

Basketball

mobile
praxis

18

3|06 BASPO & SVSS



Passion in orange // Mit der vorliegenden Praxisbeilage für Sportlehrerinnen und Leiter sind attraktive Unterrichtseinheiten nur einen Korbwurf weit entfernt. «Korbleger», «Pivot» oder «Rebound» – Basketball-Fachbegriffe müssen nicht nur erklärt, sondern erspielt werden!

Véronique Keim, Karin Hauser; Technischer Experte: Michel Chervet

Fotos: Daniel Käsermann; Illustrationen: Leo Kühne; Layout: Monique Marzo

mobilepraxis ist eine Beilage von «mobile», der Fachzeitschrift für Sport.

Leserinnen und Leser können zusätzliche Exemplare von «mobile» Praxis bestellen:

- 1 Exemplar (mit Heft «mobile»): Fr. 10.–/€ 7.–
- Ab 2 Exemplaren (nur «mobile» Praxis): Fr. 5.–/€ 3,50 (pro Exemplar)
- Ab 5 Exemplaren: Fr. 4.–/€ 3.–
- Ab 10 Exemplaren: Fr. 3.–/€ 2.–

Einsenden an:

BASPO, 2532 Magglingen
Fax +41 (0)32 327 64 78
mobile@baspo.admin.ch
www.mobile-sport.ch

► 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 Schüler/innen und diejenigen, die wenig Motivation zeigen, 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 Widerpenstigeren gleich abzuhängen. Die hier vorgestellten Übungen lassen sich im Schwierigkeitsgrad anpassen. Insofern ist die Praxisbeilage sowohl für Schülerinnen und Schüler der Sekundarstufe 1 als auch für die auf der Sekundarstufe 2 gedacht.

Pass, Dribbling und Wurf aus der Bewegung

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

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. //

Einstieg ins Spiel



Gefährliche Durchquerung

Was? Riesenbowling mit beweglichen Kegeln.

Wie? Die Läufer stehen jeder mit einem Ball hinter den beiden Grundlinien am Ende des Spielfelds. Die Kegler befinden sich an den Seitenlinien. Auf den Signalpfeiff durchqueren die Läufer dribbelnd die Halle. Die Kegler nehmen sie ins Visier und rollen ihre Bälle quer zur Laufrichtung der Läufer ihrem Kollegen zu (zwei Kegler haben einen Ball). Wird ein Spieler getroffen oder verliert er die Herrschaft über den Ball, dribbelt er bis zur Wand zurück und beginnt von vorn.

Wozu? Peripheres Sehen, Rhythmuswechsel.

Variante: Getroffene Spieler müssen sechsmal dribbeln zwischen den Beinen, drei Pässe von vorn nach hinten usw.



Gespenster

Was? Überqueren, ohne berührt zu werden.

Wie? Zwei «Gespenster» machen die Gänge des Schlosses unsicher. Um in ihre Burgzimmer zu gelangen, bewegen sich die geladenen Gäste zu zweit, mittels Passen und Dribbling fort. Die Gespenster können nur die Ballträger abtupfen. Wird einer der geladenen Gäste berührt, gehört sein Zweierteam auch zu Gespenstern.

Wozu? Peripheres Sehen, Dribbeln und Pässe verbessern.

Variante: ausschliesslich mit Bodenpässen.

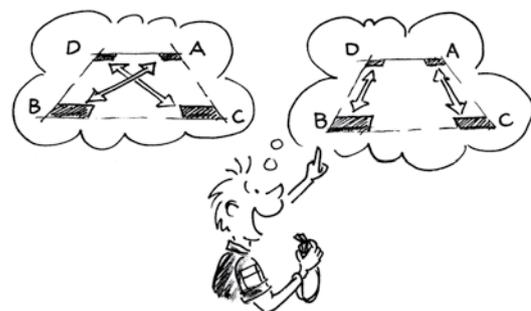


Ball durch die Tore

Was? Pässe unter Druck üben.

Wie? Auf zwei halben Spielfeldern mit je vier bis sieben Spielern. Ein Tor mehr aufstellen als Verteidiger vorhanden sind. Die Angreifer versuchen, einen Punkt zu erzielen, indem sie sich den Ball zwischen zwei Malstäben hindurch zupassen. Die Verteidiger hindern sie daran, indem sie die Tore besetzen.

Wozu? Pässe unter Druck, peripheres Sehen trainieren.



König ohne Schloss

Was? Königsball.

Wie? Vier Matten oder Schwedenkastenabdeckungen bilden ein grosses Viereck. Darauf stellt sich aus jedem Team ein König. Zu Beginn spielt Team A gegen Team B, C gegen D, in den Diagonalen. Erhält der König den Ball zugespielt, gibt es einen Punkt, und er tauscht seinen Platz mit dem Zuspielder. Angespielt wird bei der Matte, auf welcher der Punkt erzielt wurde. Auf Pfeiff wird der Ball auf den Boden gelegt, und die Lehrperson kündigt die neuen Begegnungen an, beispielsweise: A gegen C, auf der rechten Seite (Hallenlängsseite), B gegen D auf der linken Seite. Das Spiel wird sofort wieder aufgenommen, die schnellere Mannschaft nimmt den Ball. Die in den einzelnen Runden erzielten Punkte werden laufend addiert.

Wozu? Nutzung des Spielraums sowie Reaktionsfähigkeit verbessern.

Einsame Inseln

Was? Verfolgung mit Zufluchtsort.

Wie? Zwei Jäger ohne Ball versuchen, die Hasen zu berühren, die durch die Halle dribbeln. Einige Inseln (Schwedenkastenabdeckungen, Bänke) dienen als Zufluchtsorte. Die Hasen können sich darauf ausruhen, ohne jedoch mit Dribbeln aufzuhören. Sobald ein zweiter Hase Zuflucht sucht, muss der erste wieder weg.

Wozu? Dribbeln und zugleich das Spiel beobachten.



Ballführung



► Die Schülerinnen und Schüler müssen den Ball so beherrschen, dass er sie nicht in ihrer Fortbewegung hindert. Die folgenden Übungen können ins Aufwärmen integriert oder in ein Stationentraining eingebaut werden.

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 abwechselungsweise 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 pressen. 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.



Kontakte pflegen



Ball im Reifen

Was? Zweikampf, eine Angreiferin, eine Verteidigerin.

Wie? Zwei Reifen in etwa sechs Meter Abstand hinglegen. Die Angreiferin, welche sich mittels Dribbling fortbewegt, versucht ihren Ball in einen der Reifen zu legen. Die Verteidigerin versucht sie durch schnelle Beinbewegungen (Verteidigungsposition) daran zu hindern. Rollenwechsel nach zwei Minuten. Wenn die Verteidigerin in Ballbesitz gelangt, legt sie den Ball auf den Boden und erhält einen Punkt.

Wozu? Richtungs- und Rhythmuswechsel trainieren. Bemerkung zur Technik: Die Verteidigerin nimmt eine tiefe Verteidigungsstellung ein und kreuzt die Beine nicht (Gleitschritte).



