

Basketball

Technische Grundlagen und Übungen

Skriptum zum Kurs am 17.12.02

Zusammengestellt von:
Mag. Christoph Baumann
(Kontakt: tbv-baumann@aon.at)

INHALT:

1	Vorbemerkung.....	3
2	Dribbling / Ballhandling:	3
2.1	Technik.....	3
2.2	Übungen	3
2.2.1	Wettspiele:.....	3
2.2.2	kooperative Spiele:	4
2.2.3	individuelle Übungen	4
2.2.4	spezielle Fertigkeiten.....	5
3	Wurf	5
3.1	Technik/Taktik	5
3.2	Methodik	7
3.3	Spiele.....	7
4	Passing.....	9
4.1	Technik.....	9
4.2	Spiele.....	10
5	Lay Up / Korbleger	11
5.1	Methodik	11
5.1.1	Weg 1	11
5.1.2	Weg 2	12
5.2	Spiele.....	13
6	Verteidigung / Defense.....	13
6.1	Grundsätzliche Überlegungen	13
6.2	Technik.....	14
6.3	Übungen	15
7	Rebound und Gegenangriff	15
7.1	Technik/Taktik	15
7.2	Übungen	16
8	Alternativen zum Spiel 5-5	16
9	Literatur.....	17

1 Vorbemerkung

Dieses Skriptum ist als eine kurze praktische Einführung in die Spielsportart Basketball gedacht. Es genügt in keiner Weise wissenschaftlichen Anforderungen, sondern soll die wichtigsten Inhalte für LehrerInnen brauchbar aufbereiten. Zu jedem Bereich gibt es eine kurze allgemeine Abhandlung und einige passende Übungen und Spiele. Ich hoffe, dass damit der Einstieg für KollegInnen, die mit Basketball wenig zu tun hatten, etwas erleichtert wird. Bei weiteren Fragen stehe ich unter der angegebenen E-Mail-Adresse gerne zur Verfügung.

2 Dribbling / Ballhandling:

2.1 Technik

Die Ballbehandlung ist das grundlegendste Element im Basketball, weil sie nicht nur die Grundlage für Dribbling sondern auch für Pass und Wurf darstellt. Am stärksten manifestiert sich gute oder schlechte Ballbehandlung natürlich beim Dribbling, weil hier die komplexesten Bewegungen mit dem Ball durchgeführt werden. Daher wird Ballhandling im Allgemeinen meist mit Dribbling trainiert, die eigenen Bewegungsabläufe von Pass und Wurf werden im speziellen Pass- bzw. Wurftraining geübt.

Grundlegende Elemente beim Dribbling sind:

- der Ball soll möglichst langen Kontakt mit der Hand haben (ohne dass er von unten gehoben wird -> Regelverstoß)
- der Ball soll nicht angeschaut werden, die Augen müssen Gegen- und Mitspieler beobachten.
- Gewisse Kombinationen/Handwechsel müssen eingeübt werden. Im nächsten Stadium sollte jedoch eine variable, spontane Verfügbarkeit erreicht werden. (in der Schule vielleicht zu schwierig)

2.2 Übungen

2.2.1 Wettspiele:

- 3 Felder-Ball: 3 Felder (ideal: Volleyballfeld), alle beginnen im ersten Feld zu dribbeln. Wer den Ball verliert, geht ins zweite, wer ihn dort verliert ins dritte. Von dort aus entweder ausgeschieden oder zurück ins erste Feld. Sieger ist der letzte Spieler in Feld 1.

- Alle Spieler in einem Feld. Wer den Ball verliert, bleibt und stört die anderen. Sieger ist der letzte Spieler mit Ball.
- Alle Spieler in einem Feld. Einige Spieler ohne Ball. Wer keinen hat, versucht, einen zu „stehlen“.
- Fangen: Gejagte müssen mit schwacher Hand dribbeln, Fänger auch mit starker Hand.
- Fangen: Fänger ohne Ball. Ein Gejagter kann nicht gefangen werden, wenn er zwischen den Beinen dribbelt (oder: hinter dem Körper dribbelt; oder: mit den nächsten 3 Schritten ein Lay-up macht)
- Versteinern: Fänger ohne Ball; zum Befreien muss der Ball zweimal durch die Beine des Versteinerten gedribbelt werden.
- Schleifenball: Jeder Spieler hat eine Schleife am Hosenbund am Rücken. Alle versuchen (im Dribbling), Schleifen zu sammeln. Auch die geraubten Schleifen müssen am Rücken befestigt werden.
- 1x1: Beide dribbeln, 1 Punkt für den, der den anderen am Rücken berührt.
- ...

2.2.2 kooperative Spiele:

- Massendribbling mit „Begrüßung“: Alle dribbeln kreuz & quer, trifft man einen anderen Spieler, gibt man ihm die Hand.
- Variationen zum Händeschütteln: Hochspringen, Bälle am höchsten Punkt zusammentippen; mit der Schulter berühren; Hand zwischen den Beinen durch geben; eine Runde umeinander laufen
- „Atome“: Spieler dribbeln frei auf begrenztem Raum. Wie Atome bei verschiedenen Temperaturen bewegen sie sich auf Kommando des Trainers schneller oder langsamer.
- Zus. Variante: Die Spieler finden sich auf Kommando zu „Molekülen“ bestimmter Größe. D.h. 2/3/4... Spieler geben eine Hand zusammen, dribbeln aber weiter...
- 2 Spieler zusammen; einer muss den Schatten / das Spiegelbild des anderen imitieren.
- ...

2.2.3 individuelle Übungen

- Ball von einer in die andere Hand drücken
- Ball zwischen den Fingern hin & her tippen.
- Ball kreisen (Kopf, Rumpf, Beine...)
- Achter zwischen den Beinen

- Ball zwischen den Beinen; Griff wechseln (viele Varianten)
- Ball hochwerfen, am Rücken fangen (Variante: vor dem Körper aufspringen lassen – Rückwärtsdrall!)
- Einhändig hinter dem Rücken über die Schulter nach vor werfen, fangen. (auch in der Bewegung)
- Ball vor der Brust halten, fallen lassen, von hinten durch die Beine greifen und fangen.
- Ball vor/hinter dem Körper fallen lassen, hinter/vor dem Körper klatschen, Ball fangen.
- Ball am Finger kreiseln
- Ball zwischen den Beinen dribbeln: linke Hand von vorne, rechte Hand von vorne, linke Hand von hinten, rechte Hand von hinten, linke Hand von vorne usw...
- Im Sitzen dribbeln
- Mit einzelnen Fingern dribbeln
- Im Liegen dribbeln
- ...

2.2.4 spezielle Fertigkeiten

Spezielle technische Elemente im Dribbling müssen durch Vorzeigen eingeübt werden. Methodisch empfiehlt sich der Aufbau vom einfachen Dribbling zum Handwechsel vor dem Körper und dem seitlichen Dribbling vor-/rückwärts. Werden diese Elemente wirklich beherrscht, sind Kombinationen zwischen den Beinen u.ä. kaum ein Problem.

Wichtig ist, dass diese Fertigkeiten nicht nur abgelöst vom Spiel trainiert werden, sondern auch in spielnahe Situationen eingebunden werden. Möglichkeiten dafür sind Reifen/Keulen, die einen Gegenspieler simulieren, der Lehrer, der einen (mehr oder weniger) passiven Verteidiger imitiert und letztlich die einzig wirklich reale Situation, das Spiel 1 gegen 1.

3 Wurf

3.1 Technik/Taktik

Der Wurf ist letztlich das wichtigste Element im Basketball, schließlich geht es darum, Punkte zu erzielen. Die beste Verteidigung und der schönste Spielaufbau nützen nichts, wenn kein Spieler den Ball in den Korb befördern kann.

Im modernen Basketball gibt es (im Gegensatz zu älterer Literatur) praktisch nur mehr drei Wurftechniken:

- Der Unterhandwurf bei schnellen Bewegungen zum Korb (Lay-up)
- der Hakenwurf (hook-shot) im Centerspiel nahe dem Korb und
- der einhändige Positionswurf.

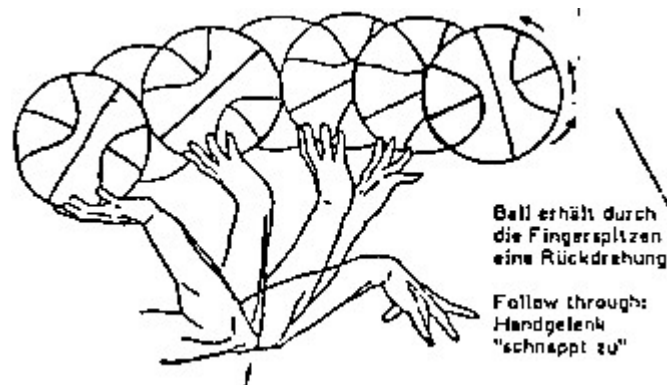
Der Unterhandwurf wird beim Lay-up mittrainiert, der Hakenwurf ist bereits ein Element der Könnerstufe, wird daher hier nicht behandelt.

Der Positionswurf wird am häufigsten angewendet und ist der für das Basketballspiel typische Wurf. Je der Kombination mit einem eventuellen Absprung unterteilt man ihn in Setshot (Standwurf), Jumpshot (Sprungwurf) und eine Kombination der beiden (etwa „ingesprungener Setshot“). Der Unterschied besteht lediglich darin, dass beim eigentlichen Jumpshot der Ball am höchsten Punkt des Sprunges oder danach, beim eingesprungenen Setshot davor die Hand verlässt. Die Bewegung in Arm und Hand ist aber identisch. Wichtige

Punkte sind dabei:

- Der Körper ist im Gleichgewicht
- Ellbogen unter dem Ball
- Nur die Finger berühren den Ball
- Der Arm wird ganz gestreckt
- Die Hand klappt nach und erzeugt einen Rückwärtsdrall

Vgl. Abb.:



