

Vermittlung von Techniken im Mini- & Kinderbasketball

0. Ziele des Lehrgangs

Der Lehrgang soll dem Trainer...

- methodisch-didaktische Wege zeigen, Techniken im Mini- und D-Jugendalter zu vermitteln,
- eine Repertoire von Übungsformen, Spielformen und Spielübungen zum Technikerwerb darlegen,
- den Übergang vom spielgemäßen Vermitteln im Minialter zum gezielten Üben der Techniken im Leistungsbereich andeuten,
- dazu anregen, selber ein Übungsrepertoire zu entwickeln, um so in der Lage zu sein, einer Gruppe entsprechende Techniken zu vermitteln.

1. Einführung

Bei der Technikvermittlung unterscheidet man zwischen einer ganzheitlichen Vermittlung der Technik (z.B. beim Passen und Fangen) und einer zergliederten Methode (z.B. beim Wurf und auch beim Dribbling), die einfachere Teilbewegungen zur komplexen Gesamtbewegung zusammensetzt. Ersteres heißt **Ganzheitsmethode** letzteres **Teillernmethode**. Beim Technikerwerb lassen sich verschiedene Stufen unterscheiden. Zunächst müssen **allgemeine** und **spezielle Lernvoraussetzungen** geschaffen werden (z.B. koordinative Fähigkeiten wie Rhythmisierungsfähigkeit oder Ballgefühl). In der nächsten Lernebene soll eine **Grobform der Technik** erlernt werden, die in der dritten Lernebene verfeinert werden soll (**Feinform der Technik**). Nach einer Automatisierung der Technik kann sie im Bereich der individuellen Taktik (d.h. im Spiel 1-1, 2-2 usw.) situations- und positionsbezogen angewandt werden.

Im Minialter sollten Techniken möglichst spielgemäß vermittelt werden. Dazu können **Spielformen** (z.B. kleine Spiele 2-2+1 oder 3-3+1, bei denen die Spielidee erkennbar ist) oder zumindestens **Spielübungen** (spielerisch eingekleidete Übungsformen wie z.B. eine Dribbelstaffel) verwendet werden. **Übungsformen** sollten erst ins Training eingebaut werden, wenn eine gewisse Verbundenheit mit dem Basketball besteht (vergleiche hierzu auch Referat zu Profil eines Minitrainers und Betreuung einer Anfängermannschaft).

2. Das Dribbling

Ich halte das **Dribbling** für die Technik, die zusammen mit dem Wurf am intensivsten geübt werden sollte. Durch das Dribbling kann ein Spieler Initiative und Aggressivität ausdrücken (Ich *mache* etwas!). Dennoch sollte stets durch Spielformen auch das Zusammenspiel und damit das Passen und Fangen geschult werden.

Definition

In der Literatur wird Dribbling als das „Einhändiges Zu-Boden-Drücken“ des Balls bezeichnet (KOSOCSA).

Ich möchte diese Definition durch folgende operative Definition erweitern:

Die operative erweiterte Definition:

Dribbling ist das zeitliche Übereinstimmen (Koordination) von **Dribbelfrequenz** (Anzahl der Dribblings pro Zeiteinheit) und **Fußarbeit** (ständiges Bemühen situationsbezogen und positionsbezogen rhythmisch oder arhythmisch zu dribbeln).

Um diese Definition besser zu verstehen, müssen die beiden Begriffe rhythmisch und arhythmisch erläutert werden. Beim **rhythmischen Dribbling** berühren Ball und diagonalbefindlicher Fuß gleichzeitig den Boden. Beim **arhythmischen Dribbling** setzen Ball und der Fuß auf der Dribbelseite gleichzeitig auf.

Die operative erweiterte Definition sieht das Dribbling als eine koordinative Größe an (Rhythmisierung des Dribblings).

