



Vorwort	4
Übungen für die Unterstufe	6
1. Dribbling	6
2. Druckpass	9
3. Druckpass aus der Bewegung	12
4. Korbleger	15
5. Korbwurf aus dem Stand	18
Übungen für die Mittelstufe	21
1. Rebound	21
2. Dribbling-Parcours (Finten und Korbleger)	24
3. Korbleger aus „Give and Go“	27
4. Sprungwurf aus dem Stand	30
5. Sternschritt mit Finte und Korbleger	33
Übungen für die Oberstufe	36
1. Koordinatives Dribbling	36
2. Sprungwurf nach der Bewegung	39
3. „Pick and Roll“ mit Korbleger	42
4. Crossover-Dribbling mit Korbwurf	45
5. Sprungwurf gegen einen Verteidiger	48
6. Dribbling-Komplex mit Korbwurf	51

Die CD-ROM enthält zusätzlich alle Bewertungsbögen in editierbarer Form.



Zielvorgabe

- Der Schüler muss ein Dribbling in Achterform durch die Beine ausführen.
- Dabei sollte auf eine technisch korrekte Form geachtet werden.



Übungsaufbau

- Bankviereck, um ein Wegrollen des Balles zu vermeiden



Übungsablauf

- Der Schüler steht mit dem Ball im Bankviereck und führt die Übung aus.
- Im Uhrzeigersinn startet er mit der rechten Hand um das rechte Bein und dribbelt dann von hinten durch die Beine.
- Nun dribbelt er gegen den Uhrzeigersinn mit der linken Hand um das linke Bein.
- Ein vollständiger Achter gilt als eine Runde.
- Eine Übungseinheit dauert maximal:
 - 5. Klasse = 60 Sekunden
 - 6. Klasse = 60 Sekunden
 - 7. Klasse = 45 Sekunden
- Bei Ballverlust darf der Schüler den Ball wieder aufnehmen und die Übung fortsetzen.



Bewertung

- Jeder Schüler hat einen Versuch.
- Maximal sind 15 Runden zu absolvieren.
- Nach Ablauf der Zeit werden die Runden gezählt.
- Der Achter muss korrekt ausgeführt werden, um mit einem Punkt gewertet zu werden.





Notenskala:

- 15 – 13 Punkte = Note 1
- 12 – 10 Punkte = Note 2
- 9 – 7 Punkte = Note 3
- 6 – 4 Punkte = Note 4
- 3 – 1 Punkte = Note 5
- 0 Punkte = Note 6



Erschwernis

- Das Ballviereck wird weggelassen.
- Die Zeit wird um jeweils 15 Sekunden reduziert.



Erleichterung

- Die Anzahl der Versuche wird auf zwei erhöht.





Nr.	Name	1. Versuch	(2. Versuch)	Σ	
				Σ 1	(Σ 2)
1.					
2.					
3.					
4.					
5.					
6.					
7.					
8.					
9.					
10.					
11.					
12.					
3.					
4.					
5.					
6.					
7.					
8.					
9.					
0.					

VORSCHAU



Zielvorgabe

- Der Schüler führt einen technisch korrekten Sprungwurf mit klar erkennbarem Sprung nach einer Passannahme aus.



Übungsaufbau

- ein assistierender Schüler mit Ball
- Start- und Wurfposition auf dem Hallenboden mit Klebeband markieren



Übungsablauf

- Der zu bewertende Schüler läuft in zügigem Tempo von der Startposition auf die Wurfposition.
- Dort erhält er einen Pass des assistierenden Schülers.
- Mit einem Sternschritt dreht sich der zu bewertende Schüler zum Korb und führt von der Wurfposition aus einen technisch korrekten Sprungwurf aus.
- Die Absprungposition muss der Landeposition entsprechen.
- Zwischen Ballannahme und Korbwurf darf keine längere Pause entstehen.



