



Die Minibasket-Philosophie in der Praxis Übung 6



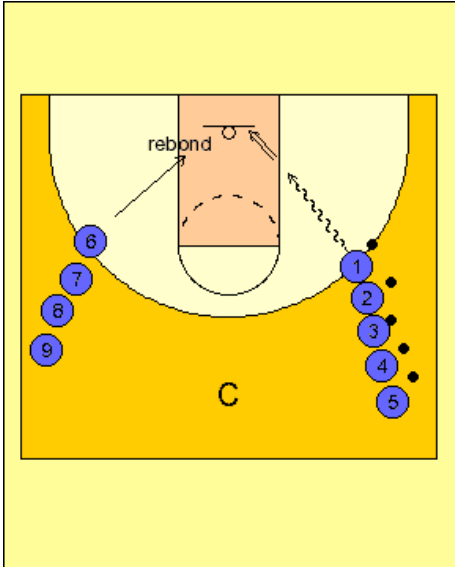
Alle Übungen in diesen Dokumenten erfüllen mindestens drei der sechs unten aufgelisteten Kriterien (Ziele). Je mehr dieser Kriterien erfüllt werden, desto besser ist eine Übung für den Bereich Minibasket geeignet.

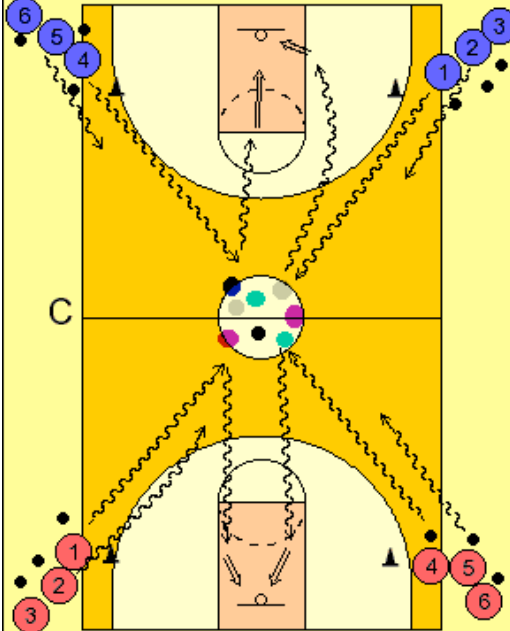
	Kriterien
	<ol style="list-style-type: none"> 1. Intensität, (aktiv sein) Rhythmus 2. Motorik (U8) 3. Koordination (U10-U12) 4. technische Ziele 5. Spielverständnis (das Spiel lesen) 6. Spiel/Wettbewerb

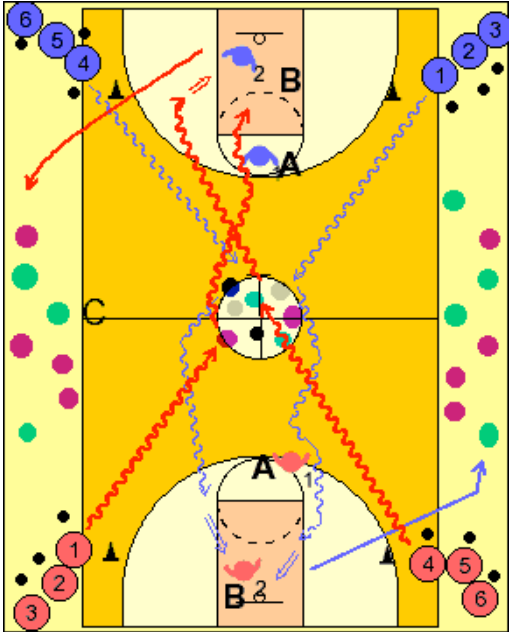
	Definition der Kriterien
	<ol style="list-style-type: none"> 1. Intensität, Rhythmus Darunter versteht man, wie oft ein Kind innerhalb einer bestimmten Zeitspanne die Übung ausführen kann (Ziel: so viele Male wie möglich). Mindestens 70% der Spielerinnen und Spieler sollen zur gleichen Zeit aktiv sein.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

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

Wir beginnen mit einer Übung, an der man kaum vorbei kommt: dem “Layup”. Diese Aufwärmübung sieht man in fast allen Trainings. Aus koordinativer Sicht handelt es sich dabei um eine komplexe Übung, die interessanterweise ausgerechnet bei den Jüngsten vielfach als erstes trainiert wird. Diese Übung ist in dieser Form jedoch nicht für den Minibasket geeignet.

Übung: Layup	Abbildung	Minibasket-Kriterien
<p>Organisation Zwei Kolonnen. Eine mit Ball, eine ohne.</p> <p>Ablauf Die Spielerin / der Spieler dribbelt zum Korb und macht einen Korbleger (Zweiertakt). Die Spielerin / der Spieler aus der anderen Kolonne holt den Rebound. Die beiden Spielerinnen / Spieler wechseln die Kolonne.</p>		<p>Sehr spezifische Technik des Dribblings und des Wurfs.</p>

Übung: Layup	Abbildung	Minibasket-Kriterien
<p>Organisation Zwei Teams (blau und rot), aufgeteilt in jeweils zwei Gruppen in den Ecken des Spielfelds. Ein Ball pro Spielerin / pro Spieler. Flache Hütchen unterschiedlicher Farbe im Mittelkreis, entweder auf der Unter- oder Oberseite aufgestellt.</p> <p>Ablauf Die beiden vordersten Spielerinnen / Spieler jeder Kolonne starten zur gleichen Zeit und müssen zwei Hütchen unterschiedlicher Farbe und unterschiedlicher Position umdrehen. Danach gehen sie zum Korb, um zu werfen.</p>		<p>Technische Ziele für Dribbling und Wurf</p> <p>Koordination</p> <p>Intensität, Rhythmus</p>

Übung: Layup	Abbildung	Minibasket-Kriterien
<p>Organisation Den Mittelkreis in vier Bereiche aufteilen. Die Spielerinnen und Spieler müssen die Hütchen aus unterschiedlichen Zonen auswählen. Diese Zonen dürfen dabei nicht nebeneinander liegen.</p> <p>Ablauf Bei dieser Übung werfen die Spielerinnen / die Spieler von vorne auf den Korb. Dabei gibt es zwei Lösungen:</p> <p>Das gegnerische Team hat zwei Möglichkeiten, eine Werferin / einen Werfer «passiv» zu verteidigen:</p> <ul style="list-style-type: none"> - ausserhalb der Zone A - innerhalb der Zone B <p>A= ich gehe zum Korb B= ich stoppe und werfe von weiter aussen</p>		<p>Wir haben hier Intensität, Rhythmus.</p> <p>Wir haben hier Koordination (mit den flachen Hütchen).</p> <p>Wir haben technische Ziele (Dribbling, Wurf).</p> <p>Wir fördern das Spielverständnis (anhand der Position der Verteidigung ausserhalb oder innerhalb der Zone).</p> <p>Wir können daraus einen spielerischen Wettkampf machen.</p>

Spielvariante:***Organisation***

Zwei Teams

***Ablauf***

Dasjenige Team gewinnt, welches als erstes eine gewisse Anzahl an Punkten erzielt.

Punktevergabe

2 Punkte innerhalb und drei Punkte ausserhalb der Zone.



Weitere Möglichkeiten zum Punkten können eingeführt werden. Man könnte zum Beispiel die richtige Reaktion gegenüber der Verteidigung (1 Punkt) belohnen und zudem einen Punkt für einen erzielten Korb geben.