

SPIELE MIT DEM ROTEN BALL

Persönlichkeits- und Team-
entwicklung im Basketball



www.basketball-bund.de



dsj Deutsche
Sportjugend

im Deutschen Sportbund



Die vorliegende Broschüre möchte den Lesern aufzeigen, wie Basketball zu einem der spannendsten und schnellsten Ballspiele für Schulen, Vereine und Freizeit wird. Mit motivierenden Aufgaben, kleinen Spielen und anhand eines vereinfachten Regelwerkes können Jungen und Mädchen gemeinsam spielend die wichtigsten Grundlagen für dieses attraktive Spiel erlernen. Mit allen, die diese Broschüre gestaltet, den Inhalt zusammengestellt und durch Rat und Ideen unterstützt haben, rufen wir ermutigend:

Spiel doch Basketball!

Dribbeln 16

Fangen und Passen 20

Werfen 27

Abstoppen 37

Sternschritt 39

Verteidigen 41

Zusammenspielen in Angriff und Verteidigung .. 46

Vereinfachte Regeln 52

Spielabzeichen 55





Liebe Kinder und Jugendliche,

wir freuen uns sehr, dass Ihr die neue Broschüre „Spiele mit dem roten Ball“ in den Händen haltet, denn das bedeutet, dass Ihr Interesse an unserer schönen Sportart habt. Wir sind sicher, dass Euch dieses Heft in vielen Bereichen zeigt, wie man Basketball spielen kann, wie vielfältig die Korbjagd ist und natürlich auch, wie man richtig spielt.

Basketball, das ist Tempo, das ist Durchsetzungsvermögen, das ist Kampf ... aber in ganz besonderem Maße gehören auch Fairness, Teamgeist und Akzeptanz des Gegners zu unserer Sportart. Nicht zuletzt aus diesen Gründen unterstützt die Deutsche Sportjugend im Rahmen des Projektes „Persönlichkeits- & Teamentwicklung im Kinder- & Jugendsport“ die Erstellung dieses wichtigen Heftes. Denn die Zukunft gehört unserer Meinung nach der Jugend im Sport.

Basketball ist für alle geeignet. Ihr könnt alleine üben und spielen, zu zweit, zu dritt, zu viert oder zu fünft in Teams trainieren und Spaß dabei haben, im Verein oder auf dem Freiplatz. Ihr könnt Euch in offiziellen Spielen mit anderen messen, an Turnieren oder Wettbewerben wie „Jugend trainiert für Olympia“ teilnehmen. Vielleicht werdet Ihr sogar in Auswahlmannschaften berufen und kommt in die höchsten Ligen, einige sogar in die Nationalmannschaften. Dieses Heft soll und kann Euch bei den ersten Schritten dahin helfen. Auf 60 Seiten – 8 mehr als in der letzten Auflage – lernt Ihr die grundlegenden Techniken, einfache Spielformen, Regeln und Taktiken kennen. Das alles, wie wir finden, anschaulich bebildert mit Zeichnungen und Fotos.

In mehr als 200 Ländern wird Basketball von Millionen von Menschen gespielt. Wir freuen uns, dass auch Ihr jetzt dabei seid, und sind sicher, dass Ihr ganz schnell „infiziert“ werdet.

Viel Spaß mit diesem Heft und viel Erfolg wünschen Euch

Ingo Weiss

Vorsitzender der Deutschen Sportjugend

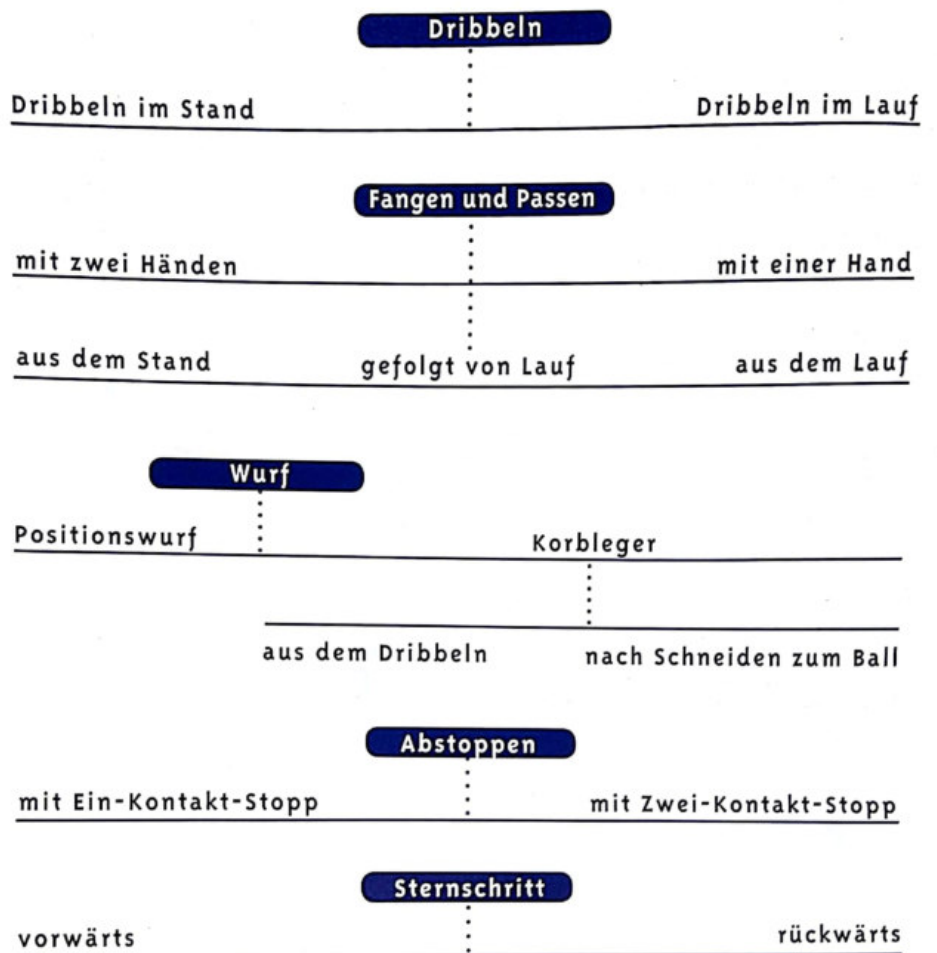
Sascha Dieterich

Vizepräsident Jugend des Deutschen Basketball Bundes



Übersicht der Grundtechniken, die in der Broschüre angesprochen werden

6



**Die kleinen Zeichnungen vor Textteilen
haben folgende Bedeutung:**

Theoretische
Informationen



Aufgaben und Spiele



Wichtige Hinweise



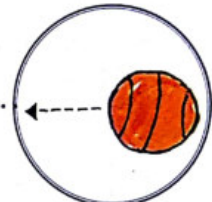
Gemeinsames Handeln



Konkurrenzsituation
und zur Unterscheidung



Ballweg



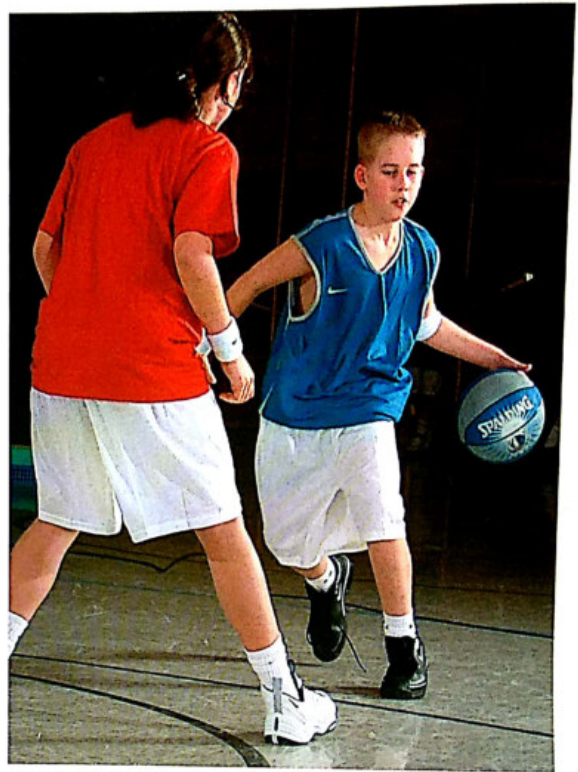
Laufweg



Persönlichkeits- und Teamentwicklung beim Erlernen des Basketballspiels

Basketball lernen, Training und Wettkampf im Minibereich, modernes Nachwuchstraining oder Leistungssport stellen eine Vielzahl sportlicher Anforderungen. Dabei geht es nicht nur um motorische Aufgaben, sondern auch um sogenannte psychosoziale Anforderungen. Zum Beispiel muss ein/e Basketballspieler/in nicht nur dribbeln, fangen, passen oder werfen. Zur Handlungs- und Leistungsfähigkeit im Basketball gehören auch die Einschätzung der eigenen Fähigkeiten, dauerhafte Motivation zum Training, die Verständigung mit Übungsleitern und Mitspielern sowie die gegenseitige Unterstützung.

Zur Bewältigung solcher Anforderungen benötigt ein Sportler entsprechende Mittel, sogenannte psychosoziale Ressourcen wie Selbstbewusstsein, Selbstständigkeit, Kooperationsfähigkeit oder Teamgeist. Diese sind bei jedem Sportler – ähnlich wie motorische Fähigkeiten – mehr oder weniger ausgeprägt und können beim Üben und Trainieren weiter entwickelt werden.



In diesem Sinne zielt das vorliegende Konzept „Basketball lernen“ neben dem Erwerb motorischer Fertigkeiten auch auf die Förderung psychosozialer Ressourcen. Dabei erfolgt eine enge Anlehnung an das Rahmenkonzept „Persönlichkeits- und Teamentwicklung“ der Deutschen Sportjugend (dsj, 2006).

In diesem Rahmenkonzept wird die Förderung psychosozialer Ressourcen aus drei Perspektiven betrachtet:

- **Effektiv lernen – Optimales leisten:** Gut ausgebildete psychosoziale Ressourcen sind – vergleichbar mit Kondition und Koordination – ein Faktor der sportlichen Handlungs- und Leistungsfähigkeit. In diesem Sinne tragen sie



zum erfolgreichen Lernen und Leisten bei.

- **Dauerhaft trainieren – lebenslang bewegen:** Gut ausgebildete psychosoziale Ressourcen können auch zur Bindung an Sport im Allgemeinen und an das Basketballspielen im Besonderen beitragen.
- **Stark im Sport – den Alltag meistern:** Gut ausgebildete psychosoziale Ressourcen können auch zur Bewältigung von Anforderungen und Belastungen des Alltags (wie Schule oder Beruf) beitragen.

Im vorliegenden Konzept steht „Effektiv lernen – Optimales leisten“ im Mittelpunkt. Im Kern geht es also um die Stärkung psychosozialer Ressourcen im Hinblick auf die Fähigkeit, Basketball spielen zu können. Darüber hinaus sind „Nebeneffekte“ (Bindung, Transfer auf Alltagsanforderungen) durchaus wünschenswert.

In Anlehnung an das Rahmenkonzept der dsj werden im Folgenden Kernziele (WOHIN) und Methoden (WIE) der Persönlichkeits- und Teamentwicklung beim Basketballlernen vorgestellt.

WOHIN: Kernziele der Persönlichkeits- und Teamentwicklung beim Erlernen von Basketball

Im Hinblick auf konkrete Anforderungssituationen beim Basketball im Kindesalter und auf die spezifischen Situationen „Basketball spielen lernen“ werden drei Kernziele ausgewählt:

- **Selbstbild – eigene Fähigkeiten einschätzen:** Die Kinder sollen ein positiv-realistisches Selbstbild ihrer eigenen Fähigkeiten im Basketballsport entwickeln und diese einschätzen können.

Das Selbstbild trägt zur Steuerung des eigenen Verhaltens und zur Verarbeitung von Erfahrungen und Erlebnissen bei. Ein positives Selbstbild beim Erlernen von Basketball ist wichtig, um Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten zu haben und sich neuen und schwierigen Aufgaben zu stellen. Ein realistisches Selbstbild ist wichtig, um in den verschiedenen Anforderungssituationen angemessen zu handeln und Folgen von Selbstüberschätzungen (zum Beispiel Gefahren, wiederholte Misserfolgserlebnisse) zu vermeiden.

- **Gruppenzusammenhalt – gemeinsam erfolgreich sein:** Die Kinder sollen einen aufgabenbezogenen Zusammenhalt der Mannschaft entwickeln und die mit ihrer eigenen Rolle in der Mannschaft verbundenen Aufgaben akzeptieren.

Um gemeinsam Ziele erreichen zu können, in der Lage zu sein, sich gegenseitig zu unterstützen und Hilfestellung zu geben, aber auch, um als Team die Verantwortung für schwächere Leistungen übernehmen zu können, muss in der Mannschaft ein Aufgabenzusammenhalt existieren. Voraussetzung dafür ist, dass jeder Spieler seine Rolle in-

nerhalb der Mannschaft und die damit verbundene Aufgabenzugehörigkeit annimmt. Er ist mit seiner Rolle und den ihm zugewiesenen Aufgaben zufrieden, identifiziert sich mit den gemeinsamen Teamzielen und ist bereit, Mitverantwortung für Mannschaftsleistungen zu übernehmen.

- **Kooperieren auf dem Feld – in andere hineinversetzen und miteinander reden:** Die Kinder sollen das Verhalten ihrer Mitspieler und Gegner erfassen und einschätzen lernen, sich untereinander darüber verständigen können und die eigenen Stärken zugunsten des Teams einsetzen.



Die Perspektivübernahme ist dabei eine wichtige Fähigkeit, um das eigene Handeln erfolgreich auf das der Mitspieler und Gegner abstimmen und mit anderen gemeinsam agieren zu können. Dazu gehört, dass die Spieler auf dem Feld sowohl verbal als auch nonverbal miteinander kommunizieren. Aber auch das Zurückstellen eigener Interessen hinter den gemeinsamen Zielen und die Übernahme weniger attraktiver Aufgaben zugunsten des Teams sind eine wichtige Voraussetzung für das erfolgreiche Handeln als Mannschaft.

WIE: Methoden der Persönlichkeits- und Teamentwicklung beim Erlernen von Basketball

Ein positiv-realistisches Selbstbild sowie Kooperation entstehen nicht automatisch, wenn Kinder gemeinsam Basketball spielen, zusammen trainieren oder ein Spiel haben. Ähnlich wie das Erlernen motorischer Fähigkeiten und Fertigkeiten bedarf die Umsetzung der Kernziele einer systematischen methodischen Gestaltung. Dabei geht es einerseits um methodische Rahmenbedingungen (Übungsleiter, Lerngruppe), andererseits um konkrete Aktionsformen (Aufgaben und Übungen).

Mit der Bedeutung von Übungsleiter und Lerngruppe beim Üben und Trainieren befassen sich sehr ausführlich Baarth und Baartz (2004) sowie Sygusch (2006). Die folgenden

Ausführungen konzentrieren sich auf vier konkrete Aufgabentypen, die sich in den Übungsbeispielen dieser Broschüre wiederfinden.



Kooperation mit und ohne Wettkampf

In diesem Aufgabentyp geht es um kooperative Bewegungsaufgaben. Motorische Ziele, Lösungen und Regeln sind hier weitgehend vorgegeben. Die Möglichkeiten sozial-kooperativen Handelns sind dagegen offen und sollen von den Kindern selbstständig herausgefunden und ausprobiert werden. Die Kinder müssen also neben ihrem motorischen Können auch kooperative Fähigkeiten anwenden, sie müssen sich zum Beispiel verständigen und Aufgabenteilungen vornehmen. In kooperativen Bewegungsaufgaben ohne Wettkampf sollen die Kinder frei von äußerem Druck gemeinsam probieren. Beispiel „Wandpässe“ (Übung 13): Die Kinder spielen sich zu zweit den Ball gegen die Wand zu. Die Teams probieren mögliche Passformen aus.

Kooperative Bewegungsaufgaben im Wettkampf können gestaltet werden, indem die jeweiligen Aufgaben in Teams gegeneinander gelöst werden müssen: „Welches Team schafft die meisten Pässe?“ Auf diese Weise sollen die Kinder erleben, dass neben motorischem Können Verständigung und gegenseitige Unterstützung zum erfolgreichen Wettkämpfen beiträgt.

Leistungen thematisieren

In diesem Aufgabentyp werden motorische Fähigkeiten und Fertigkeiten zum Thema gemacht. Dazu werden Aufgaben gestellt, in denen die Lernenden sich selbst oder andere

einschätzen sollen. Beispielsweise sollen die Kinder Prognosen über ihr Können zu ausgewählten Fertigkeiten abgeben. Sie führen entsprechende Übungen durch und erhalten damit unmittelbar Rückmeldung über ihre Leistung. Beim



„Ball aus dem Sitzen werfen“ (Übung 12) schätzen sie zum Beispiel ein, wie oft sie den Ball aus dem Knien, Sitzen und Liegen hochwerfen und im Stehen fangen können. In einem anschließenden Gespräch mit dem Übungsleiter sowie mit anderen Kindern können diese Erfahrungen reflektiert werden: „Wer schätzt sich am genauesten ein?“ Auf diese Weise machen sich die Kinder systematisch ein Bild über ihre Fähigkeiten und erhalten Rückmeldungen darüber.

Mitverantworten durch „gegenseitiges Coachen“

Beim „gegenseitigen Coachen“ sollen sich die Kinder bei motorischen Aufgabenstellungen gegenseitig beobachten, korrigieren und Rückmeldungen geben.

Motorische Bewegungsaufgaben

In motorischen Bewegungsaufgaben geht es darum, basketballspezifische Aufgaben in Partner- oder Gruppenarbeit zu lösen. Dieser Aufgabentyp geht davon aus, dass eine gemeinsame Bearbeitung motorischer Aufgaben in einer Gruppe zu Erfahrungen sozialkooperativen Handelns beiträgt. Das motorische Aufgabenziel ist klar definiert, zum Beispiel mit zwei Bällen gleichzeitig dribbeln (Übung 5). Die Lernenden sollen durch Ausprobieren selbstständig Lösungswege herausfinden und anschließend der gesamten Lerngruppe vorstellen.

Persönlichkeits- und Teamentwicklung in der Praxis

Die beschriebenen Aufgabentypen und Gestaltungshinweise in den einzelnen Aktionsformen (Kapitel) bieten einen Rahmen. Sie müssen den unterschiedlichen Lernsituationen in der Praxis angepasst werden, rezeptartig funktionieren sie nur bedingt. Für einen erfolgreichen Einsatz der Aufgabentypen und Gestaltungshinweise gelten folgende Prinzipien:

- Eine Aktionsform ist nur wirksam, wenn sie glaubhaft vermittelt wird: Man kann und muss die vorliegenden Gestaltungshinweise nicht zu 100 % umsetzen. Jeder Übungsleiter sollte die Übungen und deren Variationen auswählen, weiterentwickeln und umsetzen, hinter denen er steht und die er „glaubhaft“ vermitteln kann. Weniger Erfahrene lehnen sich vermutlich enger an die Vorschläge an. Erfahrene Übungsleiter werden ihre „eigenen“ Aktionsformen daraus ableiten.
- Nicht immer – aber immer öfter: Basketball spielen lernen sollte nicht dadurch bestimmt werden, dass die Kinder zum Beispiel durch ständige kooperative Aufgaben zwar Fortschritte im kooperativen Verhalten machen, das Erlernen des Dribbelns, Passens und Fangens, Werfens und der Verteidigung aber vernachlässigt wird. In diesem Sinne müssen die Gestaltungshinweise zur Persönlichkeits- und Teamentwicklung keineswegs in jeder Übung eingesetzt werden, sondern gelegentlich und gezielt – und immer öfter!

