

Dribbeln im Basketball:

Erfolgreich spielen durch Beidseitigkeit!

Das Dribbling gehört zu den Grundfertigkeiten im Basketball. Dabei ist der beidseitige Umgang mit dem Ball vorteilhaft, weshalb jeder Spieler gleichermaßen mit der „starken“ als auch der „schwachen“ Hand dribbeln können sollte. Leider werden im Amateurbereich nur 18 % aller Dribbelkontakte mit der nicht-dominanten Hand ausgeführt. Die hier vorgestellten Übungen verbessern diese Quote und erhöhen dadurch die Leistungsfähigkeit des Spielers.

Basketball stellt an den Spieler durch seine Dynamik und Situationsvarianz hohe Ansprüche, beispielsweise an die Aufmerksamkeit, Kreativität mit dem Ball und Orientierung auf dem Spielfeld. Um unterschiedlichste Spielsituationen meistern zu können, sollte jeder Spieler über ein großes Handlungsrepertoire verfügen. Wesentlich scheint dabei der beidseitige Umgang mit dem Ball auf hohem technischen Niveau. Jeder Spieler sollte in der Lage sein, den Ball sowohl mit der „starken“ als auch der „schwachen“ Hand dribbeln zu können, sodass ein Wechsel auf die „schwächere“ Hand nicht zu Leistungseinbußen oder Fehlern führt.

Die Spielsituation lässt es häufig nicht zu, dass der Ball mit der dominanten Hand gedribbelt oder gepasst werden kann. Auch provoziert der Gegenspieler bewusst einen Wechsel auf die „schwächere“ Seite, indem er die starke Hand verteidigt, sodass das Passen oder Dribbeln zu dieser Seite erschwert wird. Nun hängt es von der Fähigkeit des Spielers ab, die Situation mit der „schwächeren“ Hand zu lösen.

Beidseitiges Dribbeln als Grundlage für ein hohes Leistungsniveau

Eine aktuelle Studie der Universität Leipzig ergab, dass im professionellen Bereich (Beko Basketball Bundesliga) zu 46 % die schwache Hand im Dribbling genutzt wird, wohingegen im Amateurbereich es lediglich 18 % sind. Insgesamt beträgt der Gebrauch der schwachen Hand im Verlauf eines Spiels im Nachwuchsbereich 12 %, im Gegensatz



zu 28 % in der ersten Bundesliga – betrachtet anhand der Fertigkeiten Dribbling, Passen, Fangen und Werfen (inkl. Korbleger). Dies zeigt, dass eine hohe beidseitige Kompetenz eine wesentliche Leistungsvoraussetzung im Basketball darstellt und eine zu geringe Ausprägung einen Aufstieg in höhere Leistungsklassen verhindern kann. Der frühzeitige Gebrauch beider Hände, bereits im Anfänger- und Nachwuchstraining, kann somit die Grundlage dafür sein, später auf hohem Leistungsniveau erfolgreich zu sein.

Mit dem Ziel einer ausgewogenen und variablen Verfügbarkeit der basketballspezifischen Fertigkeiten ist demnach angeraten, so früh wie möglich mit einer beidseitigen Schulung zu beginnen. Nach aktuellen Ansätzen zum beidseitigen Training bedeutet dies, dass bereits beim Erlernen einer neuen Fertigkeit beide Körperseiten involviert werden soll-

ten, wobei aufgabenabhängig entschieden werden muss, mit welcher Hand anfänglich geübt werden sollte. Wird die beidseitige Entwicklung der Sportler im Anfängerbereich vernachlässigt, ist eine spätere Steigerung der beidseitigen Kompetenz mit hohem Aufwand verbunden.

Beidseitigkeitsschulung im Anfängerbereich

Bei der Arbeit mit Basketballeinsteigern im Nachwuchsbe-
reich sind mehrere Aspekte der Trainingsmethodik zu be-
achten. Bevor die Spieler das Dribbling erlernen, müssen
sie sich an den Ball gewöhnen. Die bewährten Gewand-
heitsübungen (Koordinationsschulung), wie Werfen, Fan-
gen, den Ball um den Körper kreisen bzw. rollen, und dies
jeweils in verschiedenen Körperlagen, sollten beidhändig
durchgeführt werden. Es ist wichtig, mit einfachen Übun-
gen zu beginnen und nach und nach den Schwierigkeits-
grad zu steigern. Der Trainer muss den Spielern die Übun-
gen demonstrieren, erklären und während der Ausführung
Korrekturhinweise geben.

Bei der Einführung des Dribblings sollte der Trainer sein
Augenmerk auf die korrekte Technik legen (siehe Kasten).
Grundlegende Dribbelübungen zur Ballgewöhnung und
Koordinationsschulung, wie auf verschiedenen Körperhö-
hen dribbeln, Achten zwischen den Beinen und seitlich
vom Körper dribbeln, sollten den nachfolgenden Übungen
vorangehen. Empfehlenswert ist es, die Übungen stets
durch Spiel- und Wettkampfformen unterhaltsam und ab-
wechslungsreich zu gestalten.

Beim Erlernen des Dribblings sollte Folgendes beachtet
werden:

- » Die nicht-dominante Hand sollte zu Übungsbeginn ge-
nutzt werden, damit sich das Ausgangsniveau beider Hän-
de schnell angleicht und die Kinder gar nicht erst das Ge-
fühl vermittelt bekommen, dass sie eine starke und eine
schwache Hand haben. Gerade beim Dribbling zeigen sich
durch diese Reihenfolge auch entscheidende Vorteile beim
Erlernen der Fertigkeit auf beiden Körperseiten.
- » Die Übung in Blockform bietet sich für das Anfängertrai-
ning an, d. h. es werden mehrere Übungen in einem me-
thodischen Block zuerst mit der nicht-dominanten Hand
ausgeführt und wenn diese grob beherrscht werden,
kann auf die dominante Seite gewechselt werden. Gera-
de bei Anfängern bietet es sich an, dass sich die nicht
genutzte Hand in der Hosentasche oder auf dem Rücken
befindet, damit wirklich einseitig geübt wird.

ning an, d. h. es werden mehrere Übungen in einem me-
thodischen Block zuerst mit der nicht-dominanten Hand
ausgeführt und wenn diese grob beherrscht werden,
kann auf die dominante Seite gewechselt werden. Gera-
de bei Anfängern bietet es sich an, dass sich die nicht
genutzte Hand in der Hosentasche oder auf dem Rücken
befindet, damit wirklich einseitig geübt wird.

- » Das Training der Beidhändigkeit im Nachwuchsbereich
sollte im Anfängertraining in jeder Trainingseinheit
stattfinden und immer zielgerichtet eingesetzt werden.
Bei 2 Einheiten in der Woche von 1,5 Stunden sollten min-
destens 30 Minuten für das beidseitige Technikerwerbs-
training verwendet werden. Dies stellt auch an den Trai-
ner besondere Anforderungen: Geduld, häufiges De-
monstrieren und Erklären, sowie Korrektur der Übungen.

Übungen für Anfänger

Im Folgenden werden einige Übungen zur gezielten Schu-
lung der Beidhändigkeit im Anfängertraining vorgestellt.

Sitzdribbeln

Ausgangssituation: Die Spieler dribbeln im Sitzen auf
Bänken in Gassenaufstellung, sodass der Trainer einen gu-
ten Überblick hat (Abb. 1, S. 28). **Hinweis:** Da die Spieler
sitzen, wird vermieden, dass der Oberkörper zur Kraftent-
wicklung genutzt wird, sondern die Ballbewegung allein
aus den Armen kommt.

Durchführung: Zuerst wird mit der nicht-dominanten
Hand gedribbelt, dann mit der dominanten Hand.

Dauer: Jeweils eine Minute (ca. 5 – mal).

Variation:

Als Wettkampfform könnte man als Paar üben. Wer
schafft 10-mal ohne den Ball zu verlieren?

Schattendribbeln (auch Hund und Herrchen)

Ausgangssituation: Die Spieler finden sich zu zweit zu-
sammen. Jeder hat einen Ball.

Durchführung: Spieler 1 (S1) läuft durch die Halle und gibt
einfache Bewegungen vor, wie z. B. sitzen, auf einem Bein
stehen oder Geschwindigkeitswechsel. S2 dribbelt den
Ball und versucht, die demonstrierte Figur nachzumachen,

Technikbeschreibung Dribbeln

Das Dribbling ist eine der fundamentalsten Techniken im
Basketball. Es beschreibt das Pellen des Balles auf den
Boden mit nur einer Hand. Dabei sind die Boden- und
Handkontaktzeit relativ kurz. Es ist die einzige Methode,
durch die ein Spieler sich mit dem Ball frei über das Feld
bewegen kann.

