



# Engagement und Training im Mädchenbasketball



# WELCOME TO MY PLAYGROUND.

KOMM ZU UNS UND WIR  
ZEIGEN DIR DIE WELT DES  
BASKETBALLS!



## Liebe Basketballfreundinnen und Basketballfreunde,

Ich freue mich sehr, Ihnen hiermit diese 48-seitige Broschüre präsentieren zu können.

Mittels einer Analyse der Mitgliedersituation hat der Deutsche Basketball Bund festgestellt, dass es einen Bedarf an verstärkter Förderung im weiblichen Jugendbereich gibt. Das gilt für den Bereich der im Basketball aktiven Mädchen und jungen Frauen ebenso wie für das freiwillige Engagement dieser Gruppe in unseren Strukturen.

Die Zielgruppenansprache an die Mädchen und jungen Frauen kann mit dieser Broschüre nun ganz direkt erfolgen. Ich bin sicher, dass die Lehrkräfte sowie die Übungsleiterinnen und Übungsleiter in den Vereinen damit bestens qualifiziert und unterstützt werden. Darin erkenne ich einen erfolversprechenden und nachhaltigen Ansatz. Die Intensivierung der Talentsichtung und -findung in den Schulen trägt ebenso erheblich dazu bei, die Zukunftsfähigkeit unserer schönen Sportart zu sichern, wie das verstärkte Bemühen um die Förderung von ehrenamtlichen und freiwilligen Engagement. Diese Broschüre wird den Landesverbänden, Vereinen und Schulen auf allen Ebenen für Aus- und Fortbildungsmaßnahmen zur Verfügung gestellt.

Mein besonderer Dank gilt dem BMFSFJ, das die Entstehung der Broschüre im Rahmen des Projektes „Teamplayer gesucht: Engagier Dich!“ unterstützt hat. Außerdem bedanke ich mich bei allen Beteiligten, die dieses Projekt möglich gemacht haben.

Ich wünsche viel Spaß bei der Lektüre.

Herzliche Grüße,

**Ingo Weiss**  
Präsident

**1 Engagementförderung**

Freiwilliges und ehrenamtliches Engagement im Frauen- und Mädchenbasketball 04–07

**2 Einleitung**

Warum und für wen? 08–09

**3 Schulische Bedingungen**

3.1 Äußere Bedingungen des Sportunterrichts im Klassenverband 10

3.2 Innere Bedingungen des Sportunterrichts im Klassenverband 11

3.3 Das typische Verhalten der Anfänger 11–14

3.4 Hinweise zur Spiel- und Übungssteuerung 15–16

3.5 Tips zur Unterrichtsorganisation im Klassenverband 16–17

**4 Einführung in das Schulsport Basketball**

4.1 Grundsätze und Prinzipien 18

4.2 Schwerpunkt Dribbling 19–23

4.3 Abstoppen/Sternschritt 24–26

4.4 Schwerpunkt: Passen und Fangen 27–31

4.5 Schwerpunkt: Korbwurf 32–34

4.6 Schwerpunkt: Korbleger 35–38

4.7 Einführung in die Mann-Mann-Verteidigung 39–41

**5 Einführung der Basketballregeln in der Schule**













5.1 Übersicht Spielregeln 42–43

5.2 Schiedsrichterzeichen 44–45

Quellen und Literatur 46

Come on girls – Let's play Basketball! 47

Impressum 48

-  Angreiferin
-  Verteidigerin
-  Angreiferin mit Ball
-  Verteidigerin mit Fußstellung
-  Pass
-  Angreiferin mit Fußstellung
-  Dribbling
-  Angreiferin mit Ball und Fußstellung
-  Laufweg
-  Fahnenstange, Pylone
-  Wurf
-  Spielerin einer zweiten Partei bei Spielen ohne definierte Verteidigerrolle

# Freiwilliges und ehrenamtliches Engagement im Frauen- und Mädchenbasketball

## Sport ist wichtiges Feld – Engagement im Basketball

Beinahe 42 Prozent der Menschen in Deutschland über 14 Jahren gehören mindestens einem Sportverein an. 90.000 der knapp 600.000 Vereine in Deutschland sind Turn- oder Sportvereine. Damit ist der Sport ein wichtiger Bestandteil der Zivilgesellschaft.

Alleine im Basketball gibt es mehr als 2.000 Vereine und Abteilungen in den 16 Landesverbänden. Gleichzeitig weist der Sport die höchsten Engagementquoten auf. Dabei sind knapp 90 Prozent der Engagements und freiwilligen Tätigkeiten vereinsgebunden<sup>1</sup>. Sport und Bewegung sind damit auch die bedeutendsten Felder im freiwilligen und ehrenamtlichen Engagement in Deutschland<sup>2</sup>. Dennoch werden überall weitere freiwillig engagierte Menschen gesucht, denn der Vereinssport lebt vom ehrenamtlichen Engagement. In den Vereinen des Deutschen Basketball Bundes und seiner Landesverbände ist ein Großteil der Vereine und Abteilungen ehrenamtlich geführt und organisiert. Wenn es hauptamtliche Kräfte gibt, so sind dies meist Trainerinnen oder Trainer, die in Voll- oder Teilzeit bei den Vereinen angestellt sind. Lediglich Profivereine oder die Basketballabteilungen von

großen Mehrspartenvereinen verfügen über hauptamtliches Personal in der Führung und Organisation. Umso wichtiger wird daher die Gewinnung, Qualifizierung und Motivation der ehrenamtlich Engagierten. Dabei sind die Aufgaben, die es zu besetzen gibt ebenso zahlreich wie vielfältig. Von der Beschäftigung mit bestimmten Zielgruppen in den Sporthallen (bspw. Kinder U8/9, Leistungssport oder Mädchen) über die organisatorischen Tätigkeiten im Sportbetrieb als Schiedsrichterin oder Schiedsrichter, bei den kurzfristigen Tätigkeiten am Kampfgericht oder bei Veranstaltungen bis hin zu den steuernden Aufgaben in der Vereinsführung oder der Organisation des Spielbetriebs gibt es Aufgaben zu besetzen.

## Mädchenbasketball – Aktivität und Engagement

Trotz der hohen Engagementquote im Sport allgemein zählt der Bereich des Mädchenbasketballs zu den Bereichen im Basketball, bei denen sich bei Befragungen (bspw. im Rahmen des Projektes „Come on girls – Let’s play basketball!“) immer wieder her- ausstellt, dass es zu wenige ent- sprechende Angebote gibt. Oft liegt dies daran, dass sich keine

Trainerinnen oder Trainer für den Mädchenbereich finden und sich die Vereine mit dem oft knappen vorhandenen Personal primär auf den Jungenbereich konzentrieren. So beträgt auch der Anteil der weiblichen Jugendlichen im Basketball nur etwa ein Viertel. Gleichzeitig ist festzustellen, dass Mädchen und junge Frauen in den Ausbildungsprogrammen (Trainer- und Schiedsrichterwesen) der Basketballorganisationen unterrepräsentiert sind.

Alter	♂	♀
14–29	48,7 %	45,0 %
14–17	52,6 %	55,1 %
18–21	51,1 %	45,0 %
22–25	29,0 %	43,0 %
30–49	45,8 %	48,1 %

BMFSFJ: Freiwilligensurvey 2014, S. 100; Sonderauswertung Freiwilligensurvey 2014, S. 13

Die voranstehende Grafik zeigt, dass dies nicht dem im Freiwilligensurvey 2009 festgestellten Trend entspricht, dass gerade Mädchen und junge Frauen unter 20 Jahren sich stark engagieren und erst in der Phase von der Familien- gründung bis zur Begleitung eines eigenen Kindes ihr Engagement reduzieren. Diese Auswertung ist allerdings nicht spezifisch für den Sport ausgewertet, sondern schließt alle Engagementfelder ein.



Es ist davon auszugehen, dass sich der Anteil der freiwillig engagierten Mädchen und jungen Frauen im Basketball mit dem Wachsen der Anzahl der aktiven Spielerinnen ebenfalls erhöhen würde. Dies wird bspw. auch in den Handlungsempfehlungen aus dem Projekt „JETST!“<sup>3</sup> deutlich.

Der Zugang zu einem Engagement im Sport für junge Menschen erfolgt nach den Projekterfahrungen meist über eine vorhergehende aktive Teilnahme, bei der durch andere Freiwillige das Engagement im Sport vorgelebt wird. Gestützt wird dies ebenfalls durch die sportbezogene Sonderauswertung der Freiwilligensurveys (1999–2009), die feststellt, dass die Gewinnung von Freiwilligen

etwa zu einem Drittel aus Eigeninitiative auf Grund eigener Erfahrungen erfolgt<sup>4</sup>.

„  
... der  
Vereinssport  
lebt vom  
ehrenamtlichen  
Engagement.  
“

Um also den Anteil der engagierten Mädchen und jungen Frauen im Sport zu erhöhen, müssen zunächst engagierte Übungsleiterinnen und Übungsleiter mehr

Mädchen das aktive Ausprobieren und Ausüben von Basketball ermöglichen.

Da es aktuell offensichtlich an diesen Engagierten für die Werbung und Betreuung von Mädchen fehlt, stellt sich zunächst die Aufgabe für die Vereine und Verbände, mehr engagierte Übungsleiterinnen und Übungsleiter zu gewinnen, um diese Aufgaben zu übernehmen.

## Förderung von freiwilligem Engagement im Sport

Die Förderung und Entwicklung von freiwilligem und ehrenamtlichem Engagement im Sport wird immer

<sup>1</sup> Braun 2011, S.32 | <sup>2</sup> Braun 2011, S.34

<sup>3</sup> dsj 2011, S. 29 | <sup>4</sup> Braun 2011, S. 40/41



mehr zu einer wichtigen Aufgabe für die Sportorganisationen. Speziell jungen Menschen steht durch die sich verändernde Situation an Schulen immer weniger Zeit zur Verfügung. Dennoch zeigen die Freiwilligensurveys, dass besonders bei sportlich aktiven Jugendlichen durchaus die Bereitschaft zu einem (weiteren) freiwilligen Engagement vorhanden ist<sup>5</sup>.

Das Gewinnen und Betreuen von neuen freiwillig Engagierten aus allen Lebensabschnitten wird immer mehr zu einer eigenen Aufgabe innerhalb der Vereine. Von den Dachorganisationen im Sport gibt es seit mehreren Jahren verschiedene Programme zu Förderung und Anerkennung des freiwilligen und ehrenamtlichen Engagements. Gleichzeitig haben sich natürlich nicht nur der Sport,

sondern neben ihm auch viele andere gesellschaftliche Bereiche (Kirche, Kultur, Soziales etc.) mit dem Thema freiwilliges und bürgerschaftliches Engagement befasst und verschiedene Konzepte entwickelt. Speziell in Großbritannien und den Vereinigten Staaten fand hier eine Entwicklung hin zu einem strategischen Koordinieren und Managen von freiwilliger Tätigkeit statt.

<sup>5</sup> Braun 2011, S. 38/39

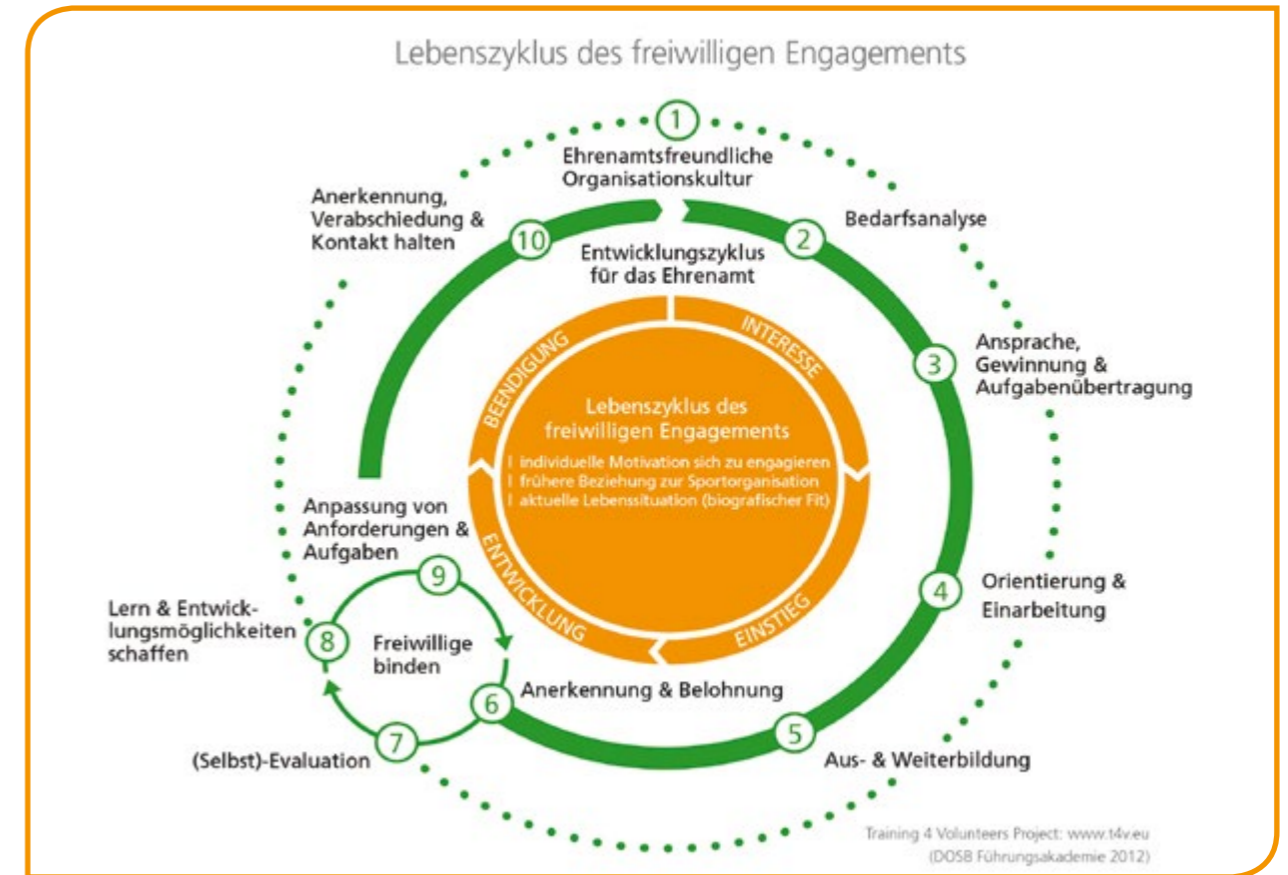
Im Jahr 2012 haben der DOSB und die Führungsakademie des DOSB einen im Rahmen des internationalen Projektes „Training 4 Volunteers“ erstellten „Lebenszyklus des freiwilligen Engagements“<sup>6</sup> vorgestellt. Dieser Zyklus zeigt die verschiedenen Abschnitte eines ehrenamtlichen oder freiwilligen Engagements im Sport auf und gibt den Sportorganisationen Anregungen und

Handlungsempfehlungen zu den einzelnen Phasen. So soll es den Sportorganisationen ermöglicht werden, sich dem Thema koordinierter anzunehmen und die Suche, den Einsatz und die Anerkennung von den ehrenamtlich und freiwillig in ihren Strukturen engagierten Menschen strategisch zu planen.

Die Vereine des Deutschen Basketball Bundes sind zum allergrößten

Teil ehrenamtlich organisiert. Aus diesem Grund hat der DBB im Herbst 2012 ein vom Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend gefördertes Projekt ins Leben gerufen, das die Vereine dabei unterstützen soll, sich des Themas Engagementförderung anzunehmen.

<sup>6</sup> DOSB 2013, S. 27



## WARUM und für WEN?

Das vorliegende Übungsreihenheft soll den im Basketball noch unerfahrenen Lehrerinnen und Lehrern eine praxisnahe, leicht verständliche und an den realen schulischen Bedingungen orientierte Hilfestellung bieten.

In erster Linie ist dabei an eine spielnahe Einführung im Rahmen des Sportspielunterrichts vom **3. bis zum 6. Schuljahr** gedacht. Aber eine solche zeitliche Zuordnung darf nicht zu eng gesehen werden, auch jüngere und ältere „Anfängerinnen“ werden von den Vorschlägen profitieren können. Ebenso ist eine Eingrenzung auf Mädchen nicht primär beabsichtigt, denn auch in koedukativen Klassen und reinen Jungenklassen ist die Unterrichtskonzeption erprobt und einsetzbar. Daher sind trotz der weiblichen Formen und Formulierungen bei den Übungsbeschreibungen immer Sportlerinnen und Sportler zu verstehen.

Natürlich lassen sich die Inhalte auch außerhalb des Unterrichts zur Trainingsgestaltung einsetzen.

Im ersten Teil dieses Heftes wird auf die schulischen Bedingungen eingegangen. Dazu gehören die äußeren und inneren Bedingungen des Sportunterrichts im Klassenverband. Bei den äußeren Bedingungen werden insbesondere die organisatorischen Bedingungen erörtert. Bei den inneren geht es um den Pflichtcharakter und Erziehungsauftrag des Sportunterrichts, Leistungs- und Motivationsgefälle und Konsequenzen daraus. Dazu werden pädagogische Grundsätze erläutert und Hinweise zur Motivation gegeben.

Eine Darstellung des typischen Spielverhaltens von Anfängerinnen wird anschließend zum Anlass genommen, Hilfen für die Unterrichtsgestaltung und -organisation abzuleiten und Probleme der Gruppen- und Mannschaftsbildung zu erörtern.

Im Hauptteil zur Einführung in das Schulspiel Basketball werden die wichtigsten Fertigkeiten des Spiels zum Ausgangspunkt für die Erarbeitung verschiedener Lernschwerpunkte genommen. Dabei werden Thema, Bewegungsbeschreibung, Handlungsanweisungen und Spiel- und Übungsformen benannt.

Die Lernschwerpunkte sind jedoch nur als Vorschläge zu verstehen, aus denen die Lehrerin eine Auswahl treffen kann – je nach Leistungsstand, Lernfortschritt und Motivation der Spielerinnen. Der Aufbau und die Strukturierung der Sportstunde bleibt der Lehrerin selbst überlassen.



Einige Anmerkungen sind zum Zitieren erforderlich. Gerade in den Diskussionen um die Inhalte dieser Broschüre stellten wir immer wieder fest:

1. Mittlerweile gibt es ein riesiges Repertoire an Übungs- und Spielformen, die bereits als Allgemeingut gelten müssen. Ein korrekter Quellennachweis dürfte in vielen Fällen gar nicht möglich sein, zumal vor allem viele Spielformen als volkstümlich gelten.
2. Bei der Sichtung der Literatur fanden wir sehr häufig von uns selbst entwickelte Spiel- und Übungsformen in vergleichbarer oder ähnlicher Form wieder. Es ist offensichtlich so, dass das genaue Hinsehen auf unterrichtliche Probleme auch ohne komplette Kenntnis der gesamten Fachliteratur die kompetente Lehrkraft zu vergleichbaren oder gar identischen Maßnahmen veranlasst.

3. Viele Autoren bringen Spiel- und Übungsformen, oft sogar inhaltlich übereinstimmend, oft aber auch in Variationen, zum Teil unter unterschiedlichen Bezeichnungen – übrigens weitestgehend ohne Quellen nachweis. Wir fassen diesen Tatbestand als Indiz für die Schwierigkeit (vielleicht sogar: Unmöglichkeit) auf, in diesem Bereich korrekt zu zitieren.



## 3.1 ÄUSSERE Bedingungen des Sportunterrichts im Klassenverband

Im Unterschied zum Verein herrschen in der Schule einige Bedingungen vor, die die Einführung eines Sportspiels nicht gerade leichter machen. Viele Lehrerinnen kritisieren in diesem Zusammenhang die gängigen Basketball-Lehrbücher, da sie meistens für den Vereinsbedarf konzipiert sind und schwierigere schulische Bedingungen ignorieren. Diese Kritik ist berechtigt und hat uns veranlasst, das Konzept vor allem auf die Schule auszurichten.

Es steht in der Regel nur eine kleine Halle bzw. ein Hallendrittel mit zwei Körben zur Verfügung. Bei Klassenfrequenzen von bis zu 30 Schülerinnen findet der Unterricht meistens in Doppelstunden oder auch in 45-Minuten-Einheiten statt. Da für das Umziehen und für organisatorische Maßnahmen 10 Minuten abzurechnen sind, verbleiben etwa 80 bzw. 35 Minuten.

Die weiteren äußeren Bedingungen können Lehrerinnen durch Engagement und Beharrlichkeit beeinflussen und positiv gestalten. Dazu gehört z.B. das Ballmaterial.

Selbst wenn nicht für jede Schülerin ein Basketball (möglichst Minibälle Größe 5 oder Damenball Größe 6) zur Verfügung steht, ist das kein Grund, das Basketballspiel aus der Unterrichtsplanung zu streichen; Fußbälle, Volleybälle, selbst Gymnastikbälle tun es zumindest übergangsweise auch! Viele Schulen haben Fördervereine oder Verbindungen zu Firmen, die gemeinsam mit engagierten Lehrerinnen hier viel bewegen können. Beim Schulsportressort des Deutschen Basketball Bundes besteht zudem die Möglichkeit kostengünstig Schul-Ballpakete zu bestellen.

## 3.2 INNERE Bedingungen des Sportunterrichts im Klassenverband

Im Unterschied zum Verein nehmen die Schülerinnen nicht freiwillig am Sportunterricht teil. Dieser Pflichtcharakter ist einerseits ein Vorteil, weil die Kinder zur sportlichen Tätigkeit allgemein angeregt werden können, etwas für die Gesundheit zu tun und andere Sportarten kennen lernen sollen, die ihnen später eine an Interessen ausgerichtete außerschulische Sporttätigkeit ermöglichen.

Es ist andererseits aber auch ein Nachteil, wenn sich die Kinder

zum Turnen, zum Schwimmen, zum Sportspiel usw. gezwungen fühlen. Ohne die damit verbundenen Probleme weiter vertiefen zu können, sollen an dieser Stelle lediglich noch einige Hinweise zur Motivation zum Sportunterricht gegeben werden:

- für das Mitmachen werben, nicht zum Mitmachen zwingen!
- Die Klasse an der Planung und Auswertung des Unterrichts durch kurze Besprechungen beteiligen!

➤ Themen und Ziele zum Stundenbeginn kurz benennen!  
Nicht überfordern, aber Ziele setzen, die von der deutlichen Mehrheit erreichbar sind!

➤ Wettkämpfe/Gruppenvergleiche machen Spielen und Üben interessant!

➤ Probleme der Mannschaftsbildung verdeutlichen und nach gemeinsamen Lösungen suchen.

## 3.3 Das TYPISCHE SPIELVERHALTEN der Anfänger

Das Spiel der Anfänger ist in der Regel durch folgende Merkmale gekennzeichnet:

### a) Knäuel am Ball

Dort wo der Ball ist, entsteht eine Spielerinnentraube; Raum und Mitspielerinnen werden nicht genutzt.



### Ursache

Jede will den Ball haben, denn nur dann kann man Punkte erzielen. Es wird erst abgegeben, wenn gar nichts anderes mehr geht.

### Folgen

Gerade deshalb kommt es zu Fehlpässen, weil der Raum eng ist und immer noch eine Verteidigerin die Hand in den Pass bekommt. Damit entsteht die Erfahrung, dass Passen zu Ballverlusten führt. Selbst wenn der Ball einmal ankommt, so bekommt man ihn nicht zurück .... ein Teufelskreis.

### Hilfen

Das Knäuel am Ball tritt häufig im Spiel 5:5 auf. Bei Spielformen im 2:2 oder 3:3 auf kleinere Spielfelder, lässt sich dieses Knäuel vermeiden. Gerade in diesen Spielformen kann den Spielerinnen verdeutlicht werden, dass eine Bewegung weg vom Ball das Spielgeschehen auseinander zieht und dass sie sich durch eine kurz darauf folgende schnelle Bewegung hin zum Ball freilaufen können.



#### b) Sofortiges Dribbeln

Ohne einen Blick auf die Mitspielerinnen zu werfen, erfolgt ein recht planloses Dribbling.

##### Ursache

Die Anfängerin weiß, dass der Korb meistens weit weg ist, und dass man, ohne den Ball abzugeben, nur durch Dribbeln in Wurfpositionen kommt. Der Ball wird schlecht gefangen, so dass schon mit dem Fangen des Balles das Dribbling automatisch beginnt.

##### Folgen

Die besseren Spielerinnen machen sehr schnell die Erfahrung, dass die gute Dribblerin den Ball sicherer nach vorne bringt und zum Wurf kommt, als wenn sie passt, weil dann die Schwächeren leichter den Ball verlieren.

##### Hilfen

Hier ist, so lange die Verteidigung noch nicht in der Lage ist, die gute Dribblerin zu

stoppen, viel Überzeugungsarbeit zu leisten, dass es auf Dauer besser und erfolgreicher ist, zusammen zu spielen und das Dribbling nur sparsam einzusetzen. Der guten Spielerin ist klar zu machen, dass sie in bestimmten Spielphasen als Helferin (Passgeberin) viel Gutes tun kann und dass sie in anderen, zeitlich festzulegenden Spielabschnitten oder in bestimmten Spielsituationen (z.B. freie Bahn zum Korb) dann auch dribbeln darf.

#### c) Mangelndes Passvermögen

Wenn schon eine Entscheidung für den Pass fällt, dann ist das o.a. Knäuel um die Ballbesitzerin das größte Hindernis.

##### Ursache

Die Passgeberin legt sich meist durch Blickrichtung auf eine einzige Adressatin fest, die dann auch noch steht. Das sehen natürlich auch die Verteidigerinnen, die den Pass

antizipieren und abfangen, vor allem, weil auch die Passempfängerin stehen bleibt und auf den Ball wartet.

##### Folgen

Es werden schlechte oder meist Lobpässe gespielt, die zu lange in der Luft sind und so von den Gegnerinnen leicht abgefangen werden. Werden Pässe in die Bewegung gewagt, so sind sie meist falsch getimt und/oder zu ungenau. Also macht die Anfängerin zunächst negative Erfahrungen mit dem Pass, was sie wieder in der (unbewussten) Auffassung bestärkt: lieber selbst dribbeln als den Ball passen.

##### Hilfen

Überzahlspiele und kleine Spiele, bei denen das Passverhalten in Drucksituationen eine Rolle spielt. Hier bieten sich besonders Spielformen wie Tigerball, Parteiball oder Nummernball (vgl. S. 27) an.



#### d) Beidhändige Korbwürfe aus dem Stand

##### Folgen

Der Korbleger als schneller Wurf aus der Bewegung wird selbst bei freier Bahn nicht genutzt, vermutlich, weil der einhändige Abwurf aus der Bewegung noch zu schwierig ist.

##### Hilfen

Festigung des Korblegers! Mit zunehmender Leistungsstärke wird sich die Erkenntnis durchsetzen, dass der Korbleger die sicherste und erfolgreichste Wurftechnik im Basketball darstellt.

#### e) Falsches Verteidigungsverhalten

Wenn verteidigt wird, stürzen sich gleich mehrere Spielerinnen auf die Ballbesitzerin, oft auch im Hinterherlaufen, selten aber 1 gegen 1 zwischen Gegenspielerin und Korb.

##### Ursache

Häufig wird nur die Ballbesitzerin verteidigt, nicht aber deren Mitspielerinnen. Gerade im Anfängerbereich wird die Erfahrung gemacht, dass je mehr Verteidigerinnen sich auf die Ballbesitzerin stürzen, um so mehr Pässe abgefangen werden.

##### Folgen

Aus dieser bedrängten Situation heraus werden oft Lobpässe gespielt, die leicht abgefangen werden können.

Die Verteidigerin bekommt so zunächst den Eindruck, die Stellung im Passweg, also auf der Linie Ball und zu verteidigende Spielerin, sei die Richtige. Bei verbessertem Passvermögen wird diese Stellung jedoch falsch, da es durch das Starten zum Korb hinter dem Rücken der Verteidigerin (Back-door-Bewegung) und durch Steilpässe oft zu leichten Korberfolgen kommen kann.

##### Hilfen

Viele Spiel- und damit auch Verteidigungssituationen herstellen. Die Lobpässe sollten gezielt gespielt werden und das Spiel dann auch kurz unterbrochen werden, um die Spielerinnen für das Problem der richtigen Verteidigungsstellung zu sensibilisieren.







#### f) Alles läuft gleichzeitig unter den Korb

Auch nach den ersten Lernerfolgen zur Nutzung des Raumes auf dem Spielfeld, kann es immer wieder zu einer Anhäufung von Spielerinnen unter dem Korb kommen.

#### Ursache

Mehrere Spielerinnen haben gleichzeitig dieselbe Idee und wollen durch Schneiden zum Korb in die Zone laufen, um dort eine gute Wurfposition zu erhalten.

#### Folgen

Es entsteht wieder ein Knäuel ohne Rückraumsicherung und alternative Anspielmöglichkeiten.

#### Hilfen

Die Spielerinnen müssen erkennen, dass sie durch diese Anhäufung die Räume ihres Spielfeldes extrem verkleinern.

Sie müssen lernen, dass sie ihr Spielverhalten ändern müssen. Nur aus einer weiten Aufstellung heraus, wenn sie auch die Breite des Spielfeldes nutzen, ergeben sich die für sie so wichtigen Räume.

Alle diese anfängertypischen Probleme sollten von den Schülerinnen durch Besprechungen selbst erkannt und in schrittweise durchgeführten Lösungsansätzen durchgeführt werden. Insbesondere Überzahlspiele können Drucksituationen vermindern.

Die hier angesprochenen Problematiken werden in dem Kapitel zur Einführung in das Schulsport Basketball aufgegriffen und anhand von Spielformen und Übungsbeispielen werden Lösungsstrategien entwickelt.

#### Hilfen zur Unterrichtsgestaltung

Auch wenn in vielen Lehrbüchern und in der Trainerausbildung immer wieder betont wird, dass eigene Spiel-, Trainings- und Lernerfahrungen eine wichtige Voraussetzung für erfolgreiches Vermitteln des Basketballspiels sind, kann diese Broschüre den Lehrerinnen helfen, die noch nicht über diesen Erfahrungsschatz verfügen. Der Benutzer sollte deshalb nicht nur die Spiel- und Übungsformen entnehmen, sondern auch auf die angebotenen Hintergrundinformationen achten, denn häufig sind es gerade die Details, die wichtig sind; die Übernahme einer Spielform oder Übung aus der Literatur garantiert noch nicht, dass sie auch in der Praxis richtig läuft. In diesem Sinne sind die Hinweise zur Spiel- und Übungssteuerung wichtig.

## 3.4 HINWEISE zur Spiel- und Übungssteuerung

Das Spiel muss auch Ausgangs- und Zielpunkt von Lernprozessen sein. Im Mittelpunkt sollte immer das Spiel selbst stehen. Natürlich können und müssen einzelne Elemente des Spiels im Techniktraining auch isoliert geübt werden (z.B. Korbwurf, Korbleger), sie sollten allerdings so schnell wie möglich in spielnahe Übungsformen verpackt werden:

„  
Lernen durch  
Einsicht!  
Zuhören ist  
Voraussetzung –  
Disziplin  
notwendig  
“

Lerninhalte und die daraus resultierenden Übungsformen und -reihen werden am Besten durch die gemeinsame Besprechung der im Spiel auftretenden Probleme mit den Teilnehmerinnen entwickelt:

„  
Lernen durch  
Einsicht!  
Zuhören ist  
Voraussetzung –  
Disziplin  
notwendig  
“

Kinder und Jugendliche können oft nicht oder nur schlecht zuhören, weil sie es (noch) nicht gelernt haben. Um Zeitverluste zu vermeiden, empfiehlt sich gerade bei dem Problem „Bälle festhalten und zuhören“ Folgendes:

› Der Gebrauch der Pfeife (Man kann daraus auch einen Wettkampf machen

z.B. während eines Dribbel- oder Korbwurfspiels in möglichst kurzer Zeit stehen bleiben und den Ball festhalten bzw. zur Bank zu sprinten.)

› Lautstärke plötzlich wechseln.

› Mitten im Satz anhalten.

› Plötzlich etwas ganz anderes sprechen.

› Klatschrhythmus vorgeben und aufnehmen lassen, bis alle stehen bleiben und auch den Klatschrhythmus aufnehmen.

› Auf ganz bestimmte, vorher festgelegte Signale reagieren lernen (z.B. auf Pfiff geht's los – dann aber nicht pfeifen sondern klatschen! Also: aufpassen!)



**Selbständigkeit fördern –  
die Übung (den Drill) fordern**

Untersuchungen haben ergeben, dass die selbständige (kreative) Problemlösung eine positive Einstellung zum Sport fördert. Deshalb gilt:

- > **Aufgaben stellen, die die Schülerinnen zur aktiven Suche nach Lösungsmöglichkeiten auffordern.**
- > **Rückmeldungen zum Spielen mit einer Klasse erarbeiten: Was war gut? Wo entstehen Probleme? Wie können sie (in der Gruppe) gelöst werden? Stures Üben und Drills sind heute im Sportunterricht in der Schule fast verpönt. Das ist allerdings nicht immer richtig, denn das Beherrschen bestimmter Bewegungen und Handlungen (inkl. der Alternativen) kann man nur durch eine hohe Wiederholungszahl und unter Belastung (durch intensive Bewegung, auch unter Zeitdruck und/oder mit der Gegnerin) lernen. Es muss deshalb einseitig werden:**
- > **Wozu sind bestimmte Bewegungen gut und warum müssen sie häufig, schnell und präzise wiederholt werden,**
- > **Selbständigkeit und Kreativität werden nicht unterdrückt, sondern durch die Automatisierung vorhandener Programme situationsangemessen und schneller abgerufen. So wird die Handlungsfreiheit eher sinnvoll unterstützt.**

## 3.5 TIPPS zur Unterrichtsorganisation im Klassenverband

Um dem Grundsatz gerecht zu werden, dass die zur Verfügung stehende Zeit möglichst intensiv genutzt wird, sind Organisationsformen zu vermeiden, bei denen

- > **viel Leerlauf entsteht, also Spielerinnen lange Pausen (z.B. Staffeln mit großen Gruppen) haben.**
- > **Verletzungen begünstigt werden; die Anforderungen sind dosiert zu stellen und später zu steigern. In der Halle sollten während des Spiels keine Bälle umher rollen, und die Halle sollte während des Spiels frei von Hindernissen sein. Verletzungsgefahr ist oft auch durch ungenaues, unmotiviertes Passen gegeben. Die Passentfernung und -härte sollte schrittweise gesteigert werden.**
- > **Umorganisation viel Zeit kostet; z.B. man beginnt mit Zweiergruppen, braucht dann Dreier- oder Vierergruppen oder Verteidiger müssen eingefügt werden.**

Für diese schwierigen Fälle gelten folgende Hilfen:

- > **Möglichst wenige organisatorische Wechsel. Ein Wechsel von Zweier- zu Vierergruppen ist oft einfacher als von Dreier- auf Vierergruppen.**
- > **Gerade die Gruppen, bei denen es auf Grund eines organisatorischen Wechsels überzählige Teilnehmerinnen gibt, müssen beobachtet werden.**
- > **Auf eine optimale Nutzung von Halle und Geräten achten. Komplizierte Geräteanordnungen, die zu viel Zeit für Auf- und Um- und Abbau benötigen, sind zu vermeiden.**
- > **Neue Organisationsformen sorgsam erläutern, demonstrieren lassen und einüben! Dann erst den Schwierigkeitsgrad oder die Geschwindigkeit steigern!**


**Hinweise zur Gruppen- und  
Mannschaftsbildung**

Im Sportspiel kann das Thema Gruppen- und Mannschaftsbildung sehr konfliktrichtig sein. Folgende Möglichkeiten haben sich – vor allem bei wechselndem Einsatz – bewährt:

- > **Offenlegung des Problems inklusive der Diskussion mit der Bitte um Vorschläge.**
- > **Wahlen durch Spielerinnen, die durch Zufall bestimmt werden.**
- > **Wahlen durch freie Gruppenbildung (Gefahr: Leistungsstarke in einer Gruppe).**
- > **Anwahlen nach Bestimmung von Gruppenführerinnen (frei-**

**williges Zuordnen; evtl. werden Korrekturen notwendig.**

- > **Gleichstarke bzw. leistungshomogene Mannschaften durch Lehrereinweisung.**
- > **Kriteriengebundene Einteilung (Trikotfarbe; Abzählen etc.).**
- > **Wahlen durch Mannschaftskapitäne (eher selten wegen der Gefahr der Diskriminierung der Leistungsschwächeren). Gruppen- und Mannschaftsbildungen werden nicht immer ohne Probleme ablaufen. Wenn aber Einsicht in die Probleme geweckt wird, Lösungsmöglichkeiten diskutiert und Verfahren**

**(begründet) variiert werden, können die Probleme gelöst werden.**

**Grundsätzliches zum  
Stundenaufbau**

Bei 45-Minuten-Stunden sollte nach einer kurzen, frei zu gestaltenden Aufwärmphase (Aktivierung, Ausgleich zum Sitzen) eine Einschränkung auf 1–2 Spiel- und/oder Übungsformen erfolgen, die thematisch abgestimmt sind. Bei Doppelstunden können 3–4 Phasen zum Stundenschwerpunkt sinnvoll sein, wobei Spiel- und sich daraus ergebende Übungsformen sich abwechseln sollten.

