

Basketball aktuell



Basketball aktuell



Erarbeitet im Auftrag des Bayerischen Staatsministeriums für Unterricht und Kultus
in Zusammenarbeit mit dem Bayerischen Basketballverband

Autoren

StR Christian Bauer

FLin Gabriele Sigl (Volksschule Dachau-Ost),

Lin Stefanie Keim (Volksschule Eiselfing),

L. z. A. Udo Kratzert (Volksschule Uffenheim,

L Peter Iberl (Volksschule Oerlenbach)

Koordination und Redaktion

Dr. Thomas Froschmeier

Herausgeber

Bayerische Landesstelle für den Schulsport

Widenmayerstraße 46a, 80538 München

Telefon (0 89) 21 63 45-0 - Telefax (0 89) 21 63 45-38

Internetadresse: <http://www.laspo.de> - E-Mail: laspo@laspo.de

Fotos

Bärbel Sperber

Covergestaltung + Layout

Nina Paul

Druck

Druckhaus Schmid, Jesenwang

1. Auflage, München, Oktober 2003

Die Verwendung der Texte und Abbildungen, auch auszugsweise, ist ohne Zustimmung des Herausgebers urheberrechtswidrig und strafbar. Dies gilt auch für Vervielfältigungen, Übersetzungen sowie für die Mikroverfilmung und für die Verarbeitung mit elektronischen Systemen. Die Vervielfältigung für den dienstlichen Gebrauch an bayerischen Schulen wird hiermit genehmigt.

1. Didaktische Überlegungen - Bezug zum Lehrplan	5
2. Elemente des Basketballsports	6
3. Methodische Tipps für den Basketballunterricht	8
4. Spielen lernen	10
4.1. Spielformen	10
5. Dribbling	
5.1. Technik des Dribblings im Stand und im Laufen	13
5.2. Handwechsel und Richtungsänderung beim Dribbling	14
5.3. Stoppen und Sternschritt	14
5.4. Übungsformen zum Stoppen und Sternschritt	14
5.5. Übungsformen zur Ballbehandlung und zum Dribbling	16
5.6. Spielformen zum Dribbling	17
6. Passen und Fangen	
6.1. Beidhändiger Brust- und Bodenpass und beidhändiges Fangen	18
6.2. Beidhändiger Überkoppass	19
6.3. Methodik zum Lernen und Üben des Passens und Fangens	20
6.4. Spiel- und Übungsformen zum Passen und Fangen	20
6.5. Taktik des Passens	20
7. Werfen	
7.1. Technik des Positionswurfes	21
7.2. Methodik zum Erlernen und Verbessern des Positionswurfes	21
7.3. Spiel- und Übungsformen zum Positionswurf	22
7.4. Technik des Korblegers	23
7.5. Methodik zum Erlernen des Korblegers (rechts)	23
7.6. Spiel- und Übungsformen zum Korbleger	24
8. Streetball in der Schule	25
Die 15 wichtigsten Streetball-Regeln für die Schule	25
Vereinfachte Basketballregeln für die Schule	28
Zusammenfassung der wichtigsten Regeln	30
Literaturhinweise	32



Die Popularität der Sportart Basketball wächst überall auf der Welt. Die Spieler sind schneller, sie springen höher und somit werden die Spiele immer attraktiver und spektakulärer. Auch in Deutschland erlebt die Sportart Basketball einen Boom. Noch vor einigen Jahren belächelt, zählt unser Nationalteam nach den Erfolgen der letzten beiden Jahre international inzwischen zu den Titelfavoriten. Um diese Erfolge auch in Zukunft feiern zu können, bedarf es enormer Anstrengungen.

Die Regeln im Basketball sind nicht einfach und werden zum Wohle der Entwicklung unserer Sportart in regelmäßigen Abständen kritisch analysiert und den Bedürfnissen angepasst. Gerade hierin liegt ein besonderer Reiz des Basketballs.

Die Vielzahl an Regeln und deren angebliche Komplexität haben aber in der Vergangenheit auch zu gewissen Berührungsängsten geführt. Viele Fortbildungsveranstaltungen für Lehrkräfte wurden deshalb in der Vergangenheit in Zusammenarbeit mit dem Staatsministerium und den Schulämtern vor Ort organisiert, um praxisnahe Übungen für den Sportunterricht aufzuzeigen und die Faszination der Sportart Basketball noch deutlicher werden zu lassen. Im Bereich der Grundschulen wurden von den Landestrainern und unserem Mini-Referenten mannigfache Anregungen für die Basisarbeit im Basketball mit Kindern gegeben. Auch die Partnerschule des Leistungssports ist Ausdruck der intensiven Zusammenarbeit zwischen dem Bayerischen Basketball Verband (BBV) und der Staatsregierung.

Die vorliegende Broschüre, die in enger Kooperation zwischen dem Bayerischen Basketball Verband und dem Staatsministerium entstand, ist nicht zuletzt auf die intensiven Vorarbeiten des leider viel zu früh verstorbenen Peter Klaus zurückzuführen. Sie soll vielfältige Anregungen und Hilfen für die unterrichtliche Arbeit geben. Sie soll in allen Schularten den Zugang zu unserer faszinierenden Sportart erleichtern, die Organisation von Wettbewerben vereinfachen und die Zusammenarbeit zwischen Schule und Vereinen vertiefen helfen.

Der Bayerische Basketball Verband strebt auch in Zukunft eine enge, intensive Zusammenarbeit mit dem Staatsministerium an, um mit der Hilfe von Ihnen, den Sportlehrkräften, dem Basketballsport weitere Freunde zu gewinnen und den Kindern und Jugendlichen die Faszination dieser Sportart erlebbar zu machen.

An dieser Stelle sei all denen gedankt, die bei der Erstellung der Broschüre tatkräftig mitgeholfen haben.

Ich wünsche nun allen Lehrkräften viel Spaß bei der Lektüre und viel Erfolg bei der Arbeit.

Uffenheim, im August 2003

Dr. Winfried Gintschel
Präsident des BBV

1. Didaktische Überlegungen - Bezug zum Lehrplan

Das Sportspiel Basketball und seine informellere Variante Streetball gehören zu den beliebtesten sportlichen Freizeitaktivitäten bei Jugendlichen. Das athletische, schnelle Spiel übt große Anziehungskraft aus, die durch die Präsenz der Sportart in den Medien und den Erfolg deutscher Mannschaften (z.B. Nationalmannschaft, ALBA Berlin) sowie deutscher Athleten (z.B. Dirk Nowitzki) noch gesteigert wird.

Diese günstige motivationale Ausgangssituation seitens der Schüler bietet vielfältige Möglichkeiten, im und durch das Basketballspiel wichtige Lernziele des Sportunterrichts umzusetzen.

Lernbereich Gesundheit

Basketball vermittelt durch seine intensiven Belastungen vielseitige körperliche Erfahrungen. Die Schüler erleben unmittelbar die Bedeutung der motorischen Grundlagen Kraft, Schnelligkeit, Ausdauer, Flexibilität. Das Erlernen unterschiedlicher Techniken mit dem Ball, die Lösung verschiedener Bewegungsaufgaben, besonders der Reiz, den Korb (ein hohes, zunächst schwer erreichbares Ziel) zu treffen, erfordert Gewandheit und motorische Kreativität und verschafft den Schülern intensive Bewegungserfahrungen und Erfolgserlebnisse. Auf diesen Erfahrungen aufbauend, werden den Schülern wichtige Aspekte des Sports, wie das Auf- und Abwärmen einseitig. Elemente der Sicherheitserziehung werden im Umgang mit dem Sportgerät und in der organisatorischen Differenzierung kontinuierlich berücksichtigt und den Schülern transparent vermittelt.

Lernbereich Fairness und Kooperation

Gerade ein komplexes Mannschaftsspiel wie Basketball ist ohne ein entsprechendes Regelwerk nicht durchführbar. Daher erfahren die Schüler permanent die Notwendigkeit Regel geleiteten Handelns und die sozialen Bedingungen und Probleme des Sporttreibens in der Gruppe. Gemeinsames Üben in der Mannschaft erfordert Eingehen auf die Bedürfnisse der Mitspieler und die Unterstützung der Spielpartner. Die hohe intrinsi-

sche Motivation der Schüler zur Beschäftigung mit Basketball (bzw. Streetball) fördert den verantwortungsbewussten Umgang mit den entsprechenden Sportanlagen (Körbe, Sportplätze, Sauberkeit).

Lernbereich Leisten, Gestalten, Spielen

Die Popularität des Basketballspiels begünstigt die Auseinandersetzung der Schüler mit den Anforderungen der Sportart. Hohe allgemeine und spezielle Koordinationsleistungen kennzeichnen zusammen mit Kraftfaktoren wie Sprungkraft sowie zyklischer und azyklischer Bewegungsschnelligkeit das Profil der Sportart. Grundlage dieser konditionellen Faktoren ist ein hohes Niveau der aeroben Ausdauer. Die Schüler erkennen die Bedeutung dieser Leistungsfaktoren deutlich und werden dadurch zum Training motiviert. Das Spielen, vom Eins gegen Eins bis zum Spiel Fünf gegen Fünf, vermittelt individual-, gruppen- und mannschaftstaktische Verhaltensweisen (z.B. Freilaufen, Give and go u.a.), die auch in anderen Sportspielen von Bedeutung sind.

