

DRIBBELN LERNEN IN STATIONENARBEIT



Übersicht

- **Unterrichtsidee und Lernziele**
- **Sachanalyse**
- **Lehrplanbezug**
- **Methodisch-didaktische Überlegungen**
- **Verlaufsplan**
- **Arbeitsmaterial für Lehrer**
 - Station 1: Schattendribbeln (1)
 - Station 2: Slalomdribbling (2)
 - Station 3: Dribbeln an der Langbank (3)
 - Station 4: Dribbeln mit zwei Bällen (4)
- **Videos**
 - Schattendribbeln (1)
 - Slalomdribbling (2)
 - Dribbeln an der Langbank (3)
 - Dribbeln mit zwei Bällen (4-5)
- **Quellenverzeichnis**

Unterrichtsidee und Lernziele

Mit der Unterrichtseinheit soll das Dribbling im Basketball geschult werden. Nachdem in den ersten beiden Unterrichtsstunden die Ballgewöhnung stattgefunden hat, soll in der zweiten Doppelstunde, anhand des Durchlaufens von vier Stationen, die Weiterführung und Vertiefung des Dribblings durch Technischulungen stattfinden.

Grobziel: Die SuS beherrschen die Technik des Dribbelns in der Grobform.

Stunde	Thema / Ziel der Stunde
1-2	Allgemeine Ballgewöhnung (mit verschiedenen Bällen) → Die SuS kennen die Eigenschaften und das Verhalten der verschiedenen Bälle.
3-4	Einführung in die Technik des Dribblings (Stationenarbeit) → Die SuS führen das Dribbling in der Grobform aus
5-6	Schrittfolgen beim Dribbling → Die SuS können den Sternschritt anwenden → Differenzierung: Für fortgeschrittene SuS können zudem Dribbelfinten eingeführt werden.

Motorische Feinstlernziele

Die Schülerinnen und Schüler

- sind in der Lage, die Technik des Dribbelns in der Grobform anzuwenden.
- können mit dem Ball in verschiedenen Situationen dribbeln.

Kognitive Feinstlernziele

Die Schülerinnen und Schüler

- erfassen die Merkmale des Dribblings.
- verfügen über eine Situationsvorstellung für den zweckmäßigen Einsatz des Dribblings.

Sozial-affektive Feinstlernziele

Die Schülerinnen und Schüler

- sind fähig, in Kleingruppen zu agieren.
- können sich für die Probleme der Mitschüler sensibilisieren.

Sachanalyse

Unterschieden wird zwischen hohem und tiefem Dribbling. Das tiefe Dribbling ist kennzeichnend in Situationen mit enger Ballkontrolle gegenüber einem Gegenspieler. Das hohe Dribbling wird hauptsächlich zum Tempomachen genutzt.

Bewegungsbeschreibung (für den Rechtshänder)

Zu Beginn sind Knie und Oberkörper leicht gebeugt und die Füße schulterbreit auseinander. Der Ball wird in beiden Händen in Hüfthöhe auf Seite der Dribbelhand gehalten. Eingeleitet wird das Dribbling mit einem Schritt nach vorne (linkes Bein) und dem gleichzeitigen Dribbeln des Balles mit der rechten Hand. Hierbei setzen Fuß und Ball gleichzeitig auf, da andernfalls ein Schrittfehler geahndet wird. Das kontrollierte Dribbling erfolgt, indem das Handgelenk nach unten geklappt und der Ellenbogen leicht gestreckt wird. Die Finger der Dribbelhand sind gespannt und locker gespreizt. Der Ball wird seitlich vor dem Körper gedribbelt. Die Ballkontrolle erfolgt vor allem durch die Fingerkuppen. Hierbei sollte der Blick stets nach vorne gerichtet bleiben, um dem Spielgeschehen folgen zu können.

Ergänzung

Wird der Ball nach dem Dribbling in beide Hände aufgenommen dürfen noch maximal zwei Schritte erfolgen, bevor der Ball gepasst oder ein Korbwurf erfolgen muss.

Häufige Fehler

- Ball wird nicht hüfthoch gedribbelt
- Ball wird neben dem Körper gedribbelt
- Ball wird vor den Füßen gedribbelt
- Blick ist nicht nach vorne gerichtet
- Schlagendes Handgelenk
- Ball wird mit der ganzen Handfläche gespielt

Lehrplanbezug

Basketball ist im Rahmenlehrplan der Sekundarstufe I (Gymnasium) dem Bereich B, den Sportsportarten zugeordnet. Basketball dient neben anderen großen Ballsportarten wie Handball und Fußball der Entwicklung der (elementaren) Spielfähigkeit sowie kooperativer Verhaltensweisen. Durch die Organisationsform Mannschaft werden zusätzlich auch soziale und affektive Aspekte einbezogen.

