



## Die Minibasket-Philosophie in der Praxis Übung 2



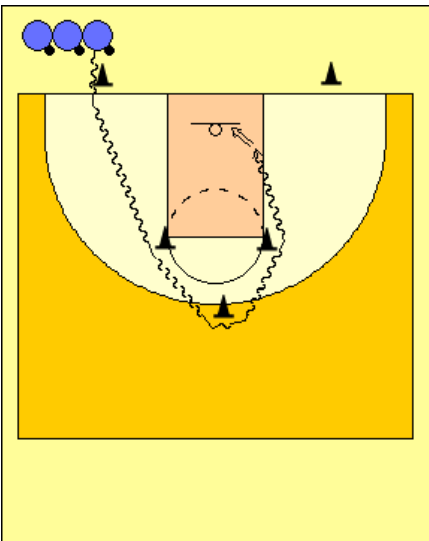
Alle Übungen in diesen Dokumenten erfüllen mindestens drei der sechs unten aufgelisteten Kriterien (Ziele). Je mehr dieser Kriterien erfüllt werden, desto besser ist eine Übung für den Bereich Minibasket geeignet.

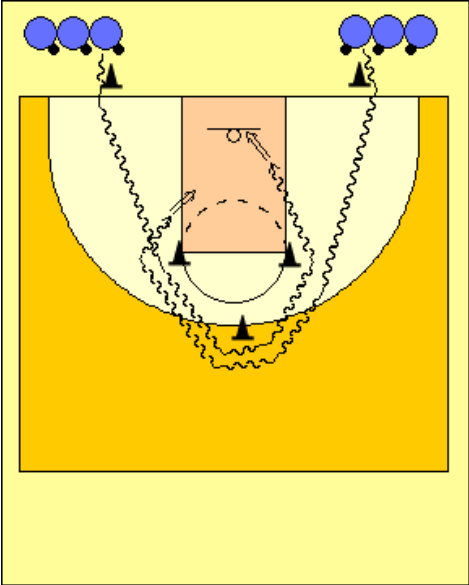
	<b>Kriterien</b>
	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>Intensität, (aktiv sein) Rhythmus</b></li> <li>2. <b>Motorik (U8)</b></li> <li>3. <b>Koordination (U10-U12)</b></li> <li>4. <b>technische Ziele</b></li> <li>5. <b>Spielverständnis (das Spiel lesen)</b></li> <li>6. <b>Spiel/Wettbewerb</b></li> </ol>

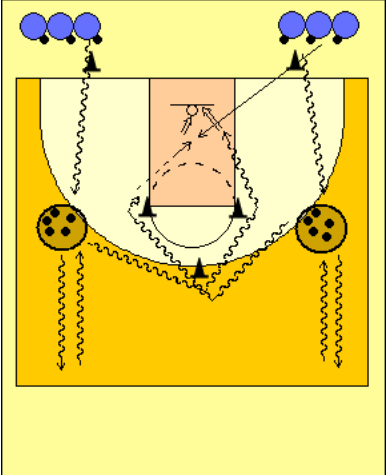
	<b>Definition der Kriterien</b>
	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>Intensität, Rhythmus</b> Darunter versteht man, wie oft ein Kind innerhalb einer bestimmten Zeitspanne die Übung ausführen kann (Ziel: so viele Male wie möglich). Mindestens 70% der Spielerinnen und Spieler sollen zur gleichen Zeit aktiv sein.</li> <li>2. Die <b>Motorik</b> bei den U8 umfasst die folgenden Aspekte: <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Wahrnehmung des Körpers und Haltungsunterricht</li> <li>➤ Lateralität (Beidseitigkeit)</li> <li>➤ zeitlich-räumliche Strukturierung</li> <li>➤ Atemschulung</li> <li>➤ Bewegungskoordination</li> <li>➤ Orientierung im Raum</li> </ul> </li> <li>3. Die <b>Koordination</b> bei den U10 /U12 beinhaltet: <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Orientierung</li> <li>➤ Rhythmisierung</li> <li>➤ Differenzierung</li> <li>➤ Reaktion</li> <li>➤ Gleichgewicht</li> </ul> </li> </ol>

