



# SPIELE MIT DEM ROTEN BALL

Persönlichkeits- und Teamentwicklung im Basketball



## Die dsj bündelt die Interessen von...

...rund 10 Millionen Kindern, Jugendlichen und jungen Menschen im Alter bis 26 Jahre, die in rund 87.000 Turn- und Sportvereinen in den dsj-Mitgliedsorganisationen wie Landessportjugenden, Jugendorganisationen der Spitzenverbände und Jugendorganisationen von Sportverbänden mit besonderen Aufgaben organisiert sind.

Die Deutsche Sportjugend (dsj) ist der größte freie Träger der Kinder- und Jugendhilfe in der Bundesrepublik Deutschland.



[www.dsj.de](http://www.dsj.de)

„In die Zukunft  
der Jugend investieren –  
durch Sport“



# IMPRESSUM

## Herausgeber

Deutscher Basketball Bund e.V.  
Schwanenstr. 6-10  
D-58089 Hagen

## Redaktion (Neuauflage)

Tim Brentjes, DBB

## Methodik und Theorie teil

„Persönlichkeits- und Teamentwicklung“  
Prof. Dr. Ralf Sygusch  
Martin Muche  
(Friedrich-Alexander-Universität Erlangen/  
Nürnberg)

## Gesundheitsteil

Elena Tschiltschke  
Denise Reitberger  
Jürgen Fischer  
(Team Gesundheitsförderung vivida bkk)

## Grafische Gestaltung und Illustrationen

goldmarie design  
Broda & Broda GbR  
48145 Münster

## Druck

viaprinto GmbH & Co. KG  
Martin-Luther-King-Weg 30a  
48155 Münster

## Vollständige Neuaufgabe 2022

Diese Veröffentlichung wird gefördert durch das Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend (BMFSFJ) aus Mitteln des Kinder- und Jugendplans des Bundes (KJP).



Offizieller Gesundheitspartner des DBB



Gefördert vom:



Bundesministerium  
für Familie, Senioren, Frauen  
und Jugend



## LIEBE KINDER UND JUGENDLICHE, LIEBE TRAINER\*INNEN UND LEHRKRÄFTE, LIEBE ELTERN,

Ich freue mich, dass unsere Broschüre „Spiele mit dem roten Ball“ und damit unser Sport Basketball auf so großes Interesse stößt. Wir haben in diesem Heft Übungen, Techniken und Spiele zusammengestellt, um unseren Sport vorzustellen, auszuprobieren, zu lernen und vor allem zu spielen.

Basketball ist ein dynamischer Teamsport, in dem individuelles Können ebenso wichtig ist wie funktionierendes Teamwork. Nicht zuletzt deswegen stehen Teamgeist, Fairness, Respekt und Toleranz ganz oben bei unseren Werten. Da Sport einen wertvollen Beitrag zur Entwicklung von Kindern und Jugendlichen leisten kann, haben wir für dieses Heft das Konzept von „Persönlichkeits- und Teamentwicklung“ aufgegriffen und dafür mit der Friedrich-Alexander-Universität Erlangen zusammengearbeitet. Ich danke den Kolleg\*innen dort sehr herzlich für ihre Unterstützung. Die Einordnung nach Kernzielen und Aufgabentypen kann Trainer\*innen und Lehrkräften helfen, die Übungen gezielt zur Entwicklung der Kinder auszuwählen.

Diese Broschüre erleichtert es allen Leser\*innen, Basketball zu spielen, zu üben oder zu vermitteln. Wir haben sie dafür mit etwa 100 Zeichnungen vollständig neu illustrieren lassen. Dabei ist es gleich, ob das Heft in der Schule, im Verein, in der Jugendarbeit oder in der Freizeit genutzt wird.

Alle Interessierten werden hier etwas finden und vielleicht sehen wir einige ja später sogar in einer unserer Nationalmannschaften wieder.

Neu in dieser Auflage ist der Gesundheitsteil, für dessen Erstellung ich mich bei unserem Gesundheitspartner bedanke. Sport, Bewegung, Ernährung und seelische Gesundheit sind wichtige Themen für ein gesundes Aufwachsen und Leben, die wir daher seit einigen Jahren gerade im Kindersport mit bedenken. Mit dem Thema Entspannung enthält dieses Heft erstmals einen Teil, der nicht nur auf die körperliche, sondern auch auf die seelische Gesundheit (mental health) abzielt. Auch hier gibt es viele praktische Tipps und Übungen.

Jetzt wünsche ich Ihnen und Euch viel Spaß beim Ausprobieren und beim Basketball!



**Stefan Raid**  
Vizepräsident des  
Deutschen Basketball  
Bundes für Jugend-  
fragen und Schulsport

# INHALT

DRIBBELN .....	21
FANGEN UND PASSEN .....	26
WERFEN .....	33
ABSTOPPEN .....	40
STERNSCHRITT .....	45
VERTEIDIGEN .....	48
ZUSAMMENSPIELEN .....	53
VEREINFACHTE REGELN .....	60
COOL DOWN-ÜBUNGEN .....	63
SPIELABZEICHEN .....	77

# DIE ZEICHEN



Theoretische  
Informationen



Wichtige Hinweise



Variation



Reflexionsfragen



Hinweis von Piet

# ÜBERSICHT DER GRUNDTECHNIKEN

## DRIBBELN

Dribbeln im Stand

Dribbeln im Lauf

## FANGEN UND PASSEN

mit zwei Händen

mit einer Hand

aus dem Stand

gefolgt von Lauf

aus dem Lauf

## WURF

Positionswurf

Korbleger

aus dem Dribbeln

Schneiden zum Ball

## ABSTOPPEN

mit Ein-Kontakt-Stopp

mit Zwei-Kontakt-Stopp

## STERNSCHRIFF

vorwärts

rückwärts

# GRUNDIDEE

Was benötigen Kinder- und Jugendliche, um ...

- ... in ihrer Sportart erfolgreich und zufrieden zu sein?
- ... in ihrem Team gemeinsam und mit Freude sportliche Ziele zu erreichen?
- ... an ihre Sportart gebunden zu bleiben?
- ... sich langfristig zu bewegen und sportlich aktiv zu sein?

Diese Alltagsfragen lassen bereits erahnen: wenn Sport solche Aufgaben erfüllen soll, müssen in Training und Wettkampf mehr als nur motorische Fertigkeiten von Kindern und Jugendlichen gefördert werden. Um erfolgreich und zufrieden trainieren und wettkämpfen zu können ist es auch bedeutsam, dass Kinder und Jugendliche bspw. Selbstvertrauen, die Fähigkeit zur Selbst- und Mitbestimmung und Kooperationsfähigkeit entwickeln.

Darüber hinaus ist es bedeutsam, dass Kinder und Jugendliche sozial und funktional in eine (Trainings-) Gruppe eingebunden sind. Grundlage dafür sind Ressourcen, die im psychosozialen Bereich liegen. Diese Ressourcen können – genau wie motorische Fertigkeiten – gefördert werden, wenn Trainer\*innen und Lehrkräfte über klare Ziele und passende Methoden verfügen.

In der Broschüre „Spiele mit dem roten Ball“ werden Ziele und Methoden dargestellt,

- die auf eine integrierte Förderung motorischer und psychosozialer Ressourcen abzielen, die zur Handlungs- und Leistungsfähigkeit in der Sportart Basketball beitragen.
- die auf den Erwerb von psychosozialen Ressourcen abzielen, die zur Teilhabe an Teamsportarten und der Bewegung, Spiel und Sport allgemein beitragen.

## FÜR TRAINER\*INNEN

ergeben sich klare Ziele aus den psychosozialen (und motorischen) Anforderungen der Sportart Basketball. In drei Kernzielen wird beschrieben, WOHIN Kinder und Jugendliche die ausgewählten Ressourcen entwickeln sollen. Trainer\*innen können anhand der Kernziele passende Übungen für ihr Training auswählen.

## FÜR LEHRKRÄFTE

ergeben sich klare Ziele aus Bildungspotentialen, die den Spielen in und mit Regelstrukturen innewohnen. In drei Kernzielen wird beschrieben, WOZU Spiele mit dem roten Ball bei der Entwicklung von Kindern und Jugendlichen beitragen können. Lehrkräfte können anhand der Kernziele passende Übungen für den „Erziehenden Sportunterricht“ auswählen.



# FÜR TRAINER\*INNEN

Basketballer\*innen müssen nicht nur werfen und fangen, angreifen und verteidigen, blocken und decken. Um zufrieden und erfolgreich Sport zu treiben, müssen Kinder und Jugendliche auch mit Unsicherheit, Nervosität und Druck umgehen, sich im Angriffs- und Verteidigungsspiel kooperativ abstimmen oder sich beim Üben und Trainieren effektiv verständigen. Deswegen hat auch die Persönlichkeits- und Teamentwicklung Auswirkungen auf die Handlungs- und Leistungsfähigkeit von Kindern und Jugendlichen.

Genau wie die sportliche Technik und Taktik ist auch die Persönlichkeits- und Teamentwicklung zielgerichtet trainierbar. Daher sollten Trainer\*innen im Kinder- und Jugendsport immer wieder Gelegenheiten schaffen, in denen Kinder sich mit ihrer eigenen Leistungsfähigkeit auseinandersetzen, sich an

kooperativen Aufgaben erproben und eine Rolle im Team annehmen und ausfüllen müssen. Die „Spiele mit dem roten Ball“ bieten zahlreiche Anregungen, welche Spiele und Übungen dazu geeignet sind, die Persönlichkeits- und Teamentwicklung integriert in das alltägliche Training der sportlichen Technik und Taktik zu fördern.

Bei der Umsetzung dieser Spiele und Übungen sollten Trainer\*innen für die Persönlichkeits- und Teamentwicklung klare Ziele im Blick haben. Also WOHIN das Selbstbewusstsein (SELF), der Aufgabenzusammenhalt (TEAM) und die Kooperationsfähigkeit (COOP) gefördert werden sollen. Diese Kernziele dienen zur Orientierung bei der Auswahl geeigneter Spiele und Übungen.

# FÜR LEHRKRÄFTE

Die Ziele und methodischen Zugänge der „Spiele mit dem roten Ball“ weisen einen engen Bezug zum fachdidaktischen Ansatz des „Erziehenden Sportunterrichts“ auf (Balz & Neumann, 2001; Scheid & Prohl, 2017). „Erziehender Sportunterricht“ erschließt sich mit der vereinfachten Formel „Bewegungsfelder x pädagogische Perspektiven = Unterrichtsthemen“.

Basketball ist ein äußerst schultaugliches Sportspiel im Bewegungsfeld „Spielen in und mit Regelstrukturen“. Naheliegende pädagogische Perspektiven dazu sind „Leistung und Leisten“ sowie „soziales Miteinander“.

„Leistung und Leisten“ zielt u.a. darauf ab, die eigene sportliche Leistungsfähigkeit realistisch einschätzen zu können und ein stabiles Selbstbewusstsein (SELF) aufzubauen. Die Perspektive

„soziales Miteinander“ zielt u.a. darauf ab, sportliche Anforderungen im kooperativen Miteinander zu lösen, d.h. Aufgaben im Team abzustimmen, entsprechend zu kommunizieren und Verantwortung für die Teamleistung zu übernehmen (COOP). Eine grundlegende Kooperationsfähigkeit ist damit auch Voraussetzung für einen erfolgversprechenden aufgabenbezogenen TEAMzusammenhalt (TEAM).

Mit der gezielten Thematisierung dieser pädagogischen Perspektiven ermöglichen die „Spiele mit dem roten Ball“ einen Beitrag zur gelingenden Teilhabe an der Bewegungs-, Spiel- und Sportkultur. „Spiele mit dem roten Ball“ sichern damit insbesondere den ersten Teil des so genannten Doppelauftrages des „Erziehenden Sportunterrichts“, die Erziehung zum Sport.

# KERNZIELE

## FÜR DIE FÖRDERUNG DER PERSÖNLICHKEITS- UND TEAMENTWICKLUNG

Als Kernziele werden solche Ziele bezeichnet, die sich auf die Förderung der Persönlichkeits- und Teamentwicklung richten. Sollen bestimmte Prozesse der Persönlichkeits- und Teamentwicklung oder der Erziehung zum Sport angestoßen werden, helfen die Kernziele bei der Auswahl der passenden Übung. Dabei kann eine Übung auch zu unterschiedlichen Kernzielen beitragen. Wie eine Übung wirkt hängt von der konkreten Gestaltung

der Übung und der anschließenden Reflexion ab. Die in der Übungssammlung genannten Kernziele und Reflexionsfragen sind eine Empfehlung, wozu die Übung beitragen kann. Die Kernziele richten sich auf die Entwicklung eines positiv-realistischen Selbstbewusstseins (SELF), des aufgabenbezogenen Zusammenhalts in der Trainingsgruppe bzw. Klasse (TEAM) und der Kooperationsfähigkeit (COOP) der Kinder und Jugendlichen.

**SELF** – Die Kinder und Jugendlichen verfügen über ein stabiles positiv-realistisches Selbstbewusstsein zu ihren Fähigkeiten und Fertigkeiten im Basketballsport!

Selbstbewusstsein bezeichnet die Überzeugung einer Person, durch eigene Fähigkeiten und Fertigkeiten neue oder schwierige Anforderungen im Sport erfolgreich bewältigen zu können. Dies schließt bspw. das Selbstbewusstsein der allgemeinen Fitness („Auch nach hoher Belastung bin ich zum Ende eines Turniers noch fit und leistungsfähig!“) und das Selbstbewusstsein der sportartspezifischen Leistungsfähigkeit („Auch schwierige Techniken kann ich im Training meist sicher bewältigen!“) mit ein.

