

Basketball: Viele Kinder - wenig Platz

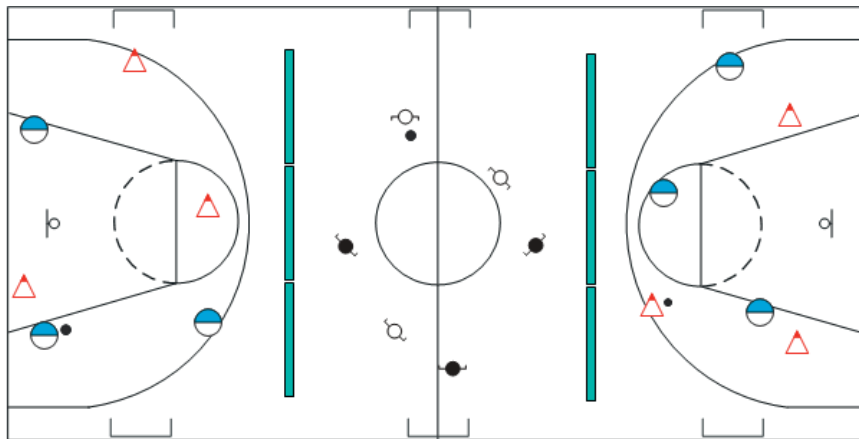
Harald Janson, Institut für Sport und Sportwissenschaft der Universität Freiburg

Nicht „beschäftigen“ darf das Ziel guten Ballspiel-Unterrichts sein. „Spielen lernen“ und „Ballspiel unterrichten“ muss die Marschroute lauten.

1. TURNIERE UND ORGANISATIONFORMEN IN DER HALLE

Dreifelderspiele

Als Beispiel für das Einbeziehen vieler Schüler sei hier die Aufteilung eines Hallendrittels in drei Querspielfelder genannt. Auf jedem Spielfeld wird 3:3 gespielt. Die drei Spielfelder sind durch Langbänke voneinander getrennt. Es bietet sich an, die Bänke mit der Sitzflä-



che zur Seite umzukippen. So können sie als Bande verwendet werden. Bei Gruppen mit mehr als achtzehn Schülern sitzen die Wechselteams auf den Langbänken. In diesem Fall bieten sich Blitzturniere an (das Team, das als erstes ein oder zwei Tore erzielt, hat gewonnen). Die Verlierer wechseln dann mit den Wechselteams. Hat ein Team dreimal in Folge gewonnen, bekommt es einen Extrapunkt, muss jedoch anstelle des Verlierers auf die Wechselbank. Auch ein „Kaiserturnier“ auf Zeit (siehe Volleyball) ist denkbar.

Da kaum eine Drittelhalle über 6 fest installierte Körbe an den Längsseiten verfügt, bietet es sich an, hier mit Korbständen zu arbeiten, wie auch bei der praktischen Umsetzung dieser Einheit im Rahmen einer Lehrerfortbildung in Freiburg geschehen. [Anm.d.Red.]

2. KLEINE SPIELE MIT DEM BALL IN DER DREIFELDER-HALLE

Namenpassen

x Spieler, x:2 Bälle. Jeder Spieler versucht möglichst schnell seinen Ball einem freien Mitspieler zuzupassen (feste, schnelle Pässe!). Bevor er passt, ruft er den Vornamen des Mitspielers, zu dem er passen möchte. Nach dem Pass bietet sich der Spieler sofort wieder für einen neuen Ball an (keine Doppelpässe!).

1. Alternative: Der Spieler, der den Ball erhalten will, ruft den Namen.

2. Alternative: Alle Spieler ohne Ball müssen möglichst schnell wieder in Ballbesitz kommen.
3. Alternative: Ballempfänger ruft Vornamen ⇒ Bodenpass, ruft Familiennamen ⇒ Brustpass
4. Alternative: Jeder Spieler hat zu Beginn einen Partner zugeteilt bekommen. Nach einer best. Zeit, in der alle Spieler Namenpassen spielen, gibt der Coach ein Signal. Alle Pärchen müssen sich sofort finden und

das Spielfeld einen Ball passend und ohne Dribbling überqueren. Wer hat zuerst 3 Körbe an den beiden Hauptkörben erzielt? (Nur ein Wurf pro Korb ist erlaubt.)

Reifen-Passen

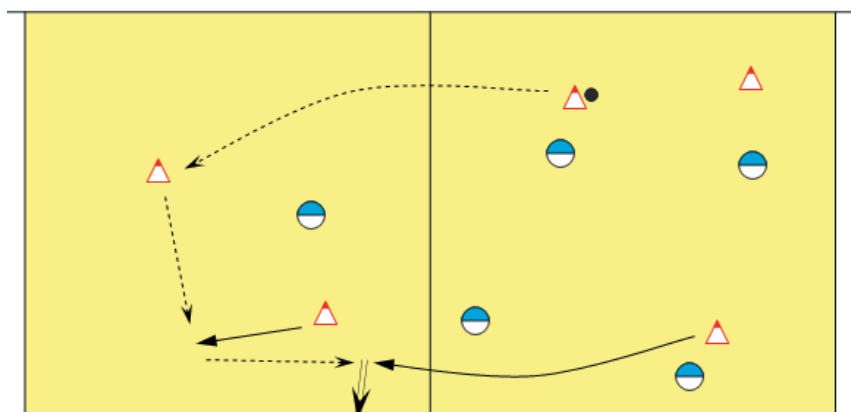
Jeder Spieler steht im Basketballhalbfeld in einem Gymnastikreifen. Etwa die Hälfte der Spieler hat je einen Ball. Nun müssen sie den Ball zu einem freien Spieler passen, nach dem Pass ihren Reifen verlassen und so schnell wie möglich einen neuen freien Reifen ersprinten.

→ Schulung von Passtechniken und der Orientierungsfähigkeit.

Aufsetzer-Ball („Boden – Wand – Boden“)

Zwei Teams spielen mit einem Handball gegeneinander auf einem Basketballspielfeld, das an beiden Enden durch eine Wand begrenzt ist. Aufgabe ist es, den Ball ohne Dribbling so zu passen, dass es gelingt, mit einem Aufsetzer den Ball so gegen die Wand zu spielen, dass er wieder auf den Boden fällt (Kontaktfolge: Boden – Wand – Boden). Die Verteidiger können also den von der Wand abprallenden Ball, bevor er auf den Boden fällt, noch fangen, um ein Tor zu verhindern.

- Spielt ein Team zu defensiv (nur vor der Wand), werden 10 Pässe in Folge ebenfalls mit einem Punkt belohnt (Kombinationsball).
- Steigerung der Komplexität: Gelingt es einem Verteidiger, in korrekter Verteidigungsposition (Position genau zwischen Tor und Angreifer) einen Angreifer mit beiden Händen zu berühren, pfeift der Schiedsrichter ab („Berührt!“) und der Ballbesitz



wechselt. Bei dieser Regel ist unbedingt ein Schiedsrichter nötig!

Handball-Kopfball

Zwei Teams spielen in einem Hallendrittel auf die gesamten Längswände (bzw. den Vorhang). Der Volley- oder Fußball darf nur mit den Händen gepasst und gefangen werden. Ziel des Spiels ist es, einen Mitspieler so anzupassen, dass dieser den Ball volley aus der Luft gegen die Zielwand (bzw. den Zielvorhang) köpfen kann.

Handball-Fußball

Das Spiel funktioniert ganz ähnlich wie Handball-Kopfball. Nur ist nun die Abschluss Technik ein Volleyschuss mit dem Fuß nach genauem Zuwurf per Hand durch den Mitspieler.

3. KLEINE TECHNIKSPIELE UND – WETTKÄMPFE FÜR BASKETBALL

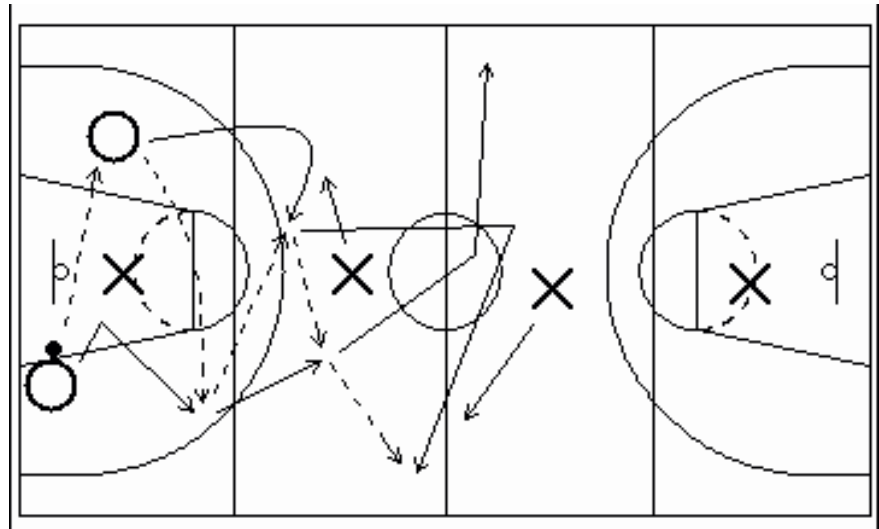
Auch bei den folgenden Übungsbeispielen kann bei einer großen Klasse bzw. beschränktem Raumangebot eine Drittelhalle in drei kleine Querfelder mit jeweils 2 Korbständen unterteilt werden; die Korridore sind dann entsprechend kleiner zu wählen. [Anm.d.Red]

