

Basketball in der Schule – Spiele und Wettkämpfe: «1× angreifen, 1× verteidigen und raus»

Fortgeschrittene variieren und wenden die Grundtechniken im Spiel an. Diese Übung ist empfehlenswert ab fortgeschrittener Mittelstufe.

Der Name der Spielform hilft den SuS beim Verständnis des Ablaufs. Die beiden Teams sind je in drei Kolonnen aufgestellt. Pro Kolonne kommt bei Spielbeginn je eine Person auf das Feld. Erlangt die Verteidigung den Ballbesitz, so kommt pro Kolonne die vorderste Person auf das Feld und verlangt sofort den Ball.

Am besten wird auf die Seite gepasst; in Richtung Grundlinie ist auch erlaubt. Jene, die zuvor angegriffen hatten, müssen nun zuerst verteidigen, bis sie dann ebenfalls den Ball den nächsten drei zupassen dürfen. Bei dieser Spielform kommt es auf das schnelle Umschalten von Angriff auf Verteidigung an. Die Spielqualität kann lange aufrecht gehalten werden, da die SuS regelmässig kurze Pausen bekommen.



Klicken zum Vergrössern.

Spezialfall: Kommt die Verteidigung vor der eigenen Dreipunktlinie in Ballbesitz, so spielen die gleichen sechs Spieler weiter.

Bemerkung: Diese Form braucht mindestens 12 Spieler, optimal 14 bis 16. Bei grösseren Gruppen kann auch mit je vier Kolonnen (zwei auf der Grundlinie je am Rand der Box) gespielt werden.

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