Ein positiv-realistisches Selbstbewusstsein kann sich entwickeln, wenn Kinder und Jugendliche

- ihre eigene Leistungsfähigkeit beschreiben und einschätzen (TOPIC).
- authentisches und konstruktives Feedback erhalten.
- sich mit ihrem individuellen Leistungsstand präsentieren können, ohne ausgelacht oder isoliert zu werden.

Beispielübung: Wirf den Ball (11)

## **TEAM** – Das Team nutzt Aufgabenzusammenhalt zum Lösen gemeinsamer Aufgaben in Training und Wettkampf.

Aufgabenzusammenhalt bezeichnet das Bestreben aller Sportler\*innen einer Mannschaft oder aller Schüler\*innen einer Klasse, zusammenzuhalten und die eigenen Stärken für das Erreichen gemeinsamer Ziele einzusetzen. Dies erfordert gemeinsame Ziele („Wir wollen uns mit anderen Teams messen!“), gegenseitige Unterstützung in funktionaler (Korrigieren, Hilfestellung) und emotionaler (Anfeuern, Ermutigen) Hinsicht sowie das Einbringen individueller Stärken („Ich kann auch unter Druck zielsicher passen!“).

Aufgabenzusammenhalt kann sich entwickeln, wenn Kinder und Jugendliche

- Aufgaben gemeinsam lösen und die Teilaufgaben selbstständig unter sich aufteilen (COMO).
- ihre eigenen Stärken kennen und diese ins Team einbringen.
- gemeinsam und mit den Trainer\*innen Trainings- oder Saisonziele festlegen und bewusst darauf hintrainieren.

Beispielübung: Passen und Laufen (18)

## **COOP** – Die Kinder und Jugendlichen nutzen Kooperationsfähigkeit zum Lösen gemeinsamer Aufgaben in Training und Wettkampf.

Kooperation ist das zielgerichtete und planvolle Zusammenwirken eines Teams, bei dem die Fähigkeiten der einzelnen Sportler\*innen für ein gemeinsames Ziel eingesetzt werden. Kooperationsfähigkeit beschreibt die Fähigkeit jeder und jedes Einzelnen, an diesem Prozess aktiv mitzuwirken. Dies beinhaltet die Fähigkeit zur Perspektivübernahme („Ich erkenne, wo Du Schwierigkeiten hast!“), gelingende Kommunikation („Wir haben gemeinsame Signale, um einen Spielzug einzuleiten.“) und die Bereitschaft, soziale Verantwortung zu übernehmen („Nach jedem Korberfolg versuche ich möglichst schnell wieder in

der Verteidigung bereit zu sein!“).

Kooperationsfähigkeit kann sich entwickeln, wenn Kinder und Jugendliche

- Aufgaben untereinander verteilen und diese Aufgabenverteilung erproben.
- gemeinsame Signale entwickeln, vereinbaren und einsetzen.
- sich in Lernprozessen gegenseitig Tipps und Feedback geben (COACH).

Beispielübung: Glucke und Geier zu Dritt (36)

# AUFGABENTYPEN

## FÜR DIE FÖRDERUNG DER PERSÖNLICHKEITS- UND TEAMENTWICKLUNG

Aufgabentypen geben Hinweise darauf, welche Schwerpunkte bei der Gestaltung der abgebildeten Übungen gesetzt werden können. Sie ermöglichen damit eine systematische Ausrichtung der Übungen auf die vorgestellten Kernziele. Darüber hinaus geben die Aufgabentypen Anregungen, wie weitere bekannte Übungen und Spielformen so akzentuiert werden können, dass sie positive Wirkungen auf die Persönlichkeits- und Teamentwicklung entfalten.

### TOPIC – über die eigene Leistungsfähigkeit sprechen

In den Übungen aus dieser Kategorie lernen Kinder und Jugendliche, ihre sportliche Leistungsfähigkeit besser einzuschätzen. Dazu werden Aufgaben gestellt, in denen die Lernenden Einschätzungen zu ihrer eigenen Leistungsfähigkeit abgeben. Gegenstand der Einschätzung können die allgemeine Fitness, aber auch basketballspezifische Techniken sein. Die Einschätzungen werden mit den anderen Lernenden diskutiert oder durch passende Übungen überprüft.

In diesem Abschnitt werden drei Aufgabentypen vorgestellt, die eine gute Verbindung zwischen den Kernzielen für die Persönlichkeits- und Teamentwicklung sowie dem alltäglichen Üben und Trainieren der „Spiele mit dem roten Ball“ herstellen. Die Aufgabentypen setzen die Schwerpunkte, dass Sportler\*innen über ihre eigene Leistungsfähigkeit sprechen (TOPIC), sich gegenseitig coachen (COACH) und gemeinsam Lösungen für Teamaufgaben finden (COMO).

Trainer\*innen und Lehrkräfte strukturieren den Prozess durch die Auswahl passender Aufgaben und durch Anregungen zur Reflexion. Auf diese Weise erhalten die Kinder und Jugendlichen systematisch Rückmeldungen und können ein positiv-realistisches Bild über ihre Leistungsfähigkeit entwickeln.

Beispielübung: Balljagd (15)

Wenn Kinder und Jugendliche über ihre Leistung sprechen, fördert dies ein positiv-realistisches Selbstbewusstsein (SELF)!

## **COACH** – sich gegenseitig coachen

In den Übungen aus dieser Kategorie übernehmen die Kinder und Jugendlichen im Rahmen des Übens und Trainierens Coaching-Aufgaben: beim Erlernen oder Verbessern sportartspezifischer Techniken sollen sie sich gegenseitig beobachten, korrigieren und Rückmeldungen geben. Dabei verbessern sie basketballspezifische motorische Fähigkeiten und Fertigkeiten, indem sie Bewegungsmerkmale herausfinden, bei Wurftechniken Verbesserungsmöglichkeiten entdecken oder gemeinsam Abwehr- oder Angriffstaktiken gestalten. Weiterführend können Kinder und Jugendliche auch Teile der Sportstunde (bspw. das Aufwärmen) vorbereiten und, begleitet durch die Trainer\*innen oder Lehrkräfte, übernehmen.

## **COMO** – gemeinsam Lösungen für Teamaufgaben finden

In den Übungen dieser Kategorie liegt der Schwerpunkt auf der kooperativen Lösung von Bewegungsaufgaben. Gegenstand der Bewegungsaufgaben können allgemeine motorische Fertigkeiten oder basketballspezifische Techniken und Taktiken sein. Motorische Ziele und Regeln sind hier weitgehend vorgegeben. Die Möglichkeiten sozial-kooperativen Handelns sind dagegen offen und sollen von den Kindern und Jugendlichen selbstständig herausge-

In dem Maße, in dem Kinder und Jugendliche Coaching-Aufgaben übernehmen, treten die Trainer\*innen oder Lehrkräfte in den Hintergrund. Sie beraten die Coaches, stellen durch Tipps sicher, dass die Rückmeldungen korrekt sind und greifen bei auftretenden Schwierigkeiten ein. Ihre Rolle ist die von Berater\*innen, Moderator\*innen und Ersthelfer\*innen.

Beispielübung: Mit Hilfe auf zwei Körbe (48)

funden und ausprobiert werden. Als Grundsatz gilt: „Gemeinsam Strategien entwickeln und umsetzen!“ Mit solchen Aufgaben wird neben dem Anregen auch das Einüben und Festigen sozial-kooperativen Handelns angestrebt. Dabei ist auch der Spaß- und Stimmungsfaktor nicht zu unterschätzen, so dass hier zusätzlich positive Emotionen ausgelöst werden können.

Übungen aus dieser Kategorie können auch als Wettkampf in Kleingruppen gegeneinander ausgeführt werden. Auf diese Weise können die Kinder und Jugendlichen erleben, dass neben motorischem Können auch Verständigung und gegenseitige Unterstützung zum erfolgreichen Wettkämpfen beitragen.

### **REFLEXION** – Grundidee

Die Reflexion ist ein Gespräch mit einzelnen oder mehreren Sportler\*innen, das auf ein Kernziel ausgerichtet ist. Dabei stellen die Betreuenden Fragen zu der vorangegangenen Übung oder Spielsituation. Diese Fragen sollen die Sportler\*innen zu einem Gespräch anregen. Voraussetzung für eine erfolgreiche Reflexion ist ein Erlebnis, über das die Sportler\*innen sprechen wollen. Anregungen für Reflexionsfragen, die sich an den Kernzielen orientieren, sind bei allen Übungen aufgeführt.

Beispielübung: Nummern abgeben (19)

Beispielübung: Ohne Verteidigung (40)

Wenn Kinder und Jugendliche Aufgaben gemeinsam im Team oder in Kleingruppen lösen, fördert dies auch ihre Kooperationsfähigkeit (COOP)!

Es gelingt einem Team mehrfach nicht, alle Spieler\*innen anzuspielen. Dem anderen Team gelingt es mehrfach in Folge, alle Spieler\*innen anzuspielen.

Hier könnte bei dem erfolgreicheren Team nachgefragt werden: „Welche Tipps könnt Ihr dem anderen Team geben, damit die Pässe bei den richtigen Spieler\*innen ankommen?“

Im Reflexionsgespräch könnten Merkmale der zielgerichteten Kommunikation (COOP) und des Freilaufens herausgearbeitet werden.

# HINWEISE ZUR UMSETZUNG

Egal ob im Vereinstraining oder im Schulsport. „Spiele mit dem roten Ball“ eignen sich dazu, die Persönlichkeits- und Teamentwicklung von Kindern und Jugendlichen zu fördern. Für die Wirksamkeit aller dargestellten Methoden sind die folgenden Grundsätze wichtig:

## **Das Ziel bestimmt die Methode!**

Die Förderung von Persönlichkeits- und Teamentwicklung kann gelingen, wenn sich die Planung, Umsetzung und Reflexion von Übungen immer an einem konkreten Ziel ausrichtet. Nicht jede Methode ist gleich gut für jedes Ziel geeignet. Auf der folgenden Seite geben wir Empfehlungen, welches Ziel mit einer Übung besonders gut angesteuert werden kann. Durch gezielte Variation kann eine Übung aber auch auf andere Kernziele ausgerichtet werden.

## **Eine Reflexion unterstützt den Lerngewinn!**

Die Wirkung von Übungen auf die Persönlichkeits- und Teamentwicklung kann durch gezielte Reflexionsfragen verstärkt werden. Vorschläge für kurze und prägnante Reflexionsfragen stehen bei den Übungen.



### **Motorische und psychosoziale Ressourcen werden integriert gefördert!**

Die Übungen sollen in den Trainingsalltag integriert und nicht als psychosoziales Zusatztraining addiert werden. Daher sind Übungen zur Förderung der Persönlichkeits- und Teamentwicklung eng mit der Förderung motorischer Fähigkeiten und Fertigkeiten verbunden.

### **Sportler\*in-Sportler\*in- und Trainer\*in-Sportler\*in-Beziehungen gehören dazu!**

Ein aufgabenorientiertes und angstfreies Lernklima ist wichtige Voraussetzung für Persönlichkeits- und Teamentwicklung. Trainer\*innen oder Sportlehrkräfte, die einen wertschätzenden Umgang pflegen und Mitbestimmung und Partizipation ermöglichen, unterstützen die Persönlichkeits- und Teamentwicklung.

### **Alle Übungen müssen glaubhaft und authentisch vermittelt werden!**

Alle Trainer\*innen und Lehrkräfte sollten die Übungen und deren Variationen auswählen, weiterentwickeln und umsetzen, hinter denen sie stehen und die sie glaubhaft vermitteln können.

### **Nobody is perfect, nur anfangen müssen alle!**

# CODIERUNG DER SPIELE

## KERNZIELE



SELF



TEAM



COOP

## AUFGABENTYPEN



TOPIC



COACH



COMO

NR.	SPIEL	◆	●	REFLEXIONSFRAGE
01	Dribble „liebevoll“	◆	●	Was hast Du ausprobiert? Was hat dabei gut funktioniert und was (noch) nicht?
02	Autoscooter	◆	●	Wodurch habt Ihr es geschafft, nicht aneinander zu stoßen?
03	Begrüßung	◆	●	Was habt Ihr Neues über Eure Mitspieler*innen erfahren?
04	Schattendribbeln	◆	●	Mit welcher Technik konntet Ihr am besten zusammen dribbeln?
05	Wer kann ...	◆	●	Welche Tipps haben Dir weitergeholfen?
06	Dribbelkönig*in	◆	●	Welche Tipps haben Dir weitergeholfen?
07	Welchs Paar ...	◆	●	
08	Partner*innenfangen			
09	Partner*innenjagd			
10	Verzaubern	◆	●	Wie könnt Ihr beim Spiel signalisieren, dass Ihr Hilfe braucht?
11	Wirf den Ball ...	◆	●	Welche Technik konntest Du gut umsetzen? Woran möchtest Du üben?
12	Kannst Du ...	◆	●	Wie gut hat Deine Einschätzung gepasst?
13	Spielt Euch ...	◆	●	Mit Welcher Passart habt Ihr die meisten Zuspiele geschafft?
14	Könnt ihr ...	◆	●	Was müsst Ihr absprechen, damit die Pässe ankommen?

