

Inhaltsverzeichnis

Vorworte	5
Vorbemerkungen zu den großen Spielen	9
A. Basketball	21
1. Basketball regelgerecht	23
Mini-Basketball	24
2. Basketball schulgerecht	25
3. Hinweise zur Geräteausstattung: Basketball	28
4. Literatur	29
5. Basketball im Lehrplan der Klassen 5 und 6	30
Korbwurfspiele	30
Turmball	30
Kapitänball	30
Bandbasketball	30
Spiel auf eine Bandgasse	30
Korbball	31
Übungen und Spiele zu Technik und Taktik	31
Dribbeln	31
Geschicklichkeitsdribbeln	31
Himmel und Hölle	32
Dribbeln und „Korbwürfe“ in die Bandgasse	32
Slalomdribbeln und Korbwürfe	32
Passen und Fangen	32
Balljagd mit mehreren Bällen	32
Ballprobe gegen die Wand	33
Reaktionsball mit Partner und Wand	33
Druckpaß	33
Passen im Dreieck	33
Spielmachertraining mit Druckpaß	33
Schnappball	34
Positionswurf	34
Dribbeln, Stoppen, Standwurf	34
Passen und Werfen zu zweit	35

Schulung des individuellen Abwehrverhaltens	35
Schwarzer Mann-Basketball	35
Schulung des mannschaftlichen Zusammenspiels	36
Spiel von drei Mannschaften auf zwei „Körbe“	36
Überzahlspiele im fliegenden Wechsel	36
Drei gegen einen im fliegenden Wechsel	36
Freilaufen/Manndeckung	37
Eins gegen eins mit Belohnung	37
Parteiball	37
Regeln	38
Dribbelregel	38
Sprungball	39
Foulregel (persönliches Foul)	39
Einwurf	40
Ball im Spiel nach Korberfolg	40
Freiwurf	40
Kondition	41
6. Basketball im Lehrplan der Klassen 7 und 8	42
Festigen der erlernten technischen Fertigkeiten und taktischen Fähigkeiten	42
Üben an Stationen: Schulung technischer Fertigkeiten	42
Übungen und Spiele zu Technik und Taktik	43
Überkopfschuss	43
Überkopfschuss in der Dreiergruppe	43
Klimaviereck	44
Positionswurf als einhändiger Standwurf	44
Freiwurfspiel	44
Einführung des Korblegers	44
Korblegerspiel	44
Laufen, Fangen, Dribbeln, Korbleger	45
Tigerball mit Korbleger	46
Überzahlspiel auf den Korb	46
Sternschritt	46
Sternschritt im Irrgarten	46
Reaktionsball mit Sternschritt	46
Einfaches Fintieren	47
Fuchs – Igel – Hase	47
Doppelschuss mit der Wand (Umgekehrtes Reaktionsspiel)	47
Schulung des Abwehrverhaltens	47
Endlinienball	47
Spiel zwei gegen zwei im fliegenden Wechsel	48
Regeln	48
Fortbewegung mit dem Ball (Zweierkontakt)	48
Sternschritt	49

Kondition	49
Üben an Stationen: Konditionsschulung	49
7. Basketball im Lehrplan der Klassen 9 und 10	51
Üben und Verbessern der erlernten Fertigkeiten	31
Üben an Stationen: Schulung technischer Fertigkeiten	51
Spielen unter erhöhten Anforderungen zu Technik und Taktik	52
Jokerspiel	52
Parteiball	52
Wechselbasketball	53
Viereck-Parteiball	53
Such den freien Platz	54
Übungen und Spiele zu Technik und Taktik	54
Handball- und Bogenpaß	54
Befreiungspaß	54
Spiel im Wechsel von drei Mannschaften	54
Reaktionsball mit Korbwurf	55
Reboundspiel mit Korbwurf	55
Sprungwurf	56
Sprungwurf-Serie	56
Sprungwurfspiel	56
Rebound	56
Eins gegen eins und einen neutralen Spieler	56
Tigerball und Rebound	56
Spiel auf einen Korb	57
Sternschritt	57
Partnerstopp	57
(Z) Schritt- und Parallelstopp (Sprungstopp)	57
Dribbeln, Stoppen, Sprungwurf	58
Dribbeln, Sprungstopp, Paß	58
Einführung des 1–3–1-Angriffs	59
Der Spielmacher bestimmt	60
Einführung der Zonenverteidigung	60
Zonenspiel	61
Regeln	62
Drei-Sekunden-Regel	62
Weitere Zeitregeln	62
Kondition	63
Üben an Stationen: Konditionsschulung	63
8. Basketball im Lehrplan der Klasse 11	65
Technische Grundfertigkeiten	65

