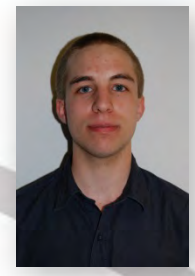
BASKETBALL-SCHULSPORT-TAG

Herausgeber:
Gemeinnützige Gesellschaft zur Förderung
des deutschen Nachwuchsbasketballs mbh (NBBL)
Schwanenstrasse 6-10
58089 Hagen

Tel.: + 49 - 2331 - 106 146
Fax: + 49 - 2331 - 106 149
info@nbbl-basketball.de
www.nbbl-basketball.de

Fotos:
Deutscher Basketball Bund/Camera 4

Über den Autor



Florian Gut

geboren 1988 in Bamberg

Basketball Trainer

2003-2005 Erste Trainertätigkeit bereits während der Schulzeit im U14-/U16-Bereich bei seinem Heimatverein DJK Bamberg , beim TSV Breitengüßbach und in der oberfränkischen Bezirksauswahl.

2006-2008 Parallel zur gymnasialen Kollegstufe (Abitur 2008) als Trainer im Jugendkonzept der Brose Baskets aktiv. Schwerpunkt ist die Trainer- und Co-Trainertätigkeit mit Talenten zwischen 16 und 19 Jahren, die in der Regionalliga und Bayernliga Herren an das Bundesligateam herangeführt werden. Zeitgleich als junger Schiedsrichter bis zur Regionalliga und einzelnen DBB-Perspektivmaßnahmen aktiv.

2008-2012 Verantwortlicher Koordinator für das Jugend- und Schulprogramm und Trainer verschiedener Leistungsteams/Farmmannschaften der Brose Baskets (Altersstufe U16, U19 und Seniorenbereich)

2009-2012 Ausbilder im Trainer- und Schiedsrichterbereich des Bayerischen Basketball Verbands, sowie als Jugendreferent und Leitender Auswahltrainer im Bezirk Oberfranken aktiv

2010-2012 Referent für Schulsport und Mitglied im Jugendausschuss des Bayerischen Basketball Verbands

ab Juli 2012 Mitarbeiter im Ressort Sport der Beko Basketball Bundesliga. Schwerpunkt ist die sportliche Entwicklung und die Nachwuchsarbeit der Profiklubs, sowie die Zusammenarbeit mit dem Deutschen Basketball Bund und der 2. Basketball Bundesliga bei dem gemeinsamen Ziel den deutschen Basketball weiter zu entwickeln und voran zu bringen.

Interesse am Basketball-Schulsport-Tag:

„Kinder in der Schule für Sport zu begeistern ist die zentrale Aufgabe, die gemeinsam von Lehrern und Trainern zu bewältigen ist. Es stellt die Basis für alles Weitere dar: Nachwuchsarbeit in der Breite, Jugendleistungsförderung, Profisport. Entscheidend sind auch die positiven gesellschaftlichen Auswirkungen wie lebenslange Freude an Bewegung, ehrenamtliches Engagement, soziale Komponenten wie Gemeinschaftsgefühl und Toleranz. Der Basketball-Schulsport-Tag ist eine großartige und einprägsame Erfahrung für Kinder mit Sport, sowie in der Klassengemeinschaft. Alle Kinder sind mit leuchtenden Augen dabei, egal ob mehr oder weniger sportlich, egal ob mehr oder weniger gut in der Klasse integriert. Die positiven Auswirkungen dieses Tagesereignisses können die Lehrer in den Schulalltag übertragen. Die Trainer erreichen mit diesem Tagesereignis eine große Anzahl an Kindern, die sie persönlich kennenlernen und zum Vereinstraining einladen können.“

Grundlegende Überlegungen

Der **Basketball-Schulsport-Tag** gibt uns die Möglichkeit, für alle Kinder einer Jahrgangsstufe eine umfassende Vorstellung der Sportart **Basketball** durchzuführen. Die Kinder können an vielen verschiedenen Stationen spielerisch und abwechslungsreich Bewegungs-erfahrungen sammeln, erste Techniken kennenlernen und ihrer Spielfreude freien Lauf lassen.

Dabei haben die Trainer und Lehrer die Möglichkeit, die Kinder sichten und in eine gezielte und sinnvolle Trainingsgruppe einteilen zu können.

Diese Zielsetzung darf kein Widerspruch zu der wichtigen Breitensportfunktion der Vereinsarbeit in Schulen sein. Ganz im Gegenteil können und müssen hier Synergie-Effekte erzielt werden, die einen ganzheitlichen Ansatz unbedingt nahelegen.

Die Ziele und Möglichkeiten sind vielseitig und bedingen sich gegenseitig. Die Auflistung ist lediglich ein Versuch, bestimmte Aspekte zu erfassen.

emotionale Erfahrung für Kinder	⇨ Erstkontakt zum Basketball / Verein / Trainer
Erlebnis für alle Kinder	⇨ Breitensportfunktion
Talentsichtung	⇨ gezielte Einladung ins Vereinstraining
Netzwerke aufbauen	⇨ persönliche Beziehung Lehrer ⇔ Trainer (Schule ⇔ Verein)
Kompetenzfelder besetzen	⇨ Bewegung, Ernährung, Motivation

Interesse im Bereich Öffentlichkeit generieren

gesellschaftliche / soziale Verantwortung tragen (insbesondere als Profi-Verein)

Philosophie

DIE KINDER STEHEN IM MITTELPUNKT!

ALLE KINDER WERDEN IN DAS GEMEINSAME ERLEBNIS

VON SPORT, FAIR PLAY UND TEAMGEIST EINGEBUNDEN!

DEN KINDERN FREUDE AN BEWEGUNG VERMITTELN!

Der Talentbegriff

Ein sportliches Talent ist, wer auf der Grundlage von Dispositionen, Leistungsbereitschaft und sozialem Umfeld über dem Altersdurchschnitt liegende (möglichst im Wettkampf nachgewiesene) entwicklungsfähige Leistungsresultate erzielt (statische Komponente), die das Ergebnis eines aktiven, pädagogisch begleiteten und intentional durch Training gesteuerten Veränderungsprozess darstellen, der auf ein später zu erreichendes hohes sportliches Leistungsniveau zielstrebig ausgerichtet ist (dynamische Komponente).
[aus LSB NRW (Hrsg.), Basketball - Leistungstraining, Wiebelsheim, 2007]

Leistungsbestimmende Merkmale im Basketball

Die fünf nachfolgend aufgeführten Bereiche skizzieren die allgemeinen leistungs-bestimmenden Merkmale für Basketballspieler:

KONDITIONELLE FÄHIGKEITEN	⇨ KRAFT	Maximalkraft Schnell-, Explosiv-, Reaktivkraft Kraftausdauer
	⇨ SCHNELLIGKEIT	Reaktionsschnelligkeit Aktionsschnelligkeit Frequenzschnelligkeit
	⇨ AUSDAUER	dynamische Ausdauer
	⇨ BEWEGLICHKEIT	allgemeine, spezielle
KONSTITUTION	⇨ KÖRPERBEZOGENE LEISTUNGSBEDINGUNGEN	Körperhöhe Körpergewicht Armspannweite
PSYCHISCHE FÄHIGKEITEN	⇨ PSYCHISCHE BELASTBARKEIT	
	⇨ KONZENTRATIONSFÄHIGKEIT	
	⇨ SELBSTVERTRAUEN	
	⇨ BEHARRLICHKEIT	
	⇨ POSITIVE EINSTELLUNG	
	⇨ KOGNITIVE FÄHIGKEITEN / LERNFÄHIGKEIT	
	⇨ SOZIALE FÄHIGKEITEN	
	⇨ MOTIVATION / WILLE	
	⇨ VERANTWORTUNGSBEWUSSTSEIN	
	⇨ FÜHRUNGSFÄHIGKEIT	
	⇨ STRESSRESISTENZ	
TECHNISCHE FERTIGKEITEN	⇨ KOORDINATIVE FÄHIGKEITEN	Differenzierungsfähigkeit Orientierungsfähigkeit Umstellungsfähigkeit Gleichgewichtsfähigkeit Reaktionsfähigkeit Rhythmisierungsfähigkeit Kopplungsfähigkeit
TAKTISCHE FÄHIGKEITEN	⇨ WAHRNEHMUNGSFÄHIGKEIT	
	⇨ ANTIZIPATIONSFÄHIGKEIT	
	⇨ ENTSCHEIDUNGSFÄHIGKEIT	

[aus LSB NRW (Hrsg.), Basketball - Leistungstraining, Wiebelsheim, 2007]

Standardisierte Modelle

Verschiedene Schulsysteme, regionale Besonderheiten (städtische oder ländliche Einzugsgebiete) oder auch personelle und organisatorische Bedingungen (Einsatz von Trainern, Verfügbarkeit von Sporthallen) erfordern angepasste Lösungen.
Mit den zwei standardisierten Modellen, die wir im Folgenden vorstellen, können unterschiedlichste Ausgangssituationen sinnvoll abgedeckt werden.

Große Aktion

Sporthalle ⇨ 3- oder 4-fach Halle (abhängig von Anzahl der teilnehmenden Klassen)

Teilnehmer ⇨ ca. 12 - 20 Klassen

Zeitfenster ⇨ kompletter Schultag (z.B. 8.30 - 12.30 Uhr)

Team
- ⇨ 9 - 16 Stationstrainer
- ⇨ 2 - 3 Sichter
- ⇨ 2 - 3 Personen für Organisation (abhängig von Anzahl der teilnehmenden Klassen)

Vorteile
- ⇨ **hohe Anzahl an Kindern an einem Termin**
- ⇨ **zentrale Veranstaltung mit Klassen von einer oder mehreren Grundschulen**
- ⇨ **ganzer Schultag zum Training mit den Kindern**
- ⇨ **Zeit für intensives, abwechslungsreiches Programm**
- ⇨ **großes** Erlebnis für Kinder
- ⇨ hohe Aufmerksamkeit / Publicity (aufgrund der Dimension)

Ausgangssituation:

ZIELGRUPPE ⇨ Grundschule Jahrgangsstufen 2-4
Die Veranstaltung ist für ganze Schulklassen konzipiert. Die Lehrer sollen keine Vorauswahl treffen oder nur mit Basketball AGs kommen. Alle Kinder sind herzlich willkommen und haben gemeinsam Freude an Sport.

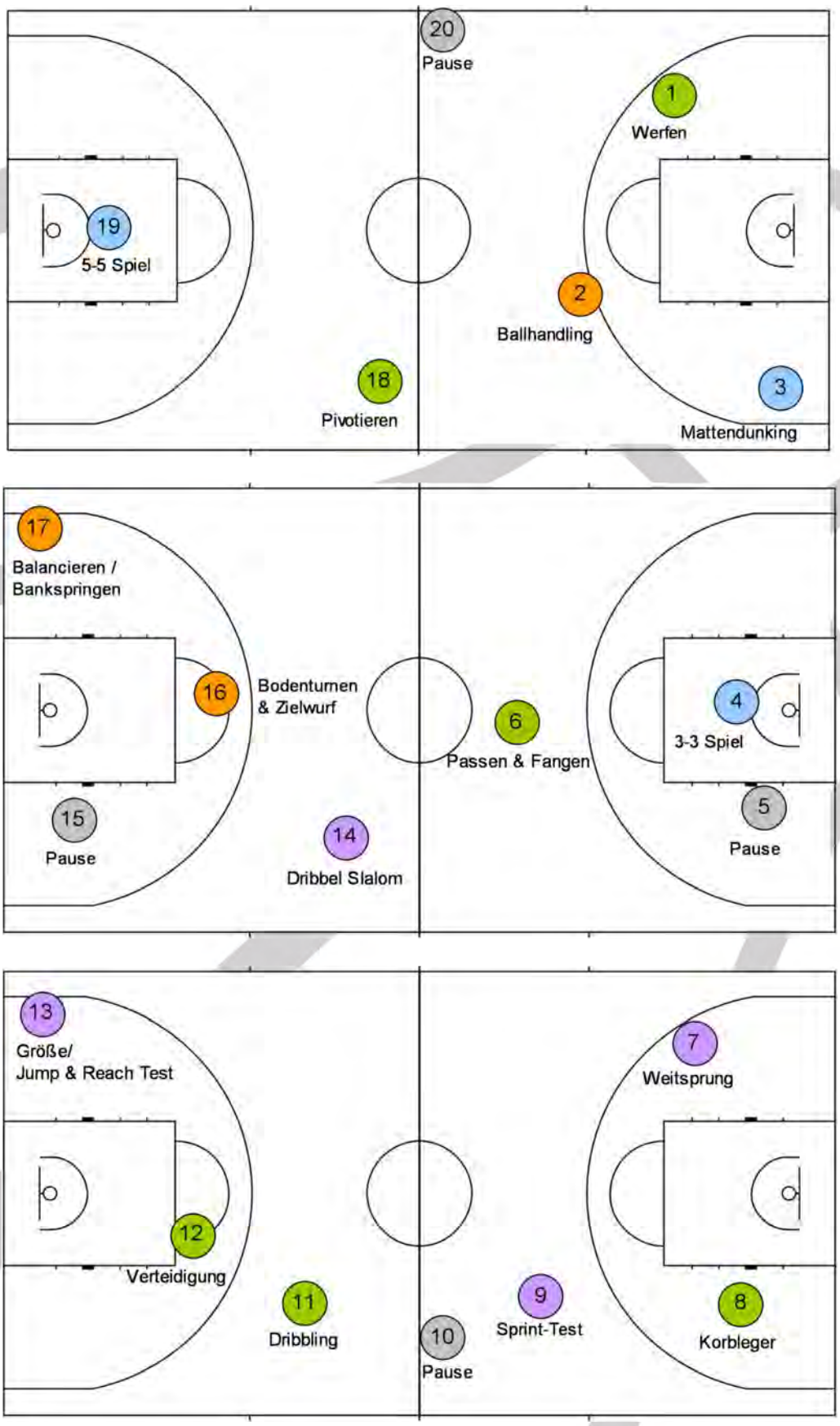
ORT ⇨ 3- oder 4-fach Sporthalle

MATERIAL ⇨ 3 oder 4 Basketballfelder
ggf. zusätzliche Seitenkörbe
eine Weichbodenmatte
kleine Matten
Bänke
Reifen/Koordinationsleiter
Fahnenstangen, Hütchen
ausreichend Bälle (Basket-, Fuß-, Volleybälle, etc.)
Markierungsshirts
Maßbänder (Klebeband)

STATIONSBELASTUNGEN ⇨ kurze Intervalle von 7 bis 10 Minuten

Zeitplan

Zeit	Ablauf	Anmerkungen
07:00	Halle vorbereiten	Banner Verein/Sponsor(en) Verpflegungs-Stationen einrichten
08:00	Treffen + Besprechung Trainer	
08:30	Ankunft Klassen + Umziehen	Jedes Kind bekommt ein Namensschild mit Namen und optional Nummer
08:45	Eröffnung	Verantwortlicher von Kommune/Schule, Sponsor/Partner und Verein den Kindern die Zielsetzung erklären: DBB-Spielabzeichen erlangen, indem jede Station erfolgreich absolviert wird
09:00	Aufwärmen mit den Kindern	spielerisch gestalten und Gruppendynamik wecken
	Besprechung mit den Lehrern	Vorstellung über den Tagesablauf und die Ziele verschaffen, persönliches Gespräch
09:45	Stationstraining Teil 1	jeder Lehrer begleitet seine Klasse durch den Stationsbetrieb mit integrierten Verpflegungs- u. Pausen-Stationen 12 Klassen = 12 Stationen (9 Spiel- u. 3 Pausenstationen) 20 Klassen = 20 Stationen (16 Spiel- u. 4 Pausenstationen)
11:00	Ergänzendes Thema (bspw. Ernährung) Pause für die Stationstrainer	alle Klassen zentral ansprechen und aktiv mit einbeziehen
11:15	Stationstraining Teil 2	
12:15	Abschluss	Abschluss mit Siegerehrung (DBB-Spielabzeichen und weiteren Auszeichnungen/ Preisen)
	anschließendes Umziehen	
12:30	Abfahrt Klassen Aufräumen/Abbau Halle	
13:00	Halle geräumt	


20
Pause
1
Werfen
19
5-5 Spiel
2
Ballhandling
18
Pivotieren
3
Mattendunking
17
Balancieren /
Bankspringen
16
Bodenturnen
& Zielwurf
6
Passen & Fangen
4
3-3 Spiel
15
Pause
14
Dribbel Slalom
5
Pause
13
Größe/
Jump & Reach Test
7
Weitsprung
12
Verteidigung
11
Dribbling
9
Sprint-Test
10
Pause
8
Korbleger