Die Bewegung:

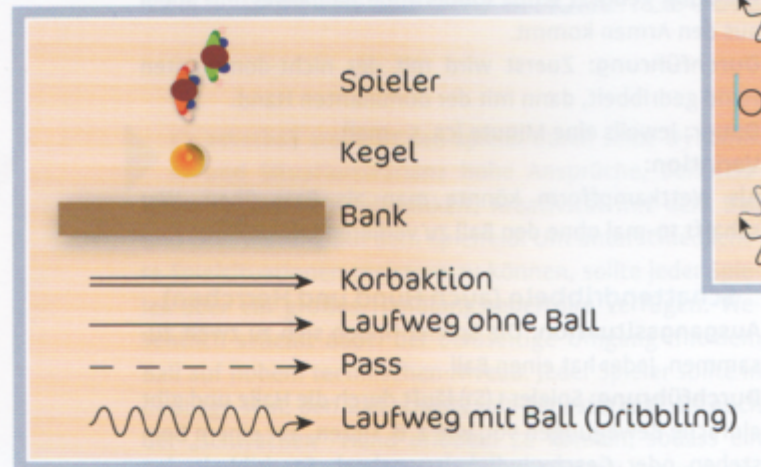
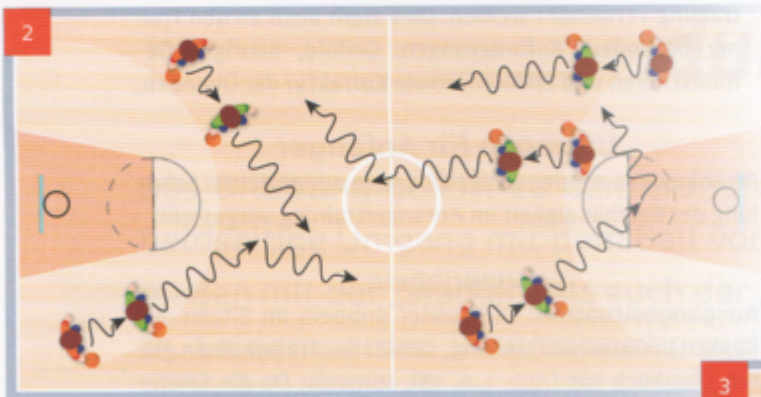
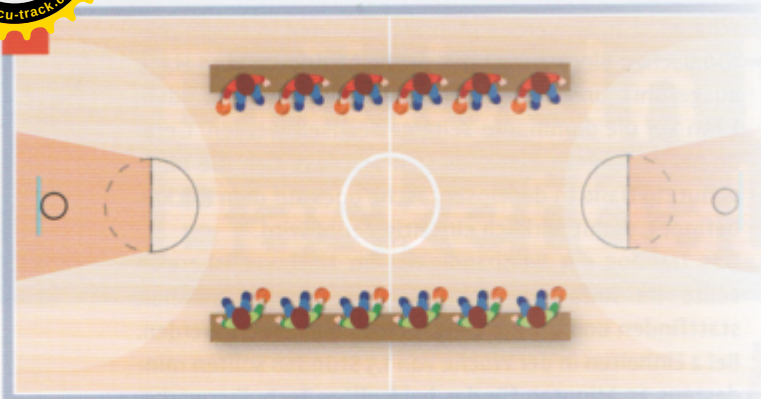
- » Die Fingerspitzen berühren den Ball über dem Äquator.
- » Durch die Streckung im Ellenbogengelenk wird der Ball
ab circa Hüfthöhe aus dem Handgelenk nach unten auf
den Boden „gedrückt“.
- » Der Arm bleibt locker gestreckt, während der Ball auf
den Boden und zurück prellt.
- » Die Geschwindigkeit des Balles wird mit einer Armbeu-

gung locker wieder bis auf Hüfthöhe abgefangen. Dies
ermöglicht einen sanften Kontakt mit dem Ball und
verhindert ein Schlagen auf den Ball.

