



Basketball für Einsteiger und Fortgeschrittene Methodik und Didaktik

Basketball ist ein komplexes Spiel. Im Mittelpunkt der leistungsbestimmenden Fähigkeiten steht neben den konditionellen und koordinativen Leistungsfähigkeiten die Spielfähigkeit.

Neben dem Erwerb von technischen Fertigkeiten sollte deshalb auch die Spielfähigkeit im Mittelpunkt der Vermittlung des Basketballspiels stehen.

Die wichtigsten Spielhandlungen beim Basketballspiel sind:

- Werfen, Passen und Dribbeln als individuelle Techniken,
- Verteidigen individuell und im Team,
- sich und Mitspieler/-innen freispielen,
- mit dem eigenen Team zusammenspielen,
- die eigenen und mannschaftlichen Angriffs- und Verteidigungsmaßnahmen planen.



Basketball für Anfänger/-innen

Im Mittelpunkt Trainings mit Anfängern bzw. Anfängerinnen sollte immer das Zielspiel Basketball bzw. die Spielidee stehen.

Es sollte nach einem **ganzheitlichen, spielgemäßen Ansatz** trainiert werden.

Das heißt, einzelne Elemente des Spiels, wie zum Beispiel Wurftechniken, sollten anfangs isoliert trainiert werden, aber dann möglichst immer wieder in spielnahe Übungs- und Spielformen eingebaut werden und unter Zeit- und Gegnerdruck in Wettkampfsituationen geübt werden.

Bei der **Ausbildung der Grundtechniken bei Anfängern und Anfängerinnen** ist es besonders sinnvoll, erstmal jedes Element isoliert zu trainieren. Durch diese methodische Vermittlung werden technische Fehlerquellen zumeist bereits im Frühstadium erkannt und ausgeräumt, da ein falsch gespeichertes Bewegungsmuster schwer zu korrigieren ist. Es gilt der Grundsatz: Umlernen ist schwieriger als Neulernen. Die Ausbildung der Grundtechniken (Werfen, Passen, Dribbling, Abstoppen, Sternschritt usw.) sollte auch immer beidseitig erfolgen. Das heißt, alle technischen Elemente sollten mit der rechten und der linken Hand ausgeführt werden können.

Jede Trainingseinheit sollte einen Trainingsschwerpunkte (z.B. Korbwurf) enthalten und elementare Basisübungen durchgeführt werden, um die Fähigkeiten eines Anfängers bzw. einer Anfängerin zu verbessern. Selbst Profis trainieren täglich mit grundlegende Dribbel-, Pass- und Wurfübungen, um Bewegungsabläufe zu automatisieren und Bewegungsmuster zu festigen.

Neben basketballspezifischen Übungen können auch sportartübergreifende Elemente, wie z.B. ein allgemeiner Koordinationsparcours mit und ohne Ball oder abgewandelte Basketballspiele, bei der Vermittlung eingesetzt werden, um koordinative Aspekte, Ballgefühl und Teamfähigkeit zu fördern.

Im Vordergrund steht ein Lernen im Spiel oder in vereinfachten Spielformen, wobei die Teilnehmer/-innen lernen sollen, Spielsituationen zu erkennen, richtig zu beurteilen und adäquat zu handeln.

Das schnelle Umstellen von Angriff auf Verteidigung sollte möglichst häufig in Übungs- und Spielformen integriert werden.

Bei der Auswahl der Spiel- und Übungsformen sollte bedacht werden, dass es eine Weile dauern kann, bis unbekannte Übungen und Spiele verstanden und korrekt ausgeführt werden.

Anfangs sollte das Spiel auch nicht an im Basketball typische Spielpositionen gebunden werden.



Basketball für Fortgeschrittene

Für fortgeschrittene Basketballspieler und -spielerinnen ist eine höhere Komplexität der Übungs- und Spielformen, durch Kombination der Spielelemente und Spielhandlungen.

Beispielsweise kann eine Übung zum Korbleger in verschiedensten Variationen, z.B. mit Passkombinationen, Dribblings mit Hand- und Richtungswechsel als auch mit Wurfvariationen, durchgeführt werden.

Das Spiel selbst wird mit den typischen Spielpositionen und der Entwicklung von Mannschaftsstrategien im Angriff und in der Verteidigung trainiert.

Neben der methodisch-didaktischen Komponente zur Verbesserung der technischen Fähigkeiten, sollte der Spaßfaktor auch immer im Vordergrund stehen.

Ein abwechslungsreiches Training mit Basisübungen zur Verbesserung der Grundtechniken im Basketballspiel, die in verschiedenen Variationen, als Übungs- oder Spielform, durchgeführt werden können, erhält die Motivation von Fortgeschrittenen - denn es gibt nichts Schlimmeres, als einem Basketballspieler bzw. einer Basketballspielerin den Spielspaß durch ein monotones Basketballtraining zu nehmen.