## 4.1 GRUNDSÄTZE und PRINZIPIEN

Im Mittelpunkt des Anfängertrainings sollte immer das Zielspiel Basketball bzw. die zugrunde liegende Spielidee stehen. Es sollte nach einem ganzheitlichen, spielgemäßen Ansatz trainiert werden. Auch wenn einzelne Elemente des Spiels isoliert trainiert werden müssen, sollten diese Elemente möglichst bald wieder in spielnahe Übungs- und Spielformen eingebaut werden.

Gerade die Grundtechniken sollen dabei immer wieder unter Zeit- und Gegnerdruck in Wettkampfsituationen geübt werden. Die Ausbildung in den Grundtechniken (Dribbling, Korbleger, Pass etc.) erfolgt beidseitig, d.h. alle technischen Elemente werden gleichermaßen mit der rechten und der linken Hand ausgeführt.

Im Vordergrund steht ein Lernen im Spiel oder in vereinfachten Spielformen, wobei die Spielerinnen lernen sollen, Spielsituationen zu erkennen, richtig zu beurteilen und adäquat zu handeln. Das schnelle Umstellen von Angriff auf Verteidigung (Transition-Offense und -Defense) sollte möglichst häufig in Übungs- und Spielformen integriert werden. Das Üben ist noch nicht an im Basketball typische Positionen gebunden.

Der koordinativen Ausbildung der Spielerinnen mit basketballspezifischen und sportart-

übergreifenden Übungen kommt besondere Bedeutung zu.

Die im Folgenden dargestellte Auswahl von Spiel- und Übungsformen zu den Themenbereichen „Dribbeln“, „Abstoppen“, „Passen und Fangen“, „Korbwurf“ und „Korbleger“ sowie „Mann-Mann-Verteidigung“ darf nicht so verstanden werden, dass alle Spiel- und Übungsformen nacheinander abgearbeitet werden sollen.

Im Gegenteil, es ist oft besser, sich nur eine Spielform zu einem Thema herauszusuchen und ggf. durch wenige Übungsformen zu ergänzen. So können die Inhalte mehrfach thematisiert werden, wobei ein immer höheres Niveau erreicht wird.

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



## 4.2 Schwerpunkt: DRIBBLING

Man unterscheidet grundsätzlich das hohe und das tiefe Dribbling: Das tiefe Dribbling wird hauptsächlich in Situationen benutzt, in der die Ballbesitzerin von der Verteidigerin bedrängt wird. Durch einen leicht gebeugten Oberkörper, gebeugte Knie- und Hüftgelenke wird der Abstand vom Ball zum Boden verkürzt.

Der am Dribbling nicht beteiligte freie Arm kann den Ball in dieser Situation besonders schützen. Bei dem hohen Dribbling ist die Körperhaltung deutlich aufrechter. Es kommt vorwiegend als

Tempodribbling zum Einsatz. Das ist ein raumgreifendes Dribbling mit dem Ziel sich so schnell wie möglich fortzubewegen. Sind für die folgenden Spiel- und Übungsformen nicht genügend Basketbälle vorhanden, können auch alle anderen zur Verfügung stehenden Bälle benutzt werden.



### Bewegungsbeschreibung

- > Vor dem Dribbelbeginn sind Knie und Oberkörper leicht gebeugt, die Füße stehen etwa schulterbreit auseinander.
- > Der Ball befindet sich in Hüfthöhe auf der Seite der Dribbelhand und wird in beiden Händen gehalten
- > Zur Einleitung des Dribblings macht die Spielerin mit dem linken Bein einen Schritt nach vorne und dribbelt gleichzeitig den Ball mit der rechten Hand.
- > Diese Gleichzeitigkeit ist wichtig, da ansonsten Schrittfehler passieren.
- > Die Spielerin dribbelt den Ball kontrolliert, indem sie das Handgelenk nach unten klappt und den Ellbogen leicht streckt.
- > Dabei sind die Finger der Dribbelhand leicht gespreizt. Sie dribbelt den Ball seitlich vor dem Körper.
- > Durch ein frühes Annehmen mit der ganzen Hand und Abfedern durch Beugen des Armes wird die Geschwindigkeit des Balles verringert.
- > **Wichtig:** Den Ball nicht schlagen, sondern so lange wie möglich mit der Hand den Ball kontrolliert nach unten drücken und unten wieder „ansaugen“.
- > Der Blick sollte während des Dribblings nach vorne gerichtet sein: Augen weg vom Ball, das Spielgeschehen beobachten.

### Übungs- und Spielformen

Die folgenden Spiel- und Übungsformen können teilweise auch als Aufwärmspiele genutzt werden (a–d), haben aber auch die Aufgabe, die Dribbeltechniken (e–i) zu festigen und die Dribbelkoordination (j) zu stärken:

#### a) Fischerspiel

Aufgebaut wie das bekannte Spiel „Wer hat Angst vor dem schwarzen Mann“ dürfen alle Spielerinnen (Fische) nur mit Dribbeln des Balles von Seite zu Seite laufen, ohne dem Fischer ins Netz zu gehen.

Ein gefangener Fisch wird zum Helfer des Fischers (also auch zum Fänger). Der Fisch, der als letzter gefangen wird, wird neuer Fischer.

#### b) Hundehütte

Alle Spielerinnen dürfen sich nur mit Dribbeln eines Balles fortbewegen: 5 oder mehr Fänger (variiert nach Gruppengröße) müssen die anderen abschlagen. Ist eine Spielerin abgeschlagen, stellt sie sich mit gegrätschten Beinen hin und kann von einer Mitspielerin erlöst werden, indem diese ihren Ball durch die gegrätschten Beine spielt.

Das Spiel ist beendet, wenn alle Spielerinnen abgeschlagen sind.



### c) Durchschlüpfen

Drei bis vier Spielerinnen stehen jeweils in einem Gymnastikreifen an der Mittellinie. Die anderen Spielerinnen dribbeln von Grundlinie zu Grundlinie ohne von den in den Reifen stehenden Spielerinnen berührt zu werden.

#### Variation:

zwei Teams: Team 1 steht in Reifen in der Halle verteilt, Team 2 versucht zur anderen Grundlinie zu kommen. Team 1 zählt die Berührungen (=1 Punkt) – nach 5 Minuten ist Wechsel.

### d) Dribbelkönigin

Das Spielfeld wird in 4 Zonen eingeteilt. Zunächst dribbeln alle Spielerinnen in Zone 1. Schafft es eine Spielerin einer anderen Spielerin den Ball ohne Körperberührung aus der Hand zu schlagen, darf sie in Zone 2. Gelingt es ihr dort dann auch, darf sie in Zone 3, bis eine Spielerin Zone 4 erreicht hat.

### e) Dribbling mit Blick zur Lehrerin

Jede Spielerin hat einen Ball. Alle Spielerinnen sollen versuchen, sich immer im Blickkontakt mit der Lehrerin zu befinden. Dreht sich die Lehrerin um 90° oder 180°, sind auch die Spielerinnen gezwungen dribbelnd ihre Position entsprechend zu verändern.



**f) Schattendribbeln**

Die Spielerinnen bilden Zweiergruppen, jede Spielerin hat einen Ball. Eine Spielerin dribbelt frei in der Halle umher und variiert ihr Dribbling (hoch-tief, schnell-langsam, rechts-links, während des Dribblings hinsetzen, wieder aufstehen, hüpfen, springen etc.) die Partnerin folgt ihr wie ein Schatten und macht alles nach, was die Spielerin vormacht. Ein Wechsel erfolgt nach vorgegebener Zeit.

**g) Balltransport**

Bei diesem Staffelspiel stehen an beiden Grundlinien kleine Kästen bzw. Kastenoberteile. Die Kästen einer Seite sind mit Bällen gefüllt. Die Spielerinnen stehen in 4er–6er Gruppen dahinter. Sie sollen einen Ball aus dem Kasten nehmen, damit auf die andere Seite dribbeln und den Ball dort in den Kasten ablegen, zurücksprinten und die nächste Spielerin in der Reihe abschlagen. Welches Team hat zuerst den Kasten geleert? Als Variation kann die Vorgabe sein, nur mit der schwachen Hand zu dribbeln, zwei Bälle gleichzeitig zu dribbeln oder einen Ball zu dribbeln und einen anderen dabei zu transportieren.

**h) Dribbeln in der Dribbelschlange**

Jeweils 4–8 Spielerinnen bilden eine Dribbelschlange, d.h. sie dribbeln hintereinander im Abstand von ca. 1,5m. Der Kopf der Schlange bestimmt das Tempo und ob mit der rechten oder linken Hand gedribbelt wird. Bei Pfiff der Lehrerin stoppt die Schlange, die Mädchen dribbeln am Ort weiter und die hinterste Spielerin durchdribbelt den entstandenen Slalom. Dabei soll sie einen Handwechsel vornehmen und immer mit der von der Mitspielerin entfernten Hand dribbeln. Diese Spielerin wird dann neuer Kopf der Schlange.

**Wichtig**

die Schlange darf nicht zu eng stehen, es muss genügend Abstand zwischen den Spielerinnen vorhanden sein. Als Variation muss die Schlange bei Pfiff der Lehrerin nicht stehen bleiben, sondern kann im Gehen langsam weiter dribbeln.

**i) Dribbelparcours (4 Stationen)**

Bei diesem Dribbelparcours werden in einem Stationsbetrieb verschiedene Übungen zur Schulung des Dribblings aufgebaut:

**Station 1**

Sie beinhaltet das einfache Dribbling um Hütchen, wobei die Spielerin immer mit der von dem Hütchen entfernten Hand dribbelt, also einen Handwechsel ausführt. Mit der freien Innenhand soll das Hütchen berührt werden.

**Station 2**

Hier laufen die Spielerinnen über eine Bank und dribbeln dabei den Ball auf den Boden (Variation: die Bank umdrehen und auf der schmalen Seite laufen).

**Station 3**

Dribbling über eine Kastentreppe bestehend aus dem querliegenden Oberteil eines Langkastens und zwei kleinen Kästen. Die Spielerinnen dribbeln abwechselnd links und rechts neben der

Treppe während sie diese auf der entsprechenden Seite überqueren. Von der zweiten Stufe springen sie ohne das Dribbling zu unterbrechen auf den Boden. Anschließend umdribbeln sie eine Wendemarke und dribbeln außen um das Hindernis herum zurück zum Ausgangspunkt.

**Station 4**

Gleichzeitiges Dribbling mit zwei Bällen. Die Spielerinnen durchlaufen dribbelnd eine durch zwei Hütchen markierte Strecke (Abstand ca. 10m).

**j) Dribbelkoordination**

Die Spielerinnen versuchen beim Dribbeln verschiedene Aufgaben zu erfüllen, z.B.:

> sich während des Dribblings hinzusetzen und wieder auf stehen

> den Ball um den Körper oder durch die Beine zu dribbeln

> sich zu drehen und den Ball dann weiter zu dribbeln

> den Ball im Hüpfen zu dribbeln.

Sind die Spielerinnen bereits geübter im Dribbling, können diese Aufgaben auch mit zwei Bällen ausgeführt werden.

**Weitere Koordinationsaufgaben mit zwei Bällen:**

> die zwei Bälle werden gegen gleich geprellt

> eine Hand dribbelt, der andere Ball wird gleichzeitig mit dem Fuß geführt

> eine Hand dribbelt, die andere rollt den Ball auf dem Boden

> eine Hand dribbelt, die andere wirft den zweiten Ball hoch.

## 4.3 Abstoppen/Sternschritt



Schrittstopp-Fußstellung

Sprungstopp-Fußstellung



Das technisch saubere Abstoppen (Schrittstopp oder Parallelstopp) und der Sternschritt nach einem Dribbling oder einem Pass sind notwendig, um nach einem Dribbling in eine sichere Ausgangsposition für weitere Aktionen zu kommen.

Der Sternschritt dient zur Sicherung des Balles gegen eine enge Verteidigung, aber auch zur Täuschung der Gegnerin vor dem Dribbelbeginn oder zur eigenen Orientierung.

### Bewegungsbeschreibung

> Der Zweikontakt-Schrittstopp: die Füße setzen zeitlich nacheinander auf.

> Knie und Hüfte werden beim Abstoppen je nach Laufgeschwindigkeit gebeugt.

> Das hintere Bein ist automatisch das Standbein.

