

# 4 Aufbau der Doppelstunden

Den folgenden 18 Doppelstunden liegt eine einheitliche Struktur zugrunde. Sie sind für 80–85 Minuten ausgerichtet und setzen sich aus den folgenden drei Bausteinen zusammen (vgl. Tab. 2):

Tab. 2: Stundenaufbau der Doppelstunden Basketball

Unterrichtsabschnitt	Zeit	Inhalte / Prinzipien
Aufwärmen (warm-up)	20 – 25 Minuten	<ul style="list-style-type: none"><li>• Physische und psychische Vorbereitung</li><li>• Prophylaktische Übungen zur Beweglichkeit und Kräftigung</li><li>• Allgemeine und sportspielgerichtete Spielfähigkeit</li></ul>
Übungsphase	25 – 30 Minuten	<ul style="list-style-type: none"><li>• Einführung und Schulung technisch-taktischer Inhalte</li><li>• Spielnahe Wettkampfformen</li></ul>
Spielphase Die Spielphase kann auch zweigeteilt werden: <ul style="list-style-type: none"><li>• Teil 1 direkt nach dem Aufwärmen</li><li>• Teil 2 am Ende der Stunde</li></ul>	30 – 35 Minuten	<ul style="list-style-type: none"><li>• Basketballspiele auf einen oder zwei Körbe</li><li>• Unterrichtsprinzip „Spielen lassen“</li><li>• Handlungspositionen verteilen</li></ul>

Anzumerken ist noch, dass sich die Unterrichtsinhalte hinsichtlich ihres Umfangs an einer fiktiven Durchschnittsklasse der jeweiligen Altersstufe orientieren. Sollte dies zu viel sein, können einzelne Teile in der dritten Sportstunde angeboten werden oder aber aus einer Doppelstunde zwei gemacht werden. Bei zu wenig Angebot empfiehlt es sich, die Spielphasen zu verlängern.



## 2 Doppelstunde 1

# Passen und Fangen

Das Passen und Fangen steht gezielt am Anfang der Unterrichtsreihe. Grund hierfür ist, dass jegliche Form des Zusammenspiels auf diesen Techniken beruht. Die wesentliche Grundvoraussetzung dafür ist neben dem Beherrschen einer zweckmäßigen Pass- und Fangtechnik vor allem die Verständigung der Spieler untereinander. Alle anderen basketballspezifischen Techniken wie Werfen, Korbleger und Dribbeln sind für das Zusammenspiel zunächst von geringerer Bedeutung. Im Sinne der Verständigung sollte in den ersten Unterrichtsstunden nicht unbedingt der lehrbuchmäßige Erwerb der einzelnen Pass-Techniken im Vordergrund stehen, sondern vielmehr das erfolgreiche Zusammenspiel an sich. Dazu gehören die folgenden kommunikativen Aspekte:

- Passen nur bei Blickkontakt.
- Durch Hochhalten einer Hand signalisieren, wenn man angespielt werden möchte.

Für ein erfolgreiches Zusammenspiel sind immer beide Spieler verantwortlich: der Passgeber und der Passempfänger. Die wesentlichen technischen Komponenten, die die Schüler erlernen müssen, dienen einer möglichst hohen Genauigkeit beim Zuspiel und der Vermeidung von Verletzungen. Für das Fangen sind folgende Bewegungskriterien entscheidend (vgl. Bild. 1):

- Hände auf Brusthöhe und Handflächen zum Ball.
- Daumen zueinander drehen, W-Form zwischen den Zeigefingern und Daumen.
- Spannung in den Fingern.

Die Vermittlung von Passtechniken sollte immer auch in einen spielerisch-taktischen Zusammenhang gestellt werden, da die Anwendung von Brust-, Boden- oder Überkopfpässen immer vom Gegnerverhalten abhängig ist. Als Merksatz kann gelten: „Passe dort vorbei, wo kein Körperteil vom Gegner im Weg ist. Benutze eine Täuschung, wenn notwendig!“



Bild 1:  
Fang-  
bereite  
Hände

Im Grundlagenbereich sollten die Pässe immer in Verbindung mit der Basketball-Grundstellung geschult werden. Die Grundstellung ist für das Basketballspiel insofern wichtig, als aus dieser alle ballbezogenen Aktionen (Werfen, Passen, Dribbeln) mehr oder weniger gleich schnell gestartet werden können. Auf folgende Bewegungsanweisungen ist Wert zu legen:

## Grundstellung mit Ball (Bild 2)



Bild 2:  
Grund-  
stellung  
mit Ball

- Deine Füße stehen schulterbreit auseinander.
- Dein Körpergewicht ist auf beiden Füßen gleichmäßig verteilt.
- Deine Sprung-, Knie- und Hüftgelenke sind leicht gebeugt.
- Dein Oberkörper ist aufrecht und du schaust zum Ziel.
- Du hältst den Ball mit gespreizten, angespannten Fingern seitlich nah am Körper mit beiden Händen fest.
- Deine Handgelenke sind dabei nach hinten gebeugt.



## Bewegungsbeschreibungen

### (a) Brustpass

- Verlagere das Gewicht mit einem Sternschritt in Passrichtung.
- Strecke die Arme kraftvoll in Passrichtung.
- Klappe am Ende der Armstreckung die Handgelenke aktiv nach außen unten ab. Gib mit den Fingerspitzen dem Ball den letzten Impuls.
- Verlagere zur Unterstützung der Gesamtbewegung das Körpergewicht auf das vordere Bein.
- Nimm nach dem Pass die Grundstellung wieder ein.

### (b) Fangen

- Zeige die fangbereiten Hände.
- Spreize die Finger und spanne sie an.
- Deine Daumen und Zeigefinger bilden ein „W“.



- Richte deine Arme zum Ball hin aus, lasse deine Ellbogen dabei leicht gebeugt.
- Nimm den Ball mit beiden Händen an, die Handgelenke sind nach hinten gebeugt.
- Ziehe den Ball mit den Armen zum Körper heran (Ball ansaugen).
- Sichere den Ball am Körper und nimm die Grundstellung ein.

### (c) Bodenpass

Passeinleitung wie beim Brustpass mit folgenden Unterschieden:

- Beuge den Oberkörper in Passrichtung leicht nach vorne unten.
- Spiele den Ball schräg nach unten auf den Boden in Richtung Partner.
- Der Ball sollte nach etwa zwei Dritteln des Weges zum Partner den Boden berühren.



### (d) Überkopfpass (vgl. Bild 3 und 4):

- Führe den Ball mit beiden Händen nah am Körper über Kopfhöhe.
- Deine Daumen berühren sich fast.
- Deine Ellbogen sind angewinkelt und zeigen nach vorne außen.
- Verlagere das Gewicht mit einem Sternschritt in Passrichtung.
- Strecke die Arme kraftvoll in Passrichtung. Die Hände bleiben dabei über Kopfhöhe.
- Klappe am Ende der Armstreckung die Handgelenke aktiv nach außen unten ab. Deine Fingerspitzen geben dem Ball den letzten Impuls.
- Verlagere zur Unterstützung der Gesamtbewegung dein Körpergewicht auf das vordere Bein.
- Nimm nach dem Pass die Grundstellung wieder ein.



Bild 3 und 4: Ausgangs- und Endposition beim Überkopfpass



Stundenabschnitte und Unterrichtsinhalte

Organisatorische Hinweise

**Aufwärmphase****Zahlenpassen mit abschließendem Zielwurf (Abb. 10)**

Die Schüler passen sich in einer feststehenden Reihenfolge (Nummern) den Ball zu. Nach jedem Pass muss der Schüler um eine vorgegebene Zahl von Markierungen laufen. Auf ein Signal muss der Ball schnellstmöglich in ein vorgegebenes Ziel geworfen werden.

Am Anfang sollten akustische, später optische Signale verwendet werden.  
→ Prinzip Passen und Laufen.

Regeln:

- Kein Dribbling
- Kein Kontakt zum Gegner
- Wer zuerst trifft, bekommt einen Punkt.

Varianten des Zahlenpassens:

1. Passen in der umgekehrten Reihenfolge
2. Wechsel der Passreihenfolge auf Zeichen des Lehrers
3. 2 Bälle pro Gruppe
4. Weitere Zusatzaufgaben nach dem Passen, z. B. Strecktsprung, Rolle vorwärts, usw.

**Dehnung / Kräftigung**

Der Lehrer gibt einzelne Übungen vor und korrigiert.

**Zahlenpassen mit Wurf auf der Gegenseite**

Je Feld spielen 2 gleich große Mannschaften gegeneinander. Jede Mannschaft hat einen Ball. Das Wurfziel befindet sich jetzt aber auf der Gegenseite.

Je Feld 2 gleich große Mannschaften, pro Mannschaft 1 Ball.

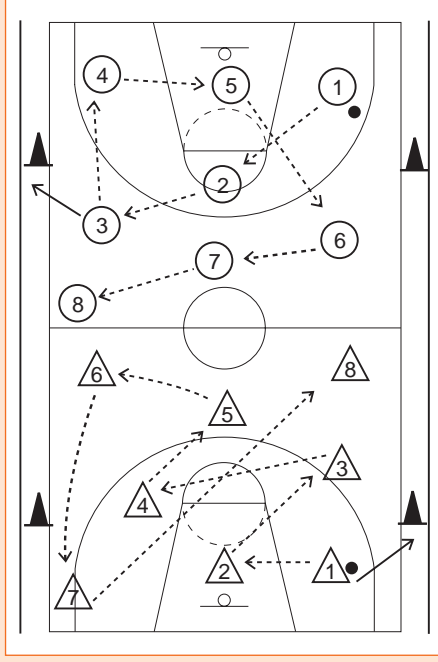


Abb. 10: Zahlenpassen

Kreisform

Regeln:

- kein Körperkontakt
- Verteidigung erlaubt

**Übungsphase**

**Beidhändiges Passen und Fangen in Gruppen**

a) Passen im Dreieck: 3 Schüler stellen sich im Dreieck auf. Sie passen sich 1, später 2 Bälle zu. Nach der Ballannahme wird ein Sternschritt in die neue Pass-Richtung ausgeführt.

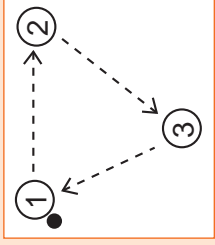


Abb. 11: Passen im Dreieck

b) Passen mit Laufen und Anbieten im Viereck mit 2 Bällen.

- Passen gegenüber, Platzwechsel diagonal (vgl. Abb. 12a/b).

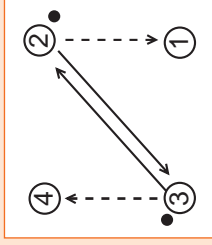
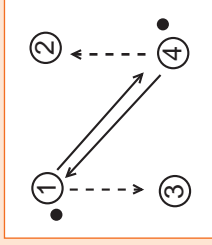


Abb. 12a und 12b: Passen im Viereck

- Variation: Passen diagonal, Platzwechsel gegenüber (vgl. Abb. 13 a/b).

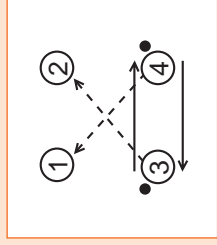
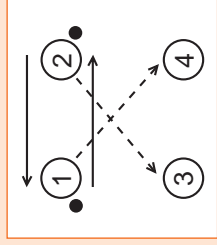


Abb. 13a und b: Variation: Passen im Viereck

**Anwendung des Erlernten in einfacher spielnaher Situation**

- a) Passen in der Gruppe als Mannschaftswettbewerb auf der Basis von „Zahlenpassen“: Die Mannschaften versuchen eine mögliche Vorgabe besser als die anderen umzusetzen.
- b) Zehner-Passen: 2 Mannschaften spielen in einem Spielfeld gegeneinander. Die ballbesitzende Mannschaft versucht, 10 Pässe in Folge zu spielen und erhält dafür einen Punkt. Anschließend beginnt eine neue Zehnerserie. Wird der Ball von den Gegnern abgefangen (*Steal*), versuchen diese ihrerseits 10 Pässe zu spielen.
- Regeln:
- Dribbelregel
  - Foulregel
  - Schrittregel
- 2 bis 3 Gruppen, 2 je Mannschaft.  
Mögliche Vorgaben:
- Zeitregel: Wer spielt die meisten Pässe in 30 / 60 / 90 Sekunden?
  - Passzahl: Wer spielt 20, 30, ... Pässe in der kürzesten Zeit?
  - Passart: Wer spielt 10, 20 Brust- oder Überkopfpässe ohne Fehler?
- Spielfelder vorgeben.  
Mannschaften markieren.  
Bei Fehler Wechsel des Ballbesitzes.  
Es gewinnt die Mannschaft, die zuerst drei Punkte hat.

**Spielphase****Spiel 3 – 3 auf einen Korb**

- Taktische Hilfen:
- Vorgabe der 1 - 2 - Aufstellung
  - Facing des Spielers mit Ball
  - Spieler ohne Ball sollten sich freilaufen und anbieten
- Regeln:
- Foulregel
  - Schrittregel
  - Dribbelregel
  - Ausregel
- Regelvarianten:
- Dribbelverbot
  - Dribbling erst nach *facing* erlaubt
- 4 bis 6 Mannschaften
- Spielablauf: Nach Korberfolg wechselt der Ballbesitz. Gestartet wird immer mit einem *Check*: Ein Angreifer übergibt einem Verteidiger den Ball. Erst wenn dieser den Ball zurückpasst, beginnt der Angriff. Ein Korbwurf ist erst möglich, wenn jeder Mitspieler mindestens einmal den Ball berührt hat.
- Spielvarianten:
- a) auf Zeit.
  - b) bis zu einer bestimmten Trefferzahl.
  - c) *Make it, take it*. Wer einen Korb erzielt, bleibt in Ballbesitz.