



# PRÄVENTION VON BALLSPORTUNFÄLLEN: EIN BLENDED-LEARNING KONZEPT

Didaktisches Begleitmaterial für Lehrkräfte



ulm university universität  
**uulm**

## Impressum

Herausgeber:  
Universität Ulm  
89069 Ulm  
Telefon +49 (0)731/50-10  
Telefax +49 (0)731/50-22038  
Internet: [www.uni-ulm.de](http://www.uni-ulm.de)

Abteilung Serious Games – Kompetenzförderung durch adaptive Systeme  
Institut für Psychologie und Pädagogik  
Fakultät Ingenieurwissenschaften, Informatik und Psychologie

Projekt „Prävention von Ballsportunfällen: Förderung von Risikobewusstsein und koordinativen Fähigkeiten durch Einsatz eines Blended-Learning Konzepts aus Serious Games und didaktischen Begleitmaterialien zur Unterrichtseinbettung“

Datum: Februar 2021

Projektleitung:  
Prof. Dr. Dr. Olga Pollatos  
Universität Ulm  
Institut für Psychologie und Pädagogik  
Abt. Klinische und Gesundheitspsychologie

Inhaltlich verantwortlich:  
Dr. Valentin Riemer  
Universität Ulm  
Institut für Psychologie und Pädagogik  
Abt. Lehr-Lernforschung  
[valentin.riemer@uni-ulm.de](mailto:valentin.riemer@uni-ulm.de)  
Tel.: +49 (0) 731 50 31138

# Inhaltsverzeichnis

Impressum	1
Inhaltsverzeichnis	2
Liebe Lehrkräfte!	7
Einführung	8
Das Unfallgeschehen im Schulsport	8
Unfallsituationen und Verletzungen	8
Risikofaktoren	8
Quellen	9
Das Spiel <i>Basketball Training Manager</i>	11
Spielinhalt	11
Spielverwaltung	12
Didaktisches Begleitmaterial	13
Übungen	14
1 – 1 Wettkampf	15
10er Ball	16
Balancieren Medizinball <b>(D)</b>	17
Balltausch <b>(D)</b>	18
Blind Man Lay-Up Drill <b>(D)</b>	19
Bodenpass/Bodenpass einhändig <b>(D)</b>	20
Brustpass/Brustpass einhändig <b>(D)</b>	21
Dribbeln im Stand 1/2/3 <b>(D)</b>	22
Dribbeln in Bewegung 1/2 <b>(D)</b>	23
Dribbeln mit Basketball und Fußball/mit zwei Basketbällen <b>(D)</b>	24
Dribbling und Werfen <b>(D)</b>	25
Einbein-Pass direkt/indirekt <b>(D)</b>	26
Fußtreten	27
Ich oder Du	28
Klau den Ball	29
Korbleger nach Dribbling/nach Pass <b>(D)</b>	30
Korbleger ohne Ball <b>(D)</b>	31
Kreuzpass <b>(D)</b>	32
Passen im Laufen: direkt/indirekt <b>(D)</b>	33
Rebound als Angreifer <b>(D)</b>	34
Rebound als Verteidiger	35
Rebound vom Brett <b>(D)</b>	36
Rückwärtsball	37

Rückwärtsdrehwurf <b>(D)</b>	38
Schattenprellen	39
Schnelligkeit beim Rebound <b>(D)</b>	40
Slalomdribbling 1/2 <b>(D)</b>	41
Sprung über den Ball <b>(D)</b>	42
Stell die Uhr	43
Tigerbasketball	44
Ungleiches Jonglieren <b>(D)</b>	45
Werfen mit Partner	46
Wurfbewegung Ganzkörper <b>(D)</b>	47
Wurfpass <b>(D)</b>	48
Zahlenreihen	49
Integration des Spiels in den Unterricht	50
Module	50
Modul 1 – Koordination obere Extremitäten	51
Modul 2 – Koordination untere Extremitäten	52
Modul 3 – Spielverständnis	53
Modul 4 – Konzentration	54
Beispieleinheiten	55
Aufbau	55
Beispieleinheit Koordination – Passen & Fangen (Niveau 1)	57
Beispieleinheit Koordination – Dribbeln (Niveau 1)	58
Beispieleinheit Koordination – Werfen (Niveau 1)	59
Beispieleinheit Spielverständnis (Niveau 1)	60
Beispieleinheit Koordination – Passen & Fangen (Niveau 2)	61
Beispieleinheit Koordination – Dribbeln (Niveau 2)	62
Beispieleinheit Koordination – Werfen (Niveau 2)	63
Beispieleinheit Spielverständnis (Niveau 2)	64
Schüler-Übungseinheit	65
Test der koordinativen Fähigkeiten	67
Test-Übung 1: Ballprellen	67
Test-Übung 2: Zielwerfen	69
Testauswertung	71
Anhang	72
Anhang A – Übungsglossar	72
Koordination – Passen & Fangen	72
Bodenpass	72

Bodenpass einhändig	72
Brustpass	72
Brustpass einhändig	72
Balltausch	72
Rückwärtsdrehwurf	72
Wurfpass	72
Rückwärtsball	72
Rebound als Verteidiger	72
Balancieren Medizinball	72
Ungleiches Jonglieren	72
10er Ball	73
Passen im Laufen: Einhand Direkt	73
Passen im Laufen: Einhand Indirekt	73
Einbein-Pass direkt	73
Einbein-Pass indirekt	73
Kreuzpass einhändig	73
Koordination – Dribbeln	73
Dribbeln im Stand 1	73
Dribbeln im Stand 2	73
Dribbeln im Stand 3	73
Dribbeln in Bewegung 1	73
Dribbeln in Bewegung 2	73
Slalomdribbling 1	73
Slalomdribbling 2	73
Klau den Ball	74
Zwei Basketballbälle	74
Basketball und Fußball	74
Koordination – Werfen	74
Korbleger ohne Ball	74
Wurfbewegung Ganzkörper	74
Korbleger nach Dribbling	74
Korbleger nach Pass	74
Werfen mit Partner	74
Rebound vom Brett	74
Dribbling und Werfen	74
Rebound als Angreifer	74
Schnelligkeit beim Rebound	74

