



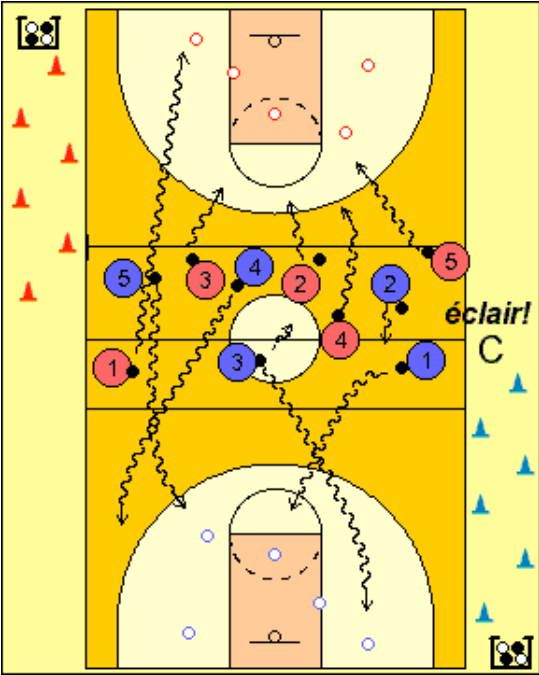
Die Minibasket-Philosophie in der Praxis Übung 4

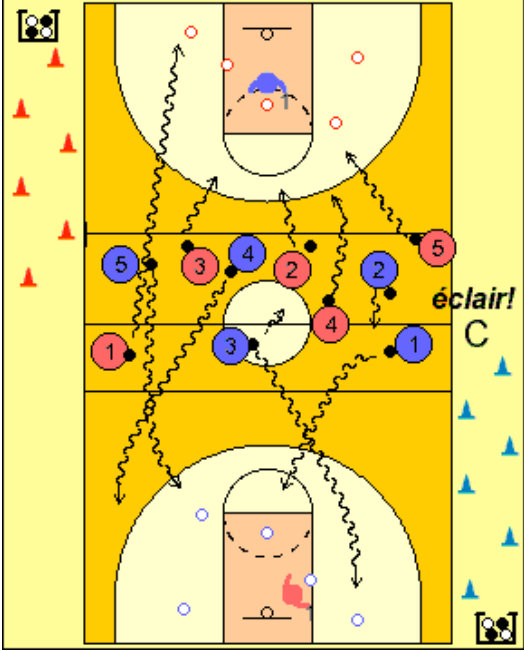


Alle Übungen in diesen Dokumenten erfüllen mindestens drei der sechs unten aufgelisteten Kriterien (Ziele). Je mehr dieser Kriterien erfüllt werden, desto besser ist eine Übung für den Bereich Minibasket geeignet.

	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

Übung: Wechselhaftes Wetter	Abbildung	Minibasket-Kriterien
<p>Organisation Zwei Teams. Ein Korb pro Team. Eine Zone zum Dribbeln (nicht nur der Mittelkreis).</p> <p>Auf beiden Seiten des Feldes gibt es einen Dribbelparcours. Tennisbälle in einem Reifen (oder einer Kiste) bereitstellen.</p> <p>Wenn die Trainerin / der Trainer «Feuer» ruft, dann dürfen die Spielerinnen / die Spieler versuchen, einer Gegnerin / einem Gegner den Ball weg zu nehmen.</p> <p>Ablauf Gleich, mit folgenden Unterschieden:</p> <p>Bei «Blitz»: Wenn die Spielerin / der Spieler nicht trifft, geht sie/er mit einem Tennisball hin und zurück durch den Dribbelparcours.</p> <p>Bei «Donner»: Die Passformen variieren und beim Zurückkehren in die Mitte durch die Hütchen dribbeln. Möglich ist auch z.B.: Hinter dem Rücken in die Hände klatschen und den Ball fangen; sich einmal um die Achse drehen und den Ball fangen etc.</p>		<p>Technische Ziele zum Dribbling und zum Wurf</p> <p>Koordination und Intensität, Rhythmus</p>

Übung: Wechselhaftes Wetter	Abbildung	Minibasket-Kriterien
<p>Organisation gleich</p> <p>Ablauf, zusätzlich: Wenn eine Spielerin / ein Spieler nicht trifft, dann spielt sie/er einmal Verteidigung bei einer der Markierungen auf der Seite des gegnerischen Teams. Danach zum Dribbling in die Mitte des Spielfelds zurückkehren.</p> <p>Für die Werferin / den Werfer bedeutet das, dass eine besetzte Markierung nicht für den Wurf gewählt werden kann (wir werfen nicht, wenn wir eine Verteidigerin / einen Verteidiger vor uns haben).</p>		<p>Wir haben hier Intensität, Rhythmus.</p> <p>Beim Zurückgehen haben wir Koordination.</p> <p>Wir haben technische Ziele (Dribbling, Wurf).</p> <p>Wir fördern das Spielverständnis (Markierungen auslassen, welche verteidigt werden).</p>

Spielvariante:

Organisation
Zwei Teams bilden

Ablauf
Wie bei der Übung (grün)

Punktevergabe
Das erste Team, das eine bestimmte Zahl von Körben erzielt.

Variante :
Zusätzliche Kommandos einführen: z.B. «Regen» → die Spielerinnen und Spieler kehren auf einem Bein zurück oder sie gehen dribbelnd über ein Bänkli.

Das Team, dessen Spielerin/Spieler als letzte/letzter zurückkehrt, erhält keinen Punkt. Der Punkt geht an das schnellere Team.

