



MBS & ALBA Basketball – Botschafter: Show YOUR love for the game!

MBS & ALBA Coach Clinic 2017/2018

- Basketball als komplexe Sportsportart, einfach vermitteln -

Warum Basketball? = Antwort für Eure Arbeit !

„Die Kinder sollen mit Basketball aufwachsen“ (Experiment, wie gut kennen sich Kinder schon im Basketball aus) – These: kaum! (wie Vorbilder zum Abgucken?) – „Zeige mir die Moves Deines Lieblingsspielers!“

Job des Trainers, Vorbilder zu präsentieren – Möglichkeiten des Basketballkonsums zu schaffen.

Ziele im Minibasketball: Spielintelligenz–Team–Individualität–Score-Tempo

Werte:

Freude-Begeisterung
Mannschaft-Freundschaft
Ehrgeiz-Mut entwickeln
Kreativität fördern
Basketballträume wecken

Auch im Techniktraining müssen sich Ziele und Werte abbilden.

-„Techniklernen als Koordinationstraining“ – vielseitig, altersgerecht, horizont-erweiternd
(wir bieten den Kindern viel an / Neugier & Bewegungsdrang nutzen / ausprobieren)

-Ontogenese: Bildliches Lernen, Lernen am Vorbild, Goldenes motorisches Lernalter
(Koordinative Empfehlungen auch im technischen Bereich)

-Grundlage: allgemeines Koordinationstraining

-Basketball = Ballspiel

-Keine Lösungen vorgeben – Fragen stellen, damit Kinder selbst Lösungen erkennen

-Erst machen/probieren lassen, dann mit Korrekturen anfangen

-Kind in seiner Bewegungswelt

-von allein lernen lassen – Kind autonom werden lassen

1. Leitsätze:

1. Vorbildfunktion stets bewusst sein (Pünktlichkeit, kein Kaugummi, kein Handy, persönliches Auftreten, Sportkleidung)
2. Freundlichkeit
3. Verantwortungsbewusstsein (Aufsichtspflicht)
4. Basketballbotschafter – Botschafter von ALBA Berlin
5. Identifikation

2. Coach als.....

...Mentor
...Motivator
...Pionier der Sportart Basketball
...Vorbild
...Kommunikator
...Sozialarbeiter
...Lebenshelfer
...Vertrauensperson und Zuhörer

3. „Trainingslehre“ in MBS & ALBA

Unsere „allgemeinen Trainingsprinzipien“

1. Spaß
2. Einfach
3. Hohe Bewegungszeit
4. auf alle Kinder eingehen
5. Vielseitigkeit
6. Schleichende Disziplin über ständige Konsequenz

Trainingsablauf:

0. Vorbereitung - 15min

- Abholen der Kinder von Schule/Hort, wenn notwendig und Aufnahme der Aufsichtspflicht
- Umziehen und direkt ab in die Halle – Bälle rausgeben, so dass Kinder selbst Dinge ausprobieren/spielen können

1. Einleitung - Warm-up (Erwärmung) - 15min

- Eröffnung/Kommunikation
- kleine Spiele (viele Richtungsänderungen, Antritte, Kurzsprints, räumliche Orientierung)
- Hasche-, Staffel-, Parteespiele
- Koordinationstraining
- kleine Ballspiele/Ballhandling
- Ziel: -Konzentration schaffen
 - psycho-physischen Zustand „anregen“
 - motorische Regulation zum Erreichen eines optimalen Erregungszustands des Nervensystems

2. Hauptteil - 20min

- Techniktraining nach methodischen Gesichtspunkten
- spielerisches Lernen und Anwenden
- komplexere Übungsformen/-reihen vom Einfachen zum Schweren aufbauen

3. Schlussteil - 25min

- Basketball/Parteespiele frei spielen (keine bis kleine Vorgaben, vereinfachtes Regellernen)
- 1-2 Teaching points- nicht mehr!!!
- Schlussbesprechung/Kommunikation

X. Nachbereitung - 15min

- „Löschen“ der Halle
- „Löschen“ der Umkleidekabine
- Zeit für individuelle Gespräche
- Abgabe der Aufsichtspflicht

4. Trainingsziele

1. Spaß mit dem Basketball vermitteln und fördern
2. Entwicklung der Grundtechniken des Basketballs (Passen, Fangen, Werfen, Dribbeln, Verteidigen)
3. Verständnis für Grundregeln und das Spiel - Spielintelligenz
4. Zusätzliche Bewegungserfahrungen bieten (Koordinationstraining, Vielseitigkeitstraining)

5. Talentsichtung, -förderung, -delegation

(Wer ist der heimische Verein? Wer ist mein Ansprechpartner an Schule und im Verein?)