Spielverständnis (Antizipation)	75
Schattenprellen	75
Tigerbasketball	75
Fußtreten	75
Stell die Uhr	75
Sprung über den Ball	75
1 – 1 Wettkampf	75
Zahlenreihen	75
Blind Man Lay-Up Drill	75
Ich oder Du	75
Fitness	75
Ausdauerlauf	75
Sprints	76
Krafttraining	76
Zirkeltraining	76
Anhang B – Verletzungsglossar	77
Außenbandriss im Knie	77
Bänderdehnung im Finger	77
Bänderdehnung im Handgelenk	77
Bänderdehnung im Knie	77
Bänderdehnung im Sprunggelenk	77
Bänderriss im Finger	77
Bänderriss im Handgelenk	77
Bänderriss im Sprunggelenk	77
Fingerbruch	78
Fingerprellung	78
Handgelenksbruch	78
Handgelenksprellung	78
Innenbandriss im Knie	78
Kapselriss im Finger	78
Kapselriss im Sprunggelenk	78
Knieprellung	79
Knöchelbruch	79
Knöchelprellung	79
Leichte Bänderdehnung im Finger	79
Leichte Bänderdehnung im Handgelenk	79
Leichte Bänderdehnung im Knie	79

Leichte Bänderdehnung im Sprunggelenk	79
Meniskusriss	79
Platzwunde am Kopf	80
Prellung im Gesicht	80
Teilweiser Kreuzbandriss	80
Vollständiger Kreuzbandriss	80
Anhang C – Unfallglossar	81
Balltreffer im Gesicht	81
Falscher Schritt	81
Fehler bei der Ballkontrolle	82
Fehler beim Fangen	82
Laufen mit Ball	83
Laufen ohne Ball	84
Sturz bei einem Sprung	85
Zusammenstoß mit Spieler*innen	86
Anhang D – Tutorial zu Verwaltungsseiten des <i>Basketball Training Manager</i>	88
Anmeldungsbildschirm	88
Willkommensbildschirm	88
Verwaltungsseiten	89
Schüler-Accounts	90
Spielstatistiken	91

## Liebe Lehrkräfte!

Das vorliegende Blended-Learning Konzept soll Sie dabei unterstützen, Unfällen bei Ballspielen im Schulsport vorzubeugen. Dieses Konzept besteht aus einem Serious Game und zugehörigen didaktischen Begleitmaterialien. Während das Serious Game als digitales Spiel Schülerinnen und Schülern Wissen und Bewusstsein zu Unfallrisiken im Ballsport sowie deren Prävention vermittelt, sollen die Begleitmaterialien Ihnen die Einbindung der Inhalte in den Sportunterricht erleichtern.

In der nachfolgenden Einführung haben wir zunächst Informationen zum Unfallgeschehen im Schulsport, ballsportspezifischen Verletzungen und Unfallsituationen, sowie zu Risikofaktoren zusammengetragen. Danach folgt eine kurze Vorstellung des Spiels bzw. dessen Inhalten.

Anschließend finden Sie in diesem Dokument alle didaktischen Begleitmaterialien. Diese bestehen aus einer Sammlung von Übungen mit dem Fokus Verletzungsprävention, Anwendungsempfehlungen zur Integration des Spiels in den Sportunterricht, sowie acht beispielhaft konzipierte Übungseinheiten. Darüber hinaus enthält dieses Dokument zwei Testaufgaben des Münchner Fitness Tests (MFT)<sup>1</sup> zur Erfassung der koordinativen Fähigkeiten mitsamt Hinweisen zu Auswertung und Vergleich mit Normwerten. Schließlich enthält dieses Dokument alle Anhänge, auf die in den einzelnen Abschnitten verwiesen werden.

Die einzelnen Abschnitte dieses Dokuments können auch als Einzeldateien im Download-Bereich der Begleitseite zu diesem Blended-Learning Konzept bezogen werden (derzeit unter <http://website.ballsport.sandbox.gentletroll.com> erreichbar).

# Einführung

## Das Unfallgeschehen im Schulsport

Ballspiele stellen wegen ihrer Popularität bei Schülerinnen und Schülern und wegen der umfassenden sport-motorischen Anforderungen einen beträchtlichen Teil am Sportunterricht ein. Es ist daher wenig verwunderlich, dass mehr als die Hälfte aller meldepflichtigen Unfälle im Schulsport auf das Ballspiel entfallen. Gemessen am Unterrichtsanteil, sind dabei insbesondere Fußball und Basketball als risikoreiche Ballsportarten zu nennen, gefolgt von Handball und Volleyball<sup>2</sup>. Die Geschlechtsverteilung des Unfallgeschehens entspricht dabei den jeweiligen Präferenzen: Beim Fußballspiel verletzen sich Jungen weitaus häufiger als Mädchen, während sich etwa bei Volleyball Mädchen häufiger verletzen. Bei Basketball hingegen ist die Verteilung auf Jungen und Mädchen in etwa gleich<sup>3</sup>. Das hohe Verletzungsrisiko sowie die Gleichverteilung hinsichtlich dem Geschlecht sind zwei Gründe dafür, dass Basketball im Fokus dieser Präventionsmaßnahme steht.

## Unfallsituationen und Verletzungen

Bei den Situationen, in denen sich Unfälle im Ballsport ereignen, ergeben sich deutliche Unterschiede zwischen den Ballsportarten. Während im Fußball vor allem Kollisionen mit anderen Spielern und Unfälle beim Laufen und Stürzen im Vordergrund stehen, ereignen sich bei Basketball, Handball und Volleyball die mit Abstand meisten Unfälle bei der individuellen Ballbehandlung. Hierzu zählen vor allem die Ballannahme bzw. das Fangen des Balles, aber auch die Ballkontrolle, z.B. bei einem Dribbling. Mit etwas Abstand folgen auch bei diesen drei Ballsportarten Verletzungen beim Laufen bzw. Stürzen<sup>4</sup>. In Tabelle 1 finden Sie einen Überblick über die Unfallsituationen in den vier großen Ballsportarten.

**Tabelle 1** Unfallsituationen für die 4 großen Ballsportarten im Schulsport gereiht nach Anteilen an Unfällen in den Ballsportarten<sup>4</sup>

<b>Fußball</b>	<b>Basketball</b>
1. Kollision mit Mitspieler/Gegner (30,3%)	1. Individuelle Ballbehandlung (52,7%)
2. Laufen bzw. Stürzen (29,4%)	2. Laufen bzw. Stürzen (16,2%)
3. Balltreffer (20,3%)	3. Kollision mit Mitspieler/Gegner (11,4%)
<b>Handball</b>	<b>Volleyball</b>
1. Individuelle Ballbehandlung (40,9%)	1. Individuelle Ballbehandlung (58,6%)
2. Laufen bzw. Stürzen (21,8%)	2. Laufen bzw. Stürzen (11,2%)
3. Kollision mit Mitspieler/Gegner (13,6%)	3. Absprung & Landung (9,5%)
Balltreffer (13,6%)	

Entsprechend der Unfallsituationen, stehen im Fußball Verletzungen wie Prellungen und Brüche im Bereich der unteren Extremitäten im Vordergrund. Bei Basketball, Handball und Volleyball sind hingegen mit großem Abstand die Finger am häufigsten betroffen. Dabei kommt es vor allem zu Stauchungen bzw. Bänderverletzungen, aber auch zu Brüchen<sup>4</sup>. Die große Ähnlichkeit von Basketball, Handball und Volleyball in diesen Aspekten ist ein weiterer Grund, warum der Fokus dieser Präventionsmaßnahme auf Basketball liegt. Somit betrifft das Spektrum an Unfallsituationen und Verletzungen, das abgedeckt wird, drei der vier großen Ballsportarten.

