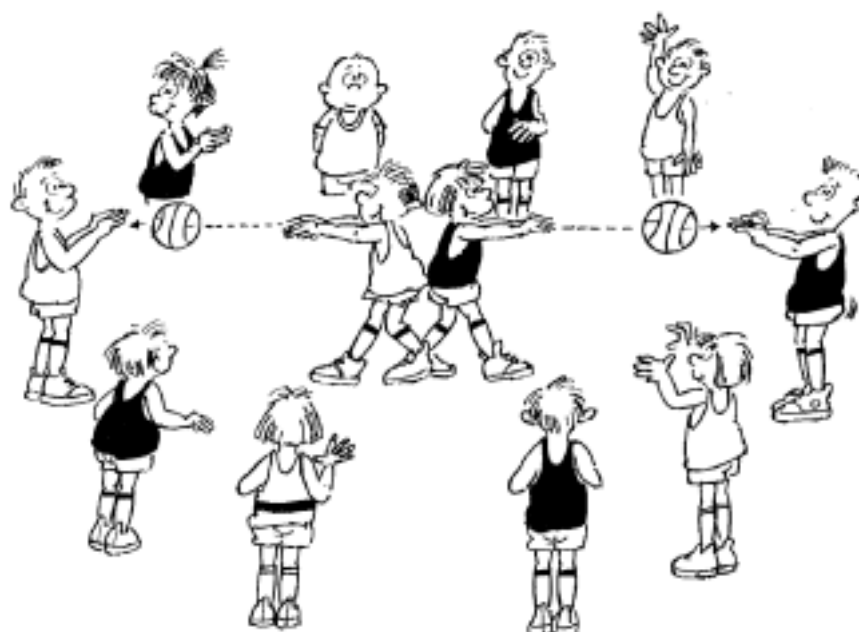


Kindergerechte Basketballspiele

Spiel- und Übungsformen für Primarschüler





Basketballschule Graubünden

Sascha Haas, Oberalpstrasse 45, 079-468 55 66, E-Mail: sascha.haas@gmail.com

1	Einleitung	3
2	Technik	4
2.1	Ballhandling	4
2.2	Dribbling	5
2.2.1	Grundlagen	5
2.2.2	Paar-Dribbling	5
2.2.3	Alle gegen Alle -Dribbling	5
2.3	Passen	6
2.3.1	Passtechnik	6
2.3.2	Fangis	6
2.4	Werfen	6
2.4.1	Wurftechnik	6
2.4.2	Ussawörferlis (Königsspiel, Bump-Out)	6
3	Angepasste Spielregeln	7
4	Links	9



Basketballschule Graubünden

Sascha Haas, Oberalpstrasse 45, 079-468 55 66, E-Mail: sascha.haas@gmail.com

1 Einleitung

Basketball ist ein tolles Spiel für alle Beteiligten, wenn es richtig unterrichtet wird. Kinderbasketball sollte unter keinen Umständen ein kopiertes Erwachsenentraining bzw. Spiel sein. Auf den folgenden Seiten habe ich ein paar Übungen und Prinzipien für Kinder im Alter von 5 – 12 Jahren zusammengestellt.

Folgende Schwerpunkte sollten im Kinderbasketball beachtet werden:

- Technik
- Taktik
- Angepasste Spielregeln

Die Kondition kann in die Technik und Taktikübungen eingebaut werden und muss nicht als einzelnes Element trainiert werden.



2 Technik

2.1 Ballhandling¹

Ablauf: Alle Kinder ein Ball

- Slapp Ball
Ball mit den Fingern schlagen (Ohrfeige)
- Über Kopf Ball von der einen in die andere Hand passen
- Kreisen
um Hüfte / um geschlossenen Beine / Knie (beide Richtungen)
- Schreibmaschine Dribbling
Einbeinig knien und ganz schnell und tief dribbeln
- Trommeln
Beide Knie an Boden – gleichzeitig mit beiden Händen ganz schnell tief dribbeln
- Ums Bein kreisen
Ausfallschritt und um dieses Bein kreisen / Richtungswechsel und das Selbe um das andere Bein
- 8er-Kreisen
8er Kreisen um beide Beine/Knie (Richtungswechsel)
- Ums Bein dribbeln
Ausfallschritt und um dieses Bein dribbeln /Richtungswechsel und das Selbe um das andere Bein
- 8er Kreisen dribbelnd
8er dribbeln um beide Beine / Richtungswechsel
- Spinnen dribbling
Basketballposition – abwechselnd 2 Dribblings hinter den Beinen und 2 Dribblings vor den Beinen u.s.w.. Ball wird immer an der selben Stelle gedribbelt/berührt
- V-Dribbling
Mit einer Hand neben dem Körper vor und zurück dribbeln (wie Baggerschaufel) Das Selbe vor Körper
- Front and Back
Ball von vorne und hinten mit den Händen zwischen den Beinen fangen (Ball immer leicht tippen damit an der selben Stelle schwebt).

¹ Quelle: Youtube - Steve Nash_Basketball Training
<https://www.youtube.com/watch?v=M-I7cBhKNRc>

- Side to Side
wie Front Back dieses mal übers Kreuz fangen
- Klatschen und fangen (vorne)
Ball mit ausgestreckten Armen halten / Ball fallen lassen / zweimal klatschen / Ball fangen bevor dieser den Boden berührt
- Klatschen und fangen (hinten)
Ball im Nacken halten / Ball fallen lassen / zweimal klatschen / Ball hinter dem Rücken fangen bevor dieser den Boden berührt
- Klatschen und fangen (vorne/hinten)
Ball mit ausgestreckten Armen halten / Ball über den Kopf werfen / zweimal klatschen / Ball hinter dem Rücken fangen bevor dieser den Boden berührt

2.2 Dribbling

2.2.1 Grundlagen

Ablauf:

Jedes Kind ein Ball

- Laufwege jeweils über Hallenbreite
- Hinweg rechte Hand
- Rückweg linke Hand

Beachten:

Ball nicht „tätscheln“ – Dribbelbewegung aus dem Handgelenk

2.2.2 Paar-Dribbling

Ablauf:

- 2er Gruppen je ein Ball pro Kind
- Kinder geben sich die Hand und dribbeln
- Laufwege jeweils über Hallenbreite

2.2.3 Alle gegen Alle -Dribbling

Ablauf:

- Jedes Kind ein Ball
- Kinder dribbeln innerhalb einer vorgegebenen Zone (z.B. innerhalb der 3-Punkte-Linie und versuchen den anderen Kindern den Ball wegzuschlagen
- Kinder welchen der Ball weggeschlagen wird bzw. welche ihren Ball verloren haben, müssen eine Aufgabe erledigen (z.B. ein Korb erzielen oder drei Pässe an die Wand) um wieder am „Alle gegen Alle“ teilnehmen zu können.

2.3 Passen

2.3.1 Passtechnik

Für Kinder empfehlen sich die folgenden drei Varianten

- Brustpass
- Bodenpass
- Überkopfpass

Diese Pässe werden jeweils zweihändig ausgeführt. Einhändige Pässe wie z.B. der Baseballpass eignen sich nicht für Primarschüler (Kraft).

2.3.2 Fangis

Ablauf:

- Zwei Kinder mit einem Ball (Jäger) die restlichen Kinder ohne Ball (Hasen).
- Spielfeld/Zone definieren (z.B. innerhalb der 3-Punkte-Linie)
- Jäger passen sich den Ball zu und versuchen mittels der Berührung eines Hasen mit dem Ball zu fangen
- Wird ein Hase gefangen wird er zum Jäger

Beachten:

- Keine Dribblings
- Hasen welche die Zone verlassen werden automatisch zum Jäger

2.4 Werfen

2.4.1 Wurftechnik

Beschreibung der Wurftechnik und Übungen folgen

2.4.2 Ussawörferlis (Königsspiel, Bump-Out)

Ablauf:

- Ein Kind steht mit einem Abstand von etwa zwei Meter Richtung Korb
- Alle anderen Kinder stellen sich dahinter in einer Reihe auf
- Die zwei vordersten Kinder je ein Ball
- Das erste Kind wirft einen Korb – sobald es getroffen hat nimmt es seinen Ball und gibt es dem nächsten Kind in der Reihe
- Sobald das erste Kind geworfen hat, darf das zweite Kind auf den Korb werfen.
- Trifft das als zweit gestartete Kind vor dem Ersten den Korb, scheidet das erste Kind aus
- U.s.w



Basketballschule Graubünden

Sascha Haas, Oberalpstrasse 45, 079-468 55 66, E-Mail: sascha.haas@gmail.com

3 Angepasste Spielregeln

Oftmals versuchen Lehrer die komplizierten Spielregeln der Erwachsenen im Turnunterricht anzuwenden. Dies hat meist die Folge, dass kein Spielfluss zu Stande kommt und als logische Konsequenz die Kinder die Freude am Basketballsport verlieren. Der italienische Basketballverband hat vor ein paar Jahren ein Regelwerk für Primarschüler definiert, welche die BSGR an den von ihr organisierten Basketballturnieren für Kinder anwendet.

Grundsätzlich rate ich so wenig wie möglich abzupfeifen. D.h. z.B. Schrittfehler, Doppeldribblings sind nur zu pfeifen, wenn das ballführende Kind sich damit einen klaren Vorteil verschafft. Die Drei-, Fünf-, Acht- und 24-Sekundenregel soll nicht angewendet werden. Fouls werden nur geahndet, wenn auf die Arme geschlagen wird, etc. Der italienische Basketballverband hat die Regel für Kinderbasketball an den Primarschulen definiert und diese Easy Basket getauft. In der folgenden Auflistung habe ich die Regeln aus dem italienischen übersetzt. Die Originalregeln können unter folgendem Link aufgerufen werden <http://www.easybasket.it/regolamento.html>
Ich empfehle den Lehrern diese anzuwenden.

Rahmenbedingungen:

- 4 gegen 4 auf Korb auf 2.6m Höhe (Standardkorbhöhe 3.05m)
- Ball Grösse 5

Spielregeln:

Abweichungen, bzw. Vereinfachungen der Originalregeln

- Das Dribbeln mit zwei Händen ist erlaubt
 - Die Wiederaufnahme des Dribblings ist erlaubt (Doppeldribbling)
 - Es dürfen zwei Schritte mit gehaltenem Ball gemacht werden (stationär und aus der Bewegung)
 - Die Drei-Sekundenregel wird nicht angewendet
 - Die Fünf-Sekundenregel wird nicht angewendet
 - Es gibt keine Bonus-Freiwürfe ab dem fünften Mannschaftsfoul
 - Die persönlichen Fouls werden nicht vermerkt und keine Fünf-Foulregel
 - Die Rückpassregel wird nicht angewendet
 - Es werden keine Freiwürfe gegeben
-



Basketballschule Graubünden

Sascha Haas, Oberalpstrasse 45, 079-468 55 66, E-Mail: sascha.haas@gmail.com

Punktewertung:

- **Wurf an den Ring**
= 1 Punkt und Ballbesitz (Einwurf unter dem Korb) für die Verteidigung
- **Treffer**
= 3 Punkte und Ballbesitz (Einwurf unter dem Korb) für die Verteidigung
- **Foul**
= 1 Punkt und Ballbesitz (Seiteneinwurf) für das gefoulte Team



Basketballschule Graubünden

Sascha Haas, Oberalpstrasse 45, 079-468 55 66, E-Mail: sascha.haas@gmail.com

4 Links

BASPO – MobileSport

<http://www.mobilesport.ch> Stichwort: Basketball

Kinderbasketball von Thorsten Enderlein

<http://home.germany.net/101-28679/>

Übungssammlungen

<http://www.playbb.de> Rubrik Minibasketball / Schulsport

<http://www.die-schnelle-sportstunde.de/modul1.htm>

Easy Basket Italia

<http://www.easybasket.it/progetto.html>

Youtube

Stichwort „Kinderbasketball“, „Kinder Basketball“ und „Youth Basketball excersises“

Basketballschule Graubünden

<http://www.bsgr.ch/lehrerecke>