1:1+1+1 zone dribbling

Spieler dribbelt durch einen Korridor mit drei oder vier Verteidigerinnen, von denen jede nur in einer Zone von 3-5 m verteidigt. Als Korridor eignet sich besonders das Volleyballfeld. Die drei (vier) Zonen werden hier durch die Vol-

2:1+1+1+1 zone passing

Zwei Spielerinnen müssen das Spielfeld ohne Dribbling überqueren. Das Spielfeld ist in 4 Viertel (4 Zonen) aufgeteilt, von denen jedes von einer Verteidigerin bewacht wird. Das Spiel beginnt an der Grundlinie. Bei Fehlpässen geht es mit „Einwurf Seite“ weiter. Bei Fehlpässen im vorderen Viertel wird das Spiel auf den entfernten Korb fortgesetzt. Ein Team von zwei Spielerinnen spielt zwei Minuten. Ziel: 5 Körbe in 2 Minuten.



1:1+1+1+1

ÜBERZAHLSPIELREIHE BASKETBALL

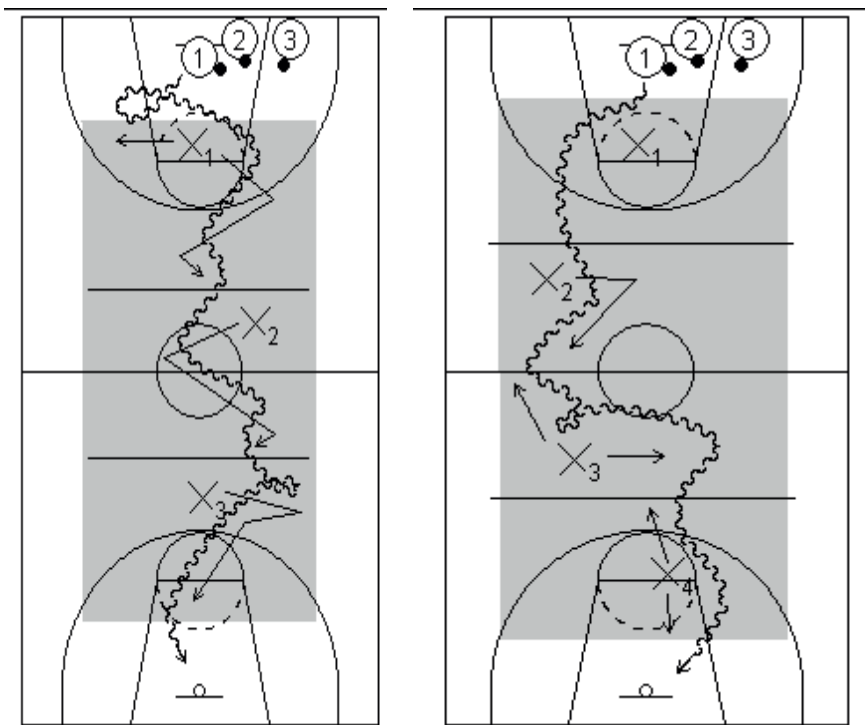
3:2 Kontinuum

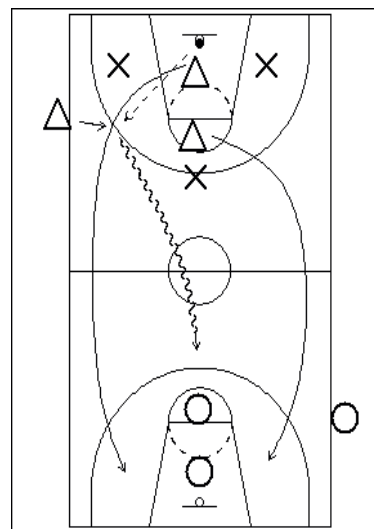
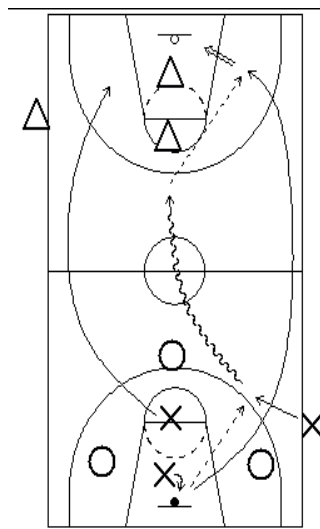
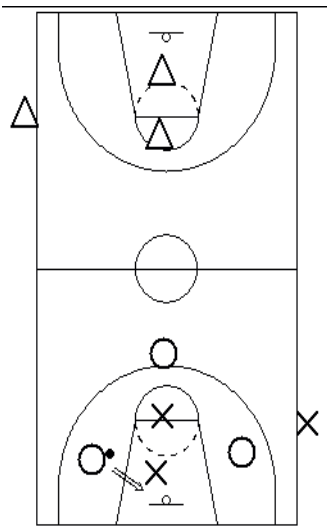
Die Schüler werden zu Dreier-Gruppen zusammengestellt. Am angegriffenen Korb verteidigen zwei Spieler einer Dreier-Gruppe. Der dritte Spieler wartet an der Seitenauslinie (Höhe verlängerte Freiwurflinie). Die angreifende Mannschaft dribbelt den Ball über die Mitte. Beide Außenkorridore sind besetzt. Die Überzahlsituation 3:2 wird ausgespielt. Ist die verteidigende

Mannschaft in Ballbesitz (nach Rebound, Ballgewinn, Korb), eröffnet sie ihren Angriff mit einem schnellen Pass zum an der Außenlinie wartenden Spieler (*outlet-pass*), der laut den Ball fordert ("Ball!") und in Höhe der 3-Punkte-Linie zum Mittelkorridor schneidet. Der den Pass spielende Schüler ("Rebounder") spurtet hinter seinem Pass auf dem Außenkorridor nach vorne. Der ballführende Spieler (Aufbauspieler) bringt den Ball über den Mittelkorridor, der dritte Spieler (*Fastbreaker/Lanerunner*) spurtet auf dem zweiten Außenkorridor nach vorne. Am gegenüberliegenden Korb warten schon wieder zwei neue Verteidiger (Einführung der Begriffe *Rebounder, Aufbauspieler, Fastbreaker, Lanerunner, Outletpass, Außen- u. Mittelkorridor*).

Schulungsinhalte und Regeln:

- Besetzen der Korridore, Ballvortrag durch **einen** Spieler
- Regel 1: Wer nicht verteidigt wird, zieht zum Korb oder wirft.
- Regel 2: Habe ich den Ball gepasst, biete ich mich an (Bsp. Zoneneck).
- Regel 3: Ballschwache Seite schneidet zum Brettdeck.
- Verteidigen in Unterzahl („Tandemverteidigung“)





Variationen:

- Limitierung des Dribblings, Limitierung der Pässe, Einfordern bestimmter (Abschluss-) Techniken
- verschiedene Zählarten

Ziele:

- Gewöhnung an basketballtypische Verhaltensweisen
- Lebendigkeit durch Spannung, Tempo, Dynamik und hohe Erfolgsquote
- Schulung der Spielfähigkeit

Alternativen zum 3:2 Kontinuum:

- 2:1 Kontinuum
- 3:1+1 Kontinuum
- 4:2 Kontinuum
- 3:1 Kontinuum
- 4:2+2 Kontinuum

Anmerkungen zum 3:2 Kontinuum:

Anhand des 3:2 Kontinuums können eine Vielzahl von für das Basketball-Spiel relevanten Verhaltensweisen aufgezeigt, geübt und verinnerlicht werden:

- lautes Fordern des Balles durch den Aufbauspieler
- schneller erster Pass (Outlet-pass)
- Ballvortrag durch einen Spieler (Aufbauspieler)
- schneller Ballvortrag über den Mittelkorridor
- schnelles Besetzen der Außenkorridore
- Ausspielen der Überzahlsituation 3:2
- Lesen der Verteidigung (give&go, Dreiecksaufstellung...)

Darüber hinaus bietet diese Spielform für Lehrer und Schüler Vorteile im methodisch-didaktischen Bereich:

- Erleichterung durch Reduktion der Verteidigerzahl
- Motivation durch hohe Trefferwahrscheinlichkeit
- Lebendigkeit durch Spannung, Tempo und Dynamik
- Einbeziehen aller Schüler
- Übersichtlichkeit
- intensive Herz-Kreislaufbelastung im aeroben Bereich
- hohe Übungs- und Wiederholungsintensität

Kontakt:

harald.janson@sport.uni-freiburg.de