

Dribbeln wie die Weltmeister – sportartübergreifende Übungen zum Dribbling

Michael Bauer

Das Dribbling ist eine wesentliche Grundtechnik in den Sportsportarten Basketball und Handball. Von klein auf geübt fördert es das Ballgefühl, die Ballsicherheit und stellt einen wesentlichen leistungslimitierenden Faktor in den Großen Spielen dar. Gerade für den Schulsport bietet sich eine vertiefte Schulung des Dribblings an:

- Es bringt durch seine Struktur Bewegung in den Unterricht,
- das Anforderungsprofil kann gut variiert und beliebig gesteigert werden,
- durch einfache Differenzierungsmaßnahmen können alle Schüler gefordert und gefördert werden,
- mit einer Vielzahl von Übungsformen können die koordinativen Fähigkeiten (Differenzierungsfähigkeit, Kopplungsfähigkeit etc.) gezielt geschult werden und

- attraktive Übungsformen können im Erwärmungsteil zu Stundenbeginn, im Hauptteil oder als Ausklang in Form von Spielformen praktiziert werden.

Erfahrungsgemäß ist das Dribbeln für Schüler sehr attraktiv, da damit eine intensive Beschäftigung mit dem Ball sowie eine relativ rasche individuelle Verbesserung verbunden ist.

Im Folgenden sollen erprobte und abwechslungsreich gestaltete Übungsformen dargestellt werden, die mit Basketbällen oder Handbällen durchgeführt werden. Bei Ballmangel können auch andere Bälle (z. B. Volleybälle) zum Einsatz kommen. Ob und wie intensiv dabei sportartspezifische technische Elemente geschult werden, ist vom jeweiligen Unterrichtsziel abhängig.

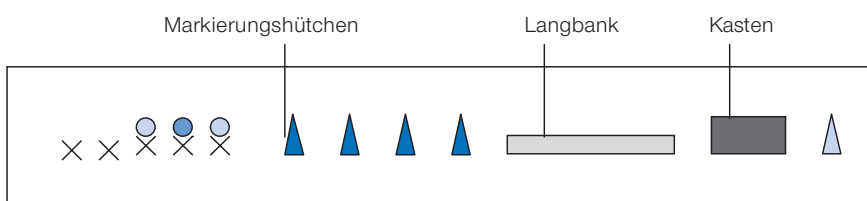


Abb. 1: Beispiel für einen Dribbelparcours

Parcoursdribbling (Abb.1)

Die Schüler stellen sich in Reihenaufstellung auf. Jeweils die ersten drei Schüler jeder Gruppe haben einen Ball. Jede Reihe umfasst 6–8 Schüler und zwischen jeder Reihe

AUS DEM INHALT:

Michael Bauer

Dribbeln wie die Weltmeister – sportartübergreifende Übungen zum Dribbling ... 1

Martin Rall

Stationskarten im Sportunterricht und im Vereinstraining 3

Dr. Reiner Hildebrandt-Stramann

Die Kraft von Luft und Wasser spüren – ein fächerübergreifendes Unterrichtsbeispiel für ein Lernen durch Bewegung ... 7

M. Thumfahrt

Einführung in das Basketballspiel nach dem spielgemäßen und dem genetischen Konzept Ein Unterrichtsversuch..... 13

sollte ein Mindestabstand von 4 m sein. Die Schüler haben die Aufgabe, einen Parcours zu durchdribbeln, zur Gruppe zurückzulaufen und den Ball zu übergeben. Der nächste Schüler startet, wenn sein Vorgänger das erste Parcourshindernis passiert hat.

Der Fantasie sind bei der Gestaltung des Parcours – außer notwendigen Sicherheitsaspekten – keine Grenzen gesetzt. So können beispielsweise Markierungshütchen, Langbänke, Kästen, Turnmatten etc. in den Parcours integriert werden. Auf dem Rückweg zur Gruppe können parallel zum Dribbling laufgymnastische Übungen (Dribbling rw, Hopserlauf vw oder rw mit oder ohne Armkreisen, Seitstellschritte, Anfersen, Kniehebeläufe etc.) erfolgen.

Der Vorteil beim Parcoursdribbling besteht darin, dass neben dem Dribbling eine intervallartig aufgebaute Ausdauererschulung erfolgen und diese durch die Länge des Parcours sowie die Anzahl der Durchgänge gezielt gesteuert werden kann.