## Risikofaktoren

Neben situativen Risikofaktoren, wie mangelhafter Ausrüstung oder Sportstätten, gibt es eine Reihe von Risikofaktoren für Unfälle im Ballsport, die im physischen und im kognitiven Bereich der Schülerinnen und Schüler liegen. Auf physischer Ebene sind hier in erster Linie mangelnde *koordinative Fähigkeiten* zu nennen. Hierzu zählen nach Hirtz<sup>5</sup> die Fähigkeiten zu Reaktion, Rhythmisierung, Gleichgewicht, räumlicher Orientierung, sowie kinästhetischer Differenzierung. Weitere physische Risikofaktoren sind mangelnde

motorische Grundfertigkeiten (z.B. Laufen, Springen) sowie mangelnde balltechnische Fertigkeiten (z.B. Passen und Fangen) <sup>4,6,7</sup>.

Auf kognitiver Ebene stellt zum einen der grundsätzliche Mangel an *Gefahrenkenntnis* einen Risikofaktor dar<sup>8</sup>. Das beinhaltet mangelndes Wissen über Unfallsituationen sowie über Verletzungen als Unfallfolgen. In der Folge kann dies zu einem geringen Risikobewusstsein und zu mangelnder Konzentration beim Ausüben des Ballsports führen. Daraus folgt wiederum eine geringe subjektive Bedeutung von präventiven Übungen sowie eine geringe Motivation diese durchzuführen.

Ein weiterer kognitiver Risikofaktor, der oftmals übersehen wird, ist die hohe *Vertrautheit mit Fertigkeiten*. Bei Fertigkeiten bzw. Handlungen, mit denen Schülerinnen und Schülern sehr vertraut sind, kann es zu einer Unterschätzung der Gefahrensituation bzw. einer Überschätzung der eigenen Fertigkeit kommen. Damit gehen ein Abfall der Konzentration und eine erhöhte Ablenkbarkeit einher. Tatsächlich haben Untersuchungen gezeigt, dass sich etwa 60% der Unfälle im Schulsport bei der Anwendung einer bereits bekannten Fertigkeit unter variablen Bedingungen (z.B. das Fangen des Balles in unterschiedlichen Spielsituationen) ereignen. Auch bei der simplen Wiederholung einer bereits bekannten Fertigkeit ereignen sich noch etwa 20% der Unfälle, während sich beim Erlernen einer neuen Fertigkeit lediglich ca. 7% aller Unfälle ereignen<sup>9-11</sup>.

Schließlich stellen auch mangelndes Spielverständnis und damit einhergehend mangelnde *Antizipation* ein Risiko für Ballsportunfälle dar<sup>11</sup>. Schülerinnen und Schüler mit geringer Antizipation fällt es schwerer, die Bewegungen des Balles und der Mitspieler vorweg zu nehmen. Dies führt insbesondere in komplexen Spielsituationen dazu, dass sie vom Ball oder Mitspielern überrascht werden und nicht entsprechend reagieren können.

## Quellen

1. Rusch, H. & Irrgang, W. Handreichung für den Münchner-Fitneßtest. 21 (2005).
2. DGUV. *Statistik — Schülerunfallgeschehen 2017*. 46 (2018).
3. Dima, E., Kemeny, P. & Scherer, K. *Sportunfälle an allgemein bildenden Schulen*. [https://www.arbeitsschutz-schulens.de/fileadmin/Dateien/Fachbezogene\\_Themen/Sport/Dokumente/sportunfaelle\\_an\\_allg\\_bild\\_schulen.pdf](https://www.arbeitsschutz-schulens.de/fileadmin/Dateien/Fachbezogene_Themen/Sport/Dokumente/sportunfaelle_an_allg_bild_schulen.pdf) (2006).
4. Knobloch, K. *et al.* Prävention von Schulsportverletzungen - Analyse von Ballsportarten bei 2234 Verletzungen. *Sportverletz Sportschaden* **19**, 82–88 (2005).
5. Hirtz, P. *Koordinative Fähigkeiten im Schulsport. Vielseitig, variationsreich, ungewohnt*. (Volk u. Wissen Verl., 1985).
6. Dordel, S. & Kunz, T. *Bewegung und Kinderunfälle - Chancen motorischer Förderung zur Prävention von Kinderunfällen*. 140 (2005).
7. Pfitzner, M. *Das Risiko im Schulsport: Analysen zur Ambivalenz schulsportlicher Handlungen und Folgerungen für die Sicherheitsförderung in den Sportspielen*. (LIT Verlag Münster, 2001).
8. Rinke, H. & Musahl, H.-P. Unfälle im Schulsport - was wissen die verantwortlichen Akteure? Sicherheitspsychologische Studie zur Gefahrenkenntnis von Sportlehrern und Schülern im Sportunterricht. in S. 57-64 (2003).
9. Hübner, H. & Pfitzner, M. Das schulsportliche Unfallgeschehen in Deutschland. 7 (2013).
10. Hübner, H. & Pfitzner, M. Repräsentative Studien zum schulsportlichen Unfallgeschehen in Deutschland bieten neue Einsichten. in (2002).
11. Hense, I., Hübner, H., Kappertz, N. & Pfitzner, M. *Das Unfallgeschehen im Schulsport an den Realschulen in Nordrhein-Westfalen. Report zu den wichtigsten Ergebnissen und zu den Ansatzpunkten einer schulnahen Sicherheitsförderung*. [https://www.unfallkasse-nrw.de/fileadmin/server/download/Sonderschriften/S\\_054-Unfallgeschehen\\_im\\_Schulsport.pdf](https://www.unfallkasse-nrw.de/fileadmin/server/download/Sonderschriften/S_054-Unfallgeschehen_im_Schulsport.pdf) (2012).



