



Westdeutscher Basketball-Verband e.V.

Generelles zur Laufkarte/Eigenrealisation

Die Übungen werden nach Bestehen auf der Laufkarte, die die Teilnehmer von der Geschäftsstelle erhalten, auf der Karte abgestempelt. Den Stempel verwaltet der Lehrgangsleiter, jedoch wird durch den Referenten/Prüfer abgestempelt.

Die Laufkarte bleibt immer im Besitz des Auszubildenden. Später wird diese in der Lizenzprüfung hinzugezogen um evtl. weitere Bewertungskriterien zu finden. Auf der Karte befinden sich sowohl die Modulprüfungsergebnisse, Übungen, Referate, Auflagen, etc.

Nach bestandener Lizenzprüfung wird diese mit dem unterschriebenen Ehrenkodex und einem Passbild in der Geschäftsstelle abgeheftet.

Mit dieser Maßnahme ersparen wir uns viel Papierarbeit und es ist übersichtlicher zu verwalten.

Generell zu den nachfolgenden Übungen der Hinweis, dass diese die Auszubildenden auf die Demonstrationsfähigkeiten sensibilisieren soll. Die, die Techniken nicht können, sollen es auf dem Lehrgang oder zu Hause üben. In Modul M2 sind eine Übungseinheit (Übungen 1-3) und im Modul 3-3 (Übung 4 und Wiederholung Übungen 1-3) Eigenrealisation einberaumt.

Unterschrieben werden immer nur die Erfolgreichen. Die Übungen können im Bedarfsfalle wiederholt werden. Es kann auch durchaus eine Übung nicht bestanden werden.

Um die Chance eine „leistungsbezogene“ C-Lizenz zu erhalten, müssen die beiden Kriterien erfüllt sein:

- gute Lizenzprüfung
- alle 4 Übungen abgestempelt (guter Praktiker)

Damit haben wir zukünftig die Möglichkeit, auch schwächere Kandidaten sofort mit einer Breitensportlizenz auszustatten (erfolgreiche Lizenzprüfung) oder sie im Falle einer Wiederholungsprüfung aufzuwerten.

Ebenfalls haben wir hiermit die Möglichkeit den kompletten Ausbildungsweg mitzuverfolgen um evtl. auch Augen zudrücken zu können.

Zukünftig erhaltet Ihr in den Einladungen eine Excel-Tabelle mit Teilnehmern. Hier tragt bitte Auflagen und Versäumnisse ein und sendet sie per eMail an den Ansprechpartner Ressort Bildung (Ulrich Eicker). Nicht das der Auszubildende auf die Idee kommt, seine Karte zu verlieren.



Westdeutscher Basketball-Verband e.V.

Laufkarte – Eigenrealisation (Übungsbeschreibung/Bewertungskriterien)

Übung 1: Passen und Fangen

Organisationsform:

Zwei Spieler stellen sich im Abstand von 5m gegenüber mit einem Ball auf.

Ausführung: Es werden fünf unterschiedliche Pässe gespielt

- Brustpass direkt
- Einhandpass links direkt
- Einhandpass rechts direkt
- Überkopfpass
- Einhandpass aus dem Dribbling mit der „starken Hand“

Bewertungskriterien:

Die technisch saubere Ausführung ist gewichtiger als die Passgenauigkeit!

- SPD
- Fußarbeit
- Armstreckung und Handgelenkeinsatz
- Fingerstellung und Fußarbeit beim Fangen

Übung 2: Dribbling

Organisationsform:

Slalomparcour mit 5 Hütchen in einem Abstand von 2m

Ausführung:

- Die Handwechselart ist frei wählbar.
- Die Übung kann im Gehen oder im Sprint durchgeführt werden.
- Es wird in „schlaufenform“/„achtern“ hin und zurück gedribbelt.

Bewertungskriterien:

Es gibt keinen Zeitaspekt!

- Es muss mit der Außenhand am Hütchen vorbei gedribbelt werden
- Die Dribbelhöhe sollte die Hüfte nicht übersteigen
- Das Dribbling (nicht „prellen“) muss seitlich am Körper erfolgen
- Übertriebener Augenkontakt mit dem Ball ist unerwünscht (Ermessen des Prüfers)

Übung 3: Positionswurf/Sprungwurf



Westdeutscher Basketball-Verband e.V.

Organisationsform:

Zwei Spieler stehen an einem Korb mit einem Ball. Die Passstation steht unter dem Korb mit Ball, der ausführende Spieler auf der Korb-Korb-Linie an der Drei-Punkte-Linie.

Ausführung:

- Der ausführende Spieler geht/läuft zur Freiwurflinie und erhält den Ball in der Bewegung um einen Parallelstopp durchzuführen
- Nach Ballerhalt und Stoppbewegungen führt er einen Positionswurf oder Sprungwurf durch

Bewertungskriterien:

Die Wurfgenauigkeit ist unerheblich. Die komplette Demonstration kann in Slow-Motion erfolgen.

- Der Parallelstopp ist Pflicht
- Abhängig von der Wurfart gelten folgende Kriterien
 - a) Positionswurf: sauberer gleichzeitiger Stopp, SPD, Körperstreckung, Armstreckung, Handgelenkeinsatz
 - b) Sprungwurf: gleichzeitiger Stopp in die fließende Wurfbewegung (Körperstreckung, Armstreckung, Handgelenkeinsatz) und Absprungpunkt/Landepunkt



Westdeutscher Basketball-Verband e.V.

Übung 4: V-Cut – Face-up – Korbleger rechts und links

Organisationsform:

Die Passstation steht auf der Aufbauposition (Korb-Korb-Linie) mit Ball. Der „ausführende Spieler“ steht auf der 45 Grad zum Korb auf der Flügelposition.

Ausführung:

- Der „ausführende Spieler“ führt einen V-Cut aus. Nach Zuspiel geht er ins Face-up. Nach dem Face-up demonstriert er einen Korbleger.
- Die gleiche Übung findet auf der gegenüberliegenden Seite statt.

Bewertungskriterien:

Die Ausführung kann in Slow-Motion erfolgen. Es muss kein Absprung- oder Wurfbewegung erfolgen. Lediglich die saubere Ausführung soll gewährleistet sein

- Der V-Cut sollte als „V“ erkennbar sein
- Bei Ballannahme darf der Stopp freiwählbar sein
- Das Face-up sollte in der SPD-Stellung erfolgen und ist abhängig von der Stopp-Variante
- Face-up und Korbleger sind zeitlich getrennt (erst Face-up dann die Anschlusshandlung)
- Nach sauberem Face-up erfolgt (mit einem oder zwei Dribblings) der Korbleger rechts und links
- Kein „wiegen des Balles“
- Saubere Fußarbeit (Rhythmisierung, Gegenkoordination Hand/Fuß)

Im Falle einer Slow-Motion Bewegung muss das Schwungbein angedeutet werden, genauso wie die Wurfbewegung zum Korb (aber nicht stattfinden)