EINFÜHRUNG IN DAS DRIBBLING IM BASKETBALL-PLANUNGSBEISPIEL

UNIVERSITÄT KOBLENZ · LANDAU

Creative-Commons-Lizenz Namensnennung, Weitergabe unter gleichen Bedingungen 4.0 International (CC BY-SA 4.0)

Autoren: Nina Both, Mariella Morbach

Übersicht

- **Unterrichtsidee**
- **Sachanalyse**
  - Didaktische Analyse
  - Legitimation des Themas
  - Gegenwartsbedeutung
  - Didaktische Reduktion
  - Lern- und Handlungsschwerpunkte
    - Zentrales Anliegen
    - Wissens- und Kompetenzentwicklung
    - Feinlernziele
- **Methodische Analyse**
- **Unterrichtsskizze**
- **Arbeitsmaterial**
  - Technikmerkmale des Dribblings (1)
  - Technikmerkmale - Auflösung (2)
- **Videos**
  - Dribbling im Stand (1)
  - Schutzdribbling (2)
- **Quellenverzeichnis**

Unterrichtsidee

Die Schülerinnen und Schüler (SuS) üben zunächst die Technik des Dribblings im Stand. Wird diese Form beherrscht, kann in das Dribbling aus der Bewegung übergegangen werden. Die SuS erarbeiten die Merkmale des basketballspezifischen Dribblings auf Karten und stellen sie an einer Tafel zusammen. ►1-2
Die Merkmale der Technik im Stand werden anhand verschiedener Übungen erarbeitet, bis schließlich eine kontrollierte Ausführung des Dribblings möglich ist.
Zudem wird die Ballkontrolle verbessert und der Schutz des Balles vor dem Gegner in verschiedenen Übungen erlernt.

Sachanalyse

Als *Dribbling* bezeichnet man im Basketball das mit der Hand-zu-Boden-Drücken-und-wieder-"Ansaugen" des Balles im Stand oder in der Bewegung. Es gehört zu den Grundfertigkeiten dieser Sportart. Denn, möchte ein Spieler sich mit dem Ball fortbewegen, muss er die Technik des Dribbelns beherrschen.[1] Im Basketball erfolgt das Dribbeln immer einhändig, sowohl mit der starken als auch mit der schwachen Hand. Das Dribbling wird in unterschiedlichen Situationen des Spiels genutzt, u.a.:

1. Zur Überwindung des Raumes mit dem Ball
2. Bei dem Spielaufbau (sicherer Ballvortrag)
3. Im Schnellangriff
4. Zur Befreiung aus der engen Verteidigungsposition
5. Um einen Gegenspieler auszuspielen/ zu überwinden
6. Um einen Wurf einzuleiten.[2]

Das *Dribbling im Stand* ist durch folgende *Technikmerkmale* gekennzeichnet:

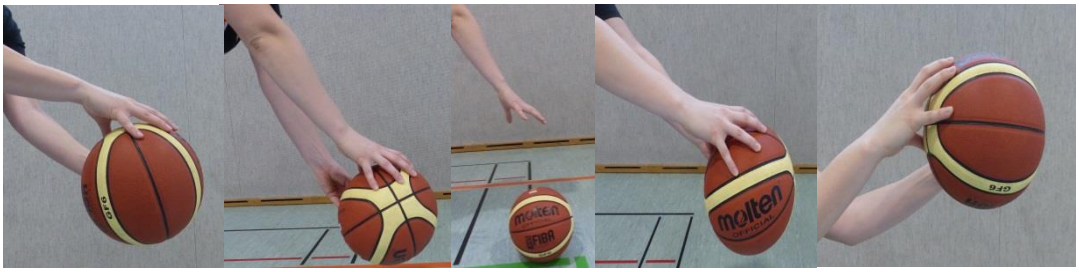
- Der *Oberkörper* ist leicht nach vorne gebeugt und die *Knie* sind gebeugt, sodass ein tiefer Körperschwer-
  punkt erzeugt wird.
- Die *Füße* stehen in Schrittstellung, wobei der Fuß auf der Gegenseite der Dribbelhand etwas vorgesetzt ist.
- Die *Finger* sind gespreizt. Der Ball wird lediglich mit den Fingerkuppen berührt (nicht mit der flachen Hand).
- Während die *Schulterpartie* und der Oberarm ruhig bleiben, wird der *Ellenbogen* Richtung Boden geführt und das Handgelenk klappt ab.
- In diesem Augenblick wird der *Ball zu Boden* gedrückt.
- Der vom Boden aufspringende Ball wird wieder aufgenommen ("aufgesaugt").
  Damit wird ein möglichst *langer Ballkontakt* ermöglicht.

