



Stundenbeispiel Erwachsene

Zone it! – Zonenbasketball

Hinführung zu einem inklusivem Basketballspiel zur Förderung von Teamarbeit und Teilhabe

Vorbemerkungen/Ziele

Zonenbasketball ist eine inklusive Spielform des klassischen Basketballspiels, die gezielt so angepasst wird, dass alle Teilnehmenden unabhängig von ihren motorischen Voraussetzungen aktiv am Spiel teilnehmen können. Im Fokus steht die gemeinsame Spielfähigkeit von gehfähigen Personen und Rollstuhlfahrer*innen. Ein zentrales Merkmal dieser Spielform ist die Variation der Zielbereiche. Das heißt, es wird nicht ausschließlich der Korb als Trefferzone genutzt, sondern es werden unterschiedliche Zielzonen integriert, wie z. B. der Korbring, das Brett oder der Bereich unterhalb des Korbes (= umgedrehter kleiner oder großer Sprungkasten). Dadurch entstehen vielfältige Erfolgserlebnisse und unterschiedliche Schwierigkeitsgrade, die allen Teilnehmenden eine aktive Beteiligung ermöglichen.

Hinweis: Das Vorhandensein von Basketballkörben wäre gut, ist aber nicht unbedingt erforderlich. Die Stunde kann auch mit durch Kreppband angeklebten Trefferzonen an der Wand oder umgedrehten Sprungkästen durchgeführt werden.

Informationen zum Zonenbasketball:

bvkm.de/wp-content/uploads/2019/08/sportkarte-4-zonen-basketball.pdf

Rahmenbedingungen

Zeit:

90 Minuten

Teilnehmer*innen (TN):

10–20 Rollstuhlfahrer*innen und gehfähige Personen im Alter von 10–60 Jahren

Material:

5–10 Basketbälle (Hälfte der TN-Anzahl),
2 Sprungkästen, Hütchen entsprechend der Größe des Spielfeldes,
Bänder oder Leibchen zur Teamkennzeichnung

Ort:

Sporthalle mit Basketballkörben oder „alternativen Basketballkörben“

Stundenverlauf und Inhalte

EINSTIMMUNG (20 Minuten)

● Begrüßung und Einstieg in die Stunde

- Die Teilnehmer*innen (TN) und die Übungsleitung (ÜL) stehen/sitzen in einem Kreis.

Die ÜL fragt nach der aktuellen Befindlichkeit der TN anhand des „Daumenbarometers“:

- Daumen hoch = Ich fühle mich gut.
- Daumen zur Seite = Ich fühle mich okay.
- Daumen runter = Ich fühle mich nicht gut.

Die ÜL erläutert das Stundenthema „Zonenbasketball“ und fragt die TN, ob sie bereits Erfahrungen mit dieser Form des Basketballspiel haben.

● Aufwärmen mit Ball – mit Partner*in und im „Chaos“

- Die TN stellen sich stehend/sitzend im Innenstirnkreis auf. Die ÜL hält entsprechend der Hälfte der TN-Anzahl Basketbälle (BB) bereit.

Die ÜL erläutert den TN den Ablauf der Aufwärmübungen mit wechselnden Organisationsformen.

Absichten und Hinweise

- ⊙ Ankommen der TN, Einstimmung in das Stundenthema

✓ Hinweise an die ÜL:

- Zeigt ein*e TN beim „Daumenbarometer“ den Daumen runter, sollte die ÜL im Aufwärmen in einem kurzen persönlichen Gespräch die Gründe erfragen.
- Eine Abfrage der erfahrenden Basketballspieler*innen dient der besseren Team- und Partner*innen-Einteilung im Verlauf der Stunde.

- ⊙ Allgemeine Erwärmung, Materialgewöhnung, Erprobung und Wiederholung von Ballwurf-techniken, Förderung der Kommunikation, Förderung der Spielfähigkeit im „Chaos“