- » Jetzt kann ein neuer Dribbelschlag begonnen werden.
- » Die Höhe des Dribbelschlages kann, je nach Geschwin-
digkeit des Spielers, variieren (d. h. langsames, flaches
Dribbling vs. schnelles, hohes Dribbling).

Die wichtigste Merkmale:

- » Die Fingerspitzen benutzen, nicht die Handfläche.
- » Lockere Bewegungen aus dem Handgelenk.
- » Druck aus Unterarm, Handgelenk und Fingerspitzen,
nicht aus der Schulter.
- » Leicht vorgebeugte Körperhaltung.
- » Leichte Beugung in den Knien.
- » Kopf hochhalten, Augen weg vom Ball.



ohne das Dribbling zu vernachlässigen (Abb. 2). Nach einem Durchgang Partnerwechsel. **Vorteil:** Die Augen sind nicht auf den Ball gerichtet.

Dauer: Eine Minute mit der nicht-dominanten Hand, dann wechseln (ca. 5-mal).

Begrüßungsdribbeln

Ausgangssituation: Die Spieler dribbeln mit der nicht-dominanten Hand in einem begrenzten Feld.

Durchführung: Auf Kommando sucht sich jeder einen anderen Spieler aus, ohne die Ballkontrolle zu verlieren. Dann geben sich die Spieler die rechte Hand und stellen sich vor.

Dauer: Eine Minute pro Variante.

Variationen:

- » Die Übenden spielen sich die Bälle gegenseitig zu.
- » Übende setzen sich auf den Boden. Der Trainer gibt die Dribbelhand vor.

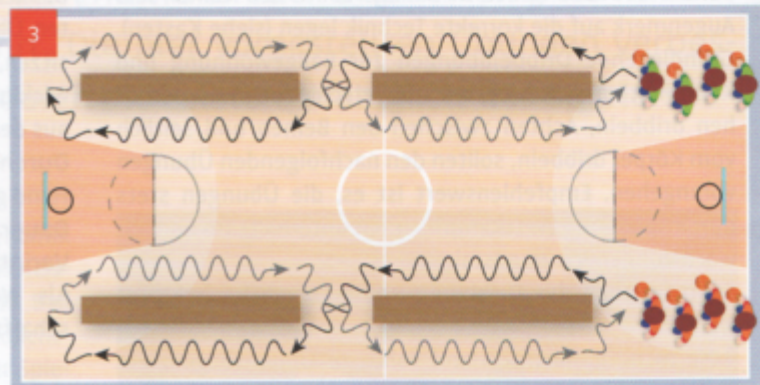
Bank-Parcours

Ausgangssituation: Bei dieser Wettkampfform und Dribbel-Übung werden zweimal 2–3 Bänke längs in einer Linie hintereinander aufgestellt und die Spieler in 2 Gruppen aufgeteilt.

Durchführung: Die Spieler müssen verschiedene Dribbelvarianten ausführen:

- » Um die Bänke mit links hin und mit rechts zurück dribbeln.
- » Slalom zwischen den Bänken mit links hin und mit rechts zurück dribbeln.
- » Der Ball wird auf der Bank mit links gedribbelt und zurück mit rechts (Abb. 3).
- » Die Spieler laufen auf den Bänken und dribbeln hin mit links und mit rechts zurück.
- » Die Spieler setzen sich auf die Bank und rutschen mit dem Gesäß darüber, während sie hin mit links und zurück mit der rechten Hand dribbeln. **Vorteil:** Wettkampf und Anwendung der Technik in variablen Situationen. Gewöhnung an den beidhändigen Gebrauch bei gleichzeitigen Zusatzaufgaben.

Dauer: 2 Durchgänge pro Variante.



Beidseitigkeitsschulung für Fortgeschrittene

Wurde im Jugendalter das Dribbeln nicht beidseitig trainiert, ist es später umso schwieriger die vorhandenen (einseitigen) Fertigkeiten und vorherrschenden Bewegungsautomatismen aufzubrechen und die nicht-dominante Hand als potentielle Möglichkeit in das Bewegungsmuster zu integrieren. Ziel der beidseitigen Schulung bei Fortgeschrittenen ist es daher, die schwache Hand auch in Wettkampfsituationen als realistische Option und somit als neue Handlungsalternative zu sehen und zu benutzen, was nur über häufige Wiederholungen und Erfolgserlebnisse mit der nicht-dominanten Hand möglich ist. Nur dann ist damit zu rechnen, dass die schwächere Hand auch in Drucksituationen, wo der Spieler auf Automatismen zurückgreift, um Fehler zu vermeiden, eingesetzt wird.

Im Folgenden werden beispielhaft einige Übungen zur Schulung der nicht-dominanten Hand vorgestellt. Um einen Trainingseffekt zu erreichen, sollte in der Trainingseinheit ein Trainingsblock eingefügt werden, der technische und spielerische Übungsformen zum Erlernen der basketballspezifischen Fertigkeiten ausschließlich mit der

nicht-dominanten Hand fokussiert. Es ist angeraten diesen 15 bis 20-minütigen Übungsblock in mindestens 10 Trainingseinheiten in der Saisonvorbereitung einzubauen, um gezielt die Feinkoordination der nicht-dominanten Hand zu schulen. Dafür sind nicht nur abwechslungsreiche sondern auch wettkampfhähnliche Situationen nötig, in denen der Spieler, um ein positives Resultat zu erhalten, die nicht-dominante Hand nutzen muss. Um die Motivation aufrecht zu halten, müssen Erfolgserlebnisse geschaffen werden.

Übungen bei Fortgeschrittenen

Dribbling mit der nicht-dominanten Hand

Ausgangssituation: Beim „Taschentuch-Dribbling-Drill“ erhält jeder Spieler einen Ball und ein handelsübliches Taschentuch. Das Tuch wird sichtbar am Hosenbund am Rücken befestigt.

Durchführung: Die Spieler müssen nun auf einer begrenzten Spielfläche mit ihrer nicht-dominanten Hand dribbeln und versuchen, ihren Mitstreitern mit der starken Hand das Taschentuch aus der Hose zu stehlen. Es muss dauerhaft gedribbelt werden. Je mehr Spieler ausscheiden desto kleiner wird das Feld. Der Spieler, der am Ende des Drills die meisten Taschentücher gesammelt hat, ist der Gewinner. **Vorteil:** Die Übung setzt durch das Verlieren des Taschentuches klare Regeln, sodass keine Diskussionen über das Ausscheiden geführt werden müssen und dadurch die aktive Trainingsphase optimiert wird.

Variationen:

- » Art des Dribblings (nur vor dem Körper, neben dem Körper etc.).
- » Befestigungsstelle des Taschentuchs (seitlich, vorne etc.).

Passen mit der nicht-dominanten Hand

Einfache Passübungen sollten hier nicht genutzt werden, da sie nicht dem Intensitätslevel entsprechen, welches im Spiel vorherrscht. Deshalb sind Übungen zu kreieren, die die Schnelligkeit und das Passgefühl der nicht-dominanten Hand (vor allem unter Zeit- und Gegnerdruck) entwickeln, wie z. B.:

Ausgangssituation: 2 Gruppen von Spielern stehen an den jeweiligen Enden der Mittellinie.

Durchführung: S1 (steht rechts) führt 5 harte Dribblings (d. h. kräftige, kurze Dribbelschläge mit möglichst geringer

Zeit zwischen Boden- und Handkontakt des Balls) mit der schwachen Hand aus und steht mit dem Rücken zum Spielfeld, während S2 (steht links) zum Korb läuft. Nach den 5 Dribblings dreht sich S1 um und spielt einen einhändigen Schleuderpas in den Lauf von S2, der mit einem Korbleger von links abschließt (Abb. 4). S2 holt seinen eigenen Rebound und stellt sich bei Gruppe eins wieder an.

Variation:

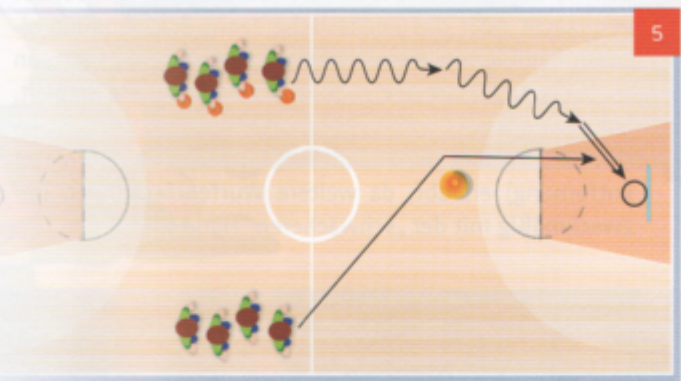
- » Passentfernung.