-LISTE der talentiertesten Spieler

6. Trainingsthemen

1.1on1 – Entscheidungen

Verbindungsspiele zum spielerischen Anwenden/Entscheidungsstraining

Methodische Reihe: Wichtig: Checkpoint so wählen, dass Kinder sauber werfen können

-1on1-Entscheidung nach Check (Go left or go right)

-1on1-Entscheidung nach Check (shot or go) – aufbauen (2 Dribbles max., danach offen)

-1on1-Entscheidung nach Passerhalt – Pass von Coach (Defensegrundtechniken schulen, Offense schulen: Abstoppen, Dribblestart, Wurf, Korbleger, Dribblemoves)

-1on1-Entscheidung aus Dribble (Verteidiger darf Hände nicht benutzen) – Ziel: Offense traut sich was zu (Tricks) – Beispielsweise Dragdribble für Spacing

Ab sofort: Kinder sollen verstehen, es gibt für den Anfang folgende Entscheidungen:

1. Platz haben: Werfen

2. Defense eng: Vorbeiziehen, egal rechts oder links

3. guter Verteidiger: kreierte mit Dribble entweder „Platz“ oder „Defense eng“ - und dafür brauche ich Tricks

Variationsmöglichkeit: 1on1 Flamingo: es zählen nur 1-beinige Absprünge, egal wo (Koordination, Stabilität, Kreativität bei Abschlüssen usw)

2. Wie bekomme ich Aggressivität ins Spiel?

Nutze: Kinder wollen gewinnen. Drehe die Belohnungspunkte.

-Defensive Game

Mach aus den Spielen, bspw. 3on3on3on3, defensiv belohnende Spiele (Deflection=1Punkt, Defensivrebound=1Punkt, Steal=2Punkte, Charge aufnehmen=4Punkte) – Offense wird Defense, wenn sie Korb erzielen

-Spinnennetz: Betonung der Aggressivität im 1on1/2on2 – isoliert mit vielen Wiederholungen spielerisch üben

-The Reboundshot

3. Spielfähigkeit – Transfer vieler verschiedener Spiele in Basketball

Passen

(Einer gegen alle, Alle gegen einen, Hilfe aus der Ecke)

Ziele: -Blickkontakt, Ziel zeigen, nur Passer darf reden („Kampf gegen das „HIER“ rufen)

Nutzen von Anspielstationen

(Rondo 3vs1/5vs2/7vs3, Dummer Hans 2.0)

Ziele: Schnelle Passentscheidungen –

Spiele zum freien Spieler/Spiele den einfachen Pass

(Mattenball, Korbwächterball, Endzonenball, Save the Zone, Tschoukball, Zonelayupball, 3 Tore-Passen, Funino, Kastenball)

Ziele: Zusammenspiel, Abstände, Lücken erkennen, Pass & Bewegen, Spielfeld in Länge und Breite nutzen, Nutzen von kurzen oder langen Pässen, Defense)

Dribbling

(Dribbelweltmeisterschaft bis hin zu Laufspielen, Partespielen, Strategie-Spielen, wie bsp. Holzfäller und Ritter, Kastenball, Wahrnehmungsspiele, buntes Fangen, AB-Fange, Anlegen/Anhocken)

Ziele: Beobachte den Raum, Gegen-und Mitspieler, „Triff Entscheidungen, nachdem Du wahrnimmst“

Wurf

(Wurf/Korbleger lernen, siehe Grundtechniken 1 aus 2015/16, Entscheidungsspiele Wurf-siehe oben)

Ziele: Wann nutze ich welchen Wurf?