Kleine Aktion

Sporthalle	⇨ Schulsporthalle (Spielfeld mit Körben)
Teilnehmer	⇨ 1 - 2 Klassen in einer Gruppe (abhängig von Hallengröße)
Zeitfenster	⇨ zwei Schulstunden pro Gruppe
Team	⇨ 3 - 4 Stationstrainer ⇨ 1 zusätzlicher Sichter ⇨ Organisator (abhängig von Anzahl der teilnehmenden Kinder)
Vorteile	⇨ Konzentration auf kleinere Gruppen ⇨ individuellere Ansprache einzelner Kinder ⇨ Termin der Veranstaltung ist individueller auf Schulen / Klassen anpassbar ⇨ leichter in den Schulalltag zu integrieren ⇨ geringerer Organisationsaufwand ⇨ höhere Anzahl an Terminen schafft mehrfach Aufmerksamkeit

Ausgangssituation:

ZIELGRUPPE	⇨ Grundschule Jahrgangsstufen 2-4 Die Veranstaltung ist für ganze Schulklassen konzipiert. Die Lehrer sollen keine Vorauswahl treffen oder nur mit Basketball AGs kommen. Alle Kinder sind herzlich willkommen und haben gemeinsam Freude an Sport.
ORT	⇨ Sporthalle der jeweiligen Schule
MATERIAL	⇨ 1 bis 2 Basketballfelder ggf. zusätzliche Seitenkörbe ggf. eine Weichbodenmatte kleine Matten Bänke Reifen/Koordinationsleiter Fahnenstangen, Hütchen ausreichend Bälle (Basket-, Fuß-, Volleybälle, etc.) Markierungsshirts Maßbänder (Klebeband)
STATIONSBELASTUNGEN	⇨ kurze Intervalle von 7 bis 10 Minuten

Zeitplan

Jede Gruppe (ca. 50 Kinder/2 Klassen) trainiert in einer Doppelstunde.
Exemplarisch wird der Ablauf bei 90 Minuten pro Durchgang und einer Regel-Unterrichtszeit von 08:00 bis 13:00 Uhr dargestellt.

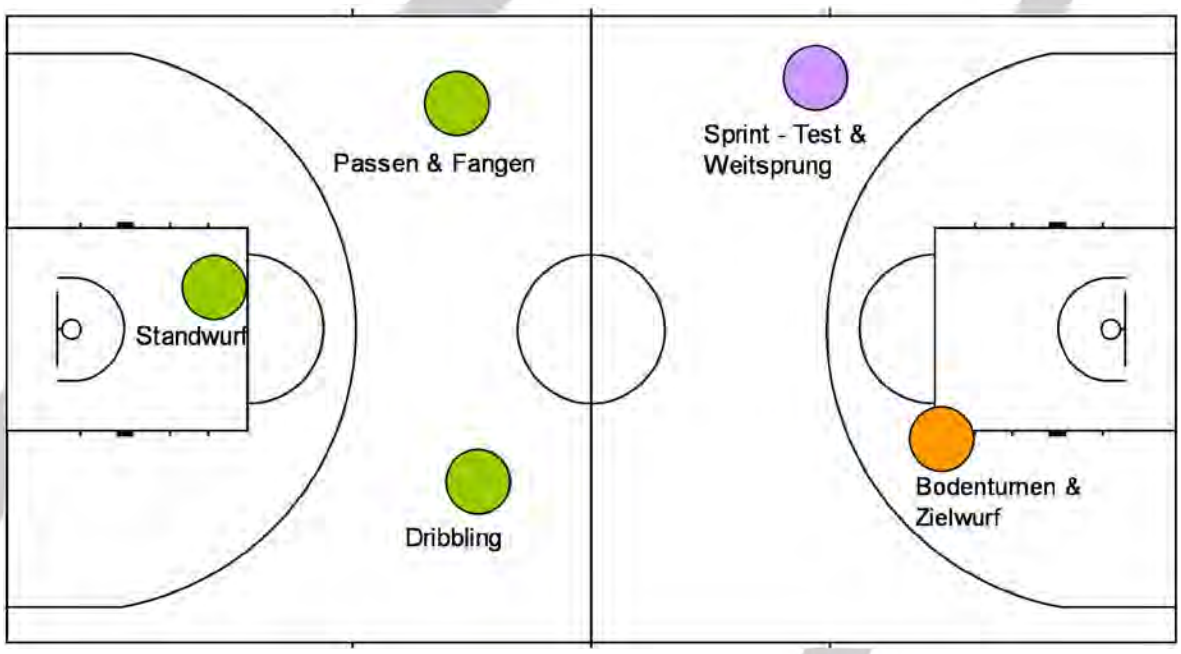
08:00 Start Gruppe 1
09:30 Ende Gruppe 1

09:45 Start Gruppe 2
11:15 Ende Gruppe 2

11:30 Start Gruppe 3
13:00 Ende Gruppe 3

Zu Beginn und am Ende jedes Durchgangs (Gruppe) ist Zeit zum Umziehen einzurechnen.

Zeit	Ablauf	Anmerkungen
15 min	Aufwärmen	spielerisch gestalten und Gruppendynamik wecken
40 min	Stationstraining	Zielsetzung erklären: DBB-Spielabzeichen erlangen, indem jede Station erfolgreich absolviert wird
10 min	Ergänzendes Thema (z.B. Ernährung)	alle Kinder zentral ansprechen und aktiv mit einbeziehen
20 min	Wettbewerbe/Spiele	auf ständige Einbindung möglichst vieler/aller Kinder achten
5 min	Abschluss	Abschluss mit Siegerehrung durch DBB-Spiel-abzeichen und weiteren Auszeichnungen/Preisen



Inhalte

Aufwärmen

FREUDE UND SPIELTRIEB WECKEN, EMOTIONALEN ZUGANG HERSTELLEN

⇨ Rhythmik-Schulung mit Klatschen und Stampfen in der großen Gruppe
⇨ Gruppen-/Staffellauf über ganzes Feld (in Bahnen) als Wettbewerbe auf Zeit
⇨ Abenteuer „Motorik“ (Krabbeln, Springen, Rollen etc.)
⇨ kooperative Elementen der einzelnen Gruppen/Staffeln (durch Beine Krabbeln, Ball durchreichen etc.)

KOMMUNIKATIONSREGELN AUFSTELLEN UND KONZENTRATION EINFORDERN

⇨ wenn der Coach spricht, hören und sehen die Spieler zu
⇨ der Start erfolgt immer erst auf Kommando
⇨ ein „Kommando/Signal“ absprechen, um Aufmerksamkeit zu erreichen

Stationstraining

ABWECHSLUNGSREICHE STATIONEN – SPIELERISCH VERMITTELN

⇨ objektive Werte für die Sichtung erlangen (Größe, Sprungkraft, Sprint)
⇨ freies Spiel (große Aktion) an Stationen durchführen
⇨ koordinative Elemente (Balancieren ohne/mit Dribbling, Bodenturnen & Zielwurf) anbieten
⇨ Grundtechniken Dribbling, Passen + Fangen, Werfen, Korbleger, etc. einführen

Die Aufgaben müssen altersgemäß angepasst und hierbei auf Hilfsmittel wie kleinere/ leichtere Bälle (bspw. Volleybälle) zurückgreifen werden.

Eine hohe Motivation mittels erreichbaren Zielsetzungen (bspw. großes Ziel beim Zielwerfen) auslösen.
Die Kinder mit viel Lob, Anerkennung und positivem Feedback bestärken.

Rahmenprogramm im Stationsbetrieb

⇨ Verpflegungs-/ Pausen-Stationen
⇨ Quiz-Station („Basketball“ und „ergänzendes Thema“ aufgreifen)
(Das Quiz bietet eine gute Möglichkeit, um den Vereinsbezug zu schaffen oder einen Sponsor einbringen zu können.)
⇨ Wettkampf-Station (bspw. Dribbelslalom oder Kurvensprint auf Zeit) mit Preisvergabe

ergänzende Themen

KOMPETENZ BEANSPRUCHEN UND **VORBILDFUNKTION** AUSFÜLLEN

GANZHEITLICHER ANSATZ: **SPORT UNTERSTÜTZT ERZIEHUNG UND PERSÖNLICHE ENTWICKLUNG**

Folgende Themen sind naheliegend und gut verknüpfbar:
(die Themen lassen sich auch mit Schule abstimmen)

⇨ **Ernährung** ⇨ wichtig für Sportler um fit zu sein
⇨ **Lernfortschritte/ Motivation zu trainieren/lernen** ⇨ auch Profis haben Tag für Tag hart trainiert um etwas zu lernen und es dauert lange bis man richtig gut ist – egal ob im Basketball oder in Mathematik
⇨ **Teamsport** ⇨ auch der beste Spieler hat ohne ein gutes Team keine Chance
⇨ **Fair Play um gemeinsame Freude an Sport zu haben**

Stationen:

Exemplarisch sind im Folgenden einige Themen für das Stationstraining formuliert.
Zur besseren Übersicht sind die Themen in vier Blöcke unterteilt:

Technik-Stationen:
Dribbling
Passen + Fangen
Sternschritt / Pivotieren
Korbleger
Werfen
Verteidigung

Tests-Stationen:
(Werte mit objekt. Messung)
Weitsprung
Größe messen
Jump and Reach-Test
Sprint-Test
Dribbel Slalom

Stationen zu allgemeinen Bewegungsaufgaben:
Ballhandling
Bodenturnen und Zielwurf
Balancieren / Bankspringen
Laufschule / Koordinationsleiter

Spiel-Stationen:
3-3 Spiel
5-5 Spiel
Mattendunking

Es ist zu empfehlen, dass die Stationen eine Mischung aus Übungen der verschiedenen Themen bilden. Somit ist Vielfalt und Abwechslung garantiert.

Wichtige Hinweise:

- kurze Erklärung und Demonstration der Übung ⇨ schnell zur Anwendungsphase kommen
- einfache, schnell verständliche Übungsformen auswählen
- Übungen spielerisch gestalten ⇨ Spaß und Begeisterung wecken
- Anforderungen nicht zu hoch stellen ⇨ jedes Kind soll Erfolgserlebnisse haben
- Trainingsökonomie beachten ⇨ lange Übungs- und nur kurze Wartezeiten für die Kinder
- Sinn herstellen ⇨ Bedeutung der jeweiligen Fähigkeit/Fertigkeit für das Spiel/die Kinder
- die Aufmerksamkeit der Kinder auf die jeweilige Station lenken ⇨ alle Kinder bekommen alles an der Station mit

Zu den einzelnen Inhalten werden nun beispielhaft passende Übungsformen erläutert und das dazugehörige Material genannt.

Station Dribbling (Technik)

Material
- pro Kind ein Ball (Basketball, Volleyball, Gymnastikball, Fußball o.ä.)

Übungshinweise:

- o die Spieler sitzen/knien auf dem Boden und lernen den Ball zu dribbeln ⇨ einhändig links und rechts, beidhändig
- o die Hand passt sich an die Form des Balles an ⇨ Hand um den Ball legen
- o den Ball mit der Hand ansaugen ⇨ kein Schlagen mit der flachen Hand

Übung 1:

Die Kinder knien sich auf den Boden; sie spielen den Ball im Handwechsel vor dem Körper hin und her; d.h. der Ball wird von der rechten zur linken Seite gespielt und wieder zurück.

Übung 2:

Dieselbe Ausgangsposition wie in Übung 1 (Knieposition):
Der Ball wird jetzt nur noch mit einer Hand (zunächst mit der starken Hand – anschließend mit der anderen Hand) gedribbelt.
Das Dribbling soll möglichst fest und an der Seite, neben dem Körper ausgeführt werden. Während des Dribblings sollen die Kinder kurz in die Hände klatschen und dann sofort wieder den Ball im Dribbling unter Kontrolle (Rhythmus) bringen.
⇨ koordinative Komponente.

Steigerung:

Der Trainer bestimmt den Zeitpunkt des Klatschens.
⇨ Sinne werden mit einbezogen: wahrnehmen, reagieren und umsetzen

Übung 3:

Die Kinder sollen nun den Blick vom Ball lösen:

Dazu zeigt der Trainer mit den Händen Zahlen an, welche von den Kindern ausgerufen werden müssen.
⇨ Wettbewerb: schnellster Ausruf bekommt einen Punkt
⇨ *Variante: Kinder winken sich mit der freien Hand zu*

Übung 4:

Die Kinder dribbeln nun im Stand:
Übungen 1 bis 3 werden im Stand wiederholt.

Übung 5:

Die Kinder gehen zu zweit zusammen. Sie sind nun „Spiegelpartner“.

Ein Kind macht verschiedene Dribblings vor und der Spiegelpartner versucht dies nachzumachen.

Station Passen + Fangen

70Material

- zwei Kinder haben einen Ball (Basketball, Volleyball, Gymnastikball, Fußball o.ä.)

Übungshinweise:

Erstes Lernziel ist es, den Ball korrekt beidhändig zu halten und zu fangen:

- o die Zeigefinger und Daumen zeichnen ein „W“
- o der Ball wird an die Brust angesaugt und die Ellenbogen zeigen nach außen
- o zum Passen werden die Arme gerade/horizontal durchgestreckt und der Ball so vom Körper weggedrückt, dass die Handflächen anschließend nach außen und die Daumen nach unten zeigen
- o der Mitspieler fängt den Ball – dabei sind die Finger gespreizt und die Handflächen zeigen dem Ball entgegen
- o beim Fangen werden die Arme angewinkelt und der Ball wird wieder an die Brust angesaugt

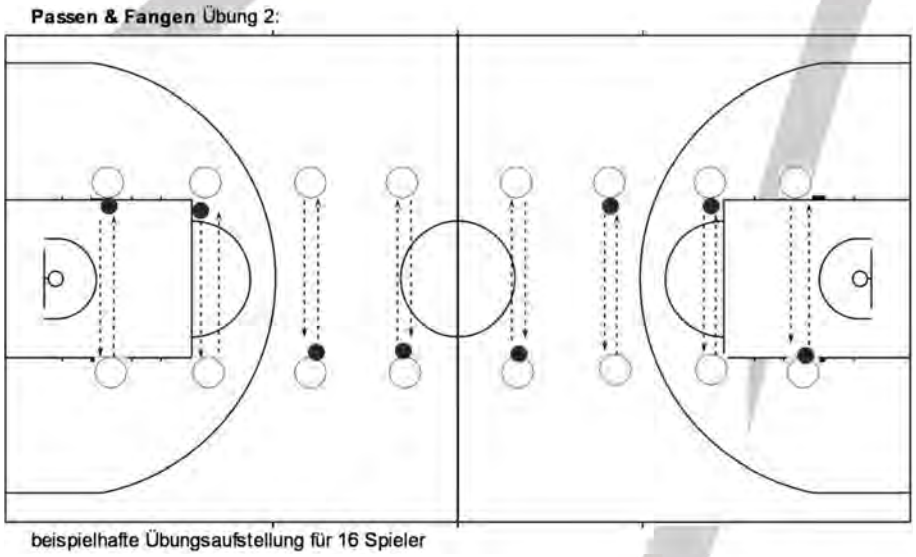
Übung 1:

Der Ball soll korrekt beidhändig gehalten und gefangen werden:
Zwei Kinder sitzen sich mit durchgestreckten Beinen und einem Meter Abstand gegenüber. Die Pärchen bilden eine Gasse.
Für die Durchführung der Übung sind die Übungshinweise zum Passen und Fangen zu beachten.

