



MBS & ALBA – Ganz großer Sport in Brandenburg

Übungs- und Technikkatalog

Verzeichnis	Seite
1 Dribbling	4
1.1 Technikmerkmale:	4
1.1.1 Grundstellung (SPD – Shoot, Pass, Dribble)	4
1.1.2 Sternschritt vorwärts/rückwärts	4
1.1.3 Dribbling auf der Stelle	5
1.1.4 Kontrolliertes Dribbling	5
1.1.5 Tempodribbling	6
1.1.6 Dribbling gegen Verteidiger	6
1.2 Drills	7
1.2.1 Im Stand, ohne Dribbling, 1 Ball:	7
1.2.2 Im Stand, ohne Dribbling, mehrere Bälle:	8
1.2.3 Dribbeln im Stand mit einem Ball:	8
1.2.4 Dribbeln im Stand mit mehreren Bällen:	9
1.2.5 In der Bewegung, ohne Dribbling, 1 Ball:	10
1.2.6 Dribbeln in der Bewegung, 1 Ball:	10
1.2.7 Dribbeln in der Bewegung , mehrere Bälle:	10
1.2.8 Dribbeln in weiteren Stellungen:	11
1.3 Spiel- und Übungsformen	11
2 Passen und Fangen	16
2.1 Technikmerkmale	16
2.1.1 Passen	16
2.1.2 Fangen	16
2.1.3 Weitere Passarten	17
2.1.3.1 Überkoppass	17

2.1.3.2	Baseballpass	17
2.1.3.3	Einhändige Pässe	18
2.2	Drills	18
2.2.1	Passübungen mit Partner (Passgasse) / Gruppenbetrieb	18
2.2.2	Passaufgaben gegen die Wand	18
2.2.3	Passen und Laufen (Passen in der Bewegung):	18
2.2.4	Kombinationsübungen:	19
2.3	Spiel- und Übungsformen:	20
3	Korbleger (KL) und Werfen	23
3.1	Technikmerkmale:	23
3.1.1	Positionswurf:	23
3.1.2	Korbleger:	24
3.2	Drills	24
3.2.1	Simulation der Gesamtbewegung ohne Ball	24
3.2.2	Simulation der Gesamtbewegung mit Ball in die Luft (ohne Korb)	Fehler! Textmarke nicht definiert.
3.2.3	Simulation der Gesamtbewegung mit Ball zum Partner (ohne Korb)	Fehler! Textmarke nicht definiert.
3.2.4	Gesamtbewegung mit Ball frontal vor dem Korb	Fehler! Textmarke nicht definiert.
3.2.5	Variationen	25
3.3	Spiel- und Übungsformen:	25
4	Defense	27
4.1	Technikmerkmale:	28
4.2	Spiel- und Übungsformen	28
5	Koordination	30
5.1	Übungen ohne Ball	30
5.1.1	Lauf-Koordination	30
5.1.2	Sprung/Flug – Koordination	31
5.1.3	Rhythmusschulung	32
5.2	Übungen mit ein oder mehreren Bällen	32
5.2.1	Ballhandling im Stand	32
5.2.2	Ballhandling in der Bewegung	32
5.2.3	Dribbling im Stand	33
5.2.4	Dribbling in der Bewegung	33
5.2.5	Dribbling mit mehreren Basketbällen	34
5.2.6	Dribbling mit Hindernissen	35
5.2.7	Übungen mit ein oder mehreren Bällen und Partner(n)	35

5.2.7.1	Passübung mit einem Ball im Stand	35
5.2.7.2	Passübungen mit mehreren Bällen im Stand	35
5.2.7.3	Passübungen in der Bewegung	36
5.2.7.4	Passübungen mit verschiedenen Bällen	36
5.2.8	Kombination Passen und Dribbeln	36
5.3	Spiel- und Übungsformen	37
6	Körperstabilisierende Übungen	39
6.1	Einzelübungen	39
6.2	Partnerübungen	40
6.3	Übungen zur Fußstabilität	41
7	Übungsformen zum Überzahlspiel	42
7.1	Grundprinzipien	42
7.2	Drills	42
8	Beweglichkeit/ Movement	43
8.1	Hinweise für den Trainer	43
8.2	Zehn Übungen (mit Kurzbeschreibung)	44

1 Dribbling

- im Stand
- im Lauf
- (mit verschiedenen/ mehreren Bällen)

1.1 Technikmerkmale:

1.1.1 Grundstellung (SPD – Shoot, Pass, Dribble)

- Knie leicht gebeugt, Füße schulterbreit, Oberkörper aufrecht,
- Spannung in den Beinen, Druck auf den Ball ausüben,
- der Ball wird so gehalten, dass beide Hände hinter dem Ball den Buchstaben „W“ ergeben,
- Gewicht auf den Fußballen, Kopf ist aufrecht, Blick nicht auf den Ball gerichtet, um die Übersicht über das Spielgeschehen zu wahren -> Balance!
- auch: Triple-Threat-Position (= dreifache Bedrohung“: Werfen, Passen Dribbeln)

1.1.2 Sternschritt vorwärts/rückwärts

- sollte aus der Grundstellung heraus ausgeführt werden, wobei das „Standbein“ zu beachten ist
- Standbein wird immer das Bein, was z.B. nach einem Schrittstop zuerst den Boden berührt hat,
- selbstverständlich kann der Sternschritt auch aus dem Stand heraus ausgeführt werden, dabei darf man sein Stand- bzw. Spielbein frei wählen
- Spielbein kann in alle Richtungen gesetzt werden „vorne, seitlich oder nach hinten“.
- Standbein bleibt an seinem Ort auf dem Fußballen, um Dreh- und Abstoßbewegungen besser ausführen zu können.

- Spielbein kann beliebig oft versetzt werden
- Standbein ist wie „angenagelt“, darf aber am Boden mitdrehen
- als Schutz kann der Ballbesitzer Sternschritte machen, sowohl vor als auch nach einem Dribbling
- beim Sprungstopp kann das Standbein frei gewählt werden, beim Schrittstopp gilt das zuerst aufgesetzte Bein immer als Standbein

1.1.3 Dribbling auf der Stelle

- Schrittstellung (beim Dribbling mit der rechten Hand ist das linke Bein leicht vorgestellt)
- Knie sind gebeugt, der Oberkörper ist leicht nach vorne geneigt, der Kopf wird gerade gehalten, um den Überblick zu bewahren
- Nicht auf den Ball schauen!
- Schulter, Ellenbogen, Handgelenk und Finger des Dribbelarms sind am Dribbling beteiligt.
- Ball wird von oben mit den breit gefächerten Fingern der leicht gewölbten Dribbelhand zum Boden gedrückt. Dabei berühren alle fünf Fingerkuppen sowie die Finger und Handwurzel den Ball, nicht aber die Handfläche
- durch das Nachdrücken der Finger aus dem Handgelenk verfolgen die Fingerspitzen beim Dribbling den Ball. Dabei schwingt der Unterarm harmonisch nach unten mit
- wenn der Ball vom Boden zurückprallt, wird er von den gespreizten Fingern der Dribbelhand "angesaugt" und durch das Zurückschwingen des Unterarms abgebremst
- generell sollte der Ball nicht höher als bis maximal zur Hüfte geführt werden
- zweite Hand dient als Schutz des Balles vor dem Verteidiger

1.1.4 Kontrolliertes Dribbling

- = Dribbling am Verteidiger gedeckt, (eng. "control dribble")

- dabei ist man etwas vorgebeugt und behält den Körper zwischen dem Ball und dem Gegenspieler
- Ball wird flach gedribbelt, neben dem und eng am Körper
- andere Arm ist als "Schutzarm" zum Verteidiger gerichtet
- mit dem "Schutzarm" nicht den Verteidiger wegschieben oder festhalten, aber mit einem starren Arm den Gegenspieler auf Distanz halten.

1.1.5 Tempodribbling

- Ball wird beim Tempodribbling etwa einen halben Meter vor dem Körper hergetrieben
- Dribbelarm befindet sich dabei hinter dem Ball, der hüfthoch gedribbelt werden sollte
- Kopf hoch!
- Bewegung so schnell wie möglich ausführen, ohne die Kontrolle über den Ball zu verlieren

1.1.6 Dribbling gegen Verteidiger

- Spieler hat den Ball erhalten und sich zum Korb aufgedreht
- Grundprinzip: Vorderfuß angreifen
- es soll immer zu der Seite gedribbelt werden, die der Gegenspieler nicht anbietet
- am Beispiel: Spieler mit Ball hat auf der Flügelposition den Ball erhalten und sich aufgedreht (= Fußspitzen zum Korb, SPD-Stellung). Gegenspieler stellt den linken Fuß nach vorn. Angreifer soll diesen Fuß attackieren, also mit der rechten Hand versuchen am Gegenspieler vorbeizudribbeln
- immer mit der Verteidigerfernen Hand dribbeln
- großes Dribbling und großer erster Schritt um am Gegenspieler vorbeizukommen (Achtung Schrittfehlergefahr!)