3.2 Methodik

Eine methodische Übungsreihe zum Erlernen des Wurfes kann aussehen wie folgt:

- Erklärung der Bewegung
- Den Ball bei gestrecktem Arm durch Klappen des Handgelenks nach oben werfen
- Ball in die Luft / an die Wand werfen und wieder fangen
- Paarweise zuwerfen / gegenseitig beobachten und korrigieren (EIN Merkmal vorgeben)
- Wurfbewegung im Sitzen üben
- Wie oben, jedoch nur mit einer Hand
- Wie oben, mit leichtem Gegendruck auf den Ball durch den Partner (es soll eine ruckartige Bewegung verhindert werden.
- Ball im Liegen werfen
- Wurf auf den Korb, 1m Abstand
- Veränderung der Position (nicht des Abstands!)
- Wurf aus dem Sitz (Sitz auf Kasten oder niedrigerer Korb)
- Wurf nach Sternschritt
- Distanz vergrößern
- Weiter variieren, in andere Situationen einbauen.

Dieser methodische Weg ist sicher nicht die einzig mögliche Variante. Vor allem sollten nicht alle diese Übungen gemacht werden, bevor die Schüler wirklich auf den Korb werfen. Man sollte den Kindern nicht gewaltsam die Freude am Basketball nehmen. Andererseits ist es sehr wohl wichtig, auch abseits des Korbes Übungen zu machen. Durch die direkte Rückmeldung „Treffer – kein Treffer“, die jedes andere Feedback überschattet, können Fehler allzu leicht kaschiert oder sogar eingeschliffen werden. Eine der wichtigsten Übungen erscheint mir der einhändige Wurf. Er verlangt verhindert automatisch eine Reihe von häufigen Fehlern und schult dazu sehr gut das Wurfgefühl. Daher ist er meines Erachtens nicht nur beim Erlernen der Wurftechnik sondern auch im Wurftraining immer wieder anzuwenden.

3.3 Spiele

- 21: Würfe von einer bestimmten Position mit Rebound. Wird der erste Wurf getroffen, zählt er 2 Punkte. Gelingt es dem Spieler, den Ball zu fangen, bevor er auf den Boden fällt, darf er (ohne Dribbling) noch einmal werfen. Dieser Wurf zählt einen Punkt. Dieses Spiel kann sowohl als Einzelwettkampf als auch zwischen Gruppen gespielt werden.

- HORSE: In Gruppen von etwa 3 bis 6 Schülern. Der erste sucht sich eine (beliebige) Position, von der er wirft. Trifft er, so müssen alle anderen Spieler von der gleichen Position auch treffen. Wer nicht trifft, bekommt ein „H“. Trifft der erste Spieler nicht, bekommt er kein „H“; der nächste darf sich eine Position suchen und werfen. Trifft er, müssen die anderen treffen, trifft er nicht, darf sich der 3. eine Position aussuchen, usw. Wer schon ein „H“ hat und wieder nicht trifft, wenn er müsste, bekommt ein „O“, dann ein „R“, ein „S“ und ein „E“. Hat er das gesamte HORSE, muss er aussteigen. Sieger ist, wer als letzter im Spiel ist.

Variante: Pro Position gibt es nur einen Buchstaben. D.h. wenn der 2. Spieler ein „H“ ausfasst, darf der 3. sich wieder eine Position suchen.

- KNOCK-OUT: etwa 3 bis 8 Spieler an der Freiwurflinie mit 2 Bällen: Der erste wirft; trifft er, holt er den Rebound, passt zu Spieler 3 und stellt sich hinten an. Trifft er nicht, holt er den Rebound und wirft so lange nach, bis er trifft. Unmittelbar nach seinem ersten Wurf, darf aber auch Spieler 2 werfen. Trifft dieser vor Spieler 1, ist 1 ausgeschieden. Trifft 1 vorher, muss 2 weiterwerfen. Trifft er vor Spieler 3, bleibt er im Spiel, usw. Bei gleichzeitigen Würfen kommt es darauf an, wessen Ball zuerst durch den Korb geht. Sieger ist, wer zuletzt im Spiel ist. Sind nur mehr zwei Spieler im Spiel, entsteht oft Verwirrung, daher zum leichteren Verständnis: Sieger ist, wer zuerst 2x hintereinander trifft.

Variante: Jeder hat einen Ball. Es kann daher theoretisch auch einer alle auf ein Mal hinauswerfen.