Inklusion
10.2026

Stundenverlauf und Inhalte

- 1 Die TN übergeben im Kreis den BB nach rechts und merken sich diese rechte Person.
- 2 Nun gehen/fahren alle TN im „Chaos“ (= kreuz und quer) und übergeben den BB weiter an die zuvor gemerkte rechte Person.
- 3 Dann treffen sich alle TN wieder im Kreis. Ein BB wird linksherum weitergeben und ein anderer BB rechtsherum.
- 4 Ein BB wird im Kreis zu jeder zweiten Person rechts von sich geworfen.
- 5 Dann begeben sich die TN wieder ins „Chaos“ und werfen den Ball der zuvor gemerkten Person zu.
- 6 Die TN stellen sich paarweise (TN 1 und TN 2) in einer Gasse auf. TN 1 und TN 2 werfen sich einen BB mit einem Überkopfwurf und einer Bodenberührung zu.
- 7 Dann begeben sich die Paare ins „Chaos“ und werfen sich den BB mit Überkopfwurf und Bodenberührung zu.
- 8 Die Paare bilden wieder eine Gasse. TN 1 und TN 2 werfen sich den BB von unten nach oben zu. Dann wird die Übung wieder im „Chaos“ durchgeführt.
- 9 Die Paare spielen sich in der Gassenaufstellung den BB per Brustpass zu. Anschließend wird der Brustpass im „Chaos“ ausgeführt.
- 10 Die Paare (jeweils TN 1 und TN 2) stellen sich in einer Gasse mit einem Abstand von 4 Metern auf. TN 1 dribbelt mit dem BB ca. 2 Meter in die Gasse und spielt dann einen Brustpass zu TN 2. Danach geht TN 1 zum Ausgangspunkt zurück. TN 2 wiederholt die Dribbel-Brustpass-Übung. TN 1 und TN 2 wiederholen die Übung im Wechsel.

SCHWERPUNKT (35 Minuten)

● Chaos am Korb

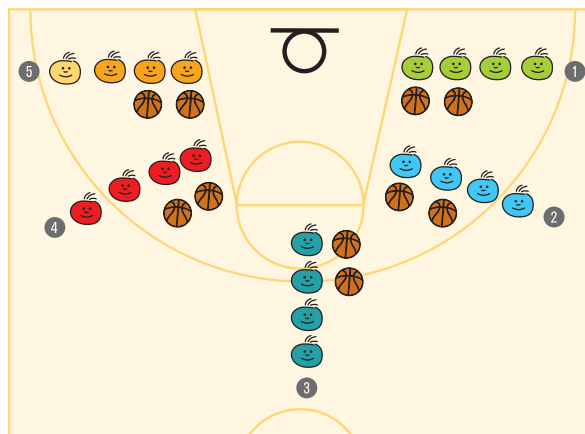
- Es werden fünf gleichgroße Gruppen gebildet, die sich im Halbkreis vor einem Basketballkorb aufstellen. Die TN jeder Gruppe stehen in einer Linie hintereinander. Jede Gruppe hat zwei BB.

Aus jeder Gruppe darf die vorderste Person gleichzeitig auf den Korb werfen. Diese Personen holen nach ihrem Wurf ihren BB und geben ihn an ihr Team zurück. Währenddessen kann die zweite Person aus jeder Gruppe bereits mit dem zweiten BB auf den Korb werfen.

Ziel des Spiels ist es, den BB in den Korb zu treffen. Jeder BB im Korb gibt einen Punkt. Die Teams zählen ihre erzielten Punkte laut mit. Sobald ein Team 10 Punkte erreicht hat, rotieren die Teams im Uhrzeigersinn eine Gruppenposition weiter. Das Team, welches als erstes 50 Punkte erreicht, gewinnt.

Standpositionen der Gruppen:

- Die Gruppen 1 und 5 stehen jeweils links und rechts an der Halbkreislinie in einer Linie zum Brett des Korbes. Sind keine Feldlinien für Basketball vorhanden, starten die Gruppen 1 und 5 mit einem Abstand von 2 Metern zum Rand des Brettes.
- Gruppe 3 steht an der Spitze des Halbkreises (Freiwurflinie bzw. 4,5 Meter Abstand zum Korb).
- Gruppe 2 steht im Halbkreis zwischen Gruppe 1 und 3.
- Gruppe 4 steht im Halbkreis zwischen Gruppe 5 und 3.