1.2 Drills

1.2.1 Im Stand, ohne Dribbling, 1 Ball:

- Ball kneten
- Eine Acht um die Beine rollen
- Ball auf den Fingern kreisen
- Ball hochwerfen und wieder fangen (Im Stehen/ Sitzen/ Liegen...)
- Ball an der Wand tippen (frontal, seitlich; Höhe/ Entfernung variieren)
- Ball hoch tippen, aufkommen lassen, wieder hoch tippen (zu zweit, mit Drehung)
- Tippen des Balles zwischen den Fingerspitzen, langsam den Abstand vergrößern bis schließlich mit seitlich ausgestreckten Arm der Ball von rechts nach links geworfen wird
- Ball über den Kopf werfen und mit beiden Händen hinter dem Rücken fangen, von hinten wieder zurück werfen
- Ball hinter dem Rücken über die Schulter hochwerfen und vorne mit derselben/ der anderen Hand fangen (1, 2 Hände; andersherum)
- Ball von vorne durch die Beine mit beiden Händen hochwerfen und über dem Kopf fangen (andersherum)
- Den Ball mit beiden Händen hinter dem Rücken halten. Hände vor dem Körper zusammenklatschen und den Ball hinter dem Rücken wieder fangen (andersherum)
- Ball um den Körper kreisen (von Kopf bis Fuß)
- Ball um ein Bein kreisen
- Eine Acht um die Beine kreisen (rückwärts)
- Umfassen zwischen den Beinen (kreuz/ gleich)
- Ball hochwerfen und dabei andrehen, so dass der Ball hinter dem Körper aufkommt und dann nach vorne springt
- Ball auf die Handfläche legen, hoctippen, umgreifen und mit derselben Hand wieder fangen

- Arm nach vorne halten, Ball auf die Handfläche legen. (z.B. rechte Hand). Hand einmal nach links drehen bis der Ball wieder auf der Handfläche liegt. Dabei bleibt die Hand mit dem Handrücken immer am Ball
- Einhändiges Hochwerfen des Balles mit Basketballwurfbewegung und fangen mit einer Hand

1.2.2 Im Stand, ohne Dribbling, mehrere Bälle:

- 2 Bälle mit einer Hand nacheinander in die Luft werfen (Jonglieren)
- In jeder Hand ein Ball. Ball hinter dem Rücken nach vorne werfen und mit derselben Hand fangen
- In jeder Hand ein Ball. Die Bälle gleichzeitig in die jeweils andere Hand werfen. Variation: ein Ball hinter dem Rücken hochwerfen
- Jonglieren mit 3 Bällen. Variationen: hoch/ tief, gegen die Wand, einen Ball durch das angewinkelte Bein hochwerfen
- 2 Spieler, einer hat 2 Bälle, der andere 1. Ein Ball wird zwischen den Spielern hin- und hergepasst, während die anderen Bälle in die Luft getippt werden
- Zwei Bälle aufeinander halten (den unteren mit beiden Händen festhalten, den oberen auf dem unteren ausbalancieren). Schnell den oberen Ball greifen und unter den anderen Ball bewegen

1.2.3 Dribbeln im Stand mit einem Ball:

- ruhenden Ball mit der flachen Hand hoch dribbeln
- Um ein Bein dribbeln
- Im Schneidersitz dribbeln (Handwechsel)
- Mit Tennisbällen dribbeln (Jeden Finger einzeln; im Sitzen)
- Auf der Bank laufen und auf den Boden dribbeln; auf dem Boden laufen und auf der Bank dribbeln
- 2 Spieler zusammen. Einer dribbelt (re, li) im Stand (im Knien/ Laufen), der andere zeigt mit seinen Händen eine Zahl, die der Dribbler laut ansagt

- Windmühle: Mit gespreizten Beinen hinstellen und den Ball mit einer Hand aus einer weiten Ausholbewegung von hinten durch die Beine nach vorne dribbeln. Variation: Eine Hand, beide Hände, andersherum
- Handwechsel unter angewinkelttem Bein hinter dem stehenden Bein
- Ball in Schrittstellung (linkes Bein vorne) mit der rechten Hand von außen durch die Beine nach innen dribbeln.
- Ball von hinter dem Kopf durch die Beine nach vorne dribbeln (mit 1, 2 Händen)
- In Schrittstellung Handwechsel durch die Beine, danach das andere Bein nach vorne
- Hinter dem Rücken dribbeln
- Affenarme: den Ball in einer Hand (ohne Handwechsel) seitlich vom Körper vor und zurück dribbeln. Der Körper schwingt mit. Variation: Vor dem Körper
- Eine Acht durch die Beine dribbeln (viel/ wenig Bodenkontakte; rückwärts)
- Spiderman: Der Ball direkt unter dem Körper gedribbelt in folgender Reihenfolge der Arme: vorne rechts, vorne links, hinten rechts, hinten links
- Beidhändig durch die Beine dribbeln
- Mit geschlossenen Augen dribbeln (und auf Kommandos hören: Handwechsel, 2 Schritte zurück, hinknien,...)

1.2.4 Dribbeln im Stand mit mehreren Bällen:

- Scheibenwischer: Vor dem Körper den Ball von rechts nach links (ohne Handwechsel) und zurück dribbeln (Zwei „V“). Variation: wechselseitig
- Ein Ball wird vor dem Körper zwischen rechter und linker Hand mit einem Bodenkontakt hin- und hergedribbelt. Der andere Ball wird gleichzeitig von der rechten in die linke Hand geworfen
- Ball von rechter in linke Hand dribbeln und gleichzeitig von linker in rechte Hand werfen
- 2 Bälle seitlich vor und zurück (gleichzeitig/ wechselseitig). S.o. Affenarme
- 2 Bälle mit einer Hand dribbeln
- Mit zwei Bällen an der Wand dribbeln

1.2.5 In der Bewegung, ohne Dribbling, 1 Ball:

- Laufen (vorwärts/ rückwärts) dabei einmal den Ball um die Hüfte kreisen und beim nächsten Mal unter dem angewinkelten Bein in die andere Hand geben. Jetzt ändert sich die Drehrichtung
- Beim Laufen Ball von linker und rechter Hand hin- und hertippen
- Laufen und bei jedem Schritt den Ball durch die Beine geben

1.2.6 Dribbeln in der Bewegung, 1 Ball:

- Jede Dribbelübung: hoch, tief, kräftig
- 2 Spieler, je ein Ball: Imitation des Vordermanns
- Im Gehen durch die Beine dribbeln, beide Füße sind auf dem Boden (vorwärts/ rückwärts; von vorne/hinten; nur jedes zweite Mal; Nach Dribbling auf Hüfte/ Brust/ Kopf schlagen)
- den Ball mit beiden Händen im Gehen auf den Boden dribbeln, und zwar links, wenn der rechte Fuß vorne ist (auch Passgang)
- Normale Staffeln
- Richtungs-, Hand- und Tempowechsel einbauen
- Dribbeln paarweise: 2 Spieler bilden ein Paar und dribbeln gemeinsam: mit Handfassung, Schulter an Schulter, Rücken an Rücken

1.2.7 Dribbeln in der Bewegung , mehrere Bälle:

- Rhythmisches Dribbeln (gleichzeitig, wechselseitig, Rhythmuswechsel). Auf Tempo, rückwärts, seitwärts, mit Handwechseln; mit Partner 1, 2 Bälle tauschen. Trainer/ Mitspieler gibt Richtung vor
- 2 Bälle mit einer Hand dribbeln (vorwärts/ rückwärts/ seitwärts)
- Ein Ball in die Luft tippen, den anderen dribbeln
- Beide Bälle gleichzeitig durch die Beine dribbeln (von vorne/ von hinten/ wechselseitig)

- Einen Ball dribbeln, den anderen am Fuß führen (eng)
- Mit 3 Bällen dribbeln: Nichts weiter sagen, die Spieler sollen mal machen. Es gibt zwei Techniken: mit der schwachen Hand einen Ball dribbeln, mit der starken Hand die beiden anderen; Im Wechsel den linken und mittleren, dann den mittleren und rechten Ball dribbeln

1.2.8 Dribbeln in weiteren Stellungen:

- Auf dem Bauch liegend
- Auf dem Rücken liegend
- Im Sitzen unter angehobenes Bein/ angehobene Beine durchdribbeln. Variation: hinten um den Körper rum
- Ein Bein vorne hinstellen, das andere hinten hinknien: vorne unter dem Bein durchdribbeln und dann hintenherum
- Dreifelderdribbeln: Im Sitzen die Beine spreizen und ausstrecken. In jedem Feld genau einmal dribbeln. Kein Handwechsel. So flach wie möglich über die Beine rüber, ohne die Beine zu bewegen. Für Anfänger: im Außenfeld zwei Dribblings zulassen
- Beim Hüpfen dribbeln (1, 2 Bälle)

1. 3 Spiel- und Übungsformen

- **Begrüßung:** Während alle dribbeln, begrüßen sie sich beim Zusammentreffen mit Handschlag - rechte Hand – sich in die Augen schauen – kurzes Gespräch (Name, Geburtstag, ...) und dabei weiter dribbeln. Variation: Balltausch
- **Feuer - Wasser - Luft:** Alle Kinder dribbeln re/li im Spielfeld. Signalwörter sind vorher bestimmten Bewegungs- und Handlungsformen zugeordnet. Der Trainer ruft die Signalwörter laut und deutlich, alle müssen entsprechend reagieren. Zum Beispiel:
 - Feuer = Dribbeln in Grundstellung tief, durch den Arm und den Körper den Ball "vor dem Feuer schützen". Beenden mit: "Feuer ist gelöscht" o.ä.
 - Wasser = auf dem Boden, Bauch oder Rücken liegen und weiterdribbeln; beenden mit "Wasser ist abgelaufen", "Stöpsel ist herausgezogen" o.ä.

- Luft = Ball hochwerfen und (in der Luft) wieder auffangen (Anzahl vorher bestimmen)
- Gewitter= Pass an die Wand (= "Donner"), fangen und weiterdribbeln (evtl. 2,3,mal) oder schnell noch einmal rufen ...
- Sturm= alle dribbeln schnell in der Mitte zusammen, kauern sich eng zusammen o.ä.
- Blitz= alle dribbeln "wie der Blitz" sehr schnell über das Spielfeld
- Krankenhaus= alle liegen ruhig auf dem Rücken (ohne Reden und Bewegen usw.). Beenden mit " alle wieder gesund“

- **Partnerfangen:** Beide dribbeln, ein Spieler versucht, seinen Partner mit der freien Hand abzuschlagen; nach dem Abschlag erfolgt ein Rollentausch

- **Fangspiel/ Brückenspiel:** alle Kinder haben einen Ball, dribbeln über das Spielfeld, ein/ mehrere Kinder sind die Fänger (Abschlagen); gefangene Kinder machen eine Brücke (spreizen im Stand die Beine) und können von Mitspielern erlöst werden durch: Ball durch die Beine spielen, Krabbeln durch die Beine, Balltausch o.ä.

- **Schattendribbeln:** Nachahmungsspiel paarweise, entweder spiegelbildlich oder hintereinander, ein Kind "macht vor", das andere "macht nach". Dribbeln, alle Variationen, springen, legen, rennen und andere Fortbewegungsarten usw. Dabei wenig vorgeben, Kinder selbst "erfinden" lassen (auch möglich als Linien-Schattenlauf).

