

Übungen

Im Folgenden finden Sie die gesammelten Übungen in alphabetischer Reihenfolge aufgelistet. Zu jeder Übung erhalten Sie Informationen zu den Schwerpunkten, dem Schwierigkeitsgrad, Erläuterungen zur Ausführung, Sicherheitshinweise sowie Variationen. Außerdem finden Sie Links zu den Original-Quellen, die in manchen Fällen auch Videos zur Veranschaulichung enthalten. Die Übungen sind zudem im *Basketball Training Manager* enthalten, wobei den Schülerinnen und Schülern Kurzbeschreibungen in einem Übungsglossar zur Verfügung stehen.

In diesem Zusammenhang ist anzumerken, dass im Spiel *Basketball Training Manager* zusätzlich vier Übungen zum Training der allgemeinen Fitness zur Verfügung stehen („Ausdauerlauf“, „Sprints“, „Krafttraining“, „Zirkeltraining“). Diese Übungen wurden im Sinne einer größeren Kohärenz ins Spiel aufgenommen, gehören jedoch nicht zu den zentralen Inhalten dieser Präventionsmaßnahme. Inwieweit solche und andere Übungen mit den hier vorgestellten spezifischen Übungen zur Förderung von koordinativen Fähigkeiten und Spielverständnis (Antizipation) kombiniert werden, liegt in Ihrem Ermessen als Fachkraft.

Übungen, die einzeln oder paarweise mit Abstand durchgeführt werden können, sind je nach geltenden Regeln auch bei eingeschränktem Unterricht oder gar Distance-Learning (abhängig von der zur Verfügung stehender Ausrüstung) geeignet. Diese Übungen sind mit durch **(D)** neben dem Titel markiert.

1 – 1 Wettkampf

Übungsschwerpunkte

1. Spielverständnis (Antizipation)
2. Koordination – Dribbeln
3. Koordination – Werfen

Schwierigkeitsgrad

Mittel

Ausführung

Paarweise

Erklärung

Die Spieler*innen werden in zwei Gruppen aufgeteilt. Der*die jeweils erste der Gruppen legen sich mit dem Gesicht zu einer Korb-Wand auf den Bauch. Der*die Übungsleiter*in wirft den Ball in Richtung des anderen Korbs. Auf ein Zeichen des*der Übungsleiter*in springen beide Spieler*innen auf und versuchen, zuerst an den Ball zu kommen. Der*die erste am Ball spielt Offensive, der*die andere Defensive. Nach dem ersten Korbwurf endet die Runde und die zwei nächsten Spieler*innen legen sich auf Position.

Sicherheitshinweise

- Auf ausreichend Abstand zwischen den liegenden Spieler*innen achten, um beim schnellen Aufstehen und Loslaufen genug Freiraum zu haben
- Auf freies Feld in Laufrichtung achten
- Beim Versuch, den Ball zu erreichen, auf Mitspieler*in achten und Zusammenstoß vermeiden

Aufwärm- oder Cool-Down-Übung

Wegen der hohen Bewegungsamplitude und des Wettbewerbscharakters nicht geeignet.

Variationen

- Auf dem Rücken liegend auf das Signal warten.

Quelle

<http://playbasketball.de/coach/drills/>



10er Ball

Übungsschwerpunkte

1. Koordination – Passen & Fangen
2. Spielverständnis (Antizipation)

Schwierigkeitsgrad

Mittel

Ausführung

In Gruppen

Erklärung

Die Spieler*innen spielen in zwei gleich großen Teams gegeneinander. Ziel ist es, im Team 10 Pässe *ohne Dribbling* zu den Mitspieler*innen zu spielen. Bei einem Fehlpass oder bei Abfangen des Balls durch Verteidiger, wechselt der Ballbesitz.

Sicherheitshinweise

- Die Spieler*innen müssen rücksichtsvoll und aufmerksam miteinander umgehen
- Miteinander sprechen und Kommandos ausmachen
- Es dürfen keine Bälle herumliegen

Aufwärm- oder Cool-Down-Übung

Wegen des Wettbewerbscharakters eher nicht geeignet.

Variationen

- Spielerzahl variieren
- Keine direkten Rückpässe erlauben

Quelle (mit Video)

<https://www.knsu.de/spielsportarten/basketball/spiel-und-uebungsformen/kleine-spiele-im-basketball>



Balancieren Medizinball (D)

Übungsschwerpunkte

1. Koordination – Passen & Fangen

Schwierigkeitsgrad

Mittel

Ausführung

Paarweise

Erklärung

Die Schüler*innen stehen beidbeinig auf einem Medizinball und müssen das Gleichgewicht halten. Jeweils zwei Spieler*innen werfen sich auf dem Medizinball stehend einen Ball zu.

Sicherheitshinweise

- Auf saubere Ausführung und gezielte Würfe achten
- Nicht zu stark werfen

Aufwärm- oder Cool-Down-Übung

Wegen der Möglichkeit, die Balance zu verlieren, eher nicht geeignet.

Variationen

- Zwei Bälle verwenden
- Unterschiedliche Bälle verwenden

Quelle

<https://www.mobilesport.ch/aktuell/propriozeptives-training-auf-zwei-beinen-medizinball/>



Balltausch (D)

Übungsschwerpunkte

1. Koordination – Passen & Fangen
2. Spielverständnis (Antizipation)

Schwierigkeitsgrad

Mittel

Ausführung

Paarweise

Erklärung

Zwei Spieler*innen stehen sich gegenüber, der*die eine hat einen Ball in der Hand, der*die andere hat einen Ball am Fuß liegen. Die Spieler*innen passen sich die Bälle gleichzeitig zu, eine*r per Wurf, eine*r per Schuss. Die Schüler*innen können selbst entscheiden, wer unten und wer oben passt. Die Pässe sowie die Ballannahme müssen dabei stets sauber und kontrolliert sein.

Sicherheitshinweise

- Genug Abstand zwischen den Gruppen lassen
- Warnruf bei kreuzenden Bällen und die Übung unterbrechen

Aufwärm- oder Cool-Down-Übung

Bei bereits vorhandener Ballsicherheit bedingt geeignet.

Variationen

- Unterschiedliche Bälle verwenden
- Bodenpässe durchführen

Quelle (mit Video)

<https://sportkolleg.ukh.de/die-projekte/ballsport-aber-sicher/unterrichtsreihe/>



Blind Man Lay-Up Drill (D)

Übungsschwerpunkte

1. Spielverständnis (Antizipation)

Schwierigkeitsgrad

Schwierig

Ausführung

Paarweise

Erklärung

Spieler*in A stellt sich mit dem Rücken zum Korb an die Freiwurflinie. Spieler*in B stellt sich mit dem Ball unter den Korb und gibt Spieler*in A das Kommando "rechts" oder "links". Spieler*in A muss sich in die angesagte Richtung umdrehen, bekommt Pass von Spieler*in B und muss mit einem Korbleger rechts oder links abschließen.

Sicherheitshinweise

- Auf saubere Ausführung und gezielte Pässe achten
- Spieler*in B darf den Ball nicht zu früh oder zu stark werfen

Aufwärm- oder Cool-Down-Übung

Bei bereits vorhandener Ballsicherheit, gegenseitiger Rücksichtnahme und langsamer Ausführung bedingt geeignet.

Quelle

<http://playbasketball.de/coach/drills/>



Bodenpass/Bodenpass einhändig (D)

Übungsschwerpunkte

1. Koordination – Passen & Fangen

Schwierigkeitsgrad

Leicht/Mittel

Ausführung

Paarweise

Erklärung

Bodenpass: Jeweils zwei Spieler*innen passen sich einen Ball indirekt (Bodenpass) mit beiden Händen zu.

Bodenpass einhändig: Jeweils zwei Spieler*innen passen sich einen Ball indirekt (Bodenpass) abwechselnd mit der rechten und linken Hand zu.

Sicherheitshinweise

- Genug Abstand zwischen den Gruppen lassen
- Warnruf bei kreuzenden Bällen und die Übung unterbrechen

Aufwärm- oder Cool-Down-Übung

Gut geeignet

Quelle

https://lehrerfortbildung-bw.de/u_mks/sport/gym/bp2004/fb2/08_sonstiges/dslv_heft_51_52_2005_lernzirkel.pdf



Brustpass/Brustpass einhändig (D)

Übungsschwerpunkte

1. Koordination – Passen & Fangen

Schwierigkeitsgrad

Leicht/Mittel

Ausführung

Paarweise

Erklärung

Brustpass: Jeweils zwei Spieler*innen passen sich einen Ball direkt (Brustpass) mit beiden Händen zu.

Bodenpass einhändig: Jeweils zwei Spieler*innen passen sich einen Ball direkt (Brustpass) abwechselnd mit der rechten und linken Hand zu.

Sicherheitshinweise

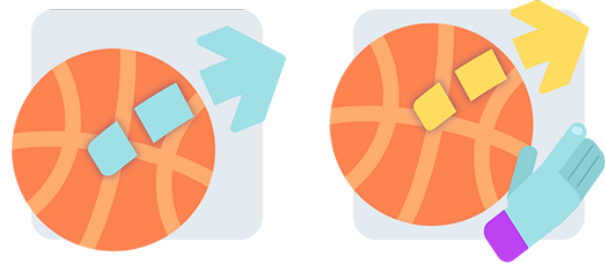
- Genug Abstand zwischen den Gruppen lassen
- Warnruf bei kreuzenden Bällen und die Übung unterbrechen

Aufwärm- oder Cool-Down-Übung

Gut geeignet

Quelle

https://lehrerfortbildung-bw.de/u_mks/sport/gym/bp2004/fb2/08_sonstiges/dslv_heft_51_52_2005_lernzirkel.pdf



Dribbeln im Stand 1/2/3 (D)

Übungsschwerpunkte

1. Koordination – Dribbeln

Schwierigkeitsgrad

Leicht/Mittel

Ausführung

Einzel

Erklärung

Dribbeln im Stand 1: Die Spieler*innen dribbeln mit einem Ball abwechselnd mit der rechten und linken Hand vor und neben ihrem Körper.

Dribbeln im Stand 2: Die Spieler*innen dribbeln mit einem Ball im Stehen einen Achter um die Beine und durch die Beine.

Dribbeln im Stand 3: Die Spieler*innen dribbeln mit einem Ball hinter ihrem Körper von rechts nach links und umgekehrt.

Sicherheitshinweise

- Genug Abstand zwischen den Spieler*innen lassen
- Warnruf bei kreuzenden Bällen und die Übung unterbrechen

Aufwärm- oder Cool-Down-Übung

Gut geeignet

Quelle

https://lehrerfortbildung-bw.de/u_mks/sport/gym/bp2004/fb2/08_sonstiges/dslv_heft_51_52_2005_lernzirkel.pdf



Dribbeln in Bewegung 1/2 (D)

Übungsschwerpunkte

1. Koordination – Dribbeln

Schwierigkeitsgrad

Leicht/Mittel

Ausführung

Einzel

Erklärung

Dribbeln in Bewegung 1: Hütchen werden in einer Reihe aufgestellt und die Spieler*innen dribbeln abwechselnd mit der rechten und linken Hand um die Hütchen. Dabei laufen sie erst vorwärts und dann rückwärts.

Dribbeln in Bewegung 2: Hütchen werden in einer Reihe aufgestellt und die Spieler*innen dribbeln abwechselnd mit der rechten und linken Hand um die Hütchen. Dabei hüpfen sie erst vorwärts und dann rückwärts.

Sicherheitshinweise

- Genug Abstand zwischen den Spieler*innen lassen
- Warnruf bei kreuzenden Bällen und die Übung unterbrechen

Aufwärm- oder Cool-Down-Übung

Dribbeln in Bewegung 1: Gut geeignet

Dribbeln in Bewegung 2: Bei bereits vorhandener Ballkontrolle geeignet

Quelle

https://lehrerfortbildung-bw.de/u_mks/sport/gym/bp2004/fb2/08_sonstiges/dslv_heft_51_52_2005_lernzirkel.pdf



Dribbeln mit Basketball und Fußball/mit zwei Basketbällen (D)

Übungsschwerpunkte

1. Koordination – Dribbeln

Schwierigkeitsgrad

Schwierig

Ausführung

Einzel

Erklärung

Dribbeln mit Basketball und Fußball: Hütchen werden in einer Reihe aufgestellt und die Spieler*innen dribbeln mit einem Basketball an der Hand und einem Fußball am Fuß um die Hütchen.

Dribbeln mit zwei Basketbällen: Hütchen werden in einer Reihe aufgestellt und die Spieler*innen dribbeln mit zwei Basketbällen gleichzeitig um die Hütchen.

Sicherheitshinweise

- Genug Abstand zwischen den Spieler*innen lassen
- Warnruf bei kreuzenden Bällen und die Übung unterbrechen

Aufwärm- oder Cool-Down-Übung

Bei bereits vorhandener Ballkontrolle für das Aufwärmen bedingt geeignet.

Wegen der anspruchsvollen Aufgabenstellung für das Cool-Down eher nicht geeignet.

Quelle

https://lehrerfortbildung-bw.de/u_mks/sport/gym/bp2004/fb2/08_sonstiges/dslv_heft_51_52_2005_lernzirkel.pdf



Dribbling und Werfen (D)

Übungsschwerpunkte

1. Koordination – Dribbeln
2. Koordination – Werfen

Schwierigkeitsgrad

Schwierig

Ausführung

Einzel

Erklärung

Ein*e Spieler*in macht ein bis zwei Dribblings mit Raumgewinn in Richtung Korb, stoppt mit dem Gesicht und mit den Füßen in Richtung Korb ab und wirft auf den Korb.

