

Viel Spass beim Ausprobieren!

1. Einheit

1. Criss- Cross über das ganze Feld (Dreiergruppen, mittlerer Spieler hat den Ball und beginnt nach außen zu passen- dem Weg des Passes folgen und hinter dem anderen Spieler vorbeischneiden). Mit Wurf aus der Bewegung.

2. Varianten: mit möglichst wenigen Passes auskommen
die Spieler sind ganz eng beisammen, der Ball wird fast übergeben und nicht gepasst

3. Criss- Cross mit Verteidigung: der Spieler, der den Pass über die Mittellinie gibt, wird zum Verteidiger- Spiel 2: 1 (2 Angreifer- 1 Verteidiger).
Leichtere Variante: ein Spieler wird bestimmt, der nach der Mittellinie zum Verteidiger wird

4. Angriffsform 3: 2 (3Angreifer- 2 Verteidiger). Dreiergruppen bei beiden Körben; 3 Spieler laufen den Angriff, unter dem anderen Korb stehen 2 Verteidiger, der dritte der Gruppe ist unbeteiligt und wartet an der Seite. Nach Beendigung des Angriffs (mit oder ohne Reboundkampf) kommt der unbeteiligte dritte Spieler zur Gruppe; diese drei laufen den nächsten Angriff etc.

5. Wurfspiel „Verdrängen“: pro Korb 3- 5 Spieler, von der Freiwurflinie (oder näher) sollen pro Gruppe 4 Treffer erzielt werden. Pro Gruppe 1 Ball, eigener Rebound. Sobald die 4 Treffer erzielt sind, kann diese Gruppe eine andere Gruppe verdrängen. Sieger ist, wer alle Körbe als erster absolviert hat.

Variante „Überholen“: nach 4 Treffern wird im Uhrzeigersinn weiter gewechselt, wobei dann häufig mehrere Gruppen bei einem Korb werfen- die Gruppen überholen einander.

2. Einheit

1. Lay- up auf allen Körben, eigener Rebound. 2 Kontakte/ Schrittfolge, Wurfbewegung beachten

2. Lay- up mit Rebound von der anderen Seite (wird immer zum Aufwärmen vor einem Match verwendet): Andribbeln und Wurf von einer Seite, die Spieler der anderen Seite nehmen den Rebound, passen dem nächsten Werfer zu und reihen sich dann dort an.

3. Wettkampf: wer wirft zuerst 10 Körbe? (Bei Schülern: richtige Wurfform beachten!!)

4. Ganzfeldkreisel: 3 Pass- Stationen an der Seite (bzw. eine Pass- Station in der Mitte)- 2 Gruppen in den Ecken des Saales, mit 2-3 Bällen. Die stehenden Pass- Stationen werden angepasst, der Ball wird dem laufenden Spieler zurückgepasst, nach der 3. Station- Wurf, eigener Rebound, der Ball wird dem nächsten in der Gruppe zugepasst.

5. Varianten: nur 2 Stationen an der Seite (wenn die Passentfernung zu groß ist- dribbeln) nur 1 Anspielstation am Eck der Freiwurflinie (mit Passen oder Ball übergeben)

6. Spiel 1-2-3-4-5: Auf jeder Seite des Spielfeldes 5 Spieler, von 1-5 durchnummeriert. Ball wird in Spielfeld gerollt, Lehrer ruft z.B. „ 2“: beide Spieler mit der Nummer 2 laufen zum Ball, wer ihn erwischt, ist Angreifer, der andere automatisch Verteidiger (vorher bestimmen, welche Gruppe auf welchen Korb wirft!).

Lehrer kann andere Nummern dazurufen, die sofort ins Spiel kommen und angepasst werden sollen bzw. mitspielen. Ende: wenn Korb getroffen wird.

7. Spiel 3: 3

Es wird mit normalen Basketballregeln 3 gegen 3 (oder 4 gegen 4) über das ganze Feld gespielt. Sobald eine Mannschaft einen Korb erzielt, geht sie aus dem Spielfeld, herein kommt eine weitere Mannschaft, die an der Mittellinie gewartet hat und die sofort in die Verteidigung gehen muss.

Wichtig: rasches „Umschalten“ von Angriff auf Verteidigung. Die Verlierermannschaft bleibt auf dem Feld und spielt immer weiter. Eventuell auch bei Korbverlust wechseln lassen. 2-3 Mannschaften können an der Mittellinie warten, laufintensiv!

8. Spiel „normal“ oder ohne Dribbling (laufintensiv! Fördert Überblick- Freilaufen nach dem Passen- verhindert ständiges, nicht raumgreifendes Dribbling)

3. Einheit

1. Dribbelkönig:

Das Spielfeld wird (je nach vorhandenen Markierungen) in 5 Felder geteilt. Alle beginnen im ersten Feld zu dribbeln, jeder versucht jedem, den Ball heraus zu schlagen. Sobald der Ball nicht mehr kontrolliert gedribbelt wird, wechselt der Spieler ins nächste Feld. Sieger ist, wer als letzter im ersten Feld bleibt.

2. Wurfspiele:

Links und rechts am Freiwurfeck steht eine Gruppe Spieler (4-5). Wurf, der getroffene Korb zählt 2 Punkte, beim Nachwurf nur mehr einen Punkt.