- **Autoscooter:** Alle Spieler dribbeln auf engem Raum (z.B. Zone), ohne gegenseitig anzustoßen. Variation: unterschiedliche Fortbewegungsarten, Tempovariation, bewusstes „Rempeln“, gegenseitig Bälle wegschlagen

- **Ball-Transport:** jeweils drei Kästen stehen an beiden Grundlinien des Basketballfeldes. 2/3 aller Kinder haben einen Ball und dribbeln den Ball hin und her (= Transport). Die restlichen Kinder versuchen, das "Transportgut" zu stehlen (= Räuber). Auf den Kästen sitzend (= Parkplatz) sind die Kinder vor Diebstahl geschützt, müssen ihren Platz aber räumen, wenn neues Transportgut ankommt. Bekommt ein Kind den Ball geklaut, wird es selbst zum Räuber (soll keine Lehre fürs Leben sein!). Variation: auf dem Transportweg z.B. einen Korbwurf ausführen o.ä.

- **Schwarzer Mann/ King Kong kommt:** Wie bekannt, nur das alle bis auf den „Schwarzen Mann“ dribbeln. Wer seinen Ball an den schwarzen Mann verloren hat, hilft ihm zusätzlich, so dass die Zahl der Fänger ständig größer wird.
- **Aufräumen:** Ein Jäger ohne Ball erobert von den anderen Dribblern einen Ball und legt ihn in den Ballwagen. Jeder Spieler ohne Ball wird zum Helfer des Jägers bis alle Bälle weggeräumt sind.
- **Zimmer aufräumen:** In der Mitte der Halle stehen mehrere kleine Kästen mit der Öffnung nach oben, voll mit Bällen (Anzahl richtet sich nach der Zahl der Kinder). Einige Kinder leeren die Kisten so schnell wie möglich aus, indem sie jeden Ball einzeln in jede beliebige Richtung werfen. Die übrigen Kinder "räumen das Zimmer wieder auf", sie dribbeln den Ball zurück zur Kiste und legen ihn hinein. Wenn die Kisten vollständig geleert sind, werden die Werfer ausgewechselt, sie müssen im nächsten Durchgang mit "aufräumen".
- **Schwarz - Weiß:** alle Kinder mit Ball; stehen (sitzen, liegen) in zwei Gruppen aufgeteilt im Abstand von 2m einander gegenüber (Rücken oder Gesicht zueinander). Ein Team ist "Schwarz", das andere "Weiß". Der Ruf der Trainer "Schwarz" oder "Weiß" bezeichnet das Fänger-Team, das dribbelnd der ebenfalls dribbelnd davoneilenden anderen Mannschaft hinterherläuft. Jedes Fänger-Kind versucht, in einem Durchgang so viele andere Kinder wie möglich abzuschlagen und damit dem eigenen Team für den nächsten Durchgang zuzuordnen. Variationen in der Ausgangslage und in der Fortbewegungsart sind möglich.
- **Bälle klauen:** Alle dribbeln und versuchen, ohne Körperkontakt sich die Bälle wegzuschlagen (verlorenen Ball wieder holen!) Variation: Nur mit schwacher Hand dribbeln!; wer einen Ball erobert hat, dribbelt so lange wie möglich mit zwei Bällen; zusätzlich darf man mit der rechten Hand dem anderen einen Klaps auf das Gesäß geben.
- **Jeder gegen jeden:** Zwei gleichgroße Teams werden durch unterschiedliche Kleidung oder Parteibänder markiert. Bei Spielbeginn befindet sich jedes Team in einer Spielfeldhälfte wobei die Hälfte der Kinder jeder Mannschaft einen Ball hat. An beiden Grundlinien stehen je drei kleine Kästen mit den Öffnungen nach oben. Die Kinder mit Ball versuchen, nach dem Startsignal dribbelnd zu den gegnerischen Kästen auf der

gegenüberliegenden Seite zu gelangen und ihren Ball in einem Kasten abzulegen. Die gegnerischen Kinder ohne Ball versuchen, dies durch Ballabjagen zu verhindern. Gelingt ihnen das Abjagen nicht, dürfen Sie sich aus den eigenen Kästen einen Ball nehmen, um diesen dribbelnd zurückzubringen. Jedes Kind mit Ball ist demnach im Angriff, jedes Kind ohne Ball in der Verteidigung. Für jeden im Kasten abgelegten Ball bekommt das Team einen Punkt.

- **Heiße Kartoffel:** Alle Kinder dribbeln kreuz und quer durch die Halle, machen Korbleger, Korbwürfe, passen an die Wand und fangen den Ball wieder. Auf den Ruf "Achtung, heiße Kartoffel" sollen alle stoppen, den eigenen Ball auf den Boden legen ("zum Abkühlen") und sich "eine neue Kartoffel suchen". Das Spiel lässt sich erschweren, in dem man einen oder mehrere liegende Bälle entfernt und die entsprechende Anzahl Kinder sich nun einen Ball erobern muss, um weiter dribbeln usw. zu können (ähnlich: Reise nach Jerusalem).

- **Dribbelkönig:** Alle Spieler dribbeln in einem vorgegebenen Spielfeld. Ziel ist es, die Bälle der anderen Spieler aus dem Feld zu schlagen. Wessen Ball das Spielfeld verlässt bzw. wer selber das Spielfeld verlässt, ist ausgeschieden. Gewonnen hat der Spieler, welcher als letztes im Spielfeld ist (Variationen: Dribbling schwache Hand, mehrere/andere Bälle)

- **Dribbelweltmeisterschaft:** Es gibt drei Spielfelder. 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 nach oben gehen)

- **Weg da!:** In einem abgegrenzten Spielfeld werden Hocker als Freimale aufgestellt. Auf diesem Hocker darf man von den Fängern nicht abgeschlagen werden. Kommt ein Spieler auf einen Hocker zgedribbelt und ruft „Weg da!“, muss der Hocker geräumt werden. Wer abgeschlagen wurde, ist nun neuer Fänger.

- **Welches Paar?:** hat die wenigsten Ballverluste, wenn beide mit Handfassung, Schulter an Schulter oder Rücken an Rücken dribbeln?

- **Partnerjägerball:** Wie „Partnerfangen“, nur dass jetzt der Partner mit einem Schaumstoffball abgeworfen werden muss.
- **Stoppen:** Welches Paar kann im Zwei- oder Einkontaktstopp am dichtesten voreinander stehen bleiben ohne einander zu berühren (auch mit Ball möglich)
- **Sternschritt-Hasche:** Ein Spieler steht mit einem Bein fest und macht Sternschritte, während der Partner versucht, sein Spielbein zu haschen (mit der Hand die Wade berühren). Rollentausch nach mehreren Durchgängen.
- **Merkball/ Zombieball:** Spiel jeder gegen jeden mit Softbällen. Spieler versuchen sich gegenseitig abzuwerfen. Wer abgeworfen wurde, muss sich draußen hinsetzen und darf erst dann wieder ins Spielfeld kommen wenn derjenige, der ihn abgeworfen hat selber abgeworfen wurde. Wird ein Ball gefangen so ist der Werfer raus. Mit dem Ball in der Hand darf nicht gelaufen werden. Variation: Alle Spieler dribbeln gleichzeitig mit einer Hand. Softbälle dürfen mit Basketbällen abgeblockt werden. Es muss die ganze Zeit gedribbelt werden.
- **Ochsen treiben/ Ice Age:** Jeder Spieler hat einen Ball. Ziel des Spiels: Abstoppen und Dribbelstart. 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).

2 Passen und Fangen

- mit zwei Händen
- mit einer Hand
- aus dem Stand
- aus dem Lauf

2.1 Technikmerkmale

2.1.1 Passen

- Basketballgrundstellung: Ball wird mit beiden Händen vor der Brust gehalten
- Hände befinden sich hinter dem Ball, die Finger zeigen nach oben, die Daumen zueinander ("W"), die Ellbogen zeigen locker nach außen
- in den Beinen gebeugt, schulterbreite, parallele Fußstellung
- tiefer Körperschwerpunkt → Gleichgewicht
- kraftvolle Streckung der Arme nach vorne mit abschließendem Nachklappen der Hände und Finger
- nachdem der Ball die Hände verlassen hat, zeigen die Daumen zum Boden, die übrigen Finger zur Seite
- wenn der Druckpass indirekt, also als beidhändiger Bodenpass ausgeführt werden soll, muss der Passgeber den Abdruckwinkel der Arme so verändern, dass der Ball ungefähr nach zwei Drittel der Strecke zum Passempfänger am Boden aufprallt
- zur Unterstützung werden die Beine bei einem Ausfallschritt im Knie stärker gebeugt.
- wichtig: immer Blickkontakt mit dem Partner aufnehmen!

2.1.2 Fangen

- Bewegung in Vorschrittstellung auf den Ball zu
- Arme sind gestreckt, zum Fangen werden dem Passgeber die Handflächen als Ziel gezeigt
- Finger zeigen nach außen (nicht zum Ball wegen Verletzungsgefahr), die Daumen zeigen zueinander und berühren sich → “W“
- ankommender Ball berührt die Hände des Fängers an den Fingerkuppen und den Fingern bis zur Handwurzel, aber nicht an den Handflächen
- Rückführung der Arme zum Körper sobald der Ball die Hände berührt → Abbremsen des Balles
- seitlich abgespreizte Ellbogen schützen den gefangenen Ball

2.1.3 Weitere Passarten

2.1.3.1 Überkopfpass

- Ball wird mit beiden Händen über dem Kopf gehalten – nicht hinter dem Kopf
- Ellenbogen gebeugt
- Stemmschritt in die Passrichtung
- dabei Arme strecken und auf die Brust des Partners passen
- Füße bleiben die ganze Zeit am Boden
- Partner: Ziel zeigen

2.1.3.2 Baseballpass

- ähnlich dem Schlagballwurf
- Pässe über längere Distanzen
- erst wenn andere Passgrundtechniken sicher beherrscht werden
- Schrittstellung, Gewicht auf dem hinteren Fuß
- Ball wird mit einer Hand neben hinter dem Kopf gehalten
- schnellkräftige Streckung des Armes mit Abklappen des Handgelenkes
- Pass soll so hart wie möglich erfolgen

- Füße bleiben die ganze Zeit am Boden
- Partner: Ziel zeigen
- stets beide Hände schulen

2.1.3.3 Einhändige Pässe

- Pässe aus der Passtasche
- Ball wird seitlich eng neben dem Körper gehalten
- Passhand und Ellenbogen sind hinter dem Ball
- andere Hand = Stützhand
- stabiler, tiefer Stand
- Armstreckung mit Abklappen des Handgelenkes
- Partner: Ziel zeigen

