



Basketball für Anfänger/-innen 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.

Auch wenn einzelne Elemente des Spiels, wie zum Beispiel Wurftechniken, isoliert trainiert werden müssen, sollten diese Elemente möglichst immer wieder in spielnahe Übungs- und Spielformen eingebaut werden und unter Zeit- und Gegnerdruck in Wettkampfsituationen geübt werden.

Die **Ausbildung der Grundtechniken** (Werfen, Passen, Dribbling, Abstoppen, Sternschritt usw.) sollte immer beidseitig erfolgen. Das heißt, alle technischen Elemente sollten mit der rechten und der linken Hand ausgeführt werden können.

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.

Zudem ist es sinnvoll, sich für eine Spieleinheit möglichst einen Schwerpunkt vorzunehmen, z.B. Dribbeln, Passen und Fangen, Abstoppen, Korbwurf, Korbleger oder Mann-Mann-Verteidigung, um dieses Spielelement einzuführen, zu schulen, zu festigen und zu verfeinern.

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