

p-5abc-4
sp 6abcd-4

1. Aufgabe: Übernimm folgende Fragen und beantworte sie mit Hilfe des Textes!

1. Wozu dient das Dribbling?

2. Nenne die Arten des Dribblings und erkläre sie kurz. (Luft-Roll-Bodendribbling)

3. Was hat der Spieler beim Bodendribbling zu beachten?

①

Das Dribbling

Das Dribbling ist ein Grundelement der Basketballtechnik. Mit Hilfe der Ballführung hat der ballbesitzende Spieler die Möglichkeit, jede beliebige Entfernung auf dem Spielfeld zurückzulegen, ohne an bestimmte Schrittzahlen gebunden zu sein. Damit hat das Dribbling für die individuelle Angriffstaktik besondere Bedeutung (s. auch Abschnitt 5.4.1.).

Die perfekte technische Beherrschung und die kluge Anwendung in der richtigen Spielsituation sind wesentliche Faktoren für den mannschaftlichen Erfolg. Aufgrund der im Regelwerk festgelegten Möglichkeiten unterscheiden wir zwischen Luft-, Roll- und Bodendribbling. Beim Luftdribbling kann der Ball zu Beginn des Dribblings in die Laufrichtung nach oben geworfen werden (über einen Gegenspieler hinweg) und danach ein- oder beidhändig unverzüglich zum Bodendribbling übergeleitet werden. Beim Rolldribbling wird der Ball mit kurzen Schlägen einhändig am Boden gerollt und darf nicht geführt werden.

②

Reaktion auf die Verteidigungsbewegungen des Gegners durch Tempo-, Richtungs- und Handwechsel. Der Blick ist nicht konzentriert auf den Ball zu richten. Der Ball wird taktil und mit Hilfe des peripheren Sehens kontrolliert. Dadurch behält der Dribbler die Spielübersicht. Der Handwechsel ist eines der wichtigsten Teilelemente des Dribblings. Er kann vor und hinter dem Körper sowie

Während Luft- und Rolldribbling geringe Bedeutung besitzen und deshalb auch im Training nur am Rande berücksichtigt werden, ist die Beherrschung des Bodendribblings in seiner ganzen Variationsbreite anzustreben (s. Schema 10).

Beim Bodendribbling liegt die ballführende Hand mit den gespreizten Fingern am Ball und dieser wird hintereinander so auf den Boden gedrückt, daß der Spieler mit jedem Dribbelschlag entsprechend dem Auftreffwinkel und der Eigenbewegung Raum gewinnt und nicht vom Ball getrennt wird. Das bedeutet, daß der Ball bei langsamer Bewegung steiler und bei schneller Bewegung schräger auf-treffen muß (s. Abb. 33).

Die Bewegungsausführung geschieht mit locker gebeugtem Arm und ausgeprägtem Handgelenk- und Fingereinsatz. Der Ball darf nicht geschlagen werden, sondern wird mit einer „ansaugenden“ Bewegung angenommen und wieder zu Boden gedrückt. Der Aufprallwinkel, die Dribbelhöhe und -frequenz sowie die gesamte Körperhaltung richten sich auch nach der Stellung und Aktivität des Gegners, in dessen Nähe immer mit der von ihm abgewendeten Hand gedribbelt und so der Ball mit dem Körper gedeckt wird (s. Abb. 34). Dabei ist vornehmlich ein tiefes und schnelles Dribbling aus-zuführen. Dies ermöglicht eine gute

durch die Beine ausgeführt werden, um den Ball der gegnerischen Abwehr zu entziehen. In Verbindung mit Tempo- und Richtungswechsel ermöglicht er oft ein erfolgreiches Umspielen des Gegners. Dafür ist es nötig, das Dribbling rechts und links gleich gut zu beherrschen.

Das Regelwerk

Die Spielregeln des Basketballs sind in ihrer geschichtlichen Entwicklung wegen der Dynamik dieses rasanten Sportspiels und der steten Wahrung des Spielgedankens vielfältigen Veränderungen unterworfen gewesen, die nicht wenige Kritiker zu der Feststellung veranlaßten, daß Basketball zu kompliziert sei und die Regeln einem breiten Publikum weitgehend unverständlich bleiben müßten. Demgegenüber stehen jährlich hohe Zuschauerzahlen bei nationalen und internationalen Wettkämpfen in den meisten Ländern der Welt, wo mit Begeisterung und Anteilnahme alle Aktionen der sich gegenüberstehenden Mannschaften verfolgt werden. Die Möglichkeit der Anwendung von vereinfachten Regeln, die im Freizeit- und Erholungssport, im Mini-Basketball für Kinder und im Ausgleichs- und Ergänzungssport der Athleten anderer Sportarten auch sehr variabel angewandt werden können, bieten breitesten Bevölkerungskreisen eine freudvolle Sportausübung.

