mobilesport.ch

11 | 2018

Basketball in der Schule

Inhalt Monatsthema

Inhalt

Grundtechniken für die Schule 2

Praxis

Dribbling 3
Wurf 6
Pass 9
Verteidigung 10
Spiel- und Wettkampfformen 12

Hinweise 16

Kategorien

- Alter: 6–15 Jahre
- Schulstufe: Primar- und Oberstufe
- Niveau: Einsteiger, Fortgeschrittene, Könner
- Lernstufe: Erwerben, Anwenden, Gestalten

Basketball eignet sich bestens für den Sportunterricht, da viele für den Lehrplan relevante Kompetenzen tangiert werden. Dieses Monatsthema führt in dieses dynamische Teamspiel ein. Der Fokus liegt auf dem Sportunterricht in der Schule.

Beim Basketball handelt es sich um eine Laufsportart, bei der 16 Schülerinnen und Schüler (SuS) in einer Halle gleichzeitig spielen (Ausdauer) können. Körperkontakt kommt auf eine technisch kontrollierte Art vor (Rumpfstabilität, Kraft, Gleichgewicht). Die SuS lernen, sich körperlich durchzusetzen und kontrolliert zu treffen (Schnelligkeit, differenzieren). Sie können ohne Schiedsrichter spielen (soziale Kompetenz). Zudem werden Lateralität, Rhythmisieren und Kopplungsfähigkeit geschult sowie die Reaktions- und Orientierungsfähigkeit gefördert. Basketball berührt also zahlreiche Elemente, die für den Sportunterricht in der Schule wichtig sind.

Keine Vorkenntnisse nötig

Für dieses Monatsthema wurden Prioritäten gesetzt, da eine Unterrichtseinheit im Sportunterricht weniger Vertiefung zulässt als der freiwillige Schulsport oder der Vereinssport. Die Übungs- und Spielformen können von allen Lehrpersonen (LP) im Unterricht angewendet werden und erfordern keine besonderen basketballerischen Vorkenntnisse. Die Methodik und Didaktik wird nicht im Speziellen aufgeführt, da sie in den Übungen mit ihren Variationsmöglichkeiten enthalten sind. Die stärkere Gewichtung der Themen Dribbling und Wurf gegenüber Pass und Verteidigung wurde bewusst gewählt. Die Schülerinnen und Schüler sollen regelmässig Körbe erzielen können und Freude am Spiel bekommen.

Von der Unter- zur Oberstufe

Alle Übungs-, Spiel- und Wettkampfformen sind abgestuft nach Unterstufe, Mittelstufe und Oberstufe (Zyklus 1 bis 3). Die Lehrperson muss entscheiden, auf welcher Stufe sich ihre Schülerinnen und Schüler befinden. Die Einstufung wurde unter der Voraussetzung vorgenommen, dass bereits in der Unterstufe mit Basketball begonnen wird. Ist dies nicht der Fall, können auch für die Mittel- und Oberstufe Übungen und Spiel- und Wettkampfformen. Innerhalb der Themengebiete gibt es keine zwingende logische Abfolge als mehr eine Palette von möglichen Übungen, die eine Lehrpersonen auswählen kann. Die Stufenempfehlung ist jeweils hinterlegt. Es besteht innerhalb der Themengebiete eine vollständige Durchlässigkeit, das heisst, dass alle Übungen je nach Vorlieben der Lehrperson mit kleinen Anpassungen auf jedes Niveau adaptiert werden können.

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO

Grundtechniken für die Schule

Folgender Kurzbeschrieb zeigt die verschiedenen Grundtechniken, Dribbling, Wurf, Passen und Verteidigung und worauf beim Üben zu achten ist. Selbstverständlich gibt es noch andere wichtige Punkte. Der Fokus liegt auf den für den Sportunterricht relevanten Knotenpunkten und auf der möglichst einfachen Umsetzung.

Dribbling

- Nur eine Hand am Ball
- Den Ball begleiten
- Blick lösen vom Ball
- Mit Links nach links dribbeln, mit Rechts nach rechts dribbeln

Starten und Stoppen

- Maximal zwei Bodenkontakte beim Stoppen
- Ball in der «Hosentasche» (Ball schützen)
- Sternschritt (Fussballe des Standbeins hält Bodenkontakt)
- Beim Starten zuerst dribbeln, dann erst das Standbein anheben

Wurf

Vor dem Wurf

- Wurfhand auf der Nase
- Führhand auf dem Ohr
- Ball auf Brusthöhe

Nach dem Wurf

- Wurfhand; fünf Finger zeigen zum Boden
- Führhand; fünf Finger zeigen zur Decke
- Ball fliegt mit Rückwärtsdrall in hohem Bogen

Pass

Pass geben

- Beidhändiger Brust- oder Überkopfpass (Brustpass direkt oder via Boden)

Pass empfangen

- Hände zeigen zum Ball
- Mit beiden Händen fangen
- Beim Fangen abfedern

Verteidigung

- Grundposition: Knie gebeugt, Rücken gerade und Arme angewinkelt
- Bauch zum Gegner/Rücken zum Korb
- Eine Armlänge Abstand (sonst mit Sprint überholen)

© BASPO

Dribbling

Die Dribbling-Übungen werden mit dem Ballhandling vorbereitet. Beim Dribbling ist es sehr wichtig, dass der Blick so schnell als möglich vom Ball gelöst und nur einhändig gedribbelt wird. Der Ball soll mit einer flüssigen Bewegung aus Ellbogen und Handgelenk heraus hauptsächlich mit den Fingern gedribbelt werden (Handinnenfläche berührt den Ball nie).

Legende

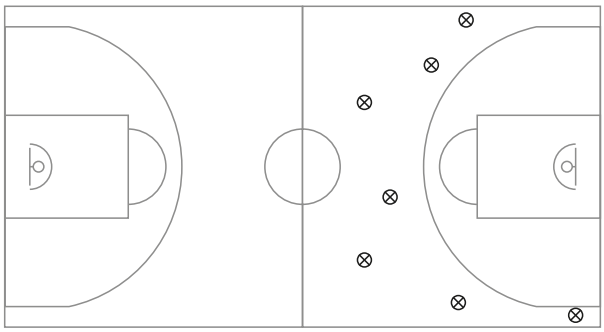
- Spieler
- Spieler mit Ball
- Verteidiger
- Dribbling
- Laufweg ohne Ball
- Pass
- Wurf

Ballhandling

Die Kinder entwickeln ein Gespür für den Ball und fördern das Ballgefühl.

Die SuS im Schwarm, die LP zeigt vor, alle machen mit:

- Umführbewegungen um Kopf/Bauch/Beine.
- Hochwerfen und fangen: beidhändig, einhändig, Zusatzaufgaben, Förderung der Lateralität durch Überkreuzbewegungen.
- Dribblings: Ball begleiten, nicht schlagen; Blick vom Ball lösen (Zahlen zeigen).



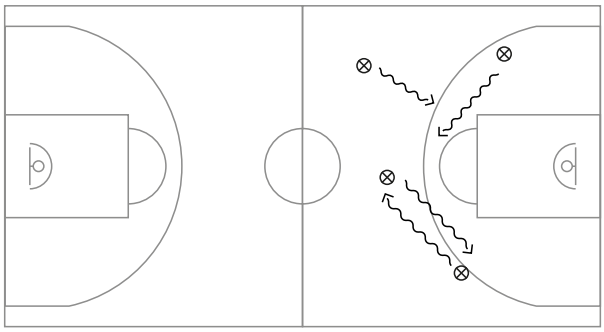
Guten Tag!