Sicherheitshinweise

- Genug Abstand zwischen den Spieler*innen lassen
- Warnruf bei kreuzenden Bällen und die Übung unterbrechen

Aufwärm- oder Cool-Down-Übung

Wegen der hohen Bewegungsamplitude eher nicht geeignet

Quelle

https://lehrerfortbildung-bw.de/u_mks/sport/gym/bp2004/fb2/08_sonstiges/dslv_heft_51_52_2005_lernzirkel.pdf



Einbein-Pass direkt/indirekt (D)

Übungsschwerpunkte

1. Koordination – Passen & Fangen

Schwierigkeitsgrad

Schwierig

Ausführung

Paarweise

Erklärung

Zwei Spieler*innen stehen im Einbeinstand auf einer labilen Unterlage (z.B. Gymnastikmatte oder Ballkissen o.ä.) und passen sich den Ball direkt (Brustpass)/indirekt (Bodenpass) zu.

Sicherheitshinweise

- Genug Abstand zwischen den Gruppen lassen
- Warnruf bei kreuzenden Bällen und die Übung unterbrechen

Aufwärm- oder Cool-Down-Übung

Bei bereits vorhandener Ballkontrolle für das Aufwärmen bedingt geeignet.

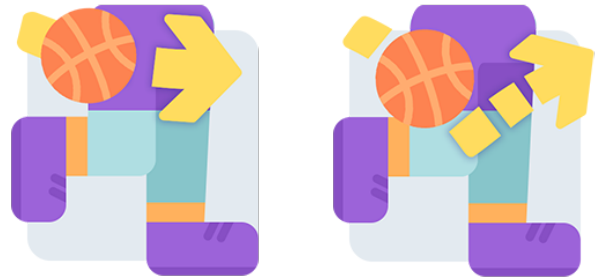
Wegen der erforderlichen Konzentration für das Cool-Down eher nicht geeignet.

Variationen

- Teams bilden, z.B. zwei gegen drei. In einem begrenzten Raum hüpfen alle auf einem Bein. Zwei Spieler*innen in der Mitte versuchen den Ball zu erobern, den drei Aussenspieler*innen einander zuspieren. Wer den Ball verliert oder nicht fangen/annehmen kann, muss in die Mitte.
- Ein*e Spieler*in passt zu einem*r zweiten, der*die vor dem Korb steht. Es erfolgt ein Wurf aus dem Einbeinstand auf den Korb, ohne das Gleichgewicht zu verlieren. Nach fünf Abschlüssen das Bein wechseln.

Quelle

<https://www.mobilesport.ch/aktuell/propriozeptives-training-auf-einem-bein-passen-und-fangen/>



Fußtreten

Übungsschwerpunkte

1. Spielverständnis (Antizipation)

Schwierigkeitsgrad

Leicht

Ausführung

Paarweise

Erklärung

Zwei Spieler*innen stehen sich gegenüber und halten sich an den Händen fest. Ziel ist es, die Füße des Partners von oben zu berühren.

Sicherheitshinweise

- Kein festes Treten
- Kontrollierte Ausweichbewegungen
- Auf Köpfe achten

Aufwärm- oder Cool-Down-Übung

Bei erprobter kontrollierter Durchführung für das Aufwärmen geeignet.

Wegen des Wettbewerbscharakters für das Cool-Down eher nicht geeignet.

Variationen

- Die Spieler*innen halten sich nur an einer Hand fest und müssen zusätzlich mit der freien Hand einen Ball dribbeln.

Quelle

<http://playbasketball.de/coach/drills/>



Ich oder Du

Übungsschwerpunkte

1. Spielverständnis (Antizipation)
2. Koordination – Passen & Fangen
3. Koordination – Dribbeln
4. Koordination – Werfen

Schwierigkeitsgrad

Schwierig

Ausführung

Paarweise

Erklärung

Zwei Spieler*innen stehen auf jeweils einer Seite der Mittellinie und passen sich den Ball so lange zu, bis der*die Übungsleiter*in ein Kommando gibt. Auf das Kommando hin, muss der*die Spieler*in, der*die gerade den Ball hat, zum Korb in seinem Feld (in seinem*ihrem Rücken) und einen Korbleger machen. Der*die andere ist Defensive und soll das verhindern.

Sicherheitshinweise

- Auf saubere Ausführung und gezielte Pässe achten
- Felder müssen in beide Richtungen frei sein

Aufwärm- oder Cool-Down-Übung

Wegen des Wettbewerbscharakters und der hohen Bewegungsamplitude nicht geeignet.

Quelle

<http://playbasketball.de/coach/drills/>



Klau den Ball

Übungsschwerpunkte

1. Koordination – Dribbeln
2. Spielverständnis (Antizipation)

Schwierigkeitsgrad

Mittel

Ausführung

Paarweise

Erklärung

Zwei Spieler*innen dribbeln mit jeweils einem Ball und versuchen, sich gegenseitig den Ball herauszuschlagen. Gleichzeitig sollen sie ihren eigenen schützen bzw. nicht verlieren.

Sicherheitshinweise

- Kontrollierte Ausweichbewegungen
- Auf Köpfe achten
- Genug Abstand zwischen den Gruppen lassen
- Warnruf bei kreuzenden Bällen und die Übung unterbrechen

Aufwärm- oder Cool-Down-Übung

Wegen des Wettbewerbscharakters eher nicht geeignet.

Quelle

https://lehrerfortbildung-bw.de/u_mks/sport/gym/bp2004/fb2/08_sonstiges/dslv_heft_51_52_2005_lernzirkel.pdf



Korbleger nach Dribbling/nach Pass (D)

Übungsschwerpunkte

1. Koordination – Werfen
2. Koordination – Dribbeln
3. Koordination – Passen & Fangen

Schwierigkeitsgrad

Leicht/Mittel

Ausführung

Einzel/Paarweise

Erklärung

Korbleger nach Dribbling: Ein*e Spieler*in dribbelt mit dem Ball und macht einen Korbleger.

Korbleger nach Pass: Spieler*in A passt den Ball zu Spieler*in B. Spieler*in A läuft zum Korb, erhält den Rückpass von Spieler*in B und macht einen Korbleger ohne Dribbling.

Sicherheitshinweise

- Auf saubere Ausführung und gezielte Pässe achten
- Spieler*in B darf den Ball nicht zu früh oder zu stark werfen

Aufwärm- oder Cool-Down-Übung

Bei bereits vorhandener Ballkontrolle für das Aufwärmen bedingt geeignet.

Wegen des Tempos und der erforderlichen Konzentration für das Cool-Down nicht geeignet.

Quelle

https://lehrerfortbildung-bw.de/u_mks/sport/gym/bp2004/fb2/08_sonstiges/dslv_heft_51_52_2005_lernzirkel.pdf



Korbleger ohne Ball (D)

Übungsschwerpunkte

1. Koordination – Werfen

Schwierigkeitsgrad

Leicht

Ausführung

Einzel

Erklärung

Die Spieler*innen machen den Bewegungsablauf des Korblegers ohne Ball und beachten dabei besonders die Schrittfolge, einen kräftigen Absprung und den Einsatz des Schwungbeins.

Sicherheitshinweise

- Auf saubere und kontrollierte Ausführung achten
- Genügend Freiraum für Absprung und Landung lassen

Aufwärm- oder Cool-Down-Übung

Bei erprobter kontrollierter Durchführung für das Aufwärmen geeignet.

Wegen der erforderlichen Konzentration und Anspannung für das Cool-Down nicht geeignet.

Quelle

https://lehrerfortbildung-bw.de/u_mks/sport/gym/bp2004/fb2/08_sonstiges/dslv_heft_51_52_2005_lernzirkel.pdf



Kreuzpass (D)

Übungsschwerpunkte

2. Koordination – Passen & Fangen

Schwierigkeitsgrad

Schwierig

Ausführung

Paarweise

Erklärung

Zwei Spieler*innen haben jeweils einen Ball und passen sich diesen gleichzeitig zu

Sicherheitshinweise

- Auf saubere Ausführung und gezielte Pässe achten
- Genug Abstand zwischen den Gruppen lassen
- Warnruf bei kreuzenden Bällen und die Übung unterbrechen

Aufwärm- oder Cool-Down-Übung

Bei erprobter kontrollierter Durchführung geeignet.

Variationen

- Verschieden Passformen nutzen (einhändig/beidhändig, direkt/indirekt).
- Unterschiedliche Bälle nutzen (z.B. ein Basketball und ein Handball).

Quelle

https://lehrerfortbildung-bw.de/u_mks/sport/gym/bp2004/fb2/08_sonstiges/dslv_heft_51_52_2005_lernzirkel.pdf



Passen im Laufen: direkt/indirekt (D)

Übungsschwerpunkte

1. Koordination – Passen & Fangen
2. Spielverständnis (Antizipation)

Schwierigkeitsgrad

Schwierig

Ausführung

Paarweise

Erklärung

Zwei Spieler*innen stehen sich auf Höhe der Grundlinie gegenüber (Abstand ca. 3 bis 4 Meter). Beide haben einen Ball. Beide laufen in Richtung anderer Grundlinie, Spieler*in A läuft vorwärts, Spieler*in B läuft rückwärts. Dabei passen sie sich die Bälle direkt (per Brustpass)/indirekt (per Bodenpass) zu. Von der anderen Grundlinie laufen sie wieder zurück, diesmal läuft Spieler*in B vorwärts und Spieler*in A rückwärts.

Sicherheitshinweise

- Auf saubere Ausführung und gezielte Pässe achten
- Keine zu scharfen Pässe
- Felder müssen in beide Richtungen frei sein
- Laufgeschwindigkeit an individuelle Fähigkeiten anpassen

Aufwärm- oder Cool-Down-Übung

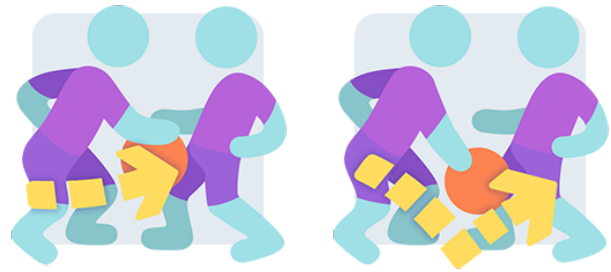
Wegen der hohen Komplexität nicht geeignet.

Variationen

- Pässe einhändig durchführen
- In einem Durchlauf passt ein*e Spieler*in direkt, der*die andere indirekt

Quelle

<http://playbasketball.de/coach/drills/>



Rebound als Angreifer (D)

Übungsschwerpunkte

1. Koordination – Werfen
2. Spielverständnis (Antizipation)

Schwierigkeitsgrad

Schwierig

Ausführung

Einzel

Erklärung

Der*die Spieler*in wirft den Ball von einer beliebigen Position aus auf den Korb, holt den eigenen Rebound (bevor der Ball auf den Boden fällt) und wirft den Ball in den Korb.

Sicherheitshinweise

- Auf saubere und kontrollierte Ausführung achten
- Genügend Freiraum lassen

Aufwärm- oder Cool-Down-Übung

Bei erprobter kontrollierter Durchführung für das Aufwärmen bedingt geeignet.

Wegen der erforderlichen Konzentration und Anspannung für das Cool-Down nicht geeignet.

Quelle

https://lehrerfortbildung-bw.de/u_mks/sport/gym/bp2004/fb2/08_sonstiges/dslv_heft_51_52_2005_lernzirkel.pdf



Rebound als Verteidiger

Übungsschwerpunkte

1. Koordination – Passen & Fangen
2. Spielverständnis (Antizipation)
3. Koordination – Werfen

Schwierigkeitsgrad

Mittel

Ausführung

Paarweise

Erklärung

Zwei Spieler*innen stehen sich an einer beliebigen Position am Korb gegenüber. Spieler*in A wirft auf den Korb, Spieler*in B dreht sich um und sichert den Rebound.

Sicherheitshinweise

- Auf saubere und kontrollierte Ausführung achten
- Genügend Freiraum lassen

Aufwärm- oder Cool-Down-Übung

Bei erprobter kontrollierter Durchführung für das Aufwärmen bedingt geeignet.

Wegen der erforderlichen Konzentration und Anspannung für das Cool-Down nicht geeignet.

Quelle

https://lehrerfortbildung-bw.de/u_mks/sport/gym/bp2004/fb2/08_sonstiges/dslv_heft_51_52_2005_lernzirkel.pdf



Rebound vom Brett (D)

Übungsschwerpunkte

1. Koordination – Werfen
2. Koordination – Passen & Fangen
3. Spielverständnis (Antizipation)

Schwierigkeitsgrad

Mittel

Ausführung

Einzel

Erklärung

Der*die Spieler*in wirft den Ball ans Brett und übt dabei die Rebound-Grundtechnik: Er*sie fängt den Ball am höchsten Punkt und landet stabil in der Grundstellung.

Sicherheitshinweise

- Auf saubere und kontrollierte Ausführung achten
- Genügend Freiraum für Absprung und Landung lassen

Aufwärm- oder Cool-Down-Übung

Wegen der erforderlichen Konzentration und Anspannung eher nicht geeignet.

Quelle

https://lehrerfortbildung-bw.de/u_mks/sport/gym/bp2004/fb2/08_sonstiges/dslv_heft_51_52_2005_lernzirkel.pdf



Rückwärtsball

Übungsschwerpunkte

1. Koordination – Passen & Fangen
2. Spielverständnis (Antizipation)

Schwierigkeitsgrad

Mittel

Ausführung

In Gruppen

Erklärung

Es werden zwei Teams gebildet, jedes Team bekommt eine Turnmatte (Weichboden), die an der Wand steht, als Tor zugewiesen. Diese gilt es zu verteidigen. Der*die Spieler*in in Ballbesitz darf mit dem Ball nicht laufen. Pässe und Würfe aufs Tor dürfen nur rückwärts durch die Beine erfolgen. Dabei müssen beide Füße auf dem Boden stehen und der Pass/Wurf muss mit beiden Händen durchgeführt werden.

Sicherheitshinweise

- Die Spieler*innen sollten genug Abstand zum werfenden Mitspieler halten.
- Der Ballführende darf nicht zugestellt werden.
- Das Regelwerk sollte situativ an die Spieldynamik angepasst werden.

Aufwärm- oder Cool-Down-Übung

Aufgrund der hohen Komplexität und des Wettbewerbscharakters nicht geeignet.

Variationen

- Unterschiedliche Bälle verwenden

Quelle (mit Video)

<https://sportkolleg.ukh.de/die-projekte/ballsport-aber-sicher/unterrichtsreihe/>



Rückwärtsdrehwurf (D)

Übungsschwerpunkte

1. Koordination – Passen & Fangen
2. Spielverständnis (Antizipation)

Schwierigkeitsgrad

Mittel

Ausführung

Paarweise

Erklärung

Zwei Spieler*innen stehen sich mit dem Rücken in einigem Abstand gegenüber. Jede*r Spieler*in hält einen Ball in der Hand. Die Spieler*innen werfen nun auf ein Kommando ihren Ball hinter sich. Während der Ball in der Luft ist, drehen sie sich um und fangen den entgegenkommenden Ball mit beiden Händen sicher auf.

Sicherheitshinweise

- Es dürfen keine Bälle herumliegen.
- Kommandos ausmachen und miteinander sprechen.
- Ausreichend Abstand zwischen den Gruppen halten.

Aufwärm- oder Cool-Down-Übung

Bei erprobter kontrollierter Durchführung geeignet.

Variationen

- Abstand zwischen den Spieler*innen variieren

Quelle (mit Video)

<https://sportkolleg.ukh.de/die-projekte/ballsport-aber-sicher/unterrichtsreihe/>



Schattenprellen

Übungsschwerpunkte

1. Spielverständnis (Antizipation)
2. Koordination – Dribbling

Schwierigkeitsgrad

Leicht/Mittel/Schwierig

Ausführung

Paarweise/In Gruppen

Erklärung

Zwei Spieler*innen bekommen jeweils einen Ball (auch größere Gruppen sind möglich). Sie laufen in einer Reihe hintereinander durch die Halle. Der*die vordere Spieler*in macht eine Dribbel-Übung vor und die restliche Gruppe macht die Übung nach. Nach einiger Zeit wechselt die Gruppe ihre Rolle und ein*e andere*r Spieler*in macht Übungen vor.

Sicherheitshinweise

- Der Tempowechsel darf nur dann stattfinden, wenn alle Spieler*innen der Gruppe ihren Ball unter Kontrolle haben.
- Aufmerksam auf Mitspieler*innen und Ball achten.

Aufwärm- oder Cool-Down-Übung

In Abhängigkeit von gewählten Übungen und Tempo geeignet.

Quelle (mit Video)

<https://sportkolleg.ukh.de/die-projekte/ballsport-aber-sicher/unterrichtsreihe/>



Schnelligkeit beim Rebound (D)

Übungsschwerpunkte

1. Koordination – Werfen
2. Spielverständnis (Antizipation)

Schwierigkeitsgrad

Schwierig

Ausführung

Einzel

Erklärung

Die Spieler*in stellt sich ca. 3 Meter vom Brett entfernt auf. Er*sie wirft den Ball gegen das Brett, setzt sich hin und fängt den Ball. Dann wirft er*sie den Ball aus dem Sitzen wieder ans Brett, steht auf und fängt den Ball.

Sicherheitshinweise

- Auf saubere Ausführung achten
- Ball hoch genug werfen, sodass genug Zeit bleibt

Aufwärm- oder Cool-Down-Übung

Wegen der hohen Komplexität und Bewegungsamplitude nicht geeignet.

Quelle

<http://playbasketball.de/coach/drills/>



Slalomdribbling 1/2 (D)

Übungsschwerpunkte

1. Koordination – Dribbeln

Schwierigkeitsgrad

Mittel

Ausführung

Einzel

Erklärung

Slalomdribbling 1: Hütchen werden in einer Reihe aufgestellt und die Spieler*innen dribbeln im Slalom um die Hütchen herum. Die ballführende Hand wird immer abgewechselt, sodass der Ball immer außen (d.h. mit der vom Hütchen entfernten Hand) gedribbelt wird.

Slalomdribbling 2: Hütchen werden in einer Reihe aufgestellt und die Spieler*innen dribbeln im Slalom um die Hütchen herum. Die ballführende Hand wird immer abgewechselt, sodass der Ball immer außen (d.h. mit der vom Hütchen entfernten Hand) gedribbelt wird. Zusätzlich wird die Innenhand abwehrend mit der Handfläche nach außen zum Hütchen gehalten (Schutz des Balles mit der freien Hand).

Sicherheitshinweise

- Genug Abstand zwischen den Spieler*innen lassen
- Warnruf bei kreuzenden Bällen und die Übung unterbrechen

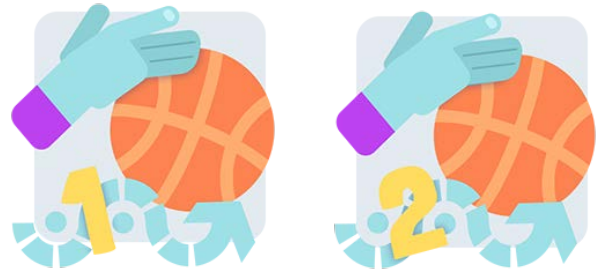
Aufwärm- oder Cool-Down-Übung

Bei bereits vorhandener Ballkontrolle für das Aufwärmen geeignet.

Wegen der erforderlichen Konzentration und des Tempos für das Cool-Down nicht geeignet.

Quelle

https://lehrerfortbildung-bw.de/u_mks/sport/gym/bp2004/fb2/08_sonstiges/dslv_heft_51_52_2005_lernzirkel.pdf



Sprung über den Ball (D)

Übungsschwerpunkte

1. Spielverständnis (Antizipation)
2. Koordination – Passen & Fangen

Schwierigkeitsgrad

Mittel

Ausführung

Paarweise

Erklärung

Zwei Spieler*innen stehen sich gegenüber, eine*r hat einen Ball in der Hand. Der*die Ballhaltende wirft den Ball in Richtung des*der Mitspieler*in. Wenn der Ball auf dem Boden aufkommt, springt der*die Fänger*in über den Ball, dreht sich dann um und fängt den Ball.

Sicherheitshinweise

- Ausreichender Sicherheitsabstand zwischen den Gruppen
- Warnruf bei kreuzenden Bällen und die Übung unterbrechen

Aufwärm- oder Cool-Down-Übung

Bei bereits vorhandener Ballkontrolle für das Aufwärmen geeignet.

Aufgrund der hohen Bewegungsamplitude für das Cool-Down nicht geeignet.

Quelle (mit Video)

<https://sportkolleg.ukh.de/die-projekte/ballsport-aber-sicher/unterrichtsreihe/>



Stell die Uhr

Übungsschwerpunkte

1. Spielverständnis (Antizipation)
2. Koordination – Passen & Fangen

Schwierigkeitsgrad

Leicht

Ausführung

In Gruppen

Erklärung

Die Spieler*innen stellen sich alle mit einem Ball kreisförmig auf und erhalten eine Zahl die der Position auf einer Uhr entspricht ("12 Uhr" wird auf Richtung des Korbs gesetzt). Ein*e Spieler*in bleibt in der Mitte (ohne Ball). Der*die Übungsleiter*in ruft eine "Uhrzeit", der*die Mittelspieler*in muss sich darauf hin zum*zur entsprechenden Spieler*in drehen (nur Sternschritt verwenden), den Pass fangen und zurückpassen.

Sicherheitshinweise

- Auf saubere Ausführung und gezielte Pässe achten
- Spieler*innen dürfen nicht zu früh zum*zur Mittelspieler*in passen

Aufwärm- oder Cool-Down-Übung

Wegen der geringen Dynamik für das Aufwärmen eher nicht geeignet.

Bei erprobter und kontrollierter Durchführung für das Cool-Down geeignet.

Variationen

- Nur der*die Mittelspieler*in erhält einen Ball, dreht sich in Richtung der „Uhrzeit“, passt und fängt den Rückpass.

Quelle

<http://playbasketball.de/coach/drills/>



Tigerbasketball

Übungsschwerpunkte

1. Spielverständnis (Antizipation)
2. Koordination – Passen & Fangen

Schwierigkeitsgrad

Leicht

Ausführung

In Gruppen

Erklärung

Die Spieler*innen stehen mit einem Fuß an einer Kreislinie und spielen sich den Ball in verschiedenen Passvarianten zu. Ein*e Spieler*in im Kreis versucht die Pässe abzufangen oder zu verteidigen.

Sicherheitshinweise

- Die Spieler*innen müssen rücksichtsvoll und aufmerksam miteinander umgehen
- Auf saubere Ausführung und gezielte Pässe achten

Aufwärm- oder Cool-Down-Übung

Bei erprobter und kontrollierter Durchführung bedingt geeignet.

Variationen

- Unterschiedliche Anzahl an Kreisspieler*innen
- Mehrere Innenpieler*innen

Quelle (mit Video)

<https://www.knsu.de/spielsportarten/basketball/spiel-und-uebungsformen/kleine-spiele-im-basketball>



Ungleiches Jonglieren (D)

Übungsschwerpunkte

1. Koordination – Passen & Fangen

Schwierigkeitsgrad

Mittel

Ausführung

Einzel

Erklärung

Die Schüler*in „jongliert“ mit zwei unterschiedlich großen bzw. schweren Bällen (z.B. Basketball und Tennisball). Dazu wirft er*sie die Bälle abwechselnd „über Kreuz“ hoch und fängt sie.

Sicherheitshinweise

- Genug Abstand zwischen den Spieler*innen lassen
- Warnruf bei kreuzenden Bällen und die Übung unterbrechen

Aufwärm- oder Cool-Down-Übung

Bei bereits vorhandener Ballkontrolle für das Aufwärmen bedingt geeignet.

Wegen der erforderlichen Konzentration für das Cool-Down eher nicht geeignet.

Quelle

<https://www.mobilesport.ch/aktuell/koordination-differenzierung-ungleiche-jonglage/>



Werfen mit Partner

Übungsschwerpunkte

1. Koordination – Werfen
2. Koordination – Passen & Fangen
3. Spielverständnis (Antizipation)

Schwierigkeitsgrad

Mittel

Ausführung

Paarweise

Erklärung

Die Spieler*innen suchen sich eine Position am Korb aus. Von dieser Position sollen sie zusammen fünf Treffer erzielen. Spieler*in A wirft, holt den eigenen Rebound, passt zu Spieler*in B und stellt sich wieder hinten an. Nach fünf Treffer, kann eine neue Position gesucht werden.

Sicherheitshinweise

- Genug Abstand zwischen den Spieler*innen lassen
- Warnruf bei kreuzenden Bällen und die Übung unterbrechen
- Auf genügend Freiraum für Rebound achten

Aufwärm- oder Cool-Down-Übung

Bei erprobter und kontrollierter Durchführung bedingt geeignet.

Variationen

- Auch größere Gruppen sind möglich

Quelle

https://lehrerfortbildung-bw.de/u_mks/sport/gym/bp2004/fb2/08_sonstiges/dslv_heft_51_52_2005_lernzirkel.pdf



Wurfbewegung Ganzkörper (D)

Übungsschwerpunkte

1. Koordination – Werfen

Schwierigkeitsgrad

Leicht

Ausführung

Paarweise

Erklärung

Die Spieler*innen stellen sich mit einem Ball im Abstand von 2 - 3 m gegenüber auf. Sie führen die Wurfbewegung aus der Grundstellung mit einer Ganzkörperstreckung durch. Dabei strecken sich Arme und Beine gleichzeitig. Der Körper befindet sich also erst in der tiefen Grundstellung und endet gestreckt im hohen Zehenstand.

Sicherheitshinweise

- Genug Abstand zwischen den Gruppen lassen
- Warnruf bei kreuzenden Bällen und die Übung unterbrechen

Aufwärm- oder Cool-Down-Übung

Gut geeignet

Quelle

https://lehrerfortbildung-bw.de/u_mks/sport/gym/bp2004/fb2/08_sonstiges/dslv_heft_51_52_2005_lernzirkel.pdf



Wurfpass (D)

Übungsschwerpunkte

1. Koordination – Passen & Fangen
2. Spielverständnis (Antizipation)

Schwierigkeitsgrad

Mittel

Ausführung

Paarweise

Erklärung

Zwei Spieler*innen stehen sich gegenüber, beide haben einen Ball in der Hand. Spieler*in A wirft den eigenen Ball gerade hoch in die Luft, Spieler*in B passt den Ball währenddessen Spieler*in A zu. Spieler*in A muss den Ball des zurückpassen, während der eigene Ball in der Luft ist, und diesen wieder fangen, bevor er auf dem Boden aufkommt.

Sicherheitshinweise

- Dem eigenen Ball darf nicht nachgeschaut werden.
- Miteinander kommunizieren, sich mit dem*der Partner*in absprechen und sich gegenseitig anschauen.
- Genug Abstand zwischen den Gruppen halten.
- Warnruf bei kreuzenden Bällen und die Übung unterbrechen.

Aufwärm- oder Cool-Down-Übung

Bei bereits erprobter und kontrollierter Durchführung für das Aufwärmen bedingt geeignet.

Aufgrund der erforderlichen Konzentration und der hohen Komplexität für das Cool-Down nicht geeignet.

Quelle (mit Video)

<https://sportkolleg.ukh.de/die-projekte/ballsport-aber-sicher/unterrichtsreihe/>



Zahlenreihen

Übungsschwerpunkte

1. Spielverständnis (Antizipation)
2. Koordination – Passen & Fangen

Schwierigkeitsgrad

Schwierig

Ausführung

In Gruppen

Erklärung

Jede*r Spieler*in bekommt eine Nummer (1,2,3,4...). Die Spieler*innen sollen sich frei bewegen, Spieler*in 1 hat den Ball. Nun muss der Ball nach Nummerierung weitergepasst werden (von 1 zu 2 zu 3 etc.). Der*die letzte Spieler*in passt den Ball wieder zu Spieler*in 1.

Sicherheitshinweise

- Auf kreuzende Wege hinweisen
- Die Spieler*innen müssen rücksichtsvoll und aufmerksam miteinander umgehen
- Auf saubere Ausführung und gezielte Pässe achten
- Die Spieler*innen sollen miteinander kommunizieren

Aufwärm- oder Cool-Down-Übung

Wegen der hohen Komplexität und der erforderlichen Konzentration nicht geeignet.

Variationen

- Mit zwei Bällen spielen: der zweite Ball startet in der Mitte der Zahlenreihe
- Mit zwei Bällen spielen: ein Ball wird zwischen Spieler*innen mit geraden Zahlen, der andere Ball zwischen Spieler*innen mit ungeraden Zahlen gepasst
- Zahlenreihe rückwärts passen oder auf Kommando zwischen vorwärts und rückwärts wechseln

Quelle

<http://playbasketball.de/coach/drills/>



Anwendungsempfehlungen

Neben der Vermittlung von Risikowissen ist ein wesentliches Ziel dieses Blended-Learning Konzepts, dass Schülerinnen und Schüler die Prävention von Verletzungen im Ballsport als persönliches Handlungsziel übernehmen. Dazu sollten die Inhalte des Spiels im Unterricht so aufgegriffen, reflektiert und vertieft werden, dass ein Wiedererkennungswert für Schülerinnen und Schüler gegeben ist. Um Ihnen als Lehrkraft dies zu erleichtern, finden Sie nachfolgend einige Anwendungsempfehlungen zur Integration des Spiels in den Unterricht, acht beispielhaft konzipierte Übungseinheiten, sowie Vorlage und Hinweise zur Durchführung für eine durch Schülerinnen und Schüler zusammen gestellte Übungseinheit.

Integration des Spiels in den Unterricht

Das Spiel *Basketball Training Manager* kann über eine bestehende Internet-Verbindung mit jedem gängigen Browser über PC oder Laptop gespielt werden. Haben Sie für Ihre Schülerinnen und Schüler einmal einen Account erstellt, können diese somit auch zu Hause spielen. Daraus ergeben sich unterschiedliche Anwendungsmöglichkeiten. So kann das Spiel entweder gemeinsam im Klassenverbund gespielt werden, z.B. wenn Stunden ausfallen und überbrückt werden müssen. Ebenso kann das Spielen des Spiels in Form einer „Hausaufgabe“ vereinbart werden, wobei das Spiel bzw. dessen Inhalte später im Präsenzunterricht reflektiert werden.

Über die Verwaltungsseiten des Spiels haben Sie als Lehrkraft darüber hinaus die Möglichkeit, den Fortschritt Ihrer Klassen im Blick zu behalten (s. Abschnitt [Spielverwaltung](#) in diesem Dokument bzw. Download-Bereich der Begleitseite, derzeit <http://website.ballsport.sandbox.gentletroll.com>). Dort finden Sie zu jedem*r Schüler*in einen Überblick über die zuletzt erreichten Rangplätze und vor allem auch die Verletzungen, die die Mannschaften erlitten haben. Aus diesen Daten kann abgeschätzt werden, inwieweit die Schülerinnen und Schüler die Unfallrisiken und entsprechende Prinzipien zur Prävention verinnerlicht haben.

Reflexion der Spielinhalte im Sportunterricht

Zur Reflexion der Spielinhalte im Sportunterricht können am Anfang oder Ende einer Unterrichtsstunde einige Aktivierungsfragen in der Runde gestellt werden. Diese können entweder allgemein die relevanten Spielinhalte betreffen oder sich auf das Spielgeschehen beziehen. Hier können Sie auch einzelne Schülerinnen oder Schüler ansprechen, die etwa besonders viele oder besonders wenige Verletzungen im Spiel zu verzeichnen hatten (s. Abschnitt [Spielverwaltung](#) in diesem Dokument bzw. Download-Bereich der Begleitseite, derzeit <http://website.ballsport.sandbox.gentletroll.com>).

Beispielhaft können etwa folgende allgemeinen Fragen zu den [Spielinhalten](#) gestellt werden:

- Was sind koordinative Fähigkeiten?
- Was bedeutet Spielverständnis bzw. Antizipation?
- Welche Rolle spielen Koordination und Spielverständnis für Unfälle im Ballsport?
- Wie kann man Koordination und Spielverständnis verbessern?
- Wie wirkt sich Konzentration aus?
- Was kann man tun, um die Konzentration beim Training hoch zu halten?

In Bezug auf das konkrete Spielgeschehen können etwa folgende Fragen die Reflexion bei Schülerinnen und Schülern unterstützen:

- Wer hatte besonders viele bzw. wenige Verletzungen im Team?
- Was für Verletzungen hatten eure Spieler*innen im Team besonders oft?
- Wie kam es zu den Verletzungen? Welche Unfälle sind passiert?
- Was denkt ihr, warum hattet ihr so viele Verletzungen?
- Was habt ihr getan, um im Spiel Verletzungen zu vermeiden?

Darüber hinaus können Sie den Schülerinnen und Schülern etwa folgende Hinweise geben, um die Inhalte im Spiel weiter zu vertiefen:

- Beobachtet Euch selbst beim Spielen! Fragt Euch, warum sich Eure Spieler*innen verletzt haben.
- Nutzt das Unfallglossar im Spiel! Sie enthalten viele Informationen zu Ursachen und Vermeidung von Verletzungen.
- Wiederholt Übungen im Training nicht zu oft! Gerade bei Bewegungen, die man schon oft gemacht hat, sinkt die Konzentration und man läuft Gefahr, sich zu verletzen.

Übungseinheiten

Um die Wiedererkennung der Spielinhalte zu fördern, können die [Übungen](#) in ähnlicher Struktur wie im *Basketball Training Manager* vorgegeben werden. Um Ihnen dies zu erleichtern, finden Sie nachfolgend eine Zusammenstellung der Übungen in Form von acht exemplarischen Übungseinheiten.

In jeder Übungseinheit werden zumindest zwei Trainings-Schwerpunkte gesetzt, die aus den vier zentralen Übungsklassen bestehen: Koordination – Passen & Fangen, Koordination – Dribbeln, Koordination – Werfen sowie Spielverständnis (Antizipation). Dabei wird auf eine möglichst große Abwechslung geachtet, sodass in jeder Übungseinheit zumindest eine Übung (meist im Cool-Down) aus einer anderen Übungsklasse vorkommt. Dadurch soll vor allem gegen Ende einer Übungseinheit aufkommender Langeweile durch Eintönigkeit und somit einem Absinken der Konzentration entgegengewirkt werden. Die Abwechslung besteht darüber hinaus auch über die acht Übungseinheiten hinweg, indem möglichst wenige Übungen wiederholt werden. Übungen, die sich dennoch wiederholen, sind dabei hauptsächlich Spielformen, die gemeinhin als anregend empfunden werden.

Die acht Übungseinheiten können in der vorgegebenen Abfolge absolviert werden, da sie sowohl hinsichtlich des Schwierigkeitsgrads als auch der Schwerpunktsetzung aufeinander aufbauen. Hierbei liegt ein besonderes Augenmerk auf Koordination – Passen & Fangen sowie auf Spielverständnis (Antizipation). Dieser Fokus wurde gewählt, da es sich hierbei um Aspekte handelt, die auch abseits von Basketball wesentlich für die Prävention von Ballsportunfällen sind.

Die Übungseinheiten können auch unabhängig voneinander durchgeführt werden. Hierbei sollten jedoch die bereits vorhandenen Fertigkeiten der Schülerinnen und Schüler berücksichtigt werden. Grundsätzlich sollten die Übungseinheiten vor allem als Vorschläge und Orientierungshilfen verstanden werden und nicht als strikte Vorgaben.

Aufbau

Jede Übungseinheit ist – entsprechend dem Trainingsplan im Spiel – in vier Trainings-Slots unterteilt: Aufwärmen, Haupttraining, Übungsspiel, Cool-Down. Dies soll einerseits die Strukturierung der Übungseinheiten vereinfachen und dient andererseits den Schülerinnen und Schülern als Anknüpfungspunkt zum Spiel. Durch diese konsistente Fortführung der Trainings-Struktur wird eine bessere Einbettung der im Spiel vermittelten Lerninhalte erreicht und der Transfer auf die reale Lebenswelt der Schülerinnen und Schüler gefördert.

Aufwärmen

Die Aufwärm-Übungen wurden so gewählt, dass Bewegungsabläufe im Haupttraining bzw. Übungsspiel vorweg genommen werden. In diesem Sinne handelt es sich hierbei um spezifisches Aufwärmen der beanspruchten Muskelregionen. Ein allgemeines Aufwärmprogramm kann darüber hinaus jeder Übungseinheit vorangestellt werden.

Haupttraining

In diesem Slot wird zumeist der primäre Schwerpunkt der Übungseinheit geübt. In der Regel handelt es sich hierbei um Einzel- oder Paarübungen.

Übungsspiel

Beim Übungsspiel wird zumeist der sekundäre Schwerpunkt der Übungseinheiten geübt. In den meisten Fällen ist dies Spielverständnis (Antizipation), das in entsprechenden Paar- oder Gruppenübungen trainiert wird.

Cool-Down

Das Cool-Down oder Abwärmen dient vor allem der Lockerung und Entspannung. Hierfür werden meist ruhige Übungen gewählt sowie kommunikative Paar- und Gruppenübungen ohne Wettbewerbscharakter.

Wichtig: Je nach zeitlichen Ressourcen, den individuellen Fertigkeiten der Schülerinnen und Schüler oder einer gewünschten Schwerpunktsetzung können pro Slot eine oder mehrere verschiedene Übungen absolviert werden. Dabei gilt es zu beachten, dass insbesondere wenig anregende Übungen (z.B. [Dribbeln im Stand 1](#)) nicht zu lange durchgeführt und Variationen eingebaut werden.

Übungseinheit 1

Schwerpunkte

1. Koordination – Passen & Fangen
2. Spielverständnis (Antizipation)

Schwierigkeitsgrad

Leicht/Mittel

Erläuterung

Der Fokus der Übungseinheit liegt auf einfachen bis mittelschweren Pass- und Fangübungen. Darüber hinaus wird im Übungsspiel die Antizipation trainiert, wobei hier ebenfalls das Passen und Fangen ohne Körperkontakt im Fokus stehen.

In der einfachen Ausführung eignet sich diese Übungseinheit für jüngere sowie für Schülerinnen und Schüler mit weniger stark ausgeprägten koordinativen Fähigkeiten.

Übungen



[Brustpass/Brustpass einhändig](#)

[Bodenpass/Bodenpass einhändig](#)

[Wurfpass](#)

[Einbein-Pass direkt/indirekt](#)

[Stell die Uhr](#)

[Dribbeln im Stand 1/2](#)

Übungseinheit 2

Schwerpunkte

1. Koordination – Dribbeln
2. Spielverständnis (Antizipation)

Schwierigkeitsgrad

Leicht/Mittel

Erläuterung

Der Fokus der Übungseinheit liegt auf einfachen bis mittelschweren Dribbel-Übungen. Darüber hinaus wird im Übungsspiel die Antizipation trainiert, wobei hier ebenfalls das Dribbeln ohne Körperkontakt im Fokus steht.

In der einfachen Ausführung eignet sich diese Übungseinheit für jüngere sowie für Schülerinnen und Schüler mit weniger stark ausgeprägten koordinativen Fähigkeiten.

Übungen



[Dribbeln im Stand 3](#)

[Dribbeln in Bewegung 1](#)

[Dribbeln in Bewegung 2](#)

[Slalomdribbling 1/2](#)

[Schattenprellen](#)

[Bodenpass/Bodenpass einhändig](#)

Übungseinheit 3

Schwerpunkte

1. Koordination – Werfen
2. Koordination – Passen & Fangen

Schwierigkeitsgrad

Leicht/Mittel

Erläuterung

Der Fokus der Übungseinheit liegt auf einfachen bis mittelschweren Wurf-Übungen. Darüber hinaus wird im Übungsspiel das Passen und Fangen trainiert, wobei auch hier das Werfen ohne Körperkontakt im Fokus steht. Beim Aufwärmen ist zu beachten, dass die Übung [Korbleger ohne Ball](#) erst als Zweitübung und besonders kontrolliert durchgeführt werden sollte.

Aufgrund der Schwerpunktsetzung auf Übungen mit Sprüngen ist hier besonders auf ein diszipliniertes Aufwärmen zu achten.

In der einfachen Ausführung eignet sich diese Übungseinheit für jüngere sowie für Schülerinnen und Schüler mit weniger stark ausgeprägten koordinativen Fähigkeiten. Allerdings sollte das Passen und Fangen bereits vorher trainiert worden sein.

Übungen



[Wurfbewegung Ganzkörper](#)

[Korbleger ohne Ball](#)

[Korbleger nach Dribbling](#)

[Korbleger nach Pass](#)

[Werfen mit Partner](#)

Übungseinheit 4

Schwerpunkte

1. Spielverständnis (Antizipation)
2. Koordination – Passen & Fangen
3. Koordination – Dribbeln

Schwierigkeitsgrad

Mittel

Erläuterung

Der Fokus der Übungseinheit liegt auf Übungen zur Antizipation, wobei auch Pass- und Dribbel-Übungen durchgeführt werden. Beim Aufwärmen ist zu beachten, dass die Übung [Fußtreten](#) besonders konzentriert und diszipliniert durchgeführt wird.

Diese Übungseinheit eignet sich für Schülerinnen und Schüler, die bereits Erfahrung im Ballspiel haben. Die grundlegenden Fertigkeiten, wie das Passen und Fangen sowie das Dribbeln, sollten bereits vorher trainiert worden sein.

Übungen



[Fußtreten](#)

[1 – 1 Wettkampf](#)

[Zahlenreihen](#)

[Tigerbasketball](#)

[Schattenprellen](#)

Übungseinheit 5

Schwerpunkte

1. Koordination – Passen & Fangen
2. Spielverständnis (Antizipation)

Schwierigkeitsgrad

Mittel/Schwierig

Erläuterung

Der Fokus der Übungseinheit liegt auf mittleren bis schwierigen Übungen zum Passen und Fangen. Darüber hinaus wird auch Antizipation trainiert, wobei Übungen zu komplexerem Passspiel durchgeführt werden.

Diese Übungseinheit eignet sich für Schülerinnen und Schüler, die bereits Erfahrung im Ballspiel haben und bereits über grundlegende Fertigkeiten im Passen und Fangen verfügen.

Übungen



[Ungleiches Jonglieren](#)

[Kreuzpass](#)

[Balltausch](#)

[Rückwärtsdrehwurf](#)

[Rückwärtsball](#)

[Tigerbasketball](#)

[Werfen mit Partner](#)

Übungseinheit 6

Schwerpunkte

1. Koordination – Dribbeln
2. Spielverständnis (Antizipation)

Schwierigkeitsgrad

Mittel/Schwierig

Erläuterung

Der Fokus der Übungseinheit liegt auf mittleren bis schwierigen Übungen zum Dribbeln. Darüber hinaus wird auch Antizipation trainiert, wobei auch hier Dribbel-Übungen mit Mit- bzw. Gegenspieler*innen durchgeführt werden.

Diese Übungseinheit eignet sich für Schülerinnen und Schüler, die bereits Erfahrung im Ballspiel haben und bereits über grundlegende Fertigkeiten im Dribbeln verfügen.

Übungen



[Schattenprellen](#)

[Dribbeln mit zwei Basketbällen](#)

[Dribbeln mit Basketball und Fußball](#)

[Klau den Ball](#)

[Ich oder Du](#)

[Kreuzpass](#)

Übungseinheit 7

Schwerpunkte

1. Koordination – Werfen
2. Spielverständnis (Antizipation)

Schwierigkeitsgrad

Mittel/Schwierig

Erläuterung

Der Fokus der Übungseinheit liegt auf mittleren bis schwierigen Übungen zum Werfen. Darüber hinaus wird auch Antizipation trainiert, wobei auch hier Wurf-Übungen mit Mit- bzw. Gegenspieler*innen durchgeführt werden.

Aufgrund der Schwerpunktsetzung auf Übungen mit Sprüngen und Sprints ist hier besonders auf ein diszipliniertes Aufwärmen zu achten.

Diese Übungseinheit eignet sich für Schülerinnen und Schüler, die bereits Erfahrung im Ballspiel haben und bereits über grundlegende Fertigkeiten im Werfen verfügen.

Übungen



[Rebound als Angreifer](#)

[Dribbling und Werfen](#)

[Rebound vom Brett](#)

[Blind Man Lay-Up Drill](#)

[Rückwärtsdrehwurf](#)

Übungseinheit 8

Schwerpunkte

1. Spielverständnis (Antizipation)
2. Koordination – Passen & Fangen

Schwierigkeitsgrad

Mittel/Schwierig

Erläuterung

Der Fokus der Übungseinheit liegt auf mittleren bis schwierigen Übungen zur Antizipation, wobei auch komplexe Übungen zum Passen und Fangen mit Mit- bzw. Gegenspieler*innen durchgeführt werden.

Diese Übungseinheit eignet sich für Schülerinnen und Schüler, die bereits Erfahrung im komplexen Ballspiel haben und bereits über grundlegende Ball-Fertigkeiten verfügen.

Übungen

1. Aufwärmen

2. Haupttraining

3. Übungsspiel

4. Cool Down

[Kreuzpass](#)

[Sprung über den Ball](#)

[Rebound als Verteidiger](#)

[10er Ball](#)

[Zahlenreihen](#)

[Stell die Uhr](#)

Schüler-Übungseinheit

Um die im *Basketball Training Manager* vermittelten Inhalte weiter zu vertiefen und zu reflektieren, bietet es sich, eine oder mehrere Übungseinheiten mit Bezug zur Unfallprävention durch Schülerinnen und Schüler gestalten zu lassen. Dies kann die erfahrene Selbstbestimmung von Schülerinnen und Schülern fördern und damit zur Internalisierung der Lernziele beitragen. In der Folge übernehmen Schülerinnen und Schüler auch die Handlungsziele (Verletzungsprävention) dauerhaft und handeln verstärkt aus eigener Überzeugung.

Bei der Gestaltung der Übungseinheit sollen die grundlegenden Prinzipien wie Trainings-Struktur (Aufwärmen – Haupttraining – Übungsspiel – Cool-Down) und Abwechslung der Übungen beachtet werden. Ebenfalls kann ein Schwerpunkt vorgegeben werden (z.B. „Erstelle ein Training mit Schwerpunkt auf Spielverständnis.“). Die Übungen werden im Spiel kurz beschrieben und sind für die Schülerinnen und Schüler prinzipiell jederzeit einsehbar. Alternativ können auch das [Übungsglossar](#) oder die Detail-Beschreibungen zu den [Übungen](#) an die Schülerinnen und Schüler ausgegeben werden.

Auf der nächsten Seite finden Sie eine Vorlage, die den Trainings-Slots aus dem Spiel ähnelt. Hier können Schülerinnen und Schüler die Übungen eintragen. Die Auswahl der Übungen sollte durch Sie als Lehrkraft begutachtet und an die Schülerinnen und Schüler rückgemeldet werden. Die Auswahl der Übungseinheit, die tatsächlich durchgeführt wird, kann – nach Durchsicht und Prüfung auf Tauglichkeit für eine Durchführung – bspw. durch Losverfahren oder Abstimmung erfolgen.

1. Aufwärmen

--	--

2. Haupttraining

--	--

3. Übungsspiel

--	--

4. Cool Down

--	--

Test der koordinativen Fähigkeiten

Zur Erfassung der koordinativen Fähigkeiten im Ballsport können zwei Teilübungen des Münchner Fitness Tests (MFT) von Rusch und Irrgang herangezogen werden. Für diesen Test liegen Normwerte für Schülerinnen und Schüler im Alter von 6 bis 17 Jahren vor, um das aktuelle Leistungs-Niveau Ihrer Schülerinnen und Schüler einzuordnen.

Test-Übung 1: Ballprellen

Testaufbau

Eine Turnbank wird umgedreht und drei Gymnastikbälle bereitgelegt.

Aufgabenstellung

Die Versuchsperson soll auf der umgedrehten Bank stehend einen Gymnastikballinnerhalb von 30 Sekunden möglichst oft auf den Boden prellen.

Durchführungshinweise

Die Versuchsperson steht in hüftbreiter Fußstellung mit durchgestreckten Knien und aufrechtem Oberkörper auf der umgedrehten Langbank und prellt einen Gymnastikball auf den Boden. Verliert die Versuchsperson den Ball, wird ihr sofort ein anderer gereicht.

Messwertaufnahme/Bewertung

Gezählt wird, wie oft die Versuchsperson in der vorgegebenen Zeit den Ball auf den Boden prellen kann. Der Bodenkontakt eines verlorengegangenen Balles wird nichtgezählt. Die erreichte Gesamtzahl wird als Testwert eingetragen.

Testmaterialien

Langbank, 3 Gymnastikbälle, Stoppuhr

Testziel

Überprüfung der koordinativen Fähigkeiten (Umstellungsfähigkeit, Rhythmusfähigkeit, Gleichgewichtsfähigkeit, Differenzierungsfähigkeit)

Normierungstabelle für Test-Übung 1: Ballprellen

männlich

T-Wert	Alter (Jahre)						
	6-	10	11	12	13	14	15-
30		2		3	4	3	3
31	1		3			3	3
32	11			3	4		4
33			3	3	4	3	4
34	1	2	3			3	4
35		2	3		4	4	
36	1	2	3	3	4	4	4
37		3	3		4		4
38	1	3	4	3	4	4	4
39	1	3	4	4	4		5
40		3	4	4	5	4	5
41	1	3	4	4	5	4	5
42		4	4	4	5	4	
43	1	4	4	4	5	4	
44			4	4	5	4	5
45	1	4	5	4	5	5	6
46	1	4	5	5	5	5	6
47		4	5	5	5	5	6
48	2	4	5	5	5	5	6
49		5	5	5	6	5	6
50	2	5	5	6	6	6	7
51		5	6	6	6	6	7
52	2	5	6	6	6		7
53	2	5	6	6	6	6	7
54		5	6	6	6	6	7
55	2	5	6	6	6	6	7
56	2	5	6	7	6	7	
57	2	6	7	7	7	7	7
58	2	6	7	7	7	7	8
59	2	6	7	7	7	7	8
60	2	6	7	7	7	7	8
61	3	6	7	7	7	7	8
62	3	6	8	7		8	9
63	3	7	8	8	7	8	
64	3	7	8	8	7		
65	3	7	8	8	7	8	9
66	3	8	8	8	8	9	9
67	3	8	8	9	8	9	9
68	4		9	9	8	9	9
69	4	8	9	9	8	9	9
70	4	8	9	9	8		9

weiblich

T-Wert	Alter (Jahre)						
	6-	10	11	12	13	14	15-
30	9	1	1	2	2	2	
31	1		1	2	2	3	
32		1	2	2	2	3	2
33		2	2	2			
34		2	2	2	3		
35	11	2		3		3	2
36		2	2	3	3	3	2
37			2		3	3	3
38	1	2	3	3		3	3
39	1	2	3		3		3
40	1	2	3	3	3		3
41	1		3	3	3	3	3
42	1	3	3	3	3	3	3
43	1	3	3	3	4	4	3
44		3		3	4	4	3
45	1	3	3	4		4	
46		3	4		4		3
47		3		4	4	4	3
48	2	3	4	4	4	4	4
49		4	4	4	4	4	
50		4	4	4	4	4	
51	2	4	4	4	4	5	4
52		4	4	4	5	5	4
53	2		4	4	5		4
54	2	4	4	4	5	5	4
55		4	4	5	5	5	
56	2	4	5	5	5	5	
57		5	5	5	5	6	4
58		5	5	5	6	6	5
59	2	5	5	5	6	6	5
60			5	5	6	6	5
61		5	5	6	6	6	6
62	2	5	5	6	6		6
63		5	6	6	6	7	7
64		5	6	6	7	7	
65	2	5	6		7	7	7
66	2		6	7	7	7	
67	2	6	6	7		7	7
68		6	7	7	7	7	
69	3	6	7	7			7
70	3	6	7	8	7	7	

Test-Übung 2: Zielwerfen

Testaufbau

Mit Klebeband werden am Boden Zielfelder markiert. Die Abwurfline wird in 3 Meter Entfernung zum ersten Zielfeld markiert.

Maße: 2,60 m lange Seitenlinien im Abstand von 0,30 m; 0,50 m lange Zwischenräume

Aufgabenstellung

Von der Abwurfline aus versucht eine Versuchsperson ein Sandsäckchen in die durch die Klebestreifen vorgegebenen Zielfelder zu werfen.

Durchführungshinweise

Die Versuchsperson steht hinter der Abwurfline und soll mit einem Schockwurf das Sandsäckchen möglichst in den mittleren Zwischenraum werfen. Es werden fünf Versuche durchgeführt. Die Abwurfline darf nicht übertreten werden. Die Versuchsperson hat zwei Probeversuche. Die Punktzahl wird dort abgelesen, wo das Sandsäckchen auftrifft.

Messwertaufnahme/Bewertung

Eingetragen wird die bei den fünf Versuchen erreichte Gesamtpunktzahl. Das mittlere Zielfeld wird mit drei Punkten, die beiden anschließenden Zielfelder werden mit zwei Punkten und die äußersten Zielfelder mit je einem Punkt bewertet. Wird die Linie zwischen zwei Feldern getroffen, werden halbe Punkte verteilt.

