



Basketball Das Dribbling

Man unterscheidet grundsätzlich das hohe und das tiefe Dribbling: Das **tiefe Dribbling** wird hauptsächlich in Situationen benutzt, in der man als Ballbesitzer von dem Verteidiger bedrängt wird. Durch einen leicht gebeugten Oberkörper, gebeugte Knie- und Hüftgelenke wird der Abstand vom Ball zum Boden verkürzt. Der am Dribbling nicht beteiligte freie Arm kann den Ball in dieser Situation besonders schützen. Bei dem **hohen Dribbling** ist die Körperhaltung deutlich aufrechter. Es kommt vorwiegend als Tempodribbling zum Einsatz. Das ist ein raumgreifendes Dribbling mit dem Ziel sich so schnell wie möglich fortzubewegen.

Bewegungsbeschreibung

- Vor dem Dribbelbeginn sind Knie und Oberkörper leicht gebeugt. Die Füße stehen etwa schulterbreit auseinander.
- Der Ball befindet sich in Hüfthöhe auf der Seite der Dribbelhand und wird in beiden Händen gehalten.
- Zur Einleitung des Dribblings wird mit dem linken Bein ein Schritt nach vorne gemacht und gleichzeitig der Ball mit der rechten Hand gedribbelt.
- Diese Gleichzeitigkeit ist wichtig, da ansonsten Schrittfehler passieren!
- Der Ball wird kontrolliert gedribbelt, indem das Handgelenk nach unten geklappt und den Ellbogen leicht gestreckt wird.
- Dabei sind die Finger der Dribbelhand leicht gespreizt.
- Den Ball seitlich vor dem Körper dribbeln.
- Durch ein frühes Annehmen mit der ganzen Hand und Abfedern durch Beugen des Armes wird die Geschwindigkeit des Balles verringert.
- Wichtig: Den Ball nicht schlagen, sondern so lange wie möglich mit der Hand den Ball kontrolliert nach unten drücken und unten wieder „ansaugen“.
- Der Blick sollte während des Dribblings nach vorne gerichtet sein - Augen weg vom Ball und das Spielgeschehen beobachten



Tipps zum Dribbeln

- Das Dribbeln erfolgt mit beweglichem Handgelenk, wobei nur die leicht gespreizten Finger Kontakt mit dem Ball haben. Der Blick ist vom Ball gelöst
- Aus dem Stand mit dem Ball mit einem Kreuzschritt- oder Passschritt dribbling am Verteidiger vorbeigehen.
- Beim fortlaufendem Dribbeln unterscheidet man zwischen dem häufigen rhythmischen (schnell oder langsam) und dem unrythmischen (hoch oder tief).
- Der Dribbler kann durch Tempowechsel (rhythmisch oder unrythmisch), Handwechsel oder Richtungswechsel den Verteidiger umspielen.
- Dribbler mit der rechten Hand muss mit einem Schritt des linken Beines beginnen zu dribbeln und umgekehrt.
- Die Beendigung des Dribblings muss entsprechend der Spielregeln erfolgen.