Herausforderung

Was? Kontrolliertes Risiko eingehen.

Wie? Freies dribbeln. Auf ein Signal hin versuchen, mit der freien Hand das Knie der am nächsten stehenden Spielerin zu berühren, ohne mit Dribbeln aufzuhören. Beim nächsten Signal auseinander gehen und wieder frei dribbeln, auch mit der «schwachen» Hand.

Wozu? Schwerpunkt senken, Beinarbeit und Reaktionsfähigkeit verbessern.

Bemerkung: Oberkörper aufrecht halten, sonst stossen die Köpfe aneinander!

Variante: Spiel in Ligen. Drei Spielfelder. Alle beginnen in der Mitte und dribbeln. Gelingt es einer Spielerin, dass eine Gegnerin ihren Ball verliert, steigt sie eine Liga auf. Verliert sie selbst die Herrschaft über seinen Ball, steigt er ab.



Mit dem Ball eins werden

► Dribbeln ist eine fließende Bewegung, ähnlich einer Kolbenbewegung.

- Stosse den Ball gegen den Boden, schlage ihn nicht!
- Spreize die Finger leicht und verkrampfe sie nicht.
- Knicke dein Handgelenk am Ende der Stossbewegung ein, damit es den Ball «begleiten» kann.
- Wirst du vom Gegner bedroht, geh in die Knie und dribble tief. Schütze deinen Ball mit dem anderen Arm und deinem Körper.
- Je schneller du rennst, desto höher und weiter nach vorn gerichtet sollst du dribbeln.
- Schau aufs Spiel, nicht auf deinen Ball! Du musst ihn an deinen Fingern fühlen!



Geschicklichkeitswettbewerb

Was? Hindernislauf auf halben Spielfeldern.

Wie? Entlang der einen Längsseite Slalom mit Handwechsel vor jedem Malstab; an der Breitseite Dribbeln rückwärts; entlang der folgenden Längsseite viermal zwischen den Beinen hindurch dribbeln; auf der letzten Breitseite dribbeln und an den zwei aufeinander folgenden Markierkegeln Folgendes ausführen: Sprungstopp (Erklärung siehe Seite 11) Sternschritt gegen die Wand (Vierteldrehung), Pass an die Wand, Sternschritt in die Ausgangsposition zurück, Abschluss mit einem Wurf.

Wozu? Ballgewöhnung.



Dribbling plus

Was? Dribbeln und dazu noch etwas Anderes «erledigen».

Wie? Zu zweit. Die Schülerinnen dribbeln beide ihren Ball und spielen sich gleichzeitig mit Tennisbällen Pässe zu. Welcher Gruppe gelingen am meisten Pässe, ohne dass sie das Dribbeln unterbrechen muss? Nach zehn gelungenen Pässen Abstand vergrößern. Mit beiden Händen üben.

Wozu? Beidseitigkeit und Koordinationsfähigkeit verbessern. Dribbeln ohne auf den Ball zu schauen.

Varianten: Dasselbe mit einem Fussball. Je nach Niveau Fussballspiele auf halben Spielfeldern spielen, bei denen alle Spieler ständig auch noch dribbeln müssen.



Spezialslalom

Was? Dribbelstafette.

Wie? Vier- bis sechsköpfige Teams, aufgeteilt in zwei Kolonnen, die sich vis-à-vis in der Nähe der Körbe aufstellen. Slalom um vier Malstäbe herum, dribbelnd über eine Bank laufen, eine Matte umkreisen, Korbwurf und Pass an die Nächste, die

den Parcours in umgekehrter Reihenfolge durchläuft. Drei Durchgänge pro Läuferin.

Wozu? In verschiedenen Situationen dribbeln.

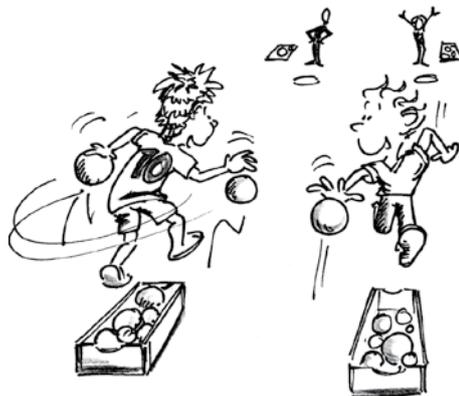
Bemerkung: Handwechsel vor jedem Malstab!

Schatzsuche

Was? Stafette mit zwei Händen.

Wie? Vier bis sechs Teams in Kolonnen hinter einem Reifen. Auf der gegenüberliegenden Grundlinie befindet sich ein Ballvorrat (Basket-, Volley-, Handball-, Tennisbälle). Auf dem Hinweg dribbeln die Schülerinnen mit dem Basketball. Sie holen sich im Ballvorrat einen zweiten Ball und dribbeln auf dem Rückweg mit beiden. Sobald der Basketball im Reifen deponiert wurde, schnappt ihn sich der nächste und läuft los. Die Beute wird auf einer Matte gesammelt. Welches Team hat seinen Vorrat am schnellsten aufgebraucht?

Wozu? Koordination verbessern.



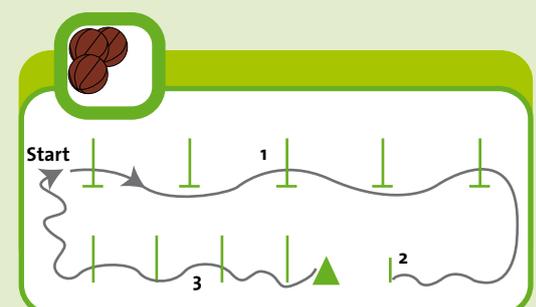
Test

Parcours

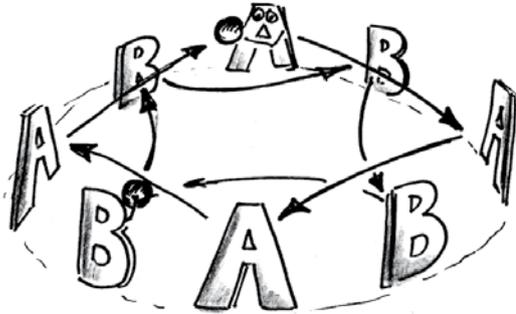
- 1 Im Slalom dribbeln mit Handwechsel vor jedem Malstab.
- 2 Dribbeln bis zur Mitte, Sprungstopp und viermal zwischen den Beinen hindurch dribbeln ohne die Füße zu heben
- 3 In die Zwischenräume von am Boden liegenden Malstäben dribbeln. Zwei Durchgänge

Kriterien:

- Handwechsel mit tiefem Dribbling vor den Beinen.
- Beschleunigung nach dem Handwechsel beim Vorwärtsdribbeln.
- Nach vorne gerichteter Blick.



Augenkontakt obligatorisch



Ballverfolgung

Quoi? Den Ball der gegnerischen Mannschaft einholen.

Wie? Einen Kreis aus acht bis zwölf Spielern bilden, abwechselungsweise aus Spielern der Mannschaften A und B. Ein Ball pro Mannschaft. Auf ein Signal hin spielen sich die Schüler schnelle Pässe zu, mit dem Ziel, den gegnerischen Ball einzuholen.

Wozu? Abfolge von Pass und Ballempfang verbessern.

Varianten: mit Bodenpässen. Auf Pfiff Richtungswechsel.

Bemerkung zur Technik: Für den Ballempfang Hände auf Brusthöhe, Handflächen gegen aussen.



Pässe im Quadrat

Was? Passen und Platz wechseln.

Wie? Acht Spieler bilden ein Quadrat (zwei an jeder Ecke), zwei Bälle auf der Diagonalen am Start. A spielt den Pass seinem Gegenüber C, gleichzeitig passt D an B. Nach dem Pass tauschen A und D ihre Plätze (in der Diagonalen). Nun spielen B und C ihrerseits einen geraden Pass und tauschen ebenfalls ihre Plätze usw. Prinzip: Pässe in der Geraden, Fortbewegung in der Diagonalen.

Wozu? Passen in einer Richtung, sich fortbewegen in einer anderen.

Variante: dasselbe Prinzip, aber mit nur vier Spielern, zur Verbesserung der Stoppschritte.



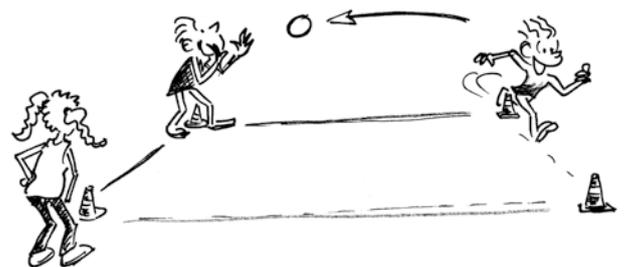
Die nächste Nummer

Was? Pässe in bestimmter Reihenfolge spielen.

Wie? Gruppen aus vier bis sechs Spielern bilden und durchnummerieren, jede Gruppe auf einem kleinen Spielfeld. Die Schüler laufen kreuz und quer und spielen sich in der Reihenfolge ihrer Nummern Pässe zu. Nach jedem Pass läuft derjenige, der ihn abgegeben hat um einen der beiden Markierkegel an der Seite herum. Auf einen Signalpfiff werden die Pässe in der Gegenrichtung gespielt. Bei Doppelpfiff muss der Ball einmal die Runde machen. Der letzte Spieler schließt mit einem Korbwurf ab. Welche Mannschaft erzielt zuerst den Punkt?

Wozu? Pässe aus dem Lauf, peripheres Sehen.

Variante: dasselbe, aber alle Gruppen gleichzeitig in der ganzen Halle.

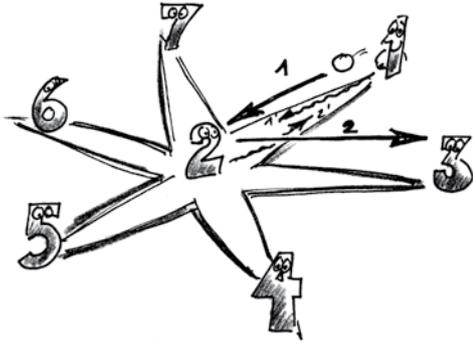


Dreierpässe

Was? Passen und weglaufen.

Wie? Mit Markierkegeln ein Quadrat von drei bis vier Metern Seitenlänge markieren. Drei Ecken sind mit Spielern besetzt. A gibt den Pass an B und läuft zur unbesetzten Ecke. B spielt den Pass C und nimmt den von A verlassenen Platz ein usw. Der Ball zirkuliert gegen die Bewegungsrichtung der Spieler. Richtungsänderung nach Pfeifsignal.

Wozu? Ballempfang auf der einen Seite und Pass geben auf der anderen (90°). Spiel ohne Ball verbessern.



Sternpässe

Quoi? «Give and go» (Passen und Laufen).

Wie? Einen Kreis mit einer Spielerin in der Mitte bilden. Der Ball beginnt aussen. A gibt den Pass an B und nimmt dessen Platz ein. B gibt den Pass an C und nimmt den von A geräumten Platz ein. C gibt ins Zentrum zurück usw. Der Ball kommt also immer wieder in die Mitte zurück.

Wozu? Ballempfang und schnelles Passen auf Brusthöhe verbessern. Besetzen der freien Räume.



Give and go

Was? Zuspiesen zu dritt.

Wie? Spielerin A und C befinden sich neben dem Malstab, Spielerin B gegenüber neben dem zweiten Malstab (in etwa 10 Metern Distanz). A gibt den Pass an B, folgt dem Ball, läuft um den Malstab herum und bereitet sich auf den nächsten Empfang des Balls vor. B hat inzwischen einen Pass an C abgegeben und ist dem Ball gefolgt usw. Nach zwanzig erfolgreichen Pässen den Abstand zwischen den Malstäben vergrößern.

Wozu? Passen und laufen.

Varianten:

- 1 Mit Bodenpässen, einhändigen Pässen, Überkopfpässen.
- 2 Nach dem Pass bleibt der Spieler vor dem nächsten Passeur stehen.

In Bedrängnis? Kein Problem!

► Beim Trainieren der Zuspiele ist davon auszugehen, dass (fast) immer eine Gegnerin da ist, die dies vereiteln will. Um zu verhindern, dass sein Pass abgefangen wird, hat die Spielerin zwei Möglichkeiten: Sie kann ihre Gegnerin umgehen oder ihren Pass über sie hinweg spielen. In beiden Fällen ist die Ausgangslage dieselbe: Es gilt, den Ball auf beiden Seiten «einzupacken». In dieser Position (siehe Bild rechts) wird der Ball geschützt und die Spielerin ist bereit für einen Pass, ein Dribbling oder einen Korbwurf.

Beidhändiger Seitwärtspass: zum Umgehen des Gegners

■ Pack den Ball ein!

Strecke die Arme und passe (die Handflächen schauen gegen ausen, siehe zweites Bild rechts)! Begleite die Bewegung mit einem Seitwärtsschritt!

■ Halte die Arme gestreckt, bis der Ball deine Hände verlassen hat!

Bodenpass: dieselbe Bewegung, gegen den Boden gerichtet, der Ball berührt den Boden nach zwei Dritteln der Distanz!

Überkopfpass: der Ball wird über den Gegner hinweg gespielt (Pass des Centers aus dem Trapez heraus oder umgekehrt).

■ Dieselbe Ausgangsposition, Ball etwas höher.

■ Bring den Ball in die Höhe und strecke schnell die Arme, um den Ball zu beschleunigen!

■ Gib den Impuls aus dem ganzen Körper heraus!