Variationen des Dribblings

Um eine bessere Kommunikation zwischen Trainer und Trainer bzw. Trainer und Spieler zu sichern, ist es sinnvoll folgende **Variationen des Dribblings** terminologisch festzulegen:

1. **Tempodribbling** ist eine hohes rhythmisches Dribbling zum Überwinden großer Räume.
2. Beim **frontalen Dribbling** steht der Angreifer dribbelnderweise frontal zu seinem Verteidiger.
3. Das **Nahdistanzdribbling** ist wie folgt definiert: Der Angreifer steht dribbelnderweise in einer T-Stellung zum Verteidiger.
4. Beim **Verzögerungsdribbling** wird die Dribbelfrequenz kurzfristig gesenkt.
5. **Mögliche Richtungswechsel während des Dribblings:**
 - Handwechsel vor dem Körper,
 - Handwechsel durch die Beine,
 - Handwechsel hinter dem Rücken,
 - Drehdribbling (Reverse) mit Handwechsel nach und während der Wende.

6. Beim **kombinierten Dribbling** werden die bisher genannten Variationen des Dribblings situations- und positionsbezogen kombiniert.

Vermittlung des Dribblings

Nun soll kurz vorgestellt werden, wie das Dribbling methodisch-didaktisch eingeführt werden kann. Dabei ist eine Unterteilung in acht Lernebenen sinnvoll. Diese Lernebenen sollen einen methodisch-didaktischen Weg von der Einführung des Dribblings bis hin zur anspruchsvollen Anwendung im Spiel 1-1 darstellen.

1. Lernebene: Die Ball-Hand-Koordination

2. Lernebene: Die Koordination von Ball, Hand und Fußarbeit

3. Lernebene: Das Tempodribbling

4. Lernebene: Das frontale Dribbling

5. Lernebene: Das Nahdistanzdribbling

6. Lernebene: Das Verzögerungsdribbling

7. Lernebene: Mögliche Richtungswechsel während des Dribblings

8. Lernebene: Das kombinierte Dribbling (Anwendung des Dribblings im Spiel 1-1)

In diesem Lehrgang werden die ersten drei Lernebenen ausführlich besprochen, da sie für Minibasketballer erreichbar sind. Das Vermitteln des frontalen Dribbling (4.Lernebene) ist erst für Jugendliche im D-Jugendalter empfehlenswert. Neben den ersten vier Lernebenen möchte ich in unserem Modul auch den Handwechsel vor dem Körper methodisch-didaktisch aufarbeiten.

Methodische Übungen zur ersten Lernebene (**Koordination zwischen Ball und Hand**):

- Verändern der Dribbelfrequenz,
- zwei Bälle gegeneinander dribbeln,
- Zahlen dribbeln, dribbelnd beschreiten,
- Paarweise: Zwei Spieler stehen sich gegenüber und „dribbeln“ dem anderen den Ball zu.

In der zweiten Lernebene (**Koordination zwischen Ball, Hand und Fußarbeit**) können u.a. folgende Koordinationsübungen hilfreich sein:

- Paarweise: Ein Spieler dribbelt auf der Stelle, der andere „begleitet“ den dazugehörigen Dribbelrhythmus mit seinem rechten Fuß,
- Ein Spieler wirft seinen Ball hoch und begleitet das Aufsetzen des Balls mit seinem linken Fuß
- auf einem Bein dribbeln,

- in einer Gasse vorwärts dribbeln

Nun methodische Übungen zur dritten Lernebene (**Tempodribbling**):

- in einer Gasse mit verschiedenen Geschwindigkeiten dribbeln,
- Gruppendribbeln im Viereck,
- Staffelspiele
- um Slalomstangen dribbeln.

Methodische Übungen zum **frontalen Dribbling** (vierte Lernebene):

- den rollenden Ball zwischen den Beinen mit kleinen Schritten begleiten,
- Über Medizinbälle, in eine Hütchengasse dribbeln.
- 1-3: Wer kommt aus dem Halbkreis heraus?

Methodische Übungen zum **Handwechsel vor dem Körper** (siebte Lernebene):

- Wer schafft mehr Handwechsel in 15 Sekunden?
- Paarweise: Handwechsel unterhalb einer Stange,
- Paarweise: Zwei Spieler stehen sich gegenüber und müssen durch schnelle Handwechsel dem Gegner den Ball „wegdribbeln“ bzw. dies verhindern.

