



3X3 SCHOOL JAM

- a teachers guide -



Impressum

Verfasser:

Peter Hofbauer

BSL Spieler & Sportwissenschaft Student

p.hofbauer@basketballaustria.at



Ansprechpartner:

Lukas Linzer

Projektverantwortlicher

l.linzer@basketballaustria.at



Gestaltung & Layout:

Alexander Do, Malika Dam

Vorwort

Schnell - Aufregend - Spannend

Mit 3x3 Basketball ist eine neue Disziplin im Großwerden, welche diese Attribute wie keine andere Sportart für sich beanspruchen kann. Bei den Olympischen Spielen 2020 in Tokio ist 3x3 Basketball erstmals als olympische Disziplin vertreten. Das Ziel des Österreichischen Basketballverbands aber auch mein ganz persönliches ist es, neben dem Spitzensport auch den Breitensport und vor allem den Schulsport zu fördern. Durch den 3x3 School Jam wollen wir viele Kinder für Basketball begeistern! Sie als Lehrerinnen und Lehrer sind dafür natürlich in ihrer Rolle als Multiplikatoren ein wichtiger Faktor. Neben einem Starterpaket mit Basketbällen bekommen sie mit diesem Folder auch Tools für ihre Unterrichtseinheiten. 3x3 Basketball ist eine perfekte Variante um junge Menschen für Sport zu begeistern. Ich lade Sie ein, gemeinsam mit uns etwas großes zu starten und den Schulsport durch den 3x3 School Jam zu bereichern.



Mit sportlichen Grüßen,
Gerald Martens

Inhaltsverzeichnis

Impressum	3
Vorwort	5
Vorbemerkungen - 3x3 im Setting Schule	8
Drills	
1. Ringerl	13
2. Dribbleparkour	15
3. Tic-Tac-Toe	17
4. Teamshooting	19
5. 1v1 Closeout	21
6. Versteinern	23
7. Teampassen	25
8. Zonenball	27
9. Pestball	29
10. Affenreizen	31
Technische Grundlagen	
1. Wurf	32
2. Pass	33
3. Dribbling	34
Regelwerk	35
Schlusswort	36

Vorbemerkungen - 3x3 im Setting Schule

Spätestens seit der Durchführung der Jugend-Weltmeisterschaft im Jahr 2011 unter dem Namen FIBA3x3 hat die aufstrebend neue Form des Basketballspiels für internationales Aufsehen und Anerkennung gesorgt. Seither entwickelt sich die Sportart unter dem Namen 3x3 Basketball weltweit von Jahr zu Jahr weiter, weist einen kontinuierlich markanten Anstieg an Popularität auf und wird von Kindern, Jugendlichen sowie Erwachsenen durchwegs stark positiv aufgenommen. Dies hat einerseits mit zahlreichen Überschneidungen mit der Ursprungssportart zu tun. Andererseits sind auch einige Adaptionen betreffend des Regelwerks dafür verantwortlich, dass es für SportlerInnen im direkten Vergleich mit der Muttersportart signifikant leichter wird, Basketball in ihren Alltag zu integrieren.

Gerade im Bereich Schule bringt 3x3 Basketball zahlreiche Vorteile mit sich, die es den LehrerInnen, aber auch den SchülerInnen erleichtern, Basketball im Schulunterricht zu implementieren und zu praktizieren. Besonders innerhalb kalendarisch-junger Gruppen ist anfangs das Überwinden der Distanz, um von der Defensive in die Offensive innerhalb eines regulären Basketballspielfeldes zu wechseln, eine große Herausforderung und vermehrt der Grund dafür, dass kein flüssiger Spielfluss zustande kommt. Beim 3x3 Basketball fällt diese Komponente der im Basketball-Jargon als „Transition“ bezeichneten Spielsequenz, weg.

Zur Grundausstattung von österreichischen Sporthallen zählen meist mindestens 2 Basketballkörbe, welche es organisatorisch ermöglichen 16 SchülerInnen gleichzeitig spielen zu lassen (ein Team besteht aus 3 aktiv spielenden SpielerInnen und einer AuswechselspielerIn), währenddessen sich im klassischen 5 gegen 5 maximal 10 SpielerInnen gleichzeitig im Spielgeschehen befinden. Stehen zusätzliche Körbe zur Verfügung ist es möglich innerhalb der Klassen sämtliche am Sportunterricht partizipierende Kinder gleichzeitig basketballspezifisch zu fordern und zu fördern.

Weiters werden durch das adaptierte Regelwerk die sportausübenden SchülerInnen, anders als im 5 gegen 5 Basketball, stärker in das Spielgeschehen eingebunden. Aktive SpielerInnen müssen außerdem häufiger Verantwortung übernehmen. Dies hängt einerseits damit zusammen, dass durch die verringerte Anzahl der aktiv Spielenden innerhalb eines Teams die Rollen der einzelnen AkteurInnen automatisch wachsen und andererseits weil das Regelwerk, zumindest im Anfänger- und Hobbybereich darauf ausgelegt ist, ohne einschreitende, unparteiische Instanz einen ausgeglichenen fairen Wettkampf zu ermöglichen. Daraus folgt, dass ein Mindestausmaß an Regelkenntnis vorauszusetzen ist und der Fairplay Gedanke stark gefördert wird. Wenn es der Lehrperson möglich ist das Spielgeschehen zu begleiten und die Rolle des Unparteiischen einzunehmen, kann 3x3 Basketball auch mit völligen Novizen ohne sportspezifischen Vorkenntnissen gespielt werden.

Falls sich LehrerInnen am offiziellen Regelwerk orientieren, sind viele taktische Spielzüge wie beispielsweise das „Pick and Roll“ oder das Laufen von „Offball-Screens“ in jungen Jahren noch nicht erlaubt, was den Ablauf der Spiele ebenfalls maßgeblich simplifiziert.

Das Format 3x3 eignet sich hervorragend dafür die Weltsportart Basketball kennen und lieben zu lernen. Während in der Ursprungssportart bereits sehr früh Spieltaktiken in den Fokus rücken, akzentuiert 3x3 stark die Grundlagen des Basketballspielens und ermöglicht die problemlose Aufrechterhaltung des Spielflusses, auch bei wenig umfangreicher taktischer Vorbereitung innerhalb eines Trainingsbetriebes.

Die folgenden Seiten sollen Hilfestellungen bzw. Guidelines darstellen, um LehrerInnen, welche nicht oder wenig 3x3 Basketball affin sind, beim Implementieren dieser Sportart in den von ihnen gestalteten Schulunterricht zu unterstützen.

Da bekanntlich Bilder mehr als 1000 Worte sprechen und gerade im Sport das Visualisieren von Zielbewegungen eine wichtige Rolle spielt, stellt der Österreichische Basketball Verband assistierendes Videomaterial für das Lehrpersonal zu Verfügung, um das Erlernen aber vor allem das Korrigieren und Lehren von im Text angeführten sportspezifischen Bewegungsmustern zu simplifizieren.

Alle Lehrvideos sind unter folgendem Link kostenlos zu Verfügung gestellt: <https://bit.ly/3KsoXzq>

Übungen, Techniken sowie andere Hilfestellungen zum Thema Basketball werden im Text mit einem QR-Code ausgestattet. Via Smartphone und anderen kompatiblen Geräten können diese abgerufen werden und zum Übungsverständnis sowie zur Veranschaulichung mancher Inhalte dienen.

Drills

Die im Folgenden beschriebenen 10 Übungen sollen Ihnen als Grundgerüst zur Implementierung von 3x3 Basketball in den Schulsport assistierend zur Seite stehen. Sie sollen helfen, SchülerInnen an die Sportart heranzuführen und dem Lehrpersonal das Werkzeug sowie das Know-How geben, die Basics des Basketballs adäquat zu vermitteln. Keine der angeführten Drills setzt bestehende sportartspezifische Vorkenntnisse voraus. Weiters können Sie die Übungen mit jeder Gruppengröße, geringem materiellen Aufwand und auf sämtlichen Leistungsniveaus praktizieren.

Innerhalb der jeweiligen Drills sind Übungsvariationen angeführt, die es erlauben die Übungen an das bestehende Fähigkeitsniveau anzupassen und nach erzieltm übungsinernen Fortschritt die Aufgabenstellung adäquat zu adaptieren.

Vorausblickend eine kurze Übersicht welche technischen Grundlagen bei den beschriebenen Übungen akzentuiert und primär beansprucht werden:

Übungen	Werfen	Passen	Dribbeln
Ringerl	✓		✓
Dribbelparcours			✓
Tic-Tak-Toe			✓
Team-Shooting	✓		
1v1 Closeout	✓		✓
Versteinern			✓
Teampassen		✓	
Zonenball		✓	
Ringerl	✓		✓
Pestball		✓	✓
Affenreizen		✓	

1. Ringerl

Übungsgehalt:

Das im österreichischen Sprachgebrauch als Ringerl bezeichnete Korblergerkontinuum ist ein grundlegender Basketballdrill, der alle im folgenden (vgl. Kapitel Technische Grundlagen) angeführten Fähigkeiten akzentuiert, die für das Basketballspielen essenziell sind, nämlich das Passen, das Werfen und das Dribbeln, sowie das im Spielgeschehen Ineinandergreifen aller drei Fertigkeiten.

Spielbeschreibung:

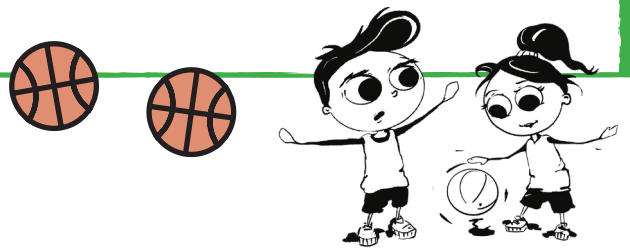
- 2 möglichst gleich große Gruppen stellen sich außerhalb der Dreipunktlinie an beiden seitlichen Spielfeldrändern auf
- Eine der beiden Gruppen ist in Besitz von mindestens 2 Bällen, welche die ersten SpielerInnen der Gruppe (jeweils ein Ball pro Person) in den Händen halten
- Nacheinander beginnen die Gruppenmitglieder mit dem Ball zum Korb zu dribbeln und technisch korrekt einen Korbabschluss zu initiieren
- Die SpielerInnen jener Gruppe ohne Basketball, laufen zeitgleich nacheinander auf der anderen Spielfeldseite zum Korb. Sie haben die Aufgabe den Ball bei Korberfolg aus dem Netz zu holen bzw. bei Misserfolg den Rebound zu ergattern
- Nach einem Korbversuch der SpielerIn mit Ball, stellt sich diese in der Reihe der Gruppe ohne Basketbälle an
- Nachdem die AthletIn der Gruppe ohne Ball den Rebound geholt hat, dribbelt diese den Ball zur Seitenlinie und passt den Ball zum Nächsten in der Reihe der Trainierenden mit Ball. Die PassspielerIn gliedert sich daraufhin in eben diese Reihe ein

Variationen:

- Dribbling und Wurf mit starker Hand
- Dribbling und Wurf mit schwacher Hand
- Auflegen von Bodenmarkierungen um die Koordination der Schrittfolge zu erleichtern
- Verkürzte Schrittfolge beim Korbabschluss
- Reverse Layup mit der starken Hand
- Reverse Layup mit der schwachen Hand
- Die Übung wird auf zusätzlichen Körben aufgeteilt. Die Gruppen auf den jeweiligen Körben haben die Aufgabe eine bestimmte Trefferanzahl (vorgegeben von der Lehrperson) als Erste zu erreichen

Materialien:

- Basketballkorb/-körbe
- Mindestens 2 Basketbälle
- Bei Bedarf Bodenmarkierungen (idealerweise Ringe)



Methodische Hinweise:

- Korbabschluss erfolgt mit vorgegebener Hand
- Korrekte Schrittfolge beim Korbleger
- Regelkonformer Dribblestart
- Dribbling mit Blick zum Korb ohne auf das Spielgerät zu schauen (Ballkontrolle durch peripheres Sichtfeld)
- Kommunikation bevor ein Pass ausgeführt wird
- Scharfer, genauer Pass zur MitspielerIn

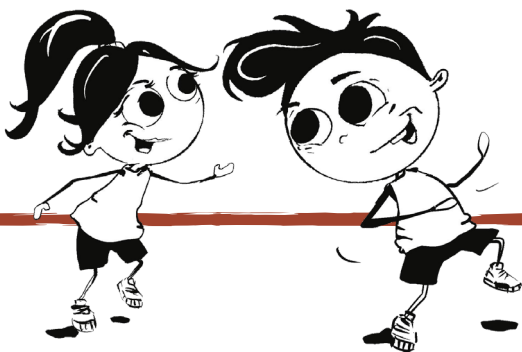
2. Dribbleparcours

Übungsgehalt:

Der Dribbleparcours ist im Kinder- und Jugendtraining ein Kinder- und Jugendtraining weit verbreiteter Drill, bei dem die Trainierenden spielerisch und kreativ an ihrer Dribbeltechnik, ihrem Ballgefühl, sowie ihrer Hand-Augen-Koordination arbeiten können. Besonders bei AnfängerInnen sowie sehr jungen SpielerInnen führt die regelmäßige Anwendung dieses Drills im Trainingsbetrieb zu individuellen, basketballspezifischen Verbesserungen in verschiedensten Bereichen des SpielerInnenprofils.

Spielbeschreibung:

- Am Anfang der Einheit gilt es einen möglichst interessanten, kreativen, umfangreichen und vielseitigen Hindernisparcours über den gesamten zur Verfügung stehenden Raum zu gestalten, bei dem sämtliche vorhandene Ressourcen des Sportstandorts verwendet werden können. Unter Anleitung, jedoch mit Einbeziehung der Trainierenden, soll dieser natürlich unter Berücksichtigung der notwendigen Sicherheitsmaßnahmen aufgebaut werden
- Die SchülerInnen platzieren sich an den aufgebauten Hindernissen und versuchen diese nacheinander den Vorgaben der Lehrperson entsprechend, dribbelnd zu überqueren
- Falls die notwendigen Materialien vorhanden sind, wird jedem Kind ein Basketball gegeben. Diesen gilt es während der gesamten Übung regelkonform zu dribbeln. Da in Schulen oft zu wenige Bälle zur Verfügung stehen, kann entweder auf andere Spielbälle mit denen regelkonform gedribbelt werden kann ausgewichen werden, oder die Spielgeräte werden von den aktiv übenden SchülerInnen innerhalb des Parcours nach Überwinden eines Hindernisses an die nächste, passive Person ohne Ball weitergegeben



Variationen:

- Dribbling mit der starken Hand
- Dribbling mit der schwachen Hand
- Ein auditives Signal des Lehrbeauftragten signalisiert einen Wechsel der Dribbelhand
- Dribbling mit 2 Basketbällen
- Fortbewegung ist ausnahmslos rückwärts erlaubt

Materialien:

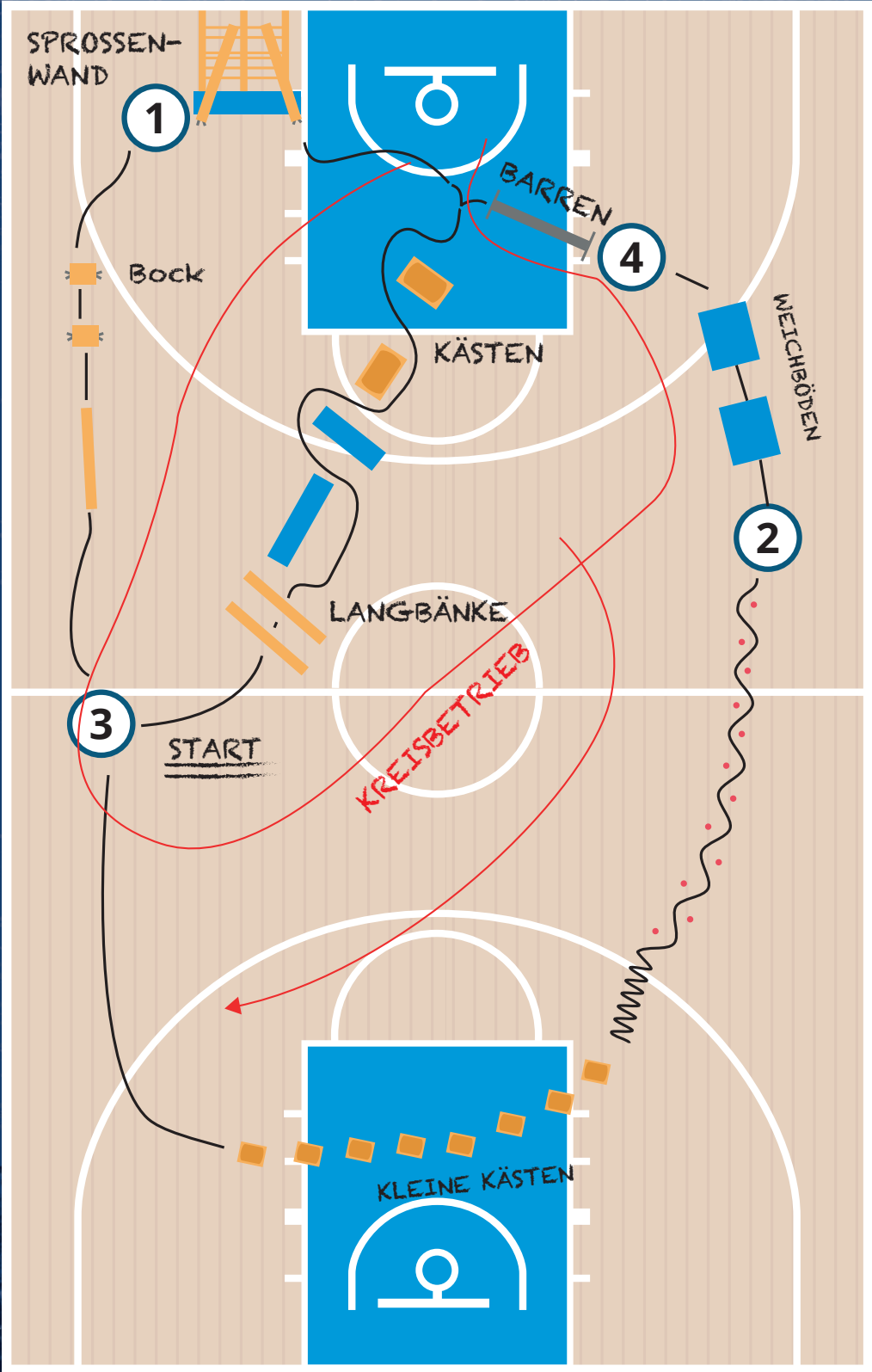
- 1 prellfähiger Ball pro SchülerIn
- Sämtliches zur Verfügung stehendes Sportequipment zur Gestaltung der Hindernisse



Methodische Hinweise:

- Dribbletechnik soll während der gesamten Übung möglichst regelkonform ausgeführt werden
- Verschiedene kreative Lösungsansätze zur Überquerung von Hindernissen als Lehrperson vermitteln
- Einhaltung von genügend räumlichen Abstand zum Übenden einfordern
- Der visuelle Fokus sollte abseits des Balles liegen und auf das Hindernis gerichtet sein
- Fehler zu machen und sich zu verdrribeln ist per se nichts schlechtes. Sie deuten darauf hin, an den individuellen Fähigkeitsgrenzen zu arbeiten und sich zu verbessern

Drills: Dribbleparcours

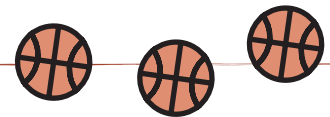


3. Tic-Tak-Toe



Übungsgehalt:

Angelehnt an das allgemein bekannte Gesellschaftsspiel Tic-Tac-Toe, bietet diese sport-spezifische Variation für den Basketballsport, speziell in den Bereichen Dribbling, Taktik und Kommunikation, Trainingsreize und kann ideal im Setting Schule als Aufwärmspiel, aber auch als Hauptübung auf jedem Leistungsniveau praktiziert werden.



Spielbeschreibung:

- Zwei gleich große Teams stellen sich diagonal zueinander in den Ecken eines halbierten Basketballspielfeldes hinter einer Bodenmarkierung, welche den Startpunkt der jeweiligen Gruppe markiert, auf
- Jeweils die erste SpielerIn hat einen Basketball
- Die vordesten 3 SchülerInnen jeder Gruppen halten jeweils eine gleichfarbige Schleife in der Hand, die es im Zuge des Spieles für ihr Team zu Platzieren gilt
- Mittig zwischen beiden Gruppen sind 9 Bodenmarkierungen (idealerweise Ringe) platziert, die als Spielfelder deklariert sind, auf denen die bereits angesprochenen Schleifen gesetzt werden können
- Aufgabe ist es, ausgehend von der Startmarkierung des jeweiligen Teams, mit dem Basketball dribbelnd und eine Schleife in der Hand haltend, zu den Spielfeldern zu laufen und 3 nebeneinander liegende Felder mit der teamzugehörigen Schleifenfarbe zu belegen
- Die Schleifen müssen auf den Boden gelegt werden und dürfen nicht geworfen werden
- Nachdem alle Schleifen gesetzt wurden, müssen die SpielerInnen die Schleifen nacheinander umplatzieren. Dabei ist zu beachten, dass, wenn eine bereits gesetzte Schleife von einem Feld genommen wurde, diese nicht mehr auf die gleiche Markierung gelegt werden darf
- Ausschließlich die erste SpielerIn jeder Gruppe mit Basketball darf sich abseits der Startmarkierung bewegen. Der nächsten SpielerIn ist es erst erlaubt in das aktive Spielgeschehen einzuschreiten, nachdem der Ball von der ballführenden SpielerIn übergeben wurde
- Gewonnen hat die Gruppe die es als Erste schafft, drei nebeneinander liegende Spielfelder mit ihrer teamzugehörigen Schleifenfarbe zu belegen

- Gespielt werden, wie im Basketball üblich, sogenannte „best of seven“ Serien, also bis das erste Team 4 Siege erzielen kann

Variationen:

- Schleife wird ohne dem Dribbling eines Balles transportiert
- Dribbling mit der starken Hand
- Dribbling mit der schwachen Hand
- Platzierung eines Sichtschutzwalls vor den 9 Spielfeldern

Materialien:

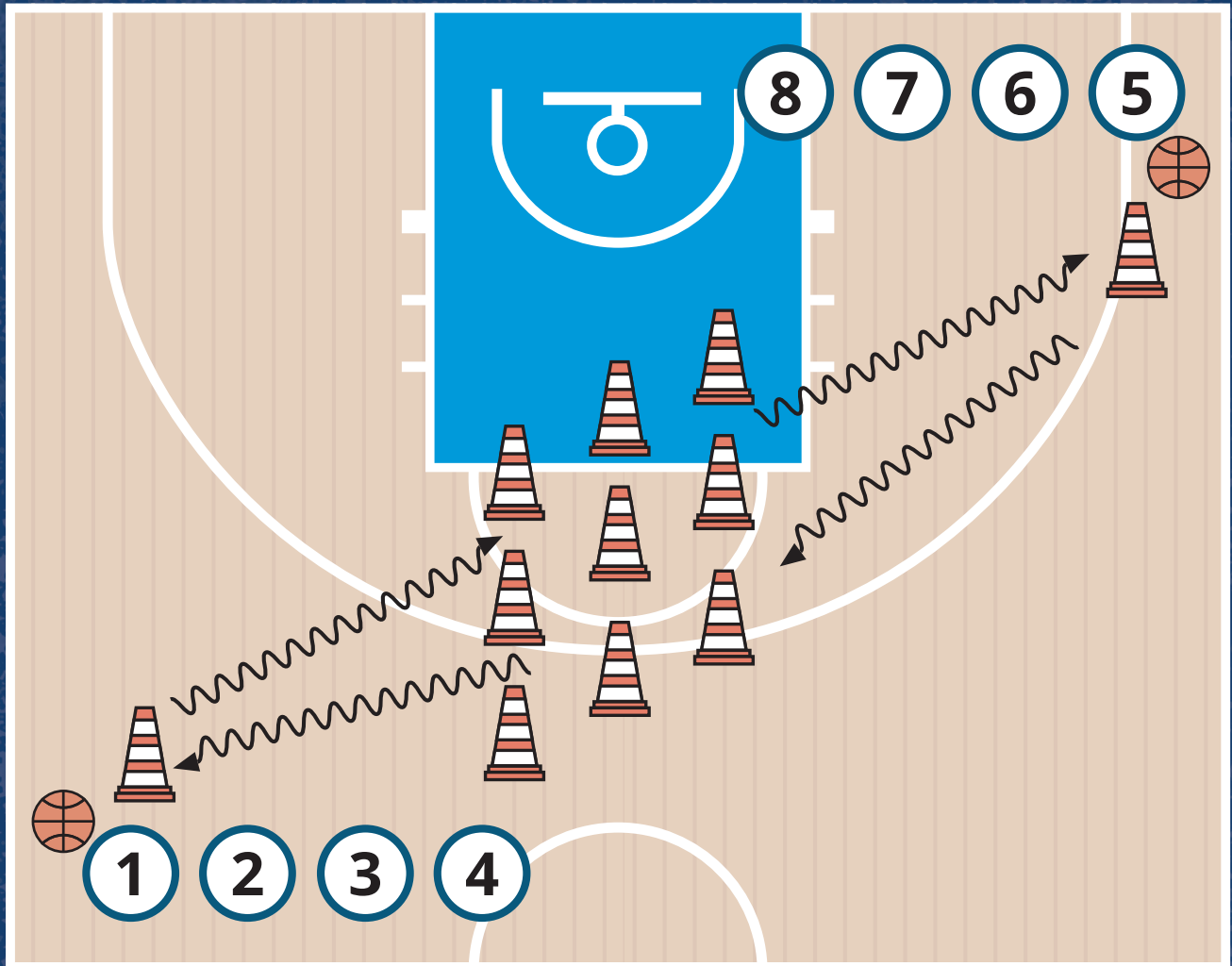
- 2 Basketbälle, 3 Schleifen, 2 Bodenmarkierungen
- 9 Ringe (oder 9 zusätzliche Bodenmarkierungen)
- 2 Weichböden oder ähnliche Gegenstände zum Aufstellen einer Sichtbarriere



Methodische Hinweise:

- Regelkonforme Dribbletechnik während der gesamten Übung
- Start erst nachdem der Ball hinter der Bodenmarkierung übergeben worden ist
- Dribbling ausschließlich mit der vorgegebenen Hand
- Kommunikation innerhalb der Teams als Lehrperson fördern
- Visueller Fokus liegt während des Dribblings nicht auf dem Ball, sondern auf dem Spielfeld (Ballkontrolle durch peripheres Sichtfeld)

Drills: Tic-Tak-Toe



→ Laufweg

~→ Dribbeln

- - → Passen

○ SpielerInnen

🏀 Basketball

🚧 Bodenmarkierungen



→ Drill ansehen
<https://bit.ly/3AcKilw>

4. Team Shooting

Übungsgehalt:

Ein echter Klassiker in der Trainingslehre des Basketballs. Perfekt, um an der Wurfform sowie der Treffsicherheit der SpielerInnen zu arbeiten, aber auch um Teamzusammenhalt und den Umgang mit wettkampfählichen Stresssituationen zu schulen.

Spielbeschreibung:

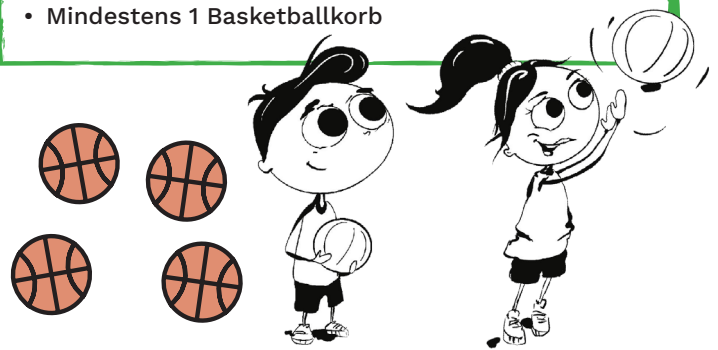
- Die Lehrperson teilt das Spielfeld entlang der sogenannten Korb-Korb-Linie, also längs der Longitudinalachse des Spielfeldes, welche in weiterer Folge als Symmetrieachse verwendet wird. Die ÜbungsleiterIn platziert beliebig viele Bodenmarkierungen in Wurfdistanz zum Korb am Spielfeld. Zu beachten ist ausschließlich, dass die Positionen über die zuvor definierte Achse beidseitig symmetrisch zueinander sind
- Zwei gleich große Teams platzieren sich immer hinter zueinander symmetrisch stehenden Bodenmarkierungen
- Die ersten zwei SpielerInnen jeder Gruppe haben einen Basketball
- Auf ein akustisches Signal der Lehrperson, versuchen beide Gruppen auf den Korb zu werfen und zu treffen
- Es wird nacheinander geworfen und der eigene Rebound geholt, welcher im Anschluss zum nächsten Spieler der eigenen Gruppe ohne Ball gepasst wird. Nach dem Übergeben des Balles stellen sich die SpielerInnen in ihrer Reihe hinten an
- Die Treffer jedes Teams werden intern zusammengezählt. Jene Gruppe die als erste eine von der Lehrperson gewählte Anzahl an Treffern erzielt, welche von der Gruppengröße und dem Leistungsniveau natürlich stark abhängig zu machen ist, hat die Position gewonnen
- Nachdem das Gewinnerteam bei einer Position ausgespielt wurde, bewegen sich die Teams zum nächsten Spot und die nächste Runde beginnt
- Als allgemeine Siegergruppe gilt jene, welche von allen Positionen die meisten für sich gewinnen konnte

Variationen:

- Nach einem Fehlwurf wird der Ball zum nächsten Teammitglied gepasst
- Nach einem Fehlwurf muss der Rebound aus Nahdistanz in den Korb geworfen werden, bevor der Ball zum nächsten Gruppenmitglied gepasst werden darf
- Nach einem Fehlwurf wird zur nächsten SpielerIn ohne Ball gepasst, jedoch muss, bevor man sich in die Reihe eingliedern darf, die gegenüberliegende Baseline berührt werden

Materialien:

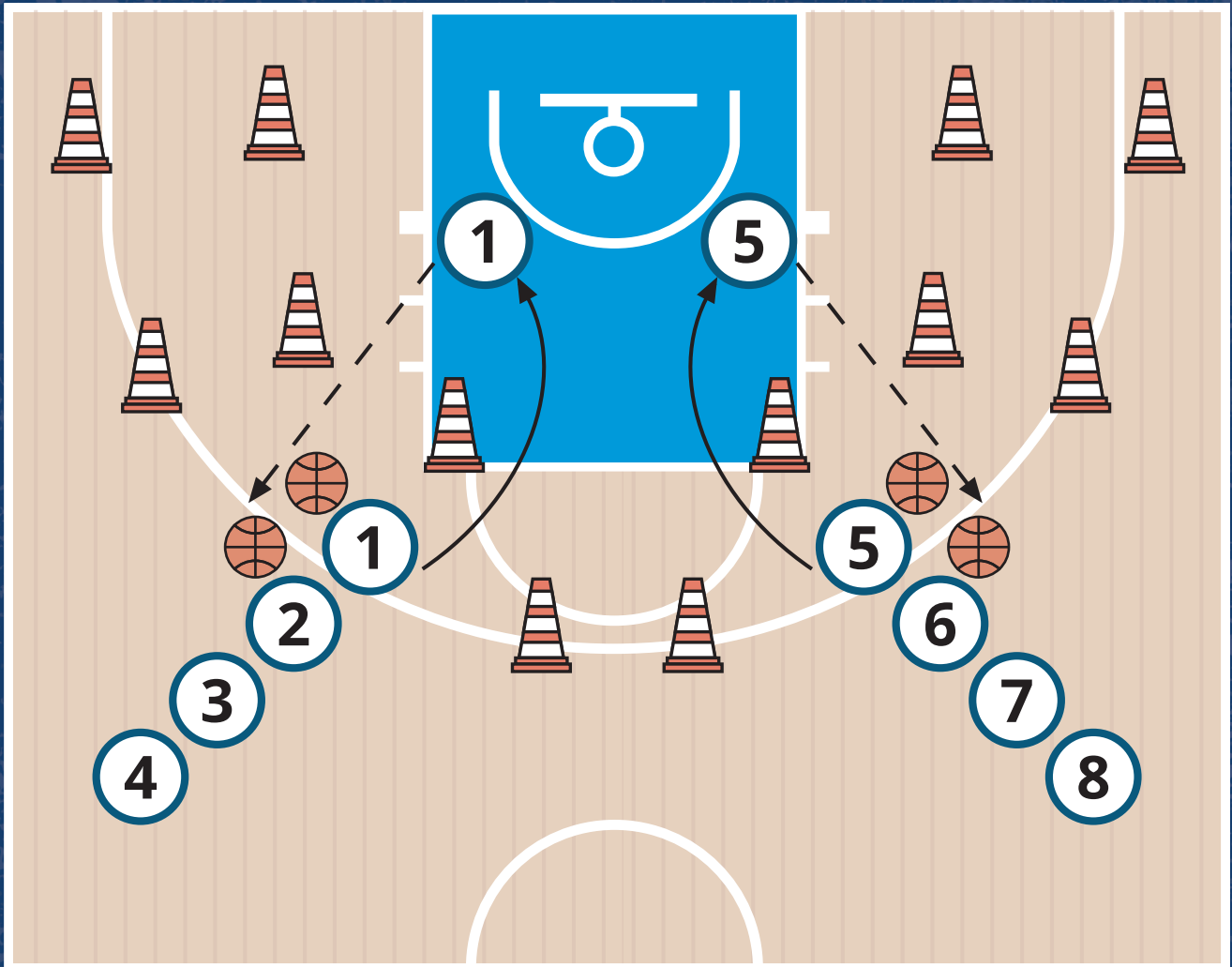
- 4 Basketbälle
- Bodenmarkierungen
- Mindestens 1 Basketballkorb



Methodische Hinweise:

- Diese Wurfbewegung sollte lediglich aus einer Hand erfolgen
- Kraft für den Wurf sollte primär aus den Beinen generiert werden
- Die Passqualität der Rebounder beachten
- Schnelles Einholen des eigenen Reboundes ohne bei der Wurftechnik Einbußen zu machen

Drills: Team Shooting



→ Laufweg

~→ Dribbeln

- - → Passen

○ SpielerInnen

🏀 Basketball

🚧 Bodenmarkierungen



→ Drill ansehen
<https://bit.ly/3AcKilw>

5. 1v1 Closeout

Übungsgehalt:

Gerade im 3x3 Basketball wo individuelle Stärken körperlicher und spielerischer Natur im Vordergrund stehen, ist es umso wichtiger eine adäquate Ausbildung im 1 gegen 1 Spiel, sowohl in der Verteidigung als auch in der Offensive, zu gewährleisten. Diese notwendigen Adaptionen des SpielerInnenprofils im Bereich des Dribblings, sowie des Wurfes, können durch den 1v1 Closeout Drill sichergestellt werden.

Spielbeschreibung:

- Die gesamte Trainingsgruppe, mit Ausnahme einer offensiven SpielerIn, stellt sich unter der Korbanlage außerhalb der Spielfeldfläche auf
- Die erste SpielerIn der Reihe hat einen Ball und platziert sich innerhalb des „no-charging-circles“. Ihr gegenüber steht die angreifende SpielerIn auf der „top of the key“ Position
- Während die verteidigende SpielerIn den Ball zur Angreifenden rollt, läuft diese zu ihrer GegenspielerIn und versucht ein Closeout zu machen. Closeout bedeutet nichts anderes, als situativ in der Rolle der verteidigenden SpielerIn die Geschwindigkeit durch positive bzw. negative Beschleunigung so anzupassen, dass es ihr möglich ist die AngreiferIn daran zu hindern, den durch die entgegengesetzte Laufrichtung entstandenen Vorteil zum Korberfolg beziehungsweise zum Überspielen der Defense zu nutzen
- Nach Aufnahme des Balles durch die offensive SpielerIn wird 1 gegen 1 gespielt
- Erzielt die offensiv ausgerichtete SpielerIn einen Punkt, bleibt die selbe AngreiferIn in der Offense und die defensive SpielerIn stellt sich wiederum in der Reihe hinten an. Falls man es als Verteidiger schafft den Angriff erfolgreich abzuwehren, wird man selbst zum Angreifer und die zuvor attackierende SpielerIn wechselt in die Defense und bewegt sich an das Ende der Reihe unter dem Korb
- Der offensiven SpielerIn steht während eines Angriffes ausschließlich ein Wurfversuch zu Verfügung
- Solange von der angreifenden SpielerIn gepunktet wird, darf diese im Angriff bleiben. Im Basketball wird dieses Prinzip als „winners ball“ bezeichnet

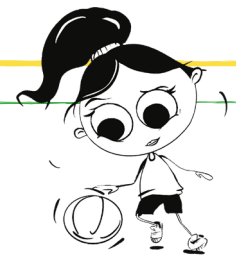
- Jeder erzielte Korb zählt einen Punkt und muss von den SpielerInnen selbständig mitgezählt werden. Gewonnen hat die SpielerIn, die am Ende der Übung am meisten Punkte während eines vom Lehrbeauftragten beliebig definierten Zeitraumes erzielt

Variationen:

- Uneingeschränktes 1v1
- Rebound und zweiter Korbabschlussversuch erlaubt
- Einschränkung auf maximal 3 Dribblings
- Verkleinerung der Spielfeldfläche

Materialien:

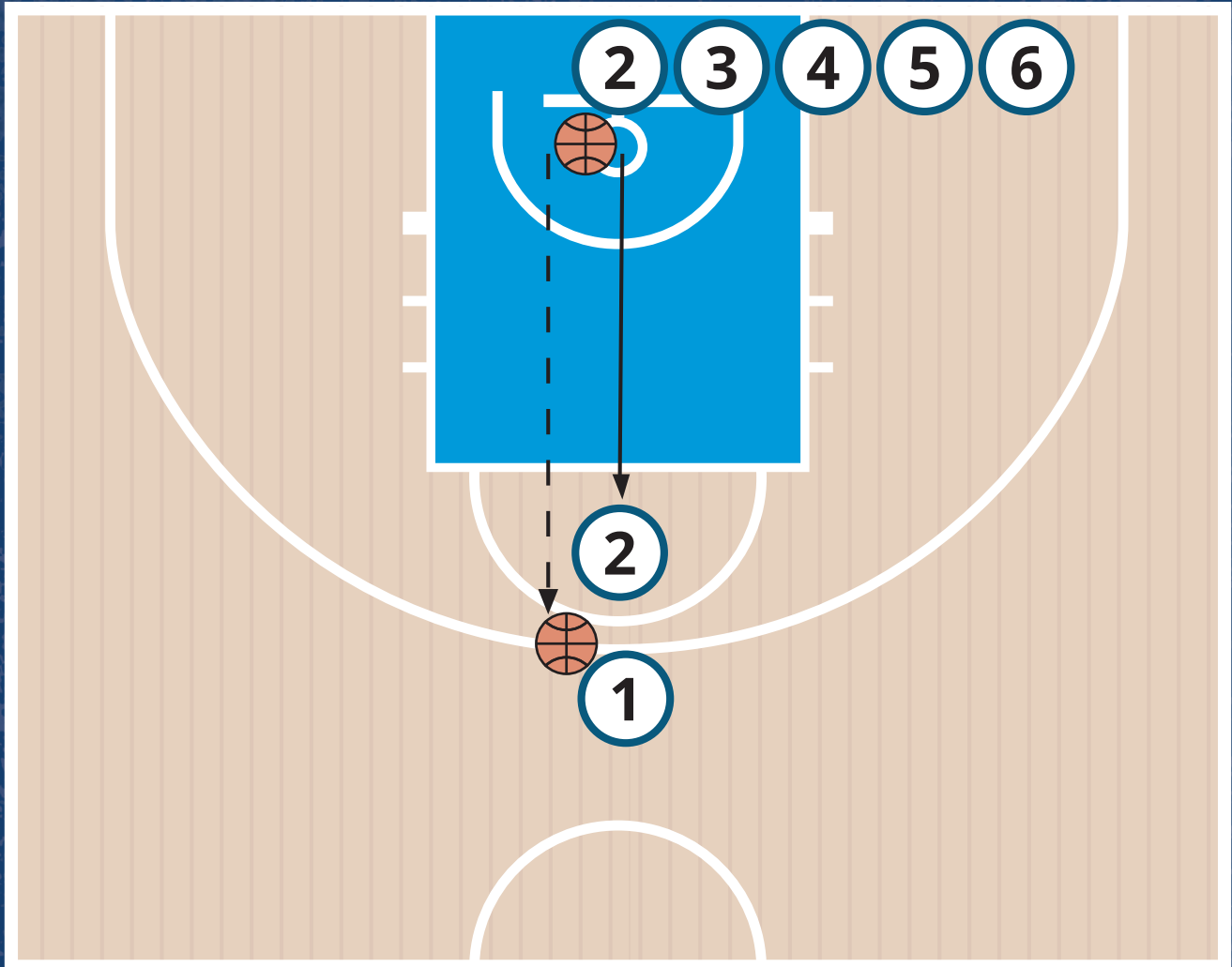
- 1 Basketball
- Mindestens 1 Basketballkorb



Methodische Hinweise:

- Regelkonforme Verteidigung
- Technisch korrekte Position bzw. Körperhaltung des Verteidigers
- Dribblestart der offensiven SpielerIn erfolgt den Spielregeln entsprechend
- Aussperren der offensiven SpielerIn durch den Verteidiger nach Korbwurfversuch
- Situative Unterstützung sowie individuelles Feedback zur offensiven Lösungsfindung als Lehrperson unbedingt geben

Drills: 1v1 Closeout



→ Laufweg

→ Dribbeln

- - → Passen

○ SpielerInnen

🏀 Basketball

🚧 Bodenmarkierungen



→ Drill ansehen
<https://bit.ly/3AcKilw>

6. Versteinern

Übungsgehalt:

Dieser Klassiker schlechthin unter den Sportspielen, welcher im Rahmen vom Unterricht Bewegung und Sport aber auch im außerschulischen Vereinssport zur Anwendung kommt, kann basketballspezifisch adaptiert werden und zur Verbesserung des Dribblings, der Augen-Hand-Koordination sowie des peripheren Sehens im Rahmen des basketballspezifischen Schulsportunterrichts verwendet werden.

Spielbeschreibung:

- Alle SchülerInnen verteilen sich in einem von der Lehrperson definierten Spielfeld, welches auf die Größe und das Leistungsniveau der Gruppe angepasst sein sollte
- Jede SpielerIn wird mit einem Basketball ausgestattet, welcher während der gesamten Dauer der Übung kontinuierlich und regelkonform gedribbelt werden muss. Falls zu wenige Basketbälle vorhanden sind, kann auf andere Bälle ausgewichen werden. Wichtig ist ausschließlich, dass ein regelkonformes Pellen des Balles möglich ist
- Aus der Gruppe werden ein, zwei oder mehrere FängerInnen von der ÜbungsleiterIn bestimmt, welche die Aufgabe haben die anderen SpielerInnen via Körperberührung abzuklopfen und zu versteinern
- Wenn eine SpielerIn abgeklopft wird, muss diese am selben Fleck stehenbleiben und das Dribbling aufrechterhalten
- SpielerInnen die sich auf der Flucht vor den FängerInnen befinden, können versteinerte MitspielerInnen wieder in das aktive Spielgeschehen einbringen, indem sie diese beispielsweise zwei mal dribbelnd umrunden
- Das Spiel bzw. eine Runde ist vorbei, wenn alle SpielerInnen versteinert worden sind

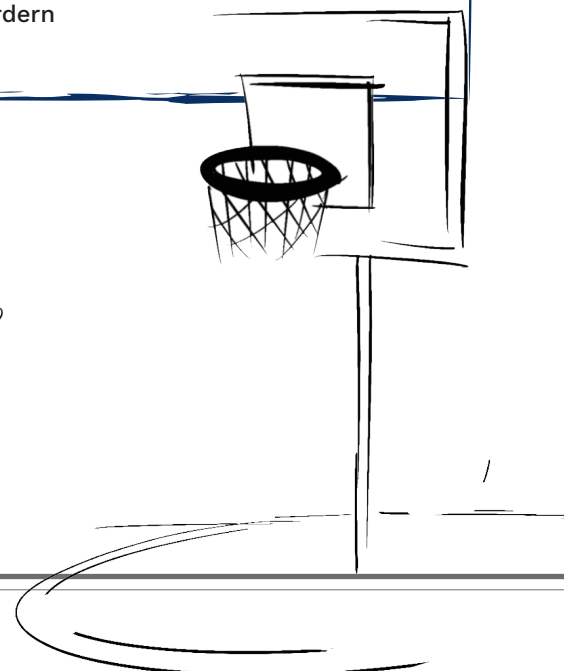
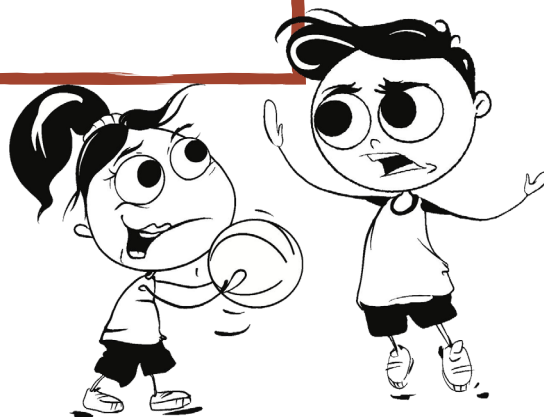
Variationen:

- Dribbling mit der starken Hand
- Verkleinerung des Spielfeldes
- Dribbling mit der schwachen Hand
- Fortbewegung ausschließlich rückwärts erlaubt
- Erlösen erschweren, indem zeitaufwändigere bzw. koordinativ anspruchsvollere Bedingungen geschaffen werden (z.B. unter Aufrechterhaltung des Dribblings durch die Beine der versteinerten SpielerIn kriechen)

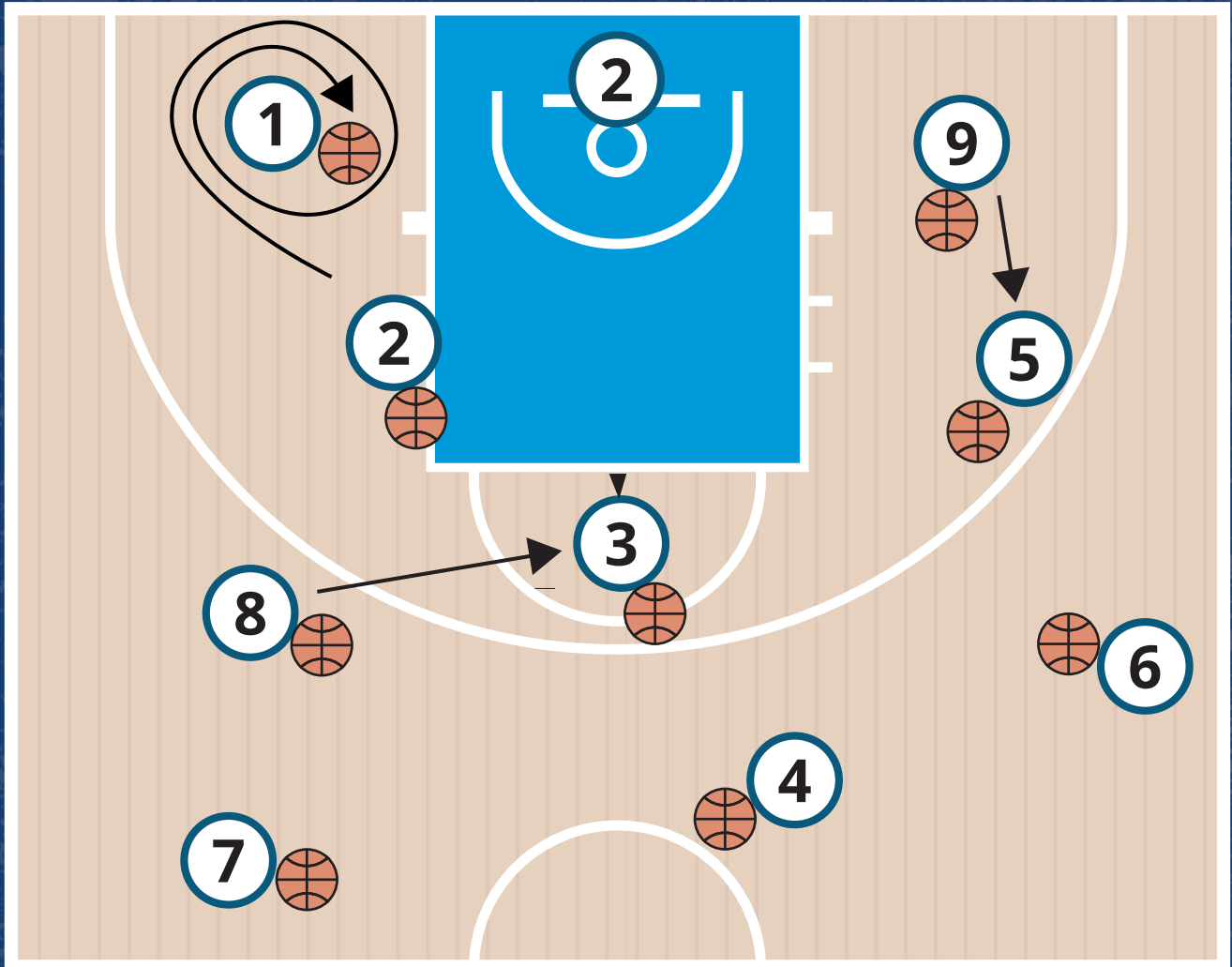


Methodische Hinweise:

- Regelkonforme Dribbletechnik einfordern
- Der visuelle Fokus sollte nicht am Spielgerät liegen. Die SpielerInnen sollen sich auf das Spielgeschehen konzentrieren und den Ball mit Hilfe ihres peripheren Sichtfeldes unter Kontrolle halten
- Kommunikation innerhalb der Fänger- und Gefangengruppe fördern



Drills: Versteinern



—▶ Laufweg

~▶ Dribbeln

- - ▶ Passen

○ SpielerInnen

🏀 Basketball

🚧 Bodenmarkierungen



→ Drill ansehen
<https://bit.ly/3AcKilw>

7. Teampassen

Übungsgehalt:

In einer Teamsportart wie Basketball hat das Zusammenspiel zwischen Teammitgliedern einen sehr hohen Stellenwert. Auch im 3x3 können durch gute Interaktion innerhalb eines Teams spielentscheidende Vorteile herausgearbeitet werden. Durch die im folgenden Abschnitt beschriebene Übung kann das allgemeine Passspiel in wettkampfählichen Bedingungen trainiert und verbessert werden. Passgenauigkeit, Passtechnik, offensive aber auch defensive Antizipation und das Bewegen am Spielfeld ohne Ball sind Aspekte, die es mit diesem simplen Drill zu verbessern gilt.

Spielbeschreibung:

- Die Lehrperson bildet zwei Gruppen, welche sich bezüglich Leistungsniveau möglichst auf Augenhöhe gegenüberstehen und kennzeichnet eine der beiden Gruppen (z.B. durch Überziehleibchen) um die Teamzugehörigkeit klar ersichtlich zu machen
- Die SchülerInnen suchen sich im gegnerischen Team jeweils eine zu verteidigende SpielerIn
- Die definierten Paare verteilen sich am Spielfeld, welches abhängig von der Gruppengröße, vom Lehrpersonal markiert und eingegrenzt wird
- Ein Basketball wird von der LehrerIn einem Team übergeben und das Spiel beginnt
- Die Gruppe hat die Aufgabe den Basketball 10 Mal innerhalb ihres Teams zu passen
- Schafft eine Gruppe die vorgegebene Anzahl, bekommt diese einen Punkt gutgeschrieben und der Ballbesitz wechselt zum anderen Team
- Fängt eine gegnerische SpielerIn den Ball ab, deflekted das Spielgerät sodass der Ball nicht sein Ziel findet oder ereignet sich ein Fehlpass und der Basketball wird nach außerhalb des Spielfeldes befördert, wechselt ebenso der Ballbesitz
- Gewonnen hat das Team welches entweder zuerst eine bestimmte Anzahl an Punkten verzeichnet oder innerhalb einer zuvor definierten Zeitspanne öfters punkten konnte

Materialien:

- 1 Basketball
- Überziehleibchen oder Schleifen zum markieren der Teamzugehörigkeit

Variationen:

- Kein Dribbling ist erlaubt, Passwinkel dürfen nur via Sternschritt verbessert werden
- Ein Dribbling ist erlaubt um den Passwinkel zu verbessern
- Das verteidigende Team ist in Überzahl und hat eine SpielerIn mehr
- Das verteidigende Team ist in Unterzahl und hat eine SpielerIn weniger
- Der Basketball darf nicht zweimal hintereinander zur gleichen SpielerIn gepasst werden

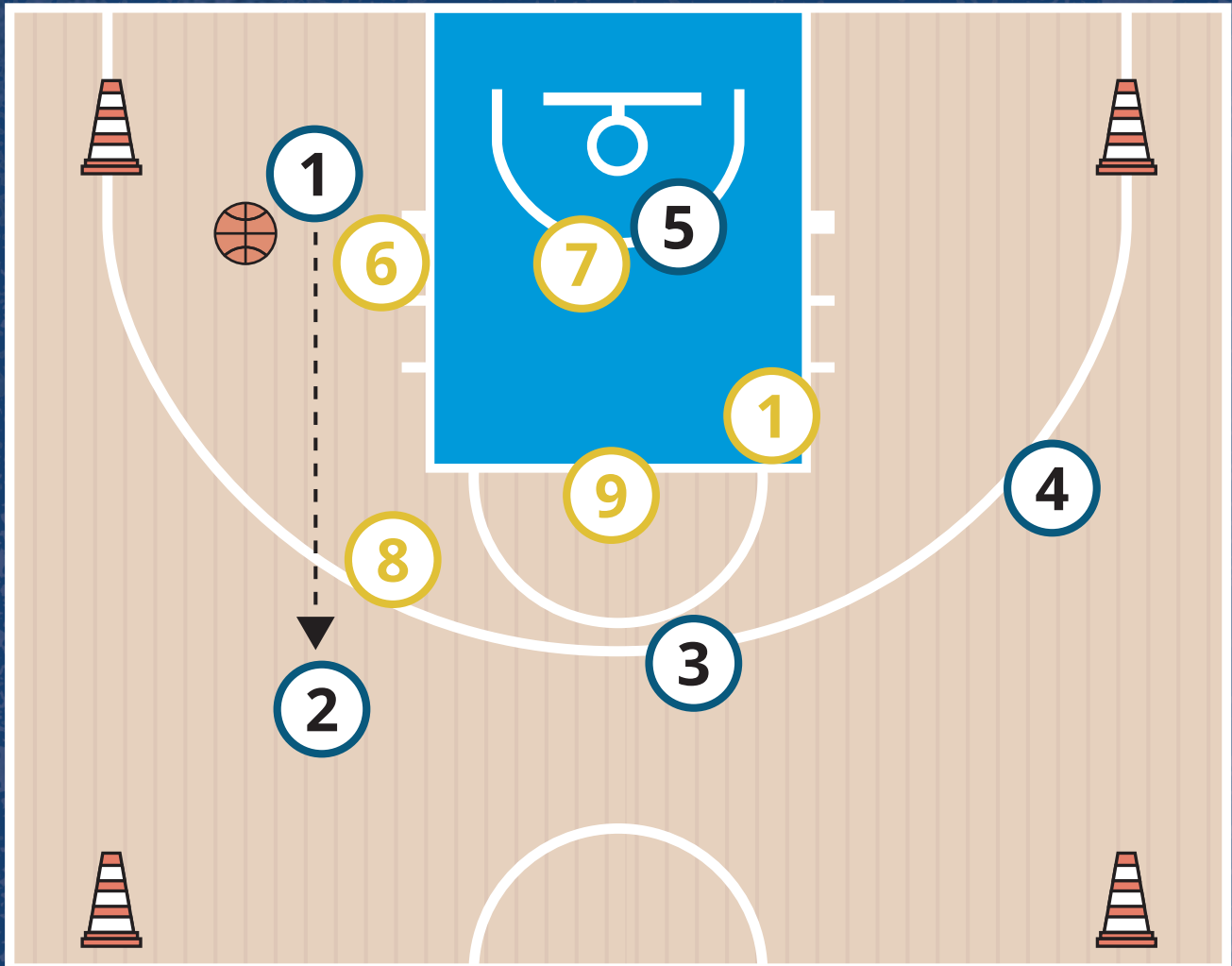


Methodische Hinweise:


- Passwinkel muss von der SpielerIn mit und ohne Ball unter Einhaltung der Vorgaben generiert werden
- Anspielpartner muss bereits vor dem Passspiel seine Bereitschaft den Ball zu fangen kommunizieren und beide Hände sichtbar fangbereit zeigen
- Verbale und nonverbale Kommunikation zwischen den Teammitgliedern fördern
- Defense muss regelkonform verteidigen
- Antizipation ist beim angreifenden aber auch beim verteidigenden Team gewollt, jedoch sollte eine stimmige Balance zwischen risikoreichen Pässen bzw. defensiven Sequenzen und kontrollierten Aktionen gegeben sein



Drills: Teampassen



- Laufweg
- ~> Dribbeln
- - -> Passen
- SpielerInnen
- 🏀 Basketball
- 🚧 Bodenmarkierungen



→ Drill ansehen
<https://bit.ly/3AcKilw>

8. Zonenball

Übungsgehalt:

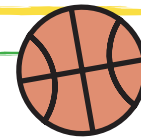
Neben der zuvor beschriebenen Übung „Teampassen“ ist Zonenball eine oft verwendete Übung, um das Passspiel von SpielerInnen innerhalb eines Teamtrainings zu verbessern. Diese Übung bringt individuelle Fortschritte in sämtlichen Bereichen des Zuspielen sowie dessen Verteidigung mit sich und wird vom Novizentraining bis in den Profibereich häufig in den Trainingsbetrieb eingebaut.

Spielbeschreibung:

- Der ÜbungsleiterIn obliegt die Einteilung zweier Teams, welche sich auf gleichem spielerischen Niveau gegenseitig fordern sollten. Die Teamzugehörigkeit wird durch die Verwendung von Schleifen oder Überziehleibchen visuell erkenntlich gemacht
- Die SpielerInnen suchen sich im gegnerischen Team eine GegenspielerIn welche es zu verteidigen bzw. in der Offensive auszuspielen gilt
- Je nach Gruppengröße werden von der Übungsleitung zwei gleichgroße Bereiche erkenntlich gemacht, in die es via Pass zu gelangen gilt, um in Folge dessen daraus einen Punkt für sein Team zu erzielen
- Ähnlich wie beim „Teampassen“ muss das Spielgerät durch genaues Zuspiel innerhalb des eigenen Teams bewegt werden, um den Ball zum Ziel zu befördern. Das Laufen mit Ball in der Hand ist bis auf zwei Schritte begrenzt
- Ziel ist es, den Ball durch Passspiel innerhalb der eigenen Gruppe zu einer MitspielerIn zu befördern, welche sich in der gegnerischen Zone befindet. Gelingt dies, erhält die angreifende Gruppe einen Punkt
- Falls der Ball außerhalb des Spielfeldes gelangt, die GegenspielerIn das Spielgerät abfängt oder ein anderweitiger Spielregelübertritt passiert, wechselt der Ballbesitz zum gegnerischen Team
- Gewonnen hat die Gruppe, die entweder zuerst eine gewisse Punkteanzahl erreicht, oder in einem zuvor definierten Zeitraum die meisten Punkte erzielen konnte

Variationen:

- Der Ball darf mit beiden Händen gepasst werden
- Der Ball darf ausschließlich mit der schwachen Hand gepasst werden
- Eine bestimmte Anzahl an Pässen muss passiert sein, bevor der Ball in die Zone gespielt werden darf
- Ein Dribbling darf angewandt werden um den Passwinkel zu verbessern



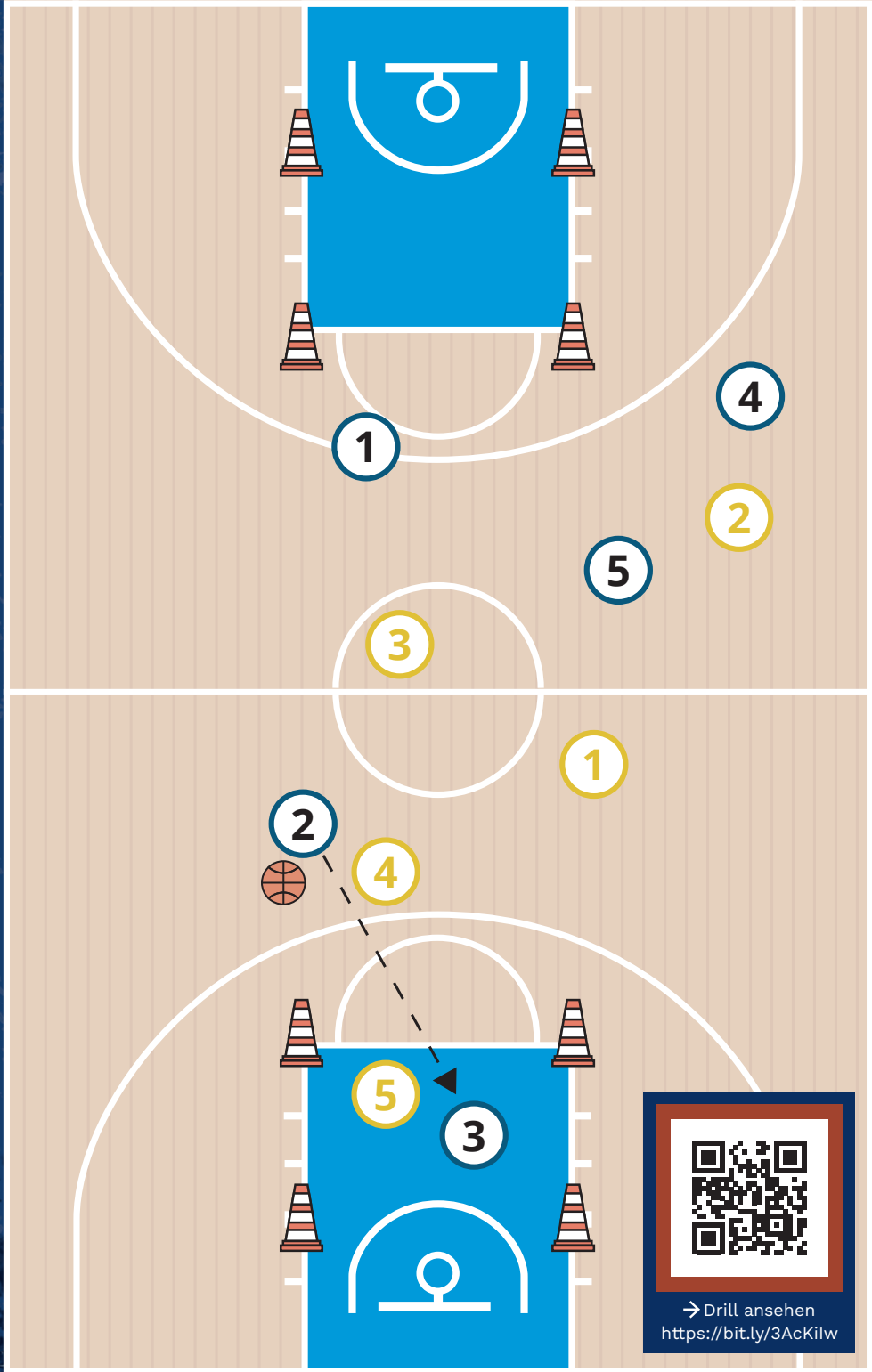
Materialien:

- 1 Basketball
- Überziehleibchen oder Schleifen zum markieren der Teamzugehörigkeit

! Methodische Hinweise:

- Passwinkel durch Bewegung in freie Räume generieren
- Genaue und scharfe Pässe
- Verbale und nonverbale Kommunikation innerhalb der Gruppen fördern
- Balance zwischen Antizipation und sicherem Spiel
- Schnelles Umschalten von Angriff zu Verteidigung und vice versa

Drills: Zonenball



9. Pestball

Übungsgehalt:

Soll in größeren Gruppen am Dribbling, an der Augen-Hand-Koordination, dem Passen sowie der Orientierungsfähigkeit gearbeitet werden, bietet sich die Übung Pestball hervorragend an.

Spielbeschreibung:

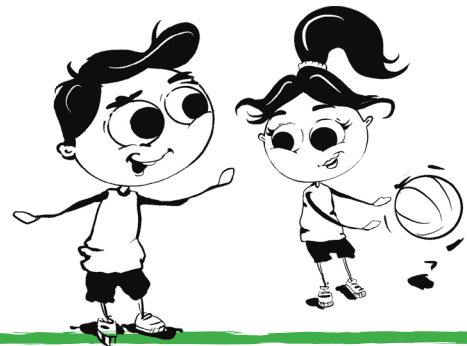
- Abhängig von der Gruppengröße wird vom Lehrpersonal eine Spielfläche eingegrenzt, auf der sich die SchülerInnen bewegen dürfen
- Alle SpielerInnen, bis auf zwei von der ÜbungsleiterIn Ausgewählte bzw. freiwillig Gemeldete, bekommen einen Ball mit dem während des Spielgeschehens gedribbelt werden muss. Es ist egal ob es sich dabei um einen Basketball oder einen Ball aus einer anderen Sportart handelt, solange dieser regelkonform gedribbelt werden kann
- Die beiden SchülerInnen ohne Ball fungieren als Fänger und bekommen im Anschluss einen Softball, den sogenannten Pestball, welchen es sich während der Übung untereinander zuzuspielen gilt
- Die Fänger haben die Aufgabe andere SpielerInnen, die sich dribbelnd fortbewegen, durch Berührung mit dem Pestball abzufangen. Dabei darf das Spielgerät nicht nach den Personen die es zu fangen gilt geworfen werden, sondern muss in der Hand des Fängers unter Kontrolle bleiben
- Den Fängern ist es nicht erlaubt sich dribbelnd fortzubewegen. Sie müssen sich durch genaues Passspiel und gute Antizipation eine vorteilhafte Ausgangssituation schaffen. Mit dem Pestball sind maximal 2 Schritte erlaubt
- Wenn eine dribbelnde SpielerIn erfolgreich mit dem Softball berührt wurde, platziert diese ihren Ball außerhalb des Spielfeldes und wird zu einem zusätzlichen Fänger
- Sind mehrere SpielerInnen zu Fängern geworden obliegt es der Übungsleitung weitere Softbälle in das Spielgeschehen zu bringen
- Bewegt sich eine SpielerIn außerhalb des Spielfeldes, gilt diese automatisch als gefangen
- Das Spiel ist vorbei, wenn sämtliche SpielerInnen mit dem Pestball berührt worden sind

Variationen:

- Der Ball darf mit beiden Händen gedribbelt werden
- Der Ball darf ausschließlich mit der schwachen Hand gedribbelt werden
- Verkleinerung des Spielfeldes
- Fortbewegung erfolgt ausschließlich rückwärts
- Dribbling mit jeweils einem Ball in jeder Hand

Materialien:

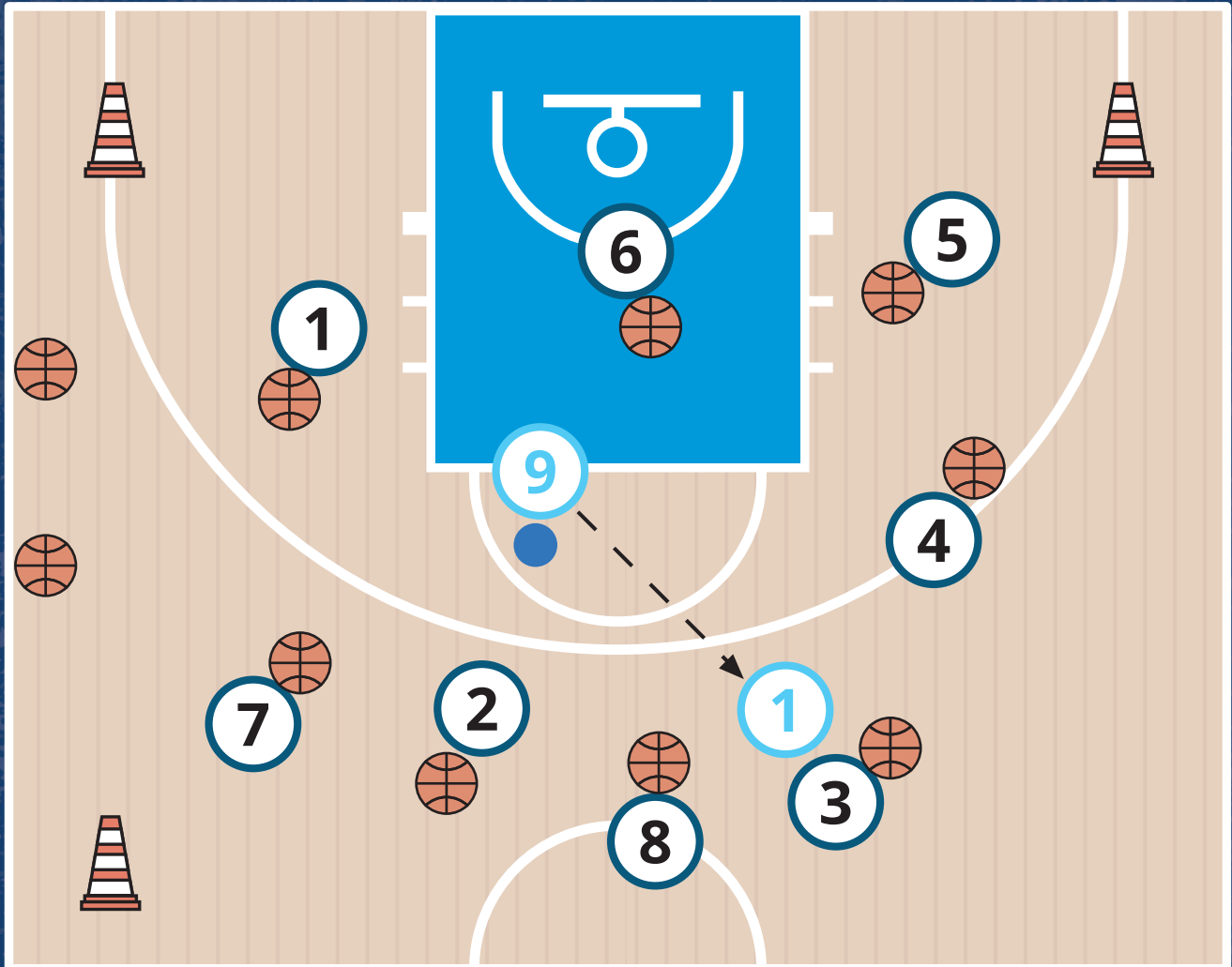
- 1 Ball pro SchülerIn
- Mindestens 1 Softball
- Bodenmarkierungen zum Abgrenzen des Spielfeldes



Methodische Hinweise:

- Regelkonformes Dribbling mit dem Ball
- Einhalten der vorgegebenen Regeln
- Kommunikation innerhalb beider Gruppen fördern
- Ausschließliches Berühren und kein Abwerfen mit dem Softball
- SpielerInnen bewegen sich ausnahmslos im definierten Spielfeld
- Visueller Fokus ist nicht am zu dribbelnden Spielgerät, sondern auf das Spielgeschehen

Drills: Pestball



→ Laufweg

→ Dribbeln

- - - → Passen

○ SpielerInnen

● Basketball

🚧 Bodenmarkierungen



→ Drill ansehen
<https://bit.ly/3AcKilw>

10. Affenreizen

Übungsgehalt:

Um isoliert an der Passtechnik zu arbeiten und unmittelbar auf individuell begangene Fehler einzugehen, ist die basketballspezifische Version des weit verbreiteten Spiels „Affenreizen“ perfekt geeignet. Verbesserungen in der Passgenauigkeit, der Auswahl von Passtechniken, sowie der situativen Antizipation können mit diesem Drill erreicht werden.

Spielbeschreibung:

- Die ÜbungsleiterIn teilt die Gruppe idealerweise in einzelne Untergruppen zu je sechs Personen auf
- Die SpielerInnen stellen sich in einem Viereck, welches eine Seitenlänge von in etwa drei Metern aufweisen soll, auf. Vier SpielerInnen platzieren sich jeweils auf den Ecken des Quadrates, während zwei SchülerInnen innerhalb Stellung beziehen
- Die vier AußenspielerInnen haben die Aufgabe sich einen Basketball untereinander beliebig zuzuspielen, während die zwei SchülerInnen innerhalb des Quadrats versuchen den Basketball abzufangen
- Gelingt es einem der verteidigenden SpielerInnen den Basketball abzufangen oder den Ball zu deflecten, darf diese mit dem Passgeber die Position wechseln. So kommt es zu einem ständigen Wechsel der Aufgabenstellung der Trainierenden
- Verbesserte Passwinkel dürfen nur durch Anwendung des Sternschrittes generiert werden. Ansonsten darf man die zugewiesenen Positionen der Offensive nicht verlassen. Wird ein schlechter Pass gegeben, welcher vom Mitspieler nicht gefangen werden kann, wechselt der verantwortliche Passgeber in das Quadrat und diejenige verteidigende SpielerIn, welche sich am längsten in der Defense befindet, wechselt in die Offensive
- Das Spielgeschehen kann in einer Endlosschleife gespielt werden und sollte vom Übungsleiter von Zeit zu Zeit unterbrochen werden, um auf auffällige Fehler aufmerksam zu machen

Variationen:

- Passen mit beiden Händen erlaubt
- Passen ausschließlich mit der schwachen Hand erlaubt
- Ausschließlich Bodenpässe erlaubt
- Der Ball darf nicht über den Boden gespielt werden
- Verkleinerung der Seitenlänge des Quadrats in dem gespielt wird

Materialien:

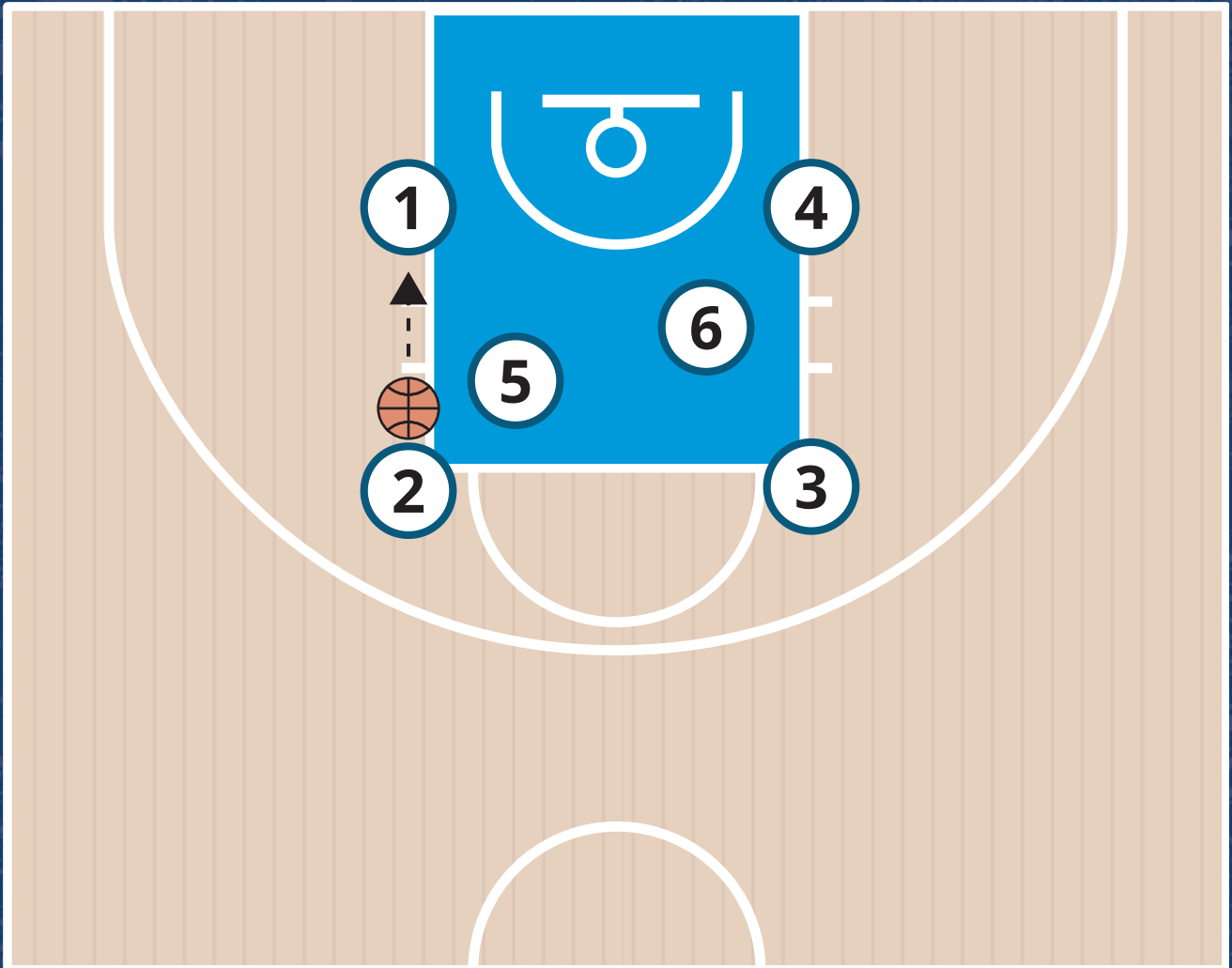
- 1 Basketball pro Gruppe

! Methodische Hinweise:

- Scharfe und genaue Pässe
- Fangbereite Körperhaltung der MitspielerInnen
- Sinnvolle Anwendung von Finten
- Gedankliches Vorwegnehmen bevorstehender Aktionen der verteidigenden und offensiven SpielerInnen fördern
- Risikoabwägung von Passentscheidungen als auch defensiven Interventionen



Drills: Affenreizen



→ Laufweg

→ Dribbeln

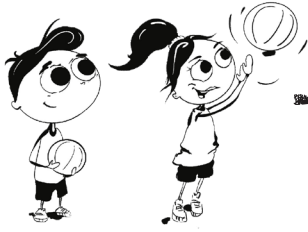
- - - → Passen

○ SpielerInnen

🏀 Basketball

🚧 Bodenmarkierungen





Technische Grundlagen

Im Folgenden werden 3 Aspekte des Basketballs näher beschrieben, welche als grundlegend gelten um die Sportart im Wettkampfbetrieb ausführen zu können.

1. Wurf

Der Korbabschluss ist wahrscheinlich die wichtigste Fähigkeit, die eine Basketballerin mit sich bringen sollte, um in Wettkämpfen erfolgreich zu sein. Gleichzeitig stellt dieser auch die technisch anspruchsvollste Komponente des Basketballsports dar. Um den Wurf bis zur Feinstkoordination auszubilden sind jahrelanges Training und abertausende Wiederholungen von Nöten.

Im Allgemeinen spricht man von der „10 000 hour rule“ um in einem Aufgabenfeld vom Novizen zum Experten zu wachsen.

Dass ein Erlangen dieser Fertigkeit im zeitlich stark begrenzten Rahmen des Sportunterrichts innerhalb von regulären schulischen Einrichtungen nicht realistisch ist, steht außer Debatte.

Da Kinder und Jugendliche am Anfang eines Lernprozesses von Bewegungsabläufen die größten Fortschritte machen, ist es SpielerInnen nach kurzer technischer Einweisung und einiger wenigen qualitativ hochwertigen Wiederholungen möglich, die Zielbewegung auf ausreichend hohem Niveau auszuführen, um einen flüssigen Spielbetrieb zu ermöglichen. Ohnehin sollte ausgehend vom Schulbetrieb versucht werden den SchülerInnen in jungen Jahren ein möglichst umfangreiches Bewegungsrepertoire mit auf den Weg zu geben, um ihnen koordinativ sämtliche Türen im sportlichen Werdegang durch diesen erworbenen, breiten Bewegungsschatz offenzuhalten.

Man unterscheidet 2 Arten von Korbabschlüssen:

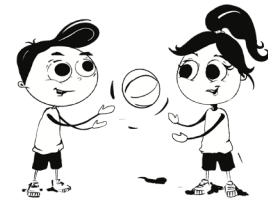
- Korbleger/Layup

Wird angewandt, um aus kurzer Distanz einen Korbversuch zu initiieren. Nach dem letzten Dribbling, beziehungsweise nach Fangen des Balles dürfen zwei Schritte gemacht werden, bis das Spielgerät die Hand verlassen muss. Wenn mit der rechten Hand abgeschlossen wird, sollte der erste Schritt nach Aufnahme des Dribblings mit dem rechten Bein erfolgen und der zweite mit dem Linken. Für Abschlüsse mit der linken Hand gilt der umgekehrte Bewegungsablauf. Für Gruppen die überwiegend aus Novizen bestehen und bei denen sich die Koordination

der Schrittabfolge als Problem darstellt, können Reifen mit unterschiedlichen Farben am Boden vor der Korbanlage platziert werden, welche als Hilfestellung dienen, um das korrekte Setzen der Schritte zu verinnerlichen und schließlich zu automatisieren.

• Jumpshot

Wird angewandt um über größere Distanzen einen Korbversuch auszuführen. Die Wurfbewegung wird, während beide Füße gleichmäßig belastet, mit gebeugten Knien am Boden stehend, eingeleitet. Es folgt ein geradliniger vertikaler Sprung von beiden Beinen. Ziel ist es den Ball am höchsten Punkt der Sprungbewegung zu werfen und die vertikale Beschleunigung des Körpers auf den Ball zu übertragen. Im Setting Schule sollte vom Lehrpersonal darauf geachtet werden, dass der Wurf aus lediglich einer Hand erfolgt. Die zweite, am Wurf beteiligte Hand, wird im Fachjargon als „guiding hand“ bezeichnet und fungiert ausschließlich als Stütze, damit das Spielgerät nicht aus der Wurfhand fällt. Ebenfalls sollte seitens der Übungsleitung darauf geachtet werden, dass wie zuvor beschrieben, der Großteil der Kraft, welche zum Überwinden der Distanz von Ball und Korb notwendig ist, nicht aus den Armen generiert wird, sondern dass der Großteil des Impulses von den unteren Extremitäten ausgeht und via Impulsweitergabe innerhalb einer kinetischen Kette auf den Ball übertragen wird.



2. Pass

Um im Basketball erfolgreich zu sein, ist ein gutes Zusammenspiel innerhalb eines Teams von äußerster Wichtigkeit. Damit man als Mannschaft agieren kann, wird das sogenannte „passing“ angewandt, um den Ball innerhalb des eigenen Teams zu verteilen und individuelle Stärken oder situative Vorteile ausnützen zu können.

Man unterscheidet wiederum zwei grundlegende Arten des Passspiels:

• Brustpass

Ist die am häufigsten angewandte und wichtigste Form des Zuspiels. Sie ermöglicht ein sehr schnelles Weiterbewegen des Spielgerätes, da der Ball auf direktem, kürzesten Weg durch die Luft zu einer MitspielerIn gepasst wird. Um einen Brustpass erfolgreich durchzuführen sollte der Ball nah zur Brust geführt werden um den Beschleunigungsweg zu maximieren. Beide Hände greifen symmetrisch auf der zugewandten Ballhälfte links und rechts auf das Spielgerät und initiieren die Zielbewegung. Währenddessen der Ball via Streckung des Ellenbogengelenks und Abklappen der Handgelenke weg vom Oberkörper beschleunigt wird, sollte darauf geachtet werden, dass der Oberkörper leicht nach vorne geneigt ist und zusätzlich ein Schritt nach vorne gemacht wird.

Mit diesem Schritt wird additiv, zum aus den Armen generierten Impuls, die Gewichtskraft des Körpers genützt, um den Ball in horizontaler Richtung zu beschleunigen. Das Endergebnis ist ein scharfes Zuspiel.

• Bodenpass/Bounce Pass

Neben dem Brustpass findet auch der Bodenpass in der Praxis vermehrt Anwendung und zählt ebenso zur Grundlage für das Zusammenspielen im Basketball. Im Gegensatz zum Brustpass ist die Geschwindigkeit des Balles, durch das auf den Boden Aufprellen, deutlich langsamer. Der Bodenpass bringt als Zuspielvariante anderweitige Vorteile mit sich. Weil das Spielgerät mindestens einmal den Boden berührt, kann die passende SpielerIn die Flugbahn des Basketballs so gestalten, dass es dem Gegner durch die geringe Höhe des Spielgeräts beim Aufprallen am Boden nicht gelingt das Spielgerät abzufangen. Weiters ermöglicht die verringerte Geschwindigkeit des Balles der FängerIn sich zeitlich und räumlich entsprechend der Flugbahn des Balles zu platzieren und erleichtert somit ein erfolgreiches Zuspiel.

Die motorische Bewegung des „bounce-passes“ unterscheidet sich nicht von der des Brustpasses. Einzig und alleine der horizontale Passwinkel variiert. Ziel sollte es sein, den Aufprallpunkt und das darauf folgende Abprallen des Balles so zu antizipieren, dass der Fänger den Ball auf Brusthöhe zugespielt bekommt und fangen kann.

3. Dribbling



Um sich mit dem Ball auch ohne Passspiel fortbewegen zu dürfen, muss im Basketball gedribbelt werden. Der Ball wird via Streckung des Ellenbogengelenks und Abklappen des Handgelenks Richtung Boden gedrückt, sowie durch Abwinkeln beider Gelenke nach dem Zurückprallen wieder verzögert und unter Kontrolle gebracht. Nachdem das Spielgerät auf den Boden geprellt wurde, darf lediglich mit einer Hand gleichzeitig am Ball gedribbelt werden. Sobald zwei Hände den Ball zur selben Zeit berühren muss entweder gepasst oder geworfen werden. Ansonsten wird dies im Basketball als Regelüberschreitung (Doppeldribbling) gewertet.

Im Setting Schule ist es wichtig den Kindern zu vermitteln, dass das Dribbling mit der starken aber auch der schwachen Hand möglich ist und die beidhändig in gleichem Maße ausgeprägte Ballkontrolle in der Praxis maßgebliche Vorteile mit sich bringt. Durch das Trainieren des Dribblings, erfahren die SchülerInnen starke Trainingsreize im Bereich Augen-Hand-Koordination, was für die gesamte motorische aber auch kognitive Entwicklung der Heranwachsenden von großer Bedeutung ist. Die Trainierenden sollen mit steigendem Fähigkeitsniveau versuchen, die Blickdauer auf das Spielgerät während der Ballführung zu minimieren, um einerseits das Zusammenspiel mit MitspielerInnen zu verbessern und andererseits mögliche Interventionen von Gegenspielern frühzeitig zu erkennen und situationsspezifisch rechtzeitig zu reagieren.

Regelwerk

Team-einteilung	Ein Team besteht aus 4 SpielerInnen. 3 aktiv spielende SpielerInnen und eine WechselspielerIn
Spielfeld	Halbfeld + Korb
Spielzeit	7 Minuten „running time“ oder bis das erste Team 11 Punkte erreicht hat erzielt
Auswechslung	Bei jedem ruhenden Ball bzw. Checkball erlaubt
Checkball	Gegenspieler übergibt Ball mittig hinter der Dreipunktlinie. Passiert bei Spielbeginn, nach jeder Regelüberschreitung oder wenn der Ball ins Aus geht
Punkterfolg	Jeder Korberfolg innerhalb der Dreipunktlinie zählt 1 Punkt. Korberfolge außerhalb der Dreipunktlinie zählen 2 Punkte
Spielfortsetzung nach Korberfolg	Das Gegnerische Team darf nach Aufnahme des Rebounds sofort weiterspielen, allerdings muss der Ball zuerst via Dribbling und/oder Pass (in der Zone darf während dieser Phase nicht verteidigt werden) hinter die Dreipunktlinie befördert werden
Fouls	Es gibt keine persönlichen Fouls. Jedes Foul wird als Teamfoul gewertet. Ab dem 6. Foul innerhalb eines Teams folgen 2 Freiwürfe auf jedes weitere Foulspiel (auch bei Wurffoul)
Foul im Wurf	Unabhängig davon ob der Wurfversuch erfolgreich war oder nicht erfolgt 1 Freiwurf
Sprungball	Bei Sprungballsituationen erhält das verteidigende Team via Checkball den Ball
Verlängerung	Bei Gleichstand nach der regulären Spielzeit gewinnt das Team welches zuerst 2 Punkte erzielt

Schlusswort

Im Rahmen der Institution Schule, liegt es primär in der Verantwortung der SportlehrerInnen, neben der pädagogischen Ausbildung der SchülerInnen, das Interesse und Verlangen der Sportausübenden zur Partizipation an außerschulischem Sport zu fördern. Nur dadurch, wird das Schulfach Bewegung und Sport einen gesundheitlichen Mehrwert mit sich bringen und das physische sowie psychische Wohlbefinden der Kinder und Jugendlichen im Laufe ihres Lebens nachhaltig fördern.

Um diesen Effekt sicherzustellen, ist es von äußerster Wichtigkeit im Rahmen der Gestaltung des Unterrichts ein möglichst großes Spektrum an Bewegungsformen zu schaffen und dadurch die Ausbildung eines umfangreichen Bewegungsrepertoires der SchülerInnen, auf welches diese im Verlauf ihres Lebens zurückgreifen können, zu gewährleisten. Da Basketball zu einer der größten Spielsportarten weltweit zählt und es dementsprechend auch zahlreiche Sportvereine, bei denen ein außerschulischer sportlicher Werdegang von SpielerInnen angestrebt werden könnte, ebenso in sämtlichen österreichischen Bundesländern gibt, stellt diese Sportart eine große Chance dar, um SchülerInnen die Partizipation an außerschulischem Sport zu ermöglichen.

Ebenso zu unterstreichen ist, dass der Österreichische Basketball zur Zeit, nicht zuletzt wegen des Einzugs von Jakob Pörtl in die weltweit stärkste Basketballliga (NBA), einen stark positiven Aufschwung erlebt. Eine erhöhte Beteiligung von Kindern und Jugendlichen in den Sportvereinen könnte ausschlaggebend dafür sein, Österreich in den kommenden Jahren international zu einer erfolgreicherer Basketballnation zu machen.

Basketball ist eine wundervolle Ballsportart, die nicht nur physische Komponenten in den Fokus stellt, sondern ebenso psychisch stark anspruchsvoll ist und die soziale Kompetenz massiv akzentuiert.

Als weit verbreiteter Mythos zählt, dass Basketball nur mit bestimmten körperlichen Veranlagungen erfolgreich gespielt werden kann. Eine gewisse Körpergröße verschafft einer SpielerIn bestimmt so manchen Vorteil, jedoch kann diesem beispielsweise durch technische Fertigkeiten entgegengewirkt werden.

Ein altes Sprichwort lautet - "Heart over Height" was meiner Meinung nach zu 100% zutreffend ist und vom Schulsport bis in den Profisport Gültigkeit hat.



Als, hinsichtlich des Regelwerks, anfänglich oft abschreckend kompliziert wirkende Sportsportart, wird Basketball im Schulsport oft vernachlässigt, was sehr schade ist und zum Bedauern der österreichischen Basketballcommunity passiert.

Trauen Sie sich und setzen Sie neue Akzente in Ihrem Schulsportunterricht. Mit Hilfe dieses Guides steht Ihnen nichts mehr im Weg!

Notizen

A series of 21 horizontal lines providing space for writing notes.

www.basketballaustria.at