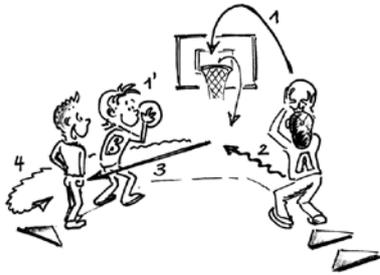
Pass aus dem Dribbeln heraus abgeben: für Fortgeschrittene.

■ Profitiere vom Schwung des Dribblings, um den Ball einem Mitspieler zuzuspielen.

■ Deine Finger und der obere Teil der Handfläche stossen den Ball.



Ästhetisch und wirkungsvoll



Wurffestival

Was? Wurf aus verschiedenen Positionen.

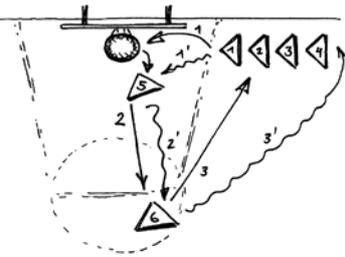
Wie? Zwei Kolonnen stellen sich in einem Winkel von 45 Grad auf, ein Ball pro Kolonne. A wirft auf den Korb, fängt den Rebound und wechselt die Kolonne. B wirft, sobald der Ball von A den Korb berührt hat usw.

Dasselbe aus anderen Positionen: eine Kolonne entlang der Grundlinie, die andere an der Freiwurflinie; eine im

45°-Winkel, die andere an der Grundlinie; eine innerhalb des Trapezes, die andere ausserhalb usw.

Wozu? Die Abfolge Ballwurf–Rebound–Pass üben.

Bemerkung: Ideal als Wettkampfform zwischen Spielsequenzen.



Ballwurf ohne Brett

Was? Ballwurf von der Grundlinie aus.

Wie? Zwei Kolonnen parallel zur Grundlinie beidseits des Korbs bilden. Ein Spieler pro Mannschaft stellt sich am Rebound (5) auf, der andere nahe der Freiwurflinie (6). A wirft, B fängt den Rebound und spielt einen Pass an C, der den Ball dem nächsten Spieler passt.

Turnus: A → B → C → Kolonne. Seite wechseln. Auch in Wettkampfform.

Wozu? Wurf aus der Spielsituation nahe an der Grundlinie üben.

Den Korb im Visier



Standwurf:

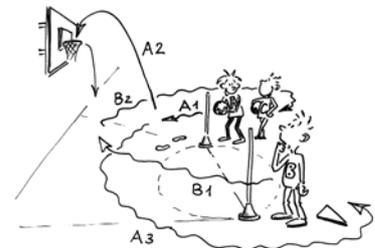
- Nimm eine stabile Position ein, die Beine sind in Hüftbreite, das Knie ist gebeugt.
- Halte den Ball mit den Fingerwurzeln der leicht gespreizten Hand; die zweite Hand stützt seitlich.
- Fuss, Knie, Hüften, Schultern, Ellenbogen, Hand und Korb liegen auf einer Linie. Halte den Ball auf Stirnhöhe.
- Löse deine Bewegung von den Beinen bis ans Ende des Arms aus.
- Führe die Bewegung bis zu ihrem Ende mit dem Abklappen des Handgelenks genau aus. Das Abklappen gibt dem Ball den Impuls für seine Rückwärtsrotation.

Korbleger (Rechtshänder):

- Führe das letzte Dribbling gleichzeitig mit einem Schritt links aus!
- Packe den Ball fest mit beiden Händen und mache die zwei letzten Schritte (rechts–links)!
- Springe auf dem inneren Bein (näher beim Korb) in die Höhe, ziehe das freie Knie hoch und wirf den Ball!

Powershot:

- Nach einem letzten hohen und kraftvollen Dribbling machst du einen langen Kreuzschritt, um unter den Korb zu kommen. Danach ziehst du den linken Fuss so nach, dass Füße und Schultern parallel zum Brett liegen.
- Dieser Wurf erlaubt dir, den Gegner im Rücken zu halten.



Zwei Takte und eine Bewegung

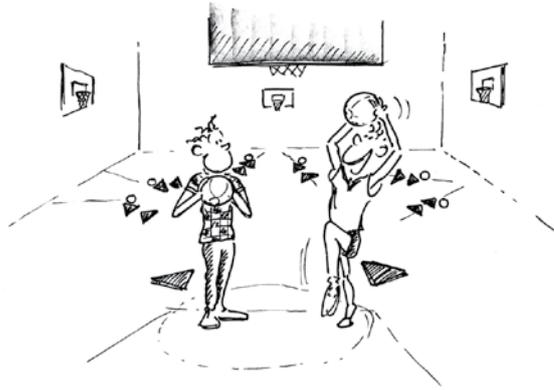
Was? Wurf aus dem Lauf (Korbleger, siehe Beschreibung Wurftechnik).

Wie? Zwei Kolonnen stellen sich in einem Winkel von 45 Grad auf. Die Spieler der rechten Kolonne dribbeln und machen einen Korbleger, ohne die Schrittregel zu verletzen. Die Spieler der linken Kolonne machen einen Rebound und wechseln die Kolonne. Am Anfang zur Vereinfachung mit einem Dribbling vor den zwei Schritten (in diesem Fall Distanz reduzieren). Auch von links.

Wozu? Den Rhythmus des Korblegers automatisieren.

Varianten:

- 1 Einfache Variante: Die Lehrperson hält dem Schüler den Ball hin; der Schüler packt ihn unmittelbar bevor er zum Absprung auf dem linken Bein ansetzt.
- 2 Die Lehrperson geht einen Schritt zurück, der Schüler packt den Ball und führt die Schrittfolge «rechts–links–Wurf» aus.
- 3 A gibt seinen Pass an B, welcher den Ball sofort zurückspielt («give and go»). A macht einen Korbleger, ohne zu dribbeln.



Verfolgungsjagd in Gruppen

Was? Wurf-Mannschaftswettkampf

Wie? Vier Mannschaften, eine pro Korb. Zwei Bälle pro Mannschaft. Nach acht erfolgreichen Korbwürfen von beiden Seiten wechselt die Mannschaft zum nächsten Korb. Welche Mannschaft holt diejenige ein, die vor ihr liegt?

Wozu? Wurfgenauigkeit unter Druck erhöhen.

Variante: Sechs Korbleger, sechs Würfe aus 45°-Position im Trapez, sechs Würfe

aus 45°-Position aus mittlerer Distanz von beiden Seiten aneinanderreihen, dann den Korb wechseln.

Bemerkung: Wenn nur zwei Körbe vorhanden sind, sechs Markierkegel pro Korb aufstellen, drei links, drei rechts. Zwei Mannschaften pro Korb. Die Mannschaft muss vier Körbe pro Markierkegel erzielen, bevor sie zum nächsten Korb wechselt.

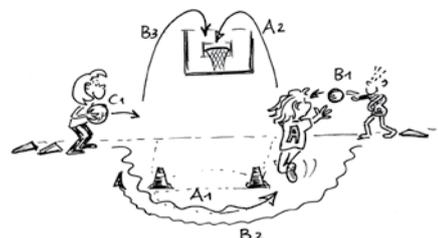


Von Ast zu Ast

Was? Wurfwettkampf aus verschiedenen Distanzen.