3. Fußballarbeit

Begriffsbestimmung

Fußarbeit im Basketball beschreibt mehrere Aspekte. Wie bereits oben beschrieben gibt es eine Fußballarbeit beim Dribbling. Aber auch beim Werfen, Stoppen oder in der Verteidigung gibt es eine Fußballarbeit. Grundlage für eine richtige Fußballarbeit ist eine gute **Basketballgrundstellung**. Beim frontalen Dribbling, beim Nahdistanzdribbling, beim Stoppen und auch in der Verteidigung beschreiben folgende Merkmale eine gute Basketballgrundstellung:

- Eine stark gebeugte Körperhaltung deutet auf eine äußerste Handlungsbereitschaft,
- nur das vordere Drittel der Fußsohlen berühren den Boden und dokumentieren so Konzentrations- und Spannungszustand,
- die Beine sind mindestens schulterbreit gegrätscht,

- dabei schließen Oberschenkel und Unterschenkel einen Winkel von ca. 120 Grad ein, das Gesäß ist dabei gesenkt
- und der Oberkörper ist so weit nach vorne geneigt, daß eine visuelle Aufnahme des gesamten Spielgeschehens möglich ist.

Das **Stoppen** ist eine wichtige Technik im Basketball. Ein schlechtes Stoppen ist oft Ursache von Schrittfehlern oder unkontrollierten Pässen. Beim Stoppen unterscheidet man zwischen einem Einkontakt- und Zweikontakt-Stopp. Der **Einkontakt-Stopp (Parallelstopp)** wird gesprungen ausgeführt, wobei beide Füße gleichzeitig aufsetzen. Beim **Zweikontakt-Stopp (Schrittstopp)** unterscheidet man zwischen einem **gesprungen** und **nicht-gesprungenen** Stopp, bei dem beide Füße nacheinander aufkommen.

Übungs- und Spielformen zur Fußarbeit

- Hindernisparkur mit zwei Paßstationen und anschließendem Korbleger
- 2-2+1, 3-3+1 oder 4-4+1 ohne Dribbling,
- Staffeln mit Dribbeln und Stoppen,

4. Passen und Fangen

Begriffsbestimmung

Diese Techniken werden ganzheitlich vermittelt und sind wesentlich, um ein Zusammenspiel zu sichern

Man unterscheidet zwischen *beidhändigen* und *einhändigen* Pässen, Pässen *aus dem Stand* und *aus der Bewegung*. Auch beim Fangen ist die Unterscheidung zwischen *einhandig/beidhändig* und *im Stand/in der Bewegung* zu treffen. Ein weiteres Unterscheidungskriterium ist, ob der Paß *direkt, indirekt* oder als *Lobpaß* erfolgt.

Der **Brustpaß** ist ein direkter und der **Bodenpaß** ein indirekter Paß. Der **Baseball-Paß** (Handballpaß) ist ein einhändiger direkter Überkopf-Paß, der insbesondere im Schnellangriff verwendet wird. Der **Sprung-Paß** wird im Sprung ausgeführt und findet im modernen Basketball immer häufiger eine Anwendung. **Trickpässe** (z.B. Paß hinter dem Rücken, „no-look-pass“) sind sehr spektakulär und können ein jedes Training auflockern.

Formen zum Passen und Fangen

- Kastenball (3-3 oder 4-4) auf dem Halb- oder Drittfeld,
- 3-3+Kastenspieler auf einen Korb,
- Matten- oder Trennwandpassen,
- Passen und Fangen auf umgedrehten Bänken (Geschicklichkeit!).

5. Werfen

Der Positionswurf

Der **Positionswurf** (auch einhändiger Standwurf/Druckwurf) ist die Grundlage für fast alle Würfe im Basketball.

Bei der Beschreibung dieser komplizierten Bewegung ist eine Unterteilung in Phasen sinnvoll. Dabei soll zunächst die **Grundstellung** (Tab.1) beschrieben werden. Anschließend wird die **Einleitung** und die **Hauptphase des Bewegungsablaufs** - mit Entwicklung und Fortsetzung der Kraftimpulse auf den Ball (bezogen auf die unteren Extremitäten, den Rumpf und die Arm-Hand-Führung) und der Ball-Hand-Führung während des Abwurfes – dargestellt bevor das **Abklingen des Bewegungsablaufs** (Tab.2) den Bewegungsablauf komplettieren. Die Arm-Hand- und Ball-Hand-Führung des Positionswurfes ist in Abb. 1 dargestellt.

