



# Stundenbilder

## 3x3-Basketball



[www.basketball-bund.de](http://www.basketball-bund.de)

## Vorwort des DBB-Vizepräsidenten für Jugend und Schulsport



Sehr geehrte Damen und Herren,  
Liebe Lehrerinnen und Lehrer,

„3x3“ gehört im Basketball die Zukunft!

Unter dieses Motto möchte ich mein Vorwort dieser Broschüre stellen. Im Basketball-Weltverband FIBA wurde vor einigen Jahren die Idee geboren, parallel zum Hallensport Basketball eine zweite Variante zu entwickeln und so zu etablieren, dass sie in naher Zukunft sogar olympisch werden soll. Es laufen seitdem starke Entwicklungen auch in den kontinentalen sowie nationalen Verbänden. Der DBB beteiligt sich intensiv daran.

„3x3“ ist als Spielform für den Schulsport sowohl für Schülerinnen und Schüler als auch für die Lehrkräfte ganz besonders geeignet, da es mit der reduzierten Spielerzahl und mit dem einfachen Regelwerk gelingt, den Zugang zum Basketball allgemein und zu dieser Spielform speziell zu erleichtern.

Die hier vorliegenden Stundenbilder sollen Ihnen eine Hilfestellung bei der Einführung von Basketball und der Vorbereitung der Spielform 3 gegen 3 geben. Dazu hat das Autorenteam um Birte Schaake (Grünberg), dem mein großer Dank gebührt, 30 Unterrichtseinheiten zusammengestellt. Mit dem ebenso enthaltenen Regelwerk und den weiteren Informationen erhalten Sie eine tolle Unterstützung für Ihren Unterricht.

Ich wünsche Ihnen von Herzen viel Spaß und Erfolg beim Basketball in der Schule!

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'S. Raid'.

Stefan Raid

DBB-Vizepräsident  
für Jugend und Schulsport



## Inhalt

Vorbemerkung

Regeln

Unterrichtseinheiten

- 1 Allgemeine Ballgewöhnung
- 2 DBB Spielabzeichen Bronze
- 3 Dribbling 1 (Technikerwerb)
- 4 Dribbling 2 (Technikanwendung)
- 5 Dribbling 3 (Abstoppen & Sternschritt)
- 6 Passen & Fangen 1 (Technikerwerb)
- 7 Passen & Fangen 2 (Technikanwendung)
- 8 Korbwurf 1 (Technikerwerb)
- 9 Korbwurf 2 (Technikanwendung)
- 10 Korbleger 1 (Technikerwerb)
- 11 Korbleger 3 (Technikanwendung)
- 12 Korbleger 3 (Technikanwendung)
- 13 DBB Spielabzeichen Silber
- 14 Verteidigung: Mann-Mann-Verteidigung (MMV)
- 15 Mann-Mann-Verteidigung
- 16 Freilaufen (Technikerwerb)
- 17 Freilaufen (Technikanwendung)
- 18 Korbleger im 1-1
- 19 Korbleger im 1-1
- 20 3x3 Turnier
- 21 Täuschungen-Passtäuschung
- 22 *Give and Go*
- 23 Täuschungen-Wurftäuschung
- 24 Täuschungen-Dribbeltäuschung (Handwechsel)
- 25 Wiederholung der Techniken (Freilaufen, Täuschungen, Wurf)
- 26 Rebound
- 27 *Cut and Fill*
- 28 *Cut and Fill*
- 29 Einführung 3x3 Basketball mit Zeitregel
- 30 Abschlussturnier

Vorlagen zur Turnierplanung und für einen Spielberichtsbogen

Literaturhinweise, Internetquellen, Materialien des DBB



### Vorbemerkung

Seit der Durchführung der offiziellen Jugend-Weltmeisterschaft unter dem Titel FIBA33 im September 2011 hat die neue Form des Basketballspiels im 3 gegen 3 für Aufsehen und Anerkennung gesorgt. Begonnen hat diese Entwicklung bereits im Vorfeld der Youth Olympic Games im Jahr 2010. Seitdem gibt es international verschiedene neue Wettbewerbe und Kampagnen, für die inzwischen der Titel *3x3 Basketball* einheitlich gebräuchlich ist. Gesprochen wird weiterhin „3on3“.

Viele Elemente, die in dieser attraktiven Variante des 3 gegen 3 durch das Regelwerk festgelegt sind (z.B. schnelles Entscheidungsverhalten unter Zeitdruck, Umschalten von Offense auf Defense, Lesen der Verteidigung, Blocken und Abrollen [*Pick and Roll*]), lassen sich auch auf das Spiel 5 gegen 5 übertragen und können das Spielverhalten positiv beeinflussen.

Auch für die Schule ist diese Form des Basketballs hervorragend geeignet. Aus rein organisatorischer Sicht können bei einer Hallengrundausrüstung von mindestens zwei Körben zeitgleich 16 Spieler spielen (ein Team besteht aus drei Spielern und einem Auswechselspieler), bei mehr als zwei Körben, kann sogar eine komplette Klasse gleichzeitig am Spielbetrieb teilnehmen. Doch nicht nur organisatorisch, auch spielerisch bietet 3x3 Basketball gerade im Schul- und Anfängerbereich viele Vorteile. Anders als im 5 gegen 5 müssen alle beteiligten Spieler bereit sein, Verantwortung zu übernehmen und ins Spiel mit einbezogen werden.

Voraussetzung für eine erfolgreiche Teilnahme an diesem Spiel ist zunächst einmal der Erwerb der Grundtechniken des Basketballs. Die bereits existierenden 30 Stundenbilder „*Be like Dirk*“ zur Einführung des Basketballs in der Schule wurden für die ersten 15 Stunden thematisch übernommen, aber in bestimmten Situationen an die Besonderheiten des Spiels 3 gegen 3 angepasst. Die Spieler sollen wie in den Stundenblättern beschrieben über die einfachen Grundtechniken des Passens, Fangens, Dribblings, Korbwurfs und Korblegers verfügen und in der Lage sein, einfache Grundlagen der Mann-Mann-Verteidigung zu beherrschen.

Erste Spielerfahrungen können mit der gleichen Reduktion wie im Spiel 5 gegen 5 vorgenommen werden (z.B. im Grundschulbereich: Turmball oder Brett- bzw. Ringberührung = 1 Punkt). Nach dem ersten Erwerb der Grundtechniken, sollten die inhaltlichen Themen spezieller auf die Anforderungen von 3x3 Basketball ausgerichtet sein.

Im Technikbereich sollten die Schwerpunkte in Themen wie Freilaufen, Korbleger im 1-1, verschiedenen Varianten des Passens, Täuschungen, Handwechsel (*Cross Over*), Rebound und box out und der einfachen Mann-Mann Verteidigung liegen. Im vortaktischen Bereich sollten grundlegende Strukturen wie *Give and Go* oder *Cut and Fill* (s. u.) eingeführt werden.

Die ersten Spielerfahrungen im 3x3 Basketball in der Schule erfordern nicht nur in Bezug auf Technik und Taktik, sondern auch hinsichtlich des Regelwerks besondere Maßnahmen. So sollte z.B. aus organisatorischen Gründen zunächst auf eine separate Zeitnahme pro Spielfeld verzichtet werden. Das schnelle Abschlussverhalten kann z.B. auch durch eine Festlegung von maximal erlaubten Pässen pro Angriff oder Dribblings pro Spieler festgelegt werden.

Hat eine Festigung der technisch taktischen Elemente und der Spielidee stattgefunden, sollte auch im Anfängerbereich die Zeitbegrenzung eingeführt werden, da das schnelle Entscheidungsverhalten einen wesentlichen Bestandteil des 3x3 Basketballs darstellt.

Für eine Weiterentwicklung des 3x3 Spiels z.B. im Oberstufenbereich, sollte das originale Regelwerk (erhältlich unter [www.basketball-bund.de](http://www.basketball-bund.de)) inklusive Uhr verwendet werden, zudem sollte neben einer Verfeinerung der oben genannten technischen Fertigkeiten der technisch/taktische Bereich durch neue Themen wie *Pick and Roll* (stellen, lesen, nutzen, aber auch verteidigen von Blöcken), Distanzwürfe (2er) und Einführen bestimmter Automatismen nach Penetration erweitert werden.

Das Regelwerk für das Spiel auf professioneller und internationaler Ebene verändert sich auf Basis der Erfahrungen aus den einzelnen Nationen und Wettbewerben weiterhin. Änderungen in der Punktwertung (1 und 2 Punkte, statt 2 und 3 Punkte) oder des Punktestandes, der das Spiel beendet (von 33 auf 21), waren hier die letzten Überarbeitungen, die in den Regeln für diese Ausgabe bereits umgesetzt sind. Für die Lernziele und den Wert von 3x3 Basketball für die Schule sind diese Diskussionen jedoch weitestgehend ohne Bedeutung. Das vereinfachte Regelwerk für die Schule bleibt davon meist unberührt. Der Deutsche Basketball Bund wird über seine Internetseite [www.basketball-bund.de](http://www.basketball-bund.de) über relevante Änderungen informieren und, falls erforderlich, eine Empfehlung für ein neues Regelwerk im Schulsport herausgeben.

Aus Gründen der besseren Lesbarkeit haben wir uns entschlossen, durchgängig die männliche (neutrale) Anredeform zu nutzen, die selbstverständlich die weibliche mit einschließt.





## Regeln

3x3 Basketball wird in Anlehnung an das FIBA 3x3-Regelwerk nach den nachfolgenden Regeln gespielt. Überall dort, wo keine ausdrückliche Regelung formuliert ist, gelten die offiziellen FIBA-Basketball-Regeln.

Vereinfachungen im Schulbereich gemäß Alter oder technischem Leistungsstand der Schüler oder Anpassungen an die zur Verfügung stehenden Körbe oder die Spielzeit sind individuell möglich. Entsprechende Hinweise und Alternativen sind an einigen Regeln *kursiv* angefügt.

### 1. Spielfeld

Das Spiel wird auf einem Spielfeld mit den Abmessungen 10 x 10 Meter oder einem regulären Halbfeld auf einen Korb ausgetragen.

### 2. Mannschaften

Jedes Team setzt sich aus vier Spielern (drei auf dem Feld, ein Auswechselspieler) und einem Trainer zusammen.

### 3. Offizielle

Das Spiel wird von einem Schiedsrichter geleitet. Ein Kampfrichter führt den vereinfachten Spielbericht für den Schulsport. Falls gewollt und vorhanden stoppt und zählt ein Zeitnehmer die 14-Sekunden (laut 10, ..., 12, 13, 14 \_ Pfiff; es sollte so gezählt werden, dass mit dem Ende der ausgesprochenen Zahl die jeweilige Sekunde verstrichen ist. Der Pfiff erfolgt also nach Ablauf der vierzehnten Sekunde! Bei Vorhandensein einer digitalen 14-(24)-Sek.-Anlage entfällt die Regelung). Der Pfiff des Vierzehn-Sek.-Zeitnehmers stoppt nicht das Spiel (Ball ist ggf. zu dem Zeitpunkt in der Luft), erst der Schiedsrichter entscheidet, ob eine Regelübertretung vorliegt und ahndet diese entsprechend.

### 4. Spielvorbereitung

**4.1** Beide Mannschaften haben eine gemeinsame Aufwärmphase von drei Minuten.

**4.2** Vor dem Spiel führt ein Spieler von Mannschaft A einen Wurf von einem beliebigen Punkt (bspw. hinter der Drei-Punkte-Linie) aus. Ist dieser Wurf erfolgreich, erhält Mannschaft A den ersten Ballbesitz, wenn nicht wird dieser Mannschaft B zugesprochen. Das Spiel beginnt mit einem Checkball (Übergabe des Balles durch den Verteidiger an den Angreifer) am Scheitelpunkt der Distanzlinie. Entsprechend der Regelung des wechselnden Ballbesitzes erhalten die Mannschaften in den folgenden Sprungballsituationen (s. Art. 11) den Ball zugesprochen. Statt eines Ballbesitzpfeils wird eine Karte mit den Buchstaben A und B vom Kampfrichter jeweils so gedreht, dass der Buchstabe des Teams, das den nächsten Ballbesitz erhält, sichtbar zum Spielfeld zeigt. Von beiden Teams wird Fair Play erwartet. Im Streitfall entscheidet der Schiedsrichter.

### 5. Spielzeit, Sieger und Zählweise

**5.1** Die Spielzeit und die Zahl der Spielperioden können der Anzahl der Spieler und der zur Verfügung stehenden Zeit und Anzahl der Spielfelder angepasst werden. Die Spielpause zwischen zwei Perioden beträgt immer mindestens eine Minute. Eine Periodenlänge von fünf bis zehn Minuten bei durchlaufender Spielzeit ist empfehlenswert.

**5.2** Erzielt eine Mannschaft zu einem Zeitpunkt in dieser Spielzeit 21 Punkte, so hat sie das Spiel gewonnen. *Auf ein Punkte Limit kann bei zentraler Zeitnahme ggf. verzichtet werden.*

**5.3** Ist der Spielstand am Ende der letzten Spielperiode unentschieden, so wird so lange weiter gespielt, bis ein Team zwei weitere Punkte erzielt hat. Vor der Verlängerung gibt es eine Spielpause von einer Minute.

**5.4** Die Vierzehn-Sekunden-Zeitnahme beginnt, wenn der erste Spieler der angreifenden Mannschaft den Ball hinter der Drei-Punkte-Linie dribbelnd oder nach der Annahme eines Passes kontrolliert.

**5.5** Jeder erfolgreiche Korbwurf innerhalb oder mit Berührung der Drei-Punkte-Linie zählt einen Punkt, jeder erfolgreiche Wurf von hinter der Drei-Punkte-Linie (maßgeblich ist der Absprungpunkt) zählt zwei Punkte. Ein erfolgreicher Freiwurf zählt einen Punkt. Nach einem erfolgreichen Korbwurf oder erfolgreichen letzten Freiwurf erhält die Mannschaft, die nicht gepunktet hat den Ballbesitz unter dem Korb (s. 8.1). *Für jüngere Schüler kann der Zwei-Punkte-Bereich entsprechend den U12-Basketballregeln des DBB auch bereits außerhalb der Zone festgelegt werden. Das gilt dann jedoch nicht für Regelungen zum Spielen des Balles hinter die Drei-Punkte-Linie (s. 8.).*

## **6. Fouls**

Es werden nur Mannschaftsfouls gezählt. Dennoch scheidet ein Spieler nach einem grob unsportlichen Foul oder anderen Verstößen gegen die Sportdisziplin mindestens für die Dauer des laufenden Spiels aus. Hier entscheidet die Spielleitung in Abstimmung mit dem Schiedsrichter. Die Mannschaftsfoulgrenze liegt bei fünf Fouls pro Periode. Mit dem fünften Mannschaftsfoul wird jedes Verteidigerfoul in der Periode mit einem Punkt und anschließendem Ballbesitz (Checkball, s. 4.2) für das gefoulte Team geahndet. Eine Verlängerung zählt hierbei als Fortsetzung der letzten Spielperiode. Fouls in der Wurfaktion bleiben davon unbetroffen und werden mit einem (auch bei trotz Foul erfolgreichem Wurf) oder zwei Freiwürfen geahndet nach denen es keinen zusätzlichen Ballbesitz gibt, sondern das Spiel mit Rebound oder -im Falle eines erfolgreichen letzten Freiwurfs- mit Outlet-Pass oder -Dribbling fortgesetzt wird. Angreiferfouls werden auch bei Erreichen der Mannschaftsfoulgrenze mit Ballbesitz (Checkball, s. 4.2) für die verteidigende Mannschaft geahndet. *Besonders bei zentraler Zeitnahme kann es hilfreich sein, ganz auf Freiwürfe zu verzichten und für jedes Verteidigerfoul einen Punkt und Ballbesitz zu geben. Angreiferfouls werden weiterhin nur mit Ballbesitz für die verteidigende Mannschaft bestraft. Im Falle eines trotz Foul erfolgreichen Wurfs mit einem Zusatzpunkt für ein Foul sollte dann jedoch der zusätzliche Ballbesitz entfallen (s. 8.).*

## **7. Vierzehn-Sekunden-Regel (optional für Fortgeschrittene)**

Eine Mannschaft muss innerhalb von vierzehn Sekunden einen Korbwurf (mind. Ringberührung) versuchen. Verlässt der Ball vor Ertönen des Vierzehn-Sekunden-Signals (Pfiffs) die Hand des Werfers und geht in den Korb so zählt der Wurf. Berührt er nur den Ring so wird die Angriffszeit zurückgesetzt und das Spiel ohne Unterbrechung fortgesetzt. Berührt der Ball nicht den Ring, unterbricht der Schiedsrichter das Spiel und es gibt Ballbesitz (Checkball, s. 4.2) für die verteidigende Mannschaft.

## **8. Spielen des Balles**

**8.1** Im Anschluss an einen erfolgreichen Korbwurf oder einen erfolgreichen letzten Freiwurf: Ein Spieler der Mannschaft, die diese(n) Punkt(e) nicht erzielt hat, setzt das Spiel direkt unter dem Korb (nicht hinter der Grundlinie!) fort:

A) indem er einen Pass zu einem Mitspieler an einem beliebigen Platz des Spielfeldes spielt. Ist dieser Platz nicht hinter der Drei-Punkte-Linie muss der Passempfänger den Ball mit einem Dribbling oder Pass hinter die Drei-Punkte-Linie bewegen.

B) indem er den Ball selber hinter die Drei-Punkte-Linie dribbelt. Ist der Ball hinter der Drei-Punkte-Linie angekommen muss mindestens ein weiterer Pass zu einem Mitspieler erfolgen, bevor ein Korbwurf erfolgen darf.



**8.2** Im Anschluss an einen nicht erfolgreichen Korbwurf oder letzten Freiwurf:

- darf die angreifende Mannschaft den Ball rebounden und direkt weitere Wurfversuche unternehmen ohne den Ball hinter die Drei-Punkte-Linie passen zu müssen.
- darf die verteidigende Mannschaft den Ball rebounden und muss ihn mit einem Pass oder Dribbling hinter die Drei-Punkte-Linie bewegen. Ist der Ball hinter der Drei-Punkte-Linie angekommen muss mindestens ein weiterer Pass zu einem Mitspieler erfolgen, bevor ein Korbwurf erfolgen darf.

**8.3** Nach einem *Steal* (Ballgewinn) oder *Turnover* (Ballverlust) muss der Ball von der Ball erobernden Mannschaft hinter die Drei-Punkte-Linie bewegt werden. Ist der Ball hinter der Drei-Punkte-Linie angekommen muss mindestens ein weiterer Pass zu einem Mitspieler erfolgen, bevor ein Korbwurf erfolgen darf.

**8.4** Unternimmt der erste Spieler, der den Ball hinter die Drei-Punkte-Linie gedribbelt oder ihn dort nach einem Pass erhalten hat, direkt einen Korbwurf, so ist das eine Regelübertretung.

**8.5** Nach Fouls (ohne Freiwürfe), Regelübertretungen, Ausbällen sowie zu Beginn einer zweiten Spielperiode und der Verlängerungen erhält das als nächstes angreifende Team den Ballbesitz hinter der Drei-Punkte-Linie (Checkball, s. 4.2). Dabei ist auf eine saubere und faire Ballübergabe zu achten, bei der Verteidiger und Angreifer spielbereit sind. Anschließend muss mindestens ein weiterer Pass zu einem Mitspieler erfolgen, bevor ein Korbwurf erfolgen darf. Dabei muss die Ballkontrolle klar zwischen zwei Spielern wechseln. Ein einfaches „Checken“ (Berühren) des Balles durch den Mitspieler ist nicht zulässig und stellt im Falle eines anschließenden Korbwurfes ohne weiteren Pass eine Regelübertretung dar.

**8.6** Der Outlet-Pass und das Dribbling hinter die Drei-Punkte-Linie nach Erlangen des Ballbesitzes unter dem Korb (nach hingenommenem Korberfolg) dürfen nicht verteidigt werden.

### **9. Spielerwechsel**

Ein Spielerwechsel ist bei jeder Spielunterbrechung für beide Teams zugelassen.

### **10. Auszeiten**

Keiner Mannschaft stehen zu irgendeinem Zeitpunkt Auszeiten zu.

### **11. Sprungballsituationen**

Entsprechend der Regelung des wechselnden Ballbesitzes (s. Art. 4.2) erhalten die Mannschaften in Sprungballsituationen mit Hilfe des Ballbesitzanzeigers den Ball zugesprochen.

Aus Gründen der besseren Lesbarkeit haben wir uns entschlossen, durchgängig die männliche (neutrale) Anredeform zu nutzen, die selbstverständlich die weibliche mit einschließt.



### Legende:



: Spieler/Schüler



: Angreifer



: Verteidiger



: Trainer/Lehrer



: Ball



: Markierungsfahne



: Hütchen



: kleiner Kasten



: Pass in Pfeilrichtung



: Dribbling in Pfeilrichtung



: Laufweg in Pfeilrichtung



: Ball in Pfeilrichtung übergeben



: Markierungslinie



: Basketball



: Markierungsshirt



: diverse Bälle



: Softball



: Angabe der Minuten

### 1. Unterrichtseinheit: Allgemeine Ballgewöhnung

#### Inhalt

#### Einführung/Aufwärmen

##### Merkball

Alle Kinder bewegen sich frei in der Halle. Der Lehrer wirft drei Bälle ins Feld. Von nun an darf jedes Kind, das einen Ball erwischt die anderen Kinder abwerfen. Wer den Ball fängt, zählt nicht als abgeworfen. Wer abgeworfen wurde, muss sich merken, von wem er abgeworfen wurde und geht hinter die Seitenauslinie. Es darf wieder rein, sobald das Kind draußen ist, von dem es abgeworfen wurde. Mit dem Ball in der Hand darf nicht gelaufen werden.

Wer nach genau 5 Minuten auf dem Spielfeld steht, hat gewonnen.

Variation: Immer zwei Kinder bilden ein Team. Wird einer aus dem Team abgeworfen, müssen beide Kinder raus.

#### Schwerpunkt Allgemeine Ballgewöhnung

##### Kennenlernen verschiedener Bälle

Jedes Kind darf sich einen beliebigen Ball nehmen (Basketball, Volleyball, Tennisball, Fußball, Gymnastikball...) und damit frei durch die Halle bewegen. Begegnet man einem anderen Kind, wird der Ball mit diesem getauscht.

##### Bälle auf verschiedene Arten fortbewegen

Die Kinder laufen noch immer frei durch die Halle. Der Lehrer gibt Anweisungen, wie der Ball fortbewegt werden soll:

- mit der Hand, dem Fuß, Kopf, Knie, Ellbogen...
- tragen, rollen, dribbeln...
- Kinder erfinden eigene Aufgaben

Nach ein paar Minuten tauschen die Kinder die Bälle und die Übungen werden mit einem anderen Ball wiederholt.



##### Kennenlernen des Basketballs



Jedes Kind tauscht seinen Ball gegen den Basketball und darf sich wieder frei durch die Halle bewegen.



Lehrer gibt verschiedene Aufgaben:

- „Versuche, dass der Ball so hoch wie möglich hüpf!“
- „Werfe den Ball so weit wie möglich nach oben und fange ihn wieder auf!“
- „Tausche den Ball mit einem anderen Kind, indem du ihn zurollst!“
- „Tausche den Ball mit einem anderen Kind, ohne dass der Ball den Boden berührt!“

#### Material/ Zeit

15   
3x 

10   


10   


05   


### Ballkoordination

Die Kinder bilden zwei große Kreise. Jedes Kind hat einen Ball und führt zunächst bestimmte Bewegungsaufgaben aus:

- der Ball soll so schnell wie möglich an den rechts stehenden Partner weitergegeben werden
- der Ball soll so schnell wie möglich an den links stehenden Partner weitergegeben werden
- der Ball soll so schnell wie möglich 3 x gedribbelt und wieder aufgenommen werden
- der Ball soll möglichst hoch geworfen und wieder aufgefangen werden.

Wenn die Kinder diese Bewegungsaufgaben gemeinsam im Kreis ausführen können, werden die Aufgaben mit den Zahlen 1 – 4 gekennzeichnet. Auf Zuruf des Lehrers sollen die Kinder diese Bewegungsaufgaben in unterschiedlicher Reihenfolge ausführen.

### Abschluss

#### Fischer, welche Fahne weht heute?

Ein Kind (Fischer) steht auf der einen Seite der Halle, die anderen Kinder auf der anderen Seite der Halle. Alle Kinder fragen den Fischer: „Fischer, Fischer, welche Fahne weht heute?“ Der Fischer nennt eine Farbe. Alle Kinder, die ein Kleidungsstück in dieser Farbe tragen, dürfen gefangen werden. Wer als letztes gefangen wurde, hat gewonnen und ist neuer Fischer.



### 2. Unterrichtseinheit: DBB Spielabzeichen: Bronze

#### Inhalt

#### Einführung/Aufwärmen

##### Feuer/Wasser/Luft

Alle Kinder dribbeln im Spielfeld. Signalwörter sind vorher bestimmten Bewegungs- und Handlungsformen zugeordnet.







Der Lehrer ruft die Signalwörter laut, alle müssen entsprechend reagieren. (z.B. Feuer – hinlegen/Wasser – auf etwas hoch steigen/Luft – in eine Ecke laufen...)

#### Material/ Zeit



#### Ballkoordination

Die Kinder bilden einen großen Kreis, mit ausreichend Abstand zum Mitspieler. Jedes Kind hat einen Ball, der Lehrer steht in der Mitte des Kreises und gibt bestimmte Bewegungsaufgaben vor:

-  die Kinder werfen den Ball hoch, klatschen in die Hände und fangen den Ball wieder auf
-  wer schafft es, 3 x (oder mehr) in die Hände zu klatschen, wenn der Ball in der Luft ist und den Ball wieder zu fangen?
-  die gleiche Bewegungsaufgabe, nur sollen die Kinder jetzt nicht in die Hände klatschen, sondern mit den Füßen auf den Boden stampfen
-  wer schafft es, diese beiden Bewegungsaufgaben zu kombinieren?
-  die Kinder dribbeln abwechselnd mit der rechten und dann mit der linken Hand den Ball vor dem Körper. Der Lehrer zeigt mit den Fingern Zahlen, die die Kinder laut benennen
-  die Kinder sollen eine 8 durch die Beine dribbeln (vorbereitende Übung siehe Übung unten „Dribbelchaos“)



### Schwerpunkt Abnahme des DBB Spielabzeichens in Bronze

Abnahme des Spielabzeichens in Bronze (s. Unterlagen DBB)



## Spielabzeichen Basketball BRONZE

**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 wegrrollen, 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.

Prüfung erfolgreich abgelegt:

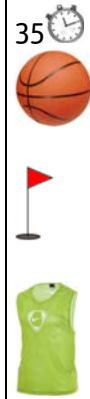


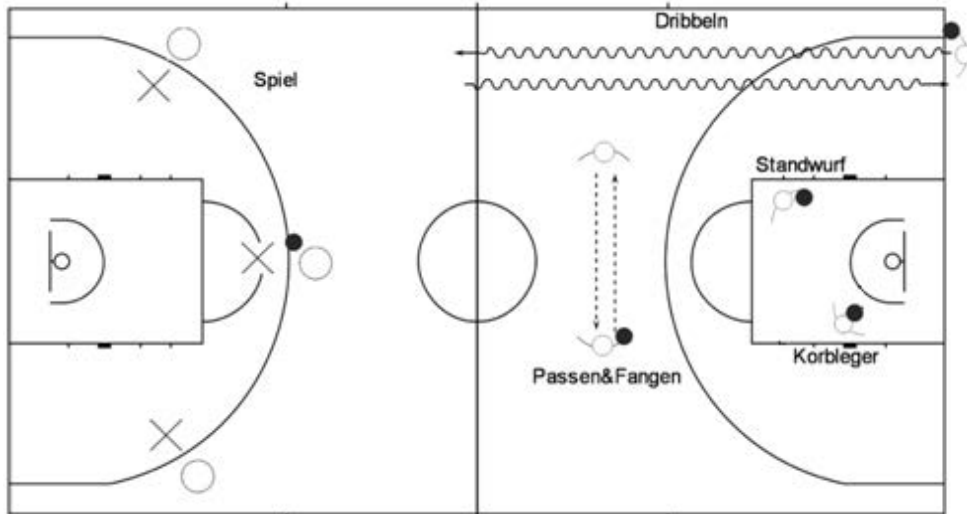
Ingo Weiss  
Präsident

Ort, Datum

-----

Unterschrift des Prüfers/der Prüferin





### Abschluss (falls noch Zeit)

#### Dribbelchaos

Jedes Kind dribbelt durch die Halle und darf jedem anderen Kind den Ball wegschlagen. Wem der Ball verloren gegangen ist, muss eine 8 durch die Beine dribbeln und darf dann wieder weiterspielen.



### 3. Unterrichtseinheit: Dribbling 1 (Technikerwerb)

Man unterscheidet grundsätzlich das hohe und das tiefe Dribbling.

Das tiefe Dribbling wird hauptsächlich in Situationen der engen Ballkontrolle gegenüber einem Gegenspieler benutzt. Das hohe Dribbling kommt vorwiegend beim Tempodribbling zum Einsatz. Es ist ein raumgreifendes Dribbling mit dem Ziel, sich so schnell wie möglich fortzubewegen.

#### Bewegungsbeschreibung

- Vor dem Dribbelbeginn sind Knie und Oberkörper leicht gebeugt, die Füße stehen etwa schulterbreit auseinander.
- Der Ball befindet sich in Hüfthöhe auf der Seite der Dribbelhand und wird in beiden Händen gehalten
- Zur Einleitung des Dribblings macht das Kind mit dem linken Bein einen Schritt nach vorne und dribbelt gleichzeitig den Ball mit der rechten Hand (Ball und Fuß setzen gleichzeitig auf).
- Diese Gleichzeitigkeit ist wichtig, da ansonsten ein Schrittfehler geahndet wird.
- Die Kinder dribbeln den Ball kontrolliert, indem sie das Handgelenk nach unten klappen und den Ellbogen leicht strecken.
- Dabei sind die Finger der Dribbelhand gespannt und locker gespreizt. Sie dribbeln den Ball seitlich vor dem Körper.
- Durch ein frühes Annehmen des Balles mit der ganzen Hand und Abfedern durch Beugen des Armes, wird die Geschwindigkeit verringert.
- Wichtig: den Ball nicht schlagen, sondern so lange wie möglich mit der Hand den Ball nach unten führen und unten wieder abholen.
- Die Ballkontrolle erfolgt überwiegend durch die Fingerkuppen.
- Der Blick sollte während des Dribblings nach vorne gerichtet sein: Augen weg vom Ball, das Spielgeschehen beobachten.



### Inhalt

#### Einführung/Aufwärmen

##### Begrüßungsspiel

Die Kinder dribbeln im Gehen auf dem Feld. Auf Zeichen begrüßen sie sich per Handschlag und beginnen während des Dribblings ein kurzes Gespräch (z.B. Name, Alter, Hobby..). Auf ein neues Zeichen suchen sie sich einen anderen Partner und wechseln die Dribbelhand.

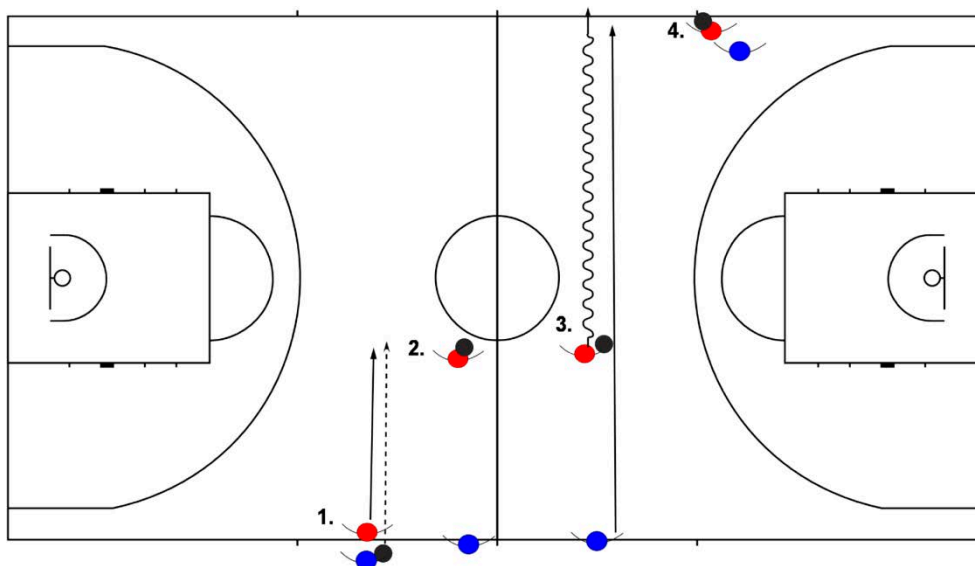
#### Ballkoordination

##### Verfolgungsball

Die Kinder suchen sich einen Partner und stellen sich hintereinander an die Seitenlinie. Nur der **Hintermann (A)** hat einen Ball und wirft ihn im hohen Bogen über den **Vordermann (B)** hinweg. Dieser soll dem Ball nachlaufen und den Ball sicher im Stand fangen. Danach erfolgt der Rollentausch.

Die Kinder bleiben in der Partneraufstellung an der Seitenlinie. A hat den Ball, B steht mit gegrätschten Beinen davor. A rollt den Ball durch die gegrätschten Beine von B, B soll so schnell wie möglich reagieren, den Ball aufnehmen und zur gegenüberliegenden Seitenlinie dribbeln. In dem Moment, in dem B den Ball berührt darf A hinterherlaufen und versuchen B abzuticken. An der Seitenlinie erfolgt der Rollentausch.

Die Kinder bleiben erneut in der Partneraufstellung an der Seitenlinie. B läuft vorweg, A dribbelt hinterher. A prellt den Ball zu B, so dass er ihn aufnehmen kann und weiterdribbelt. B wiederum gibt nach drei Dribbelschlägen den Ball wieder frei, so dass A weiter dribbelt. An der anderen Seitenlinie erfolgt der Rollentausch.



### Material/ Zeit





### Schwerpunkt Dribbling

Alle Übungen werden abwechselnd mit der rechten und linken Hand ausgeführt.

#### Aufstellung der Kinder im Kreis

Erläuterung und Demonstration der Technik durch den Lehrer (⇒ Bewegungsbeschreibung).

Kinder wiederholen die Bewegung, Lehrer kontrolliert

#### Linienaufstellung

Kinder stehen an der Linie unter dem Korb (Grundlinie)

Kinder dribbeln auf Signal von der einen Grundlinie zur anderen Grundlinie und führen dabei folgende Bewegungen aus:

- Hohes Dribbling (⇒ Bewegungsbeschreibung)
- Tiefes Dribbling (⇒ Bewegungsbeschreibung)
- Dribbling als Riesen
- Dribbling als Zwerge

Je nach Leistungsstand sind noch folgende Variationen möglich:

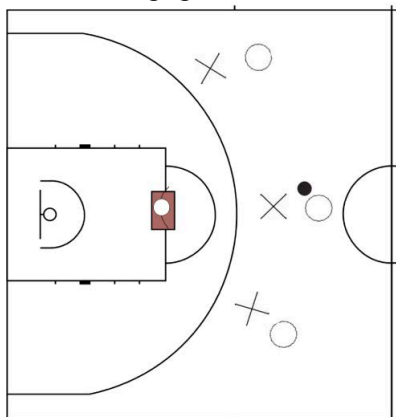
- Dribbling rückwärts
- Dribbling im Hüpfen

#### Versteinern

Alle Kinder dribbeln frei durch die Halle. Zwei bis drei Fänger ohne Ball versuchen die anderen Kinder abzuschlagen. Wer gefangen wurde, bleibt stehen und kreist den Ball um die Hüften. Es kann befreit werden, wenn ein anderes Kind den Ball durch die Beine „des Gefangenen“ dribbelt.

### Abschluss

#### Turmball 3gegen3



Zwei Teams mit jeweils drei Kindern (und einem Auswechselspieler) spielen mit einem Ball auf einer Hälfte des Basketballfeldes auf einen Korbersatz. Unter dem Korb befindet sich ein kleiner Kasten, auf dem ein neutraler Spieler steht. Es gibt einen Punkt, wenn das Kind auf dem Kasten den Ball fängt, der Ball darf jedoch nicht übergeben werden, sondern muss zu dem Kind auf dem Kasten gepasst werden. Hat das angreifende Team einen Punkt bekommen bzw. das verteidigende Team einen Ballgewinn erzielt, wechselt der Ballbesitz, indem das verteidigende

Team hinter die Dreierlinie dribbelt oder passt und dann zum neuen Angreiferteam wird. Nach einem Dribbelstopp muss das Kind den Ball passen und darf nicht selbst weiterdribbeln oder mit dem Ball in der Hand laufen (**Doppeldribbling-und Schrittfehlerregel**). Die Gegenspieler dürfen nicht gestoßen, geschlagen, festgehalten oder beleidigt werden (**Foulregel**). Bei einem Regelverstoß erhält das jeweilige Team einen Einwurf von der Seitenlinie.

5



10



10



20



1 pro Feld

## 4. Unterrichtseinheit: Dribbling 2 (Technikanwendung)

### Inhalt

#### Einführung/Aufwärmen

##### Versteinern

Alle Kinder dribbeln frei durch die Halle. Zwei bis drei Fänger ohne Ball versuchen die anderen Kinder abzuschlagen. Wer gefangen wurde, bleibt stehen und kreist den Ball um die Hüften. Es kann befreit werden, wenn ein anderes Kind den Ball durch die Beine „des Gefangenen“ dribbelt.

#### Ballkoordination

Jedes Kind hat einen Ball und jeweils zwei Kinder stellen sich in einem Abstand von ca. 2m gegenüber auf. Jede Zweiergruppe erhält einen Luftballon. Die Kinder sollen auf der Stelle dribbeln und gleichzeitig versuchen, den Luftballon mit der anderen Hand 3 x hoch zu tippen. Danach soll der Luftballon zum Partner getippt werden.

Gleiche Übung wie oben beschrieben, nur soll der Luftballon jetzt immer wieder direkt von Partner zu Partner getippt werden.

Die Paare stellen sich wieder an der Seitenlinie auf und versuchen, während des Dribblings zur anderen Seite den Luftballon durch Tippen in der Luft zu halten. Partnerwechsel erfolgt nach Rückkehr zum Ausgangspunkt.

**Alle Übungen sollten abwechselnd mit der rechten und linken Hand ausgeführt werden!**

#### Schwerpunkt Dribbling (Stationsbetrieb)

Die Kinder werden in 4er Gruppen aufgeteilt und durchlaufen in ihrer Gruppe die Stationen 1- 6. (2 Durchgänge je 2 Minuten Belastung, 30 Sekunden Pause). Vor dem Beginn wird jede Station genau erklärt und evtl. einmal durchlaufen.

##### Station 1: Schattendribbling

Je zwei Kinder stehen sich gegenüber. Ein Kind macht verschiedene Dribbelvariationen vor (hohes Dribbling, tiefes Dribbling...). Das andere Kind muss diese Bewegungen nachmachen. Nach einer Minute (Signal durch Lehrer) wird gewechselt.

##### Station 2: Slalomedribbling

An einer Hallenseite stehen ca. 5 Hütchen in einem Abstand von ungefähr 3 Metern. Die Kinder dribbeln im Slalom um die Hütchen herum. Dabei soll darauf geachtet werden, dass der Körper des Ballführenden immer zwischen Hütchen und Ball ist (Hütchen links - Ball rechts, Hütchen rechts - Ball links)

### Material/ Zeit

10 



15 



Luftballons

35 



### Station 3: Dribbling an der Langbank

Die Kinder laufen auf der Langbank und dribbeln den Ball auf dem Boden. Anschließend laufen sie neben der Langbank zurück und stellen sich wieder hinten an. (Einmal mit der rechten Hand, anschließend mit der linken Hand).



### Station 4: Buchstaben und Ziffern dribbeln

Ein Kind dribbelt einen Buchstaben oder eine Ziffer. Die anderen Kinder dribbeln hinterher und müssen erraten, welcher Buchstabe oder welche Ziffer gedribbelt wurde. Das Kind, das als erstes richtig geraten hat, darf nun beginnen.



### Station 5: Dribbling mit zwei Bällen

Die Kinder bekommen zwei Bälle und müssen versuchen, so oft wie möglich mit beiden Bällen zu dribbeln, ohne dass ein Ball wegerollt.



### Station 6: Luftballon hochhalten

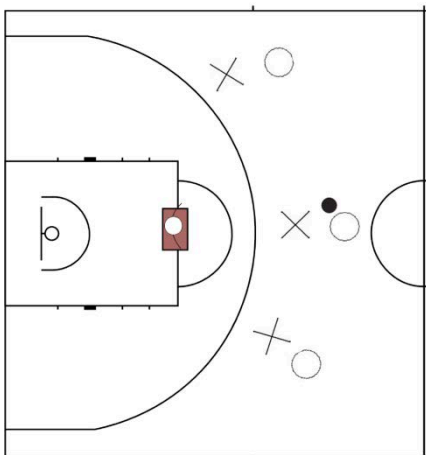
Jedes Kind dribbelt mit einem Ball. Gleichzeitig müssen die Kinder der Gruppe versuchen, einen Luftballon so in der Luft zu halten, dass er nicht den Boden berührt.



## Abschluss

Luftballon

### Turmball 3gegen3 (s. Stunde 3)



Um die Anzahl der gleichzeitig spielenden Teams zu erhöhen, kann Turmball 3gegen3 auch auf Querfelder gespielt werden. An die beiden Seiten einer Basketballhälfte werden zwei kleine Kästen als Türme gestellt, so dass in einer Hallenhälfte zwei Spielfelder entstehen. Der Ausführungsmodus ist identisch mit dem Turmballspiel aus der UE 3.

10



### 5. Unterrichtseinheit: Dribbling 3 (Technikanwendung und Sternschritt)

Nach Beendigung des Dribblings folgt die Abstopp-Bewegung. Hierfür sind noch zwei Bodenkontakte mit dem Ball in der Hand erlaubt.

Das Abstoppen kann als **SPRUNGSTOPP** oder als **SCHRITTSTOPP** erfolgen.

#### Bewegungsbeschreibung Sprungstopp / Parallelstopp

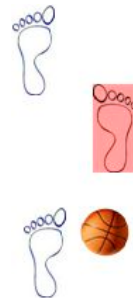
(die Bewegungsbeschreibung bezieht sich auf das Dribbling mit der rechten Hand)

- Das letzte Dribbling (rechte Hand) setzt zeitgleich mit dem linken Fuß auf dem Boden auf.
- Nach dem letzten Dribbling wird der Ball mit beiden Händen aufgenommen.
- Es erfolgt der Absprung mit dem linken Bein. Der Sprung ist relativ flach und geht ca. 1m nach vorne (nicht zu hoch und nicht zu weit).
- Bei der Landung setzen beide Füße gleichzeitig, nebeneinander auf dem Boden auf.
- Man geht leicht in Knie, um den Schwung abzufangen. Der Oberkörper bleibt aufrecht.
- **Ziel ist es, eine stabile Position zu erreichen.**
- Wenn beim Abstoppen beide Füße zeitgleich den Boden berührt haben, kann der Spieler auswählen, welches Bein das **STANDBEIN** und welches das **SPIELBEIN** ist.



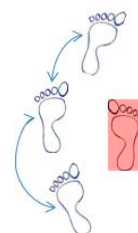
#### Bewegungsbeschreibung Schrittstopp

- Nach dem letzten Dribbling wird der Ball mit beiden Händen aufgenommen.
- Es folgen zwei Kontakte mit dem Ball in der Hand: **RECHTS - LINKS**
- Während dieser Kontakte erfolgt das Abstoppen (=Abstoppen in Lauf-/Schrittbewegung).
- Der rechte Fuß – der, nachdem man den Ball in beide Hände genommen hat, den Boden zuerst berührt hat – wird zum **STANDBEIN** und darf nicht mehr bewegt werden. Der linke Fuß ist das **SPIELBEIN**.



#### Bewegungsbeschreibung Sternschritt

- Beim Sternschritt muss ein Fuß immer fest am Boden bleiben **STANDBEIN**.
- Der andere Fuß ⇒ **SPIELBEIN** darf beliebig bewegt werden.
- Die Ellbogen zeigen nach außen und schützen den Ball.



### Inhalt

#### Einführung/Aufwärmen

##### Dribbelchaos

Jedes Kind dribbelt durch die Halle und darf jedem anderen Kind den Ball wegschlagen. Wem der Ball verloren gegangen ist, muss eine 8 durch die Beine dribbeln und darf dann wieder weiterspielen.

#### Ballkoordination

Die Kinder bilden einen großen Kreis, mit ausreichend Abstand zum Mitspieler. Jedes Kind hat einen Ball, der Lehrer steht in der Mitte des Kreises und gibt bestimmte Bewegungsaufgaben vor:

- Die Kinder dribbeln den Ball abwechselnd mit der rechten und der linken Hand. Der Lehrer gibt mit den Fingern Zahlen vor, die die Schüler laut benennen.
- Die Kinder sollen während des Dribblings 3 x auf dem linken, danach 3 x auf dem rechten Bein hüpfen.
- Der Lehrer sucht sich Beobachtungsaufgaben im Raum, die die Kinder während des Dribblings beantworten müssen (z.B. wie viel Bänke stehen in der Halle, wie viele Fenster hat die Halle, wie viele Kinder tragen ein rotes T-Shirt etc.).
- Die Kinder dribbeln mit der rechten Hand, setzen sich während des Dribblings hin, legen sich auf den Rücken, auf die Seite etc.

Alle Übungen sollten sowohl mit der rechten als auch mit der linken Hand ausgeführt werden!

#### Schwerpunkt Stoppen/Sternschritt

##### Ballpecken

Immer zwei Kinder haben zusammen einen Ball. Ein Kind versucht seinen Ball durch Sternschritte vor dem Partner zu schützen. Es stellt dabei das **Standbein** auf eine Markierung am Hallenboden (Linie, Klebeband...), von der es es nicht wegbewegen darf. Der Partner darf ausnahmsweise mit dem Ball in der Hand laufen und versucht, mit seinem Ball den Ball des anderen Kindes zu berühren. Nach 30 Sekunden Positionswechsel. Wer erzielt die meisten Ballberührungen?

##### Einführung der Technik: Sprung-/Schrittstopp/Sternschritt

(⇒ Technikbeschreibung)

##### *a) Sprung- und Schrittstopp in der ganzen Halle*

Die Kinder laufen durch die Halle und müssen auf ein Zeichen des Lehrers an einer beliebigen Stelle einen Sprung- oder Schrittstopp ausführen. Erst ohne, dann mit Ball.