Bewertung

- Es gibt zwei Durchgänge, wobei der bessere gewertet wird.
- Jeder Schüler hat pro Durchgang fünf Versuche.
- Pro Versuch kann der Schüler maximal drei Punkte erzielen.
- Maximal sind 15 Punkte pro Durchgang möglich.
- Sprungwurf:
 - korrekte Ausführung mit Treffer = 3 Punkte
 - korrekte Ausführung mit Ring-/Bretttreffer = 2 Punkte
 - korrekte Ausführung ohne Treffer = 1 Punkt
 - unkorrekte Ausführung = 0 Punkte



Notenskala:

15 – 13 Punkte	= Note 1
12 – 10 Punkte	= Note 2
9 – 7 Punkte	= Note 3
6 – 4 Punkte	= Note 4
3 – 1 Punkte	= Note 5
0 Punkte	= Note 6



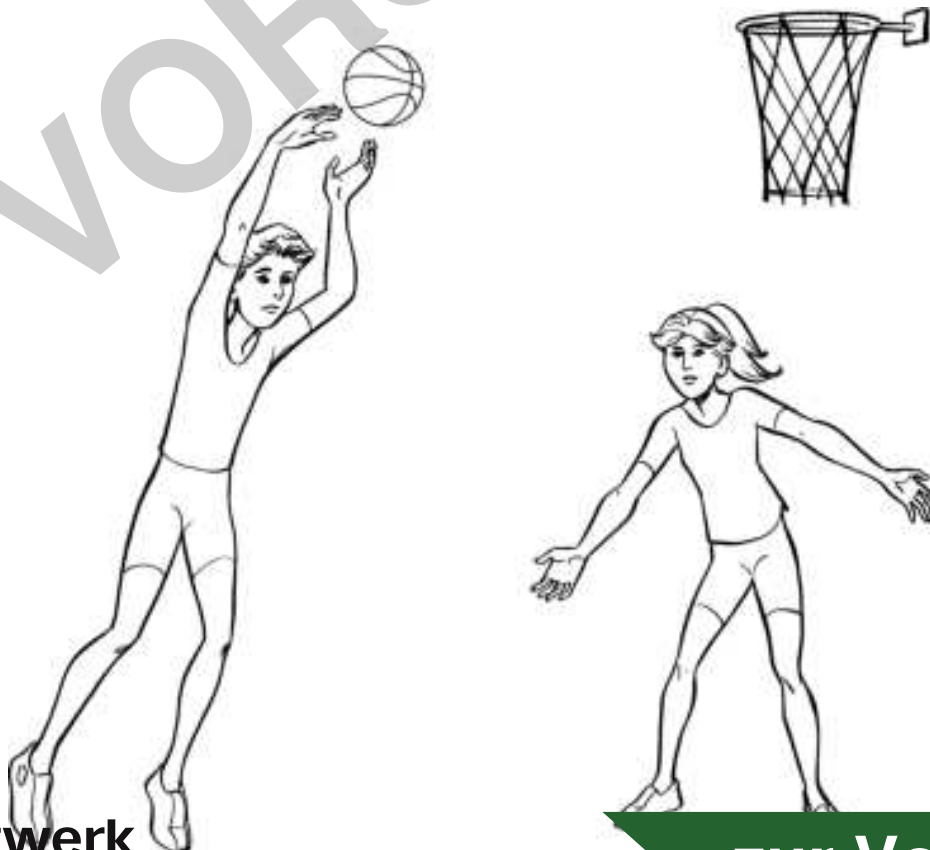
Erschwernis

- Die Wurfdistanz wird vergrößert.
- Das Lauftempo wird erhöht.



Erleichterung

- Die Anzahl der Versuche wird auf sechs erhöht.
- Der Schüler kann eine kurze Pause zwischen Ballannahme und Abwurf einlegen.
- Die Wurfdistanz wird verringert.





Maximilian Kaufmann: Noten geben im Basketball – objektiv & fair
Auer Verlag

Nr.	Name	1. Durchgang						2. Durchgang						Σ		
		1. Ball	2. Ball	3. Ball	4. Ball	5. Ball (6. Ball)	1. Ball	2. Ball	3. Ball	4. Ball	5. Ball (6. Ball)	Σ 1	Σ 2			
1.																
2.																
3.																
4.																
5.																
6.																
7.																
8.																
9.																
10.																
11.																
12.																
13.																
14.																
15.																
16.																
17.																
18.																
19.																
20.																