## Das Spiel *Basketball Training Manager*

### Spielinhalt

Das didaktische Ziel des Spiels liegt in erster Linie in der Vermittlung von Gefahrenkenntnis und damit einhergehend der Steigerung des Risikobewusstseins. Dadurch soll die Bedeutung von Maßnahmen zur Prävention von Ballsportverletzungen gefördert werden und in weiterer Folge auch die Motivation, diese Maßnahmen durchzuführen. Die konkreten Spielinhalte beziehen sich dabei auf die Risikofaktoren *koordinative Fähigkeiten, Vertrautheit von Fertigkeiten/Konzentration* und *Spielverständnis/Antizipation* sowie deren Zusammenhänge mit Unfallsituationen und den daraus resultierenden Verletzungen.

Im Spiel übernehmen Schülerinnen und Schüler die Rolle des Captains eines Street-Basketball Teams. Zu Beginn wählen sie Spieler\*innen aus, um ein Team zusammen zu stellen. Sie selbst sind als Captain ebenfalls Teil des Teams. Mit ihren Teams treten sie gegen andere – computer-gesteuerte – Teams in einer Liga an, mit dem Ziel, am Ende einer Saison in der Tabelle möglichst weit oben zu stehen.

Die Hauptaufgabe im Spiel stellt die Planung des Trainings dar. Hierbei steht den Schülerinnen und Schülern eine Vielzahl von Übungen zur Verfügung, um die drei grundlegenden Eigenschaften der Team-Spieler\*innen zu steigern:

- Koordination
- Spielverständnis (Antizipation)
- Fitness

Die Übungen zur Koordination und zum Spielverständnis sind die gleichen, die auch für das didaktische Begleitmaterial zusammengestellt wurden. Kurzbeschreibungen zu den Übungen können Schülerinnen und Schüler in einem Glossar im Spiel einsehen. Das Glossar ist auch in [Anhang A – Übungsglossar](#) dieser Unterlagen zu finden, sowie im Download-Bereich der Begleitseite (derzeit <http://website.ballsport.sandbox.gentletroll.com>).

Die Trainings (wie auch die Spiele gegen andere Teams) stellen darüber hinaus eine Belastung dar. Diese wird durch folgende Werte dargestellt:

- Konzentration
- Erschöpfung

Während der Trainings und während der Spiele können in Abhängigkeit der Eigenschaften und Werte unterschiedliche Unfälle passieren die unterschiedliche Verletzungen zur Folge haben. Zusätzlich erhalten die Schülerinnen und Schüler die Möglichkeit, sich über im Spiel integrierte Glossare näher mit den Unfallsituationen und Verletzungen zu informieren, sowie über Möglichkeiten, ihnen vorzubeugen. Diese Glossare sind in

[Anhang B – Verletzungsglossar](#) bzw. [Anhang C – Unfallglossar](#) dieser Unterlagen zu finden, wie auch im Download-Bereich der Begleitseite (derzeit <http://website.ballsport.sandbox.gentletroll.com>).

Durch Verletzungen können die Teams der Schülerinnen und Schüler empfindlich geschwächt werden – bis hin zum vollständigen Ausfall des Teams, sodass keine Matches mehr bestritten werden können. Um erfolgreich zu sein, müssen Schülerinnen und Schüler daher ihr Training nach folgenden Gesichtspunkten zusammenstellen:

- Defizite in Koordination beheben
- Spielverständnis steigern

Gleichzeitig gilt es zu beachten:

- Konzentration hoch halten durch:
  - o Abwechslungsreiches Training um dem Risiko hoher Vertrautheit mit Fertigkeiten entgegen zu wirken
  - o Vermeidung von Erschöpfung durch zu hohe Belastung

## Spielverwaltung

Es ist vorgesehen, dass Sie als Lehrkräfte die Zugänge Ihrer Schülerinnen und Schüler zum Spiel verwalten. Dazu benötigen Sie einen Account für Lehrkräfte, der Ihnen von einem Administrator bereitgestellt wird (derzeit [valentin.riemer@uni-ulm.de](mailto:valentin.riemer@uni-ulm.de)). Über die Verwaltungsseiten zum Spiel (derzeit unter <http://ballsport.sandbox.gentletroll.com/login>) können Sie Klassen und einzelne Schüler-Accounts anlegen. Darüber hinaus können Sie über Ihren Account Spielerfolg und damit den Lernfortschritt Ihrer Schülerinnen und Schüler nachvollziehen. Hierfür stehen Statistiken über Erfolge sowie erlittene Verletzungen der jeweils letzten drei gespielten Saisons zur Verfügung. Ein Tutorial zu den Verwaltungsseiten des *Basketball Training Manager* finden Sie in [Anhang D – Tutorial zu Verwaltungsseiten des Basketball Training Manager](#) sowie im Download-Bereich der Begleitseiten (derzeit <http://website.ballsport.sandbox.gentletroll.com>).

## Didaktisches Begleitmaterial

Das didaktische Begleitmaterial soll Sie als Lehrkraft dabei unterstützen, die Prävention von Ballsportunfällen in Ihren Sportunterricht zu integrieren. Der Fokus liegt dabei auf der Vermittlung von koordinativen Fähigkeiten sowie Spielverständnis bzw. Antizipation unter Aufrechterhaltung von Konzentration im Kontext von Ballsportarten. Hierfür wurde eine Sammlung von Übungen zusammengestellt. Auch wenn diese Übungen mit dem Hintergrund des Basketball-Spiel ausgewählt wurden, wurde dennoch auf eine möglichst breite Anwendbarkeit für andere Ballspiele im Schulsport geachtet.

Anknüpfend an die nachfolgenden Auflistung und Beschreibung der [Übungen](#), finden Sie didaktische Anleitungen zur [Integration des Spiels in den Unterricht](#). Diese enthalten, neben allgemeinen Hinweisen, vier [Module](#) zur Gestaltung von kompletten Unterrichtseinheiten mit spezifischen Schwerpunkten.

Ebenso enthalten sind acht Zusammenstellungen von Übungen in [Beispieleinheiten](#), die ebenfalls gemäß unterschiedlichen Schwerpunkten und Schwierigkeits-Niveaus unterteilt sind.

Darüber hinaus steht Ihnen die Möglichkeit offen, Übungseinheiten durch Schülerinnen und Schüler gestalten zu lassen, um eine erhöhte Motivation durch Selbstbestimmung zu erreichen (s. [Schüler-Übungseinheit](#)).

Schließlich finden Sie Information zur Durchführung und Auswertung von zwei Test-Übungen des Münchner Fitness Tests (MFT) zum [Test der koordinativen Fähigkeiten](#) mit Bezug zum Ballsport.

Die angeführten Abschnitte finden Sie auch als Einzeldokumente im Download-Bereich der Begleitseiten (derzeit <http://website.ballsport.sandbox.gentletroll.com>).

## 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 [Anhang A – 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](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

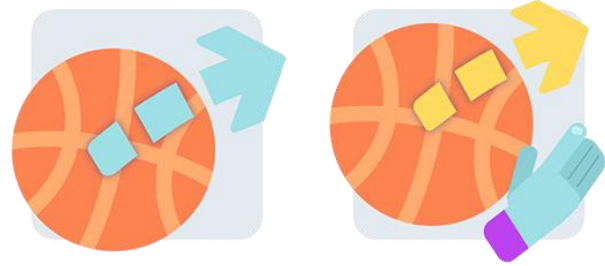
- Genug Abstand zwischen den Gruppen lassen
- Warnruf bei kreuzenden Bällen und die Übung unterbrechen

### 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](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](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](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](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](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.

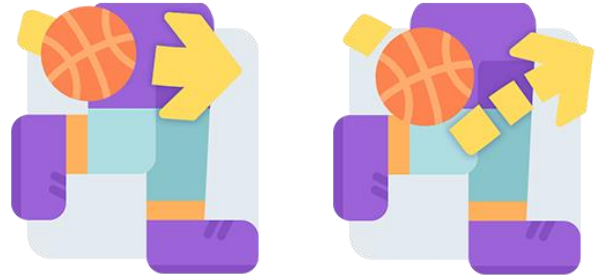
Wegen der erforderlichen Konzentration für das Cool-Down eher nicht geeignet.

### 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](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](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](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](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

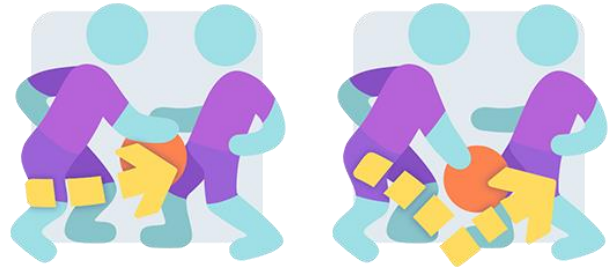
Wegen der hohen Komplexität nicht geeignet.

### 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](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](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](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](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](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](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/>



## 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. 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.

Um die Inhalte des Spiels im Sportunterricht aufzugreifen, zu vertiefen und zu reflektieren, finden Sie nachfolgend didaktische Anleitungen in Form von vier Modulen. Danach folgen acht beispielhaft konzipierte Übungseinheiten, sowie eine Vorlage und Hinweise zur Durchführung für eine durch Schülerinnen und Schüler zusammen gestellte Übungseinheit.

### Module

Die Module behandeln die Schwerpunkte der zu vermittelnden Inhalte: Koordination (obere und untere Extremitäten), Spielverständnis (Antizipation) und Konzentration. Jedes Modul enthält eine kurze Anleitung zur Hinführung zum Thema, Vorschläge für durchzuführende Übungen anhand der [Beispieleinheiten](#), eine Anleitung zur Reflektion der Übungen, sowie Hinweise um die Verknüpfung der Spielinhalte mit dem Präsenzunterricht bei Schülerinnen und Schülern zu fördern.

Die einzelnen Module können aufbauend aufeinander und in unterschiedlichen Niveau-Stufen durchgeführt werden. Die Durchführung eines Moduls in einer Doppelstunde wird empfohlen, kann aber in Abhängigkeit der Übungsauswahl auch in einer Einzelstunde erfolgen.

## Modul 1 – Koordination obere Extremitäten

<b>Hinführung</b>	<p>Zu Beginn sollte eine kurze, allgemein gehaltene Einleitung zu koordinativen Fähigkeiten erfolgen, z.B.:</p> <p><i>Die Koordination bestimmt, wie gut Ihr Eure Bewegungen aufeinander und auf Eure Umgebung (also z.B. den Ball oder Mitspieler) abstimmt. Wenn die Koordination gering ist, können Fehler bei verschiedenen Bewegungen passieren, die schlimmstenfalls zu Verletzungen führen. Daher ist es wichtig, Koordination gezielt zu trainieren. Heute werden wir vor allem die Koordination der Arme und Hände trainieren.</i></p> <p>Alternativ können aktivierende Fragen gestellt werden, wobei es sich anbietet, die bereits gemachten Erfahrungen im <i>Basketball Training Manager</i> aufzugreifen:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• <i>Was ist Koordination?</i></li><li>• <i>Sind Euch beim Spielen des Basketball Training Manager Verletzungen wegen geringer Koordination passiert?</i></li><li>• <i>Wie könnt Ihr Koordination Arme und Hände steigern?</i></li></ul>
<b>Übungen</b>	<p>Der Schwerpunkt des Moduls liegt auf Übungen zu koordinativen Fähigkeiten der oberen Extremitäten. Dafür können in erster Linie Übungen zum Passen &amp; Fangen sowie zum Werfen herangezogen werden. Sie können sich in Abhängigkeit des Klassen-Niveaus an folgenden <a href="#">Beispielenheiten</a> orientieren:</p> <p><a href="#">Beispielenheit Koordination – Passen &amp; Fangen (Niveau 1)</a></p> <p><a href="#">Beispielenheit Koordination – Passen &amp; Fangen (Niveau 2)</a></p> <p><a href="#">Beispielenheit Koordination – Werfen (Niveau 1)</a></p> <p><a href="#">Beispielenheit Koordination – Werfen (Niveau 2)</a></p>
<b>Reflektion</b>	<p>Die Reflektion kann auf Basis eigener Beobachtungen während der Übungen angestoßen werden. Alternativ können Schülerinnen und Schüler aufgefordert werden, ihre eigenen Übungsausführungen zu reflektieren. Mögliche Leitfragen:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• <i>Was fiel Euch bei den Übungen leicht, was schwer?</i></li><li>• <i>Konntet Ihr das Tempo bei den Übungen steigern?</i></li><li>• <i>Hattet Ihr das Gefühl, mit der Zeit besser zu werden?</i></li></ul>
<b>Hinweise zur Verknüpfung mit dem <i>Basketball Training Manager</i></b>	<p>Zur tieferen Verknüpfung mit den Spielinhalten können folgende Hinweise gegeben werden:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• <i>Fragt Euch beim Spielen, warum sich Eure Spieler*innen verletzt haben. Wenn es keine zusätzlichen Hinweise zur Ursache gibt, liegt es vielleicht an mangelnder Koordination.</i></li><li>• <i>Nutzt die Glossare im Spiel! Dort findet Ihr Infos, welche Verletzungen und Unfälle Ihr durch Steigerung der Koordination vermeiden könnt.</i></li></ul>