Die hier vorgestellte Unterrichtsidee eignet sich für die fünfte Klasse. Der Schwerpunkt liegt auf dem Dribbling, da dies ein grundlegendes Element des Zielspiels Basketball ist. Anschließend können weitere Techniken und Elemente des Basketballs hinzugefügt werden, wie beispielsweise das Passen und Fangen oder der Positionswurf.


Methodisch- didaktische Überlegungen

Einführung

Zur Einstimmung auf die Unterrichtsstunde wird mit der gesamten Klasse das **Aufwärmen** durchgeführt. Anknüpfend an die letzte Stunde wird mit unterschiedlichen Bällen 10er Ball gespielt. Hierbei werden die SuS in zwei Teams aufgeteilt. Ziel des Spiels ist es, den Ball 10 Mal innerhalb eines Teams zu passen, ohne dass die andere Mannschaft dabei in Kontakt mit dem Ball kommt. Wird der Ball von der anderen Mannschaft abgefangen, beginnt man wieder von vorne. Dies dient sowohl zur Anregung des Herz-Kreislaufsystems als auch zur Förderung der Teamfähigkeit sowie der Kommunikation.

Erarbeitung/ Durchführung


Zur Erarbeitung der Dribbeltechnik werden verschiedenen Stationen aufgebaut. Ziel ist es die Dribbeltechnik in der Grobform in verschiedenen Situationen anzuwenden.

Die Station "**Schattendribbeln**" wird in Form einer Schüler-Lehrerdemonstration vorgestellt. Hierbei beginnt der Lehrer mit dem Dribbling. Der Schüler steht ihm gegenüber und macht die Dribbelbewegungen des Lehrers spiegelverkehrt nach. Es werden verschiedene Dribbelvariationen gezeigt (hohes oder tiefes Dribbeln, mit links oder rechts dribbeln) und zusätzlich variieren die Bewegungsrichtungen (links, rechts, vor, zurück).▶  1



Ziele dieser Übung sind


- Verbesserung der Hand-Auge Koordination
- Blick vom Ball lösen
- Sich auf den Partner einstellen und auf ihn zu reagieren

Station 2 "**Slalom**" simuliert das Dribbling um einen Gegner in Form eines Slalomparcours. Dies wird mit einer Lehrerdemonstration gezeigt. Hier sollte auf eine möglichst saubere Technik mit Handwechsel geachtet werden. Befindet sich der Lehrer links vom Hütchen, dann dribbelt er mit der linken Hand, befindet er sich rechts vom Hütchen, so dribbelt er entsprechend mit der rechten Hand. Das Dribbling erfolgt somit gegnerfern und verhindert das Wegschlagen des Balles. Sekundär sollte auf die Schnelligkeit geachtet werden, die für den Angriff wichtig ist. ▶  2



Ziele dieser Übung sind


- Verbesserung der Hand-Auge Koordination
- Blick vom Ball lösen
- Beidhändiges und sicheres Dribbling
- Schulung des Handwechsels

Das "**Dribbeln auf der Langbank**" an Station 3 impliziert eine erhöhte Schwierigkeitsstufe. Der Lehrer geht über einen schmalen Balken und muss gleichzeitig den Ball neben der Bank prellen. ▶  3



Ziele dieser Übung sind

- Schulung des Gleichgewichts
- Förderung der Hand-Auge Koordination
- Verbesserung der Dribbeltechnik
- Dribbelvarianten erlernen
(Hohes- und tiefes Dribbeln)

Bei Station 4 demonstriert der Lehrer das "**Dribbeln mit zwei Bällen**". Zwei Bälle werden hierbei möglichst zeitgleich und gleichmäßig gedribbelt. Dabei kommt es auf das richtige Timing und die richtige Höhe des Balles an. ▶  4-5



Ziele dieser Übung sind





- Förderung der Hand-Auge Koordination
- Verbesserung der Dribbeltechnik
- Beidhändiges und sicheres Dribbling

Sicherung

Zur Sicherung der erlernten Dribbeltechnik wird abschließend eine **Dribbel-Staffel** durchgeführt. Hier wird das Dribbling unter erschwerten Bedingungen gefordert. Zum einen müssen die SuS die richtige Technik anwenden und zum anderen ein entsprechendes Tempo beibehalten. Die Staffel ist ein Wettkampfspiel und hat daher einen hohen Aufforderungscharakter.