15	Balljagd	◆	●	Was macht eine*n gute*n Zuspieler*in aus?
16	Ballfüttern	◆	●	Wie könnt Ihr ein möglichst schnelles Zuspiel sicherstellen?
17	Passen und laufen ...	◆	●	Welche Passart kannst Du bei dieser Übung gut einsetzen?
18	Passen und laufen ...	◆	●	Welche Aufgaben habt Ihr bei der Passvariante verteilt?
19	Nummern abgeben	◆	●	Welche Tipps könnt Ihr der anderen Gruppe geben, damit das Zuspiel besser klappt?
20	Weiter weg	◆	●	Welche Hilfen oder Tipps waren für Deinen Mitspieler*innen hilfreich?
21	Beste Gruppe	◆	●	Wie gut passen Eure Einschätzung und Euer Ergebnis zusammen? Welche Stärken hatte Eure Gruppe?
22	Roulette	◆	●	Welche Wirkung hatte es, dass viele (wenige) darauf getippt haben, dass Du triffst?
23	Nachsetzen	◆	●	Was ist Dir beim Helfen und Korrigieren leicht (schwer) gefallen?
24	Zu dritt ...	◆	●	Was müsst Ihr machen, damit Ihr Euch reibungslos zuspielen könnt?
25	Rechts - Links			
26	Neuer Korb			
27	Stoppen	◆	●	Welche der genannten Merkmale waren hilfreich für das Abstoppen?
28	Verhinderter Zusammenstoß	◆	●	Wie konnten die Zusammenstöße gut verhindert werden?
29	Bäumchen, wechsel Dich ...			
30	Sternschritt-Hasche			
31	Sternschritt-Kreispassen	◆	●	Was war wichtig, um nach dem Sternschritt gut passen zu können?
32	Bäumchen, wechsel Dich ...			
33	Bändchen fangen	◆	●	Wie gut hat Deine Einschätzung gepasst?

34	Fußkampf			
35	Glucke und Geier	◆	●	Wie konntet Ihr dem Geier ausweichen? Welche Absprachen musstet Ihr treffen?
36	Glucke und Geier zu Dritt	◆	●	Welche Anweisungen sind hilfreich? Welche eher nicht und warum?
37	Verkehrsspiel	◆	●	Worauf hast Du geachtet, wenn Du Kommandos gegeben hast?
38	Bälle klauen			
39	Dribbler*in abdrängen		●	Was war beim Abdrängen hilfreich?
40	Ohne Verteidigung	◆	●	Wie habt Ihr sichergestellt, dass Eure Zuspiele ankommen?
41	Reifen verteidigen	◆	●	Wie hat sich Deine Spielweise verändert, wenn die Entfernung der Reifen größer (kleiner) wurde? Welche Tipps würdest Du Deinen Mitspieler*innen geben?
42	Wer hat Angst vorm Krokodil?			
43	Aufräumen	◆	●	Wie schafft Ihr es, möglichst schnell alle Bälle einzusammeln?
44	Tigerball	◆	●	Wie müsst Ihr Euch bewegen und zuspielen, damit der Tiger den Ball nicht berühren kann?
45	Parteiball	◆	●	Durch welche Absprachen und Verhaltensweisen schafft Ihr es, den Ball lange zu behaupten?
46	Turmball	◆	●	Nach welchen Merkmalen habt Ihr entschieden, ob der Turm gewechselt wird?
47	Drei gegen Drei mit Hilfe auf einen Korb			
48	Mit Hilfe auf zwei Körbe	◆	●	Warum ist es Dir leicht (schwer) gefallen aus der Hilfe-Position Tipps zu geben? Welche Tipps der Helfer*innen waren hilfreich?
49	Drei gegen Drei gegen Drei			
50	Spiel mit dem roten Ball			

# DRIBBELN



Linken Fuß vorsetzen, wenn die rechte Hand mit dem Dribbeln beginnt – und umgekehrt. Es wird mit einer Hand gedribbelt.



Erleichterung bei den folgenden Aufgaben für jüngere Kinder:  
Ball rollen statt dribbeln.



... Blick weg vom Ball,

... rechte oder linke Hand dribbelt seitlich vor dem Körper

... Ball aus dem Handgelenk runterdrücken, nicht schlagen



## 1. DRIBBLE „LIEBEVOLL“ ...

... (nicht schlagen!) im Stehen, Knien, Liegen, Laufen.

- Probiere aus, wo und wie Du dribbeln kannst!
- Worauf musst Du achten?  
Mache es vor und nenne einige Merkmale!
- Schließt Euch zu zweit / dritt zusammen, beobachtet und helft Euch gegenseitig!



Was hast Du ausprobiert?  
Was hat dabei gut funktioniert  
und was (noch) nicht?





## 2. AUTOSCOOTER

Alle dribbeln auf engem Raum ohne anzustoßen:

- unterschiedliche Fortbewegungsarten, Tempovariationen.



Wodurch habt Ihr es geschafft, nicht aneinander zu stoßen?



## 3. BEGRÜßUNG

Während Ihr alle dribbelt, begrüßt Ihr Euch beim Zusammentreffen mit Handschlag:

- rechte Hand, sich in die Augen schauen,
- kurzes Gespräch (Namen, Geburtstag, Hobbys).



Was habt Ihr Neues über Eure Mitspieler\*innen erfahren?



## 4. SCHATTENDRIBBELN

Folgt Euren dribbelnden Partner\*innen!

- Wie kann man gemeinsam sehr schnell schattendribbeln? Versucht, gemeinsam das schnellstmögliche Tempo herauszufinden. Macht es vor und nennt einige Merkmale!
- Wettkampf gegeneinander!



Mit welcher Technik konntet Ihr am besten zusammen dribbeln?



## 5. WER KANN ...

... mit zwei Bällen gleichzeitig dribbeln?

Macht es der gesamten Gruppe vor!

- Probiert zu zweit / dritt aus, wie es am besten geht!
- Schließt Euch zu zweit / dritt zusammen, beobachtet und helft Euch gegenseitig!



Welche Tipps haben Dir weitergeholfen?



## 6. DRIBBELKÖNIG\*IN

Wer kann sich von vorn und von hinten den Ball durch die Beine dribbeln? Macht es allein der gesamten Gruppe vor!

- Wie ist es einfacher und woran könnte das liegen?
- Probiert es zu zweit / dritt aus, und stellt Eure Lösung der gesamten Gruppe vor!
- Schließt Euch zu zweit / dritt zusammen, beobachtet und hilft Euch gegenseitig!



Welche Tipps haben  
Dir weitergeholfen?

## 7. WELCHES PAAR ...

... hat die wenigsten Ballverluste, wenn beide mit Handfassung, Schulter an Schulter oder Rücken an Rücken dribbeln?

- Sprecht Euch vorher ab, wie es am besten funktionieren könnte!
- Stellt Eure Lösungen der gesamten Gruppe vor!





## 8. PARTNER\*INNENFANGEN

Beide dribbeln, ein Kind versucht das andere mit der freien Hand abzuschlagen; nach dem Abschlag erfolgt Rollentausch.



## 9. PARTNER\*INNENJAGD

Wie 8, beide dribbeln, aber jetzt wird das gejagte Kind mit einem Schaumstoff- oder Volleyball abgeworfen!

- Nur die Fänger\*innen haben zusätzlich einen Ball.
- Beide haben zusätzlich einen Ball.
- Welche Schwierigkeiten treten dabei auf?



## 10. VERZAUBERN

Alle dribbeln, ungefähr ein Drittel der Kinder sind Zauberer oder Hexen, das heißt: Die durch Trikotfarbe oder Parteibänder gekennzeichneten Kinder verwandeln die anderen bei Berührung in Steine. Die dribbelnden Kinder, die noch nicht verzaubert sind, können die versteinerten Kinder durch Berührung wieder erlösen.

- Wie habt Ihr Euch verhalten, wenn Ihr verzaubert wart? Warten bis Hilfe kommt – Hilfe fordern?
- Wie habt Ihr Euch gegenseitig befreit? Wo lagen Schwierigkeiten bei der gegenseitigen Hilfe?



Wie könnt Ihr beim Spiel signalisieren, dass Ihr Hilfe braucht?

# FANGEN

Arme vorstrecken, dabei die Finger spreizen.



Tiefe Bälle:  
Kleine Finger bilden ein V  
Hohe Bälle:  
Daumen und Zeigefinger  
bilden ein W



... Ball zum Körper ansaugen,



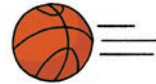
# PASSEN



Ein- oder beidhändig,  
mit (= indirekt) oder  
ohne (= direkt)  
Bodenberührung.

Passen ist schneller als  
dribbeln. Ihr seid nur  
erfolgreich, wenn Ihr  
miteinander spielt.

Arme strecken,



Handgelenke  
abknicken,

einen Fuß  
vorsetzen.

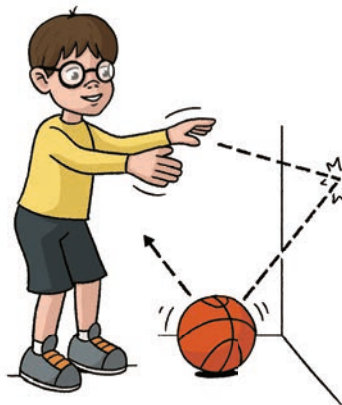


... einen Fuß zurücksetzen

## 11. WIRF DEN BALL ...

... in verschiedenen Passarten gegen die Wand und fange ihn:

- ohne Bodenkontakt oder nach Bodenkontakt!
- Probiere aus, wie sich die Flugbahn des Balles verändert, wenn Du unterschiedlich wirfst! Wie musst Du passen, damit Du den Ball nach dem Wandabprall wieder gut fangen kannst?  
Wann funktioniert es nicht?
- Schließt Euch in Paaren zusammen, überlegt, wie es am besten geht und stellt Eure Lösungen der gesamten Gruppe vor!



Welche Technik konntest Du gut umsetzen?  
Woran möchtest Du üben?

## 12. KANNST DU ...

... den Ball aus dem Knien, Sitzen und Liegen hochwerfen und im Stehen fangen?  
Alle schätzen vorher ein, wie oft sie es schaffen und probieren es dann aus. Wer hat am genauesten geschätzt?



Wie gut hat Deine  
Einschätzung gepasst?



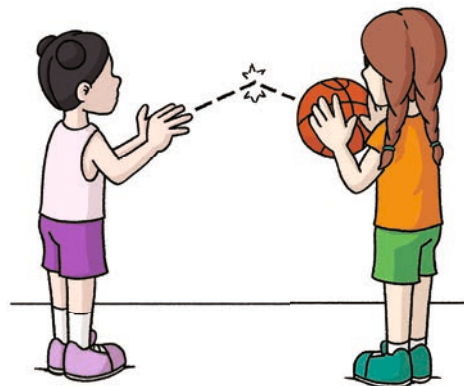
## 13. SPIELT EUCH ...

... zu zweit einen Ball gegen die Wand zu!

- Probiert als Team unterschiedliche Passarten aus!  
Welches Team schafft die meisten Pässe?  
Stellt die Passarten der Gruppe vor!
- Schließt Euch zu dritt zusammen, beobachtet und helft Euch gegenseitig!



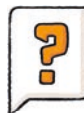
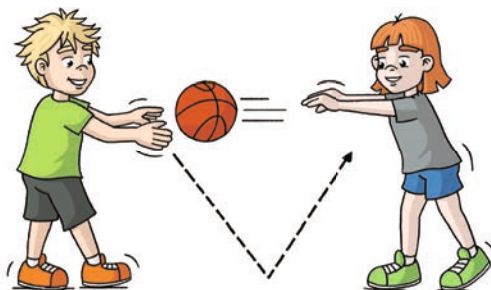
Mit welcher Passart habt Ihr die  
meisten Zuspiele geschafft?





## 14. KÖNNT IHR ...

- ... Euch zu zweit zwei Bälle zuspielen?  
Ein Kind Bodenpass, das andere Druckpass!  
Ein Kind Druckpass, das andere Überkopfpas!  
Einen Ball mit der rechten Hand, den anderen Ball mit der linken Hand abwechselnd und gleichzeitig (einhändig!) fangen!  
Wer traut es sich zu / macht es vor?
- Wie ist es am einfachsten und woran könnte das liegen?
  - Welche Schwierigkeiten treten dabei auf? Was müsst Ihr vorher absprechen?
  - Probiert es zu zweit / dritt aus, und stellt Eure Lösung der gesamten Gruppe vor!



Was müsst Ihr absprechen, damit die Pässe ankommen?



## 15. BALLJAGO

- Durch Abzählen werden in einem Kreis zwei Teams gebildet. Je ein Kind jedes Teams erhält einen Ball und steht in der Mitte des Kreises. Im Uhrzeigersinn passt nun das Kind in der Mitte den Kindern aus seinem Team nacheinander den Ball zu.
- Welches Team hat das andere zuerst eingeholt?
  - Welches Team erzielt die meisten Pässe?



Was macht eine\*n gute\*n Zuspierer\*in aus?



## 16. BALLFÜTTERN

Ein einzelnes Kind steht in der Mitte eines Halbkreises, wird abwechselnd angepasst und passt die Bälle möglichst schnell wieder zu den anderen Kindern zurück.

- Sprecht Euch vorher ab, wie es am besten funktionieren könnte!
- Stellt Eure Lösungen der gesamten Gruppe vor!



Wie könnt Ihr ein möglichst schnelles Zuspiel sicherstellen?



## 17. PAssEN UND LAUFEN ...

... in der Dreiergruppe mit einem Ball: Laufe nach dem Passen zur gegenüberliegenden Position! Probiere dabei verschiedene Passarten aus!

- Wettkampf: Anzahl der Pässe pro Zeiteinheit.
- Vorübung zu 18.



Welche Passart kannst Du bei dieser Übung gut einsetzen?