## Modul 2 – Koordination untere Extremitäten

<b>Hinführung</b>	<p>Zu Beginn sollte in einer Einleitung an Modul 1 angeknüpft werden, z.B.:</p> <p><i>Letztes Mal haben wir uns auf die Koordination der Arme und Hände konzentriert. Heute werden wir die Beine dazu nehmen. Das ist wichtig, um im Spiel Bewegungen des Ober- und Unterkörpers aufeinander abzustimmen, z.B. beim Dribbeln oder beim Springen. Aber auch wenn gar kein Ball im Spiel ist, können Verletzungen passieren, z.B. wenn man schnell die Laufrichtung wechseln muss.</i></p> <p>Alternativ können aktivierende Fragen gestellt werden, wobei es sich anbietet, die bereits gemachten Erfahrungen im <i>Basketball Training Manager</i> aufzugreifen:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• <i>Wofür ist Koordination der Beine beim Ballsport besonders wichtig?</i></li><li>• <i>Sind Euch beim Spielen des Basketball Training Manager Verletzungen wegen geringer Koordination passiert?</i></li><li>• <i>Wie könnt Ihr Koordination der Beine steigern?</i></li></ul>
<b>Übungen</b>	<p>Der Schwerpunkt des Moduls liegt auf Übungen zu koordinativen Fähigkeiten der unteren Extremitäten. Dafür können in erster Linie Übungen zum Dribbeln sowie zum Werfen herangezogen werden. Sie können sich in Abhängigkeit des Klassen-Niveaus an folgenden <a href="#">Beispielenheiten</a> orientieren:</p> <p><a href="#">Beispielenheit Koordination – Dribbeln (Niveau 1)</a></p> <p><a href="#">Beispielenheit Koordination – Dribbeln (Niveau 2)</a></p> <p><a href="#">Beispielenheit Koordination – Werfen (Niveau 1)</a></p> <p><a href="#">Beispielenheit Koordination – Werfen (Niveau 2)</a></p>
<b>Reflektion</b>	<p>Die Reflektion kann auf Basis eigener Beobachtungen während der Übungen angestoßen werden. Alternativ können Schülerinnen und Schüler aufgefordert werden, ihre eigenen Übungsausführungen zu reflektieren. Mögliche Leitfragen:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• <i>Was fiel Euch bei den Übungen leicht, was schwer?</i></li><li>• <i>Konntet Ihr das Tempo bei den Übungen steigern?</i></li><li>• <i>Hattet Ihr das Gefühl, mit der Zeit besser zu werden?</i></li></ul>
<b>Hinweise zur Verknüpfung mit dem <i>Basketball Training Manager</i></b>	<p>Zur tieferen Verknüpfung mit den Spielinhalten können folgende Hinweise gegeben werden:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• <i>Fragt Euch beim Spielen, warum sich Eure Spieler*innen verletzt haben. Wenn es keine zusätzlichen Hinweise zur Ursache gibt, liegt es vielleicht an mangelnder Koordination.</i></li><li>• <i>Nutzt die Glossare im Spiel! Dort findet Ihr Infos, welche Verletzungen und Unfälle Ihr durch Steigerung der Koordination vermeiden könnt.</i></li></ul>

## Modul 3 – Spielverständnis

<b>Hinführung</b>	<p>Zu Beginn sollte eine kurze, allgemein gehaltene Einleitung zu Spielverständnis erfolgen, z.B.:</p> <p><i>Heute beschäftigen wir uns vor allem mit dem Spielverständnis. Spielverständnis meint in diesem Fall, wie gut man „ein Spiel lesen kann“ – also z.B., wie gut man vorhersehen kann, wohin der Ball geht, wohin sich andere Spieler bewegen usw. Daraus ergibt sich, dass Spielverständnis wichtig ist, um in Spielsituationen richtig reagieren zu können. Bei niedrigem Spielverständnis, kann es z.B. passieren, dass zwei Spieler*innen zusammenstoßen oder man zu spät reagiert, um einen Ball zu fangen. Dadurch kann es zu Verletzungen kommen. Spielverständnis bekommt man vor allem durchs Spielen – oder auch durch Gruppenübungen, wo Ihr Euch gegenseitig im Auge behalten müsst.</i></p> <p>Alternativ können aktivierende Fragen gestellt werden, wobei es sich anbietet, die bereits gemachten Erfahrungen im <i>Basketball Training Manager</i> aufzugreifen:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• <i>Was versteht Ihr unter Spielverständnis?</i></li><li>• <i>Welche <u>Unfälle</u> sind Euch im Basketball Training Manager wegen geringem Spielverständnis passiert?</i></li></ul> <p>(Anm.: Hier sollten Unfallmechanismen genannt werden, nicht Verletzungen)</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• <i>Wie kann man Spielverständnis steigern?</i></li></ul>
<b>Übungen</b>	<p>Der Schwerpunkt des Moduls liegt auf Übungen zum Spielverständnis. Dafür sind grundsätzlich Übungen geeignet, die im Zusammenspiel in Gruppen durchgeführt werden. Grundsätzlich enthalten alle <a href="#">Beispielinheiten</a> Übungen zum Spielverständnis. Zur Schwerpunktsetzung können Sie sich in Abhängigkeit des Klassen-Niveaus an folgenden orientieren:</p> <p><a href="#">Beispielinheit Spielverständnis (Niveau 1)</a></p> <p><a href="#">Beispielinheit Spielverständnis (Niveau 2)</a></p>
<b>Reflektion</b>	<p>Die Reflektion kann auf Basis eigener Beobachtungen während der Übungen angestoßen werden. Alternativ können Schülerinnen und Schüler aufgefordert werden, ihre Übungsausführungen zu reflektieren. Mögliche Leitfragen:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• <i>Was ist Euch bei den Übungen aufgefallen?</i></li><li>• <i>Habt Ihr manchmal den Ball oder andere Spieler*innen nicht kommen sehen?</i></li><li>• <i>Hattet Ihr das Gefühl, mit der Zeit besser zu werden?</i></li></ul>
<b>Hinweise zur Verknüpfung mit dem Basketball Training Manager</b>	<p>Zur tieferen Verknüpfung mit den Spielinhalten können folgende Hinweise gegeben werden:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• <i>Wenn sich Eure Spieler*innen oft von Ball oder anderen Spieler*innen überraschen lassen, liegt es wahrscheinlich am mangelnden Spielverständnis.</i></li></ul>