Einfache (gruppen-)taktische Angriffs- und Abwehrmaßnahmen	65
Regelgerechtes Spiel	65
Kondition	65
Kenntnisse	65
9. Basketball im Lehrplan der Klassen 12 und 13	66
Übungen und Spiele zu Technik und Individualtaktik	66
Situationsangepasstes Dribbling – Abwehrmaßnahmen	66
Endlinienball	66
Dribbeljagd im Irrgarten	66
Passen und Ballannahme bei gegnerischer Einwirkung	66
Parteball zwei gegen zwei	66
Sprungwurf und Korbleger unter schwierigeren Bedingungen	66
Eins gegen eins und einen neutralen Spieler	66
Einführung des Hakenwurfs	66
Begleitball	66
Offensiv- und Defensivrebound	67
Falscher Sprungball	67
Tigerball auf einen Korb	67
Übungen zur Gruppentaktik	67
Blocken, Abstreifen, Schirmen – Übernehmen und Ausweichen als Abwehrmaßnahmen	67
Zwei gegen eins auf einen Korb	67
Zwei gegen zwei mit Abstreifen	67
Spiel in Überzahlsituationen	68
Überzahlspiele im fliegenden Wechsel	68
Drei gegen zwei	68
Schnellangriff – Zurücksinken	68
Schnellangriff auf verkürztem Spielfeld	69
Übungen zur Mannschaftstaktik	69
1–3–1-Angriffsformation	69
2–1–2-Zonenverteidigung	70
Kondition	71
Üben an Stationen	71
Regeln	71

B. Fußball	73
1. Fußball regelgerecht	75
Hallenfußball	76
2. Fußball schulgerecht	77
3. Hinweise zur Geräteausstattung: Fußball	78
4. Literatur	79
5. Fußball im Lehrplan der Klassen 5 und 6	80
Spiele auf Tore	80
Schützt eure Wände	80
Einwurfspiel	80
Treibball	80
Linienfußball	81
Drei-Tore-Fußball	81
Vier-Tore-Fußball	81
Wechselfußball	82
Übungen und Spiele zu Technik und Taktik	82
Flache Bälle annehmen, mitnehmen und passen	82
Spiel mit der Wand	82
Spiel mit dem Partner	82
Namenrufen	82
Dribbeln	82
Slalomdribbeln	83
Dribbelstaffeln	83
Schattendribbeln	83
Wechseldribbeln	83
Bälle rauben	83
Brückenwächter	83
Passen über größere Entfernungen	83
Spiel über die Schnur	83
Partner-Treibball	83
Zonenspiel	84
Torschüsse	84
Nummernrufen mit Torschuß	84
Dribbeln – Schießen – Tor	84
Torwart und Schütze	84
Elfmeterschießen	85
Schulung des individuellen Abwehrverhaltens	85
Linienfußball	85
Brückenwächter	85

Schwarzer Mann	85
Spiel 1 gegen 1	85
Schulung des mannschaftlichen Zusammenspiels	85
Gruppenzusammenspiel	85
Nummernzusammenspiel	85
Freilaufen, Manndeckung	85
Drei gegen zwei (Freilaufen)	86
Spiel 3 gegen 3 in Variationen (Freilaufen, Manndeckung)	86
Aufbau des Angriffs, Stören des Angriffs	86
Überzahlspiele	86
Regeln	87
Ball aus dem Spiel	87
Der Ball in und aus dem Spiel	87
Der Einwurf	87
Der Eckstoß	87
Der Abstoß	88
Verbotenes Spiel	88
Der Freistoß	88
Der Strafstoß	88
Kondition	89
6. Fußball im Lehrplan der Klassen 7 und 8	90
Festigen der erlernten technischen Fertigkeiten und taktischen Fähigkeiten	90
Partnerspiel (Dribbeln – Passen – Ballannehmen)	90
Dribbeln und Verfolgen	90
Zehnerpaßspiel (Passen, Freilaufen, Manndeckung)	90
Partnerübung (Torschuß)	90
Torschuß mit Gegenspieler (Dribbeln, Fintieren, Torschuß)	90
Torschuß mit Mitspieler (Passen, Torschuß)	91
Üben an Stationen: Schulung technischer Fertigkeiten	91
Übungen und Spiele zu Technik und Taktik	93
Dribbeln mit Tempo- und Richtungswechsel	93
Schattendribbeln	93
Dribbelspiel 1 gegen 1	93
Flache Bälle annehmen, mitnehmen und passen in komplexeren Übungsformen	93
Paß in den Lauf	93
Diagonalpaß (Dribbeln – Passen – Ballannehmen)	93
Kurzpaß – Langpaß	94
Ziehharmonikaspiel	94
Kurz – kurz – lang	94
Flankenball	95
Zweifelderball mit neutraler Zone	95

