

# Basketball in der Schule: Die Verteidigung

Der Fokus liegt im Unterricht sicherlich auf den offensiven Fähigkeiten. In folgenden Situationen wird es sinnvoll an der Verteidigung zu arbeiten.

- Es wird zu oft mit Foul verteidigt;
- die SuS können regelmässig Körbe erzielen und brauchen für weitere Fortschritte eine grössere Herausforderung;
- schwach gespielte Pässe erreichen zum Korb schneidende Spieler, da die Verteidigung den Gegenspielern nachrennt anstatt stets zwischen dem Korb und dem Gegenspieler zu bleiben.



## Was ist erlaubt?

- Einen gepassten oder gedribbelten Ball abfangen oder ablenken;
- einen festgehaltenen Ball dem Gegenspieler aus den Händen reißen (ab ca. 8 Jahren);
- mit dem Oberkörper den Weg für den Gegner zu machen (Füsse am Boden);
- einen rückwärts dribbelnden Gegner mit dem Handrücken und dem angewinkelten Unterarm bremsen (Oberstufe).

## Was ist ein Foul?

- Mit einer Ausholbewegung auf den festgehaltenen Ball einschlagen;
- beim Herausreißen eines festgehaltenen Balles den Arm (ab Handgelenk) des Gegners mit dem eigenen Arm oder der eigenen Hand berühren;
- einen Gegenspieler mit dem Arm, dem Bein oder Hüfte bremsen;
- eine Handfläche an den Körper des Gegenspielers aufsetzen.

---

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