

# Basketball: Ballführung ist das A und O

Im Basketball muss der Ball so beherrscht werden, dass er die Schülerin nicht in ihrer Fortbewegung hindert. Diese Übung gibt viele kleine Vorschläge, um dies im Aufwärmen oder im Stationentraining zu üben.

## Allein

1. Mit gegrätschten und leicht gebeugten Beinen den Ball mit beiden Händen vor den Knien halten. Loslassen und den Ball mit den Händen hinter den Knien wieder auffangen.
2. Gleiche Ausgangsposition. Der Ball wird mit einer Hand vor und einer Hand hinter den Knien gehalten. Position der Hände tauschen, ohne den Ball zu verlieren.
3. Den Ball mit gestreckten Armen oberhalb des Kopfs halten. Den Ball hinter dem Rücken hinunterfallen lassen, sofort in die Hocke gehen, die Arme zwischen den Beinen halten und den Ball auffangen. Einfacher: den im Nacken gehaltenen Ball loslassen und ihn mit den Händen im Rücken wieder auffangen.
4. Dribbeln abwechslungsweise mit der linken und der rechten Hand, Blick nach vorn. Dasselbe mit geschlossenen Augen. Zunächst an Ort, dann in Bewegung.
5. Ein Knie auf den Boden aufsetzen und den Ball unter dem anderen Knie hindurchdribbeln, links und rechts. Dasselbe stehend: zehnmal an Ort, dann im Vorwärtsgehen.
6. Mit gegrätschten und leicht gebeugten Beinen eine Acht dribbeln (linke Hand um linkes Bein, rechte Hand um rechtes Bein). In beiden Richtungen.
7. Walzer: dieselbe Position wie bei der vorhergehenden Übung. Zweimal vorne dribbeln (einmal mit der linken Hand, einmal mit der rechten), dann von hinten durch die gegrätschten Beine prellen. Ohne Unterbruch!
8. Stehend, ein Bein vor dem andern: zwischen den Beinen dribbeln und dazwischen die Schrittstellung wechseln. Schwierig!



## Zu zweit

1. A steht hinter B und hält ihm den Ball in den Nacken. A lässt den Ball unvermittelt los, B muss ihn im Rücken auffangen.
2. A und B stehen sich gegenüber, B hält den Ball unter das Kinn von A. B lässt den Ball fallen und A versucht ihn wieder aufzufangen, nachdem er hinter dem Rücken in die Hände geklatscht hat.
3. A und B stehen sich mit je einem Ball gegenüber. A gibt einen Pass auf Brusthöhe, B einen Bodenpass.
4. Dieselbe Position. A wirft den Ball in die Luft. Gleichzeitig spielt B einen Pass auf Brusthöhe zu. A nimmt den Pass von B an und spielt ihn zurück, bevor er seinen eigenen Ball wieder auffängt. Variante: Jeder Spieler hat einen Volleyball, der in der Vertikale

gespielt wird, der Basketballball zirkuliert in der Horizontalen.

5. A steht drei Meter hinter B. A spielt einen Bodenpass. B dreht sich um, sobald er den Aufprall hört, und nimmt den Ball in Empfang. Jedes Mal Rollen tauschen.
6. A und B stehen in etwa zwei Metern Abstand nebeneinander. Pässe im Rücken, ohne den Oberkörper zu bewegen.

---

Quelle: mobilepraxis 18/2006, Véronique Kein, Karin Hauser, Michel Chervet



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Bundesamt für Sport BASPO**