##### *b) Sprung- und Schrittstopp im Gymnastikreifen*

Jedes Kind legt einen Gymnastikreifen auf den Hallenboden. Die Kinder dribbeln durch die Halle. Auf Pfiff des Lehrers dribbelt jedes Kind zu einem Reifen und macht je nach Anweisung des Lehrers einen Schritt- oder einen Sprungstopp.

### Material/ Zeit

5



15



10



15



### Reifen

### c) Abstoppen im Gymnastikreifen mit Sternschritt

Die Ausführung der Übung erfolgt wie in a) mit dem Unterschied, dass nach dem Stopp im Reifen ein Sternschritt ausgeführt wird: das Standbein steht im Reifen, die Schrittbewegung des anderen Beines erfolgt außerhalb des Reifens.

### d) Abstoppen mit Partner

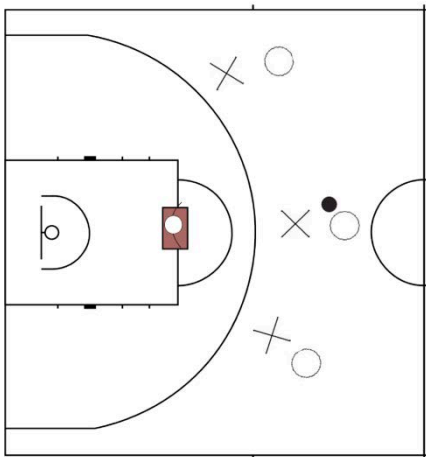
Die Kinder gehen paarweise zusammen. Ein Kind dribbelt, die andere läuft nebenher. Auf Pfiff des Lehrers führt der Ballführer einen Stopp aus und schützt den Ball. Der Partner läuft ein paar Schritte und bekommt dann den Ball zugespielt, um selbst das Dribbling zu starten.

### e) Abstoppen mit Partner und Sternschritt

Identische Übung wie bei c) beschrieben. Nur erfolgt jetzt direkt nach dem korrekten Stopp ein Sternschritt. Nach einigen Sternschritten erfolgt der Wechsel.

## Abschluss

### Turmball 3gegen3 (s. Stunde 3)



Der Kasten steht nun einen Meter vor der Freiwurflinie (näher zum Korb).

Die Mannschaft erhält einen Punkt, wenn das Kind auf dem Kasten den Ball in den Korb geworfen hat.

15



## 6. Unterrichtseinheit: Passen und Fangen 1 (Technikerwerb)

### Bewegungsbeschreibung Fangen

- Die Arme der Kinder sind nach vorne ausgestreckt und die Hände bilden einen Trichter, wobei die Daumen zueinander zeigen.
- Die gespreizten Finger umschließen den ankommenden Ball an der Seite und durch das Beugen der Arme wird der Ball zum Körper geführt.
- Wichtig: darauf achten, dass die Arme dem Ball entgegen gestreckt werden und dass der Ball nicht mit der ganzen Handfläche, sondern mit den Fingern gefangen wird.

### Bewegungsbeschreibung Passen

#### Druckpass

- Die Kinder stehen in der Basketballgrundstellung: Knie und Oberkörper sind leicht gebeugt, die Füße stehen etwa schulterbreit auseinander, ein Fuß ist etwas vorgestellt.
- Der Ball wird mit beiden Händen vor der Brust gehalten.
- Die Hände kommen mit Daumen, Zeige- und Mittelfinger hinter den Ball.
- Bei dem Pass erfolgt eine schnelle Streckung der Arme und die Fingerspitzen der Mittel- und Zeigefinger verlassen mit einer kräftigen Abklappbewegung als letzte den Ball.
- Die Handgelenke klappen ab, so dass die Handflächen nach außen zeigen.
- Die Flugbahn des Balles sollte gerade sein und er sollte in Brusthöhe des Partners ankommen.

#### Bodenpass

- Der Unterschied zur Ausführung des Brustpasse ist, dass der Oberkörper in der Passphase in der Hüfte nach vorne gebeugt wird und der Ball so gepasst wird, dass er ca. 1m vor den Füßen der Mitspielerin auf dem Boden aufkommt.
- Der Bodenpass sollte von den Mitspielern in Hüfthöhe gefangen werden.

### Inhalt

#### Einführung/Aufwärmen

##### Feuer/Wasser/Luft

Alle Kinder dribbeln im Spielfeld. Signalwörter sind vorher bestimmten Bewegungs- und Handlungsformen zugeordnet.

Der Lehrer ruft die Signalwörter laut, alle müssen entsprechend reagieren.  
(z.B. Feuer – hinlegen/Wasser – auf etwas hoch steigen/Luft – in eine Ecke laufen...)

#### Ballkoordination

Die Kinder stehen wieder in Zweiergruppen an der Seitenlinie. Jedes Kind hat einen Ball. Kind B übergibt den Ball an A, so dass dieses Kind jetzt zwei Bälle hat.

Abwechselnd sollen die Kinder jetzt mit den zwei Bällen folgende Bewegungsaufgaben ausführen:

- mit zwei Bällen parallel dribbeln
- mit zwei Bällen abwechselnd hoch / tief dribbeln
- eine Hand rollt den Ball, während die andere dribbelt
- ein Ball wird mit dem Fuß gespielt, der andere wird gedribbelt

Alle Übungen sollen mit der rechten wie linken Hand und zunächst im Gehen und dann im leichten Lauf ausgeführt werden.

#### Schwerpunkt Passen und Fangen

Nach einer Demonstration und Erläuterung durch den Lehrer werden folgende Übungsformen durchgeführt:

##### *a) Fangen und Passen mit einem Partner*

- Zwei Kinder haben einen Ball und stehen sich im Abstand von ca. 3m gegenüber. Die Kinder passen sich den Ball mit dem Brustpass zu. Auf technisch saubere Ausführung des Passes achten.
- Wiederholung der Übung mit dem Bodenpass.

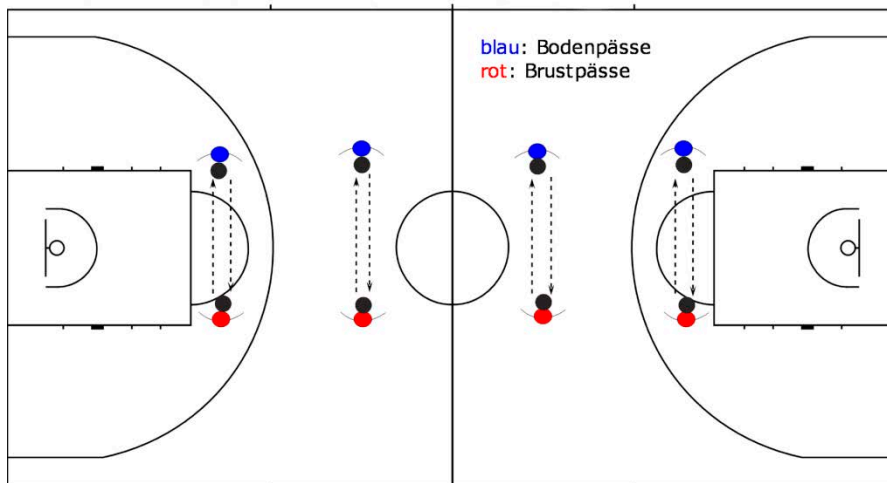
##### *b) Passen und Fangen mit Zusatzaufgaben*

- Die gleiche Organisationsform wie bei a). Nur erfolgt jetzt nach dem Pass eine schnelle Drehung, um dann den Pass des Partners zu erwarten.
- Die gleiche Organisationsform wie bei a). Nur wird nach dem Pass jetzt schnell um ein ca. 1m entferntes Hütchen gelaufen und dann der Pass des Partners erwartet.
- Zwei Kinder passen sich den Ball gleichzeitig zu:
  - ein Kind führt den Bodenpass, das andere den Brustpass aus.
  - Welches Paar schafft in einer Minute die meisten Brust-/Bodenpässe?
  - Welches Paar schafft als erstes 30 Pässe?

### Material/ Zeit

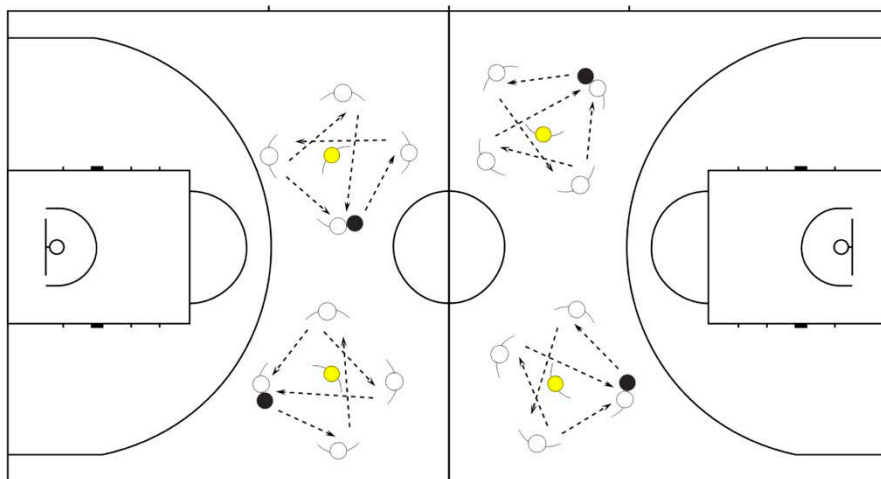






### Tigerball

Immer vier bis fünf Kinder bilden einen Kreis (nicht zu groß) und versuchen, sich den Ball (**nicht über Kopfhöhe**) zuzuspielen. Der Tiger in der Mitte versucht dies zu verhindern – bei Ballberührung des Tigers wird der Passgeber Tiger.



### Abschluss

#### Freies Spiel 3gegen3

Es werden wieder 3er- oder 4er-Teams (mit einem Auswechselspieler) gebildet. Jeweils zwei Teams spielen im 3 gegen 3 auf einen Korb. Die Teams können Punkte erzielen, wenn sie den Ball an das Brett (1 Punkt) oder den Ring (2 Punkte) werfen. Nach einer erfolgreichen Wurfaktion oder nach einem Ballverlust, wechselt der Ballbesitz. Die neuen Angreifer müssen den Ball zunächst hinter die Dreierlinie dribbeln oder passen.

Ein Korb kann erst erzielt werden, wenn zuvor jedes Kind der Mannschaft einmal den Ball hatte.

Wie beim Turmball 3gegen3 bereits eingeführt, gelten die Schrittfehler-, Doppeldribbling- und Foulregeln.



### 7. Unterrichtseinheit: Passen und Fangen 2 (Technikanwendung)

#### Inhalt

#### Einführung/Aufwärmen

##### Nummernpassen

5-6 Kinder bilden eine Gruppe, die von 1 bis 5/6 durchnummeriert ist. In dieser Reihenfolge wird der Ball weitergespielt. Nach einem Abspiel läuft der Passgeber an einen beliebigen anderen Platz in der Halle und bietet sich dann wieder an. Die Reihenfolge muss dennoch beibehalten werden! Zur Steigerung kann ein zweiter Ball ins Spiel gebracht werden.

#### Ballkoordination

Jedes Kind hat einen Ball und erhält folgende Bewegungsaufgaben:

- im Sitzen einen Ball hochwerfen, Hände hinter dem Körper klatschen und den Ball im Sitzen wieder auffangen
- im Stand den Ball kräftig auf den Boden prellen, eine 360°-Drehung ausführen und den Ball wieder kontrolliert auffangen
- die gleiche Übung, nur soll der Ball jetzt einhändig (mit rechts und links) geprellt werden
- einen Ball mit beiden Händen hinter dem Rücken halten, über den Kopf nach vorne werfen und dann den Ball vor dem Körper fangen
- danach sollen die Kinder die gleiche Übung in umgekehrter Reihenfolge ausführen und den Ball von vorne nach hinten werfen
- die Kinder stehen sich zu zweit frontal gegenüber. Beide werfen den Ball senkrecht hoch, tauschen die Plätze und fangen den Ball des Partners auf.

#### Schwerpunkt Passen und Fangen (Stationsbetrieb)

Die Kinder werden in 4er-Gruppen aufgeteilt und durchlaufen in ihrer Gruppe die Stationen 1 - 7 (2 Durchgänge je 2 Minuten Belastung, 30 Sekunden Pause).

Vor dem Beginn wird jede Station genau erklärt und evtl. einmal durchlaufen.

##### Station 1: Brustpass gegen ein Ziel an der Wand (alleine)

Mit einem Kreppband werden vier Ziele an der Wand markiert (ungefähr Schulterhöhe des Kindes).

Jedes Kind hat einen Ball und steht ca. 2 Meter von der Wand entfernt. Es versucht, in der vorgegebenen Zeit die Markierung so oft wie möglich zu treffen und den Ball wieder zu fangen.

##### Station 2: Bodenpass durch Reifen

Je zwei Kinder stehen sich im Abstand von ca. 3 Metern gegenüber. Ein Schritt vor jedem Kind liegt ein Reifen. Die Kinder versuchen sich nun den Ball mit einem Bodenpass zuzuspielen und dabei immer den Reifen des Partners zu treffen.

#### Material/ Zeit



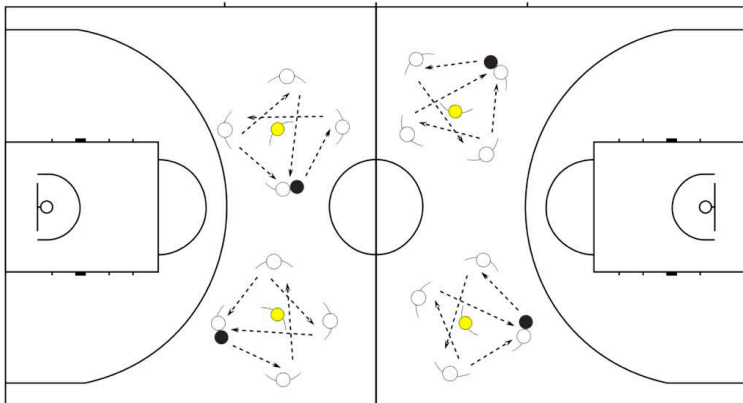
Kreppband



Reifen

### Station 3: Tigerbasketball 3:1

Immer vier bis fünf Kinder bilden einen Kreis (nicht zu groß) und versuchen, sich den Ball (**nicht über Kopfhöhe**) zuzuspielen. Der Tiger in der Mitte versucht dies zu verhindern – bei Ballberührung des Tigers wird der Passgeber Tiger.



### Station 4: möglichst viele Pässe

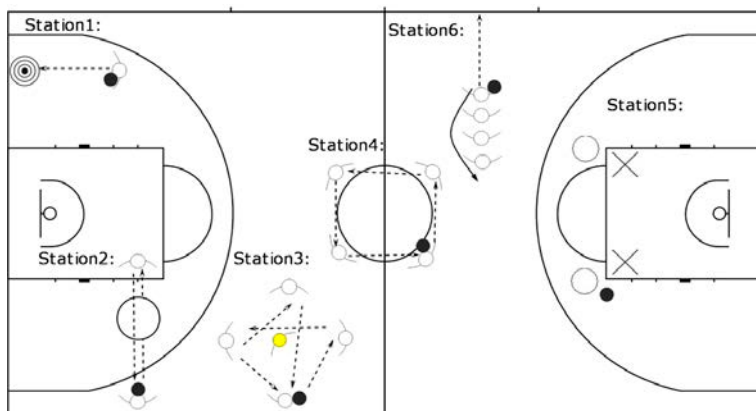
Die vier Kinder stehen um den Mittelkreis und passen sich den Ball im Kreis zu. Ziel ist es, in den zwei Minuten möglichst viele Pässe zu schaffen, ohne dass der Ball den Boden berührt.

### Station 5: 2:2 ohne Dribbling

Die Kinder spielen 2 gegen 2 auf einen Korb. Der Ball darf nur gepasst und nicht gedribbelt werden.

### Station 6: Brustpass gegen ein Ziel an der Wand (hintereinander zupassen)

Die Kinder stehen in einer Reihe. Das erste Kind passt gegen ein Ziel an der Wand und stellt sich sofort hinten an. Das zweite Kind fängt den Ball des ersten Kindes, passt sofort wieder an die Wand und stellt sich ebenfalls hinten an. Wie viele Pässe werden auf diese Weise geschafft?



### Abschluss

Freies Spiel 3 gegen 3



Kreppband



## 8. Unterrichtseinheit: Korbwurf 1 (Technikanwendung)

### Bewegungsbeschreibung Korbwurf

- Die Kinder stehen in schulterbreiter Fußstellung mit leicht gebeugten Beinen frontal vor dem Korb.
- Der Oberkörper ist aufrecht und der Blick zum Korb gerichtet, der Ball wird vor der Brust gehalten (Daumen zeigen zueinander, Trichterform).  
Die Wurfbewegung wird durch das Hochführen des Balles eingeleitet, dabei wird der Ellbogen der Wurfhand senkrecht vor den Körper gedreht. Dadurch liegt der Ball auf der nach hinten geklappten Wurfhand. Die andere Hand sichert den Ball seitlich.
- Ist der Ball in Stirnhöhe, liegt er auf der Wurfhand wie auf einem Tablett.
- Es erfolgt jetzt die gleichzeitige Streckung der Beine und des Wurfarmes. Dabei zeigt der Ellbogen des Wurfarmes immer in Richtung Korb.
- Das Handgelenk klappt kräftig in Korbrichtung ab. Mittel- und Zeigefinger der Wurfhand berühren als Letzte den Ball.

### Inhalt

#### Einführung/Aufwärmen

##### Merkball

Alle Kinder bewegen sich frei in der Halle. Der Lehrer wirft drei Bälle ins Feld. Von nun an darf jedes Kind, das einen Ball erwischt die anderen Kinder abwerfen. Wer den Ball fängt, zählt nicht als abgeworfen. Wer abgeworfen wurde, muss sich merken, von wem er abgeworfen wurde und geht hinter die Seitenauslinie. Es darf wieder rein, sobald das Kind draußen ist, von dem es abgeworfen wurde. Mit dem Ball in der Hand darf nicht gelaufen werden.

Wer nach genau 5 Minuten auf dem Spielfeld steht, hat gewonnen.

Variation: Immer zwei Kinder bilden ein Team. Wird einer aus dem Team abgeworfen, müssen beide Kinder raus.


#### Ballkoordination

Die Schüler suchen sich einen Partner und stellen sich hintereinander an die Seitenlinie. Nur der Hintermann (A) hat einen Ball und wirft ihn im hohen Bogen über den Vordermann (B) hinweg. Dieser soll dem Ball nachlaufen und den Ball sicher im Stand fangen. Danach erfolgt der Rollentausch.

Die Schüler bleiben in der Partneraufstellung an der Seitenlinie. A hat den Ball, B steht mit gegrätschten Beinen davor. A rollt den Ball durch die gegrätschten Beine von B, B soll so schnell wie möglich reagieren, den Ball aufnehmen, einen Sternschritt ausführen und den Ball zu A zurückpassen. An der Seitenlinie erfolgt der Rollentausch.

Die Kinder sollen den Ball zunächst als Druckpass, im nächsten Durchgang als Bodenpass zurückpassen.

### Material/ Zeit

5   
3 Bälle

15   


### Schwerpunkt Korbwurf

#### Aufstellung der Kinder im Kreis

Erläuterung und Demonstration der Technik durch Lehrer (s. Technikbeschreibung)  
Kinder wiederholen die Bewegung / Lehrer kontrolliert

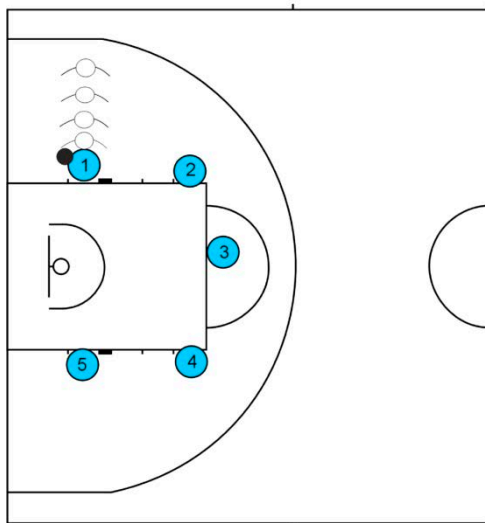
#### Wurfschulung an der Wand auf Zielmarkierungen

Die Kinder werfen den Ball so gegen eine Markierung an der Wand oder ein markiertes (Klebeband) ca. 3m hohes Feld, dass der Ball die Markierung im Fallen berührt. Sie fangen den eigenen Ball wieder auf. Es ist auf eine technisch saubere Ausführung zu achten. Die Kinder beginnen diese Übung relativ nah an der Wand und können den Abstand je nach Ausführung variieren.

#### Wurfschulung am Korb

Die Kinder stellen sich auf der rechten Seite im 45° Winkel zum Korb in die Zone (ca. 2-3m vom Korb entfernt) und versuchen, die rechte obere Ecke des schwarzen Rechteckes um den Korb zu treffen, da dies die günstigste Wurfposition ist. Der Lehrer kontrolliert die Bewegung.

#### Reise um die Welt



Es werden verschiedene Wurfpositionen im Bereich des Zonenrandes festgelegt und ggf. mit Hütchen markiert.

Jeweils an der ersten Position steht ein Kind/eine Gruppe mit einem Ball, die gleichzeitig auf den Korb werfen. Sobald ein Kind/eine Gruppe drei Treffer erzielt hat, rückt sie zur zweiten Position vor.

Gewonnen hat das Kind/die Gruppe, das/die als erste alle Positionen durchlaufen hat.

### Abschluss

#### Freies Spiel 3gegen3 (wie in Stunde 6 beschrieben)

Ein Team kann jetzt in einem Angriff drei Punkte erzielen, wenn der Ball direkt in den Korb geworfen wird.

5



10



Kreppband

10



10



15



## 9. Unterrichtseinheit: Korbwurf 2 (Technikanwendung)

### Inhalt

#### Einführung/Aufwärmen

##### Fischerspiel

Geregelt wie das bekannte Spiel „Wer hat Angst vor dem schwarzen Mann“, dürfen alle Kinder (Fische) jedoch nur dribbelnd von Seite zu Seite laufen, ohne dem Fischer ins Netz zu gehen (abgeschlagen zu werden). Ein gefangener Fisch wird zum Helfer des Fischers (also auch zum Fänger). Der Fisch, der als letzter nicht gefangen wurde, wird neuer Fischer.

#### Ballkoordination

Die Kinder bilden einen großen Kreis, mit ausreichend Abstand zum Mitspieler. Jedes Kind hat einen Ball, der Lehrer steht in der Mitte des Kreises und gibt bestimmte Bewegungsaufgaben vor:

- die Kinder werfen den Ball hoch, klatschen in die Hände und fangen den Ball wieder auf
- wer schafft es, 3 x (oder mehr) in die Hände zu klatschen, wenn der Ball in der Luft ist und den Ball wieder zu fangen?
- die gleiche Bewegungsaufgabe, nur sollen die Kinder jetzt nicht in die Hände klatschen, sondern mit den Füßen auf den Boden stampfen
- wer schafft es, diese beiden Bewegungsaufgaben zu kombinieren?
- die Kinder dribbeln abwechselnd mit der rechten und dann mit der linken Hand den Ball vor dem Körper. Der Lehrer zeigt mit den Fingern Zahlen, die die Kinder laut benennen

#### Schwerpunkt Korbwurf

##### Aufstellung der Kinder im Kreis

Wiederholung und Demonstration der Technik durch Lehrer/Kinder

⇒ Kinder wiederholen kurz die Bewegung/Lehrer kontrolliert

##### Wurf über die Zauberschnur

Eine Zauberschnur wird am Ring der Körbe befestigt und von Korb zu Korb gespannt.

Die Kinder stehen sich gegenüber und versuchen, sich über die Zauberschnur in einem technisch korrekten Wurf, den Ball zuzuwerfen. Die Kinder beginnen diese Übung relativ nah an der Zauberschnur und können den Abstand je nach Ausführung vergrößern.

Die Kinder kommen durch diese Übung zu vielen Wurfmöglichkeiten – es sollte besonderer Wert auf die Ganzkörperstreckung gelegt werden.

##### Tandemwurf

Zwei Spieler stellen sich in Tandemaufstellung hintereinander auf. Die hintere Spielerin führt einen technisch sauberen Wurf über die vordere Spielerin aus. Diese muss den Ball fangen, ohne die Flugkurve vorher zu sehen.

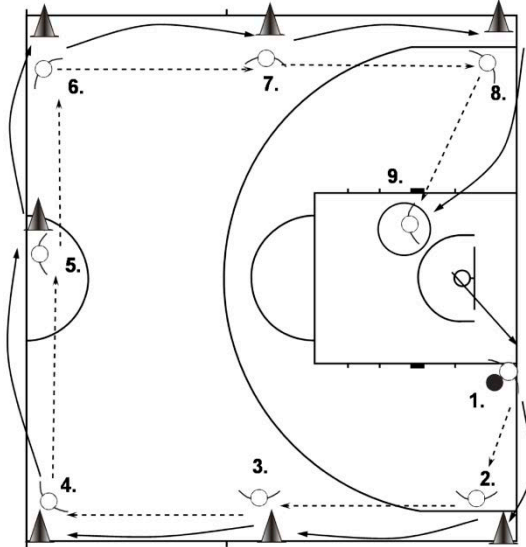
### Material/ Zeit



Zauber-  
schnur



### Passen mit Nachlaufen und Korbwurf



An den Außenlinien und der Mittellinie der Hälfte eines Basketballspielfeldes werden durch Hütchen sechs Passstationen markiert, an die sich jeweils ein Kind stellt.

Der Ball wird jetzt an der Grundlinie beginnend um das markierte Spielfeld gepasst. Die Kinder folgen ihrem Pass und laufen zum nächsten Hütchen.

Der letzte Passgeber passt den Ball zu einem Kind, das in einem Reifen in der Zone steht (rechte bzw. linke Seite in 45° Position) und einen Wurf ausführt.

Die Kinder holen ihren eigenen Rebound, stellen sich an der Grundlinie an und werden zu Passgebern.

Ist die Übungsform verstanden, kann sie mit mehreren Bällen bzw. als Wettkampf auf zwei Körbe ausgeführt werden: Welches Team erzielt zuerst 10 Treffer?

### Abschluss

**Freies Spiel 3gegen3** (s. Stunde 6)

Punkte, die aus einem einhändigen Wurf (in der Grobform) erzielt werden, zählen doppelt.

10



15



### 10. Unterrichtseinheit: Korbleger 1 (Technikanwendung)

Der Korbleger ist eine sehr komplexe, aber elementare Wurfbewegung im Basketball. Wer im Anfängerbereich einen sicheren Korbleger beherrscht, wird dadurch viele Körbe erzielen.

#### Bewegungsbeschreibung Korbleger

- Der Korbleger von der rechten Seite wird aus der Basketballgrundstellung (parallele Fußstellung) gestartet.
- Der Ball wird mit der rechten Hand gedribbelt und setzt zeitgleich mit dem linken Fuß auf dem Boden auf.
- Nach dem Absprung vom linken Fuß wird der Ball in beide Hände genommen.
- Es folgt der erste flache Schritt ohne Dribbling mit dem rechten Bein, der zweite Kontakt als Stemmschritt und Absprung vom linken Bein.
- Diese Stemm- und Absprungbewegung wird durch das Hochziehen des rechten Schwungbeines unterstützt.
- Der Ball wird in dieser Phase vor dem Körper hoch geführt und die rechte Hand wie beim Positionswurf unter den Ball gebracht, die linke Hand fungiert als Stützhand.
- Im höchsten Punkt des Sprunges wird der Ellbogen gestreckt und das Handgelenk zum Korb hin abgeklappt.
- Die günstigste Position für einen Korbleger ist ein 45°-Winkel zum Brett, der Korbleger sollte indirekt, also mit Hilfe des Brettes ausgeführt werden.

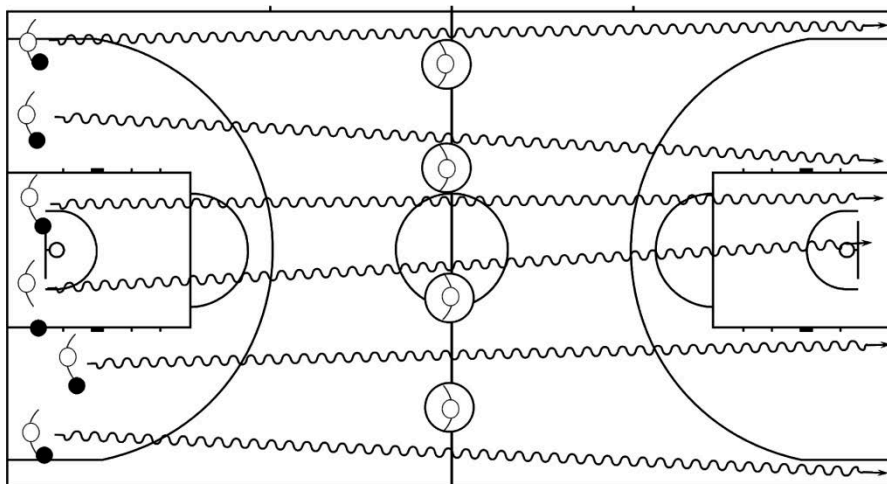
#### Inhalt

#### Einführung/Aufwärmen

#### Durchschlüpfen

Drei bis vier Kinder stehen jeweils in einem Gymnastikreifen an der Mittellinie. Der Rest des Teams hat die Aufgabe, von Grundlinie zu Grundlinie zu dribbeln ohne von den in den Reifen stehenden Kindern berührt zu werden.

*Variation: zwei Teams: Team 1 steht in Reifen in der Halle verteilt, Team 2 versucht zur anderen Grundlinie zu kommen. Team 1 zählt die Berührungen (=1 Punkt) – nach 5 Minuten ist Wechsel.*



#### Material/ Zeit



#### Reifen



### Ballkoordination

Zwei Kinder stehen sich frontal gegenüber und haben zu zweit einen Ball. A passt den Ball zu B und muss vor dem Rückpass verschiedene Aufgaben erfüllen, z.B.:

- nach dem Pass und vor dem Auffangen hinsetzen und wieder aufstehen
- nach dem Pass und vor dem Auffangen drei Hocksprünge ausführen
- nach dem Pass und vor dem Auffangen eine 360°-Drehung ausführen
- nach dem Pass und vor dem Auffangen zwei Schrittsprünge ausführen
- nach dem Pass und vor dem Auffangen in die Bauchlage gehen

Die Kinder stehen sich wieder gegenüber und haben jetzt jeder einen Ball. Kind A passt den Ball flach zu B. Beim Heranfliegen des Balles wirft B seinen Ball senkrecht hoch, fängt den von A zugeworfenen Ball, wirft den Ball sofort zu A zurück und fängt danach den eigenen hochgeworfenen Ball.

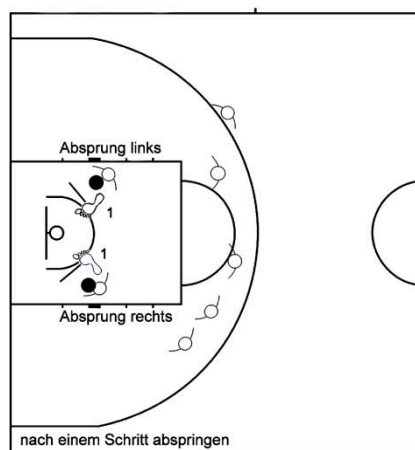
15



### Schwerpunkt Korbleger

#### Ein-Schritt-Korbleger (rechts)

Die Kinder stehen in einer parallelen Fußstellung in einem Abstand von ca. 2-3 Metern vom Korb entfernt (wieder in dem 45°-Winkel) und führen mit dem linken Fuß einen Schritt Richtung Korb aus, springen mit dem linken Fuß ab und werfen den Ball auf den Korb (am einfachsten wieder mit Brett über die rechte obere Ecke des schwarzen Rechteckes).



5



#### Zwei-Schritte-Korbleger (rechts)

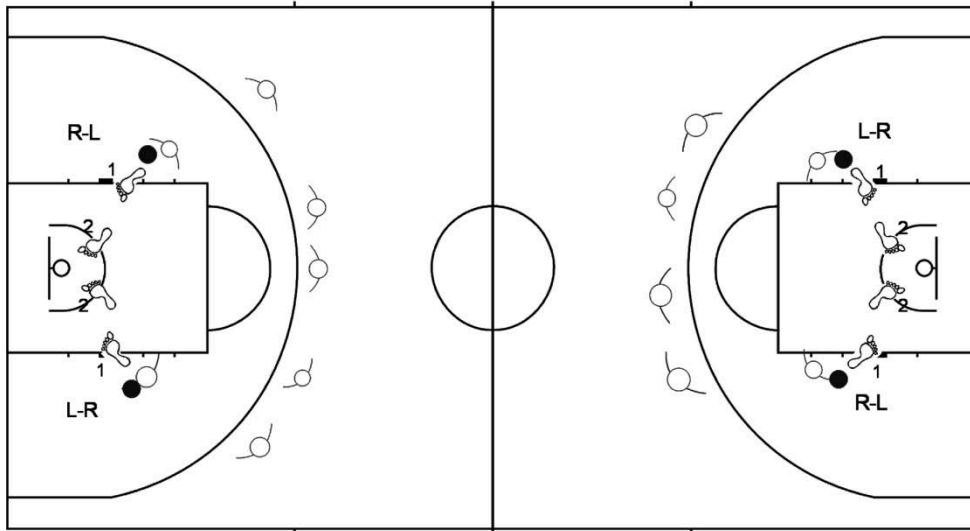
Die Kinder stehen jetzt ca. 3-4 Meter vom Korb entfernt, wieder in der parallelen Fußstellung. Sie führen jetzt zwei Schritte (Schrittfolge: rechts / links) aus, springen mit dem linken Fuß ab und werfen den Ball auf den Korb (am einfachsten wieder mit Brett über die rechte obere Ecke des schwarzen Rechteckes).

10



Kinder, die diese Übung schnell umsetzen, können den Abstand zum Korb vergrößern bzw. das Bewegungstempo erhöhen.

**Für die Bewegungsabläufe von der linken Seite werden für den letzten Schritt und den Absprung entsprechend das rechte Bein und der rechte Fuß benutzt.**

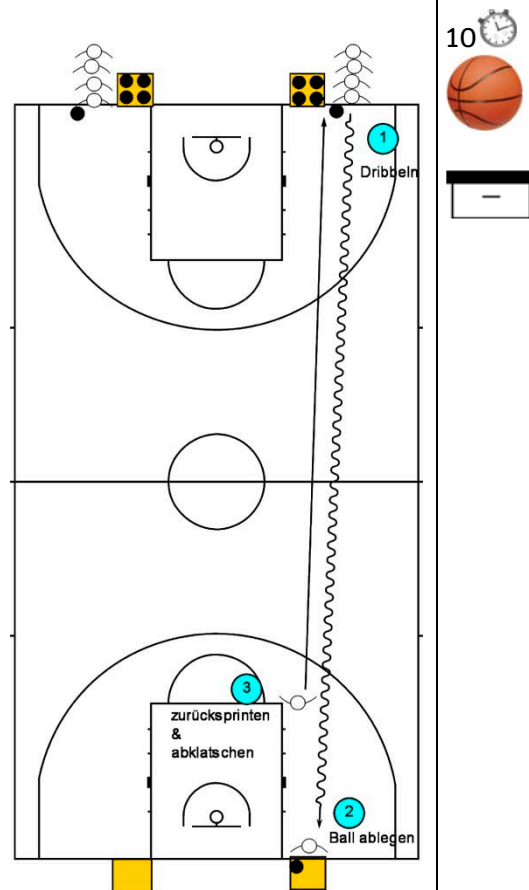


### Balltransport

Bei diesem Staffelspiel stehen an beiden Grundlinien kleine Kästen bzw. Kastenoberteile. Die Kästen einer Seite sind mit Bällen gefüllt. Die Kinder stehen in 4er- 6er-Gruppen dahinter. Sie sollen einen Ball aus dem Kasten nehmen, damit auf die andere Seite dribbeln und den Ball dort in den Kasten ablegen, zurück sprinten und den nächsten Schüler in der Reihe abschlagen.

Welches Team hat zuerst den Kasten geleert?

Als Variation kann die Vorgabe sein, nur mit der schwachen Hand zu dribbeln, zwei Bälle gleichzeitig zu dribbeln oder einen Ball zu dribbeln und einen anderen dabei zu transportieren.



### Abschluss

Freies Spiel 3gegen3



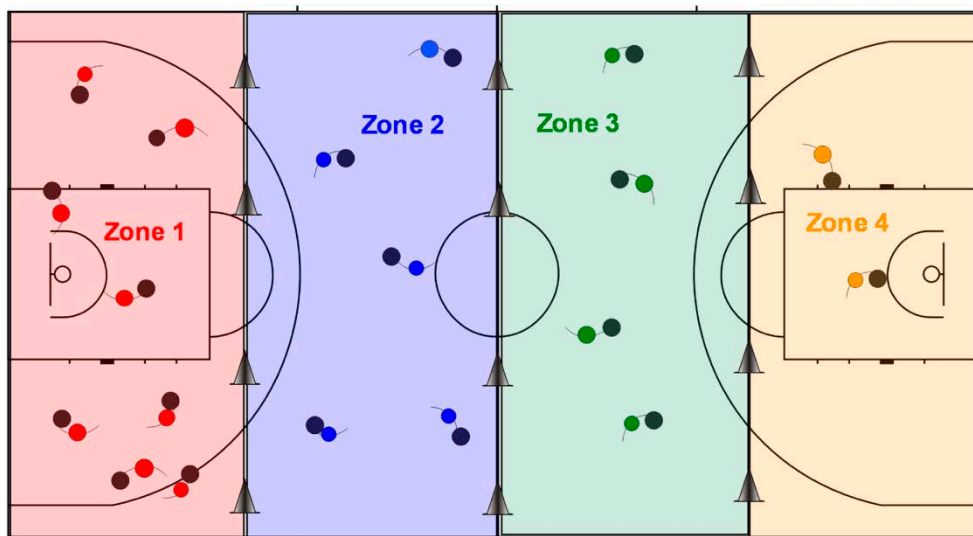
### 11. Unterrichtseinheit: Korbleger 2 (Technikanwendung)

#### Inhalt

#### Einführung/Aufwärmen

##### Dribbelkönig

Das Spielfeld wird in 4 Zonen eingeteilt. Zunächst dribbeln alle Spieler in Zone 1. Schafft es ein Spieler einem anderen Spieler den Ball ohne Körperberührung aus der Hand zu schlagen, darf er in Zone 2. Gelingt es ihm dort dann auch, darf er in Zone 3, bis ein Spieler Zone 4 erreicht hat.



#### Ballkoordination

Die Kinder stehen wieder in Zweiergruppen an der Seitenlinie. Jedes Kind hat einen Ball. Kind B übergibt den Ball an A, so dass dieses Kind jetzt zwei Bälle hat. Abwechselnd sollen die Kinder jetzt mit den zwei Bällen folgende Bewegungsaufgaben ausführen:

- 🏀 die zwei Bälle übereinander legen und zur anderen Seitenlinie und zurück balancieren
- 🏀 zwei Bälle während des Laufens parallel hochwerfen
- 🏀 die Bälle während des Laufens von der rechten in die linke Hand und umgekehrt wechseln
- 🏀 eine Hand führt ein tiefes, die andere gleichzeitig ein hohes Dribbling aus
- 🏀 Alle Übungen sollen beidhändig und zunächst im Gehen und dann im langsamen Lauf ausgeführt werden.

#### Schwerpunkt Korbleger

##### Aufstellung der Kinder vor dem Korb

Erläuterung und Demonstration der Technik des Zwei-Schritt-Korblegers durch Lehrer oder ein Kind (s. Technikbeschreibung)  
Kinder wiederholen die Bewegung / Lehrer kontrolliert

Material/  
Zeit



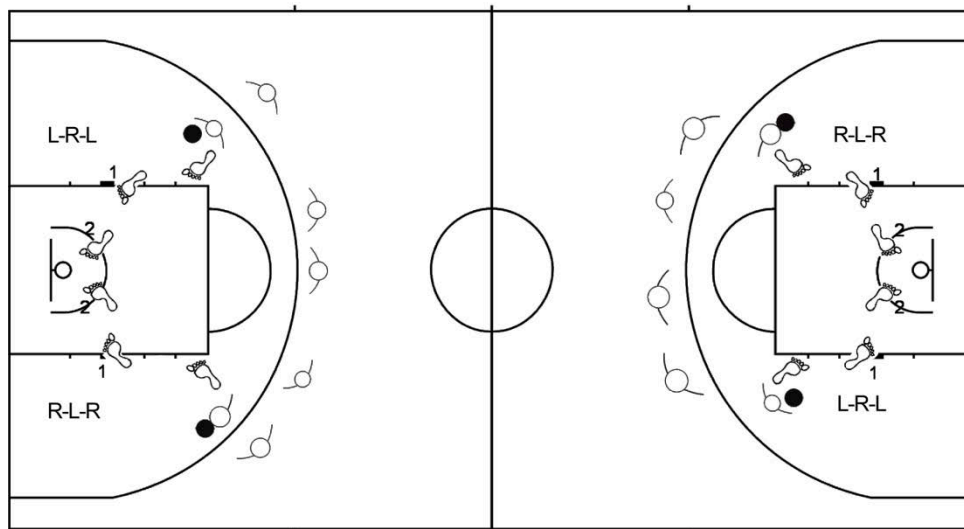
### Korbleger aus dem Anreichen des Balles

Im Abstand von 3-4 Metern und in einem 45°-Winkel zum Brett steht der Lehrer (oder ein Kind) und reicht den Ball an. Die Schüler springen mit dem linken Fuß ab, erhalten den Ball und führen die gerade erlernte Schrittkombination rechts - links aus. Mit dem letzten Schritt links erfolgt der Absprung und die Wurfbewegung zum Korb. Alle Übungen werden ohne Dribbling ausgeführt.



### Korbleger mit einem Dribbeln

Die Kinder stehen wieder in der parallelen Fußstellung jetzt in einem Abstand von ca. 4-5 Metern vom Korb entfernt (wieder in dem 45° - Winkel). Sie dribbeln einmal mit der rechten Hand und führen zeitgleich mit dem linken Fuß den ersten Schritt aus. Danach wird der Ball in beide Hände genommen und es folgt der bereits bekannte Zweierrhythmus rechts - links mit dem abschließenden Korbwurf.



### Parteiball

Je zwei Teams (insgesamt 6 Teams) spielen in einem Drittel des Basketballfeldes. Ein Team besteht aus drei Kindern. Es versucht, sich den Ball 10 Mal zuzuspielen, ohne dass der Gegner den Ball berührt oder abfängt. Gelingt dies, bekommt das Team einen Punkt, fangen die Verteidiger den Ball ab, wechseln Angreifer- und Verteidigerteam.



### Abschluss

### Freies Spiel 3gegen3



## 12. Unterrichtseinheit: Korbleger 3 (Technikanwendung)

### Inhalt

#### Einführung/Aufwärmen

##### Fischerspiel

Geregelt wie das bekannte Spiel „Wer hat Angst vor dem schwarzen Mann“, dürfen alle Kinder (Fische) jedoch nur dribbelnd von Seite zu Seite laufen, ohne dem Fischer ins Netz zu gehen (abgeschlagen zu werden). Ein gefangener Fisch wird zum Helfer des Fischers (also auch zum Fänger). Der Fisch, der als letzter nicht gefangen wurde, wird neuer Fischer.

#### Ballkoordination

Die Kinder gehen zu zweit zusammen vor eine Hallenwand und haben zu zweit einen Ball. Kind A passt den Ball als Druckpass gegen die Wand, Kind B versucht den Ball zu fangen, ohne dass dieser den Boden berührt. Danach erfolgt ein Platztausch. Nach einigen Durchgängen sollen die Kinder abwechselnd den Pass an die Wand spielen und zählen, wie viele Pässe sie an die Wand spielen können, ohne dass der Ball auf den Boden fällt.

Gleicher Übungsaufbau wie oben, nur steht Kind B jetzt mit dem Rücken zur Wand. A passt den Ball an die Wand, B dreht sich um und muss den abprallenden Ball fangen, bevor dieser den Boden berührt.

#### Schwerpunkt Korbleger

##### Aufstellung der Kinder vor dem Korb

Wiederholung und Demonstration der Technik des Zwei-Schrittkorblegers und des Korblegers mit einem Dribbeln durch Lehrer oder ein Kind. Kinder wiederholen die Bewegung / Lehrer kontrolliert.

##### Korbleger mit dreimaligem Dribbeln

Die Kinder stehen wieder in der parallelen Fußstellung, jetzt in einem Abstand von ca. 6-7 Metern vom Korb entfernt (wieder in dem 45°-Winkel). Sie starten das Dribbling erneut mit der rechten Hand und dem gleichzeitigen linken ersten Schritt. Es folgen zwei weitere Dribblings, um dann den Ball aufzunehmen und in die bekannte Schrittfolge rechts – links – mit Absprung zum Korbwurf zu kommen. Um in die korrekte Schrittfolge zu kommen, ist ein rhythmisiertes Dribbling hilfreich. Auch eine akustische Hilfestellung des Lehrers durch lautes Mitzählen der Dribbelschläge (1, 2, 3) und der Schrittfolge (rechts, links) kann die richtige Bewegungsausführung unterstützen.

### Material/ Zeit

10 



15 



10 

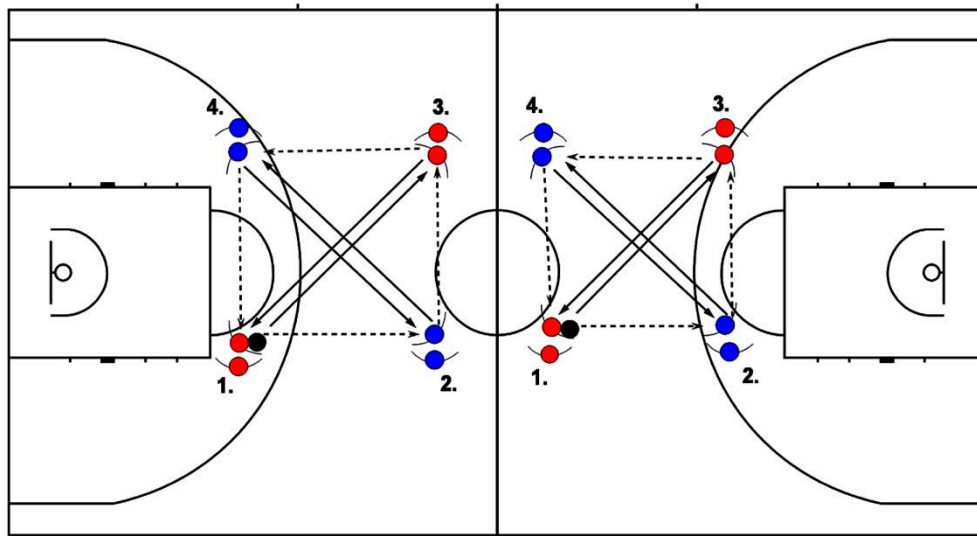


10 



### Wechselball

Zwei Teams (pro Team 4-8 Kinder) bilden in je einer Hallenhälfte ein Viereck oder ein Rechteck und der Ball wird außen um dieses Viereck / Rechteck gepasst. Nach dem Pass wechseln die Kinder diagonal die Position. Welches Team schafft in einer bestimmten Zeit die meisten Durchgänge?



### Abschluss

Freies Spiel 3gegen3



### 13. Unterrichtseinheit: DBB Spielabzeichen Silber

#### Inhalt

#### Einführung/Aufwärmen

##### Fischerspiel

Geregelt wie das bekannte Spiel „Wer hat Angst vor dem schwarzen Mann“, dürfen alle Kinder (Fische) jedoch nur dribbelnd von Seite zu Seite laufen, ohne dem Fischer ins Netz zu gehen (abgeschlagen zu werden). Ein gefangener Fisch wird zum Helfer des Fischers (also auch zum Fänger). Der Fisch, der als letzter nicht gefangen wurde, wird neuer Fischer.

#### Ballkoordination

Zwei gleich große Gruppen stehen sich an den Seitenlinien des Volleyballfeldes gegenüber. Jedes Kind hat einen Ball. Auf Kommando dribbeln beide Gruppen und überqueren gleichzeitig das Spielfeld.

Die einen Kinder zeigen, kurz bevor sie die entgegenkommenden Kinder treffen, eine von drei Aktionen an: Arm nach links oder rechts ausstrecken oder die Beine grätschen. Die einander entgegen kommenden Kinder müssen als Folgehandlung auf die ersten beiden Aktionen den Ball unter dem entsprechenden Arm des Partners hindurch dribbeln bzw. den Ball bei der dritten Aktion durch die gegrätschten Beine des Partners spielen.

Als Variation soll das Tempo erhöht werden bzw. die Anzahl der auszuführenden Aktionen mit den entsprechenden Folgehandlungen variieren.

#### Material/ Zeit



### Schwerpunkt Abnahme des DBB Spielabzeichens in Silber

Abnahme des Spielabzeichens in Silber (s. Unterlagen DBB)





## Spielabzeichen Basketball SILBER

**Dribbeln** Eine Slalomstrecke von zehn Metern (max. fünf Stangen) muss hin und zurück dribbelnd zurückgelegt werden. Jede Bahn kann mit einem Wurfversuch abgeschlossen werden. Dabei muss jeweils eine Bahn mit der starken Hand und eine mit der schwachen Hand gedribbelt werden. Das Halten des Balles ist nicht erlaubt. Mehrere Versuche sind zulässig.

**Passen & Fangen** Ohne Ballverlust müssen in der Bewegung drei Pässe mit drei festen Anspielstationen gespielt werden. Die Bewegung sollte mit einem Korbwurf abgeschlossen werden. Mehrere Versuche sind zulässig.

**Standwurf** Bei zehn Würfen (ein- oder beidhändig) aus einem Abstand von 2,8 Metern zum Brett müssen mindestens drei Korberfolge erzielt werden.

**Korbleger** Bei zehn Versuchen nach einmaligem Dribbeln mit der „starken Hand“ müssen mindestens vier Korberfolge erzielt werden. Die Seitenwahl ist beliebig. Der Absprung muss einbeinig erfolgen.

**Spiel** Abschließend wird mit vereinfachten Regeln auf einen oder zwei Körbe Basketball gespielt. Die Spieldauer sollte zwei Halbzeiten von jeweils zehn Minuten durchlaufender Zeit mit einer fünfminütigen Halbzeitpause betragen. Pro Mannschaft können bis zu fünf Personen gleichzeitig eingesetzt werden. Ein Spielerwechsel ist nicht zulässig.

Prüfung erfolgreich abgelegt:

  
 Ingo Weiss  
 Präsident

\_\_\_\_\_  
 Ort, Datum

\_\_\_\_\_  
 Unterschrift des Prüfers/der Prüferin

### Abschluss (falls noch Zeit ist)

Freies Spiel 3gegen3





### 14. Unterrichtseinheit: Verteidigung MMV (Mann-Mann-Verteidigung)

Für den Anfängerbereich ist die Mann-Mann-Verteidigung im Basketball vorgeschrieben. Die Kinder sollen lernen, dass sie einen direkten Gegenspieler haben, für den sie in der Verteidigung auch verantwortlich sind.

#### Bewegungsbeschreibung Verteidigung

- Die Kinder sollen sich in der Verteidigungs-Grundposition befinden: Füße parallel, schulterbreit auseinander, die Knie sind leicht gebeugt, Oberkörper aufrecht, die Arme sind seitlich vorne mit leicht gebeugtem Ellbogen und die Handflächen zeigen nach oben.
- Die Kinder sollen in der Verteidigung ihre Position so überprüfen, dass sie sich zwischen Gegenspieler und Korb befinden.
- Gleichzeitig sollen sie sich mit Blickrichtung zu ihrem Gegenspieler und dem Ball bewegen.

#### Inhalt

##### Einführung/Aufwärmen

##### Einmauern

Alle Kinder bewegen sich frei im Spielfeld. Sechs Kinder versuchen, die anderen Kinder am Weiterlaufen zu hindern, indem sie diese „Einmauern“. Dazu dürfen die Arme nicht verwendet werden. Wer „eingemauert“ wurde wird auch zum Fänger. Gewonnen hat das Kind, das als letztes gefangen wird.

##### Ballkoordination

Die Kinder teilen sich in drei Gruppen auf, jede Gruppe bildet einen Kreis. Sie dribbeln auf der vorgegebenen Kreisbahn, und auf ein Zeichen des Lehrers prellen sie ihren eigenen Ball fest auf den Boden und versuchen den Ball ihres Vordermannes aufzufangen, nachdem dieser einmal den Boden berührt hat. Mit diesem Ball dribbeln sie weiter bis der nächste Pfiff erfolgt.

Gleiche Kreisaufstellung wie oben, nur passen die Kinder jetzt auf ein Zeichen des Lehrers im Stand den Ball direkt zu ihrem rechten Partner und versuchen kurz danach, den Ball ihres linken Partners zu fangen, ohne dass der Ball den Boden berührt.

##### Schwerpunkt Mann-Mann-Verteidigung (MMV)

Lehrer demonstriert die richtige Verteidigungsstellung (s. Technikbeschreibung). Die Kinder stehen in einer Linie und machen die Bewegungen nach.

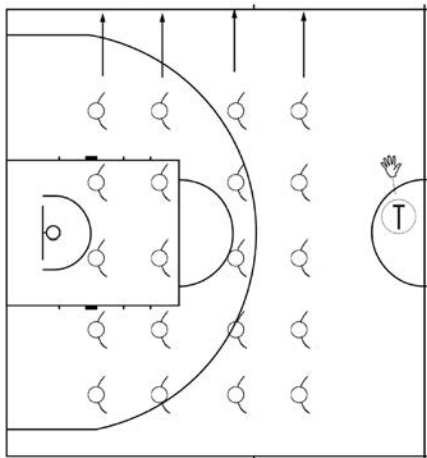
#### Material/ Zeit

10

10

5

### Verkehrsspiel



Die Kinder stehen in zwei Linien versetzt an der Grundlinie. Der Lehrer regelt den „Verkehr“.

5

Alle Kinder bewegen sich mit Gleitschritten nach seinen Handzeichen seitwärts, vorwärts, rückwärts und sprinten bei Pfiff auf die andere Hallenseite, wo sie sich wieder aufstellen (3-5 Durchgänge).

### 1:1 im Korridor

#### *(a) ohne Ball*

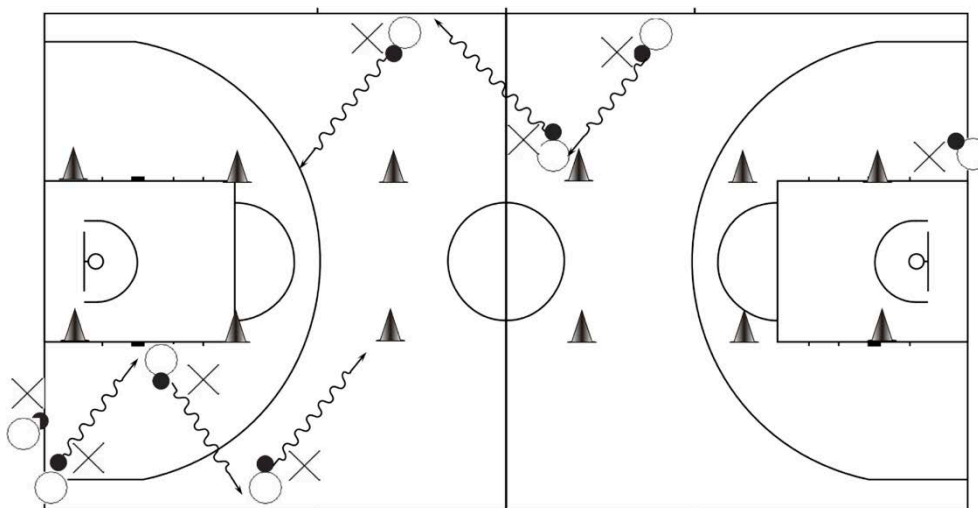
In einem Abstand von 3-4m wird durch die Seitenlinie und Hütchen ein Korridor abgesteckt. Der Angreifer läuft langsam im Zickzack, der Verteidiger gleitet mit flachen Seitwärts-Rückwärtsschritten (breite, tiefe Grundstellung, Füße nicht schließen, nicht kreuzen) zwischen Angreifer und Korb mit, so dass er immer etwas eher an der von dem Angreifer anzulaufenden Wendemarke (Seitenlinie, Hütchen) ist. Rollenwechsel auf dem Rückweg.

15

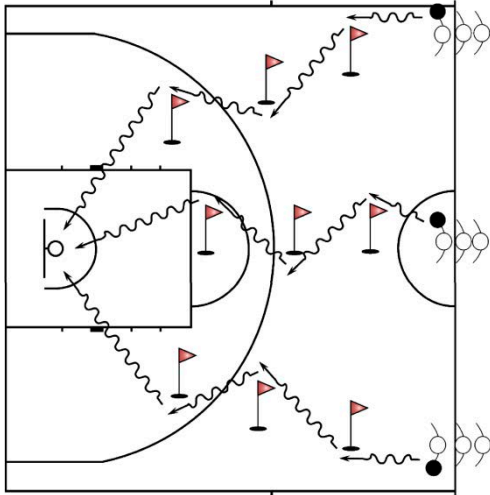


#### *(b) mit Ball*

Es erfolgt der gleiche Übungsaufbau wie bei a). Nur hat der Angreifer jetzt einen Ball. Zunächst rollt er den Ball im Zickzack durch den Korridor, danach dribbelt er ihn und als letzte Stufe erfolgt ein schnelles bzw. in der Geschwindigkeit variierendes Dribbling durch den Korridor, auf welches der Verteidiger angemessen reagieren muss.



### Korblegerstaffel mit Slalomdribbling



Die Kinder werden in vier Mannschaften aufgeteilt. Jede Mannschaft steht an der Mittellinie.

Auf Kommando dribbelt das erste Kind des Teams durch 3 Slalomstangen zum Korb und versucht dort einen Korbleger (nur ein Wurfversuch). Es holt seinen eigenen Rebound, dribbelt zurück und übergibt den Ball an das nächste Kind des Teams.

Das Team, das als erstes 4-7 (je nach Leistungsstärke der Trainingsgruppe) Körbe erzielt hat, hat gewonnen.

15



### Abschluss

### Freies Spiel 3gegen3

10



### 15. Unterrichtseinheit: Mann-Mann-Verteidigung (MMV)

#### Inhalt

#### Einführung/Aufwärmen

##### Dribbelfangen

Die Kinder werden in zwei gleich große Gruppen aufgeteilt und jede Gruppe dribbelt in einer Hälfte des Basketballfeldes. Ein Kind hat keinen Ball und ist Fänger. Hat es ein Kind abgetickt, muss dieses zum Korb dribbeln und einen Korbleger ausführen. Ist der Korbleger nicht erfolgreich, wird es zum Fänger, bei Korberfolg, findet kein Wechsel statt.



#### Ballkoordination

Jedes Kind hat einen Ball und erhält folgende Bewegungsaufgabe:

- im Sitzen einen Ball hochwerfen, Hände hinter dem Körper klatschen und den Ball im Sitzen wieder auffangen
- im Stand den Ball kräftig auf den Boden prellen, eine 360°-Drehung ausführen und den Ball wieder kontrolliert auffangen
- die gleiche Übung, nur soll der Ball jetzt einhändig (mit rechts und links) geprellt werden
- einen Ball mit beiden Händen hinter dem Rücken halten, über den Kopf nach vorne werfen und dann den Ball vor dem Körper fangen
- danach sollen die Kinder die gleiche Übung in umgekehrter Reihenfolge ausführen und den Ball von vorne nach hinten werfen
- die Kinder gehen in Zweiergruppen und stehen sich frontal gegenüber. Beide werfen den Ball senkrecht hoch, tauschen die Plätze und fangen den Ball des Partners auf.



#### Schwerpunkt Mann-Mann-Verteidigung (MMV)

##### 1:1 aus dem Sprint

Der Ball liegt an der Mittellinie. Zwei Kinder stehen an der rechten und linken Ecke der Grundlinie. Auf ein Zeichen des Lehrers sprinten beide zum Ball. Wer den Ball zuerst berührt, wird Angreifer, der andere wird Verteidiger. Das angreifende Kind entscheidet, auf welchen Korb es spielen möchte.



##### Reifen verteidigen

Bei diesem Partnerspiel muss der Verteidiger einen (oder zwei) Gymnastikreifen verteidigen. Der Angreifer (Dribbler) versucht, durch geschicktes Dribbling in den (oder die) Reifen zu gelangen, der Verteidiger versucht, dies durch eine gute Verteidigungsposition zu verhindern.



Reifen

### Spiel 1:1 „Offener Ball“

Zwei Kinder stehen Schulter an Schulter nebeneinander, mit dem Rücken zum Korb an der Zone. Der Lehrer bzw. ein Spieler steht an der Grundlinie und wirft / rollt den Ball in das Feld. Nach einem Startsignal kämpfen die Kinder um den Ball. Wer den Ball erhält, ist Angreifer, der andere Verteidiger: Spiel 1-1 auf den Korb. Nach Wurf und Rebound ist das Spiel beendet. Ein neues Team macht sich bereit.



### Abschluss

### Freies Spiel 3gegen3

Fouls, die durch eine falsche Verteidigungshaltung entstehen, sollten vermehrt gepfiffen und anschließend erklärt werden.



### 16. Unterrichtseinheit: Freilaufen

Das Freilaufen ist besonders gegen die Mann-Mann-Verteidigung ein wichtiges Element, damit es im Spiel 3gegen3 zu einem Spielfluss kommt. Die Spieler haben in den letzten Unterrichtseinheiten gelernt, wie eine technisch saubere Verteidigungsbewegung aussieht. Jetzt sollen sie lernen, wie sie sich durch einfache Bewegungen von dieser Verteidigung lösen können, um den Ball anzunehmen und das Spiel fortzusetzen.

#### Bewegungsbeschreibung Freilaufen

- die Spieler bieten sich zum Ball hin an, sind nicht anspielbar, da sie eng verteidigt werden
- sie machen zwei bis drei Laufschriffe im mittleren Lauftempo weg vom Ball Richtung Zone („In“)
- verlagern bei dem letzten Schritt ihr Körpergewicht auf das ballferne Bein
- sie zeigen ihre Hände zum Anspiel und versuchen, den Verteidiger dadurch zu täuschen (wenn der Verteidiger dieser Täuschung nicht folgt, sind sie bereits jetzt anspielbar)
- sie verändern ihre Laufgeschwindigkeit und Laufrichtung, indem sie Richtung Ball sprinten („Out“ => In and Out)
- sie zeigen gleichzeitig mit der Außenhand ihre Anspielbarkeit an und fangen den Ball
- durch einen anschließenden Sternschritt (s. Stunde 5) bzw. durch eine Körperdrehung während der Ballannahme, sollten die Spieler schnell wieder das Spielfeld überblicken bzw. den Korb anschauen

#### Inhalt

##### Einführung/Aufwärmen

##### Versteinern

Alle Kinder dribbeln frei durch die Halle. Zwei bis drei Fänger ohne Ball versuchen die anderen Kinder abzuschlagen. Wer gefangen wurde, bleibt stehen und kreist den Ball um die Hüften. Es kann befreit werden, wenn ein anderes Kind den Ball durch die Beine „des Gefangenen“ dribbelt.

##### Ballkoordination

Zwei Spieler stehen sich frontal gegenüber und haben zu zweit einen Ball. A passt den Ball zu B und muss vor dem Rückpass verschiedene Aufgaben erfüllen, z.B.:

- nach dem Pass und vor dem Auffangen hinsetzen und wieder aufstehen
- nach dem Pass und vor dem Auffangen drei Hocksprünge ausführen
- nach dem Pass und vor dem Auffangen drei Schritte nach hinten laufen und schnell wieder Richtung Ball zurück laufen
- nach dem Pass und vor dem Auffangen eine 360°-Drehung ausführen

Die Spieler stehen sich wieder gegenüber und haben jetzt jeder einen Ball. Kind A passt den Ball flach zu B. Beim Heranfliegen des Balles wirft B seinen Ball senkrecht hoch, fängt den von A zugeworfenen Ball, passt den Ball sofort zu A zurück und fängt danach den eigenen hochgeworfenen Ball.

#### Material/ Zeit



### Wurfschulung an der Wand auf Zielmarkierungen

Die Kinder werfen den Ball so gegen eine Markierung an der Wand oder ein markiertes (Klebeband) ca. 3m hohes Feld, dass der Ball die Markierung im Fallen berührt. Sie fangen den eigenen Ball wieder auf. Es ist auf eine technisch saubere Ausführung zu achten. Die Kinder beginnen diese Übung relativ nah an der Wand und können den Abstand je nach Ausführung variieren.

### Roulette

Ein Kind wirft von der Freiwurflinie oder von einem festgelegten Punkt davor einmal auf den Korb. Vor seinem Wurf „setzen“ alle anderen auf Erfolg oder Misserfolg, indem sie auf der Grundlinie stehen bleiben (=> Misserfolg) oder einen Schritt vorgehen (=> Erfolg).

Wer falsch getippt hat, sprintet (dribbelnd) zur gegenüberliegenden Grundlinie und zurück. Der Werfer muss bei einem Fehlwurf mitsprinten. Jeder Spieler darf einmal werfen. (Evtl. zwei Gruppen auf zwei Körbe mit Sprint bis zur Mittellinie).

### Schwerpunkt Freilaufen

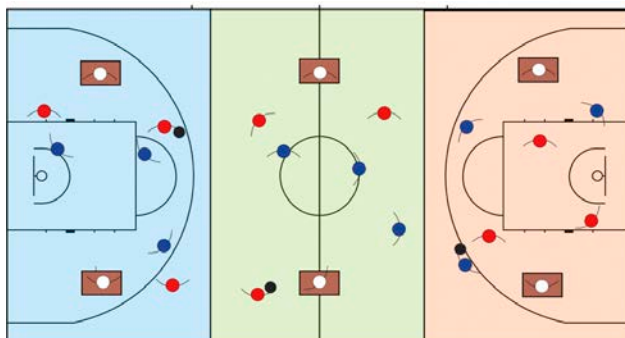
*Technikerwerb Freilaufen: kurze Lehrerdemonstration zum Freilaufen (s.o.)*

Anschließend stellt sich der Lehrer in den Mittelkreis und die Schüler laufen durch die Halle. Auf ein Signal des Lehrers führen die Schüler die korrekte Freilaufbewegung aus, indem sie sich im mittleren Lauftempo vom Lehrer weg bewegen und dann nach der Täuschung zum Lehrer sprinten und laut „Ball“ rufen.

### 1 gegen 1 +1

Eine Basketballhälfte wird durch Hütchen in vier Felder unterteilt. Die Spieler gehen in Dreiergruppen zusammen, ein Passgeber, ein Angreifer und ein Verteidiger, und spielen auf einem der markierten Felder. Der Passgeber steht in einem Reifen und darf zunächst nicht dribbeln, der Angreifer versucht, sich durch die erlernte Freilaufbewegung von seinem Verteidiger zu lösen und einen Pass vom Passgeber zu bekommen. Der Verteidiger hat dabei seine Hände auf dem Rücken. Nach jeweils fünf Versuchen, wechseln die Spieler in der Dreiergruppe ihre Aufgaben.

### Parteiball mit zwei neutralen Anspielern



Die Halle wird in drei gleich große Felder geteilt. Auf jedem Feld wird 3:3 gespielt. Ziel ist, 10 Pässe innerhalb einer Mannschaft zu spielen. Die Spieler haben jedoch die Möglichkeit, einen der beiden neutralen Mitspieler anzupassen, falls keine andere Zuspielmöglichkeit besteht.

Die neutralen Spielerinnen stehen auf einem kleinen Kasten und passen zur Mannschaft der Passgeber zurück. Nach 10 Pässen gibt es wieder einen Punkt und Wechsel von Angreifer und Verteidiger.

### Abschluss

### Freies Spiel 3gegen3

5



Kreppband

10



5



10



Reifen

10



Partei-  
bänder

10



### 17. Unterrichtseinheit: Freilaufen

#### Inhalt

#### Einführung/Aufwärmen

##### Tigerbasketball

Mit Hütchen wird ein ca. 4x4m großes Feld abgesteckt. Im 2-1 versuchen zwei Spieler sich den Ball zuzupassen. Der Verteidiger versucht, den Ball abzufangen, der Passgeber versucht, mit Sternschritt und Täuschungen den Ball zu passen. Der Mitspieler versucht, sich frei zu machen, indem er einen günstigen Passwinkel zum Ball erläuft.

#### Ballkoordination

Die Kinder bilden einen großen Kreis, mit ausreichend Abstand zum Mitspieler. Jedes Kind hat einen Ball, der Lehrer steht in der Mitte des Kreises und gibt bestimmte Bewegungsaufgaben vor:

- es soll abwechselnd ein tiefer und ein hoher Handwechsel vor dem Körper ausgeführt werden
- der Ball soll seitlich neben dem Körper nach vorne und nach hinten gedribbelt werden
- der Ball soll hinter dem Körper von rechts nach links gespielt werden.
- die Kinder sollen während des Dribblings 3 x auf dem linken, danach 3 x auf dem rechten Bein hüpfen
- die Kinder sollen während des Dribblings 2 x auf dem linken, danach 1 x auf dem rechten Bein hüpfen
- danach sollen sie genau umgekehrt 2 x auf dem rechten und 1 x auf dem linken Bein hüpfen.

