

Lehrprobe D-Lizenz

Andreas Röblitz
Team: Karower Dachse

Thema
Einführung Korbleger links

Trainingsplan – D-Lizenz

Inhalt

1. Einordnung des Themas / Allgemeines
2. Theorie / Bewegungsbeschreibung
3. Praxis
4. Methodische Reihe
5. Fehlerbilder / Korrekturhilfen
6. Voraussetzungen
7. Literatur
8. Verlaufsplan

Trainingsplan – D-Lizenz

1. Einordnung des Themas / Allgemeines

Das Thema ist die Einführung Korbleger links. Zuerst werde ich allgemeine Bemerkungen zum Korbleger machen.

Es gibt mehrere Arten, Formen des Abschlusses, die man zu dem Bereich des Korblegers zählt. Dazu gehört der Unterhandkorbleger, Reverse Lay-Up, Powerkorbleger, usw... Sie unterscheiden sich vor allem in ihren Bewegungsabläufen, aber auch in der Wurftechnik. Diese Lehrprobe wird sich mit der Einführung des Druckkorbleger links widmen.

Der Druckkorbleger ist ein Nahdistanzwurf. Er hat eine sehr hohe Bedeutung für den Jugendbasketball da er ein Wurf mit sehr hoher Trefferwahrscheinlichkeit ist und damit die Motivation der Spieler steigert.

Mit dem Druckkorbleger ist der Abschluss eines Schnellangriffes oder eines Ziehens zum Korb gemeint. Hierbei wirft der Basketballspieler einhändig nach einem einbeinigen Absprung aus nächster Entfernung auf den Korb.

Der Druckkorbleger gehört zu den Grundfertigkeiten eines Basketballspielers. Deshalb zählt das Erlernen des Druckkorblegers zur elementaren Grundausbildung jedes Basketballspielers. Die Einführung des Druckkorblegers sollte daher bei Kindern in die Phase fallen, wo mit der Einführung sportartspezifischer Techniken begonnen wird (ca. 8 Jahre). Allgemein sollte der Druckkorbleger immer im Anfängerstadium eingeführt und forciert geschult werden.

2. Theorie / Bewegungsbeschreibung

Der Druckkorbleger wird als Wurf mit Ganzkörperstreckung unter Körperspannung (Bauch, Gesäß) ausgeführt. Es erfolgt eine Armbewegung bei der der Ball über die Stirn genommen wird, anschließend der Arm gestreckt und zuletzt das Handgelenk abgeklappt wird. Die letzte Kontrolle des Balles erfolgt über die Fingerspitzen. Eine sehr gute Hand-Augen-Koordination ist anzustreben, da für einen erfolgreichen Druckkorbleger ein gutes Zielen genau so wichtig ist wie für jeden anderen Wurf.

Der Absprung ist ein Steigesprung mit Schwungbeineinsatz. Die Landung soll abgefedert sein. Ein Korbleger ist aufgebaut vom Dribbling mit vom Ball gelösten Blick über Ballaufnahme und Fußarbeit des Korblegers bis zum eigentlichen Wurf.

In dieser Reihenfolge ist die Schulung nach der Ganzheitsmethode möglich, wobei eine Reduktion der Anforderungen für eine erste Grobform vorgenommen werden sollte. Ziel ist es hierbei eine erste Bewegungsvorstellung zu schaffen, die auf speziellen Schwerpunkten beruht, da sonst die Gefahr der Überforderung besteht.

Nach der Zergliederungsmethode wird der Druckkorbleger schrittweise ausgehend vom Wurf eingeführt. Er wird zuerst erlernt aus einem ausgelösten Sternschritt mit vertikalem Absprung und abgefederter Landung. Anschließend wird der Druckkorbleger aus einem rhythmischen Dribbling mit vom Ball weg gelösten Blick nach dem letzten Dribbling erlernt. Hierbei wird das Hochführen und Schützen des Balles mit einer den Regeln entsprechenden Fußarbeit angelehrt.

Trainingsplan – D-Lizenz

3. Praxis

Begonnen werden sollte mit einer Rhythmusschulung inklusive Absprung- und Landephase ohne und mit Ball. Hier kann man vor allem Blöcke, Strickleiter und Kegel (Übungen ohne Ball) als Hilfsmittel benutzen. Anschließend wird nach der gewählten Methode (Ganzheits- oder Zergliederungsmethode) unter Temposteigerung bis zur Wettkampfgeschwindigkeit geschult. Nachdem der Druckkorbleger aus dem Dribbling genügend gefestigt wurde, wird er aus dem Anspiel erlernt. Anschließend wird ein zunehmend aktiver Verteidiger hinzugenommen bis zum Druckkorbleger im 1-1 live.

