

Skript zum Modul

3-2-1 BASKETBALL

Kleine Spielformen und Übungsanlagen, die direkt von reellen Spielsituationen abgeleitet sind begünstigen den Erwerb und Transfer von technischen und taktischen Fertigkeiten ins Spiel. Und sie machen Spass! Hier gib'ts eine Auswahl an neuen Ideen dazu.

High 5 mit Musik

Alle Spielenden dribbeln in der ganzen Halle frei durcheinander. Sobald die Musik stoppt, werden Zusatzaufgaben ausgeführt:

Varianten

- Partner suchen, in die Augen schauen, Ball tauschen und weiter dribbeln.
- Beim Begegnen wird die Hand geschüttelt.
- Ballhandling-Aufgabe: Ball aufprellen, hin- und herziehen, Klavier spielen, etc.
- Zahl rufen -> Familien gründen
- Zahl rufen -> So viel Körbe machen

Ligaprellen

Das Spielfeld ist unterteilt in zwei Hälften. Alle Spielenden haben einen Ball und müssen sich dribbelnd fortbewegen und gleichzeitig versuchen, den anderen den Ball wegzuschlagen. Alle Spielenden starten in der unteren Hälfte (Nationalliga B). Wer in der Nationalliga B einem anderen Spieler den Ball wegschlagen kann, der steigt auf in die Nationalliga A. Wer seinen Ball verliert oder Doppelfang begeht, steigt wieder ab in die untere Spielfeldhälfte. Wer in der Nationalliga A einen Ball wegschlägt, erhält einen Punkt. Wer erzielt am meisten Punkte in drei Minuten?

Wurfwettbewerb alle gegen alle

Ein Drittel der Spielenden hat keinen Ball. Es darf auf alle Körbe der Halle geworfen werden. Nach einem Treffer muss dribbelnd ein anderer Korb angelaufen werden. Wer erzielt zuerst 15 Körbe? Wer keinen Ball hat, muss versuchen einen Rebound zu holen oder einen Ball zu stehlen. Die Verteidiger dürfen nicht zu zweit einen Ballträger attackieren.

Tic-Tac und Überzahl

Start hinter der Basketball-Grundlinie in drei Kolonnen (links, mitte, rechts), die mittlere Kolonne hat den Ball. In der 2. Platzhälfte hat es zwei Verteidiger, die ab der Mittellinie bis zum Korb verteidigen. Es wird bis zur Mittellinie Tic Tac gespielt (immer abwechselnd Doppelpass links und rechts). Ab der Mittellinie erfolgt ein freier Angriff 3:2 bis zum Korb oder bis die Verteidiger den Ball erobern. Vor Neubeginn der Übung Positionswechsel.

Fastbreak Fight

Die Hälfte der Spielenden steht in einer Reihe links von der Mittellinie, die andere Hälfte rechts. Der Leiter wirft einen Ball ins Feld. Daraufhin dürfen die beiden ersten Spieler starten. Wer den Ball erobert, greift auf den gegenüberliegenden Korb an. Wenn der Verteidiger den Ball erobern konnte oder der Angreifer einen Korb erzielt hat, stellen sich beide wieder in ihrer Reihe an.

Varianten

- Dito 2:2. Es wird so lange gespielt, bis ein Spieler/ein Team einen Korb erzielen kann. Um die Intensität noch zu steigern, kann ohne "out" gespielt werden.