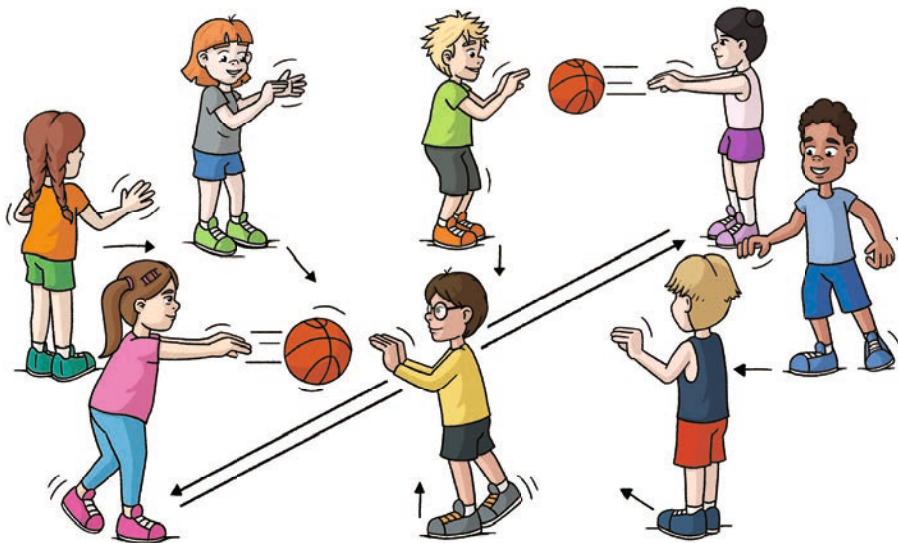
## 18. PASSEN UND LAUFEN ...

... in der Achtergruppe mit zwei Bällen: Passe nach rechts und laufe zur gegenüberliegenden Position, dort erhältst Du den Ball von der linken Seite zugepasst, passe nach rechts und laufe zur gegenüberliegenden Position und so weiter! Beginn an zwei gegenüberliegenden Positionen!

- Nach links passen,
- verschiedene Passarten,
- seitwärts, rückwärts laufen!
- Unterstützt Euch gegenseitig und helft Euch / gebt Euch Tipps, wenn jemand nicht richtig läuft!
- Entwickelt Passvarianten zum Beispiel mit zwei Bällen in 6er- / 8er-Gruppen!



Welche Aufgaben habt Ihr bei der Passvariante verteilt?



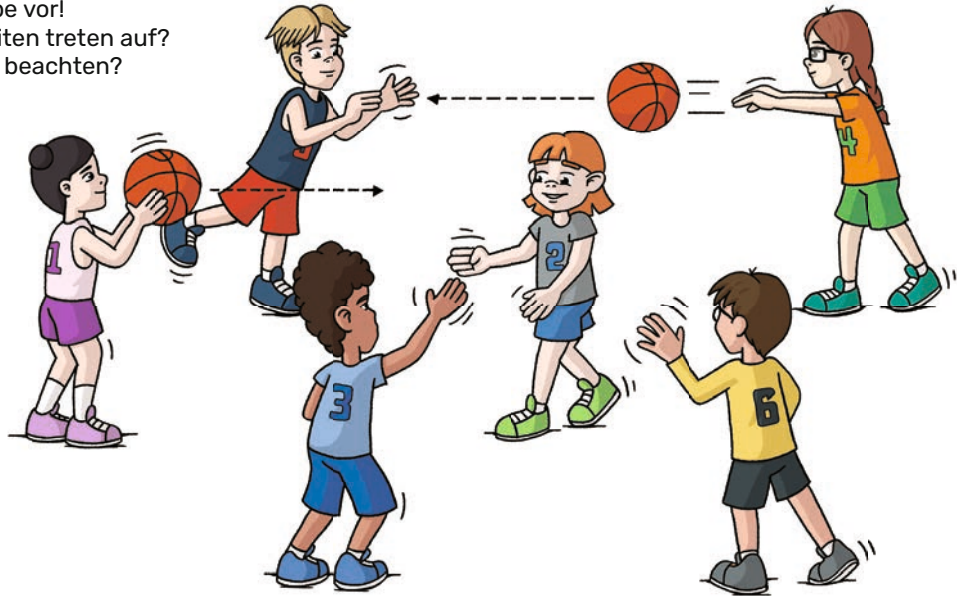
## 19. NUMMERN ABGEBEN

Jede Spielgruppe ist von 1 bis 6 durchnummeriert und spielt sich in dieser Reihenfolge den Ball zu. Nach dem Abspiele läuft jedes Kind an einen beliebigen anderen Platz.

- Mehrere Spielgruppen in einem Feld.
- Pro Gruppe zwei Bälle.
- Sprecht Euch vorher ab, wie es am besten funktionieren könnte! Stellt Eure Lösungen der gesamten Gruppe vor!
- Welche Schwierigkeiten treten auf? Was müsst Ihr dabei beachten?



Welche Tipps könnt Ihr der anderen Gruppe geben, damit das Zuspiel besser klappt?





# WERFEN

## DER POSITIONSWURF



... (Rechte) Wurfhand  
unter den Ball,  
(linke) Hand  
stützt seitlich,

... Ellenbogen zeigt  
zum Korb,

... Knie beugen,

... (rechten) Fuß  
leicht vorsetzen.



... Handgelenk  
abklappen

... Wurfarm strecken

... Körper aufrichten,

... Beine strecken.



Behalte dein Wurfziel  
im Auge!

## 20. WEITER WEG

Triff möglichst oft in die hohen Ziele! Bei Erfolg: einen Fuß weiter weg; bei Misserfolg: Wurf wiederholen. Probiere aus, wie der Ball seine Flugbahn verändert, wenn Du unterschiedlich wirfst!

- Worauf musst Du achten?  
Mache es vor und nenne einige Merkmale!
- Schließt Euch zu zweit / dritt zusammen, beobachtet und helft Euch gegenseitig!

### HOHE ZIELE SIND:

- Basketballkörbe
- Korbballständer
- erhöhte kleine Kästen
- aufgehängte Reifen
- Baustellenband im Abstand von 50 cm zur Wand

## 21. BESTE GRUPPE

An jedem Korb / Ersatzziel steht eine Gruppe (zwei bis sieben Kinder) mit zwei Bällen. Sobald eine Gruppe als Erste die vorgegebene Trefferzahl (5 bis 10) erreicht hat, wechseln alle Gruppen einen Korb weiter.

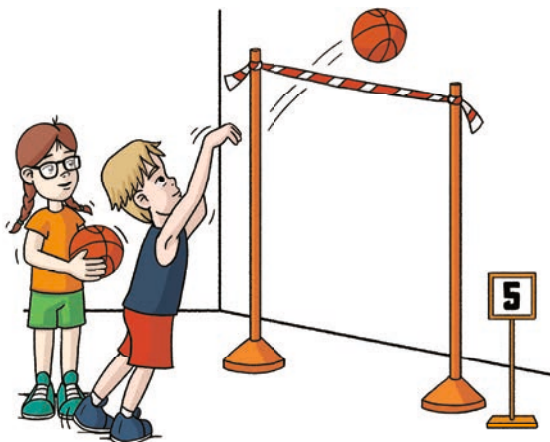
- Welche Gruppe erreicht insgesamt die meisten Treffer?
- Schätzt vorher Eure Leistung ein!
- Beobachtet und helft Euch gegenseitig!



Welche Hilfen oder Tipps waren für Deine Mitspieler\* innen hilfreich?



Wie gut passen Eure Einschätzung und Euer Ergebnis zusammen? Welche Stärken hatte Eure Gruppe?



## 22. ROULETTE

Ein Kind wirft von der Freiwurflinie oder einer anderen Markierung näher am Korb einmal auf den Korb.

Vor dem Wurf „setzen“ alle anderen auf Misserfolg oder Erfolg, indem sie auf der

- Endlinie stehen bleiben (= Misserfolg)
- oder einen Schritt vorgehen (= Erfolg).

Wer falsch getippt hat, sprintet nach dem Wurf dribbelnd zur gegenüberliegenden Endlinie; bei Fehlwurf muss das Kind, das geworfen hat, mitsprinten. Jedes Kind darf einmal werfen.

- Wer traut sich zu, zu werfen?
- Wer hat sich am genauesten eingeschätzt?



Welche Wirkung hatte es, dass viele (wenige) darauf getippt haben, dass Du triffst?



## 23. NACHSETZEN

COOP  
COACH

Zwei Kinder stehen mit einem Ball an einer markierten Wurfposition. Ein Kind wirft, das andere beobachtet dies, gibt ihm Hilfen und korrigiert gegebenenfalls.

- Treffer beim ersten Wurf: 2 Punkte.
- Treffer beim Nachwurf: 1 Punkt.
- Bestimmte Trefferzahl vorgeben.



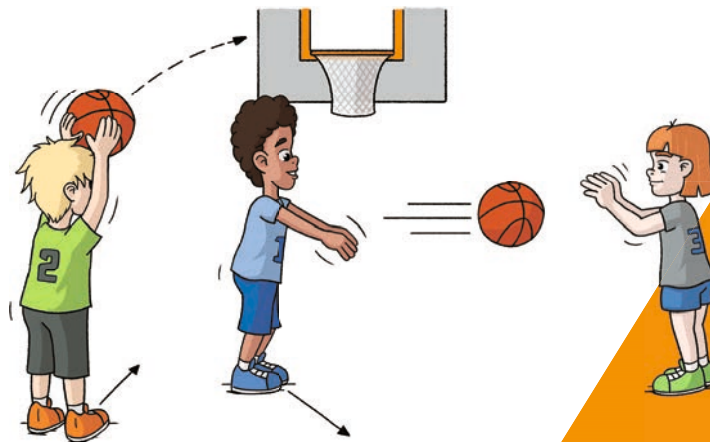
Was ist Dir beim Helfen und Korrigieren leicht (schwer) gefallen?

## 24. ZU DRITT ...

COOP  
COMO

... mit zwei Bällen: Das erste Kind (1) setzt nach dem Wurf dem Ball nach, passt ihn sofort zum freien (= balllosen) Kind (3) und bietet sich auf einer beliebigen Wurfposition an. Inzwischen wirft das andere Kind mit Ball (2) auf den Korb und verfährt anschließend ebenso.

- Sprecht Euch vorher ab, wie es am besten funktionieren könnte!
- Worauf muss beim Passen geachtet werden?



Was müsst Ihr machen, damit Ihr Euch reibungslos zuspielen könnt?

# WERFEN

## DER KORBLEGER

Zweier-Kontakt nach Dribbeln oder Zuspiel.  
Einbeiniger Absprung mit dem **linken Fuß** für einen  
Abschluss mit der **rechten Hand** – entsprechend  
umgekehrt für den Abschluss mit links.



Nutze das Brett.  
Erster Schritt lang,  
zweiter Schritt kurz,  
Absprung nach oben.



Letztes Dribbeln, wenn  
der linke Fuß vorn ist,  
dann noch



rechts einen Schritt



und links abspringen.

## 25. RECHTS - LINKS

Stehe mit paralleler Fußstellung an einer Markierung seitlich vom Korb, dribble beim ersten Schritt (links) gleichzeitig mit der rechten Hand einmal den Ball und mache noch einen Zweier-Kontakt (r/l).

- Bei paralleler Fußstellung mehrmals auf der Stelle dribbeln, dann weiter wie oben.
- Von der rechten Korbseite als Rechtshänder\*in, von links als Linkshänder\*in.



## 26. NEUER KORB

Alle dribbeln auf die Körbe / Ersatzziele und schließen mit Korbleger ab. Nach einem Versuch muss wieder ein neuer Korb angesteuert werden. Wer hat zuerst an allen Körben einen oder mehrere Treffer erzielt?

- Nur Treffer ohne Schrittfehler zählen!
- Auf der linken Korbseite linke Hand!
- Probiere aus, wie Du am besten triffst!
- Worauf musst Du achten?  
Mache es vor und nenne einige Merkmale!
- Schließt Euch zu zweit / dritt zusammen, beobachtet und helft Euch gegenseitig!



Zweier-Kontakt  
(Linkshänder\*in  
umgekehrt)

Erleichterung: Die Stelle für das letzte Dribbling markieren (Hütchen / Klebeband).

# ABSTOPPEN



**Ein-Kontakt-Stopp**  
Absprung:  
links oder rechts



Landung:  
gleichzeitig  
mit paralleler  
Fußstellung



**Zwei-Kontakt-Stopp**  
Absprung: links



Landung:  
nacheinander  
rechts (1) – links (2)



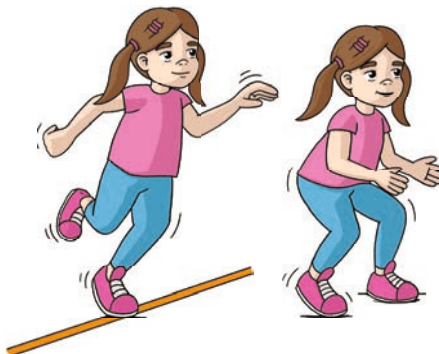
Bei Absprung rechts  
erfolgt die Landung:  
links – rechts.  
Beuge die Knie bei  
der Landung,  
Oberkörper aufrecht,  
Beine schulterbreit.



## 27. STOPPEN

Springe mit einem Fuß von einer Linie ab, lande im Ein-Kontakt-Stopp oder Zwei-Kontakt-Stopp hinter der Linie und bleibe zwei Sekunden fest stehen; danach suche wieder eine andere Linie für den Absprung!

- Probiere aus, wie Du am sichersten landest, ohne nachsetzen zu müssen. Mache es vor und nenne einige Merkmale



Welche der genannten Merkmale waren hilfreich für das Abstoppen?

## 28. VERHINDERTER ZUSAMMENSTOß

Lauft aufeinander zu, Ein-Kontakt-Stopp, und berührt Euch vorsichtig nur mit den Händen!

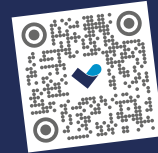
- Worauf müsst Ihr beim Absprung achten?
- Schließt Euch zu zweit / dritt zusammen, beobachtet und helft Euch gegenseitig!
- Probiert aus, wie es am besten klappt und nennt einige Merkmale



Wie konnten die Zusammenstöße gut verhindert werden?



Unser Maskottchen Piet  
ist auch schon im Basketball-Fieber.  
Ihr habt Lust auf seine spannenden  
Geschichten und Abenteuer?  
Dann schaut gerne bei Piet  
auf der Seite vorbei:  
[www.vividabkk.de/kids](http://www.vividabkk.de/kids)



# Starke Kids. Starke Leistungen. Starker Partner.

**vivida bkk ist offizieller Gesundheitspartner des DBB**

Die vivida bkk ist als gesetzliche Krankenkasse in ganz Deutschland vertreten und fördert mit ihrer Stiftung „Die Gesundarbeiter – Zukunftsverantwortung Gesundheit“ Projekte im Bereich Prävention und Gesundheitsfürsorge, schwerpunktmäßig für Kinder und Jugendliche.

Seit 2022 ist die vivida bkk der offizielle Gesundheitspartner des DBB und führt in dieser engen Zusammenarbeit Seminare durch, um die Kleinsten der Gesellschaft fit für den Alltag zu machen und das Bewusstsein für Gesundheit zu wecken. Jährlich finden hierzu verschiedene Veranstaltungen zu gesundheitsförderlichen Themen statt, wie zum Beispiel Bewegung, Ernährung und Entspannung.

Weitere Informationen zu den familienfreundlichen Angeboten der vivida bkk gibt es unter [www.vividabkk.de](http://www.vividabkk.de)



Offizieller Gesundheitspartner des DBB



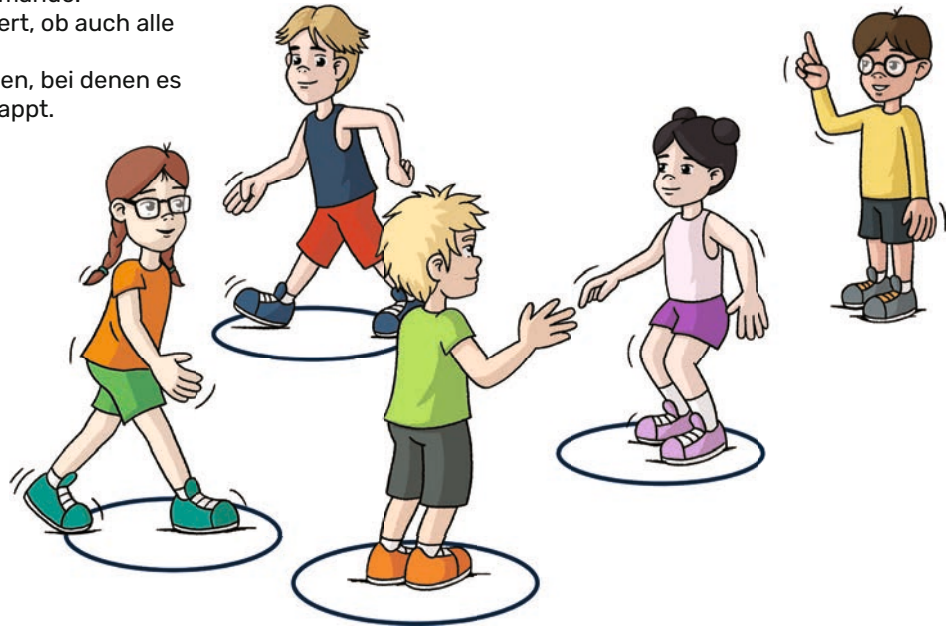
## 29. BÄUMCHEN, WECHSEL DICH

Alle Kinder stehen in einem Kreis (Reifen / Sprungseile) – bis auf eines. Auf sein Kommando „Bäumchen, wechsel dich!“ versuchen alle, einen neuen Reifen zu erreichen und darin mit Ein-Kontakt-Stopp oder Zwei-Kontakt-Stopp zu landen. Das Kind, das keinen Reifen erreicht hat, gibt als Nächstes das Kommando.

- wer ansagt kontrolliert, ob auch alle richtig landen.
- wer ansagt hilft denen, bei denen es noch nicht so gut klappt.



27 bis 29 aus dem Dribbeln; bei 27 und 29 darauf hinweisen, dass es eigentlich zu einem Doppeldribbling kommt; bei 28 berühren sich die Bälle und werden ausgetauscht.



# STERNSCHRIITT



Standbein steht fest auf dem Boden, darf aber mitdrehen, Spielbein kann beliebig oft versetzt werden.

Sowohl vor als auch nach einem Dribbling, vorwärts/rückwärts möglich.



Beim Ein-Kontakt-Stopp kann das Standbein frei gewählt werden, beim Zwei-Kontakt-Stopp gilt das zuerst aufgesetzte Bein immer als Standbein. Durch Fersenanheben wirst Du beweglicher.

### 30. STERNSCHRITT-HASCHE ...

... zu zweit: Ein Kind steht mit einem Bein fest und macht Sternschritte, während ein anderes versucht, sein Spielbein zu haschen (= mit der Hand an der Wade berühren); Rollentausch nach ein bis drei Erfolgen.

- Ein Kind steht mit einem Bein fest im Ring; ein anderes versucht, sein freies Bein zu berühren.
- Was kann das feststehende Kind tun, um dies zu verhindern? Probiert es aus und macht es dann den anderen vor!



### 31. STERNSCHRITT-KREISPASSEN

Mehrere Kinder stellen sich kreisförmig im Abstand von zwei bis drei Metern auf und passen sich einen / mehrere Bälle im Uhrzeigersinn (und umgekehrt) zu. Vor jedem Abspiel werden erst Sternschritte einmal um die eigene Achse gemacht.

- Wer gepasst hat, beobachtet das angespielte Kind beim Fangen, gibt ihm Hilfen und korrigiert gegebenenfalls.



Was war wichtig, um nach dem Sternschritt gut passen zu können?



### 32. BÄUMCHEN, WECHSEL DICH ...

... mit Sternschritt (siehe 29).

Reifen einmal umrunden:

- ohne Ball,
- mit Ball (auf Doppeldribbling / Schrittfehler hinweisen).
- wer ansagt beobachtet und kontrolliert, ob auch alle richtig landen und dass niemand Doppeldribbling / Schrittfehler dabei macht.
- wer ansagt hilft denen, bei denen es noch nicht so gut klappt.



# VERTEIDIGEN

## GEGEN EINE\*N SPIELER\*IN MIT BALL

Verteidige durch schnelle Beinarbeit.  
Bleibe im Gleichgewicht.



... Mit schnellen  
Beistellschritten  
zurückweichen.

Wenn das angreifende Kind  
aufhört zu dribbeln und  
werfen will, geh nah ran und  
störe durch Heben des Armes!



## GRUNDSTELLUNG

Hände nach vorne,

Handflächen nach oben,

Knie leicht gebeugt,

Füße parallel, schulterbreit  
auseinander.



**NIE ...**

... zum Ball reingreifen!  
... die Beine kreuzen!



# VERTEIDIGEN

## GEGEN EINE\*N SPIELER\*IN OHNE BALL



... Hand in den Passweg,

... andere Hand spürt, wo die Angreifer\*innen stehen (nicht festhalten),

... Stellung halb zwischen Ball und Angreifer\*in (= Passweg schließen).

SELF  
TOPIC

### 33. BÄNDCHEN FANGEN

Alle bekommen ein Bändchen (Parteiband / Sprungseil), das hinten in die Hose gesteckt wird. Versucht jetzt, möglichst viele Bändchen zu erobern und das eigene zu schützen (ohne es mit der Hand festzuhalten).

- Schätzt vorher ein, wie viele Bändchen Ihr voraussichtlich fangen werdet.



Wie gut hat Deine  
Einschätzung gepasst?

## 34. FUßKAMPF

Zwei Kinder versuchen, sich gegenseitig von oben leicht auf die Füße zu tippen und dabei:

- sich an den Schultern fassen.
- sich mit den Händen an die Waden schlagen.
- Wie vorher, aber dribbeln.
- Wie könnt ihr Euch am besten schützen? Macht es vor und nennt einige Merkmale!
- Schließt Euch zu zweit / dritt zusammen, beobachtet und helft Euch gegenseitig!



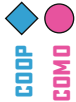
## 35. GLUCKE UND GEIER

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.

- Die Küken helfen und geben Anweisungen.



Wie konntet Ihr dem Geier ausweichen?  
Welche Absprachen musstet Ihr treffen?



### 36. GLUCKE UND GEIER ZU DRITT

Der Geier will das Küken abschlagen. Die Glucke schützt es mit ihrem Körper (ohne Gebrauch der Hände), indem sie durch schnelle Beinbewegungen immer zwischen Geier und Küken bleibt.

- Glucke hält dabei einen Ball über dem Kopf,
- Geier dribbelt,
- Geier und Küken dribbeln.
- Sprecht Euch vorher ab, wie es am besten funktionieren könnte!
- Welche Anweisungen sind hilfreich? Welche eher nicht und warum?



Welche Anweisungen sind hilfreich?  
Welche eher nicht und warum?



### 37. VERKEHRSSPIEL

Eine Person (anfangs Lehrkraft/Trainer\*in) regelt als „Polizist\*in“ den Verkehr, alle Teilnehmenden bewegen sich mit Gleitschritten nach seinen Handzeichen seitwärts, vorwärts, rückwärts und starten bei Pfiff durch (= Spurt zur gegenüberliegenden Seite).

- Ein Kind übernimmt immer die Rolle als „Polizist\*in“ und beobachtet die anderen, gibt ihnen Hilfen und korrigiert sie gegebenenfalls. Dann Wechsel.



Später können noch speziellere Verteidigungsbewegungen (wie Wurf abwehren, Passweg schließen) hinzukommen



Worauf hast Du geachtet, wenn Du Kommandos gegeben hast?

## 38. BÄLLE KLAUEN

Alle dribbeln und versuchen, sich ohne Körperkontakt die Bälle wegzuschlagen (verlorenen Ball wiederholen!).

- Wer einen Ball erobert hat, dribbelt so lange wie möglich mit zwei Bällen.



Bei Ballverlust keinesfalls ausscheiden!



## 39. DRIBBLER\*IN ABDRÄNGEN

COACH

Ein verteidigendes Kind versucht, mit Gleitschritten (ohne Körperberührung!), das dribbelnde Kind in einem vorgegebenen Korridor zur rechten oder linken Seitenlinie abzurängen.

- Rollentausch nach einer Bahn oder bei Erfolg der Verteidigung.



Was war beim Abdrängen hilfreich?



# ZUSAMMENSPIELEN

## IN ANGRIF UND VERTEIDIGUNG

(vereinfachte Regeln siehe Seite 60)



### 40. OHNE VERTEIDIGUNG

Drei bis vier Kinder greifen auf einen Korb an. Nach jedem Korberfolg wird von der Endlinie eingeworfen und dann auf den gegenüberliegenden Korb angegriffen. Auf einem Feld sollten gleichzeitig mehrere Gruppen spielen (= zufälliges Stören der Angriffe).

- Welches Team hat zuerst 10 Treffer?
- Jedes Kind muss mindestens 3 Körbe machen.  
Wie könnt Ihr Euch dabei gegenseitig unterstützen?  
Kommt kurz zusammen und entwickelt eine Strategie.



Wie habt Ihr sichergestellt, dass  
Eure Zuspiele ankommen?



## 41. REIFEN VERTEIDIGEN

Ein Kind versucht gegen ein verteidigendes Kind mit dem Ball in einen von zwei am Boden liegenden Reifen zu dribbeln.

- Bei größerem Abstand der Reifen wird die Aufgabe für die Verteidigung schwieriger!



Wie hat sich Deine Spielweise verändert, wenn die Entfernung der Reifen größer (kleiner) wurde? Welche Tipps würdest Du Deinen Mitspieler\*innen geben?



## 42. WER HAT ANGST VORM KROKODIL?

Wie bekannt (Feld überqueren / durchbrechen ohne gefangen zu werden), nur dass alle bis auf das Krokodil dribbeln. Wer seinen Ball ans Krokodil verloren hat, hilft ihm zusätzlich, sodass die Zahl der Fänger\*innen ständig größer wird.



### 43. AUFRÄUMEN

TEAM  
TOPIC

Ein\*e Jäger\*in ohne Ball erobert von den anderen dribbelnden Kindern einen Ball und legt ihn in den Ballwagen. Alle Kinder ohne Ball werden zu Jäger\*innen bis alle Bälle weggeräumt sind.



Wie schafft Ihr es, möglichst schnell alle Bälle einzusammeln?



### 44. TIGERBALL

COOP  
COMO

Die Kinder stehen im Kreis oder Viereck und spielen sich den Ball zu, den der „Tiger“ zu berühren versucht.

- Die Zuspieler\*innen dürfen sich bewegen.
- Die Zuspieler\*innen stehen mit einem Fuß fest (= nur Sternschritt erlaubt).
- Rollentausch bei Berührung des Balles durch den „Tiger“ oder bei einem Fehlpas der Zuspieler\*innen. Innerhalb einer Zeiteinheit versuchen Zuspieler\*innen oder „Tiger“, möglichst oft den Ball zu berühren.
- Zahl der „Tiger“ im Verhältnis auf 4:2 oder 5:3 erhöhen.
- Schätzt vorher ein, wie viele Pässe Ihr schafft!
- Unterstützt Euch gegenseitig!



Wie müsst Ihr Euch bewegen und zuspielen, damit der Tiger den Ball nicht berühren kann?



## 45. PARTEIBALL

Zwei Parteien (drei bis fünf Kinder) spielen gegeneinander mit dem Ziel, möglichst lange den Ball in ihren Reihen zu halten.

- Welches Team erreicht die meisten Abspiele, ... mit und ohne Dribbling, ... mit einem Kind als neutraler Anspielstation auf einem kleinen Kasten, die immer mit der ballbesitzenden Partei spielt?
- Probiert aus, wann es besonders gut klappt.
- Worauf müsst Ihr achten?



Bei kleiner Spieler\*innenzahl pro Team ergibt sich die Zuordnung einzelner Kinder als Gegenspieler\*innen von selbst als zweck- und kindgemäße Verteidigungsmaßnahme.



Durch welche Absprachen und Verhaltensweisen schafft Ihr es, den Ball lange zu behaupten?





## 46. TURMBALL

Zwei Teams (drei bis sechs Kinder) spielen gegeneinander. Jedes Team versucht seinen „Turm“, der auf einem kleinen Kasten in Korbnähe steht, so anzuspielen, dass der Ball gefangen werden kann, ohne den Kasten zu verlassen. Danach darf der „Turm“ 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.

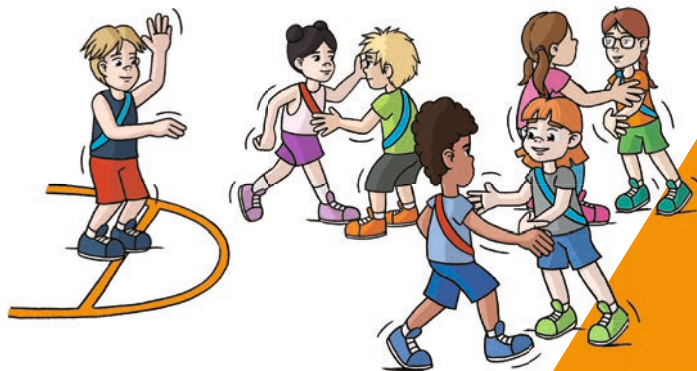
- Legt vorher fest, wer welche Rolle übernimmt. Erklärt den anderen, warum.
- Das Team entscheidet, ob und wann der „Turm“ ausgewechselt wird.



Nach welchen Merkmalen habt Ihr entschieden, ob der „Turm“ gewechselt wird?

## 47. DREI GEGEN DREI MIT HILFE AUF EINEN KORB

Ein Kind steht als Hilfe an der Freiwurflinie (Sternschritt ist erlaubt), spielt immer mit dem angreifenden Team, darf aber nicht auf den Korb werfen. Nach Korberfolg beginnt das andere Team das Spiel wieder an der Mittellinie.



## 48. MIT HILFE AUF ZWEI KÖRBE

Drei bis vier Kinder pro Team. Jedes Team muss seine Hilfe an der gegnerischen Freiwurflinie angespielt haben, ehe es einen Korbwurf versucht.

- Die Helfer\*innen unterstützen ihr Team durch Anweisungen und Tipps.

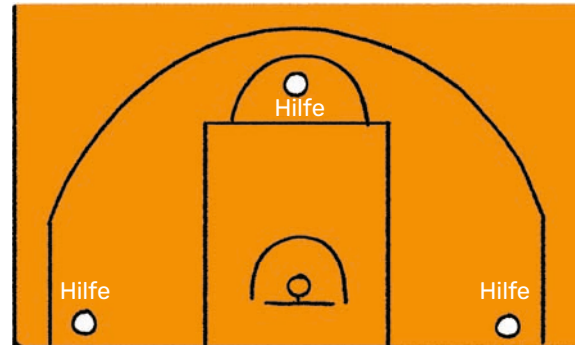


Warum ist es Dir leicht (schwer) gefallen aus der Hilfe-Position Tipps zu geben?  
Welche Tipps der Helfer\*innen waren hilfreich?



Spielreihe mit Hilfe:  
1 gegen 1 + Hilfe  
2 gegen 2 + Hilfe  
3 gegen 3 + Hilfe (siehe 47)  
4 gegen 4 + Hilfe

Für das Spiel auf zwei Körbe wird zusätzlich eine Hilfe an der anderen Freiwurflinie aufgestellt (zum Beispiel 48). Es können auch zwei Helfer\*innen pro Korb in den Ecken aufgestellt werden.



#### 49. DREI GEGEN DREI GEGEN DREI

Drei sich farblich unterscheidende Teams spielen abwechselnd gegeneinander. A verteidigt, B greift an. Nach Korberfolg oder Ballverlust von B startet A einen Angriff auf den gegenüberliegenden Korb, an dem C als Verteidigung wartet und so weiter.

- Jedes Team hat zusätzlich einen Coach, der Anweisungen gibt und das Wechseln organisiert.
- Wie hat das funktioniert?  
Welche Schwierigkeiten treten auf?



#### 50. SPIEL MIT DEM ROTEN BALL

Drei gegen drei bis fünf gegen fünf auf zwei Körbe nach vereinfachten Basketballregeln



- in kleinen Hallen ohne Ausball,
- in großen Hallen auf mehrere Körbe gleichzeitig mit ein oder zwei Bällen bis zehn gegen zehn,
- mit einem Rugbyball, aber Basketballregeln beachten.



# VEREINFACHTE REGELN

Bei dem nachfolgenden Vorschlag zur Regelkunde handelt es sich um Anregungen, das Basketballspiel sehr stark zu vereinfachen, ohne hierbei das Zielspiel aus den Augen zu verlieren. Da das Gesamtregelwerk sehr umfangreich und kompliziert ist, können – je nach Lernfortschritt der Gruppe – weitere Regeln eingeführt oder ergänzt werden. Für das Spiel mit Kindern bis 11 Jahren sollten die Körbe – wenn möglich – auf 2,60 Meter herabgesetzt werden (Höhenverstellung durch Kurbel o.ä.).

## SPIELIDEE

Basketball wird von zwei Teams mit fünf Spieler\*innen und bis zu sieben Ersatzspieler\*innen ausgetragen (bis 11 Jahre mit vier Spieler\*innen plus Ersatzspieler\*innen). Ziel ist es, den Ball von oben in den Korb des gegnerischen Teams zu werfen und dies bei dem eigenen Korb zu verhindern, ohne dabei zu foulern. Zum Spielbeginn erhält eines der beiden Teams den Ball. Der Einwurf erfolgt von der Grundlinie.

## FOULSPIEL



Beleidigen



Schlagen



Rempeln



Festhalten



Stoßen



Nach jedem Foul:  
Einwurf in Höhe des „Tatortes“ von der Seitenlinie.  
(Variation: zusätzlich ein Punkt für das gefoulte Team)

## REGELÜBERTRETUNGEN



Laufen mit dem Ball



Dribbeln mit beiden  
Händen gleichzeitig



Fausten



Doppeldribbling:  
Dribbeln, dann den Ball fangen und wieder dribbeln



Absichtliches Fußballspiel

# HANDZEICHEN DER SCHIEDSRICHTER\*INNEN

## EIN KORBERFOLG ZÄHLT 2 PUNKTE ...

... danach gibt es Einwurf hinter der Grundlinie für die Gegenpartei.

## EINWURF ...

... von der Seitenlinie bei Ausball, Foulspiel und Regelübertretungen. Bei unklaren Situationen oder Halteball erhält das angreifende Team Einwurf von der Seitenlinie. In kleinen Hallen kann auch ohne Ausball gespielt werden.



Einwurf geschieht in beliebiger Wurfart



Dribbelfehler



Schrittfehler



Spielrichtung



Korberfolg



Foul

# COOL DOWN-ÜBUNGEN

## EINLEITUNG

Unter Cool down versteht man das langsame Abwärmen des Körpers nach der Belastung. Dies kann zu einer schnelleren Regeneration, Entspannung oder Beruhigung beitragen und sollte nach Möglichkeit am Ende einer Sportstunde / eines Sportangebots stehen. Neben den körperlichen Zielen, haben auch soziale, kognitive und emotionale Ziele einen wichtigen Stellenwert im Sport – besonders

in den Ausklangphasen. Gerade nach Trainingseinheiten mit Wettkampfcharakter helfen kommunikative Spiele und Übungen, um die Gruppe wieder zusammenzuführen und das soziale Miteinander zu fördern. Ein beliebtes Spiel, ein Lied oder eine Auswertungsmethode, welches die Sportstunde als eine Art Ritual symbolisch abrunden, werden von Kindern besonders positiv empfunden.

## WAS GIBT ES BEI DER UMSETZUNG VON COOL DOWN ZU BEACHTEN:

- Ein erster Teil der Ausklangphase kann sowohl im Gehen, Stehen oder Sitzen erfolgen.
- Bei Gruppen, die ruhige Ausklangphasen nicht gewöhnt sind, müssen die Übungsleiter\*innen diese behutsam einführen – „lieber zu kurz als zu lang“.
- Besonders bei entspannenden Ausklangphasen muss das Prinzip der „Freiwilligkeit“ beachtet werden.
- Direkter Körperkontakt wird nicht von allen Teilnehmer\*innen als positiv empfunden – besonders, wenn während der Sportstunde viel geschwitzt wurde.
- Auswertungen und Feedbackrunden haben einen wichtigen Stellenwert, damit in der Sportstunde erlebte positive Erfahrungen mit in den Alltag genommen werden können.

# EFFEKTE VON COOL DOWN

EBENE	ZIEL UND WIRKUNG
körperlich	<ul style="list-style-type: none"><li>• Beruhigung des Herz-Kreislauf-Systems</li><li>• Beruhigung der Atmung</li><li>• Beginn der Regeneration des Körpers</li><li>• Abnahme der Muskelspannung</li><li>• Verringerung von Muskelkater/Vermeidung von Muskelverhärtungen/Krämpfen</li><li>• Abkühlen des Körpers/Nachschwitzen</li></ul>
kognitiv und emotional	<ul style="list-style-type: none"><li>• beruhigende Wirkung</li><li>• Stunde „abrunden“ und einen Rahmen geben (wirkt sonst oft abgebrochen)</li><li>• gemeinsame Reflexion der Stunde sowie Planung der nächsten Einheit</li><li>• Vorfriede und Neugierde auf die nächste Stunde wecken</li><li>• Stunde mit positivem Gefühl beenden</li></ul>
sozial	<ul style="list-style-type: none"><li>• Kommunikationsplattform schaffen (Austausch ermöglichen)</li><li>• Zusammenführung der Gruppe (Gruppengefühl)</li><li>• Abbau von Spannungen und Möglichkeit der Aussprache schaffen, besonders nach Trainings mit starkem Wettkampfcharakter</li><li>• Bindung unter den einzelnen Teilnehmer*innen stärken sowie Atmosphäre von Vertrauen und gegenseitiger Achtung herstellen (Entspannungsübungen mit Körperkontakt können Ängste, Spannungen, Ablehnung, Ärger, Unmut reduzieren)</li><li>• Verabschiedung (z.B. in Form von einem Ritual)</li></ul>



# RUHIGE SPIELFORMEN

Geeignet sind vor allem Spielformen, die keine große körperliche Beanspruchung beinhalten, sondern eher die kreative, geistige oder soziale Ebene ansprechen.

## 51. ROBOTERSPIEL

Paare bilden und Rollenverteilung (Roboter / Programmierer\*in). Die Programmierer\*innen geben die Befehle durch Berühren des Roboters:

- Ein Mal Klopfen zwischen die Schulterblätter – Vorwärts
- Klopfen auf die rechte Schulter – Drehung nach rechts
- Klopfen auf die linke Schulter – Drehung nach links
- Zwei Mal klopfen zwischen die Schulterblätter – stehenbleiben.



- Dem Roboter werden die Augen verbunden (Zuruf)
- Dem Roboter werden die Augen verbunden (Klopfen)
- Die Fortbewegungsart kann verändert werden (Z.B. auf Zehenspitzen/ Fersen/ Fußaußenkanten laufen, Hüpfen, etc.)



# KOMMUNIKATIVE SPIELE

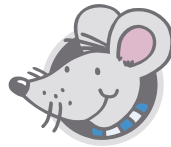
Kleine, nicht zu schwierige Interaktionsspiele sind besonders im Jugendbereich geeignet, um eine Gruppe zum Ende der Stunde zusammen zu führen. Bei neuen Gruppen sind auch Kennenlernspiele gut geeignet.

## 52. GORDISCHER KNOTEN

Die Gruppe steht im Kreis zusammen. Jedes Kind hält ein Seilende in der rechten Hand. Mit der leeren linken Hand wird ein Seilende von einem anderen Kind aus der Gruppe gefasst.

Die Aufgabe ist es nun, den Knoten zu entwirren. Ziel ist es, wieder einen kompletten Kreis zu bilden. Die Hände dürfen das Seilende zu keiner Zeit los lassen! Alle Mitspieler\*innen dürfen lediglich drunter- und drübersteigen.

Es kann auch vorkommen, dass am Ende kleine Kreise innerhalb des großen Kreises entstehen.



### 53. DAS VERRÜCKTE BALLSPIEL

Die Teilnehmer\*innen stellen sich im Kreis auf. Zu Beginn wird ein Ball zwischen den Spieler\*innen beliebig hin- und hergeworfen. Die Übungsleiter\*innen geben nach und nach immer mehr Bälle in den Kreis, die einander zugeworfen werden. Der Ball darf dabei nicht direkt an die Nachbar\*innen weitergegeben werden.

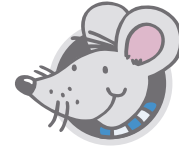


Spiel nur mit 3 Bällen:

- Der erste Ball wird im Uhrzeigersinn an das benachbarte Kind weitergegeben.
- Der zweite Ball wird gegen den Uhrzeigersinn an das benachbarte Kind weitergegeben.
- Der dritte Ball wird beliebig hin- und hergeworfen.