Lernbereich Freizeit und Umwelt

Die Möglichkeit, Basketball im Freien auf inner- und außerschulischen Sportplätzen ausüben zu können, weist dem Schulsport eine besondere Bedeutung im Hinblick auf eine sinnvolle Freizeiterziehung zu. Die Schüler müssen im Sportunterricht Anregungen und Tipps erhalten, wie und wo sie das Basketballspiel auch in ihrer Freizeit ausüben und selbst organisieren können. So kann die Motivation zu Bewegung und Spiel über die Sportstunde hinaus erhalten werden. An vielen Orten gibt es mittlerweile Streetballkörbe, die Jugendlichen zur Verfügung stehen. Zu einer nachhaltigen Umwelt- und Freizeiterziehung gehört hierbei auch das Eingehen auf Probleme, wie etwa Vandalismus auf außerschulischen Sportbereichen (Glasscherben auf Streetballplätzen, ...) oder gesundheitsbedeutsame Themen wie z.B. die Ozonbelastung beim Sporttreiben im Freien.

2. Elemente des Basketballspiels

Basketball ist eine komplexe Sportart. Im Mittelpunkt der leistungsbestimmenden Fähigkeiten steht neben konditionellen und koordinativen Leistungsfaktoren die Spielfähigkeit. Daher muss eine Methodik des Basketballunterrichts den Faktor Spielfähigkeit ebenfalls in den Mittelpunkt stellen.

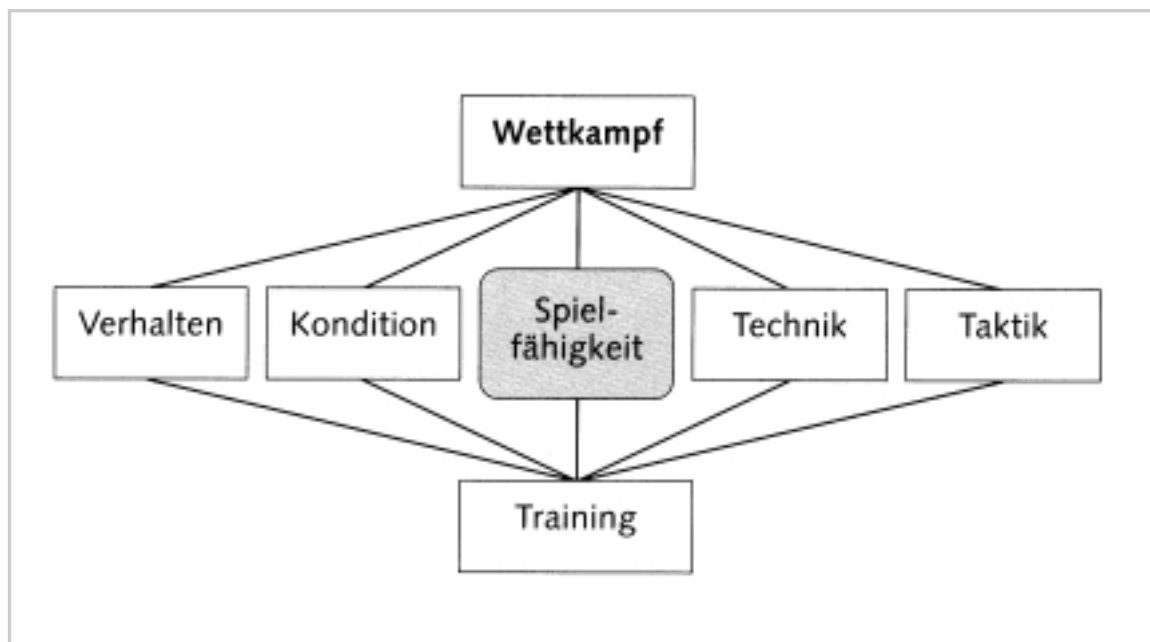


Abbildung 1: Fähigkeitsbereiche im Basketball
(nach HAGEDORN, G.: Das Spiel. rororo. Reinbek 1987)

Abbildung 2: Spielfähigkeiten beim Basketball

Die wichtigsten Spielhandlungen sind:

- 🏀 Werfen, Passen und Dribbeln als individuelle Techniken,
- 🏀 Verteidigen individuell und im Team,
- 🏀 sich und Mitspieler freispielen,
- 🏀 mit dem eigenen Team zusammenspielen,
- 🏀 die eigenen und mannschaftlichen Angriffs- und Verteidigungsmaßnahmen planen.



3. Methodische Tipps für den Basketballunterricht

1. Alle Bälle nutzen!

- Jeder Schüler soll einen Ball haben (wenn nicht genügend Basketbälle zur Verfügung stehen, können auch Volleybälle, Fußbälle, etc. verwendet werden).

2. Alle Körbe nutzen!

- Bei unterschiedlicher Qualität der Korbanlagen nach jeder Serie (z.B. 10 Treffer) im Uhrzeigersinn Körbe wechseln.

3. Alle Schüler beschäftigen!

- Lieber in Kleingruppen (z.B. 3-3 nach dem Streetballprinzip) auf je einen Korb spielen und üben, als Schüler aussetzen lassen.

4. Keine Basketballstunde ohne Dribbling!

- Ballbeherrschung lässt sich nur durch fortwährendes Üben erreichen.

5. Keine Basketballstunde ohne Korbwürfe!

- Den hoch hängenden Korb zu treffen, macht den Hauptreiz des Spiels aus und stellt gleichzeitig das größte Problem dar.
- Daher: Würfe, und Wurfwettbewerbe an möglichst vielen Körben (wichtig: Treffer zählen – denn richtig werfen, heißt treffen!).

6. Keine Basketballstunde ohne Spiel!

- Ziel des Übens und der Techniken ist die Anwendung im Spiel. Deswegen darf das Spielen in keiner Stunde fehlen.
- Spielen heißt aber nicht immer Fünf gegen Fünf zu spielen. Auch Eins gegen Eins oder Drei gegen Drei sind "richtige" Basketballspiele.
- Dennoch: das "große" Spiel Fünf gegen Fünf nicht vergessen!

7. Manndeckung organisieren!

- Richtiges Basketballspiel wird nur im Spiel Eins gegen Eins der Manndeckung erlernt!
- Deswegen stellen sich die Schüler zu Beginn jedes Spiels paarweise gegenüber auf und ordnen sich so ihren jeweiligen direkten Gegenspielern für die Verteidigung zu.
- Bei Spielerwechsel übergibt der ausgewechselte Spieler durch Namensnennung seine Verteidigungsaufgabe an den Einwechselspieler.

8. Mannschaftsspiel vor Einzelspiel!

- Daher ist es sinnvoll, bei Anfängern das Dribbling im Spiel zunächst nicht zu erlauben, um das Passen und die Konzentration auf die Mitspieler zu forcieren.
- Als Variante können 2-3 Dribblings pro Schüler und Ballbesitz erlaubt werden.

9. Verteidigungstipps:

- Lasse deinen Gegner nie machen was er will!
- Spiele immer zwischen deinem Gegenspieler und Deinem Korb!
- Sehe immer deinen Gegenspieler und den Ball!
- Entferne dich nie weiter als eine Armlänge von deinem Gegner! Ausnahme: dein Gegenspieler greift nicht in den Angriff ein.
- Verteidige fair! Kein Halten, Blockieren, Stoßen u.ä., denn Basketball ist von der Idee her ein "körperloses Spiel".

10. Angriffstipps:

- Wenn du den Ball willst, laufe nicht zum Ball, sondern in den freien Raum!
- Bleibe immer in Bewegung!
- Passen ist immer schneller als dribbeln!
- Der nächste Mitspieler ist die beste Anspielstation!
- Wenn du gepasst hast, laufe weiter und biete dich wieder an!
- Zeige deinem Verteidiger nie, was du machen willst!

11. Regeln dem Spielniveau anpassen!

- Bei weitem nicht alle Wettkampfregeln sind im Schulbereich sinnvoll. Daher bietet es sich an mit wenigen, einfachen Regeln das Spiel zu beginnen und nach und nach bei fortgeschrittenem Können weitere Regeln einzuführen.
- Schrittregel großzügig auslegen (Das Laufen mit dem Ball in der Hand ist verboten).
- Die Drei-Sekunden-Regel und die Rückspiel-Regel sind im Anfängerbereich nicht nötig.
- Freiwürfe werden im Übungsspiel nicht ausgeführt, da dabei zu viele Schüler nicht in Bewegung sind. Alternative: Einwurf.
- Fair geht vor! Halten, Stoßen, Rempeln, Beinstellen u.ä. muss sofort geahndet werden und kann gegebenenfalls auch mit einer Zeitstrafe belegt werden.

4. Spielen lernen

Im Sportspiel ist die "richtige" Technik kein Selbstzweck. Sie dient vielmehr dazu, möglichst optimal auf die jeweilige Spielsituation reagieren zu können. Dies erfordert, die unterschiedlichen Spielsituationen richtig zu erkennen und aus den individuellen Handlungsmöglichkeiten die zweckmäßigste auszuwählen. Die hierzu nötige Entscheidungsfähigkeit wird am besten in realen Spielsituationen geschult.

Es gilt der Grundsatz:

**Spielen kann man
nur durch Spielen lernen!**

Um die Komplexität des Sportspiels Basketball für den Lernprozess zu reduzieren werden folgende Spielformen verwendet:

1. Handicapspiele

Ein Spielpartner hat einen organisatorischen Nachteil (z.B. längere Laufwege), deswegen kann der andere Partner mit höherer Wahrscheinlichkeit erfolgreich sein.

2. Überzahlspiele

Entweder die Angreifer oder die Verteidiger haben ein bis zwei Spieler mehr und sind dadurch erfolgreicher.

3. Methodische Regelveränderungen

Die Regeln werden an die Ziele des Unterrichts angepasst (z.B. Dribbelverbot zur Schulfeld des Mannschaftsspiels und des Passens).

4. Kleine Spiele und Spielvariationen

Kernelemente aber nicht alle Elemente des großen Sportspiels sind vorhanden. Durch diese vereinfachten Spiele werden die SchülerInnen allmählich an das Basketballspiel herangeführt.

4.1. Spielformen:

1-1 im Korridor:

- Das Spielfeld ist längs geteilt, Paare mit einem Ball. Übungsorganisation im Uhrzeigersinn,
- Der Ballbesitzer läuft Zick-Zack im Korridor, der Verteidiger hat die Aufgabe in Grundstellung einen Durchbruch zu verhindern.
- Angreifer: zuerst ohne Dribbling (Ball in der Hand), dann mit Dribbling (Tempo steigern).
- Verteidiger: zuerst die Hände hinter dem Rücken verschränken.
- Tempo steigern bis zum kompletten 1 gegen 1.
- Rollentausch auf dem Rückweg in der anderen Längshälfte.



Abbildung 3: Spiel 1-1: Der Verteidiger bewegt sich in Verteidigungsgrundstellung, die Angreiferin schützt beim Dribbling den Ball

1-1- Verfolgung:

- Start an zwei Markierungen ca. 4-5m seitlich vom Korb, der Verteidiger hat ca. 2m Rückstand:
- Der Verteidiger passt zum Angreifer, der zum Korbleger dribbelt, während der Verteidiger trotz seines Rückstandes zu verteidigen versucht.
- Variation des Abstandes
- Wettkampf (Punkte zählen)
- Rollentausch

1-1 nach give and go:

- 1 und 2 starten links und rechts außen an der Mittellinie (Abstand ca. 6m)
- Nach einem "Give and go" geht Spieler 1 zum Korbleger, Spieler 2 versucht zu verteidigen.
- Wettkampf (Punkte zählen)
- Rollentausch

2-1 nach give and go:

- Wie oben aber aus drei Spuren von der Mittellinie:
- Nach zwei Pässen (Seite zur Mitte, Mitte zur anderen Seite) wird der mittlere Schüler Verteidiger, die beiden äußeren Schüler greifen 2 gegen 1 an.
- Die Dreiergruppe, die gerade gespielt hat, verlässt das Feld, und die Spieler stellen sich im Uhrzeigersinn bei der nächsten Position an.

2-1 nach Rebound:

- Die Schüler stehen in drei Gruppen (Freiwurflinie, links und rechts vom Korb). Die jeweils ersten sind dran.
- Der Schüler an der Freiwurflinie wirft auf den Korb, während die beiden anderen um den Rebound kämpfen.
- Der Rebounder wird dann zusammen mit dem Freiwurfer Angreifer auf den gegenüber liegenden Korb, der Nicht-Rebounder wird Verteidiger.

2-0-Schnellangriff:

- Das Spielfeld ist längs geteilt.
- Schüler 1 unter dem Korb reboundet und passt zu 2, der auf der Außenspur wartet.
- 2 dribbelt in die Mittelspur ("Vorfahrt" vor 1!), während 1 die Außenspur übernimmt und zum gegenüberliegenden Korb sprintet.
- 2 dribbelt in der Mittelspur bis zur gegenüberliegenden Dreipunktlinie: Stopp - Pass auf 1, der mit Korbleger abschließt.
- Zurück Rollentausch.

3-0-Kontinuum:

- Wie oben mit einem dritten Spieler auf der dritten Seitenspur
- zum Abschluss zwei Pässe
- 3 neue Spieler spielen nach dem Wurf in die andere Richtung weiter.
- Dort warten wieder 3 neue Spieler und spielen in die andere Richtung weiter.

3-1-(3-2) Kontinuum:

- Wie oben: mit einem bzw. zwei Verteidigern

Spiel ohne Dribbling:

- Durch das Dribbelverbot werden Passen und Mannschaftsspiel gefördert.
- Variante: pro Spieler und Ballbesitz ist einmal (zweimal, dreimal) dribbeln erlaubt.

Spiel mit veränderter Spielerzahl:

- Bei kleineren Schülern kann statt 5-5 auch 6-6 gespielt werden.
- Spiel 3-3 (oder 2-2, 4-4) auf einen Korb (nach Ballbesitzwechsel hinter der Freiwurflinie den neuen Angriff starten).
- Alle Körbe in der Halle nutzen!

Spiel mit unterschiedlichen Bällen:

- Spiel mit leichterem Ball (Volleyball), kleinerem Ball (Miniball) oder schwererem Ball (kleiner Medizinball) zur Schulung der motorischen Differenzierungsfähigkeit.
- Parteiball:
- Welche Mannschaft schafft in einem festgelegten Raum (z.B. Spielfeldhälfte) mehr Pässe? Dribbling ist dabei nicht erlaubt.
- Variante: ein fester Spieler ohne Verteidiger steht den Angreifern als Anspielstation zur Verfügung.

Brettball:

- Der Ball muss so fest an das Brett geworfen werden, dass er auf den Boden fällt.
- Wenn das gelingt: 1 Punkt für die Angreifer.

Kastenball:

- Ein Spieler steht auf einem Kasten, der an der Freiwurflinie aufgestellt wurde.
- Ein gelungenes Anspiel (ohne dass der Fänger den Kasten verlassen muss) zählt einen Punkt.
- Variante: Der Spieler auf dem Kasten steht als Anspielstation zur Verfügung, es wird aber auf die normalen Körbe gespielt.

Reifenball:

- Der Ball muss in einen unbesetzten Reifen gelegt werden (= 1 Punkt).

Jeder gegen jeden:

- Drei Spieler starten an der Freiwurflinie, einer wirft auf den Korb.
- Dann wird in der Zone jeder gegen jeden gespielt bis der erste Spieler drei Körbe erzielt hat.

1-1+1 auf einen Korb:

- 2 Spieler spielen 1-1.
- Ein weiterer Spieler, der nicht werfen oder dribbeln darf, steht dem jeweiligen Angreifer als Anspielstation z.B. an der Freiwurflinie oder auf der Flügelposition zur Verfügung.

2-2+1 auf einen Korb:

- Wie oben mit zwei freien Anspielpositionen, z.B. auf den Flügelpositionen.

5. Dribbling

5.1. Technik des Dribblings im Stand und im Laufen

Technikbeschreibung (Dribbling im Stand)

(nach SCHRÖDER / BAUER 2001(2), S. 89 ff.)

- Schrittstellung (beim Dribbling mit der rechten Hand ist das linke Bein vorgestellt). Die Knie sind gebeugt, der Oberkörper ist leicht nach vorne geneigt, der Kopf wird gerade gehalten, um den Überblick zu bewahren. **Nicht auf den Ball schauen!**
- Der Ball wird von oben mit den breit gefächerten Fingern der Dribbelhand zum Boden gedrückt. Dabei berühren alle fünf Fingerkuppen sowie die Finger und Handwurzel den Ball, nicht aber die Handfläche.
- Durch das Nachdrücken der Finger aus dem Handgelenk verfolgen die Fingerspitzen beim Dribbling den Ball. Dabei schwingt der Unterarm harmonisch nach unten mit.
- Wenn der Ball vom Boden zurückprallt, wird er von den gespreizten Fingern der Dribbelhand "angesaugt" und durch das Zurückschwingen des Unterarms abgebremst. Generell sollte der Ball nicht höher als bis maximal zur Hüfte geführt werden.
- Die zweite Hand dient als Schutz des Balles vor dem Verteidiger.



Abbildung 4: Dribbling im Stand

Bei der Weiterentwicklung des Dribblings kommt es auf die Technik des Dribbelbeginns und die Dribbel-Schritt-Koordination während des Laufens an. Die Schrittregel fordert, dass beim Dribbelbeginn der Ball die Hand verlassen hat, bevor das Standbein angehoben wird.

Es gibt zwei Möglichkeiten, das Dribbling zu beginnen:

- Dribbling und gleichzeitiger Start mit dem der Dribbelhand gegenüberliegenden Bein (**Kreuzkoordination**) und
- Dribbling und gleichzeitiger Start mit dem Bein auf der Dribbelhandseite (**Paßgang**).

Anfänger müssen zunächst die Kreuzkoordination auf beiden Seiten erlernen, da viele technische Elemente auf dieser Koordination aufbauen. Mit dem Übergang vom Dribbeln im Gehen zum Dribbeln im Laufen erlernen die SchülerInnen das **rhythmische Dribbling**, das besonders bei hohem Tempo zur Überwindung größerer Strecken verwendet wird.



Abbildung 5 a, b: Dribbelstart in Kreuzkoordination

5.2. Handwechsel und Richtungsänderung beim Dribbling

Handwechsel werden meist zusammen mit Tempo- und Richtungsänderungen zum Ausspielen der Verteidigung ausgeführt.

In der Basketball-Technik werden vier grundlegende Arten des Handwechsels unterschieden:

- vor dem Körper (Cross-over),
- hinter dem Körper (Behind-the-back),
- zwischen den Beinen (Between-the-legs),
- mit Drehung des Körpers (Rolling).

In der Schule wird normalerweise nur der Handwechsel vor dem Körper geübt; die anderen Varianten können aber eine motivierende Aufgabe zur Abwechslung oder als technische Herausforderung ("Kunststück") oder für Vereinsspieler sein.

5.3. Stoppen und Sternschritt

Im Basketball gibt es drei grundlegende Stoptechniken:

- **den Sprungstopp**
(mit paralleler Landung),
- **den Schrittopp**
(die Füße werden in Schrittstellung aufgesetzt),
- **den Dribbelstopp**
(das Dribbling wird nicht abgebrochen).

Alle Stopptechniken berücksichtigen die im Basketball sehr strenge Schrittregel. Im Schulsport kann die Schrittregel zumindest im Anfängerbereich großzügiger gehandhabt werden.

Folgende **Regel-Grundsätze** können im Schulsport eingeführt werden und mit zunehmender Strenge geahndet werden:

1. Es ist verboten, mit dem Ball in der Hand mehr als einen Schritt zu machen.
2. Zur Fortbewegung wird mit einer Hand gedribbelt.
3. Auch am Ende des Dribblings (Stopp) darf nicht mehr als ein Schritt mit dem Ball in der Hand gemacht werden.
4. Wer nach einem Dribbling den Ball in die Hände genommen hat, darf nicht noch einmal zu dribbeln beginnen (Doppeldribbling).
5. Ein Ballbesitzer darf den Sternschritt (Pivotschritt) ausführen, d.h. er macht mit einem Fuß mehrere Schritte um das andere Bein (Standbein).
6. Das Standbein ist bei paralleler Fußstellung frei wählbar, bei versetzter Fußstellung ist es das zuerst aufgesetzte Bein.

5.4. Übungsformen zum Stoppen und Sternschritt

- Die SchülerInnen dribbeln in Längsbahnen durch die Halle.
 - An jeder Linie Stoppschritt
 - Auf Pfiff Stoppschritt - Sternschritt - beim nächsten Pfiff weiter dribbeln.
 - Ein Pfiff: Sprungstopp, zwei Pfiffe: Schrittopp
- In Zweier- bzw. Dreiergruppen mit einem Ball:
 - Sternschrittkampf: Der Ballbesitzer versucht 15 Sek. durch Sternschritte, den Ball vor dem/den anderen zu schützen; Ballberührung = Minuspunkt



Abbildung 6: Sternschritt zum Schützen des Balles vor der Verteidigung

- In Gassenaufstellung (Paare mit je einem Ball, Abstand ca. 5m):
 - Der Ballbesitzer dribbelt um seinen Partner, kehrt zu seiner Ausgangsposition zurück, Stopp, Sternschritt, Pass zum Partner (Rollentausch)
- In Vierergruppen mit einem Ball (Gassenaufstellung DA - BC, Abstand ca. 6m):
 - A hat den Ball, B läuft A entgegen, A passt zu B in der Mitte der Gasse, B dreht sich mit Sternschritt (180°) und passt zu C und stellt sich hinter C an; A folgt seinem Pass und bekommt den Ball von C; Sternschritt Pass zu D usw.



Abbildung 7 a, b, c: Kombinationsübung Pass und Sternschritt

5.5. Übungsformen zur Ballbehandlung und zum Dribbling

Übungen zur Ballbehandlung eignen sich zum Aufwärmen und können gut mit Dehnungs-, Kräftigungs- und Mobilisationsübungen verbunden werden.

Grundsätzlich sollten SchülerInnen so viel wie möglich Gelegenheit haben zu dribbeln, um ihr Ballgefühl zu entwickeln. Sollten nicht genügend Basketbälle vorhanden sein, können auch andere Bälle (z.B. Volleybälle, Fußbälle) genutzt werden.

Korrekturhinweise:

Ball mit den Fingern kontrollieren !

Ball "blind" führen !

Blick zum Lehrer oder zum Korb!

- Den Ball über den Kopf werfen und hinter dem Rücken fangen und umgekehrt.
 - Den Ball zur Decke hoch werfen und möglichst oft vor dem Fangen vor und hinter dem Körper in die Hände klatschen.
 - Den Ball zwischen den Beinen halten, eine Hand vor den Beinen, die andere Hand hinter den Beinen: Griffwechsel, ohne dass der Ball auf den Boden fällt.
 - Den Ball zwischen den Beinen im Wechsel mit jeder Hand dribbeln; die Dribbel-Hände befinden sich je einmal vor den Beinen, je einmal wird von hinten zwischen den Beinen durchgegriffen.
 - Dribbeln im Stand, im Sitzen, im Hocken, in Liegen, zwischen den Beinen. Einer macht vor, die anderen imitieren.
 - Dribbling an der Hallenwand: Figuren, Zahlen (Geburtsdatum), Buchstaben (Namen) an der Wand dribbeln.
 - Dribbeln mit zwei Bällen: Im Stand, im Gehen, im Laufen.
- Den Ball um Kopf, Hüfte, Füße kreisen lassen.
 - Achter-Kreisen um die Beine.



Abbildung 8: Übungen zur Ballbehandlung

5.6. Spielformen zum Dribbling

Korrekturhinweise:

**Mit der linken und mit
der rechten Hand dribbeln!**

Nicht auf den Ball schauen!

Den Ball mit dem Körper schützen!

1. "Grüß Gott":

- Jeder Schüler hat einen Ball.
- Mit der linken Hand wird kreuz und quer durch die Halle gedribbelt.
- Die SchülerInnen geben jedem Dribbler, dem sie begegnen, die rechte Hand und begrüßen sich (Namen, Hobbys etc. erzählen).

2. "Schattendribbeln":

- Die SchülerInnen bilden Paare:
- Einer dribbelt voraus, der andere hinterher und imitiert alles, was sein Vordermann vornimmt (Handwechsel, vorwärts-rückwärts, in der Hocke dribbeln, zwischen den Beinen dribbeln, schnell-langsam etc.)
- Auf Pfiff: Rollenwechsel.

3. "Paardribbling":

- Paare (jeder mit Ball) halten sich an der Hand und dribbeln durch die Halle.
- Aufgabe: bei den anderen Paaren, denen man begegnet, über die Arme klettern bzw. unter den Armen durchkriechen.

4. "SOS":

- 2-5 Fänger ohne Ball, die anderen dribbeln davon.
- Wer gefangen ist, stellt sich mit gegrätschten Beinen hin und lässt den Ball um die Hüfte kreisen.
- freie Dribbler können die "Gefangenen" befreien, indem sie ihnen den Ball durch die gegrätschten Beine spielen. Gelingt es, alle zu fangen?

5. "Himmel und Hölle":

- Jeder hat einen Ball.
- Es gibt drei Zonen (Himmel, Fegefeuer, Hölle), z.B. Dreipunktbereich, Mittelkreis, Freiwurfbereich.
- Alle starten dribbelnd im Himmel und versuchen, sich gegenseitig den Ball weg zu spielen.
- Wer den Ball verliert oder die Zone verlassen muss, "steigt ab" (ins Fegefeuer bzw. von dort in die Hölle).
- Wer in der Hölle den Ball verliert, dribbelt alleine fünfmal eine "8" um die Beine und kommt wieder in die Hölle.
- Wer einem anderen den Ball herausspielt, darf aufsteigen (ins Fegefeuer, in den Himmel).
- Wer ist zuletzt als "Engel" im Himmel übrig?

6. Dribbelfußball

- Es werden zwei Teams gebildet, jeder Schüler hat einen Ball.
- Jedes Team befindet sich in einer Spielfeldhälfte, alle SchülerInnen dribbeln.
- Ziel des Spiels ist es, 2-4 Softbälle mit dem Fuß an die Wand des gegnerischen Feldes zu spielen (= 1 Pkt.).

6. Passen und Fangen

6.1. Beidhändiger Brust- und Bodenpass und beidhändiges Fangen

Technikbeschreibung

(nach SCHRÖDER / BAUER 2001(2), S. 80 ff.)

- In der **Basketballgrundstellung** (hüftbreite, parallele Fußstellung, leicht gebeugte Knie) wird der Ball mit beiden Händen vor der Brust gehalten: die Hände befinden sich hinter dem Ball, die Finger zeigen nach oben, die Daumen zueinander ("W"), die Ellbogen zeigen locker nach außen.



Abbildung 9 a, b, c: Richtiges Halten des Balles in "W"-Form; Basketballgrundstellung

- Kraftvolle Streckung der Arme nach vorne mit abschließendem Nachklappen der Hände und Finger. Nachdem der Ball die Hände verlassen hat, zeigen die Daumen zum Boden, die übrigen Finger zur Seite.
- Oft wird die Passbewegung durch einen Schritt mit Verlagerung des Körpergewichts nach vorne unterstützt.
- Wenn der Druckpass indirekt, also als beidhändiger Bodenpass ausgeführt werden soll, muss der Passer den Abdruckwinkel der Arme so verändern, dass der Ball ungefähr nach zwei Drittel der Strecke zum Passempfänger am Boden aufprallt. Zur Unterstützung werden die Beine bei einem Ausfallschritt im Knie stärker gebeugt.

- Die Arme sind gestreckt. Zum Fangen werden dem Paßgeber die Handflächen als Ziel gezeigt.
- Die Finger zeigen nach außen (nicht zum Ball wegen der Verletzungsgefahr), die Daumen zeigen zueinander und berühren sich.

- Der ankommende Ball berührt die Hände des Fängers an den Fingerkuppen und den Fingern bis zur Handwurzel, aber nicht an den Handflächen.
- Durch dosiertes Beugen der Arme ("Ansaugen") wird der Ball abgebremst bis er vor der Brust in stabiler Grundstellung gehalten wird. Die seitlich abgespreizten Ellbogen schützen den gefangenen Ball.
- Das Abbremsen des ankommenden Balles kann durch eine Gewichtsverlagerung auf das hintere Bein bzw. durch einen Sternschritt nach hinten unterstützt werden.



Abbildung 10 a, b, c: Beidhändiger Druck- (Brust-) pass

6.2. Beidhändiger Überkopfpass

(nach SCHRÖDER / BAUER 2001(2), S. 82 f.)

Technikbeschreibung

- Im parallelen Stand oder leichter Schrittstellung wird der Ball mit beiden Händen vorne über der Stirn gehalten.
- Ohne den Ball hinter den Kopf zu nehmen, erfolgt die Streckung der Arme im Ellbogengelenk mit kräftigem Nachdrücken der Hände und Finger.
- Nachdem der Ball die Hände verlassen hat, zeigen die Daumen nach vorne zum Boden, die Finger zeigen seitwärts. Die Arme werden nicht gesenkt.



Abbildung 11 a, b: Beidhändiger Überkopfpass

6.3. Methodik zum Lernen und Üben des Passens und Fangens

1. Simulation der Gesamtbewegung ohne Ball mit Verbalisierung der Bewegungsphasen
2. Passen an die Wand (Entfernung 2-3m). Anfangs wird der Ball vor jedem Pass auf den Boden gelegt und mit richtiger Hand- und Armhaltung (Finger formen ein "W" hinter dem Ball) wieder aufgenommen.
3. Paarweise Passen in Gassenaufstellung (3-4 m).
4. Passen in Gassenaufstellung: Welches Paar hat zuerst 50 Pässe?
5. Passen in Gassenaufstellung: Es ist nicht zweimal hintereinander dieselbe Passtechnik erlaubt.
6. Passen in Gassenaufstellung: Zwei Bälle. Der eine spielt Druckpässe der andere Bodenpässe oder Überkopfpässe. Auf Pfiff Rollentausch.
7. Wettpassen ("wer hat zuerst 30 Pässe, ohne dass der Ball auf den Boden fällt?")
8. Passen mit Zusatzaufgaben: z.B. Nachlaufen, Liegestütz u.ä.

6.4. Spiel- und Übungsformen zum Passen und Fangen

Korrekturhinweise:

Immer Blickkontakt mit dem Partner aufnehmen!

Immer die Hände fangbereit zum Partner zeigen!

1. "Nummernpassen":

- 6-7 SchülerInnen bilden eine Gruppe mit einem Ball, jeder Schüler bekommt eine Nummer.
- Die SchülerInnen laufen kreuz und quer durch die Halle; Nummer 1 passt zu 2, 2 zu 3 usw. 6 zu 1.

2. "Dreieckswechsel":

- 3 SchülerInnen mit einem Ball bilden ein Dreieck (Seitenlänge ca. 4m).
- es wird immer 2x beliebig gepasst, dann wechseln die beiden Spieler ohne Ball die Position.

3. "Rechteck-Passen":

- 6-10 Spieler bilden ein Rechteck, immer zwei Spieler stehen sich direkt gegenüber;
- 2 Bälle starten an gegenüber liegenden Positionen und werden rechts herum (bzw. links herum) zur nächsten Position gepasst.
- Nach seinem Pass wechselt jeder Schüler mit dem ihm gegenüber stehenden Schüler die Position.

4. "Wett-Wander-Ball":

- 2 Mannschaften (gerade Spielerzahl) stehen abwechselnd im Kreis; jede Mannschaft passt den einen Ball zwischen ihren Spielern im Kreis und versucht, den gegnerischen Ball zu überholen.

5. "Hasenball":

- 2-3 Fänger (erkennbar an einer Baseball-Kappe) versuchen, die anderen Spieler abzuschielen; wer abgeschlagen wurde, übernimmt die Kappe und wird neuer Fänger.
- wer einen der Bälle hat, kann nicht gefangen werden. Die Spieler versuchen daher, sich durch geschicktes Zupassen vor den Fängern

zu retten.

6. "3er-Lauf":

- Drei Spieler laufen in drei Spuren auf einer Längshälfte des Spielfeldes (Abstand ca. 2m).
- Der Mittelspieler passt einmal nach links, einmal nach rechts
- Variation: Achter-Lauf: Der Passgeber übernimmt nach seinem Pass die Laufspur des Passempfängers. Immer hinter dem Passempfänger laufen!

6.5. Taktik des Passens

Tipps:

Einhändig passen!

Ballhöhen (oben - Mitte - unten) wechseln!

Ballhöhen antäuschen!

Neben dem Ohr / Unter der Achsel / unter Kniehöhe vorbei passen!

Durch Finten die Arme des Verteidigers "bewegen"!

Übungsformen

- Paarweise in Gassenaufstellung:
 - Nicht zweimal hintereinander dieselbe Passart
 - Abwechseln von Passarten und Passhöhen
 - Finte und Pass
- In Dreier- / Vierergruppen (oder größer) (Gassenaufstellung, 1 Ball):
 - Passen und Nachgehen als Verteidiger auf der gegenüber liegenden Seite
 - Passen am zunächst passiven (später halb-aktiven / aktiven) Verteidiger vorbei.
- Tigerball (6 Spieler):
 - Vier Spieler stehen um den Freiwurfbereich und berühren mit den Füßen die Kreislinie. Die Spieler passen sich gegenseitig den Ball zu.
 - 2 Verteidiger sind im Kreis und versuchen, die Pässe abzufangen.
 - Bei Ballberührung durch die Verteidiger oder wenn ein Angreifer seinen Platz am Kreis verlassen muss, gibt es Rollenwechsel.

7. Werfen

7.1. Technik des Positionswurfes

Der Positionswurf wird besonders von Anfängern, als Freiwurf und bei unbedrängten Distanzwürfen verwendet. Elemente des Positionswurfs sind grundlegend für den Korbleger und den Sprungwurf.

Technikbeschreibung

(nach SCHRÖDER / BAUER 2001(2), S. 74 ff.)

- Stabiler hüftbreiter Stand.
- Die Füße zeigen zum Korb, der Fuß der Wurfhandseite ist eine halbe Fußlänge vorgestellt.
- Die Knie sind locker gebeugt.
- Der Ball wird mit beiden Händen vor dem Körper gehalten.
- Es wird auf den hinteren Rand des Ringes gezielt.
- Hochführen des Balles vor und über den Kopf.
- Streckung des Körpers von unten nach oben; der Wurfarm wird schwunghaft nach oben Richtung Korb gestreckt.
- Zuletzt werden das Handgelenk und die Finger des Wurfarmes nachgedrückt.

- Nachdem der Ball die Hand verlassen hat, ist der Körper gestreckt (Zehenspitzen), der Wurfarm zeigt nach vorne-oben, die Finger des Wurfarmes nach vorne, der Daumen nach unten.
- Rückkehr in den stabilen Stand (Grundstellung).

7.2. Methodik zum Erlernen und Verbessern des Positionswurfes

1. Simulation der Gesamtbewegung ohne Ball - Verbalisieren der Bewegungsphasen durch Mitsprechen der Handlungsanweisungen (auch mit geschlossenen Augen):

- **Grundstellung!**
- **Ball vor dem Körper!**
- **In die Knie gehen!**
- **Ball über den Kopf hochführen!**
- **Den Körpers von unten nach oben strecken!**
- **Wurfarm kräftig nach oben strecken!**
- **Handgelenk nachdrücken - Finger nach vorne - Daumen nach unten!**



Abbildung 12 a, b: Positionswurf: Hochführen des Balles und Streckung des Körpers

2. Erlernen und Üben der Streck- und Wurfbewegung im Sitzen auf der Langbank mit Wurf an die Wand. Aufgabe: Hochführen des Balles - Strecken des Wurfarmes - Abdrücken des Balles von den Fingern in hohem Bogen und mit Rückwärtsdrall (Zielen auf Markierungen an der Wand).
3. Standwurf auf den Korb mit Nutzung des Brettes (Entfernung 1m, 45° zum Brett).

4. Standwurf von vorne auf den Korb ohne Brettberührung. Bei richtigem und erfolgreichem Wurf Steigerung der Entfernung um einen Schritt weg vom Korb, bei Fehlwurf wieder hin zum Korb.

7.3. Spiel- und Übungsformen zum Positionswurf

Korrekturhinweise:

Gleichgewicht (stabiler Stand) !

Den ganzen Körper strecken !

Wurfarm zum Korb strecken !

Handgelenk abklappen !

Die Finger zeigen zum Korb !

1. Wurfwettbewerbe:

- 1m vom Korb: An möglichst vielen Körben Werfen von links bzw. rechts (45°) und von vorne:
- Entfernung steigern
- Positionen variieren
- Als Einzel- und Gruppenwettbewerb

2. "Geist"

- Die SpielerInnen stehen in einer Reihe vor dem Korb (1-2m) und werfen hintereinander:
- wer nicht trifft, obwohl sein Vordermann getroffen hat, erhält einen Buchstaben des Wortes "G-E-I-S-T".
- GEISTER scheiden aus, wer bleibt übrig?

3. "Reise um die Welt"

- Es werden 7 Positionen rund um die Zone festgelegt:
- Ein Spieler darf solange werfen, wie er trifft.
- Wer trifft, rückt eine Position vor, wer daneben wirft muss zurück an den Anfang.
- Wer schafft es zuerst "um die Welt"?

4. "Medizinball verrücken":

- Zwei Teams stehen an gegenüber liegenden Körben.
- An der Mittellinie liegt ein Medizinball; nach beiden Richtungen sind von der Mitte Markierungen aufgestellt.
- Bei jedem Treffer verschiebt die treffende Mannschaft den Medizinball eine "Einheit" in Richtung eigener Korb.

5. "Pokern":

- Die SchülerInnen organisieren sich in 2er/3er-Gruppen.
- Ein Schüler wirft 5x, die andere schätzen vorab die Treffer.
- Trifft der Werfer öfter als geschätzt, müssen die Schätzer eine Zusatzaufgabe machen, trifft er weniger, muss er sie selbst machen.

6. "21":

- Als Gruppen-Wettbewerb von verschiedenen Positionen:
- Wer hat zuerst 21 Treffer?
- Mit Korb- bzw. Positionswechsel
- Mit Rebound: der Werfer geht seinem Wurf sofort nach und reboundet bevor der Ball auf den Boden fällt: ein Treffer im ersten Versuch zählt 2 Punkte, ein Nachwurf nach Rebound zählt 1 Punkt.

7. "Shoot out"

- Die Schüler stehen in einer Reihe an der Freiwurflinie bzw am Minifreiwurf: die ersten beiden haben je einen Ball:
- Spieler 1 wirft zuerst, dann Spieler 2; beide gehen ihrem Wurf nach und werfen solange nach, bis der Ball im Korb ist.
- 1 scheidet aus, wenn 2 vor ihm trifft.

7.4. Technik des Korblegers

Der Korbleger ist die einfachste Wurftechnik beim Basketball. Er kann mit der linken und der rechten Hand gleichermaßen beherrscht werden. Der Korbleger wird von SchülerInnen leicht erlernt, da der Schwung der Laufs in die Wurfbewegung einbezogen wird.

Technikbeschreibung (Korbleger rechts = von rechts - rechte Hand)

(nach SCHRÖDER / BAUER 2001(2), S. 68 ff.)

- Ballaufnahme im Schrittsprung vom linken Bein (kein Fuß am Boden),
- langer Schritt (rechter Fuß setzt auf; Körperschwerpunkt wird gesenkt)
= **erster Schritt des Zwei-Kontakt-Rhythmus**,
- kurzer Stemmschritt links und Hochreißen des rechten Knies (Schwungbein) und des Balles (Schwungelement)
= **zweiter Schritt des Zwei-Kontakt-Rhythmus**,
- Aktives Strecken des Schwungbeines am höchsten Punkt des Sprunges,
- Streckung des Wurfarmes und Wurf aus Fingern und Handgelenk,
- Landung auf beiden Beinen im Gleichgewicht.

Variation

- Unterhandkorbleger indirekt (mit Brett) oder direkt (ohne Brett)

7.5. Methodik zum Erlernen des Korblegers (rechts)

1. **Standwurf** 1m und 45° vom Brett entfernt. Parallele Fußstellung, Ball vor der Brust. Aufgabe: Aus der Beugung der Knie Streckung und Hochführen des Balles. Streckung des rechten Armes nach oben und Wurf an die obere Ecke des Zielvierecks. Nachklappen des Handgelenks, Arm gestreckt lassen.

2. **Ein-Kontakt-Wurf** 2m und 45° vom Brett entfernt: Stemmschritt mit dem linken Bein zum Korb, Hochziehen des rechten Knies, Wurf wie oben, Landung auf beiden Beinen.
3. **Zwei-Kontakt-Wurf** Start 4m vom Korb entfernt: Schrittsprung vom linken Bein über einen kleinen Hindernis (z.B. Fahrradreifen) - Ballaufnahme (vom Partner) in der Luft im Sprung - Landung rechts - ein Schritt links mit Absprung und Wurf - Landung beidbeinig.
4. **Drei-Kontakt-Korbleger** aus dem Dribbling über einen Fahrradreifen (o.ä.): Start eine Schrittlänge hinter dem Reifen. Mit dem Schritt des linken Beines wird einmal rechts gedribbelt - flacher Schrittsprung über den Reifen - Zweikontakt (rechts-links), Korbleger. Unterstützung der Rhythmisierung durch Rufen ("links-rechts-links") oder Klatschen.



Abbildung 13 a, b.: Rechts-Korbleger

7.6. Spiel- und Übungsformen zum Korbleger

Korrekturhinweise:

Überkreuzkoordination: Rechte Hand - linkes Bein und umgekehrt!

Rhythmus!

Ball auf der Wurfhandseite hoch nehmen!

Schwungknie hoch reißen!

Arm strecken!

Beidbeinige Landung!



• **Korblegerzirkel:**

- Zwei Gruppen stehen an der Mittellinie links bzw. rechts (Abstand ca. 6m).
- Die eine Gruppe hat zwei Bälle (Werfergruppe), die andere Gruppe ist für den Rebound zuständig.
- Der Werfer stellt sich nach seinem Wurf in der Reboundgruppe an, der Rebounder passt zum nächsten Werfer und stellt sich in der Werfergruppe an.

• **Korblegerstaffeln:**

- Je eine Schülergruppe in einer Ecke des Spielfelds. Ein Ball pro Gruppe.
- Dribbling über das ganze Feld - Korbleger - Werfen bis zum Treffer - zurück dribbeln - Ballübergabe

• **“Große Kreise”:**

- 2 gegenläufige Kreise um das ganze Spielfeld: 2 bzw. 4 Bälle
- Jeder Spieler ist auf einer Seite Rebounder, auf der anderen Werfer.
- In einem Umlaufsinn der großen Kreise wird nur von links geworfen, im anderen nur von rechts.

8. Streetball in der Schule

Streetball als informellere Variante des Großen Sportspiels Basketball erfreut sich auch im Schulsport großer Beliebtheit. Wesentliche Merkmale des Streetball sind:

- Spiel auf nur einen Korb,
- Spiel in verkleinerten Teams (meist 3 gegen 3),
- Spiel ohne Schiedsrichter,
- großzügigere Handhabung der Regeln.

Aufgrund dieser Merkmale eignet sich Streetball hervorragend zur sportlichen Betätigung innerhalb und besonders außerhalb der Schule. Anders aber als bei kommerziellen Streetball-Veranstaltungen verbindet der Schulsport mit dem Streetball auch pädagogische Zielsetzungen, nämlich z.B.

- die Motivation zu sportlicher Lebensgestaltung,
- den Erwerb von sportlicher Freizeitkompetenz,
- das Erlernen der Fähigkeit, einen Wettkampf selbst zu organisieren,
- die Vermittlung der sozialen Kompetenz, ohne Schiedsrichter fair Basketball zu spielen.

Diese und weitere pädagogische Anliegen bestimmen das Regelwerk des Streetball in der Schule. Generell sind Streetball-Regeln nicht allgemein verbindlich fixiert und unterliegen jederzeit der Vereinbarung zwischen den teilnehmenden SpielerInnen. Um jedoch den Übergang zum normierten Basketball nicht unnötig zu erschweren, ist es im Schulsport sinnvoll, sich eng an das offizielle Basketballregelwerk anzulehnen. Insbesondere die im kommerziellen Streetball oft anzutreffende völlige Regelanarchie ist für die pädagogischen Zielsetzungen des Schulsports kontraproduktiv. So verstandenes Street-Basketball kann indes als Variante des Basketballunterrichts, in Form von (durch SchülerInnen) organisierten Turnieren oder als sinnvolle Pausen- und Zwischenstundenaktivität ein wertvoller Bestandteil des Schultages und des schulischen Lebens sein.

Die 15 wichtigsten Streetball-Regeln für die Schule

**Miteinander spielen
erfordert „Fair-Play“.**

Deshalb gibt es beim Streetbasketball keine Schiedsrichter, nur bei Unstimmigkeiten schreitet der Lehrer ein und entscheidet in letzter Instanz.

1. Gespielt wird **3 gegen 3**. Ein Team besteht aus vier Spielern, einschließlich Ersatzspieler. Ersatzspieler dürfen beliebig oft ein- und ausgewechselt werden.
2. Die Spiele müssen zu dritt begonnen und können zu zweit beendet werden. Die Spieler eines Teams dürfen während des Turniers nicht gewechselt werden.
3. Der erste Ballbesitz wird durch Münzwurf entschieden. Nach jedem Korberfolg wechselt der Ballbesitz. Nach Korberfolg, Fouls und Ausbällen beginnt das Spiel hinter der 3-Punkte-Linie (**check-line**) des Basketballfeldes oder einer entsprechenden Markierung. Die nun verteidigende Mannschaft übergibt den Ball an die Angreifer (**check**). Vor einem Korberfolg muss der Ball von mindestens zwei Spielern des angreifenden Teams berührt werden. Bei einem Defensiv-Rebound muss der Ball erst einem Mitspieler hinter der check-line zugespielt werden, bevor ein Angriff gestartet werden kann.
4. Bei Sprungballsituationen erhält das angreifende Team den Ball.
5. Spielverzögerungen werden mit Ballverlust bestraft.
6. Ein Feldkorb oder ein Freiwurf zählen je **1 Punkt**. Erfolgreiche Würfe von hinter der 3-Punkte-Linie zählen **2 Punkte**.