Die SuS lösen den Blick vom Ball lösen und führen zwei verschiedene Tätigkeiten gleichzeitig aus (Koordination).

Die Kinder dribbeln in einem vorgegebenen Bereich (bspw. Hallenhälfte). Wenn sich zwei Kinder kreuzen, geben sie sich die Hand und dribbeln dabei mit der anderen Hand weiter.

Variationen

- Hand vorgeben
- Begrüssung variieren (High five, Fist bump, etc.)



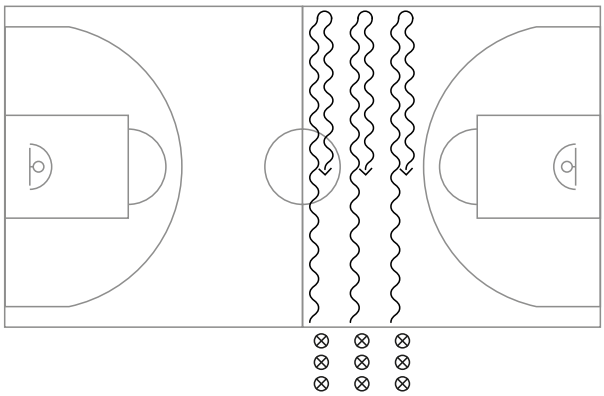
Dribbelstafette

Diese kleinen Wettbewerbe fördern den Spass und verbessern gleichzeitig die Dribbel-Fähigkeiten der SuS.

Idealerweise 2er und 3er-Gruppen bilden. Geradeaus oder im Slalom um Malstäbe dribbeln. Auf der gegenüberliegenden Seite der Halle die Wand berühren.

Variationen

- Hand vorgeben
- Rückwärts oder seitwärts
- Hopserhüpfend oder auf einem Bein hüpfend
- Je zwei gleichzeitig sich an den Händen haltend
- Zusatzaufgaben einbauen: Slalom, Tennisball von einem kleinen Hütchen auf ein anderes legen, etc.



Legende zu Icons

- Oberstufe
- Mittelstufe
- Unterstufe

© BASPO

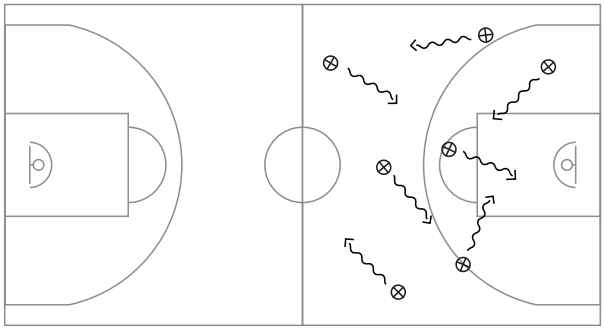
Bienenschwarm

Die SuS erlernen das Stoppen und Starten. Gleichzeitig dient diese Übung als Vorbereitung auf die Wurfposition (korrekte Position als Voraussetzung für einen guten Wurf).

Alle SuS dribbeln frei durch die Halle. Auf Signal der LP führen alle einen Basketballstopp aus.

Variationen

- Signal akustisch oder visuell
- Nach dem Stopp Sternschritt ausführen und dabei den Ball schützen (Hosentasche)
- Start mit der Hand, die von der LP vorgegeben wird
- Mit dem Stopp direkt in der Grundposition für den Wurf verharren



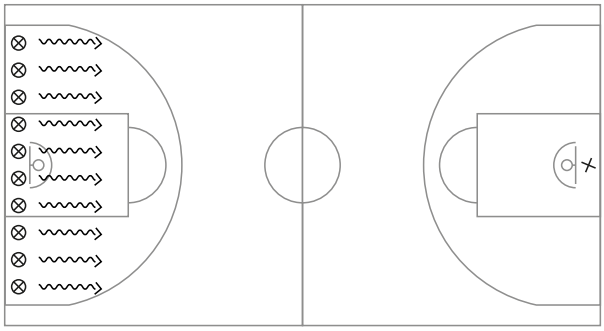
Zeitung lesen

Die SuS wenden das Starten und Stoppen auf spielerische Art und Weise an.

Alle SuS stellen sich auf der einen Seite der Halle auf und jemand geht auf die andere Seite als Zeitungsleser. Alle haben einen Ball und halten ihn fest (geschützt in der Hosentasche). Wenn der Zeitungsleser sich zur Wand dreht und dabei dribbelt, dürfen sich alle dribbelnd vorwärts bewegen mit dem Ziel den Zeitungsleser zu berühren. Dreht sich der Zeitungsleser um und hält dabei den Ball wieder fest, müssen alle anderen stoppen. Wer sich jetzt noch bewegt, wird vom Zeitungsleser zurück an die Wand geschickt. Wer den Zeitungsleser berühren kann, ist der nächste Zeitungsleser.

Variationen

- Dribblinghand vorgeben
- Stoppen in Grundposition für den Wurf



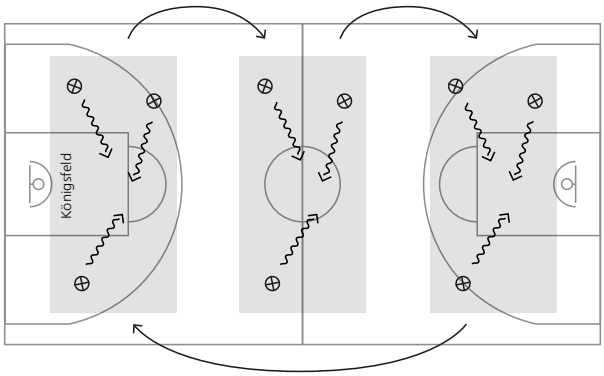
Dribbelkönig

In einem Wettkampf wenden die Kinder die Dribbling-Grundtechnik an.

Die LP definiert ein begrenztes Feld, worin alle SuS dribbeln. Wem der Ball mit der Hand rausgespielt (Ball mit 2 Bodenkontakten oder ausserhalb des Feldes) wird, muss eine Zusatzaufgabe ausführen und darf anschliessend wieder mitmachen.

Variationen

- Hand vorgeben
- Auf mehreren Feldern spielen
- Feldgrösse variieren
- Wer alleine im letzten Feld (auf dem Bild links) steht, ist der König.

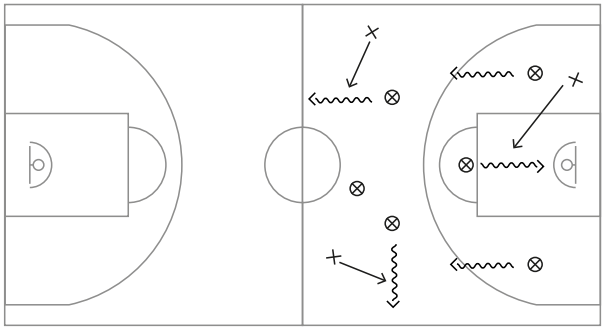


© BASPO

Sternschritt-Fangis

Stoppen und Starten sowie der Sternschritt stehen in dieser spielerischen Übung im Zentrum.

