

Basketball in der Schule – Spiele und Wettkämpfe: «Würfelbasketball»

In dieser spielerischen Variante werden sehr viele Überzahlsituationen geschaffen. Deshalb wird es sicher zum Korberfolg kommen.

Die Gruppe wird in zwei Teams aufgeteilt, jedes sitzt auf einer Langbank, die auf der Mittellinie aufgestellt ist (je nach Teamgrösse auch zwei Langbänke). In der Mitte bedient die Lehrperson die Anzeigetafel mit dem Resultat. Pro Bank würfelt die vorderste Person und bestimmt so, wie viele Spieler des eigenen Teams auf das Feld dürfen.

Das Team mit weniger Spielern erhält den Ball zuerst. Haben beide Teams gleich viele Spieler, erhält jenes Team den Ball, das insgesamt in Rückstand liegt. Ist auch das gleich, so wirft die Lehrperson den Ball einfach in die Mitte. Nun wird gespielt, bis es einen Korb gibt. Wer im Einsatz war, kommt von aussen her wieder auf die Bank und rutscht jeweils zur Mitte nach. Die vorderste Person pro Team würfelt wieder.



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"> • 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 <p>Variation: Bei einem Foul in der Wurfbewegung wird 1 Punkt und Ballbesitz anstelle von Freiwürfen zugesprochen</p>

Quelle: Daniel Frey, chef formation Swiss Basketball et J+S; Oliver Berger, expert J+S et enseignant d'éducation physique



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO