

# Basketball-Basics

## (Primar- und Orientierungsstufe)

### A Ballhandling

Balltest, gespreizte Finger, Hüfthöhe, neben dem Körper, Körperschwerpunkt, Blick lösen, kein geführter Ball, Schutzhand, wechselseitiges Prellen Stand-Hocke-Liegen, Prellen eines ruhenden Balles, „Around the Waist“, „Push up on Ball“ / „Diamond on Ball“

- Verteilen im Raum, Innenstirnkreis (Mittelkreis, Halbkreise an der Box)

#### Ergänzungen:

### B Dribbling

#### sicheres (einhändiges) Dribbling mit Hand-, Tempo- und Richtungswechsel

- Innenstirnkreis: vor und zurück, Coach-Kontakt / Zahlen zeigen, Handwechsel vor Körper, verzögert, Drehung zur Ballseite mit einmaligem Handwechsel (am Ort, Distanz 2 m), durch die versetzen Beine (Bodenkontakt), Dribbelkönig\*in, opt. Dribbling m 2 Bällen (gleich/wechselseitig)  
(opt.versetztes Üben)
- SH-Verteilung: Dribbling mit o.g. Drehung (Pfiff), Liniendribbling (ca. 4 m), „5/6-Gang-Dribbling“ (hochschalten >Tempoerhöhung), Kontakt-Dribbling bei Pfiff (Shake Hands, Save Hand-Drehung); Autoscooter (kleiner werdendes Spielfeld) Dribbelhasche (farbige(r) Catchball, regelgerechtes Dribbling im Spiel-/Halbfeld, bei Touch-Ballwechsel)
- Gruppenaufstellung: Wende- u/o Pendelstaffeln mit differenzierten Aufgabenstellung (Bank-, Slalomdribbling, überspringen Bank, ggf. verschiedene Bälle)
- Blockaufstellung: Schnelligkeitsdribbling im VF mit zwei verschiedenen Ausführungsformen (Linie o. re. Neben- & Vordermann)  
(zu 4-6 Linien)

#### Ergänzungen:

## C Passen und Fangen

- Übungsgasse:  
(paarweise, 1 Ball)

### **sicheres Passen (nur mit Blickkontakt) und Fangen mit zwei Händen, d.h. „Ball fordern“**

Brust-Pass über 2-5m Distanz (waagrecht, Ellbogen, Hände-Druck, **Überkopf-Pass** (FB-Einwurf), **Sternschritt** vor ÜK-Pass, Übergang zum **komplexen Wendedribbling** (ca. 4m) mit Dribbling, Drehung mit HW, Drehung mit Sternschritt und Pass

- Innenstirnkreis:  
(2 untersch. Bälle)

„**Wettwanderball**“, d.h. Pass zum Übernächsten (Beachtung Blickkontakt, Ball fordern, Richtungswechsel bei Pfiff), Variation mit gerader / ungerader Schüleranzahl, opt: „**Machine Gun**“, 1 Spieler passt sich wechselseitig mit den 5-8 SuS zu, letzter Passempfänger wird nach Dribbling zum neuen Passer, Nachrücken auf Markierungen

### Ergänzungen:

## D Werfen

- Linienaufstellung:  
(Wandlinien)

### **sicheres einhändiges Werfen aus dem Stand**

Wurf- und Haltehand, Daumen-T, Fußstellung, „Handklappe“ > „Back spin“, Körperstreckung aus Hocke bis in Fußspitzen, Flugbahn, konzentriertes Ritual festlegen

- Reihenaufstellung:

Wurf ab 1,5/2m Entfernung, Einführung Bewertungsmatrix, **10er Freiwurf-Serien**, ggf. Ruhepunkt (Turnbänke), „Bump“, opt. Würfe aus der Box (aus Sternschritt) > „**NBA-Champion**“

## E Korbleger

- Gruppenaufstellung:  
(3 Körbe = 3 Stationen, Nutzung Bodenmarkierungen)

### **sicherer Korbleger aus Zweikontakt heraus**

**Station1:** Dribbelstopp, linker Fuß (Markierungskegel) > Blickkontakt, „rechts (einmaliger Dribbelschlag - Ball in Wurf- und -Haltehand) - links - Knie-hoch!“ > Spiel an Zauberecke > Fangen des Balles/Rebound

**Station2:** zweimaliger Korbleger aus einbeinigem Absprung (Einsatz Schwungbein zur Vertikalbewegung)

**Station3:** Korbleger von (über) Bank/Hocker mit Zweikontakt

- Gruppenaufstellung:  
(2 Körbe = 2 Parcours/KÜ),

**Aufbau der Komplexübung** mit Dribbling, Drehung zur Ballseite mit einmaligem Handwechsel, Dribbling/Sprung über TB, Slomdribbling mit HW, Dribbling bis Dribbelstopp, regelgerechter Zweikontakt, Brettspiel (Zauberecke), Korbtreffer, Rebound

### Ergänzungen:

Link zu den DBB-Downloads

[https://www.basketball-bund.de/dbb/downloads/?filter\\_type=all&download\\_tag=283](https://www.basketball-bund.de/dbb/downloads/?filter_type=all&download_tag=283)

Link zu allen Videos der Mini- und Grundschuloffensive des DBB > absolute EMPFEHLUNG!

<https://www.youtube.com/playlist?list=PLZ33CE6wiw7dhOFJkkeP7jJQl4uFEQbWQ>