Make it – take it“**).
- Bei **Rebound** oder **Ballgewinn** durch die **Verteidiger** wird immer mit „**Check**“ außerhalb der 3-Punkte-Linie begonnen.
- Bei **Rebound** durch die **Angreifer** darf sofort nachgeworfen werden.
- **Jeder Korb zählt einen Punkt.**
- „**Foul**“ wird vom Gefoulten angesagt. Der nächste Angriff startet mit „**Check**“ außerhalb der 3-Punkte-Linie.
- **Foul beim Wurf** gibt für den Angreifer **einen Punkt**, egal ob der Ball im Korb war oder nicht.

Station Theorie (Blatt 2: Kleine Regelkunde)

Regelübertretungen



Dribbeln mit beiden Händen
Gleichzeitig



Laufen mit dem Ball



Absichtliches Fußspiel



Fausten



Dribbeln, Ball festhalten, wieder dribbeln (Doppeldribbling)



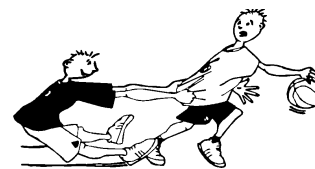
Fouls



Schlagen



Rempeln



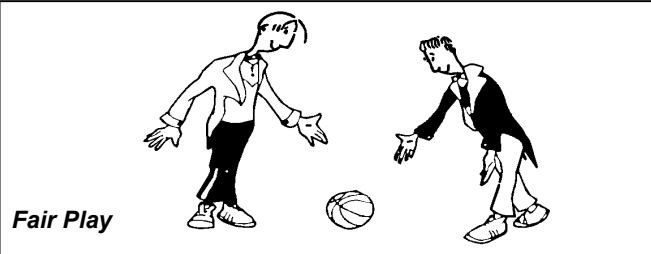
Festhalten



Stoßen



Beleidigen



Fair Play