Alle SuS haben einen Ball, ausser zwei bis vier Fänger. Wer von einem Fänger berührt wird, muss den Ball abgeben und übernimmt die Rolle des Fängers. Hält ein verfolgter Spieler den Ball mit beiden Händen fest und beginnt korrekte Sternschritte auszuüben, dann muss der Fänger auf einen anderen Spieler losgehen. Es kann lediglich ein Fänger so abgewimmelt werden. Die Doppel-Regel wird für dieses Spiel ausser Kraft gesetzt.



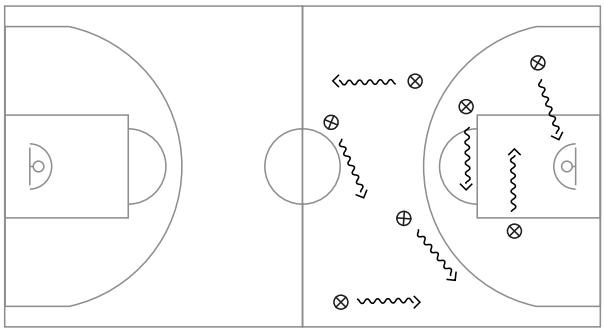
Variationen

- Hand vorgeben
- Feldgrösse variieren
- Fängerzahl verändern

Mäuseschwanz-Dribbeljagd

In diesem Wettkampf soll die Dribblingtechnik angewendet werden. Der Blick ist permanent vom Ball gelöst.

Alle SuS bekommen einen Ball und ein Spielband. Dieses stecken sie zur Hälfte hinten in ihre Hose. In einer Hallenhälfte versuchen sie nun möglichst viele solche Mäuseschwänze zu ergattern. Dabei müssen ALLE IMMER dribbeln. Die Jagd geht auch weiter, wenn man das eigene Spielband verloren hat. Wer am Schluss am meisten Mäuseschwänze besitzt, gewinnt das Spiel. Wer das eigene Spielband noch hat, erhält einen Zusatzpunkt.



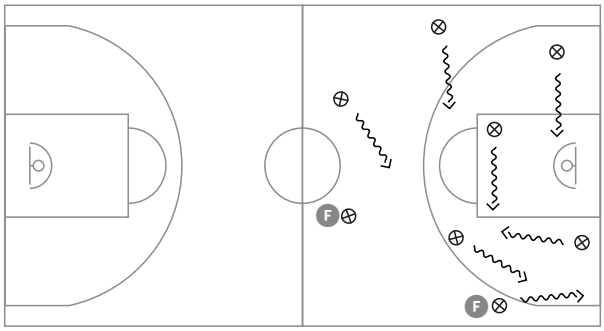
Variationen

- Hand vorgeben
- Feldgrösse variieren

Tannenbaum-Fangis

Auch in dieser Wettkampfform wird die Dribblingtechnik intensiv geübt. Der Blick ist permanent vom Ball gelöst.

Alle SuS haben einen Ball und müssen immer dribbeln. 2–4 fixe Fänger werden bestimmt und mit Spielband markiert. Wer vom Fänger berührt wird, wird zur Tanne (breit stehen, Ball über den Kopf halten). Eine Tanne kann erlöst werden, indem ein Ball zwischen den Beinen hindurch gedribbelt wird.



Variationen

- Feldgrösse variieren
- Hand vorgeben
- Fängeranzahl ändern
- Erlösungsart: unter Beinen der «Tanne» durchkriechen

© BASPO

Wurf

Der Wurf ist für das Basketballspiel besonders wichtig. Er ist nicht nur die Grundvoraussetzung für das Punkten (Skoren) sondern vermittelt den Spass am Basketballsport. Je mehr Würfe die SuS in einer Lektion ausführen können, desto mehr Spass haben sie und automatisieren gleichzeitig ihre Wurftechnik.

Wurfaufbau

Erklärungen zur Wurftechnik sollen sich auf das Wesentliche beschränken. Wichtig ist, dass die Ballgrösse und Korbhöhe mit der Stufe übereinstimmt. Ansonsten wird die korrekte Wurfausführung gestört.

Bewegungsablauf: Position einen Meter vom Korb entfernt, 45° zum Brett stehen, obere Ecke des aufgemalten Rechtecks fokussieren und den Ball in die Position bringen (siehe Bild).

Anschliessend die Führhand («Ohrenhand») ein paar Zentimeter vom Ball entfernen und während der Wurfbewegung parallel zum Ball ohne Kontakt mitführen (stets 5 Finger zeigen zur Decke»). So wird sichergestellt, dass wirklich mit einer Hand geworfen wird.

Zeigefinger und Mittelfinger sind am Schluss noch am Ball und geben den Rückwärtsdrall. Das ganze Handgelenk soll abklappen (Finger locker gespreizt,«5 Finger zeigen zum Boden»).

Aufgabe: Wer trifft, dribbelt locker zum nächsten freien Korb und macht dort die gleiche Bewegung. Wer nicht trifft muss zuerst eine Zusatzaufgabe erfüllen (z. B. dribbelnd zwei Malstäbe berühren, hohe Knie bis zum Mittelkreis o.ä.).

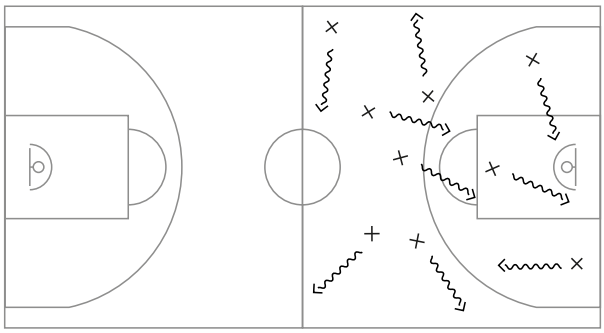
Der durchsichtige Ball

Mit dieser Variation kann die korrekte Wurftechnik eingeführt werden.

Alle SuS haben einen unsichtbaren Ball (also keinen) und dribbeln frei durch die Halle. Auf das Signal der LP müssen sie in die Grundposition für den Wurf gehen und erst auf ein weiteres Signal den Ball werfen und in der Endposition verharren. Auf erneutes Signal beginnt die Übung von vorne.

Variationen

- SuS korrigieren sich selber oder gegenseitig
- Mit einem echten Ball arbeiten

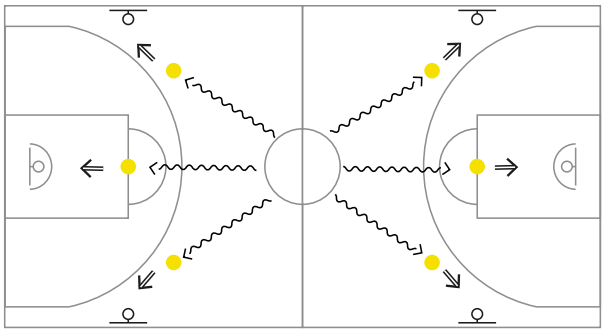


Durch die Mitte zur Markierung

In dieser Übung geht es um eine erste Anwendungsstufe für den Wurf. Sie kann auch zu einem Wettbewerb ausgebaut werden, was den Spassfaktor noch erhöht.

Alle SuS haben einen Ball, dribbeln durch den Mittelkreis, machen einen Sprungstopp bei einer freien Markierung (in der Grundposition für den Wurf landen), werfen auf den Korb, holen den Ball selber und dribbeln wieder durch den Mittelkreis. Die Lehrperson gibt einen Fokus vor (Grundposition, Führhand 5 Finger zur Decke; Wurfhand 5 Finger zum Boden; Rückwärtsdrall; hoher Bogen).

Bemerkung: Auch Wettbewerbe sind möglich (z. B. Ringtreffer 1 Punkt, Korbtreffer 3 Punkte).



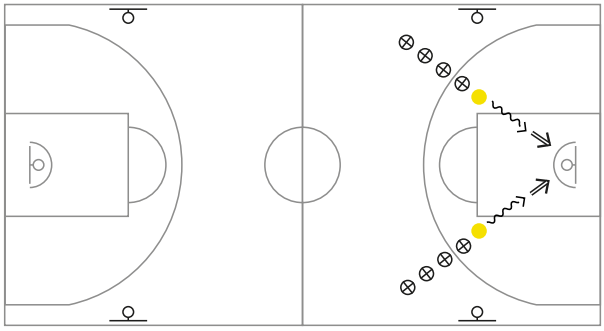
© BASPO

Drück-Korbleger

Das Erwerben der Technik für den Korbleger ist wichtig für einen Korbwurf aus vollem Lauf.

Möglichst alle SuS auf alle verfügbaren Körbe in der Halle verteilen. Bei dieser Übungsform drückt man den Ball auf den Boden (Rechtshänder machen gleichzeitig einen Schritt mit links), führt anschliessend zwei Bodenberührungen aus (Rechtshänder rechts-links), springt ab (Rechtshänder auf dem linken Bein), zieht das Knie des Schwungbeins hoch und wirft den Ball einhändig über das Brett in den Korb.

Bemerkung: Diese Vorform ist besonders wertvoll, da die SuS tiefgehen müssen und so einen klaren Beginn der Bewegung bekommen. Grundsätzlich soll zuerst der Wurf beigebracht werden und erst später der Korbleger. Begabtere SuS können versuchen, den Korbleger von beiden Seiten zu erlernen (von rechts mit rechts, von links mit links).



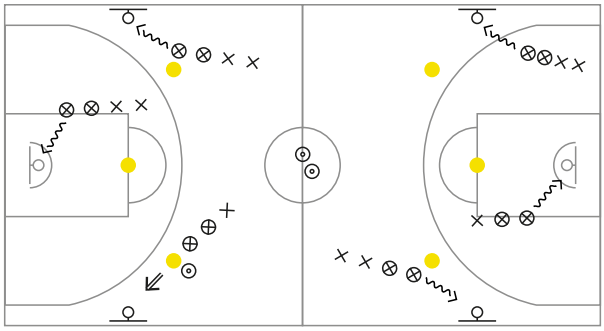
Hütchen-Spiel

In einem kleinen Wettkampf wenden die Schülerinnen und Schüler die Drück-Korbleger-Technik an.

Die SuS werden auf die Körbe verteilt (nicht weniger als 2 pro Korb), bei jedem Korb ist vorgegeben, von wo genau geworfen werden muss (Markierung oder Linie). In der Mitte ist eine bestimmte Anzahl Hütchen deponiert (zirka halb so viele Hütchen wie Gruppen). Wenn eine Gruppe 5 Drück-Korbleger getroffen hat, darf sie ein Hütchen einer anderen Gruppe holen, neben die Markierung stellen und von dort Punkte (Treffer) erzielen. Hierbei handelt es sich um einen Wurf und nicht um einen Korbleger. Wird einer Gruppe das Hütchen weggenommen (man darf nicht um das Hütchen kämpfen), so muss sie zuerst wieder 5 Drück-Korbleger treffen, bevor sie wieder ein Hütchen holen darf.

Die Punkte werden dann weitergezählt. Die Gruppe, die zuerst eine zuvor vereinbarte Anzahl Punkte holt, gewinnt das Spiel.

Beispiel: 22 SuS, 6 Körbe, 3er- bis 4er-Gruppen, 2 Bälle pro Gruppe, 3 Hütchen, 10 Punkte für den Sieg.



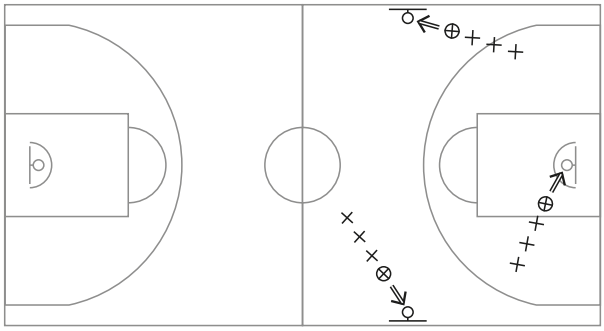
Treff-Spiele

In diesem einfachen Wettkampfspiel wenden die SuS die Wurftechnik repetitiv an.

Die SuS gleichmässig auf die Anzahl Körbe verteilen. Ein Ball pro Gruppe. Die Gruppe gewinnt das Spiel, die zuerst 10 Mal getroffen hat. Wenn jemand aus der Gruppe grobe Fehler in der Wurftechnik – z. B. beidhändiger Wurf – macht, führt das zum Punktverlust für die Gruppe (alle Punkte).

Variationen

- Distanz verändern
- Ringtreffer = 1 Punkt/Korbtreffer = 3 Punkte
- Anzahl Treffer für den Sieg
- Nach jeder Runde rotieren die Gruppen zum nächsten Korb
- Anzahl Bälle pro Gruppe
- Korbleger



© BASPO

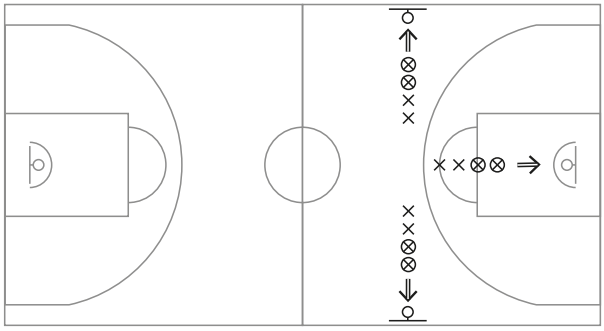
Knock-Out-Spiel

Dieses Spiel in Wettkampf-Form gibt den SuS Gelegenheit die Wurftechnik anzuwenden.

Die SuS werden in Gruppen eingeteilt (4er- bis 5er). Jede Gruppe spielt mit zwei Bällen an einem eigenen Korb. Der erste Wurf muss von der Markierung geworfen werden, anschliessend darf man beliebig nahe zum Korb gehen. Man muss werfen bis zum Treffer und dann den Ball der vordersten Person ohne Ball zupassen.

Sind nur noch zwei Spieler vorhanden, muss der Ball selber zurückgenommen werden. Wer überholt wird (der hintere Spieler trifft vor dem vorderen Spieler), muss eine Zusatzaufgabe erfüllen und anschliessend dort wieder mitmachen, wo es am wenigsten Leute hat. Sieht die LP, dass jemand beidhändig wirft, so muss diese Person ebenfalls eine Zusatzaufgabe erfüllen.