Tab.1: Charakteristische Merkmale der Grundstellung sowie deren Ziele und Funktionen

	Charakteristische Merkmale	Ziel und Funktion
Fußstellung	<ul style="list-style-type: none">• Schulterbreite Schrittstellung• Wurfhandfuß zeigt zum Korb• Stellung des anderen Fußes sichert einen bequemen und stabilen Stand.	<ul style="list-style-type: none">• Sichere und stabile Ausgangsposition• Schaffung günstiger Voraussetzung für eine Schwerpunktverlagerung auf den vorderen Fuß
Beinstellung	<ul style="list-style-type: none">• Leichte Beugung der Knie	<ul style="list-style-type: none">• Vorbereitung eines Kraftimpulses aus den Beinen (Unterdrückung von Ausholbewegungen der Beine)
Rumpf- und Kopfhaltung	<ul style="list-style-type: none">• Leichte Beugung im Hüftgelenk und schwaches Zurückneigen des Kopfes (leichte Hohlkreuzhaltung)	<ul style="list-style-type: none">• Anvisieren des Korbes und des Balles• Rumpfstreckung wird vorbereitet• Schaffung günstiger Voraussetzungen für eine Kraftübertragung aus den Füßen, Beinen und dem Rumpf auf den Ball
Schulter-Oberarm-Stellung	<ul style="list-style-type: none">• Schulter-Oberarm-Winkel beträgt ca. 40 Grad.• Der Oberarm zielt in Richtung Korb.	<ul style="list-style-type: none">• Wurfbewegung wird von seiner koordinativen Anforderung her einfacher• Durch den verkürzten Beschleunigungsweg entstehen weniger Fehlerquellen in Hinblick auf einen genauen Abwurf (Unterdrückung von Ausholbewegungen der Arme)
Oberarm-Unterarm-Stellung	<ul style="list-style-type: none">• Oberarm-Unterarm-Winkel beträgt ca. 125 Grad (Ellenbogen leicht vor dem Ball dem Ball)	<ul style="list-style-type: none">• Schaffung guter Voraussetzungen für eine optimale Kraftimpulsübertragung aus den Beinen und dem Rumpf
Unterarm-Hand-Stellung	<ul style="list-style-type: none">• Möglichst weit zurückgespanntes Handgelenk	<ul style="list-style-type: none">• Langer Beschleunigungsweg bei der Kraftübertragung beim Abwurf wird vorbereitet• Die Entwicklung und Fortpflanzung der Kraftimpulse auf den Ball erfolgt in Abwurfrichtung (Kraftstoß übertragbar).
Halten des Balles	<ul style="list-style-type: none">• Die gespreizten Finger bis hin zur Handwurzel berühren den Ball, nicht aber die Handfläche.	<ul style="list-style-type: none">• Bessere Feinmotorik der Finger• Bessere Kraftübertragung beim Abwurf („Hebelwirkung“)
Stellung der freien Hand	<ul style="list-style-type: none">• Liegt seitlich am Ball an	<ul style="list-style-type: none">• Schutz des Balles• Stabilisation der Wurfauslage

Tab.2: Charakteristische Merkmale der Einleitung, Hauptphase und des Abklingens der Positionswurfbewegung sowie deren Ziele und Funktionen