Übung 2:

Passen und Fangen im Stand - die Kinder stehen sich mit 2-3 Meter Abstand gegenüber:
Beim Passen gehen sie mit einem Ausfallschritt nach vorne (Schwung holen), beim Fangen zieht der Ausfallschritt nach hinten (Schwung abfangen).
Beim Passen und Fangen soll auf die Armstreckung bzw. auf die Ansaugbewegung geachtet werden.
⇨ Wettbewerb: Pässe ohne Fehler/Bodenberührung (Anzahl der fehlerfreien Pässe zählen)

Passen & Fangen Übung 2:



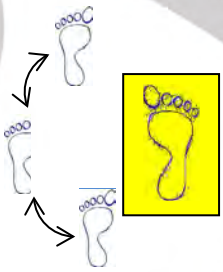
beispielhafte Übungsaufstellung für 16 Spieler

Sternschritt - Pivotieren (Technik)

Material
- pro Kind ein Ball
(ideal: Schaumstoffball)

Übungshinweise:

Grundbewegung Sternschritt / Pivot ⇨ Vergleich: Zirkel in Mathematik



- ein Fuß ist fest auf dem Boden ⇨ **Standbein**
- der andere Fuß darf sich beliebig bewegen ⇨ **Spielbein**
- dadurch ist die Drehung des Spielers in alle Richtungen möglich
- der Blick der Spieler soll immer auf das Spielfeld oder auf ein bestimmtes (möglichst in Bewegung befindendes - bspw. Trainer) Ziel gerichtet sein

Übung 1:

Eins-gegen-Eins-Aufstellung, jeder Spieler hat einen Ball:
Beide Spieler stehen sich nah gegenüber, so dass die Bälle sich (Haltung mit angewinkelten Armen) berühren.
Ziel ist es, den eigenen Ball von oben auf den gegnerischen Ball zu tippen. Dabei muss ein Fuß fest auf dem Boden bleiben **(Standbein)**, der andere Fuß kann beliebig bewegt werden **(Spielbein)**.
Die Kinder können das Spiel selbstständig starten. Bei einem erfolgreichen Tipp erhält der Spieler einen Punkt. Die Duelle (Partner) sollen oft gewechselt werden.

Übung 2:

Jedes Pärchen hat nur noch einen Ball:
Der Angreifer pivotiert und der Verteidiger versucht, den Ball mit einer Hand zu berühren.
Berührt der Verteidiger den Ball, wechselt der Ballbesitz.

Korbleger (Technik)

Material
- pro Korb 1-2 Bälle
(ideal: Mini-Bälle)

Übungshinweise:
Erlernen einer elementaren Wurfbewegung ⇨ Korbleger
- o methodische Reihe langsam aufbauen
- o ggf. mit Markierungen auf dem Boden arbeiten

Übung 1:

Die Ausgangsposition der Spieler ist innerhalb der Zone im 45°-Winkel zum Korb. Zu Beginn wird nur der letzte Schritt des Korblegers gesetzt. Mit dem letzten Schritt springt der Spieler ab, streckt sich und versucht einen Korb zu erzielen:

rechte Seite
- ⇨ paralleler Stand
- ⇨ mit dem linken Fuß einen Schritt nach vorne
- ⇨ direkt vom Boden abspringen (links)
- ⇨ das rechte Knie wird angewinkelt und als Schwungbein nach vorne-oben gezogen

linke Seite
- ⇨ paralleler Stand
- ⇨ mit dem rechten Fuß einen Schritt nach vorne
- ⇨ direkt vom Boden abspringen (rechts)
- ⇨ das linke Knie wird angewinkelt und als Schwungbein nach vorne-oben gezogen

Einführung des Korblegers:
nur ein Schritt mit Absprung an Markierungslinie

Übung 2:

Es wird der voraus gehende Schritt zum 2er-Kontakt eingeführt:
2er-Kontakt Korbleger rechts ⇨ rechts → links (Absprung)
2er-Kontakt Korbleger links ⇨ links → rechts (Absprung)

Übung 3:

Die endgültige Korblegerübung endet mit dem 2er-Kontakt aus dem Dribbling. Die Ausgangsposition ist nun außerhalb der Zone im 45°-Winkel zum Korb. Der letzte Schritt vor dem 2er-Kontakt wird gleichzeitig mit einem Dribbling gesetzt.

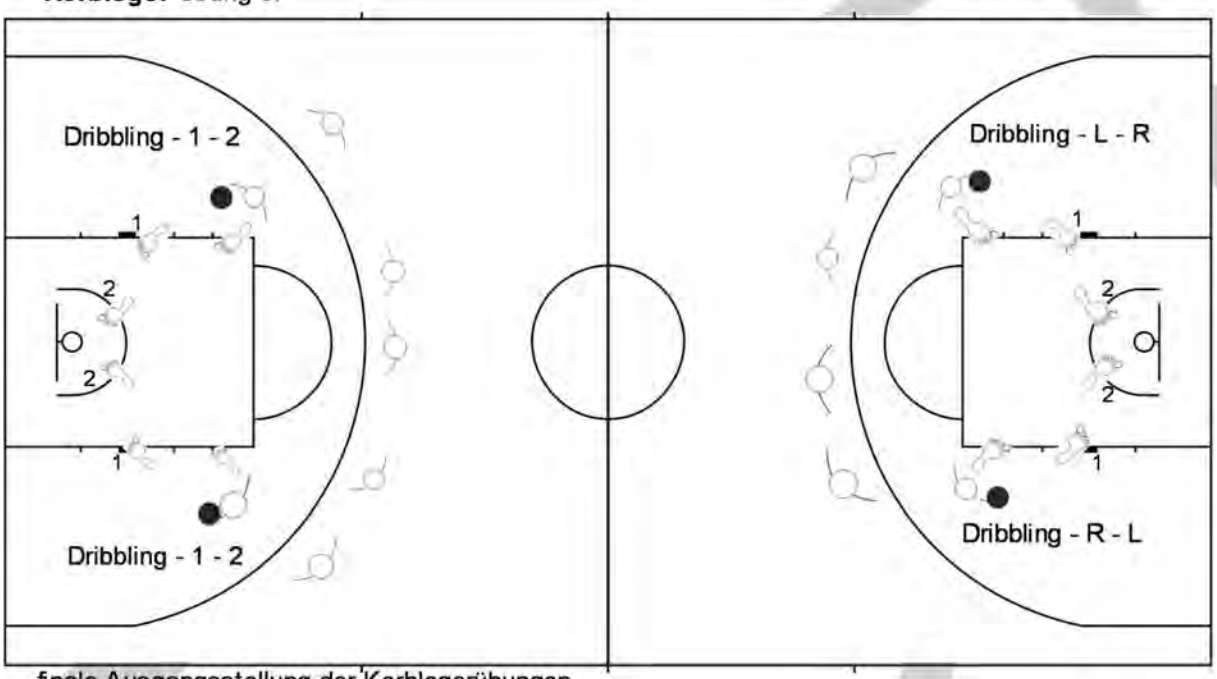
Korbleger rechts
- ⇨ Dribbling mit der rechten Hand – parallel dazu wird der linke Fuß nach vorne gesetzt – Ball und Fuß setzen gleichzeitig auf dem Boden auf
- ⇨ nach dem Dribbling wird der Ball mit beiden Händen festgehalten und der 2er-Kontakt (siehe oben) folgt

Korbleger links
- ⇨ Dribbling mit der linken Hand – parallel dazu wird der rechte Fuß nach vorne gesetzt – Ball und Fuß setzen gleichzeitig auf dem Boden auf
- ⇨ nach dem Dribbling wird der Ball mit beiden Händen festgehalten und der 2er-Kontakt (siehe oben) folgt

Die Kinder können den Rhythmus auch mitsprechen:
- ⇨ „Dribbling – 1 – 2“

oder
- ⇨ „Dribbling – rechts – links“

Korbleger Übung 3:



finale Ausgangsstellung der Korblegerübungen

Räumliche Anordnung: keine Reihe der wartenden Kinder bilden, sondern Halbkreis um den Korb, um alle Kinder für Korrekturen oder eine Demonstration zu erreichen.

Werfen (Technik)

Material

- pro Korb 1-2 Bälle

(ideal: Mini-Bälle oder Volleybälle)

Übungshinweise:

o alle Kinder stellen sich im Halbkreis um den Korb auf (ohne Ball)
(diese Aufstellung auch später beibehalten - keine Reihe nach hinten bilden)

o gemeinsame Bewegungsausführung (Trockenübung)
- ⇨ die Füße stehen parallel und zeigen zum Korb
- ⇨ schulterbreiter Stand, tiefe Position mit angewinkelten Knien
- ⇨ der Oberkörper zeigt frontal zur Korbanlage
- ⇨ Po nach hinten und für eine aufrechte Oberkörperhaltung etwas ins Hohlkreuz gehen (wie eine Ente)
- ⇨ Der Ellenbogen der Wurfhand zeigt Richtung Korb – die Hand stellt ein Tablett dar, auf welchem der Ball liegen soll
- ⇨ Schwung aus den Knien holen – Körperstreckung – der Wurfarm wird am Körper entlang nach oben durchgestreckt – Handgelenk abklappen

o sollte der Basketball für das Werfen zu schwer sein, können alternativ auch Volleybälle verwendet werden

Übung:

Nach der Trockenübung wird auf den Korb geworfen. Alle Kinder visieren gemeinsam den Korb an und führen auch die Bewegung aus. Nicht jedes Kind hat einen Ball. Der Ball wird nach dem Wurf abgegeben und man stellt sich wieder in den Halbkreis.

