Basketball: Passion in Orange

Wenn es richtig unterrichtet wird, ist Basketball ein tolles Spiel für alle Beteiligten. Wichtig ist, weniger geschickte Schüler mit angepasstem Schwierigkeitsgrad abzuholen und so die Motivation hochzuhalten.

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 Schülerinnen und Schüler sowie wenig motivierte, 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. Umso wichtiger ist es deshalb die Übungen in ihrer Schwierigkeit auf die Schüler anzupassen.

Pass, Dribbling und Wurf aus der Bewegung

Spielen ist schöne, doch wer die Schülerinnen und Schüler spielen lässt, ohne zuvor an den Schlüsselelementen 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.

Weitere Inhalte zum Thema in dieser Übersicht

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: Mann- zu- 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.

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO