

40. Tag des Schulsports

am Mittwoch, 24. September 2025

- Fortbildung für Sportlehrkräfte an Schulen –

Workshop 6/20: 3X3 Basketball – spielerische Einführung der Sportsportart im Unterricht (Peer Linders)

Basketball-Grundtechniken spielerisch vermitteln

- Allgemein:
 - Erfolgserlebnisse ermöglichen
 - viele Aktionen mit dem Ball (beim Üben der Technik und im Spiel)
 - hohe Bewegungszeit gewünscht
- Ballgewöhnung
 - *Teilchenspiel*
 - Kurzbeschreibung: Die SuS laufen mit dem Ball durch die Halle. Dabei werden verschiedene Aufgaben mit dem Ball vorgegeben. Auf Signal der Lehrkraft finden sie sich zu einer vorgegebenen Anzahl Personen zusammen und halten die Bälle aneinander.
- Dribbling
 - Regel: nur mit einer Hand erlaubt, Hand beim dribbeln über oder neben dem Ball, nach Ballaufnahme Pass oder Wurf (Sternschritt möglich)
 - Technikbild: Ball streicheln, anstelle von schlagen (Ball ist mein Freund)
 - *Dribbelkönig mit Wiedereinstieg*
 - Kurzbeschreibung: Alle SuS dribbeln einen Ball in einem abgegrenzten Feld und versuchen gleichzeitig mit der freien Hand andere Bälle raus zu tippen. Verlässt der Ball das Spielfeld oder wird festgehalten, ist eine Aufgabe, beispielsweise einen Korb zu treffen, erforderlich, um wieder einzusteigen.
 - *Weitere Optionen: Fangspiele mit Ball* (Person oder Ball berühren notwendig)
- Pass
 - Technikbild: Blickkontakt, Passempfänger "Hände zeigen"
 - *Partner passen*

- Kurzbeschreibung: Paarweise verschiedene Passvorgaben umsetzen (z. B. beide haben einen Ball: einhändige Pässe, Bälle dürfen den Boden nicht berühren, ein Ball mit Bodenpass, anderen mit Brustpass spielen)
- *Reihum-Passen*
- Kurzbeschreibung: Gruppe mit drei oder mehr Personen passt sich den Ball im Kreis zu.
- Varianten: Richtungswechsel, verschiedene Passvarianten, weiteren Ball dazunehmen
- *Tigerball*
- Kurzbeschreibung: Der „Tiger“ muss versuchen den Ball („Futter“) der „Zoowärter“ (Positionen mit Hütchen vorgeben) abzufangen oder in der Hand zu berühren. Der erste Pass ist frei. Drei oder vier gegen zwei funktioniert gut.
- Wurf
 - Technikbild: Wurf von Brust oder höher starten, von oben ins Ziel treffen
 - *Hütchenjäger*
 - Kurzbeschreibung: Pro Gruppe 2 Mannschaften, die gegeneinander auf ein Ziel werfen (je Team ein Ball). Schiedsrichter gibt Startsignal, achtet auf die Treffer und ändert seine Position in 5 ausgelegten Reifen in Richtung des Teams, das getroffen hat. Rundenende, sobald Schiedsrichter außerhalb der Reifen bei einem Team steht, dann Wechsel des Schiedsrichters.

3X3 - Hinführung zum Zielspiel:

- 3x3 mit Passgeber - nach Ballbesitzwechsel anspielen (fördert das Passspiel beim umschalten von Abwehr zu Angriff)

3X3-Regeln

- Spiel auf einen Korb
- Drei gegen drei (plus Auswechselspieler*in)
- Zwölf Sekunden Zeit pro Angriff (bei Ringberührung neue zwölf Sekunden)
- „Checkball“ nach Spielunterbrechungen (Ball im Aus, Foul): Doppelpass Angreifer mit Verteidiger mittig außerhalb zweier-Linie)
- Korberfolg: Ballbesitz für das Team, das nicht gepunktet hat (Spiel geht sofort weiter)
- nach Ballbesitzwechsel: Ball muss aus der Distanzlinie gedribbelt/gepasst werden, um selbst abschließen zu dürfen (Spiel geht sofort weiter)
- Wechsel: nur bei Spielunterbrechung erlaubt
- Punkte:

- Korb entspricht einem Punkt
- Korb außerhalb Zweier-Linie entspricht zwei Punkten
- Foul:
 - Körperkontakt, um den Ball zu klauen
 - schlagen, schubsen und umgreifen des Gegners

Empfehlungen:

- Foul beim Korbwurf bedeutet Korb zählt und anderes Team hat Ballbesitz (schnelleres Spiel)
- Wechsel: bei jedem Checkball, feste Reihenfolge klappt gut
- Ballbesitz zu Spielbeginn mit Schere-Stein-Papier bestimmen lassen
- Basketball-Zone oder andere Markierungen des Bereichs nutzen, aus dem der Ball nach wechselndem Ballbesitz gebracht werden muss, um den Korb angreifen zu dürfen (fördert die Schnelligkeit des Spiels und ermöglicht mehr Erfolgserlebnisse)

Links - Anregungen für die Unterrichtsgestaltung:

- Lehrmaterial vom deutschen Basketball Bund:
 - Leitfaden Minibasketball:
https://www.basketball-bund.de/dbb/downloads/?filter_type=all&query=Leitfaden%20minibasketball
 - Stundenbilder 3x3-Basketball
https://www.basketball-bund.de/dbb/downloads/?filter_type=all&query=3x3
- Albathek - Plattform mit Erklärvideos unter anderem Mini-Reihe Basketball, vorbereitete Sportstunden & gefilterte Einzelsuche: <https://albathek.de/>

Kontakt:

- Mail: peer.linders@yahoo.com
- Tel.: 015754211350