Fußarbeit

(Iceage, Gruselkabinett, Schnürsenkelspiel, Frisbee)

Ziele: Variable Fußarbeit

Wie steigern ich beispielsweise Mattenball Richtung Basketball?

1. Mattenball o. Dribble -Focus auf 1on1-Zugehörigkeit

(kein Ball aus den Händen reißen/Passen & Fangen)

-Focus auf Drehen zum Ziel/Wahrnehmung (Sternschritt)

-Abstände/Platz lassen/freilaufen

-Betonung einfache kurze Pässe, statt schwierigen und langen

- Passen in die Bewegung

-Auslinien kennenlernen/Einwürfe (weg vom Ball/mit Platz zum Ball laufen)

-Abstoppen aus Dribble

2. Mattenball m.1 Dribble -Dribbleentscheidung (wann sinnvoll?)

-Dribblestarts/Abstoppen aus Dribble

-Passen aus Dribble

3. Mattenball m.2 oder 3 Dribbles:

-Dribbling und dabei bewusstes Beobachten während Aktion

-Passen aus Unterzahlsituation

Aus allen angewandten Spielen hole ich mir Transfers: beispielsweise:

Kastenball: Lücken erkennen

Hilfe aus der Ecke: Passkommunikation

Funino/3-Tore-Passen: Übersicht usw.

Frisbee: Sternschritte, Abstoppen

Gruselkabinett: Dribblestarts/Abstoppen/Sternschritt

Habe Geduld: Lass die Kinder spielen und sie lernen besser, weil sie Spaß haben und anwenden dürfen.

7.Spieleerklärungen

1. A fängt B

Benötigte Materialien: keine

Anzahl der Kinder: sehr große Gruppe möglich

Was wird geschult?: Reaktionsfähigkeit, Schnelligkeit

Kinder gehen paarweise zusammen. Einer wird A, der andere B. Die Kinder laufen kreuz und quer durch die Halle. Auf Zuruf des Lehrers versucht A innerhalb von 10 Sekunden B zu fangen. Danach wird wieder langsam gelaufen. Auf erneuten Zuruf fängt B nun A.

Variation: mit Dribbling

2.Alle gegen einen

Benötigte Materialien: einen Ball

Anzahl der Kinder: 6-12

Was wird geschult?: Passen in Bewegung

Ein Spieler wird von allen anderen gefangen. Aber es darf ihn nur derjenige abschlagen, der den Ball in der Hand hat. Mit dem Ball darf nicht gelaufen werden. Wer den Spieler abschlägt wird anschließend selber zum Gejagten.

3.Anlegen/Anhocken

Benötigte Materialien: keine

Anzahl der Kinder: bis 25

Was wird geschult: Reaktionsfähigkeit, Sprintfähigkeit, Kooperation

Alle Kinder, bis auf zwei, verteilen sich in der Halle und legen sich flach auf den Boden. Es wird ein Fänger und ein Verfolgter bestimmt, schafft der Fänger es den Verfolgten abzutippen, werden die Aufgaben getauscht. Der Verfolgte kann sich in Sicherheit bringen in dem er sich neben eines der Kinder auf den Boden legt. Das Kind am Boden muss dann sofort aufstehen und wird neuer Fänger, der alte Fänger wird zum neuen Verfolgten.

4.(Ball)-Hilfe aus der Ecke

Benötigte Materialien: 4 Bälle, 4 Hocker

Anzahl der Kinder: beliebig

Was wird geschult?: Sprintfähigkeit, Werfen und Fangen in der Bewegung

In den vier Ecken des Spielfeldes werden vier Hocker aufgestellt, dort steht auf jedem Hocker je ein Kind mit Ball. Alle anderen Kinder befinden sich im Spielfeld. Es wird ein Fänger bestimmt (dieser wird markiert: mit Ball/ Mütze/ Scherpe o.ä.). Die Kinder auf

den Hockern können verfolgten Spielern ihren Ball zuwerfen und diese somit vor dem Fänger retten. Der Ballbesitzer wechselt dann sofort mit dem Kastenspieler, der ihm den Ball zuwarf. Wer vom Fänger abgetippt wurde, wird neuer Fänger.