	<p>4. <b>Technische Ziele</b></p> <p>Das sind die technischen Aspekte der vier Regeln im Minibasket:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ das Dribbling</li> <li>➤ der Wurf</li> <li>➤ der Pass</li> <li>➤ die Verteidigung.</li> </ul> <p>5. <b>Spielverständnis (das Spiel lesen)</b></p> <p>Beim Spielverständnis geht es um die Analyse einer spezifischen Situation im Basketball und einer adäquaten Reaktion auf diese Situation.</p> <p>6. <b>Spiel/Wettbewerb</b></p> <p>Die Möglichkeit, eine Übung in Form eines Wettbewerbs (individuell oder in Gruppen) durchführen zu können.</p>
--	--

Wir beginnen mit einer bekannten Übung: "Das Karussell".  
In dieser Form ist diese Übung für den Minibasket nicht geeignet!

Übung: Das Karussell	Abbildungen	Minibasket-Kriterien
<p><b>Organisation</b> Eine Kolonne von Spielerinnen / Spielern mit Ball hinter der Grundlinie seitlich der Zone (rechts oder links). Mehrere Hütchen weisen den Weg.</p> <p><b>Ablauf</b> Die Spielerinnen / die Spieler dribbeln um die Zone und werfen auf den Korb (im Zweiertakt).</p>		Keine!

Übung: Das Karussell	Abbildung	Minibasket-Kriterien
<p><b>Organisation</b> Zwei Kolonnen, Start zur gleichen Zeit.</p> <p><b>Ablauf</b> Erkennen, ob sich jemand in der Zone befindet oder nicht. Ist jemand in der Zone (eine Spielerin / ein Spieler, welche/welcher einen Korbleger macht), dann macht die andere Spielerin / der andere Spieler einen Halbdistanzwurf. Ist noch niemand in der Zone, geht man zum Korb und macht einen Korbleger.</p> <p>Danach die Kolonne wechseln.</p>		<p>Es fehlt die Koordination.</p> <p>Intensität, Rhythmus nicht maximal.</p>

Übung: Das Karussell	Abbildung	Minibasket-Kriterien
<p><b>Organisation</b> Für jede Kolonne einen Reifen mit Tennisbällen (oder anderen Bällen) bereitstellen.</p> <p><b>Ablauf</b> Die Spielerin / der Spieler geht dribbelnd zum Reifen und holt sich einen Tennisball. Sie/er dribbelt mit beiden Bällen bis zur Mittellinie weiter und kehrt zum Reifen zurück, um dort den Tennisball zurück zu legen. Von dort geht die Übung wie gehabt weiter.</p>		<p>Wir haben hier Intensität, Rhythmus.</p> <p>Wir haben Koordination mit den Tennisbällen.</p> <p>Wir haben technische Ziele (Dribbling).</p> <p>Wir haben Spielverständnis (zum Korb gehen oder werfen oder einer Spielerin / einem Spieler unter dem Korb passen).</p> <p>Wir können daraus eine Wettkampfform mit zwei Teams machen (siehe unten).</p>

***Spielvariante:******Organisation***

Zwei Teams bilden (analog der Kolonnen beim Start)

***Ablauf***

Gleich wie bei der Übung

***Punktevergabe***

1 Punkt pro Korbleger (Zone ist frei)

1 Punkt pro Halbdistanzwurf (Zone ist nicht frei)

1 Punkt pro Pass unter den Korb (Zone ist frei, Pass zu einer Spielerin / einem Spieler aus dem Team)

1 Punkt pro erzieltm Korb nach einem Pass (von einer Spielerin / einem Spieler aus dem gleichen Team)