Dribbling im Stand

1 vgl. Adolph 1999, S. 42

2 vgl. Hagedorn 1996, S.166

- Das *Handgelenk* und der *Ellbogen* geben der Aufwärtsbewegung des Balles nach. ►1



Phasen des Dribblings

In einem Basketballspiel treten unterschiedliche *Formen des Dribblings* auf, die in ihren Technikmerkmalen denen des Dribblings im Stand sehr ähnlich sind.

- **Aufbaudribbling**
  Ein langes und ruhiges Dribbeln, das bei der Spielorganisation und dem Überbrücken des langen Spielfeldes (ohne Einwirkung und Druck des Verteidigers) dient.
- **Schutzdribbling**
  Eine Form, die besonders bei direktem Gegnerkontakt genutzt wird. Das Dribbling erfolgt sehr tief mit der gegnerfernen Hand. Der Körper wird zwischen Ball und Gegenspieler gehalten und dient dem zusätzlichen Schutz des Balles.
  ►2
- **Tempodribbling**
  Schnelles und hohes Dribbling im Sprint, um das Spielfeld schnellstmöglich mit dem Ball zu überwinden. Es wird besonders häufig beim Schnellangriff genutzt. [3]

Didaktische Analyse

Legitimation des Themas

Im *Lehrplan Sport für die Sekundarstufe I* findet man das Thema Basketball im Inhaltsbereich B. Dieser gliedert sich wiederum in eine Kern- und Ergänzungsgruppe. Basketball gehört neben Fußball, Handball und Volleyball zu der Kerngruppe. Der Lehrplan fordert bei der Festlegung der Sportarten, dass bis einschließlich Klasse 8 drei Sportarten des Bereichs B, vorrangig aus der Kerngruppe, erlernt werden sollen.[4] Basketball und andere Sportarten des Bereichs B haben im Sportunterricht einen wichtigen Stellenwert. Sie regen nicht nur den natürlichen Bewegungsdrang der Schülerinnen und Schüler (SuS) an, sondern schaffen durch vielfältige Formen des Spiels Möglichkeiten zur Entwicklung sozialer und kooperativer Kompetenzen. Das Erlernen technischer Fertigkeiten und deren angemessene Übertragung auf Spielsituationen sind unumgänglich. [5] Das Dribbling stellt im Basketball eine Hauptfertigkeit dar und dient als Grundlage zum Erlernen des Spiels.

3 vgl. Adolph 1999, S. 42

4 vgl. Lehrplan Sport 1998, S. 13

5 vgl. Lehrplan Sport 1998, S. 36

Während der Lehrplan für die *Klassenstufe 5/6* das *"Dribbeln aus dem Stand und aus der Bewegung"* vorschlägt, wird für die Klassenstufe 7-9/10 eine Erweiterung genannt. Die SuS sollen aufbauend auf den Zielen und Inhalten der Orientierungsstufe, das Dribbelns sowohl mit der linken, als auch mit der rechten Hand schulen. [6]
Neben den motorischen Elementen sollen soziale Kompetenzen, wie z.B. die Anerkennung von Regeln und anderen Vereinbarungen, sowie die angemessene Verarbeitung von Sieg und Niederlage vermittelt werden. [7]

Gegenwartsbedeutung

Die Schulung des Dribblings bietet den SuS einen sinnvollen Einstieg in die Spielsportart Basketball. Mit der Beherrschung dieser Technik wird den SuS die Hinführung zum Zielspiel ermöglicht. Auf vereinfachte und spielerische Art und Weise sollen alle Lernenden angesprochen und der sichere Umgang mit dem Spielgerät erlernt werden.
In Bezug auf das beliebte Freizeitspiel Streetball können mit der Einführung in das Dribbling Hilfen gegeben, Sicherheit aufgebaut und dadurch der Anreiz zum außerschulischen Sporttreiben verstärkt werden.
Die Unterrichtsstunde kann als mögliche Vorbereitung für Bundesjugendspiele und Schulsportwettbewerbe angesehen werden und für eine zusätzliche Steigerung der Motivation und Sicherheit im Umgang mit Ballsportarten sorgen.
Des Weiteren können die vorbereitenden und begleitenden Übungen zur allgemeinen Verbesserung der konditionellen Fertigkeiten und koordinativen Fähigkeiten beitragen und sich positiv auf die ganzheitliche Entwicklung der SuS auswirken.

Didaktische Reduktion

Wir beziehen uns anfangs auf die Ausführung der korrekten Technik im Stand.
Diese Einschränkung soll den SuS ermöglichen, sich mit dem Spielgerät Basketball vertraut zu machen.
Da die meisten SuS Schwierigkeiten im Umgang mit Bällen aufzeigen, werden hauptsächlich einfache Übungen in isolierter Form durchgeführt und auf Kontakt mit Gegnern zunächst verzichtet. Auch die Anwendung und Umsetzung der Technikmerkmale im Zielspiel wird nicht thematisiert, da es eine zu hohe Komplexität aufweist und die SuS überfordern würde.
Das Dribbeln dient in dieser Stunde sowohl der Fortbewegung mit dem Spielgerät, als auch der Überwindung von Gegenspielern. Weitere Formen des Dribblings (z.B. Handwechsel hinter dem Körper, durch die Beine und in Verbindung mit dem Kreuzschritt oder das „Push-Dribbling“ im vollen Lauf) werden deshalb komplett außer Acht gelassen.
In dieser Stunde wird bewusst viel Wert auf die isolierte Form des Übens gelegt.
Um eine schnelle und sichere Gewöhnung mit dem Spielgerät Basketball zu erhalten, werden die SuS von Beginn an mit diesem konfrontiert. Allerdings sind die Übungsformen so angelegt, dass alle SuS für den eigenen Ball und für die Ausführung der Bewegung verantwortlich sind.

6 vgl. Lehrplan Sport 1998, S. 38

7 vgl. Lehrplan Sport 1998, S. 36

Eine Überforderung durch die körperliche Einwirkung von Gegnern oder durch Abhängigkeit des Leistungsstands der SuS soll größtenteils vermieden werden.

Lern- und Handlungsschwerpunkte

Zentrales Anliegen der geplanten Stunde

Die SuS lernen die wichtigsten Merkmale des Dribbelns kennen; s.S.3 ►1-2, indem sie diese theoretisch bearbeiten und im Anschluss bei der Ausführung im Stand und in der Bewegung umsetzen. Zudem wird die Ballkontrolle verbessert und der Schutz des Balles vor dem Gegner in verschiedenen Übungen erlernt.

Wissens- und Kompetenzentwicklung

Die SuS…	**…indem sie…**
…lernen die grundlegende sportspezifische Technik des Dribbels kennen	diese theoretisch bearbeiten und anschließend in unterschiedlichen Übungsformen anwenden.
…verbessern ihre allgemeine Koordinationsfähigkeit	grundlegende Technik in unterschiedlichen Übungsformen anwenden.
…verbessern ihre Kooperationsfähigkeit	gemeinsam üben und gleiche Ziele verfolgen.
…halten sich an vereinbarte Regeln und kennen die Grenzen ihrer eigenen Leistungsfähigkeit	selbstständig ihre Wettkampffelder auswählen.
…verbessern ihre Methodenkompetenz	die Merkmalskarten den Fotos zuordnen

Feinlernziele

Die SuS…

- …können die wesentlichen Merkmale des basketballspezifischen Dribbelns in unterschiedlichen Übungsformen ausführen.
- …dribbeln den Ball kontrolliert.
- …lernen den Ball vor dem Gegner zu schützen und die Schutzhand einzusetzen.

Methodische Analyse

Die SuS dribbeln in der Aufwärmphase am Ort und wechseln dabei auf Kommando die Dribbelhand. Dadurch wird ein erster Kontakt mit dem Medium Basketball aufgenommen und der Körper wird aktiviert.

Auf die Aufwärmphase folgt ein *Unterrichtsgespräch*, in dem die Merkmale des Dribblings im Stand über Vormachen (L) - Nachmachen (SuS) erarbeitet werden. Die erste Lehrerdemonstration zeigt die Gesamtbewegung. Die SuS haben die Aufgabe, die Körperhaltung während des Dribblings (Oberkörper, Füße, Finger, Armbewegung, Schulterpartie) genau zu beobachten. Nach der ersten Nachmachphase erfolgt die L-Demonstration erneut. Die Merkmale werden im Anschluss zusammengetragen und von den SuS auf Karten an der Tafel angebracht. Dazu werden die passenden Fotos herausgesucht, die die Bewegung noch einmal verdeutlichen sollen.

►1-2

Die Visualisierung und Verbalisierung soll die kognitive Phase zur Bewusstwerdung der wesentlichen Merkmale positiv bestärken. Hierbei leitet der Lehrer das Gespräch. Die anschließende Lehrerdemonstration verdeutlicht die Bewegung noch einmal, bevor die SuS in der *Übungsphase* die Bewegung paarweise ausführen.

Der nicht-dribbelnde Partner achtet dabei genauestens auf die Technik und korrigiert gegebenenfalls. Dabei profitieren beide Seiten voneinander. Der nicht-dribbelnde Partner, indem er sich die Technik noch einmal bewusst macht und der andere, indem er durch die Korrektur die Ausführung der Bewegung verbessert. Hier werden nach einiger Zeit die Positionen gewechselt. Den SuS wird in den verschiedenen Positionen bewusst, wie wichtig jeder einzelne Körperteil für die korrekte Ausführung der Technik ist. Das *Abschlussspiel* "Dribbelkönig" schult ganz gezielt das Einsetzen der Schutzhand, ein unerlässliches Technikmerkmal des Dribblings im Basketball. Da sich auf kleinem Raum bewegt wird, bleibt die Technik trotz des Wettkampfcharakters des Spiels noch erhalten. Das Dribbeln wird automatisiert und der Blick wendet sich ab vom Ball, was wiederum ein bedeutendes Technikmerkmal darstellt. In der abschließenden *Reflexion* betrachten die SuS die abgelaufene Stunde noch einmal kritisch und äußern, was ihnen leicht oder schwer gefallen ist.