- UHR: 2-4 Spieler. Man wirft von sämtlichen Strichen und Ecken an der Zone, sowie vom Freiwurf, beginnend rechts neben dem Korb. Trifft ein Spieler, geht er zur nächsten Position, trifft er nicht, kommen die anderen dran. In der nächsten Runde wirft jeder von seiner vorherigen Position weiter. Sieger ist, wer zuerst am anderen Ende ankommt (und trifft).
- UHR MIT RISIKO: Wie oben, aber: Wenn ein Spieler nicht trifft, kann er „Risiko“ nehmen und sofort noch einmal von der gleichen Position werfen. Trifft er, darf er weitergehen, trifft er nicht, muss er in der nächsten Runde wieder von der ersten Position anfangen
- MATHEMATISCHES FREIWERFEN: Zwei Gruppen zu 3-5 Spielern am Freiwurf. Jeder wirft zweimal. Ein Korb zählt einen Punkt, Körbe in Serie werden jedoch quadriert, d.h. 4 Körbe hintereinander zählen 16 Punkte. Beim Zählen muss man daher immer zuerst die Gesamtsumme sagen, dann die Zahl der aktuellen Serie, z.B. 15 (trifft) ->15/1 (trifft) ->

15/2 (trifft nicht) -> 19 (trifft) -> 19/1 (trifft nicht) ->20 usw. Gespielt wird (z.B.) auf 50 Punkte.

- TIP-IN-SPIEL: 3 Spieler, Spieler 1 am Freiwurf, 2 und 3 links und rechts am Korb. 1 wirft einen Freiwurf. Trifft er, bekommt er einen Punkt und wirft weiter. Trifft er nicht, müssen 2 und 3 versuchen, den Ball in den Korb zu tippen, d.h. sie dürfen den Ball nur im Sprung berühren, nicht im Stand. Selbstverständlich darf der Ball nicht aufspringen. Gelingt der Tip-In, geht der betreffende Spieler zum Freiwurf, gelingt er nicht, darf 1 weiterwerfen. Sieger ist, wer zuerst (z.B.) 15 Punkte hat.

Anmerkung: Die Rebounder dürfen sich den Ball auch gegenseitig zuspielen, solange sie beim Ballkontakt den Boden nicht berühren.

Variante: Der Werfer muss für den Siegpunkt von der 3-Punkte-Linie werfen.

- NERVENSPIEL: Jeder Spieler muss einen Freiwurf werfen. Wenn die Spieler nicht werfen, stehen sie auf der Grundlinie. Vor jedem Wurf müssen die, die glauben, er trifft, zwei Schritte nach vor gehen, die anderen bleiben stehen. Wer sich geirrt hat, muss 2 Längen sprinten. Natürlich muss der Werfer immer laufen, wenn er nicht trifft.

Anmerkung: Darf nicht mit Spielern gespielt werden, die keine reelle Trefferchance haben.

4 Passing

4.1 Technik

In der Basketball-Grundschule gibt es 3 Passarten: den direkten Brustpass, den Bodenbrustpass, sowie den Overheadpass. In der Spielpraxis kommen natürlich (teilweise geplant, teilweise nicht...) viele Varianten vor, für die Basisarbeit genügen jedoch diese Würfe.

- Brustpass: Der Ball wird mit beiden Händen gehalten, die Ellbogen gehen leicht nach außen, der Ball wird durch Streckung von Ellbogen und Handgelenk möglichst scharf und gerade von Brust zu Brust gepasst.
- Bodenpass (=indirekter Brustpass): Die Technik ist fast gleich wie beim Brustpass, nur dass der Ball nicht gerade zum Mitspieler gepasst wird, sondern indirekt über den Boden gespielt wird. Er springt nach ca. 2/3 des Weges auf.
- Overhead-Pass: Der Ball wird über dem Kopf gepasst. Wichtig dabei ist, dass die Ausholbewegung nicht hinter den Kopf führt, sondern nur bis zur Körperlängsachse. Die Hände sind leicht hinter dem Ball, dieser wird durch Streckung der Ellbogen wieder

möglichst gerade zum Mitspieler befördert, Ziel kann die Brust oder auch der Bereich über dem Kopf sein.

Wichtig ist bei allen Passarten, dass der Pass möglichst scharf und gerade gemacht wird. Auch wenn manche Kinder anfangs Probleme haben, scharfe Bälle zu fangen, sollte man keinesfalls gute, gerade Pässe kritisieren. Langsame, „geschupfte“ Pässe sind wesentlich anfälliger, vom Gegner abgefangen zu werden.

4.2 Spiele

- Passen zu zweit. Das Hin- und Herpassen in 2ergruppen kann sowohl für die Grundschule, als auch für Variationen bestens verwendet werden. Die Position kann fix oder beweglich sein, es können ein oder 2 Bälle verwendet werden, die Passart kann vorgeschrieben oder frei wählbar sein.
- Passen in Kleingruppen: Die gleichen Übungen wie in den 2ergruppen können natürlich leicht abgewandelt auch in etwas größeren Gruppen durchgeführt werden.
- Passen nach Nummern: Jeder bekommt eine Nummer und muss sich seine „Nachbarn“ merken. Der Ball wird immer von 1 bis ? durchgepasst, die Positionen sind beweglich. Nach und nach können Bälle hinzugefügt werden.
- Überholen: ein Kreis mit einer geraden Anzahl von Spielern, 2 Gruppen stehen im System ABABAB... A und B haben je einen Ball, die Bälle starten gegenüberliegend, beide Gruppen passen in die gleiche Richtung, jeder Spieler muss angepasst werden, Ziel ist es, den Ball der anderen Gruppe zu überholen.
- Stress-pass: Einem „gestressten“ Passgeber steht eine Gruppe im Halbkreis gegenüber. Einen Ball hat der Passgeber, einer befindet sich im Halbkreis. Der Passgeber gibt einen Pass an ein Gruppenmitglied (das keinen Ball hat), zugleich wird der zweite Ball an den Passgeber gepasst, dieser passt ihn weiter und bekommt zugleich den ersten Pass wieder zurück usw. Der Passgeber kann frei wählen, wen er anpasst. (nur nicht 2mal den gleichen...)
- Criss-Cross: In Dreiergruppen wird der Ball reihum gepasst, wobei die Spieler über das Feld in Richtung Korb laufen. Dabei wechseln sie ebenso wie der Ball immer wieder die Seiten. A fängt in der Mitte an, passt zu B, der rechts vor ihm steht. A läuft dem Ball nach und läuft hinter B vorbei nach vor. B passt zu C nach links, läuft dem Ball nach und hinter

