

# Trainerkurs Mini-Basket


## Das Dribbling (Stoppen und Starten)

### Einführung

Die Kinder sind natürlicherweise stark auf sich selber fokussiert, weshalb das Dribbling mit dem Ball sich sehr gut für das Erarbeiten von ersten persönlichen Fortschritten eignet. Wir achten dabei auf:

- Die Technik des Dribblings
- Das korrekte Stoppen (inkl. Sternschritte)
- Das korrekte Starten (inkl. Sternschritte)

### Aufbau der Dribblingtechnik

	Prinzipien
	<ul style="list-style-type: none"> <li>✦ Nur eine Hand am Ball, die Finger berühren den Ball, NICHT die Handfläche</li> <li>✦ Die Finger sind locker gespreizt</li> <li>✦ Alle Finger berühren den Ball</li> <li>✦ Der Unterarm führt eine Kolbenbewegung (oder Pumpbewegung) aus</li> <li>✦ Auch das Handgelenk führt diese Pumpbewegung aus</li> <li>✦ Den Ball begleiten (Dauer des Kontakts mit dem Ball)</li> <li>✦ Die Beine sind gebeugt</li> </ul>


### Exercise No 1


Die Kinder probieren verteilt in der Halle an Ort die verschiedenen Möglichkeiten der Dribblings aus (hoch, tief, links, rechts, vor-zurück, hin und her, zwischen den Beinen, hinter dem Rücken, um ein Bein etc.).

### Exercise No 2

Gleiche Aufstellung wie vorhin, doch der Coach macht vor, die Kinder machen nach (spiegelverkehrt); auch Verschiebungen im Raum dazu nehmen.

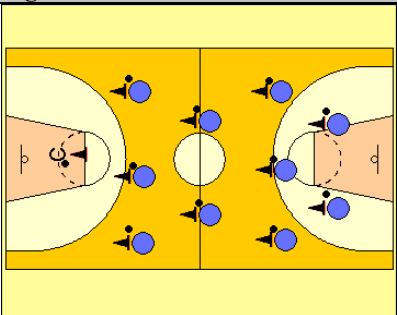
### Aufbau der Stopps und der Starts

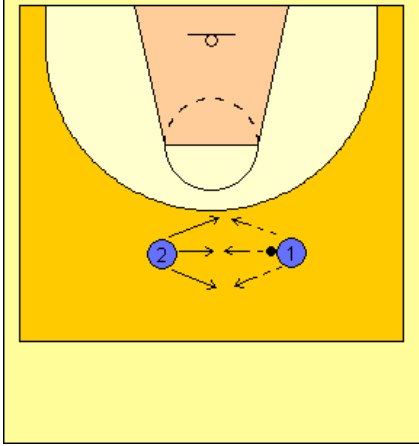
	Prinzipien					
	<p style="text-align: center;"><b>Die Starts</b></p> <table border="0" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 50%; text-align: center; vertical-align: top;"> <p><b><i>Kreuz</i></b> Dribbelhand und Startfuss übers Kreuz. Erstes Dribbling zwischen den beiden Füßen</p> </td> <td style="width: 50%; text-align: center; vertical-align: top;"> <p><b><i>Offen</i></b> Gleiche Dribbelhand und Startfuss. Erstes Dribbling ausserhalb des Startfusses</p> </td> </tr> <tr> <td colspan="2" style="text-align: center;"> <p>Schultern eindrehen Erster Schritt und erstes Dribbling gleichzeitig Beine beugen Kopf hoch, Übersicht behalten Versuchen die Defense zu schlagen Ball tiefer als Knie dribbeln</p> </td> </tr> <tr> <td style="vertical-align: top;"> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ball schützen gut möglich</li> <li>- Natürlicher, einfacher</li> </ul> </td> <td style="vertical-align: top;"> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ball weniger gut geschützt</li> <li>- Schiedsrichter werden oft unsicher</li> <li>- Grösserer Risiko für Schrittfehler</li> </ul> </td> </tr> </table>	<p><b><i>Kreuz</i></b> Dribbelhand und Startfuss übers Kreuz. Erstes Dribbling zwischen den beiden Füßen</p>	<p><b><i>Offen</i></b> Gleiche Dribbelhand und Startfuss. Erstes Dribbling ausserhalb des Startfusses</p>	<p>Schultern eindrehen Erster Schritt und erstes Dribbling gleichzeitig Beine beugen Kopf hoch, Übersicht behalten Versuchen die Defense zu schlagen Ball tiefer als Knie dribbeln</p>		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Ball schützen gut möglich</li> <li>- Natürlicher, einfacher</li> </ul>
<p><b><i>Kreuz</i></b> Dribbelhand und Startfuss übers Kreuz. Erstes Dribbling zwischen den beiden Füßen</p>	<p><b><i>Offen</i></b> Gleiche Dribbelhand und Startfuss. Erstes Dribbling ausserhalb des Startfusses</p>					
<p>Schultern eindrehen Erster Schritt und erstes Dribbling gleichzeitig Beine beugen Kopf hoch, Übersicht behalten Versuchen die Defense zu schlagen Ball tiefer als Knie dribbeln</p>						
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Ball schützen gut möglich</li> <li>- Natürlicher, einfacher</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Ball weniger gut geschützt</li> <li>- Schiedsrichter werden oft unsicher</li> <li>- Grösserer Risiko für Schrittfehler</li> </ul>					