Unterrichtsskizze

Phase/ Zeit	Motorik im Unterrichtsgeschehen	Feinstziele	Meth./didakt. Unterrichtsgestaltung	Organisation und Medien
Aufwärmphase 6 Min.	**Dribbeln auf Kommando**	Die SuS lernen das Spielgerät Basketball kennen.	**Bewegungsanweisung** *"Dribbelt den Basketball an der Stelle. Auf Kommando wird die Dribbelhand gewechselt."*	Hallendrittel, Basketbälle, Musikanlage + CD
Unterrichtsgespräch 15 Min.		Die SuS erarbeiten die Technikmerkmale des Dribblings im Stand.	**Lehrerdemonstration mit Anweisung** → Technik des Dribblings im Basketball. *"Schaut euch die Bewegung des Dribblings genau an. Achtet dabei auf die Haltung aller einzelnen Körperteile. Macht die Bewegung nach der Demonstration einmal nach."* *"Nennt die Merkmale des Dribblings im Stand und bringt sie an der Tafel an. Ordnet auch die Fotos den Karten zu. Im Anschluss daran wird nochmal eine Lehrerdemonstration stattfinden."* ► 1-2	Sitzkreis, Abbildungen, Merkmale auf Streifen, Tafel, Fotos mit Merkmalen des Dribblings
Übungsphase 12 Min.	**Dribbelübung**	Die SuS erlernen das Dribbling im Basketball unter Beachtung der Technikmerkmale in verschiedenen Positionen auszuführen.	**Bewegungsanweisung** *"Dribbelt im Stehen unter Beachtung der Technikmerkmale. Euer Partner verbessert eure Technik. Auf Kommando wechselt ihr und der andere dribbelt."* (Bewegungsvariation nach einiger Zeit: Knien, sitzen, liegen etc.)	Aufstellung im Kreis, 2P, Basketbälle
Abschlusswettkampf 8 Min.	**Dribbeln im Korridor**	Die SuS erlernen den Ball vor dem Gegner während des Dribblings zu schützen.	**Bewegungsanweisung "Dribbelkönig"** *"Dribbelt in dem Badmintonfeld und versucht euren Mitschülerinnern und Mitschülern den Ball wegzuschlagen. Schlagt ihr einem den Ball weg, geht ihr in das nächsthöhere Feld. Wird euer Ball weggeschlagen, begebt ihr euch in das nächstniedrigere Feld und wiederholt die Übung. Derjenige, der am Ende im höchsten Feld ist, gewinnt."*	4-6 Badmintonfelder, Basketbälle

CC BY-SA

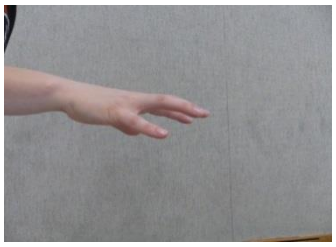
Phase/ Zeit	Motorik im Unterrichtsgeschehen	Feinstziele	Meth./didakt. Unterrichtsgestaltung	Organisation und Medien
Reflexion 4 Min.		Die SuS machen sich die Technikmerkmale des Dribblings unter kritischer Beobachtung der abgelaufenen Stunde noch einmal bewusst.	SuS äußern sich zu der Stunde. *"Was hat gut geklappt? Was ist euch schwer gefallen?"*	

CC BY-SA

Technikmerkmale des Dribblings 1

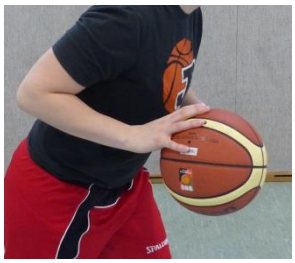
Ordne die Textkästchen den Fotos in der richtigen Reihenfolge zu!

Die Zuordnung von unten nach oben vornehmen.



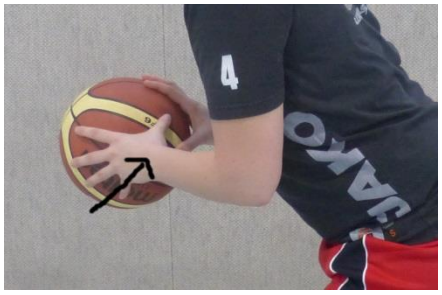
Finger spreizen

"Aufsaugen"



