

## Basketball

### Sportspielvermittlung für Ältere

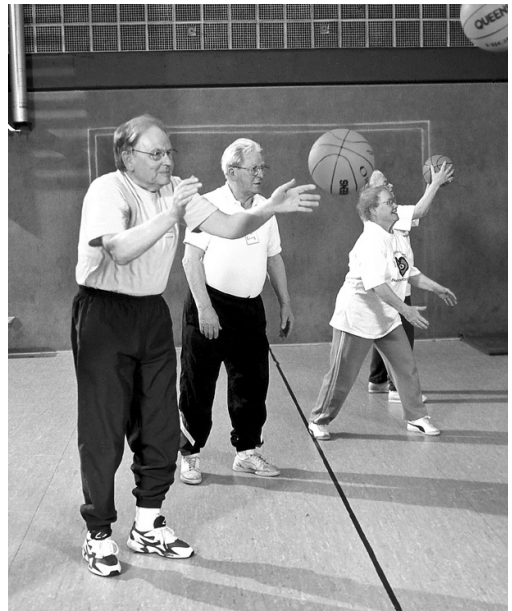
Sporttreiben ohne Ballspiele ist - für alle Altersklassen - undenkbar. Dies ist nicht verwunderlich, denn Ballspiele haben durch ihren Wettkampfcharakter nicht nur einen hohen Motivationsfaktor und machen viel Spaß, sondern es lassen sich durch Ballspiele auch viele positive Aspekte spielerisch schulen, wie z.B.

- Konditionelle Fähigkeiten (Kraft, Ausdauer, Schnelligkeit)
- Koordinative Fähigkeiten (Reaktionsfähigkeit, Kopplungsfähigkeit, Orientierungsfähigkeit)
- Soziale Kompetenzen (andere ins Spiel einbinden, Teamfähigkeit)

Nichtsdestotrotz ergibt sich bei Ballsportarten in besonderem Maße das Problem, dass die Vorerfahrungen, die die Teilnehmer mitbringen, sehr unterschiedlich sind und der Übungsleiter sich auf sehr heterogene Spielgruppen einstellen muss. Besonders Frauen haben häufig wenige oder schlechte Erfahrungen mit Ballspielen und müssen deshalb häufig zum Ballspielen motiviert werden. Ballsportarten sind bei Männern in der Regel ein Selbstläufer.

Die negativen Erfahrungen, die manche Sportler mit dem Ballspielen verbinden, beruhen u.a. auf folgenden Erfahrungen:

- Der Körperkontakt mit dem Gegner wird als „brutal“ empfunden,
- die Verletzungsgefahr infolgedessen als hoch eingeschätzt.
- Durch die technische und taktische Überlegenheit von Mitspielern und Gegenspielern hat man wenig Chancen ins Spiel zu kommen und empfindet dieses als Frusterlebnis.
- Durch die eigene Unerfahrenheit und die mangelnden sozialen Kompetenzen der



Mit- oder Gegenspieler erlebt man das Spiel als Ausgrenzung.

- Aufgrund dieser Erfahrungen wird der Ballbesitz häufig nicht als Chance zum Punktgewinn erlebt, sondern als potentielle Möglichkeit, etwas falsch zu machen oder zu versagen. Deshalb wird nicht versucht, einen Punkt zu erzielen, sondern den Ball so schnell wie möglich wieder abzuspielen.
- Ballspiele stehen häufig so sehr unter dem Einfluss von Regeln und Technikvorschriften, dass die eigentliche Spielidee aus der Sicht der Anfänger verloren geht und kein Spiel zustande kommen kann.

Im Folgenden soll exemplarisch am Beispiel des Basketballs demonstriert werden, wie mit Anfängergruppen oder leistungs- und geschlechtsheterogenen Gruppen ein Ballspiel so vermittelt und gespielt werden kann, dass ein dynamischer Spielfluss zustande kommt, sich alle integriert und gebraucht fühlen und Spaß am Spiel ent-

wickeln können. Ziel für Übungsleiter und Teilnehmer sollte es sein, eine Spielsituation zu schaffen, die für alle Wohlbefinden ermöglicht. Die hier für das Basketballspiel gezeigte methodische Vorgehensweise lässt sich auf andere Ballspiele übertragen.

Um bei der Sportspielvermittlung die beschriebenen Ziele erreichen zu können, muss die Spielidee im Zentrum der Aufmerksamkeit stehen. Das heißt, die Spieler konzentrieren sich zunächst nicht darauf, wie (mit welcher Technik) sie den Treffer erzielen, sondern darauf, dass sie ihn erzielen. Der Abschluss durch den Korberfolg steht im Vordergrund und Technik wird nicht zum Selbstzweck, sondern lediglich als Möglichkeit der Aufgabenlösung verstanden und vermittelt. Deshalb wird im alterssportlichen Basketball nahezu vollständig auf das Regelwerk verzichtet, da dieses bestimmte Techniken erforderlich macht (z.B. Dribbeln, Sternschritte etc.). Oder die Regeln werden so angepasst, dass sie allen Mitspielern einen Zugang zum Spiel erlauben.