Zusatzaufgabe: Der LP einen perfekten Wurf vorzeigen, eine Wurfübung ausführen, zwei Breiten rennen, Kräftigungsaufgaben machen, etc.



Treff-Stafette

Die Grundtechniken Wurf und Dribbling wenden die SuS in diesem Wettkampfspiel an.

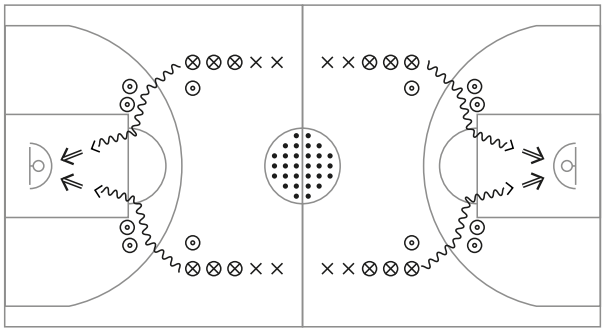
Die Spieler stehen in 4er- oder 5er-Gruppen aufgeteilt je unter einem Korb. Alle SuS – ausser zwei – haben einen Ball. Auf «Los!» müssen die SuS mit Ball eine Dribbelaufgabe erfüllen (z. B. dribbelnd einen Tennisball von einem kleinen Hütchen auf ein anderes tun) und anschliessend auf den Korb werfen.

Wer trifft, darf DRIBBELND zwei Stücke vom Schatz (Petflaschen-Deckel, kleine Hütchen, Jasskarten etc.) holen; wer nicht trifft, darf ein Stück Schatz holen. Die Bälle werden von hinten durch die Beine der wartenden SuS an einen Spieler ohne Ball gerollt.

Das Spiel ist zu Ende, wenn der Schatz verteilt ist. Die Gruppe mit der grössten Anzahl Stücke vom Schatz gewinnt.

Variationen

- Wurfdistanz verändern
- Zusatzaufgabe lösen



© BASPO

Pass

Neben Wurf und Dribbling ist der Pass für das Basketballspiel sehr entscheidend. Der Pass und die Ballannahme können auch in verschiedenen anderen Sportarten oder Spielen geübt werden. Dennoch soll der Pass bei den Basketballlektionen ab und zu eingebaut werden.

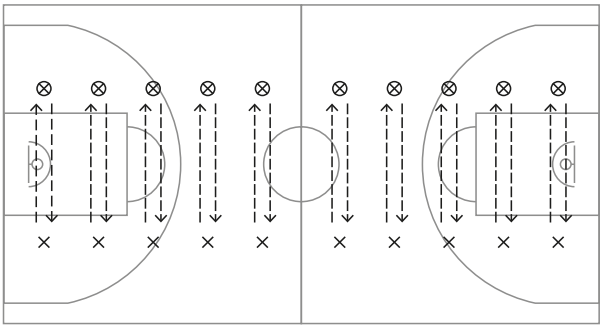
Vis-à-vis

Die SuS erlernen die Passtechnik. Diese Übung kann mit kleinen Wettkämpfen ausgebaut werden.

Die SuS teilen sich in 2-er Gruppen auf und stehen sich in einer Distanz von 3 m gegenüber. Jede Gruppe hat 1 Ball. Der Ball wird in der vorgegebenen Form hin und her gepasst.

Variationen

- Verschiedene Passarten (Brustpass direkt, Brustpass Boden, Überkopfpass) anwenden
- 2 Bälle/Passarten kombinieren
- 3-er Gruppen im Dreieck aufgestellt
- 3-er bis 5-er Gruppen (dem Pass nachlaufen)
- Wettkampf auf eine Anzahl ausgeführter Pässe



Piratenspiel

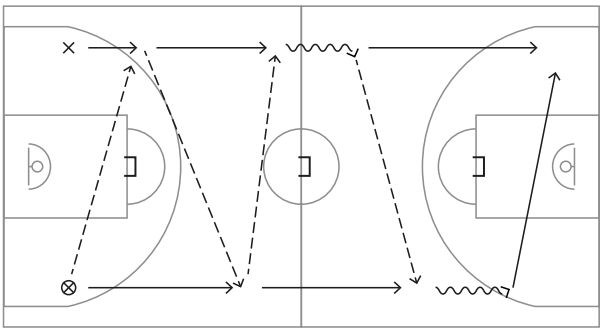
Angreifer wenden in dieser Übung die Passtechnik gegen mehr oder weniger aktive Verteidiger an.

Drei Piraten (Verteidiger) befinden sich je in einem Meer (definiertes Feld), das von den Seefahrern (Angreifer) zu zweit mit einem Ball überquert werden muss. Die erfolgreichen Seefahrer rennen aussen herum zurück zum Ausgangshafen.

Wir der Ball abgefangen oder verlässt ein Ball das jeweilige Meer, so wird der Pirat vom «Schuldigen» abgelöst. Die Seefahrer dürfen auch dribbeln.

Variationen

- Anzahl Dribblings vorgeben
- Feldgrösse
- Anzahl Piraten
- Zusatzaufgaben für den Rückweg vorgeben



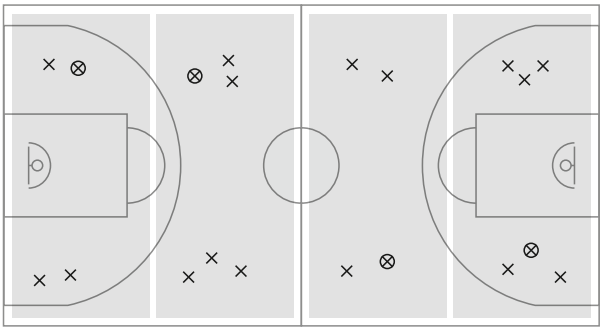
Linienball

Freilaufen und Passen werden in dieser spielerischen Übung intensiv geübt.

Auf zwei bis vier Feldern quer in der Halle spielen jeweils zwei Teams à 2 bis 3 SuS gegeneinander. Man darf mit dem Ball nur passen oder Sternschritte ausführen. Es gibt dann einen Punkt, wenn der Ball ohne Schrittfehler hinter der Linie auf den Boden gelegt werden kann.

Variationen

- Feldgrösse verändern
- Teamgrösse verändern
- Turnierform (Ligaturnier, Rotationsturnier, etc.) durchführen
- Vorgegebene Anzahl Dribblings erlauben



© BASPO

Verteidigung

Von Verteidigung oder Fouls zu sprechen, macht erst Sinn, wenn ein ansprechendes Spiel zu Stande gekommen ist oder die SuS mit übertriebener Härte spielen. Wenn das Basketballspiel auf der Unterstufe eingeführt wird, kann ohne Foulregelung gespielt werden; der Hinweis des Nicht-Berührens reicht.

Mittelkorridor

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

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.