> Bei dem Einkontakt-Sprungstopp setzen die Füße gleichzeitig parallel etwa schulterbreit auf.

> Auch bei diesem Stopp werden die Knie- und Hüftgelenke je nach Laufgeschwindigkeit gebeugt.

> Das Körpergewicht wird gleichmäßig auf beide Füße verteilt.

> Das Standbein kann bei diesem Stopp frei gewählt werden.

> Der Sternschritt erfolgt in Schrittbewegungen um das Standbein herum.

> Das Standbein darf nicht vom Boden gehoben oder am Boden entlang gezogen werden.

> Der Ball wird im Hüftbereich durch abgespreizte Ellenbogen mit beiden Händen gesichert.

> Man darf beliebig viele Sternschritte machen, solange man das Standbein nicht vom Boden löst.

**Übungs- und Spielformen****a) Sprung- und Schrittstopp im Gymnastikreifen**

Jede Spielerin legt einen Gymnastikreifen auf den Hallenboden. Die Spielerinnen dribbeln durch die Halle. Auf Pfiff der Lehrerin dribbelt jede Spielerin zu einem Reifen und macht je nach Anweisung der Lehrerin einen Schritt- oder einen Sprungstopp.

**b) Abstoppen im Gymnastikreifen mit Sternschritt**

Die Ausführung der Übung erfolgt wie in a) mit dem Unterschied, dass nach dem Stopp im Reifen ein Sternschritt ausgeführt wird: das Standbein steht im Reifen, die Schrittbewegung des anderen Beines erfolgt außerhalb des Reifens.

**c) Abstoppen mit Partner**

Die Spielerinnen gehen paarweise zusammen. Eine Spielerin dribbelt, die andere läuft nebenher. Auf Pfiff der Lehrerin führt die Ballführerin einen Stopp aus und schützt den Ball. Die Partnerin nimmt die korrekte Verteidigungsstellung ein, läuft ein paar Schritte und bekommt dann den Ball zugepasst, um selbst das Dribbling zu starten.

**d) Abstoppen mit Partner und Sternschritt**

Identische Übung wie bei b). Nur jetzt erfolgt direkt nach dem Stopp ein Sternschritt. Die Partnerin nimmt wieder eine korrekte Verteidigungsstellung ein, nach einigen Sternschritten erfolgt der Wechsel.



## 4.4 Schwerpunkt: PASSEN und FANGEN

Die im Anfängerbereich dominierenden Pässe sind der beidhändige direkte und indirekte Brustpass (Bodenpass). Beide Passarten sollten sowohl aus dem Stand als auch aus der Bewegung heraus beherrscht werden. Die Ausführung dieser beiden Passarten unterscheidet sich vornehmlich in der Körperhaltung und der Flugkurve des Balles.

**Bewegungsbeschreibung  
Fangen**

- > Die Arme der Spielerin sind nach vorne ausgestreckt und die Hände bilden einen Trichter, wobei die Daumen zueinander zeigen.
- > Die gespreizten Finger umschließen den ankommenden Ball an der Seite und durch das Beugen der Arme wird der Ball zum Körper geführt.
- > Wichtig: darauf achten, dass die Arme dem Ball entgegen gestreckt werden und dass der Ball nicht mit der ganzen Hand, sondern mit den Fingern gefangen wird.



**Bewegungsbeschreibung**

**Passen**

**Druckpass**

- > Die Spielerin steht in der Basketballgrundstellung: Knie und Oberkörper sind leicht gebeugt, die Füße stehen etwa schulterbreit auseinander, ein Fuß ist etwas vorgestellt.
- > Vor dem Pass wird der Ball in Brusthöhe gehalten.
- > Die Hände kommen mit Daumen, Zeige- und Mittelfinger hinter den Ball.

- > Bei dem Pass erfolgt eine schnelle Streckung der Arme und die Fingerspitzen der Mittel- und Zeigefinger verlassen mit einem kräftigen Abklappen der Handgelenke als letzte den Ball.
- > Die Handgelenke klappen ab, so dass die Handflächen nach außen zeigen.
- > Die Flugbahn des Balles sollte gerade sein und in Brusthöhe der Partnerin ankommen.

**Bodenpass**

- > Der Unterschied zur Ausführung des direkten Brustpasses ist, dass der Oberkörper sich in der Passphase in der Hüfte nach vorne beugt und der Ball so gepasst wird, dass er ca. 1m vor den Füßen der Mitspielerin auf dem Boden aufkommt.
- > Der Bodenpass sollte in Hüfthöhe von der Mitspielerin angenommen werden.



**Übungs- und Spielformen**

Die folgenden Spiel- und Übungsformen können teilweise auch als Aufwärmspiele genutzt werden (e-i), haben aber auch die Aufgabe die Fang- und Passtechniken (a-d) zu festigen.

**a) Fangen und Passen mit einem Partner**

Zwei Spielerinnen haben einen Ball und stehen sich im Abstand von ca. 3m gegenüber. Die Spielerinnen passen sich den Ball direkt oder indirekt (Bodenpass) zu. Auf technisch saubere Ausführung des Passes achten.

**b) Passen und Fangen mit Zusatzaufgaben**

Die gleiche Organisationsform wie bei a). Jetzt erfolgt aber nach dem Pass eine schnelle Drehung, um dann den Pass der Partnerin zu erwarten. Die gleiche Organisationsform wie bei a), nur wird jetzt nach dem Pass schnell um ein ca. 1m entferntes Hütchen gelaufen und der Pass der Partnerin erwartet. Zwei Spielerinnen passen den Ball gleichzeitig: eine Spielerin führt den Bodenpass, die andere den direkten Brustpass aus.

**c) Fangen und Passen mit Nachlaufen**

Zwei Reihen bestehend aus 3-4 Spielerinnen stehen sich wieder im Abstand von ca. 3m gegenüber. Nach dem technisch sauberen Pass läuft die Spielerin ihrem Pass hinterher und stellt sich dort hinten in der Reihe an. Diese Übung kann auch durch das Ausführen der Pässe als Bodenpässe bzw. als Wettkampfform (welche Gruppe schafft innerhalb einer bestimmten Zeit die meisten Pässe) variiert werden.

**d) Tigerball**

Jedes Team bildet einen Kreis und versucht sich den Ball (nicht über Kopfhöhe) zuzuspielen. Der Tiger in der Mitte versucht dies zu verhindern – bei Ballberührung des Tigers wird der Passgeber Tiger.

**e) Wanderball**

Jedes Team stellt sich in einer Gassenformation auf, an einem Ende befindet sich ein Kasten mit Bällen, am anderen Ende ein leerer Kasten. Die Spieler passen sich die Bälle im Zick-Zack zu. Welches Team hat den leeren Kasten als erstes gefüllt?







**f) Parteiball**

Zwei Teams spielen in einer Hälfte des Basketballfeldes gegeneinander. Ein Team versucht sich den Ball 10 Mal zuzuspielen, ohne dass die Gegnerin den Ball berührt oder abfängt. Gelingt dies, bekommt das Team einen Punkt, fangen die Verteidigerinnen den Ball ab, wechseln Angreifer- und Verteidigerteam.

**g) Parteiball mit zwei neutralen Anspielern**

Die Halle wird in drei gleich große Felder geteilt. Auf jedem Feld wird 3:3 gespielt. Ziel ist es, wieder 10 Pässe innerhalb einer Mannschaft zu spielen. Die Spielerinnen haben jetzt jedoch die Möglichkeit, eine der beiden neutralen Mitspielerinnen anzupassen, falls keine andere Zuspielmöglichkeit besteht.

Die neutralen Spielerinnen stehen auf einem kleinen Kasten und passen zur Mannschaft der Passgeberin zurück. Nach 10 Pässen gibt es wieder einen Punkt und Wechsel von Angreiferinnen und Verteidigerinnen.



**h) Nummernball**

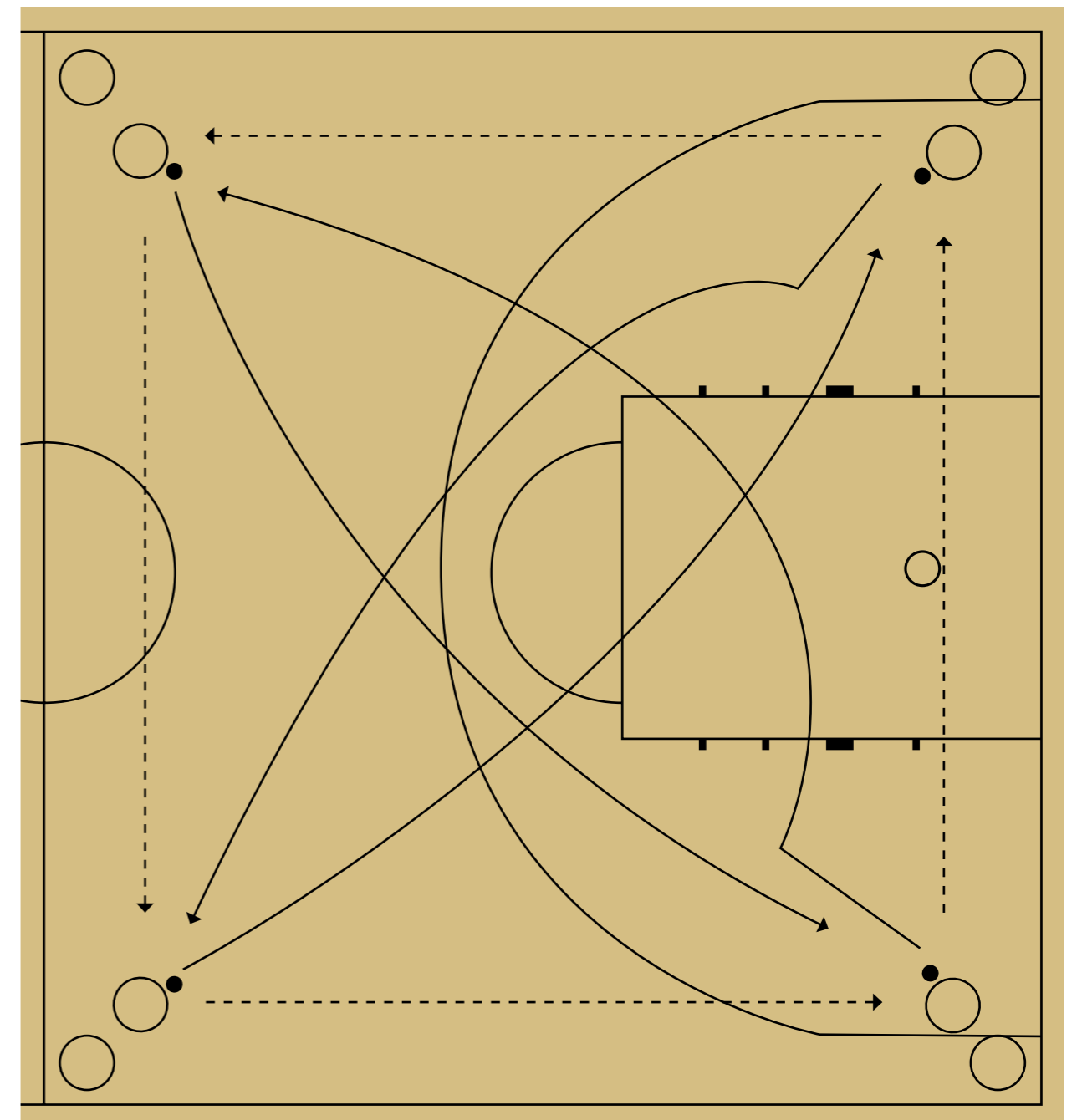
Die Halle wird in drei Felder (z.B. Volleyballdrittel) unterteilt, auf denen jeweils 8–10 Spielerinnen spielen. Jede Spielerin erhält eine Nummer. Die Aufgabe besteht darin, den Ball immer zu der Spielerin mit der nächst höheren Nummer zu passen. Diese Übung wird zunächst im

Stand und dann in der Bewegung ausgeführt.

Diese Übung kann mit direkten und indirekten Pässen ausgeführt werden – mit dem Ball in der Hand darf nicht gelaufen werden!

**i) Wechselball**

Die Teams stellen sich in einem Viereck auf und der Ball wird außen um dieses Viereck gepasst. Nach dem Pass wechselt die Spielerin diagonal ihre Position. Welches Team schafft in einer bestimmten Zeit die meisten Durchgänge?



## 4.5 Schwerpunkt: KORBWURF

Da in den Hallen oft nicht genügend Körbe zum Üben des Korbwurfes vorhanden sind, soll häufig auf viele unterschiedliche Ziele geworfen werden. Ein- oder beidhändige Ausführung der Wurftechnik ist besonders im Grundschulalter auf die konditionellen Fähigkeiten (Kraft) der Spielerinnen abzustimmen.