Korbleger mit der nicht-dominanten Hand

Das üben des Korbabschlusses sollte variiert und in Kombination mit anderen Elementen trainiert werden, um möglichst echte Spielsituationen zu simulieren. Zusatzelemente können Pässe, Dribblings oder auch Hand-offs (Ballübergaben) sein. Des Weiteren kann die Art des Lay-ups vom Trainer festgelegt werden (Korbleger mit Schutzhand, Fingerrolls, Oberhand, Unterhand, Powermoves etc.).

Ausgangssituation: Die Gruppen stehen beim „Half-Court Lay-up“ wie beim Passen mit der nicht-dominanten Hand an der Mittellinie. In der Mitte des Feldes zwischen Mittellinie und Dreierlinie wird ein Kegel aufgestellt.

Durchführung: S1 (steht links mit Ball) dribbelt zum schnellen Korbleger mit der nicht-dominanten Hand. Wenn S1 gestartet ist, läuft S2 (steht rechts) los. Er läuft am Kegel vorbei und versucht S1 beim Lay-up zu stören (Abb. 5), wobei der Kegel einen Umweg für den Verteidiger darstellen soll. Für S1, der den Lay-up erfolgreich ausführen soll, entsteht eine Drucksituation, die dem Spiel (Fast-break (Konter)-Situation) ähnelt.

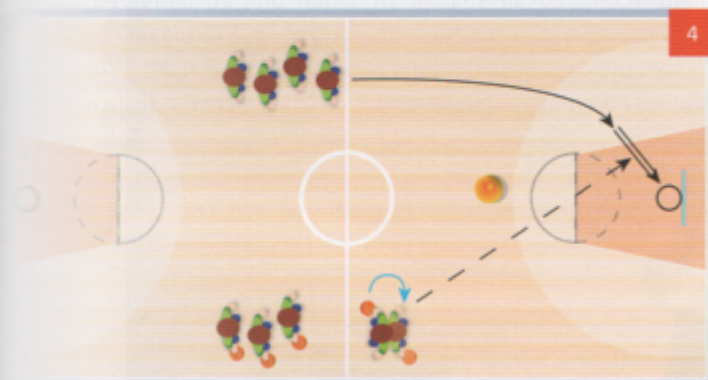


Spielsituationen schaffen

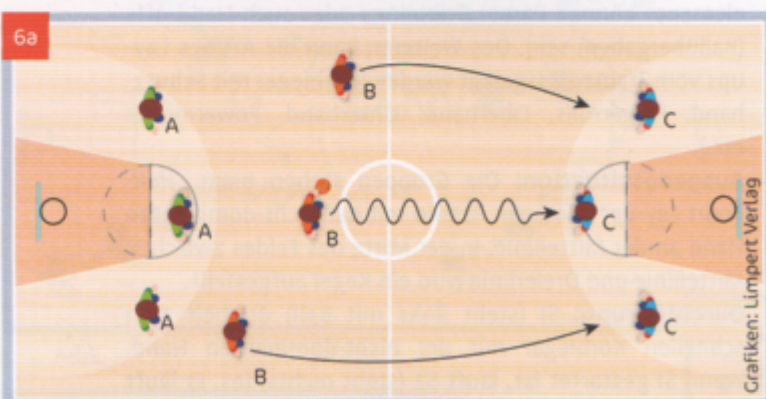
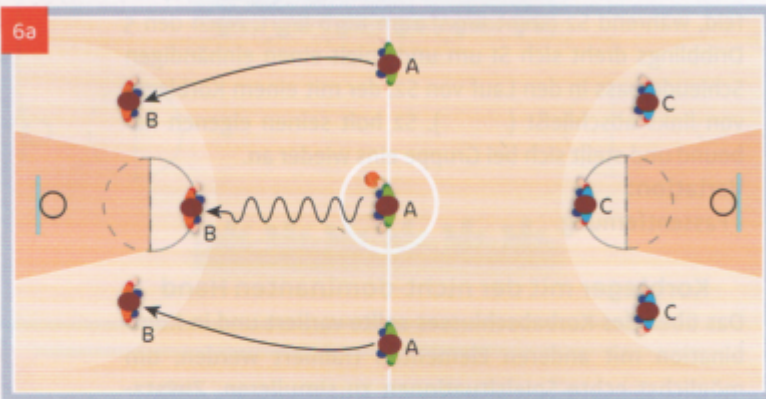
Wie oben erwähnt, bedarf es realistische Spielsituationen, damit der Übende lernt, seine Fähigkeiten und Fertigkeiten mit der nicht-dominanten Hand im Wettkampf erfolgreich einzusetzen. Man kann jegliche Wettkampfdrills dazu nutzen, indem man die Bewegungen auf die nicht-dominante Hand limitiert. Beispielhaft dafür die folgende Übung:

Ausgangssituation: Dieser Drill wird mit 9 Spielern ausgeführt, welche auf drei Teams aufgeteilt werden. Beim „3 gegen 3 gegen 3“ kommt ausschließlich die nicht-dominante Hand zum Einsatz.

Durchführung: Auf jedem Halbfeld wird jeweils 3 gegen 3 gespielt, wobei zu Beginn jeweils ein Team unter jedem



Kleine Tipps für die Unterstützung des beidseitigen Übens im Alltag



Korb als Defense (Abwehr) und ein Team an der Mittellinie steht, welches die erste Offense (Angriff) ausführt (Abb. 6a). Wenn die Mannschaft mit Ball punktet, attackiert sie den Korb gegenüber. Wenn sie jedoch einen Ballverlust verursacht oder das gegnerische Team den Rebound sichern kann, greift die Mannschaft, die verteidigt hat, an (Abb. 6b). Das Team, welches als erstes 10 Punkte erspielt, hat gewonnen.

Hinweis: Es sind nur Nahdistanzwürfe (ab ca. ein Meter Entfernung) erlaubt, da weitere Wurfentfernungen unzweckmäßig mit der „schwächeren“ Hand sind.

Wichtigster Punkt beim beidseitigen Training – egal ob mit Anfängern oder Fortgeschrittenen – ist die abwechslungsreiche und freudvolle Gestaltung des Trainings, d. h. der Einsatz von Spiel- und Wettbewerbsformen, damit die Spieler Spaß am beidseitigen Umgang mit dem Ball haben und erfolgreich sind. Das vorgestellte Trainingsprogramm für den Anfänger- und Fortgeschrittenenbereich dient als Beispiel, wie man die Beidhändigkeit gewinnbringend und freudvoll in den Übungsprozess einbinden kann. Unterstützend kann auch abseits des Trainings geübt werden. Beispielsweise ist das Zähneputzen mit der nicht-dominanten Hand genauso effektiv wie der Wechsel des Essbestecks. Anfangs mag es zwar befremdlich sein, da es zu koordinativen Schwierigkeiten kommen kann, allerdings ist auch diese Tätigkeit dem Lernprozess unterworfen, sodass sich bald Erfolge einstellen werden. Beidhändigkeit ermöglicht nicht nur neue Möglichkeiten im Basketball, sondern auch in anderen Sportarten und dem Alltag.

Der vorliegende Artikel ist innerhalb eines Projektseminars, geleitet von Dr. Tino Stöckel, an der Universität Leipzig entstanden, welches zum Ziel hatte, Befunde aus aktuellen Forschungsprojekten (Bundesinstitut für Sportwissenschaften, VF070606/06-07, 08) für die Sportpraxis aufzubereiten.

Literatur:

- Stöckel, T. (2010). Beidseitiges Training im Sport. Schorndorf: Hofmann.
- Stöckel, T., Weigelt, M. & Krug, J. (2011). Acquisition of a Complex Basketball Dribbling Task in School Children as a Function of Bilateral Practice Order. Research Quarterly for Exercise and Sport, 82, 188-197

Dr. Tino Stöckel hat 2009 mit einer Arbeit zu Transfer-effekten beim motorischen Lernen an der Universität Leipzig promoviert.

Paul Gustav Adolph und **Robert Gehrke** studieren im Bachelorstudiengang Sportwissenschaften an der Universität Leipzig.

