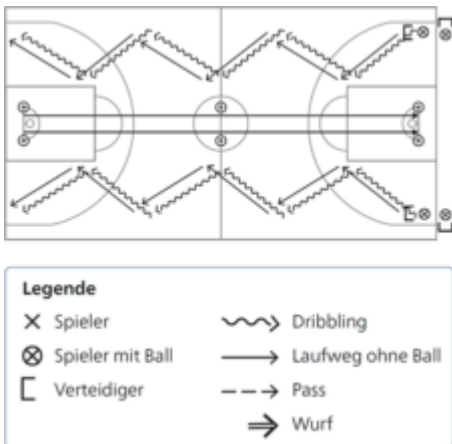


# Basketball in der Schule – Verteidigung: Mittelkorridor

Die SuS erlernen die Grundlagen der Verteidigungsposition und des -verhaltens. Die Übung kann zu einem Wettkampf ausgebaut werden.



Klicken zum Vergrössern.

Die LP erklärt, was ein Foul ist und was nicht. Die SuS dribbeln 1 gegen 1 in einem seitlichen Korridor nach oben von der einen Seite der Halle ans andere Ende und rennen in der Mitte zurück.

Die SuS sollen jeweils auf diejenige Seite gehen, wo weniger Leute sind. Die nächste Gruppe darf erst starten, wenn die vorangehende die Mittellinie überquert hat.

Es soll darauf geachtet werden, dass die SuS mit links nach links und mit rechts nach rechts dribbeln. Der Verteidiger bewegt sich seitwärts in der Grundposition mit einer Armlänge Abstand vom Angreifer. Bei Ballverlusten wird der Ball sofort wieder dem Angreifer zurückgegeben.

## Intensität der Verteidigung

- 50 %, eine Armlänge Abstand
- 75 %, bei zu kleinem Abstand Sprint und ohne Kontakt überholen
- 100 %, ohne Foul verteidigen

## Variation

Auf dem Rückweg läuft jemand vorwärts und spielt Brustpässe; die andere Person läuft rückwärts und spielt Bodenpässe.

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**