C vorbei nach vorne. C passt zu A, der jetzt rechts läuft und läuft wieder dem Ball nach...
(vgl. Abb. 1 -> 2)

Abb. 1

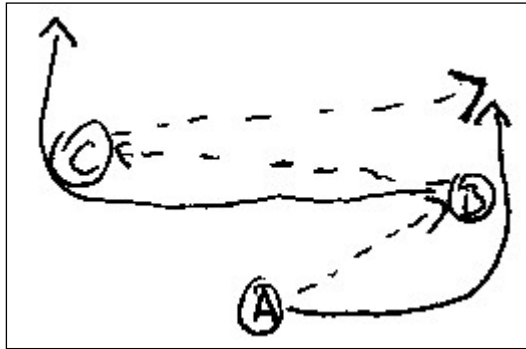
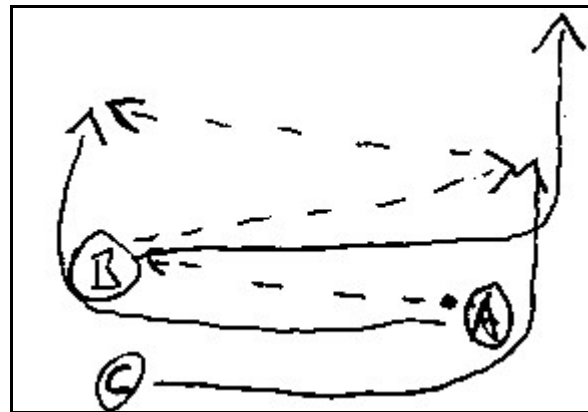


Abb. 2



5 Lay Up / Korbleger

Der Korbleger ist ein Korbwurf aus dem Lauf. Besonders Anfänger haben oft das Problem, dass sie 1-0 Chancen (z.B. im Gegenangriff) verwerten, weil sie überfordert sind, zugleich den Lauf abzubremsen und zu werfen (und dabei die Schrittregel nicht zu verletzen). Daher ist die Automatisierung des Korblegers in diesem Stadium unbedingt notwendig, um Erfolgserlebnisse zu schaffen. Meiner Meinung nach sollte das Lay-up mit Anfängern, solange sie halbwegs talentiert sind, gleich beidseitig geübt werden. Die Angaben bei den methodischen Übungsreihen beziehen sich auf den Rechts-Korbleger, für den Korbleger von links sind alle Seitenangaben zu vertauschen.

5.1 Methodik

Es gibt viele verschiedene Möglichkeiten, den Korbleger einzuführen, zwei davon möchte ich detailliert vorstellen:

5.1.1 Weg 1

Auf einem Bogen von der Mittellinie zum Korb werden ca. 5 Matten aufgelegt (siehe Skizze).

- Die Spieler sollen e immer rechts-links zwischen den Matten aufsetzen. Der letzte Zweierschritt wird mit einem Sprung zum Korb abgeschlossen. Die Rhythmisierung kann durch Mitsprechen unterstützt werden.
- Im nächsten Schritt wird auf der letzten Matte der Ball übergeben und nach dem Zweierschritt geworfen.
- Dann wird der Ball leicht zugepasst (kurze Distanz, „schupfen“ -> Bodenpass -> scharfer Pass)
- Der Korbleger aus dem Dribbling sollte nun keine zu großen Probleme mehr bereiten. Die letzte Matte kann weiterhin als Hilfe dienen. Die Spieler sollten darauf hingewiesen werden, dass das Dribbling nur ein Bodenpass zu sich selbst ist.
- Festigen/Variieren: PASSES aus allen Lagen und in allen Formen, kurzer/langer, schneller/mittlerer Anlauf, mit Verteidiger, gerade vor dem Korb, unter dem Korb durch – „reverse“ etc.

5.1.2 Weg 2

Die Bewegung des Lay-up wird in 5 Schritten geübt. Diese können besonders gut im „Mass-Drill“ (d.h. Lehrer macht vor, alle Schüler machen nach) durchgeführt werden.

Die Beschreibung gilt für den Korbleger von rechts. Für den Links-Lay-up müssen alle Seitenangaben vertauscht werden.

1. Dribbelstart. Der Ball wird einmal mit der rechten Hand gedribbelt, zugleich wird ein Schritt mit dem linken Fuß gemacht der rechte Fuß wird nicht gehoben.
2. Dribbelstart + Stopp. Der Dribbelstart wird wiederholt, jedoch wird die Bewegung fortgesetzt. Während kein Fuß den Boden berührt, wird der Ball wieder gefangen, die Füße setzen nacheinander auf. Es ergibt sich folgende Sequenz (rechts und links sind wieder als Ganzes austauschbar): Schritt linker Fuß / Dribbling rechte Hand - Schritt rechter Fuß - beide Füße in der Luft / Ball wird aufgenommen – rechter Fuß setzt auf – linker Fuß setzt auf.
3. Dribbelstart, Ballaufnahme + Sprung: Die Bewegung wird wiederholt, mit dem Unterschied, dass kein Stopp stattfindet sondern ein Sprung, d.h. ...- rechter Fuß setzt auf (wird wieder gehoben) – linker Fuß setzt auf - Sprung nach oben / rechtes Bein als Schwungbein – Ball wird am höchsten Punkt nach oben geworfen
4. 1 Schritt + Wurf: Die Schüler sind nun ca. 1 ½ m vor dem Korb, halten den Ball im Stand. Sie machen einen Schritt mit dem linken Fuß, springen ab (rechtes Bein als Schwungbein) und werfen in den Korb.
5. Die Punkte 3 und 4 werden zum kompletten Lay-up zusammengefügt.

5.2 Spiele

- Wer schafft die meisten Lay-ups in einer bestimmten Zeit?
- Wer schafft zuerst eine bestimmte Anzahl von Lay-ups?
- Tempo lay-up 1-1: Angreifer startet an der Mittellinie, Verteidiger ca. 2m dahinter. Start auf Kommando
- Zwei Spieler laufen über das Feld und passen sich den Ball zu. Vor der 3-Punkte-Linie erfolgt der letzte Pass. Der Passgeber versucht zu verteidigen, der Angreifer soll mit einem Lay-up abschließen.

6 Verteidigung / Defense

6.1 Grundsätzliche Überlegungen

Die Verteidigung ist ein Element, das im leistungsorientierten Basketball höchste Wichtigkeit besitzt. Rund die Hälfte der Spielzeit muss eine Mannschaft sich darauf konzentrieren, keinen Korb zu bekommen, bzw. es dem Gegner möglichst schwer machen, einen zu erzielen. Bei Anfängern sollten jedoch noch andere Aspekte berücksichtigt werden, die gegen ein verstärktes Defense-Training sprechen:

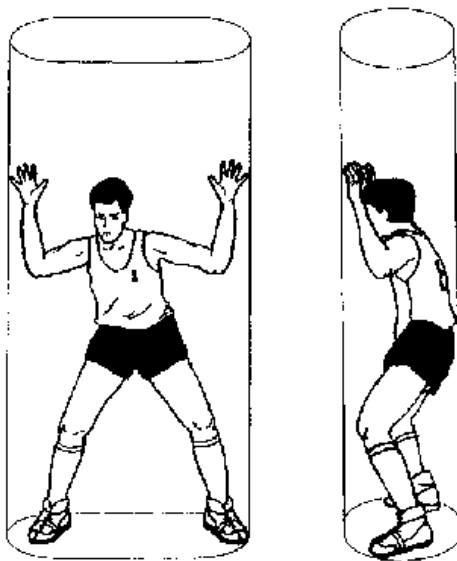
- Erstens ist Verteidigung schlicht und einfach vor allem mit „Arbeit“ verbunden, das Üben macht daher wenig Spaß und kann als Motivationskiller wirken.
- Andererseits ist eine gut geübte Verteidigung relativ schnell sehr effektiv, d.h. die offensiven Fähigkeiten werden schnell kompensiert. Das ist zwar auf den ersten Blick ein Erfolg, allerdings wird das Spiel dadurch im Angriff uninteressant, Spiele, die innerhalb von mehreren Minuten nur einen Korb bringen, steigern ebenfalls kaum die Lust am Spiel.

Aber auch der Verzicht auf ein Üben der Verteidigung (der sich, wenn Basketball ohnehin nicht allzu ausführlich behandelt wird, durchaus argumentieren ließe) birgt eine Gefahr in sich: Die Schüler (es sind vor allem die Schüler, weniger die Schülerinnen) haben meist Erfahrung mit Fußball und tendieren daher zu einem körperbetonten Spiel. Dies ist im Basketball nicht zu tolerieren, weil erstens die Verletzungsgefahr steigt und zweitens die Charakteristik des Spiels zerstört wird. Pfeift man nun aber fast alle Körperkontakte, ohne den SchülerInnen zu zeigen, wie sie verteidigen sollen, kann ebenfalls der Spaß schnell verloren gehen.

6.2 Technik

Die Basis für jede Bewegung in der Verteidigung ist die Grundhaltung, auch Stance genannt. Diese Grundhaltung ist nicht auf die Defense beschränkt, auch mit Ball, bzw. allgemein als Angreifer ist die Haltung immer wieder sinnvoll. In der Verteidigung ist sie aus zwei Gründen im Vordergrund: Erstens fallen die Aktionen mit dem Ball weg, die die Haltung oft „überdecken“, zweitens ist sie besonders wichtig für die Reaktionsfähigkeit und schnelle Bewegungen in alle Richtungen, was auch in der Defense öfter notwendig ist.

Die Grundhaltung wird in unten stehender Abbildung und den nebenstehenden Stichworten gezeigt:



- Füße leicht über Schulterbreite
- Gewicht auf den Ballen
- Knie gebeugt, so dass man seine eigenen Zehen nicht sieht
- Hüfte gebeugt, so dass der Rücken möglichst gerade ist
- Kopf gerade, Blick nach vorne
- Arme vor dem Körper, Position variabel, Spannung!

In der Verteidigung gegen den Ballführer soll nun versucht werden, den Körper möglichst immer zwischen Angreifer und Korb zu halten. Dies geschieht durch kurze, schnelle Gleitschritte. Ebenfalls ist es wichtig einen gewissen Abstand zu halten. Dieser ergibt sich aus der Distanz zum Korb und der Schnelligkeit des Angreifers der eigenen Schnelligkeit.

In der Verteidigung gegen Spieler ohne Ball wird ebenfalls die Grundhaltung eingenommen. Der Verteidiger befindet sich im Dreieck Ball-Gegenspieler- Korb und soll sowohl Ball als auch Gegenspieler sehen. Wie nahe am Gegenspieler die Position ist, ist nicht nur von den individuellen Fähigkeiten sondern auch von den taktischen Vorgaben abhängig. Im Bereich der Grundschule ist man schon weit, wenn die Spieler sich im erwähnten Dreieck bewegen und sich bewusst sind, dass sie einerseits ihren Gegenspieler „unschädlich“ machen sollen, aber auch zum Aushelfen bereit sein sollen, wenn ein Mitspieler überspielt wird.

6.3 Übungen

a) Spieler mit Ball

- Mass Drill: Die Schüler stehen in Reihen und müssen auf Kommando die Grundstellung einnehmen. Auf weitere Kommandos sind schnelle Schritte im Stand („happy feet“ / „machine gun“), Gleitschritte in verschiedene Richtungen und alle anderen Verteidigungsbewegungen (z.B. Umfallen bei Offensivfoul, Annähern bei Dribbelabschluss) durchzuführen. Der Vorteil dieser Übung liegt in der hohen Intensität und Effizienz, der Nachteil im eher geringen Spassfaktor.
- Übungen 1-1: Der Dribbler muss den Verteidiger überdribbeln (z.B. zu einer bestimmten Linie, durch ein markiertes Tor). Erleichternd für den Verteidiger kann der Raum eingeengt werden. Es sollten immer wieder Übungen gemacht werden, bei denen der Verteidiger die Hände nicht verwenden darf, weil Körperkontakt mit den Händen fast immer als Foul zählt, man muss also den Körper mit Beinarbeit schnell in Position bringen.
- Variante: der Verteidiger soll den Angreifer in eine bestimmte Richtung dirigieren, der Angreifer versucht vor allem, auf der anderen Seite vorbei zu gehen.

b) Spieler ohne Ball

- 3er-Gruppen: 2 passen sich den Ball zu, der dritte versucht den Pass durch Decken des Spielers ohne Ball zu verhindern. WICHTIG: Rückpass nicht sofort – Verteidiger muss sich neu orientieren können. Der Verteidiger wechselt nach 10 Passes.
- Wie oben, aber zu viert. Verteidiger brauchen nicht wechseln.
- Diese Übungen können für sich irgendwo in der Halle oder auch an speziellen, spielnahen Positionen durchgeführt werden.

7 Rebound und Gegenangriff

7.1 Technik/Taktik

Der Rebound ist ein zentraler Punkt im Basketball, weil immer ein beträchtlicher Teil der Würfe sein Ziel verfehlt. Dabei ist erstens wichtig, dass sich die Spieler sowohl als Verteidiger wie auch als Angreifer um den Rebound kümmern. Dies setzt eine gewisse Grundeinstellung voraus, die am besten geübt wird, indem man in möglichst viele Übungen mit Wurf auch noch eine Reboundsituation einbaut. (d.h. die Übung ist nicht mit dem Wurf vorbei, sondern erst mit dem Rebound)

Zweitens sollten gewisse Techniken am Rebound beherrscht werden. Wichtig ist für die Verteidiger das Aussperren (box-out). Der Verteidiger dreht sich gleich nach dem Wurf zum

Korb, nimmt zugleich Körperkontakt mit seinem Angreifer auf und versucht, ihn vom Korb fern zu halten. Der Angreifer versucht diese Sperre mit Täuschungsmanövern zu durchbrechen, um seinerseits in eine günstiger Position zu kommen.