Variation: Wer gefangen wird, wird auch Fänger.

5. Ball über die Schnur

Benötigte Materialien: verschiedene Bälle, Volleyballnetz bzw. Schnur zum Spannen zwischen den Ständern, Spielfeld das der Anzahl der Mitspieler angepasst wird

Anzahl der Kinder: 6-12 Spieler pro Team

Was wird geschult?: Werfen und Fangen, Orientierung im Spielfeld

Ziel ist es den Ball über die Schnur so ins Feld der gegnerischen Mannschaft zu werfen, dass es für diese möglichst schwer ist den Ball zu fangen. Fällt der Ball auf den Boden gibt es einen Punkt. Danach wirft die andere Mannschaft den Ball über die Schnur. Punkte für die andere Mannschaft gibt es wenn: a) die eigene Mannschaft den Ball nicht fängt, b) der Ball unter der Schnur durchgeworfen wird, c) der Ball ins „Aus“ des Gegners geworfen wird.

Variationen: es werden mehrere Bälle benutzt (sorgt für mehr Bewegung, erschwert aber das Punkte zählen); wer den Ball fängt, darf ihn nicht sofort zurückwerfen, sondern muss passen; Variation der Wurfart (Schlagwürfe, Über-Kopf-Würfe, rückwärts über den Kopf, schwache Hand); das Spielfeld wird in der Ecke einer Turnhalle aufgebaut, so dass das Spielen über „Bande“ ermöglicht wird

6. Brettball

Benötigte Materialien: 1 Basketball, 2 Basketballkörbe oder mehr

Anzahl der Kinder: 8-16

Was wird geschult: Passen und Fangen, Spacing, Rebounding, Antizipation,

Zwei Teams spielen gegeneinander auf dem Basketballfeld. Anfangs sind keine Dribblings erlaubt. Punkte gibt es dafür, wenn es einem Team gelingt, den Ball gegen das gegnerische Brett/Korb zu werfen und der Ball davon abprallend im Feld auf dem Boden aufkommt.

Variation: mit Dribbles, mit Mehrpunktzonen, mit Überzahlspieler, spielen auf 4 Körbe

7. Buntes Fangen

Benötigte Materialien: 4 verschiedene Farbbänder/Laibchen

Anzahl der Kinder: große Gruppe möglich

Was wird geschult?: Orientierungsfähigkeit, Sprintfähigkeit, Reaktionsfähigkeit

Jede verschiedene Farbe fängt jeweils eine andere zugewiesene Farbe (wer gefangen wird, stellt sich breitarmig hin und kann nur von der eigenen Farbe befreit werden), bspw. Gelb fängt blau, blau fängt rot usw.... So muss jedes Kind 3 Dinge beachten: 1.wen fange ich, 2.wer fängt mich und 3.wenn kann ich von meinen Mitspielern befreien. Steht eine Farbe komplett, ist sie demzufolge raus.

8.Dribbelweltmeisterschaft

Benötigte Materialien: Jeder Spieler einen Ball

Anzahl der Kinder: beliebig

Was wird geschult?: Dribbling unter Bedrängnis

Es gibt drei Spielfelder (= 3 verschiedene Ligen: Bezirksliga, Bundesliga, Championsleague). Alle starten im obersten Feld mit Dribbling und versuchen die Bälle der anderen Spieler herauszuschlagen. Wer seinen Ball verliert muss ein Feld tiefer gehen, wer auch dort wieder seinen Ball verliert muss ins unterste Feld. Gewinner: Der Spieler der als letztes im oberen Feld steht.

Variation: Wer einen Ball herausschlägt, darf wieder ein Feld aufsteigen

9.Einer gegen Alle

Benötigte Materialien: einen Ball

Anzahl der Kinder: 6-12

Was wird geschult?: Passen in Bewegung

Ein Spieler startet als Fänger, wenn der jemanden abschlägt, wird dieser zum Fänger. Die Spieler, die gefangen werden, haben einen Rettungsball, den sie sich zuspielen sollen. Wer den Ball in der Hand hat, darf nicht abgeschlagen werden.