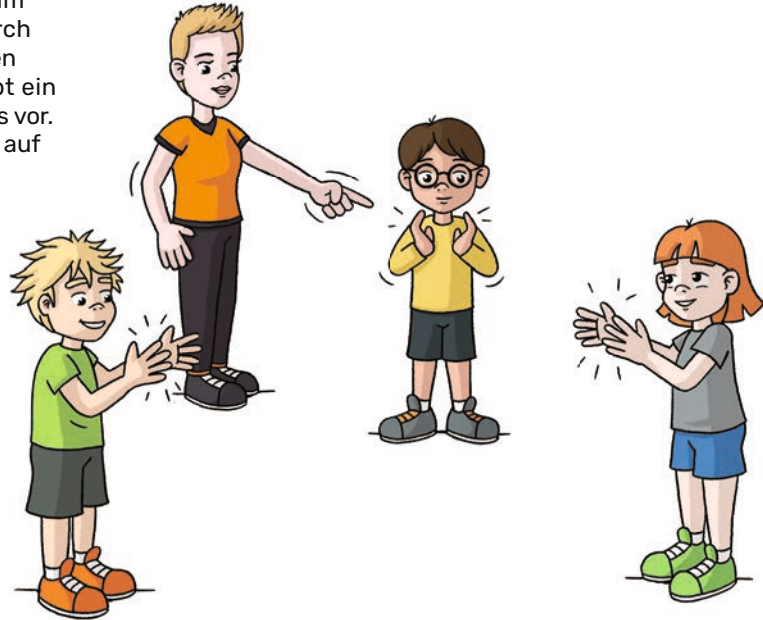


Die Anzahl der Bälle kann unendlich gesteigert werden, max. jedoch so viele Bälle wie Teilnehmer\*innen



## 54. SERVUSKLATSCHEN

Die Teilnehmer\*innen verteilen sich im Raum und gehen kreuz und quer durch die Halle. Ein Kind (wird durch die/den Trainer\*in abwechselnd bestimmt) gibt ein Geräusch z.B. einen Klatschrhythmus vor. Die anderen nehmen dieses Geräusch auf und machen es nach.



Auch die Bewegung der Beine wird vorgegeben (z.B.: Laufen auf den Fußspitzen / Fersen / Fußaußen- und -innenkanten)

# RUHIGE ÜBUNGSFORMEN

Eine Entspannungsphase kann auf verschiedene Arten gestaltet werden. Beispiele sind das Abrollen mit Bällen, Wettermassagen und Atemübungen. Ideal sind auch Entspannungsgeschichten für eine kurze Erholungsphase. Geschichten und Vorstellungsbilder regen die Fantasie an und laden zum Träumen ein. Mit der richtigen Atemtechnik kann das Kind ebenfalls gezielt zur Ruhe kommen. Diese sind einfach und lassen sich überall durchführen, ältere Kinder können sie auch selbstständig jederzeit nutzen.

Bei „...“ immer eine kleine Pause beim Lesen!



## 55. WELLENATMEN

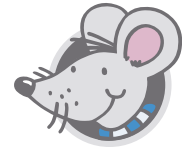
Die Teilnehmer\*innen der Atemübung sollten sich möglichst in einer bequemen Haltung befinden. Optimal ist liegend auf dem Rücken auf weichen Matten. Die Schuhe können ausgezogen werden.

Ein\*e Gruppenleiter\*in erzählt nun:

„Bitte atme langsam durch die Nase ein – wie eine Welle, die sich langsam auftürmt – und zähle dabei bis sechs... Wenn die Welle am höchsten Punkt angelangt ist, hältst du kurz die Luft an... Nun fällt die Welle – lass die Luft durch den Mund ausströmen... Jetzt halte kurz inne...“. Anschließend beginnen die Übungsleiter\*innen/Trainer\*innen die nächste Welle anzusagen.



Zusätzlicher Effekt: Durch lautes Brüllen beim Ausatmen löst sich auch die mentale Spannung.



**Gorilla-Atmung:** Das Kind steht aufrecht und stellt sich vor, ein Gorilla zu sein. Es atmet tief ein und hält die Luft an. Dann klopft es mit den Fingern den Brustkorb ab, von oben nach unten und von links nach rechts. Nun beugt sich das Kind nach vorn, stützt sich auf den Oberschenkeln ab und atmet stoßweise die gesamte Luft aus. Dann richtet es sich wieder auf und atmet normal. In der zweiten Runde klopft das Kind mit den Händen, in der dritten Runde mit den Fäusten auf den Oberkörper.



## 56. TENNISBALLMASSAGE

Die Kinder gehen in Paaren zusammen. Zunächst legt sich ein Kind auf den Bauch. Das andere Kind kniet daneben und rollt mit einem Tennisball den Körper des am Boden liegenden ab. Anschließend wird gewechselt. In der Auswertungsrunde wird darüber gesprochen, wie jedes Kind die Ballmassage empfunden hat und wie „einfühlsam“ die Partner\*innen umgegangen sind.

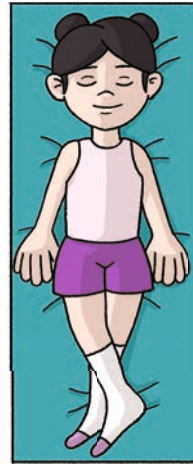
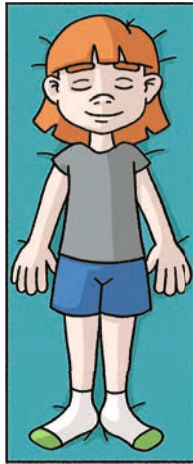


Statt Paarbildung sitzen / stehen die Kinder im Kreis mit dem Rücken zum dahinterstehenden Kind (Statt Tennisbälle können auch Noppenbälle oder Luftballons verwendet werden). Statt Massage den Körper abklopfen (entweder als Einzel- oder Partnerübung).

## 57. MUSKELENTSPANNÜBUNGEN / PMR (PROGRESSIVE MUSKELENTSPANNUNG)

Bewegung ist die effektivste Methode, um Stress abzubauen. Ein Wechsel zwischen Anspannung und Entspannung lockert die Muskulatur.

Die Kinder liegen bequem auf einer Matte. Die Hände liegen neben dem Körper, die Beine ausgestreckt auf der Matte. Die Schuhe können ausgezogen werden.



Anspannungsphase dauert ca. 5 Sekunden/  
Entspannungsphase ca. 10 Sekunden  
(Uhr bzw. Smartphone mit Sekundenzähler-  
Funktion ist sinnvoll)



## EIN\*E GRUPPENLEITER\*IN ERZÄHLT NUN



Nimm eine entspannte Körperhaltung ein und höre einmal in deinen Körper hinein: Lass deine Muskeln so locker wie möglich werden. Wenn du möchtest, kannst du deine Augen schließen.

Jetzt mache deine rechte Hand zur Faust und drücke kräftig, als wolltest du eine Zitrone auspressen. Halte die Spannung (Anspannungsphase).

Und nun lasse die Hand wieder locker werden. Die Zitrone entgleitet deiner Hand. Hand und Finger sind entspannt (Entspannungsphase).

Jetzt dasselbe mit der linken Hand: Mache eine Faust und drücke die nächste Zitrone kraftvoll aus, ohne dir dabei weh zu tun. Achte auf die Spannung. Sie geht bis zum Ellenbogen hoch.

Und nun entspanne die Hand wieder. Lasse sie vollkommen locker werden. Genieße die Entspannung. Jetzt ballte beide Hände zu Fäusten, drücke in Gedanken zwei Orangenhälften aus. Achte auf die Anspannung in den Händen und Unterarmen. Der übrige Körper bleibt locker, die Atmung geht ganz ruhig und gleichmäßig.

Entspanne die Hände wieder. Die Orangenhälften kullern weg. Lasse die Muskeln deiner Hände locker werden. Deine Hände sind schwer und warm.

Achte nun auf dein Gesicht: Stell dir vor, eine Fliege sitzt auf deiner Nase. Runzle Nase und Stirn, um sie zu verscheuchen. Der Körper bleibt locker und entspannt.

Jetzt entspanne dein Gesicht. Die Falten auf deiner Nase lösen sich. Deine Stirn ist wieder glatt. Das ist sehr angenehm.

Drücke deine Augenbrauen ganz weit nach oben, lasse die Augen dabei geschlossen. Mache deine Stirn ganz kraus. Versuche deinen Haaransatz zu erreichen und halte diese Spannung.

Lasse jetzt locker und spüre, wie deine Stirn wieder glatt wird. Achte auf deine entspannte Kopfhaut. Nun beiße die Zähne fest zusammen, so, dass kein Haar mehr dazwischen passt, aber nur so, wie es dir angenehm ist. Achte auf diese Spannung.

Lasse die Zähne wieder locker werden. Entspanne deinen Kiefer. Deine Lippen öffnen sich ein wenig. Du fühlst dich gut.

Nun achte auf deinen Hals und die Muskeln im Nacken: Beuge deinen Kopf nach rechts. Als würde ihn ein Gewicht herunterziehen. Halte diese Spannung. Richte deinen Kopf wieder auf und lasse den Nacken locker. Beuge nun den Kopf nach links. Wieder zieht ihn ein unsichtbares Gewicht hinunter. Bringe ihn wieder in eine aufrechte Haltung.

Hebe nun die Schultern nach oben und halte sie angespannt. Rolle sie im Kreis nach vorne herum und achte auf die Spannung. Genieße die Bewegung.

Rolle jetzt deine Schultern nach hinten. Nimm dabei die Spannung in den Schultern und in deinem oberen Rücken wahr.

Bringe deine Schultern wieder in eine normale Lage. Lasse die Entspannung sich in deinen Schultern und im Rücken ausbreiten. Der Nacken ist entspannt, der Kiefer, das Gesicht. Du hast ein angenehmes Gefühl der Entspannung. Es breitet sich weiter und weiter aus. Du fühlst dich wohl.

Konzentriere dich nun auf deinen Bauch: Ziehe deine Bauchmuskeln fest zusammen. Der Bauch wird ganz hart, alles prallt von ihm ab. Ein anderes Kind könnte sogar darauf stehen. Achte auf die Spannung.

Lass deine Bauchmuskeln wieder locker werden und spüre den Unterschied.

Nun ziehe deinen Bauch weit herein, so dass ein Basketball in die Kuhle passt. Achte auf die Spannung.

Entspanne deinen Bauch wieder. Er geht zurück in eine bequeme Lage. Ein angenehmes Wohlbefinden kommt in dir auf. Genieße die Entspannung. Ziehe nochmals deinen Bauch fest ein und beachte die Spannung.

Nun drücke ihn kraftvoll heraus. Lasse ihn kugelförmig werden und atme normal weiter. Achte auf die Spannung im Bauch.

Jetzt ziehe ihn nochmals fest ein und mache dem Basketball wieder einen Korb.

Nun löse die Spannung im Bauch. Bauch und Brustkorb entspannen sich mehr und mehr. Du entspannst tiefer und tiefer. Alle Verkrampfungen im Körper lösen sich auf. Dein Körper wird immer schwerer.

Spanne nun die Muskeln in Po und Beinen an. Drücke die Fersen fest auf den Boden und strecke die Zehen in Richtung Nasenspitze.

Löse jetzt wieder die Spannung. Achte auf den Unterschied zur Anspannung. Nimm die Ruhe wahr, die in dir aufkommt. Du bist ganz entspannt und es geht dir gut.

Spanne für einen Moment deinen ganzen Körper an. Beine und Po, Bauch und Brust, Schultern und Hals, Kiefer und Stirn. Achte auf die starke Anspannung und halte sie noch ein wenig fest.

Und nun lass alles wieder locker werden. Entspanne deinen ganzen Körper: Füße, Waden, Schenkel, Po. Die Entspannung strömt immer weiter: Durch Magen und Bauch, über den Rücken, die Schultern, in Arme und Fingerspitzen. Der Hals ist entspannt, das Gesicht und der Körper werden immer schwerer und wärmer. Du bist ganz ruhig und entspannt. Du fühlst dich wohligh müde und genießt dieses Gefühl (20 Sekunden warten)

Komme jetzt langsam aus der Entspannung heraus, mit deinem Tempo. Strecke und räkle dich – gähne und öffne die Augen.



- PMR nur auf einzelne Körperpartien begrenzen bzw. nach und nach eine Körperpartie mit rein nehmen
- Im Schneider / Fersensitz oder im Sitzen auf einem Stuhl
- **Wichtig:** Immer die Kinder aus der Entspannung zurückholen (letzter Abschnitt)



# AUSWERTUNGEN / REFLEXIONEN / VERABSCHIEDUNG

Es ist sinnvoll die Cool down - Phase mit einer kleinen Reflexion zum jeweiligen Spiel bzw. der jeweiligen Übung zu beenden. Bei der Auswahl von Auswertungsmethoden zum Stundenabschluss sollte besonders auf einen altersgemäßen Bezug geachtet werden.

Auch ein Abschluss in Form von einem Spruch/Lied/Bewegung kann die Sportstunde/das Sportangebot für die Kinder abrunden. Zum Beispiel: Am Ende des Trainings kommen alle wieder im Kreis zusammen um sich zu verabschieden. Ein\*e Trainer\*in ruft: „Danke, ihr wart klasse“ und die Kinder bewegen sich anschließend aufeinander zu und klatschen sich mit beiden Händen ab. Anschließend geht jedes Kind zum/zur Trainer\*in und verabschiedet sich per Handschlag. Aufmunternde Worte der Erwachsenen geben den Kindern ein positives Gefühl mit auf den Weg.