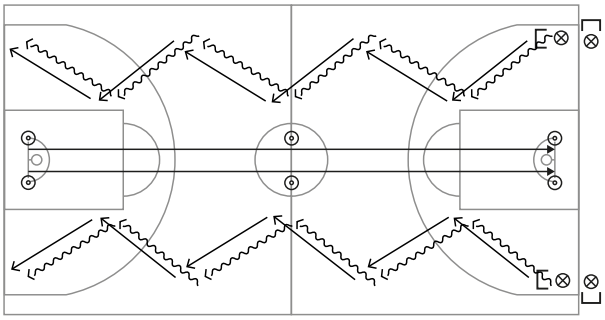
Es soll darauf geachtet werden, dass die SuS mit links nach links und mit rechts nach rechts dribbeln. Der Verteidiger bewegt sich seitwärts in der Grundposition (siehe S. 2) mit einer Armlänge Abstand vom Angreifer. Bei Ballverlusten wird der Ball sofort wieder dem Angreifer zurückgegeben.

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.



Die Verteidigung

Der Fokus liegt im Unterricht sicherlich auf den offensiven Fähigkeiten. In folgenden Situationen wird es sinnvoll an der Verteidigung zu arbeiten:

- Es wird zu oft mit Foul verteidigt;
- die SuS können regelemässig Körbe erzielen und brauchen für weitere Fortschritte eine grössere Herausforderung;
- schwach gespielte Pässe erreichen zum Korb schneidende Spieler, da die Verteidiung den Gegenspielern nachrennt anstatt stets zwischen dem Korb und dem Gegenspieler zu bleiben.

Was ist erlaubt?

- Einen gepassten oder gedribbelten Ball abfangen oder ablenken;
- einen festgehaltenen Ball dem Gegenspieler aus den Händen reissen (ab ca. 8 Jahren);
- mit dem Oberkörper den Weg für den Gegner zu machen (Füsse am Boden);
- einen rückwärts dribbelnden Gegner mit dem Handrücken und dem angewinkelten Unterarm bremsen (Oberstufe).

Was ist ein Foul?

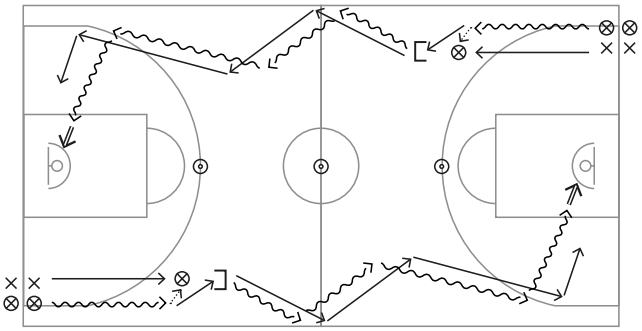
- Mit einer Ausholbewegung auf den festgehaltenen Ball einschlagen;
- beim Herausreissen eines festgehaltenen Balles den Arm (ab Handgelenk) des Gegners mit dem eigenen Arm oder der eigenen Hand berühren;
- einen Gegenspieler mit dem Arm, dem Bein oder Hüfte bremsen;
- eine Handfläche an den Körper des Gegenspielers aufsetzen.

© BASPO

Dreiviertel 1 gegen 1

In der Bewegung richtig verteidigen: Diese Übung kann in der letzten Phase zu einem Wettkampf ausgebaut werden.

Das Feld wird längs halbiert. Wer voraus geht, übergibt zirka auf Höhe der Freiwurflinie den Ball und wird Verteidiger. Auf ausreichenden Abstand zwischen den Gruppen muss grossen Wert gelegt werden.



Intensität der Verteidigung

- 50 %: Bis zur Dreipunktelinie, Check und Spiel 1 gegen 1
- 75 %: Von Anfang an (wer den Ball wegnehmen kann, gibt ihn wieder zurück)
- 100 %: Von Anfang an. Wenn der Ball weggenommen wird, endet die Aktion.

Die Ballübergabe nach einem Viertel der Distanz verhindert Zusammenstösse mit den SuS auf der anderen Seite.

Variationen

- Ballübergabe erst bei der Mittellinie machen
- Maximale Anzahl Dribblings vorgeben
- Umlaufsinn wechseln
- Quer auf Seitenkörbe spielen

© BASPO

Spiel- und Wettkampfformen

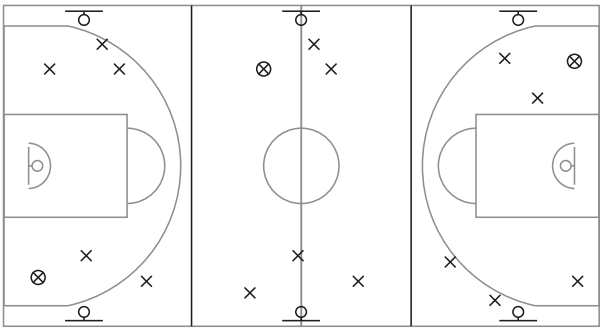
Für die Schule sind Spielformen 3 gegen 2 und dann auch 3 gegen 3 besonders gut geeignet, da dem Angriff viele Optionen offenstehen und gleichzeitig auch ausreichend Platz vorhanden ist.

Bei allen Spielformen sollen die behandelten technischen und taktischen Formen von den SuS auch verlangt werden. Die Spielformen 1 gegen 1, 2 gegen 2, 4 gegen 4 oder 5 gegen 5 sind deutlich anspruchsvoller als 3 gegen 3.

Alter	Korbhöhe (Meter)	Ballgrösse	Teamgrösse	Spielregeln
4–9	1.90–2.10	Soft Touch oder Grösse 4	3	• Ohne Körperkontakt • Ball nicht wegreissen • Doppel- und Schrittregel und Feldbegrenzung progressiv einführen • Ohne Rückpassregel • Ohne 3"-Regel
8–13	2.60	Grösse 4 oder 5	3–4	• Ohne Rückpassregel • Ohne 3"-Regel
Ab 12	3.05	Grösse 5 oder 6	3–5	• 3"-Regel und Rückpassregel progressiv einführen **Variation:** Bei einem Foul in der Wurfbewegung wird 1 Punkt und Ballbesitz anstelle von Freiwürfen zugesprochen

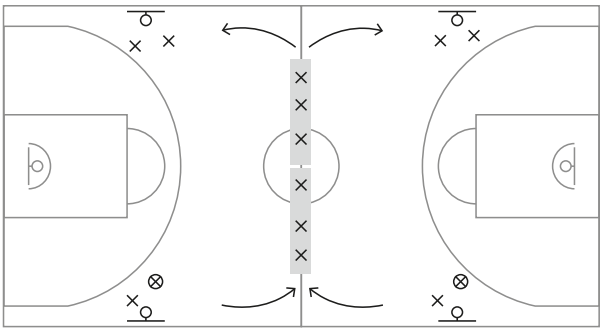
Grundspiel 3 gegen 3 «Easy-Basket»

Diese einfache Spielform verlangt eine maximale Beteiligung der SuS. Alle sind sehr aktiv und die Wartezeiten sind kurz.
Kinder von zirka 6 bis 9 Jahren können in einer Normalturnhalle gleichzeitig auf drei Feldern quer auf mobile Körbe (50–100.– pro Korb) spielen. Je nach Klassengrösse sind drei bis fünf Kinder in einem Team, pro Team sind drei Kinder im Einsatz. Die Kinder organisieren die Auswechslungen selber. Es ist nicht erlaubt, den Ball einem anderen Kind aus den Händen zu reissen. Die Schrittfehler- und die Doppelregel wird zunächst nicht angewendet, erst nach und nach eingeführt (siehe Tabelle oben).