Wie? Vor jedem Korb mit Markierkegeln drei Bahnen einrichten. Drei bis vier Schüler pro Bahn. Pro Kegel und Mannschaft müssen drei Körbe erzielt; Begonnen wird beim Kegel, der am nächsten beim Korb liegt. Der Ballwerfer fängt den Rebound auf und spielt den Pass dem Nächsten.

Wozu? Konzentration erhöhen.



Kleines Karussell

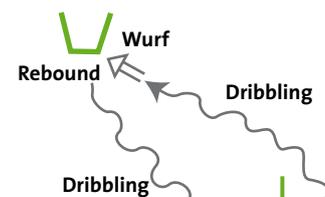
Was? Würfe unter dem Korb.

Wie? Zwei Kolonnen auf der Grundlinie. Der erste Spieler A ohne, die anderen mit Ball (vier genügen). A läuft los, um den Markierkegel herum, erhält den Ball von B und führt einen Standwurf unter dem Korb aus (Powershot). Sobald B den Pass gespielt hat, läuft er los und führt dieselbe Übung aus usw. Jeder holt seinen eigenen Rebound und wechselt die Kolonne. Auch in Wettkampfform: Wer hat zuerst 20 Körbe erzielt?

Wozu? Powershot und Timing verbessern. Varianten: andere Wurfarten, beispielsweise Korbleger, Würfe aus mittlerer Distanz usw.

Bemerkung zur Technik: Der Wurf mit Kraftstopp (Powershot) ist eine effiziente Wurfart unter dem Korb. Der Spieler fängt den Ball in der Luft und wirft nach einem Schrittstopp mit den Schultern parallel zum Korb.

Test



Korbleger

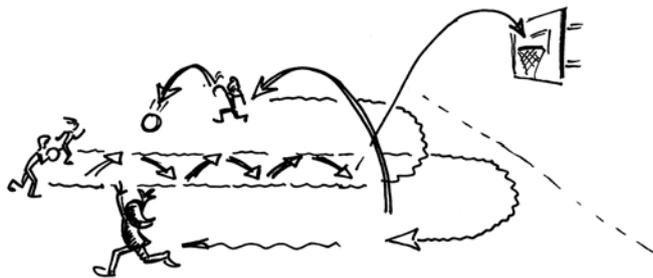
► Drei Würfe aus 45°-Position (Sprungstopp nach Dribbling), anschließend drei Korbleger in einer Schleife ausführen.

Kriterien:

■ Korb = 1/2 Punkt

■ korrekte Technik = 1/2 Punkt (siehe «Technik»)

Bei den Korblegern müssen die Schritte korrekt sein. Anhalten mit Sprungstopp, Spieler ist im Gleichgewicht, der Ball wird mit einer Hand geworfen, die andere dient zur Unterstützung.



Ticktack

Was? Duo in Bewegung.

Wie? Zwei Spielerinnen starten an der Grundlinie und überqueren das Spielfeld mit kurzen Pässen (ohne zu dribbeln). Unter dem Korb Wurf mit Kraftstopp (Schultern parallel zum Korb). Diejenige, die den Ball nicht geworfen hat, fängt den Rebound, die beiden kreuzen sich und laufen, indem sie weite Pässe über die Spielerinnen in der Mitte passen, zurück.

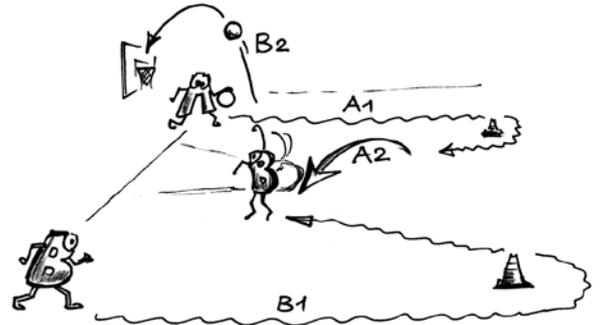
Wozu? Passgenauigkeit in Bewegung.

Varianten:

- 1 Mit je einem Verteidiger in den Basketballkreisen. Diese drei behindern die Pässe.
- 2 Abschluss mit einem Korbleger oder einem Wurf aus mittlerer Distanz.

Bemerkung zur Technik: Nicht seitwärts laufen (Hüpfschritte), sondern in Laufrichtung bleiben, nur Oberkörper wird für den Pass abgedreht.

Alle Elemente verbinden



Synchron

Was? Zu zweit auf einem halben Spielfeld.

Wie? A und B starten gleichzeitig von der Grundlinie aus und laufen gegen die Mittellinie. A dribbelt und hält Blickkontakt zu B, beide laufen um den Markierkegel herum und auf den Korb zu. In diesem Moment spielt A einen Pass zu B, diese dribbelt auf den Korb und macht einen Korbleger. A fängt den Rebound und die Spielerinnen wechseln die Kolonne. Die nachfolgenden Spielerinnen starten, wenn die vorhergehenden den Markierkegel erreicht haben.

Wozu? Dribbeln und gleichzeitig Augenkontakt halten. Timing und Pässe aus der Bewegung verbessern.

Varianten:

- 1 Verschiedene Würfe abwechslungsweise (Standwurf im Freiwurfbereich, im Trapez, Wurf aus mittlerer Distanz usw.)
- 2 B spielt den Ball A zurück, die mit einem Korbwurf abschliesst («give an go»).

Karussell

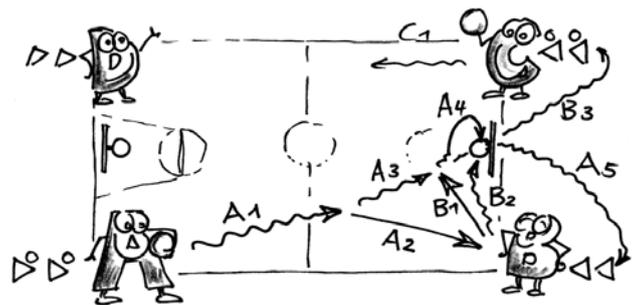
Was? Parcours auf dem ganzen Spielfeld.

Wie? Vier Kolonnen an den Ecken des Spielfelds. A und C (in der Diagonale) starten gleichzeitig mit Dribbeln. Nach der Mittellinie spielt A den Pass an B (gegenüber) zu, schneidet in Richtung Korb und erhält den Pass zurück. Sie dribbelt und schliesst mit einem Korbleger ab. B fängt den Rebound und wechselt die Kolonne. A nimmt den Platz von B ein. Dasselbe für C und D. Die nachfolgenden Spielerinnen starten, wenn die Spielerin gegenüber den ersten Pass erhalten hat.

Wozu? Dribbeln und Pässe aus der Bewegung aneinander reihen. Empfangsbereitschaft für den Ball und Timing üben.