Testmaterialien

Sandsäckchen, Klebeband

Testziel

Überprüfung der koordinativen Fähigkeiten (Orientierungsfähigkeit, Differenzierungsfähigkeit)

Normierungstabelle für Test-Übung 2: Zielwerfen

männlich

T-Wert	Alter (Jahre)						
	6-	10	11	12	13	14	15-
30		5,	6	6,	7		7,
31			6,5	7		6,	
32				7,	7,		
33		6	7			7	8
34	1	6,				7,	9,
35		7			8		
36			7,5	8			
37		7,			8,		
38	1,		8		9		10
39				8,	9,	8	
40		8	8,5				
41	2		9	9	10		10
42		8,	9,5	9,		8,	11
43	2,				10		11
44	3	9	10	10		9	
45	3,					9,	
46	4	9,	10,	10	11	10	12
47				11		10	
48	4,	10			11		12
49		10	11	11			
50	5			12		11	
51	5,	11	11,		12		13
52		11		12		11	
53	6		12			12	
54		12			12		
55	6,		12,	13		12	13
56	7				13		
57		12	13				
58	7,			13	13	13	
59	8		13,				
60	9						14
61	9,	13		14	14	13	
62			14				
63						14	
64		13			14		14
65	10						
66	11					14	
67			14,	14			
68	11				15		15
69	12	14					
70	12						

weiblich

T-Wert	Alter (Jahre)						
	6-	10	11	12	13	14	15-
30	0,		4,		5,	4	
31				4		4,	6,
32		5,	5	4,		5	
33						6	
34	1		5,	5	6	7	
35		6	6				7
36	1,		6,	5,	6,		
37		6,		6		7,	7,
38				6,			
39	2						8
40		7	7	7	7	8	8,
41	2,						9
42	3	7,	7,	7,	7,		9,
43			8	8		8,	
44	3,	8		8,	8		10
45			8,	9	8,	9	
46	4	8,				9,	
47			9	9,	9	10	
48	4,	9			9,		10
49		9,	9,	10		10	
50	5				10	11	11
51	5,		10	10		11	
52	6	10			10		11
53	6,		10	11		12	
54	7	10			11		12
55		11	11	11			
56	7,				11	12	
57			11				
58	8	11		12	12	13	
59		12	12				12
60	8,					13	
61	9	12	12	12			
62				13	12		13
63	9,					14	13
64	10	13	13	13	13		
65							14
66	10			14		14	
67							14
68	11		13		13		
69	11						15
70	12		14	14	14	15	

Testauswertung

Zur Auswertung werden die Testwerte bzw. Punktzahl mit Hilfe der geschlechts- und altersspezifischen Normierungstabellen für [Test-Übung 1](#) und [Test-Übung 2](#) in *T-Werte* umgewandelt. Anhand der gewonnenen T-Werte lässt sich mit Hilfe der folgenden fünfstufigen Beurteilungsskala das personenbezogene Fähigkeitsniveau von Schülerin A ermitteln:

Beurteilungsskala	mangelhaft	ausreichend	befriedigen	gut	sehr gut
T-Wert Skala	0 - 35	36 - 45	46 - 55	56 - 65	66 - 70

Den vollständigen MFT mit allen Test-Übungen sowie Normierungstabellen und weiteren Hinweisen finden Sie unter <http://www.sportunterricht.de/mft/mft.pdf>.

Anhang

Anhang A – Übungsglossar

Koordination – Passen & Fangen

Bodenpass

Ball beidhändig indirekt (per Bodenpass) zu anderem*r Spieler*in passen

Bodenpass einhändig

Ball einhändig mit der rechten und linken Hand indirekt (per Bodenpass) zu anderem*r Spieler*in passen

Brustpass

Ball beidhändig direkt (per Brustpass) zu anderem*r Spieler*in passen

Brustpass einhändig

Ball einhändig mit der rechten und linken Hand direkt (per Brustpass) zu anderem*r Spieler*in passen

Balltausch

Zwei Spieler*innen stehen sich gegenüber, eine*r hat einen Ball in der Hand, der*die andere hat einen Ball am Fuß liegen. Die Spieler*innen passen sich gleichzeitig zu, eine*r mit der Hand, der*die andere mit dem Fuß.

Rückwärtsdrehwurf

Zwei Spieler*innen stehen sich mit dem Rücken zueinander in einigem Abstand gegenüber und beide haben einen Ball in der Hand. Die Spieler*innen werfen nun auf Kommando ihren Ball hinter sich. Während der Ball in der Luft ist, drehen sie sich um und fangen den entgegenkommenden Ball mit beiden Händen auf.

Wurfpass

Zwei Spieler*innen stehen sich gegenüber, beide haben einen Ball in der Hand. Spieler*in A wirft den Ball gerade hoch in die Luft, Spieler*in B passt seinen*ihren Ball währenddessen zu Spieler*in A. Spieler*in A muss den Ball zurückpassen, während der eigene Ball in der Luft ist, und diesen wieder fangen, bevor er auf dem Boden aufkommt.

Rückwärtsball

Es werden zwei Teams gebildet. Jedes Team bekommt eine Turnmatte (Weichboden), die an der Wand steht, als Tor zugewiesen. Diese gilt es zu verteidigen. Der*die Spieler*in in Ballbesitz darf mit dem Ball nicht laufen. Pässe und Würfe aufs Tor dürfen nur rückwärts durch die Beine erfolgen. Dabei müssen beide Füße auf dem Boden stehen und der Pass/Wurf muss mit beiden Händen durchgeführt werden.

Rebound als Verteidiger

Zwei Spieler*innen stehen sich gegenüber. Spieler*in A wirft auf den Korb, Spieler*in B dreht sich um und sichert sich den Rebound.

Balancieren Medizinball

Zwei Spieler*innen stehen beidbeinig auf einem Medizinball und passen sich einen Ball zu.

Ungleiches Jonglieren

Mit unterschiedlich schweren bzw. großen Bällen jonglieren (z.B. Basketball und Tennisball abwechselnd "über Kreuz" hochwerfen und fangen)

10er Ball

Spieler*innen spielen in zwei gleich großen Teams gegeneinander. Ziel ist es, im Team 10 Pässe ohne Dribbling zu Mitspieler*innen zu spielen. Bei Fehlpass oder Abfangen durch Verteidiger, wechselt der Ballbesitz.

Passen im Laufen: Einhand Direkt

Zwei Spieler*innen stehen sich gegenüber auf Höhe der Grundlinie (Abstand ca. 3 bis 4 Meter). Beide haben einen Ball und laufen in Richtung anderer Grundlinie, Spieler*in A vorwärts, Spieler*in B rückwärts. Dabei passen sie sich die Bälle direkt (per Brustpass) zu. Dann laufen sie wieder zurück, diesmal läuft Spieler*in B vorwärts und Spieler*in A rückwärts.

Passen im Laufen: Einhand Indirekt

Zwei Spieler*innen stehen sich gegenüber auf Höhe der Grundlinie (Abstand ca. 3 bis 4 Meter). Beide haben einen Ball und laufen in Richtung anderer Grundlinie, Spieler*in A vorwärts, Spieler*in B rückwärts. Dabei passen sie sich die Bälle indirekt (per Bodenpass) zu. Dann laufen sie wieder zurück, diesmal läuft Spieler*in B vorwärts und Spieler*in A rückwärts.

Einbein-Pass direkt

Zwei Spieler*innen stehen auf einem Bein auf labiler Unterlage (z.B. Matte) und passen einander den Ball direkt (per Brustpass) zu.

Einbein-Pass indirekt

Zwei Spieler*innen stehen auf einem Bein auf labiler Unterlage (z.B. Matte) und passen einander den Ball indirekt (per Bodenpass) zu.

Kreuzpass einhändig

Zwei Spieler*innen passen sich zwei Bälle gleichzeitig einhändig zu.

Koordination – Dribbeln

Dribbeln im Stand 1

Dribbling im Stehen mit der rechten und linken Hand vor und neben dem Körper

Dribbeln im Stand 2

Dribbling im Stehen in Form einer Achterschleife um und durch die Beine

Dribbeln im Stand 3

Dribbling im Stehen hinter dem Körper von rechts auf links und umgekehrt

Dribbeln in Bewegung 1

Dribbling mit der rechten und linken Hand um Trainings-Hütchen; dabei vorwärts und rückwärts laufen

Dribbeln in Bewegung 2

Dribbling mit der rechten und linken Hand um Trainings-Hütchen; dabei vorwärts und rückwärts hüpfen

Slalomdribbling 1

Dribbling im Slalom um Trainings-Hütchen herum; dabei immer wieder die Hand wechseln, sodass der Ball immer außen (mit der vom Hütchen entfernten Hand) gedribbelt wird

Slalomdribbling 2

Dribbling im Slalom um Trainings-Hütchen herum; dabei immer die Innenhand abwehrend mit der Handfläche nach außen zum Hütchen halten

Klau den Ball

Dribbling zu zweit mit zwei Bällen; Spieler*innen versuchen sich gegenseitig den Ball herauszuschlagen und dabei den eigenen zu schützen bzw. nicht zu verlieren.

Zwei Basketbälle

Dribbling mit zwei Basketbällen gleichzeitig um Trainings-Hütchen

Basketball und Fußball

Dribbling mit einem Basketball (mit der Hand) und mit einem Fußball (mit dem Fuß) um Trainings-Hütchen

Koordination – Werfen

Korbleger ohne Ball

Bewegungsablauf des Korblegers ohne Ball (Schrittfolge beachten, kräftig abspringen, Schwungbein einsetzen)

Wurfbewegung Ganzkörper

Zwei Spieler*innen stellen sich mit je einem Ball im Abstand von 2 - 3 m gegenüber auf. Die Spieler*innen führen die Wurfbewegung aus der Grundstellung mit einer Ganzkörperstreckung durch (Arme und Beine strecken sich gleichzeitig). Der Körper befindet sich also erst in der tiefen Grundstellung und endet gestreckt im hohen Zehenstand.

Korbleger nach Dribbling

Korbleger mit Ball nach einem Dribbling

Korbleger nach Pass

Spieler*in A passt den Ball zu Spieler*in B. Spieler*in A läuft zum Korb, fängt den Rückpass und macht einen Korbleger ohne Dribbling.

Werfen mit Partner

Zwei Spieler*innen suchen sich eine Position am Korb aus. Von dieser Position sollen zusammen fünf Treffer erzielt werden. Spieler*in A wirft, holt den eigenen Rebound, passt zu Spieler*in B und stellt sich wieder hinten an. Nach 5 Treffern suchen sich die Spieler*innen eine neue Position.

Rebound vom Brett

Ball ans Brett werfen und die Grundtechnik des Rebounds üben, d. h. den Ball am höchsten Punkt fangen und stabil in der Grundstellung landen

Dribbling und Werfen

Dribbling mit Raumgewinn in Richtung Korb; dann mit dem Gesicht und den Füßen zum Korb abstoppen (Facing) und auf den Korb werfen

Rebound als Angreifer

Von einer beliebigen Position auf den Korb werfen, den eigenen Rebound holen (bevor der Ball auf den Boden fällt) und Ball in den Korb werfen

Schnelligkeit beim Rebound

Ein*e Spieler*in stellt sich ca. 3 Meter vom Brett entfernt auf, wirft den Ball gegen das Brett, setzt sich hin und fängt den Ball. Dann wirft er*sie den Ball aus dem Sitzen wieder ans Brett, steht auf und fängt den Ball.

Spielverständnis (Antizipation)

Schattenprellen

Zwei oder mehr Spieler*innen bekommen je einen Ball und laufen in einer Reihe hintereinander über das Feld. Der*die vorderste Spieler*in macht eine Dribbel-Übung vor und die anderen machen die Übung nach. Nach einiger Zeit macht ein*e andere*r Spieler*in die Übungen vor.

Tigerbasketball

Eine Gruppe von Spieler*innen steht mit einem Fuß an einer Kreislinie und spielt sich den Ball in verschiedenen Passvarianten zu. Ein*e Spieler*in im Kreis versucht die Pässe abzufangen oder zu verteidigen.

Fußtreten

Zwei Spieler*innen stehen sich gegenüber und halten sich an beiden Händen fest. Ziel ist, die Füße des*r Anderen von oben zu berühren.

Stell die Uhr

Eine Gruppe von Spieler*innen stellt sich mit je einem Ball kreisförmig auf. Alle erhalten eine Zahl, die der Position auf einer Uhr entspricht ("12 Uhr" wird auf Richtung des Korbs gesetzt). Ein*e Spieler*in bleibt in der Mitte (ohne Ball). Der*die Trainer*in ruft eine "Uhrzeit", der*die Mittelspieler*in muss sich zur entsprechenden Position drehen, den Pass fangen und zurückpassen.

Sprung über den Ball

Zwei Spieler*innen stehen sich gegenüber. Spieler*in A hat einen Ball und wirft den Ball in Richtung Spieler*in B. Wenn der Ball auf dem Boden aufkommt, springt Spieler*in B über den Ball, dreht sich um und fängt den Ball.

1 – 1 Wettkampf

Zwei Spieler*innen liegen mit dem Gesicht zur Wand auf dem Bauch. Trainer*in wirft den Ball Richtung Korb. Auf Zeichen des*r Trainer*in springen beide Spieler*innen auf und versuchen als erste an den Ball zu kommen. Erste*r am Ball ist Offense, andere*r Defense. Übung endet nach erstem Korbwurf.

Zahlenreihen

Jede*r Spieler*in bekommt eine Nummer (1, 2, 3, 4 ...). Die Spieler*innen sollen sich frei bewegen. Der Ball muss nach Nummerierung weitergepasst werden (von 1 zu 2 zu 3 etc.). Der*die letzte Spieler*in passt wieder zu Spieler*in 1.

Blind Man Lay-Up Drill

Spieler*in A steht mit dem Rücken zum Korb an der Freiwurflinie. Spieler*in B steht mit dem Ball unter dem Korb und gibt Spieler*in A Kommandos "rechts" oder "links". Spieler*in A dreht sich in die angesagte Richtung um, bekommt den Pass von Spieler*in B und muss mit Korbleger rechts oder links abschließen.

Ich oder Du

Zwei Spieler*innen stehen auf jeweils einer Seite der Mittellinie und passen sich den Ball zu – so lange, bis der*die Trainer*in ein Kommando gibt. Dann muss der*die Spieler*in in Ballbesitz zum Korb im eigenen Feld und einen Korbleger machen. Der*die andere ist Defense und soll das verhindern.