**Alle Übungen sollen mit der rechten wie der linken Hand ausgeführt werden!**

#### Schwerpunkt Freilaufen

Kurze Wiederholung der Technik durch Lehrer/Schüler danach Anwendung des Freilaufens im Parteiballspiel

##### Parteiball

Zwei Teams spielen in einer Hälfte des Basketballfeldes gegeneinander. Ein Team versucht wieder, sich den Ball 10 x zuzuspielen, ohne dass der Gegner den Ball berührt oder abfängt. Gelingt dies, bekommt das Team einen Punkt, fangen die Verteidiger den Ball ab, wechseln Angreifer- und Verteidigerteam.

#### Material/ Zeit

10



5



5

10



Partei-  
bänder



### 1 gegen 1 + 1

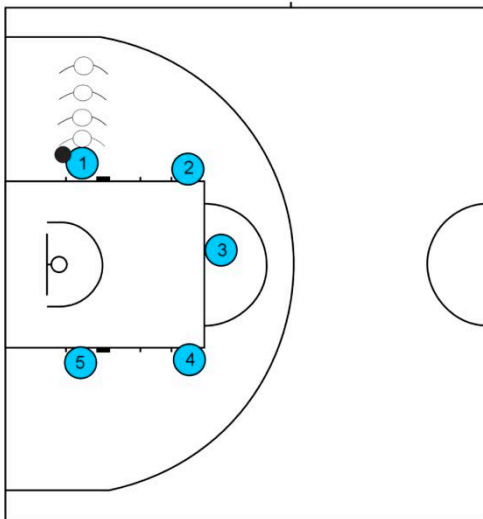
Die Schüler verteilen sich in Dreiergruppen an die Körbe und haben jetzt jeweils die Längshälfte eines Basketballfeldes zur Verfügung. Der Anspieler dribbelt den Ball an der oberen Dreipunktlinie, die anderen beiden Spieler befinden sich auf der Flügelposition. Der Angreifer muss versuchen, durch Schneiden in die Zone frei zu werden. Nach fünf Pässen wechseln die Positionen.

Die Verteidigung hat zunächst noch die Arme auf dem Rücken, nach zwei Durchgängen, dürfen die Arme zur Verteidigung genutzt werden.

### 2 gegen 2

Die Schüler werden in 4er-Gruppen aufgeteilt. Übung wie oben, nur hat auch der Anspieler jetzt einen zunächst teilaktiven Verteidiger.

### Wurfspiel: Reise um die Welt



Es werden verschiedene Wurfpositionen im Bereich des Zonenrandes festgelegt und ggf. mit Hütchen markiert.

Jeweils an der ersten Position steht ein Kind/eine Gruppe mit einem Ball, die gleichzeitig auf den Korb werfen. Sobald ein Kind/eine Gruppe drei Treffer erzielt hat, rückt sie zur zweiten Position vor.

Gewonnen hat das Kind/die Gruppe, das/die als erste alle Positionen durchlaufen hat.

### Abschluss

### Freies Spiel 3gegen3

für jede technisch saubere Freilaufbewegung gibt es einen Extrapunkt.



### 18. Unterrichtseinheit: Korbleger im 1-1

#### Inhalt

#### Einführung/Aufwärmen

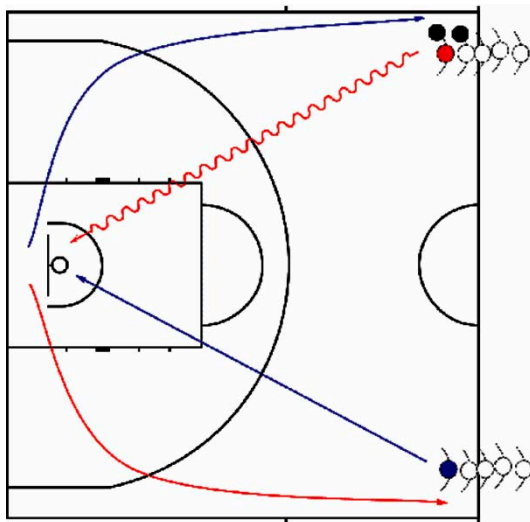
##### Himmel und Hölle

Jedes Kind hat einen Ball. Es gibt drei Zonen (Himmel, Fegefeuer, Hölle), z.B. Dreipunktebereich, 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, Himmel etc.).

#### Ballkoordination

Zwei Kinder stehen in einem markierten Spielfeld vor der Wand und bemühen sich, den Ball nacheinander mit einem Druckpass so gegen die Wand zu passen, dass der ins Feld zurück prallende Ball vom Gegenspieler nicht gefangen werden kann. Fehler sind: Bälle, die innerhalb oder außerhalb des Spielfeldes den Boden berühren. Der Abstand und die Größe des Spielfeldes zur Wand richten sich nach dem Leistungsstand der Kinder. Das Spiel ist beendet, wenn ein Spieler drei Punkte erzielt hat, es findet dann ein Wechsel des Spielpartners statt.

#### Schwerpunkt Korbleger im 1-1



##### Korbleger aus dem Dribbling mit Rebound

Jeweils 10 Kinder gehen in eine Basketballhälfte und stellen sich zu fünft an die rechte bzw. linke Ecke der Mittellinie. Die ersten beiden Kinder auf der rechten Seite erhalten einen Ball. Kind 1 führt von der rechten Seite einen Korbleger aus, das erste Kind auf der linken Seite läuft zeitgleich los und holt den Rebound. Es dribbelt den Ball an der Außenlinie zu der rechten Seite und passt den Ball zum nächsten Kind. Beginnt Kind 1 mit seinem Korbleger, kann Kind 2 von der rechten Seite

starten, das zweite Kind der linken Seite läuft dann zum Rebound.

**Wiederholung auch auf der linken Seite!**

#### Material/ Zeit



### Korbleger aus dem Dribbling mit leichter Verteidigung

Die Organisationsform bleibt die gleiche. Die Bälle sind jetzt auf der linken Seite und werden auf die rechte Seite gepasst. Nach dem Pass läuft der Passgeber zur Defense und versucht, den Mitspieler bei dem Korbleger zu verteidigen. Danach wechseln Angreifer und Verteidiger die Seite und damit auch die Aufgabe.

10



### Korblegerstaffel

Die Spieler verteilen sich in gleich großen Teams an die Körbe und führen die gleiche Übung wie oben aus. Welches Team zuerst 10 Treffer gegen die nachlaufenden Verteidiger erzielt hat, hat gewonnen. Die Staffel wird von der rechten und der linken Seite ausgeführt.

10



### Abschluss

#### Freies Spiel 3gegen3

Ein technisch richtiger Korblegererfolg zählt doppelt

20



## 19. Unterrichtseinheit: Korbleger im 1-1

### Inhalt

#### Einführung/Aufwärmen

##### Basketball-Squash

Zwei Kinder stehen in einem markierten Spielfeld vor der Wand und bemühen sich, den Ball nacheinander mit einem Druckpass so gegen die Wand zu passen, dass der ins Feld zurückprallende Ball vom Gegenspieler nicht gefangen werden kann.

Fehler sind: Bälle, die innerhalb oder außerhalb des Spielfeldes den Boden berühren. Der Abstand und die Größe des Spielfeldes zur Wand richten sich nach dem Leistungsstand der Kinder. Das Spiel ist beendet, wenn ein Spieler drei Punkte erzielt hat, es findet dann ein Wechsel des Spielpartners statt.

##### Parteiball mit Korbleger

Gleiches Spiel wie in Stunde 17. Das Team erhält jedoch erst einen Punkt, wenn der Spieler, der den letzten Pass erhält, einen erfolgreichen Korbleger im 1-0 ausführt.

#### Wurfkoordination

Der Lehrer wiederholt noch einmal die für den Wurf wichtigen Technikmerkmale.

Die Spieler verteilen sich an die Körbe und stellen sich hintereinander in ca. 1-2 m Abstand zum Korb auf. Die Spieler nehmen jetzt die korrekte Wurfstellung ein, machen drei leichte Sprünge auf der Stelle und werfen nach dem letzten Sprung den Ball technisch korrekt auf den Korb. Während der Sprünge sollen sie und auch die Mitspieler die Wurfhaltung überprüfen und gegebenenfalls korrigieren.

#### Schwerpunkt Korbleger im 1-1

##### Verfolgungskorbleger

Zwei Spieler stehen an der Dreierlinie: Der Verteidiger steht innen, der Angreifer außen, der Verteidiger darf erst loslaufen, wenn der Ballbesitzer das Dribbling startet. Es folgt ein Korbleger im 1-1.

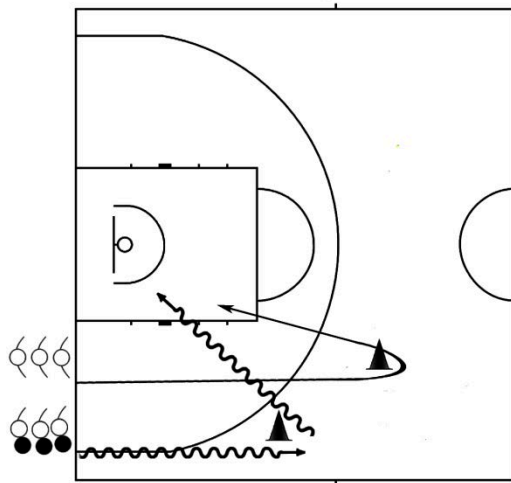
### Material/ Zeit



### Partei- bänder



### Verfolgungskorbleger aus dem Dribbling



Zwei Spieler stehen nebeneinander an einer Grundlinie zwischen Zonenrand und Seitenlinie. Der Außenspieler ist Angreifer und hat einen Ball, der Innenspieler ist Verteidiger. Der Angreifer startet das Dribbling und dribbelt um 1 Hütchen ca. 1m hinter der 3er-Linie, der Verteidiger umläuft ein Hütchen, das 2 Meter hinter der Dreierlinie steht. Der Ballbesitzer versucht, einen Korbleger erfolgreich abzuschließen. Danach wechseln Angreifer und Verteidiger ihre Aufgaben.

Gewonnen hat der Spieler, der zuerst 10 Korberfolge erzielt hat.

### **Abschluss**

#### Freies Spiel 3gegen3

Die Lerngruppe sollte jetzt langsam zum Zielspiel 3x3 geführt werden. Die Zählweise mit Punkten für Brett- und Ringberührung kann je nach Leistungsstand der Gruppe in eine normale Zählweise geändert werden. Sonderpunkte, wie z.B. zwei Punkte für einen technisch sauberen Korbleger oder einhändigen Wurf, können nach wie vor vergeben werden.

10



20



### 20. Unterrichtseinheit: Gruppeninternes Turnier

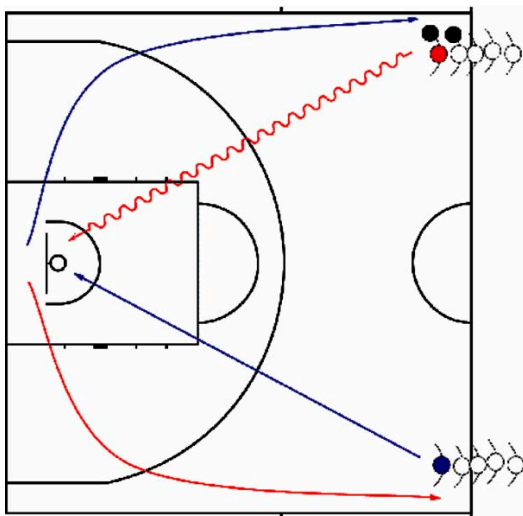
#### Inhalt

#### Einführung/Aufwärmen

Einlaufen in der Diagonale einer Spielhälfte des Basketballfeldes. An den Stirnseiten bzw. an der Mittellinie langsames Traben, auf den Diagonalen folgende Bewegungsaufgaben:

1. Traben
2. Hopslerlauf
3. Fußgelenkslauf
4. Skippings
5. Anfersen
6. Rückwärtslauf
7. Seitgalopp
8. Sprint

#### Korbleger aus dem Dribbling mit Rebound



Jeweils 10 Kinder gehen in eine Basketballhälfte und stellen sich zu fünft an die rechte bzw. linke Ecke der Mittellinie. Die ersten beiden Kinder auf der rechten Seite erhalten einen Ball. Kind 1 führt von der rechten Seite einen Korbleger aus, das erste Kind auf der linken Seite läuft zeitgleich los und holt den Rebound. Es dribbelt den Ball an der Außenlinie zu der rechten Seite und passt den Ball zum nächsten Kind. Beginnt Kind 1 mit seinem Korbleger, kann Kind 2 von der rechten Seite starten, das zweite Kind der linken Seite läuft dann zum Rebound. Wiederholung auch auf der linken Seite.

#### Schwerpunkt Turnier 3gegen3

Die Gruppe wird abhängig von der Gruppenstärke in Dreier- oder Viererteams (s. Anhang) eingeteilt. Es wird nach dem Modus jeder gegen jeden gespielt, die Spielzeit pro Spiel beträgt 5 Minuten durchlaufende Zeit.

Material/  
Zeit

10

10



50



## 21. Unterrichtseinheit: Täuschungen-Passtäuschungen

Täuschungen dienen dem Zweck, den Verteidiger zu einer Reaktion zu verleiten, durch die der Angreifer in seinem Angriffsverhalten einen Vorteil erlangt. Im Anfängerbasketball unterscheidet man zwischen Pass-, Wurf- und Dribbeltäuschung, die alle mit Blicktäuschungen kombiniert werden. Eine Täuschung kann nur dann erfolgreich sein, wenn sie überzeugend wirkt.

### Bewegungsbeschreibung Passtäuschung

Bei der Passtäuschung befindet sich der Spieler zunächst in der Basketballgrundstellung, macht einen Sternschritt zur Seite bzw. verlagert sein Körpergewicht auf eine Seite, bewegt dabei seine Arme wie zu einem normalen Pass, täuscht diesen jedoch nur an, führt den Körper schnell in die Ausgangslage zurück und führt einen Pass, ein Dribbling oder einen Korbleger in eine andere Richtung aus.

#### Inhalt

#### Einführung/Aufwärmen

##### Fußball-Basketball

Die Halle wird in zwei Querfelder aufgeteilt. An jeder Stirnseite eines Querfeldes wird eine Turnmatte als Tor aufgestellt. Es werden 4 Teams gebildet, auf jedem Querfeld spielen 2 Teams gegeneinander Fußball. Jeder Spieler hat einen Basketball, der Fußball darf nur dann am Fuß geführt bzw. geschossen werden, wenn gleichzeitig der Basketball mit der Hand gedribbelt wird.

#### Koordination

Zwei gleich große Gruppen stehen sich an den Seitenlinien des Volleyballfeldes gegenüber. Jedes Kind hat einen Ball. Auf Kommando dribbeln beide Gruppen und überqueren gleichzeitig das Spielfeld. Die einen Kinder zeigen, kurz bevor sie die entgegen kommenden Kinder treffen, eine von drei Aktionen an: Arm nach links oder rechts ausstrecken oder die Beine grätschen. Die entgegen kommenden Kinder müssen als Folgehandlung auf die ersten beiden Aktionen den Ball unter dem entsprechenden Arm des Partners durch dribbeln bzw. den Ball bei der dritten Aktion durch die gegrätschten Beine des Partners spielen.

Als Variation soll das Tempo erhöht werden bzw. die Anzahl der auszuführenden Aktionen mit den entsprechenden Folgehandlungen variieren.

#### Material/ Zeit

10 



10 



### Schwerpunkt Passtäuschungen

Kurze Lehrerdemonstration einer korrekten Passtäuschung  
Danach wird die Aufstellung beibehalten (siehe Koordination)

Die Spieler dribbeln wieder aufeinander zu, führen eine Passtäuschung aus, und passen den Ball zur gegenüberliegenden Gruppe.

Die Pässe sollen nach der Täuschung variiert werden (Druck-, Boden- oder Überkopfpass). Blickfinte – Antäuschen eines Zuspiels

10



### Korbleger aus dem Dribbling mit Passtäuschung

Die Spieler nehmen die Übungsaufstellung ein wie in Stunde 18 beschrieben. Nachdem der Rebounder den Ball zur nächsten Gruppe gepasst hat, läuft er zum Ballführer und nimmt eine Verteidigungsstellung ein. Bevor der Ballführer das Dribbling zum Korbleger ausführt, muss er eine Passtäuschung vornehmen.

Diese Übung soll auf der rechten und der linken Seite durchgeführt werden.

10



### Wurfübung

Wiederholung der Wurfübung aus Stunde 19: die Die Spieler verteilen sich an die Körbe und stellen sich hintereinander in ca. 1-2 m Abstand zum Korb auf. Die Spieler nehmen jetzt die korrekte Wurfstellung ein, machen drei leichte Sprünge auf der Stelle und werfen nach dem letzten Sprung den Ball technisch korrekt auf den Korb. Während der Sprünge sollen sie und auch die Mitspieler die Wurfhaltung überprüfen und gegebenenfalls korrigieren, Variation: der Abstand zum Korb soll langsam erweitert werden

10



### Abschluss

#### Freies Spiel 3gegen3

Ein Korb nach einer erfolgreichen Täuschung zählt doppelt

15





### 22. Unterrichtseinheit: *Give and Go*

Das „*Give and Go*“ ist eine Bewegung, an der zwei Spieler beteiligt sind. Durch das „*Give and Go*“ wird das Passspiel gefördert. Die Spieler müssen sich bewegen, im Spielfeld orientieren und zusammenarbeiten.

Der Spieler mit dem Ball passt zu einem Mitspieler (*Give*) und schneidet anschließend zum Korb (*Go*). Ist der Weg zum Korb frei, schneidet er direkt zum Korb, bekommt den Ball zugepasst und macht einen Korbleger. Ist der Weg nicht frei, macht er einen Richtungswechsel (Täuschung ohne Ball) und läuft auf die andere Seite des Spielfeldes. Der Mitspieler, der den Pass annimmt, passt den Ball zum schneidenden Spieler, vor dem Pass kann eine Passtäuschung erfolgen.

#### Inhalt

#### Einführung/Aufwärmen

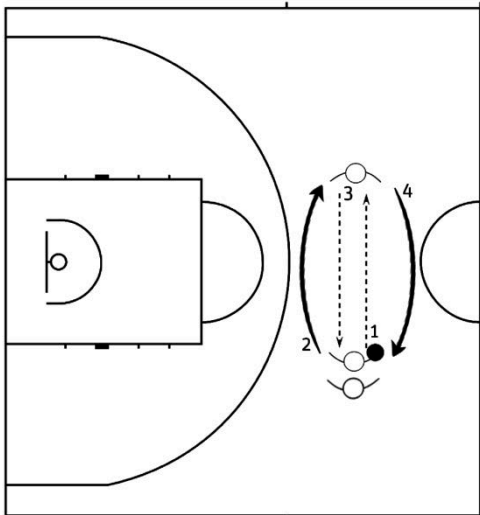
##### Nummernpassen

5-6 Kinder bilden eine Gruppe, die von 1 bis 5/6 durchnummeriert ist. In dieser Reihenfolge wird der Ball weitergespielt.

Nach einem Abspiel läuft der Passgeber an einen beliebigen anderen Platz in der Halle und bietet sich dann wieder an. Die Reihenfolge muss dennoch beibehalten werden! Zur Steigerung kann ein zweiter Ball ins Spiel gebracht werden.

#### Schwerpunkt *Give and Go*

##### Passen und Nachlaufen



Drei Kinder gehen zusammen mit einem Ball. Ein Kind stellt sich in einem Abstand von 3 Metern zu den beiden anderen Kindern, die mit dem Ball auf einer Seite hintereinander stehen. Die Kinder passen sich den Ball zu, laufen ihrem Pass nach und stellen sich hinter dem Kind an, dem sie den Ball zugepasst haben. Die Kinder passen sich den Ball mit Brustpass zu. Es soll auf eine technisch saubere Ausführung des Passes geachtet werden.

Wiederholung der Übung mit dem Bodenpass.

#### Material/ Zeit

10

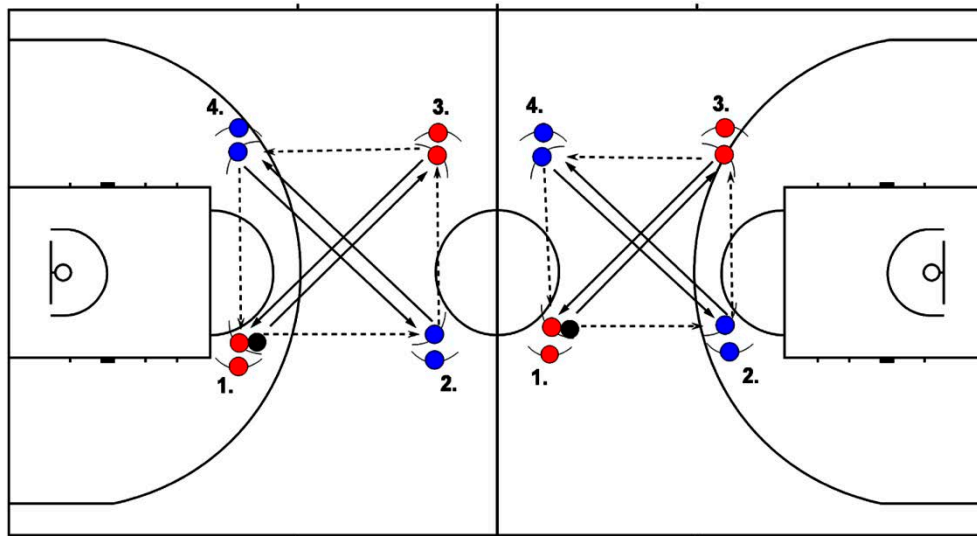


10



### Wechselball

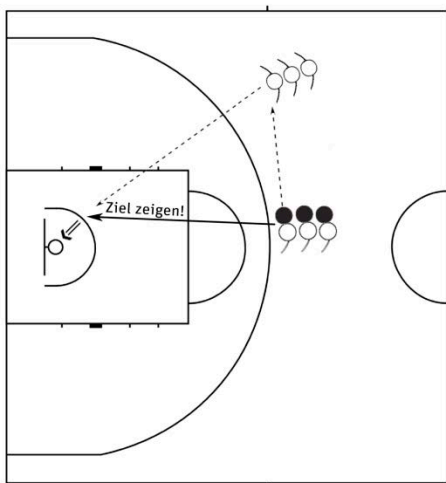
Zwei Teams (pro Team 4-8 Kinder) bilden in je einer Hallenhälfte ein Viereck oder ein Rechteck und der Ball wird außen um dieses Viereck / Rechteck gepasst. Nach dem Pass wechseln die Kinder diagonal die Position. Welches Team schafft in einer bestimmten Zeit die meisten Durchgänge?



15



### Korbleger mit Give and Go



Die Kinder stehen in zwei Reihen hintereinander. Eine Reihe steht außerhalb der Dreierlinie in der Mitte und rechts. Die Reihe in der Mitte hat Basketbälle. Der erste Spieler der Reihe passt den Ball nach rechts. Nach dem Pass schneidet der Spieler zum Korb, zeigt an, dass er den Ball wiederhaben will und bekommt den Ball von rechts wieder zugepasst. Anschließend macht der Spieler einen Korbleger oder Standwurf.

Die Übung wird wiederholt, nur startet die mittlere Gruppe jetzt an der Mittellinie und passt den Ball nach 3-4-maligem Dribbeln zur rechten Seite.

