



Videos  
via App

SPORT 1  
FÜR

# Basketball

## Grundlagentraining

Sven Waigel • Jan Gipperich

ZIELGRUPPE  
13–15 JAHRE



hofmann.

Vorwort der Autoren	4	<b>Korbleger – Drills</b>	53
<b>Gegenstand und Struktur des Buches</b>	5	Korbleger Wettbewerb	54
<b>Dribbling – Kleine Spiele</b>	7	Pivot Drill	56
Dribbelkönig	8	Perimeter Drill	58
Tordribbeln	9	Drei Hütchen Drill	60
Wächterspiel	10	Entscheidungskorbleger Drill	62
Transport Dribblings	11	In and out Drill	64
Dribbelfangen	13	Wing Drill	66
Dribbelstaffel	15	Korbleger Kontinuum ohne Dribbling	68
<b>Dribbling – Drills</b>	17	Korbleger Automatismen	70
Dribbelschule statisch	18	<b>Wurf – Kleine Spiele</b>	73
Dribbelschule in Bewegung	20	Money in the bank	74
Crossover Drill	22	Better than Jordan	75
Slalom Drill	24	Wegschicken	76
Zickzack Drill	26	Hütchenwerfen	78
Dribbelkoordination	28	Mannschaftswürfe	80
Dribbling mit zwei Bällen	30	Bump Out	82
<b>Passen – Kleine Spiele</b>	33	<b>Wurf – Drills</b>	85
Monkey in the middle	34	Positionswurf	86
Tag Ball	35	Sprungwurf Teil 1	90
Zahlenpassen	37	Sprungwurf Teil 2	94
Mannschaftspassen	38	Sternwürfe	97
<b>Passen – Drills</b>	41	Limit Würfe	99
Passvarianten aus dem Stand	42	<b>Multiskill – Drill</b>	101
Passvarianten aus dem Dribbling	44	4:15 Drill	102
Passen mit zwei Bällen	46	Backup Drill	104
Banana Drill	48	Swing Drill	106
Runner Drill	50	Step and Drive	108
Baseball Drill	52	Zwei Linien Drill	110

## Vorwort der Autoren

---

Basketball ist eine der beliebtesten Sportarten der Welt. Was als einfaches Spiel begann, hat sich zu einer weltweiten Bewegung entwickelt, die Millionen von Menschen aller Altersgruppen, Geschlechter und Nationalitäten begeistert. Die Anziehungskraft des Basketballs liegt in seiner Geschwindigkeit, seiner Dynamik, seiner Dramatik und den Fähigkeiten, die für das Spiel benötigt werden: Schnelligkeit, Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit. Basketball ist ein koordinativ sehr anspruchsvoller Sport. Möchte man das Spiel erfolgreich und mit Spaß spielen, ist neben einer breiten Regelkenntnis ein Repertoire an Techniken notwendig.

Basketball hat eine lange Geschichte, die bis ins 19. Jahrhundert zurückreicht. Der Sport wurde von Dr. James Naismith entwickelt, einem kanadischen Arzt und Pädagogen, der nach einer Möglichkeit suchte, seine Schüler im Winter fit zu halten. Das ursprüngliche Spiel war einfach: Zwei Teams von neun Spielerinnen und Spielern versuchten, den Ball in den Korb des gegnerischen Teams zu werfen. Im Laufe der Jahre hat sich Basketball weiterentwickelt. Die Sportart hat heute einen wichtigen Platz in der Popkultur und ist Gegenstand von Filmen wie „White Men Can't Jump“, „Hustle“ oder „Nowitzki – Der perfekte Wurf“. Die Netflix Serie „The last Dance“ um die NBA-Legende Michael Jordan und sein Team Chicago Bulls erzielte Rekord-Einschaltquoten. Bei Jugendlichen besonders populär sind Fanartikel der Spieler, die in der NBA und anderen professionellen Ligen spielen.

Für Jugendliche kann Basketball eine wichtige Rolle in ihrem Leben spielen. Es fördert nicht nur körperliche Fitness und Gesundheit, sondern auch Teamwork, Selbstvertrauen und viele soziale Fähigkeiten. Durch das Spielen von Basketball lernen junge Menschen, wie man in einer Gruppe arbeitet, wie man mit Sieg und Niederlage umgeht und wie man Verantwortung gegenüber Mitspielerinnen und Mitspielerin übernimmt.

In diesem Lehrbuch werden wir uns auf die offensiven Grundlagen des Basketballs konzentrieren, um jungen Menschen dabei zu helfen, ihr Spiel zu optimieren und ihr Potenzial als Spielerinnen und Spieler auszuschöpfen. Wir werden wichtige Techniken behandeln, um die Athletinnen und Athleten zu befähigen, ihr Spiel zu verbessern. Die Übungen eignen sich besonders im Alter zwischen 13 und 15 Jahren, weil hier sportspielspezifisches Erlernen von Techniken sinnvoll erscheint. Alle Formen können durchaus auch in anderen Alterspannen Anwendung finden.

Wir hoffen, dass dieses Lehrbuch dazu beiträgt, den Jugendlichen eine solide Grundlage im Basketball zu vermitteln und ihnen die Freude und Bedeutung des Spiels aufzuzeigen. Mögen sie ihr Potenzial ausschöpfen und ihre Fähigkeiten verbessern, während sie diese großartige Sportart genießen.

Viel Spaß beim Lesen und Spielen!  
Jan Gipperich, Sven Waigel

# Gegenstand und Struktur des Buches

Dieses Basketball-Lehrbuch beinhaltet Werkzeug für alle Trainerinnen und Trainer sowie Lehrerinnen und Lehrer, die Basketball-Unterricht in Schule und Verein anbieten. Es umfasst Übungen und kleine Spiele für Trainings- und Unterrichtsstunden, die an verschiedenen Stellen im Unterricht platziert werden können.

Mit diesen Übungen und kleinen Spielen können die Grundtechniken des Basketballs erlernt und verbessert werden. Alle Spiel- und Übungsformen sind nach **Komplexitätsgrad, benötigtem Material, Teaching Points und Übungs- bzw. Spieldurchführung** strukturiert. Außerdem werden für jede Form Varianten dargestellt, die eine Differenzierung nach Leistungsniveau möglich machen.

Das Basketball-Lehrbuch ist in verschiedenen Abschnitte unterteilt. Jeder Abschnitt widmet sich einer bestimmten Technik und beinhaltet mehrere Drills/kleine Spiele mit unterschiedlichen Schwierigkeitsgraden. Die Drills und Spiele können wie Bausteine in beliebiger Reihenfolge genutzt werden und ermöglichen so eine individuelle Gestaltung des Trainings. Zum besseren Verständnis sind Skizzen, Bilder und Filmsequenzen beigefügt.

### **Dribbling**

Der erste Abschnitt befasst sich mit dem Dribbling, einer der grundlegenden Fähigkeiten im Basketball. Der Abschnitt zum Dribbling reicht von kleinen Spielen zum impliziten Erlernen und Anwenden des Dribblings bis hin zu immer komplexer und sportspielgerichteteren Übungsformen, die das Ballhandling verbessern.

### **Passen**

Im zweiten Abschnitt steht das Passen im Fokus. Hier finden sich zuerst Formen, die das Passen in verschiedenen kleinen Spielen implizit trainieren. Es schließen sich komplexer werdende Passformen an, zum Beispiel zum Passen im Stand, im Lauf oder in komplexeren Drills mit Sprintanteilen.

### **Korbleger**

Der dritte Abschnitt führt vorwiegend Drills zur Verbesserung des Korblegers aus. Hier liegt der Fokus auf der Verbesserung des Korblegers, der in ganz unterschiedlichen Formen ausgeführt werden kann. Der im unteren Jugendbereich eingesetzte Druckwurfkorbleger kann, je nach Könnensstand, durch Formen wie Unterhandkorbleger, Powermove-Korbleger oder andere Techniken ausgetauscht werden.

### **Wurf**

Im vierten Abschnitt geht es um die Wurftechnik. Hier finden sich Bausteine, die sich zum Techniklernen eignen, und Drills zum Shooting aus unterschiedlichen Distanzen und Winkeln, die eher kompetitiven Charakter haben. Einige Übungen sind so gestaltet, dass Würfe unter Druckbedingungen ausgeführt werden müssen.

### **Multiskill Drills**

Der fünfte Abschnitt beinhaltet sogenannte Multiskill Drills, die mehrere Fähigkeiten und Techniken miteinander verbinden. Hier finden sich Übungen und Spiele, die Dribbling, Passen, Korbleger und Wurf miteinander kombinieren und so ein ganzheitliches Training ermöglichen.