## Modul 4 – Konzentration

<b>Hinführung</b>	<p>Zu Beginn sollte eine kurze, allgemein gehaltene Einleitung zur Rolle von Konzentration erfolgen, z.B.:</p> <p><i>Heute wollen wir besonders auf die Konzentration achten. Wenn man beim Ballsport unkonzentriert ist, kann es sehr schnell zu Unfällen kommen. Wie Ihr vielleicht schon mal bemerkt hat, nimmt Eure Konzentration im Laufe des Tages ab. Auch beim Sport ist es so, dass es schwieriger wird, sich zu konzentrieren, je müder man wird. Dazu kommt, dass man Aktionen oder Bewegungen, die man sehr gut kennt und schon oft gemacht hat, oft nicht mehr so konzentriert ausführt. Das klingt vielleicht unlogisch, aber es kann dadurch gerade bei Dingen, die man eigentlich gut kann, besonders oft zu Unfällen kommen. Darum versuchen wir, möglichst abwechslungsreich zu trainieren.</i></p> <p>Alternativ können aktivierende Fragen gestellt werden, wobei es sich anbietet, die bereits gemachten Erfahrungen im Basketball Training Manager aufzugreifen:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• <i>Wieso sinkt die Konzentration im Ballsport?</i></li><li>• <i>Welche <u>Unfälle</u> sind Euch im Basketball Training Manager wegen geringer Konzentration passiert?</i></li></ul> <p>(Anm.: Hier sollten Unfallmechanismen genannt werden, nicht Verletzungen)</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• <i>Wie kann man verhindern, dass Konzentration zu schnell absinkt?</i></li></ul>
<b>Übungen</b>	<p>Alle angeführten <a href="#">Beispieleinheiten</a> wurden so zusammengestellt, dass sich einzelne Übungen möglichst wenig wiederholen, auch über mehrere Einheiten hinweg. Zur Verdeutlichung des Zusammenhangs von Routine und (sinkender) Konzentration bietet es sich an, Übungen zu wählen, die bislang noch nicht durchgeführt wurden.</p> <p>Alternativ kann auch eine Schüler-Einheit durchgeführt werden. Hierbei bietet es sich an, dies in der vorherigen Stunde anzukündigen, sodass bereits Vorschläge vorhanden sind. Die gesammelten Schüler-Einheiten können dann in der Gruppe analysiert und reflektiert werden, wobei auf Abwechslung und Eignung der Übungen, insbesondere für das Aufwärmen und Cool-Down zu achten ist.</p>
<b>Reflektion</b>	<p>Die Reflektion kann auf Basis eigener Beobachtungen während der Übungen angestoßen werden. Alternativ können Schülerinnen und Schüler aufgefordert werden, ihre Übungsausführungen zu reflektieren. Mögliche Leitfragen:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• <i>Ward Ihr bei manchen Übungen konzentrierter bei der Sachen als bei anderen? Wenn ja, bei welchen?</i></li><li>• <i>Wurdet Ihr während den Übungen abgelenkt? Wenn ja, weswegen?</i></li><li>• <i>Hat sich Eure Konzentration im Laufe der Übung verändert? Wenn ja, wie?</i></li></ul>
<b>Hinweise zur Verknüpfung mit dem Basketball Training Manager</b>	<p>Zur tieferen Verknüpfung mit den Spielinhalten können folgende Hinweise gegeben werden:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• <i>Denkt daran, wie es Euch geht, wenn Ihr immer das gleiche machen müsst. Auch Eure Spieler*innen machen mehr Fehler, wenn es keine Abwechslung im Training gibt.</i></li></ul>

## Beispielinheiten

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 Einheit 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 Einheit zumindest eine Übung (meist im Cool-Down) aus einer anderen Übungsklasse vorkommt. Dadurch soll vor allem gegen Ende einer Einheit aufkommender Langeweile durch Eintönigkeit und somit einem Absinken der Konzentration entgegengewirkt werden. Die Abwechslung besteht darüber hinaus auch über die acht Beispielinheiten hinweg, indem möglichst wenige Übungen wiederholt werden. Übungen, die sich dennoch wiederholen, sind dabei hauptsächlich Spielformen, die gemeinhin als anregend empfunden werden.

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

### Aufbau

Jede Einheit ist – entsprechend dem Trainingsplan im Spiel – in vier Trainings-Slots unterteilt: Aufwärmen, Haupttraining, Übungsspiel, Cool-Down. Dies soll einerseits die Strukturierung der Einheiten 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 Einheit geübt. In der Regel handelt es sich hierbei um Einzel- oder Paarübungen.

### Übungsspiel

Beim Übungsspiel wird zumeist der sekundäre Schwerpunkt der Einheit 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 1/2/3](#)) nicht zu lange durchgeführt und Variationen eingebaut werden.

## Beispiereinheit Koordination – Passen & Fangen (Niveau 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 1/2/3](#)

## Beispiereinheit Koordination – Dribbeln (Niveau 1)

### 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 1/2/3](#)

[Dribbeln in Bewegung 1/2](#)

[Dribbeln in Bewegung 1/2](#)

[Einbein-Pass direkt/indirekt](#)

[Schattenprellen](#)

[Bodenpass/Bodenpass einhändig](#)

## Beispielseinheit Koordination – Werfen (Niveau 1)

### 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/nach Pass](#)

[Korbleger nach Dribbling/nach Pass](#)

[Werfen mit Partner](#)

## Beispiereinheit Spielverständnis (Niveau 1)

### 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

<b>1. Aufwärmen</b>	
<b>2. Haupttraining</b>	
<b>3. Übungsspiel</b>	
<b>4. Cool Down</b>	

[Fußtreten](#)

[1 – 1 Wettkampf](#)

[Zahlenreihen](#)  
[Tigerbasketball](#)

[Schattenprellen](#)

## Beispielinheit Koordination – Passen & Fangen (Niveau 2)

### 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](#)

## Beispiereinheit Koordination – Dribbeln (Niveau 2)

### 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

<b>1. Aufwärmen</b>	
<b>2. Haupttraining</b>	
<b>3. Übungsspiel</b>	
<b>4. Cool Down</b>	

[Schattenprellen](#)

[Dribbeln mit Basketball und Fußball/mit zwei Basketbällen](#)

[Klau den Ball](#)  
[Ich oder Du](#)

[Kreuzpass](#)

## Beispiereinheit Koordination – Werfen (Niveau 2)

### 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](#)

## Beispiereinheit Spielverständnis (Niveau 2)

### 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

<b>1. Aufwärmen</b> 		
<b>2. Haupttraining</b> 		
<b>3. Übungsspiel</b> 		
<b>4. Cool Down</b> 		