7. Ein Spiel endet, wenn ein Team **21 Punkte** erreicht hat. Die Spieldauer beträgt max. 20 Minuten. Sollte innerhalb von 20 Minuten kein Team 21 Punkte erreichen, so wird der Spielstand am Ende der regulären Spielzeit übernommen.
8. Bei Unentschieden entscheidet der nächste Korb („**sudden death**“).
9. **Wer ein Foul begangen hat, sagt dieses Foul an.** Hierfür sind Fairness und Selbstdisziplin die entscheidenden Voraussetzungen.
10. Das Spiel wird mit Ballbesitz für das gefoulte Team fortgesetzt, außer wenn der Spieler im Wurf gefoult wurde. In diesem Fall erhält der gefoulte Spieler einen Freiwurf.
11. Wenn ein Spieler bei einem erfolgreichen Wurf gefoult wird, zählt der Korb und der Ballbesitz wechselt.
12. Ab dem **6. Teamfoul** wird jedes weitere Foul mit einem Freiwurf für den gefoulten Spieler bestraft. Nach dem Freiwurf bleibt die gefoulte Mannschaft in Ballbesitz.
13. Änderungen des Regelwerks (z.B. Spielzeit) sind in durch den Ausrichter vorzunehmen.
14. Jedes Team kann bei laufender Zeit eine 30 sek. **Auszeit** nehmen. In den letzten beiden Spielminuten ist von beiden Teams keine Auszeit mehr möglich.
15. **Unsportliche Fouls** werden mit einem Freiwurf für den gefoulten Spieler und Ballbesitz für dessen Team bestraft. Zwei unsportliche Fouls eines Spielers haben den Ausschluss aus dem laufenden Spiel zur Folge.

Protokollformular für ein Streetball-Turnier

Streetball-Turnier

Datum: _____ **Uhrzeit:** _____

Platz: _____ **Spielnummer:** _____

Team A: _____ **Team B:** _____

Punkte:	Fouls:	Punkte:	Fouls:
1	1	1	1
2	2	2	2
3	3	3	3
4	4	4	4
5	5	5	5
6	6	6	6
7		7	
8		8	
9		9	
10		10	
11		11	
12		12	
13		13	
14		14	
15		15	
16		16	
17		17	
18		18	
09		09	
20		20	

Sieger:

Vereinfachte Basketballregeln für die Schule

Spielfeld, Spieler und Mannschaften

Das Spielfeld sollte ca. 26m lang und ca. 14m breit sein. Die **Freiwurflinie** ist 5,80m von der Endlinie entfernt; Für jüngere bzw. kleinere Schüler wird die korbnaher Markierung des Freiwurfbereiches als Freiwurflinie verwendet (sog. **Mini-Freiwurf**). Eine Mannschaft auf dem Spielfeld besteht aus **5 SpielernInnen**. Bei jeder Spielunterbrechung ist ein Spielerwechsel möglich.

Schiedsrichter, Anschreiber und Zeitnehmer (im Wettkampf)

Ein oder zwei **Schiedsrichter** leiten das Spiel.

Zu Beginn einer Halbzeit startet der **Zeitnehmer** die Uhr mit dem Ballkontakt beim Sprungball. Die Zeit wird bei jedem Pfiff gestoppt und beim ersten Ballkontakt eines Spielers auf dem Feld wieder in Gang gesetzt. Das Spiel endet mit dem Signal des Zeitnehmers.

Der **Anschreiber** notiert den laufenden Spielstand, Korberfolge und Fouls der Spieler auf dem Spielberichtsbogen.

Spielzeit und Punktwertung

Ein Wettkampfspiel dauert 4 x 10 Minuten (gestoppte Zeit), Halbzeitpause: 10 Minuten. Ein Feldkorb zählt **2 Punkte**, ein Korb jenseits der 6,25 m Linie (Drei-Punkte-Wurf) zählt **3 Punkte**, ein erfolgreicher Freiwurf zählt **einen Punkt**. Bei Punktgleichstand wird das Spiel um 5 Minuten verlängert und zwar sooft, bis es einen Sieger gibt. Jeder Mannschaft stehen in der ersten Halbzeit zwei, in der zweiten Halbzeit drei Auszeiten von einer Minute zu.

Sprungball zu Beginn des Spiels und der Spielviertel sowie bei Halteball

Die Nichtspringer dürfen sich überall auf dem Feld postieren. Der Schiedsrichter wirft den Ball zwischen zwei Gegenspielern senkrecht hoch. Der Ball darf nicht gefangen werden, sondern wird von einem oder beiden Springern in der Luft getippt (pro Spieler maximal zweimal). Das Spiel und die Viertelzeiten beginnen jeweils mit einem Sprung-

ball im Mittelkreis.

Ein Sprungball im nächstgelegenen Mittel- oder Freiwurfbereich gibt es bei Halteball, d.h. wenn Spieler gegnerischer Mannschaften den Ball so festhalten, dass kein Spieler in Ballbesitz kommen kann.

Einwurf nach einem Korb oder nach einer Regelübertretung

Nach einem Korb wirft ein Spieler der Gegenmannschaft den Ball von der Endlinie ein. **Ausball:** Der Ball ist im „Aus“, wenn er auf oder außerhalb der Grenzlinien gespielt und sich nicht mehr in der Luft befindet, oder einen Spieler oder Gegenstand auf oder außerhalb der Spielfeldgrenzen berührt. **Ein fliegender Spieler behält in der Luft den Status seiner Absprungstelle.**

Rückspiel: Wenn eine Mannschaft in Ballbesitz die Spielfeldhälfte erreicht, in der sich der Korb des Gegners befindet, darf sie den Ball nicht mehr in ihre Verteidigungshälfte zurückspielen. (Auf die Rückspielregel kann im Anfängerbereich verzichtet werden).

Alle Linien verhalten sich zum Spieler immer negativ!

3-Sekunden-Regel: Wenn der Ball im Besitz der eigenen Mannschaft ist, darf man sich im Korbraum nur 3 Sekunden aufhalten (Diese Regel ist im Anfängerbasketball verzichtbar).

Strafe: Der Ball wird durch die gegnerische Mannschaft von außerhalb des Spielfeldes nahe dem Ort der **Regelübertretung** eingeworfen.

Spielen des Balls

Der Ball wird nur mit den Händen gespielt. Es ist nicht erlaubt, mit dem Ball in der Hand mehr als einen Schritt zu laufen (**Schrittfehler**), man darf aber mit einer Hand dribbeln oder den **Sternschritt** ausführen (ein Fuß steht fest am Boden = Standbein; mit dem anderen Fuß dürfen Schritte um das Standbein gemacht werden). Nach Beendigung eines Dribblings darf man nicht erneut dribbeln (**Doppeldribbling**). Bei Verstoß gegen diese Regeln erhält die Gegenmannschaft den Ball

zum Einwurf von der Seitenlinie in der Nähe der Regelübertretung.

Foulregeln

Es gilt der Grundsatz des "körperlosen" Spiels, der Fairness und Selbstbeherrschung.

Es werden **persönliche, technische und unsportliche Fouls** unterschieden.

Ein **technische Foul** ist ein regelwidriges Verhalten ohne Körperkontakt eines Spielers, Auswechselspielers oder Trainers (z.B. Beschimpfen von Gegenspielern oder Schiedsrichtern).

Strafe: Ein Freiwurf und Einwurf von der Mittellinie für die Gegenmannschaft; bei T-Foul des Trainers oder von Auswechselspielern 2 Freiwürfe.

Ein **persönliche Foul** ist ein Spielerfoul aufgrund eines aktiven Kontakts (Stoßen, Rempeln, Festhalten) mit einem Gegner, wobei dieser Kontakt nicht nur zufällig ist, sondern hätte vermieden werden können. Der für den Körperkontakt Hauptverantwortliche begeht das Foul.

Strafen:

- Der Ball wird durch die Mannschaft, deren Spieler gefoult wurde, gibt es **Einwurf** von außerhalb des Spielfeldes in Höhe der Stelle des Fouls, bei Foul in der Korbzone erfolgt der Einwurf von der Endlinie.
- Bei einem Foul am Korbwerfer erhält der gefoulte Spieler zwei (bzw. drei FW bei einem Drei-Punkte-Wurf) **Freiwürfe**.
- Ist der Korbwurf trotz Foul erfolgreich, zählt der Treffer und der gefoulte Spieler erhält einen zusätzlichen Freiwurf (**Bonuswurf**).
- Nach vier Fouls eines Teams (**Teamfouls**) pro Viertel werden alle weiteren Fouls mit zwei Freiwürfen bestraft.
- Hat ein Spieler **5 Fouls**, wird er vom Spiel ausgeschlossen, darf aber durch einen anderen Spieler ersetzt werden.