Der Spielgedanke

Basketball wird von 2 Mannschaften zu je 5 Spielern und 5 Auswechselspielern gespielt. Der Ball wird untereinander mit den Händen zugespielt. Ziel jeder Mannschaft ist es, unter Einhaltung der Spielregeln so oft wie möglich den Ball in den gegnerischen Korb zu werfen und den eigenen Korb vor Treffern zu schützen. Der Ball kann im Rahmen der Regelbestimmungen nach jeder Richtung zugespielt, geschlagen, gerollt oder gedribbelt werden. Da Körperbeherrschung sowie technisches und taktisches

Können im Basketball dominieren sollen, wird jede harte körperliche Spielweise bestraft. Es ist die Mannschaft Sieger, die nach 2×20 Minuten absoluter Spielzeit die meisten Korbpunkte erzielt hat. Die Halbzeitpause beträgt 10–15 Minuten.

Die Grundregeln stellen das Gerippe eines differenzierten Regelwerkes dar. Sie sind auch die Grundlage für die Mini-basketballregeln und die vereinfachten Regeln im Bereich des Freizeit- und Erholungssports. Dem Charakter dieses Lehrbuches entsprechend werden nur die wichtigsten Grundregeln und weitere Bestimmungen für die einzelnen Leistungsbereiche kurz beschrieben. Weitergehende Informationen bitten wir den offiziellen Spielregeln und Wettkampfbestimmungen des Deutschen Basketball-Verbandes zu entnehmen.

Spielbeginn

Zu Beginn des Spieles und der 2. Halbzeit wird ein Sprungball im Mittelkreis ausgeführt. Zwei Spieler beider Mannschaften stehen sich innerhalb des Mittelkreises gegenüber, und der Schiedsrichter wirft zwischen ihnen den Ball hoch. Der Ball darf erst nach Erreichen des höchsten Punktes bis zu zweimal einhändig berührt und den außerhalb des Kreises postierten Mitspielern zugespielt werden.

Wird der Ball von einem der am Sprungball beteiligten Spieler gefangen, mehr als zweimal berührt, zu zeitig berührt oder ausgeschlagen, erfolgt ein Einwurf von der Seitenlinie durch die Gegenmann-

schaft. Auch bei Übertreten des Kreises durch einen der übrigen Spieler erfolgt Einwurf durch den Gegner. Wirken beide am Sprungball beteiligten oder andere außerhalb des Kreises befindliche Spieler an einem Regelverstoß mit, erfolgt die Wiederholung des Sprungballes.

Ein Sprungball wird ebenfalls gegeben, wenn zwei Spieler gegnerischer Mannschaften gleichzeitig den Ball halten (Halteball). Ein Sprungball nach Halteball wird im nächstgelegenen Kreis (Freiwurfbereiche oder Mittelkreis) ausgeführt.

Punktwertung

Jeder erfolgreiche Korbwurf aus dem Spielverlauf heraus zählt 2 Punkte. Jeder verwandelte Freiwurf zählt 1 Punkt. Nach erfolgreichem Korbwurf wird das Spiel nicht durch Pfeifen des Schiedsrichters unterbrochen, sondern unverzüglich hinter der Endlinie eingeworfen. Pfeift der Schiedsrichter wegen Halbzeit oder Spielende, so zählt ein erfolgreicher Korbwurf, wenn der Ball zum Zeitpunkt des Signals im Flug war.

Sp 5abc - 4
Sp 6abcd - 4

2. Aufgabe: Erarbeite folgende Fragen aus dem abgebildeten Regelwerk!

1. Welche Mannschaftsstärke hat das Basketballspiel?

2. Nenne die Ziele des Spiels.

3. Was wird im Spiel hart bestraft?

4. Was erfährst du über die Spieldauer?

5. Was ist ein Sprungball und wann gibt es einen Einwurf von der Seitenlinie?

6. Wie erfolgt die Punktbewertung?

3. Aufgabe: Nenne Fehler, die zum Einwurf für die gegnerische Mannschaft führen! Wo erfolgt der Einwurf? (Informiere dich im Internet!)