		Charakteristische Merkmale	Ziel und Funktion
Einleitung		<ul style="list-style-type: none"> • Verlagerung des Körperschwerpunktes so weit nach vorne, daß die Grundstellung ihre Stabilität nicht verliert. 	<ul style="list-style-type: none"> • Vorspannung in den Sprunggelenken durch Belastung des vorderen Fußes
Hauptphase	Stoßphase	<ul style="list-style-type: none"> • Weiterleiten der Fuß- und Bein- und Rumpfstreckung über den Rumpf zur Schulter (möglichst nah an den Abwurfpunkt) • Fortpflanzen dieses Kraftimpulses über eine Armstreckung • Bis zu diesem Zeitpunkt bleibt das Handgelenk möglichst weit zurückgespannt. • Kurz vor der Armstreckung beginnt das Handgelenk, die bereits gewonnenen Kraftimpulse durch ein Nachdrücken nach vorne zu verstärken und auf den Ball in Abwurfrichtung zu übertragen. • Armstreckung, Nach-Vorne-Drücken des Handgelenks und eine intensive Fußstreckung erfolgen gleichzeitig 	<ul style="list-style-type: none"> • Schaffung günstiger Voraussetzungen für einen genauen Abwurf: Ökonomische Übertragung der Kraftimpulse aus Fuß-Bein-, Rumpf-, Armstreckung und Nach-Vorne-Drücken des Handgelenks auf den Ball in Abwurfrichtung (Stoßphase). • Vorbereitung der Abwurfendstellung des Wurfarms: Wurfarm schließt mit der Horizontalen einen Winkel ein, der etwa dem Abwurfwinkel entspricht.
	Wurfphase	<ul style="list-style-type: none"> • In der letzten Phase des Wurfes wird das Handgelenk des Wurfarmes so nachgedrückt, daß der Zeige- und der Mittelfinger beim Abwurf einen Drehimpuls auf das untere Viertel des Balles übertragen. 	<ul style="list-style-type: none"> • Diese zwangsläufige Bewegung verleiht dem Ball einen leichten Rückwärtsdrall, der beim Freiwurf etwa zwei Umdrehungen auf dem Weg zum Korb betragen sollte (Wurfphase). • Optimaler Abwurfwinkel ohne horizontale Winkelabweichung (ca. 48-58° bei einem 195 cm großen Spieler)
Abklingen		<ul style="list-style-type: none"> • Streckung des Körpers • Die Finger zeigen zum Ring und die Handfläche leicht nach außen • Passives Beugen der Füße und Beine 	<ul style="list-style-type: none"> • Beenden der Wurfbewegung (follow-through) • Rückkehr in eine stabile Position (recovery) • Verhindern des Übertretens

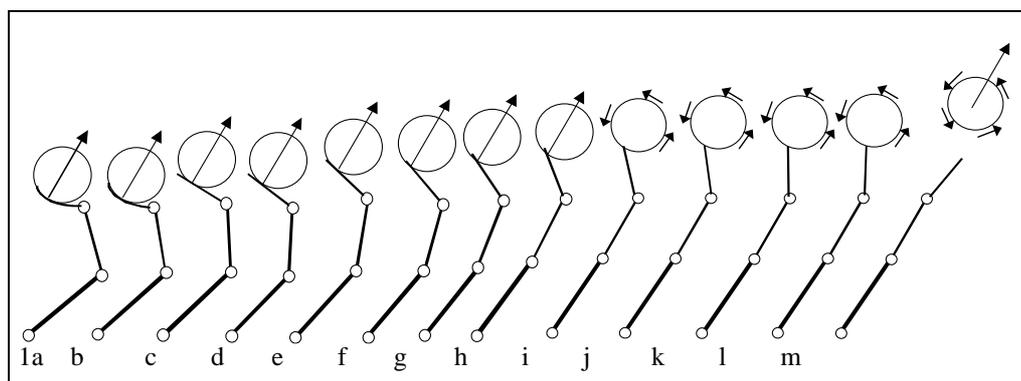


Abb. 1: Arm-Hand- und Ball-Hand-Führung des Positionswurfes im Gesamtüberblick: Bild 1a: Grundstellung und Beginn des Bewegungsablaufs, Bilder 1b-h: Hauptphase des Bewegungsablaufs (Stoßphase), Bilder 1i-l: Ball-Hand-Führung während des Abwurfes (Wurfphase), Bild 1m: Abklingen des Bewegungsablaufs (der große Pfeil deutet in die Abwurfrichtung).

Spiel- und Übungsformen zum Werfen

Bei Spiel- und Übungsformen zum Werfen sollte darauf geachtet werden, daß im Minialter aus Kraftgründen nur eine Grobform des Wurfs erlernt werden kann. Dazu kann der Trainer das Bogenförmige des Wurfs betonen. Eine stures Üben des Korblegers sollte unterbleiben, da für den einbeinigen Druckwurfkorbleger eine Reihe an Voraussetzungen erst geschaffen werden müssen. Dazu zählen das rhythmische Dribbling, Dribbeln und Stoppen, einbeiniger und einhändiger Wurf. Nun einige Formen zum Werfen:

- Abschleifen an der Wand,
- durch Reifen an der Trennwand werfen,
- über Spieler auf einen ruhenden Ball werfen.
- Mannschaftswettkämpfe, Einzelwettkämpfe.