Verlaufsplan

Motorisches Feinziel: Die SuS können mit dem Ball in verschiedenen Situationen Dribbeln und beherrschen dabei die Technik des Dribblings in Grobform.

Phase/ Zeit	Motorik im Unterrichtsgeschehen	Feinstziel	Methodisch-didaktische Unterrichtsgestaltung	Organistaion/ Material
Begrüßung/ Einführung		Die SuS erfassen die Stationsinhalte.	Begrüßung Vorstellen der Stationen	Sitzkreis Halbkreis um die jeweilige Station
Aufwärmen	Laufen und Passen	Die SuS können sich dribbel-spezifisch aufwärmen.	Anregen des Herz-Kreislaufsystems, Umgang mit dem Ball aktivieren	2 Teams Verschiedene Bälle (jeweils nur 1 Ball im Spiel)
Erarbeitung	Durchlaufen der Stationen in Kleingruppen	Die SuS können mit dem Ball in verschiedenen Situationen Dribbeln und beherrschen dabei die Technik des Dribblings in Grobform.	Station 1: Schattendribbeln → "Führe die Bewegungen deines Partners wie sein Schatten aus." ▶  1 Station 2: Slalomdribbling → "Dribble im Slalom um die Hütchen." ▶  2 Station 3: Dribbeln an der Langbank → "Gehe auf der Langbank und dribble dabei den Ball auf dem Boden." ▶  3 Station 4: Dribbeln mit zwei Bällen → "Dribble mit zwei Bällen gleichzeitig." ▶  4-5	3 Langbänke 10 Hütchen Basketbälle
Anwendung		Die SuS können die vorab erlernte Dribbeltechnik anwenden.		Basketbälle Stangen/Hütchen Langbänke



1

Arbeitsmaterial für Lehrer

Station 1: Schattendribbeln

Ein Schüler beginnt mit dem Dribbling, der zweite Schüler steht ihm mit einem Ball gegenüber und macht die Bewegungen/das Dribbling nach, er ist "sein Schatten".

Jeder Schüler hat einen Ball.





Arbeitsmaterial für Lehrer

Station 2: Slalomedribbling

Die Schüler dribbeln mit dem Ball um die aufgestellten Hütchen.
Bei jedem Wechsel durch die Hütchen soll auch die Dribbelhand gewechselt werden.



Vier bis fünf Hütchen werden im Abstand von ca. einem Meter zueinander aufgestellt



Arbeitsmaterial für Lehrer

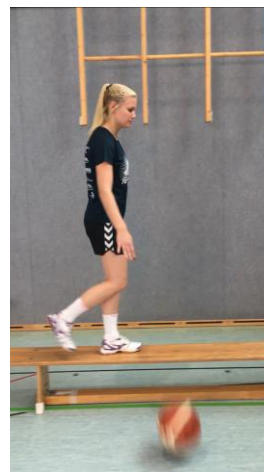
Station 3: Dribbeln an der Langbank

Die Kinder beginnen die Übung, indem sie mit Ball auf der Bank stehen.

Sie dribbeln den Ball auf dem Boden, während sie auf der Bank entlang gehen.

Dabei sollen sie den Blick nach vorne richten.

Ein Partner kontrolliert die Technik des Dribblings, indem er ohne Ball neben der Bank entlanggeht.





Arbeitsmaterial für Lehrer

Station 4: Dribbeln mit zwei Bällen

Man beginnt zeitgleich mit beiden Bällen zu dribbeln.

Ziel ist es, so oft wie möglich zu dribbeln ohne den Ball zu verlieren.

Der Partner zählt die Wiederholungen.



Quellenverzeichnis

Literatur

Autor	Literaturname	Erscheinungsort	Erscheinungsjahr	Verlag
Deutscher Basketball Bund e.V.	3x3	Hagen	2013	Ohne Verlag
Ministerium für Wissenschaft und Weiterbildung, Mainz	Lehrplan Sport	Grünstadt	1998	Sommer Druck
Steinhöfer, D. & Remmert, H.	Basketball in der Schule	Münster	2011	Philippka-Sportverlag

Abbildung / Foto

Nummer	Urheber
Alle Fotos	Rebecca Milde, Andrea Ritter

Video

Nummer	Urheber
1-5	Rebecca Milde, Andrea Ritter

Urheber des Beitrages

Autor	Berater	Institution
Rebecca Milde, Andrea Ritter / Lehramtsstudierende	Minnich, Marlis	Institut für Sportwissenschaft, Universität Koblenz- Landau, Campus Koblenz