

## Praxisbeilage 18: Basketball

**Mit der vorliegenden Praxisbeilage für Sportlehrerinnen und Leiter sind attraktive Unterrichtseinheiten nur einen Korbwurf weit entfernt. «Korbleger», «Pivot» oder «Rebound» – Basketball-Fachbegriffe müssen nicht nur erklärt, sondern erspielt werden!**

Für Nichtspezialisten ist es zum Teil schwierig, passende Übungen zu finden, um Würfe, Dribblings oder Pässe spielnah zu trainieren. Als ausgesprochen schnelles Spiel benachteiligt Basketball meist die weniger geschickten Schüler/innen und diejenigen, die wenig Motivation zeigen, schnell vom Angriff zurück in die Verteidigung zu wechseln.

Mit einfachen Spielprinzipien und mit spielerischem Training können in der Gruppe Fortschritte erzielt werden, ohne die Widerspenstigeren gleich abzuhängen. Die hier vorgestellten Übungen lassen sich im Schwierigkeitsgrad anpassen. Insofern ist die Praxisbeilage sowohl für Schülerinnen und Schüler der Sekundarstufe 1 als auch für die auf der Sekundarstufe 2 gedacht.



### Pass, Dribbling und Wurf aus der Bewegung

Spielen ist schön, doch wer die Schülerinnen und Schüler spielen lässt, ohne zuvor an den Schlüsselementen gearbeitet zu haben, wird keinen Erfolg haben. Schon die Gewöhnung an den Ball ist anspruchsvoll: Verglichen mit anderen sind Basketballbälle grösser und schwerer (offizielle Ballgrösse: 7 für Knaben und 6 für Mädchen).

Ihre Handhabung erfordert ein spezifisches Training mit gezielten Übungen, die den Schüler eins werden lassen mit dem Ball. Zu jedem Aufwärmen gehören deshalb Drillübungen zur Verbesserung des Ballgefühls. Dribbling und Pässe lassen sich gut mit kleinen Spielen einüben.

Der Wurf dagegen verlangt nach einem spezielleren Training. Er muss von Anfang an eingeführt werden, damit Erfolgserlebnisse nicht ausbleiben.

### Erste Schritte

Wir alle kennen Spielsituationen, in denen der Ballträger von Gegnern umzingelt ist und den Ball nicht mehr abspielen kann. Bestimmte Prinzipien, wie beispielsweise die Besetzung der drei Korridore im Angriff (Position in der Mitte und beide Flügel) oder der Begriff «give and go» (passen und laufen), müssen früh eingeführt und erläutert werden.

Schon bei den ersten Spielen muss auch der Verteidigung Aufmerksamkeit geschenkt werden: Mannzu- Mann-Verteidigung ist vorzuziehen, jeder Schüler bezeichnet zu Beginn des Spiels seinen direkten Gegner. Die Verteidigung setzt an der Mittellinie an, um chaotische Situationen unter dem Korb zu vermeiden.

[Praxisbeilage 18: Basketball](#) (pdf)



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Bundesamt für Sport BASPO**