10.Funinho spezial (3 Sportarten – Handball/Fußball/Basketball)

Benötigte Materialien: Fußbälle/ Softbälle, Hütchen/Stangen

Anzahl der Kinder: beliebig

Was wird geschult?: Torschuss, Korbwurf, Differenzierungsfähigkeit, Umschaltfähigkeit, Wahrnehmungsfähigkeit

Je nach Halle werden auf den Längsseiten je 3 Tore eingerichtet. In den Ecken jeweils aus Stangen ein Ecktor, in der Mitte der Längsseite, wenn vorhanden, ein Basketballkorb, ansonsten ein umgedrehter Turnkasten oder eine umgedrehte Bank.

Beide Teams spielen jeweils auf die Längsseiten gegeneinander. Die eigentliche Mittellinie des Feldes teilt demnach das Feld in zwei Seiten. Auf der linken Seite dürfen alle Spieler nur mit dem Fuß spielen. Auf der rechten Seite dürfen alle Spieler nur mit der

Hand spielen. Das Spiel wird mit 3 Bällen gleichzeitig gespielt. Es bietet sich an, dass am Spielfeldrand 2 Torzähler stehen. Nach jedem Tor wird direkt weitergespielt, es muss jedoch die zuvor verteidigende Mannschaft den Ball mind. 1X vorher berühren, bevor das vorher angreifende Team wieder an den Ball darf.

11.Gruselkabinett

Benötigte Materialien: jeder Spieler einen Ball, d er dribbelt

Anzahl der Kinder: beliebig

Was wird geschult?: Ballgewöhnung, Dribbeln, Dribbelstart, Orientierungsfähigkeit

Ein Spieler dribbelt mit Ball durch enges Feld. Im engen Feld stehen viele Mumien/Grusler, die sich immer nur mit einem Dribbling fortbewegen können. Erst wenn sie den Ball 1x um die Hüfte kreisen, können sie erneut 1x dribbeln, usw...berührt eine Mumie den Dribbler, wird die Mumie zum Dribbler und der Dribbler zur Mumie.

12.Ice Age/ Ochsen treiben

Benötigte Materialien: Jeder Spieler hat einen Ball

Anzahl der Kinder:

Was wird geschult?: Dribbelstart und Abstoppen

Ein Spieler ist der Ochsentreiber bzw. der „Gefrier-Gott“ und steht mit dem Gesicht zu allen anderen Spielern ca. 3 m entfernt. Alle anderen Spieler sind „eingefroren“ und müssen, solange bis der Ochsentreiber seinen Blick abwendet, in Grundstellung stehen bleiben. Dreht der Ochsentreiber sich um und dribbelt los, dürfen ihn alle anderen Spieler verfolgen. Stoppt der „Gefriergott“ bzw. Ochsentreiber jedoch und dreht sich um müssen alle Spieler sofort abstoppen und wieder einfrieren. Wer nicht sofort gefriert oder seinen Ball verliert muss zurück zur Startlinie (= Grundlinie). Wer den Ochsentreiber als erstes einholt, löst diesen ab und es wird ein neuer Durchgang gestartet. Viel schwache Hand dribbeln lassen. Dribbelstart vorgeben (Pass- oder Kreuzgang).

13.Kastenball

Benötigte Materialien: 4 kleine Turnkästen, Bälle, Leibchen

Anzahl der Kinder: 12-24

Was wird geschult?: Teamplay, laufen, Lücken erkennen, Spielintelligenz

Es werden zwei Teams gebildet. Gespielt wird beispielsweise in einem Basketballfeld. Die 4 Kästen stehen jeweils in den Ecken mit je 1 1/2m Abstand zu den Seitenlinien. In jedem Kasten befinden sich 3 Bälle, jeglicher Art. Jede Mannschaft befindet sich in ihrer Hälfte des Feldes. Die Mittellinie teilt somit 2 Hälften. In der eigenen Hälfte ist man in

Sicherheit – in der gegnerischen Hälfte kann man abgeschlagen werden (es zählt das Übertreten der Mittellinie mit dem Fuß). Wenn man abgeschlagen wird, muss man hinter die Grundlinie des Gegners gehen und kann durch eigene Mitspieler befreit werden. Ziel des Spiels besteht darin, Bälle aus den gegnerischen Kästen zu klauen (entscheidend dabei ist das Berühren des Kastens). Es darf von einem Spieler immer nur 1 Ball geklaut werden. Ebenso darf ein Spieler immer nur 1 Ball klauen oder Mitspieler befreien. Berührt ein angreifender Spieler einen Kasten oder befreit durch abklatschen einen Mitspieler, darf und muss dieser Spieler mit Ball oder dieser Spieler mit dem befreiten Mitspieler – ohne abgeschlagen werden zu können – wieder hinter die Mittellinie laufen. Ein Spieler darf so viele Mitspieler hinter des Gegners Grundlinie befreien, bis er berührt wird – dann dürfen er und die abgeschlagenen Spieler in die eigene Hälfte zurück, ohne abgeschlagen werden zu können. Es ist verboten auf oder in den Kästen zu sitzen/stehen/liegen. Gewonnen hat ein Team, wenn es alle Bälle geklaut hat oder nach einer bestimmten Zeitvorgabe Bälle gezählt werden.

Variation: Jeder Spieler dribbelt einen Basketball.

14.Korbwächterball

Benötigte Materialien: 2 oder 4 kleine Turnkästen, Ball, 2 oder 4 Körbe

Anzahl der Kinder: 8-16

Was wird geschult: Passen und Fangen, Spielintelligenz, Verteidigungsverhalten, Spacing, Wurf

Zwei Teams spielen gegeneinander. Unter dem gegnerischen Korb steht ein kleiner Turnkasten, auf dem der Korbwächter des eigenen Teams steht.. Das Ziel besteht darin, den Ball in den eigenen Reihen passend zum Korbwächter zu passen. Dieser kann dann in aller Ruhe auf den Korb werfen. Der Passer wird dann zum neuen Korbwächter.

Variation: 2 Kästen/Korb, statt Kästen nutzt man die Basketballzonen, in der jeweils ein Spieler, und nur dieser steht (er kann dann in Ruhe Korbleger durchführen)

15.Mattenball

Benötigte Materialien: 2 Weichbodenmatten

Anzahl der Kinder: 8-16

Was wird geschult: Verteidigungsverhalten, Passen und Fangen, Freilaufen, Platz geben, Fußarbeit

Es werden zwei Teams gebildet. Gespielt wird beispielsweise in einem Basketballfeld. Beide Teams versuchen durch Passen in den eigenen Reihen den Ball auf der gegnerischen Matte abzulegen. Die Kinder dürfen mit dem Ball in der Hand nicht laufen.

Variation: Mit 1-3 Dribblings, mit mehreren Bällen oder Matten

16. Save the Zone/Save the Basket

Zwei Teams spielen gegeneinander. Gleiche Regeln, wie bei Mattenball. Ziel des Spiels ist es, von außerhalb der Dreipunktlinie mit einem Dribbling in die Zone zu gelangen.

Variation: Ziel des Spiels von außerhalb der Zone mit einem Dribbling einen einbeinigen Treffer innerhalb der Zone zu erzielen.

17. Spinnennetz

Teile das Basketballfeld in 8 Felder/Zonen ein (oder 6 oder 4). Jede Zone wird von einem Verteidiger beherrscht. Lege 2 feste Einwerfer fest. Alle anderen Spieler beginnen jeweils hinter der Grundlinie mit einem Pass zum Einwerfer, dann treten sie in Zone 1 und der Einwerfer versucht, den Ball zum Offensespieler einzuwerfen. Der Pass darf nur in Zone 1 gespielt werden. Hat der Spieler den Ball erhalten, versucht er durch alle 4 ersten Zonen zu gelangen, ohne einen Fehler zu machen. In der 4. Zone muss er entweder den Korb treffen oder den Rebound holen (es gibt nur einen Wurfversuch). Dann startet er wieder beim anderen Einwerfer. Macht ein Spieler einen Fehler, tritt er anstelle des Verteidigers in die Zone und der Verteidiger wird zum Offensespieler. Es darf in jeder Zone nur 1on1 gespielt werden. Wer an eine Zone gelangt und es ist gerade ein weiterer Offensespieler darin, muss warten.

Variante 1: Defense darf den Ball nicht klauen

Variante 2: Defense darf den Ball klauen

Variante 3: 2on2 (damit fällt der Einwerfer weg) – Pässe nur innerhalb einer Zone

18. The Rebound Shot

2 Offensespieler befinden sich hinter einem Hütchen. Einer von beiden wirft den Ball auf den Korb. 2 Verteidiger können sich beliebig platzieren. Trifft der Offensespieler, zählt der Korb nur, wenn es das Offenseteam schafft, den Ball zu berühren, bevor er nach dem Treffer, den Boden berührt. Das Verteidigungsteam kann den Treffer verhindern, indem es dafür sorgt, dass der Ball den Boden berührt. Berührt das Defenseteam den Ball, bevor er den Boden berührt, geht der Punkt auch an das Offenseteam. Nach einem Punkt geht es nach dem Prinzip „Make it-take it“ weiter. Wenn keine Treffer, dann geht es immer um den Rebound – wer den Ball hat, dessen Team ist Werfer.

19. Türsteher

Markiere vor allen Körben in der Halle „Türen“. Entweder Du nimmst die Freiwurflinie oder Du markierst dies durch zwei Hütchen. In jede Tür stellst Du einen Türsteher ohne Ball. Dieser darf sich nur auf seiner Linie bewegen. Hinter ihm befindet sich der Club. Somit hast Du beispielsweise 4 oder 6 oder 8 Clubs mit 4, 6 oder 8 Türstehern. Alle anderen Spieler dribbeln durch die Halle und versuchen durch die Türen zu kommen, ohne von Türsteher berührt zu werden. Schaffen sie dies, können sie ohne Druck werfen oder einen Korbleger machen. Es können auch mehrere Spieler gleichzeitig durch Türen laufen. Berührt der Türsteher einen Spieler, der durch die Tür läuft, wird der Abgeschlagene zum Türsteher und umgedreht.

Variante 2: man darf nur noch 1on1 durch eine Tür. Wieder 2 Varianten: 1.) Berührung Spieler, 2.) Berührung Ball

Variante 3: 1on1 durch die Tür. Türsteher darf sich im Club frei bewegen. Wieder 2 Varianten: 1) Defense ohne Ball klauen, 2) Defense mit Ball klauen

20. Tschoukball

Benötigte Materialien: 2 Tschoukballtore/-netze oder 2 runde Trampoline, die an aufrecht stehenden kleinem Turnkasten eingeklemmt werden, Ball, Leibchen

Anzahl der Kinder: 8-16

Was wird geschult?: Umstellungsfähigkeit, Passen und Fangen, Spacing, Spielintelligenz, Verteidigungsverhalten.

Zwei Teams spielen in einem Basketballfeld gegeneinander. Dribbling ist anfangs nicht erlaubt. Zwei Trampoline werden direkt unter dem Korb im No-Charge-Halbkreis schräg aufgebaut. Der No-Charge-Kreis markiert die Verbotene Zone. Hier darf niemand stehen oder laufen. Auch kein Ball darf darin landen.

Beide Teams spielen auf beide Trampoline. Punkte gibt es für folgende Aktionen:

Offenseteam erhält Punkt:

1. Offenseteam spielt Ball auf Trampolin, Ball landet im Feld, außerhalb verbotener Zone
2. Offenseteam spielt Ball auf Trampolin, Ball berührt gegnerischen Spieler in verbotener Zone

Defenseteam erhält Punkt:

1. Offenseteam spielt Ball auf Trampolin, Ball landet im AUS oder in der verbotenen Zone
2. Offenseteam spielt Ball auf Trampolin und eigener Mitspieler berührt danach
3. Offenseteam spielt Ball auf Trampolin und Ball verfehlt das Trampolin