MOVE Mot. Bewegungsaufgabe
COACH Gegenseitig coachen
TOPIC Leistung thematisieren
COMO Koop. Bewegungsaufgabe

SELF Selbstbewusstsein
TEAM Teamzusammenhalt
COOP Kooperationsfähigkeit

Nr.	Name	Aufgabentyp	Kernziel		
			SELF	TEAM	COOP
1	Dribble „liebervoll“ ...	MOVE COACH			
2	Autoscooter	-			
3	Begrüßung	COMO	COOP	TEAM	
4	Schattendribbeln	MOVE COMO	COOP		
5	Wer kann ...?	TOPIC MOVE COACH	SELF	TEAM	COOP
6	Dribbelkönig	TOPIC MOVE COACH	SELF	TEAM	COOP
7	Welches Paar ...?	MOVE COMO mit/ohne Wettkampf	COOP		
8	Partnerfangen	-			
9	Partnerjägerball	-			
10	Verzaubern	COMO	SELF	COOP	TEAM
11	Wirf den Ball ...	MOVE COMO	SELF	COOP	TEAM
12	Kannst Du ...?	TOPIC	SELF		
13	Spielt Euch ...	MOVE COACH	COOP	TEAM	
14	Könnt Ihr ...?	TOPIC MOVE COACH	SELF	TEAM	COOP
15	Balljagd	-			
16	Ballfüttern	COMO	COOP		
17	Passen und Laufen ...	-			
18	Passen und Laufen ...	MOVE COACH	COOP	TEAM	
19	Nummern abgeben	TOPIC COMO	COOP	TEAM	
20	Weiter weg	MOVE COACH	TEAM	COOP	
21	Beste Gruppe	MOVE COACH	SELF	TEAM	COOP
22	Roulette	TOPIC	SELF		
23	Nachsetzen	MOVE COACH	SELF	TEAM	COOP
24	Zu dritt ...	MOVE COMO	COOP		
25	Rechts - links	MOVE	SELF		

Nr.	Name	Aufgabentyp			Kernziel		
		TOPIC	MOVE	COACH	SELF	TEAM	COOP
26	Neuer Korb	TOPIC	MOVE	COACH	SELF	TEAM	COOP
27	Stoppen	MOVE	COACH		SELF	TEAM	COOP
28	Verhinderter Zusammenstoß	MOVE	COACH		SELF	TEAM	COOP
29	Bäumchen, wechsel dich	MOVE	COACH		SELF	TEAM	COOP
30	Sternschritt-Hasche ...	MOVE	COACH		SELF	TEAM	COOP
31	Sternschritt-Kreispassen	MOVE	COACH		SELF	TEAM	COOP
32	Bäumchen, wechsel dich ...	MOVE	COACH		SELF	TEAM	COOP
33	Schwänzchen fangen	TOPIC	COMO		SELF	COOP	
34	Fußkampf	MOVE	COACH		SELF	TEAM	COOP
35	Glucke und Geier	MOVE	COACH		SELF	TEAM	COOP
36	Glucke und Geier zu dritt	MOVE	COMO		COOP		
37	Verkehrsspiel	MOVE	COACH		SELF	TEAM	COOP
38	Bälle klauen	-					
39	Dribbler abdrängen	-					
40	Ohne Verteidiger	TOPIC	COACH		SELF	TEAM	COOP
41	Reifen verteidigen	MOVE			SELF	COOP	
42	Schwarzer Mann	-					
43	Aufräumen	-					
44	Tigerball	TOPIC	COACH		SELF	TEAM	COOP
45	Parteball	MOVE	COACH		SELF	TEAM	COOP
46	Torwart-Basketball	TOPIC	COMO		SELF	TEAM	COOP
47	Drei gegen drei mit Helfer	-					
48	Mit Helfer auf zwei Körbe	COMO	COACH		TEAM	COOP	
49	Drei gegen drei gegen drei	COMO	COACH		TEAM	COOP	
50	Spiel mit dem roten Ball	-					

Dribbeln



Linken Fuß vorsetzen, wenn die rechte Hand mit dem Dribbeln beginnt – und umgekehrt. Es wird mit einer Hand gedribbelt.



Erleichterung bei den folgenden Aufgaben für jüngere Kinder: rollen des Balles statt dribbeln.



... Blick weg vom Ball,

... rechte oder linke Hand dribbelt seitlich vor dem Körper,

... Ball aus dem Handgelenk runterdrücken, nicht schlagen.

16

1 Dribble „liebepoll“ ...

- MOVE** ... (nicht schlagen!) im Stehen, Knien, Liegen, Laufen.
- COACH**
 - Probiere aus, wo und wie Du dribbeln kannst!
 - Worauf musst Du achten? Mache es vor und nenne einige Merkmale!
- SELF**
- TEAM**
 - Schließt Euch zu zweit/dritt zusammen, beobachtet und helfe Euch gegenseitig!
- COOP**



2 Autoscooter

Alle dribbeln auf engem Raum ohne anzustoßen:

- unterschiedliche Fortbewegungsarten,
- Tempovariationen.



3 Begrüßung

COMO Während Ihr alle dribbelt, begrüßt Ihr Euch beim Zusammentreffen mit Handschlag:

- TEAM**
- rechte Hand, sich in die Augen schauen,
- COOP**
- kurzes Gespräch (Namen, Geburtstag, Hobbys).



4 Schattendribbeln

MOVE Folgt Eurem dribbelnden Partner!

- COMO**
- Wie kann man gemeinsam sehr schnell schattendribbeln? Versucht, gemeinsam das schnellstmögliche Tempo herauszufinden. Macht es vor und nennt einige Merkmale!
- COOP**
- Wettkampf gegeneinander!



5 Wer kann ...

MOVE ... mit zwei Bällen gleichzeitig dribbeln?

COACH Macht es der gesamten Gruppe vor!

- TOPIC**
- Probiert zu zweit/dritt aus, wie es am besten geht!
 - Schließt Euch zu zweit/dritt zusammen, beobachtet und helft Euch gegenseitig!

SELF

TEAM

COOP



6 Dribbelkönig

MOVE Wer kann sich von vorn und von hinten den

COACH Ball durch die Beine dribbeln?

TOPIC Macht es allein der gesamten Gruppe vor!

- Wie ist es einfacher und woran könnte das liegen?

SELF • Probiert es zu zweit/dritt aus, und stellt Eure Lösung

TEAM der gesamten Gruppe vor!

COOP • Schließt Euch zu zweit/dritt zusammen, beobachtet und helft Euch gegenseitig!



7 Welches Paar ...

MOVE ... hat die wenigsten Ballverluste, wenn

COMO beide mit Handfassung, Schulter an Schulter oder Rücken an Rücken dribbeln?

- COOP**
- Sprecht Euch vorher ab, wie es am besten funktionieren könnte!
 - Stellt Eure Lösungen der gesamten Gruppe vor!

8 Partnerfangen

Beide dribbeln, ein Spieler versucht seinen Partner mit der freien Hand abzuschlagen; nach dem Abschlag erfolgt Rollentausch.



9 Partnerjägerball

Wie 8, beide dribbeln, aber jetzt wird der Partner mit einem Schaumstoff- oder Volleyball abgeworfen!

- Nur der Fänger hat zusätzlich einen Ball.
- Beide haben zusätzlich einen Ball.
- Welche Schwierigkeiten treten dabei auf?



10 Verzaubern

- COMO** Alle dribbeln, ungefähr ein Drittel der Spieler ist Zauberer, das heißt: Die durch Trikotfarbe oder Parteibänder gekennzeichneten Fänger verwandeln die anderen bei Berührung in Steine. Die Dribbler, die noch nicht verzaubert sind, können die versteinerten Mitspieler durch Berührung wieder erlösen.
- SELF**
- TEAM**
- COOP**

- Wie habt Ihr Euch verhalten, wenn Ihr verzaubert wart? Warten bis Hilfe kommt – Hilfe fordern?
- Wie habt Ihr Euch gegenseitig befreit? Wo lagen Schwierigkeiten bei der gegenseitigen Hilfe?

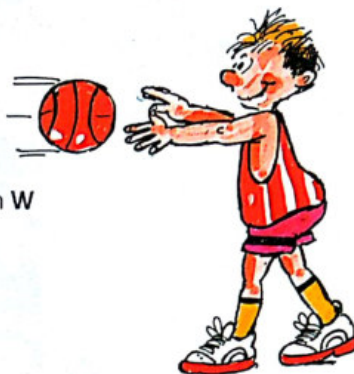


Fangen

Arme vorstrecken,
dabei die Finger spreizen.



Tiefe Bälle:
Kleine Finger bilden ein V
Hohe Bälle:
Daumen und Zeigefinger bilden ein W



... Ball zum Körper ansaugen,



... einen Fuß
zurücksetzen,

20

Passen

Ein- oder beidhändig,
mit (= indirekt) oder
ohne (= direkt) Bodenberührung.
Passen ist schneller als dribbeln.
Ihr seid nur erfolgreich,
wenn Ihr miteinander spielt.



Arme strecken,



Handgelenke
abknicken,

einen Fuß
vorsetzen.



11 Wirf den Ball ...

MOVE ... in verschiedenen Passarten gegen die Wand und fange ihn:

COMO

- ohne Bodenkontakt oder
- nach Bodenkontakt!

SELF

- Probiere aus, wie sich die Flugbahn des Balles verändert, wenn Du unterschiedlich wirfst! Wie musst Du passen, damit Du den Ball nach dem Wandabprall wieder gut fangen kannst? Wann funktioniert es nicht?

TEAM

- Schließt Euch in Paaren zusammen, überlegt, wie es am besten geht und stellt Eure Lösungen der gesamten Gruppe vor!

12 Kannst Du ...

TOPIC ... den Ball aus dem Knien, Sitzen und Liegen hochwerfen und im Stehen fangen?

SELF

- Jeder schätzt vorher ein, wie oft er es schafft und probiert es dann aus. Wer hat am genauesten geschätzt?

13 Spielt Euch ...

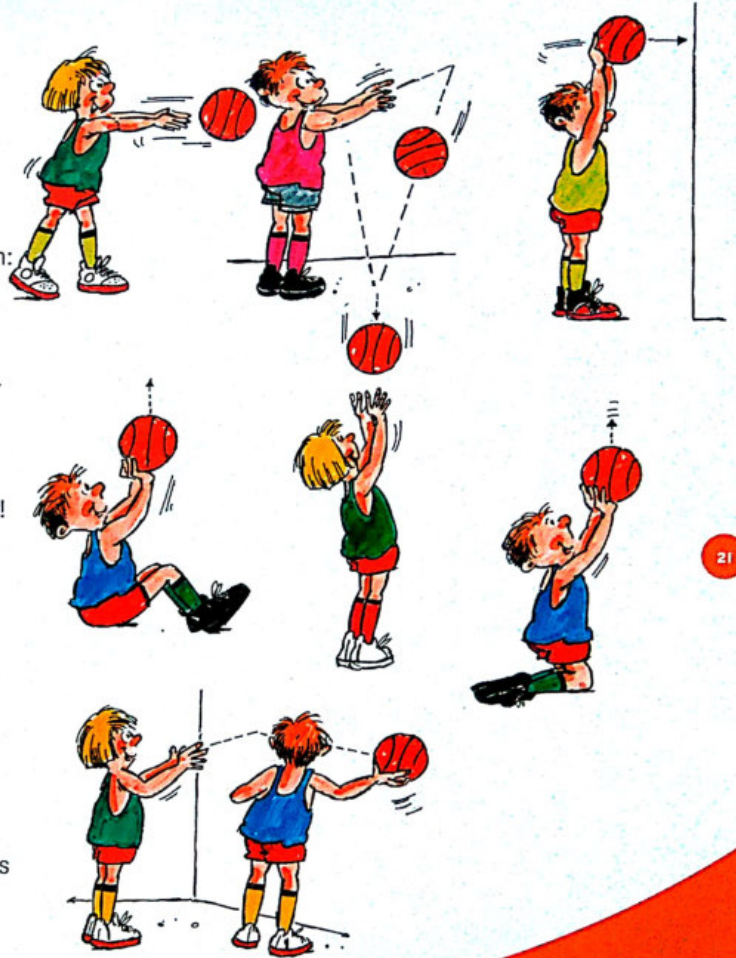
MOVE ... zu zweit einen Ball gegen die Wand zu!

COACH

- Probiert als Team unterschiedliche Passarten aus! Welches Team schafft die meisten Pässe? Stellt die Passarten der Gruppe vor!

TEAM

- Schließt Euch zu dritt zusammen, beobachtet und hilft Euch gegenseitig!



14 Könnt Ihr ...

MOVE

... Euch zu zweit zwei Bälle zuspelen?

COACH

• Einer Bodenpass, der andere Druckpass!

TOPIC

• Einer Druckpass, der andere Überkopfpass!

SELF

• Einen Ball mit der rechten Hand, den anderen Ball mit der linken Hand abwechselnd und gleichzeitig (einhändig!) fangen!

TEAM

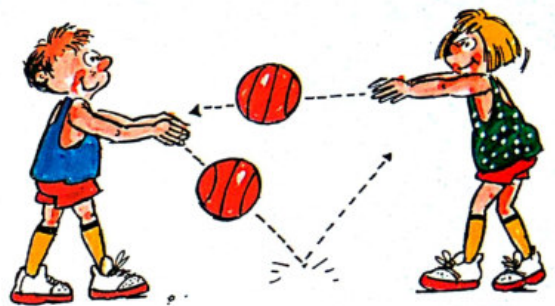
• Wer traut es sich zu/macht es vor?

COOP

• Wie ist es am einfachsten und woran könnte das liegen?

• Welche Schwierigkeiten treten dabei auf? Was müsst Ihr vorher absprechen?

• Probiert es zu zweit/dritt aus, und stellt Eure Lösung der gesamten Gruppe vor!



24

15 Balljagd

Durch Abzählen werden in einem Spielerkreis zwei Parteien gebildet. Je ein Spieler jeder Mannschaft erhält einen Ball und steht in der Mitte des Kreises. Im Uhrzeigersinn passt nun der Mittelspieler seinen Mitspielern nacheinander den Ball zu.

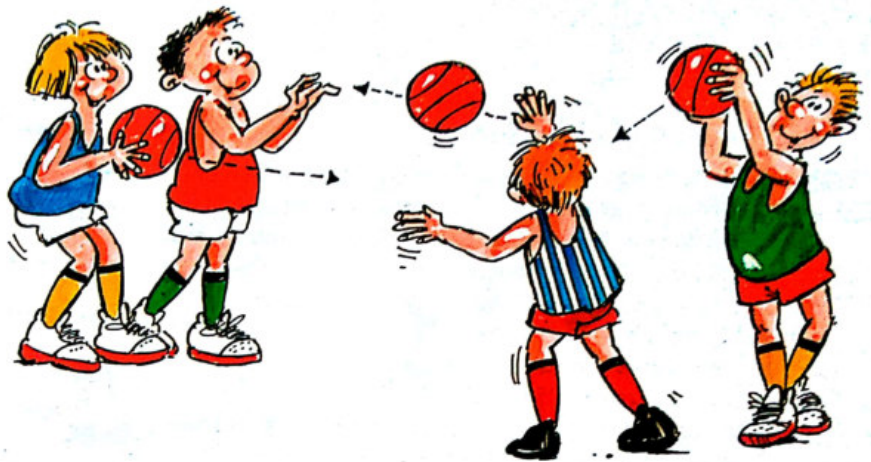
- Welche Mannschaft hat die andere zuerst eingeholt?
- Welche Mannschaft erzielt die meisten Pässe?



16 Ballfüttern

COMO Der Einzelspieler in der Mitte des Halbkreises passt die Bälle möglichst schnell wieder zu den Anspielern zurück.

- COOP**
- Sprecht Euch vorher ab, wie es am besten funktionieren könnte!
 - Stellt Eure Lösungen der gesamten Gruppe vor!



17 Passen und laufen ...

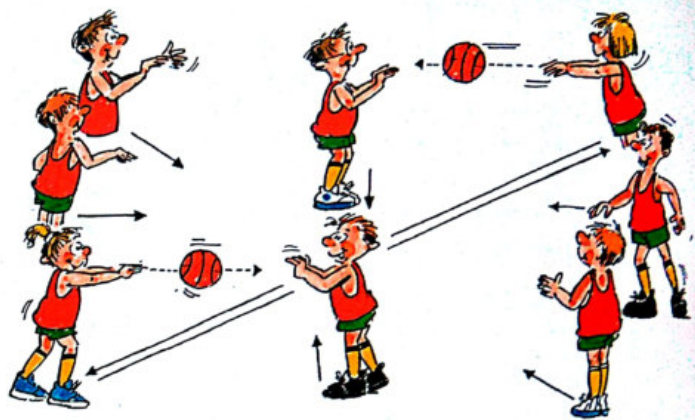
... in der Dreiergruppe mit einem Ball: Laufe nach dem Passen zur gegenüberliegenden Position! Probiere dabei verschiedene Passarten aus!

- Wettkampf:
Anzahl der Pässe pro Zeiteinheit.
- Vorübung zu 18.



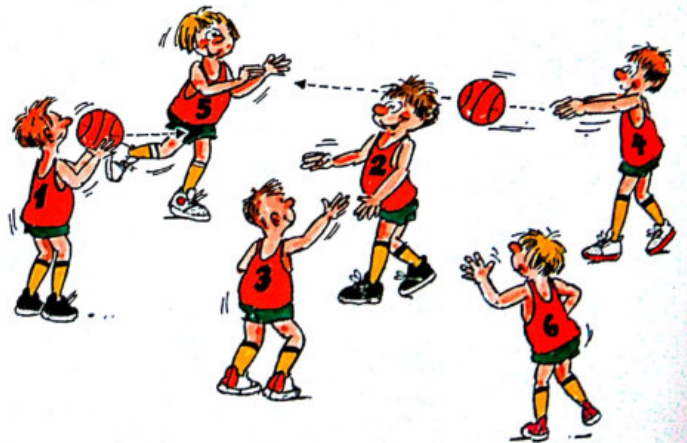
18 Passen und laufen ...

- MOVE** ... in der Achtergruppe mit zwei Bällen: Passe nach rechts und laufe zur gegenüberliegenden Position, dort erhältst Du den Ball vom linken Mitspieler, passe nach rechts und laufe zur gegenüberliegenden Position und so weiter!
- SELF** laufe zur gegenüberliegenden Position und so weiter!
- COOP**
- Beginn an zwei gegenüberliegenden Positionen!
 - Nach links passen,
 - verschiedene Passarten,
 - seitwärts, rückwärts laufen!
 - Unterstützt Euch gegenseitig und helft Euch/gebts Euch Tipps, wenn jemand nicht richtig läuft!
 - Entwickelt Passvarianten zum Beispiel mit zwei Bällen in 6er-/8er-Gruppen!



19 Nummern abgeben

- TOPIC** Jede Spielgruppe ist von 1 bis 6 durchnummeriert und spielt sich in dieser Reihenfolge den Ball zu. Der Passgeber läuft nach seinem Abspiel an einen beliebigen anderen Platz.
- TEAM** Platz.
- COOP**
- Mehrere Spielgruppen in einem Feld.
 - Pro Gruppe zwei Bälle.
 - Sprecht Euch vorher ab, wie es am besten funktionieren könnte! Stellt Eure Lösungen der gesamten Gruppe vor!
 - Welche Schwierigkeiten treten auf? Was müsst Ihr dabei beachten?



Werfen

Der Positionswurf



... (Rechte) Wurfhand unter den Ball, (linke) Hand stützt seitlich,

... Ellenbogen zeigt zum Korb,

... Knie beugen,

... (rechten) Fuß leicht vorsetzen.



... Handgelenk abklappen,

... Wurfarm strecken,

... Körper aufrichten,

... Beine strecken.



Behalte Dein Wurfziel im Auge!

20 Weiter weg

Triff möglichst oft in die hohen Ziele! Bei Erfolg: einen Fuß weiter weg; bei Misserfolg: Wurf wiederholen.

MOVE

COACH

- Probiere aus, wie der Ball seine Flugbahn verändert, wenn Du unterschiedlich wirfst!

TEAM

COOP

- Worauf musst Du achten? Mache es vor und nenne einige Merkmale!
- Schließt Euch zu zweit/dritt zusammen, beobachtet und helft Euch gegenseitig!

Hohe Ziele sind:

- Basketballkörbe
- Korbballständer
- erhöhte kleine Kästen
- aufgehängte Reifen
- Baustellenband im Abstand von 50 cm zur Wand



21 Beste Gruppe

MOVE

An jedem Korb/Ersatzziel steht eine Gruppe (zwei bis sieben Spieler) mit zwei Bällen. Sobald eine Gruppe als Erste die vorgegebene Trefferzahl (5 bis 10) erreicht hat, wechseln alle Gruppen einen Korb weiter.

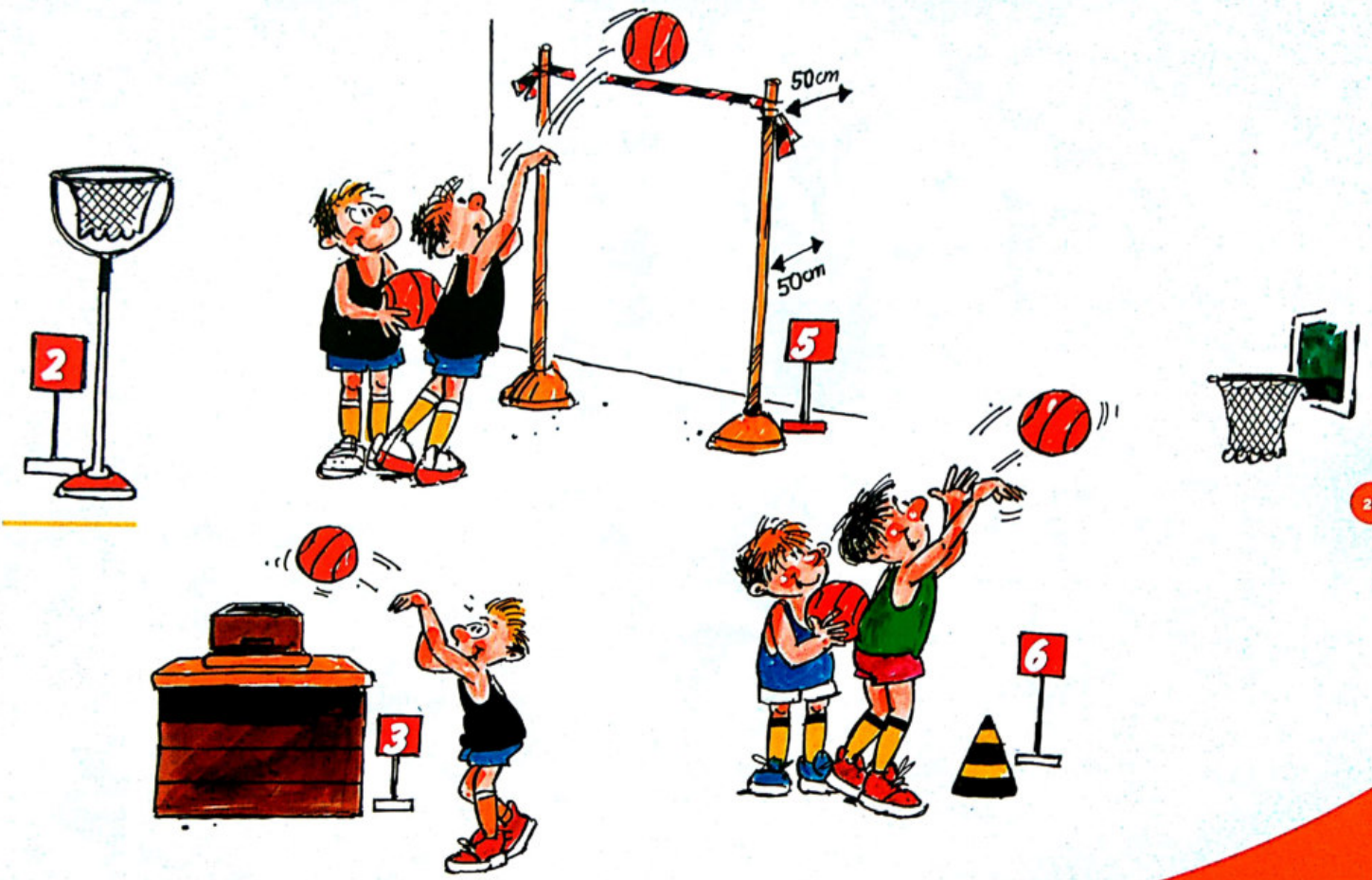
COACH

SELF

TEAM

COOP

- Welche Gruppe erreicht insgesamt die meisten Treffer?
- Schätzt vorher eure Leistung ein!
- Beobachtet und helft Euch gegenseitig!



22 Roulette

TOPIC Ein Spieler wirft von der Freiwurflinie (oder näher)

SELF einmal auf den Korb.

Vor seinem Wurf „setzen“ alle anderen auf Misserfolg oder Erfolg, indem sie auf der

- Endlinie stehen bleiben (= Misserfolg)
- oder einen Schritt vorgehen (= Erfolg).

Wer falsch getippt hat, sprintet dribbelnd zur gegenüberliegenden Endlinie; der Werfer muss bei Fehlwurf mitsprinten.

Jeder Spieler darf einmal werfen.

- Wer traut sich zu, zu werfen?
- Wer hat sich am genauesten eingeschätzt?



23 Nachsetzen

- MOVE** Zwei Spieler stehen mit einem Ball an einer markierten Wurfposition. Ein Spieler wirft, der andere beobachtet ihn, gibt ihm Hilfen und korrigiert ihn gegebenenfalls.
- COACH**
- SELF**
- TEAM**
- COOP**
- Treffer beim ersten Wurf: 2 Punkte.
 - Treffer beim Nachwurf: 1 Punkt.
 - Bestimmte Trefferzahl vorgeben.



24 Zu dritt ...

- MOVE** ... mit zwei Bällen: Der erste Werfer (1) setzt dem Ball nach, passt ihn sofort zum freien (= balllosen) Mitspieler (3) und bietet sich auf einer beliebigen Wurfposition an. Inzwischen wirft der zweite Ballbesitzer (2) und verfährt ebenso.
- COMO**
- COOP**
- Sprecht Euch vorher ab, wie es am besten funktionieren könnte!
 - Worauf muss der Passgeber achten?



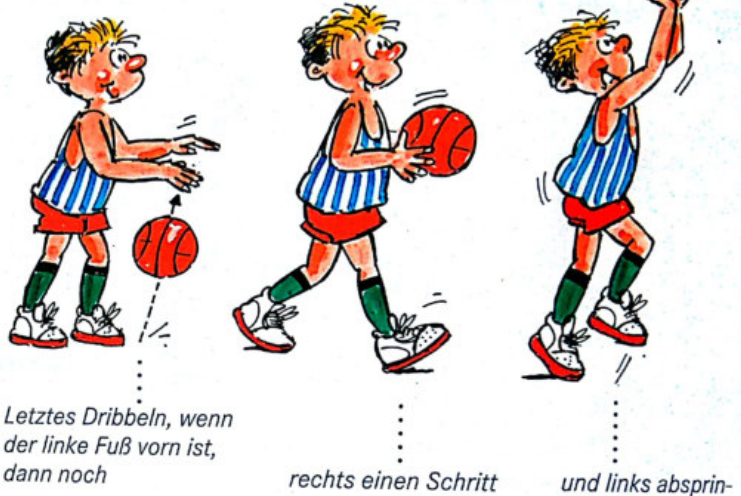
Werfen

Der Korbleger

Zweier-Kontakt nach Dribbeln oder Zuspiel. Einbeiniger Absprung für **Rechtshänder** mit dem **linken Fuß** – Linkshänder umgekehrt.



Nutze das Brett.
Erster Schritt lang, zweiter Schritt kurz, Absprung nach oben.



Letztes Dribbeln, wenn der linke Fuß vorn ist, dann noch

rechts einen Schritt

und links abspringen

34

25 Rechts – links

MOVE Stehe mit paralleler Fußstellung an einer Markierung seitlich vom

SELF Korb, dribble beim ersten Schritt (links) gleichzeitig mit der rechten Hand einmal den Ball und mache noch einen Zweier-Kontakt (r/l).

- Bei paralleler Fußstellung mehrmals auf der Stelle dribbeln, dann weiter wie oben.
- Von der rechten Korbseite als Rechtshänder, von links als Linkshänder.

26 Neuer Korb

MOVE Alle dribbeln auf die Körbe/Ersatzziele und schließen mit Korbleger ab. Nach einem **COACH** Versuch muss wieder ein neuer Korb angesteuert werden. Wer hat zuerst an allen **TOPIC** Körben einen oder mehrere Treffer erzielt?

- SELF** • Nur Treffer ohne Schrittfehler zählen!
- TEAM** • Auf der linken Korbseite linke Hand!
- COOP** • Probiere aus, wie Du am besten triffst!
- Worauf musst Du achten? Mache es vor und nenne einige Merkmale!
- Schließt Euch zu zweit/dritt zusammen, beobachtet und helft Euch gegenseitig!



Zweier-Kontakt (Linkshänder umgekehrt)

Erleichterung: Die Stelle für das letzte Dribbling markieren (Hütchen/Klebeband)

Abstoppen



*Ein-Kontakt-Stopp
Absprung:
links oder rechts*



*Landung:
gleichzeitig
mit paralleler
Fußstellung*



*Zwei-Kontakt-Stopp
Absprung: links*



*Landung:
nacheinander
rechts (1) - links (2)*

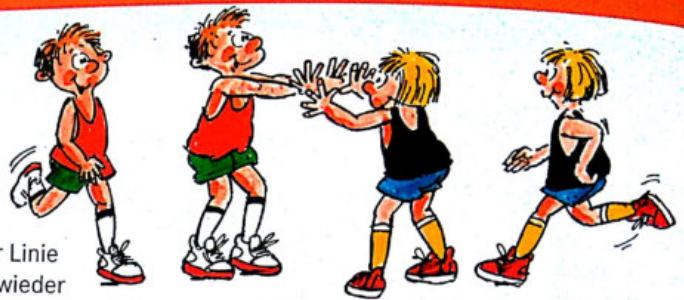
*Bei Absprung rechts
erfolgt die Landung:
links - rechts.
Beuge die Knie bei der Landung,
Oberkörper aufrecht,
Beine schulterbreit.*





27 Stoppen

- MOVE** Springe mit einem Fuß von einer Linie ab, lande im
COACH Ein-Kontakt-Stopp oder Zwei-Kontakt-Stopp hinter der Linie und bleibe zwei Sekunden fest stehen; danach suche wieder eine andere Linie für den Absprung!
SELF
TEAM • Probiere aus, wie Du am sichersten landest, ohne nachsetzen zu müssen. Mache es vor und nenne einige Merkmale!
COOP



28 Verhinderter Zusammenstoß

- MOVE** Lauft aufeinander zu, Ein-Kontakt-Stopp, und berührt Euch
COACH vorsichtig nur mit den Händen!
 • Worauf müsst Ihr beim Absprung achten?
SELF • Schließt Euch zu zweit/dritt zusammen, beobachtet und
TEAM helft Euch gegenseitig!
COOP • Probiert aus, wie es am besten klappt und nennt einige Merkmale!



29 Bäumchen, wechsel dich

- MOVE** Alle Spieler stehen in einem Kreis (Reifen/Sprungseile) – bis
COACH auf einen. Auf sein Kommando „Bäumchen, wechsel dich!“ versuchen alle, einen neuen Reifen zu erreichen und darin mit
SELF Ein-Kontakt-Stopp oder Zwei-Kontakt-Stopp zu landen. Der
TEAM Spieler, der keinen Reifen erreicht hat, gibt als Nächster das Kommando.
COOP
 • Der Ansager kontrolliert, ob auch alle richtig landen.
 • Er hilft denen, bei denen es noch nicht so gut klappt.

27 bis 29 aus dem Dribbeln;
 bei 27 und 29 darauf hinweisen,
 dass es eigentlich zu einem
 Doppeldribbling kommt;
 bei 28 berühren sich die Bälle
 und werden ausgetauscht.



Sternschritt

Standbein steht fest auf dem Boden, darf aber mitdrehen, Spielbein kann beliebig oft versetzt werden.

Sowohl vor als auch nach einem Dribbling, vorwärts/rückwärts möglich.

Beim Ein-Kontakt-Stopp kann das Standbein frei gewählt werden, beim Zwei-Kontakt-Stopp gilt das zuerst aufgesetzte Bein immer als Standbein. Durch Fersenanheben wirst Du beweglicher.





30 Sternschritt-Hasche ...

- MOVE** ... zu zweit: Ein Spieler steht mit einem Bein fest und macht Sternschritte, während der Partner versucht, sein Spielbein zu haschen (= mit der Hand an der Wade berühren); Rollentausch nach ein bis drei Erfolgen.
- COACH** ... zu zweit: Ein Spieler steht mit einem Bein fest im Ring; der Partner versucht, sein freies Bein zu berühren.
- SELF** • Ein Spieler steht mit einem Bein fest im Ring; der Partner versucht, sein freies Bein zu berühren.
- TEAM** • Was kann der feststehende Spieler tun, um dies zu verhindern? Probiert es aus und macht es dann den anderen vor!
- COOP**



31 Sternschritt-Kreispassen

- 40 MOVE** Mehrere Spieler stellen sich kreisförmig im Abstand von zwei bis drei Metern auf und passen sich einen/mehrere Bälle im Uhrzeigersinn (und umgekehrt) zu.
- COACH** Vor jedem Abspiel werden erst Sternschritte einmal um die eigene Achse gemacht.
- SELF** • Wer gepasst hat, beobachtet den Fänger, gibt ihm Hilfen und korrigiert ihn gegebenenfalls.
- TEAM**
- COOP**



32 Bäumchen, wechsel dich ...

- MOVE** ... mit Sternschritt (siehe 29). Reifen einmal umrunden:
- COACH** • ohne Ball,
• mit Ball (auf Doppeldribbling hinweisen).
- SELF** • Der Ansager beobachtet und kontrolliert, ob auch alle richtig landen und dass keiner Doppeldribbling macht.
- TEAM** • Er hilft denen, bei denen es noch nicht so gut klappt.
- COOP**

Verteidigen

gegen Ballbesitzer

Verteidige durch schnelle Beinarbeit.
Bleibe im Gleichgewicht.



Grundstellung

Hände nach vorne,

Handflächen nach oben,

Knie leicht gebeugt,

Füße parallel, schulterbreit
auseinander.



Nie ...

... zum Ball reingreifen!
... die Beine kreuzen!



... Mit schnellen
Beistellschritten
zurückweichen.



Wenn der Angreifer aufhört
zu dribbeln und werfen will,
geh nah ran und
störe durch Heben
des Armes!



Verteidigen gegen Nicht-Ballbesitzer



... Hand in den Passweg,

... andere Hand spürt,
wo der Angreifer steht
(nicht festhalten),

... Stellung zwischen Ball
und Angreifer
(= Passweg schließen).

42



33 Schwänzchen fangen

TOPIC Alle bekommen ein Schwänzchen (Parteiband/Sprungseil), das hinten in die Hose gesteckt wird. Versucht jetzt, möglichst viele Schwänzchen zu erobern und das Eigene zu schützen (ohne es mit der Hand festzuhalten).

SELF möglichst viele Schwänzchen zu erobern und das Eigene zu schützen (ohne es mit der Hand festzuhalten).

COOP Schätzt vorher ein, wie viele Schwänzchen Ihr voraussichtlich fangen werdet.



34 Fußkampf

- MOVE** Zwei Spieler versuchen, sich gegenseitig von oben leicht auf die Füße zu treten und dabei:
- COACH**
- sich an den Schultern fassen,
 - sich mit den Händen an die Waden schlagen.
- SELF**
- Wie vorher, aber dribbeln.
- TEAM**
- Wie könnt ihr Euch am besten schützen? Macht es vor und nennt einige Merkmale!
- COOP**
- Schließt Euch zu zweit/dritt zusammen, beobachtet und helft Euch gegenseitig!



35 Glucke und Geier

- MOVE** Vor einer Glucke, an die sich mehrere Küken mit Hüftfassung angehängt haben, steht ein Geier, der das letzte Küken fangen (= abschlagen) will. Die
- COACH** Glucke versucht, dies aufopferungsvoll zu verhindern, indem sie sich immer zwischen Geier und Küken stellt.
- SELF**
- Die Küken helfen und geben Anweisungen.



36 Glucke und Geier zu dritt

MOVE Der Geier will das Küken abschlagen. Die Glucke schützt es mit ihrem Körper (ohne Gebrauch der Hände), indem sie durch schnelle Beinbewegungen immer zwischen Geier und Küken bleibt.

COMO

- Glucke hält dabei einen Ball über dem Kopf,
- Geier dribbelt,
- Geier und Küken dribbeln.
- Sprecht Euch vorher ab, wie es am besten funktionieren könnte!
- Welche Anweisungen sind hilfreich? Welche eher nicht und warum?



37 Verkehrsspiel

MOVE Der Lehrer/Trainer regelt den Verkehr, alle Teilnehmer bewegen sich mit Gleitschritten nach seinen Handzeichen seitwärts, vorwärts, rückwärts und starten bei Pfiff durch (= Spurt zur gegenüberliegenden Seite).

COACH

SELF (= Spurt zur gegenüberliegenden Seite).

TEAM

COOP

- Ein Kind übernimmt immer die Rolle des Polizisten und beobachtet die anderen, gibt ihnen Hilfen und korrigiert sie gegebenenfalls. Dann Wechsel.

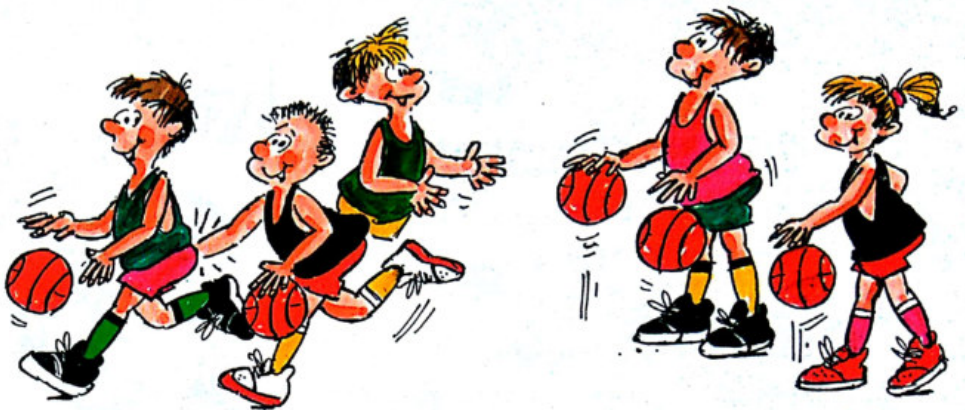


Später können noch speziellere Verteidigungsbewegungen (wie Wurf abwehren, Passweg schließen) hinzukommen.

38 Bälle klauen

Alle dribbeln und versuchen, sich ohne Körperkontakt die Bälle wegzuschlagen (verlorenen Ball wiederholen!).

- Wer einen Ball erobert hat, dribbelt so lange wie möglich mit zwei Bällen.
- Zusätzlich darf man beim Dribbeln dem anderen mit der rechten Hand einen Klaps auf das Gesäß geben.



Bei Ballverlust keinesfalls ausscheiden!

39 Dribbler abdrängen

Der Verteidiger versucht, mit Gleitschritten (ohne Körperberührung!), den Dribbler in einem vorgegebenen Korridor zur rechten oder linken Seitenlinie abzudrängen.

- Rollentausch nach einer Bahn oder bei Erfolg des Verteidigers.





Zusammenspielen

in Angriff und Verteidigung

(vereinfachte Regeln siehe Seite 52)



40 Ohne Verteidiger

COACH Drei bis vier Kinder greifen auf einen Korb an.
TOPIC Nach jedem Korberfolg wird von der Endlinie eingeworfen und dann auf den gegenüberliegenden Korb angegriffen. Auf einem Feld sollten gleichzeitig mehrere Gruppen spielen (= zufälliges Stören der Angreifer).

46

SELF
TEAM
COOP

- Welches Team hat zuerst 10 Treffer?
- Jeder Spieler muss mindestens 3 Körbe machen. Wie könnt Ihr Euch dabei gegenseitig unterstützen? Kommt kurz zusammen und entwickelt eine Strategie.

41 Reifen verteidigen

MOVE Ein Angreifer dribbelt gegen einen Verteidiger mit dem Ball in einen der beiden Reifen.

- SELF**
COOP
- Bei größerem Abstand der Reifen wird die Aufgabe für den Verteidiger schwieriger!

42 Schwarzer Mann

Wie bekannt, nur dass alle bis auf den schwarzen Mann dribbeln. Wer seinen Ball an den schwarzen Mann verloren hat, hilft ihm zusätzlich, sodass die Zahl der Fänger ständig größer wird.



43 Aufräumen

Ein Jäger ohne Ball erobert von den anderen Dribblern einen Ball und legt ihn in den Ballwagen. Jeder Spieler ohne Ball wird zum Helfer des Jägers bis alle Bälle weggeräumt sind.



44 Tigerball

- COACH** Die Spieler stehen im Kreis oder Viereck und spielen sich den Ball zu, den der „Tiger“ zu berühren versucht.
- TOPIC**
- Die Zuspieler dürfen sich bewegen.
- SELF**
- Die Zuspieler stehen mit einem Fuß fest (= nur Sternschritt erlaubt).
- TEAM**
- Rollentausch bei Berührung des Balles durch den Tiger oder bei einem Fehlpass der Zuspieler. Innerhalb einer Zeiteinheit versuchen Zuspieler oder Tiger, möglichst oft den Ball zu berühren.
- COOP**
- Zahl der Tiger auf 4:2 oder 5:3 erhöhen.
 - Schätzt vorher ein, wie viele Pässe Ihr schafft!
 - Unterstützt Euch gegenseitig!



45 Parteiball

- MOVE** Zwei Parteien (drei bis fünf Spieler) spielen gegeneinander mit dem Ziel, möglichst lange den Ball in ihren Reihen zu halten.
- COACH**
- Welche Mannschaft erreicht die meisten Abspiele, ... mit und ohne Dribbling, ... mit neutralem Helfer, der auf einem kleinen Kasten steht und immer mit der ballbesitzenden Partei spielt?
 - Probiert aus, wann es besonders gut klappt.
 - Worauf müsst Ihr achten?



Bei kleiner Spielerzahl pro Mannschaft ergibt sich die Mandekung von selbst als zweck- und kindgemäße Verteidigungsmaßnahme.

46 Torwart-Basketball

TOPIC

COMO

SELF

TEAM

COOP

Zwei Mannschaften (drei bis sechs Spieler) spielen gegeneinander. Jede Mannschaft versucht ihren Torwart, der auf einem kleinen Kasten in Korbhöhe steht, so anzuspielen, dass er den Ball fangen kann, ohne den Kasten zu verlassen. Danach darf der Torwart ohne Behinderung vom Kasten aus auf den Korb werfen. Nach Korberfolg (= 2 Punkte) erhält die Gegenpartei den Ball, bei Fehlwurf ist der Ball zum Spielen frei.

- Legt vorher fest, wer welche Rolle übernimmt. Erklärt den anderen, warum.
- Das Team entscheidet, ob und wann der Torwart ausgewechselt wird.



47 Drei gegen drei mit Helfer auf einen Korb

Ein Helfer steht an der Freiwurflinie (Sternschritt ist erlaubt), spielt immer mit den Angreifern, darf aber nicht auf den Korb werfen. Nach Korberfolg beginnt die andere Mannschaft das Spiel wieder an der Mittellinie.



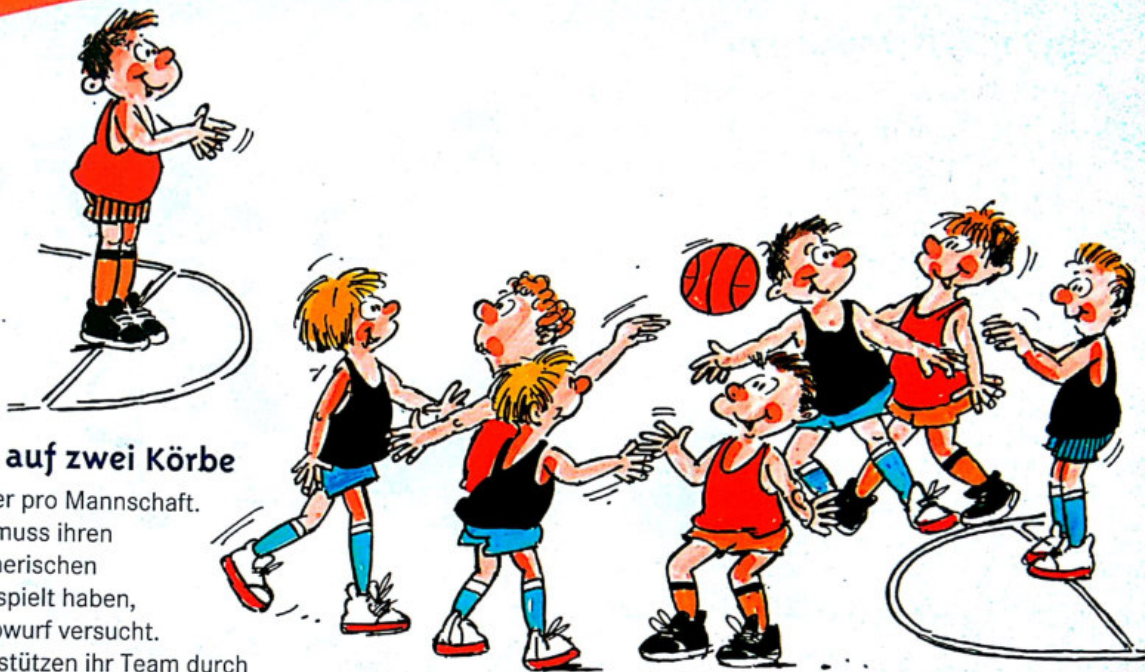
48 Mit Helfer auf zwei Körbe

COACH Drei bis vier Spieler pro Mannschaft.

COMO Jede Mannschaft muss ihren Helfer an der gegnerischen Freiwurflinie angespielt haben,

TEAM ehe sie einen Korbwurf versucht.

COOP Die Helfer unterstützen ihr Team durch Anweisungen und Tipps.



Spielreihe mit Helfer:

1 gegen 1 + Helfer

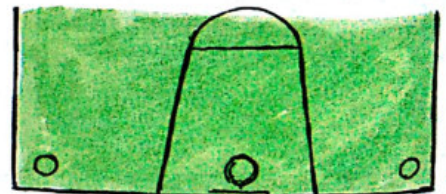
2 gegen 2 + Helfer

3 gegen 3 + Helfer (siehe 47)

4 gegen 4 + Helfer

Für das Spiel auf zwei Körbe wird zusätzlich ein Helfer an der anderen Freiwurflinie aufgestellt (zum Beispiel 48).

Es können auch zwei Helfer pro Korb als Eckspieler aufgestellt werden.



49 Drei gegen drei gegen drei

COACH
COMO

Drei sich farblich unterscheidende Mannschaften spielen abwechselnd gegeneinander. A verteidigt, B greift an. Nach Korberfolg oder Ballverlust von B startet A einen Angriff auf den gegenüberliegenden Korb, an dem C als Verteidiger wartet – und so weiter.

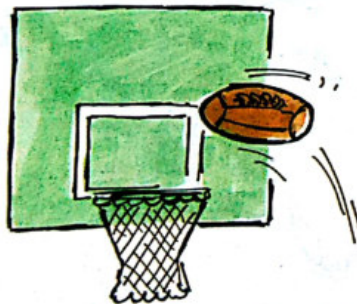
TEAM
COOP

- Jedes Team hat zusätzlich einen Coach, der Anweisungen gibt und das Wechseln organisiert.
- Wie hat das funktioniert? Welche Schwierigkeiten treten auf?



50 Spiel mit dem roten Ball

Drei gegen drei bis fünf gegen fünf auf zwei Körbe nach vereinfachten Basketballregeln.



Variationen:

- in kleinen Hallen ohne Ausball,
- in großen Hallen auf mehrere Körbe gleichzeitig mit ein oder zwei Bällen bis zehn gegen zehn,
- mit einem Rugbyball, aber Basketballregeln beachten.



Vereinfachte Regeln

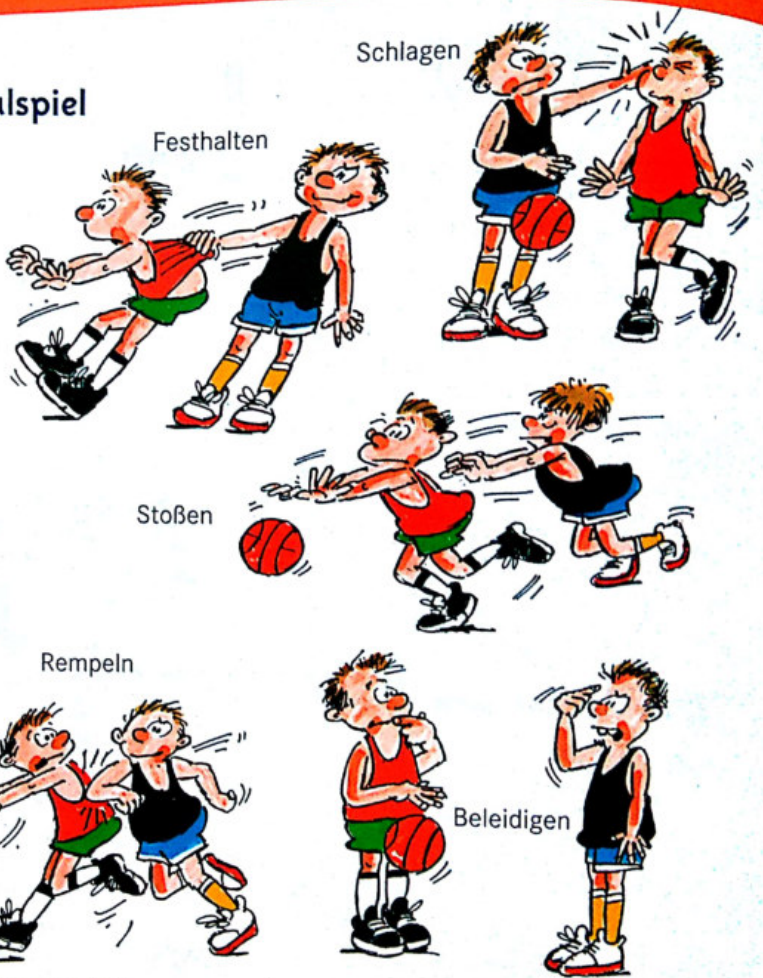
Bei dem nachfolgenden Vorschlag zur Regelkunde handelt es sich um Anregungen, das Basketballspiel sehr stark zu vereinfachen, ohne hierbei das Zielspiel aus den Augen zu verlieren.

Da das Gesamtregelwerk sehr umfangreich und kompliziert ist, können – je nach Lernfortschritt der Gruppe – weitere Regeln eingeführt oder ergänzt werden.

Spielidee

Basketball wird von zwei Mannschaften mit fünf Spielern und bis zu sieben Ersatzspielern ausgetragen. Ziel ist es, den Ball von oben in den Korb des Gegners zu werfen und dies bei dem eigenen Korb zu verhindern, ohne dabei zu foulern. Zum Spielbeginn erhält eine der beiden Mannschaften den Ball. Der Einwurf erfolgt von der Grundlinie.

Foulspiel



Nach jedem Foul:
Einwurf in Höhe des Tatortes von der Seitenlinie.

Regelübertretungen

Laufen mit dem Ball



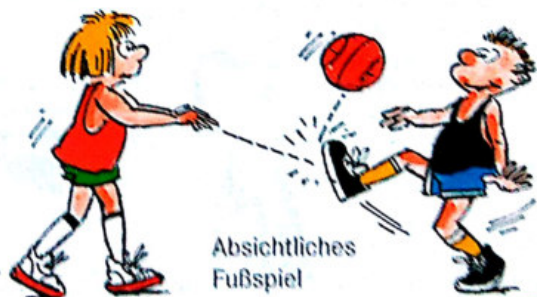
Dribbeln mit beiden Händen gleichzeitig



Doppeldribbling:
Dribbeln, dann den Ball fangen
und wieder dribbeln



Fausten



Absichtliches
Fußspiel

Schiedsrichterzeichen

Ein Korberfolg zählt 2 Punkte ...

- ... danach gibt es Einwurf hinter der Endlinie für die Gegenpartei.

Einwurf ...

... von der Seitenlinie bei Ausball, Foulspiel und Regelübertretungen. Bei unklaren Situationen oder Halteball erhält die angreifende Mannschaft Einwurf von der Seitenlinie. In kleinen Hallen kann auch ohne Ausball gespielt werden.

Einwurf geschieht in beliebiger Wurfart.

Dribbelfehler



Schrittfehler



Korberfolg



Spielrichtung



Foul



Basketball bringt Bewegung - Das Spielabzeichen

Das Spielabzeichen Basketball ist eine Auszeichnung für eine sportliche Leistung, die Kinder und Jugendliche motivieren soll, die Sportart Basketball aktiv auszuprobieren. Egal ob in der Schule, im Verein oder in der Freizeit vermittelt das Spielabzeichen ein Erfolgserlebnis und eine Anerkennung der eigenen Leistung. Die Prüfung kann jede/r Lehrer/in, Trainer/in, Übungsleiter/in oder Betreuer/in problemlos abnehmen.

Der Deutsche Basketball Bund möchte mit dem Spielabzeichen Kindern und Jugendlichen den Spaß an Sport und Bewegung beim Basketball vermitteln und sie ermutigen, sich weiter aktiv zu betätigen.

Die Spielabzeichen im Überblick

Bronze: Das erste Spielabzeichen kann bei einem Spieltreff, einem Schnuppertraining, einer AG (Ganztagsangebot) oder im Rahmen einer einführenden Unterrichtsreihe problemlos auch schon im Grundschulalter erworben werden.

Silber: Nach einer 6-8 stündigen Trainings- oder Unterrichtsreihe im Basketball kann das silberne Basketballabzeichen im Verein oder in der Schule erworben werden. Es eignet sich auch gut für den Einsatz in Trainings- oder Feriencamps.

Gold: Das goldene Spielabzeichen kann nach ca. einem halben Jahr im Basketballkurs eines Vereins oder im Rahmen einer weiterführenden Unterrichtsreihe in der Schule erworben werden. Es ist eignet sich gut für Vereinsaktionen außerhalb des Spielbetriebs.

Bezug der Spielabzeichen

Die Spielabzeichen (jeweils Urkundenheft mit Pin) können gegen eine geringe Schutzgebühr im Jugendsekretariat des DBB bestellt werden.

Ein Bestellschein findet sich auf der DBB Homepage (www.basketball-bund.de) unter „Breitensport und Events“. Damit kann problemlos per Post oder Fax bestellt werden. Weitere Informationen und Materialien des DBB Jugendsekretariats können über die Mailadresse jugend-buf@basketball-bund.de oder die Rufnummer 02331 106-150 angefordert werden.

Spieltreff Basketball

Der Spieltreff Basketball kann von allen Mitgliedsorganisationen, also Vereinen, Abteilungen und allen Basketballverbänden sowie von allen Schulen und sonstigen nichtorganisierten Sportgruppen in Deutschland kostenfrei durchgeführt werden.

Die Veranstaltungen können ganzjährig als Schnupper- oder Kennenlernangebote oder im Rahmen von Festen und anderen Veranstaltungen in Schule, Stadt oder Verein stattfinden.

Jeder Veranstalter ist in der Wahl seiner sportlichen Inhalte seiner Veranstaltung frei, sollte jedoch darauf achten, dass alle Teilnehmer Spaß am Basketball haben oder finden und nicht überfordert werden.

Die genauen Bedingungen und das Anmeldeformular finden sich auf der DBB Homepage (www.basketball-bund.de) unter „Breitensport und Events“. Weitere Informationen und Materialien des DBB können über die Mailadresse jugend-buf@basketball-bund.de oder die Rufnummer 02331 106-150 angefordert werden.

Die Anforderungen für das Bronze-Abzeichen

Dribbeln

Der Ball soll möglichst einhändig gedribbelt werden. Er darf zwischendurch kurz festgehalten werden. Jeweils eine Bahn (10 m) sollte mit der starken und eine mit der schwachen Hand gedribbelt werden. Sollte der Ball wegrollen, darf das Dribbling an der Position des Ballverlustes wieder aufgenommen werden.



Passen & Fangen

Der Ball muss zehn Mal im Stand erfolgreich gepasst und gefangen werden. Zwischen den Partnern/innen sollten drei Meter Abstand eingehalten werden. Es sind mehr als zehn Versuche erlaubt.



Standwurf

Bei sechs Würfen (ein- oder beidhändig) aus einem Abstand von 2,6 Metern vom Brett sollen möglichst viele Korberfolge erzielt werden. Wird kein Korb erzielt, muss der Ball den Ring mindestens vier Mal von oben oder an der Seite berühren.



Korbleger

Bei zehn Versuchen (möglichst einhändig) aus dem Stand sollen möglichst viele Korberfolge erzielt werden. Wird kein Korb erzielt, muss der Ball den Ring mindestens drei Mal von oben oder an der Seite berühren. Die Seitenwahl ist beliebig. Der Absprung sollte mit einem Bein erfolgen.



Spiel

Abschließend wird mit stark vereinfachten Regeln auf einen oder zwei Körbe Basketball gespielt. Je nach Mannschaftsstärke (möglichst drei Personen pro Mannschaft) und räumlichen Gegebenheiten sollte die Spieldauer mindestens fünf Minuten betragen. Zur Erleichterung kann z.B. eine zusätzliche feste Anspielstation (Überzahlsituation) zugelassen werden.



Krüssmann, Peter/Clauss, Steven:
**SPORTIV BASKETBALL – KOPIERVORLAGEN
FÜR DEN BASKETBALLUNTERRICHT**
Ernst Klett Schulbuchverlag, Leipzig

Patrick, J./Loibl, T.:
**Skill & Drill Book, Grundlagetechnik Offense
im modernen Basketball**
City-Verlag GmbH, Chemnitz 2002.

Philippka-Verlag, Münster
**Verschiedene Veröffentlichungen zum Thema Basketball
und allgemeine Trainingslehre**

Popovic, Sebastian/Neumann, Hannes:
**SPIELEND BASKETBALL LERNEN IN SCHULE
UND VEREIN** (1. Auflage 2010)
Limpert Verlag.
ISBN: 3785318014

Remmert, H.:
Lernen, Spielen und Trainieren
Verlag Karl Hofmann, Schorndorf 2006.

Schauer, E.:
Wurftrainer Basketball. Die besten Übungen und Programme
Reinbeck bei Hamburg 2002. ISBN 3499610116

Schiedsrichter-Kommission des DBB:
KAMPFRICHTER-HANDBUCH 2005
Bezugsquelle: Vertriebspartner des DBB
Siehe: www.basketball-bund.de

Schröder, Jürgen/Bauer, Christian:
BASKETBALL TRAINIEREN UND SPIELEN
Rowohlt Taschenbuch Verlag GmbH,
Reinbeck bei Hamburg.

Steinhöfer, Dieter:
BASKETBALL IN DER SCHULE
Philippka-Verlag, Münster 2004.

Steinhöfer, D.:
**Grundlagen des Athletiktrainings. Theorie und Praxis zu
Kondition, Koordination und Trainingssteuerung im Sportspiel**
Philippka-Verlag Münster 2002.

Vary, Peter:
1006 SPIEL- UND ÜBUNGSFORMEN IM BASKETBALL (2. Auflage)
Verlag Karl Hofmann, Schorndorf 1984

Weineck, J.:
Optimales Training
perimed-spitta Medizin, Balingen.
ISBN 3932753984

Weineck, J./Haas, H.:
**Optimales Basketballtraining:
Das Konditionstraining des Basketballspielers**
Balingen 1999.
ISBN: 3932753674



Gefördert durch das Bundesministerium
für Familie, Senioren, Frauen und Jugend
(BMFSFJ) aus Mitteln des Kinder- und
Jugendplans des Bundes (KJP)

Deutscher Basketball Bund e. V.

Schwanenstr. 6-10
58089 Hagen

Tel. 02331 106-150 oder -163

Fax 02331 106-149

jugend-buf@basketball-bund.de
www.basketball-bund.de



ING DiBa
Die Bank und Du