

Basketball: Tipps zum Umgang mit dem Ball

Tipps und Tricks zum Umgang mit dem Ball helfen, Situationen vorauszusehen, die häufig im Spiel und Training vorkommen. So kann auch das Spielverständnis verbessert werden.

Mit dem Ball eins werden – Dribbeln ist eine fließende Bewegung, ähnlich einer Kolbenbewegung.

- Stosse den Ball gegen den Boden, schlage ihn nicht!
- Spreize die Finger leicht und verkrampfe sie nicht.
- Knicke dein Handgelenk am Ende der Stossbewegung ein, damit es den Ball «begleiten» kann.
- Wirst du vom Gegner bedroht, geh in die Knie und dribble tief. Schütze deinen Ball mit dem anderen Arm und deinem Körper.
- Je schneller du rennst, desto höher und weiter nach vorn gerichtet sollst du dribbeln.
- Schau aufs Spiel, nicht auf deinen Ball! Du musst ihn an deinen Fingern fühlen!



Schütze deinen Ball mit dem Arm und deinem Körper.

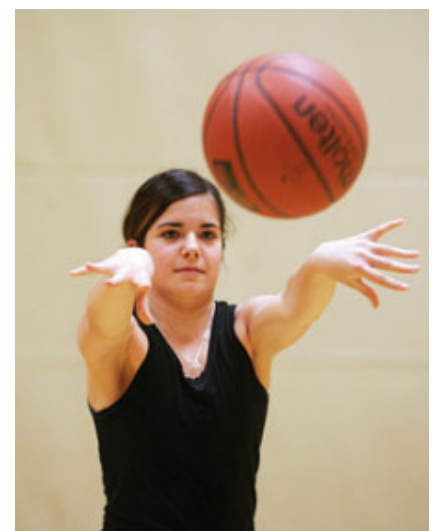
In Bedrängnis? Kein Problem!



Den Ball schützen.

Beim Trainieren der Zuspiele ist davon auszugehen, dass (fast) immer eine Gegnerin da ist, die dies vereiteln will. Um zu verhindern, dass sein Pass abgefangen wird, hat die Spielerin zwei Möglichkeiten: Sie kann ihre Gegnerin umgehen oder ihren Pass über sie hinweg spielen. In beiden Fällen ist die Ausgangslage dieselbe: Es gilt, den Ball auf beiden Seiten «einzupacken». In dieser Position (siehe Bild) wird der Ball geschützt und die Spielerin ist bereit für einen Pass, ein Dribbling oder einen Korbwurf.

Beidhändiger Seitwärtspass: Zum Umgehen des Gegners



Pack den Ball ein! Strecke die Arme und passe (die Handflächen schauen gegen aussen, siehe Bild). Begleite die Bewegung mit einem Seitwärtsschritt!

Beim Passen: Hände schauen gegen aussen

- Halte die Arme gestreckt, bis der Ball deine Hände verlassen hat!
- Bodenpass: Dieselbe Bewegung, gegen den Boden gerichtet, der Ball berührt den Boden nach zwei Dritteln der Distanz!
- Überkopfpass: Der Ball wird über den Gegner hinweg gespielt (Pass des Centers aus dem Trapez heraus oder umgekehrt).
- Dieselbe Ausgangsposition, Ball etwas höher.
- Bring den Ball in die Höhe und strecke schnell die Arme, um den Ball zu beschleunigen!
- Gib den Impuls aus dem ganzen Körper heraus!



Pass aus dem Dribbeln heraus: Für Fortgeschrittene

- Profitiere vom Schwung des Dribblings, um den Ball einem Mitspieler zuzuspielen. Deine Finger und der obere Teil der Handfläche stossen den Ball

Den Korb im Visier

Pass um die Gegenspielerin. **Standwurf**

- Halte den Ball mit den Fingerwurzeln der leicht gespreizten Hand; die zweite Hand stützt seitlich. Fuss, Knie, Hüften, Schultern, Ellenbogen, Hand und Korb liegen auf einer Linie. Halte den Ball auf Stirnhöhe. Löse deine Bewegung von den Beinen bis ans Ende des Arms aus.
- Führe die Bewegung bis zu ihrem Ende mit dem Abklappen des Handgelenks genau aus. Das Abklappen gibt dem Ball den Impuls für seine Rückwärtsrotation.

Korbleger (Rechtshänder)

- Nach einem letzten hohen und kraftvollen Dribbling machst du einen langen Kreuzschritt, um unter den Korb zu kommen. Danach ziehst du den linken Fuss so nach, dass Füße und Schultern parallel zum Brett liegen.
- Dieser Wurf erlaubt dir, den Gegner im Rücken zu halten.



Handgelenk abklappen
Nimm eine stabile Position ein, die Beine sind in Hüftbreite, das Knie ist gebeugt.

Powershot

- Nach einem letzten hohen und kraftvollen Dribbling machst du einen langen Kreuzschritt, um unter den Korb zu kommen. Danach ziehst du den linken Fuss so nach, dass Füße und Schultern parallel zum Brett liegen.
- Dieser Wurf erlaubt dir, den Gegner im Rücken zu halten.

Stoppen und pivotieren

Auch wenn er stillsteht, kann sich ein Spieler noch bewegen! Er darf einen Fuss anheben, unter der Bedingung dass der andere an Ort bleibt. Nicht unpraktisch, um einen etwas klebrigen Gegner abzuschütteln.

Es werden zwei verschiedene Stoppvarianten unterschieden: Beim «Sprungstopp» berühren beide Füsse gleichzeitig den Boden. Mit dem Vorteil, dass der Standfuss gewählt werden kann. Der «Schrittstopp» oder «Zweierkontakt» zwingt den Spieler dazu, denjenigen Fuss, der den Boden zuerst berührt hat, nicht mehr zu bewegen. Damit ist sein Handlungsspielraum begrenzt. In der Schule ist der Sprungstopp zu bevorzugen.

Hart verteidigen, aber richtig!



Richtiges Positionieren beim Verteidigen.

Nur in der richtigen Position kann der Verteidiger effizient auf den Ansturm seines Gegners reagieren.

- Halte dich im Gleichgewicht, geh ein wenig in die Knie, Körpergewicht auf den Fussballen!
- Stell dir vor, dein Gegner bewege sich in einem Zylinder, zu dem du keinen Zugang hast!
- Mach beim Fortbewegen schnelle Gleitschritte, ohne, dass sich die Füsse berühren und ohne die Beine zu kreuzen!
- Halte eine Armlänge Distanz zu einem Gegner, der nicht gedribbelt hat!

- Dribbelt dein Gegner, richte es so ein, dass du dich zwischen ihm und dem Korb befindest. Sobald er zu dribbeln aufhört, gehe näher an ihn heran, um Druck zu machen.
- Ist dein Gegner nicht in Ballbesitz, verteidige so, dass du sowohl ihn als auch den Ball siehst.
- Solange dein Gegner weit weg vom Ball ist, kannst du ein wenig auf Distanz gehen. Du musst aber ihn und den Ball im Auge und den Korb im Rücken behalten!



Der Sprungstopp ist im Schulsport zu bevorzugen.