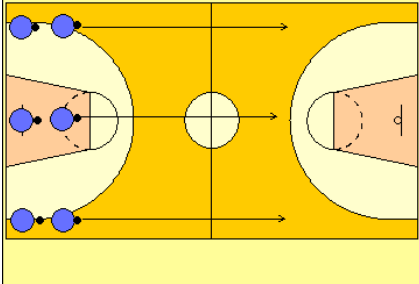
	Principe	
	Die Stopps	
<b>Eintaktiger Stopp (Sprungstopp)</b> gleichzeitig Kleiner Sprung vorwärts Beide Füße setzen gleichzeitig auf Die Füße sind parallel		<b>Zweitaktiger Stopp (Schrittstopp)</b> versetzt Aus dem rennen Die Füße setzen nacheinander auf Die Füße müssen ausgerichtet werden
Beine gebeugt Ferse dann Fussballe Ins Gleichgewicht Füße und Schultern sind gleich ausgerichtet Ball schützen		
- Standfuß wählbar - Stabiler, schneller		- Timing mit Pässen einfacher - Ausrichtung einfacher

Aufbau der Stopps und der Starts

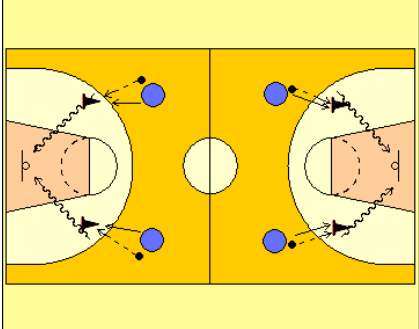
	Übungen
--	---------

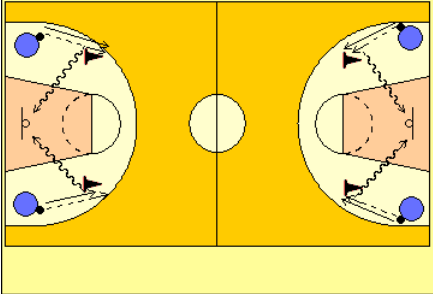
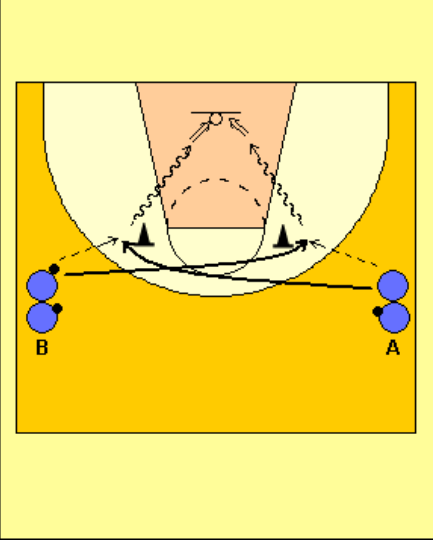
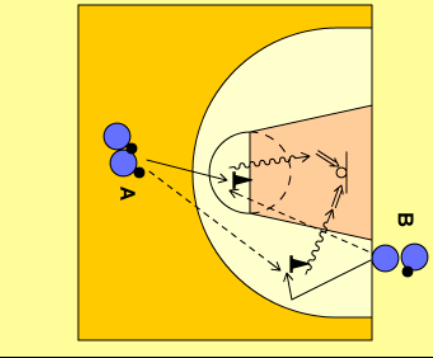
Exercise No 3	Organisation	Accents
Die Spieler verteilen sich in der Halle mit je einem Verkehrshütchen und führen untenstehenden Ablauf durch:		Stoppen / Starten Sternschritt
<p><i>Aufbauend folgenden Ablauf machen (jeweils wieder in Ausgangsposition zurückgehen):</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Start mit Kreuzschritt</li> <li>- Start mit Kreuzschritt, 1 Dribbling, Sprungstopp</li> <li>- Start mit Kreuzschritt, 1 Dribbling, Schrittstopp</li> <li>- Start mit Kreuzschritt, 2 Dribblings, Sprungstopp</li> <li>- Start mit Kreuzschritt, 2 Dribblings, Schrittstopp</li> <li>- ganzer Aufbau mit 3 Sternschritten nach jedem Stopp</li> <li>- ganzer Aufbau mit offenem Start</li> <li>- Täuschungen mit dem Fuss dazunehmen (jab step)</li> </ul>		

Exercise No 4	Organisation	Accents
<p>Zwei Spieler stehen sich mit zirka 4m Abstand gegenüber. Der Spieler mit Ball spielt einen Bodenpass und der Spieler ohne Ball muss ihn mit einem Stopp annehmen (Füsse setzen) und stets zum anderen Spieler ausgerichtet bleiben.</p> <p><i>Variante:</i> Nach dem Stopp einen bestimmten Start hinzufügen, zwei Dribbling, Stoppen, erneut ausrichten.</p>		<p>Sprung- oder Schrittstopp, je nach Passrichtung (gerade auf den Spieler zu: Sprungstopp; neben den Spieler: Schrittstopp)</p>


Exercise No 5	Organisation	Accents
<p>Die Spieler sind in 3-5 Kolonnen aufgestellt. Wir arbeiten in Wellen und lassen die Spieler bei definierten Linien einen vorgegebenen Stopp, evt. Sternschritte und einen vorgegebenen Start ausführen.</p>		<p>Stopp/Starts</p>

**Erklären, dass die Doppeldribblings in der Übung gemacht werden dürfen, im Spiel dann aber nicht!**  
*Offene Starts und Starts mit dem Kreuzschritt üben lassen.*

Exercise No 6	Organisation	Accents
<p>Die Spieler stellen sich in vier Kolonnen auf, werfen den Ball mit Rückwärtsdrall auf (= Eigenpass), und fangen ihn zu einem Sprungstopp. Der Trainer gibt die Variante des Startens vor. Die Spieler stoppen erneut und werfen auf den Korb.</p> <p><i>Rotation:</i> Kolonne jedes Mal wechseln.</p> <p><i>Varianten:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Offene Starts</li> <li>- Wurfdistanz vergrößern</li> </ul>		<p>Stopp/Starts</p> <p><b>Empfehlung:</b> Begriff „Eigenpass“ einführen, damit in Zukunft auch in anderen Übungen ohne weitere Erklärungen damit gearbeitet werden kann.</p>