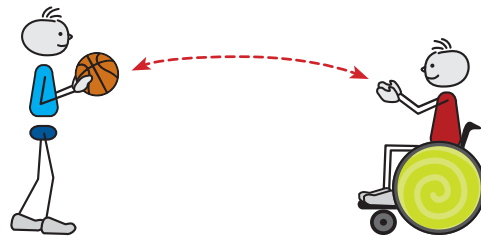


Absichten und Hinweise

Autor:
Julian Michels

✓ Hinweise an die ÜL:

- Bei einer ungeraden TN-Anzahl macht die ÜL mit.
- Zu 2: Die ÜL gibt weitere BB in die Gruppe bis 1/3 der Gruppengröße einen BB haben. Alle BB werden in der gleichen Reihenfolge weitergegeben.
- Zu 4: Die ÜL nimmt alle Bälle zurück bis auf zwei farblich unterschiedliche Bälle
- Zu 4: Wichtig ist hier, dass mit jedem BB, jeweils ein eigener geschlossener Kreislauf entsteht.
- Zu 6: Die ÜL achtet darauf, dass Würfe in Bewegung maximal über eine 2-Meter-Entfernung durchgeführt werden.
- Zu 8: Jedes Paar bekommt einen BB.



- ⊙ Verbesserung der Hand-Augen Koordination, Erlernen bzw. Verbesserung des Korbwurfs, Förderung der Differenzierungsfähigkeit

- ✓ Die ÜL weist darauf hin, dass die TN immer erst das Feld beobachten, bevor Sie den BB holen.

- ✓ Es können mehrere Spieldurchgänge mit wechselnden Standpositionen der Gruppen durchgeführt werden.

✓ Differenzierungsmöglichkeiten:

- Ein Korbwurf zählt drei Punkte.
- Ein Treffer des Korbrings zählt zwei Punkte.
- Ein Treffer des Brettes zählt einen Punkt.
- Ein umgedrehter Sprungkasten auf dem Boden ersetzt den Korb.
- Die TN können auch andere Bälle (z. B. Softbälle) anstelle von Basketbällen verwenden.

Illustratorin:
Claudia Richter

Praktisch für die Praxis

Stundenverlauf und Inhalte

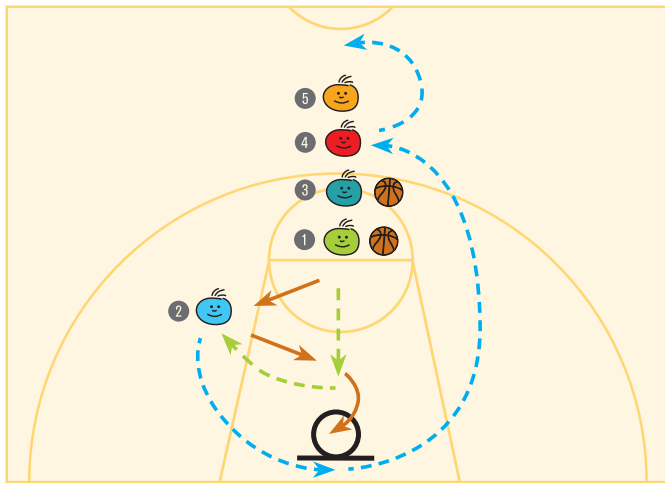
● Wurfübung im Zuspel

- Die Gesamtgruppe wird auf die zwei gegenüberliegenden Basketballkörbe aufgeteilt. An jedem Korb werden von den Teams die gleichen Übungen durchgeführt. Bei jedem Team haben TN 1 und TN 3 einen BB.

TN 1 steht frontal vor dem Korb mit einer Entfernung von 9 Metern. Alle anderen TN, außer TN 2, stellen sich hinter TN 1 auf. TN 2 steht rechts diagonal 5 Meter Richtung Korb entfernt.

TN 1 dribbelt zwei Meter auf den Korb zu, wirft dann den BB TN 2 zu. TN 2 fängt den BB und wirft ihn direkt wieder zu TN 1 zurück. In der Zwischenzeit ist TN 1 in der gleichen Geschwindigkeit weiter Richtung Korb gelaufen/gefahren. TN 2 wirft TN 1 den BB in den Lauf. Je nach Abstand zum Korb dribbelt TN 1 erneut oder wirft den BB auf den Korb. Danach stellt sich TN 1 an die Position von TN 2. TN 2 holt den BB, übergibt ihn an TN 4 und stellt sich hinten an. Gleichzeitig startet TN 3 mit der Übung (wie zuvor TN 1).

Der Übungsablauf wird kontinuierlich von den TN eines Teams durchgeführt, so dass sich ein „Kreislauf“ ergibt.



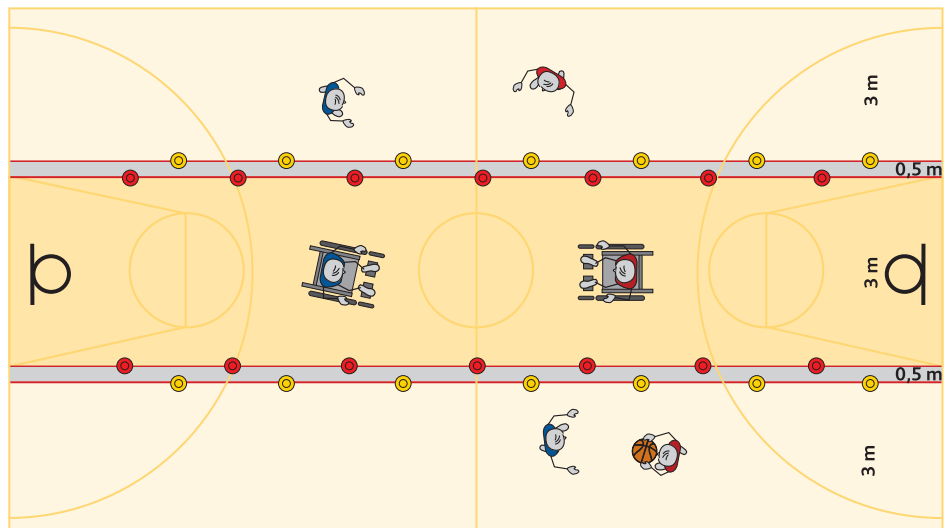
SCHWERPUNKTABSCHLUSS (20 Minuten)

● Zonenbasketball – Zone it!

- Auf dem Spielfeld werden drei Zonen in Längsrichtung erstellt. Jede Zone ist mindestens 3 Meter breit und wird durch Hütchen markiert. Zwischen jeder Zone wird ein halber Meter abgesteckt. Diesen Bereich darf niemand betreten.

Die Gesamtgruppe wird in zwei gleichgroße Teams mit Rollifahrer*innen und gehfähigen TN eingeteilt und die Teams durch Bänder bzw. Leibchen gekennzeichnet.

Es wird auf zwei Körbe gespielt. In der Mittelzone spielen die Rollstuhlfahrer*innen oder gehbeeinträchtigte TN. In den Außenzonen die gehfähigen Mitspieler*innen. Ziel des Spiels ist es, den BB in den Korb zu werfen.



Absichten und Hinweise

- ◎ Spielform zur Verbindung der Übungsformen Dribbeln, Zuspel und Korbwurf, Förderung der Hand-Auge-Koordination
- ✓ Bei größeren Gruppen empfiehlt es sich weitere Körbe (z. B. Standkörbe) aufzustellen oder „Ersatzkörbe“ (= Sprungkästen oder Kreppband-abklebung auf der Hallenwand) zu erstellen, damit die TN nicht zu lange warten und stehen müssen.
- ✓ Differenzierungsmöglichkeiten:
 - Die TN sollen nur das Brett des Basketballkorbes treffen.
 - Die ÜL kann ein Viereck an der Wand mit Kreppband markieren. Dies dient als neues Ziel. Dieses Viereck kann größer sein und tiefer hängen als der Korb.
 - Ein umgedrehter Sprungkasten am Boden wird als Ersatzkorb aufgestellt.

- ◎ Zonenbasketball spielen, Förderung der Orientierungs- und Reaktionsfähigkeit, Schulung der Kommunikation und Interaktion zwischen den TN

Stundenverlauf und Inhalte

Spielregeln:

- Die eigene Zone darf nicht verlassen werden.
- Bevor ein Korb durch ein Team erzielt werden darf, muss der BB von jeweils einem Teammitglied aus jeder Zone berührt worden sein. Im Fall, dass dabei das gegnerische Team in Besitz des BB kommt, beginnt diese Regel wieder von vorne.
- Ein Hineinreichen des BB in die andere Zone ist nicht erlaubt.
- Körperkontakt im Spiel ist nicht erlaubt.
- Mit BB in der Hand dürfen nur 3 Schritte gegangen werden, bevor ein Abwurf stattfinden muss.
- Mit BB im Schoß ist nur ein Anschub erlaubt, bevor ein Abwurf stattfinden muss.

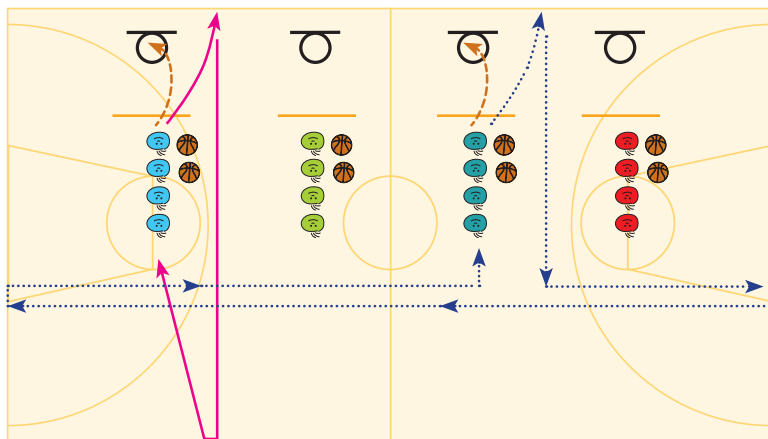
AUSKLANG (15 Minuten)

● Korbwurf-Biathlon zur Erholung

- Die TN werden von der ÜL in Teams mit max. 4 TN eingeteilt. Jedes Team hat 2 Bälle und spielt auf einen eigenen Basketballkorb bzw. alternativen Korb.

Die TN stellen sich 4 Meter vom Korb (= Entfernung der Freiwurflinie) an einer Markierung auf und versuchen, von dieser Linie aus den Korb zu treffen.

- Die TN, die einen Korbtreffer erzielen, gehen/fahren zum Korb, holen ihren Ball und werfen den Ball zum nächsten TN bzw. zur nächsten TN ohne Ball im eigenen Team. Danach gehen/fahren sie zur gegenüberliegenden Wand, bevor sie sich wieder hinten bei ihrem eigenen Team anstellen.
- Die TN, die den Korb nicht treffen, gehen/fahren auch erst zum Korb, um ihren Ball zu holen und werfen den Ball zum nächsten TN bzw. zur nächsten TN ohne Ball im eigenen Team. Dann gehen/fahren sie hinter den Gruppen zu beiden Längsseiten der Halle, bevor sie sich wieder hinten bei ihrem Team anstellen.



-----> Basketballwurf —————> Laufweg bei Treffer > Laufweg bei Nichtgetroffen

● Wie war „Zone it!“?

- Die TN stehen/sitzen gemeinsam mit der ÜL in einem Innenstirnkreis.

Die ÜL gibt Zeit für ein Feedbackgespräch zur Stunde. Danach erfragt sie bei den TN, was für sie am schwierigsten in der Stunde und im Abschluss-spiel war. Des Weiteren erarbeitet die ÜL gemeinsam mit den TN weitere Differenzierungsmöglichkeiten für eine größtmögliche Teilhabe aller TN am Spiel.

Zum Abschluss der Stunde bedankt sich die ÜL für die Teilnahme an der Stunde und das Feedback.

● = Inhalt, ○ = Organisation, ◎ = Absicht, ◐ = Hinweis

Absichten und Hinweise

◐ Differenzierungsmöglichkeiten:

- Es gibt zwei Körbe: einen niedrigen (z. B. umgedrehter Sprungkasten) und einen hohen (z. B. regulärer Korb). Den niedrigen dürfen nur die anspielen, die an den hohen nicht drankommen.
- Bei zwei Körben zählt der obere Korb zwei Punkte und der untere Korb einen Punkt.
- Es gibt Punkte für Netz- und Ringtreffer.
- Es gibt Regelungen für einzelne Spieler*innen.
- Sobald der BB gefangen wird, darf der Spieler bzw. die Spielerin sich nicht mehr bewegen.

- ◎ Herunterfahren des Herz-Kreislaufsystems, Regeneration einleiten

- ◐ Weitere Körbe können hier mit Kreppband oder Sprungkästen erstellt werden.

◐ Hinweise für die ÜL:

- Die ÜL begrenzt das Spiel zeitlich (max. 10 Minuten) – abhängig von der Spielintensität des Spiels „Zonenbasketball“.
- Die ÜL achtet darauf, dass während des Spiels kein Wettkampf zwischen den Gruppen entsteht.
- Die ÜL weist die TN auf eine ruhige Lauf-/ Fahrintensität hin.
- Es werden keine Korbtreffer gezählt.
- Die ÜL achtet darauf, dass die vorgegebenen Lauf-/Fahrwege eingehalten werden.
- Die ÜL weist die TN darauf hin, dass sie beim Zurückholen des Balls vom Korb, die anderen Bälle im Blick behalten sollen.

- ◎ Lernerfolge bewusst machen, Wissensvermittlung durch Integration der TN in den Stundenablauf und Spielprozess