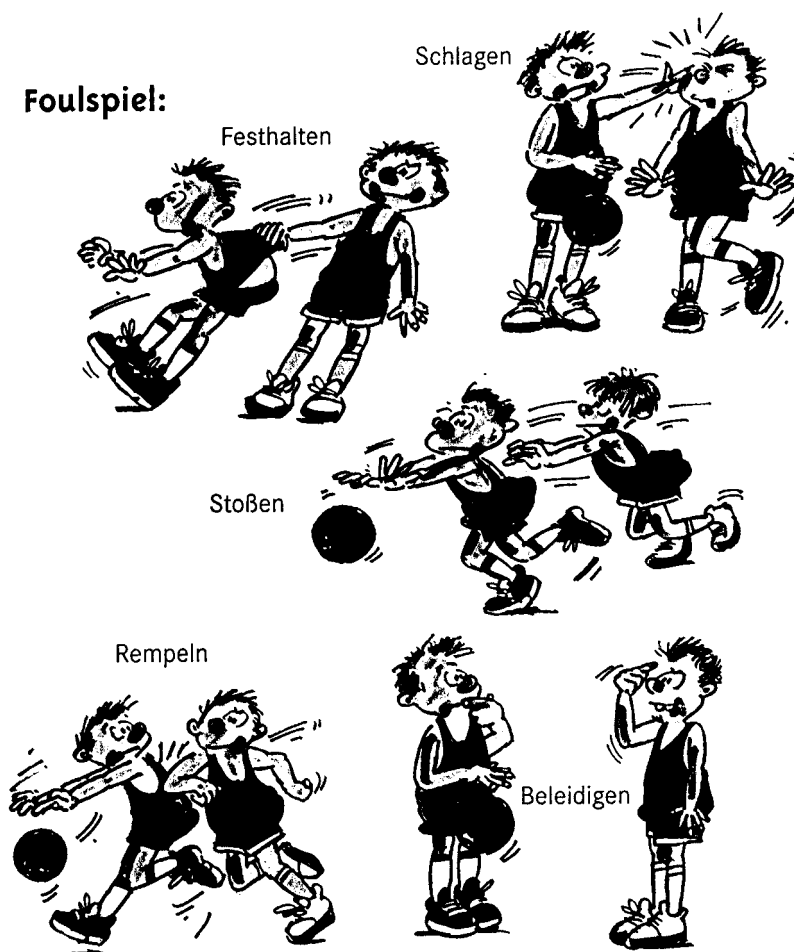
Unsportliche Fouls sind Fouls die besonders grob oder absichtlich sind. In schweren Fällen (z.B. Gesundheitsgefährdung) führen sie zum Ausschluss des foulenden Spielers (**disqualifizierendes Foul**).

Strafe: Zwei Freiwürfe und Einwurf von Mittellinie für die gefoulte Mannschaft.

Aufstellung bei Freiwürfen: Außer dem Werfer dürfen sich bei Freiwurf noch 5 weitere Spieler (3 Verteidiger, 2 Angreifer) am links und rechts abwechselnd (Verteidiger-Angreifer) am Zonenrand aufstellen.

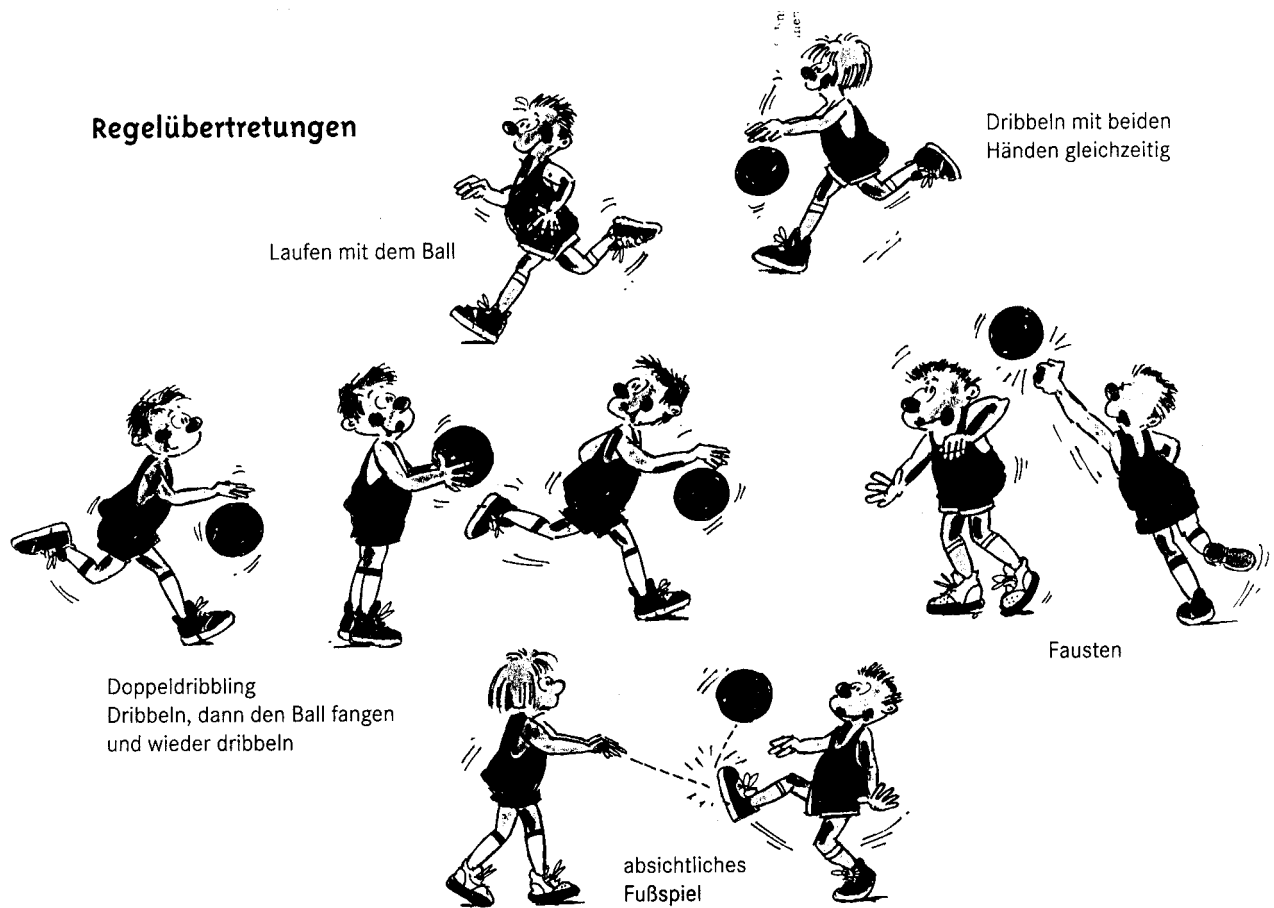
Zusammenfassung der wichtigsten Regeln

Foulspiel:

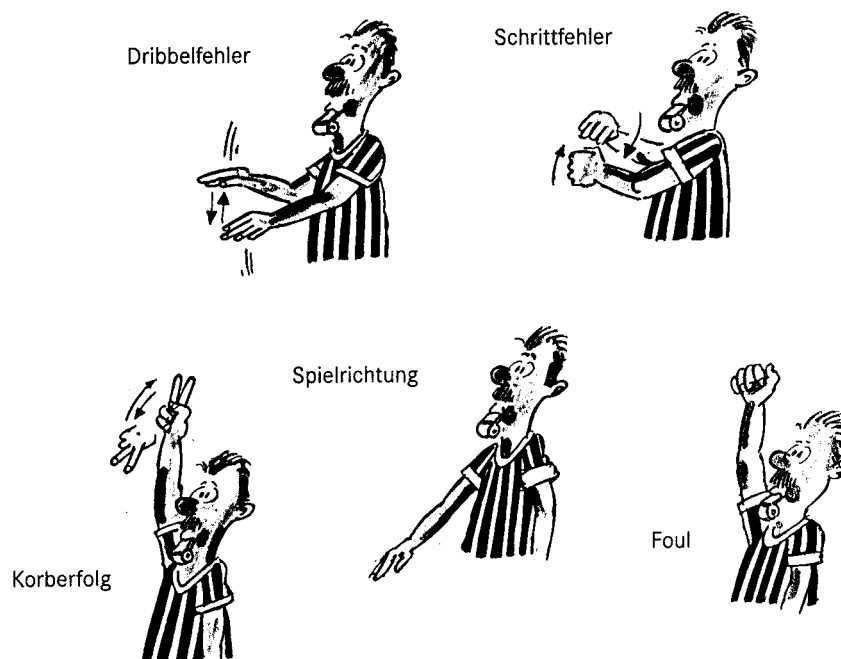


*Nach jedem Foul:
Einwurf in Höhe des Tatortes von der Seitenlinie.*

Regelübertretungen



Schiedsrichterzeichen



Literaturhinweise

1. HAGEDORN, G. / NIEDLICH, D. / SCHMIDT, G.:
Basketball-Handbuch. Reinbek (rowohlt) 1995,
Offizielles Lehrbuch des Deutschen Basketball Bund.
2. HOLST, A.:
Mini-Basketball. Kleine Spiele für den Kinderbasketball-Unterricht in Verein und
Grundschule. Eichstätt 2000
3. KRÜSSMANN, P. / CLAUSS, S.:
Basketball. Kopiervorlagen für den Basketballunterricht. 1. Aufl. Leipzig [u.a.] 2000.
4. SCHRÖDER, J. / BAUER, CH.:
Basketball trainieren und spielen. Reinbek (rowohlt) 2001(2).
Offizielles Lehrbuch des Bayerischen Basketball Verbandes.
Empfohlen vom Deutschen Basketball Bund.
5. STEINHÖFER, D.:
Basketball in der Schule. spielend geübt - üabend gespielt. Münster 1991(4).

Umfassende Literaturnachweise unter: www.basketball-bund.de