Exercice No 7	Organisation	Accents
<p>Gleiche Übung wie No 6, nur werfen die Spieler den Ball jetzt in einem Winkel vor sich auf und landen in einem Schrittstopp.</p> <p><i>Rotation</i> : Kolonne wechseln</p> <p><i>Varianten</i> :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Offene Starts</li> <li>- Distanz vergrössern</li> <li>- Coach gibt vor, auf welcher Seite des Hütchens der Spieler durchgehen muss</li> </ul>		<p>Stops/Starts</p>
<p>Zwei Kolonnen. Alle haben einen Ball ausser der vorderste bei einer Kolonne. Der Spieler ohne Ball rennt auf die andere Seite, bekommt einen Pass, stoppt, startet und schliesst ab.</p> <p><i>Rotation</i> : A→B</p> <p><i>Variante</i> :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Pass- und Wurfedistanzen variieren</li> </ul>		<p>Stops/Starts</p> <p><i>Gute Metapher für die Kinder: Das innere Auto ist schneller beim Einparken als das äussere.</i></p>
<p>Gleicher Ablauf wie Übung No 8, jedoch mit anderen Positionen und Winkeln.</p> <p><i>Varianten</i> :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Auf jedem ¼ des Feldes gleichzeitig ausführen</li> <li>- Art des Startens vorgeben</li> </ul>		<p>Stops/Starts</p> <p>Empfehlung: Der vorderste Spieler stets innerhalb des Spielfeldes positionieren</p>


Ball von der einen Körperseite auf die transferieren.

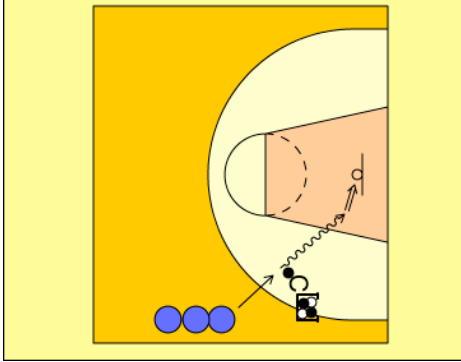
	<b>Prinzip</b>
	<p>Die Spieler sollen den Ball annehmen und auf einer Körperseite schützen. Will man nun auf die andere Seite starten, so muss der Ball auf die andere Körperseite transferiert werden.</p> <p>Hierzu gibt es zwei Möglichkeiten:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>A) Vor dem Bauch (schnell, Ball nicht optimal geschützt)</li> <li>B) Tiefer als die Knie (längerer Weg, optimal geschützt)</li> </ul>

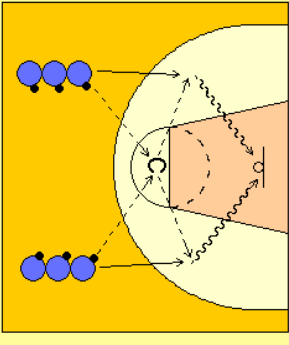
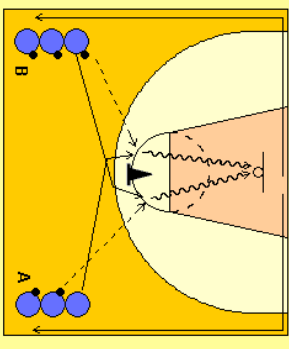
	<b>Exercices</b>
---	------------------

In den Übungen 3-7 kann auf das Transferieren des Balls von der einen auf die andere Körperseite Wert gelegt werden.

Aufbau der Ballannahme im Rennen

	<b>Principe</b>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>⚡ Den Ball mit geöffneten Handflächen verlangen</li> <li>⚡ Ball mit beiden Händen annehmen</li> <li>⚡ SOFORT ein Dribbling ausführen</li> </ul>





Exercise No 10	Organisation	Accents
<p>Eine Kolonne am Flügel. Der Trainer legt einen Ball auf seine Handfläche. Der Spieler rennt auf ihn zu, nimmt den Ball an, dribbelt sofort und schliesst auf den Korb ab.</p>		<p>Starten: Rennend ohne Schrittfehler</p>

