

# Inhaltsverzeichnis

---

	<b>Vorwort</b> .....	5	3.2.2	Ballannahme, Stoppen, Sternschritt, Starten	69
	<b>Einleitung</b> .....	6	3.2.3	Täuschungen .....	74
<b>1</b>	<b>Übersicht</b> .....	7	3.2.4	Dribbling .....	79
1.1	<i>Inhaltsübersicht</i> .....	8	3.2.5	Spielformen zum 1 gegen 1 .....	85
1.2	<i>Zeichen</i> .....	9	3.3	<i>Das Zusammenspiel im Angriff</i> .....	89
1.3	<i>Fachausdrücke/Synonyme</i> .....	10	3.3.1	Spielpositionen und ihre Abstände (= Spacing) .	90
<b>2</b>	<b>Ein einfacher Einstieg in 7 Stufen</b> .....	13	3.3.2	Freilaufen und Passen .....	96
<b>3</b>	<b>Technisch-taktische Vertiefung; Eine Sammlung von Spiel- und Übungsformen</b>	23	3.3.3	Taktische Optionen .....	104
	Auf einen Blick .....	25	3.3.3.1	Abschlussvarianten im 3 gegen 3 .....	108
3.1	<i>Abschlüsse, Werfen</i> .....	26	3.3.3.2	Abschlussvarianten im 5 gegen 5 .....	111
3.1.1	Der Wurf (Stand- und Sprungwurf) .....	27	3.3.4	Teamverhalten im Angriff .....	112
3.1.2	Korbleger oder 2-Takt .....	37	3.3.5	Verhaltensregeln im Angriff .....	116
3.1.3	Powershot (= Kraftstopfwurf) .....	42	3.4	<i>Der schnelle Gegenangriff (= Fastbreak)</i> .....	117
3.1.4	Powermove und Baby-Hook (= kleiner Hakenwurf).....	46	3.4.1	10 Verhaltensregeln im Gegenangriff .....	119
3.1.5	Abschlüsse gemischt .....	50	3.4.2	Übungen .....	120
3.2	<i>Das Duell 1 gegen 1</i> .....	57	3.5	<i>Rebound</i> .....	125
3.2.1	Entscheidungstraining .....	58	3.5.1	Übungen .....	126
3.2.1.1	Entscheidungstraining des Außenspielers .....	58	3.6	<i>Stark am Ball</i> .....	132
3.2.1.2	Entscheidungstraining des Innenspielers .....	64	3.6.1	Übungen .....	133
			3.7	<i>Verteidigung</i> .....	143
			3.7.1	Verhaltensregeln in der Verteidigung .....	146
			3.7.2	Übungen .....	147

<b>4</b>	<b>Tipps und Tricks für den Unterricht .....</b>	<b>153</b>	4.3.3	Korrigieren .....	165
4.1	Lektionsgestaltung .....	155	4.3.4	Motivieren .....	166
4.2	Nebeneinander – Miteinander – Gegeneinander .....	156	4.4	Spielnähe .....	167
4.3	Spiel- und Übungsleitung .....	157	4.5	Rollenspiel .....	168
4.3.1	Organisieren .....	158	4.6	Angriff versus Verteidigung .....	169
4.3.2	Regulieren .....	159	4.7	Organisationsformen .....	170
4.3.2.1	Die 3 wichtigsten Regeln im Basketball für Einsteiger .....	160	<b>5</b>	<b>Ein 10-Lektionen-Programm .....</b>	<b>171</b>
4.3.2.2	Streetball-Regeln (= Spiel auf einen Korb) .....	161		<b>Zum Autor .....</b>	<b>183</b>
4.3.2.3	Schulregeln im Spiel auf zwei Körbe (meist 5 gegen 5) .....	163		<b>Verwendete und weiterführende Literatur .....</b>	<b>184</b>