Spielform 2 gegen 2: «Nachrutschen»

Diese einfache Spielform mit sehr viel Wechsel und Dynamik beinhaltet nur kurze Wartezeiten. Werden keine Körbe erzielt, kann auch das Treffen des Ringes oder des Brettes gewertet werden.
Es finden in einer Halle quer zwei Spiele 2 gegen 2 statt. Auf der Mittellinie befinden sich zwei Langbänke mit den restlichen SuS. Dasjenige Team, welches zuerst einen Korb erzielt, bleibt auf dem Feld, zwei neue SuS kommen rein, und es werden neue Teams gebildet (Sieger+Neuer gegen Sieger+Neuer).
Die Verlierer sitzen am Ende der Langbänke ab, rutschen nach und nach wieder an das andere Ende und kommen dann auf demjenigen Feld wieder zum Einsatz, wo das Spiel gerade zu Ende geht.



Variationen
- Zum Sieg braucht es 2 oder 3 Treffer
- auch Spiele auf einen Korb möglich
- auch mit Spielen 4 gegen 4 möglich

© BASPO

Spielform «Auf einen Korb»

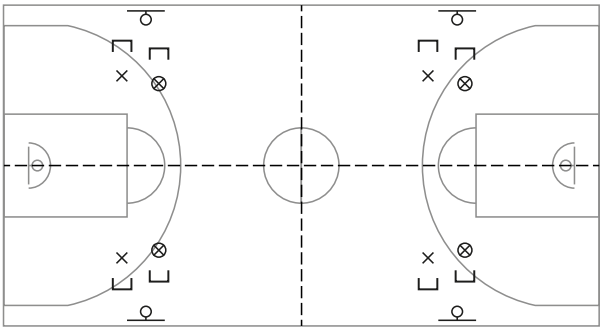
In dieser Form kommen alle Grundtechniken und das kollektive Spiel zur Anwendung. Es sind wiederum viel Bewegung, kurze Wartezeiten und hohe Intensität angesagt.

Für die oft unter dem Namen «Streetball» bekannte Spielform sind folgende Regeln zu empfehlen:

- Gespielt wird auf einen Korb
- Das Spielfeld besteht aus dem halben Basketball-Feld
- Es kann 2 gegen2, 3 gegen 3 oder 4gegen 4 gespielt werden (siehe Bemerkung)
- Die Verteidigung muss 1gegen 1 sein; keine Zonenverteidigung (man deckt immer den gleichen Gegenspieler)
- Das Spiel beginnt mit einem Check (Angreifer steht im Feld, ausserhalb der 3er-Linie, spielt einen Bodenpass zum Verteidiger; der Verteidiger bestätigt, dass sein Team bereit ist, indem er den Ball von unten in die Hände des Angreifers übergibt)
- Bei jeder Regelübertretung (Foul, Schrittfehler, 3-Sekunden, Ball im Aus etc.) bekommt das andere Team den Ball analog zur Situation beim Spielbeginn (Check im Feld, ausserhalb der 3er-Linie)
- Nach einem Korb geht das Spiel ohne Unterbruch weiter (das andere Team darf den Ball nehmen und muss den Ball zuerst ausserhalb der 3er-Linie passen oder dribbeln)
- Geht der Ball nach einem Korb ins Aus, so bekommt das andere Team den Ball mit einem Check (wieder im Feld, ausserhalb der 3er-Linie)
- Die 3-Sekunden-Regel soll angewendet werden

Taktische Tipps: Die Angreifer sollen stets einen Abstand von mindestens 4m zueinander haben und die 3-Sekunden-Zone frei lassen. In erster Linie soll das Spiel 1 gegen1 zum Korb gesucht werden. Schaut ein Spieler mit Ball einen anderen Spieler an und der Pass kann nicht gespielt werden, so schneidet (rennt) der Spieler ohne Ball zum Korb und stellt sich nachher wieder frei, wo es Platz hat auf dem Spielfeld.

Bemerkung: Auch das Spiel 2 gegen 2 oder 3 gegen 3 auf vier kleinen Feldern ist möglich (siehe Bild). Bei einem 4 gegen 4 findet das Spielfeld auf jeweils einer Platzhälfte statt.



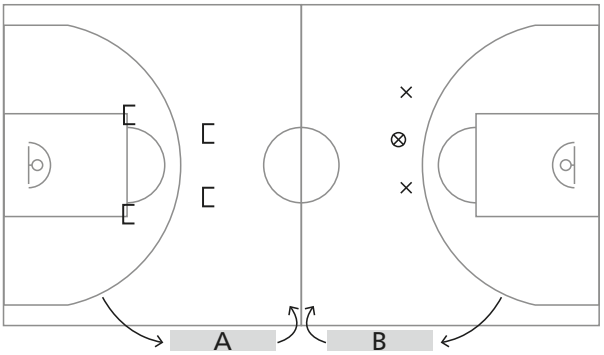
Spielform «Würfelbasketball»

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.



© BASPO

Spielform «3 gegen 2 verzögert»

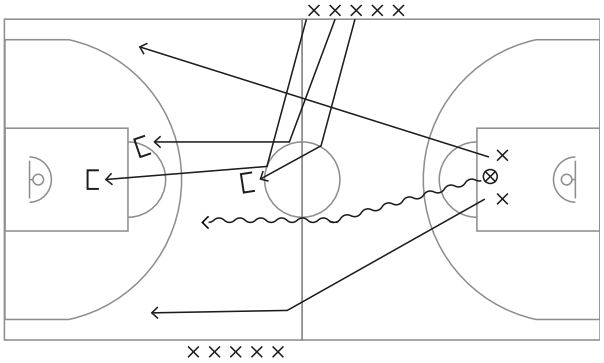
Komplexes Anwenden und Variieren der Grundtechniken und des Spiels stehen in dieser Übung im Vordergrund. Sehr zu empfehlen gegen Ende der Oberstufe, wenn auf allen Stufen die Basketballausbildung durchgeführt wurden.

Die beiden Teams werden je auf einer Seite des Spielfeldes aufgestellt. Die jeweils vorderste Person des Teams steht bei der Mittellinie. Die Ausrichtung der Kolonne gibt die Spielrichtung des Teams an.

Die Lehrperson wirft zu Spielbeginn den Ball ans Brett, drei Spieler warten in der Nähe, um den Ball zu fangen. Sobald die Spieler in Ballbesitz sind, dürfen zwei Spieler des anderen Teams rein. Sie müssen mit dem Fuss den Mittelkreis berühren und dürfen dann verteidigen.

Sobald der Ball tiefer als die Dreipunktelinie ist (dieser Ort kann auch variiert werden), darf der dritte Verteidiger rein, muss den Mittelkreis mit dem Fuss berühren und dann ebenfalls verteidigen. Sobald die Verteidigung in Ballbesitz kommt, gehen die vorhergehenden Angreifer zurück in ihre Kolonne. Es dürfen nun zwei Spieler des anderen Teams via Mittelkreis in die Verteidigung gehen etc.

Bemerkung: Es hat sich bewährt, vor Spielbeginn eine Strafe für das Weglassen des Berührens der Mittellinie zu vereinbaren.