Fitness

Ausdauerlauf

Gezieltes Ausdauertraining mit Läufen um einen Rundkurs

Sprints

Kurze intensive Läufe um Schnelligkeit zu trainieren

Krafttraining

Gezieltes Krafttraining mit Eigengewicht- und Partnerübungen

Zirkeltraining

Spieler*innen trainieren in verschiedenen Stationen Kraft, Ausdauer, Schnelligkeit und Beweglichkeit

Anhang B – Verletzungsglossar

Außenbandriss im Knie

Riss des Bandes an der Außenseite des Kniegelenks, z.B. durch Sturz oder Verdrehung bei falschem Schritt

Symptome: Schmerzen; Instabilität des Kniegelenks

Ausfalldauer: 4 bis 8 Wochen

Bänderdehnung im Finger

Übermäßige Belastung des Fingergelenks, z.B. durch Fehler bei der Ballannahme

Symptome: Schmerzen, besonders bei Bewegungen

Ausfalldauer: 1 bis 2 Wochen

Bänderdehnung im Handgelenk

Übermäßige Belastung des Handgelenks, z.B. durch Sturz

Symptome: Schmerzen, besonders bei Bewegungen

Ausfalldauer: 1 bis 3 Wochen

Bänderdehnung im Knie

Übermäßige Belastung des Kniegelenks, z.B. durch Sturz oder falschen Schritt

Symptome: Schmerzen, besonders bei Bewegungen

Ausfalldauer: 4 bis 6 Wochen

Bänderdehnung im Sprunggelenk

Übermäßige Belastung des Sprunggelenks, z.B. durch Umknicken bei Sturz oder falschem Schritt

Symptome: Schmerzen; Schwellung

Ausfalldauer: 1 bis 2 Wochen

Bänderriss im Finger

Riss von Bändern oder Sehnen im Fingergelenk, z.B. durch heftigen Aufprall des Balles bei angespanntem Finger

Symptome: starke Schmerzen; Schwellung; Bluterguss; Einschränkung der Funktion des Fingers

Ausfalldauer: 2 bis 3 Wochen

Bänderriss im Handgelenk

Riss von Bändern oder Sehnen im Handgelenk, z.B. durch Sturz

Symptome: starke Schmerzen; Schwellung; Bluterguss; Einschränkung der Funktion des Handgelenks; Kraftverlust in der Hand

Ausfalldauer: 6 bis 8 Wochen

Bänderriss im Sprunggelenk

Riss des Bandes am oberen Sprunggelenk, z.B. durch Umknicken bei Sturz oder falschem Schritt

Symptome: Schmerzen; Schwellung; Bluterguss

Ausfalldauer: 6 bis 8 Wochen

Fingerbruch

Bruch eines oder mehrerer Knochen im Finger durch Verdrehungen, Überstreckungen, Quetschungen oder heftige Prellungen, z.B. bei der Ballannahme

Symptome: starke Schmerzen; Schwellung; Einschränkung der Beweglichkeit des Fingers

Ausfalldauer: 2 bis 3 Wochen

Fingerprellung

Prellung des Fingers, z.B. durch heftigen Aufprall des Balles

Symptome: Schwellung; starke Schmerzen

Ausfalldauer: 1 bis 6 Wochen

Handgelenksbruch

Bruch der Speiche im Unterarm, z.B. durch Sturz

Symptome: starke Schmerzen; Schwellung; Fehlstellung des Handgelenks

Ausfalldauer: 4 bis 6 Wochen

Handgelenksprellung

Prellung des Handgelenks, z.B. durch Sturz

Symptome: Schwellung; starke Schmerzen

Ausfalldauer: 1 bis 6 Wochen

Innenbandriss im Knie

Riss des Bandes an der Innenseite des Kniegelenks, z.B. durch Sturz oder Verdrehung bei falschem Schritt

Symptome: Schmerzhafte Bewegungseinschränkung; Instabilität des Kniegelenks; Druckschmerz am Innenband

Ausfalldauer: 2 bis 10 Wochen

Kapselriss im Finger

Riss der Gelenkkapsel im Finger, z.B. durch heftigen Aufprall des Balles bei angespanntem Finger

Symptome: starke stechende Schmerzen; Schwellung; Bluterguss; Einschränkung der Funktion des Fingers

Ausfalldauer: 4 bis 6 Wochen

Kapselriss im Sprunggelenk

Riss der Gelenkkapsel im Sprunggelenk, z.B. durch Umknicken bei Sturz oder Landung bei einem Sprung

Symptome: starker dumpfer Schmerz; Schwellung; Bluterguss

Ausfalldauer: 1 bis 12 Wochen

Knieprellung

Prellung des Knies, z.B. durch Sturz

Symptome: Schwellung; starke Schmerzen

Ausfalldauer: 1 bis 6 Wochen

Knöchelbruch

Bruch des Innen- oder Außenknöchels am Fuß, z.B. durch Sturz oder nach Landung bei einem Sprung

Symptome: starke Schmerzen; Schwellung; Bluterguss; Bewegungseinschränkung; Fehlstellung des Fußes

Ausfalldauer: 4 bis 6 Monate

Knöchelprellung

Prellung des Fußknöchels, z.B. durch Sturz oder Zusammenstoß mit einem*r anderen Spieler*in

Symptome: starke Schmerzen; Schwellung; Bewegungseinschränkung

Ausfalldauer: 1 bis 6 Wochen

Leichte Bänderdehnung im Finger

Übermäßige Belastung des Fingergelenks, z.B. durch Fehler bei der Ballannahme

Symptome: Leichte Schmerzen, besonders bei Bewegungen

Ausfalldauer: 4 bis 7 Tage

Leichte Bänderdehnung im Handgelenk

Übermäßige Belastung des Handgelenks, z.B. durch Sturz

Symptome: Leichte Schmerzen, besonders bei Bewegungen

Ausfalldauer: 4 bis 7 Tage

Leichte Bänderdehnung im Knie

Übermäßige Belastung des Kniegelenks, z.B. durch Sturz oder falschen Schritt

Symptome: Leichte Schmerzen, besonders bei Bewegungen

Ausfalldauer: 2 bis 4 Wochen

Leichte Bänderdehnung im Sprunggelenk

Übermäßige Belastung des Sprunggelenks, z.B. durch Umknicken bei Sturz oder falschem Schritt

Symptome: Leichte Schmerzen; Schwellung

Ausfalldauer: 4 bis 7 Tage

Meniskusriss

Verletzung der Knorpelscheiben (Menisken) im Kniegelenk durch plötzliche Überstreckung oder Beugung des Kniegelenks, z.B. durch Sturz oder Zusammenstoß mit einem*r anderen Spieler*in

Symptome: starke Schmerzen; Einschränkung der Bewegung des Kniegelenks

Ausfalldauer: 2 bis 8 Wochen

Platzwunde am Kopf

Riss-Quetschwunde am Kopf, z.B. durch Zusammenstoß mit einem*r anderen Spieler*in oder Balltreffer

Symptome: starke Blutung; Schmerzen; Schwellung; Kopfschmerzen

Ausfalldauer: 10 bis 14 Tage

Prellung im Gesicht

Prellung im Gesichtsbereich (z.B. Jochbein), z.B. durch Zusammenstoß mit einem*r anderen Spieler*in oder Balltreffer

Symptome: Schmerzen; Schwellung; Bluterguss

Ausfalldauer: 1 bis 4 Wochen

Teilweiser Kreuzbandriss

Teilweiser Riss des vorderen oder hinteren Kreuzbandes im Kniegelenk, z.B. durch Sturz oder Verdrehung bei falschem Schritt

Symptome: plötzliche starke Schmerzen, die erst nachlassen und bei erneuter Belastung wieder auftreten

Ausfalldauer: 6 bis 9 Monate

Vollständiger Kreuzbandriss

Vollständiger Riss des vorderen oder hinteren Kreuzbandes im Kniegelenk, z.B. durch Sturz oder Verdrehung bei falschem Schritt

Symptome: plötzliche starke Schmerzen, die erst nachlassen und bei erneuter Belastung wieder auftreten

Ausfalldauer: 6 bis 9 Monate

Anhang C – Unfallglossar

Balltreffer im Gesicht

Es kann passieren, dass Du vom Ball getroffen wirst und Dich dabei im Gesicht verletzt (z.B. Gesichtsprellung).

Wie kann man es vermeiden?

Du kannst nicht schnell genug reagieren oder wirst vom Ball überrascht?

- Steigere **Spielverständnis**! Spielverständnis steigert sich durch Erfahrung - aber auch durch Übungen, die echten Spielsituationen ähneln

Du bist unkonzentriert oder abgelenkt?

- Halte die **Konzentration** aufrecht! Vermeide zu große Erschöpfung und eintöniges Training!
Achtung: Erfahrene Spieler*innen mit hohem Spielverständnis sind schneller gelangweilt und unkonzentriert!

Verknüpfte Verletzungen

[Platzwunde am Kopf](#)

[Prellung im Gesicht](#)

Falscher Schritt

Es kann passieren, dass Du einen falschen Schritt machst, z.B. bei schnellen Richtungswechseln. Dabei kannst Du Dich an Beinen und Füßen verletzen (z.B. Bänderverletzung im Sprunggelenk).

Wie kann man es vermeiden?

Du kannst Deine Bewegungen bei schnellen Schritten nicht so gut koordinieren?

- Trainiere **Koordination**! Übungen für Beine und Füße eignen sich besonders gut.

Du bist unkonzentriert oder abgelenkt?

- Halte die **Konzentration** aufrecht! Vermeide zu große Erschöpfung und eintöniges Training!
Achtung: Erfahrene Spieler*innen mit hohem Spielverständnis sind schneller gelangweilt und unkonzentriert!

Du wirst von anderen Spieler*innen überrascht?

- Steigere **Spielverständnis**! Spielverständnis steigert sich durch Erfahrung - aber auch durch Übungen, die echten Spielsituationen ähneln.

Verknüpfte Verletzungen

[Leichte Bänderdehnung im Knie](#)

[Bänderdehnung im Knie](#)

[Meniskusriss](#)

[Teilweiser Kreuzbandriss](#)

[Vollständiger Kreuzbandriss](#)

[Außenbandriss im Knie](#)

[Innenbandriss im Knie](#)

[Knöchelprellung](#)

[Leichte Bänderdehnung im Sprunggelenk](#)

[Bänderdehnung im Sprunggelenk](#)

[Bänderriss im Sprunggelenk](#)

[Kapselriss im Sprunggelenk](#)

Fehler bei der Ballkontrolle

Es kann passieren, dass Du den Ball nicht richtig kontrollieren kannst. Dabei kannst Du Dich an den Fingern verletzen (z.B. Fingerprellung).

Wie kann man es vermeiden?

Du kannst Deine Bewegungen für die Ballkontrolle nicht so gut koordinieren?

- Trainiere **Koordination**! Übungen zum Dribbeln sind hier besonders gut.

Du bist unkonzentriert oder abgelenkt?

- Halte die **Konzentration** aufrecht! Vermeide zu große Erschöpfung und eintöniges Training!
Achtung: Erfahrene Spieler*innen mit hohem Spielverständnis sind schneller gelangweilt und unkonzentriert!

Du wirst vom Ball oder von anderen Spieler*innen überrascht?

- Steigere **Spielverständnis**! Spielverständnis steigert sich durch Erfahrung - aber auch durch Übungen, die echten Spielsituationen ähneln.

Verknüpfte Verletzungen

[Fingerprellung](#)

[Leichte Bänderdehnung im Finger](#)

[Bänderdehnung im Finger](#)

[Bänderriss im Finger](#)

[Kapselriss im Finger](#)

[Fingerbruch](#)

Fehler beim Fangen

Es kann es passieren, dass Du beim Fangen den Ball nicht richtig zu fassen bekommst. Dabei kannst Du Dich an den Fingern verletzen (z.B. Fingerprellung).

Wie kann man es vermeiden?

Du kannst Deine Bewegungen beim Ballfangen nicht so gut koordinieren?

- Trainiere **Koordination**! Übungen zum Passen und Fangen sind hier besonders gut.

Du bist unkonzentriert oder abgelenkt?

- Halte die **Konzentration** aufrecht! Vermeide zu große Erschöpfung und eintöniges Training!
Achtung: Erfahrene Spieler*innen mit hohem Spielverständnis sind schneller gelangweilt und unkonzentriert!

Du wirst vom Ball oder von anderen Spieler*innen überrascht?

- Steigere **Spielverständnis!** Spielverständnis steigert sich durch Erfahrung - aber auch durch Übungen, die echten Spielsituationen ähneln.

Verknüpfte Verletzungen

[Fingerprellung](#)

[Leichte Bänderdehnung im Finger](#)

[Bänderdehnung im Finger](#)

[Bänderriss im Finger](#)

[Kapselriss im Finger](#)

[Fingerbruch](#)

Laufen mit Ball

Es kann passieren, dass Du stolperst oder stürzt, wenn Du mit dem Ball läufst. Dabei kannst Du Dich an Beinen und Füßen (z.B. Knieprellung) oder an den Händen (z.B. Handgelenksprellung) verletzen.

Wie kann man es vermeiden?

Du kannst Deine Bewegungen beim Laufen und für die Ballkontrolle nicht so gut koordinieren?

- Trainiere **Koordination!** Übungen zum Dribbeln sind hier besonders gut.

Du bist unkonzentriert oder abgelenkt?

- Halte die **Konzentration** aufrecht! Vermeide zu große Erschöpfung und eintöniges Training!
Achtung: Erfahrene Spieler*innen mit hohem Spielverständnis sind schneller gelangweilt und unkonzentriert!

Du wirst vom Ball oder von anderen Spieler*innen überrascht?

- Steigere **Spielverständnis!** Spielverständnis steigert sich durch Erfahrung - aber auch durch Übungen, die echten Spielsituationen ähneln.

Verknüpfte Verletzungen:

[Handgelenksprellung](#)

[Leichte Bänderdehnung im Handgelenk](#)

[Bänderdehnung im Handgelenk](#)

[Bänderriss im Handgelenk](#)

[Handgelenksbruch](#)

[Knieprellung](#)

[Leichte Bänderdehnung im Knie](#)

[Bänderdehnung im Knie](#)

[Meniskusriss](#)

[Teilweiser Kreuzbandriss](#)

[Vollständiger Kreuzbandriss](#)

[Außenbandriss im Knie](#)

[Innenbandriss im Knie](#)

[Knöchelprellung](#)

[Leichte Bänderdehnung im Sprunggelenk](#)

[Bänderdehnung im Sprunggelenk](#)

[Bänderriss im Sprunggelenk](#)

[Kapselriss im Sprunggelenk](#)

[Knöchelbruch](#)

Laufen ohne Ball

Auch ohne Ball kannst Du beim Laufen stolpern oder stürzen. Dabei kannst Du Dich an Beinen und Füßen (z.B. Knieprellung) oder an den Händen (z.B. Handgelenksprellung) verletzen.

