

# 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