



Einführungsreihe

J+S-Kids – Grundlagen Basketball

Autorengruppe

Yves Zufferey, J+S Leiter / Instruktor Mini-Basket und Michel Chervet, J+S Fachleiter Basketball

Rahmenbedingungen

Alter	8-10 jährig Es wird empfohlen, Basketball mit den normalerweise in den Turnhallen zur Verfügung stehenden Voraussetzungen (Ballgrösse 7 und Korbhöhe 3,05m) erst ab 8 Jahre zu beginnen!
Gruppengrösse	6-20
Kursumgebung	Turnhalle oder Aussenplatz mit mindestens zwei Körben (ideal sind 4 Seitenkörbe).
Sicherheitsaspekte	Die Kinder sollen Turnschuhe tragen. Bälle und Material, welches während einer Übung oder im Spiel nicht gebraucht wird, wegräumen.
Anderes	-

Lektionsübersicht

Nr.	Lektionstitel	Zielsetzung	Voraussetzungen	Niveau
1	Dribbeln 1	Fähig sein, zu dribbeln, ohne den Ball zu schlagen und dribbelnd zu stoppen und zu starten.	Spielformen zum Dribbling ohne direkte Gegenspieler	Einfach
2	Werfen 1	Aus dem Stand werfen können.	Spielformen zum Wurf ohne direkte Gegenspieler	Mittel
3	Passen 1	Fähig sein, den Ball anzunehmen und ihn einem Mitspieler zu passen.	Einfache Spielformen zum Passen	Einfach
4	Dribbeln 2	Fähig sein, einen Sprungstopp (beidfüssig) auszuführen und mit Dribbling zu starten, ohne die Schrittregel zu verletzen.	Spielformen zum Dribbeln, auch mit Gegnern	Mittel
5	Werfen 2	Fähig sein, nach einem Sprungstopp (beidfüssig) zu werfen.	Spielformen zum Wurf Wettkämpfe	Mittel
6	Passen 2	Fähig sein, den Ball anzunehmen und ihn einem Mitspieler zu passen.	Spielformen zum Passen	Mittel
7	Dribbeln 3	Fähig sein, zu dribbeln, ohne auf den Ball zu schauen.	Spielformen zum Dribbeln mit Gegnern und Hindernissen	Anspruchsvoll
8	Werfen 3	Fähig sein, mit einem Korbleger abschliessen zu können.	Spielformen zum Wurf Wettkämpfe	Anspruchsvoll
9	Passen 3	Fähig sein, den Ball anzunehmen und ihn einem Mitspieler zu passen.	Spielformen zum Passen	Anspruchsvoll
10	Wettkämpfe	2 Teams treten in einem Wettkampf bestehend aus 6 bekannten Spielformen gegeneinander an.	Spielformen, die in den vorhergehenden Trainings durchgeführt wurden	Mittel



Spielregeln

Das Dribbling:

Um sich fortzubewegen, muss ein Spieler, der in Ballbesitz ist, dribbeln. Man spricht von dribbeln, wenn ein Spieler mit einer Hand den Ball auf den Boden prellt. Sobald der Ball nach dem Dribbling aufgenommen wird, ist es verboten, wieder zu dribbeln.

Schrittfehler:

Ein Spieler, der dribbelt oder angespielt wird, wenn er in Bewegung ist, kann mit einem Sprungstopp (beidfüssiger Stopp in einem Takt) oder mit einem Schrittstopp (einen Fuss nach dem andern aufsetzen) stoppen. Ein Spieler, der den Ball erhält, während er beide Füsse am Boden hat, kann das Spielbein wählen. Er hat also das Recht, ein Bein zu wählen, mit dem er Bewegungen in alle Richtung machen kann. Das andere Bein muss jedoch immer am Boden bleiben (Standbein)

Nachdem ein Spieler ein Spielbein gewählt hat, muss er beim Start mit Dribbling den Ball aus der Hand lassen, bevor er das Standbein anhebt. Er kann hingegen das Standbein anheben, um zu passen und zu werfen. Der Ball muss aber die Hand verlassen haben, bevor der Fuss wieder den Boden berührt. Man spricht also von Schrittfehler, wenn unerlaubterweise ein oder beide Füsse in eine Richtung bewegt werden, so wie dies vorher beschrieben wurde.

5 Sekunden Regel:

Ein Spieler mit Ball, der verteidigt wird, hat 5 Sekunden Zeit, um zu dribbeln, passen oder auf den Korb zu werfen. Bei einem Einwurf hat der Einwerfer ebenfalls 5 Sekunden Zeit, um den Einwurf zu tätigen.

Fouls:

Ein Foul ist eine Regelübertretung, bei der es zu einem Kontakt mit einem Gegner kommt. Ein Gegner darf nicht angerempelt, gestossen oder gehalten werden. Der unrechtmässige Gebrauch der Hände muss geahndet werden. Dies geschieht, wenn ein Verteidiger einen Kontakt mit einem Gegner mit oder ohne Ball mit den Händen aufrechterhält, um dessen Bewegungen zu verhindern oder ihm den Ball wegzunehmen.

Ausball:

Ein Spieler befindet sich ausserhalb des Spielfeldes, wenn er den Boden auf oder ausserhalb der Aussenlinien des Spielfeldes berührt. Der Ball ist im Aus, wenn er einen Spieler, eine andere Person (z.B. Schiedsrichter) oder einen Gegenstand berührt, die sich ausserhalb oder auf der Linie befindet oder wenn der Ball auf oder ausserhalb der Aussenlinien auf den Boden fällt. Dies sind also Regelverletzungen.

Einwurf:

Wenn es zu einer Regelübertretung kommt, wird das Spiel mit einem Einwurf für die unfehlerhafte Mannschaft ausserhalb des Spielfeldes fortgesetzt. Der Einwurf findet am nächsten Punkt der Übertretung statt.

Material

Die ideale Ballgrösse ist 5 (Minibasketball) oder 6 (Mädchen).

Eine mögliche Variante ist es, Volleybälle zu brauchen.