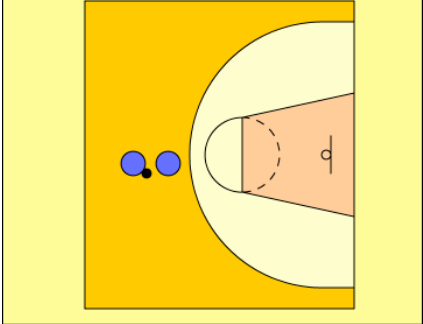
Exercise No 11	Organisation	Accents
<p>Zwei Kolonnen, alle mit Ball. Reissverschluss, Pass zum Coach, Pass zurück, sofort dribbeln, Abschluss auf den Korb.</p> <p>Kolonne jedes Mal wechseln.</p>		<p>Starten im dem Rennen ohne Schrittfehler</p>
<p>Zwei Kolonnen, alle einen Ball ausser der vorderste auf einer Seite. Reissverschluss, Ball annehmen, sofort dribbeln, abschliessen.</p> <p><i>Kann auch mit stoppen und starten ausgeführt werden.</i></p>		<p>Starten aus dem Rennen ohne Schrittfehler</p>

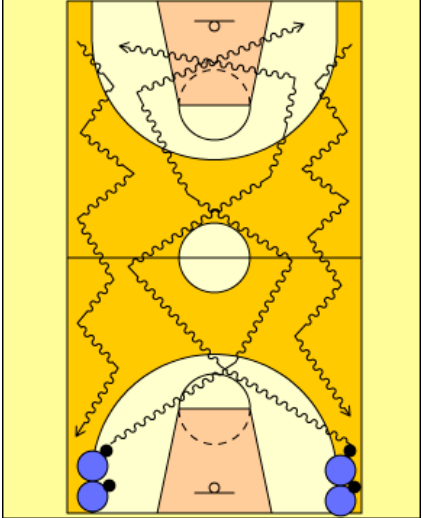
**Wichtige Hinweise**

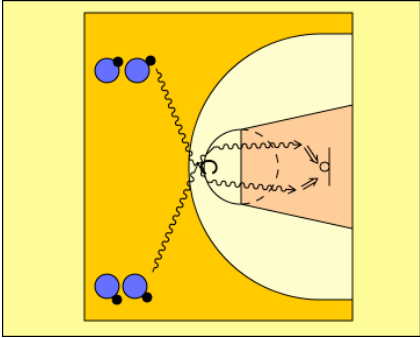
- 1) Den Ball stets schützen – auf der Körperseite
- 2) Ball korrekt halten – Die Daumen bilden den Buchstaben « T »
- 3) Spielübersicht haben – Kopf anheben
- 4) Füße ausrichten – Füße zeigen zum Korb
- 5) Erster Schritt und erstes Dribbling gleichzeitig

## Erlernen der Handwechsel

	Prinzip
	<p>Bei den Hand- und Richtungswechsel müssen folgende Punkte beachtet werden:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li> Hand seitlich am Ball</li> <li> Tiefer als Kniehöhe dribbeln</li> <li> Rhythmus wechseln und beschleunigen</li> </ul>

Exercise No 13	Organisation	Accents
<p>Zwei Spieler stehen sich gegenüber, ein Spieler mit Ball. Der Spieler ohne Ball steht passiv in der Verteidigungsposition, Arme seitlich angewinkelt. Der Spieler mit Ball führt einen Handwechsel aus und muss in den angewinkelten Arm des Verteidigers hineinbeschleunigen.</p> <p>Hinweis: Das wäre ein Foul des Verteidigers im Spiel.</p>		<p>Ball tief dribbeln, Beschleunigen</p>

Exercise No 14	Organisation	Accents
<p>Zwei Kolonnen in den lateralen Korridoren. Immer zwei Spieler starten gleichzeitig und führen die Richtungs- und Handwechsel wie eingezeichnet durch.</p> <p>Sie kommen in den lateralen Korridoren zurück zu den Kolonnen.</p>		<p>Korrekte Hand dribbelt, Dribblings tief, Kopf angehoben.</p>

Exercise No 14	Organisation	Accents
<p>Zwei Kolonnen, der Trainer steht hinter der Mitte der 3-Punkt-Linie (optimale Beobachungsposition). Reissverschluss, Handwechsel vor dem Trainer.</p> <p>Der Trainer kann mit seinen Armen und Händen bei zu hohen Dribblings den Ball auch wegnehmen.</p>		<p>Tiefe Dribblings, Rhythmuswechsel, Beschleunigen, Kopf anheben</p>