Der Korbleger

Man unterscheidet beim Korbleger zwischen zwei Grundkorblegern, dem **Druckwurfkorbleger** und dem **Unterhandkorbleger**.

Folgende Tabelle soll den Unterschied deutlich machen:

	Druckwurfkorbleger	Unterhandkorbleger
Absprungort	etwa 0.5-1m vom Korb entfernt	mindestens 1m vom Korb entfernt
Absprungrichtung	vertikal	horizontal und vertikal
Landepunkt	Absprungort	unter dem Korb
Drall des Balls	Rückwärtsdrall	Vorwärtsdrall
Flugkurve des Balls	bogenförmig mit Brett	nicht bogenförmig oft ohne Brett
Anwendung	im Anfängerbasketball	im Fortgeschrittenenbasketball (?)

Variationen des Korblegers sind u.a. der Power-Korbleger (powermove), der Rückwärtskorbleger, der Hakenkorbleger, der verkürzte Korbleger, der Drehwurfkorbleger, der verzögerte Unterhandkorbleger und nicht zuletzt der Dunking.

Methodische Hinweise zur Einführung des Druckwurfkorblegers

Anfänger sollten zunächst mit dem Druckwurfkorbleger vertraut gemacht werden, da der Unterhandkorbleger für den Anfänger schwerer auszuführen ist (fehlende Sprungkraft, schwierigere Wurftechnik). Wichtige

Lernvoraussetzungen für den Druckwurfkorbleger sind der einhändige, einbeinige Wurf, das rhythmische Dribbling und das Zweikontakt-Stoppen aus dem rhythmischen Dribbling.

Folgende methodische Übungen bieten sich an:

- Abspringen von Sprungbrettern im Korblegerrhythmus ohne Ball,
- einbeiniges Abspringen von einem Kasten (Höhe reduzieren),
- Koordinationsübungen zur Verbesserung des rhythmischen Dribblings,
- rhythmisches Dribbling in einer schmalen Gasse mit nicht-gesprungenen Einkontakt-Stopp am Ende der Gasse,
- Gesamtbewegung nach einem Dribbling von der Seite mit Absprung von einem kleinen Kasten (20 cm Höhe),
- Gesamtbewegung nach mehreren Dribblings mit Absprung vom Kasten, später von der Erde.

6. Kontrollfragen

1. Erkläre den Unterschied zwischen Spielformen, Übungsformen und Spielübungen an einem Beispiel!
2. Argumentiere, warum im Minialter Techniken spielgemäß vermittelt werden!
3. Wie lautet die operative erweiterte Definition zum Dribbling?
4. Beschreibe das rhythmische Dribbling!
5. Erläutere einen methodischen Weg zum Tempodribbling unter Beachtung der ersten drei Lernebenen!
6. Beschreibe die Basketballgrundstellung!
7. Erkläre einem Minispieler, was ein Schrittfehler ist! Berücksichtige dabei die beiden Begriffe Standbein und Spielbein.
8. Kategorisiere die Pässe im Basketball (z.B. direkt, indirekt oder als Lob) und gib für jede Kategorie ein Beispiel an!
9. Nenne die vier Phasen des Positionswurfes!
10. Beschreibe die Grundstellung beim Positionswurf!
11. Was sind die Unterschiede zwischen einem Druckwurf- und Unterhandkorbleger?
12. Gib einen methodischen Weg an, der den Druckwurfkorbleger einführt!

6. Literatur

HAGEDORN, G. / NIEDLICH, D./SCHMIDT, G.: Das Basketball Handbuch, Reinbeck, 1996, rororo-Verlag.

KRITIKOS, T. / MEYER, J.: Ein visuelles Buch über das Dribbling, Köln 2000, 60´-Video.

KRITIKOS, T. / MEYER, J.: Der exzellente Wurf, Köln 2004.

Mit über 170 Videos zu den Bereichen Schulsport und Basketball liefert die Seite www.basketball-visuell.de innovative Spiel- und Übungsformen rund um den Schul- und Vereinsport.