Varianten:

- 1 Auf dem Dribbelabschnitt einen Slalom einrichten.
- 2 Verschiedene Würfe ausführen (Wurf mit Kraftstopp, Sprungwurf mit und ohne Dribbeln usw.).



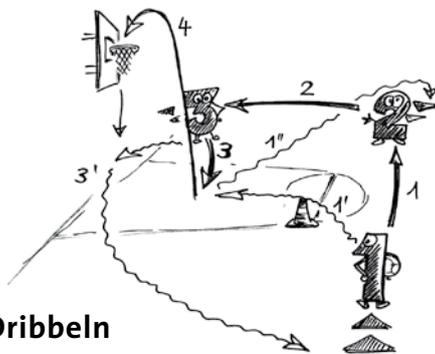
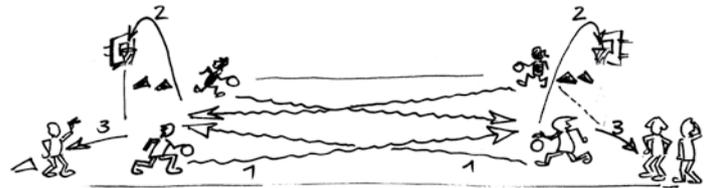
Rushour

Was? Wurfparcours aus dem Lauf.

Wie? Zwei Mannschaften. Vier Kolonnen an den Ecken des Spielfelds, ein Ball pro Kolonne am Start. Die sich gegenüber stehenden Kolonnen spielen zusammen. Auf ein Signal hin starten die vier Spielerinnen (eine pro Kolonne) jeweils in Richtung des gegenüber liegenden Korbes, machen einen Korbleger, fangen den Rebound und spielen den Pass der nächsten Spielerin in der Kolonne zu. Laut zählen. Welche Mannschaft hat als erste 20 Körbe?

Wozu? Rasches Laufen mit Dribbling und Korbleger kombinieren.

Bemerkung: Die Spielerin, die auf den Pass wartet, kann einige Meter vorrücken (Grenze mit Kegel markieren).

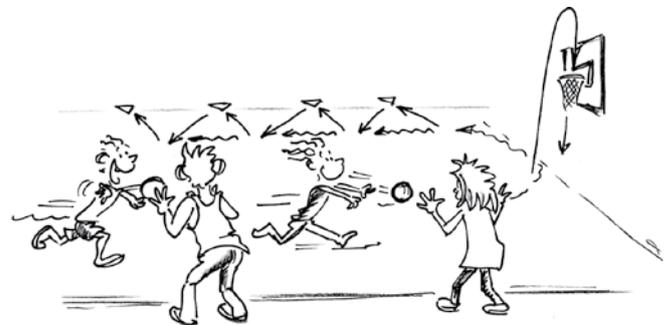


Ohne Dribbeln

Was? Passen und schneiden.

Wie? Drei Kolonnen bilden (siehe Zeichnung). 1 spielt einen langen Pass zu 2, läuft um den Markierkegel herum und läuft in Richtung Korb los. 2 spielt einen Pass an 3, 3 gibt den Ball an 1 (unweit des Korbs) weiter. Diejenige, die den letzten Pass gespielt hat, fängt den Rebound. Rotation: 1 → 2 → 3 → 1. Beginnen mit Powershots unter dem Korb, anschließend Korbleger und zuletzt Würfe aus mittlerer Distanz. In beiden Richtungen ausführen.

Wozu? Timing zwischen den Spielern und Bewegung im Spiel verbessern.



Wie ein Propeller

Was? «Give and go» auf dem ganzen Feld.

Wie? Zwei Mannschaften. Fixe Passeusen an den Seitenlinien, Spielerinnen mit Ball im Spielfeld. Zu Beginn stellt sich jede Spielerin einer Passeuse gegenüber auf. Auf ein Signal hin spielt jede den Ball seiner Passeuse, die diesen an die laufende Spielerin zurückspielt, dann gibt diese den Pass der nächsten usw. Sobald die Spielerin beim Korb ist, schliesst sie mit einem Korbleger ab und läuft auf der anderen Seite weiter. Rollenwechsel nach zwei Minuten. Welche Mannschaft hat am meisten Körbe erzielt? Auch in der Gegenrichtung.

Wozu? Pässe und Ballempfang in Bewegung trainieren.

Stoppen und pivotieren

► Auch wenn er stillsteht, kann sich ein Spieler noch bewegen! Er darf einen Fuss anheben, unter der Bedingung dass der andere an Ort bleibt. Nicht unpraktisch, um einen etwas klebrigen Gegner abzuschütteln...

Es werden zwei verschiedene Stoppvarianten unterschieden: Beim «**Sprungstopp**» berühren beide Füße gleichzeitig den Boden. Mit dem Vorteil, dass der Standfuss gewählt werden kann.

Der «**Schrittstopp**» oder «Zweierkontakt» zwingt den Spieler dazu, denjenigen Fuss, der den Boden zuerst berührt hat, nicht mehr zu bewegen. Damit ist sein Handlungsspielraum begrenzt. In der Schule ist der Sprungstopp zu bevorzugen.





Vom 1 gegen 1 zum ausgereiften Spiel



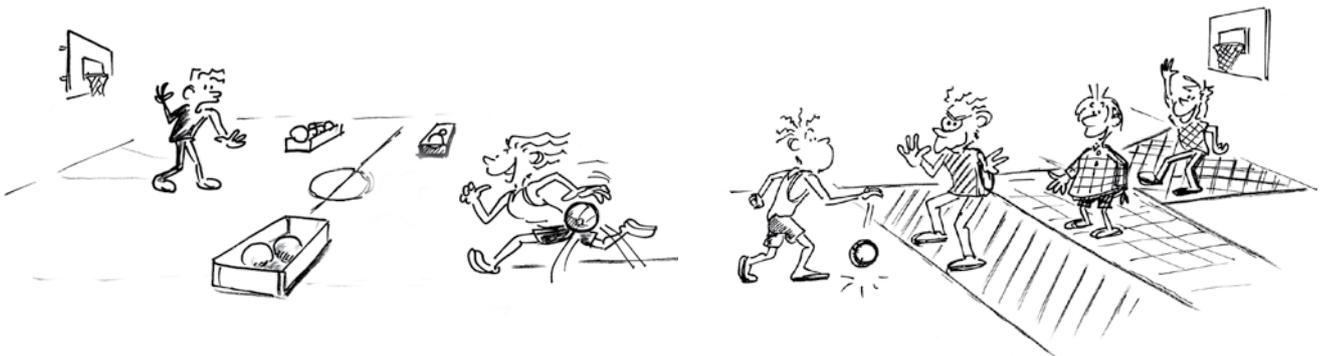
Zickzack

Was? Verschiebung in der Verteidigung.