20



### Abschluss

### Freies Spiel 3gegen3

15



### 23. Unterrichtseinheit: Täuschungen-Wurftäuschung

Bei der Wurftäuschung nimmt der Spieler zunächst die Grundstellung zum Wurf ein (s. Stunde 8). Die Täuschung wird durch die Aufwärtsbewegung des Kopfes und des Oberkörpers eingeleitet. Der Ball soll analog zur Wurfbewegung über den Kopf hinaus nach oben geführt werden und den Verteidiger zum Hochspringen veranlassen, wodurch die Möglichkeit zu einem Korbleger oder einem ungehinderten Wurf gegeben wird. Die Füße dürfen bei dieser Täuschung den Boden nicht verlassen.

#### Inhalt

#### Einführung/Aufwärmen

##### Abtupfen

Die Gruppe wird in zwei Teams eingeteilt. Ein Team spielt jeweils auf einer Hälfte des Basketballfeldes. Die Spieler passen sich den Ball gegenseitig mit Brust- oder Bodenpässen zu. Ein Spieler ist der Läufer und muss sich so in der Hallenhälfte bewegen, dass er nicht von dem Ball getroffen wird. Die Passgeber dürfen sich frei in der Hälfte bewegen, jedoch nicht mit dem Ball in der Hand laufen oder dribbeln. Der Läufer darf auch nicht abgeworfen werden, sondern muss direkt von einem Ballbesitzer mit dem Ball "abgetupft" werden. Der Läufer wiederum muss durch geschickte Körpertäuschungen versuchen, dem Ball auszuweichen. Das Spiel ist dann beendet, wenn jeder Spieler einmal Läufer gewesen ist.

#### Koordination

##### "No-Look-Pässe"

Die Spieler gehen zu dritt zusammen und bilden ein Dreieck. In diesem Dreieck passen sie so, dass sie zu einem Mitspieler schauen und zum anderen passen. Die Übung sollte in beide Richtungen ausgeführt werden.

Als Variation führen sie zusätzlich noch einen Sternschritt in die Richtung aus, in die sie nicht passen.

#### Schwerpunkt Wurftäuschungen

Kurze Lehrerdemonstration einer korrekten Wurftäuschung.

Die Spieler gehen zu viert zusammen und stellen sich hinter ein ca. 4m von der Hallenwand entferntes Hütchen. Der erste Spieler täuscht hinter dem Hütchen einen Wurf an, dribbelt dann an dem Hütchen vorbei und wirft den Ball nach einem Korbleger an ein markiertes Ziel an der Wand.

Anschließend gehen die Spieler partnerweise zusammen: der Angreifer mit Ball täuscht einen Wurf an, der Verteidiger springt zur Verteidigung hoch, in diesem Moment bricht der Angreifer seitlich zur Markierung durch und schließt mit Korbleger ab.

#### Material/ Zeit



#### Markierung/ Kreppband



Die Spieler verteilen sich gleichmäßig an die Körbe und bilden an der rechten und linken Freiwurflinienecke zwei Gruppen pro Korb. Die Bälle sind bei den Spielern an der linken Ecke. Sie passen den Ball zur rechten Seite, laufen ihrem Pass hinterher, nehmen die Verteidigungsstellung ein. Der Angreifer mit Ball führt eine Wurf­täuschung aus und nach einem Dribbling einen Korbleger.

Als Variation führt der Spieler nach der Wurf­­täuschung ein Dribbling und einen Einkontaktstopp aus und macht einen Sprungwurf.

**Diese Übung wieder von der rechten und der linken Seite ausführen!**

### Abschluss

#### Freies Spiel 3gegen3

Ein Korb nach einer erfolgreichen Täuschung zählt doppelt.



Bilderserie Durchbruch nach Täuschung



## 24. Unterrichtseinheit: Täuschungen-Dribbeltäuschung (Handwechsel)

### Bewegungsbeschreibung Handwechsel vor dem Körper (Cross Over)

Auch der Handwechsel im Dribbling ist eine Täuschung und wird meist zusammen mit einer Tempo- und Richtungsänderung zum Täuschen der Verteidigung ausgeführt.

Für den Anfängerbereich in der Schule ist der einfache Handwechsel vor dem Körper („Cross Over“) die wichtigste Form des Handwechsels.

Bei dieser Form des Handwechsels wird der Ball zunächst bei paralleler Fußstellung mit der rechten Hand seitlich vor dem Körper gedribbelt, dann wird das Körpergewicht auf das linke Bein verlagert (beide Füße bleiben auf dem Boden) und es wird ein schnelles, tiefes Dribbling vor dem Körper Richtung linke Körperhälfte ausgeführt. Das Körpergewicht liegt dann auf dem linken Bein, das nächste Dribbling wird mit der linken Hand an der Seite ausgeführt, wobei das rechte Bein einen großen Schritt nach vorne macht. Das Dribbling wird mit der linken Hand fortgesetzt. Der Ball prallt so in einem flachen V nur einmal vor dem Dribbler auf den Boden. Der Ball wird bei dem Handwechsel nicht mit der Hand von oben, sondern von seitlich unterhalb des Balles geführt und verlässt so spät wie möglich die Hand.

#### Inhalt

#### Einführung/Aufwärmen

#### Dribbelchaos

Jedes Kind dribbelt durch die Halle und darf jedem anderen Kind den Ball wegschlagen. Wem der Ball verloren gegangen ist, muss eine 8 durch die Beine dribbeln und darf dann wieder weiterspielen

#### Ballkoordination

Die Kinder bilden einen großen Kreis, mit ausreichendem Abstand zum Mitspieler. Jedes Kind hat einen Ball, der Lehrer steht in der Mitte des Kreises und gibt bestimmte Bewegungsaufgaben vor:

- die Kinder sollen während des Dribblings 3 x auf dem linken, danach 3 x auf dem rechten Bein hüpfen
- der Lehrer sucht sich Beobachtungsaufgaben im Raum, die die Kinder während des Dribblings beantworten müssen (z.B. wie viele Bänke stehen in der Halle, wie viele Fenster hat die Halle, wie viele Kinder tragen ein rotes T-Shirt etc.)
- die Kinder dribbeln mit der rechten Hand, setzen sich während des Dribblings hin, legen sich auf den Rücken, auf die Seite etc.
- sie sollen den Ball so mit der rechten, dann linken Hand vor dem Körper dribbeln, dass der Ball an den Fingern „klebt“
- ein Dribbling ausführen, sich um 360° drehen und das Dribbling wieder aufnehmen
- immer abwechselnd drei tiefe und zwei hohe Dribblings durchführen

**Alle Übungen sollen sowohl mit der rechten wie mit der linken Hand ausgeführt werden!**

#### Material/ Zeit

5 



10 



### Schwerpunkt Handwechsel/*Cross-Over*

Der Lehrer demonstriert einen technisch korrekten Handwechsel

10



#### Handwechsel im Stand

- die Spieler üben den Handwechsel zunächst, indem sie eine auf dem Hallenboden befindliche Linie zwischen die leicht gegrätschten Beine nehmen
- sie führen jetzt einen Handwechsel im Stand so aus, dass der Ball seitlich über die Linie gespielt wird (abwechselnd rechts und links)

#### Handwechsel mit Dribbling

- die Spieler führen an ihrer Linie wieder einen Handwechsel durch, starten danach aber ein schnelles Dribbling mit der neuen Dribbelhand

10



#### Handwechsel vor einem kleinen Kasten

- die Spieler stehen in vier Gruppen an der Grundlinie, vor jeder Gruppe stehen zwischen den beiden Grundlinien jeweils vier kleine Kästen (bzw. Pylonen)
- die Spieler dribbeln auf den kleinen Kasten zu, verlangsamen ihr Tempo durch kleine Stotter Schritte, führen einen Handwechsel aus und steigern mit dem nächsten Schritt wieder ihre Geschwindigkeit und dribbeln mit der anderen Hand weiter bis zum nächsten Kasten.

10



#### Handwechsel mit Korbleger

- am seitlichen Zonenrand eines Korbes steht ein kleiner Kasten
- die Spieler dribbeln auf den Kasten zu, führen einen Handwechsel mit anschließendem Korbleger aus (rechts und links)

10



### Abschluss

#### Freies Spiel 3gegen3

Ein Korb nach einer erfolgreichen Handwechsel zählt doppelt

15



## 25. Unterrichtseinheit: Wiederholung

### Inhalt

#### Einführung/Aufwärmen

##### Versteinern

Alle Kinder dribbeln frei durch die Halle. Zwei bis drei Fänger ohne Ball versuchen die anderen Kinder abzuschlagen. Wer gefangen wurde, bleibt stehen und kreist den Ball um die Hüften. Es kann befreit werden, wenn ein anderes Kind den Ball durch die Beine „des Gefangenen“ dribbelt.

#### Ballkoordination

Die Kinder teilen sich in drei Gruppen auf, jede Gruppe bildet einen Kreis. Sie dribbeln auf der vorgegebenen Kreisbahn. Auf ein Zeichen des Lehrers prellen sie ihren eigenen Ball fest auf den Boden und versuchen den Ball ihres Vordermannes aufzufangen, nachdem dieser einmal den Boden berührt hat. Mit diesem Ball dribbeln sie weiter, bis der nächste Pfiff erfolgt.

Gleiche Kreisaufstellung wie oben, nur passen die Kinder jetzt auf ein Zeichen des Lehrers im Stand den Ball direkt zu ihrem rechten Partner und versuchen kurz danach den Ball ihres linken Partners zu fangen, ohne dass der Ball den Boden berührt.

#### Schwerpunkt Wiederholung

##### 1 gegen 1 +1

Die Schüler verteilen sich in Dreiergruppen an die Körbe und haben jetzt jeweils die Längshälfte eines Basketballfeldes zur Verfügung. Der Anspieler dribbelt den Ball an der oberen Dreipunktlinie, die beiden anderen Spieler befinden sich auf der Flügelposition. Der Angreifer muss versuchen, durch Schneiden in die Zone frei zu werden. Nach fünf Pässen wechseln die Positionen. Die Verteidigung hat zunächst noch die Arme auf dem Rücken, nach zwei Durchgängen, dürfen die Arme zur Verteidigung genutzt werden.

##### 2 gegen 2

Die Schüler werden in 4er-Gruppen aufgeteilt. Übung wie oben, nur hat jetzt auch der Anspieler einen zunächst teilaktiven Verteidiger.

##### Korbleger aus dem Dribbling mit Passtäuschung

Die Spieler nehmen die Übungsaufstellung ein wie in Stunde 18 beschrieben. Nachdem der Rebounder den Ball zur nächsten Gruppe gepasst hat, läuft er zum Ballführer und nimmt eine Verteidigungsstellung ein. Bevor der Ballführer das Dribbling zum Korbleger ausführt, muss er eine Passtäuschung vornehmen.

**Diese Übung soll auf der rechten und der linken Seite durchgeführt werden!**

### Material/ Zeit



### Wurftäuschung

Die Spieler verteilen sich gleichmäßig an die Körbe und bilden an der rechten und linken Freiwurflinienecke zwei Gruppen pro Korb. Die Bälle sind bei den Spielern an der linken Ecke. Sie passen den Ball zur rechten Seite, laufen ihrem Pass hinterher nehmen die Verteidigungsstellung ein. Der Angreifer mit Ball führt eine Wurftäuschung aus und nach einem Dribbling einen Korbleger.

Als Variation führt der Spieler nach der Wurftäuschung ein Dribbling und einen Einkontaktstopp aus und macht einen Sprungwurf.

Diese Übung wieder von der rechten und der linken Seite ausführen.



### Abschluss

### Freies Spiel 3gegen3





### 26. Unterrichtseinheit: Rebound

Der Schwerpunkt des Rebounds bei Kindern sollte darauf liegen, ihnen zu vermitteln, wie wichtig es ist, in Ballbesitz zu kommen. Es sollte ihnen klar gemacht werden, dass jeder Spieler, unabhängig von seiner Körpergröße, ein guter Rebounder sein kann. Es liegt also an jedem Kind selbst, ein guter oder ein schlechter Rebounder zu sein. Jeder Spieler einer Mannschaft ist ein potentieller Rebounder nach jedem Fehlwurf.

#### Bewegungsschwerpunkte

- Nach einem Korbwurf sollte nicht einfach dem Ball nachgeschaut werden, sondern erst wird der Angreifer gesucht, gegen den der Spieler verteidigt.
- Man sucht Kontakt zu seinem Angreifer.
- Man versucht, seinen Angreifer mit dem Rücken und dem Hinterteil vom Korb fernzuhalten (Ausboxen).
- Beidbeiniger Absprung
- Fangen des Balls mit beiden Händen
- Landung mit beiden Beinen in breitbeiniger Stellung mit gebeugten Knien (Balance)
- Der Ball wird in Brusthöhe am Körper mit beiden Händen festgehalten, die Ellbogen sind nach außen gerichtet.

#### Inhalt

#### Einführung/Aufwärmen

##### Henne und ihre Küken

4 Kinder halten sich an den Hüften und bilden eine Kette hintereinander. Der Kopf der Kette ist die Henne. Sie versucht ihre Küken zu beschützen. Die drei Jäger versuchen das hinterste Küken mit einem Softball zu treffen. Sind keine Softbälle vorhanden, muss das hinterste Küken mit einer Hand berührt werden. Gelingt dies, so wird dieses Küken zum Jäger und die Henne wird zum hintersten Küken. Welches Team bleibt länger im Spiel?

#### Schwerpunkt Rebound

##### Bank Rebounding

Die Kinder gehen zu zweit zusammen. Ein Kind steht auf der Bank und hält seinen Ball hoch in die Luft. Der andere Spieler springt in die Luft, greift sich den Ball mit beiden Händen. Bei der Landung auf dem Boden sind die Knie angewinkelt. Der Ball wird unterhalb des Kinns gehalten und die Ellbogen nach außen abgewinkelt. Nach 10 Versuchen tauschen die Kinder die Rollen.

##### Rücken an Rücken ausboxen

Die Kinder stellen sich zu zweit mit den Rücken aneinander an der Mittellinie des Spielfeldes auf. Die Spieler sollen dabei in die Knie gehen, die Beine stehen schulterbreit und die Hände werden hoch gehalten.

Auf Kommando des Lehrers versuchen die Kinder, sich gegenseitig mit Gesäß und Rücken so weit wie möglich von der Mittellinie nach hinten zu drücken. Die Übung wird mehrere Male wiederholt.

#### Material/ Zeit



**Bänke**



### Ausboxen im Kreis

Die Kinder verteilen sich zu zweit auf die drei Kreise des Basketballfeldes. Ein Spieler steht innerhalb des Kreises (Verteidiger) und der andere Spieler außerhalb des Kreises (Angreifer). Die Spieler stehen mit dem Gesicht einander gegenüber. In der Mitte des Kreises liegt ein Basketball. Auf Kommando des Lehrers versucht der Angreifer, den Ball im Kreis zu bekommen. Der Verteidiger dreht sich um und versucht, mit dem Rücken den Angreifer vom Ball fernzuhalten. Der Angreifer darf nicht mit den Händen festgehalten werden.



### Rebound mit Eins gegen Eins

Die Kinder stellen sich in zwei Reihen hintereinander, direkt vor die beiden Enden der Freiwurflinie (innerhalb der Zone). Die beiden Reihen bilden zwei Mannschaften, die gegeneinander spielen. Der Lehrer wirft einen Ball auf den Korb und wirft absichtlich neben den Korb, damit ein Rebound möglich wird. Die jeweils ersten Kinder in der Reihe kämpfen um den Rebound. Der Spieler, der den Rebound bekommt, wird Angreifer, der andere Spieler Verteidiger. Der Angreifer dribbelt mit dem Ball hinter die Dreipunktlinie und versucht, anschließend direkt zum Korb zu ziehen. Es ist nur ein Wurf auf den Korb erlaubt.

Die Mannschaft bekommt für einen Korb zwei Punkte. Berührt der Ball nur den Ring gibt es einen Punkt. Gewinner ist die Mannschaft mit den meisten Punkten am Ende der Übung.



## Abschluss

### Freies Spiel 3gegen3



### 27. Unterrichtseinheit: *Cut and Fill*

Das Schneiden zum Korb (*Cut*) mit anschließendem Auffüllen einer neuen Position des schneidenden Spielers (*Fill*), ist die Grundlage der Bewegung im Angriff im Spiel 3x3. Es ist eine sehr einfache Form des Angriffs, die auch für jüngere Spieler recht schnell zu verstehen ist. Die Spieler bewegen sich hierbei in festgelegten Bewegungsräumen (Aufbauspieler; zwei Flügelspieler). In der Spielaufstellung bilden die Spieler immer ein Dreieck (2 Flügelspieler, ein Aufbauspieler).

#### Inhalt

##### Einführung/Aufwärmen

##### Feuer/Wasser/Luft

Alle Kinder dribbeln im Spielfeld. Signalwörter sind vorher bestimmten Bewegungs- und Handlungsformen zugeordnet.

Der Lehrer ruft die Signalwörter laut, alle müssen entsprechend reagieren. (z.B. Feuer – hinlegen / Wasser – auf etwas hoch steigen / Luft – in eine Ecke laufen...)

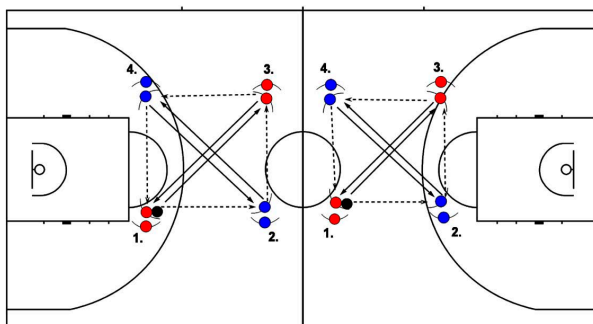
##### Ballkoordination

Die Kinder teilen sich in drei Gruppen auf, jede Gruppe bildet einen Kreis. Sie dribbeln auf der vorgegebenen Kreisbahn. Auf ein Zeichen des Lehrers prellen sie ihren eigenen Ball fest auf den Boden und versuchen den Ball ihres Vordermannes aufzufangen, nachdem dieser einmal den Boden berührt hat. Mit diesem Ball dribbeln sie weiter, bis der nächste Pfiff erfolgt.

Gleiche Kreisaufstellung wie oben, nur passen die Kinder jetzt auf ein Zeichen des Lehrers im Stand den Ball direkt zu ihrem rechten Partner und versuchen kurz danach den Ball ihres linken Partners zu fangen, ohne dass der Ball den Boden berührt.

##### Schwerpunkt *Cut and Fill*

##### Wechselball



Zwei Teams (pro Team 4-8 Kinder) bilden in je einer Hallenhälfte ein Viereck oder ein Rechteck und der Ball wird außen um dieses Viereck / Rechteck gepasst. Nach dem Pass wechseln die Kinder diagonal die Position. Welches Team schafft in einer bestimmten Zeit die meisten Durchgänge?

##### Cut and Fill

Um das Prinzip des Schneidens und Auffüllens zu verdeutlichen, stellen sich 3 Spieler im Angriff auf und demonstrieren die Bewegungsabläufe unter Anleitung des Lehrers.

#### Material/ Zeit

10

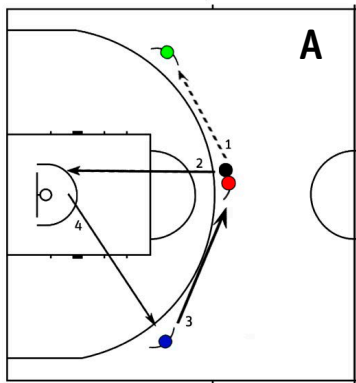


10



10



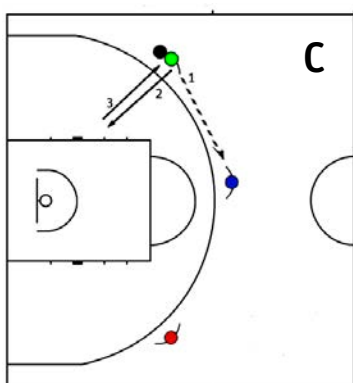
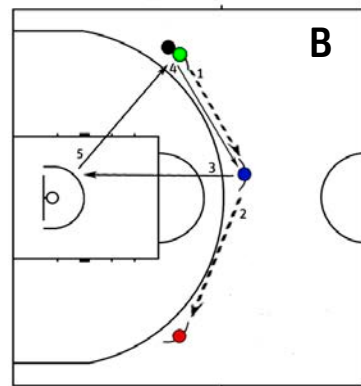


Ein Spieler steht in der Mitte außerhalb der Drei-Punkte-Linie und die beiden anderen Spieler auf der rechten und linken Flügelposition auf Höhe der Freiwurflinie. Die Regel lautet, dass dieses Dreieck immer erhalten bleiben muss. Es ist hilfreich, die Positionen durch Hütchen zu verdeutlichen. Der Spieler in der Mitte kann zu einer der beiden Flügelpositionen passen. Nach seinem Pass muss sich der Spieler bewegen. Er schneidet von seiner Position zum Korb. Ist der Spieler frei, bekommt er den Ball zugepasst und wirft auf den Korb (*Give and Go*).

Nachdem der Spieler zum Korb schneidet, muss der gegenüberstehende Flügelspieler seine Position auffüllen (*Fill*). Hat der zum Korb schneidende Spieler keinen Pass bekommen, füllt er anschließend wieder die freie Flügelposition, indem er auf diese Position läuft (Hütchen). Anschließend wird der Ball vom Flügelspieler wieder zurück auf die Mittelposition gepasst. Nun ist die Ausgangsaufstellung wieder hergestellt (Dreieck).

### Cut and Fill ohne Verteidigung

In der ersten Übungsform sollen die Kinder von der Ausgangsaufstellung (Dreieck) ausgehend, die oben beschriebenen Laufwege durchlaufen. Der schneidende Mittelspieler soll sich beim Schneiden durch die Zone anbieten, um den Ball zugepasst zu bekommen. Hier soll dieser Pass aber nicht gespielt werden. Es soll der Ball wieder auf die neubesetzte Mittelposition gepasst werden. Anschließend werden die Laufwege mit einem Pass auf die andere Flügelseite wiederholt (*reverse*). Diese Übung sollte in Dreiergruppen mehrmals wiederholt werden. Es sollte bei dieser Übung darauf geachtet werden, dass die Kinder nicht nur einfach die Laufwege durchlaufen, sondern auch auf die sich ihnen bietenden Angriffsmöglichkeiten aufmerksam werden.



### Cut and Fill ohne Verteidigung (Erweiterung)

In dieser Übungsform bleiben die Bewegungsabläufe wie oben (A/B) erhalten, jedoch dürfen die Flügelspieler, nach dem Pass zurück zur Mitte, von ihrer Position zum Korb schneiden. Das Anspiel soll nur angedeutet werden und der Flügelspieler geht wieder in seine Ausgangsposition zurück. Es sollte darauf geachtet werden, dass die Kinder den nächsten Pass immer ein wenig verzögern und nicht sofort weiterpassen. Es geht bei dieser Übung nicht um Schnelligkeit.

### Abschluss

### Freies Spiel 3x3

Die Kinder sollten versuchen, die vorgestellten Laufwege im Spiel anzuwenden.

10



10



10



10



### 28. Unterrichtseinheit: *Cut and Fill*

#### Inhalt

#### Einführung/Aufwärmen

##### Helferball

Die Kinder laufen in der Halle durcheinander. Einer von ihnen ist der Fänger, der versucht, einen der anderen Spieler abzuschlagen. Diese haben drei bis vier Bälle zu Verfügung. Wird ein Spieler vom Fänger verfolgt, so können ihm die anderen dadurch helfen, dass sie ihm einen Ball zupassen. Ein ballbesitzender Spieler darf nämlich nicht abgeschlagen werden.

