



Methodische Tipps für die Vermittlung des Basketballspiels in Schule und Verein

- **Alle vorhandenen Basketball-Materialien (Bälle und Körbe) nutzen**

Jede Teilnehmerin und jeder Teilnehmer sollte einen Ball haben. Wenn nicht genügend Basketballbälle zur Verfügung stehen, können auch Volleybälle, Fußbälle etc. verwendet werden. Bei unterschiedlicher Qualität der Korbanlagen (feste oder mobile Körbe) nach jeder Übung (z.B. 10 Treffer) die Körbe wechseln lassen.

- **Alle Teilnehmerinnen und Teilnehmer beschäftigen**

In Kleingruppen (z.B. „3 gegen 3“ nach dem Streetbasketball-Prinzip) auf je einen Korb spielen und üben lassen

- **Keine Basketballstunde ohne Dribbling und Korbwurf**

Ein Ballgefühl lässt sich nur durch Üben erreichen. Den Korb zu treffen, macht den Hauptreiz des Spiels aus und stellt gleichzeitig das größte Problem dar. Korbwürfe und Korbwurfwettbewerbe an möglichst vielen Körben durchführen lassen.



- **Keine Basketballstunde ohne Spiel**

Ziel des Übens ist die Anwendung der Fertigkeiten im Spiel. Deswegen darf das Spielen in keiner Stunde fehlen. Spielen heißt aber nicht, immer „5 gegen 5“ spielen. Auch „1 gegen 1“ oder „3 gegen 3“ sind Basketballspiele und lassen sich auch oft besser räumlich organisieren.

- **Die Spielregeln dem Spielniveau anpassen**

Nicht alle offiziellen Spielregeln sind im Breitensport sinnvoll. Daher mit wenigen, einfachen Regeln das Spiel beginnen und nach und nach bei fortgeschrittenem Können weitere Regeln einführen.

Die *Schrittregel* evtl. großzügiger auslegen. Das Laufen mit dem Ball in der Hand sollte aber nie erlaubt sein.

Zeitregeln, wie z.B. die 3-Sekunden-Regel (kein Aufenthalt länger als drei Sekunden in der gegnerischen Zone), und die *Rückspiel-Regel* (Rückspiel des Balls während des Angriffs zurück in die eigene Spielhälfte) sollten im Anfängerbereich nicht direkt angewandt werden.

Freiwürfe sollten bei Übungsspielen als Einwürfe ausgeführt werden, da sonst der Spielfluss zu sehr unterbrochen wird.

Fair spielen! - Festhalten, Stoßen, Rempeln, Beinstellen usw. müssen sofort geahndet werden und können auch mit Zeitstrafen belegt werden.

- **Mann-Mann-Deckung**

Basketballspielen wird am besten durch das Spiel mit Manndeckung erlernt. Deshalb zu Beginn des Spiels dem jeweiligen direkten Gegenspielern zuordnen.

- **Verteidigungstipps**

- Immer zwischen Gegenspieler und Korb stehen - nie den Gegner machen lassen, was er will.
- Immer den Gegenspieler und den Ball im Blick haben.
- Entfernung zum Gegenspieler beträgt immer maximal eine Armlänge. Ausnahme: der Gegenspieler greift nicht in den Angriff ein.
- Faire Verteidigung – Basketball ist von der Idee her ein körperloses Spiel (kein Festhalten, Rempeln etc.)

- **Angriffstipps**

- Nicht zum Ball, sondern in den freien Raum laufen.
- Immer in Bewegung bleiben.
- Passen ist immer schneller als Dribbeln.
- Die nächststehenden freistehenden Mitspieler/-innen sind die beste Anspielstation.
- Nach dem Passen weiterlaufen und sich wieder anbieten.
- Dem Verteidiger nie die eigenen Spielabsichten offen zeigen.