Torschüsse aus verschiedenen Positionen	95
Torschuß nach der Drehung	95
Torschuß nach dem Querpaß	95
Sprint-Zweikampf mit Torschuß	96
Dreieck-Kombination (Passen, Torschuß)	96
(Z) Kopfballspiel	96
Tore mit dem Kopf erzielen	97
Kopfstoßübung zu dritt	97
Kopf-Torball	97
Freilaufen	98
3 gegen 1 im fliegenden Wechsel (Passen – Freilaufen – Torschuß)	98
3 gegen 2 im fliegenden Wechsel (Passen – Freilaufen – Stören – Torschuß)	98
4 gegen 2 im fliegenden Wechsel (Passen – Freilaufen – Stören – Torschuß)	98
Manndeckung	99
Spiel 3 gegen 3 auf ein Vierecktor	99
Fünf gegen fünf im Wechsel	99
Aufgabenverteilung bei Angriff und Abwehr	99
Regeln	100
Abseitsregel	100
Kondition	101
Üben an Stationen: Konditionsschulung	101
7. Fußball im Lehrplan der Klassen 9 und 10	103
Üben der erlernten Fertigkeiten, auch unter erhöhten Anforderungen	103
Fußballtennis (Ballgewöhnung, Ballannahme)	103
Kopfballtennis (Kopfballspiel)	103
Lebende Bande (Freilaufen – Stören – Passen – Doppelpaß)	103
Zwei gegen zwei mit lebenden Eckfahnen (Freilaufen – Passen – Doppelpaß)	104
Dreifelderfußball (Abwehr – Mittelfeld – Angriffsaufgaben verdeutlichen)	105
Schußspiel mit Prellwand (Freilaufen – Passen – Torschuß)	105
Nummernspiel mit Torschuß (Freilaufen – Passen – Torschuß)	105
Kastenfußball (Passen – Freilaufen – Spiel verlagern)	105
Übungen und Spiele zu Technik und Taktik	106
Einführung in ein Spielsystem	106
Spielsysteme (Beispiele)	106
Kurzpaß – Langpaß (auch aus der Bewegung)	108
Kurze Gasse – lange Gasse	108
Quer – steil	108
(Z) Schnellangriff (Konter)	109
Angriff-Abwehr-Wechselspiel (Umschalten von Abwehr auf Angriff)	109

Regeln	109
Ergänzende Regeln des Wettkampfspiels	109
Verbotenes Spiel und unsportliches Betragen	109
Die Ausrüstung der Spieler	111
Der Spielbeginn	111
Wie ein Tor erzielt wird	111
Kondition	111
Üben an Stationen: Konditionsschulung	111
8. Fußball im Lehrplan der Klasse 11	114
Technische Grundfertigkeiten	114
Einfache (gruppen-)taktische Angriffs- und Abwehrmaßnahmen	114
Regelgerechtes Spiel	114
Kondition	114
Kenntnisse	114
9. Fußball im Lehrplan der Klassen 12 und 13	115
Technik/Individualtaktik	115
Situationsangepasstes Dribbling	115
Hinweise zu bisherigen Spielen und Übungsformen	115
Verfolgungsjagd	115
Dribbeln im Viereck	115
Abwehrmaßnahmen	115
Hinweise zu bisherigen Spielen und Übungsformen	115
Sturm gegen Abwehr mit neutralen Zuspielern	115
Ballannahme, Ballmitnahme in schwierigeren Situationen	116
Hinweise zu bisherigen Spielen und Übungsformen	116
Torwartabschlag	116
Annehmen, mitnehmen mit Behinderung	116
Passen, Paßkombinationen, direkte Pässe	116
Hinweise zu bisherigen Spielen und Übungsformen	116
Zweifelderspiel	116
Schwierigere Torschüsse	117
Hinweise zu bisherigen Spielen und Übungsformen	117
Schußkreis halbes	117
Gruppentaktik	117
Freilaufen – Manndecken	117
Hinweise zu bisherigen Spielen und Übungsformen	117
Nummernspiel	117
Kapitänball	117

Gegenspieler auf sich ziehen – verzögernd angreifen als Abwehrmaßnahme	118
Hinweise zu bisherigen Spielen und Übungsformen	118
Einfache Positionswechsel – Manddecken, Übernehmen	118
Spiel 3 gegen 3 auf ein Tor	118
Mannschaftstaktik	119
Anwendung mindestens eines Spielsystems in Angriff und Abwehr	119
Hinweis auf Spielsysteme	119
Kondition	119
Kenntnisse	119