Wie kann man es vermeiden?

Du bist unkonzentriert oder abgelenkt?

- Halte die **Konzentration** aufrecht! Vermeide zu große Erschöpfung und eintöniges Training!
Achtung: Erfahrene Spieler*innen mit hohem Spielverständnis sind schneller gelangweilt und unkonzentriert!

Du wirst vom Ball oder von anderen Spieler*innen überrascht?

- Steigere **Spielverständnis**! Spielverständnis steigert sich durch Erfahrung - aber auch durch Übungen, die echten Spielsituationen ähneln.

Du kannst Deine Bewegungen beim Laufen nicht so gut koordinieren?

- Trainiere **Koordination**! Übungen für Beine und Füße sind hier besonders gut.

Verknüpfte Verletzungen:

[Handgelenksprellung](#)

[Leichte Bänderdehnung im Handgelenk](#)

[Bänderdehnung im Handgelenk](#)

[Bänderriss im Handgelenk](#)

[Handgelenksbruch](#)

[Knieprellung](#)

[Leichte Bänderdehnung im Knie](#)

[Bänderdehnung im Knie](#)

[Meniskusriss](#)

[Teilweiser Kreuzbandriss](#)

[Vollständiger Kreuzbandriss](#)

[Außenbandriss im Knie](#)

[Innenbandriss im Knie](#)

[Knöchelprellung](#)

[Leichte Bänderdehnung im Sprunggelenk](#)

[Bänderdehnung im Sprunggelenk](#)

[Bänderriss im Sprunggelenk](#)

[Kapselriss im Sprunggelenk](#)

[Knöchelbruch](#)

Sturz bei einem Sprung

Es kann passieren, dass Du bei Sprüngen falsch aufkommst oder stürzt. Dabei kannst Du Dich an Beinen und Füßen (z.B. Bänderverletzung im Sprunggelenk) oder Händen (z.B. Handgelenksprellung) verletzen.

Wie kann man es vermeiden?

Du kannst Deine Bewegungen bei Absprung und Landung nicht so gut koordinieren?

- Trainiere **Koordination**! Übungen zu Würfeln und Korblegern sind hier besonders gut.

Du bist unkonzentriert oder abgelenkt?

- Halte die **Konzentration** aufrecht! Vermeide zu große Erschöpfung und eintöniges Training!
Achtung: Erfahrene Spieler*innen mit hohem Spielverständnis sind schneller gelangweilt und unkonzentriert!

Du wirst von anderen Spieler*innen überrascht?

- Steigere **Spielverständnis**! Spielverständnis steigert sich durch Erfahrung - aber auch durch Übungen, die echten Spielsituationen ähneln.

Verknüpfte Verletzungen

[Handgelenksprellung](#)

[Leichte Bänderdehnung im Handgelenk](#)

[Bänderdehnung im Handgelenk](#)

[Bänderriss im Handgelenk](#)

[Handgelenksbruch](#)

[Knieprellung](#)

[Leichte Bänderdehnung im Knie](#)

[Bänderdehnung im Knie](#)

[Meniskusriss](#)

[Teilweiser Kreuzbandriss](#)

[Vollständiger Kreuzbandriss](#)

[Außenbandriss im Knie](#)

[Innenbandriss im Knie](#)

[Knöchelprellung](#)

[Leichte Bänderdehnung im Sprunggelenk](#)

[Bänderdehnung im Sprunggelenk](#)

[Bänderriss im Sprunggelenk](#)

[Kapselriss im Sprunggelenk](#)

[Knöchelbruch](#)

[Platzwunde am Kopf](#)

[Prellung im Gesicht](#)

Zusammenstoß mit Spieler*innen

Es kann passieren, dass Du mit anderen Spieler*innen zusammen stößt. Dabei kannst Du Dich an Beinen und Füßen (z.B. Knieprellung) oder am Kopf (z.B. Platzwunde) verletzen.

Wie kann man es vermeiden?

Du wirst von anderen Spieler*innen überrascht?

- Steigere **Spielverständnis!** Spielverständnis steigert sich durch Erfahrung - aber auch durch Übungen, die echten Spielsituationen ähneln.

Du bist unkonzentriert oder abgelenkt?

- Halte die **Konzentration** aufrecht! Vermeide zu große Erschöpfung und eintöniges Training!
Achtung: Erfahrene Spieler*innen mit hohem Spielverständnis sind schneller gelangweilt und unkonzentriert!

Verknüpfte Verletzungen

[Knieprellung](#)

[Leichte Bänderdehnung im Knie](#)

[Bänderdehnung im Knie](#)

[Meniskusriss](#)

[Teilweiser Kreuzbandriss](#)

[Vollständiger Kreuzbandriss](#)

[Außenbandriss im Knie](#)

[Innenbandriss im Knie](#)

[Knöchelprellung](#)

[Leichte Bänderdehnung im Sprunggelenk](#)

[Bänderdehnung im Sprunggelenk](#)

[Bänderriss im Sprunggelenk](#)

[Kapselriss im Sprunggelenk](#)

[Knöchelbruch](#)

[Platzwunde am Kopf](#)

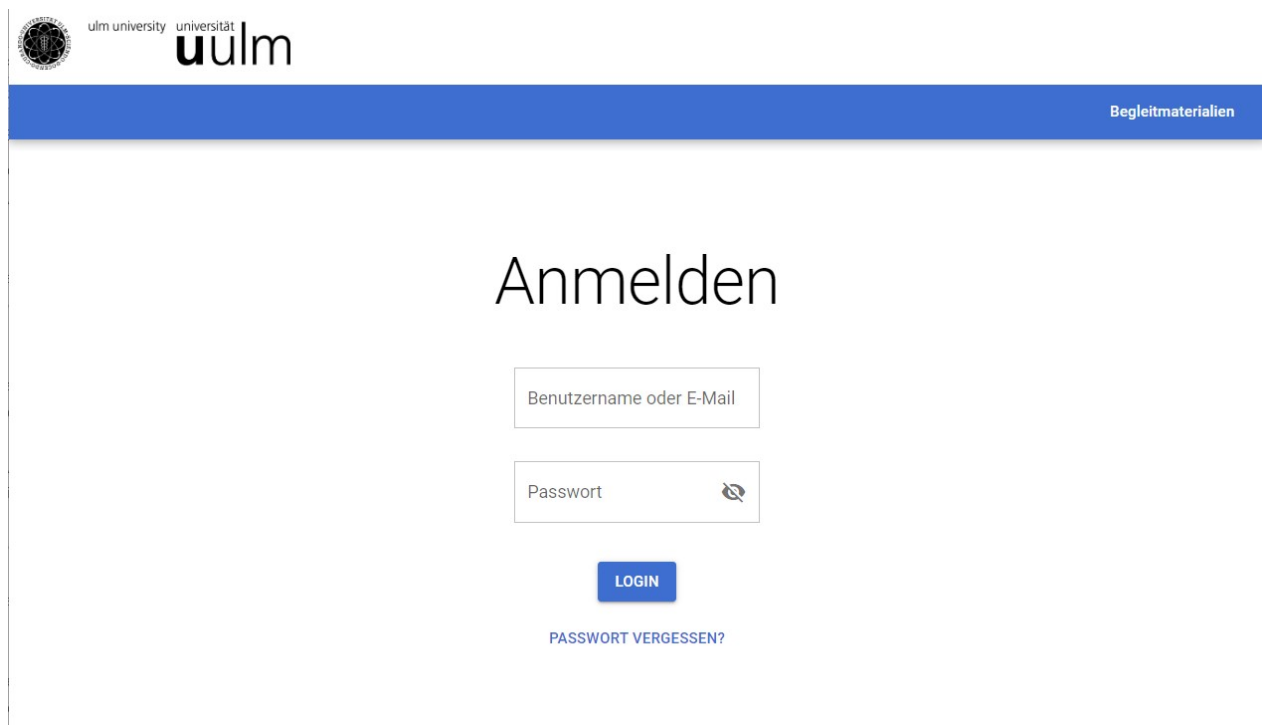
[Prellung im Gesicht](#)

Anhang D – Tutorial zu Verwaltungsseiten des *Basketball Training Manager*

Als Lehrkraft obliegt es Ihnen, Ihren Klassen den Zugang zum Spiel *Basketball Training Manager* zu gewähren. Zu diesem Zweck wurden die Verwaltungsseiten eingerichtet. Hier können Sie Accounts für Klassen, Schülerinnen und Schüler anlegen und darüber hinaus deren Spielfortschritt einsehen. Das folgende Tutorial soll Ihnen den Einstieg und die Navigation in den Verwaltungsseiten erleichtern.

Anmeldungs Bildschirm

Über den Link (derzeit <http://ballsport.sandbox.gentletroll.com/login>) gelangen Sie zum Anmeldungs Bildschirm. Geben Sie hier Ihren Benutzernamen bzw. Ihre E-Mail Adresse sowie Ihr Passwort an, das Ihnen vom Administrator (derzeit valentin.riemer@uni-ulm.de) zugeschickt wurde.




ulm university universität **uulm**

Begleitmaterialien

Anmelden

Benutzername oder E-Mail

Passwort 

LOGIN

[PASSWORT VERGESSEN?](#)

Willkommens Bildschirm

Hier haben Sie die Möglichkeit, durch Klicken auf „Neues Spiel“ den *Basketball Training Manager* selbst auszuprobieren. Über das blaue Menü-Band gelangen Sie zu den anderen Bereichen, wie den Verwaltungsseiten, den Begleitmaterialien und Ihren Account-Einstellungen. Unter letzterem können Sie bspw. Ihr Passwort ändern. Klicken Sie auf „Klassen verwalten“ um Klassen und Schüler-Accounts anzulegen.



Hallo Demo Lehrkraft

 [NEUES SPIEL](#)

Verwaltungsseiten

Klicken Sie auf „Neue Klasse anlegen“. Sie werden aufgefordert, einen Namen für die Klasse einzugeben.



Klassen verwalten

[NEUE KLASSE ANLEGEN](#)

Es liegen noch keine Klassen in dieser Bildungseinrichtung vor.

Unten sehen Sie eine bereits angelegte Klasse. Diese können Sie hier auch wieder löschen. Durch Klicken auf „Details“ gelangen Sie zu den Schüler-Accounts.

Klassen verwalten

Die Klasse wurde erfolgreich angelegt.

NEUE KLASSE ANLEGEN

Name

Demo Klasse

DETAILS

LÖSCHEN

Forschungsklassen sind mit einem "F" markiert.

Schüler-Accounts

Klicken Sie auf „Neue Schüler-Accounts anlegen“. Sie werden zunächst aufgefordert, die Anzahl der Schülerinnen und Schüler Ihrer Klasse einzugeben. Anschließend werden für die entsprechende Anzahl an Schülerinnen und Schülern zufallsgeneriert Usernamen und Passwörter generiert.

Klasse verwalten

Demo Klasse ✎

Accounts

NEUE SCHÜLERACCOUNTS ANLEGEN

Es liegen noch keine Schüleraccounts in dieser Klasse vor.

Unten sehen Sie fünf erstellte Schüler-Accounts. Diese können Sie nun Ihren Schülerinnen und Schülern zuweisen. Mit Usernamen und Passwort können sich diese nun einloggen und den *Basketball Training Manager* spielen.

Durch Klicken auf „Tabelle drucken“ haben Sie außerdem die Möglichkeit, sich eine Liste der Schüler-Accounts ausgeben zu lassen. In diese können Sie die Klarnamen Ihrer Schülerinnen und Schüler eintragen. Dies ist relevant, wenn Sie den Spielfortschritt einzelner Schülerinnen und Schüler nachvollziehen möchten. Die Eingabe von Klarnamen in den Verwaltungsseiten selbst ist nicht vorgesehen.

Sie können einzelne Schüler-Accounts hier löschen und jederzeit neue Accounts anlegen. Durch Klicken auf „Details“ kommen Sie zu den Spielstatistiken der einzelnen Schülerinnen und Schüler.

ulm university universität **uulm**

Home Klassen verwalten Begleitmaterialien Account Logout

Klasse verwalten

Demo Klasse ✎

Accounts

NEUE SCHÜLERACCOUNTS ANLEGEN TABELLE DRUCKEN

Username	Passwort		
21-11	V0HORQ	DETAILS	LÖSCHEN
21-12	HJCBKC	DETAILS	LÖSCHEN
21-13	W8XYDY	DETAILS	LÖSCHEN
21-14	BLVV1H	DETAILS	LÖSCHEN
21-15	I6VMAP	DETAILS	LÖSCHEN

Spielstatistiken

Diese Seite gibt Ihnen einen Überblick über den Spielfortschritt einzelner Schülerinnen und Schüler. Unter „Saison-Fortschritt“ sehen Sie, wieviel Prozent der aktuell gespielten Saison bereits abgeschlossen sind. Darüber hinaus erhalten Sie Informationen zum aktuellen Rangplatz, der Anzahl an Spielerinnen und Spieler im Team-Kader, der Anzahl der Verletzungen sowie der Verletzungen in Relation zur Spielerzahl.

Diese Informationen werden Ihnen für die aktuell gespielte sowie für die 3 letzten abgeschlossenen Saisons angezeigt.



Spielerstatistiken

Spieler: 17-66

Derzeitige Saison

Saison-Fortschritt	23%
Aktueller Ranglistenplatz	8
Spieleranzahl	6
Verletzungsanzahl	0
Schnitt Verletzungen/Spieler	0