[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 [Anhang A](#) – 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- Alter (Jahre)	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- Alter (Jahre)	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- ...	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- ...	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 [Normierungstabelle für Test-Übung 1: Ballprellen](#) und [Normierungstabelle für Test-Übung 2: Zielwerfen](#) 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](#)

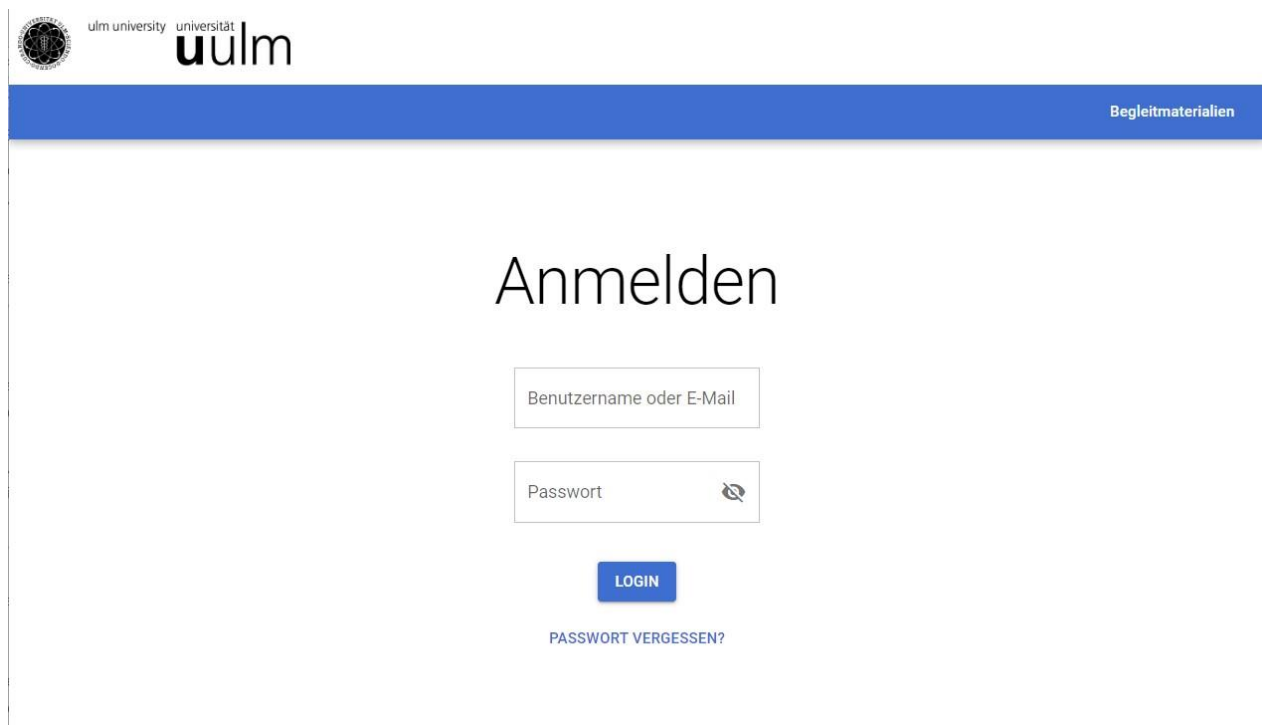
[Prellung im Gesicht](#)

## 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](mailto: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

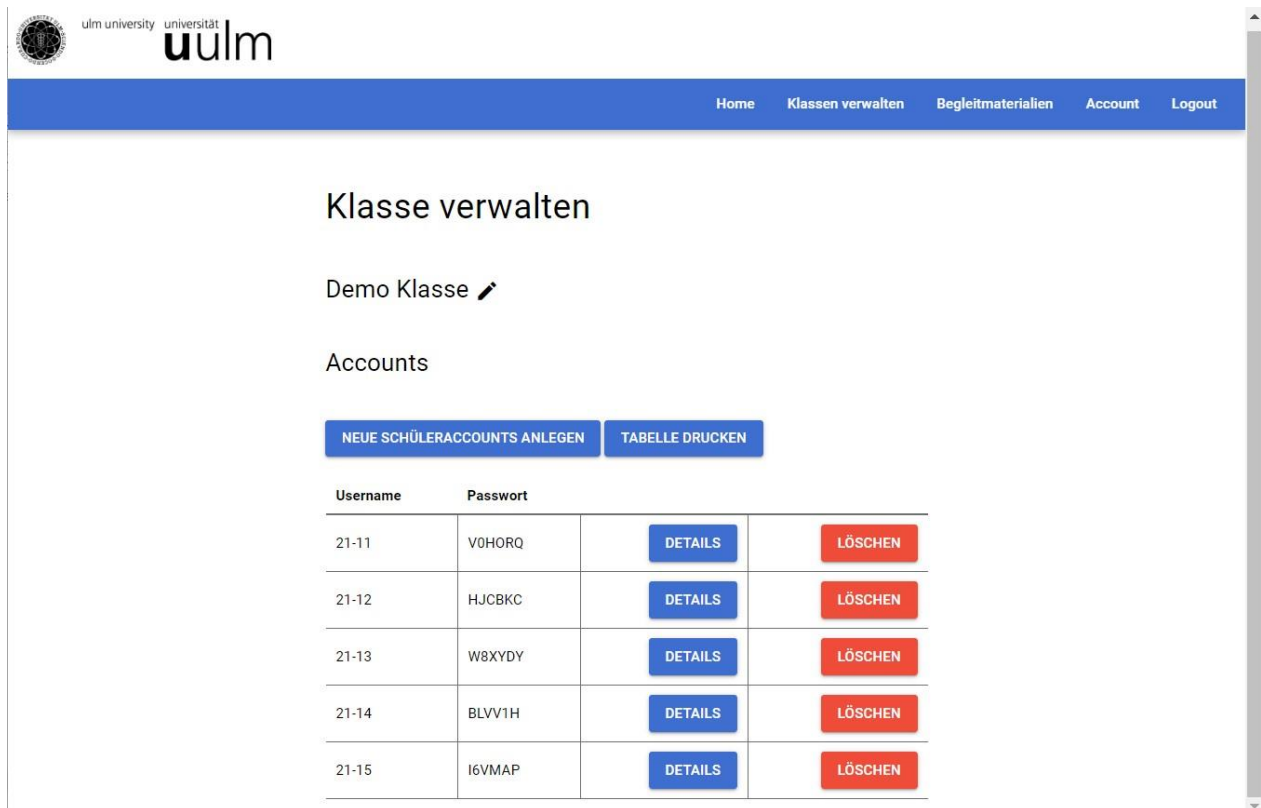
NEUE SCHÜLERACCOUNTS ANLEGEN

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