Wie? Zu zweit. Der Angreifer dribbelt ruhig bis in die Mitte des Spielfelds und wechselt dabei mehrmals die Richtung (Zickzack). Der Verteidiger, Hände auf dem Rücken, bremst sein Vorwärtkommen, indem er sich ihm in den Weg stellt. Nach der Mittellinie steuert der Angreifer auf den Korb zu und spielt 1 gegen 1. Jetzt kann der Verteidiger auch die Arme zu Hilfe nehmen. Rollenwechsel in der Gegenrichtung. Die beiden folgenden Spieler starten, sobald die ersten beiden Spieler die Mitte des Spielfelds überschritten haben.

Wozu? Beinarbeit und Stellung des Verteidigers verbessern.

Bemerkungen zur Technik: Die Hände im Rücken regen den Verteidiger dazu an, eher den Schwerpunkt zu senken als sich vornüber zu beugen. Darauf achten, dass sich die Hüften des Schülers immer auf derselben Höhe befinden (keine auf und ab Bewegung) und dass er die Füße nicht kreuzt.



Entern!

Was? Angriff und Verteidigung an allen Körben.

Wie? Zwei Mannschaften, drei Ballvorräte. Die Angreifer verfügen über einen vollen und einen leeren Ballvorrat mit ca. 20 bis 25 Bällen. Die Verteidiger haben auch einen Vorrat, einen leeren, den sie zu füllen versuchen. Die beiden Mannschaften warten in der Nähe ihres Vorrats. Nach einem Pfiff nehmen alle Angreifer einen Ball, laufen unter einen der Körbe und versuchen zu punkten. Die Verteidiger versuchen, die Bälle abzufangen. Macht der Angreifer einen Korb, legt er seinen Ball in den zweiten Vorrat. Erwischt der Verteidiger einen Ball, bringt er ihn in seinem Vorrat in Sicherheit. Gezählt wird, wenn keine Bälle mehr im Spiel sind.

Wozu? Peripheres Sehen, Kampf um den Ball unter dem Korb (Rebound), Fairplay.

Alle gegen einen

Was? Den Verteidigungswall durchbrechen.

Wie? Spielfeld in zwei Korridore (einen rechts, einen links) und in vier aufeinander folgende Zonen aufteilen, die jede von einem Verteidiger besetzt werden (insgesamt acht Verteidiger, welche ihre Zone nicht verlassen dürfen). Der Angreifer versucht, ohne Ballverlust bis zum gegenüberliegenden Korb vorzudringen. Unter dem Korb spielt er 1 gegen 1 mit dem Verteidiger der letzten Zone. Dasselbe in der Gegenrichtung.

Wozu? Verschieben des Verteidigers und Dribbling des Angreifers trainieren.

Variante: In jeder Zone befindet sich an der Seite ein Passeur. Der Angreifer kann ihm den Ball zuspielen, aber er muss ihn in derselben Zone wieder zurückerhalten.

Gewinnreflex

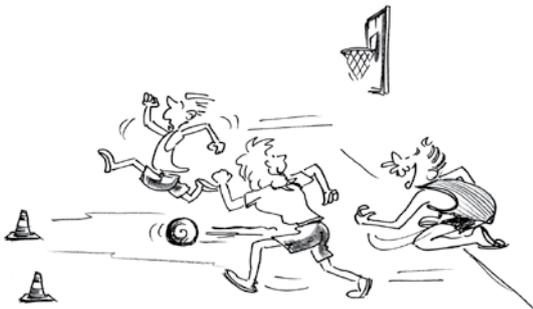
Was? Duell unter einem Korb.

Wie? Die Lehrperson oder ein Schüler befindet sich unter dem Korb und rollt den Ball in Richtung Spielfeldmitte. In diesem Augenblick laufen zwei Schüler von der Grundlinie los, um den Markierkegel herum zurück, in Richtung Korb und versuchen sich den rollenden Ball zu schnappen. Der Schnellere wird zum Angreifer, der andere zum Verteidiger. Dasselbe auf der anderen Spielfeldhälfte.

Wozu? Reaktion, Positionierung des Verteidigers zwischen Ball und Korb.

Varianten:

- 1 Die Spieler werden nummeriert. Wer aufgerufen wird, kämpft um den Ball.
- 2 Die Schüler starten, sobald der Ball über die Freiwurflinie rollt.
- 3 Sie schauen zur Wand und drehen sich erst um, wenn sie den Aufprall des Balls auf den Boden hören.

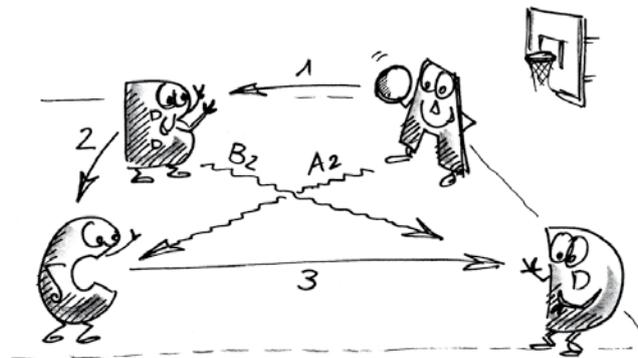


Verbotener Durchgang

Was? 2 gegen 2 auf einem halben Spielfeld.

Wie? A, B, C und D stellen sich im Quadrat auf: A spielt den Pass von der Grundlinie zu B, der dem seitlich vor ihm stehenden C zuspasst. C spielt den Ball zu D auf der Grundlinie zu. Wenn A den Pass gespielt hat, läuft er in der Diagonale zu B und wird zu dessen Verteidiger. B macht dasselbe bei D. Jetzt wird 2 gegen 2 gespielt, A und B sind Verteidiger. Die vier folgenden Spieler halten sich für ihren Einsatz bereit, sobald der Ball nicht mehr im Spiel ist (Korb oder von den Verteidigern abgefangen).

Wozu? Sich fortbewegen, um sich in der Verteidigung zu positionieren.



Hart verteidigen, aber richtig!

► Nur in der richtigen Position kann der Verteidiger effizient auf den Ansturm seines Gegners reagieren.

- Halte dich im Gleichgewicht, geh ein wenig in die Knie, Körpergewicht auf den Fussballen!
- Stell dir vor, dein Gegner bewege sich in einem Zylinder, zu dem du keinen Zugang hast!
- Mach beim Fortbewegen schnelle Gleitschritte, ohne, dass sich die Füße berühren und ohne die Beine zu kreuzen!
- Halte eine Armlänge Distanz zu einem Gegner, der nicht gedribbelt hat!
- Dribbelt dein Gegner, richte es so ein, dass du dich zwischen ihm und dem Korb befindest. Sobald er zu dribbeln aufhört, gehe näher an ihn heran, um Druck zu machen.
- Ist dein Gegner nicht in Ballbesitz, verteidige so, dass du sowohl ihn als auch den Ball siehst.
- Solange dein Gegner weit weg vom Ball ist, kannst du ein wenig auf Distanz gehen. Du musst aber ihn und den Ball im Auge und den Korb im Rücken behalten!