Verteidigung (Technik)

Übungsvorbereitung:

Gitteraufstellung: Vier Kinder stehen nebeneinander in einer Reihe. Insgesamt werden drei bis fünf Reihen hintereinander aufgestellt. Jeder Spieler benötigt etwas Abstand zum Nächsten (am besten strecken alle Kinder ihre Arme aus, wenn diese sich nicht berühren, dann ist der Abstand zueinander ausreichend).

Übungshinweise:

- Auf Kommando wird durch einen flachen Sprung die Verteidigungsgrundposition eingenommen (=Ready) ⇨ Pfiff ⇨ „Ready!“
- Verteidigungsgrundposition:
  - ⇨ die Füße sind parallel und etwas mehr als schulterbreit auseinander
  - ⇨ tiefe Position (Knie sind leicht gebeugt), Po nach hinten, leichtes Hohlkreuz, um den Oberkörper aufzurichten (Position ähnlich einer Ente)
  - ⇨ Arme seitlich ausgestreckt, Handflächen zeigen mit gespreizten Fingern nach vorne

Übung:

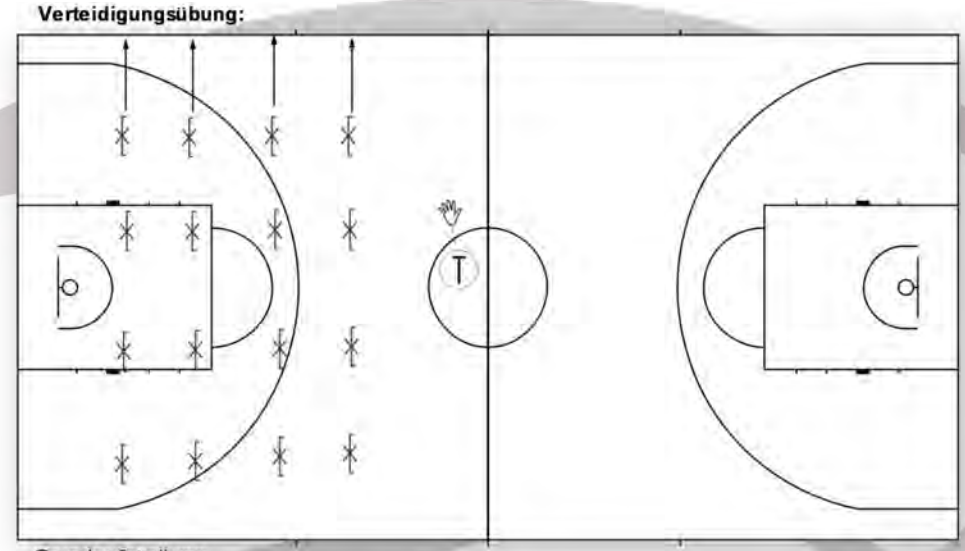
Es werden die Grundposition und weitere Verteidigungsbewegungen geübt. Alle Verteidigungsbewegungen starten aus der Grundposition.

Weitere Bewegungen und deren Signale:

BEWEGUNG	⇨	BESCHREIBUNG	⇨	SIGNAL
Quivern	⇨	die Füße mit flachen Schritten schnell auf der Stelle bewegen	⇨	zwei kurze Pfiffe
Rebound	⇨	hoch springen und einen imaginären Rebound holen, stabil landen und den Ball schützen	⇨	einen Ball hoch werfen
Steals	⇨ ⇨	a) Hände greifen imaginären Ball vor dem Körper b) man schmeißt sich nach vorne, um einen freien Ball zu erreichen	⇨ ⇨	Ball nach vorne halten Ball rollen
Wechselsprung	⇨	schneller, flacher Sprung um 180° in die Verteidigungsposition und zurück	⇨	Pass andeuten
Offensivfoul	⇨	Imaginäres Annehmen eines Offensivfouls – nach hinten auf den Boden fallen und schnelles Hochkommen zurück in die Verteidigungsposition	⇨	Faust nach vorne strecken

Ein neues Kommando sollte erst dann eingeführt werden, wenn das vorherige Kommando gut umgesetzt und ausgeführt worden ist.

Verteidigungsübung:



Grundaufstellung

Variante:

BEWEGUNG	⇨	BESCHREIBUNG	⇨	SIGNAL
Gleiten	⇨	in Verteidigungsposition fortbewegen einen kurzen seitlichen Schritt zur Seite und den entfernten Fuß nachsetzen, abwechselnd nach rechts oder links	⇨	Handzeichen des Trainers in die jeweilige Richtung

Ballhandling
(allgemeine Bewegungsaufgaben)

Material
- pro Kind ein Ball

(Basketball, Volleyball, Gymnastikball, Fussball, ö.ä.)

Übungshinweise:

o verschiedene Übungen mit Ball
o sollte nicht für jedes Kind ein Ball vorhanden sein ⇨ 2er Gruppe mit einem Ball

Übung 1:

Den Ball um Hüfte / Knie / Kopf kreisen lassen bzw. im Achter durch die Beine rollen und kreisen.

Übung 2:

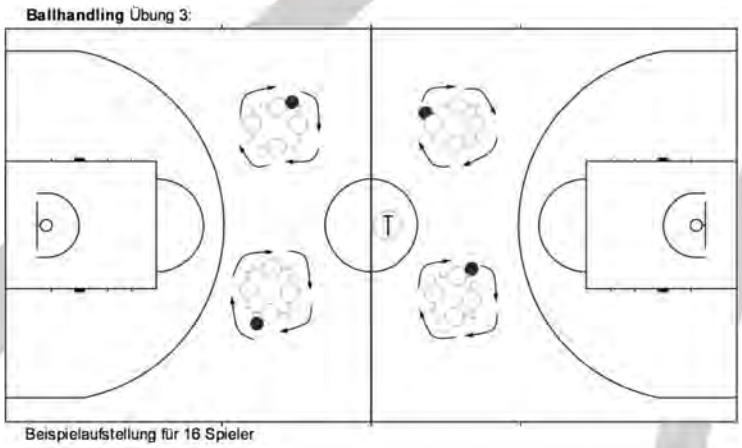
Den Ball von Hand zu Hand tippen.
Den Ball beidhändig hochwerfen – klatschen – fangen.

⇨ Variante: Den Ball hochwerfen – hinsetzen – aufstehen – fangen oder drehen und fangen.

Übung 3:

Zwei, drei oder vier Kinder bilden einen Kreis. Sie stehen Schulter an Schulter, mit dem Rücken zur Mitte. Der Ball soll so schnell wie möglich mit beiden Händen in eine Richtung weitergegeben werden.

⇨ Variante: auf Kommando Richtungswechsel, den Ball einhändig weitergeben



Übung 4:

Die Kinder stehen zu Zweit hintereinander. Das hintere Kind hält den Ball in den Nacken des vorderen Kindes. Die Arme des vorderen Kindes befinden sich an der Körperseite. Sobald es merkt, dass der Ball losgelassen wird, muss es nun möglichst schnell reagieren und den Ball hinter dem Rücken fangen.

