

Brennball mit Dribbling



Team A = werfende Läufer starten hinter der Grundlinie, Gruppe B = Fänger verteilen sich im Feld. Jeder Werfer erhält zwei Bälle, den einen wirft er ins Feld, mit dem anderen dribbelt er, so schnell es geht, durch einen vorgegebenen Parcours zum nächsten Freimal. Er kann so lange laufen, bis die Fänger den Ball in einem Korb „verbrannt“ haben.



- ▢ Verbesserung des Zusammenspiels und der Wurfgenauigkeit (Gruppe B).
- ▢ Schulung der konditionellen Fertigkeit (Ausdauer, Schnelligkeit, Kraftausdauer etc.).
- ▢ Förderung der koordinativen Fähigkeit (Anpassung, Rhythmus, Gewandtheit).



- ▢ Der geworfene Ball muss im Feld bzw. in der Feldverlängerung den Boden berühren.
- ▢ Die Fänger dürfen die Läufer nicht behindern.
- ▢ Ist ein Läufer „verbrannt“, geht er zur Wurflinie zurück.
- ▢ Die Fänger dürfen bei ihrem Korbwurf den Kreis nicht betreten.



6 Hütchen, 2 kleine Kästen, 1 Korbballständer, Langbank, mind. 6-11 Bälle



5 - 10 TN pro Mannschaft



Halle oder draußen



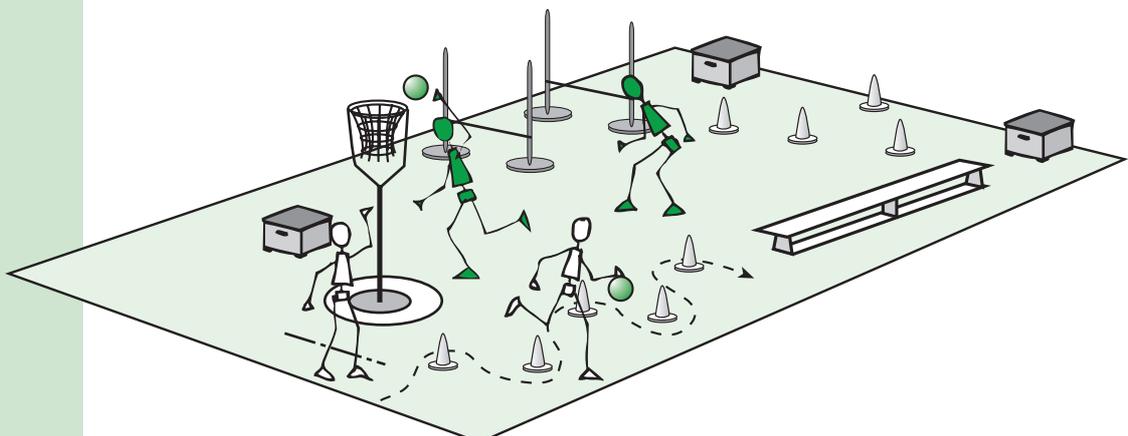
10 -15 m x 20 - 30 m

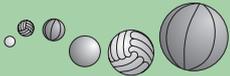


2 x 7 Min.



Fangen, Passen, Korbwurf





Flitztor



Zwei Mannschaften spielen auf 4 bewegliche Tore, nämlich die Flitztore. Diese 2 Basketball-Flitztore pro Mannschaft müssen in der gegnerischen Freiwurfzone so bewegt werden, dass die eigenen Spieler durch die waagrecht hochgehaltenen Reifen den Ball werfen können. Trifft die Mannschaft, erhält sie einen Punkt.



- Vereinfachte Schulung der Wurfgenauigkeit.
- Erhöhung der „Erfolgsquote“ durch jeweils 2 „Körbe“.



- Der Ball darf in jede Richtung mit einer oder beiden Händen geworfen werden.
- Sobald man mehr als zwei Schritte mit dem Ball gehen oder laufen möchte, muss der Ball geprellt werden.
- Mit einem Sternschritt kann man sich in die geeignete Wurfposition bringen.
- Kein Körperkontakt.
- Die Basketball-Flitztore müssen in der gegnerischen Hälfte so bewegt werden, dass die eigenen Spieler durch die hochgehaltenen Reifen werfen können.
- Beim Wurf auf die „Flitztore“ müssen die Torehalter stehen bleiben und dürfen den Reifen nicht mehr bewegen.
- Pro Treffer gibt es einen Punkt.



4 Gymnastikreifen, 1 Basket- bzw. Hohlball



Ab 5 TN pro Mannschaft



Halle, Tartanplatz



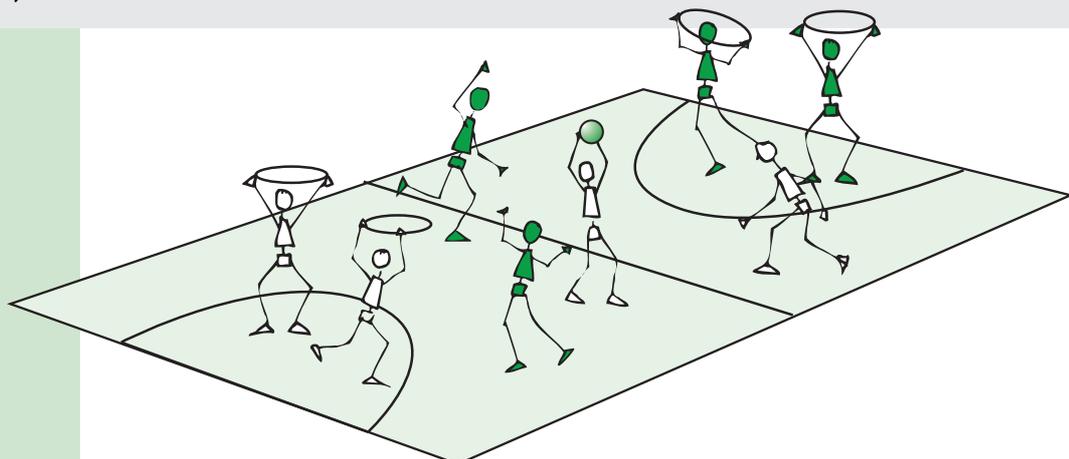
Basketballfeldgröße

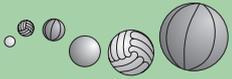


15 Min.



Basketballspezifische Grundtechniken





Freiwurf-Wettspiel



Bei diesem Spiel müssen Korbwürfe aus verschiedenen Distanzen erzielt werden. Die Freiwurflinie um den Basketballkorb wird in einzelne Stationen eingeteilt. Jeder der Spieler beginnt bei Station 1 und versucht, möglichst oft in den Korb zu treffen.



➤ Schulung der Wurftechnik



- Die Gruppe wird in zwei gleichstarke Mannschaften eingeteilt, wobei jeder Spieler eine Nummer bekommt.
- Somit wird immer in der gleichen Reihenfolge geworfen.
- Die Freiwurfzone wird in 8 Stationen eingeteilt.
- Auf Startzeichen beginnt jede Mannschaft für sich, möglichst schnell von jeder Station aus den Korb zu treffen.
- Bei einem Treffer wird zur nächsten Station aufgerückt.
- Die Mannschaft, die als erste von jeder Station den Korb getroffen hat, ist Sieger.



1 Basketball, Kreide oder Klebeband, Basketballkorb



Höchstens 4 TN pro Gruppe



Halle, Freigelände



Basketball-Freiwurfzone



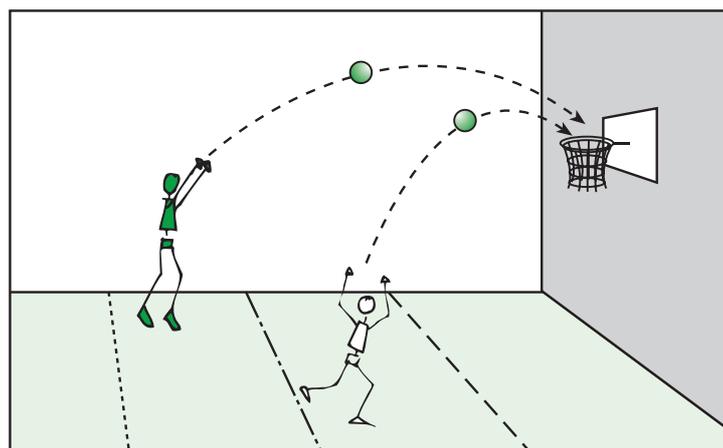
Nach Zeit oder nach Stationen

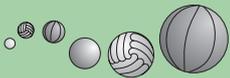


Basketballspezifische Grundtechniken



Auch als Einzelwettbewerb möglich.





Sportspiel-verwandte Ballspiele • Basketball-verwandte Spiele

„Hüte dich vor dem Zauberer“



Jeder Spieler dribbelt in einem festgelegten Spielfeld einen Ball. 2 - 4 Fänger, je nach Gruppengröße, versuchen die Dribbelnden zu fangen (verzaubern).



➤ Verbesserung der Grundtechniken.



➤ Wer gefangen wurde, begibt sich zu einem Korb und wirft solange, bis er getroffen hat.

➤ Durch einen Treffer löst er den Zauberbann und darf wieder dribbeln, allerdings unter der Gefahr eines erneuten Verzauberns.



Auch die Fänger müssen einen Ball dribbeln.



Pro Spieler 1 Basket- oder Volleyball, 2 - 3 Basketball-/Korbballkörbe



Beliebig



Halle, Tartanplatz



20 x 30 m



Beliebig



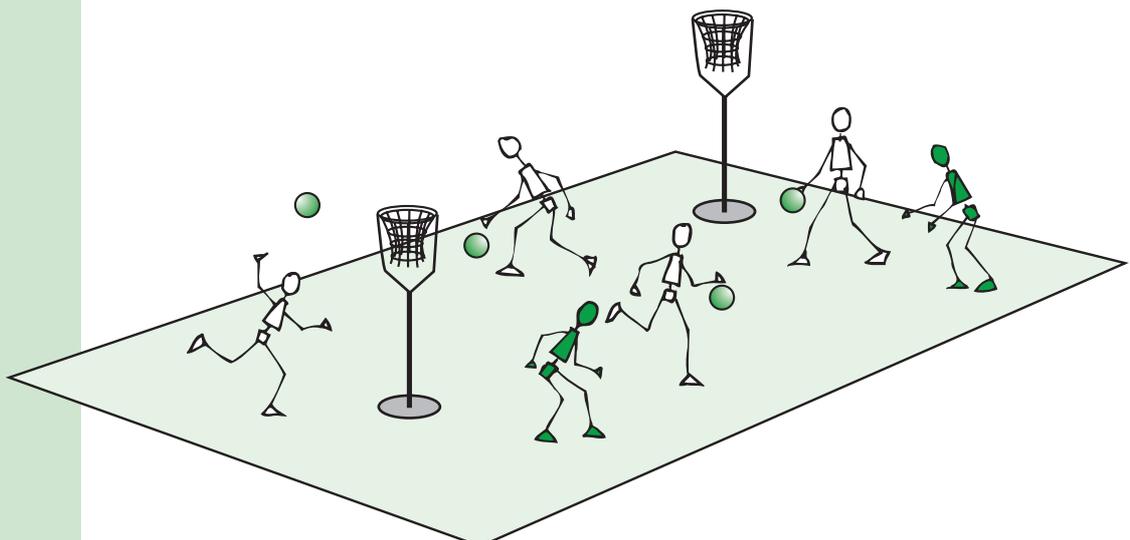
Dribbeln, Korbwurf

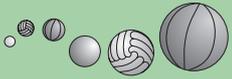


➤ So viele Fänger einsetzen, dass die Chancen gut sind, alle zu verzaubern.

➤ Nach einer gewissen Zeit die Fänger wechseln.

➤ Gegebenenfalls die Distanz zum Korb festlegen (Kreis).





Sportspiel-verwandte Ballspiele • Basketball-verwandte Spiele

Gold in China holen



Hinter der chinesischen Mauer liegt das Gold „versteckt“. Trotz Wächter und Mauer wollen die Räuber das „Gold“ holen.



- ▢ Verbesserung von Schnelligkeit und Gewandtheit.
- ▢ Verbesserung des Zusammenspiels zwischen den Fängern.



- ▢ Jeder Spieler prellt bis zur chinesischen Mauer einen Ball, nimmt ihn über die Mauer mit und holt sich einen Tennisball.
- ▢ Die aufgenommenen Bälle müssen auf dem Rückweg in einen umgedrehten kleinen Kasten abgelegt werden. Mit dem großen Ball kann der Spieler die nächste Runde beginnen.
- ▢ Wer gefangen wird, wechselt den Platz mit einem Wächter oder wirft sein Gold wieder zurück und beginnt von Neuem.



Pro Spieler einen Ball, Tennisbälle



Mind. 6 Räuber und mind. 2 Wächter



Halle, Tartanplatz



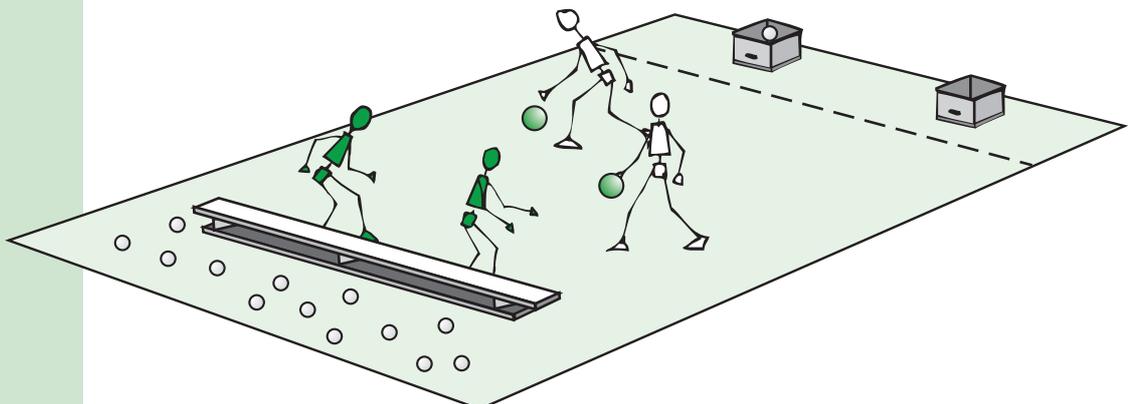
15 x 30 m



Bis alle Tennisbälle „geraubt“ wurden



Dribbling, Zielwurf





Königsprellen



Jeder Spieler versucht so lange wie möglich den eigenen Ball prellenderweise im Königsfeld zu kontrollieren und gleichzeitig die Bälle der Mitspieler regelgerecht herauszuspielen. Bei Ballverlust begibt man sich automatisch ins nächste Feld bei gleicher Aufgabenstellung. Ziel des Spiels ist es, das Feld möglichst selten zu wechseln.



- Verbesserung des Dribbelns.
- Förderung der Zweikampfstärke.



- Der zur Verfügung stehende Raum wird in 4 gleiche Felder unterteilt und durchnummeriert.
- Alle Spieler haben einen Ball und prellen ihn.
- Alle beginnen im ersten Feld (Königsfeld).
- Jeder versucht ohne Körperkontakt prellend dem anderen seinen Ball herauszuspielen.
- Gelingt dies, muss der unterlegene Spieler mit seinem Ball ins nächste Feld.
- Wer am längsten im Königsfeld bleibt, hat gewonnen.



Pro Spieler 1 Basketball



8 TN - beliebig



Halle, Tartanplatz



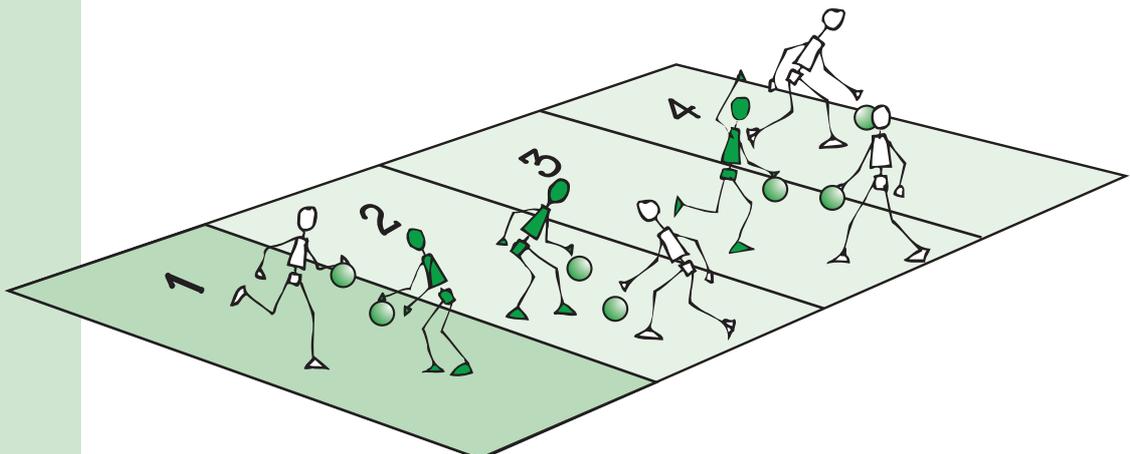
20 x 30 m

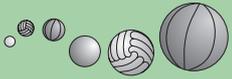


10 Min.



Dribbeln





Running Basket



Ein Mitspieler bewegt sich mit einem umgedrehten Markierungshütchen o.ä. im jeweiligen Torraum, die anderen Mannschaftsteilnehmer versuchen, den Ball in das Hütchen zu werfen.



- Schulung taktischer Verhaltensweisen wie Freilaufen und Abschirmen
- Verbesserung basketballspezifischer Grundfertigkeiten



- Die Spieler dürfen sich zwischen der Grundlinie und der gegnerischen Torraumlinie frei bewegen.
- Der Ball darf gedribbelt werden.
- Es dürfen maximal 2 Schritte mit Ball gemacht werden.
- Der Ball darf von jeder Stelle des Spielfeldes aus in das Hütchen des eigenen Zielspielers geworfen werden.
- Gegnerische Aktionen dürfen behindert werden, Körperkontakt ist jedoch nicht erlaubt.
- Die Torräume dürfen nur vom jeweiligen Zielspieler und von der gegnerischen Mannschaft zur Verteidigung betreten werden.



Basketball o.ä., 2 Markierungshütchen



8 - max. 18 TN



Sporthalle, Außenflächen



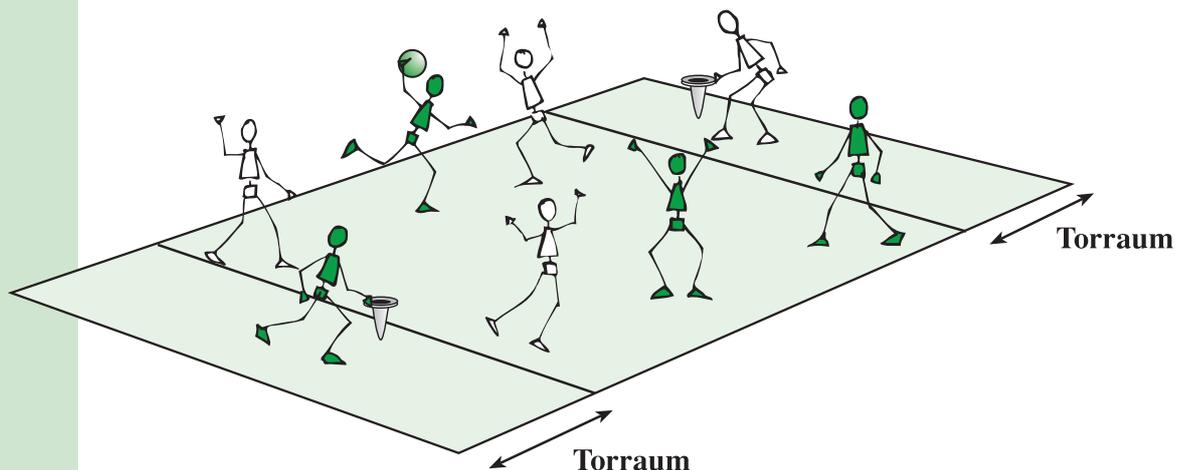
Basketballfeldgröße oder größer



Nach Zeit oder nach Punkten



Fangen und Werfen





Sportspiel-verwandte Ballspiele • Basketball-verwandte Spiele

Tigerball



Eine Gruppe von Spielern passt sich den Ball zu und versucht, möglichst oft in die bereitstehenden Korbständer zu treffen. Ein oder mehrere „Tiger“ versuchen, den Ball abzufangen.



