

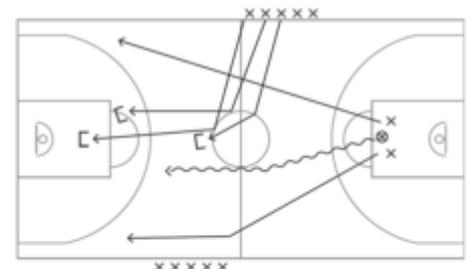
Basketball in der Schule – Spiele und Wettkämpfe: Spielform «3 gegen 2 verzögert»

Komplexes Anwenden und Variieren der Grundtechniken und des Spiels stehen in dieser Übung im Vordergrund. Sehr zu empfehlen gegen Ende der Oberstufe, wenn auf allen Stufen die Basketballausbildung durchgeführt wurden.

Die beiden Teams werden je auf einer Seite des Spielfeldes aufgestellt. Die jeweils vorderste Person des Teams steht bei der Mittellinie. Die Ausrichtung der Kolonne gibt die Spielrichtung des Teams an.

Die Lehrperson wirft zu Spielbeginn den Ball ans Brett, drei Spieler warten in der Nähe, um den Ball zu fangen. Sobald die Spieler in Ballbesitz sind, dürfen zwei Spieler des anderen Teams rein. Sie müssen mit dem Fuss den Mittelkreis berühren und dürfen dann verteidigen.

Sobald der Ball tiefer als die Dreipunktlinie ist (dieser Ort kann auch variiert werden), darf der dritte Verteidiger rein, muss den Mittelkreis mit dem Fuss berühren und dann ebenfalls verteidigen. Sobald die Verteidigung in Ballbesitz kommt, gehen die vorhergehenden Angreifer zurück in ihre Kolonne. Es dürfen nun zwei Spieler des anderen Teams via Mittelkreis in die Verteidigung gehen etc.



Legende

- x Spieler
- x mit einem Kreis Spieler mit Ball
- x in einem Quadrat Verteidiger
- wellenförmiger Pfeil Dribbling
- gerader Pfeil Laufweg ohne Ball
- gestrichelter Pfeil Pass
- Pfeil mit einem Kreis Wurf

Klicken zum Vergrössern.

Bemerkung: Es hat sich bewährt, vor Spielbeginn eine Strafe für das Weglassen des Berührens der Mittellinie zu vereinbaren.

Alter	Korbhöhe	Ballgrösse	Teamgrösse	Spielregeln
4-9	1,90- 2,10m	Soft Touch oder Grösse 4	3	<ul style="list-style-type: none"> • Ohne Körperkontakt • Ball nicht weggreissen • Doppel- und Schrittregel und Feldbegrenzung progressiv einführen • Ohne Rückpassregel • Ohne 3"-Regel
8-13	2,60m	Grösse 4 oder 5	3-4	<ul style="list-style-type: none"> • Ohne Rückpassregel • Ohne 3"-Regel
ab 12	3,05m	Grösse 5 oder 6	3-5	<ul style="list-style-type: none"> • 3"-Regel und Rückpassregel

progressiv einführen

Variation: Bei einem Foul in der Wurfbewegung wird 1 Punkt und Ballbesitz anstelle von Freiwürfen zugesprochen

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