Der Gegenangriff ist ein wichtiges Element im Spiel, weil er einfache Körbe ermöglicht. Wichtig dafür sind v.a. drei Faktoren: Die Spieler müssen die Möglichkeit des Schnellangriffs einbeziehen und entsprechend schnell „schalten“ (z.B. Blick nach vor / Passmöglichkeit?). Weiters soll der Raum möglichst weit gemacht werden, um die Verteidigung zu erschweren. Schließlich müssen die Überzahlsituationen aufgelöst werden.

7.2 Übungen

- 2 Teams um den Mittelkreis. Angreifer weiter außen. Im Mittelkreis liegt ein Ball. Auf ein Kommando des Trainers versuchen die Angreifer den Ball zu bekommen, die Verteidiger sollen sie mindestens 5 Sekunden daran hindern. Nach 3x Wechsel Angriff-Verteidigung.
- 7-10 Spieler, drei davon am Rebound, die anderen an der Dreipunktlinie. Die Außenspieler werfen abwechselnd, die drei innen kämpfen um den Rebound. Wer fünf Rebounds hat, darf nach außen, ein anderer geht hinein. Wer ist die wenigsten Runden innen?
- 2 Teams an einem Korb. Jeder Spieler des angreifenden Teams wirft 3x. Die Verteidiger müssen mindestens 60% der Rebounds haben. (weniger -> Liniensprint o.ä.). Getroffene Würfe werden wiederholt, 3 Treffer in Serie zählen als Rebound für die Angreifer.

- ...

Gegenangriff:

- Spiel „Criss-Cross“ bis zur Mittellinie. Der letzte legt den Ball auf den Boden und verteidigt gegen die anderen 2 den Korb.
- **3-2-2-1 Spiel:** 3 Angreifer gegen zwei Verteidiger. Der Angreifer, der den Ball als letzter berührt, verteidigt den Gegenangriff 2-1, die beiden anderen bleiben am Korb und verteidigen den nächsten Angriff 3-2.

- ...

8 Alternativen zum Spiel 5-5

Vor allem am Beginn sollte nicht zu viel 5-5 gespielt werden. Da das Spiel ohne Ball noch schlecht ausgebildet ist, und zudem meist einige „Meisterdribbler“ auftreten, kommt der einzelne Schüler zuwenig zum Zug. Daher sollte mindestens ebenso viel 1-1, 2-2 und 3-3 gespielt werden.

Zudem gibt es noch einige Varianten des freien Spiels:

- 3er 1-1 mit Freiwurf: 3 Spieler, Spieler 1 am Freiwurf, 2 und 3 am Rebound. 1 wirft, trifft er, hat er einen Punkt, trifft er nicht, kämpfen 2 und 3 um den Rebound und spielen 1-1, bis ein Korb erzielt wird. Wer ihn wirft bekommt einen Punkt. Jeder Spieler wirft 5 Freiwürfe (und steht folglich 10mal am Rebound)
- 3-3-3: Drei Teams mit je drei Spielern. Team 1 steht in der Mitte, 2 am Korb A, 3 am Korb B. 1 greift gegen 2 an, erzielt es einen Korb, greift es auf dem anderen Korb gegen 3 an. Gewinnt 2 den Ball, greift es gegen 3 an, 1 bleibt am Korb und verteidigt den übernächsten Angriff. -> Solange ein Team einen Korb wirft bleibt es im Angriff, verliert es den Ball, geht es in die Verteidigung.

Variante: die „passive“ Mannschaft verteidigt aktiv bis zur Mittellinie.

- Nützliche Regelvariationen:
 - * Fouls zählen als ein Punkt für das gegnerische Team.
 - * Wer einen Korb erzielt, wird gewechselt
 - * Keine Sprungbälle (->Kampf um den Ball)
 - * Dribbelbeschränkungen

9 Literatur

BUCHER, Walter (Hg.) (1982): 1006 Spiel- und Übungsformen im Basketball. Hofmann, Schorndorf.

HAGEDORN, Günther (1991): Basketballtechnik. Rowohlt, Reinbek

HAGEDORN, Günther / NIEDLICH, Dieter / SCHMIDT, Gerhard (Hg.) (1996): Das Basketball-Handbuch. Rowohlt, Reinbek.

KONZAG, Irmgard und Gerd (1991): Basketball spielend trainieren. Sportverlag, Berlin.

MEDLER, Michael, SCHUSTER, Arnd (1985) Basketball Teil 1: Hinführung durch Kleine Sportspiele. Sportbuch-Verlag CM, Neumünster.

NEUMANN, Hannes (1990): Basketballtraining Taktik – Technik – Kondition. Meyer & Meyer Verlag, Aachen.

NIEDLICH, Dieter / KRÜGER, Arnd (1982): 200 neue Basketball-Drills, Band 157 der Schriftenreihe zur Praxis der Leibeserziehung und des Sports. Hofmann, Schorndorf.

STRAUBE, Axel (Red.) (1989): Basketball – Anleitung für den Übungsleiter. Sportverlag, Berlin.

VOGT, Ursula (1996) Basketball in Schule und Verein. Limpert, Wiesbaden.