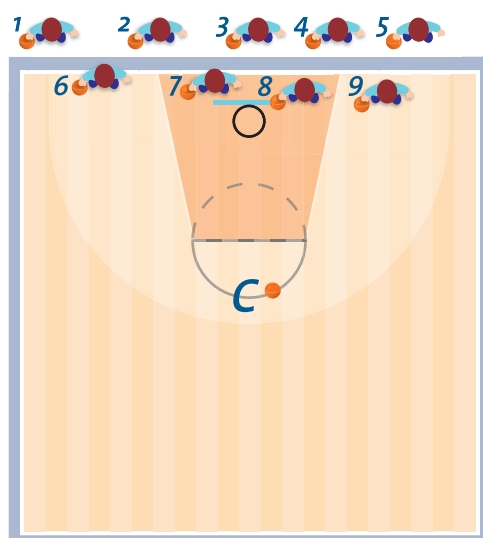


5.1.1 Übungsformen zur Vermittlung der Grundtechnik Dribbling

Dribbling an der Linie

Klassenstufen	Lernkompetenzen	Komplexität
5–13	Ballgefühl (Ballhandling)	1–4
	Blick vom Ball lösen	1–4
	Rhythmisierung der Bewegung	1–4
	Technikerwerb	1–4

Die Spieler stehen an der Grundlinie. Vor Ihnen steht die Lehrperson ungefähr auf Höhe der Freiwurflinie. Die Spieler sollten so aufgestellt sein, dass jeder bei ausgestreckten Armen den neben ihm stehenden Spieler nicht berührt. Die Spieler können auch in mehreren Reihen hintereinander stehen. Die Lehrperson dribbelt den Spielern im Stehen vor, sodass die Spieler die von der Lehrperson vorgemachten Dribbelbewegungen nachmachen können.



Hinweise:

- Diese Übungsform ist für die Ballgewöhnung, das Erlernen der Grobform des Ballhandlings und der Handwechsel geeignet.
- Im Sinne der Binnendifferenzierung können stärkere Spieler durch Zusatzaufgaben angeregt werden (bspw. Schrittsprünge und bei jedem Wechsel der Beine einmal durch die Beine dribbeln).

Variationen:

- mit oder ohne Ortsveränderungen ➔ *Komplexität I*
- mit oder ohne Handwechsel ➔ *Komplexität I*
- mit Zahlen rufen, die der Lehrer mit den Händen anzeigt, sodass das periphere Sehen verbessert wird (Lösen des Blickes vom Ball) ➔ *Komplexität II*
- Schrittsprünge und bei jedem Wechsel der Beine einmal durch die Beine dribbeln ➔ *Komplexität III*
- zwei Bälle je Spieler benutzen ➔ *Komplexität IV*.

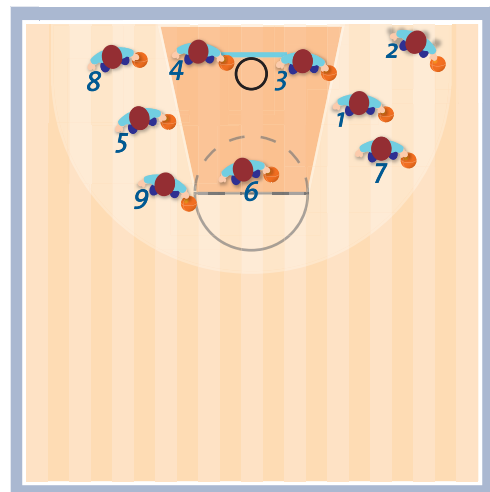
Was mache ich, wenn ...

- Spieler die Zahlen nicht rufen?
 - o Anzeigen der Zahlen zunächst sein lassen, damit die Spieler mehr Zeit haben, sich an die neuen Bewegungsformen zu gewöhnen.
- Spieler die Bälle bei den Handwechseln verlieren?
 - o Mit den Spielern länger die einfachen Handwechsel oder ohne Handwechsel mit der schwachen Hand dribbeln lassen.

Dribbelspiel mit Wegschlagen in vorgegebenen Räumen

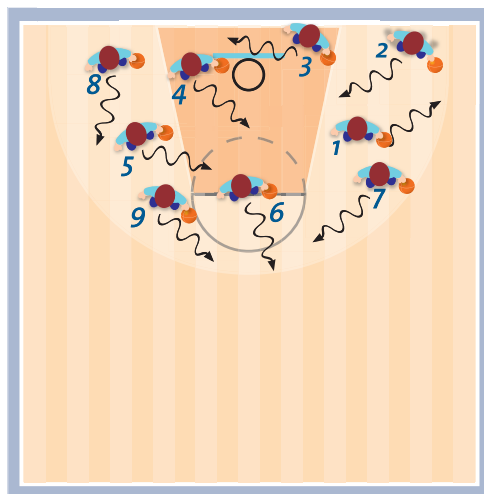
Klassenstufen	Lernkompetenzen	Komplexität
5-13	Ballgefühl (Ballhandling)	2-4
	Blick vom Ball lösen	2-4
	Rhythmisierung der Bewegung	2-4
	Technikerwerb	2-4

Die Spieler befinden sich mit einem Ball pro Person in einem vorgegebenen Raum, der bspw. durch Linien markiert ist (hier der Dreipunktraum unter einem Korb).



Während des Dribbelns in diesem Raum versuchen die Spieler den eigenen Ball zu schützen und den Ball der anderen Spieler wegzuschlagen.

Berührt oder überquert ein Spieler oder sein Ball die Markierung, so muss dieser eine „Strafrunde“ um das Spielfeld dribbeln (dies kann auch mit der schwachen Hand geschehen).



Hinweise:

- Der Spielraum muss den Fähigkeiten der Spieler angepasst sein (nicht zu klein wählen).
- Eine Orientierungsphase ohne Wegschlagen sollte zu Beginn der Spielform gegeben werden.

Variationen:

- „Good Morning“: Begrüßung per Handschlag und in die Augen sehen zur Orientierung
 ➔ *Komplexität I*
- Spielen nach dem „Kaiser-“ oder „Bundesligaprinzip“ (die Spieler sind zu Beginn auf ein Feld in der Mitte eines dreiteiligen Feldes verteilt [bspw. Volleyballfeld]; verliert ein Spieler den Ball, steigt er in ein unteres Feld ab, schlägt er jemandem den Ball weg, steigt er auf) ➔ *Komplexität II*
- Spielraum verkleinern oder halbieren ➔ *Komplexität III*
- nur mit der schwachen Hand das Spiel bestreiten ➔ *Komplexität IV*.

Was mache ich, wenn..

- Spieler nur „Strafrunden“ drehen?
 o zurück zur Orientierungsphase in dieser Spielform oder Ballhandling weiter in einfacheren Übungsformen schulen.
- Immer dieselben Spieler gewinnen?
 o Die starken Spieler müssen dann Zusatzaufgaben erhalten (bspw. nur mit der schwachen Hand dribbeln).
- Spieler von Anderen gefoult oder gar umgerannt werden?
 o Das Thematisieren des Verhaltens verdeutlicht den Spielern häufig erst, dass diese ein Foul begangen haben.
 o In diesem Fall sollten die foulenden Spieler eine „Strafrunde“ dribbeln.