

Eignungskriterien der Ausbildung von Instruktorinnen und Instruktorinnen für Basketball

Die Eignungsprüfung besteht aus 2 Teilen:

- a) Überprüfung von basketballspezifischen Fertigkeiten
- b) Spiel 3 gegen 3

Bewertet werden:

- ❖ die Regelmäßigkeit des Bewegungsablaufes
- ❖ der Bewegungsfluss
- ❖ das Fertigniveau

Bewertung: „Bestanden“ oder „Nicht bestanden“

ad a) Der Fertigkeitstest besteht aus 6 Übungen

Übung 1

Slalomdribbling durch 5 Tore, Stangenabstand 2 m, hin und zurück.

Kriterien: Richtige Hand (immer Außenhand) / Dribbelstart korrekt / Schaufeln ? / Rhythmus / Ballkontrolle / Grundhaltung

Übung 2

Start – Dribbling – Stopp – Sternschritt – Paß – Fangen – Individualangriff? 6 Durchgänge, Start abwechselnd rechts und links

Dribbelstart zu einem 5 m entfernten Hindernis (Sessel), davor stoppen und mit mindestens 2 Kontakten umdrehen (Sternschritt). Zurückpassen und nachsetzen, Ball wird zugespielt: Fangen und stoppen. Neuerlich Sternschritt mit mindestens 2 Kontakten (360 Grad – volle Drehung), mit Individualangriff am Passgeber vorbeiziehen (andere Seite als zuerst!)

Kriterien:

Stoppschritte (regelentsprechend), Sternschritte (technisch richtig), Individualangriffe (Dribbelstarts - richtige Seite)

Übung 3

Lay-ups-shot nach Dribbling, je 5 von rechts und von links, Rebounds selber fangen. Start von Markierungspunkten rechts und links jeweils 8 m vom Korb entfernt, Anlauf 45 Grad zum Brett. Nach Rebounding sofort zur Markierung an der anderen Seite zurückdribbeln und ohne anzuhalten wieder zum Korb.

Kriterien: Dribbelrhythmus; Zweitschrittrhythmus / Ballhaltung beim Wurf / Beinhaltung; beim Sprung / Gleichgewicht beim und nach dem Wurf / Treffsicherheit nur in Grenzfällen

Übung 4:

Jump-shots von rechts und links: Wurfstellen in 45 Grad zum Brett und 4 m vom Korb entfernt. Eigenen Rebound fangen, Dribbling zum nächsten Wurfunkt. Je 5 Würfe von jeder Seite.

Kriterien: Sprungkoordination: Wurf am höchsten Punkt („Verzögerung“); Armhaltung (Winkel und Ausrichtung) / Ballhaltung /Wurfbewegung; insbesondere „Follow through“ / Gleichgewicht beim Wurf und bei der Landung /Treffsicherheit nur in Grenzfällen

Übung 5

Rebounding aus einer Aufstellung 3 m vom Korb entfernt: Ball wird ans Brett geworfen, nachsetzen und rebounden. Dann um einen Sessel (2. Aufstellungsplatz bei Freiwurf) herum zum Ausgangspunkt zurückdribbeln, Übung gegengleich wiederholen (einmal links, einmal rechts weg dribbeln). Insgesamt 6 Rebounds.

Kriterien: Sprungkoordination / Griff am Ball /Eagle-spread / Folgebewegung; Dribbelstart: regelentsprechend und technisch richtig ?

Übung 6

Freiwürfe: Insgesamt 5 Freiwürfe, der Ball wird von einer Hilfskraft zugepasst.

Kriterien: Ausgangsstellung wurfentsprechend? /Beinstellung /Körper- und Ballhaltung /Ellbogen /Streckphase (Armführung, Körperstreckung); Abwurfphase (Handgelenk, follow through) /Flugkurve / Koordination / Treffsicherheit nur in Grenzfällen

ad b) Spiel 3 gegen 3

Die Spielfähigkeit wird in einem Spiel 3 gegen 3 (1 Korb ca. 10 Minuten) überprüft. Beurteilungskriterien sind insbesondere Raumaufteilung, Kommunikation, Antizipation, Situationsfassung und -nutzung, angemessene individuelle gruppentaktische Lösungen in Angriff und Verteidigung