#### Ballkoordination

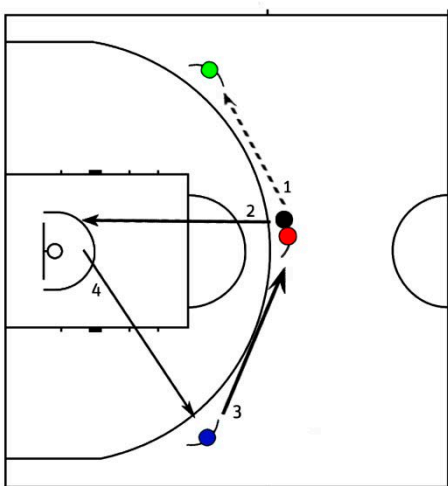
Die Spieler gehen zu dritt zusammen. Die Spieler A und Spieler B stehen sich in ca. 4 m Abstand gegenüber. Jeder Spieler steht in einem kleinen Tor. Spieler C ist Verteidiger und steht zwischen A und B. Spieler C in der Mitte versucht, den Pass zu erschweren/stören. Nach dem Pass wird Spieler A Verteidiger und C geht auf den Platz von A. Täuschungen sind erlaubt!

Die Größe der Tore ist abhängig vom Leistungsstand der Spieler. Für das erfolgreiche Abfangen eines Balles erhält der Verteidiger 1 Punkt.

*Variation: Es dürfen nur Bodenpässe gespielt werden.*

#### Schwerpunkt *Cut and Fill*

##### Cut and Fill ohne Verteidigung (Wiederholung)



In der Übungsform sollen die Kinder von der Ausgangsaufstellung (Dreieck) ausgehend, die oben beschriebenen Laufwege durchlaufen. Der schneidende Mittelspieler soll sich beim Schneiden durch die Zone anbieten, um den Ball zugepasst zu bekommen. Hier soll dieser Pass aber nicht gespielt werden.

Es soll der Ball wieder auf die neubesetzte Mittelposition gepasst werden. Anschließend werden die Laufwege mit einem Pass auf die andere Flügelseite wiederholt (*reverse*).

Diese Übung sollte in Dreiergruppen mehrmals wiederholt werden. Es sollte bei dieser Übung darauf geachtet werden, dass die Kinder nicht nur einfach die Laufwege durchlaufen, sondern auch auf die sich ihnen bietenden Angriffsmöglichkeiten aufmerksam werden.

#### Material/ Zeit



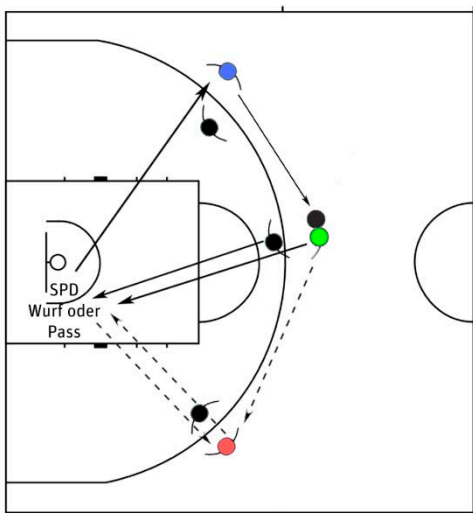
### Cut and Fill mit Verteidigung

Die Laufwege in dieser Übungsform sind die gleichen, wie in der vorherigen Übung, jedoch bekommt jeder Angreifer nun auch einen Verteidiger zugeteilt. Je nach Leistungsstand der Spieler können die Hütchen weiter als Hilfestellung benutzt werden.

### Cut and Fill mit Verteidigung ohne Korbwurf

Die Kinder sollten anfangs versuchen, die Pass- und Laufwege mit Verteidiger zu wiederholen ohne auf den Korb zu werfen.

### Cut and Fill mit Verteidigung mit Korbwurf



In dieser Übungsform sollen die Kinder nun versuchen, in den Laufwegen zum Korb zu ziehen und auf den Korb zu werfen. Ist der Wurf nicht möglich, erfolgt der Pass zum Mitspieler. Wichtig ist hierbei, dass immer das Dreieck als Aufstellung erhalten bleibt.

Die Spieler sollten daran erinnert werden, bei Ballbesitz immer mit dem Gesicht in Richtung des Korbes zu stehen und nicht nur nach der nächsten Passmöglichkeit zu suchen (**SPD-Stellung**).

Jede 3er-Gruppe erhält fünf Angriffe. Danach werden die Rollen zwischen Angreifern und Verteidigern getauscht.

Für eine Berührung des Rings beim Wurf gibt es 1 Punkt. Ein erfolgreicher Korbwurf zählt 2 Punkte.

Es besteht die Möglichkeit durch einige Variationen die Einhaltung der Grundaufstellung zu festigen:

- Festlegung einer Mindestanzahl an Pässen vor dem Wurf
- Punktabzug, wenn mehrere Angreifer gleichzeitig in der Zone stehen (durchlaufen erlaubt)
- Bonuspunkt für *Give and Go*

### Abschluss

### Freies Spiel 3x3

(idealerweise in den vorher geübten Aktionsräumen)

10



10



15



10



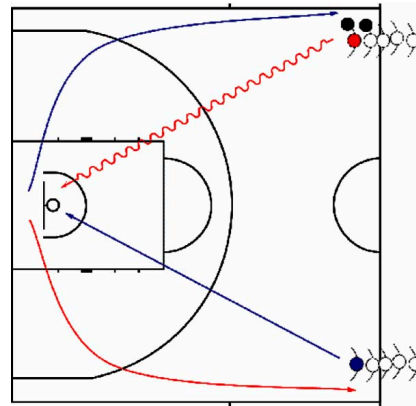
### 29. Einführung 3x3 Basketball mit Zeitregel

#### Inhalt

#### Einführung/Aufwärmen

Einlaufen in der Diagonale einer Spielhälfte des Basketballfeldes. An den Stirnseiten bzw. an der Mittellinie langsames Traben, auf den Diagonalen folgende Bewegungsaufgaben:

1. Traben
2. Hopselauf
3. Fußgelenkslauf
4. Skippings
5. Anfersen
6. Rückwärtslauf
7. Seitgalopp
8. Sprint



#### Korbleger aus dem Dribbling mit Rebound

Jeweils 10 Kinder gehen in eine Basketballhälfte und stellen sich zu fünft an die rechte bzw. linke Ecke der Mittellinie. Die ersten beiden Kinder auf der rechten Seite erhalten einen Ball. Kind 1 führt von der rechten Seite einen Korbleger aus, das erste Kind auf der linken Seite läuft zeitgleich los und holt den Rebound. Es dribbelt den Ball an der Außenlinie zu der rechten Seite und passt den Ball zum nächsten Kind. Beginnt Kind 1 mit seinem Korbleger, kann Kind 2 von der rechten Seite starten, das zweite Kind der linken Seite läuft dann zum Rebound. **Wiederholung auch auf der linken Seite!**

#### Schwerpunkt 14-Sekunden-Zeitregel

Der Lehrer erklärt den Schülern die 14-Sekunden-Zeitregel.

Die Vierzehn-Sekunden-Zeitnahme beginnt, wenn der erste Spieler der angreifenden Mannschaft den Ball hinter der Drei-Punkte-Linie dribbelnd oder nach der Annahme eines Passes kontrolliert. Da der Einsatz einer Uhr im Schulbereich zunächst zu kompliziert ist, soll ein Auswechselspieler bzw. der Lehrer nach der Ballannahme hinter der 3-Punkte-Linie laut die 14 Sekunden herunter zählen.

Es ist wichtig, dass die Schüler trotz des Zeitdruckes die bisher gelernten technischen und vortaktischen Fertigkeiten nicht aus den Augen verlieren.

#### Schwerpunkt Turnier

Die Gruppe wird abhängig von der Gruppenstärke in Dreier- oder Viererteams eingeteilt. Es wird nach dem Modus jeder gegen jeden gespielt, die Spielzeit pro Spiel beträgt 5 Minuten durchlaufende Zeit, gespielt wird unter Berücksichtigung der 14-Sekunden-Zeitregel.

#### Material/ Zeit



### 30. Unterrichtseinheit: Gruppeninternes Turnier nach dem Regelwerk „3x3 Basketball in der Schule“

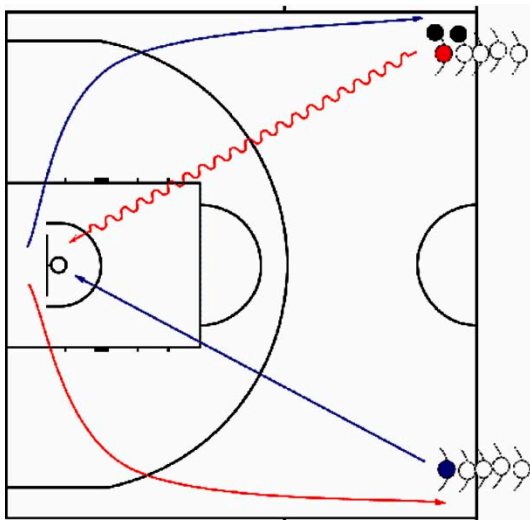
**Inhalt**

**Einführung/Aufwärmen/Koordination**

Einlaufen in der Diagonale einer Spielhälfte des Basketballfeldes. An den Stirnseiten bzw. an der Mittellinie langsames Traben, auf den Diagonalen folgende Bewegungsaufgaben:

1. Traben
9. Hopslerlauf
10. Fußgelenkslauf
11. Skippings
12. Anfersen
13. Rückwärtslauf
14. Seitgalopp
15. Sprint

**Korbleger aus dem Dribbling mit Rebound**



Jeweils 10 Kinder gehen in eine Basketballhälfte und stellen sich zu fünft an die rechte bzw. linke Ecke der Mittellinie. Die ersten beiden Kinder auf der rechten Seite erhalten einen Ball. Kind 1 führt von der rechten Seite einen Korbleger aus, das erste Kind auf der linken Seite läuft zeitgleich los und holt den Rebound. Es dribbelt den Ball an der Außenlinie zu der rechten Seite und passt den Ball zum nächsten Kind. Beginnt Kind 1 mit seinem Korbleger, kann Kind 2 von der rechten Seite starten, das zweite Kind der linken Seite läuft dann zum Rebound.

**Wiederholung auch auf der linken Seite!**

**Schwerpunkt Turnier**

Die Gruppe wird abhängig von der Gruppenstärke in Dreier- oder Viererteams eingeteilt. Es wird nach dem Modus jeder gegen jeden gespielt, das Regelwerk „3x3 Basketball in der Schule“ soll mit Anwendung der 14-Sekunden-Zeitbegrenzung übernommen werden

**Material/  
Zeit**

10 



10 



50 





## Gruppensystem, Rundenzahlen und Spielplanentwürfe

3er Gruppe		
1	Team 1	- Team 2
2	Team 2	- Team 3
3	Team 3	- Team 1

4er Gruppe		
1	Team 1	- Team 2
2	Team 3	- Team 4
3	Team 1	- Team 3
4	Team 2	- Team 4
5	Team 4	- Team 1
6	Team 2	- Team 3

5er Gruppe		
1	Team 1	- Team 2
2	Team 3	- Team 4
3	Team 5	- Team 1
4	Team 3	- Team 2
5	Team 4	- Team 5
6	Team 1	- Team 3
7	Team 2	- Team 4
8	Team 5	- Team 3
9	Team 4	- Team 1
10	Team 2	- Team 5

6er Gruppe		
1	Team 1	- Team 2
2	Team 3	- Team 4
3	Team 5	- Team 6
4	Team 1	- Team 3
5	Team 2	- Team 5
6	Team 4	- Team 6
7	Team 1	- Team 4
8	Team 6	- Team 2
9	Team 5	- Team 3
10	Team 5	- Team 1
11	Team 2	- Team 4
12	Team 3	- Team 6
13	Team 6	- Team 1
14	Team 2	- Team 3
15	Team 4	- Team 5

7er Gruppe		
1	Team 1	- Team 2
2	Team 3	- Team 4
3	Team 5	- Team 6
4	Team 7	- Team 1
5	Team 2	- Team 3
6	Team 4	- Team 5
7	Team 6	- Team 7
8	Team 2	- Team 6
9	Team 5	- Team 3
10	Team 1	- Team 4
11	Team 4	- Team 7
12	Team 6	- Team 3
13	Team 7	- Team 2
14	Team 1	- Team 5
15	Team 4	- Team 2
16	Team 3	- Team 1
17	Team 5	- Team 2
18	Team 6	- Team 1
19	Team 3	- Team 7
20	Team 4	- Team 6
21	Team 7	- Team 5

Um die Anzahl der Spielrunden möglichst gering zu halten, ist die Planung mit mehreren kleinen Gruppen meist sinnvoller als die Planung mit einer großen Gruppe.

Zusätzliche Trost- oder Rückrunden können für alle Kinder eine ausreichende Anzahl von Spielen gewährleisten.

## Planung/Auswertung 3er-Gruppe

Nr.	Feld				Ergebnis
1		Team 1	-	Team 2	
2		Team 2	-	Team 3	
3		Team 3	-	Team 1	

	Teamname	1	2	3	Punkte	Diff.	Platz
Team 1:							
Team 2:							
Team 3:							

## Planung/Auswertung 4er-Gruppe

Nr.	Feld				Ergebnis
1		Team 1	-	Team 2	
2		Team 3	-	Team 4	
3		Team 1	-	Team 3	
4		Team 2	-	Team 4	
5		Team 4	-	Team 1	
6		Team 2	-	Team 3	

	Teamname	1	2	3	4	Pkt.	Diff.	Platz
Team 1:								
Team 2:								
Team 3:								
Team 4:								

## Planung/Auswertung 5er-Gruppe

Nr.	Feld				Ergebnis
1		Team 1	-	Team 2	
2		Team 3	-	Team 4	
3		Team 5	-	Team 1	
4		Team 3	-	Team 2	
5		Team 4	-	Team 5	
6		Team 1	-	Team 3	
7		Team 2	-	Team 4	
8		Team 5	-	Team 3	
9		Team 4	-	Team 1	
10		Team 2	-	Team 5	

	Teamname	1	2	3	4	5	Pkt.	Diff.	Platz
Team 1:									
Team 2:									
Team 3:									
Team 4:									
Team 5:									

## Endrundenspielplan

### Achtelfinale

Feld		Team 1		Team 2
	AF 1		-	
	AF 2		-	
	AF 3		-	
	AF 4		-	
	AF 5		-	
	AF 6		-	
	AF 7		-	
	AF 8		-	

### Viertelfinale

Feld		Team 1		Team 2
	VF 1	Sieger AF 1	-	Sieger AF 2
	VF 2	Sieger AF 3	-	Sieger AF 4
	VF 3	Sieger AF 5	-	Sieger AF 6
	VF 4	Sieger AF 7	-	Sieger AF 8

### Halbfinale

Feld		Team 1		Team 2
	HF 1	Sieger VF 1	-	Sieger VF 2
	HF 2	Sieger VF 3	-	Sieger VF 4

### Spiel um Platz 3

Feld		Team 1		Team 2
	Pl. 3	Vertierer HF 1	-	Vertierer HF 2

### Finale

Feld		Team 1		Team 2
	Fin	Sieger HF 1	-	Sieger HF 2



3x3 Basketball in der Schule  
Spielberichtsbogen für zwei Spielperioden



Mannschaft A: \_\_\_\_\_ Mannschaft B: \_\_\_\_\_

Uhrzeit/Runde: \_\_\_\_\_ Spielfeld: \_\_\_\_\_

Mannschaftsfouls Mannschaft A (ankreuzen)

1. Periode 

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

 Mit dem 5. Foul: 1 Punkt und Ballbesitz

2. Periode 

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

 Mit dem 5. Foul: 1 Punkt und Ballbesitz

Mannschaftsfouls Mannschaft B (ankreuzen)

1. Periode 

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

 Mit dem 5. Foul: 1 Punkt und Ballbesitz

2. Periode 

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

 Mit dem 5. Foul: 1 Punkt und Ballbesitz

Platz für weitere Daten  
(Klasse, Gruppe etc.)

Laufendes Ergebnis

Mannschaft A

1	13
2	14
3	15
4	16
5	17
6	18
7	19
8	20
9	21
10	22
11	23
12	

Mannschaft B

1	13
2	14
3	15
4	16
5	17
6	18
7	19
8	20
9	21
10	22
11	23
12	

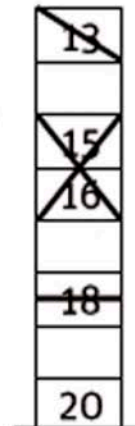
Ausfüllen des Bogens

Feldkörbe (1 Punkt) werden mit einer schrägen Linie abgestrichen.

Zwei-Punkte-Würfe werden mit einem Kreuz abgestrichen.

Freiwürfe werden mit einer horizontalen Linie abgestrichen.

Nach jeder Periode/Verlängerung wird ein horizontaler Balken unter das letzte ausgefüllte Kästen eingezeichnet.



Ergebnis 1. Periode \_\_\_\_\_ :

Ergebnis 2. Periode \_\_\_\_\_ :

Endergebnis \_\_\_\_\_ :

Sieger \_\_\_\_\_



3x3 Basketball in der Schule  
Spielberichtsbogen für eine Spielperiode



Mannschaft A: \_\_\_\_\_ Mannschaft B: \_\_\_\_\_

Uhrzeit/Runde: \_\_\_\_\_ Spielfeld: \_\_\_\_\_

Mannschaftsfouls Mannschaft A (ankreuzen)

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

Mit dem 5. Foul: 1 Punkt und Ballbesitz

Mannschaftsfouls Mannschaft B (ankreuzen)

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

Mit dem 5. Foul: 1 Punkt und Ballbesitz

Platz für weitere Daten  
(Klasse, Gruppe etc.)

Laufendes Ergebnis

Mannschaft A

1	13
2	14
3	15
4	16
5	17
6	18
7	19
8	20
9	21
10	22
11	23
12	

Mannschaft B

1	13
2	14
3	15
4	16
5	17
6	18
7	19
8	20
9	21
10	22
11	23
12	

Ausfüllen des Bogens

Feldkörbe (1 Punkt) werden mit einer schrägen Linie abgestrichen.

Zwei-Punkte-Würfe werden mit einem Kreuz abgestrichen.

Freiwürfe werden mit einer horizontalen Linie abgestrichen.

Nach jeder Periode/Verlängerung wird ein horizontaler Balken unter das letzte ausgefüllte Kästen eingezeichnet.

<del>13</del>
<del>15</del>
<del>16</del>
18
20

Endergebnis \_\_\_\_\_ :

Sieger \_\_\_\_\_



### Literaturhinweise

- BARTH, K. & L. BÖSING: Ich lerne Basketball. Meyer & Meyer Verlag, Aachen 2008.
- BARTH, K. & L. BÖSING: Ich trainiere Basketball. Meyer & Meyer Verlag, Aachen 2009.
- BAUER, C./BÖSING, L./LAU, A./REMMERT, H.: Handbuch Basketball. Meyer & Meyer Sport; Dezember 2012
- BASKETBALLVERBAND BADEN-WÜRTTEMBERG (Hrsg.): Basketball für Trainer und Lehrer. Stuttgart, 2012
- BRAUN, R./GORISS, A./KÖNIG, S.: Doppelstunde Basketball. Unterrichtseinheiten und Stundenbeispiele (inkl. CD-Rom). Hofmann Verlag, Schorndorf 2004.
- dsj Deutsche Sportjugend – Persönlichkeits- & Teamentwicklung im Basketball. Bezugsquelle: [www.dsj.de](http://www.dsj.de), Ressort Services.
- HOLST, A.: Mini-Basketball. Diritto Publikationen, Eichstätt 2006. [info@dirittopublikationen.de](mailto:info@dirittopublikationen.de).
- KRÖGER, C./ROTH, K.: Ballschule: Ein ABC für Spielanfänger. Hofmann-Verlag, Schorndorf 2005.
- KRÜGER, A./ NIEDLICH, D.: 200 neue Basketball-Drills. Hoffmann-Verlag, Schorndorf 2001.
- KRÜSMANN, J./ CLAUSS, S.: Sportiv Basketball – Kopiervorlagen für den Basketballunterricht. Ernst Klett Schulbuchverlag, Leipzig.
- NEUMANN/POPOVIC: Spielend Basketball lernen in Schule und Verein. Limpert Verlag Wiebelsheim, 1. Auflage, 2010.
- REMMERT, H.: Basketball, Lernen, Spielen und Trainieren. Hofmann-Verlag, Schorndorf 2006.
- RICHTER, T.: Basketball Elements, CD Rom. Hofmann-Verlag, Schorndorf 2007.
- STEINHÖFER, D./REMMERT, H.: Basketball in der Schule. Spielerisch und spielgemäß. Philippka-Verlag, Münster 2004.

### Internetquellen

[www.basketball-bund.de](http://www.basketball-bund.de)

Deutscher Basketball Bund e.V.,  
Informationen und Downloadangebote

[www.basketball-in-der-schule.de](http://www.basketball-in-der-schule.de)

Schulsport-Datenbank des DBB

[www.fiba.com](http://www.fiba.com)

Basketball-Weltverband mit aktuellen  
Materialien zum 3x3

[www.nbbi-basketball.de](http://www.nbbi-basketball.de)

Homepage der Nachwuchs-Basketball-Bundesliga,  
Downloadbereich mit Schulmaterialien

[www.jtfo.net](http://www.jtfo.net)

Jugend trainiert für Olympia

[www.3x3planet.com](http://www.3x3planet.com)

Internationales 3on3 Netzwerk

# DATENBANK SCHULSPORT

Die Schulsport-Datenbank ist ein Projekt des Deutschen Basketball Bundes zur Unterstützung von Lehrkräften und zur Förderung des Basketballs im Sportunterricht.

Über 500 Übungs- und Spielformen und weitere Materialien stehen Lehrerinnen und Lehrern aller Jahrgangsstufen und Schulformen kostenlos zur Verfügung. Auch Betreuerinnen und Betreuer von Arbeitsgemeinschaften oder Ganztagsangeboten können bei Vorlage einer Bescheinigung der Schule das Angebot nutzen.

Die Unterrichtsplanung ermöglicht das Erstellen, Drucken und Speichern von Stundenplänen inklusive der Übungsbeschreibungen, eines Zeitmanagements und der Möglichkeit zur Ergänzung eigener Übungsformen oder Bemerkungen.



[www.basketball-in-der-schule.de](http://www.basketball-in-der-schule.de)



**Herausgeber:**

Deutscher Basketball Bund e.V.  
Jugendsekretariat  
Schwanenstrasse 6-10  
58089 Hagen

Tel.: + 49 2331 106-0  
Fax: + 49 2331 106-149

[jugend-buf@basketball-bund.de](mailto:jugend-buf@basketball-bund.de)  
[www.basketball-bund.de](http://www.basketball-bund.de)

2. Auflage 2013

**Mitwirkende:**

Birte Schaake  
Rüdiger Kramer  
Lothar Bösing  
Tim Brentjes

**Fotos/Grafiken:**

DBB  
DBB/BWA  
DBB/Camera 4  
NBBL gGmbH

Gefördert durch:



Bundesministerium  
des Innern

aufgrund eines Beschlusses  
des Deutschen Bundestages