

3. Unterrichtseinheit: Dribbling 1 (Technikerwerb)

Man unterscheidet grundsätzlich das hohe und das tiefe Dribbling.

Das tiefe Dribbling wird hauptsächlich in Situationen der engen Ballkontrolle gegenüber einem Gegenspieler benutzt. Das hohe Dribbling kommt vorwiegend beim Tempodribbling zum Einsatz. Es ist ein raumgreifendes Dribbling mit dem Ziel, sich so schnell wie möglich fortzubewegen.

Bewegungsbeschreibung

- Vor dem Dribbelbeginn sind Knie und Oberkörper leicht gebeugt, die Füße stehen etwa schulterbreit auseinander.
- Der Ball befindet sich in Hüfthöhe auf der Seite der Dribbelhand und wird in beiden Händen gehalten
- Zur Einleitung des Dribblings macht das Kind mit dem linken Bein einen Schritt nach vorne und dribbelt gleichzeitig den Ball mit der rechten Hand (Ball und Fuß setzen gleichzeitig auf).
- Diese Gleichzeitigkeit ist wichtig, da ansonsten ein Schrittfehler geahndet wird.
- Die Kinder dribbeln den Ball kontrolliert, indem sie das Handgelenk nach unten klappen und den Ellbogen leicht strecken.
- Dabei sind die Finger der Dribbelhand gespannt und locker gespreizt. Sie dribbeln den Ball seitlich vor dem Körper.
- Durch ein frühes Annehmen des Balles mit der ganzen Hand und Abfedern durch Beugen des Armes, wird die Geschwindigkeit verringert.
- Wichtig: den Ball nicht schlagen, sondern so lange wie möglich mit der Hand den Ball nach unten führen und unten wieder abholen.
- Die Ballkontrolle erfolgt überwiegend durch die Fingerkuppen.
- Der Blick sollte während des Dribblings nach vorne gerichtet sein: Augen weg vom Ball, das Spielgeschehen beobachten.



Inhalt

Einführung/Aufwärmen

Begrüßungsspiel

Die Kinder dribbeln im Gehen auf dem Feld. Auf Zeichen begrüßen sie sich per Handschlag und beginnen während des Dribblings ein kurzes Gespräch (z.B. Name, Alter, Hobby..). Auf ein neues Zeichen suchen sie sich einen anderen Partner und wechseln die Dribbelhand.

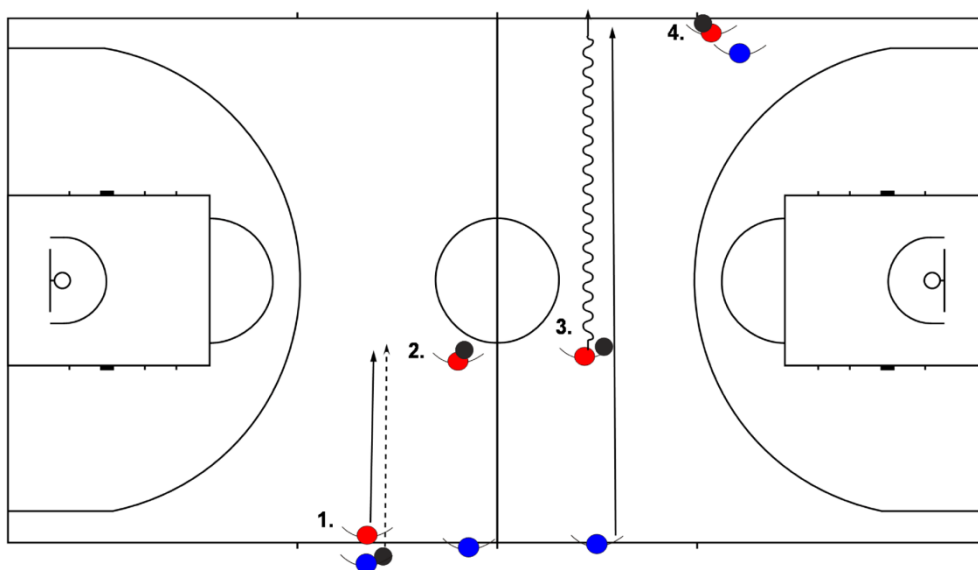
Ballkoordination

Verfolgungsball

Die Kinder suchen sich einen Partner und stellen sich hintereinander an die Seitenlinie. Nur der **Hintermann (A)** hat einen Ball und wirft ihn im hohen Bogen über den **Vordermann (B)** hinweg. Dieser soll dem Ball nachlaufen und den Ball sicher im Stand fangen. Danach erfolgt der Rollentausch.

