

Minitrainer-Offensive

Fortbildung 28.05.2016

Doppelstunde Basketball in der Schule – ein Schnuppertraining



Nils Ruttmann
Eisbären Bremerhaven

90' Schnuppertraining

Idealisierter Verlaufsplan:

Material: Pfeife, Ringe, Bälle (Softbälle, 4er Bälle), cones, Leibchen, Kästen, 2 Körbe

Lfd:	Übung:	Zubehör:	Zeit:
1	TOBEN		5' (5')
	<ul style="list-style-type: none">○ Kids kommen in Halle, dürfen machen, was sie wollen○ Erste Kids anfeuern/ abklatschen		
2	BEGRÜßUNG		5'(10')
	<ul style="list-style-type: none">○ Regeln<ul style="list-style-type: none">▪ Reden/ Pfiff = Ball fest, melden▪ Geht nicht gibt's nicht, sondern ausprobieren▪ Spaß haben, Basketball ist cool○ Coach: Namen merken○ Diskussionsanregung: Pfeife oder nur Stimme?		
3	LINIENTICK	Softbälle	7' (17')
	<ul style="list-style-type: none">○ Zwei Ticker bekommen einen Softball, mit dem sie die flüchtenden Kinder berühren müssen. Dabei müssen sie den Softball festhalten, es darf nicht abgeworfen werden. Wer berührt wurde, bekommt den Ball und wird neuer Ticker. Alle Spieler müssen sich auf den Linien des Basketballfeldes bewegen (evtl. vorher abgehen lassen). Steigerung: mehr Ticker○ Ziel: Bewegungsdrang stillen, Spielfeld kennenlernen		
4	DRIBBELCHAOS	Bälle	8' (25')
	<ul style="list-style-type: none">○ Jeder bekommt einen Ball und darf im (nun bekannten) Feld frei dribbeln. Dabei versucht jeder Spieler möglichst, anderen Spielern den Ball weg zu tippen, ohne den eigenen zu verlieren. Wer den Ball verliert, muss ihn zurückholen und vor dem Wiedereinstieg den Ball um die Hüfte führen. Steigerung: zwei Achten durch die Beine rollen○ Ziel: Bewegungsdrang stillen, erste Berührung mit Dribbling, Einführung Schrittfehler- und Doppeldribblingregel (nach Bedarf), evtl. auch Foulregel		

Minitrainer-Offensive

Fortbildung 28.05.2016

Doppelstunde Basketball in der Schule – ein Schnuppertraining



Nils Ruttmann
Eisbären Bremerhaven

5 DRIBBLING

Bälle 15' (40')

- Übung 1: Alle sitzen auf dem Boden, die Knie aufgestellt und dribbeln neben den Knien kniehoch. Steigerung: Handwechsel (Lösung erfragen) um die Füße herum
- Übung 2: Alle knien auf dem Boden und dribbeln hüfthoch neben dem Körper. Das Handgelenk drückt den Ball nach unten (Bild: Türklinke drücken). Steigerung: Handwechsel, Dreier-Rhythmus, gemeinsamer Rhythmus
- Übung 3: Alle stehen im stabilen Stand (Test: Umschubsen im engen Stand). Bilder: Der Hintern wird auf einen unsichtbaren Stuhl gesetzt (tief), die um den Hals hängende Goldmedaille wird jedem gezeigt (Oberkörper gerade), Tennisball auf den Boden werfen (Arm wird durchgedrückt). Steigerung: Handwechsel, Dreier-Rhythmus, gemeinsamer Rhythmus
- Übung 4: jede Übung wird per Zahl eins bis vier vom Coach angezeigt, wobei vier bedeutet, dass auf zwei beliebige Körbe geworfen werden darf, bevor es wieder zurück zur Ausgangsposition geht. Um die Anzeige zu sehen, muss der Kopf oben sein.
- Ziel: Technikvermittlung Dribbling, Bilder schaffen, Werfen lassen, Wiederholung Regeln
- Diskussionsanregung: zu techniklastig?

6 PAUSE + FRAGE

2' (42')

Wer war letzte Saison BBL-Topscorer und von welchem Verein? Kyle Fogg, Eisbären Bremerhaven

7 KASTENBALL

Bälle, cones, Kästen, Leibchen, Softbälle
15' (57')

- Zwei Teams (Aufgabe: in 60'' schweigend der Größe nach aufstellen und dann „eins, zwei“ abzählen)
- Cones bilden das Feld, an jedem Feldende liegen vier umgedrehte kleine Kästen, in denen je zwei Softbälle liegen. Jeder Spieler versucht dribbelnd, Bälle aus den gegnerischen Kästen zu klauen (beachte: Dribbelregeln, insb. Doppeldribbling beim Nehmen des Softballes) und in die eigenen Kästen zu transportieren. Die Verteidiger können ab der Mittellinie ticken und wer gefickt wurde, muss erst zurück zur eigenen Grundlinie, bevor er wieder mitspielen darf. Steigerung: Katzenwache ist nicht erlaubt. Wer gefickt wurde, ist hinter der gegnerischen Grundlinie gefangen und kann nur durch Tick des Mitspielers befreit werden. Es darf pro Versuch nur befreit ODER ein Ball geholt werden.
- Ziel: Fokus weg vom Dribbling, Schulung Dribbling unter Druck/ vielfältigen Reizen, es müssen dribbelnd Lösungen gefunden werden

→ Bei chaotischer Gruppe ist hier Ende

Minitrainer-Offensive

Fortbildung 28.05.2016

Doppelstunde Basketball in der Schule – ein Schnuppertraining



Nils Ruttmann
Eisbären Bremerhaven

8 DRIBBLING IN STOPPS

Bälle, Ringe 5' (62')

- Es darf frei durch die Halle gedribbelt und geworfen werden, es muss nur nach jedem Wurfversuch der Korb gewechselt werden. Auf Pfiff muss schnell in einen Ring gedribbelt werden und mit einem Sprungstopp im Ring im Facing (SPD-Stellung) gelandet werden. Der Ball muss festgehalten werden, sonst schlägt der Coach ihn raus. Steigerung: Schrittstopp, einbeinig landen und stehen bleiben.
- Ziel: Dribbling beenden, um ohne Schrittfehler werfen zu können, Wiederholung Dribbelregeln

9 PAUSE + FRAGE

3' (65')

Improvisieren?

10 STAFFEL: WURF AUS DRIBBLING

Leibchen, cones 4 Farben
20' (85')

- Vier Teams an der Mittellinie (cone passend zur Leibchenfarbe), zwei auf den einen Korb gerichtet, zwei auf den anderen. Jedes Team hat einen Ball. Anfeuern erwünscht.
 - Runde 1: alle dribbeln einmal für einen Wurf zum Korb (Vereinfachung: Kästen als Wurfhöhenunterstützung), holen den Rebound und dribbeln den Ball zurück. Welches Team zuerst fünf Treffer hat und komplett sitzt, gewinnt. Am Ende Siegerehrung mit Applaus.
 - Runde 2: alle werfen so lange, bis sie einen Treffer haben, maximal jedoch dreimal. Diesmal gewinnt das Team, das zuerst komplett durch ist.
- Ziel: Dribbeln unter Druck, Wettbewerb, Teamspirit, Spaß

11 VERABSCHIEDUNG

5' (90')

- „Basketball ist super“
- Applaus vom Publikum verdient

Kontakt:

Nils Ruttmann

ruttmann@dieeisbaeren.de