2.2 Drills

2.2.1 Passübungen mit Partner (Passgasse) / Gruppenbetrieb

(zum Erlernen der Grundtechnik, später auch mit zusätzlichen Lauftaufgaben: dem Pass hinterherlaufen, mit Sternschritt)

- beidhändige Brust und Bodenpässe mit 2,3 Bällen
- einhändige Pässe mit 3,4 Bällen
- 1 Ball: Ball rückwärts über Kopf zuspielen; Ball rückwärts durch gespreizte Beine zuspielen
- 1 Ball, 1 Hütchen: Spieler passt Mitspieler an, dieser fängt den Ball mit Hütchen

2.2.2 Passaufgaben gegen die Wand

- mit 1,2,3,4 Bällen an die Wand passen

2.2.3 Passen und Laufen (Passen in der Bewegung):

- Doppelpässe mit zwei Bällen (Brust/ Bodenpass), Regulierung der Schwierigkeit durch Zusatzaufgaben z.B. Passanzahl, Passart, Körperdrehungen, Ball um den Körper drehen
- 3 Spieler, je ein Ball. 3 Spuren besetzen und passen → Differenzierung durch verschiedene Laufaufgaben (vw/ rw, Übungen des Lauf-ABCs) und durch verschiedene Bälle (Tennisball, Gymnastikball o.ä.)
- Achterlauf: Drei Spieler an der Grundlinie: Zwei Außenspuren, Spieler in der Mitte mit Ball. Spieler in der Mitte passt zu einem seiner Mitspieler und läuft seinem eigenen Pass hinterher. Spieler, der den Ball fängt, passt wiederum zum Dritten und läuft ebenfalls seinem Pass hinterher. Der Dritte fängt den Ball passt weiter zum ersten und läuft ebenfalls seinem Pass hinterher, usw. Der Ball hat dabei immer „Vorfahrt“, das heißt nach dem Pass laufen die Spieler hinter dem Passempfänger auf ihre neue Spur. Abschluss auf der gegenüberliegenden Seite per Korbleger.

2.2.4 Kombinationsübungen:

Eine beliebige Aneinanderreihung der aufgeführten Übungen ist natürlich möglich:

- Im Ausfallschritt den Ball im Bogen von einer Hand in die andere werfen und von dort durch die Beine zurückdribbeln (im Stand). Var.: Ball über die Arme und Schultern kullern.
- Den Ball mit beiden Händen von hinten durch die Beine nach vorne dribbeln, dort mit beiden Händen fangen, über den Kopf werfen und hinter dem Rücken wieder fangen.
- 2 Spieler, je ein Ball: 1 Werfer, 1 Assistent. Werfer wirft Ball hoch, nimmt vom Assistenten den Ball und unternimmt Korbwurf. Es gibt einen Punkt bei erfolgreichem Korbwurf, wenn der erste Ball vom Werfer wieder aufgefangen wurde.
- Ball über Kreuz zwischen den Beinen halten (z.B. linke Hand vorne). Die rechte Hand führt den Ball außen um beide Beine herum in die linke Hand, wieder in die Ausgangsstellung (jetzt ist die linke Hand hinten). Den Ball

loslassen und nach einmal auftippen, wieder in der Ausgangsposition fangen und in derselben Richtung weitermachen. Variation: Richtung wechseln

2.3 Spiel- und Übungsformen:

- **Aufstehen und Fangen:** Der Spieler sitzt (kniert) auf dem Boden, spielt einen Pass in die Luft, steht auf und fängt den Ball.
- **Zwei Bälle zuspieren:** Zu zweit werden sich zwei Bälle zugespirt. Dabei spielt einer einen Druckpass, der andere einen Bodenpass. Variation: Passarten
- **Passen und laufen:** Die Spieler stehen in zwei Reihen gegenüber. Spieler 1 der einen Reihe passt zu Spieler 1 der anderen und stellt sich auf der anderen Seite an; inzwischen passt Spieler 1 zu Spieler 2 der anderen Seite und stellt sich drüben an. Variation: Passart
- **Ball durch die Gasse passen:** Die Spieler sitzen sich gegenüber und bilden so eine Gasse. Der Ball wird durch die Gasse gepasst. Nach dem Pass steht der Spieler auf und läuft schnell an das Ende seiner Reihe, wo er sich wieder hinsetzt. Variation: verschiedene Bälle (z.B. Medizinball)
- **Außen- und Innenkreis:** Die beiden Kreise bewegen sich in entgegengesetzter Richtung. Die Pässe gehen von einem Kreis zum anderen, ohne dass ein Spieler dabei einen Schrittfehler macht.
- **Die große Acht:** Zwei nebeneinander befindliche Kreise von Spielern laufen in entgegengesetzter Richtung. Die Pässe gehen immer schnell von einem Kreis zum anderen (ohne Schrittfehler).
- **Balljagd:** Durch Abzählen werden in einem Spielkreis zwei Parteien gebildet. Je ein Spieler jeder Mannschaft erhält einen Ball und steht in der Mitte des Kreises. Im Uhrzeigersinn passt nun nacheinander der Spieler in der Mitte seinen Mitspielern zu. Welche Mannschaft hat die andere zuerst eingeholt? Welche Mannschaft erzielt die meisten Pässe?

- **Passquadrat:** Spieler verteilen sich auf die vier Eckpunkte eines Quadrats. Ein Spieler mit Ball passt diesen zum ersten in der Reihe rechts von ihm und schneidet zu einer anderen, festgelegten Reihe (nach rechts, gegenüber, nach links).

- **Fänger auf dem Kasten:** Teams von 4-5 Kindern werden gebildet, mit Parteibändern oder unterschiedlicher Kleidung markiert. Es spielen jeweils 2 Teams mit einem Ball gegeneinander in einem abgegrenzten Spielfeld, an dessen Schmalseite in der Mitte jeweils ein Kasten steht. Auf diesen Kasten entsendet jedes Team einen "Fänger". Die ballbesitzende Mannschaft spielt sich den Ball untereinander zu und bewegt sich dabei in Richtung ihres "Fängers". Ziel ist es, diesem den Ball zuzuspielen. Kann "er" den Ball auf dem Kasten stehend fangen, so erzielt die Mannschaft einen Punkt. Die gegnerische Mannschaft erhält dann einen Einwurf neben dem Kasten dieses Fängers und versucht nun, ebenfalls einen Punkt zu erzielen, indem sie den Ball zu ihrem Fänger bringt. Das Team ohne Ball versucht, jeweils selbst in Ballbesitz zu kommen. Spiel möglichst häufig ohne Dribbling.

- **Turmwächter – Basketball:** Wie „Fänger auf dem Kasten“. Zwei Mannschaften (3 – 6 Spieler) spielen gegeneinander; sie versuchen ihren Turmwächter, der auf einem kleinen Kasten in Korbnähe steht, so anzuspielen, dass er den Ball, ohne den Kasten zu verlassen, fangen kann. Danach darf der Turmwächter ohne Behinderung vom Kasten aus auf den Korb werfen. Nach Korberfolg (= 2 Punkte) erhält die Gegenpartei den Ball, bei Fehlwurf ist der Ball zum Spielen frei.

- **Parteball:** Zwei Parteien (3 – 5 Spieler) spielen gegeneinander mit dem Ziel, möglichst lange den Ball in ihren Reihen zu halten. Welche Mannschaft erreicht die meisten Abspiele? Variation: mit und ohne Dribbling; mit neutralem Helfer, der auf einem kleinen Kasten steht und immer mit der ballbesitzenden Partei spielt

- **10 gewinnt:** Gleichgroße Teams mit höchstens je 5 Kindern. Immer zwei Teams spielen (in einem abgegrenzten Hallenteil) gegeneinander. Die ballbesitzende Mannschaft spielt sich den Ball untereinander zu, die gegnerische Mannschaft versucht, den Ball abzufangen und dann ihrerseits den Ball innerhalb des eigenen Teams zuzuspielen. Gelingt es einem Team, sich den Ball 10 Mal zuzuspielen und zu fangen,

bekommt es einen Punkt. Es soll möglichst nicht gedribbelt werden, ein Befreiungsdribbling kann aber erlaubt werden.

- **Mattenball:** Auf einem definierten Feld (z.B. Basketballfeld) liegt an jedem Ende eine Matte. Zwei Mannschaften versuchen, den Ball auf die gegnerische Matte zu legen (Ball sollte dabei in der Hand gehalten werden) und so einen Punkt zu erzielen. Basketballregeln, nur ohne Dribbeln.

- **Über die Kreuzung:** Zwei Teams. Die eine Hälfte der Spieler einer Mannschaft steht der anderen so gegenüber, dass sich die Passwege zwischen den Mannschaften in der Mitte kreuzen. Eine Mannschaft spielt sich Brustpässe, die andere Bodenpässe zu; nach einem Pass wechseln die Spieler die Seite.

- **Zielball:** Zwei Teams stehen sich vor der Mittellinie gegenüber, aber hinter einer eigenen Linie, die sich in einem definierten Abstand (z.B. 3m) von der Mittellinie befindet. Ein Medizinball ist über die gegnerische Linie zu befördern. Die Mannschaften werfen abwechselnd. Der Wurfabstand richtet sich nach dem Können der Spieler.

- **Alle gegen Einen:** 1 Ball, ein Spieler muss gefangen werden, die anderen müssen versuchen, ihn zu fangen, dürfen ihn aber nur abtippen, wenn sie den Ball haben. Wer einen Ball hat, darf mit diesem nicht laufen (der Ball muss also schnell gepasst werden).

- **Einer gegen Alle:** Ein Spieler ist Fänger und muss versuchen, jemanden abzutippen. Er darf jedoch nicht denjenigen, abtippen der den Ball hat. (Die anderen Spieler müssen den Ball also immer schnell zu dem passen, der gerade vom Fänger verfolgt wird. Wurde jemand abgetippt ist er neuer Fänger).

- **Ballfüttern:** Der Einzelspieler in der Mitte des Halbkreises passt die Bälle möglichst schnell wieder zu den Anspielern zurück.

- **Nummern abgeben:** Jede Spielgruppe ist von 1 bis 6 durchnummeriert und spielt sich in dieser Reihenfolge den Ball zu. Der Passgeber läuft nach seinem Abspiel an einen beliebig anderen Platz.

- **Ringschnappball:** Im Spielfeld liegen Reifen. Das Team spielt sich den Ball zu und kann Punkte erzielen, in dem sie zu einem Mitspieler passt, der in einem der Reifen steht.

3 Korbleger (KL) und Werfen

- Positionswurf
- KL
- aus dem Dribbling
- nach Cut

3.1 Technikmerkmale:

3.1.1 Positionswurf:

- Ball nicht auf Handfläche, Finger gespreizt, Ellenbogen unter dem Ball,
- 90 Grad in Schulter und Ellenbogen,
- stabile parallele Fußstellung (hüftbreit), Füße zeigen zum Korb (Fuß der Wurfhandseite ist evtl. etwas vorgestellt),
- Knie locker gebeugt
- Ball wird mit beiden Händen vor dem Körper gehalten,
- Hochführen des Balles vor und über den Kopf (vor der Stirn etwa über Auge der Wurfhandseite),
- Wurf aus Arm und Bein, Streckung des Körpers von unten nach oben
- Wurfarm wird schwinghaft nach oben Richtung Korb gestreckt,
- Feingefühl aus Arm, Kraft aus Beinen,
- völlige Armstreckung, Handgelenk klappt maximal ab,
- nachdem der Ball die Hand verlassen hat, ist der Körper gestreckt (Zehenspitzen), der Wurfarm zeigt nach vorne-oben, die Finger des Wurfarmes nach vorne, der Daumen nach unten, Finger bleiben gespreizt
- Anweisung: „greif über den Ring in den Korb“ (Handgelenksarbeit)

3.1.2 Korbleger:

(hier von rechts, für links spiegeln!)

- Ballaufnahme im Schrittsprung vom linken Bein (kein Fuß am Boden),
- langer Schritt (rechter Fuß setzt auf; Körperschwerpunkt wird gesenkt) = erster Schritt des Zwei-Kontakt-Rhythmus,
- kurzer Stemmschritt links und Hochreißen des rechten Knies (Schwungbein) und des Balles (Schwungelement) = zweiter Schritt des Zwei-Kontakt-Rhythmus,
- aktives Strecken des Schwungbeines am höchsten Punkt des Sprunges,
- Streckung des Wurfarmes und Wurf aus Fingern und Handgelenk,
- Landung auf beiden Beinen im Gleichgewicht
- methodische Hilfe: Langbank im Abstand zum Korb aufstellen, letzter Schritt (= Absprung über die Bank) linker Fuß, Landung auf dem rechten Fuß, einen weiteren Schritt machen (auf den linken) = Absprung

3.2 Drills

(Methodik zum Erlernen der Bewegung des Standwurfes)

3.2.1 Simulation der Gesamtbewegung ohne Ball

Verbalisieren der Bewegungsphasen durch Mitsprechen der Handlungsanweisungen (auch mit geschlossenen Augen):

- Grundstellung!
- Ball vor dem Körper!
- In die Knie gehen!
- Ball über den Kopf hochführen!
- Den Körper von unten nach oben strecken!
- Wurfarm kräftig nach oben strecken!
- Handgelenk nachdrücken – Finger nach vorne - Daumen nach unten!

3.2.2 Variationen

- Im Sitzen
- Auf dem Rücken liegend
- Auf Ziele: Über Zauberschnur auf Matte, Kasten, Reifen, Hütchen

3.3 Spiel- und Übungsformen:

• **Wurfwettbewerbe:** 1m vom Korb: An möglichst vielen Körben Würfe von links bzw. rechts (45°) und von vorne:

- Entfernung steigern
- Positionen variieren
- Als Einzel- und Gruppenwettbewerb
- Rapid Fire, Wurfpendel, Wurfserien

• **Geist:** Die SpielerInnen stehen in einer Reihe vor dem Korb (1-2m) und werfen hintereinander: wer nicht trifft, obwohl sein Vordermann getroffen hat, erhält einen Buchstaben des Wortes "G-E-I-S-T". GEISTER scheiden aus, wer bleibt übrig?

• **Reise um die Welt:** Es werden 7 Positionen rund um die Zone, bzw. innerhalb der Zone, festgelegt: Ein Spieler darf solange werfen, wie er trifft. Wer trifft, rückt eine Position vor, wer daneben wirft muss zurück an den Anfang. Wer schafft es zuerst "um die Welt"?

• **Pokern:** 2er/3er-Gruppen, Ein Schüler wirft 5x, die anderen schätzen vorab die Treffer. Trifft der Werfer öfter als geschätzt, müssen die Schätzer eine Zusatzaufgabe machen, trifft er weniger, muss er sie selbst machen.

• **21:** Als Gruppen-Wettbewerb von verschiedenen Positionen: Wer hat zuerst 21 Treffer? Mit Korb- bzw. Positionswechsel. Mit Rebound: der Werfer geht seinem Wurf sofort nach und reboundet bevor der Ball auf den Boden fällt: ein Treffer im ersten Versuch zählt 2 Punkte, ein Nachwurf nach Rebound zählt 1 Punkt.

- **Shoot out (bump out):** Die Spieler stehen in einer Reihe an der Freiwurflinie bzw. am Minifreiwurf: die ersten beiden haben je einen Ball: Spieler 1 wirft zuerst, dann Spieler 2; beide gehen ihrem Wurf nach und werfen solange nach, bis der Ball im Korb ist. 1 scheidet aus, wenn 2 vor ihm trifft. Am besten an mehreren Körben spielen! Wer rausfliegt spielt am nächsten Korb weiter.
- **3 Unterschied:** (Wettbewerb 1 gegen 1) 2 Wurfpunkte pro Spieler, von denen sie abwechselnd werfen müssen. Jeder hat einen Mitspieler als Assistenten, der den Ball nach jedem Wurf so schnell und genau wie möglich wieder zum Werfer passt. Wer gegenüber seinem Kontrahenten einen Unterschied von 3 Treffern herausholt, hat gewonnen.
- **Quadrieren:** (Einzel- oder Teambewerb). Serientreffer werden quadriert (z.B. 4 Treffer in Serie zählen 16 Punkte), Teilergebnisse werden addiert. Wer zuerst 50, 100.... erreicht, hat gewonnen.
- **Roulette:** Ein Spieler wirft von der Freiwurflinie (oder näher) einmal auf den Korb. Vor seinem Wurf „setzen“ alle anderen auf Misserfolg oder Erfolg, indem sie auf der Grundlinie stehen bleiben (=Misserfolg) oder einen Schritt vorgehen (=Erfolg). Wer falsch getippt hat, sprintet (evtl. dribbelnd) zur gegenüberliegenden Endlinie und zurück; der Werfer muss bei einem Fehlwurf mitsprinten. Jeder Spieler darf einmal werfen.
- **Tour de France:** Es werden mehrere Positionen auf dem Feld gewählt, von denen geworfen werden muss (Wurfentfernung je nach Spielstärke, z.B. am Zonenrand). Jeder Spieler wirft von jeder „Etappe“ aus und darf erst nach Korberfolg zur nächsten „Etappe“. 2 – 3 Durchgänge
- **Korblegerzirkel:** Zwei Gruppen stehen an der Mittellinie links bzw. rechts (Abstand ca. 6m). Die eine Gruppe hat zwei Bälle (Werfergruppe), die andere Gruppe ist für den Rebound zuständig. Der Werfer stellt sich nach seinem Wurf in der Reboundgruppe an, der Rebounder passt zum nächsten Werfer und stellt sich in der Werfergruppe an.

- **Korblegerstaffeln:** Je eine Schülergruppe steht in einer Ecke des Spielfelds. Ein Ball pro Gruppe. Dribbling über das ganze Feld – Korbleger – Werfen bis zum Treffer – zurück dribbeln – Ballübergabe.
- **Große Kreise:** 2 gegenläufige Kreise um das ganze Spielfeld: 2 bzw. 4 Bälle. Jeder Spieler ist auf einer Seite Rebounder, auf der anderen Werfer. In einem Umlaufsinn der großen Kreise wird nur von links geworfen, im anderen nur von rechts
- **Potten/ Jackpot/ Pott werfen:** Alle Kinder werfen nacheinander auf den Korb. Trifft der Vordermann („Einer im Pott“), so muss der nächste auch treffen („Zwei im Pott“) oder er kriegt alle im Pott befindlichen Punkte von seinem Kontingent abgezogen.
- **Weiter weg:** Werfen auf ein Ziel. Bei Treffer ein Schritt weiter zurück, bei Misserfolg einen Schritt nach vorne.
- **Beste Gruppe:** An jedem Korb steht eine Gruppe mit zwei Bällen. Sobald eine Gruppe als Erste die vorgegebene Trefferzahl erreicht hat, wechseln alle Gruppen einen Korb weiter.
- **Wingdrill:** Alle Spieler stehen hinter der Dreierlinie auf der Korb-Korb-Linie hintereinander. Der erste Spieler hat keinen Ball, läuft bis unter den Korb und anschließend auf eine der beiden Flügelpositionen (= Schnittpunkt Dreierlinie und gedachte Verlängerung Freiwurflinie). Dort erhält er den Ball vom zweiten Spieler in der Reihe, dreht sich über seinen Innenfuß zum Korb auf (= beide Füße zeigen zum Korb, SPD-Stellung) und geht nun mit einem Kreuzgangdribbling (= linke Hand und rechter Fuß bzw. rechte Hand und linker Fuß zum Korb und probiert einen Korbleger. Er holt anschließend seinen eigenen Rebound und passt zum nächsten Spieler ohne Ball. Währenddessen kann der zweite Spieler bereits unter den Korb laufen und auf der anderen Flügelposition herauslaufen.

4 Defense

4.1 Technikmerkmale:

- Position zwischen Mann und Korb
- direkten Weg zum Korb verstellen
- Abstand zum Gegner = Unterarmlänge
- tiefe Grundstellung
- 1,5-fache Schulterbreite
- Vorderfuß in Bewegungsrichtung
- Arme unter Spannung
- Füße sollen sich nicht berühren und nicht überkreuzen

4.2 Spiel- und Übungsformen

- **Glucke und Geier:** Übt Verteidigung. Vor einer Glucke, an die sich mehrere Küken mit Hüftfassung angehängt haben, steht ein Geier, der das letzte Küken fangen (abschlagen) will. Die Glucke versucht, dies aufopferungsvoll zu verhindern, indem sie sich immer zwischen Geier und Küken stellt.
- **Dribbler abdrängen:** Der Verteidiger versucht den Dribbler mit Gleitschritten und ohne Körperberührung, in einem vorgegebenen Korridor zur rechten oder linken Seitenlinie abzudrängen. Rollentausch nach einer Bahn oder bei Erfolg des Verteidigers.
- **Verkehrsspiel:** Lehrer / Trainer regelt den „Verkehr“, alle Spieler bewegen sich mit Gleitschritten nach seinem Handzeichen seitwärts, vorwärts, rückwärts und starten bei Pfiff durch (= Sprint zur gegenüberliegenden Seite).
- **Reifen verteidigen:** Ein Angreifer dribbelt gegen einen Verteidiger mit dem Ball in einen der beiden Reifen. Bei größerem Abstand der Reifen wird die Aufgabe für den Verteidiger schwieriger.
- **Bälle klauen:** Alle dribbeln und versuchen, ohne Körperkontakt sich die Bälle wegzuschlagen (verlorenen Ball wieder holen!) Variation: Nur mit schwacher Hand dribbeln!; Wer einen Ball erobert hat, dribbelt so lange wie möglich mit zwei Bällen;

Zusätzlich darf man mit der rechten Hand dem anderen einen Klapps auf das Gesäß geben.

- **Jeder gegen jeden:** Zwei gleichgroße Teams werden durch unterschiedliche Kleidung oder Parteibänder markiert. Bei Spielbeginn befindet sich jedes Team in einer Spielfeldhälfte wobei die Hälfte der Kinder jeder Mannschaft einen Ball hat. An beiden Grundlinien stehen je drei kleine Kästen mit den Öffnungen nach oben. Die Kinder mit Ball versuchen, nach dem Startsignal dribbelnd zu den gegnerischen Kästen auf der gegenüberliegenden Seite zu gelangen und ihren Ball in einem Kasten abzulegen. Die gegnerischen Kinder ohne Ball versuchen, dies durch Ballabjagen zu verhindern. Gelingt ihnen das Abjagen nicht, dürfen Sie sich aus den eigenen Kästen einen Ball nehmen, um diesen dribbelnd zurückzubringen. Jedes Kind mit Ball ist demnach im Angriff, jedes Kind ohne Ball in der Verteidigung. Für jeden im Kasten abgelegten Ball bekommt das Team einen Punkt.

- **Bauer und Fuchs:** Zwei Mannschaften stehen (durchnummeriert) an den Schmalseiten des Spielfeldes; ein Ball liegt in der Mitte. Der Spielleiter ruft eine Nummer (z.B. 3). Daraufhin laufen 3' und 3'' zum Ball. Wer diesen zuerst berührt, hat 20 Sekunden Zeit, um zu seiner Seite zu dribbeln, wobei ihn der andere ständig behindert. Wenn er es nicht schafft, erhält die Gegenpartei einen Punkt.

- **Fußkampf:** Zwei Spieler versuchen, sich leicht auf die Füße zu treten und gleichzeitig an den Schultern zu fassen bzw. versuchen, mit der Hand die Wade des Partners abzuklatschen.

5 Koordination

5.1 Übungen ohne Ball

5.1.1 Lauf-Koordination

- Lauf – ABC
 - Fußgelenksläufe
 - Hoher Kniehebelauf
 - Anfersen
 - Sprungläufe
 - Hot steps (vorwärts, rückwärts). Beidbeinig abspringen, ein Knie anheben
 - Hopslerlauf (vorwärts, rückwärts, mit Drehung, mit Armkreisen rückwärts)
 - Schlittschuhlauf (vorwärts, rückwärts)
 - Kosakenlauf
 - Torkellauf (vorwärts, rückwärts) linkes Bein rechts, rechtes Bein links
 - ein Bein: Kniehebe, das andere Bein anfersen (rechts, links)
 - Dreisprungschritte (rechts, rechts, links, links)
 - Scherenlauf
- die aufgeführten Lauf-Aufgaben sind auch mit Briketts oder einer Koordinationsleiter möglich. Es sind dabei folgende Variationen möglich:
- kleiner Abstand:
 - seitlich mit zwei Kontakten
 - vorwärts mit zwei Kontakten
 - wie eben, 2 vor, 1 zurück
 - ganze Gruppe als Schlange
 - mittlerer oder großer Abstand:

- Durchlaufen mit 1, 2 Kontakten
- Slalomburchlauf mit 3 Kontakten und Innen/Außenfuß am Brikett
- Defense Gleitschritte (rückwärts, seitwärts, mit Partner)
- Rhythmusänderung

- Fußbodenbelagwechsel, Höhenwechsel
- vor-, rück- seitwärts laufen
- Drehungen, Hopserläufe
- Steigerungsläufe
- Sprungläufe, Seitläufe, Überkreuzläufe
- Partnerläufe (Schattenläufe)
- Läufe mit variierenden Rhythmen und Amplituden (über niedrige Hindernisse)
 - Geschwindigkeitsläufe (auch mit asymmetrischer Frequenzsteigerung (z.B. links höher als rechts))
- Lauf – Kombinationen
- Bergläufe, Treppenläufe
- Antrittsübungen aus unterschiedlichen Ausgangssituationen
- Laufspiele

5.1.2 Sprung/Flug – Koordination

- beidbeinige oder einbeinige Sprünge auf der Stelle
- beidbeinige oder einbeinige Sprünge in die Weite
- rhythmische Sprünge über Hindernisse
- Treppensprünge
- Mattensprünge
- Seilspringen (Tempo, Rhythmus, Beinarbeit)
 - mit Zwischensprüngen
 - ohne Zwischensprünge
 - doppelter Durchschlag
 - mit Kreuzen der Arme
 - Springen vor und zurück (über eine Linie oder kleines Hütchen)

- Springen nach links und rechts (über eine Linie oder kleines Hütchen)

- Springen im Quadrat (vor - nach rechts – zurück - nach links - und wieder von vorn)

5.1.3 Rhythmusschulung

- Ballhandling mit Musik
- Sprünge/ Laufen mit Musik
- Seilspringen mit Musik

5. 2 Übungen mit ein oder mehreren Bällen

5.2.1 Ballhandling im Stand

- Ball kreisen lassen
- Ball am langen Arm von der linken Seite über den Kopf hinweg auf die rechte werfen und zurück;
- Ball hoch werfen, Aktion und wieder fangen (Aktion: um die eigene Achse drehen, setzen und wieder aufstehen, in die Hände klatschen,...)
- Ball kreuzweise zwischen den Beinen halten, umgreifen ohne dass der Ball die Erde berührt;
- Ball mit beiden Händen vorn zwischen den Knien halten; umgreifen mit beiden Armen hinter den Beinen;
- Ball hinter den Knien halten, vor den Knien in die Hände klatschen , Ball wieder fangen, ohne dass dieser die Erde berührt hat;
- Ball über den Kopf nach hinten werfen, fangen und wieder zurück werfen
- wie eben, aber maximal hoch werfen

5.2.2 Ballhandling in der Bewegung

- 1 Ball dribbeln, den anderen mit dem Fuß spielen

- 1 Ball dribbeln, den anderen immer hoch werfen/ über die Schulter werfen
- Ball hoch werfen, weiter laufen und wieder fangen
- wie eben, aber der Ball tippt inzwischen einmal auf den Boden
- wie eben, aber es erfolgt eine Aktion wie Drehung um die eigene Achse, in die Hände klatschen, Rolle vorwärts.....)
- während des Laufens den Ball von der rechten in die linke Hand tippen (über den Kopf, vor dem Bauch, mit ausgestreckten Armen)
- den Ball während des Laufens über dem Kopf „pritschen“
- während des Laufens den Ball kreisen lassen
- während des Laufens den Ball abwechselnd unter einem Bein hindurch stecken
- während des Laufens den Ball über den Kopf hin und zurück werfen

5.2.3 Dribbling im Stand

- Hoch / Tief Dribbeln
- einhändig hin und her dribbeln (vorn/ seitlich)
- Achterdribbling
- um die Beine dribbeln
- Spider-Man
- Rhythmusdribbling
- Wechseldribbling
- unter einen Bein hin und her dribbeln
- hinter den Beinen hin und her dribbeln
- im Sitzen dribbeln, dabei um die eigene Achse rollen, bis der Ball auf der anderen Seite der Beine dribbelt
- den Ball im Dreifüßlerstand (1 Hand dribbelt!) unter dem Po dribbeln
- während des Dribblings im Sitzen das gleichseitige Bein über den Dribbelarm legen

5.2.4 Dribbling in der Bewegung

- Liniendribbling (->Außenhand)

- Handwechselübungen in Bahnen
- Dribbeln und das Lauf-ABC durchführen
- Linienfangen
- Dribbling, Rolle vorwärts, weiter dribbeln
- Drehungen in die Vorwärtsbewegung einbauen
- Vorwärts- und Rückwärtsdribbling abwechseln
- Hohes und tiefes Dribbling abwechseln
- bei jedem Dribbling den Ball durch die Beine dribbeln (einhändig um ein Bein; zwischen den Händen hin und her dribbeln)
- den Ball hinter den Beinen im Gehen hin und her dribbeln
- den Ball nach vorn dribbeln (möglichst wenig Dribblings auf eine bestimmte Strecke)

5.2.5 Dribbling mit mehreren Basketbällen

- Dribbling mit zwei Bällen durch die Halle/ um Hindernisse;
- Dribbling mit zwei Bällen vorwärts/ rückwärts
- Handwechsel beim Dribbling mit zwei Bällen (vor den Beinen, zwischen den Beinen, hinter den Beinen – dabei den zweiten Ball immer vorn wechseln lassen)
- Überkreuzdribbling
- Hin und her dribbeln (auch unterschiedliche Bewegungsrichtungen)
- einen Ball normal dribbeln, den anderen immer durch die Beine (im Stand und in der Bewegung)
- in Bahnen mit zwei Bällen dribbeln, an bestimmten Markierungen Aktionen durchführen (ganze und halbe Drehungen, Handwechsel vorn, durch die Beine, hinten, Kombinationen)
- zwei Bälle dribbeln, dabei setzen und wieder aufstehen
- im Sitzen dribbeln
- wie eben, einen Ball anhalten und einhändig wieder aufdribbeln
- wie eben, beide Bälle gleichzeitig anhalten und wieder aufdribbeln
- Beide Bälle im Sitzen auf einer Seite der Beine dribbeln, dann den Körper über den Bauch drehen, die Bälle dabei weiter dribbeln, bis beide Bälle auf der andere Seite der Beine dribbeln

- während des Dribblings im Sitzen das gleichseitige Bein (erst eins, dann beide) über den jeweiligen Dribbelarm legen
- Dribbeln gleichzeitig mit drei (vier) Bällen
- Dribbling mit verschiedenen Bällen
- 1 Ball Dribbeln, 1 Ball am Fuß führen (auch den (Fuß-)ball einem Partner zuspielen)
- zwei unterschiedliche Bälle dribbeln (Miniball, Volleyball, Fußball...)
- 1 Ball dribbeln, den anderen hoch werfen/ über die Schulter werfen
- Dribbelfußball (der Fußball ist das „Spielgerät“, der Basketball wird unterdessen mit einer Hand gedribbelt)
- drei (vier) Bälle gleichzeitig dribbeln;

5.2.6 Dribbling mit Hindernissen

- Dribbling über verschiedene Untergründe: Bänke, Kästen, Matten)
- Dribbling auf dem Hallenboden bei gleichzeitigem Balancieren über Geräte (Bänke, Kästen)
- Dribbelstaffeln um und über Hindernisse

5.2.7 Übungen mit ein oder mehreren Bällen und Partner(n)

5.2.7.1 Passübung mit einem Ball im Stand

- einhändig Passen ohne wirkliche Ballannahme (rechts-rechts bzw. links- links)
- ein Partner steht mit dem Rücken zum anderen: über den Kopf oder seitlich vorbei passen;
- Passtechniken in der Gasse: Druckpass, Bodenpass, einhändige Pässe;

5.2.7.2 Passübungen mit mehreren Bällen im Stand

- Gegen die Wand passen (bis zu drei Bälle)

- mit Partner zwei Bälle passen (1 oben, 1 Bodenpässe)
- mit Partner drei Bälle im Kreis passen: linke Hand passt in die Rechte des Gegenüber, der dritte Ball wird von der rechten in die linke Hand gewechselt (auch mit vier Bällen)
- jeder hat zwei Bälle: einhändige, gleichzeitige Pässe, der eine direkt, der andere Bodenpässe;
- Zwei Spieler mit drei Bällen: 1 Ball wird als Druckpass gespielt, der andere jeweils in der Zeit des Passens hoch geworfen

5.2.7.3 Passübungen in der Bewegung

- Zweierlauf mit verschiedenen Laufformen (Sprung, Hopser, Seitlauf, rückwärts.....)
- Passvariationen (Druck-, Boden-, Überkopfpas, einhändige Pässe)

5.2.7.4 Passübungen mit verschiedenen Bällen

- Passübungen wie vorher, nur mit unterschiedlichem Ballmaterial (Volleyball, Gymnastikball, kleiner Medizinball, Rugby, ...)

5.2.8 Kombination Passen und Dribbeln

- eine Hand dribbelt, die andere passt gegen die Wand
- gleiche Übung mit Partner;
- einen Ball dribbeln, den anderen sich zu passen (stehend, sitzend)
- beide Spieler haben einen Ball, den sie behalten, der dritte Ball wird per Druckpass hin und her gespielt; während des Passens soll der eigene Ball in die Luft geworfen worden sein; (vereinfachte Ausführung: nur ein Partner hat einen eigenen Ball)

5.3 Spiel- und Übungsformen

- **Quadratstaffel:** Vier Gruppen stehen an den Ecken eines Quadrats in der Halle. Nach dem Startzeichen laufen die Nummern 1 der vier Gruppen los und versuchen, sich während eines Umlaufs einzuholen; danach versuchen es die Nummern 2, usw.
- **Zusammenstoß verhindern:** Zwei Spieler laufen aufeinander zu, Sprungstopp und berühren sich dann vorsichtig mit den Händen. Variation: Spieler dribbeln mit Tempo aufeinander zu und stoppen so dicht wie möglich voreinander mit Sprungstopp ab.
- **Fußkampf:** Zwei Spieler versuchen, sich gegenseitig von oben leicht auf die Füße zu treten und sich dabei an den Schultern zu fassen. Variation: Sich mit den Händen an die Waden schlagen.
- **Schwarz oder Rot:** Alle Spieler befinden sich in der Mitte der Halle. Beim Ruf „Schwarz“ oder „Rot“ laufen alle zu der entsprechenden Linie und fassen einen der dort liegenden Gegenstände (z.B. Ball) an. Wer keinen freien Gegenstand mehr findet, scheidet aus. Das Spiel wird mit weniger Gegenständen fortgesetzt.
- **Pendelstaffel:** Zwei oder mehr Teams, von denen sich eine Hälfte in einem definierten Abstand gegenüber der anderen aufstellt. Die Nummern 1 laufen los und schlagen die Nummern 2 ab, diese laufen los und schlagen die Nummern 3 ab, usw. Als Varianten auch andere Startpositionen denkbar (liegend, sitzend, rückwärts etc.).
- **Abfangen:** Auf ein Startzeichen hin laufen die an einer Linie Stehenden (A) und die ein paar Meter vor Ihnen Sitzenden (B) los. Die A-Spieler versuchen, die B-Spieler abzufangen, bevor diese eine Ziellinie erreicht haben.
- **Schwänzchen fangen:** Jeder bekommt ein Schwänzchen (Parteiband, Sprungseil), dass hinten in die Hose gesteckt wird. Alle versuchen, möglichst viele Schwänzchen zu erobern und das eigene zu schützen (ohne es mit der Hand festzuhalten).

- **Bäumchen wechse dich:** Alle Spieler stehen in einem Kreis (Reifen / Sprungseil) – bis auf einen. Auf sein Kommando „Bäumchen wechse dich“ versuchen alle, einen neuen Reifen zu erreichen und darin mit Sprung oder Schrittstopp zu landen. Der Spieler, der keinen Reifen erreicht hat, gibt als nächster das Kommando.

- **Schuh-Hockey:** Als Spielball dient ein Tennisball. Jeder Spieler zieht sich einen Schuh aus. Der Ball darf nur mit dem ausgezogenen Schuh, welcher in einer Hand zu halten ist, gespielt werden.

- **Kennenlernspiel:** Jeder Spieler schreibt auf einen Luftballon seinen Namen. Mit Beginn der Musik werden alle Bälle in die Luft geworfen und müssen dort solange die Musik läuft bleiben (also immer wieder hochgetippt werden). Ist die Musik aus, schnappt sich jeder einen Ballon und bringt ihn zu dem zurück, dessen Namen darauf steht.

- **Luftballonwettssammeln:** Jedes Team hat eine Luftballonfarbe und ein Kastenteil am Spielfeldrand. Auf Signal müssen alle Gruppen versuchen, ihre Ballons einzusammeln. Die Ballons dürfen mit allen Körperteilen außer Arm und Händen transportiert werden. Behinderung der Gegner ist nicht erlaubt.

- **Luftballons zertreten:** Luftballon am Knöchel festbinden und versuchen, die anderen Ballons zu zertreten und den eigenen zu schützen

6 Körperstabilisierende Übungen

6.1 Einzelübungen

Übung/Ziel	Beschreibung	Hinweis	Veränderungen	Dauer
Unterarmstütz vorlings		in der Hüfte gerade bleiben, keine Pyramide bauen	Arm, Bein einzeln oder entgegengesetzt anheben Knien abwechselnd Richtung Boden bewegen	1'
Unterarmstütz rücklings		gerade bleiben		1'
U-Halte	Füße in den Boden und zusammen Knie hoch Hintern zusammen (2€ Stück) Schulter- und Ellenbogengelenk 90° Stirn parallel zum Boden Daumen zeigen Richtung Decke	hoch bleiben Winkel beachten alle Bewegungen LANGSAM	Arme einzeln ausstrecken, anderen angewinkelt lassen (10mal je Arm) Schultern Richtung Decke heben (ca. 10mal) bei Arme strecken und hochrunter bewegen (Holz hacken, Melken) (10mal je Arm)	1'30-2'
Seitstütz links/rechts		Füße übereinander horizontal UND vertikal gerade bleiben	Arm hoch (und) Bein hoch (gestreckt) Becken langsam auf und ab bewegen	ca. 1'
Superman	4Füßlerstand diagonale Arm- und Bein Streckung	dazwischen Nase aufs Knie und Rücken rund machen LANGSAME Ausführung	nur Arm- oder nur Beinbewegung	10-15 mal je Seite
Käfer	liegend auf dem Rücken Hüft- und Kniewinkel 90° Hände an die Schläfen diagonal Knie und Ellenbogen zusammenführen	Oberkörper nicht ablegen Bein zwischendurch strecken (Tritt-/Fahrradbewegung.) LANGSAM		10-20 je Seite
Bauch 2	liegend auf dem Rücken Hüftwinkel 90° Füße in Decke schieben	aus dem Bauch arbeiten ohne Schwung		10-15 Wdh.
hinterer Oberschenkel	Unterarmstütz rücklings Beine angewinkelt Becken heben und halten	Becken gerade halten	Tip Taps auf dem Vorderfuß während Becken oben (5-10 je Seite)	30''-1'
Rücken allg.	liegend auf Schulterblättern Beine angewinkelt Becken anheben und halten	Becken gerade halten Knie aneinander halten	1 Bein strecken und halten	1'+

Liegestütz		gestreckt bleiben	5sek Rhythmus für Auf- und Abbewegung Pause/Halten nach Auf- und Abbewegung verschiedene Arm- und Beinhaltung (eng-weit)	je nach Art 5-10
Leckermäulchen	4Füßlerstand mit Rundrücken Oberkörper zurück bewegen Oberkörper anschließend so nah wie möglich am Boden so weit wie möglich nach vorne ziehen danach Wirbel für Wirbel wieder aufrichten	Arme etwas weiter nach vorn als normal		10-20 Wdh

6.2 Partnerübungen

- **Körperwippe:** Ein Spieler stellt sich zwischen seine beiden Mitspieler und versteift seinen Körper („fest wie ein Brett“) – Muskeln anspannen. Seine Mitspieler haben nun die Aufgabe ihn hin- und herwippen zu lassen. Achtung: Abstand zwischen den Spielern nicht zu groß wählen.

Auch möglich in größeren Gruppen: Mehrere Spieler bilden einen engen Innenstirnkreis in dessen Mitte ein Spieler sich „fest wie ein Brett macht“. Dieser wird nun hin und her“geschubst“ (Variation: Spieler in der Mitte hat die Augen geschlossen – Vertrauen in die Mitspieler haben)

- **einbeinige Kniebeuge:** Zwei Spieler fassen sich an den Händen, einer der beiden steht dabei auf einem Bein, nun probiert dieser Spieler eine Kniebeuge zu machen, wobei er Gleichgewichtsunterstützung durch seinen Mitspieler erfährt. Achtung: Bei der Kniebeuge soll die gesamte Fußsohle auf dem Boden stehen bleiben.

- **Liegestützrunde:** Alle Spieler bilden eine Reihe und gehen dicht nebeneinander in Liegestützhaltung. Nun beginnt der letzte Spieler der Reihe in Bauchlage unter allen anderen Spielern durchzurobben. Am Ende der Reihe geht er sofort wieder in Liegestützhaltung. Nun ist der zweite Spieler an der Reihe usw., diese wird bis zu einer vorher definierten Ziellinie fortgeführt.

6.3 Übungen zur Fußstabilität

- **Zahlen schreiben:** Alle Spieler stellen sich auf ein Bein (Fußsohle komplett am Boden, im Knie leicht gebeugt). Nun beginnt jeder Spieler mit dem freien Fuß in großen ausladenden Bewegungen die Zahlen 0-9 zu schreiben, ohne dabei aus dem Gleichgewicht zu geraten („So groß wie möglich schreiben). Fuß wechseln. Variation: Jeder schreibt sein Geburtsdatum.
- **Figuren malen:** Ausgangsstellung siehe „Zahlen schreiben“. Statt Zahlen werden nun Figuren (ein Haus mit Fenster, ein Basketballkorb, ein Fahrrad usw.) in die Luft gemalt. Variation: Jeder Spieler schreibt seinen Namen (oder anderes) in die Luft.
- **Laserschwert ausweichen:** Als Partner- oder Spieler-Trainerübung möglich. Spieler stellen sich auf ein Bein, Trainer „bewaffnet“ sich mit einem Laserschwert (= eine Schaumstoffstange, Slalomstange o.ä.). Damit geht er nun durch die Reihen und schwingt es gezielt wahllos durch diese. Die Spieler dürfen sich nicht vom „Schwert“ treffen lassen, müssen aber gleichzeitig die ganze Zeit auf einem Bein stehen bleiben und ihre Bewegungen immer wieder ausgleichen.

6.4 Übungen mit Ball

- **Liegestütze mit dem Ball:** Es wird eine Liegestützhaltung auf dem Ball eingenommen. Jeder Spieler soll nun versuchen möglichst viele Liegestütze auf dem Ball durchzuführen. Variation: Liegestützhaltung auf dem Ball. Es wird abwechselnd ein Knie zum Ball geführt, ohne Absetzen wieder zurück geführt und dann das andere Knie zum Ball führen.
- **Situps mit dem Ball:** Situpshaltung: 90-Winkel zwischen Rumpf und Oberschenkel und zwischen Oberschenkel – Unterschenkel. Ball wird auf die Knie gelegt und soll nun mit den Fingern soweit wie möglich zu den Füßen hin- und wieder zurück gerollt werden (immer Kontakt zum Ball halten! Nicht „schubsen“!). Variation: Ball wird 20-30mal um die Fußgelenke gedreht. Bei beiden Übungen immer wieder Schulterblätter vom Boden lösen.

- **Ball an die Wand drücken:** Jeder Spieler stellt sich mit dem Gesicht zur Wand und drückt seinen Ball gegen die Wand. Nun beginnt jeder Spieler mit kleinen Schritten sich immer weiter von der Wand zu entfernen. Der Ball wird aber weiterhin gegen die Wand gedrückt, solange bis der Körper möglichst waagrecht ist.

- **Übung zur Kräftigung der Rumpfmuskulatur:** Paarweise mit einem Ball. Die Spieler setzen sich in ca. 3m Entfernung mit dem Gesicht zueinander hin, Beine werden ausgestreckt und vom Boden angehoben. Die Spieler passen sich einen Ball zu. Wer den Ball erhalten hat, muss den Ball erst einmal links und einmal rechts auf den Boden tippen. Auch dabei die Beine in der Luft lassen, Oberkörper möglichst aufrecht.

7 Übungsformen zum Überzahlspiel

7.1 Grundprinzipien

- Maximales Tempo, eine Überzahlsituation besteht immer nur für wenige Sekunden
- harte Pässe
- den Korb attackieren → Abschluss per Korbleger
- die Weite des Spielfeldes nutzen (weit voneinander entfernt nach vorne sprinten, nicht neben- oder hintereinander)
- Handlungsanweisungen Offensive:
 - Dribble zum Korb solange dich niemand angreift!
 - Wenn dein Mitspieler vor dir frei ist, passe ihn an!

7.2 Drills

- **2-0:** Zwei Spieler starten hintereinander stehend an der Freiwurflinie. Der vordere Spieler wirft den Ball gegen das Brett und sprintet auf der „Außenspur“ (= Linie parallel zur Seitenlinie, ca. 2m davon entfernt) zum gegenüberliegenden Korb. Der andere Spieler fängt den Ball und sprintet dribbelnder Weise auf der anderen Außenspur nach vorne. Handlungsanweisungen siehe oben. Später kann dann ein Verteidiger auf diesem Korb mit hinzugenommen werden (Position: andere Dreierlinie, zum 2-1 siehe auch unten).

- **2-1:** Paarweise; Partner stehen an der Grundlinie ca. 4-5m von einander entfernt und sollen nun das Spielfeld nur mit Pässen überwinden. In den beiden Kreisen um die Freiwurflinie und im Mittelkreis stehen Verteidiger (ansonsten „Verteidiger-Areale“ schaffen = durch Hütchen markieren), die dürfen diese Kreise auch nicht verlassen. Spieler müssen an den Verteidigern vorbeipassen, evtl. ein Dribbling zulassen, auf dem anderen Korb mit Korbleger abschließen.

- **2-1 Kontinuum:** Alle Spieler verteilen sich gleichmäßig in den vier Ecken des Spielfeldes. Je ein Spieler nimmt Verteidigungsposition an der Dreierlinie ein. Von den gegenüberliegenden Ecken starten jeweils die ersten beiden Spieler mit Ball und versuchen gegen den Verteidiger auf dem gegenüberliegenden Korb zu punkten. Nach Punkt oder Ausball nimmt der Verteidiger den Ball und passt ihm zu ersten Spieler in einer der beiden Ecke. Dieser Spieler + der erste Spieler aus der anderen Ecke spielen dann 2-1 auf den anderen Korb (Einer der beiden gerade noch offensiven Spielern spielt dann Verteidigung).

- **3-0 zum 2-1:** Drei Spieler stehen in der Grundlinie und bewegen sich als Achterlauf (siehe Passen und Laufen - Passen in der Bewegung). Der Spieler der an der Mittellinie den Ball hat, legt diesen sofort ab und spielt sofort gegen die anderen beiden Spieler in die Richtung aus der sie gekommen sind eine 2-1-Situation.

8 Beweglichkeit/ Movement

8.1 Hinweise für den Trainer

- Beschreibe alle neuen Übungen kurz und präzise
- Stelle wichtige Punkte der Bewegung heraus (Gelenkstellungen, Lage spezifischer Körperstellen, z. B. Bauchnabel)
- Nutze Orientierungshilfen im Raum (Korbanlage, Werbeplakate, Decke etc.)
- Bewegungsanweisungen stets in gleicher Reihenfolge geben:
 - Zuerst die Ausgangsstellung
 - Dann die Bewegung

- Und zuletzt das Bewegungsziel

8.2 Zehn Übungen (mit Kurzbeschreibung)

- = Bewegungsanweisungen
- = Intensitätssteigerung

1. Hip Crossover

- Rückenlage, Beine anstellen; Beide Knie bleiben zusammen und werden hin und her bewegt, bis das untere Knie leicht den Boden berührt.
- Knie an die Brust ziehen (90°); Knie strecken und Füße an die Decke

2. Scorpion

- Bauchlage (Arme ausgestreckt zur Seite); Hüftrotation (Rechte Ferse an linke Hand führen und umgekehrt)
- Mit der Ferse noch weiter zur Hand gelangen (darüber hinaus)

3. Scorpion on back

- Rückenlage (Arme ausgestreckt zur Seite); Hüftrotation (Rechte Fußspitze an die linke Hand führen und umgekehrt; Knie bleiben gestreckt)
- Mit der Fußspitze noch weiter zur Hand gelangen (darüber hinaus)

4. Hand Walk

- Parallelstand; Hände zu Füßen führen; nach vorne bis zur Liegestützposition krabbeln (Knie bleiben die ganze Zeit gestreckt)

5. Inverted Hamstring

- Parallelstand; T-Position mit den Armen (Daumen hoch); auf einem Fuß stehend, Oberkörper gerade nach vorne beugen, sodass Daumen zur Hallendecke zeigen. Das Schwungbein ist komplett gestreckt.

6. Forward Lunge/Forearm-to-Instep

- Vorderes Knie oberhalb Fußgelenk; Abstützende Hand, angewinkelter Ellenbogen an der vorderen Knie-Innenseite zum Fußgelenk herabführen; danach Ellenbogen wieder anheben und zur anderen Knieseite führen, Hüfte nach oben, beide Knie stricken, Vorderfußspitze anziehen und Hinterfuß Ferse auf Boden drücken. Wichtig: Rücken bleibt immer gerade!
- Hand/Ellenbogen am Führungsknie noch weiter herunterführen

7. Backward Lunge with Twist

- Parallelstand; Ausfallschritt rückwärts, dann in Richtung Vorderknie rotieren und 1 Sekunde Position halten
- Rotation

8. Drop Lunge

- Parallelstand; Füße überkreuzen, dann in Kniebeuge gehen.
- Tiefer gehen

9. Lateral Lunge

- Parallelstand (größer als Schulterbreit), Fußspitzen in Blickrichtung; Ausfallschritt zur Seite (Ziel: komplette Fußsohle berührt Boden)
- Tiefer gehen und größeren Ausfallschritt

10. Sumo Squat-to-Stand

- Hüfte beugen und Fußzehen greifen; Kniebeuge; Brust raus! Beine wieder strecken.
- Streckung der Beine! Achte die gesamte Zeit auf geraden Rücken!