# BASKETBALL BRINGT BEWEGUNG - DAS SPIELABZEICHEN

Das Spielabzeichen Basketball ist eine Auszeichnung für eine sportliche Leistung, die Kinder und Jugendliche motivieren soll, die Sportart Basketball aktiv auszuprobieren. Egal ob in der Schule, im Verein oder in der Freizeit vermittelt das Spielabzeichen ein Erfolgserlebnis und eine Anerkennung der eigenen Leistung. Die Prüfung können Lehrkräfte, Trainer\*innen, Übungsleiter\*innen oder Betreuer\*

innen sowie Eltern problemlos abnehmen. Alle Inhalte stehen im Urkundenheft.

Der Deutsche Basketball Bund möchte mit dem Spielabzeichen Kindern und Jugendlichen den Spaß an Sport und Bewegung beim Basketball vermitteln und sie ermutigen, sich weiter aktiv zu betätigen.

## DIE SPIELABZEICHEN IM ÜBERBLICK

### BRONZE

Das erste Spielabzeichen kann unter anderem bei einem Spieltreff, einem Schnuppertraining, bei einer einführenden Unterrichtsreihe in der Schule oder in einer Arbeitsgemeinschaft erworben werden. Es ermöglicht gerade Anfänger\*innen bereits im Grundschulalter ein Erfolgserlebnis!

### SILBER

Nach einer mehrstündigen Trainings- oder Unterrichtsreihe im Basketball kann das silberne Spielabzeichen erworben werden. Es eignet sich auch gut für den Einsatz in Trainings- oder Feriencamps für Kinder und Jugendliche.

### GOLD

Das goldene Spielabzeichen kann nach ca. einem halben Jahr im Verein oder im Rahmen einer weiterführenden Unterrichtsreihe erworben werden. Es eignet sich gut für Vereinsaktionen außerhalb des Spielbetriebs (Sommer- oder Weihnachtsfest, Saisonabschluss).

## BEZUG DER SPIELABZEICHEN

Die Spielabzeichen (jeweils Urkundenheft mit Pin) können gegen eine geringe Schutzgebühr im Jugendsekretariat des DBB bestellt werden.

Ein Bestellschein befindet sich in den Downloads auf der DBB Homepage ([www.basketball-bund.de](http://www.basketball-bund.de)). Damit kann problemlos per Mail oder Post bestellt werden. Weitere Informationen und Materialien des DBB-Jugendsekretariats finden Sie ebenfalls auf der Homepage in den Downloads und können sie über **jugend-buf@basketball-bund.de** oder die Rufnummer **02331 106-150** anfordern

## SPIELTREFF BASKETBALL

Ein Spieltreff Basketball ist eine Veranstaltung, bei der die Teilnehmenden die Sportart Basketball kennenlernen und ausprobieren können. Primär richten sich diese Veranstaltungen an Kinder und Jugendliche besonders im Grundschulalter, die dabei auch den Spaß an Sport und Bewegung generell erfahren sollen. Durchführen kann einen Spieltreff jeder Verein, jede Schule oder Jugendgruppe, die sich das entsprechende Paket bestellt.

Zentrale Punkte eines Spieltreffs sind jeweils die Prüfungen zur Abnahme des Spielabzeichens Basketball und das gemeinsame Basketballspielen der Teilnehmenden auf einen oder zwei Körbe. Standardmäßig sind 50 Spielabzeichen in Bronze und weitere Unterlagen im kostenlosen Spieltreffpaket enthalten.

Bei der Programmgestaltung haben alle Veranstaltenden aber freie Hand, wie die einzelnen Inhalte organisiert werden (Stationsbetrieb, gemeinsames Durchlaufen etc.). Broschüren mit Spielideen gibt es unentgeltlich beim Deutschen Basketball Bund (s. o.). Jede veranstaltende Organisation kann pro Jahr einen kostenlosen Spieltreff beantragen und durchführen.

# ANFORDERUNGEN FÜR DAS BRONZE-ABZEICHEN



## DRIBBELN

Der Ball soll möglichst einhändig gedribbelt werden. Er darf zwischendurch kurz festgehalten werden. Jeweils eine Bahn (10 m) sollte mit der starken und eine mit der schwachen Hand gedribbelt werden. Sollte der Ball wegrollen, darf das Dribbling an der Position des Ballverlustes wieder aufgenommen werden.



## PASSEN & FANGEN

Der Ball muss zehn Mal im Stand erfolgreich gepasst und gefangen werden. Zwischen den Partnern\*innen sollten drei Meter Abstand eingehalten werden. Es sind mehr als zehn Versuche erlaubt.



## STANDWURF

Bei sechs Würfen (ein- oder beidhändig) aus einem Abstand von 2,6 Metern vom Brett sollen möglichst viele Korberfolge erzielt werden. Wird kein Korb erzielt, muss der Ball den Ring mindestens vier Mal von oben oder an der Seite berühren.



## KORBLEGER

Bei zehn Versuchen (möglichst einhändig) aus dem Stand sollen möglichst viele Korberfolge erzielt werden. Wird kein Korb erzielt, muss der Ball den Ring mindestens drei Mal von oben oder an der Seite berühren. Die Seitenwahl ist beliebig. Der Absprung sollte mit einem Bein erfolgen.

## SPIEL

Abschließend wird mit stark vereinfachten Regeln auf einen oder zwei Körbe Basketball gespielt. Je nach Mannschaftstärke (möglichst drei Personen pro Mannschaft) und räumlichen Gegebenheiten sollte die Spieldauer mindestens fünf Minuten betragen. Zur Erleichterung kann z.B. eine zusätzliche feste Anspielstation (Überzahlssituation) zugelassen werden.

# LITERATUR

Balz, E. & Neumann, P.

**Erziehender Sportunterricht. In W. Günzel & R. Laging (Hrsg.), Neues Taschenbuch des Sportunterrichts. Grundlagen und pädagogische Orientierungen (S. 47-77)**

Schneider-Verlag, Hohengehren 2001

Barth, Katrin / Bösing, Lothar

**Ich trainiere Basketball**

Meyer & Meyer Verlag

Barth, Katrin / Bösing, Lothar

**Ich lerne Basketball**

Meyer & Meyer Verlag

Bösing / Bauer / Remmert / Lau

**Basketball-Handbuch**

Meyer & Meyer Verlag

Braun, R. / Goriss, A. / König, S.

**Doppelstunde Basketball. Unterrichtseinheiten und Stundenbeispiele**

Verlag Karl Hofmann, Schorndorf 2004

Breitinger, B. / Stutz, H.:

**Basketball: spielerisch-technikorientiert-praxisnah**

Band 1: Einführung

Ministerium für Kultus, Jugend und Sport

Baden-Württemberg 2004

Deutscher Basketball Bund e.V. (Hrsg.):

**Offizielle Basketball-Regeln**

des Internationalen Basketball Verbandes (FIBA)

Bezug: [www.basketball-bund.de](http://www.basketball-bund.de)

Deutscher Basketball Bund (Hrsg.):

**Engagement und Training im Mädchenbasketball**

Hagen, 2022

dsj Deutsche Sportjugend (Hrsg.):

**Persönlichkeits- & Teamentwicklung –  
Förderung psychosozialer Ressourcen  
im Basketball**

Bezugsquelle: [dsj.de](http://dsj.de)

dsj Deutsche Sportjugend (Hrsg.):

**Persönlichkeits- und Teamentwicklung  
im Sport- Kernziele und Methoden für  
den Kinder- und Jugendsport**

Bezugsquelle: [dsj.de](http://dsj.de), Neuauflage 2020



Faigle, Christian  
**Athletiktraining Basketball (2000)**  
Rowohlt Taschenbuch Verlag GmbH  
Reinbeck bei Hamburg

Hagedorn, Günter  
**Spielen**  
Rowohlt Taschenbuch Verlag GmbH  
Reinbeck bei Hamburg 2000

Holst, Andreas  
**Mini-Basketball**  
diritto Publikationen (info@diritto-publikationen.de)

Krüger, Arnd/Niedlich, Dieter  
**200 Neue Basket-Drills (2001)**  
Verlag Karl Hofmann, Schorndorf

Krüssmann, Peter/Clauss, Steven  
**Sportiv Basketball –  
Kopiervorlagen für den Basketballunterricht**  
Ernst Klett Schulbuchverlag, Leipzig

Neumann, Hannes  
**Richtig Basketball**  
BLV Buchverlag München

Neumerkel, Jochen  
**Basketball. Unterrichtseinheiten  
für die 5.-10. Jahrgangsstufe**  
Auer Verlag Donauwörth

Patrick, J./Loibl, T.  
**Skill & Drill Book,  
Grundlagetechnik Offense im modernen Basketball**  
City-Verlag GmbH, Chemnitz 2002

Philippka-Verlag, Münster  
**Verschiedene Veröffentlichungen zum Thema  
Basketball und allgemeine Trainingslehre**

Popovic, Sebastian/Neumann, Hannes  
**Spielend Basketball lernen in Schule und Verein**  
(1. Auflage 2010) Limpert Verlag

Remmert, H.  
**Lernen, Spielen und Trainieren**  
Verlag Karl Hofmann, Schorndorf 2006

Schauer, E.  
**Wurftrainer Basketball.  
Die besten Übungen und Programme**  
Reinbeck bei Hamburg 2002

Scheid, V. & Prohl, R. (Hrsg.)  
**Sportdidaktik. Grundlagen,  
Vermittlungsformen, Bewegungsfelder.**  
Limpert, 2012

Schröder, Jürgen/Bauer, Christian  
**Basketball Trainieren und Spielen**  
Rowohlt Taschenbuch Verlag GmbH  
Reinbeck bei Hamburg

Steinhöfer, Dieter

**Basketball in der Schule**

Philippka-Verlag, Münster 2004

Steinhöfer, Dieter.

**Grundlagen des Athletiktrainings.  
Theorie und Praxis zu Kondition, Koordination  
und Trainingssteuerung im Sportspiel**

Philippka-Verlag, Münster 2002

Vary, Peter

**1006 Spiel- und Übungsformen im Basketball**

(2. Auflage) Verlag Karl Hofmann, Schorndorf 1984

Weineck, J.

**Optimales Training**

perimed-spitta Medizin, Balingen

Weineck, J./Haas, H.

**Optimales Basketballtraining:  
Das Konditionstraining des Basketballspielers**

Balingen 1999

**Online-Quellen**

- <https://blog.backwinkel.de/ruhe-entspannung/>
- <https://www.yoga-vidya.de/kinderyoga/kinder-yoga-uebungen/kinderyoga-musterstunden-mit-thema/yogastunde-yoga-vidya-reihe-f-kinder/>
- <https://www.sicherheit.sport/sportmanagement/sicherheit-im-breitensport/anregungen-fuer-die-sportpraxis/abwaermen-cool-down-im-sport/>
- <https://www.praxis-jugendarbeit.de/spielesammlung/entspannungsspiele-ruhe-entspannung.html>
- <https://hierfindichwas.de/traumreise/>
- <http://mitmannsgruber.net/wp-content/uploads/2015/06/Skriptum-Beruhigende-Spiele.pdf>
- [https://www.vibss.de/fileadmin/Medienablage/Sportpraxis/PH\\_Warm\\_up\\_Cool\\_down/PH\\_Fitness\\_-\\_Beruhigende\\_Spiele.pdf](https://www.vibss.de/fileadmin/Medienablage/Sportpraxis/PH_Warm_up_Cool_down/PH_Fitness_-_Beruhigende_Spiele.pdf)
- <https://www.elternwissen.com/gesundheit/alternative-mezizin/art/tipp/progressive-muskeltension-nach-jacobson.html#:~:text=F%C3%BCr%20solche%20Kinder%20ist%20die,Stress%2DSituationen%20gelassener%20zu%20bleiben.>
- [https://mhh-kinderklinik.de/index.php/unsere-klinik/gastroenterologie-hepatologie/item/download/46\\_9b020b359d0412be8113793e9b8a6091](https://mhh-kinderklinik.de/index.php/unsere-klinik/gastroenterologie-hepatologie/item/download/46_9b020b359d0412be8113793e9b8a6091)
- <https://www.bambini-fussballtraining.de/themen-fussballtraining/101-rituale-im-kinderfussball.html>

Nach 16 Jahren immer  
noch Schmetterlinge  
im Bauch

[ing.de](https://www.ing.de)

## Mit uns Dein Ding machen

Dafür stehen wir mit unserer Marke und unserer Kultur. Jetzt freuen wir uns, dass Sie uns dafür zum 16. Mal in Folge zu Deutschlands „Beliebteste Bank“ gemacht haben: Über 80.000 Kundinnen und Kunden haben in einer Umfrage des Wirtschaftsmagazins *€uro* entschieden (Ausgabe 05/2022). Besonders geschätzt wird der Umgang der ING-Mitarbeitenden mit Anfragen, die Freundlichkeit und das Gefühl, dass einem wirklich weitergeholfen wird.



do your thing

Deutscher Basketball Bund e. V.

Schwanenstraße 6-10

D-58089 Hagen

T +49 2331 106-000

F +49 2331 106-179

info@basketball-bund.de

[basketball-bund.de](http://basketball-bund.de)

 [DBB\\_Basketball](https://www.instagram.com/DBB_Basketball)  [TheDBBTV](https://www.youtube.com/TheDBBTV)

 [DBB.Basketball](https://www.facebook.com/DBB.Basketball)  [DBB\\_Basketball](https://www.twitter.com/DBB_Basketball)

Offizieller Hauptsponsor:



Offizieller Ausrüster:



Offizieller Gesundheitspartner

