

Basketball in der Schule: Grundtechniken

Folgender Kurzbeschrieb zeigt die verschiedenen Grundtechniken, Dribbling, Wurf, Passen und Verteidigung und worauf beim Üben zu achten ist. Selbstverständlich gibt es noch andere wichtige Punkte. Der Fokus liegt auf dem Sportunterricht in der Schule und auf der möglichst einfachen Umsetzung.

Dribbling

- Nur eine Hand am Ball
- Den Ball begleiten
- Blick lösen vom Ball
- Mit Links nach links dribbeln, mit Rechts nach rechts dribbeln



Starten und Stoppen

- Maximal zwei Bodenkontakte beim Stoppen
- Ball in der «Hosentasche» (Ball schützen)
- Sternschritt (Fussball des Standbeins hält Bodenkontakt)
- Beim Starten zuerst dribbeln, dann erst das Standbein anheben

Wurf

Vor dem Wurf

- Wurfhand auf der Nase
- Führhand auf dem Ohr
- Ball auf Brusthöhe

Nach dem Wurf

- Wurfhand; fünf Finger zeigen zum Boden
- Führhand; fünf Finger zeigen zur Decke
- Ball fliegt mit Rückwärtsdrall in hohem Bogen



Pass

Pass geben

- Beidhändiger Brust- oder Überkoppass (Brustpass direkt oder via Boden)

Pass empfangen

- Hände zeigen zum Ball
- Mit beiden Händen fangen
- Beim Fangen abfedern



Verteidigung

- Grundposition: Knie gebeugt, Rücken gerade und Arme angewinkelt
- Bauch zum Gegner/Rücken zum Korb
- Eine Armlänge Abstand (sonst mit Sprint überholen)



Quelle: Daniel Frey, Chef Ausbildung Swiss Basketball und J+S; Oliver Berger, Experte J+S und Sportlehrer



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO