



## Die Minibasket-Philosophie in der Praxis Übung 5



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.

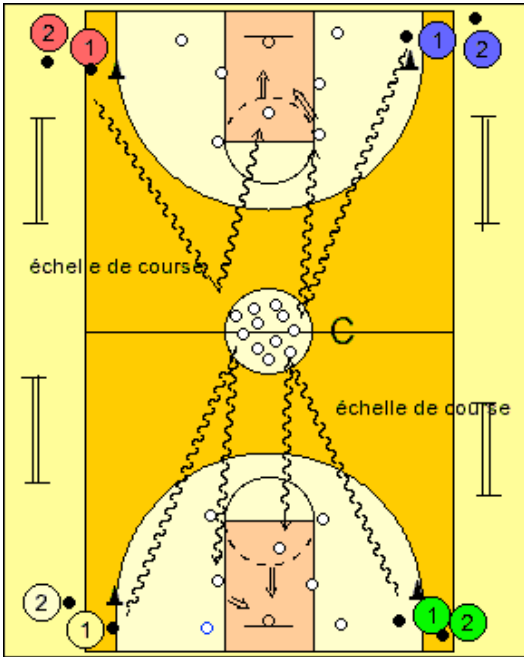
	<b>Kriterien</b>
	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>Intensität, (aktiv sein) Rhythmus</b></li> <li>2. <b>Motorik (U8)</b></li> <li>3. <b>Koordination (U10-U12)</b></li> <li>4. <b>technische Ziele</b></li> <li>5. <b>Spielverständnis (das Spiel lesen)</b></li> <li>6. <b>Spiel/Wettbewerb</b>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

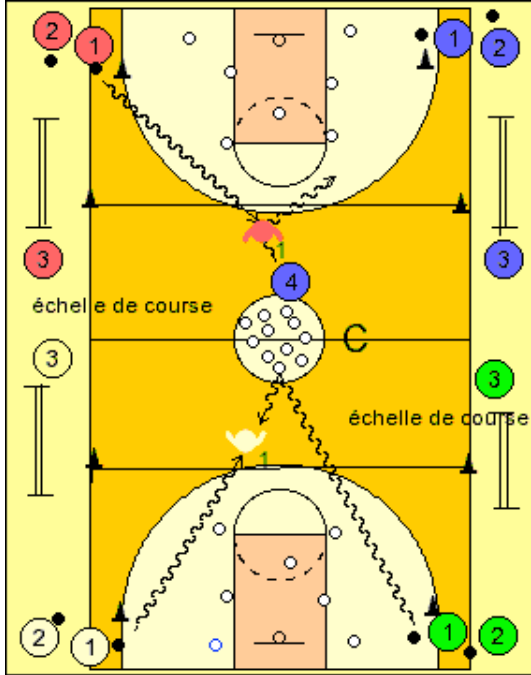
	<b>Definition der Kriterien</b>
	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>Intensität, Rhythmus</b> Darunter versteht man, wie oft ein Kind innerhalb einer bestimmten Zeitspanne die Übung ausführen kann (Ziel: so viele Male wie möglich). Mindestens 70% der Spielerinnen und Spieler sollen zur gleichen 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><b>4. 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><b>5. 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><b>6. 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 Wurfübung, die “Herz, Ecke, Schaufel und Kreuz” genannt wird. In dieser Form ist diese Übung für den Minibasket nicht geeignet!

Übung: “Herz, Ecke, Schaufel und Kreuz”	Abbildung	Minibasket-Kriterien
<p><b>Organisation</b> 4 Teams, eines in jeder Ecke des Spielfelds. Start von einem Hüthen aus. 4 Spielkarten (in der entsprechenden Spielfarbe) pro Team im Mittelkreis.</p> <p><b>Ablauf</b> Die/der erste jedes Teams startet dribbelnd und sucht sich eine Karte seiner Spielfarbe. Danach geht sie/er dribbelnd zu einer der Markierungen beim Korb und wirft. Trifft sie/er, dann behält sie/er die Spielkarte und geht zurück in die Kolonne. Trifft sie/er nicht, muss sie/er die Karte dribbelnd zurückbringen und danach in die Kolonne zurückkehren.</p>		<p>Technische Ziele zu Dribbling und Wurf</p>

Übung: "Herz, Ecke, Schaufel und Kreuz"	Abbildung	Minibasket-Kriterien
<p><b>Organisation</b> identisch</p> <p><b>Ablauf</b> Die Spielerinnen/Spieler starten zu zweit. Sobald sie eine passende Karte gefunden haben, können die nächsten starten.</p> <p>Wenn die erste Karte nicht von der passenden Spielfarbe ist, dann geht die Spielerin / der Spieler werfen, darf aber keine Karte mitnehmen. Wenn sie/er dann aber trifft, darf sie/er direkt wieder in die Mitte gehen, um eine neue Karte aufzudecken.</p> <p>Wenn sie/er nicht trifft, dann kehrt sie/er zum Hütchen zurück. Auf dem Weg zurück macht sie/er die Koordinationsübungen.</p>		<p>Technische Ziele zum Dribbling und zum Wurf.</p> <p>Intensität, Rhythmus</p> <p>Sich an die Position der Karten erinnern!</p> <p>Koordination (hier mit einer Trainings- / Koordinationsleiter)</p>

Übung: "Herz, Ecke, Schaufel und Kreuz"	Abbildung	Minibasket-Kriterien
<p><b>Organisation</b> identisch</p> <p><b>Ablauf, zusätzlich:</b> Jede Spielerin / jeder Spieler darf auf seiner Seite des Spielfelds Verteidigung gegen eine Spielerin / einen Spieler des gegnerischen Teams spielen, <u>bevor sie/er eine Karte im Mittelkreis aufdeckt.</u></p> <p>Die Verteidigung versucht, die gegnerische Spielerin / den gegnerischen Spieler dribbelnd (!) zu berühren – diese/dieser kann dabei sowohl auf dem Hin- als auch auf dem Rückweg sein, innerhalb der durch die Hütchen begrenzten Zone.</p> <p>Wenn die gegnerische Spielerin / der gegnerische Spieler berührt wurde, muss diese/dieser sofort zur Trainings-/Koordinationsleiter gehen und danach in die Kolonne zurückkehren. War sie/er im Besitz einer Karte, muss diese zuerst in den Mittelkreis zurückgelegt werden.</p>		<p>Wir haben hier Intensität, Rhythmus.</p> <p>Wir haben koordinative Element eingebaut (beim Zurückkehren).</p> <p>Wir haben technische Ziele (Dribbling, Wurf).</p> <p>Wir fördern das Spielverständnis (der Verteidigung ausweichen, innerhalb der durch die Hütchen begrenzten Zone).</p>

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

Wir behalten die vier Teams bei.

***Ablauf***

Das erste Team, welches Ass, König, Königin und Bauer in seiner Spielfarbe hat, gewinnt.

***Punktevergabe***

Ein Punkt für jede zurückgebrachte Karte. Nach fünf Minuten wird das Spiel gestoppt und die Punkte gezählt.



Man spielt drei Partien, wobei sich die Punkte der einzelnen Partien addieren. Das Team, welches nach drei Partien insgesamt die meisten Punkte gesammelt hat, gewinnt.