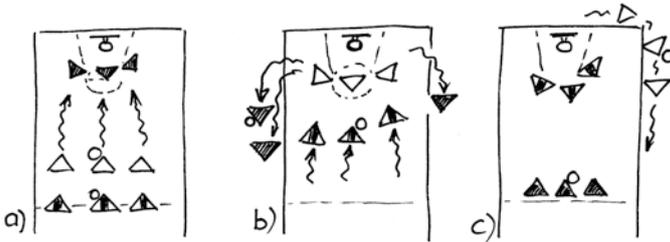


Rückzug in die Verteidigung

Was? Spiel 3 gegen 3 auf dem ganzem Spielfeld.

Wie? Drei Angreifer werden in einer Linie unter dem Korb platziert, drei Verteidiger ihnen gegenüber im Abstand von zehn Metern. Der Verteidiger in der Mitte spielt den Ball einem der Angreifer zu und löst damit die Aktion aus. In diesem Augenblick stürmen die Angreifer auf den gegenüberliegenden Korb los, die Verteidiger weichen rasch zurück, um sich richtig zu positionieren. Der Verteidiger, der den Pass gespielt hat, muss zuerst die gegenüberliegende Wand berühren, bevor er zurückkommen und verteidigen kann. Spiel unter einem Korb. Ist der Ball nach zwei Würfen immer noch im Spiel (weder Korb noch abgefangen), ist die Aktion beendet.

Wozu? Rückkehr in die Verteidigung und Stellungsspiel trainieren.



Wer ist an der Reihe?

Was? 3-3-3 unter einem Korb.

Wie? Drei Angreifer starten an der Mittellinie, den Ball hat zu Beginn der mittlere Spieler. Drei Verteidiger halten sich unter dem Korb bereit, jeder gibt seinen direkten Gegner bekannt. Spiel mit den üblichen Regeln. Rotation: Die Angreifer werden zu Verteidigern, die Verteidiger steigen aus (in Wartestellung nahe der Mittellinie) und die dritte Mannschaft greift an.

Wozu? Kontinuierliches Spiel, trainieren des einfachen Angriffsspiels.

Variante für Fortgeschrittene: Wird ein Korb erzielt, behalten die Angreifer ihre Rolle, die Verteidiger werden durch die unter dem Korb wartende dritte Mannschaft ersetzt.



Streetball

Was? Spiel unter einem Korb.

Wie? Spiel unter einem Korb in 3er- oder 4er-Teams. Wenn die Verteidiger in Ballbesitz gelangen, muss der Ball zuerst die 3-Punkte-Zone verlassen, bevor sie angreifen können. Nach einem erfolgreichen Korbwurf geht der Ball an die Mannschaft, die den Korb erhalten hat (Verliererball).

Wozu? Fairplay, Übergang vom Angriff in die Verteidigung üben.

Literatur

Braun, R.: Doppelstunde Basketball. Schornhof, Hofmann, 2004.

Chervet, M.; Battanta, P.: Grundelemente im Angriff. DVD. Magglingen, BASPO, 2004.

J+S-Leiterhandbuch Basketball. BASPO/EHSM, 2004.

Steinhöfer, D.: Basketball in der Schule. Philippka-Sportverlag, 2004.



► **Véronique Keim** ist Sportlehrerin und war während drei Jahren Konditionstrainerin des Damen-Basketballteams Troistorrents (Nationalliga A).

Kontakt: verokeim@bluewin.ch

► **Karin Hauser** ist Sportlehrerin, frühere Basketballspielerin in der Nationalliga A und ehemaliger Captain der Schweizerischen Basketball Nationalmannschaft.

Kontakt: karinhauser@bluewin.ch



Regeln im Dienst des Spielens

Wenn möglich wird nach den offiziellen Regeln gespielt, auch wenn man auf einem kleineren Feld antritt. Zurückhaltend gepfiffen werden «Schrittregel», «Drei-Sekunden-Regel» oder kleine individuelle Fehler, die den Spielverlauf nicht beeinflussen. Es können auch Anweisungen aufgrund der Spielbeobachtung erfolgen. Wenn die Schüler/innen zu lange dribbeln, ohne aufzuschauen, wird zum Beispiel Dribbeln bis zur Spielfeldmitte verboten.

«mobile» mit Spezialrabatt

Vereint sparen Sie!

Spezieller Abonnement-Tarif für Vereine und Schulen:

- Ab einer Bestellung von fünf Exemplaren: Fr. 37.–/Abonnement
→ bei Lieferung an eine einzige Adresse
- Ab einer Bestellung von fünf Exemplaren: Fr. 38.50/Abonnement
→ bei Lieferung an verschiedene Adressen

Abopreis «normal» = Fr. 42.–
→ ein gutes Geschäft.

Informationen und Bestellungen unter:
www.mobile-baspo.ch

Pass spielen und nichts wie weg

► Beim Spiel 3 gegen 3 lassen sich zwei einfache Abläufe einbauen, mit denen das Angriffsspiel ausgelöst wird. Diese Spielphasen finden sich auch im Spiel 5 gegen 5 wieder.

Give and go



Ball im Zentrum bei A. A spielt den Pass an B (Flügel) und läuft vor ihrer Verteidigerin durch in Richtung Korb. Erhält A den Ball von B zurück, zieht sie zum Korb. Erhält sie den Ball nicht, setzt sie ihre Bewegung fort und läuft auf die gegenüberliegende Flügelposition. Sobald A losläuft, verschiebt sich C auf dessen Position. Die Ausgangsposition im Dreieck ist wieder hergestellt.

Indirekter Block



Dieselbe Dreiecksposition, Ball im Zentrum. A spielt den Pass zu B und stellt einen Block auf die Verteidigerin von C (stabile Position, Arme gekreuzt). C läuft los und bietet sich an, um den Ball zu erhalten. Abschluss wie bei der vorhergehenden Übung.

wegweisend



Die Fachzeitschrift für Sport

Bestellungen Einzelausgaben inkl. mobilepraxis und mobileplus
à Fr. 10.-/€ 7,50 (+ Porto):

Ausgabe: _____ Thema: _____ Anzahl: _____

Bestellungen mobilepraxis und/oder mobileplus à Fr. 5.-/€ 3,50 (+Porto).
Mindestbestellungen: 2 Exemplare. Einzelausgaben nur zusammen
mit dem Heft (vgl. oben):

Ausgabe: _____ Thema: _____ Anzahl: _____

Ich möchte «mobile» für ein Jahr abonnieren und gleichzeitig Mitglied
in mobileclub werden (Schweiz: Fr. 57.-/Ausland: € 46.-)

Ich möchte «mobile» für ein Jahr abonnieren
(Schweiz: Fr. 42.-/Ausland: € 36.-)

Ich möchte «mobile» im Probeabonnement
(3 Ausgaben für Fr. 15.-/€ 14.-)

deutsch

französisch

italienisch

Vorname/Name: _____

Adresse: _____

PLZ/Ort: _____

Telefon: _____

E-Mail: _____

Datum, Unterschrift: _____

Einsenden oder faxen an: Redaktion «mobile», BASPO, CH-2532 Magglingen,
Fax +41 (0) 32 327 64 78, www.mobile-sport.ch