



## Die Minibasket-Philosophie in der Praxis Übung 1



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>4. <b>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>5. <b>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>6. <b>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 bekannten Übung: "Die drei Kreise".  
In dieser Form ist diese Übung für den Minibasket nicht geeignet!

Übung: Die drei Kreise	Abbildung	Minibasket-Kriterien
<p><b>Organisation</b> Eine Verteidigerin / ein Verteidiger pro Kreis</p> <p><b>Ablauf</b> O1 und O2 überbrücken das Feld mit Pässen und greifen den gegenüberliegenden Korb an. Es ist kein Dribbling erlaubt.</p>		keine!
<b>Negative Konsequenzen: Glockenpässe, Schrittfehler, keine Kriterien definiert</b>		

<p><b>Übung:</b> <b>Die drei Linien</b></p>	<p><b>Abbildung</b></p>	<p><b>Minibasket-Kriterien</b></p>
<p><b>Organisation</b> Für die Verteidigung werden drei Linien (A, B und C) definiert - auf Höhe der drei Kreise. Auf diesen Linien dürfen sich die Verteidigerinnen und Verteidiger seitlich bewegen.</p> <p><b>Ablauf</b> Die Angreiferinnen und Angreifer dürfen ein oder zwei zweckdienliche Dribblings nehmen (z.B. um den Passwinkel zu öffnen oder um einen Schrittfehler zu vermeiden).</p>	<p>Das Diagramm zeigt ein Basketballfeld mit drei horizontalen gestrichelten Linien, die als A, B und C beschriftet sind. Linien A und C sind an den Enden durch vertikale Pfeile markiert. In den drei Zonen sind Spielerpositionen dargestellt: in Zone A sind Spieler 1 und 2 (blau) und eine Verteidigerin (rosa) zu sehen; in Zone B ist ein Spieler 2 (blau) und eine Verteidigerin (rosa); in Zone C sind Spieler 1 und 2 (blau) und eine Verteidigerin (rosa). Gestrichelte Pfeile zeigen die Bewegungsmöglichkeiten der Angreifer an, während durchgezogene Pfeile die Positionen der Verteidiger zeigen. Die Verteidiger sind auf den Linien A, B und C positioniert.</p>	<p>Keine Koordination</p> <p>Intensität/Rhythmus nicht maximal</p>
<p><b>Negative Konsequenzen: die Verteidigerinnen und Verteidiger kleben auf einer Linie, das Spielverständnis wird dadurch kaum gefördert</b></p>		

<p><b>Übung:</b> <b>Die drei Zonen</b></p>	<p><b>Abbildung</b></p>	<p><b>Minibasket-Kriterien</b></p>
<p><b>Organisation</b> Wir teilen das Feld in drei Zonen ein. In jeder Zone gibt es eine Verteidigerin oder einen Verteidiger, welche/welcher sich frei bewegen darf.</p> <p><b>Ablauf</b> O1 und O2 überqueren das Feld mit Dribblings und Pässen, um auf der anderen Seite einen Korb zu erzielen.</p>	<p>Das Diagramm zeigt ein Basketballfeld, das in drei Zonen (A, B, C) unterteilt ist. In jeder Zone ist ein Verteidiger (rosa) positioniert. Angreifer (blau) sind als 1, 2 und 3 beschriftet. Gestrichelte Pfeile zeigen die Bewegungsmöglichkeiten der Angreifer an, während durchgezogene Pfeile die Positionen der Verteidiger zeigen. Die Verteidiger sind in den Zonen A, B und C positioniert. Auf der rechten Seite des Feldes sind kleine Kreise (blau und rosa) und auf der linken Seite kleine Dreiecke (grün) zu sehen, die die Positionen der Spieler in den Zonen darstellen.</p>	<p>Wir haben Intensität, Rhythmus.</p> <p>Beim Zurückkehren haben wir koordinative Elemente eingebaut.</p> <p>Das Spielverständnis wird gefördert (Dribbling oder Pass?)</p> <p>Wir haben technische Ziele (Dribbling, Pass).</p> <p>Für das Dribbling oder den Pass die Hand auf der gegenüberliegenden Seite der Verteidigerin, des Verteidigers verwenden.</p> <p>Man kann diese Übung in Form eines Wettkampfes mit zwei Gruppen durchführen (siehe unten).</p>

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

Wir bilden zwei Teams. Jedes Team hat das Recht auf eine bestimmte Anzahl an Durchläufen.

***Ablauf***

Nach jedem Durchlauf verschieben sich die Verteidiger/innen um eine Zone nach vorne. Die Verteidigerin, der Verteidiger aus Zone A verlässt das Spielfeld und geht zurück auf ihre/seine Seite und durchläuft dabei ihren/seinen Koordinationsparcours. Die zwei Angreiferinnen / Angreifer kehren nach ihrem Durchlauf ebenfalls durch ihren Koordinationsparcours zurück.

***Punktevergabe***

Angriff :

- 1 Punkt für einen erfolgreichen Durchlauf
- 1 Punkt für einen erzielten Korb



Verteidigung :

- 1 Punkt für jeden berührten oder abgefangenen Ball (führt dazu, dass der Angriff annulliert wird)