Freies Dribbling (Abb.2)

Die Schüler dribbeln kreuz und quer durch die Halle. Achten müssen sie auf verschiedene Aufgaben, die sie während des Dribblings erfüllen sollen:

- Auf Signal (z. B. Pfiff) als „Statuen“ wie versteinert stehen bleiben,
- laufgymnastische Übungen parallel zum Dribbling (vgl. „Parcoursdribbling“),
- zwischen dem Dribbling Kräftigungsübungen (z. B. Sit-ups, Liegestütze, Strecksprünge),
- Dribbling auf immer engerem Raum (Dribbling in halber Halle,

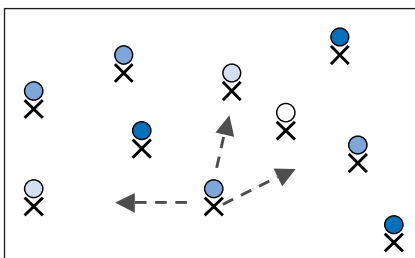


Abb. 2: Freies Dribbling

in vierteteilter Halle) eventuell in Kombination mit Herausspielen des Balles der Mitschüler etc.

Der Vorteil beim freien Dribbling besteht darin, dass das Niveau des Dribblings verbessert wird. Durch den Verzicht auf festgelegte Laufwege und verschiedene Störfaktoren (Ausweichen vor den Mitschülern, Rausspielen des Balles etc.) müssen die Schüler nun verstärkt ihre Aufmerksamkeit auf das Umfeld richten.

Kreisdribbling (Abb.3)

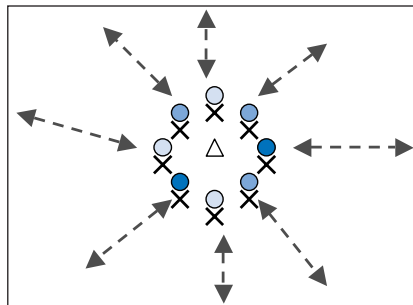


Abb. 3: Kreisdribbling

Alle stehen im Kreis um ein Markierungshütchen (z. B. auf dem Mittelkreis des Basketballspielfeldes); jeder Schüler hat einen Ball. Die Schüler dribbeln gleichzeitig von ihrem Ausgangspunkt sternförmig nach außen. Sobald diejenigen Schüler, die der Wand am nächsten sind, an dieser angelangt sind, dribbeln alle Schüler wieder zum Ausgangspunkt zurück. Während des Dribblings können neben laufgymnastischen Übungen (vgl. Parcoursdribbling) auch auf dem Rückweg Kurzsprünge auf Signal erfolgen.

Der Vorteil für die Lehrkraft ist, dass sie alle Schüler im Blick hat und jederzeit korrigierend eingreifen kann. So bietet sich das Kreisdribbling auch für das Erlernen des technisch richtigen Dribblings an.

Spiegeldribbling (Abb.4)

Die Schüler stehen in freier Aufstellung der Lehrkraft frontal gegenüber. Alle haben einen Ball. Die Schüler machen als Spiegelbild alles

nach, was die Lehrkraft vormacht: Dribbelt die Lehrkraft nach rechts, dribbeln die Schüler von ihnen aus gesehen nach links und umgekehrt, dribbelt die Lehrkraft nach vorne, dribbeln die Schüler rückwärts und umgekehrt.

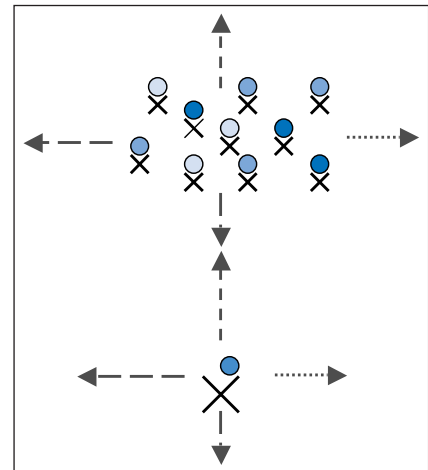


Abb. 4: Spiegeldribbling

Während des Dribblings können laufgymnastische Übungen (siehe Parcoursdribbling), Kräftigungsübungen und Koordinationsübungen erfolgen.

Der Vorteil beim Spiegeldribbling liegt darin, dass aufgrund der Organisationsform ein rascher Wechsel zwischen Ausdauer-, Kraft- und Koordinationsschulung ermöglicht wird. Darüber hinaus kann die Position der vorzeigenden Lehrkraft auch an Schüler abgegeben werden, um diese so aktiv mitgestaltend in das Unterrichtsgeschehen einzubinden.

PD Dr. Michael Bauer, Jahrgang 1972, studierte an der Universität Würzburg und der Deutschen Sporthochschule



Köln kath. Theologie und Sport für Lehramt Gymnasium. Seit 2004 Studienrat am Albert-Schweitzer-Gymnasium Erlangen und seit 2007 Privatdozent an der Universität Würzburg.

Anschrift:
Institut für Sportwissenschaft der
Universität Würzburg
Judenbühlweg 11
97082 Würzburg