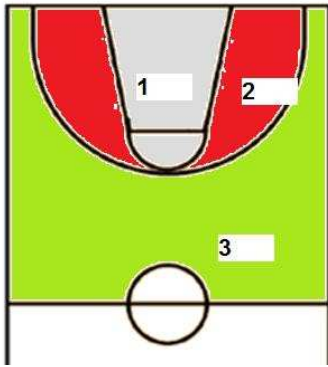


Basketball: Die Grundelemente



1. Grundregeln Basketball

- wird 5 gegen 5 gespielt.
- Spieldauer 4x10 Minuten reine Spielzeit
- Zone 1 = Trapez -> im Angriff Aufenthalt nur 3sek gewährt. (nur für Fortgeschrittene)
- Zone 2 = ein Korb gibt in Zone 1 & 2 immer 2 Punkte
- Zone 3 = wird durch 3-Punkte-Linie abgegrenzt (Korbwurf gibt 3 Punkte)

Regelübertretungen:

- Doppelfang: Dribbling, stoppen, weiter Dribbeln
- Fuss: Absichtliches Berühren des Balles. Wenn Berührung nicht

absichtlich, dann keine Regelübertretung. Wird mit Einwurf für Gegner bestraft.

- Out- Linie: Ball und Spieler sind eine Einheit, ist der Ball oder Spieler draussen ist es Out.
- Schrittfehler: nur 2 Schritte ohne Dribbling erlaubt,

Achtung: Aus dem Stand sind diese 2 Schritte nicht erlaubt! Nur nach Dribbling oder bei Empfang des Balles in Bewegung.

Sternschritt ist erlaubt. Diese Regelübertretungen haben einen Einwurf zur Folge.

- Fouls = Berühren des Ballführenden mit Armen oder Händen, Schlagen des Ballführenden, dem Ballführendem Haken stellen, etc.
- Nach Foul = Freiwurf von Freiwurflinie (am Ende des Trapezes) es gibt nur einen Freiwurf wenn das Foul bei einem Korbwurf erfolgt. Ansonsten Einwurf. Freiwurf gibt 1 Punkt

2. Dribbling

Grundübungen um Ballgefühl zubekommen:

1. Ball halten und abwechselungsweise mit einer Hand darauf schlagen
2. Ball mit aus gestreckten Armen mit den Fingerspitzen hin und her spielen
3. Ball um eigenen Körperkreisen. Um Bauch, Beine oder Kopf.
Schwierigere Var: kreisen, 1mal um beide Beine, dann 1 mal um rechtes Bein, dann 1mal beide Beine, dann 1mal linkes Bein, und wieder von Anfang an.
Variante 8: einfach eine 8 zwischen den Beinen machen.

Grundübungen Dribbling:

1. Dribbeln mit Rechter oder Linker Hand
 2. Dribbeln in Verschiedenen Lagen (Stehen,Knien, Sitzen, Liegen, Liegestützposition)
 3. Dribbeln auf der Seite von vorne nach hinten
 4. Dribbeln vor dem Körper von links nach rechts
 5. Für Fortgeschrittene: Dribbling zwischen Beinen, Dribbling hinter dem Rücken
- Wichtig alle Übungen mit der rechten und der linken Hand ausführen.

Spielformen zum Üben

1. „Schwarzer Mann“ alle mit Ball. Auf einer Seite der Halle Fänger auf anderer Seite die Gejagten. Fänger ruft: „Wer hät Angst voräm Schwarzä Maa?“ (alles wie bei normalem Schwarzen Mann) Man ist gefangen wenn man die Ballkontrolle verloren hat oder vom Fänger berührt wird. Gefangene Spieler werden zu Fängern.
Var. Fänger ohne Ball oder nur gefangen wenn der Fänger den Ball wegschlagen kann.
2. Dribbelkönig: In einem angegebenen Spielfeld. Alle mit Ball am Dribbeln. Ziel: wegschlagen des Balles der anderen Spieler. Bei Ballkontrollenverlust eine kleine Strafe (z.B. bis zur weitest entfernten Wand rennen) und danach weiterspielen.
Var. Spiel mit verschiedenen Ligen. Verschiedene Felder ca. 2-3 angeben. (wer einen Ball wegschlägt steigt auf, wer Ball verliert steigt ab)

3. Pass

Wichtigste Punkte beim Pass:

- Füße sollten sich nicht bewegen, allenfalls mit Sternschritt kombiniert. (ausser 1-händigem Pass)
- Ziel des Passes: Von Brust über Hals bis Kopf.
- Möglichst ohne Bogen, gerade auf den Gegenspieler zu

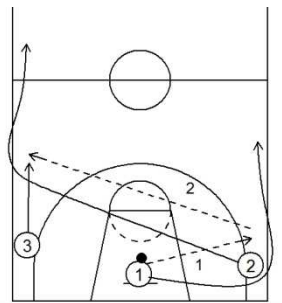
Verschiedene Passarten

1. Brustpass: mit beiden Händen von der Brust weg.
Hände nach dem Ausstrecken nach aussen drehen.
2. Bodenpass: Auftreffen den Balles soll nach 2/3 des Weges erfolgen
3. Überkoppass: Ball oberhalb des Kopfes halten, aber nicht hinter den Kopf.
4. Seitlicher Kurvenpass (Einhändiger Pass): Wichtig mit der rechten Hand den Pass spielen und mit dem rechten Fuss die Bewegung um den Gegner herum. Oder mit der linken Hand und dem linken Fuss. Ball nicht werfen den Ball stossen (ähnlich wie Kugelstossen).

Spielformen zu Üben:

1. Zu 2t mit einem Ball hin und her passen am Ort/in Bewegung

Var: Mit 2 Bällen, 1er macht einen Bodenpass und einer einen Brustpass.



2. Criss-Cross (Zöpflä, siehe Bild): Zu dritt mit einem Ball, Der in der Mitte hat Ball, Spielt einen Pass auf eine Seite (1) und rennt ausserhalb des Spielers 2 nach vorne, Spieler 2 Spielt einen Pass zu Spieler 3 (2) und rennt ausserhalb des Spielers 3 nach vorne. Dies wiederholt sich über das ganze Feld bis zum Ende. Dort darf jeder einmal auf den Korb werfen.

3. Schnappball: 2 Teams, Passen des Balles und zählen der Pässe, bis eine bestimmte Anzahl erreicht ist. Bei Fehlpass ist das andere Team dran mit Passen. Nach jedem Ballverlust wieder bei 0 Pässen anfangen.

Var: Mit Ziel (z.B. Wand, Fussballtor) spielen, gibt Punkt wenn Spieler Ziel mit Ball berührt.

4. Wurf

Korbleger (2-Takter):

- Einfachster Korbwurf
- Aus Dribbling 2 Schritte Sprung und Abschluss
- Wichtig: Letzte 3 Schritte.
 - Von rechts sind die letzten 3 Schritte links-rechts-links.
 - Von links sind die letzten 3 Schritte rechts-links-rechts.
- Zum Erlernen ganz klein anfangen, das heisst nur letzter Schritt
Anschliessend immer mehr Schritte dazu nehmen, am Anfang mit Ringen die 3 letzten Schritte eingrenzen.

Spielform zum Üben:

1. Korbleger: Siehe 1. Bild

Auf dem 2ten Bild seht ihr die beste Hilfe um Punkte zu erzielen. Wenn man die oberen Ecken des kleineren 4-Ecks anspielt ist der Ball zu 100% im Korb.



2/3/4 Teams gegeneinander
1. Dribbling + Korbleger
2. Pass zum Nächsten
Ziel Anzahl Körbe angeben
welche zu erreichen ist.



Sprungwurf:

Normaler Wurf im Basketball, Wichtigste Punkte:

- Gleichgewicht, Position der Füsse (Schulterbreit, ein Fuss etwas nach vorne versetzt)
- Ball in der Wurftasche
- Beide Hände am Ball, Ball mit Fingerspitzen halten, andere Hand zum Führen der Richtung
- Wichtig: Der Wurf kommt aus den Beinen und NICHT aus dem Arm.
- Ball von der Wurftasche bis zum loslassen in einer fließenden Bewegung ohne einen Unterbruch bewegen. Wurf mit einer Hand ausführen die Andere zum Führen brauchen.
- Am Schluss vor dem Loslassen dem Ball einen leichten Rückwärtsdrall mit dem Abklappen des Handgelenks geben.

Spielform zum Üben:

1. Knock-Out (Königswurf): 2 Bälle

Eine Reihe bei der Freiwurflinie. Vordersten 2 besitzen Bälle. 1ster startet mit Freiwurf, Danach startet 2ter.

Wenn der Freiwurf nicht auf Anhieb getroffen wird, weiterwerfen bis Korb. Nach Korb den Ball am nächsten in der Reihe zuspiesen und hinten anstehen.

Wenn ein Spieler den Korb vor dem vorhergehendem Spieler trifft scheidet der vorhergehende Spieler aus. Das Spiel wird so lange gespielt bis es nur noch einen im Spiel hat.

Kontakt:

Falls ihr noch eine Frage habt oder weitere Tipps benötigt. Hier sind meine Daten:

Lukas Tobler

P: 071 311 56 77

N: 076 443 06 22

lukastobler@bluewin.ch