- Verbesserung von Zuspiel, Freilaufen und Abwehrverhalten.
- Schulung koordinativer Fähigkeiten (Reaktion, Umstellung etc.).



- Ein Tiger wechselt die Rolle, wenn
 - er den Ball berührt oder gar fängt,
 - ein Spieler einen Schrittfehler macht oder
 - die Spieler dreimal in einen Korb getroffen haben.
- Bleibt ein Tiger erfolglos, so wird er nach 2 Min. ausgetauscht.
- Die Spieler dürfen sich gegenseitig nicht berühren.



- 1 Nur bestimmte Passarten sind erlaubt.
- 2 Die Anzahl der „Tiger“ wird erhöht.



Mind. 1 Basketball pro Gruppe



Mind. 3 TN



Halle



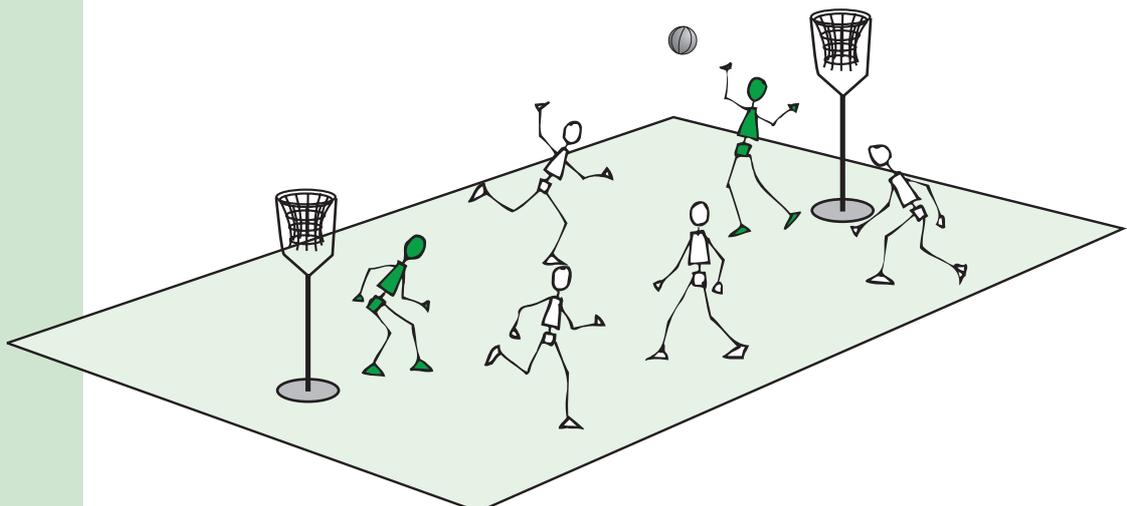
10 x 10 m

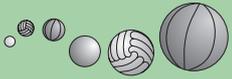


15 Min.



Basketballspezifische Grundtechniken, taktisches Verhalten





Zaubermeister



Die Spieler verteilen sich in den Ecken eines Spielfeldes. Der Zaubermeister steht in der Mitte des Feldes. Hebt er den Zauberstab, so dribbeln die Spieler los. Sobald er den Stab fallen lässt, sucht sich jeder Spieler eine neue Ecke. Auf dem Weg dorthin müssen die Spieler durch ein „Fenster“ in der Spielfeldmitte dribbeln. Wird einem Spieler dabei der Ball vom Zauberer abgenommen, wird der Spieler zum neuen Zauberer.



- Verbesserung der Grundelemente des Basketballspiels (Dribbeln, Ausweichen).
- Schulung der Schnelligkeit.
- Verbesserung der Gewandtheit.



- Der Zauberer nimmt den Ball ohne Körperkontakt ab.



Pro Spieler ein Basketball (Gymnastikball), 2 Torstangen



10 - 20 TN



Halle



Je nach Spielerzahl



10 Min.



Basketballspezifische Grundtechniken, taktisches Verhalten