Nachwurf: entweder Rebound holen und von dort werfen; oder: Ball darf beim Rebound nicht/ oder nur ein Mal auf den Boden kommen, sonst darf nicht mehr nachgeworfen werden. Beim Erreichen der vorher bestimmten Punkteanzahl (z.B. 20) wird die Seite und der Ball gewechselt.

Variante: 2 Spieler spielen „gegen einander“- d.h. wenn ein Spieler trifft, darf der andere nicht mehr werfen bzw. zählt sein Treffer nicht. Reaktionsspiel! Wenn der Gegenspieler trifft, kann der Ball gleich weiter gegeben werden, so kann der nächste dann schneller werfen.

3. Freiwurfspiel:

Alle Spieler stehen an der Grundlinie, ein Spieler wirft einen Freiwurf. Wenn er trifft, können alle stehen bleiben, falls er nicht trifft, machen alle einen Sprint (z.B. zur Mittellinie).

4. Freiwurfroulette:

Ein Spieler wirft einen Freiwurf, die anderen Spieler stehen an der Grundlinie: wenn sie glauben, dass der Spieler treffen wird, gehen sie einen Schritt nach vor, wenn sie glauben, dass der Spieler nicht trifft, bleiben sie stehen.

Wer richtig geraten hat, kann stehen bleiben, die anderen müssen einen sprint machen.

4. Einheit

1. Lay –up auf 6 Körbe:

Unter jedem Korb steht ein Spieler mit Ball – ist Rebounder und Anpasser . Die anderen Spieler laufen zwischen den Körben hin und her, werden in Korbnähe angepasst und werfen aus der Bewegung. 2 Spieler beginnen auf den Hauptkörben und laufen zwischen den Hauptkörben, die andern 4 Spieler laufen diagonal zu den Seitenkörben.

Etwas 10 Würfe sollen gemacht werden. Der Werfer kümmert sich nicht um den Rebound, er dreht nach dem Wurf sofort um und läuft zum anderen Korb.

2. Spiel 4:4 auf beide Körben:

Das Spielfeld ist in der Hälfte geteilt, d.h. die Mittellinie wird nicht überschritten.

In Feld 1 spielen 4 gegen 4 Spieler, wobei die Mannschaft A immer der Angreifer ist, die Mannschaft B immer verteidigt.

Sobald ein Korb von A gefallen ist oder bei Ballverlust von A: der Ball wird von der Mannschaft B über die Mittellinie gepasst, zur Mannschaft B in der anderen Spielhälfte. Dort ist B immer der Angreifer, A der Verteidiger.

Nach einiger Zeit Wechsel.

Spiel ist sehr günstig bei großen Niveauunterschieden bzw. Alters- und Größenunterschieden:

In einer Spielhälfte spielen die „Großen“ gegeneinander, in der anderen die „Kleinen“ (oder Burschen gegen Burschen/ Mädchen gegen Mädchen)

Besprechung der Regeln

5. Einheit

1. Lay up mit Doppelpass

5 Spieler stehen rechts vom Korb bei der Mittellinie, 5 Spieler links:
der rechte Spieler passt zum linken Spieler und läuft gleichzeitig zum Korb. Der linke Spieler passt den rechten so an, dass er womöglich ohne Dribbling werfen kann.
Der Passer nimmt den Rebound, reiht sich auf der anderen Seite an.

2. Lay up mit Verteidigung (Dreierpass)

Gleiche Aufstellung wie bei der vorigen Übung, nur kommt eine weitere Aufgabe dazu:
A(rechts) passt zu B (links), A läuft zur Freiwurflinie, bekommt den Ball von B; B läuft ebenfalls zum Freiwurfbereich, bekommt den Ball von A (sehr kurze Distanz) und dribbelt zum Korb, wobei A ein bisschen verteidigen/ behindern soll.
A nimmt Rebound, Seitenwechsel.

3. Pivotkreisel

2 Gruppen stehen auf Höhe der Freiwurflinie an der Seite, Blick zur Mitte.
Auf Seite A hat der erste Spieler den Ball, auf Seite B der zweite.
B beginnt in die Mitte zu laufen, wird angepasst und geht/ dribbelt zum Korb, nimmt den eigenen Rebound und passt zur Gruppe von A und reiht sich dort hinten an.
Inzwischen läuft A weg, bekommt von B den Ball und geht zum Korb.

Tips für die Schüler: Ball wird immer dorthin gepasst, von wo er hergekommen ist, und man wechselt nach jedem Wurf dorthin, wo man den Ball hingepasst hat
Eventuell zwei verschiedenfarbige Bälle verwenden („der rote Ball bleibt immer links, der blaue rechts“)

4. Halbfeldkreisel

Wie Ganzfeldkreisel, aber nur in einer Saalhälfte. Auf jeder Seite 2 Anpass- Stationen, eigener Rebound, Pass zurück zur ersten Pass- Station, zur zweiten, die bereits Richtung Mitte rückt, Pass zur wartenden Gruppe (soll im Mittelkreis stehen). Abwechseln links und rechts.

5. Pass- Spiel im Kreis

2 Kreise, beide laufen im Uhrzeigersinn, wo sich die beiden Kreise am nächsten sind, wird der Ball von einem Kreis zum anderen gepasst.

Wichtig: es muss/kann nicht jeder Spieler angepasst werden, schnelle Entscheidung notwendig, wem man im anderen Kreis einen „guten“ Pass geben kann (in den Lauf hinein passen)