



Videos
via App

SPORT 1
FÜR

Basketball

Grundlagentraining

Sven Waigel • Jan Gipperich

ZIELGRUPPE
13–15 JAHRE



hofmann.

Mit der **SPORT-PUR**-App zum Bonusmaterial zu diesem Buch

Ein detailliertes Erklärvideo findest Du hier



1. Lade Dir die **SPORT-PUR-App** herunter.

Die Sport-PUR-App gibt es für Android- und iOS-Geräte:



2. Scanne die Seite mit der **SPORT-PUR-App** wenn



abgedruckt ist und schau Dir das Bonusmaterial an.



Vorwort der Autoren	4	Korbleger – Drills	53
Gegenstand und Struktur des Buches	5	Korbleger Wettbewerb	54
Dribbling – Kleine Spiele	7	Pivot Drill	56
Dribbelkönig	8	Perimeter Drill	58
Tordribbeln	9	Drei Hütchen Drill	60
Wächterspiel	10	Entscheidungskorbleger Drill	62
Transport Dribblings	11	In and out Drill	64
Dribbelfangen	13	Wing Drill	66
Dribbelstaffel	15	Korbleger Kontinuum ohne Dribbling	68
Dribbling – Drills	17	Korbleger Automatismen	70
Dribbelschule statisch	18	Wurf – Kleine Spiele	73
Dribbelschule in Bewegung	20	Money in the bank	74
Crossover Drill	22	Better than Jordan	75
Slalom Drill	24	Wegschicken	76
Zickzack Drill	26	Hütchenwerfen	78
Dribbelkoordination	28	Mannschaftswürfe	80
Dribbling mit zwei Bällen	30	Bump Out	82
Passen – Kleine Spiele	33	Wurf – Drills	85
Monkey in the middle	34	Positionswurf	86
Tag Ball	35	Sprungwurf Teil 1	90
Zahlenpassen	37	Sprungwurf Teil 2	94
Mannschaftspassen	38	Sternwürfe	97
Passen – Drills	41	Limit Würfe	99
Passvarianten aus dem Stand	42	Multiskill – Drill	101
Passvarianten aus dem Dribbling	44	4:15 Drill	102
Passen mit zwei Bällen	46	Backup Drill	104
Banana Drill	48	Swing Drill	106
Runner Drill	50	Step and Drive	108
Baseball Drill	52	Zwei Linien Drill	110

Vorwort der Autoren

Basketball ist eine der beliebtesten Sportarten der Welt. Was als einfaches Spiel begann, hat sich zu einer weltweiten Bewegung entwickelt, die Millionen von Menschen aller Altersgruppen, Geschlechter und Nationalitäten begeistert. Die Anziehungskraft des Basketballs liegt in seiner Geschwindigkeit, seiner Dynamik, seiner Dramatik und den Fähigkeiten, die für das Spiel benötigt werden: Schnelligkeit, Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit. Basketball ist ein koordinativ sehr anspruchsvoller Sport. Möchte man das Spiel erfolgreich und mit Spaß spielen, ist neben einer breiten Regelkenntnis ein Repertoire an Techniken notwendig.

Basketball hat eine lange Geschichte, die bis ins 19. Jahrhundert zurückreicht. Der Sport wurde von Dr. James Naismith entwickelt, einem kanadischen Arzt und Pädagogen, der nach einer Möglichkeit suchte, seine Schüler im Winter fit zu halten. Das ursprüngliche Spiel war einfach: Zwei Teams von neun Spielerinnen und Spielern versuchten, den Ball in den Korb des gegnerischen Teams zu werfen. Im Laufe der Jahre hat sich Basketball weiterentwickelt. Die Sportart hat heute einen wichtigen Platz in der Popkultur und ist Gegenstand von Filmen wie „White Men Can't Jump“, „Hustle“ oder „Nowitzki – Der perfekte Wurf“. Die Netflix Serie „The last Dance“ um die NBA-Legende Michael Jordan und sein Team Chicago Bulls erzielte Rekord-Einschaltquoten. Bei Jugendlichen besonders populär sind Fanartikel der Spieler, die in der NBA und anderen professionellen Ligen spielen.

Für Jugendliche kann Basketball eine wichtige Rolle in ihrem Leben spielen. Es fördert nicht nur körperliche Fitness und Gesundheit, sondern auch Teamwork, Selbstvertrauen und viele soziale Fähigkeiten. Durch das Spielen von Basketball lernen junge Menschen, wie man in einer Gruppe arbeitet, wie man mit Sieg und Niederlage umgeht und wie man Verantwortung gegenüber Mitspielerinnen und Mitspieler übernimmt.

In diesem Lehrbuch werden wir uns auf die offensiven Grundlagen des Basketballs konzentrieren, um jungen Menschen dabei zu helfen, ihr Spiel zu optimieren und ihr Potenzial als Spielerinnen und Spieler auszuschöpfen. Wir werden wichtige Techniken behandeln, um die Athletinnen und Athleten zu befähigen, ihr Spiel zu verbessern. Die Übungen eignen sich besonders im Alter zwischen 13 und 15 Jahren, weil hier sportspielspezifisches Erlernen von Techniken sinnvoll erscheint. Alle Formen können durchaus auch in anderen Alterspannen Anwendung finden.

Wir hoffen, dass dieses Lehrbuch dazu beiträgt, den Jugendlichen eine solide Grundlage im Basketball zu vermitteln und ihnen die Freude und Bedeutung des Spiels aufzuzeigen. Mögen sie ihr Potenzial ausschöpfen und ihre Fähigkeiten verbessern, während sie diese großartige Sportart genießen.

Viel Spaß beim Lesen und Spielen!
Jan Gipperich, Sven Waigel

Gegenstand und Struktur des Buches

Dieses Basketball-Lehrbuch beinhaltet Werkzeug für alle Trainerinnen und Trainer sowie Lehrerinnen und Lehrer, die Basketball-Unterricht in Schule und Verein anbieten. Es umfasst Übungen und kleine Spiele für Trainings- und Unterrichtsstunden, die an verschiedenen Stellen im Unterricht platziert werden können.

Mit diesen Übungen und kleinen Spielen können die Grundtechniken des Basketballs erlernt und verbessert werden. Alle Spiel- und Übungsformen sind nach **Komplexitätsgrad, benötigtem Material, Teaching Points und Übungs- bzw. Spieldurchführung** strukturiert. Außerdem werden für jede Form Varianten dargestellt, die eine Differenzierung nach Leistungsniveau möglich machen.

Das Basketball-Lehrbuch ist in verschiedenen Abschnitte unterteilt. Jeder Abschnitt widmet sich einer bestimmten Technik und beinhaltet mehrere Drills/kleine Spiele mit unterschiedlichen Schwierigkeitsgraden. Die Drills und Spiele können wie Bausteine in beliebiger Reihenfolge genutzt werden und ermöglichen so eine individuelle Gestaltung des Trainings. Zum besseren Verständnis sind Skizzen, Bilder und Filmsequenzen beigelegt.

Dribbling

Der erste Abschnitt befasst sich mit dem Dribbling, einer der grundlegenden Fähigkeiten im Basketball. Der Abschnitt zum Dribbling reicht von kleinen Spielen zum impliziten Erlernen und Anwenden des Dribblings bis hin zu immer komplexer und sportspielgerichteteren Übungsformen, die das Ballhandling verbessern.

Passen

Im zweiten Abschnitt steht das Passen im Fokus. Hier finden sich zuerst Formen, die das Passen in verschiedenen kleinen Spielen implizit trainieren. Es schließen sich komplexer werdende Passformen an, zum Beispiel zum Passen im Stand, im Lauf oder in komplexeren Drills mit Sprintanteilen.

Korbleger

Der dritte Abschnitt führt vorwiegend Drills zur Verbesserung des Korblegers aus. Hier liegt der Fokus auf der Verbesserung des Korblegers, der in ganz unterschiedlichen Formen ausgeführt werden kann. Der im unteren Jugendbereich eingesetzte Druckwurfkorbleger kann, je nach Könnensstand, durch Formen wie Unterhandkorbleger, Powermove-Korbleger oder andere Techniken ausgetauscht werden.

Wurf

Im vierten Abschnitt geht es um die Wurftechnik. Hier finden sich Bausteine, die sich zum Techniklernen eignen, und Drills zum Shooting aus unterschiedlichen Distanzen und Winkeln, die eher kompetitiven Charakter haben. Einige Übungen sind so gestaltet, dass Würfe unter Druckbedingungen ausgeführt werden müssen.

Multiskill Drills

Der fünfte Abschnitt beinhaltet sogenannte Multiskill Drills, die mehrere Fähigkeiten und Techniken miteinander verbinden. Hier finden sich Übungen und Spiele, die Dribbling, Passen, Korbleger und Wurf miteinander kombinieren und so ein ganzheitliches Training ermöglichen.

Dribbelkönig



Material

8 Hütchen

1 Ball je Spieler

Was wird hier noch trainiert?

Spielübersicht

Kopplungsfähigkeit

Korbleger unter Druck



Teaching Points

- Dribble den Ball nah am Körper.
- Gehe beim Dribbling tief in die Knie.
- Schütze den Ball mit dem anderen Arm und mit dem Körper.
- Schaue während des Dribblings nach vorne und beobachte das Spielgeschehen.
- Beim Versuch den Ball des Gegners zu stehlen, bewegt sich nur die Hand zum gegnerischen Ball. Die Füße bleiben auf ihrer Position.

Spielbeschreibung

Mit Hilfe der Hütchen wird das Basketballfeld in drei Felder aufgeteilt. Je nach Spieleranzahl und Leistungsstand kann die Größe der Felder variiert werden. Zur Steigerung der Attraktivität werden die Spielfelder eins, zwei und drei mit Liganamen benannt, z. B. Kreisliga, Landesliga, Bundesliga.

Alle Spieler starten im ersten Feld und versuchen, sich gegenseitig die Bälle zu stehlen. Dabei muss der eigene Ball immer gedribbelt werden. Wird der Ball in beide Hände genommen, führt dies automatisch zum Abstieg in das jeweils niedrigere Feld. Nach erfolgreichem Heraus schlagen eines gegnerischen Balles (der Ball muss aus dem Spielfeld hinaus rollen), steigt der jeweilige Spieler in das nächste Feld auf. Der andere Spieler verbleibt im Feld. Gelingt es einem Teilnehmer, den Ball im obersten Feld (Bundesliga) zu stehlen, erhält dieser Spieler einen Punkt und beginnt erneut im untersten Feld (Kreisliga).

Variationen

- Aufgabe bei Verlust des eigenen Balles: z. B. Liegestütze, Burpees, Extrarunde laufen.
- Abstieg in die jeweils tiefere Liga bei Verlust des eigenen Balles.
- Nach erfolgreichem Durchlaufen des letzten Feldes:
 - muss dies mit einem Korblegertreffer/Wurftreffer bestätigt werden, um den Punkt zu erhalten.
 - darf ein Dunking per Kastentreppe ausgeführt werden.
 - darf ein Dunking per Trampolin ausgeführt werden.

Zickzack Drill



Material

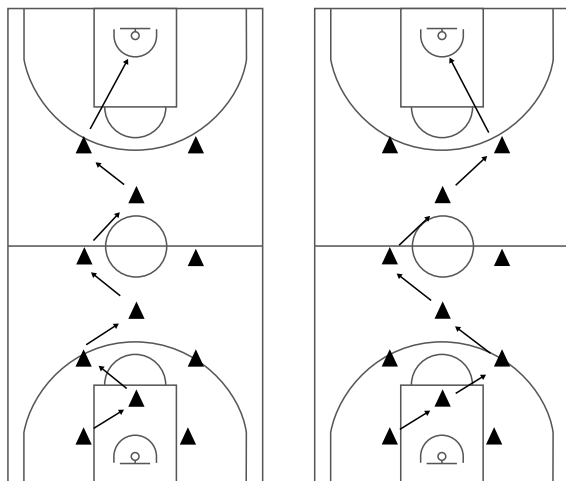
1 Ball je Spieler
11 Hütchen

Was wird hier noch trainiert?

Spielübersicht
Korblegervariationen
Passen aus dem
Dribbling

Übungsbeschreibung

Ab der Grundlinie werden elf Hütchen aufgestellt. Die Spieler starten auf einer der beiden Seiten und bekommen verschiedene Aufgaben zur Durchquerung des Par-



kours. Grundsätzlich gilt: Vor jedem Hütchen wird eine Crossover-Variation ausgeführt. Außerdem erfolgt am Ende des Feldes ein Korbabschluss.

Variationen

- Die Crossover können durch die Lehrkraft beliebig vorgegeben werden:
 - einfacher/dreifacher Crossover.
 - vor dem Körper/durch die Beine/hinter dem Rücken.
- Die Abschlüsse können vorgegeben werden:
 - Korbleger rechts
 - Korbleger links
 - Spinnmove-Korbleger
 - Powermove-Korbleger
 - Positionswurf
 - Sprungwurf
- Die Lehrkraft zeigt mit den Fingern Zahlen an, welche die Spieler während des Dribblings wiedergeben müssen.
- Die Lehrkraft zeigt mit den Finger Zahlen an, welche addiert/multipliziert werden müssen.



Teaching Points

- Dribble den Ball nah am Körper.
- Bringe den Ball beim Crossover schnell von der einen in die andere Hand.
- Gehe beim Dribbling tief in die Knie.
- Schütze den Ball mit deinem anderen Arm und mit deinem Körper.
- Schaue während des Dribbelns nach vorne.
- Arbeite mit Tempo-wechseln.
- Maximiere die Intensität im Drill und ruhe dich auf dem Rückweg aus.

Monkey in the middle



Material

1 Ball je 3er-Team

Was wird hier noch trainiert?

Fintieren

Verteidigen am Ball



Teaching Points

Außenspieler

- Zeige deinem Mitspieler mit den Händen an, wohin der Pass gespielt werden soll.
- Spiele feste und geradlinige Pässe.
- Nutze Pass-täuschungen.
- Nutze den Sternschritt.

Innenspieler

- Stelle dich vor den Spieler mit Ball.
- Versuche den Ball mit deinen Händen zu spiegeln.
- Sprinte mit dem Pass zum nächsten Spieler.

Spielbeschreibung

Für dieses Spiel werden Gruppen mit jeweils drei Spielern gebildet. Zwei der Spieler stehen sich im Abstand von ca. fünf bis sechs Metern gegenüber und passen den Ball hin und her. Der dritte Spieler befindet sich zwischen den beiden Angreifern und muss versuchen, den Ball mit der Hand zu berühren, um sich zu befreien. Gelingt dem Verteidiger eine Ballberührung, wird er zum Angreifer. Der angreifende Spieler mit dem letzten Ballkontakt muss in die Mitte und wird zum Verteidiger.

Den beiden Angreifern ist es nicht gestattet, hohe Pässe mit bogenförmiger Flugbahn zu spielen. Es sind nur geradlinige Pässe und Bodenpässe gestattet.

Variationen

- Ein Dribbling nach Ballerhalt erlauben.
- Fünf Außenspieler und zwei Spieler in der Mitte.
- Die Anzahl der Bälle erhöhen.
- Berühren des Balles mit zwei Händen nötig, um einen Stop zu erlangen.



Pivot Drill



Material

1 Hütchen, 1 Ball
1 Korbanlage

Was wird hier noch trainiert?

Dribbling
Schnelligkeit



Teaching Points

Während der Ballannahme

- Tiefe Körperposition beim Schritt zum Ball.
- Ballannahme mit maximal zwei Fußkontakten.

Nach der Ballannahme

- Tiefe Körperposition.
- Fußspitzen zeigen zum Korb.
- Blick zum Korb.
- Langer und explosiver erster Schritt Richtung Korb.

Übungsbeschreibung

Der Pivot Drill dient zur Erarbeitung der Fußarbeit bei der Ballannahme und den Anschlussbewegungen. Hierzu wird ein Hütchen mit ca. vier Metern Abstand zum Korb positioniert. Der Spieler startet mit dem Rücken zum Korb und wirft sich den Ball selbst „hinter das Hütchen“ vor, um dann einen der folgenden Schritte in die SPD (Schießen-Passen-Dribbeln) Position auszuführen:

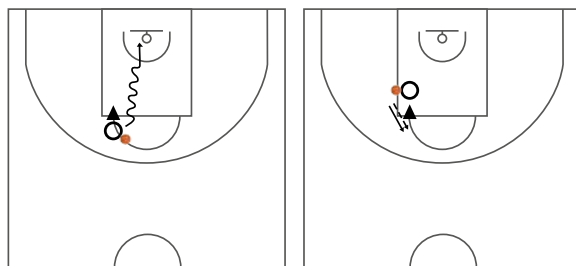
- **Ein-Kontakt-Stop:** beide Füße berühren bei der Ballannahme gleichzeitig den Boden.
- **Vorwärts-Sternschritt:** Das hütchennahe Bein berührt bei der Ballannahme den Boden zuerst, das hütchenferne Bein wird nachgezogen.
- **Rückwärts-Sternschritt:** Das hütchenferne Bein berührt bei der Ballannahme den Boden, das hütchennahe Bein wird nachgezogen.

Nachdem der Spieler die SPD-Position eingenommen hat, kann er das Dribbling zum Korb mit zwei Schrittvarianten einleiten.

- **Kreuzschritt:** Schritt von der Gegenseite der Dribbelhand.
- **Passgang:** Schritt von derselben Seite der Dribbelhand.

Dabei ist darauf zu achten, dass das Standbein während des ersten Schritts nicht vor dem Dribbling aufgelöst werden darf.

Die Fußarbeit bei der Ballannahme kann mit Kreuzschritt- und Passgangdribbling, sowie mit verschiedenen Abschlussvariationen in unterschiedlichen Übungsblöcken kombiniert werden.





Folgende Abschlussvariationen können angewendet werden:

Druckwurfkorbleger, Unterhandkorbleger, Korbleger mit Brett/ohne Brett, verkürzter Korbleger mit einem Schritt nach dem Dribbling, Floater-Korbleger, Eurostepkorbleger, Korbleger mit 360°-Drehung, abgebrochener Korbleger mit Wurfabschluss, ein Dribbling in den Sprungwurf, zwei Dribblings in den Stepback-Wurf.

Variationen

- Den Ball per Pass zuspielen.
- Die Position des Hütchens verändern.
- Abschlussvariationen.
- Wettkampf: Zwei oder mehr Spieler treten gegeneinander an. Es werden vier Positionen, die Ballannahme- und Schritttechnik, das Trefferlimit, sowie die Abschlussvariationen festgelegt. Der Spieler, welcher zuerst das ausgemachte Punkteziel erreicht, gewinnt das Spiel.