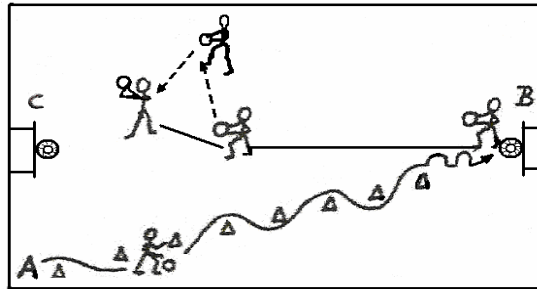


Basketball

Praktische Prüfung

A) Komplexübung:

Slalom-Dribbling um Hütchen herum (mit Handwechsel) – Korbleger (Zweierkontakt) auf Korb B – Ball wieder aufnehmen und „fast break“ – Dribbling auf Korb C – Pass zum Partner und zurück („give and go“) – Sprungwurf vom Zonenrand (siehe Grafik).



Beurteilungskriterien:

Slalombdribbling: Rechte/linke Hand im Wechsel – Ball abschirmen – Tempo – Sicherheit – Technik des Dribblings – Körperhaltung.

Druckpass: Körperhaltung leicht gebeugt – Hände hinter dem Ball – Ellbogen zur Seite – Ball vor der Brust – Handgelenke geben letzten Impuls – Wurf geht in Bewegung über.

Dribbling: Neben dem Körper – hüfthoch – Sicherheit – Tempo.

Sprungwurf: Beidbeiniger Absprung nach oben – Einnehmen der Wurfauslage in der Luft – Wurfarm strecken – Handgelenk nachklappen – beidbeinige Landung.

B) Korbwürfe:

Jeder führt drei Korbwürfe von der Freiwurflinie aus.

Beurteilungskriterien:

Sicherer beidbeiniger Stand – Knie gebeugt – danach Beine strecken (auch Sprunggelenk) – Körper aufrichten – Wurfarm strecken – Handgelenk abknicken.

C) Korbleger:

Jeder zeigt zwei Korbleger von rechts oder links.

Beurteilungskriterien:

Linker Fuß und Ball kommen gleichzeitig am Boden auf – Ballaufnahme – zwei Bodenkontakte – einbeiniger Absprung, Schwungbein nach oben – Bein und Arm strecken – Ball über Kopf nach oben führen – im höchsten Punkt werfen – Wurf aus dem Handgelenk.

D) Spiel:

Bewertung: Spiel 5:5 oder 4:4 oder 3:3
Regelkenntnisse – Sozialverhalten – Abwehrverhalten – Angriffsverhalten – Spielübersicht – mannschaftsdienstliches Verhalten – Fairness – Einsatzwille – Motivation – Taktik.

Die **Basketballnote** setzt sich zusammen aus der Techniknote (A, B, C) und der Spielnote (D):

$$\underline{\underline{(\text{Techniknote} + \text{Spielnote}) : 2 = \text{Gesamtnote}}}$$