### Bewegungsbeschreibung Korbwurf

- > Die Spielerinnen stehen in schulterbreiter Fußstellung mit leicht gebeugten Beinen frontal vor dem Korb.
- > Der Oberkörper ist aufrecht und der Blick zum Korb gerichtet, der Ball wird vor der Brust gehalten.

- > Die Wurfbewegung wird durch das Hochführen des Balles eingeleitet, dabei wird das Handgelenk nach hinten geklappt und die Wurfhand unter den Ball geschoben. Die andere Hand sichert den Ball seitlich.



- > Das Handgelenk klappt kräftig nach vorne ab.



### Übungs- und Spielformen

#### a) Wurf über die Zauberschnur

Eine Zauberschnur wird am Ring der Körbe befestigt und von Korb zu Korb gespannt. Die Spielerinnen stehen sich gegenüber und versuchen sich über die Zauberschnur mit korrekter Wurftechnik den Ball zu zuwerfen. Die Spielerinnen kommen durch diese Übung zu vielen Wurfmöglichkeiten – es sollte besonderer Wert auf die Ganzkörperstreckung gelegt werden.

#### b) Tandemwurf

Zwei Spielerinnen stellen sich in Tandemaufstellung hintereinander auf. Die hintere Spielerin führt einen technisch sauberen Wurf über die vordere Spielerin aus. Diese muss den Ball fangen, ohne die Flugkurve vorher zu sehen.

#### c) Wurfschulung an der Wand auf Zielmarkierungen

Die Spielerinnen werfen den Ball im Bogen gegen ein an der Wand markiertes (Klebeband) ca. 3m hohes Feld und fangen den eigenen Ball wieder auf. Der Ball trifft das Ziel im Fallen. Die Spielerinnen beginnen diese Übung relativ nah an der Wand und können den Abstand je nach Ausführung variieren.



**d) Passen mit Nachlaufen und Korbwurf**

An den Außenlinien und der Mittellinie der Hälfte eines Basketballspielfeldes werden durch Hütchen sechs Passstation markiert, an die sich jeweils eine Spielerin stellt. Der Ball wird jetzt an der Grundlinie beginnend um das markierte Spielfeld gepasst. Die Spielerinnen folgen ihrem Pass und laufen zum nächsten Hütchen. Die letzte Passgeberin passt den Ball zu einer Spielerin, die in einem Reifen in der Zone steht und nach einem Sternschritt einen Wurf ausführt. Sie holt ihren eigenen Rebound, dribbelt zur Grundlinie und wird zur Passgeberin. Ist die Übungsform verstanden, kann sie mit mehreren Bällen ausgeführt werden.

**e) Hütchenball**

Es werden 4 Teams (3–7 Spielerinnen pro Team) gebildet. Die Teams stellen sich an der rechten und linken Freiwurflinie eines Korbes auf. Jedes Team erhält 5 Hütchen. Die beiden Teams auf der rechten Seite spielen gegeneinander, genauso wie die beiden Teams auf der linken Seite. Eine Spielerin wirft im Positionswurf auf den Korb (bei jüngeren Spielerinnen sollte die Abwurfposition deutlich in der Zone sein). Bei einem Fehlwurf holt sie ihren eigenen Rebound und passt den Ball zur nächsten Mitspielerin. Kann sie einen Treffer erzielen, darf sie eines der

Hütchen nehmen, zum gegnerischen Team sprinten und es dort abstellen. Welches Team ist zuerst alle Hütchen los?



## 4.6 Schwerpunkt: KORBLEGER

Der Korbleger ist eine sehr komplexe, aber elementare Wurfbewegung im Basketball. Wer im Anfängerbereich einen sicheren Korbleger beherrscht, wird dadurch viele Körbe erzielen. Im Folgenden wird zunächst der Korbleger aus einem einmaligen Dribbling erklärt, bei zunehmender Bewegungsstabilität sollte der Abstand zum Korb vergrößert und der Korbleger nach mehrmaligen Dribbeln ausgeführt werden.

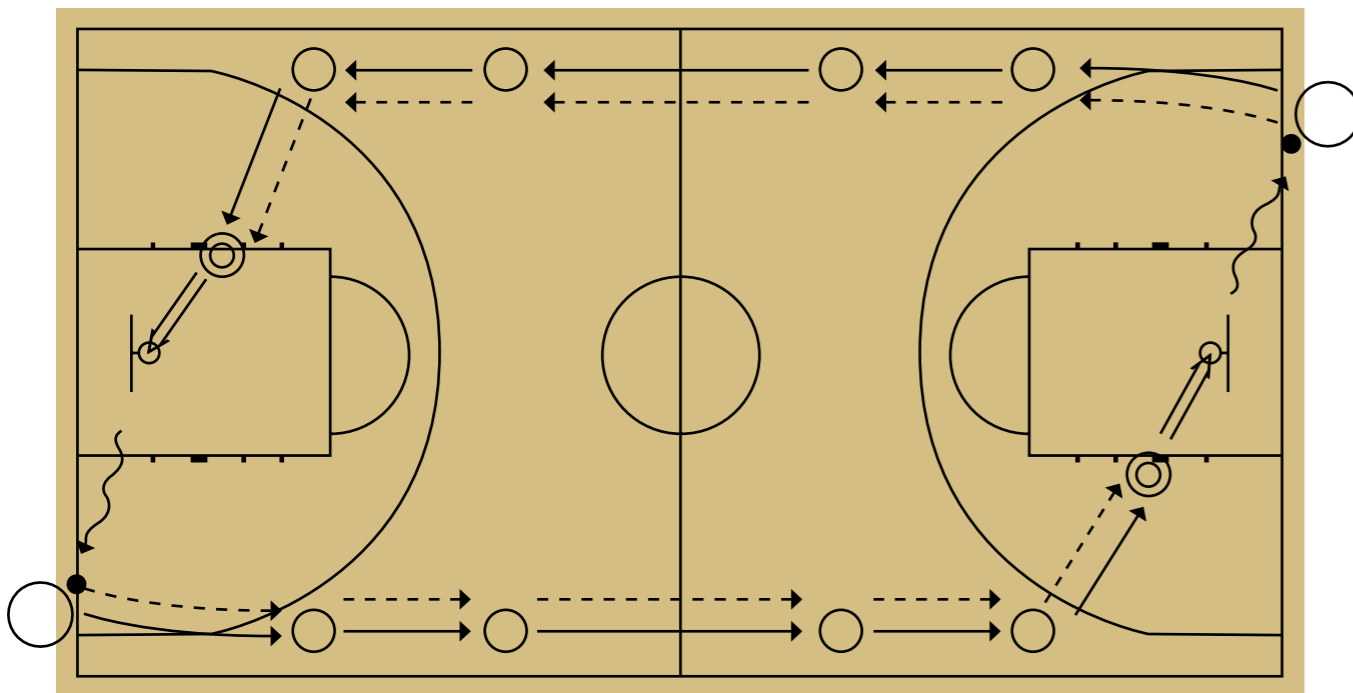
Die Einführung des Korblegers ist schwierig, wenn nur zwei Körbe in der Halle zur Verfügung stehen. Es ist aber möglich durch vorbereitende Übungs- und Spielformen das für den Korbleger so wichtige Rhythmusgefühl und die Absprungbewegung zu schulen, so dass die Einführung am Korb deutlich erleichtert wird.

**Bewegungsbeschreibung Korbleger**

- Der Korbleger von der rechten Seite wird aus der Basketballgrundstellung (parallele Fußstellung) gestartet.
- Der Ball wird mit der rechten Hand und zeitgleich mit dem Aufsetzen des linken Fußes auf den Boden gedribbelt.
- Nach dem Abstoß vom linken Fuß wird der Ball in beide Hände genommen.



- Es folgt der erste flache Schritt ohne Dribbling mit dem rechten Bein, der zweite Kontakt als Stemmschritt und Absprung vom linken Bein.
- Dieser Stemm- und Absprungbewegung wird durch das Hochziehen des rechten Schwingbeines unterstützt.



> Der Ball wird in dieser Phase vor dem Körper hochgeführt und die rechte Hand wird unter den Ball gebracht, während die linke Hand als Stützhand fungiert.

> Im höchsten Punkt beginnt die Wurfbewegung, indem das Ellenbogengelenk gestreckt und danach das Handgelenk gestreckt und abgeklappt wird.

> Die günstigste Position für einen Korbleger ist ein 45-Grad-Winkel zum Brett. Der Korbleger sollte indirekt, also mit Hilfe des Brettes, ausgeführt werden.



**Übungs- und Spielformen**

**a) Rhythmusschulung: Zweier-Kontakt über Hindernisse**

In der Halle werden Langbänke im Abstand von 2–3m aufgestellt. Je vier Spielerinnen überlaufen nebeneinander die Bänke und erhalten die Anweisung, zwischen den Bänken zwei Kontakte auszuführen (also rechts/links bzw. links/rechts). Die Spielerinnen laufen außen zurück und stellen sich wieder hinten an.

**b) Absprungschulung ohne Ball**

An der Unterseite der Korbbretter werden z.B. DinA3 Bögen befestigt (sind nur zwei Körbe vorhanden, können diese Bögen auch an einer in der Halle gespannten Zauberschnur befestigt werden). Die Spielerinnen sollen nach Ausführung des Zweierhythmus so am Korb/an der Schnur mit ihrem Sprungbein abspringen, dass sie mit der Hand ihres Wurfarmes das Blatt berühren.



**c) Korbleger mit Anreichen des Balles**

Im Abstand von 2–3m und in einem 45-Grad-Winkel zum Brett (oder Zauberschnur) steht eine Zuspielerin auf einer Teppichfliese und reicht den Ball an. Die Spielerinnen springen vor der Fliese mit links ab und erhalten den Ball. Dabei überspringen sie die Fliese, kommen mit dem rechten Fuß auf und führen nun mit dem linken Fuß den Stemm- und Absprungschritt aus, um dann mit der Wurfbewegung zum Korb abzuschließen.

**d) Korbleger aus dem einmaligen Dribbling**

Die Organisationsform ist identisch wie bei c). Der Abstand beträgt jetzt jedoch 3–4m und die Spielerin steht vor einer Markierung mit paralleler Fußstellung. Nun dribbelt die Spielerin einmal, indem sie den Ball mit der rechten Hand dribbelt und mit dem linken Bein einen Schritt macht. Ball und Fuß setzen dabei gleichzeitig auf. Anschließend erfolgt der bereits bekannte Zweierhythmus rechts/links und die Ausführung der Wurfbewegung (von der linken Seite erfolgt die Bewegung aus einem Dribbeln mit der linken Hand und dem Zweierhythmus links/rechts).



**e) Korbleger aus dem Dribbling mit Rebound**

Jeweils 10 Spielerinnen gehen in eine Basketballhälfte und stellen sich in gleicher Anzahl an die rechte bzw. linke Ecke der Mittellinie. Die ersten beiden Spielerinnen auf der rechten Seite erhalten einen Ball.

Eine Spielerin führt von der rechten Seite einen Korbleger aus, die erste Spielerin auf der linken Seite läuft zeitgleich los und holt den Rebound. Sie dribbelt den Ball an der Außenlinie zu der rechten Seite und passt den Ball zur nächsten Mitspielerin. Beginnt Spielerin 1 mit ihrem Korbleger, kann Spielerin 2 von der rechten Seite starten, die zweite Spielerin der linken Seite läuft dann zum Rebound.

**f) Korbleger aus der Dribbelschlange**

Um den Korbleger auch in gewissen Drucksituationen einzuüben, soll er jetzt in Staffel- und Teamwettbewerben eingesetzt werden.

Eine Schlange, bestehend aus 4–6 Spielerinnen, dribbelt durch die Halle, jede Spielerin hat einen Ball. Auf Pfiff der Lehrerin löst sich die vordere Spielerin, läuft zu einem Korb und macht einen Korbleger. Ist dieser erfolgreich, gibt es einen Punkt. Danach stellt sie sich wieder hinten in ihrer Schlange an. Wer hat nach einer bestimmten Zeit die meisten Punkte?

**g) Dribbelfangen**

Die Spielerinnen werden in zwei gleich große Gruppen aufgeteilt und jede Gruppe dribbelt in einer Hälfte des Basketballfeldes. Eine Spielerin hat keinen Ball und ist Fängerin. Hat sie eine Spielerin abgeschlagen, muss diese zum Korb dribbeln und einen Korbleger ausführen. Ist dieser nicht erfolgreich, wird sie zur Fängerin, bei Korberfolg findet kein Wechsel statt.

