

Skript zum Modul**GAMES Basketball****1 Vielseitiges Ball-Training nebeneinander****Im Kreis**

Jeder für sich, mit eigenem Ball: verschiedene Prell- und Ballbehandlungs-Formen gemäss Instruktion des Lehrers ausprobieren

Telefondribbling

Alle stehen mit einem eigenen Ball in einem grossen Kreis (Abstand zum Nachbar etwa 0.25m) und prellen möglichst synchron. Durch diverse akustische, taktile und visuelle Signale werden verschiedene Aufgaben gestellt, welche sofort gelöst werden sollen, ohne das synchrone Prellen zu unterbrechen. So sollen beim Aufrufen des Namens eines Beteiligten beispielsweise alle eine Position nach links (oder rechts) wechseln. Die Bälle werden aber nicht mitgenommen, sondern bleiben auf den angestammten Orten.

Eine Hand hochhalten (durch die Lehrperson) bedeutet: Eine 360°-Drehung an Ort ausführen und weiterprellen. Taktile Signale wären etwa: dem Nachbarn mit dem eignen Fuss auf seinen Fuss tippen. Dieses Signal wird dann sofort weitergegeben, bis es wieder bei der leitenden Person ankommt. Verschiedene Signale können jetzt kombiniert und hintereinander geschaltet werden, mit ansteigenden Schwierigkeitsgrad. Es kann auch ein Schüler als Spielleiter bestimmt werden. Ziel: Alle Schüler können den Ball prellen und gleichzeitig ihre Aufmerksamkeit anderen Aufgaben zuwenden.

Im Schwarm

Dribbling mit verschiedenen Bällen im freien Raum mit folgenden Aufgaben:

- Bei Blick-Kontakt – Ball-Wechsel (Ball übernehmen)
- Bei Blick-Kontakt – „High-Five“ mit dem Gegenüber
- Bei Blick-Kontakt – „High-Ten“ und Ball-Wechsel
- Bei Blick-Kontakt – „High-Ten“, 360° Drehung um die eigene Achse und Ball-Wechsel
- Auf Pfiff eignen Ball verlassen, einen Neuen suchen und sofort Dribbling weiterführen (Ziel: Kein Ball kommt zum „erliegen“). Je grösser die Gruppe, desto anspruchsvoller ist diese Übung.

Hintergrund-Info

Die verschiedenen Anweisungen sollen vor allem dazu dienen, dass der Blick vom Ball gelöst wird. Die Organisationsform „Nebeneinander“ erfordert zusätzliche Aufmerksamkeit, ohne zu stark unter Druck zu kommen. Damit ist sie eine wichtige Vorstufe für das Gegeneinander.

Technik-Tipp beim Dribbling:

Den Blick vom Ball lösen, den Ball lange begleiten und eher am Ball ziehen (statt stossen).

Herausforderung:

Jeder soll Erfolgserlebnisse haben und stets gefordert sein! Deshalb: immer ein paar attraktive schwierigere Kunststücke „in petto“ haben, um auch die Stärkeren zu fordern.

2 Spielnah trainieren, spielen mit methodischem Akzent**Alcatraz**

Es werden zwei Teams gebildet; eine quadratische Spielfläche wird mit Malstäben definiert (Gefängnis). Das verteidigende Team stellt sich auf den Linien zwischen den Malstäben auf (Wärter). Das angreifende Team stellt sich auf der Spielfläche auf. Jeder Angreifer hat einen Ball. Auf der Spielfläche wird nun nebeneinander gedribbelt. Wenn sich eine günstige Situation ergibt, versuchen die Angreifer, aus dem Gefängnis auszubrechen. Das Dribbling darf dabei nicht unterbrochen werden. Wer den Ball verliert, muss sofort ins Gefängnis zurückkehren. Wer es schafft, aus dem Gefängnis auszubrechen, darf zu einem der Körbe dribbeln und einen Wurfversuch machen. Für jeden Treffer gibt's einen Punkt, danach muss der Spieler ins Gefängnis zurückkehren und den nächsten Versuch starten. Nach drei Minuten wechseln die Teams die Rollen. Sieger ist am Schluss dasjenige Team, welches mehr Punkte erzielen konnte.

Tic-tac und Überzahl

Start hinter der Basketball-Grundlinie in drei Kolonnen (links, Mitte, rechts), Mittlere Kolonne hat den Ball. In der 2. Platzhälfte hat es 2 Verteidiger, die ab der Mittellinie bis zum Tor/Korb verteidigen. Es wird bis zur Mittellinie Tic Tac gespielt (immer abwechselnd Doppelpass li/Doppelpass re). Ab der Mittellinie freier Angriff 3 gegen 2 bis zum Korb-/Torerfolg oder bis die Verteidiger den Ball erobern. Vor Neubeginn der Übung Positionswechsel.

Flugbasketball

Diese Art der Spielorganisation ist auch für grössere Klassen intensiver als man auf den ersten Blick glaubt. Es wird 3:3 oder 4:4 übers ganze Feld gespielt, aber fliegend gewechselt, sobald ein Korb fällt oder die Leiterin pfeift (wenn es zu lange dauert, max. 2'). Es werden immer alle Spieler ausgewechselt und es wird sofort dort weitergespielt, wo der Ball liegt (Kein Einwurf fürs gegnerische Team). Durch die kurzen Intervalle entsteht eine hohe Intensität. Damit möglichst wenige Unterbrüche entstehen, spiele ich diese Form immer ohne „out“-Regel. Bei Fouls interveniere ich nur in Härtefällen.