⇨ Variation: das vordere Kind streckt die Arme nach vorne

Bodenturnen + Zielwurf (allgemeine Bewegungsaufgaben)

Material
2-4 Matten, verschiedene Bälle, Ziele zum Abwerfen (Dosen, markierter Kreis, Reifen, Korb)

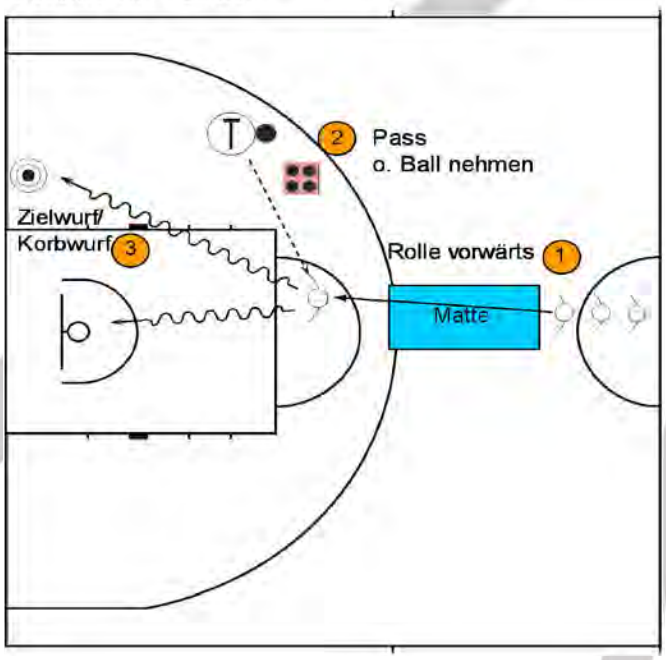
Übungsform:

Kinder bilden zwei Reihen. Vor ihnen liegen kleine Bodenmatten. Auf der Matte werden Turnelemente wie z.B. eine Vorwärtsrolle oder Rückwärtsrolle ausgeführt. Anschließend bekommen oder nehmen sich die Kinder einen Ball und werfen auf das Ziel / den Korb.

Turnelement	⇨	Anschluss-Aufgabe
Rolle vorwärts	⇨	einen beliebigen Ball nehmen und durch einen Reifen werfen (Höhe ca. 2,00m)
Rolle rückwärts	⇨	drei Tennisbälle nehmen und auf Dosen oder in ein markiertes Ziel werfen
Rad	⇨	einen Basketball zugepasst bekommen und auf den Korb / hoch an die Wand werfen
Handstand/-stütz	⇨	zwei Tennisbälle nehmen und mit jeder Hand einen Ball an die Wand werfen

Rolle vorwärts

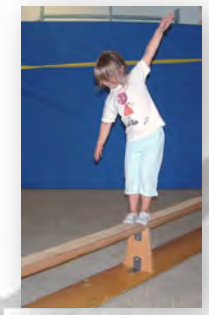
Bodenturnen + Zielwurf



Balancieren / Bankspringen (allgemeine Bewegungsaufgaben)

Material
Zwei Bänke, Basketbälle

Hockwende


Balancieren

Übung 1:

Springen auf/über die Bank:

- ⇨ Hockwende
- ⇨ beidbeinig vorwärts auf die Bank springen und an der anderen Seite runter
- ⇨ beidbeinig seitlich auf die Bank springen und an der anderen Seite runter
- ⇨ beidbeinig vorwärts über die Bank springen
- ⇨ einbeinig vorwärts auf die Bank springen und an der anderen Seite runter

Übung 2:

Balancieren über den schmalen Balken der Bankunterseite.

Steigerung: Nebenher Ball-Aktionen wie z.B. Dribbeln, Ball von Hand zu Hand tippen, um den Körper kreisen ausführen.

Laufschule / Koordinationsleiter (allgemeine Bewegungsaufgaben)

Material
Koordinationsleiter, Hütchen, Reifen

Übungshinweise:

- o es sollen Fußtechnik und Koordination geschult werden
  - ⇨ wie laufe ich richtig, wie rolle ich meine Füße ab
- o Schrittfolgen durch Markierungen (siehe Material) vorgeben

Übungen:

Es besteht eine hohe Flexibilität im Aufbau und in der Durchführung der Übung. Die ganze Hallenlänge kann als „Laufbahn“ genutzt werden.

- ⇨ 1-/ 2- oder 3-Kontakte pro Zwischenraum (vorwärts)
- ⇨ 2-Kontakte pro Zwischenraum (rückwärts und seitwärts)
- ⇨ einbeinige Sprünge (vorwärts / seitwärts)
- ⇨ Skippings
- ⇨ Anfersen
- ⇨ beidbeinige Sprünge innen – außen – innen ...
- ⇨ 1-Kontakt pro Zwischenraum – 2 x vor + 1 x zurück
- ⇨ ...

Weitsprung
(Tests mit objektiver Messung)

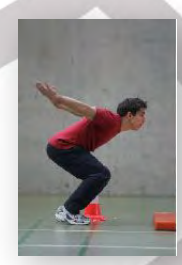
Material
Maßband, ggf. Matte

Testhinweise:

- Entfernung als objektiven Wert messen

Übung:

Die Kinder starten aus tiefer Position (angewinkelte Knie) und holen mit den Armen Schwung. Sie springen so weit wie möglich und landen im beidbeinigen Stand. Der Sprung wird in den Knien weich abgefangen. Die Arme helfen dabei den Körper zu stabilisieren.



Jump&Reach-Test
(Tests mit objektiver Messung)

Material
Maßband

Testhinweise:

- erreichte Sprunghöhe messen/berechnen
  Messung für Kinder spannender ⇨ Handabdruck (Einsatz von Kreide)

Jump and Reach-Test Durchführung:

Mit einem Stemmschritt beidbeinig vom Boden abspringen und möglichst am höchsten Punkt die Wand berühren.

Größe messen
(Tests mit objektiver Messung)

Material
Maßband

Testhinweise:

- Körpergröße messen

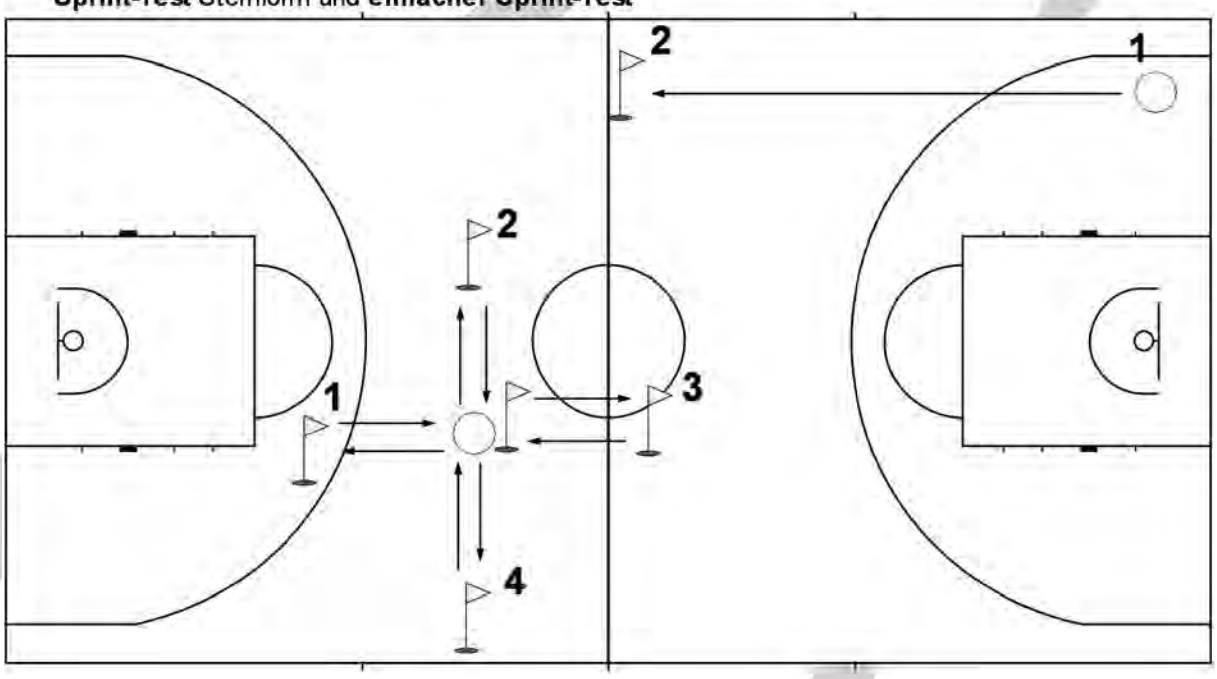
Sprint-Test
(Tests mit objektiver Messung)

Material
Maßband bzw. definierte Strecke (ideal: mit Hütchen markieren), Stoppuhr

Testhinweise:

- Lineare Strecke bspw. 5-10 Meter
- Strecke mit Richtungswechseln ⇨ Sprint-Test Sternform (vier äußere Punkte und ein Punkt in der Mitte siehe Abbildung)
- Zeit als objektiven Wert messen