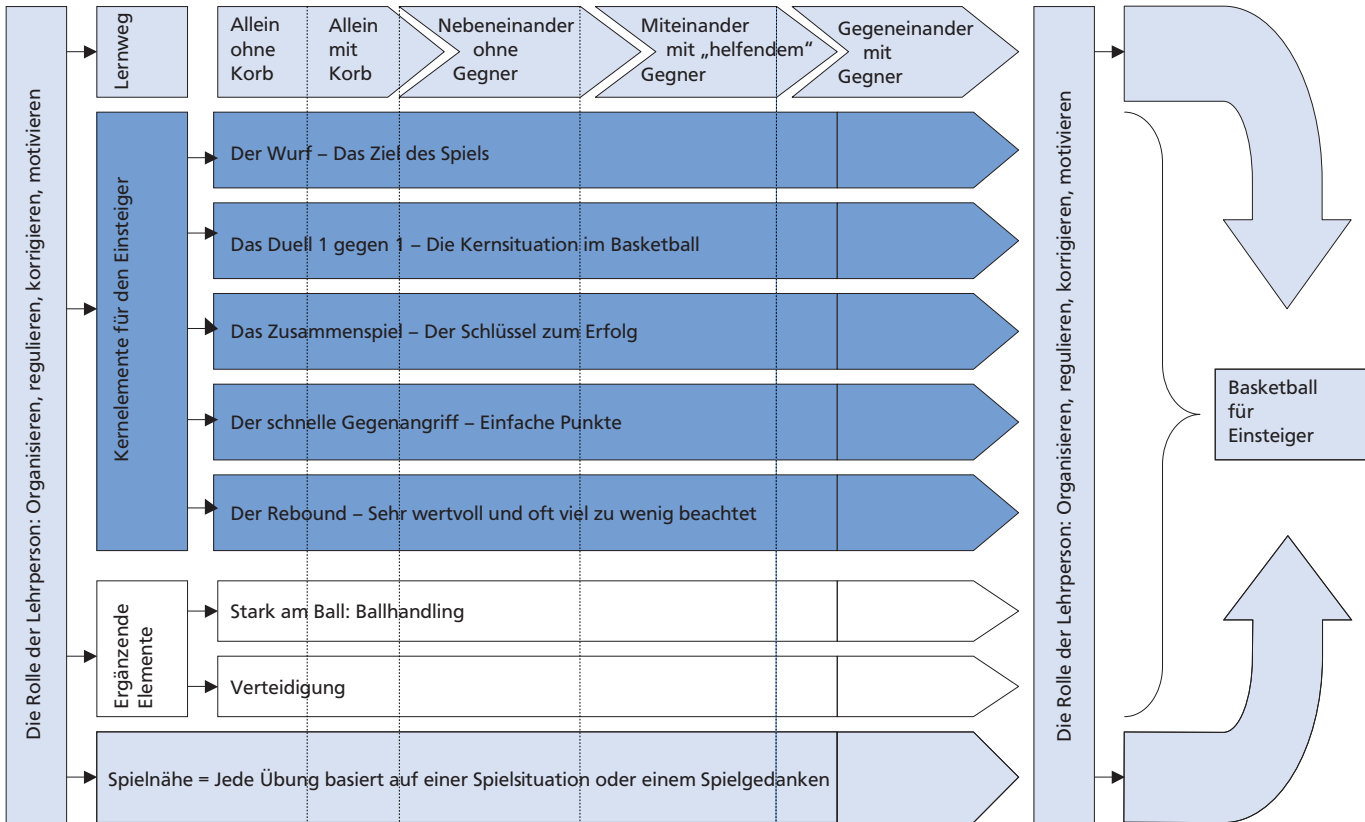
Dieser Teil ist das Kernstück des Buches.

Zu Beginn jedes Kapitels folgen die technischen Beschreibungen des Elementes mit den Korrekturpunkten.

Dann folgen Übungen und Spielformen für die Stufen 1–3. Es kann auch vorkommen, dass eine Übung sich in zwei Kapiteln findet. Allerdings wird sie dann zwei verschiedene Aspekte verfolgen, entsprechend den Kapiteln.

Die Spiel- und Übungsformen haben (nebst den Nummern) wenn immer möglich Namen. Beim Unterrichten sind solche Namen als Eselsbrücke hilfreich, weil damit die Erklärungszeit deutlich reduziert werden kann.

Wenn mit Einsteigern gearbeitet wird, reichen oft 3–5 Übungen pro Kapitel, um eine gute Basis zu legen. Der Leiter sollte sich nicht in den vielen Formen verlieren, sondern sich auf diejenigen konzentrieren, bei denen er sich bei der Vermittlung wohl und sicher fühlt.



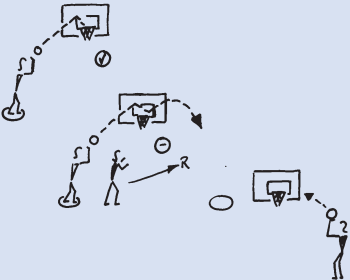
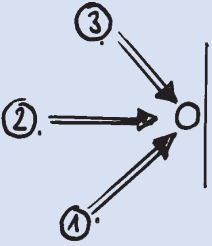
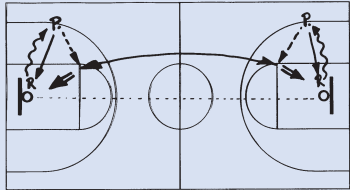
### 3.1 Abschlüsse, Werfen

#### 3.1.1 Der Wurf (Stand- und Sprungwurf) Stufe 2

Nr.	Name Ziele/Akzente	Idee/Beschreibung	Hinweise/Organisation
33	<b>3-Phasen-Wurf zu zweit nach Pass</b> die Knotenpunkte des Wurfes wahrnehmen	Der Passeur steht (ausnahmsweise) unter dem Korb und spielt den Ball auf den (ausnahmsweise) stehenden Werfer. Wichtig dabei ist, dass der Werfer die Hände früh auf Schulterhöhe hochnimmt und anzeigt, wo er den Ball erhalten möchte. Mit Ballerhalt folgt ein kleiner, flacher Sprung nach vorne und ein sauberer Sprungstopp, Ball seitwärts auf Schulterhöhe behalten und Kniebeugung 90° (Phase 1). Danach folgt Phase 2 (die Wurfauslage) und Phase 3 (Sprung, Streckung des Armes und Handgelenkeinsatz). Der Passeur kann die Phasen auch stimmlich begleiten. Er holt den Rebound und der Werfer bereitet sich auf den nächsten Pass vor. Nach maximal 10 Würfen wechseln. Pro Technikpunkt mindestens 10 Würfe arbeiten und immer nur 1–2 Punkte in den Focus nehmen.	
34	<b>Spot Shooting</b> Wurftechnik mit Freilaufen von einem bestimmten Punkt üben	Der Passeur steht auf einer Spielposition. Der Werfer läuft sich auf eine andere Spielposition frei, bekommt den Ball und wirft. Er geht sofort in den Rebound und wirft nach, bis er trifft. Dann nimmt er den Ball, passt zum Passeur und läuft auf die gleiche Position, um erneut zu werfen. Nach 5 Würfen werden die Rollen getauscht. Korrigiert werden kann das Freilaufen und die Ballannahme, sowie das Passtiming und natürlich die Wurf- und Reboundtechnik. <ul style="list-style-type: none"> <li>• nicht direkt werfen, sondern zum Korb durchbrechen oder nur ein Dribbling und werfen.</li> <li>• Das Ganze als Teamwettbewerb (in den 2er-Teams) machen.</li> </ul>	
35	<b>Wurf alleine nach Sprungstopp aus 90°</b> Wurftechnik aus der Drehung und Ausrichtung zum Korb üben	Jeder Spieler hat einen Ball und legt sich den Ball für einen Wurf vor, aber diesmal mit einem Eigenpass aus 90°, um das Freilaufen annähernd zu simulieren. Wichtig dabei ist, dass der Spieler immer eine Laufrichtung wählt, die dem Freilaufen nahe kommt (= nicht den Ball in Richtung Ecke werfen). Weiter ist auf das Gleichgewicht zu achten. Als Erschwerung kann die Ausführungs-Geschwindigkeit erhöht werden.	

### 3.1.1 Der Wurf (Stand- und Sprungwurf) Stufe 2

### 3.1 Abschlüsse, Werfen

Nr.	Name Ziele/Akzente	Idee/Beschreibung	Hinweise/Organisation
36	<b>11er Spiel</b> Werfen und Rebounden	2 bis 4 Spieler pro Korb werfen von festgelegten Orten auf den Korb. Die Reihenfolge der Werfer wird festgelegt. Der erste Spieler wirft solange vom ersten Punkt bis er verwirft. Dann geht der zweite Spieler in den Rebound und muss von dort werfen, wo er den Ball fangen konnte. Trifft er, kann er den nächsten Wurf vom festgelegten ersten Punkt machen und wieder so lange werfen, bis er verwirft und der nächste Spieler sich den Rebound holt. Pro Treffer gibt es einen Punkt und man spielt auf 11 Punkte. Ranglistenpunkte verteilen und man geht zum nächsten festgelegten Punkt.	
37	<b>Triangle shooting</b> Werfen unter Zeitdruck aus Eigenpass	Pro Korb 3 (evtl. bis 6) Spieler. Jeder hat einen Ball und zählt für sich die Treffer. Alle werfen aus dem Eigenpass von 45° links, 90° und 45° rechts und festgelegten Distanzen (Markierungen). Wer trifft, geht im Uhrzeigersinn auf die nächste Position. Wer nicht trifft, wirft noch mal von der gleichen Position bis er trifft. Wer zuerst 10 Treffer hat, gewinnt. <ul style="list-style-type: none"> <li>• Pro Korb als Team agieren und nach jedem Wurf laut das Total der Treffer rufen bis ein Team 10 Treffer hat.</li> <li>• Mit Rebounds, die 1 Punkt bei Treffer und Minus 1 bei Fehlwurf wert sind (= +/- Punkte).</li> </ul>	
38	<b>Up and down zu dritt</b> Werfen unter Zeitdruck aus dem Dribbling	Zu dritt zwei Bälle, welche die Passeure dem Werfer zuspiesen und nach Wurf wieder holen. Der eine Passeur ist beim einen Korb, der andere beim gegenüberliegenden Korb. Der Werfer läuft hin und her, macht 5 bis maximal 10 Würfe und zählt seine Treffer. Wenn alle drei geworfen haben, den Sieger ermitteln und die Position auf dem Feld wechseln (anderer Winkel). Es sind gut fünf Gruppen pro Feld möglich. <ul style="list-style-type: none"> <li>• Die Passeure können mit dem Rebound-Treffer auch (+/-) punkten.</li> <li>• Liga-Spiel Variante: der Sieger steigt auf, der Schwächste steigt ab.</li> <li>• Als Team-Wettkampf, bei dem das Total des Trios zählt. Auch hier evtl. mit (+/-)Rebounds (= Treffer + 1 Punkt, Fehlwurf -1 Punkt).</li> </ul>	

Sobald die Verteidigung beginnt, die Pässe zu stören, wird der Angriff gezwungen, sich aktiv freizustellen oder besser noch freizulaufen. Ein wichtiger Punkt beim Freilaufen ist ein Tempo- und Richtungswechsel. Wie auch immer diese Wechsel gewählt werden; die letzten 3 Schritte vor der Ballannahme sind schnell und in Richtung des Balles. Dazu sollten die Hände in Bereitschaftsstellung sein, was die nötige Körpervorspannung erzeugt.

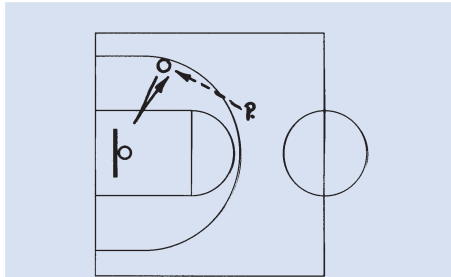
Die Abbildung zeigt dieses Anzeigen. Wenn immer möglich sollten beide Hände gezeigt werden, weil so der Ball sicherer gefangen werden kann.

Weiter ist es für einen kultivierten Angriff wichtig, nicht irgendwo frei zu werden sondern auf den Spielpositionen. Deshalb helfen hier die Freilaufspiele wie Schnappball oder ähnliche Formen nur bedingt. Bei ihnen fehlt oft die Orientierung zum Zielobjekt Korb.

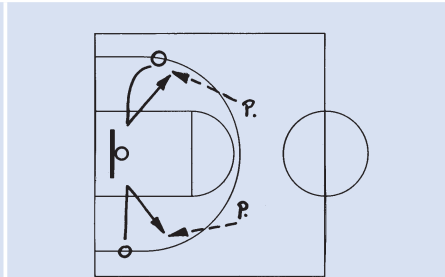
Beim Freilaufen auf die Außenspielerpositionen sind verschiedene Techniken anwendbar, die drei Punkte gemeinsam haben:

1. Der Spieler bewegt sich langsam in Richtung Korb, wobei er oft etwas tiefer als seine Position startet.
2. Er geht so weit in Richtung Korb, dass er mit beiden Füßen im Trapez ist, denn er braucht Platz, um sich freizulaufen.
3. Und er läuft schnell hinaus auf die Spielposition, um den Ball in Bewegung zu erhalten.

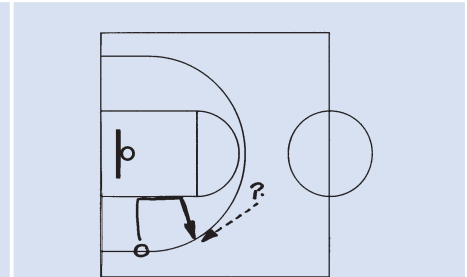
Drei verschiedene Möglichkeiten für die Außenspieler, sich freizustellen:



Der I-cut ist für die Stufe 1 empfehlenswert.



Der V-cut ist für die Stufe 2 empfehlenswert.



Der U-cut ist für die Stufe 3 empfehlenswert.



Zum Freilaufen dazu kann auch das spontane Backdoor (siehe taktische Optionen) gezählt werden. Oft kommen die Spieler selbst auf diese Lösung. Vor allem, wenn sie beginnen, die Positionen besser einzuhalten und das Angriffsspiel breiter wird und mehr offene Räume entstehen. Dazu aber mehr im Kapitel der taktischen Optionen (Kapitel 3.3.3, S. 104).

Etwas anders sieht das Freilaufen bei den Innenspielern aus. Sie stellen sich hauptsächlich am Trapez auf und verlangen den Ball im Stehen. Das nennt man aufposten. Je nachdem, wo der Verteidiger steht (hinten, oben oder unten), zeigt der Innenspieler, wo er den Ball sicher erhalten kann.

Die zweite Möglichkeit freizukommen ist das Schneiden durch das Trapez. Hier gelten die gleichen Regeln wie beim Außenspieler (Tempo- und Richtungswechsel). Allerdings ist der Raum kleiner, weil der Innenspieler meist schon am Trapez steht. Körpertäuschungen helfen in diesen Situationen, den Verteidiger aus dem Gleichgewicht zu bringen und so den entscheidenden Schritt Vorsprung zu erlangen.

Ist ein Spieler frei, soll er angespielt werden. Das geschieht mit einem Pass. Der einfachste Pass ist der zweihändige Brustpass, mit dem auch die meisten Pass-Kapitel beginnen. Dieser Pass ist zwar der genaueste Pass, aber er ist nur dann anwendbar, wenn man nicht verteidigt wird. Dies mag bei den absoluten Anfängern noch der Fall sein, aber sobald der Verteidiger des Ballträgers beginnt, Druck zu machen, müssen andere Pass-Techniken gefunden werden.



Überkoppass



Kurvenpass







## 1 gegen 1

**Ziele/Inhalte**

Technik/Taktik: 1-gegen-1-Entscheidung; Weit = Wurf, Nah = Durchbruch, Wurftechnik verfeinern  
 Spielregel: Foulregel vertiefen  
 Individuelle Verteidigung erklären

<p>10 min</p> <p><b>Wurftechnik verfeinern (2 Reihen werfen)</b></p>	<p>Als Einstieg Wurftechnik (ohne Ball) vorzeigen und kurz üben, auch mit beiden Armen gleichzeitig (Ellbogen nach vorne!). Dann mit Ball in zwei Reihen gegeneinander ausgerichtet (Abstand mindestens vier Meter) üben, immer einen Ball zu zweit.</p>	
<p>10 min</p> <p><b>Spiel: Quer mit sinnvollem Dribbling, Verteidigung erklären</b></p>	<p>Vier Teams bilden (Anzahl maximal sechs Spieler pro Team). Spiel auf den Querfeldern. Foulregel (jede Berührung des Ballträgers ist ein Foul) erklären, vorzeigen und anwenden. Individuelle Verteidigung erklären. Jeder Verteidiger übernimmt einen Angreifer. Aber erst ab der eigenen 3-Punkte-Linie verteidigen, keine Ganzfeldverteidigung.        Spielregeln: Foulregel, Schrittregel        Spezialregel: Es darf nur gedribbelt werden, wenn man den Verteidiger damit überlaufen kann.</p>	
<p>15 min</p> <p><b>1-gegen-1-Entscheidung, „Weit-Nah“</b></p>	<p>Eine Einkerolonne bei einem Korb, jeder einen Ball, der Leiter ist Verteidiger. Sich den Ball vorlegen mit einem Eigenpass (Distanz etwa Freiwurflinie) und den Leiter beobachten. Ist er unter dem Korb (= Weit), sofort werfen. Kommt er ganz zum Ballträger (= Nah), dann geht dieser mit einem Dribbling vorbei und schließt ab. Die Wurftechnik ist egal, aber es soll nur einmal gedribbelt werden. Danach Ball mitnehmen und an anderen Körben üben, wo ein Malstab unter dem Korb oder nah an der Freiwurflinie steht.</p>	
<p>10 min</p> <p><b>Spiel: Basketball 3 gegen 3 auf einen Korb</b></p>	<p>Sechs Teams bilden und viermal 3 gegen 3 auf die Seitenkörbe spielen. Spiel auf einen Korb erklären. Foulregel (jede Berührung des Ball-Trägers ist ein Foul) erklären, vorzeigen und anwenden.        Spielregeln: Foulregel, Schrittregel        Spezialregel: Nur dribbeln, wenn man am Verteidiger vorbeigeht und abschließt.</p>	

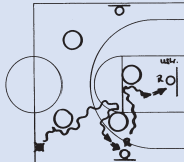

## 1 gegen 1 und Dribbling

## Ziele/Inhalte

Technik/Taktik: Einführung Dribblingstechnik

1 gegen 1 Rollenspiel (Wurf oder Durchbruch)

Spielregeln: Schrittfehler beim Start zum Durchbruch korrigieren (auf den ersten Schritt dribbeln)

<p>10 min</p> <p><b>Dribbling durcheinander</b></p>	<p>Jeder hat einen Ball. In der Halle liegen viele Reifen (mit je einem Malstab darin) herum. Bei einigen Körben liegen die Reifen nah unter dem Korb, bei anderen an den Trapezrändern. Jeder dribbelt kreuz und quer in der Halle umher und versucht, möglichst viele Reifen zu umdribbeln (immer mit der Außenhand an den Reifen vorbeidribbeln). Unterbrechen und Technik beim Dribbling vorzeigen (Ball lange mit der Hand begleiten, tief dribbeln (maximal Hüfthöhe), Blick vom Ball lösen).</p>	
<p>10 min</p> <p><b>Werfen und Durchbrechen nebeneinander</b></p>	<p>In der gleichen Übungsanordnung dribbeln die Spieler nur noch, um zu einem neuen Korb zu kommen. Dort stoppen sie und legen sich den Ball mit einem Eigenpass so vor, dass immer ein Reifen zwischen ihnen und dem Korb liegt. Liegt der Reifen nun am Trapezrand (also nahe beim Spieler), dann dribbelt er mit der Außenhand vorbei und sucht den Abschluss. Liegt der Reifen unter dem Korb (also weit vom Spieler weg), dann wirft der Spieler. In beiden Fällen den Ball holen und sich einen neuen Korb aussuchen.</p>	
<p>10 min</p> <p><b>Zu zweit „Weit-Nah“</b></p>	<p>Zu zweit mit einem Ball zu einem Korb und die „Weit-Nah“-Entscheidung üben. Der Verteidiger gibt dem Angreifer viel Abstand zum Werfen und wenig Abstand zum Durchbrechen. Nach fünf Wiederholungen Rollenwechsel. Nach weiteren fünf Wiederholungen von der anderen Korbseite angreifen. Das Rollenspiel nötigenfalls erklären.</p>	
<p>15 min</p> <p><b>Spiel: Basketball quer 4 gegen 4 gegen 4 Welle</b></p>	<p>Vierer-Teams bilden. Je drei Teams spielen auf den Querfeldern die „Welle“. Nur vier Spieler pro Team, damit es mehr Platz für die 1-gegen-1-Situationen gibt. Aufstellung weit auseinander stehen. Die Spieler auch dazu animieren, ihr 1-gegen-1 zu spielen. Darauf achten, dass jeder Verteidiger immer den ihm zugeteilten Angreifer verteidigt. Der Hauptfokus liegt auf der richtigen Entscheidung im 1 gegen 1 (Wurf oder Durchbruch). Spezialregel: Nur dann dribbeln, wenn man am Verteidiger vorbeigeht und abschließen will.</p>	