Spielform «1 × angreifen, 1 × verteidigen und raus»

Fortgeschrittene variieren und wenden die Grundtechniken im Spiel an. Diese Übung ist empfehlenswert ab fortgeschrittener Mittelstufe.

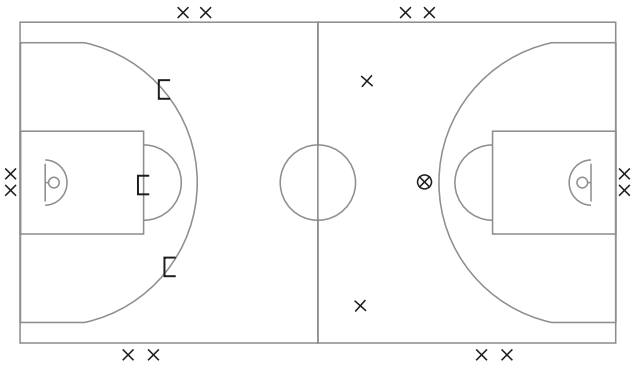
Der Name der Spielform hilft den SuS beim Verständnis des Ablaufs. Die beiden Teams sind je in drei Kolonnen aufgestellt (hinter der Grundlinie und beiden Seitenlinien). Pro Kolonne kommt bei Spielbeginn je eine Person auf das Feld. Erlangt die Verteidigung den Ballbesitz, so kommt pro Kolonne die vorderste Person auf das Feld und verlangt sofort den Ball. Am besten wird auf die Seite gepasst; in Richtung Grundlinie ist auch erlaubt.

Jene, die zuvor angegriffen hatten, müssen nun zuerst verteidigen, bis sie dann ebenfalls den Ball den nächsten drei zupassen dürfen.

Bei dieser Spielform kommt es auf das schnelle Umschalten von Angriff auf Verteidigung an. Die Spielqualität kann lange aufrecht gehalten werden, da die SuS regelmässig kurze Pausen bekommen.

Spezialfall: Kommt die Verteidigung vor der eigenen Dreipunktelinie in Ballbesitz, so spielen die gleichen sechs Spieler weiter.

Bemerkung: Diese Form braucht mindestens 12 Spieler, optimal 14 bis 16. Bei grösseren Gruppen kann auch mit je vier Kolonnen (zwei auf der Grundlinie je am Rand der Box) gespielt werden.



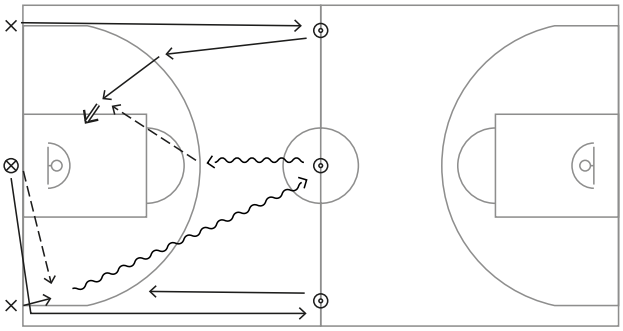
© BASPO

3-Hütchen-Spiel

Während dieser 4-geteilten Übung kommen die Grundtechniken mit verschiedenen Variationen vor. Sie ist ab fortgeschrittener Mittelstufe geeignet.

3 gegen 0

Auf der Grundlinie stellen sich die SuS in 3-er Gruppen auf. Ein Ball ist im Spiel. Derjenige Spieler mit dem Ball muss dribbelnd das mittlere Verkehrshütchen berühren, die anderen beiden je dasjenige links und rechts (nie 2 das Gleiche). Anschliessend spielen sie 3 gegen 0 auf den Korb (maximal 2 Pässe).

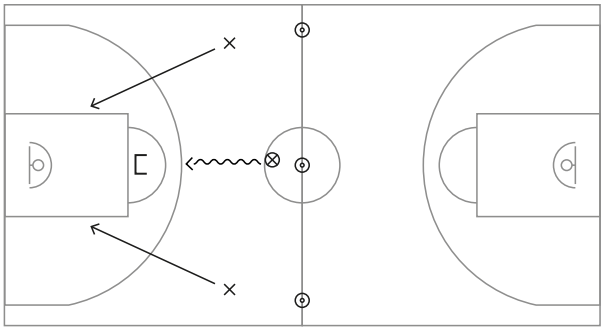


3 gegen 1

Gleicher Grundablauf wie bei «3 gegen 0». Sobald die Spieler zu den Hütchen rennen, darf ein Spieler der nächsten Gruppe bereits verteidigen gehen. Erst wenn er in Ballbesitz kommt oder ein Korb erzielt wurde, dürfen seine beiden Mitspieler das Feld betreten und erneut Richtung Hütchen starten.

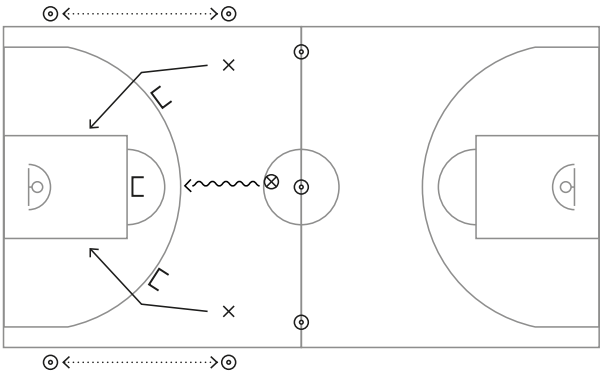
3 gegen 2

Gleicher Ablauf wie bei «3 gegen 1» jedoch mit 2 Verteidigern.



3 gegen 3

Gleicher Ablauf wie bei «3 gegen 2», jedoch müssen nun alle 3 Verteidiger zuerst eine Markierung auf der Seite berühren bevor sie ins Spiel kommen dürfen. Mit der Position der seitlichen Markierung kann die Spielsituation verändert werden (weit weg = Gegenstosssituation/nahe = Spiel «3 gegen 3»).



© BASPO

Hinweise

Links

- Schweiz. Basketballverband – Swiss Basketball
- SwissBasketShop
- Internationaler Basketballverband (Amateure) FIBA

Lektionen – Probasket
Der Link www.bb4ag.com beinhaltet zusätzliche Übungen zu allen Grundtechniken sowie weitere Übungs-, Spiel- und Wettkampfformen. Ebenfalls sind vorgefertigte Lektionspläne (45 und 90 Minuten) vorhanden. Alle Übungen und Lektionen sind stufengerecht aufbereitet und können von jeder Lehrperson gratis heruntergeladen werden.

Partner

SVSS·ASEP·ASEF | bfu | swiss olympic – for the spirit of sport

Für das Monatsthema:

SWISS BASKETBALL

Impressum

Herausgeber: Bundesamt für Sport BASPO, 2532 Magglingen

Autoren: Oliver Berger, Verantwortlicher Minibasketball im Nordostschweizer Basketballverband, Experte J+S, Sportlehrer, Dozent für Basketball an der ETH Zürich
Daniel Frey, Chef Ausbildung Swissbasketball und J+S, Leiter Kompetenzzentren im Nordostschweizer Basketballverband

Redaktion: mobilesport.ch

Fotos: Pierre Andreetta

Zeichnungen: Bundesamt für Sport BASPO

Layout: Bundesamt für Sport BASPO

© BASPO