4. Methodische Reihe

Allgemein

Bei einer methodischen Reihe sollte man stets vom Einfachem zum Komplexem, vom Leichtem zum Schweren gehen. Sollten Spieler mit einer Übungsreihe überfordert sein muss man wieder einen Schritt zurückgehen.

1. Schritt: Einführung/Schulung des Standwurfes auf der schwachen Hand. Dies ist eine isolierte Übung des Wurfes, der hier aber in der Ganzheit gezeigt und geübt wird, also keine weitere Isolierung der Wurfbewegung. Der Standwurf an sich ist den Spielern schon bekannt.

2. Schritt: Die Spieler stellen sich nun wieder nah an den Korb heran und führen die Bewegung des Druckkorblegers aus dem Stand aus. Besonderes Augenmerk sollte auf den Einsatz des Schwungbeines und die Ganzkörperstreckung sein.

3. Schritt: Bei dem Druckkorbleger mit einem Sternschritt und Absprung kommen die Elemente Wurf mit der schwachen Hand und Absprung mit dem Nicht-Sprungbein zusammen, was eine neue Bewegungserfahrung ist.

4. Schritt: Hier wird jetzt das Dribbling mit der linken Hand mit dem Druckkorbleger kombiniert. Dies ist fast schon der schwierigste Schritt, denn hier kommen auch noch dynamische Effekte zum tragen, neben den räumlichen und zeitlichen. Der Spieler lernt erst hier, eine horizontale Bewegung aus einem größeren Tempo in eine vertikale Bewegung umzusetzen.

5. Fehlerbilder / Korrekturhilfen

Häufige Fehler	Korrektur
<ul style="list-style-type: none">- benutzen der falschen Hand- kein Schwungbeineinsatz- falsches Sprungbein	<ul style="list-style-type: none">- Vormachen- Bewegungen zusammen ausführen- Bewegungen langsam zusammen durchführen
<ul style="list-style-type: none">- falscher Rhythmus- keine Armstreckung- Handgelenk wird nicht abgeklappt	<ul style="list-style-type: none">- Hopserlauf durchführen- Standwurf wiederholenArm und Hand stehen lassen bis Ball auf den Boden aufkommt

Trainingsplan – D-Lizenz

6. Voraussetzung der Gruppe

Die Teilnehmer haben den Druckkorbleger mit der starken Hand schon automatisiert. Die Kinder kennen die Angriffstellung SPD (Shoot, Pass, Dribble). Des Weiteren beherrschen sie die altersbedingte Technik, wozu Dribbeln (rechts wie links), Handwechsel, Passen und Fangen gehört.

Organisatorische Voraussetzungen:

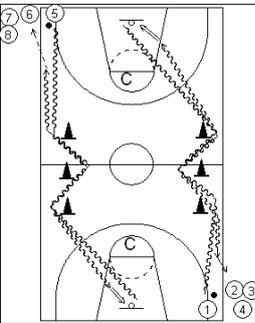
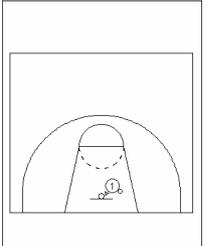
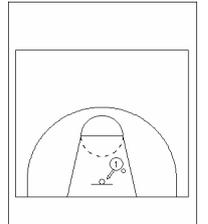
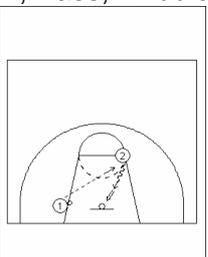
Die Gruppengröße beträgt 1-12 Personen. Das Alter der Teilnehmer ist im Mini-Alter (U10). Die Trainingseinheit findet in einer Halle mit 2 Stirnkörben und 6 Seitenkörben statt. Ballmaterial und Markierungskegel sind im ausreichenden Maße vorhanden, so dass die organisatorischen Voraussetzungen keine Wünsche offen lassen.