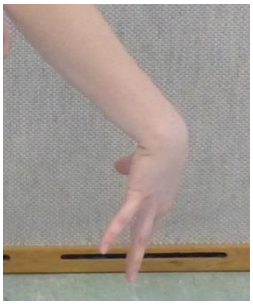
Blick weg vom Ball

Tiefe Position/Knie ge-beugt



Handgelenk abklappen

Vorne - seitlich

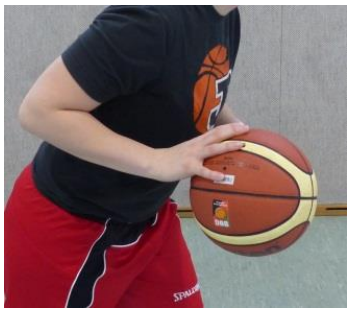
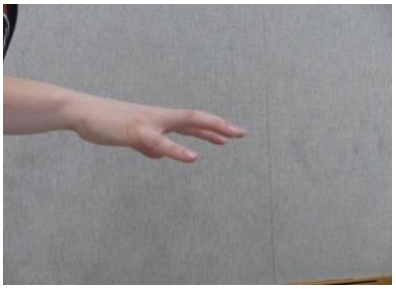


Schutzhandeinsatz

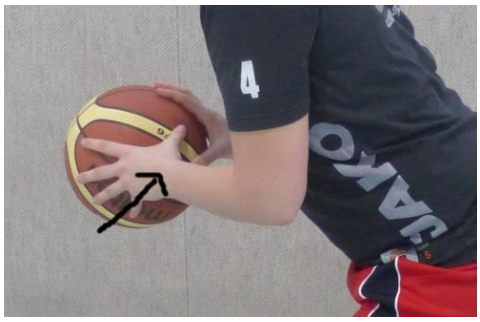
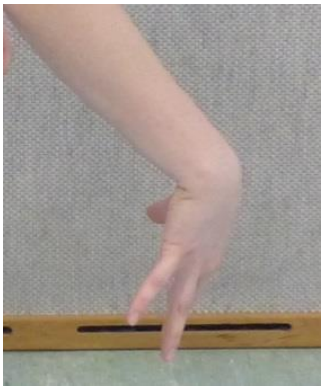
Hüfthoch

Technikmerkmale - Auflösung 2

Seite 1

Tiefe Position/Knie gebeugt	
Hüfthoch	
Vorne- seitlich	
Finger spreizen	

Seite 2

Schutzhand	
Handgelenk abklappen	
"Aufsaugen"	
Blick weg vom Ball	

Quellenverzeichnis

Literatur

Autor	Literaturname	Erscheinungsort	Erscheinungsjahr	Verlag
Adolph, H.; Becker, T	Basketball- Das Spiel mit dem roten Ball	Universitätsbibliothek Kassel	1999	
Hagedorn, D.; Niedlich, D.; Schmidt, G.J.	Das Basketball Handbuch	Reinbek	1996	Rowohlt
Kozosca, I.	Basketball Lehrbuch. Methodik und Technik für Schule und Verein	Stuttgart	1979	CD Verlagsgesellschaft
Ministerium für Bildung, Wissenschat und Weiterbildung	Lehrplan Sport Sekundarstufe I (Hauptschulen, Realschulen, Gymnasien, Regionale Schulen und Gesamtschulen)	Speyer	1998	Pädagogisches Landesinstitut Rheinland-Pfalz
Schröder, J.; Bauer, C.	Basketball trainieren und spielen. Programme für Verein, Schule und Freizeit	Reinbek	2001	Rowohlt
Steinhöfer, D.; Remmert, H.	Basketball in der Schule. Spielerisch und spielgemäß vermitteln.	Münster	2004	Philippka

Abbildung / Foto

Nummer	Urheber
Alle	Nina Both, Mariella Morbach

Video

Nummer	Urheber
1-2	Nina Both, Mariella Morbach

Urheber des Beitrages

Autor	Berater	Institution
Nina Both, Mariella Morbach/ Lehramtsstudentinnen	Minnich, Marlis	Institut für Sportwissenschaft, Universität Koblenz- Landau, Campus Koblenz