Die Kinder bleiben in der Partneraufstellung an der Seitenlinie. A hat den Ball, B steht mit gegrätschten Beinen davor. A rollt den Ball durch die gegrätschten Beine von B, B soll so schnell wie möglich reagieren, den Ball aufnehmen und zur gegenüberliegenden Seitenlinie dribbeln. In dem Moment, in dem B den Ball berührt darf A hinterherlaufen und versuchen B abzuticken. An der Seitenlinie erfolgt der Rollentausch.

Die Kinder bleiben erneut in der Partneraufstellung an der Seitenlinie. B läuft vorweg, A dribbelt hinterher. A prellt den Ball zu B, so dass er ihn aufnehmen kann und weiterdribbelt. B wiederum gibt nach drei Dribbelschlägen den Ball wieder frei, so dass A weiter dribbelt. An der anderen Seitenlinie erfolgt der Rollentausch.



Material/ Zeit

10



15



Schwerpunkt Dribbling

Alle Übungen werden abwechselnd mit der rechten und linken Hand ausgeführt.

Aufstellung der Kinder im Kreis

Erläuterung und Demonstration der Technik durch den Lehrer

(⇒ Bewegungsbeschreibung).

Kinder wiederholen die Bewegung, Lehrer kontrolliert

Linienaufstellung

Kinder stehen an der Linie unter dem Korb (Grundlinie)

Kinder dribbeln auf Signal von der einen Grundlinie zur anderen Grundlinie und führen dabei folgende Bewegungen aus:

- Hohes Dribbling (⇒ Bewegungsbeschreibung)
- Tiefes Dribbling (⇒ Bewegungsbeschreibung)
- Dribbling als Riesen
- Dribbling als Zwerge

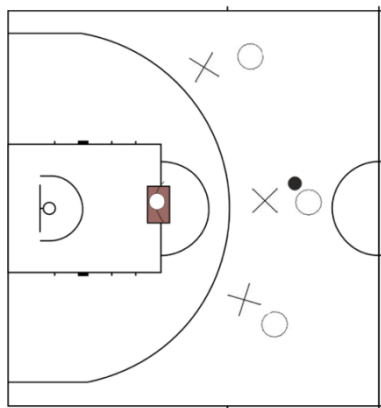
Je nach Leistungsstand sind noch folgende Variationen möglich:

- Dribbling rückwärts
- Dribbling im Hüpfen

Versteinern

Alle Kinder dribbeln frei durch die Halle. Zwei bis drei Fänger ohne Ball versuchen die anderen Kinder abzuschlagen. Wer gefangen wurde, bleibt stehen und kreist den Ball um die Hüften. Es kann befreit werden, wenn ein anderes Kind den Ball durch die Beine „des Gefangenen“ dribbelt.

Abschluss



Turmball 3gegen3

Zwei Teams mit jeweils drei Kindern (und einem Auswechselspieler) spielen mit einem Ball auf einer Hälfte des Basketballfeldes auf einen Korbersatz.

Unter dem Korb befindet sich ein kleiner Kasten, auf dem ein neutraler Spieler steht. Es gibt einen Punkt, wenn das Kind auf dem Kasten den Ball fängt, der Ball darf jedoch nicht übergeben werden, sondern muss zu dem Kind auf dem Kasten gepasst werden. Hat das angreifende Team einen Punkt bekommen bzw. das verteidigende Team einen Ballgewinn erzielt, wechselt der Ballbesitz, indem

das verteidigende Team hinter die Dreierlinie dribbelt oder passt und dann zum neuen Angreiferteam wird. Nach einem Dribbelstopp muss das Kind den Ball passen und darf nicht selbst weiterdribbeln oder mit dem Ball in der Hand laufen (**Doppeldribbling- und Schrittfehlerregel**). Die Gegenspieler dürfen nicht gestoßen, geschlagen, festgehalten oder beleidigt werden (**Foulregel**). Bei einem Regelverstoß erhält das jeweilige Team einen Einwurf von der Seitenlinie.

5



10



10



20



1

pro Feld