7. Literatur

- Basketball Playbook v008
- <http://bbcoach.de/element.php?name=Content&pa=showpage&pid=19> 9.Oktober 2006
- <http://bbcoach.de/element.php?name=Content&pa=showpage&pid=162> 9. Oktober 2006
- <http://bbcoach.de/element.php?name=Content&pa=showpage&pid=161> 9. Oktober 2006
- Druckkorbleger, Carsten Drinkewitz; D-Aus/Fortbildung 13.05.2005

Datum: 15.10.06	Ziele: Einführung Korbleger mit Links	Periode	LP
Zeit: 12.00-13.30 Uhr		Trainingseinheit	1

Trainingsplan – D-Lizenz

Abbildung	Zeit	Inhalte	Ziele	Organisation
Staffellauf 	12.00 Uhr	Begrüßung und Vorstellung des Trainingsinhaltes	Einstimmung	- Spieler versammeln sich vor dem Trainer - verbal
	12.05 Uhr	Staffelwettbewerb (4 Kids je Team) - genutzt wird das gesamte Spielfeld - je eine Mannschaft steht an der rechten Seite eines Hauptkorbes und muss zum gegenüberliegenden Korb laufen und einen Druckkorbleger mit rechts absolvieren - Regeln: Dribblings zum Korb nur mit der rechten Hand, nur mit links zurück zum eigenem Team - Punktevergabe: pro erfolgreichen (regelgerechten) Korb einen Punkt, für das schnellste Team zwei Punkte	-Ziel: Druckkorbleger mit rechts unter Wettkampfbedingungen wiederholen -Variationen: Hindernisse aufbauen (Slalomdribbling, Springen)	- der Trainer stellt die Teams zusammen und erläutert die Regeln und Punktevergabe - jedes Team bekommt einen Ball
	12.20 Uhr	Laufschule - Schrittkombinationen - Hopslerlauf	- Anregung des Herz-Kreislaufsystems und Rhythmusschulung	- Ganzfeld; kurze verbale Anweisungen
	12.28 Uhr	Trinkpause		
KI aus Stand  KI mit Sternschritt  KI, Pass, Dribble 	12.30 Uhr	Standwurf mit der schwachen Hand - Trainer macht die Ausübung vor - Trainer schaut sich alle Kinder an	- Schulung des Wurfes	- verbal - jedes Kind hat einen eigenen Ball / zwei Kinder pro Korb
	12.38 Uhr	Beschreibung des Korblegers (KL) mit der schwachen Hand aus SPD	- Aufmerksam machen auf die wichtigen Punkte beim KL mit links	- verbal & vormachen - Aufstellung am Korb
	12.41 Uhr	KI aus dem Stand mit Einsatz des Schwungbeins – SPD-Stellung - jedes Kind soll 10 KL durchführen - Trainer und Cotrainer beobachten und korrigieren	- Schulung der Motorik - Automatisierung	- jedes Kind hat einen eigenen Ball / zwei Kinder pro Korb
	12.50 Uhr	KI mit Sternschritt und Absprung – SPD-Stellung - jedes Kind soll 10 KL durchführen - Trainer und Cotrainer beobachten und korrigieren	- Schulung der Motorik (Hand-Auge-Koordination)	- 2 Kinder an einem Korb
	13.00 Uhr	KI nach Dribbling und Absprung – SPD-Stellung - 10 Wiederholungen - Trainer und Co beobachten und korrigieren	- Schulung der Motorik - 2er Rhythmus (laut zählen)	- 2 Kinder an einem Korb, 1 Kind ist Passgeber
13.10 Uhr	Spiel 2on2 - 2 Spieler pro Team - erlaubt sind nur 2 Dribblings und es wird auf einem Korb gespielt - KL mit links zählen 2 Punkte, alle anderen Körbe zählen einen Punkt	- KL mit links unter Wettkampfbedingungen üben	- Halbfeldspiel - pro Hauptkorb 2 Teams - Spielzeit 5 Minuten - Trainer wählt Teams aus	
	13.15 Uhr	Spiel 4on4 - 4 Spieler pro Team - erlaubt sind nur 2 Dribblings und es wird Ganzfeld gespielt - KL mit links zählen 2 Punkte, alle anderen Körbe zählen einen Punkt	- KL mit links unter Wettkampfbedingungen üben	- 2 Teams - Spielzeit 7 Minuten - Trainer wählt Teams aus
	13.22 Uhr	KSÜ	- athletische Fähigkeiten sollen frühzeitig verbessert werden	- in Gruppenform - Trainer macht Übung vor und korrigiert
	13.28 Uhr	Auslaufen und Teamspruch (2 min)		