### **Wo spielt man Basketball?**

Basketball wird in der Sporthalle gespielt, wo man die aufgezeichneten Basketballfelder und die Körbe nutzen kann. Bei gutem Wetter macht es aber selbstverständlich Spaß, auf Außenplätzen zu spielen.

### **Was braucht man zum Basketballspielen?**

Für das eigentliche Spiel reichen ein abgestecktes Spielfeld, zwei hochhängende Körbe und ein Basketball. Für manche Spielformen werden jedoch mehrere Bälle benötigt, ebenso wie Leibchen oder Mannschaftsbänder, um die Mannschaftszugehörigkeit zu markieren. Damit wird die Übersichtlichkeit des Spielgeschehens erhöht.

## **Wie spielt man Basketball?**

### **Die Spielidee**

Beim Basketball spielen zwei Mannschaften mit jeweils 5 Spielern gegeneinander und versuchen, einen Ball in den hochhängenden Korb (3,05 m) der gegnerischen Mannschaft zu werfen, ohne die Gegenspieler zu foulern.

Im Zentrum des Basketballspiels der Älteren sollte immer die eigentliche Spielidee, nämlich Körbe zu erzielen und den Korberfolg der gegnerischen Mannschaft zu verhindern, stehen. Denn erst aus dieser Spielidee entsteht die Motivation zum Korberfolg und zum wettkämpferischen Gegeneinander. Deshalb ist es sinnvoller, innerhalb der sich entwickelnden komplexen Spielsituation die Spieler mit veränderten Regeln und vereinfachten Techniken agieren zu lassen und so die Dynamik des Spiels zu gewährleisten, als innerhalb vereinfachter oder standardisierter Situationen komplizierte Techniken üben zu lassen, hinter denen die Spielidee zurücktritt. Auch bei einer Reduktion und Veränderung der Regeln muss die Spielidee immer erhalten bleiben.

### **Regelvereinfachungen:**

Wenn man Regeländerungen oder Technikvereinfachungen für seine Gruppe überlegt, sollte deren Ziel sein, den Korberfolg zu erleichtern. Dies kann man zum Beispiel durch folgende Spielvarianten unterstützen:

- Spiel ohne Dribbling oder Freistellung des Dribbelns mit dem Ball: Für Anfänger erfordert das Dribbeln mit dem Ball in der Regel ein hohes Maß an Konzentration. Sie neigen dazu, beim Dribbeln auf den Ball zu schauen und verlieren so den Überblick über das Spielgeschehen. Stellt man das Dribbeln frei, so können sich auch Anfänger eine Übersicht über

das Spielgeschehen verschaffen, da sie mehr Ruhe und Zeit haben.

- Basketball auf große Körbe
- Basketball auf drei Körbe: Die jeweils verteidigende Mannschaft muss zwei Körbe bewachen.
- Überzahlsituationen für die angreifende Mannschaft schaffen (z.B. durch Einsatz eines „Jokers“, der in der jeweils angreifenden Mannschaft spielt)
- Zum Spaß und um die Variabilität zu schulen: Verschiedene Bälle einsetzen, z.B. Physioball, Rugby-Ei, Luftballon-Ball (zwei Luftballons werden ineinander gesteckt; der innere Luftballon wird mit ein wenig Wasser gefüllt, verschlossen und komplett in den anderen Ballon hineingesteckt, der dann aufgeblasen wird.)

### Das Training

Wenn man mit seinen Gruppen regelmäßig Basketball spielt, werden die Teilnehmer schnell Fortschritte feststellen und allmählich wird das Bedürfnis aufkommen, bestimmte Techniken zu erlernen oder zu verbessern. Für solche Gruppen sind im Folgenden einige spielerische Übungsformen aufgeführt, mit denen einfache Techniken erarbeitet bzw. verbessert werden können.

Auf eine Bewegungsbeschreibung der Technik muss in diesem Buch allerdings verzichtet werden. Viele der vorgestellten Spielformen eignen sich auch als Aufwärmspiele in anderen Stundenzusammenhängen.

## Spielformen zur Verbesserung des Dribblings

### Begrüßung

Alle Mitspieler haben einen Ball und dribbeln durch die Halle. Wenn sie einen Mitspieler treffen, begrüßen sie sich mit Handschlag (rechte Hand und linke Hand abwechseln) und führen ein kurzes Gespräch, z.B. über den Tag, das Wetter, Name und Geburtstag, wobei weiter gedribbelt wird.

### Partnerfangen

Jeweils zwei Spieler spielen zusammen. Beide haben einen Ball und dribbeln. Der eine Partner versucht, während des Dribblings mit der freien Hand den Partner abzuschlagen. Wenn dies gelungen ist, werden die Rollen getauscht.

### Partnerdribbling

Zwei Spieler haben jeweils einen Ball und dribbeln. Dabei halten sie sich entweder an der Hand und gehen durch die Halle oder sie stehen Rücken an Rücken, laufen Schulter an Schulter, etc.

### Autoscooter

Alle Spieler dribbeln mit einem eigenen Ball auf einem (je nach Gruppengröße) eng umgrenzten Raum. Ziel ist es, sich gegenseitig nicht anzustoßen. Varianten sind: Sich absichtlich anzurempeln oder den anderen Mitspielern versuchen den Ball wegzuschlagen, ohne den eigenen zu verlieren.