Sprint-Test Sternform und **einfacher Sprint-Test**



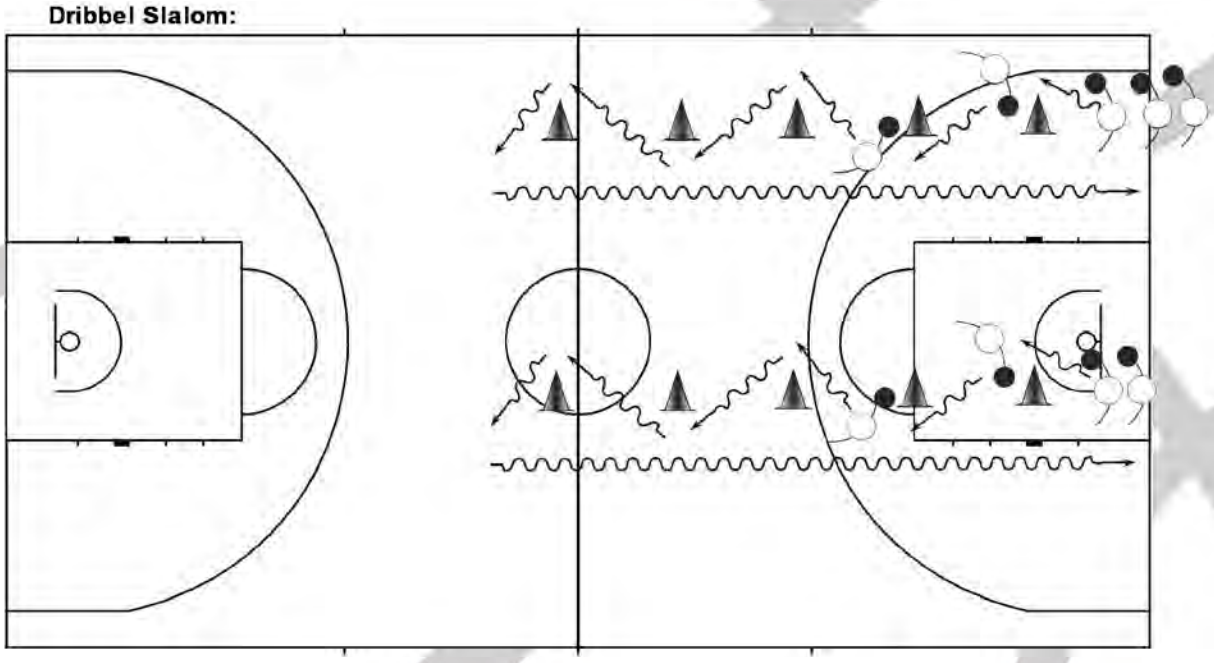
Dribbel Slalom
(Tests mit objektiver Messung)

Material
8-10 Hütchen, zwei Bälle

Testhinweise:

- Parcours mit Hütchen aufbauen ⇨ ausreichend Abstand zwischen den Hütchen
- Zeit als objektiven Wert messen

Dribbel Slalom:



3 gegen 3 (Spiel)

Material
1-2 Bälle,

Spielhinweise:

- vereinfachte Regelauslegung
- Raumaufteilung einfordern
- Spieler sollen sich nicht verdribbeln (Sinn für das „gemeinsame Spielen“ entwickeln)

Vereinfachte Basketball-Regeln:

- DOPPELDRIBBLING ⇨ ist nicht erlaubt
- SCHRITTFEHLER ⇨ man darf nicht mit dem Ball in der Hand laufen
  ⇨ nach dem Dribbling oder Fangen muss man stehen bleiben
  ⇨ ein Fuß muss auf dem Boden stehen bleiben (Standbein)
- FOULS ⇨ viele Kontakte mit dem Gegenspieler entstehen zufällig und sind zu vernachlässigen
  ⇨ zu unterbinden sind rempeln, schubsen, schlagen

3-3 Regeln:

- 3-3 wird in einer Spielfeldhälfte auf einen Korb gespielt
  ⇨ die Mittellinie ist „Aus“
- die angreifende Mannschaft hat außerhalb der 3er-Linie den Ball
- der Angriff wird von einem Verteidiger durch einen Tipp auf den Ball freigegeben
  ⇨ CHECK
- nach einem Korb bleibt die erfolgreiche Mannschaft in Ballbesitz – der nächste Angriff wird wieder mit einem CHECK außerhalb der 3er-Linie gestartet
- bei Ballbesitz-Wechsel nach einem defenisv-Rebound muss der Ball erst außerhalb des 3er-Bereiches gebracht werden – der Angriff läuft dann sofort weiter (ohne Check)
- bei Ballbesitz-Wechsel auf Grund eines Regelverstoßes, beginnt der Angriff wieder mit einem CHECK

Variante 1: Bei Ballbesitz-Wechsel nach einem defenisv Rebound muss der Ball **mit einem Pass nach außen auf den Trainer** aus dem 3er-Bereich heraus gebracht werden.

Variante 2: Der Trainer fungiert als **Passstation** für die angreifende Mannschaft.

Ideal: Sofern höhenverstellbare Körbe für das Basketball-spielen zur Verfügung stehen, sollten diese genutzt und für Kinder im Grundschulalter auf eine geringere Höhe eingestellt werden.

5 gegen 5 (Spiel)

Material
1-2 Bälle,

Spielhinweise:

- vereinfachte Regelauslegung
- Raumaufteilung einfordern
- Spieler sollen sich nicht verdribbeln (Sinn für das „gemeinsame Spielen“ entwickeln)

Vereinfachte Basketball-Regeln:

- DOPPELDRIBBLING ⇨ ist nicht erlaubt
- SCHRITTFEHLER ⇨ man darf nicht mit dem Ball in der Hand laufen
  ⇨ nach dem Dribbling oder Fangen muss man stehen bleiben
  ⇨ ein Fuß muss auf dem Boden stehen bleiben (Standbein)
- FOULS ⇨ der Gegenspieler soll nicht berührt werden
  ⇨ kein rempeln, schubsen, schlagen

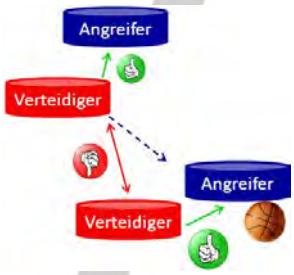
Grundprinzipien / Teaching-Points

Offensiv

- Raumaufteilung
  ⇨ die Spieler ohne Ball lassen dem Spieler mit Ball Platz
- aktiv ohne Ball
  ⇨ die Spieler schneiden zum Ball oder zum Korb und versuchen Anspiele zu ermöglichen
- Blick vom Ball lösen
  ⇨ bei Ballbesitz die Mitspieler sehen und den Sternschritt einsetzen
- Give and Go (Passen und zum Korb schneiden)
  ⇨ der Passgeber schneidet nach seinem Pass - vor seinem Gegenspieler her – zum Korb

Defensiv

- "Magnetenprinzip"
  ⇨ unterschiedliche Magneten ziehen sich an
  (Verantwortung für Gegenspieler),
  ⇨ gleiche Pole stoßen sich ab
  (kein Doppeln)



- Korbschutz
  ⇨ Verteidigungsposition zwischen Mann und Korb
  Verteidigungswall aufbauen
  Versuchen, den Ball immer zu sehen

Mattendunking (Spiel)

Material
große Weichbodenmatte
(Tapemarkierung auf der Matte),
ein Ball

Spielhinweise:

- Kinder dürfen „dunken“ wie die Profis! Sie laufen mit Ball auf die Matte zu, um den Ball spektakulär in die Markierung zu tippen

Räumliche Anordnung ist wichtig: keine Reihe von wartenden Kindern, sondern einen Halbkreis um die Matte bilden. Gegenseitiges Anfeuern.

LEGENDE:

: Angreifer

: Verteidiger

: Trainer

: Ball

: Markierungsfahne

: Hütchen

: Pass in Pfeilrichtung

: Dribbling in Pfeilrichtung

: Laufweg in Pfeilrichtung

: Markierungslinie

: Ball in Pfeilrichtung übergeben

www.nbbl-basketball.de
www.facebook.com/dieNBBL

NACHWUCHS BASKETBALL BUNDESLIGA

JUGEND BASKETBALL BUNDESLIGA