**h) Dribbel- oder Pendelstaffeln mit Korbleger**

In allen Umkehr- oder Pendelstaffeln kann der Korbleger als Abschluss eingesetzt werden. Die Spielerinnen werden in 4er Gruppen zusammengefasst und müssen abwechselnd z.B. einen Slalomparcours durchdribbeln, anschließend einen Korbleger ausführen, den Ball zurückdribbeln und an die folgende Spielerin übergeben. Nur wenn der Korbleger erfolgreich ist, gibt es einen Punkt. Welches Team hat zuerst 10 Punkte?



## 4.7 EINFÜHRUNG in die Mann-Mann-Verteidigung

Für den Anfängerbereich ist die Mann-Mann-Verteidigung im Basketball vorgeschrieben. Die Spielerinnen sollen lernen, dass sie eine direkte Gegenspielerin haben, für die sie in der Verteidigung auch verantwortlich sind.

**Bewegungsbeschreibung Verteidigung**

- > Die Spielerin soll sich in der Verteidigungs-Grundposition befinden: Füße parallel, schulterbreit auseinander, die Knie leicht gebeugt, Oberkörper aufrecht, Arme seitlich vorne und die Handflächen zeigen nach oben.
- > Die Spielerin soll sich in der Verteidigung zwischen Gegenspielerin und Korb befinden.
- > Gleichzeitig soll sie sich mit Blickrichtung zu ihrer Gegenspielerin und dem Ball bewegen.



## Übungs- und Spielformen

## a) 1:1 im Korridor ohne Ball

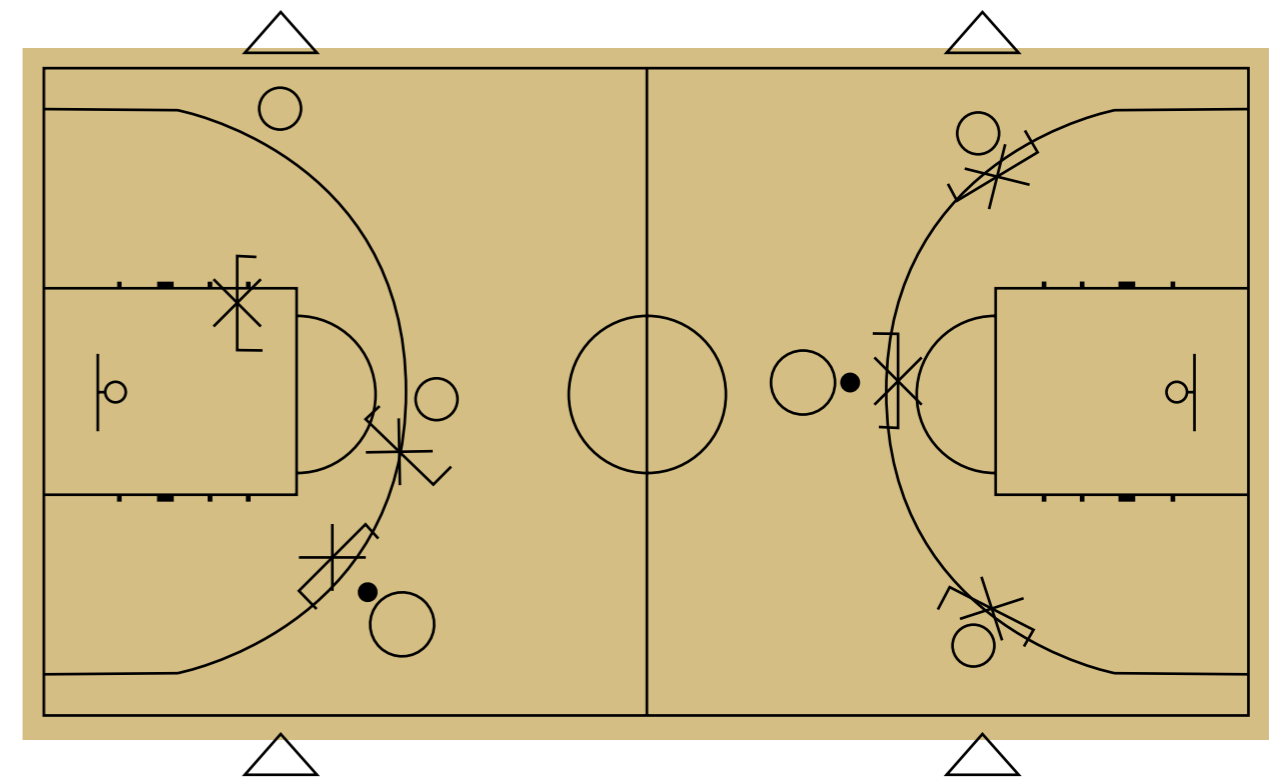
Durch die Seitenlinie und die Korb-Korb-Linie wird ein Korridor gebildet. Die Angreiferin läuft langsam im Zickzack, die Verteidigerin gleitet mit flachen Seitwärts-Rückwärtsschritten (breite, tiefe Grundstellung, Füße nicht schließen, nicht kreuzen) zwischen Angreiferin und Korb mit, so dass sie immer etwas eher an den von der Angreiferin anzulaufenden Wendemarke (Seitenlinie, Korb-Korb-Linie) ist. Rollenwechsel auf dem Rückweg.

## b) 1:1 im Korridor mit Ball

Es erfolgt der gleiche Übungsaufbau wie bei a). Nur hat jetzt die Angreiferin einen Ball. Zunächst rollt sie den Ball im Zickzack durch den Korridor, danach dribbelt sie ihn und als letzte Stufe erfolgt ein schnelles bzw. in der Geschwindigkeit variierendes Dribbling durch den Korridor, auf welches die Verteidigerin angemessen reagieren muss.

## c) Reifen verteidigen

Bei diesem Partnerspiel muss die Verteidigerin einen (oder zwei) Gymnastikreifen verteidigen. Die Angreiferin (Dribblerin) versucht durch geschicktes Dribbling in den (oder die) Reifen zu gelangen. Die Verteidigerin versucht dies durch eine gute Verteidigungstechnik zu verhindern.



## d) Spiel 3:3 mit zwei neutralen Zuspielerinnen an der Seitenlinie

Aufgabe der Verteidigerinnen ist es, das Zuspiel der zum Korb schneidenden Angreiferin zu verhindern, in dem sie die Grundstellung einnehmen. Aus dieser Grundstellung heraus werden Laufwege der Angreiferinnen zum Korb auf der Ballseite verteidigt, bei schnellen Bewegungen der Angreiferinnen sprintet die Verteidigerin, wobei sie stets Ball und Gegenspielerin sehen muss. Laufen die Angreiferinnen, wenn sie keinen Ball am Korb erhalten können, wieder hinter die Dreierlinie in Richtung Mittellinie, deckt die Verteidigerin wieder mehr auf der Linie Angreiferin-Korb. Ein Zuspiel außerhalb der Dreierlinie wird damit eher zugelassen.

Es darf bei Ballerhalt geworfen oder gezogen werden. Eine Angreiferin mit Ball kann jederzeit eine der beiden neutralen Spielerinnen anspielen.



## 5.1 Übersicht SPIELREGELN

Die Basketballregeln gelten als kompliziert und gerade in der Schule als schwierig einzuführen. Diese Tabelle soll als Hilfestellung für die methodi-

sche Einführung der wichtigsten Regeln dienen. Das Ziel sollte es sein, möglichst schnell zu einem Spielfluss zu kommen und die Spielerinnen bei der Erarbeitung

der weiteren Regelschritte einzubeziehen. Die Spielerinnen sollen lernen, selbst das Schiedsrichteramt zu übernehmen.

Regel und Erklärung	Einführungszeitpunkt	Spielfortsetzung
<b>Spielbeginn</b>	sofort	Sprungball
<b>Foul</b> Spiele den Ball, nicht die Gegnerin! Nicht halten, stoßen, rempeln, schieben, schlagen ...!	Bei Anfängerinnen sollten alle Körperkontakte als Foul abgepfiffen werden, sonst kommt es häufig zu einer für Basketball untypischen Härte.	Einwurf am nächsten Aus- bzw. Endlinienpunkt für den Gegner
<b>Verteidiger- oder Angreifer-Foul?</b> Wenn die Dribblerin bereits mit Kopf und Schulter an der Verteidigerin vorbei ist und es kommt zum Kontakt, ist es ein Verteidigerfoul. Kontakt auf der Vorderseite der Verteidigerin bedeutet Angreiferfoul sofern die Verteidigerin sich nicht nach vorn bewegt hat. Jede Spielerin darf senkrecht springen, um den Ball zu spielen, aber nicht durch Vorwärtsbewegung bei der Landung Kontakt verursachen. Beim Rebound darf nicht geschoben oder gestoßen werden.	Die Grenzen zwischen Angreifer- und Verteidigerfoul sollten so früh wie möglich in entsprechenden Situationen (auch durch Diskussion mit den Spielerinnen) geklärt werden.	Einwurf am nächsten Auslinienpunkt durch die gegnerische Mannschaft
<b>Foul am Werfer</b> Die Spielerin wird in der Wurfaktion gefoult.	sofort	Zu Beginn sollte auf Freiwürfe verzichtet werden und als Strafe 1 Punkt und Ballbesitz ausgesprochen werden. Später evtl.: 2 bzw. 3 Freiwürfe (je nach Wurf- dinstanz), wenn der Wurf das Ziel verfehlt und 1 (Bonus-) Freiwurf, wenn der Ball trotz Foul im Korb war.
<b>Unsportliches Foul</b> grobe Unsportlichkeit, Affekthandlung, grobe Beschimpfungen	sofort	2 Freiwürfe + Einwurf an der Mittellinie

Regel und Erklärung	Einführungszeitpunkt	Spielfortsetzung
<b>Schrittfehler</b> Nicht mit dem Ball in der Hand oder in beiden Händen laufen!	Anfangs ist die Regel etwas großzügiger auszulegen. Bei weiterem Spielfortschritt und Erarbeitung der Fußarbeit, muss sie konsequent beachtet werden	Einwurf am nächsten Auslinienpunkt durch die gegnerische Mannschaft
<b>Dribbelfehler</b> Der Ball darf nicht gehoben (geschaufelt) werden; Dribbeln nur mit einer Hand, nach dem Dribbelnde ist kein weiteres Dribbling erlaubt.	sofort Nach der Einführung der Fußarbeit des Angreifers ist das Doppeldribbling (zweites Dribbling nach dem Ballaufnahme) konsequent zu ahnden.	Einwurf am nächsten Auslinienpunkt durch die gegnerische Mannschaft
<b>Ausball</b> Alle Auslinien dürfen mit dem Ball in der Hand nicht berührt oder überschritten werden.	sofort	Einwurf an der Auslinie
<b>Korberfolg</b>	sofort	Einwurf an der Endlinie
<b>Halteball</b> Zwei Spielerinnen sind gleichzeitig am Ball.	sofort	Abwechselnder Einwurf für beide Teams (zunächst für das Team, das nicht den ersten Angriff nach dem Sprungball hatte)
<b>Zeitregeln</b>	Die Zeitregeln sind zum Einstieg in das Spiel noch zu vernachlässigen und sollten erst später eingeführt werden.	
<b>3-Sekunden</b> Eine Angreiferin mit und ohne Ball darf sich nur 3 Sekunden in der Zone unter dem Korb aufhalten.	Bei körperlicher Überlegenheit der Angreiferinnen unter dem Korb und wenn das Spiel zu sehr erstarrt, sollte die Regel eingeführt werden, um dadurch eine Chancengleichheit für kleinere Spielerinnen herzustellen und den Spielfluss zu steigern.	Einwurf am nächsten Auslinienpunkt durch die gegnerische Mannschaft
<b>8-Sekunden Regel/Rückspiel</b> Die Mannschaft hat 8 Sekunden Zeit, um vom Rückfeld über die Mittellinie ins Vorfeld zu kommen. Danach ist es nicht mehr erlaubt, den Ball zurück hinter die Mittellinie zu spielen.	Sollte spät eingeführt werden, um gute und aggressive Verteidigung zu belohnen.	Einwurf am nächsten Auslinienpunkt durch die gegnerische Mannschaft
<b>Nah bewachte Spielerin</b> Eine Spielerin hat 5 Sekunden Zeit, um den Ball weiterzuspielen, wenn sie angegriffen wird. Anfängerinnen neigen zu sofortigem Dribbling; sie sollten deshalb lernen, sich zum Korb zu drehen und den Ball zunächst zwei Sekunden (hoch) zu halten.	Sollte spät eingeführt werden, um gute und aggressive Verteidigung zu belohnen.	Einwurf am nächsten Auslinienpunkt durch die gegnerische Mannschaft

# 5.2 Schiedsrichterzeichen

**Stopp die Uhr**



Die offene Hand stoppt die Spielzeit bei einer Regelübertretung (bspw. Schrittfehler etc.), die danach angezeigt wird.

**Foul**



Die ausgestreckte Faust stoppt die Uhr bei Foul. Im Anschluss wird die Art des Fouls (bspw. Halten etc.) angezeigt.

**Offensiv-Foul**



Die Schiedsrichterin zeigt mit ausgestreckter Faust vom Korb der verteidigenden Mannschaft weg.

**Schrittfehler**



Die Schiedsrichterin lässt die Unterarme vor dem Körper kreisen.

**Doppeldribbel**



Die Schiedsrichterin bewegt die offenen Handflächen vor dem Körper auf und ab.

**3-Sekunden**



Die Schiedsrichterin deutet mit 3 Fingern (Daumen, Zeige- und Mittelfinger) auf die begrenzte Zone unter dem Korb.

**Blockieren**



Die Schiedsrichterin tippt sich mit beiden Fäusten an die Hüfte.

**Halten**



Die Schiedsrichterin umfasst ein Handgelenk und zieht den Unterarm zum Körper.

**Schieben**



Die Schiedsrichterin deutet mit beiden Händen eine schiebende Bewegung an.

**Auszeit**



Die Schiedsrichterin tippt sich mit dem Zeigefinger über dem Kopf in die offene Handfläche und bildet ein „T“ (Timeout).

**Spielerwechsel**



Die Schiedsrichterin kreuzt die Unterarme mit offenen Handflächen vor dem Körper.

**2 Freiwürfe**



Die Schiedsrichterin zeigt Zeige- und Mittelfinger ausgestreckt auf Kopfhöhe.

**Schlagen**



Die Schiedsrichterin deutet einen Schlag auf den Arm an.

**Unsportliches Foul**



Die Schiedsrichterin umfasst ihr Handgelenk über dem Kopf.

**Technisches Foul**



Die Schiedsrichterin bildet mit den offenen Handflächen ein „T“ vor dem Körper.

**Zweier zählt**



Die Schiedsrichterin schlägt Zeige- und Mittelfinger aus dem Handgelenk abwärts.

**Dreier-Versuch**



Bei einem Wurfversuch von hinter der Drei-Punkte-Linie zeigt die Schiedsrichterin mit einem Arm 3 Finger (Daumen, Zeige- und Mittelfinger) über dem Kopf.

**Dreier zählt**



Bei einem erfolgreichen Dreier kommt der zweite Arm mit der gleichen Fingerstellung (Daumen, Zeige- und Mittelfinger über dem Kopf) zur Anzeige des Wurfversuches hinzu.



## Quellen und Literatur

AKADEMIE FÜR EHRENAMTLICHKEIT DEUTSCHLAND (Hrsg.):  
Fibel Freiwilligenkoordination – Basiskurs. 4. Auflage Berlin 2009

BARTH, K. & BÖSING, L.: *Ich lerne Basketball*. Meyer und Meyer Verlag, Aachen 2008, ISBN: 9783898993463

BARTH, K. & BÖSING, L.: *Ich trainiere Basketball*. Meyer und Meyer Verlag, Aachen 2009, ISBN: 9783898994071

BASKETBALLVERBAND BADEN-WÜRTTEMBERG (Hrsg.):  
*Basketball für Trainer und Lehrer*. Stuttgart, 2012

BAUER, C./BÖSING, L./LAU, A./REMMERT, H.:  
*Handbuch Basketball*. Meyer & Meyer Sport; Dezember 2012, ISBN: 9783898997287

BETTERPLACE LAB (IM AUFTRAG DER ING-DiBa):  
„Das hat richtig Spaß gemacht!“. *Freiwilliges Engagement in Deutschland*. Berlin 2010, abrufbar unter [www.ing-diba.de](http://www.ing-diba.de) (zuletzt am 08.07.2013)

BMFSFJ: *Freiwilliges Engagement in Deutschland – Der deutsche Freiwilligen survey 2014*. Berlin 2016

BMFSFJ: *Freiwilliges Engagement junger Menschen. Sonderauswertung des vierten deutschen Freiwilligen surveys*. Berlin 2017

BRAUN, R./GORISS, A./KÖNIG, S.: *Doppelstunde Basketball. Unterrichtseinheiten und Stundenbeispiele* (inkl. CD-Rom), (2004) Hofmann Verlag, Schorndorf

BRAUN, S. (Hrsg. Bundesinstitut für Sportwissenschaft):  
*Ehrenamtliches und freiwilliges Engagement im Sport*. Sportverlag Strauß, Köln 2011, ISBN 9783868845174

BRUGGER, E./SCHID, A./BUCHER, W.: *1000 Spiel- und Übungsformen zum Aufwärmen*. Hofmann-Verlag, Schorndorf September 2007, ISBN: 9783778064023

DBB (Hrsg.): *Offizielle Basketball-Regeln für Männer und Frauen*. Badenia Verlag, Karlsruhe 2008

DBB (Hrsg.): *Spiele mit dem roten Ball*. Hagen 2010

DBB: [www.basketball-bund.de](http://www.basketball-bund.de)

DBB: [www.basketball-in-der-schule.de](http://www.basketball-in-der-schule.de)

DOSB: *Ehrenamt und freiwilliges Engagement im Sport*. Frankfurt 2013, Bezugsquelle: DOSB Ressort Sportentwicklung, [www.dosb.de](http://www.dosb.de)

DIETRICH/DÜRRWÄCHTER/SCHALLER: *Die großen Spiele*. Meyer & Meyer Sport; Dezember 2006, ISBN: 9783898991995

DÖBLER, E./DÖBLER, H.: *Kleine Spiele*. Südwest-Verlag, Dezember 2003, ISBN: 9783517067216

DRIEVER, J.: *Praxismappe Spiele, Spielen*. Duisburg, 1997  
dsj – DEUTSCHE SPORTJUGEND: *11 Handlungsempfehlungen*. Projekt JETST! – Junges Engagement im Sport. Frankfurt 2011

dsj – DEUTSCHE SPORTJUGEND: *Persönlichkeits- & Teamentwicklung im Basketball*. Bezugsquelle: dsj im DOSB e.V., Ressort Services, ISBN: 3891524889

FLURI, H.: *Tausendundzwölf Spiele- und Übungsformen in der Freizeit*. Hofmann, Schorndorf, März 2005, ISBN: 9783778063286

FRIEDRICH, W.: *Optimale Sporternährung*. Spitta Verlag, Balingen 2008, ISBN: 9783938509739

HOLST, A.: *Mini-Basketball*. Dritto Publikationen, 2006; E-Mail: [info@diritto-publikationen.de](mailto:info@diritto-publikationen.de)

KISCHNIK, R.: *Was Kinder spielen: 250 Bewegungsspiele für Kinder*. Freies Geistesleben; Aufl. d. Neuausg.1999, ISBN: 9783772512360

KRÖGER, C./ROTH, K.: *Ballschule: Ein ABC für Spielanfänger*. Hofmann, Schorndorf; April 2005, ISBN: 9783778000113

LSB NRW (Hrsg.): *Rechtsfragen für Übungsleiter/innen*. Duisburg 2000

MEDLER, M./SCHUSTER, A.: *Basketball Teil 1: Hinführung durch kleine Sportspiele*. Verlag Medler, C; 1999, ISBN:9783980018845

NEUMANN, G./MELLINGHOFF, R.: *FundaMental Training im Basketball. Praxisnahe Trainings- und Wettkampfhilfen für Trainer und Spieler*. München 2001, ISBN: 3980674967

NEUMANN, G./POPOVIC: *Spielend Basketball lernen in Schule und Verein*. Limpert Verlag Wiebelsheim, 1. Auflage, 2010, ISBN 9783785318010

REMMERT, H.: *Basketball, Lernen, Spielen und Trainieren*. Hofmann Verlag 2006

RICHTER, T.: *Basketball Elements*. CD Rom, Verlag Hofmann, Schorndorf 2007

SCHAUER, E.: *Wurftrainer Basketball. Die besten Übungen und Programme*. Reinbek bei Hamburg 2002, ISBN: 3499610116

SCHRÖDER, J./BAUER, C.: *Basketball trainieren und spielen*. Reinbek 1996, ISBN: 3499186411

STEINHÖFER, D./REMMERT, H.: *Basketball in der Schule. Spielerisch und spielgemäß*. Philippka-Verlag; November 2004, ISBN: 9783894171346

VARY, P.: *1006 Spiel- und Übungsformen im Basketball*. HOFMANN, SCHORNDORF, ISBN: 37780626542002



## Come on girls – Let's play Basketball!

### Was ist das eigentlich?

Das Projekt Come on girls führt der DBB durch, um die Gründung und Betreuung neuer Mannschaften im Mädchenbasketball zu fördern und zu unterstützen. Um Trainer/innen und Betreuer/innen dieser Mädchen-Teams zu unterstützen, erhält jedes Projektteam ein Materialpaket mit Projekt-T-Shirts, Spielbällen, einem Regelheft und Lehrmaterialien. Dabei werden – unabhängig von der Jugendaltersklasse – sowohl Vereinsmannschaften als auch Schulteams berücksichtigt, sofern ein dauerhafter Trainingsbetrieb und regelmäßige Spielmöglichkeiten für die Mädchen gegeben sind.

Zusätzlich werden verschiedene Veranstaltungen unterstützt oder Veranstaltungen im Rahmen des

Projekts gemeinsam mit Vereinen oder Schulen durchgeführt.

Interessierte für solche Projekt-tage können sich jederzeit per [come.on.girls@basketball-bund.de](mailto:come.on.girls@basketball-bund.de) oder telefonisch (02331 106-154) in der Bundesgeschäftsstelle melden.

### Anmeldung & Teilnahme

Bei der Anmeldung eines neuen Teams benötigt der DBB einen Ansprechpartner (Lehrer/in, Trainer/in), der als Kontaktperson für diese Mannschaft fungiert, den gesamten Informationsaustausch leitet und die Unterstützungsmaterialien in Empfang nimmt. Nach Einsendung der vollständig

ausgefüllten Anmeldung wird dem Team das Unterstützungspaket mit Bällen und T-Shirts zugeschickt.

Teilnehmen können Mädchen aller Altersstufen (bis 18 Jahre), die regelmäßig Basketball spielen (wollen), aber noch keinen Teilnehmerausweis besitzen. Als Projektteam können sich immer nur vollständige Mannschaften, die aus mindestens 10 Spielerinnen bestehen, anmelden. Schulteams können am Projekt teilnehmen, wenn die Möglichkeit zum Vereinsanschluss besteht. Pro Verein/Abteilung/Schule wird jährlich nur ein Team zugelassen. Ziel der Neugründung soll immer eine spätere Eingliederung in den offiziellen Spielbetrieb sein.

## Weitere Spiel- und Übungsformen finden Sie auf unserem YouTube-Kanal „DBB TV“





Deutscher Basketball Bund e.V. (Hrsg.)  
Schwanenstr. 6-10  
58089 Hagen  
Tel. 02331 106-0  
Fax 02331 106-149

**Inhaltliche Gestaltung:**  
Lothar Bösing  
Tim Brentjes  
Alexandra Maerz  
Peter Radegast  
Birte Schaake  
Imre Szittyá

**Fotos:**  
DBB/FIBA  
Dirk Unverferth

**Grafische Gestaltung:**  
goldmarie design  
Broda & Broda GbR  
Münster



# „ In die Zukunft der Jugend investieren – durch Sport „



- Bewegung
- Bildung
- Engagement
- Fairness
- Nachhaltigkeit
- Prävention
- Partizipation
- Persönlichkeitsentwicklung
- Respekt
- Wertevermittlung

Gelebte Teilhabe – Kultur der Vielfalt!



Die dsj bündelt die Interessen von...

- rund 10 Millionen Kindern, Jugendlichen und jungen Menschen im Alter bis 26 Jahre, die in
- rund 90.000 Sportvereinen in Landessportjugenden, Jugendorganisationen der Spitzenverbände und Jugendorganisationen von Sportverbänden mit besonderen Aufgaben organisiert sind.

Die Deutsche Sportjugend (dsj) ist der größte freie Träger der Kinder- und Jugendhilfe in Deutschland.

