



Die Minibasket-Philosophie in der Praxis Übung 3



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.

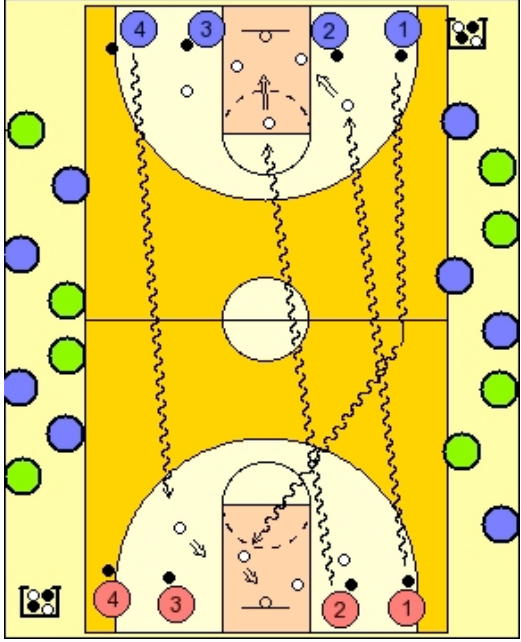
| | |
|--|---|
| | Kriterien |
| | <ol style="list-style-type: none"> 1. Intensität, (aktiv sein) Rhythmus 2. Motorik (U8) 3. Koordination (U10-U12) 4. technische Ziele 5. Spielverständnis (das Spiel lesen) 6. Spiel/Wettbewerb |

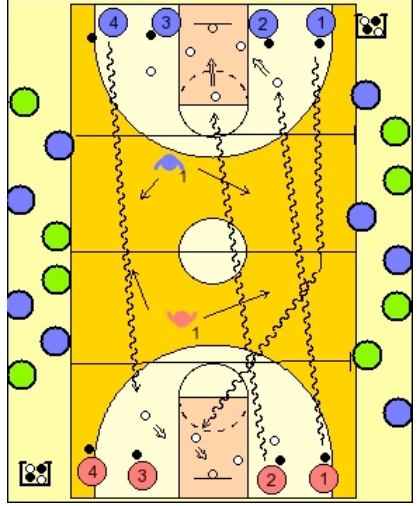
| | |
|--|---|
| | Definition der Kriterien |
| | <ol style="list-style-type: none"> 1. Intensität, Rhythmus Darunter versteht man, wie oft ein Kind innerhalb einer bestimmten Zeitspanne die Übung ausführen kann (Ziel: so viele Male wie möglich). Mindestens 70% der Spielerinnen und Spieler sollen zur 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 bekannten Wurfübung: “Das Duell”
In dieser Form ist diese Übung für den Minibasket nicht geeignet!

| Übung: Das Duell | Abbildung | Minibasket-Kriterien |
|---|-----------|----------------------|
| <p>Organisation</p> <p>Zwei Teams, eines unter jedem Korb. Markierungen am Boden. Ein Ball pro Spielerin oder Spieler. Falls möglich, eine zusätzliche Reserve an Bällen für jedes Team.</p> <p>Ablauf</p> <p>Die Teams starten gleichzeitig. Zwei Spielerinnen oder Spieler dribbeln zu einer der Markierungen beim gegenüberliegenden Korb. Sobald eine Spielerin / ein Spieler geworfen hat, kann die nächste / der nächste starten. Nach fünf Minuten wird geschaut, wer die meisten Punkte erzielt hat oder es wird gezählt, welches Team zuerst 10 Punkte erreicht.</p> | | Keine! |

| Übung: Das Duell | Abbildung | Minibasket-Kriterien |
|--|---|---|
| <p>Organisation Gleich, aber zusätzliche Bälle werden bereitgestellt.</p> <p>Ablauf Die Spielerinnen und Spieler starten in Zweiergruppen. Sobald eine / einer geworfen hat, kann die nächste / der nächste starten. Wenn eine Spielerin / ein Spieler trifft, holt sie/er sich einen Ball aus der Reserve und kehrt zurück, indem sie/er mit beiden Händen dribbelt (die Form variieren: abwechselnd, gleichzeitig, einen Ball mit dem Fuss führen etc.). Wer nicht trifft, kehrt zurück und macht dabei die Koordinationsübungen auf der Seite des Spielfelds (linkes Bein in die grünen Markierungen, rechtes Bein in die blauen). Um zu gewinnen, muss man sich alle Bälle des gegnerischen Teams holen.</p> |  | <p>Wir haben koordinative Elemente ergänzt und die Intensität, den Rhythmus erhöht.</p> |

| Übung: Das Duell | Abbildung | Minibasket-Kriterien |
|--|--|---|
| <p>Organisation gleich</p> <p>Ablauf Gleich, aber Spielerinnen und Spieler ohne Ball verteidigen im Bereich von der Mittellinie bis zur Höhe der Dreipunktlinie. Wer von einer Verteidigerin / einem Verteidiger berührt wird, muss ihr/ihm den Ball abgeben, zurückkehren und dabei die Koordinationsübungen durchführen.</p> |  | <p>Wir haben hier Intensität, Rhythmus.</p> <p>Wir haben koordinative Elemente beim Zurückkehren.</p> <p>Wir haben technische Ziele (Dribbling, Wurf).</p> <p>Wir fördern das Spielverständnis (der Verteidigung ausweichen).</p> |

Spielvariante:

Organisation

gleich

Ablauf

Gleich wie bei der Übung



Um zu gewinnen, muss man alle Bälle des gegnerischen Teams holen – aus der Reserve und diejenigen aller Spielerinnen / aller Spielern (oder wer die meisten Bälle hat, wenn das Spiel gestoppt wird).