

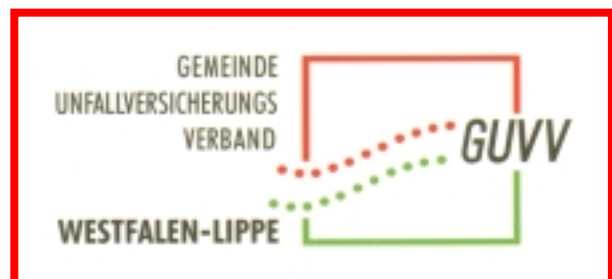
Anke Husmann

Basketball - attraktiv und sicher vermitteln

Erprobungsversion



eine Handreichung des



Inhalt

Vorwort	2
Einleitung	3
Leitideen der Handreichung	4
Zum Inhalt der Handreichung	6
Handlungsfähigkeit im Sportspiel Basketball im Kontext curricularer Vorgaben für die Sekundarstufe I	7
Spielidee und Grundanforderungen („essentials“ der Sportart)	9
Methodische Konsequenzen	14
Praktischer Teil	17
Fallbeispiele zu typischen Unfallsituationen im Basketball	17
Fallbeispiel 1: Passen und Fangen in der komplexen Spielsituation.....	17
Fallbeispiel 2: Schnellangriff.....	19
Fallbeispiel 3: Rebound.....	21
Planungsbeispiele zur Vermittlung ausgewählter Kom-petenzen	22
Allgemeine Leitlinien	24
Planungsbeispiel zum Passen und Fangen.....	25
Planungsbeispiel zum Schnellangriff	28
Planungsbeispiel zum Rebound.....	31
Anhang	33
Unfallprofil der Sportart Basketball.....	33
Checkliste zur Sicherheit beim Basketball im Sportunterricht	35
Übungssammlung.....	36
Literaturempfehlungen.....	47
Literatur	48

Vorwort

Die Sportspiele liegen in der Gunst unserer Schülerinnen und Schüler ganz oben. Leider trifft dies für die Großen Spiele auch bei der Liste der am stärksten von Unfällen im Schulsport betroffenen Sportarten zu. Eine umfassende Sicherheitsförderung im Sportunterricht setzt auf eine konstruktive Auseinandersetzung mit diesen Phänomenen. Schülerwünsche aufgreifen und Sicherheit fördern heißt für uns Sportspiele *attraktiv & sicher* vermitteln.

Der Gemeindeunfallversicherungsverband Westfalen – Lippe hat 1998 in Absprache mit dem damaligen Ministerium für Arbeit, Soziales und Stadtentwicklung, Kultur und Sport eine Arbeitsgruppe eingerichtet, die sich mit der Erarbeitung von Handreichungen zur attraktiven und sicheren Vermittlung des Basketball-, Handball-, Volleyball- und Fußballspiels befasst hat. Nach einer mehrjährigen Erarbeitungsphase und einer intensiven Erprobung durch Sport unterrichtende Lehrkräfte liegen nun die ersten Handreichungen vor, die sich mit der Vermittlung der Spiele im Sekundarbereich I befassen.

Die Konzentration auf den Sekundarbereich I begründet sich darin, dass die Schülerinnen und Schüler in dieser Schulstufe mit den normierten Sportspielen intensiver im Sportunterricht konfrontiert werden. Mit Blick auf die besonderen Entwicklungsprozesse, die Schülerinnen und Schüler in dieser Lebensphase durchlaufen, stellen sich spezifische Anforderungen, um den Sportspielunterricht für alle Beteiligten zu einem gewinnbringenden Unterfangen werden zu lassen.

Die Handreichungen mögen eine wertvolle Hilfe für die Sportpielerziehung darstellen und wegweisenden Charakter für eine wirksame Sicherheitsförderung im Sport besitzen.

An dieser Stelle möchten wir uns bei den Sportlehrerinnen und Sportlehrern, Referendarinnen und Referendaren und allen weiteren Personen bedanken, die mit kritischen Hinweisen zur Erstellung der Handreichungen beigetragen haben.

Dr. M. Gasse, Prof. Dr. H. Hübner, H. Hundeloh, Dr. A. Husmann, M. Pfitzner
Arbeitsgruppe „Mehr Sicherheit im Schulsport – Sportbereich Spiele“

Einleitung

„Des deutschen liebstes Kind `Fußball` nur auf Rang 6 der beliebtesten Sportarten der Jugend! Selbstverteidigung und Badminton in der Gunst weit oben“

Eine derartige Zeitungsschlagzeile hätte ohne Zweifel viele sportinteressierte Leser stutzig gemacht. Welche Kenntnisse liegen denn z. Zt. über die beliebtesten bzw. über die am häufigsten unterrichteten Sportarten vor?

- Ihre Vorliebe für ansonsten wenig beachtete Sportarten haben Schülerinnen und Schüler in Hessen geäußert. In der zugegebenermaßen nicht repräsentativen Untersuchung liegen Selbstverteidigung und die eher als Randsportarten anzusehenden Spiele Badminton und Hockey unter den „top ten“. Dieses Ergebnis kann allerdings nicht über die Dominanz der Sportspiele in den Schülerwünschen hinwegtäuschen. In der Beliebtheitskala ganz oben liegt das Basketballspiel (70%), über 60% der Schülerinnen und Schüler wünschen sich Selbstverteidigung im Sportunterricht und möchten Volleyball spielen. In der Gunst etwa der Hälfte aller Schüler stehen Badminton, Leichtathletik, Fußball, Schwimmen und Handball oben. Demnach sind sechs der zehn beliebtesten Sportarten Sportspiele. (1)
- Sportlehrerinnen und -lehrer schätzen die Wünsche ihrer Schüler recht genau ein. Zwar vermuten sie eine breitere Zustimmung für das Geräteturnen und die Gymnastik bei ihren Schülerinnen und Schülern; bezüglich der Sportspiele stimmen ihre Einschätzungen allerdings mit denen der Schüler überein. (2)
- In der unterrichtlichen Realität dominiert dagegen die Leichtathletik. Sport unterrichtende Lehrkräfte geben an, rund 15% des Unterrichts mit der Leichtathletik zu bestreiten. Basketball (13,1%), Turnen (12,9%), Volleyball (11,4%) und Fußball, mit einem Anteil von rund 10% am Sportunterricht, nehmen die weiteren Ränge ein. (3)

6 der 10 beliebtesten Sportarten sind Sportspiele

Rund 45% des Sportunterrichts sind Sportspiele

Doch die Sportspiele führen nicht nur die Beliebtheitskala einzelner Schulsportinhalte an. Auch in der Liste der unfallträchtigen Schulsportarten nehmen die Sportspiele eine herausragende Position ein. In der Hitliste der Unfallsportarten liegen die vier Großen Sportspiele unter den ersten fünf Platzierten. Insgesamt die Hälfte aller Schulsportunfälle ereignen sich bei den Großen Sportspielen. Das Fußballspiel stellt mit

ca. 20% aller Schulsportunfälle einen herausragenden Unfallfaktor dar.
(4)

Die Handreichung möchte einen Beitrag zur attraktiven und sicheren Vermittlung der Sportspiele in der Sekundarstufe I leisten.

Leitideen der Handreichung

Die vorliegende Handreichung orientiert sich an drei grundlegenden Leitideen:

- **Im Spielen lernen, spielend lernen!**
- **Variantenreiche Spiel- und Übungsformen anbieten!**
- **Die Wahrnehmungsfähigkeiten gezielt schulen!**

schrittweise Heranführung an die Sportspiele als pädagogische Notwendigkeit

Empirische Analysen des schulsportlichen Unfallgeschehens haben darauf hingewiesen, dass die Schülerinnen und Schüler im Rahmen des Sportspielunterrichts „zu früh“, d.h. unvorbereitet, mit zu hohen Anforderungen im komplexen Spiel konfrontiert werden. Deshalb rücken die Vermittlungswege der Sportspiele in den Mittelpunkt der sicherheitsfördernden Bestrebungen. Dabei darf der Grundsatz *„Im Spielen lernen, spielend lernen“* nicht auf die Formel *„Spielen um jeden Preis“* reduziert werden. Es ist auch nicht sinnvoll, erst dann zu spielen, wenn alle Einzelfertigkeiten erlernt worden sind. Sportspiele attraktiv und sicher zu vermitteln, erfordert eine schrittweise, an den unterschiedlichen Schülervoraussetzungen orientierte Heranführung nach spielgemäßen Konzepten. Dabei müssen die jeweiligen Grundsituationen des Spiels und ihre besonderen Anforderungen an die Handlungskompetenz der Schüler die vorrangigen Bezugspunkte des Unterrichts sein.

Vielfältige Spiel- und Übungssituationen schaffen Bewegungssicherheit und fördern Bewegungskompetenzen

Über das Variieren von Übungssituationen im Sportunterricht können Bewegungskoordination und Bewegungssicherheit sowie die Spielfähigkeit effizient und motivierend gefördert werden. Das Schaffen von veränderten bzw. neuen Handlungssituationen und Handlungsbedingungen bringt Schülerinnen und Schüler in Bewegungszusammenhänge, bei denen sie sich jeweils neu auf die veränderten Aufgabenstellungen und Herausforderungen einstellen müssen. Das „Meistern“ solcher variierten Herausforderungen und das Lösen neuer Aufgabenstellungen lässt die Schülerinnen und Schüler Bewegungserfahrung und -sicherheit gewinnen. Immer wieder neu geschaffene Übungssituationen stellen Herausforderungen dar und aktivieren auf diese Weise die Experimentierfreudigkeit der Kinder. Dies wirkt sich motivierend auf Kinder und Jugendliche aus und steigert ihre Aufmerksamkeit und Wahrnehmungsbereitschaft. Das Variieren von Übungssituationen fördert damit eine erhöhte Lernbereitschaft.

Alle Sportspiele stellen in den für sie typischen Settings hohe Anforderungen an die Wahrnehmungsfähigkeit. In definierten räumlichen Rahmenbedingungen werden Tor-, Punkt- oder Korberfolge im Mannschaftsspiel und im Spiel gegeneinander erzielt. Unter hohem Zeitdruck werden viele Informationen verarbeitet. Es leuchtet ein, dass die Fähigkeit, zeitgerecht Informationen aufzunehmen und zu verarbeiten und dies für die eigenen Entscheidungen im Spiel zu nutzen für die aktive Sicherheit im Spiel eine große Bedeutung hat. Deshalb ist die systematische Schulung der Wahrnehmung ein zentrales Element in der hier vorgestellten Konzeption zur Vermittlung der Spiele. Die Wahrnehmungsschulung wird für die Spielevermittlung einerseits als Teil einer vielseitigen motorischen Grundausbildung, die im Primarbereich beginnt, vorausgesetzt. Andererseits ist sie zentrales Element der speziellen Spielevermittlung im Rahmen der Unterrichtsvorhaben von Sekundarstufe I und II.

Zum Inhalt der Handreichung

Zunächst wird es unter dem Titel *„Handlungsfähigkeit im Sportspiel Basketball im Kontext curricularer Vorgaben für die Sekundarstufe I“* (ab S. 7) darum gehen, die Zielsetzungen, die sich mit der Sportspielvermittlung in der Sekundarstufe I verbinden, genauer zu umreißen. Dies geschieht mit Blick auf die derzeit in Revision befindlichen Richtlinien und Lehrpläne für den Sport in den Schulen im Lande Nordrhein Westfalen (RuL Sport NW).

Anschließend erfolgen einige Anmerkungen zur *„Spielidee“* des Basketballspiels in der Sekundarstufe I und zu den *„Grundanforderungen“* an die Basketball spielenden Schülerinnen und Schüler (ab S. 9).

Aus den zuvor diskutierten Zielvorstellungen und dem Anforderungsprofil werden dann ab S. 14 *„Methodische Konsequenzen“* formuliert, die einen entscheidenden Beitrag zur Sicherheitsförderung im Schulsport liefern sollen. Dabei geht es zunächst darum, den Blick auf typische Unfallsituationen beim Basketballspiel im Schulsport zu lenken, um dann Planungsbeispiele zur Vermittlung ausgewählter Kompetenzen zu präsentieren.

Im *Anhang* (ab Seite 33) wird eine Übersicht über das Unfallgeschehen bei der Vermittlung des Basketballspiels im Schulsport gegeben. Des weiteren sind eine Checkliste „Basketball“ für den „sicheren“ Sportunterricht und Literaturempfehlungen zu finden. Zudem werden Übungen vorgestellt, die zur Umsetzung des Anliegens dieser Handreichung vielversprechend erscheinen.

Abschließend sei auf das Verfahren mit den im Text vorzufindenden Hinweisen auf Literaturstellen aufmerksam gemacht. Die Fundstellen und einige darüber hinausgehende Informationen sind ganz am Ende der Handreichung zu finden.

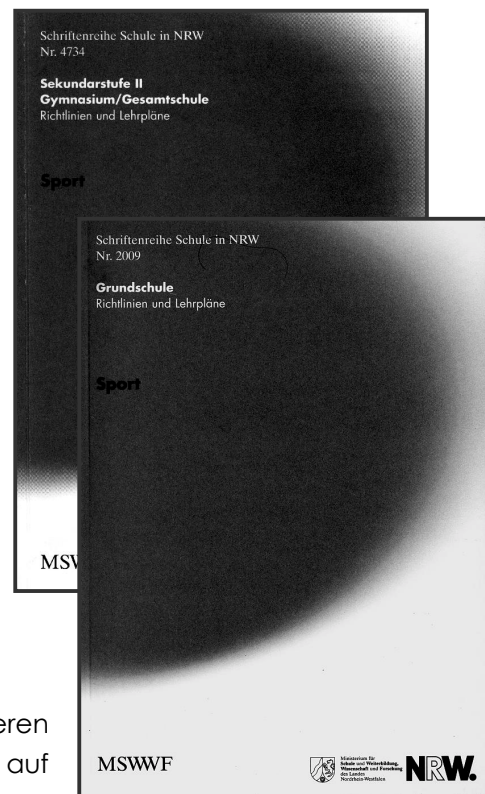
Handlungsfähigkeit im Sportspiel Basketball im Kontext curricularer Vorgaben für die Sekundarstufe I

Die Schulsportart Basketball ist aufgrund ihrer hohen Dynamik, Komplexität und anspruchsvollen Technik besonders motivierend für die Schülerinnen und Schüler. Gleichzeitig ist sie ein sportpädagogisch wertvoller Unterrichtsinhalt.

Als Mannschaftssportart kann Basketball dazu beitragen, Regelbewusstsein, Kooperations-, Kommunikations- und Integrationsfähigkeit zu fördern. Darüber hinaus wird durch den hohen Stellenwert individual- und gruppentaktischer Anforderungen auch der kognitiven Komponente des Sportunterrichts Rechnung getragen.

Dem Bereich der Taktikschulung kommt im vorliegenden Konzept besondere Aufmerksamkeit zu, da er in engem Zusammenhang mit der Förderung von Wahrnehmungs- und Entscheidungsfähigkeit steht, denen ihrerseits eine tragende Rolle für die Sicherheit bei der Ausübung von Sportspielen zukommt. Auch D. Kurz nennt in seinem Gutachten anlässlich der Vorbereitung der neuen Richtlinien (§. 55) ausdrücklich den „Erwerb spielbezogener Wahrnehmungs-, Entscheidungs- und Handlungsmuster als Voraussetzung für die Bewältigung komplexer Spielsituationen“. Bedauerlicherweise kommt die Umsetzung dieser Forderung in der Fachliteratur insofern noch zu kurz, als die Aneignung von Wahrnehmungs- und Entscheidungsmustern im Regelfall hinter dem Erwerb von Handlungsmustern deutlich zurücksteht.

STEINHÖFER / REMMERT beispielsweise, deren Standardwerk Basketball in der Schule (1998) mit Blick auf Grundkonzeption und Übungszusammenstellung sehr geeignet für den Unterricht auf der Sekundarstufe I erscheint, widmen dem Thema „Informationsverarbeitung und Spielhandeln“ zwei Seiten ihres Vorwortes und betonen explizit die Bedeutung von Wahrnehmungs- und Entscheidungsfähigkeiten:



Pädagogische Perspektiven auf den Schulsport

- A. Wahrnehmungsfähigkeiten verbessern, Bewegungserfahrungen erweitern
- B. Sich körperlich ausdrücken, Bewegungen gestalten
- C. Etwas wagen und verantworten
- D. Das Leisten erfahren, verstehen und einschätzen
- E. Kooperieren, wettkämpfen und sich verständigen
- F. Gesundheit fördern, Gesundheitsbewusstsein entwickeln

„Wahrnehmung muß in Lernsituationen geschult werden. Erwerb und Präzisierung von Diagnosemerkmalen sind dazu Voraussetzung.“ (S. 30). Bei der anschließenden Präsentation der Übungsauswahl werden solche Diagnosemerkmale jedoch nicht benannt. Die Verbesserung der Wahrnehmungsfähigkeit, die bei zahlreichen Übungs- und Spielformen ohne Zweifel impliziert ist, wird offenbar eher als „automatisch eintretender Effekt“ betrachtet.

Wahrnehmungs- und Entscheidungsfähigkeiten lassen sich noch effektiver fördern, wenn den Schülerinnen und Schülern tatsächlich explizit Diagnosemerkmale für charakteristische Spielsituationen und dazu passende Handlungsmöglichkeiten an die Hand gegeben werden. Auf diese Weise wird zum einen die Aufmerksamkeit gezielt auf *wichtige* Beobachtungsmerkmale gelenkt, zum anderen erleichtern Entscheidungshilfen die Auswahl einer situativ angemessenen Handlungsalternative.

Spielidee und Grundanforderungen („essentials“ der Sportart)

Wenn hier von der Erstellung *sportartspezifischer* Anforderungsprofile gesprochen wird, so ist damit keine Beschränkung auf traditionelle Wettkampfspiele intendiert. Gemäß dem pädagogischen Konzept der in Planung befindlichen neuen Richtlinien für die Sekundarstufe I sowie der bereits vorliegenden Neufassung für die gymnasiale Oberstufe steht weniger als bisher das Erlernen normierter Sportarten im Mittelpunkt des Sportunterrichts. Vielmehr werden im Rahmen des vorgesehenen Bewegungsfeldes „*In und mit Regelstrukturen spielen – Sportspiele*“ auch weitere, den „Großen Spielen“ verwandte Mannschaftsspiele (wie z. B. Streetball als Variation des Basketballspiels) verstärkt Eingang in den Schulsport finden.

Die unterschiedlichen Ausprägungen haben jedoch wesentliche Gemeinsamkeiten hinsichtlich ihrer Spielidee, ihrer Grundsituationen und folglich auch hinsichtlich der Anforderungen, die an Spielerinnen und Spieler gestellt werden. Als Mannschaftsspiele, bei denen es darauf ankommt, sich auf eng begrenztem Raum gegen die Verteidigung durchzusetzen und Punkte zu erzielen und in denen darüber hinaus auf vergleichsweise kleine, hohe Ziele gespielt wird, erfordern Basketball und verwandte Spielvarianten spezifische Fähigkeiten, Fertigkeiten, Kenntnisse und Einstellungen, die in den übrigen großen Mannschaftssportarten nicht so stark im Vordergrund stehen.

Sowohl für den / die Ballführer / In als auch für den Angreifer / die Angreiferin ohne Ball sind überzeugende Täuschungsbewegungen und schnelle Antritte elementare Voraussetzungen, um die Verteidigung zu überspielen. Zusätzlich verlangt vor allem die Einhaltung der Schritt- und Dribbelregel von den Spieler / Innen koordinativ anspruchsvolle Bewegungsabläufe. Gemeint sind hier insbesondere die Verbindungen von Eigenbewegungen (Laufen, Springen, Stoppen) mit balltechnischen Fertigkeiten (Dribbeln, Passen, Fangen, Werfen).

Erschwert wird die Koordination von Körper- und Balltechnik durch die meist bereits im Anfängerbereich hohe Dynamik. Schnell wechselnde Situationen stellen hohe Anforderungen an die taktische Kompetenz und verlangen neben einem ausreichenden Repertoire an Handlungsmöglichkeiten vor allem Wahrnehmungs- und Entscheidungsfähigkeit.

Das vergleichsweise kleine Spielfeld - in Verbindung mit der im Reglement vorgesehenen „Körperlosigkeit“ des Spiels - bedingt auch aus Verteidigersicht, dass eine gut ausgeprägte Antizipationsfähigkeit e-

benso unverzichtbar ist wie die Fähigkeit, situationsangemessene Entscheidungen schnell zu treffen und umzusetzen (⇒ Reaktionsfähigkeit).

Einen besonderen Anspruch an Koordination, Timing, Antizipations- und Reaktionsfähigkeit bringt darüber hinaus die Reboundsituation mit sich, die ebenfalls von Beginn an zu den elementaren strukturellen Gegebenheiten des Basketballspiels gehört.

Als weiteres Spezifikum der Sportart Basketball kommt hinzu, dass auf Grund der Beschaffenheit des Balles (Größe, Härte) besondere Anforderungen an die Pass- und Fangtechnik gestellt werden.

Welche elementaren Fähigkeiten, Fertigkeiten, Kenntnisse und Einstellungen sollen Schülerinnen und Schüler demzufolge primär erwerben, um erfolgreich und sicher Basketball spielen zu können?

Folgende Schwerpunkte lassen sich aus den zuvor dargestellten „essentials“ ableiten:

I. Sportspielspezifische Teilfertigkeiten:

- Auch „unter Druck“ muss eine sichere Auge - Hand - Koordination beim Passen und Fangen gegeben sein.
- Das Dribbling (am Ort und in der Fortbewegung) muss so sicher beherrscht werden, daß der / die Ballführende das Spielgeschehen beobachten und entsprechend (re-) agieren kann.
- Unter Beachtung der Schrittregel muss sicher gestoppt werden können.
- Die Verteidigungsgrundstellung muss ein unverzügliches Reagieren auf Aktionen des Gegenspielers zulassen (sogenannte „Bereitschaftsstellung“)
 - * Füße (bei frontaler Position zum Angreifer) etwa parallel
 - * Fußabstand etwa schulterbreit
 - * gebeugte Knie, tiefer Körperschwerpunkt
 - * Gewicht überwiegend auf den Fußballen
 - * Blickrichtung auf die Körpermitte des Angreifers, zusätzlich Raumwahrnehmung durch peripheres Sehen
 - * situativ angemessener Abstand zum Angreifer
 - enge Verteidigung bei Ballbesitz und geringer Korbentfernung, insbesondere dann, wenn der Angreifer nicht mehr dribbeln darf
 - weiterer Abstand bei großer Korbentfernung bzw. großer Entfernung vom Ballbesitzer, um ggf. einem Mitspieler helfen zu können

- Die Fortbewegungstechnik des Verteidigers muss geeignet sein, sich dem Geschehen auf dem Spielfeld schnell anzupassen und dabei Verletzungen durch Zusammenstöße, Stolpern oder Umknicken zu vermeiden (z. B. in der Rückwärtsbewegung gegen einen Dribbler: schnelle Gleitschritte auf dem Fußballen, immer Bodenkontakt, Füße kreuzen sich nicht, tiefer Körperschwerpunkt)

II. Verbindungen sportspieltypischer Teilfertigkeiten:

- Freilaufbewegungen und Ballannahme müssen sicher koordiniert werden können.
- Auch in Korbwurfsituationen (in denen man in der Regel unter starkem Zeitdruck steht) muss Bewegungssicherheit bei den Übergängen zwischen vorausgehender Handlung und Wurfversuch gegeben sein
 - * z. B. Dribbling ⇒ Korbleger
 - * z. B. Schneiden zum Korb ⇒ Ballannahme ⇒ Korbleger
 - * z. B. Abstoppen ⇒ Positions- oder Sprungwurf
 - * z. B. Finte ⇒ Ausführung eines Korbwurfes

III. Antizipation, Wahrnehmung und Entscheidung:

- Die periphere Wahrnehmung muss ausreichend geschult sein (immer den Ball im Auge behalten, dabei jedoch gleichzeitig relevante Aktionen von Mit- und Gegenspielern im Raum registrieren können).
- Aus dem Verhalten von Mit- und Gegenspielern müssen deren Handlungspläne (zu erwartende Lauf- und Ballwege) möglichst zuverlässig erschlossen werden können (Antizipation). Hierzu ist es notwendig, spieltypische Körpersignale zu kennen und situativ richtig deuten zu können:
 - * z. B. Handzeichen, mit dem ein Partner bzw. Gegner den Ball fordert
 - * z. B. Fußstellungen als Kennzeichen für geplante Laufwege
 - * z. B. Schneidebewegungen zum Korb (auch: Hinterlaufen eines Verteidigers als Vorbereitung eines „back door“ - Anspiels)

Ebenso müssen akustische Signale abgesprochen sein, mit deren Hilfe eine Verständigung innerhalb der Mannschaften stattfinden kann:

- * z. B. „Ball!“ rufen, um anzuzeigen, dass man anspielbar und anspielbereit ist
- * z. B. als Verteidiger Blocksituationen (sie finden im Rücken des Partners statt!) ankündigen

- * z. B. als Verteidiger dem Partner zuzurufen, wenn man seinen Gegenspieler in einer Notsituation übernimmt (Signal hilft, Fouls zu vermeiden!)
- Aufgrund der genannten Wahrnehmungen müssen schnell situationsangemessene Entscheidungen getroffen und umgesetzt werden (Entscheidungsfähigkeit, Reaktionsschnelligkeit).

IV. Konditionelle Eigenschaften

- Kraft, Kraftausdauer und Dehnfähigkeit der Beinmuskulatur müssen dem jeweiligen Spielniveau angemessen sein (wichtig für das Abfangen des Körpergewichtes bei Landungen, die Stabilisierung der Fußgelenke bei schnellen Richtungswechseln, das Beibehalten der Verteidigungsgrundstellung über einen längeren Zeitraum etc.).

V. Kenntnisse und Einstellungen

- Es muss ein Bewusstsein für die Hauptgefahrenquellen beim Basketballspiel und die Sicherheitsrelevanz der „Körperlosigkeit“ vorhanden sein.
- Gleichzeitig muss die Bereitschaft bestehen, diese Kenntnisse über spezifische Risiken in das eigene Spielverhalten einzubeziehen.
- Den Schülerinnen und Schülern müssen die Auswirkungen mangelnder bzw. nachlassender Konzentration (z. B. aufgrund einer Unterschätzung der Anforderungen oder ermüdungsbedingt) bekannt sein.

Die genannten Kompetenzen gilt es, von Beginn an gründlich, regelmäßig und kontinuierlich (ggf. phasenweise auch isoliert) auszubilden und zu festigen. Einer der wichtigsten Grundsätze ist es dabei, die Komplexität der gewählten Übungs- und Spielformen an die sich verändernden Voraussetzungen anzupassen. Die Hinführung zum komplexen Sportspiel darf sich nicht als Abfolge aus fertigekeitsorientiertem, additiv - zergliederndem Vorgehen und anschließendem unmittelbarem Übergang zum Zielspiel darstellen. Vielmehr soll der Übungsprozess *von Beginn an* möglichst spielnah ausgerichtet sein. Der Bezug zur *Spielidee* sollte, wann immer möglich, erhalten bleiben und es gilt, Übungsformen zur Erweiterung des Repertoires an Handlungsmöglichkeiten so früh wie möglich mit *Entscheidungssituationen* zu verknüpfen. Dies kann in Abhängigkeit vom erreichten Niveau in veränderten Regelstrukturen geschehen, z. B. durch künstliche Beschränkung der Verteidigeraktivität oder Reduktion der Spielerzahl. Wichtig ist, dass das Erarbeiten und Einüben von Handlungsalternativen immer unter Bewusstmachung der jeweiligen Optionen (z. B. mit Hilfe von „Wenn - Dann - Regeln“) geschieht, um den Schüler / Innen von Anfang an

deutlich zu machen, dass ein Sportspiel kein starrer Automatismus mit schematisch ablaufenden Routinehandlungen ist, sondern dass vielmehr aufgrund wechselnder Rahmenbedingungen in jeder einzelnen Situation neu über die zweckmäßigste Handlungsalternative entschieden werden muss.

Ein Beispiel soll diese Überlegungen illustrieren: Viele Schüler / Innen beherrschen die korrekte Pass- und Fangtechnik sehr sicher, solange sie schematische Passübungen ohne Gegner ausführen. Unsicherheit und Fehlerhäufigkeit steigen jedoch bereits erheblich, sobald nur ein Verteidiger / eine Verteidigerin hinzukommt (z. B. in „Tigerball“ - Spielen). Mit zunehmender Komplexität des Geschehens (steigender Zahl von Mit- und Gegenspielern, Zunahme der Handlungsmöglichkeiten durch Einbeziehung von Dribbeln und Werfen etc.) verstärkt sich das Problem, da Wahrnehmungs- und Entscheidungsleistungen mehr und mehr in den Vordergrund rücken und die Konzentration auf die einzelne Fertigkeit zwangsläufig nachlässt.

Methodische Konsequenzen

Vorbemerkungen

Es geht im vorliegenden Beitrag nicht darum, die Basketball - Fachliteratur für den Sportunterricht zu „revolutionieren“ und bewährten Konzepten ihre Eignung abzusprechen. Grundsätzlich empfehlen wir Lehrwerke mit spielnahe Ansatz, die auf eine graduelle Steigerung der Komplexität bei der Übungsauswahl Wert legen. So können Schülerinteressen und erfolgsorientierte, sichere Sportspielvermittlung miteinander verbunden werden. Ergänzend zu den gegenwärtig vorliegenden Konzepten möchten wir jedoch der Sport unterrichtenden Lehrkraft einige Hinweise und Denkanstöße an die Hand geben. Sie sollen dazu beitragen, dass Schülerinnen und Schüler von einer guten Übungsauswahl noch mehr profitieren können, indem ihnen zusätzlich elementare Kenntnisse und Einsichten vermittelt werden.

Ernstnehmen von Schülerwünschen

Zunächst erscheint es uns wichtig, den Konflikt zwischen Schülerinteressen und den Erfordernissen eines auf Lernzuwachs und Sicherheit ausgerichteten Sportunterrichts ernst zu nehmen. Das bedeutet, sich offen mit den Schülerinnen und Schülern auseinander zu setzen, um über das Bewusstsein für den Sinn und Zweck bestimmter methodischer und organisatorischer Maßnahmen ihre Einstellungen und Verhaltensweisen zu beeinflussen. Häufig sieht man sich als Lehrkraft mit Erwartungshaltungen konfrontiert wie:

- möglichst früh und am liebsten immer das Zielspiel zu spielen
- von Beginn an mit hohem körperlichem Einsatz und hoher Dynamik zu spielen.

Angesichts der unumstritten wichtigen Rolle der Motivation im Lernprozess gilt es daher, Schülerinnen und Schüler auch für modifizierte Formen des Zielspiels und für das spielferne Üben zu motivieren. Hierzu ist einerseits eine Auswahl von Inhalten mit hohem Aufforderungscharakter notwendig, wie sie ein Teil der Fachliteratur bereithält. Andererseits gehört jedoch auch die Vermittlung von *Einsichten* unabdingbar dazu. Die Schülerinnen und Schüler werden nur dann mit Engagement an Übungen und vereinfachten Spielvarianten teilnehmen, wenn ihnen klar ist,

- dass und warum das Zielspiel sich in bestimmten Fällen nicht eignet, um Kompetenzen, die für Spielerfolg und Sicherheit notwendig sind, effektiv zu fördern.

- dass auch andere Spielformen als das Zielspiel spannend sein und Spaß machen können, wenn man ihnen nicht von vornherein mit Ablehnung begegnet.
- dass man als „pädagogischer“ Verteidiger (d. h. indem man sich Beschränkungen unterwirft, die über das Regelwerk des Wettkampfspiels hinausgehen) seinen Mitschülerinnen und Mitschülern helfen kann, Kompetenzen zu erwerben und letztlich auch selbst von diesem Kompetenzgewinn profitiert.
- dass bestimmte Fertigkeiten zunächst in isolierten Übungsformen erworben werden müssen, um mit ihrer Hilfe Spielsituationen erfolgreich gestalten zu können.

Akzente eines sicheren Sportunterrichts

Erfolgreiches und sicheres Basketballspiel fordert von den Aktiven darüber hinaus Kenntnisse und Einsichten, die in der verfügbaren fachmethodischen Literatur zu wenig in den Vordergrund gerückt werden. Sie ergeben sich aus der bewussten Auseinandersetzung mit Schwierigkeiten und Gefahren, die besonders mit dem *komplexen* Spielgeschehen verbunden sind. Dabei geht es nicht darum, Horrorszenerarien „an die Wand zu malen“, Schüler / Innen (bzw. auch die unterrichtenden Lehrkräfte) zu verunsichern und ihnen letztlich den Spaß an den Sportspielen zu nehmen. Es ist jedoch wichtig, den Schülerinnen und Schülern vor allem drei Dinge vor Augen zu halten:

Erstens: Auch eine vermeintlich beherrschte Fertigkeit („Routinehandlung“) ist mit zunehmender Komplexität des Spielgeschehens Störfaktoren unterworfen und kann misslingen. Die wichtigsten Einflussgrößen sind dabei das Zusammenspiel mit mehreren Mitspielern sowie die Aktionen und Reaktionen der Gegenspieler. Zwangsläufig wird die Kombination von Teilfertigkeiten zu ständig wechselnden, teilweise sogar neuen Handlungsketten notwendig. Nur wenn die Erarbeitung und Festigung von Teilfertigkeiten mit Hilfe eines *geeigneten Stufungsschemas* (d. h. mit schrittweise ansteigender Zahl von Einflussfaktoren) erfolgt, werden die Lernenden *ohne größere Frustrationserlebnisse und Sicherheitsrisiken* erfahren, dass sie bei unflexiblen Umgang mit „beherrschten“ Fertigkeiten irgendwann an ihre Grenzen stoßen. Aufgabe der Lehrkraft ist es, ihnen diese Erfahrungen bewusst zu machen und so möglichst zu verhindern, dass individuelle Grenzen aus Unwissenheit bzw. „im Eifer des Gefechts“ überschritten werden.

Zweitens: Lerngruppen im Sportunterricht sind im allgemeinen sehr leistungsheterogen. Das bedeutet, dass auch „routiniert“ ausgeführte Spielhandlungen durchaus eine(n) weniger erfahrenen Mitschüler / In in Gefahr bringen können. Auch die erfahrenen Spieler / Innen selbst sind möglicherweise stärker verletzungsgefährdet als beim Spiel inner-

halb eines leistungshomogenen Personenkreises. Ihre überlegene Spielweise kann z. B. Regelverstöße überforderter (bzw. aus anderen Sportarten kommender) Verteidiger provozieren, die im außerunterrichtlichen Basketballspiel normalerweise nicht vorkommen (z. B. Verteidigung mit ausgebreiteten Armen) und daher nicht einkalkuliert werden.

Drittens: Nachlassende Konzentration (z. B. infolge Ermüdung, aber auch aufgrund von Nachlässigkeit / Überlegenheitsgefühl o. ä.) führt zu eingeschränkter Wahrnehmung von Partnern, Gegnern und Situationen und somit zu unsicherem und fehleranfälligerem Spiel.

Hinweise zum Aufbau des Praxisteils

Eine Zusammenstellung von Hintergrundinformationen zum Unfallgeschehen im Basketball soll Sport unterrichtende Lehrkräfte unterstützen, bei der Vermittlung der in Kapitel 3 genannten elementaren Kompetenzen geeignete Schwerpunkte zu setzen. Fallbeispiele (⇒ ab S. 17) zu den besonders gefahrenträchtigen Situationen Passen und Fangen, Schnellangriff und Rebound werden ergänzt durch eine kurze Übersicht über die wichtigsten statistischen Erkenntnisse zu den Unfallschwerpunkten (⇒ Anhang). Konkrete, auf die jeweiligen Fallbeispiele bezogene Planungsvorschläge (⇒ ab S. 22) sollen vor allem dabei helfen, die gezielte Förderung von Wahrnehmungs- und Entscheidungsfähigkeit stärker in den Blickpunkt zu rücken.

Viele traditionell bewährte Übungen bzw. bereits vorliegende Gesamtkonzepte sind zur Schulung dieser Kompetenzen prinzipiell sehr gut geeignet, jedoch sollte u. E. deutlicher herausgearbeitet werden, *was jeweils wahrgenommen werden soll, welche Entscheidungen zu treffen sind und wovon sie konkret abhängen* („Wenn - Dann - Regeln“). Dies dürfte allenfalls für eine in der Sportart Basketball erfahrene Lehrkraft selbstverständlich sein. Auch den übrigen Kolleginnen und Kollegen sollen jedoch solche Grundregeln an die Hand gegeben werden, mit denen sie die Aufmerksamkeit ihrer Schülerinnen und Schüler lenken und ihnen so helfen können, sich planvoll und situationsgerecht zu verhalten.

Fallbeispiele zu typischen Unfallsituationen im Basketball

Drei typische Unfallszenarien des Basketballspiels sollen nun aufzeigen, welche Faktoren häufig am Zustandekommen von Gefahrensituationen beteiligt sind. Dabei wird bewusst unterschieden zwischen *sekundären* (in der Unfallsituation unmittelbar zu beobachtenden) Fehlhandlungen und *möglichen primären* (zugrunde liegenden, die Fehlhandlung auslösenden) *Ursachen*. Die Zuordnung der primären Unfallursachen basiert auf Untersuchungen mehrerer tausend Schulsportunfälle, die von der Forschungsstelle „Mehr Sicherheit im Schulsport“ in den letzten Jahre durchgeführt worden sind; diese Studien verdeutlichen die Vielschichtigkeit der zu berücksichtigenden Faktoren. (5)

Fallbeispiel 1: Passen und Fangen in der komplexen Spielsituation

Inga, die sich in Ballbesitz befindet, wird von ihrer Gegenspielerin Britta stark unter Druck gesetzt. Sie spielt „aus Verlegenheit“ einen etwas ungenauen, für die Entfernung zu scharfen Pass zu ihrer Mitspielerin Kerstin, die ebenfalls hart verteidigt wird. Kerstin ist gerade dabei, eine Befreiungsbewegung auszuführen, um sich anspielbar zu machen. Als sie sieht, dass ihr der Ball zugespielt wird, versucht sie, diesen noch zu erreichen, obwohl ihre direkte Gegenspielerin in einer ballnäheren Position steht. Der Versuch misslingt; der Ball trifft Kerstin unglücklich am Daumen.

unmittelbar erkennbare Fehler:

- Inga spielt den Ball zu Kerstin, obwohl diese (noch) nicht freisteht.
- Inga spielt einen ungenauen und zu harten Pass.
- Kerstin versucht, den Ball zu erreichen, obwohl dies wenig Aussicht auf Erfolg verspricht.
- evtl. fängt Kerstin mit verletzungsbegünstigender Handhaltung.

mögliche primäre Ursachen:

- Inga verfügt nicht über ein ausreichendes Repertoire an Handlungsmöglichkeiten für die spezifische Situation.

- Inga kennt zwar Handlungsalternativen, hat jedoch nicht häufig genug geübt, unter Zeitdruck situationsgerecht zwischen ihnen auszuwählen.
- Inga ist nicht ausreichend darin geschult, Aktionen anderer Spielerinnen zu beobachten und / oder mögliche Folgeaktionen zu antizipieren.
- Inga war durch die aggressive Verteidigung so überfordert, dass sie nicht mehr in der Lage war, Kerstins Aktion wahrzunehmen.
- Inga und Kerstin haben keinen gemeinsamen taktischen Handlungsplan, da ihre Kommunikation vor dem Passspiel unzureichend war.
- Die zeitliche Abstimmung (Timing) der Aktionen von Kerstin und Inga ist nicht genügend geübt.
- Inga hat die Technik des Passens (evtl. in Verbindung mit einer vorausgehenden Finte) noch nicht so weit automatisiert, dass sie sie auch unter Druck richtig anwenden kann.
- Kerstin ist nicht in der Lage, potentiell Risiko und bestehende Erfolgsaussichten gegeneinander abzuwägen.
- Kerstin ist zu ehrgeizig und versucht den Ball zu erreichen, obwohl sie um die geringen Erfolgchancen weiß.
- Kerstin hat die korrekte Fangtechnik nicht genügend automatisiert, um sie auch unter erschwerten Bedingungen anwenden zu können.

Wie kann ich Inga und Kerstin helfen?

- durch die Verbesserung der Grundtechniken:
Ballbesitzer: Ball schützen, Sternschritt als Passvorbereitung, zielgenaues Passen, Passtäuschungen
Passempfänger: Freilaufen mit Hilfe von Körpertäuschungen und schnellen Antritten, Fangen auch ungenau gespielter Bälle direkt im Anschluss an Befreiungsbewegungen
- durch Erarbeiten von Handlungsalternativen für „typische“ Spielsituationen und von Regeln zu deren situationsgerechter Anwendung (Optionen / Wenn - dann - Regeln)
- durch Verbesserung der vortaktischen Kompetenz (Kommunikation und Kooperation) ⇒ z. B. Blickkontakt aufnehmen, Ballfordern per Handzeichen
- durch Schulung der Beobachtungs- und Wahrnehmungsfähigkeit im Hinblick auf die Aktion eines Partners
- durch Ermöglichen umfassender Erfahrungen im Umgang mit den erarbeiteten taktischen und vortaktischen Kompetenzen (⇒

häufiges Üben in vereinfachten Spielsituationen oder spielnahen Situationen) zunächst ohne bzw. mit eingeschränkt aktivem Verteidigern

- durch allmähliche Steigerung der Komplexität der Situationen (zunehmende Zahl von Entscheidungsmöglichkeiten).

Fallbeispiel 2: Schnellangriff

Ole, der im Verein Basketball spielt, hat im Rückfeld den Ball abgefangen und startet zu einem spontanen Schnellangriff. Sein Mitspieler Lasse, ein wenig basketballerfahrener Schüler, läuft mit. Der sehr athletische, schnelle Verteidiger Niklas ist bereits unter den eigenen Korb zurückgelaufen und greift nun den ballführenden Ole an. Dieser spielt sofort den Ball zu Lasse, der jedoch Schwierigkeiten hat, den für einen geübten Mitspieler konzipierten Pass aus vollem Lauf anzunehmen und regelgerecht zum Dribbling überzugehen. Er verliert dabei soviel Zeit, dass Niklas eine Chance sieht, ihn noch zu erreichen. Er wählt dazu den kürzesten Weg, wobei er Lasse jedoch „unterläuft“, d. h. dessen geplanten Weg zum Korb kreuzt. Lasse nimmt das Auftauchen des Verteidigers erst „in letzter Sekunde“ wahr, da er sich zuvor ausschließlich auf die Koordination von Fortbewegung und Ballannahme bzw. Ballführung konzentriert hat. Um einen Zusammenprall zu vermeiden, stoppt Lasse so abrupt ab, dass er umknickt.

unmittelbar erkennbare Fehler:

- Ole überfordert den ungeübten Mitspieler Lasse durch einen guten, aber schwierigen Pass.
- Ole erarbeitet keinen Vorteil für seinen schwächeren Mitspieler Lasse, indem er zunächst den Verteidiger noch stärker an sich bindet.
- Lasse misslingt die Annahme des Passes.
- Lasse verliert während der Ballannahme und des Dribblings das vor ihm liegende Spielfeld aus den Augen.
- Niklas unterläuft Lasse.

mögliche primäre Ursachen:

- Die Schüler sind nicht ausreichend für das Problem großer Leistungsunterschiede im Schulsport sensibilisiert.
- Ole ist mit dem Handlungsmuster „2 gegen 1“ nicht genügend vertraut und spielt zu früh ab.
- Ole nimmt nicht wahr, dass es sich bei dem mitgelaufenen Spieler um den wenig erfahrenen Lasse handelt.

- Lasse steht bei der Ballannahme in schneller Bewegung vor einer „typischen“ Situation des Basketballspiels, auf die er jedoch technisch unzureichend vorbereitet ist.
- Lasse schätzt seine Fähigkeiten falsch ein (wählt ein für ihn zu hohes Tempo, um ggf. einen Pass annehmen zu können).
- Niklas ist zu ehrgeizig oder ist sich der Gefährlichkeit seiner Handlung nicht bewusst.
- Die Technik des Stoppens aus hoher Geschwindigkeit (ebenfalls eine „typische Basketballbewegung“) ist bei Lasse unzureichend ausgebildet.
- Lasses Reaktionsschnelligkeit ist nicht genügend geschult.

Wie kann ich Ole, Lasse und Niklas helfen?

- durch Herbeiführen einer bewussten Auseinandersetzung mit bestehenden Leistungsunterschieden innerhalb der Lerngruppe und damit verbundenen Risiken
- durch Bewusstmachen potentieller Gefahren beim Schnellangriff und Erarbeitung entsprechender Grundregeln, z. B.:
 - * Wenn die Situation aufgrund hoher Spielerdichte unübersichtlich ist, Durchbruchversuche unterlassen bzw. mit entsprechender Vorsicht unternehmen
 - * Wenn ein mitlaufender Partner nicht eindeutig frei ist bzw. durch den Ballerhalt evtl. in eine schwierige Situation gebracht wird, Pass unterlassen
 - * Wenn der Mitspieler nicht erkennbar auf den Erhalt des Balles eingestellt ist, zunächst durch Blickkontakt verständigen und Handzeichen (Ballforderung) abwarten
 - * Wenn sich ein Gegenspieler in der Luft oder in vollem Lauf befindet, auf keinen Fall „schieben“ oder unterlaufen
- durch Erarbeiten und Einüben effektiver, risikoarmer Verteidigungsmöglichkeiten (z. B. bei Unterzahl nicht zu früh auf einen Gegenspieler fixieren; Stoppen eines im Lauf befindlichen Gegenspielers nur durch Einnehmen einer regelgerechten Verteidigungsposition in ausreichendem Abstand)
- durch Erarbeiten und Üben der Ballannahme aus schnellem Lauf, mit steigendem Spielniveau auch bei mitlaufendem, zunehmend aktivem Verteidiger
- durch Erarbeiten und Üben des regelgerechten Abstoppens nach Ballannahme in schneller Vorwärtsbewegung (möglichst paralleler Sprungstop, Abfangen auf dem Fußballen, leicht gebeugte Knie- und Hüftgelenke, Körperschwerpunkt über den Füßen)

- durch Erarbeiten von Wenn - Dann - Regeln für das Überzahlspiel und Einüben typischer Handlungsmuster wie z. B. „Zuerst den Verteidiger binden, dann den freien Mitspieler anspielen“
- durch Schulung der Grundlagen des „Ball Handling“, um als ballführender Spieler Sicherheit und damit Zeit für das Erfassen der Situation zu gewinnen und nicht „überstürzt“ abspielen zu müssen.

Fallbeispiel 3: Rebound

In einer Reboundsituation springen drei Spieler / Innen aus Thorbens Mannschaft, die zuvor in der Verteidigung war, unmittelbar zum Ball, ohne zuvor ihre Gegenspieler / Innen auszublocken und die Flugbahn des Balles zu antizipieren. Aus Neles Mannschaft, die vor dem Wurf angegriffen hat, sind zwei Spieler / Innen in den Bereich der Zone eingedrungen. Sie bemühen sich mit großem Einsatz um den Rebound. Bei der Landung nach dem Sprung landet Thorben unglücklich auf dem Fuß von Nele und knickt um.

unmittelbar erkennbare Fehler:

- Es befinden sich zu viele Spieler / Innen gleichzeitig auf engstem Raum unter dem Korb.
- Im „Eifer des Gefechts“ versuchen alle, den Ball im Sprung zu erreichen, obwohl dies bei einigen aufgrund ihrer Ausgangsposition wenig Erfolg versprechend ist.

mögliche primäre Ursachen:

- Die Bedeutung des Ausblockens durch die korbnahe stehenden Spieler / Innen beim Defensivrebound wurde noch nicht thematisiert bzw. ist noch nicht ausreichend bewusst, um das Verhalten auch im komplexen Wettspiel nachhaltig zu beeinflussen.
- Die Technik des Ausblockens ist noch nicht ausreichend gefestigt.
- Einzelne Spieler / Innen sind nicht in der Lage, potentiell Risiko und bestehende Erfolgsaussichten gegeneinander abzuwägen.
- Einzelne Spieler / Innen sind so ehrgeizig, dass sie sich „wider besseres Wissen“ riskant bzw. evtl. sogar unfair verhalten (z. B. durch Festhalten, Schieben).

Wie kann ich Thorben, Nele und ihren Mitschüler / Innen helfen?

- durch Bewusstmachen der Bedeutung des Ausblockens
- durch Vermittlung und wiederholtes gezieltes Üben der Technik des Ausblockens

- im Zusammenhang mit der Einführung der Zonenverteidigung: durch Erarbeitung und Einüben des Ausblockens im Rebound - Dreieck (Die drei korbnah verteidigenden Spieler / Innen bilden nach jedem Korbwurfversuch des Gegners ein Dreieck, innerhalb dessen der abprallende Ball vermutlich landen wird und versuchen, die vorherigen Angreifer regelgerecht aus diesem Raum herauszuhalten.)
- durch beharrliche Korrekturen, wenn bei Zonenverteidigung das Rebound-Dreieck fehlt bzw. (unabhängig von der Art der Verteidigung) wenn das Ausblocken des jeweiligen Gegenspielers unterlassen wird
- durch Bewusstmachen von Gefahren, die durch Fehleinschätzungen der Situation und zu große Spielerdichte beim Rebound entstehen können
- durch Bewusstmachen potentieller Gefahren, wenn trotz ungünstiger Reboundposition ehrgeizige Versuche unternommen werden, den Offensivrebound zu gewinnen (⇒ Anweisung: nur zum Ball springen, wenn man den Gegenspieler umlaufen konnte).

Planungsbeispiele zur Vermittlung ausgewählter Kompetenzen

(bezogen auf die Fallbeispiele 1-3)

Die nachfolgenden Planungsbeispiele zu den besonders gefahrenträchtigen Situationen Passen und Fangen, Schnellangriff und Rebound sind Anregungen zur Umrissplanung von Unterrichtssequenzen. Auf Gestaltungsbeispiele für einzelne Unterrichtseinheiten wird hier bewusst verzichtet, da diesbezügliche konkrete Planungsentscheidungen ohnehin nur von der unterrichtenden Lehrkraft in Abhängigkeit von den personellen und situativen Unterrichtsvoraussetzungen getroffen werden können.

Um Missverständnissen vorzubeugen, die sich aus der analytischen Gliederung der Planungsbeispiele nach Teilkompetenzen ergeben könnten, soll an dieser Stelle noch einmal deutlich darauf hingewiesen werden, dass mit der vorliegenden Konzeption eine von Beginn an möglichst spielnahe Ausrichtung der Lern- und Übungsprozesse angestrebt wird. Das nachfolgende Schaubild illustriert, wie eine spielgemäße Vermittlungsweise und ergänzende Übungsformen parallel geschaltet und sinnvoll miteinander verbunden werden können. In den einzelnen Spalten sind die Spiel- bzw. Übungsformen nach steigender Komplexität geordnet. In Abhängigkeit von den Voraussetzungen der

jeweiligen Lerngruppe können einzelne Teilschritte mehr oder weniger intensiv berücksichtigt werden bzw. ggf. entfallen.

<u>Spielreihe</u>	<u>Übungsreihe</u>			Rebound- Übungen
	Übungen Ball-Handling	Übungen Passen und Fangen	Übungen Schnellangriff	
Tigerballspiele (dabei schrittweise Steigerung von Teilnehmerzahl und Handlungs- / Bewegungsmöglichkeiten)	Übung 1			
	Übung 2			
	Übung 3			
	Übung 4			
Parteiballspiele ohne Einbeziehung der Basketballkörbe (dabei schrittweise steigende Teilnehmerzahl und erweiterte Handlungsmöglichkeiten)	Übung 5	Übung 9		
	Übung 6	Übung 10		
	Übung 7	Übung 11		
Spiele auf einen Korb mit verringerter Teilnehmerzahl. Ggf. Einsatz von „Provokationsregeln“, um das Verhalten in ausgewählten Spielsituationen gezielt zu schulen	Übung 8	Übung 12		
		Übung 13	Übung 19	
		Übung 14	Übung 20	
		Übung 15	Übung 21	
Spiele auf zwei Körbe mit zunächst verringerter Teilnehmerzahl und modifiziertem Regelwerk		Übung 16	Übung 22	vgl. entsprechendes Planungsbeispiel
		Übung 17	Übung 23	
		Übung 18	Übung 24	
Zielspiel Basketball				

Allgemeine Leitlinien

Die Aufwärmphasen der einzelnen Unterrichtseinheiten sollten immer wieder Übungen zur **Gerätgewöhnung** enthalten. (Ball Handling ⇒ z. B. „blind“ dribbeln, Dribbelkunststücke, dribbeln mit zwei Bällen), um durch einen sicheren Umgang mit dem Ball die Voraussetzung für die Wahrnehmung des Spielgeschehens zu schaffen. Dabei ist es sinnvoll, das Ballgefühl zusätzlich durch den Einsatz wechselnden Ballmaterials zu schulen. Eine Auswahl attraktiver Übungsformen findet sich im Anhang (⇒ Übungen 1 – 8, S. 36f.).

Technische **Fertigkeiten** werden jeweils nur **kurzfristig unter standardisierten Bedingungen** vermittelt (standardisiert bedeutet hier: ohne gegnerischen Einfluss; es laufen immer die gleichen Handlungsmuster schematisch ab).

Möglichst **frühzeitig** soll dann jedoch die Festigung dieser Fertigkeiten mit (zunächst einfachen) Anforderungen an die **Wahrnehmungs- und Entscheidungsfähigkeit** verknüpft werden, indem der Lernende gefordert ist, situationsangemessen zwischen verschiedenen Handlungsalternativen auszuwählen.

Zunächst sollen die Schülerinnen und Schüler lernen, im **Zusammenspiel** mit einem oder mehreren Partner(n) durch **Kommunikation** und gegenseitige **Beobachtung** zu erschließen, welche Aktionen folgen werden und das eigene Handeln entsprechend auszurichten. Hierzu ist es notwendig, Kommunikationszeichen (z. B. Handzeichen, Blickkontakt) zu vereinbaren und Beobachtungskriterien (z. B. Fußstellung, Armhaltung) zu entwickeln.

Wahrnehmungs- und Entscheidungsfähigkeit unter Einbeziehung **gegnerischer Aktionen** können in **Spielformen und spielnahen Übungsformen** geschult werden, in denen die Übenden gezielt mit den gewünschten Entscheidungssituationen konfrontiert werden. Dies kann z. B. durch Handlungsvorgaben für die Gegenspieler oder durch Provokationsregeln initiiert werden.

Um die Komplexität der Spiel- und Übungssituationen dem aktuellen Leistungsstand anzupassen, bieten sich **methodische Vereinfachungen** an, die später schrittweise abgebaut werden. Die wichtigsten Möglichkeiten sind die Verringerung der Spielerzahl auf beiden Seiten, die Herstellung künstlicher Überzahlverhältnisse, die Einschränkung der Verteidigeraktivität sowie die vorherige Festlegung bestimmter Ausgangssituationen bzw. begrenzter Aufgabenbereiche. Darüber hinaus bieten sich im Anfängerbereich weitere Modifikationen des Regel-

werks (wie z. B. eine „Entschärfung“ der Schrittregel und der verschiedenen Zeitregeln) an.

Das Wahrnehmungs- und Entscheidungsverhalten der Schülerinnen und Schüler lässt sich nur dann optimal verbessern, wenn explizite **Richtlinien** erarbeitet werden, **welche Faktoren in welcher Situation entscheidungsrelevant sind und wie sie die Entscheidung beeinflussen sollen**. Jedes Planungsbeispiel enthält daher neben Anregungen zur methodischen Vorgehensweise eine Tabelle zu den jeweils wichtigsten Aspekten auf dem Gebiet von Wahrnehmung, Entscheidung und Handlungsausführung. Zunächst wird verdeutlicht, auf welche zentralen Beobachtungsmerkmale die Aufmerksamkeit der Schülerinnen und Schüler jeweils gelenkt werden sollte (Spalte 2). Die Wenn - Dann - Regeln in Spalte 3 geben an, welche Schlussfolgerungen anschließend aus den Beobachtungen zu ziehen sind. Spalte 4 („Gelingensbedingungen“) liefert allgemeine Hinweise zur effektiven Umsetzung der jeweils ausgewählten Handlungsmöglichkeit.

Planungsbeispiel zum Passen und Fangen

- Die wichtigsten Passarten (Brustpass, Überkopfpas, Bodenpass) werden - zunächst im Stand - in ihrer Grobform erarbeitet. Auch im Anfängerbereich sollte das Repertoire der Schüler / Innen mehrere alternative Passarten enthalten. So kann in Bedrängnis sicherer abgspielt werden.
- Parallel findet die Erarbeitung der technischen Ausführung des Fangens statt.
- Bereits in der Anfängerschulung werden Übungen zum Passen und Fangen immer wieder mit der Schulung des peripheren Sehens und der Beobachtungsfähigkeit verknüpft (⇒ vgl. z. B. Übungen 9 - 12 im Anhang, S. 38f.).
- Das Passen und Fangen wird nach kurzer Zeit mit weiteren elementaren Handlungsformen des Basketballspiels (Fortbewegung, Stoppen, Sternschritt) verbunden (⇒ Übung 13 im Anhang).
- Passen und Fangen im Stand und später in Verbindung mit der Fortbewegung werden zunächst ohne Gegner, jedoch unter zunehmendem Zeitdruck sowie unter frühzeitiger Einbeziehung von Wahrnehmungs- und Entscheidungssituationen geübt. Entsprechende Übungsformen finden sich im Anhang (⇒ vgl. Übungen 14 - 17).
- Ebenfalls so früh wie möglich wird der Passgeber mit einem Verteidiger konfrontiert, um so schrittweise den Anspruch an die Wahrnehmungs- und Entscheidungsfähigkeit zu erhöhen.

- Es werden einfache Täuschungsbewegungen erarbeitet und eingeübt (z. B.: Brustpass antäuschen, Bodenpass ausführen).
- Um die Auswahl an Handlungsalternativen für den Passgeber überschaubar zu halten, bekommt der Verteidiger zunächst Handlungsvorgaben (z. B.: eindeutig erkennen lassen, ob er auf eine Täuschung „hereingefallen ist“ oder nicht).
- Zur Anwendung des Passens und Fangens im Stand eignen sich „Tigerball“ - Spiele. Dabei wird eine künstliche Überzahl der Angreifer hergestellt, die jedoch ihre festgelegten Positionen (z. B. zu zweit gegenüberstehend, im Dreieck oder im Kreis) nicht verlassen dürfen. Ihr Ziel ist es, sich den Ball untereinander so zuzuspielen, dass er nicht von den in der Mitte agierenden Verteidigern abgefangen werden kann. Die Komplexität dieser Übungsform wird durch allmähliche Steigerung der Spielerzahl auf beiden Seiten dem Niveau angepasst.
- Im Zusammenhang mit dem Passen und Fangen sollte das Freilaufen zur Ballannahme nicht vernachlässigt werden. Entsprechende Möglichkeiten (Überraschender schneller Antritt vom Verteidiger weg, auch in Verbindung mit Finten) werden vorgestellt und gegen einen zunächst weitgehend passiven, später zunehmend aktiven Gegenspieler eingeübt. Ähnlich wie beim Üben des Passens gegen einen Verteidiger werden auch hier zunächst Handlungsvorgaben für den Gegenspieler erteilt. (⇒ Übung 18 im Anhang)
- Die Anwendung der erworbenen Fertigkeiten und taktischen Handlungsmöglichkeiten erfolgt in „Partieball“ - Spielen mit anfangs geringer Spielerzahl. Ziel der angreifenden Mannschaft ist es, den Ball in den eigenen Reihen zu halten und eine bestimmte Anzahl von Pässen in Folge zu spielen. Die Grundsituationen Dribbeln und Korbwurf werden bewusst ausgeklammert, um die Komplexität des Spiels zu reduzieren und das Passen und Fangen besonders intensiv zu schulen.

Hilfen zur Verbesserung des Wahrnehmungs- und Entscheidungsverhaltens

Spielidee und Übungsziele	Beobachtungsmerkmale	Wenn – Dann - Regel	Gelingensbedingungen
<i>Was will ich erreichen</i>	<i>Worauf muss ich achten?</i>	<i>Welche Handlungsoptionen muss ich wählen?</i>	<i>Was muss ich grundsätzlich tun, damit die Aktion klappt?</i>
den Ball zielgenau zu einem freien Mitspieler passen, ohne dass er von der Verteidigung abgefangen wird	<p>Ist der Partner frei? Wohin bewegt er sich? Wie eng werde ich verteidigt? Wie aktiv ist der Verteidiger? Wie reagiert er auf Finten? Erwartet der Mitspieler den Pass ? Wie verhält sich sein Gegner? Sind andere Gegner in der Nähe, die den Pass abfangen könnten?</p>	<p>Steht er frei, passe ich ihn zügig an. Läuft er sich noch frei oder hat keinen Blickkontakt zu mir, warte ich ab. Bei enger, aggressiver Defense wende ich Finten an. Reagiert der Gegner auf die Finte, führe ich die geplante Aktion aus, ansonsten setze ich die angetäuschte Aktion fort.</p>	<p>Ruhe bewahren und Ball schützen, um Zeit für die Aktion zu gewinnen glaubhaft fintieren zielgenau und zum richtigen Zeitpunkt passen geradlinig und fest passen (außer Lobpässe) Blickkontakt halten und auf verabredete Zeichen achten auch die Verteidiger der Mitspieler beobachten Pass nicht erzwingen, ggf. Alternativen suchen</p>
mich von meinem Gegner lösen und den mir zuge-spielten Pass sicher und regelgerecht annehmen	<p>Nimmt der Ballbesitzer Blickkontakt mit mir auf? Bin ich anspielbar? Hat mein Gegner bemerkt, dass ich angespielt werden soll? Wie verteidigt er? Wie reagiert er auf Finten? Welche Richtung und Flugkurve nimmt der Ball?</p>	<p>Sucht der Ballführer Blickkontakt, stelle ich mich auf den Pass ein und signalisiere im richtigen Moment Anspielbereitschaft. Bin ich nicht anspielbar, versuche ich mich frei zu laufen Reagiert mein Gegner auf meine Finte, trete ich schnell in eine andere Richtung an, ansonsten führe ich die Bewegung fort.</p>	<p>Ball <u>und</u> Gegner beobachten (peripheres Sehen) glaubhaft fintieren dem Ballbesitzer ggf. mehrere Anspielchancen geben (öfter freilaufen) Signale geben (Ball fordern per Handzeichen) Armbewegung, Fußstellung, Flugkurve, Flugeschwindigkeit beobachten mich zur Annahme zum Ball hinbewegen</p>

Planungsbeispiel zum Schnellangriff

- Im Sportunterricht der Sekundarstufe I finden Schnellangriffe in der Regel in improvisierter / unorganisierter Form statt. Das Erarbeiten des Schnellangriffs in organisierter Form, d. h. mit konkreten positionsgebundenen Aufgaben der einzelnen Spieler / Innen ist in der Regel sehr leistungsstarken Gruppen (z. B. Sportarbeitsgemeinschaften, Schulmannschaften) vorbehalten bzw. findet erst in der Sekundarstufe II statt. Einige Grundregeln zur Gestaltung von schnellen Überzahlangriffen können jedoch auch auf niedrigerem Spielniveau helfen, Sicherheit und Erfolgsaussichten zu erhöhen (vgl. dazu vor allem die „Gelingensbedingungen“ in Spalte 4 der unten stehenden Tabelle).
- Aufbauend auf die notwendigen Grundtechniken („Ball – Handling“, Passen und Fangen, Dribbeln, Korbleger) wird zunächst der schnelle Ballvortrag 2 gegen 0 mit abschließendem Korbwurf erarbeitet. Empfehlenswert ist hier z. B. ⇒ Übung 19 im Anhang, S. 38. Sofern Wert darauf gelegt wird, den Outlet - Pass als Standard - Einleitung des organisierten Schnellangriffs mit zu berücksichtigen, eignet sich darüber hinaus ⇒ Übung 20, S. 38.
- Es folgen Übungen zum Schnellangriff im 3 gegen 1 und 2 gegen 1 (⇒ Übungen 21 - 23 im Anhang, S. 39f.). Hier spielt die Förderung der Wahrnehmungs- und Entscheidungsfähigkeit eine zentrale Rolle, da Entscheidungen unter extremem Zeitdruck getroffen und umgesetzt werden müssen. Es ist daher besonders wichtig, entsprechende Beobachtungsmerkmale und Entscheidungsregeln (siehe Spalten 2 und 3 der unten stehenden Tabelle) vorher auch theoretisch zu erarbeiten.

Um den Zeitdruck, dem die Angreifer ausgesetzt sind, zunächst künstlich zu verringern und anschließend schrittweise zu steigern, bieten sich Handicaps an wie z. B. „Der Verteidiger muss zunächst zu einer Markierung / Linie außerhalb des Spielfeldes laufen, bevor er eingreifen darf“.

Im Anfangsstadium helfen außerdem Handlungsvorgaben wie beispielsweise: „Der Verteidiger muss sich eindeutig und offensichtlich festlegen, welchen der Gegenspieler er angreift“. Der Ballführende soll aufgrund seiner Beobachtungen die jeweils situationsangemessene Entscheidung treffen („Abspiel oder nicht?“ - bzw. gegebenenfalls: „Abspiel nach links oder rechts?“)

- Die Anwendung des schnellen Ballvortrags wird anschließend verbunden mit der Schulung der Fähigkeit zum schnellen Umschalten von Verteidigung auf Angriff. Diese besitzt eine hohe Bedeutung für die Herstellung sicherer Überzahlsituationen. Eine geeignete Übung findet sich im Anhang (⇒ Übung 24, S. 39). Um die Komplexität gegenüber dem Zielspiel zu verringern, wird 3 gegen 3 auf einen Korb gespielt und *nur bei Defensivrebound* ein Schnellangriff durchgeführt. Dies geschieht zunächst im 3 gegen 0 und später „live“ im 3 gegen 3. Mögliche Zwischenstufen können Schnellangriffe im 3 gegen 1 (bzw. 3 gegen 1+1) und 3 gegen 2 (bzw. 3 gegen 2+1) sein.

Hilfen zur Verbesserung des Wahrnehmungs- und Entscheidungsverhaltens

Spielidee und Übungsziele	Beobachtungsmerkmale	Wenn – Dann - Regel	Gelingensbedingungen
<i>Was will ich erreichen</i>	<i>Worauf muss ich achten?</i>	<i>Welche Handlungsoptionen muss ich wählen?</i>	<i>Was muss ich grundsätzlich tun, damit die Aktion klappt?</i>
als Rebounder den Ball ohne Verzögerung sicher nach vorne spielen	<p>Werde ich angegriffen? Steht / stehen (ein) Mitspieler frei? Steht er / stehen sie in einer günstigeren Position? (optimal: etwas weiter vorne außen)</p>	<p>Stehe ich frei, starte ich ein Tempodribbling nach vorne. Werde ich angegriffen / steht ein Partner günstiger, spiele ich möglichst schnell nach vorne außen.</p>	<p>Was muss ich grundsätzlich tun, damit die Aktion klappt? sicher im Gleichgewicht stehen und Ball schützen Blickkontakt aufnehmen Verzögerung vermeiden in Bedrängnis einen kurzen Pass spielen; keinen Langpass riskieren</p>
als Ballführer den Ball mit hohem Tempo sicher zum gegnerischen Korb befördern	<p>Werde ich angegriffen? Sind Mitspieler in den Außenkorridoren zum Korb gestartet? Sind sie / ist einer von ihnen anspielbar und anspielbereit (Signale beachten, Blickkontakt sicherstellen) Wie hoch ist das Tempo des Partners, den ich anspielen will, und wie weit ist er noch vom Korb entfernt (⇒ wann wird er die Außenspur verlassen und zum Korb schneiden)?</p>	<p>Werde ich angegriffen, spiele ich wenn möglich nach seitlich vorne ab. Ansonsten setze ich das Dribbling ggf. bis zum Korbwurf fort. Entscheide ich mich für einen Pass, spiele ich den Partner an, der sich am weitesten von den Gegnern abgesetzt hat. Besteht keine Überzahl mehr, breche ich den Schnellangriff ab.</p>	<p>Ball möglichst in der Mittelspur nach vorne bringen (⇒ 2 Passmöglichkeiten) Blickkontakt aufnehmen und eindeutige Signale setzen vor dem Pass Gegner binden, um Vorteil für den Partner zu schaffen Ball in den Lauf, nicht in den Rücken spielen</p>
mich als nach vorn gestarteter Spieler ohne Ball schnell absetzen, den Pass sicher annehmen und verwerten	<p>Ist der Rebound gesichert? Kann der Ballbesitzer einen langen Pass zu mir spielen? Sind Gegner mitgelaufen, die mich evtl. bei der Annahme stören? Welche Flugbahn wird der Ball nehmen? (Körperhaltung / Ausholbewegung des Passgebers beachten) Wird nach der Ballannahme mein Weg zum Korb frei sein? Sind Mitspieler mitgelaufen, die ich ggf. anspielen kann / welche Korridore sind besetzt?</p>	<p>Befindet sich meine Mannschaft sicher in Ballbesitz, starte ich nach vorne außen. Ist ein Korridor besetzt, wähle ich die andere Seite. Ist ein langer Pass möglich, sprinte ich weiter und signalisiere Anspielbereitschaft (durch Tempo, Laufweg, Handzeichen), ansonsten biete ich mich ggf. zum Kurzpass an. Ist meine Bahn zum Korb nach Ballerhalt nicht frei, breche ich ab oder spiele (bei noch bestehender Überzahl) einen weiteren Pass.</p>	<p>nicht zu früh starten, aber unnötige Verzögerung vermeiden Außenkorridor besetzen Laufftempo für den Passgeber kalkulierbar gestalten Blickkontakt zum Passgeber aufnehmen Signale geben (Ball fordern per Handzeichen) Zuerst auf geradem Wege Richtung Endlinie sprinten (ganze Spielfeldbreite ausnutzen) ab 3-Punkte-Linie gerade zum Korb schneiden (unnötigen Bogen vermeiden) Tempo den individuellen Fertigkeiten anpassen</p>

Planungsbeispiel zum Rebound

- Vor der expliziten Einführung der eigentlichen Rebound - Technik wird das Ausblocken (bis hin zum Rebound - Dreieck) erarbeitet.

Übung 1: Einige „Verteidiger“ bilden einen Kreis mit Blickrichtung nach außen. Der Abstand zwischen ihnen beträgt etwa zwei Armlängen. Jedem „Verteidiger“ steht ein „Angreifer“ gegenüber, der auf ein Zeichen hin versuchen soll, in den Kreis einzudringen. Die „Verteidiger“ sollen dies (regelgerecht!) verhindern. Dies geschieht durch Beobachten der gegnerischen Aktion (Fußstellung, Körpermitte, Bewegungsbeginn) und anschließendes schnelles Umdrehen und „auf - den - Rücken – Nehmen“ der jeweiligen Gegner.

Übung 2: Ausblocken im 1 gegen 1 an der Wand. Ein Schüler (A) steht mit dem Rücken zur Wand (Abstand 2 - 3m), ein zweiter (B) steht ihm frontal gegenüber. B wirft den Ball hoch gegen die Wand, so dass er zwischen A und der Wand wieder landet. A soll B so lange ausblocken, bis der Ball auf den Boden fällt. B versucht, innerhalb eines vorgegebenen Korridors (zwischen zwei Linien oder Klebestreifen) an A vorbeizukommen.

Übung 3: Wie Übung 2, jedoch mit Wurf gegen das Basketball - Brett

Übung 4: Das Ausblocken wird im 3 gegen 3 geübt, wobei die defensiv reboundende Mannschaft ein Rebound - Dreieck bildet. Ein nicht am Rebound beteiligter Spieler wirft von außen auf den Korb. Trifft er nicht, wird um den Rebound gekämpft.

- Erst an dieser Stelle folgen (sofern es das Leistungsniveau der Lerngruppe überhaupt sinnvoll erscheinen lässt) Übungen zur technisch korrekten Ausführung des eigentlichen Rebounds. Die zentralen Ausführungsmerkmale (kraftvoller beidbeiniger Absprung mit frontaler Orientierung zum Ball, Fangen mit gestreckten Armen im höchsten Punkt des Sprunges, Herunterziehen des Balles mit gebeugtem Oberkörper („Buckelsprung“), Einnahme eines sicheren Standes) sowie das zugehörige Timing werden zunächst in einfachen Übungsformen erarbeitet.

Bsp. 1: Ein Schüler, der z. B. auf einem kleinen Kasten steht, hält den Ball etwa 30 bis 40 cm über Reichhöhe des Übenden seitlich hoch. Der „Rebounder“ soll den Ball im Sprung erreichen, sicher landen und den Ball vor einem fiktiven oder realen Gegner schützen.

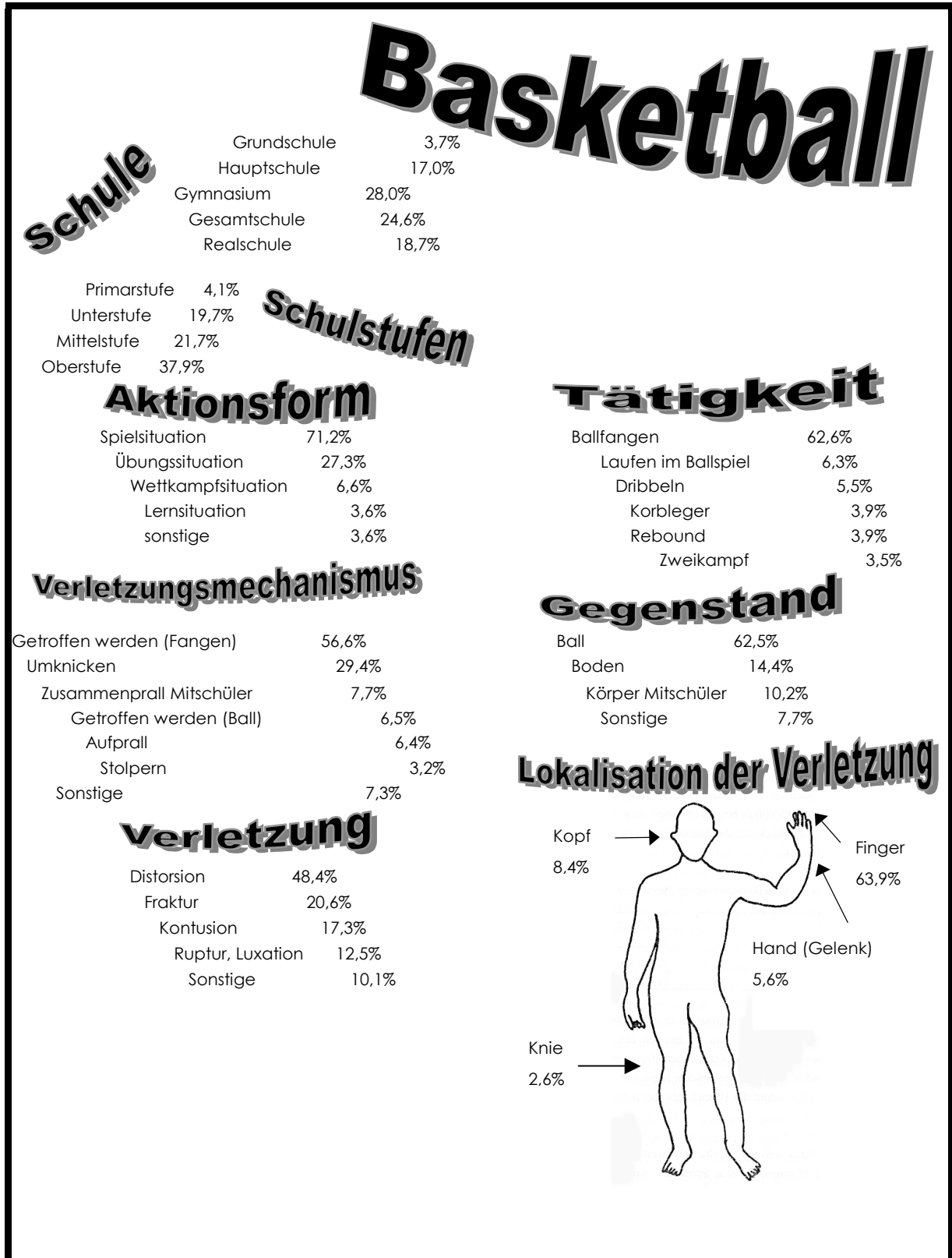
Bsp. 2: Jeder Schüler wirft seinen Ball hoch gegen die Wand / gegen das Brett und reboundet selbst.

- Im Anschluss an die beiden letzten Übungen bietet es sich zur weiteren Verbesserung des Reboundverhaltens an, die vorher beschriebenen Übungen zum Ausblocken wieder aufzugreifen und dabei zusätzlich die Reboundtechnik selbst sowie die Phase der Landung und Ballsicherung in den Blick zu nehmen.

Hilfen zur Verbesserung des Wahrnehmungs- und Entscheidungsverhaltens

Spielidee und Übungsziele	Beobachtungsmerkmale	Wenn - Dann - Regel	Gelingensbedingungen
<i>Was will ich erreichen</i>	<i>Worauf muss ich achten?</i>	<i>Welche Handlungsoptionen muss ich wählen?</i>	<i>Was muss ich grundsätzlich tun, damit die Aktion klappt?</i>
als Defensiv-rebounder den vom Korb bzw. Ring abprallenden Ball gewinnen und sichern	<p>Stehe ich zwischen meinem Gegner und dem Ball oder ist der Gegner in einer günstigeren Reboundposition (z. B. weil ich ihn nicht rechtzeitig ausgeblockt habe oder weil der Ball sehr weit abgesprungen ist)?</p> <p>Sofern ich die Innenposition besetze: Wie bewegt sich mein Gegner, um an mir vorbeizukommen?</p> <p>Sind alle Gegner ausgeblockt oder herrscht „Chaos“ unter dem Korb? Habe ich eine realistische Chance, fair an den Ball zu kommen?</p>	<p>Stehe ich zwischen Gegner und Korb, blocke ich aus, bis ich den Ball erreichen kann oder die Reboundsituation anderweitig beendet ist.</p> <p>Ist mein Gegner vorbeigezogen, versuche ich regelgerecht, trotzdem in eine günstige Reboundposition zu gelangen.</p> <p>Sehe ich eine Chance, ohne Verletzungsrisiko für mich oder andere an den Ball zu gelangen, springe ich so ab, dass ich den Ball im höchsten Punkt fangen und sicher wieder landen kann</p>	<p>nicht direkt <u>unter</u> dem Korb stehen</p> <p>bei Zonenverteidigung Rebounddreieck bilden</p> <p>zuerst zum Gegner orientieren, dann zum Ball</p> <p>Zum Ausblocken regelgerecht Körperkontakt aufnehmen und halten</p> <p>den Gegner auf der Seite „auf den Rücken nehmen“, auf der er vorbeigehen will</p> <p>erst zum Ball springen, wenn ich ihn erreichen kann (Flugkurve beobachten)</p> <p>senkrecht nach oben springen</p> <p>Ball im Buckelsprung herunterziehen</p>
als Offensiv-rebounder den Ball gewinnen und gegebenenfalls nachsetzen	<p>Steht ein Gegner zwischen mir und dem Ball oder ist mein Weg frei?</p> <p>Sofern ich in der Außenposition stehe: Habe ich eine realistische Chance, an meinem Gegner vorbeizukommen oder werde ich „perfekt“ ausgeblockt?</p> <p>Sind alle Reboundpositionen besetzt oder kann ich evtl. an anderer Stelle zum Rebound gehen?</p> <p>Haben Mitspieler eine günstigere Reboundposition als ich?</p>	<p>Ist mein Weg zum Korb frei, springe ich so ab, dass ich den Ball im höchsten Punkt des Sprunges fangen und sicher wieder landen kann.</p> <p>Ist der Weg blockiert, gehe ich nur zum Rebound, wenn eine reelle Chance besteht, den Ball ohne Unfallrisiko für mich und andere zu erreichen</p> <p>Steht ein Mitspieler in einer besseren Reboundposition, wechsle ich die Position und überlasse ihm ggf. den Ball.</p>	<p>Richtungsfinten anwenden, um in die Innenposition zu gelangen</p> <p>Flugkurve des Balles beobachten</p> <p>erst springen, wenn ich den Ball erreichen kann</p> <p>nicht in den Verteidiger „hineinspringen“</p> <p>senkrecht hochspringen</p> <p>Ball im Buckelsprung herunterziehen, sicher stehen und herauspassen oder sofort nachsetzen</p>

Unfallprofil der Sportart Basketball



Erläuterungen
zum
Unfallgeschehen
beim

Basketball

Das Risiko (1,5) beim Basketballspiel im Schulsport zu verunfallen ist - unter Berücksichtigung des Unterrichtsanteils des Basketballspiels – deutlich überproportional. Einem Unfallanteil von 19,8% steht ein Unterrichtsanteil von 13,1% gegenüber. Würden alle Sportarten an allen Schulformen in gleichem Umfang im Unterricht berücksichtigt, läge der Anteil der Basketballunfälle bei 14,8%.

Schule: 28,0% der Unfälle am Gymnasium ereignen sich beim Basketballspiel. 24,6% der Unfälle an den Gesamtschulen sind Basketballunfälle. 18,7% der Unfälle an den Real-, 17,0% an den Haupt- und 3,7% der Unfälle an den Grundschulen sind in dieser Sportart zu registrieren.

Schulstufe: Im Primarbereich treten 4,1% der Unfälle beim Basketballspiel auf. Der Unterrichtsanteil des Basketballspiels beträgt in dieser Schulstufe 3,0%. Ca. jeder fünfte Unfall im Bereich der Unterstufe stellt sich beim Basketballspiel ein (19,7%, Unterrichtsanteil: 13,6%). Die Mittelstufenschüler verunfallen in 21,7% aller Unfälle dieser Jahrgangsstufen beim Basketballspiel (Unterrichtsanteil: 14,7%). Rund 37% der Unfall in der Oberstufe ereignen sich beim Basketballspiel (Unterrichtsanteil: 37,9%).

Aktionsform: Über 70% aller Basketballunfälle treten in Spielsituationen auf (71,2%). In 27,3% der Unfälle übt der verunfallende Schüler. 6,6% der Basketballunfälle entstehen in Wettkampfsituationen. Bei knapp 4% der Unfälle handelt es sich um eine Lernsituation.

Tätigkeit: Die herausragende Tätigkeit im unmittelbaren Vorfeld des Unfalls ist das Fangen des Balles (62,6%). Weitere 6,3% der Unfälle ereignen sich beim „Laufen im Ballspiel“. In 5,5% der Unfälle versucht der Schüler den Ball zu dribbeln. Je 3,9% der Unfälle ereignen sich beim Korbleger und Rebound, 3,5% im Zweikampf.

Verletzungsmechanismus: Am häufigsten verletzen sich Schüler beim Basketballspiel durch Treffer des Balles beim Ballfangen (56,6%). Umknickverletzungen sind in drei von zehn Unfällen die Folge (29,4%). In 7,7% der Unfälle prallen die Schüler gegen einen Mitschüler. Nicht näher spezifizierte Treffer des Balles sorgen in 6,5% der Unfälle für eine Verletzung. 6,4% der Verletzungen resultieren aus einem Aufprall auf den Boden, die Wand oder einen Gegenstand.

Gegenstand: Bei rund drei von fünf Unfällen spielt der Ball als Unfallgegenstand eine entscheidende Rolle (62,5%). In 14,4% der Unfälle resultiert die Verletzung aus einer Konfrontation mit dem Boden. In jedem zehnten Unfall sorgt ein Zusammenstoß mit dem Körper eines Mitschülers für eine Verletzung (10,2%).

Verletzung: Knapp die Hälfte der auftretenden Verletzungen sind Distorsionen (48,4%). In jedem fünften Unfall zieht sich der Schüler eine Fraktur zu (20,6%). Kontusionen nehmen einen Anteil von 17,3% der Basketballunfälle ein. In jedem achten Unfall erleidet der Schüler einen Bänderriss bzw. eine Verrenkung (12,5%).

Lokalisation der Verletzung: Am stärksten betroffen von Verletzungen sind die Finger; hier ereignen sich über 63% aller Unfälle (63,9%). Das Fußgelenk wird in 11,3% der Unfälle in Mitleidenschaft gezogen. Weiterhin betreffen die Verletzungen den Fuß (9,0%), den Kopf (8,4%), die Hand (5,6%) und das Knie (2,6%).

Die Erkenntnisse zum Unfallgeschehen beim Basketballspiel im Schulsport resultieren aus der schriftlichen Nachuntersuchung von 266 Basketballunfällen, die sich im Schuljahr 1998/99 in Nordrhein – Westfalen ereignet haben (vgl. HÜBNER, H./PFITZNER, M. (2000a) und (2000b)).

Checkliste zur Sicherheit beim Basketball im Sportunterricht

Planung und Organisation

- Ist die Aufgabenstellung (insbesondere auch die Komplexität der Spiel- bzw. Lernsituation) dem Leistungsstand der Gruppe angemessen?
- Sind Leistungsunterschiede innerhalb der Gruppe ausreichend berücksichtigt und thematisiert worden?
 - ggf. differenzierte Aufgabenstellungen vorsehen
 - auf besondere Probleme beim Mit- und Gegeneinanderspielen in leistungsheterogenen Gruppen) hinweisen
- Ist die Lerngruppe ausreichend aufgewärmt?
- Wird von der Möglichkeit, Regelstrukturen zu verändern ausreichend und - im Hinblick auf die spezifische Lernsituation - sinnvoll Gebrauch gemacht?
- Ist die Einhaltung der festgelegten Regeln (z. B. durch verlässliche Schüler / Innen in der Funktion der Spielleitung) gesichert?
- Sind potentielle Unfallrisiken im organisatorischen Bereich ausgeschaltet?
 - Ballsammelpunkte, um das Umherrollen von Bällen zu verhindern
 - Entfernung nicht benötigter Geräte (z. B. Bänke) im Übungs- /Spielbereich
 - sinnvolle Koordination von Ball- und Laufwegen

Voraussetzungen auf Seiten der Schülerinnen und Schüler

- Bringen sie Konflikte oder besonderen Bewegungsdrang mit in den Sportunterricht?
- Gibt es Schülerinnen und Schüler, die besonders emotional reagieren?
- Gibt es Schülerinnen und Schüler mit motorischen, kognitiven oder psychischen Problemen?
- Gibt es Schülerinnen und Schüler mit gesundheitlichen Problemen, z. B. noch nicht völlig ausgeheilten Verletzungen?
- Gibt es Vereinsspieler /-Innen, deren Kompetenzen sich im Sinne der Gruppe einsetzen lassen?

Sportstätte und Material

- Ist ein ausreichender Sicherheitsabstand zwischen Korbanlage und Wand gegeben?
- Sind die Körbe sicher arretiert?
- Wurden bestehende Mängel der Sportstätte ggf. ausreichend thematisiert bzw. durch besondere organisatorische Maßnahmen kompensiert?
- Ist das Ballmaterial von der Größe her angemessen? (⇒ z. B. ggf. Minibasketbälle einsetzen)
- Haben die verwendeten Bälle ein ausreichend griffiges Profil?
- Sind die Bälle ausreichend aufgepumpt? (zu „platte“ Bälle verursachen Probleme beim Dribbeln und können so die Wahrnehmung der Spielsituation beeinträchtigen)
- Tragen die Schülerinnen und Schüler angemessene Sportkleidung (insbesondere geeignetes Schuhwerk)?
- Wurden Uhren und Schmuck abgelegt?

Übungssammlung

Die nachfolgende Übungssammlung geht auf unterschiedliche Quellen zurück. Bei der Zusammenstellung wurden teilweise Übungen variiert oder miteinander kombiniert, so dass eine detaillierte Zuordnung zu einzelnen Fundstellen nicht erfolgen kann. Als Anregung dienen vor allem die in den Literaturempfehlungen genannten Veröffentlichungen von MÜLLER (1997), STARK (1995), STEINHÖFER / REMMERT (1998) und VOIGT / WESTPHAL (1995). Diese bieten im Übrigen eine große Zahl weiterer attraktiver Übungen, die in der vorliegenden Handreichung nicht berücksichtigt sind.

Die im folgenden dargestellten Übungssituationen sind als Anregungen zu verstehen. Mit etwas Kreativität können Komplexität und koordinative Anforderungen variiert und so dem Niveau und den Bedürfnissen der jeweiligen Lerngruppe angepasst werden.

Übung 1	Kunststücke mit dem Ball
<p>Durchführung:</p> <p>a) im Stand Jeder Schüler erhält einen Ball. Der Lehrer / ein dribbelstarker Schüler demonstriert verschiedene Dribbel – „Kunststücke“ (Wechsel hoch-tief / durch die Beine oder um den Körper herum / Handwechsel / beim Dribbeln hinsetzen (hinlegen) und wieder aufstehen / beim Dribbeln Schuh ausziehen etc.), die von den Übenden nachgeahmt werden.</p> <p>b) in der Fortbewegung Mit je einem Ball bewegen sich die Schüler in unterschiedlicher Weise fort (z. B. hoch und tief dribbeln, rückwärts dribbeln, dribbeln mit Tempo-, Richtungs- und verschiedenen Handwechseln, Ball hochwerfen und auffangen, Ball auf dem Handrücken balancieren. Es gilt, die Mitschüler im Blick zu behalten und sich gegenseitig auszuweichen.</p> <p>Steigerung: Möglichst schnell auf optische oder akustische Signale reagieren, denen bestimmte Bewegungsformen zugeordnet sind. Während des Dribbelns Zahlen lesen, die ein Partner mit den Fingern anzeigt. Mit zwei (evtl. unterschiedlichen) Bällen dribbeln oder balancieren. Mit einem Ball dribbeln, dabei einen zweiten balancieren oder hochwerfen. „Blind“ dribbeln (Sonnenkappen aus Pappe mit Gummiband als Sichtschutz unterhalb der Nase befestigen).</p>	

Übung 2	Spiegeldribbeln
<p>Durchführung: Zwei Schüler stehen sich im Abstand von ca. 4 m gegenüber. Einer gibt Bewegungen vor (Vorwärts, rückwärts, seitwärts / hoch, tief / verschiedene Handwechsel, Dribbel-„Kunststücke“). Der Partner ahmt alles spiegelbildlich nach.</p>	

Übung 3	Schattendribbeln
<p>Durchführung: Zwei Schüler bewegen sich hintereinander dribbelnd durch die Halle, wobei der hintere versucht, den Abstand zum Partner konstant zu halten, und dabei die von diesem ausgeführten Bewegungen nachahmt.</p> <p>Steigerung: Der vordere Partner versucht, den hinteren durch schnelle Antritte und Richtungswechsel „abzuhängen“.</p>	

Übung 4	Bälle abjagen
<p>Durchführung: Jeder Schüler erhält einen Ball. Alle dribbeln innerhalb eines begrenzten Raumes und versuchen, sich gegenseitig (fair!) die Bälle wegzuschlagen, ohne dabei selbst den Ball zu verlieren. Wer den Ball verliert oder das Feld verlässt, muss eine „Strafrunde“ dribbeln oder eine andere Aufgabe erfüllen, um wieder teilnehmen zu dürfen. Gegen Ende der Übung kann durch Ausscheiden ein Gewinner ermittelt werden.</p>	

Übung 5	„Schwarzer Mann“
<p>Durchführung: Ein Schüler ohne Ball steht an einer Spielfeldseite, die übrigen Schüler mit jeweils einem Ball auf der anderen. Auf ein Startsignal versuchen die ballbesitzenden Schüler dribbelnd auf die andere Seite zu gelangen. Der Schüler ohne Ball versucht, ihnen die Bälle (fair) abzujagen. Schüler, die ihren Ball verloren haben, räumen ihn sicher zur Seite und werden zu weiteren Fängern.</p> <p>Variation: „Fischer, wie tief ist das Wasser?": wie „Schwarzer Mann“, jedoch sagt der Fänger bei jedem Durchgang eine neue Fortbewegungsart an (z. B. rückwärts laufen, auf einem Bein hüpfen, in der Hocke bewegen). Diese gilt auch für den (die) Fänger.</p>	

Übung 6	Pässe an die Wand spielen
<p>Durchführung: Jeder Schüler erhält einen Ball, den er mit verschiedenen Passarten an die Wand spielt und wieder auffängt.</p> <p>Steigerung: Der Ball wird schräg an die Wand gespielt, so dass der Schüler sich 1 - 2 Schritte zur Seite bewegen muss, um ihn wieder zu fangen. Vor dem Auffangen werden vorgegebene Handlungen ausgeführt wie z. B. Augen schließen, um die Längsachse drehen, hinknien und aufstehen etc.</p>	

Übung 7	Bälle einholen
<p>Durchführung: Die Schüler stellen sich (mit genügendem Abstand) nebeneinander an einer Linie auf. Sie prellen den Ball so kräftig vor sich auf, dass er weit nach vorne oben fliegt. Anschließend versuchen sie</p> <ul style="list-style-type: none"> • den Ball aufzufangen • den Ball mit Blick zu ihrer Ausgangsposition zu fangen • den Ball nach einer / mehreren Drehung(en) um die Längsachse zu fangen • sich auf den Boden zu setzen / legen, wieder aufzustehen und den Ball zu fangen <p>Steigerung: Synchron - Ausführung mit einem Partner</p>	

Übung 8	Wettwanderball
<p>Durchführung: Zwei Mannschaften zu je fünf Personen bilden einen Innenstirnkreis, dabei stehen die Spieler aus verschiedenen Teams jeweils abwechselnd nebeneinander. Bei zwei gegenüberstehenden Spielern aus verschiedenen Mannschaften befindet sich je ein Ball. Auf ein Startsignal „wandern“ die Bälle innerhalb der Mannschaften von Spieler zu Spieler. Ziel ist es, den Ball der jeweils anderen Mannschaft einzuholen. Der Ball kann direkt oder als Bodenpass zugespielt werden.</p>	

Übung 9	Passen mit Antäuschen
<p>Durchführung: Zwei Schüler stehen sich im Abstand von ca. 4 m gegenüber und passen sich einen Ball mit verschiedenen Pass - Arten zu. Vor jedem Pass wird eine Passfinte ausgeführt.</p> <p>Steigerung: Der Partner, der den Ball erhalten soll, signalisiert dem Passgeber nach der Täuschungsbewegung (z. B. durch Armheben), ob er die angetäuschte Aktion fortsetzen oder im Anschluss an die Finte einen anderen Pass ausführen soll. Hiermit wird eine spieltypische Entscheidungssituation simuliert.</p>	

Übung 10	Passen und Hochwerfen
<p>Durchführung: Zwei Schüler stehen sich im Abstand von ca. 4 m gegenüber und passen sich einen Ball zu (direkt oder als Bodenpass). Von einem Schüler wird jedes Mal, bevor er den Pass seines Partner fängt, ein zweiter Ball in die Luft geworfen. Nachdem er den Pass angenommen und zurück gespielt hat, fängt er seinen hoch geworfenen Ball wieder auf.</p> <p>Steigerung: Beide Partner werfen vor dem Fangen jeweils einen Ball hoch.</p>	

Übung 11	Nummern erkennen
<p>Durchführung: Zwei Schüler stehen sich im Abstand von ca. 4 m gegenüber und passen sich einen Ball zu (direkt oder als Bodenpass). Kurz bevor der Ball vom Partner gefangen wird, zeigt der Passgeber mit den Fingern eine Zahl. Der Fänger muss diese Zahl laut bekannt geben, bevor er den Ball fängt.</p>	

Übung 12	Passen mit zwei Bällen
<p>Durchführung: Zwei Schüler stehen sich im Abstand von ca. 5 - 7 m gegenüber und passen sich zwei Bälle zu. Verschiedene Ausführungsmöglichkeiten, z. B.:</p> <ul style="list-style-type: none"> • beide Bälle werden parallel per Bodenpass zugespielt • ein Ball wird direkt, der andere per Bodenpass zugespielt • ein Ball wird mit der Hand, der andere mit dem Fuß zugepasst. 	

Übung 13	Partnerzuspiel
<p>Durchführung: Die Schüler laufen paarweise im Abstand von ca. 4 m durch die Halle und spielen sich den Ball auf unterschiedliche Weise zu. Dabei gilt es, sowohl den Mitspieler als auch die übrigen Paare zu beobachten und Zusammenstöße zu vermeiden. Mit dem Ball in der Hand darf nicht gelaufen werden. Auf ein akustisches Signal hin stoppt der jeweilige Ballbesitzer sofort ab und führt einen Sternschritt aus.</p> <p>Steigerung: Es wird ein visuelles Signal gegeben. Der angespielte Schüler passt auf die gleiche Weise zurück, in der er den Ball erhalten hat. Der abspielende Schüler bewegt sich nach dem Pass schnell von der Stelle weg, von der er gepasst hat und muss vom Mitspieler im Blick behalten werden.</p>	

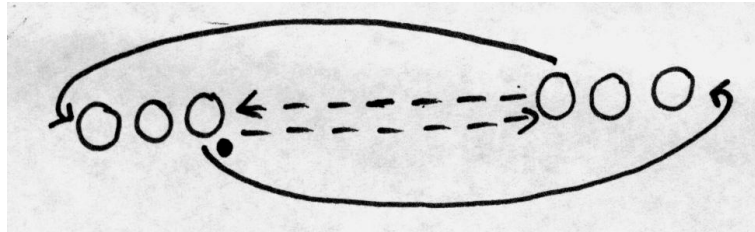
Übung 14

Passen und Ausweichen

Durchführung:

In Gruppen von 6 Schülern (Aufstellung siehe unten) wird der Ball jeweils zur gegenüber liegenden Seite gepasst. Anschließend läuft der Passgeber ebenfalls auf die gegenüber liegende Seite und schließt sich dort hinten an.

Skizze:



Legende: O = Angreifer // O• = Angreifer mit Ball // X = Verteidiger // \longrightarrow = Laufweg //
 \dashrightarrow = Passweg // $\sim\blacktriangleright$ = Dribbelweg // \Rightarrow = Korbwurf // $\overset{R}{\longrightarrow}$ = Rebound

Variation: Der Passgeber schließt sich auf der gleichen Seite wieder an.

Steigerung: Die Schüler stehen in Kreis aufstellung. Der Ballbesitzer passt zu einem gegenüber stehenden Spieler und nimmt anschließend dessen Platz ein.

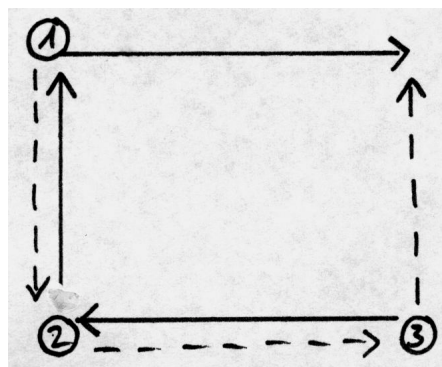
Übung 15

Passen im Quadrat mit Lauf in den freien Raum

Durchführung:

Jeweils 3 Schüler stellen sich im Dreieck auf. Der Ball wird im Quadrat herumgepasst, wobei der Passgeber jeweils sofort nach dem Abspiel den freigewordenen Platz einnehmen muss.

Skizze:



Legende: O = Angreifer // O• = Angreifer mit Ball // X = Verteidiger // \longrightarrow = Laufweg //
 \dashrightarrow = Passweg // $\sim\blacktriangleright$ = Dribbelweg // \Rightarrow = Korbwurf // $\overset{R}{\longrightarrow}$ = Rebound

Übung 16	Passen im Quadrat mit Lauf in den freien Raum
<p>Durchführung: Die Schüler bilden Gruppen zu 6 - 8 Personen. Zunächst befindet sich jede Gruppe auf einem eigenen Spielfeld. Jeder Schüler erhält eine Nummer innerhalb seiner Gruppe; jeder zweite (im Anfängerbereich jeder dritte) hat einen Ball. Es sollten möglichst viele unterschiedliche Bälle verwendet werden. Die Schüler spielen sich gemäß der Nummerierung die Bälle in den eigenen Reihen zu; dabei darf mit dem Ball in der Hand nicht gelaufen werden. Nach einigen Minuten werden die Nummern neu vergeben.</p> <p>Steigerung: Mehrere Gruppen laufen auf einem Spielfeld durcheinander.</p>	

Übung 17	Fängerspiel
<p>Durchführung: In einem begrenzten Spielfeld versucht ein Fänger, die anderen Spieler abzuschlagen. Wer einen Ball in der Hand hält, darf nicht abgeschlagen werden. Es sind zwei (weiche!) Bälle im Umlauf, die sich die gejagten Spieler zuspielen dürfen. Mit dem Ball in der Hand darf nicht gelaufen werden.</p> <p>Variation: Dieses Spiel kann auch „umgekehrt“ gespielt werden: Es wird versucht, einen vorher festgelegten Spieler abzuschlagen. Fänger kann jedoch nur jemand sein, der einen der beiden im Umlauf befindlichen Bälle in der Hand hält. Auch hier darf nicht mit dem Ball in der Hand gelaufen werden.</p>	

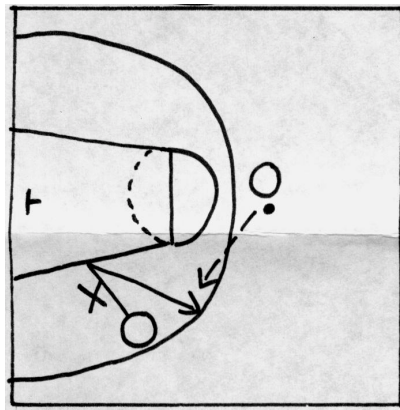
Übung 18

Freilaufen und Passen (1 gegen 1 plus 1)

Durchführung:

Auf der Aufbauposition (jenseits der 3-Punkte-Linie) befindet sich ein Passgeber, dessen Aufgabe es ist, einen Partner auf dem Flügel im richtigen Moment anzuspieren, nachdem dieser sich freigelaufen hat. Der Verteidiger spielt eine enge Manndeckung, agiert dabei jedoch in Abhängigkeit vom Spielniveau des Flügelspielers ggf. nur halb-aktiv. Kommt der Pass beim Flügelspieler an, kann 1 gegen 1 auf den Korb gespielt werden. Anschließend werden die Positionen gewechselt (z. B. Aufbauspieler wird Flügelspieler, Flügelspieler wird Verteidiger, Verteidiger holt den Rebound und schließt sich an die „Warteschlange“ für die Aufbauposition an).

Skizze:



Legende: O = Angreifer // O• = Angreifer mit Ball // X = Verteidiger // —▶ = Laufweg //
- - - ▶ = Passweg // ~▶ = Dribbelweg // => Korbwurf // ^R▶ = Rebound

mögliche Stufung des Übungsprozesses:

Das sogenannte *back door* - Anspiel (Anspiel nach Hinterlaufen des Verteidigers) wird zunächst ausgeschlossen, indem der Verteidiger eine Position zwischen Angreifer und Korb einnimmt und grundsätzlich beibehält. Weiterhin soll der Verteidiger ausschließlich mit Beinarbeit verteidigen. Der Angreifer befreit sich durch *in - out*-Bewegungen (optimal ist v-förmiges Schneiden, vgl. Skizze) und signalisiert durch Handzeichen Passziel und Anspielzeitpunkt. Nach Ballerhalt dreht er sich frontal zum Korb (beide Füße zeigen zum Korb) und spielt 1 gegen 1.

Der Verteidiger, der nach wie vor ohne Armeinsatz agiert, soll sich stärker auf die Verteidigung des Passweges konzentrieren. Die Angreifer können so die Möglichkeit des *back door* - Anspiels nutzen.

Wie 1 und 2, jedoch entscheidet der Verteidiger, ob er schwerpunktmäßig die Angreifer - Korb - Linie oder den Passweg schließt. Der Angreifer soll erkennen, wie sich sein Gegner verhält und entsprechende Konsequenzen für sein Angriffsverhalten ziehen (*back door*- oder v - Schneiden).

Wie 3, jedoch „live“, d. h. ohne besondere Handlungsvorgaben für den Verteidiger

Übung 19

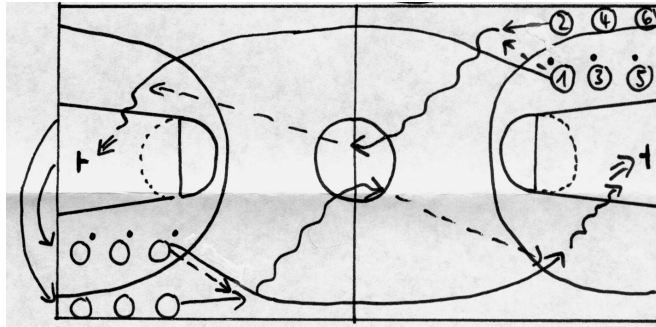
Schneller Ballvortrag 2 gegen 0

Durchführung:

Die Schüler stehen in zwei Reihen rechts vom Korb. Jeder Schüler der korbnahe Reihe hat einen Ball (siehe Skizze). 1 passt zu 2, der nach vorne gestartet ist. 2 dribbelt sofort in die Mittelspur. 1 läuft hinter dem Dribbler in die rechte Seitenspur und überholt ihn. In Höhe der 3 - Punkte - Linie schneidet 1 zum Korb, erhält einen kurzen Pass und soll nach maximal einem Dribbling mit Korbleger abschließen. Auf dem Rückweg wechseln 1 und 2 die Rollen.

Die Übung sollte auch auf der linken Seite durchgeführt werden, da nicht in jeder Spielsituation ein Pass nach rechts erfolgen kann.

Skizze:



Legende: O = Angreifer // O• = Angreifer mit Ball // X = Verteidiger // —> = Laufweg //
---> = Passweg // ~-> = Dribbelweg // => = Korbwurf // -R-> = Rebound

Variation:

Wie Übung 1, jedoch soll 1 nun so schnell nach vorne sprinten, dass 2 ihn mit einem Langpass aus dem Rückfeld anspielen kann, während er zum Korb schneidet.

Steigerung:

Durchführung in Wettkampfform (z. B.: Welches Paar schafft die meisten Angriffe ohne Fangfehler / Verstöße gegen Schritt- und Dribbelregel oder erzielt zuerst eine bestimmte Anzahl von Treffern?)

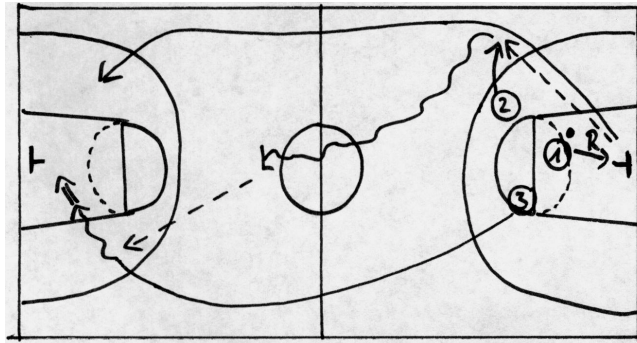
Übung 20

Schneller Ballvortrag 3 gegen 0 mit Outlet - Pass

Durchführung:

Drei -Schüler stellen sich wie abgebildet auf. 1 wirft sich den Ball selbst gegen das Brett und reboundet. 2 setzt sich zur Seitenlinie ab, sobald 1 den Rebound gesichert hat. 1 passt nach Sternschritt in die Passrichtung zu 2, der durch die Mittelspur nach vorne dribbelt. Wie in Übung 19 hinterläuft 1 den Dribbler, startet in der Seitenspur nach vorn und schneidet zum Korb. 3, der bereits zum Zeitpunkt des Rebounds in der linken Außenspur gestartet ist, schneidet ebenfalls zum Korb. Der Dribbler entscheidet, welcher der schneidenden Spieler den Ball zum Korbleger erhält.

Skizze:



Legende: O = Angreifer // O* = Angreifer mit Ball // X = Verteidiger // —> = Laufweg //
---> = Passweg // ~> = Dribbelweg // => Korbwurf // R —> = Rebound

Variation:

Variation 1: Langpass - Angriff wie in Übung 19

Variation 2: wie Grundübung 20, jedoch ist ab der Mittellinie kein Dribbling mehr erlaubt, so dass der Schnellangriff mit mehreren Kurzpässen abgeschlossen werden muss.

Steigerung:

wie in Übung 19

weitere Steigerungsmöglichkeit: Es schließt immer derjenige Schüler mit Korbleger ab, dessen Nummer vom Lehrer gerufen wird, bevor der Ball die Mittellinie überquert.

Übung 21

3 gegen 1 in 2 gegen 1

Durchführung:

Drei Schüler führen einen Überzahl - Schnellangriff gegen einen Verteidiger im Bereich des gegnerischen Korbes durch. Dieser soll den Dribbler etwa in Höhe der 3 - Punkte - Linie angreifen, so dass ein Abspiele auf einen der zum Korb schneidenden Mitspieler notwendig wird. Nach dem Korbleger geht der Werfer aus dem Spiel und wird zum Verteidiger im nächsten Durchgang. Seine beiden Mitspieler laufen einen Schnellangriff (2 gegen 1) auf den gegenüber liegenden Korb. Der vorherige Verteidiger muss mit zurücklaufen und erneut verteidigen. Er darf frei agieren. Der Dribbler soll die Mittelspur, der nicht ballführende Spieler eine Außenspur besetzen. Nach einem Korbwurf - Versuch beginnt (unabhängig vom Ergebnis) der nächste Durchgang (3 gegen 1).

Steigerung:

Der Verteidiger im 3 gegen 1 bekommt keine Vorgaben mehr, sondern darf frei agieren. => Die Entscheidungsfähigkeit der Angreifer wird geschult.

Übung 22

3 gegen 2 in 2 gegen 1

Durchführung:

Drei Schüler führen einen Überzahl - Schnellangriff gegen zwei hintereinander stehende Verteidiger im Bereich des gegnerischen Korbes durch. Der vordere Verteidiger greift den Dribbler in Höhe der 3 - Punkte - Linie an, so dass ein Abspiele auf einen der schneidenden Mitspieler notwendig wird. Der hintere Verteidiger orientiert sich zum neuen Ballbesitzer, woraufhin dieser den dritten (ebenfalls schneidenden) Angreifer anspielt. Dieser schließt mit Korbleger ab und wird unmittelbar anschließend zum Verteidiger im 2 gegen 1 auf den gegenüber liegenden Korb. Er muss schnell umschalten und zurücklaufen. Seine Gegenspieler sind die beiden vorherigen Verteidiger. Der Angriff 2 gegen 1 wird wie in Übung 21 ausgeführt.

Variation: Der vordere Verteidiger im 3 gegen 2 sinkt nach dem Abspiele des Dribblers auf einen schneidenden Flügelspieler ab und schließt den Passweg auf den Gegenflügel. Der Aufbauspieler wird demnach wieder frei, erhält den nächsten Pass und schließt mit einem Distanzwurf ab.

Steigerung: Die Verteidiger im 3 gegen 2 dürfen frei agieren, so dass die Angreifer situationsadäquate Entscheidungen treffen müssen.

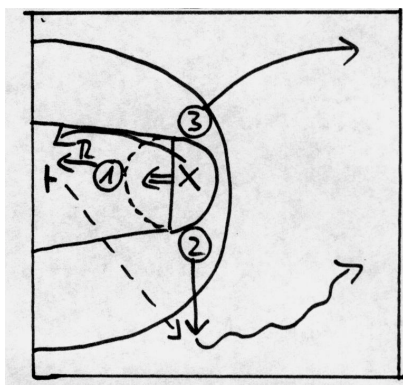
Übung 23

Einleitung des Schnellangriffs gegen Verteidigung

Durchführung:

Vier Schüler stellen sich wie abgebildet auf. X wirft von der Freiwurflinie aus gegen das Brett und wird anschließend zum Verteidiger, dessen Aktionsbereich an der Mittellinie endet. Er erhält zunächst die Vorgabe, den Rebounder anzugreifen und das Abspiele zu einem Flügelspieler zu verhindern. Der Rebounder muss erkennen, zu welcher Seite er passen kann; die beiden Flügelspieler müssen entscheiden, wer von ihnen sich zum Outlet - Pass anbieten muss und wer nach vorne starten kann. Ist der Outlet - Pass gelungen, dribbelt der Passempfänger durch die Mittelspur nach vorne. Wie in Übung 19 und 20 hinterläuft der Rebounder den Dribbler, startet in der Seitenspur nach vorn und schneidet kurz nach dem Gegenflügel zum Korb. Der Dribbler entscheidet, welcher der schneidenden Spieler den Ball zum Korbleger erhält.

Skizze:



Legende: O = Angreifer // O• = Angreifer mit Ball // X = Verteidiger // —▶ = Laufweg //
 ---▶ = Passweg // ~▶ = Dribbelweg // => Korbwurf // R▶ = Rebound

Steigerung: Der Verteidiger bekommt keine Vorgabe; er darf auch „spekulieren“. Der Schnellangriff muss gegen zwei Verteidiger eingeleitet werden. Kombination mit Übung 22 oder 23, d. h. unter dem gegnerischen Korb warten ein oder zwei weitere Verteidiger, gegen die ein Überzahlangriff auf den Korb erfolgt.

Übung 24

3 gegen 3 auf einen Korb mit Umschalten auf Schnellangriff

Durchführung:

Drei Angreifer spielen gegen drei Verteidiger auf einen Korb. Nach Korberfolg oder Offensiv-Rebound beginnt jeweils außerhalb der 3 - Punkte - Linie ein neuer Angriff der gleichen Mannschaft. Bei Ballgewinn der Verteidigung (z. B. durch Fehlpass, Ausball o. ä.) werden die Rollen gewechselt. Bei Defensivrebound starten die Verteidiger sofort einen Schnellangriff auf den gegenüberliegenden Korb.

Dabei wird die Komplexität schrittweise gesteigert. Zunächst erfolgt der Schnellangriff ohne Verteidigung (3 gegen 0). Nach verschiedenen Zwischenschritten wird schließlich 3 gegen 3 „live“ gespielt. Mögliche Zwischenstufen sind

- 3 gegen 1
- 3 gegen 1+1: ein Verteidiger agiert von Anfang bis Ende, ein zweiter greift zeitverzögert ein (z. B. nachdem er zuvor zu einer bestimmten Linie oder Markierung außerhalb des Spielfeldes gelaufen ist)
- 3 gegen 2
- 3 gegen 2+1
- Nicht beteiligte Spieler der verteidigenden Mannschaft wechseln jeweils nur die Seite, ohne einzugreifen.

Literaturempfehlungen

- GETROST, V. / WICHMANN, K. (1996): Überzahl - Spielreihe. In: HAGEDORN, G. / NIEDLICH, D., / SCHMIDT, G. J. (Hg.) (1986): Das Basketball - Handbuch. Reinbek.
- HAGEDORN, G. (1996): Anforderungsprofil des Basketballsports. In: HAGEDORN, G. / NIEDLICH, D. / SCHMIDT, G. J. (Hg.) (1996): Das Basketball-Handbuch. Reinbek.
- HAGEDORN, G. / NIEDLICH, D. / SCHMIDT, G. J. (Hg.) (1996): Das Basketball-Handbuch. Reinbek.
- KONZAG, I. / KONZAG, G. (1991): Basketball spielend trainieren. Berlin.
- KÖNIG, S. (1997): Zur Vermittlung von Spielfähigkeit in der Schule. In: SPORTUNTERRICHT 46 (1997) 11. S. 476 - 486.
- KÖNIG, S. (1997): Basketball: Ein Vermittlungskonzept für die Schule. In: LEHRHILFEN FÜR DEN SPORTUNTERRICHT 46 (1997) 11.
- LOIBL, J. (1996): Bewegung, Wahrnehmung und Handlung im Sportspiel. In: HAGEDORN, G. / NIEDLICH, D. / SCHMIDT, G. J. (Hg.) (1996): Das Basketball-Handbuch. Reinbek.
- MÜLLER, B.: Ball - Grundschule: Förderung von Ball - Fertigkeiten und koordinativen Fähigkeiten. Teil 2: Übungssammlung. In: LEHRHILFEN FÜR DEN SPORTUNTERRICHT 46 (1997) / 2. S. 27 - 37.
- STARK, V. (1995): „Habt Ihr noch alle fünf Sinne beisammen?“ Wahrnehmung mit Übungen aus Handball und Basketball schulen. In: HANDBALLTRAINING 17 (1995) 3 + 4. S. 28 - 31.
- STEINHÖFER, D. / REMMERT, H. (1998): Basketball in der Schule. Münster.
- VOIGT, H. - F. / WESTPHAL, G. (1995): Volleyball - Kartothek 6 - Wahrnehmungsschulung. Münster.

Literatur

- DIGEL, H. (1996): Schulsport – wie ihn Schüler sehen. Eine Studie zum Schulsport in Südhessen (1). In: SPORTUNTERRICHT 45/1996/8. S. 324 – 229.
- HÜBNER, H. / PFITZNER, M. (2000a): Schulsportunfälle in Nordrhein – Westfalen – Die wichtigsten Ergebnisse zum Unfallgeschehen des Schuljahres 1998/99. Münster.
- HÜBNER, H. / PFITZNER, M. (2000b): Das schulsportliche Unfallgeschehen in Nordrhein – Westfalen im Schuljahr 1998/99. Münster.
- KÖNIG, S. / ZENTGRAF, K. (Hg.) (1999): Handball als Schulsport. In: SPORTUNTERRICHT 48/1999/7. S. 269 – 279.
- OPPER, E. (1996a): Wie sehen gute und schlechte Schüler den Schulsport? Teil 2 der Studie zum Schulsport in Südhessen. In: SPORTUNTERRICHT 45/1996/8. S. 340 - 348
- OPPER, E. (1996b): Erleben Mädchen den Schulsport anders als Jungen? Teil 3 der Studie zum Schulsport in Südhessen. In: SPORTUNTERRICHT 45/1996/8. S. 349 – 356.
- STEINHÖFER, D. / REMMERT, H. (1998): Basketball in der Schule. Münster.

-
- 1 Die Ergebnisse der Studie zum Schulsport in Südhessen haben DIGEL und OPPER vorgelegt. Dabei wurden 536 Schülerinnen und Schüler 20 ausgesuchter Schulen (Gymnasien, Gesamt- und Privatschulen) schriftlich befragt. Vgl. DIGEL, H. (1996) / OPPER, E. (1996a) und (1996b).
 - 2 KÖNIG und ZENTGRAF haben Lehrerinnen und Lehrer befragt, wie sie die Schülerwünsche bez. im Sportunterricht zu behandelnder Sportarten einschätzen. Vgl. KÖNIG, S./ZENTGRAF, K. (1999).
 - 3 Die Unterrichtsanteile einzelner Sportarten am Sportunterricht des Schuljahres 1998/99 sind von HÜBNER und PFITZNER in einer Studie zum Unfallgeschehen im Schulsport des Landes Nordrhein – Westfalen erhoben worden. Die Lehrkräfte wurden gebeten, den Umfang einzelner Sportbereiche und Sportarten am laufenden Schuljahr zu beziffern. Vgl. HÜBNER, H./PFITZNER, M. (2001a) und (2001b).
 - 4 Die Ergebnisse zum Unfallgeschehen im Schulsport konnten in der für Nordrhein – Westfalen repräsentativen Studie des Schuljahres 1998/1999 ermittelt werden (vgl. HÜBNER, H./PFITZNER, M. (2001a) und (2001b)).
 - 5 Vgl. MIRBACH, A. (1995) / HÜBNER, H./PFITZNER, M. (2001a) und (2001b).