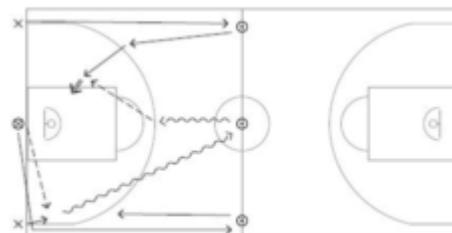


# Basketball in der Schule – Spiele und Wettkämpfe: 3-Hütchen-Spiel

Während dieser 4-geteilten Übung kommen die Grundtechniken mit verschiedenen Variationen vor. Sie ist ab fortgeschrittener Mittelstufe geeignet.

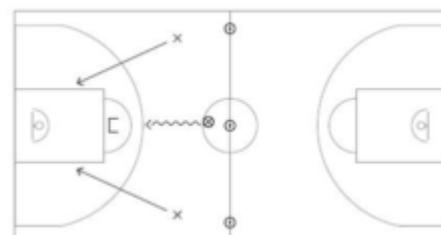
## 3 gegen 0

Auf der Grundlinie stellen sich die SuS in 3-er Gruppen auf. Ein Ball ist im Spiel. Derjenige Spieler mit dem Ball muss dribbelnd das mittlere Verkehrshütchen berühren, die anderen beiden je dasjenige links und rechts (nie 2 das Gleiche). Anschliessend spielen sie 3 gegen 0 auf den Korb (maximal 2 Pässe).



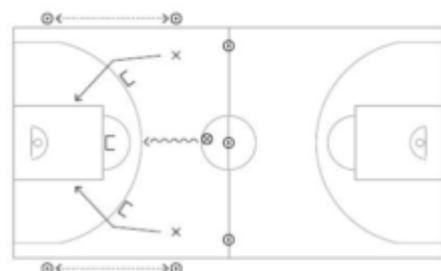
## 3 gegen 1

Gleicher Grundablauf wie bei «3 gegen 0». Sobald die Spieler zu den Hütchen rennen, darf ein Spieler der nächsten Gruppe bereits verteidigen gehen. Erst wenn er in Ballbesitz kommt oder ein Korb erzielt wurde, dürfen seine beiden Mitspieler das Feld betreten und erneut Richtung Hütchen starten.



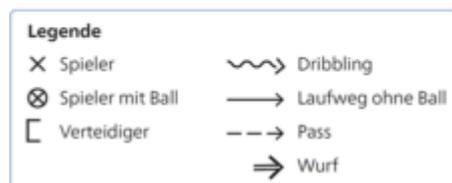
## 3 gegen 2

Gleicher Ablauf wie bei «3 gegen 1», jedoch mit 2 Verteidigern.



## 3 gegen 3

Gleicher Ablauf wie bei «3 gegen 2», jedoch müssen nun alle 3 Verteidiger zuerst eine Markierung auf der Seite berühren bevor sie ins Spiel kommen dürfen. Mit der Position der seitlichen Markierung kann die Spielsituation verändert werden (weit weg = Gegenstossituation/ nahe = Spiel «3 gegen 3»)



Klicken zum Vergrössern.

Alter	Korbhöhe	Ballgrösse	Teamgrösse	Spielregeln
4-9	1,90- 2,10m	Soft Touch oder Grösse 4	3	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ohne Körperkontakt</li> <li>• Ball nicht weggreissen</li> <li>• Doppel- und Schritregel und Feldbegrenzung</li> </ul>

				<ul style="list-style-type: none"> <li>progressiv einführen</li> <li>• Ohne Rückpassregel</li> <li>• Ohne 3"-Regel</li> </ul>
8-13	2,60m	Grösse 4 oder 5	3-4	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ohne Rückpassregel</li> <li>• Ohne 3"-Regel</li> </ul>
ab 12	3,05m	Grösse 5 oder 6	3-5	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 3"-Regel und Rückpassregel progressiv einführen</li> </ul> <p><b>Variation:</b> Bei einem Foul in der Wurfbewegung wird 1 Punkt und Ballbesitz anstelle von Freiwürfen zugesprochen</p>

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**