

24. Unterrichtseinheit: Täuschungen-Dribbeltäuschung (Handwechsel)

Bewegungsbeschreibung Handwechsel vor dem Körper (*Cross Over*)

Auch der Handwechsel im Dribbling ist eine Täuschung und wird meist zusammen mit einer Tempo- und Richtungsänderung zum Täuschen der Verteidigung ausgeführt.

Für den Anfängerbereich in der Schule ist der einfache Handwechsel vor dem Körper („*Cross Over*“) die wichtigste Form des Handwechsels.

Bei dieser Form des Handwechsels wird der Ball zunächst bei paralleler Fußstellung mit der rechten Hand seitlich vor dem Körper gedribbelt, dann wird das Körpergewicht auf das linke Bein verlagert (beide Füße bleiben auf dem Boden) und es wird ein schnelles, tiefes Dribbling vor dem Körper Richtung linke Körperhälfte ausgeführt. Das Körpergewicht liegt dann auf dem linken Bein, das nächste Dribbling wird mit der linken Hand an der Seite ausgeführt, wobei das rechte Bein einen großen Schritt nach vorne macht. Das Dribbling wird mit der linken Hand fortgesetzt. Der Ball prallt so in einem flachen V nur einmal vor dem Dribbler auf den Boden. Der Ball wird bei dem Handwechsel nicht mit der Hand von oben, sondern von seitlich unterhalb des Balles geführt und verlässt so spät wie möglich die Hand.

Inhalt

Einführung/Aufwärmen

Dribbelchaos

Jedes Kind dribbelt durch die Halle und darf jedem anderen Kind den Ball wegschlagen. Wem der Ball verloren gegangen ist, muss eine 8 durch die Beine dribbeln und darf dann wieder weiterspielen

Ballkoordination

Die Kinder bilden einen großen Kreis, mit ausreichendem Abstand zum Mitspieler. Jedes Kind hat einen Ball, der Lehrer steht in der Mitte des Kreises und gibt bestimmte Bewegungsaufgaben vor:

- die Kinder sollen während des Dribblings 3 x auf dem linken, danach 3 x auf dem rechten Bein hüpfen
- der Lehrer sucht sich Beobachtungsaufgaben im Raum, die die Kinder während des Dribblings beantworten müssen (z.B. wie viele Bänke stehen in der Halle, wie viele Fenster hat die Halle, wie viele Kinder tragen ein rotes T-Shirt etc.)
- die Kinder dribbeln mit der rechten Hand, setzen sich während des Dribblings hin, legen sich auf den Rücken, auf die Seite etc.
- sie sollen den Ball so mit der rechten, dann linken Hand vor dem Körper dribbeln, dass der Ball an den Fingern „klebt“
- ein Dribbling ausführen, sich um 360° drehen und das Dribbling wieder aufnehmen
- immer abwechselnd drei tiefe und zwei hohe Dribblings durchführen

Alle Übungen sollen sowohl mit der rechten wie mit der linken Hand ausgeführt werden!

Material/ Zeit

5 



10 



Schwerpunkt Handwechsel/*Cross-Over*

Der Lehrer demonstriert einen technisch korrekten Handwechsel

10 



Handwechsel im Stand

- die Spieler üben den Handwechsel zunächst, indem sie eine auf dem Hallenboden befindliche Linie zwischen die leicht gegrätschten Beine nehmen
- sie führen jetzt einen Handwechsel im Stand so aus, dass der Ball seitlich über die Linie gespielt wird (abwechselnd rechts und links)

Handwechsel mit Dribbling

- die Spieler führen an ihrer Linie wieder einen Handwechsel durch, starten danach aber ein schnelles Dribbling mit der neuen Dribbelhand

10 



Handwechsel vor einem kleinen Kasten

- die Spieler stehen in vier Gruppen an der Grundlinie, vor jeder Gruppe stehen zwischen den beiden Grundlinien jeweils vier kleine Kästen (bzw. Pylonen)
- die Spieler dribbeln auf den kleinen Kasten zu, verlangsamen ihr Tempo durch kleine Stotter Schritte, führen einen Handwechsel aus und steigern mit dem nächsten Schritt wieder ihre Geschwindigkeit und dribbeln mit der anderen Hand weiter bis zum nächsten Kasten.

10 



Handwechsel mit Korbleger

- am seitlichen Zonenrand eines Korbes steht ein kleiner Kasten
- die Spieler dribbeln auf den Kasten zu, führen einen Handwechsel mit anschließendem Korbleger aus (rechts und links)

10 



Abschluss

Freies Spiel 3gegen3

Ein Korb nach einer erfolgreichen Handwechsel zählt doppelt

15 

