

Inhaltsverzeichnis

Einführung in das Basketballspiel

Aus welchen Überlegungen heraus ist das Basketballspiel 1891 in den USA entstanden, und welche waren die ersten Regeln?	10
Welche Entwicklung nahm das Basketballspiel, wie ist der Basketballsport in der Bundesrepublik organisiert, und in welchen Formen begegnet uns das Spiel heute?	13
Warum wurde das Regelwerk im Verlauf der Entwicklung des Basketballspiels ständig verändert?	16
Warum ist auch heute noch die Veränderbarkeit der Regeln für verschiedene Ausprägungen und besonders für das Schulspiel Basketball von Bedeutung?	18
Welche grundlegenden Regeln müssen beachtet werden, um ein Basketballspiel durchzuführen?	19
Was bedeutet Spielfähigkeit im Basketballspiel?	23
Welche Handlungsebenen lassen sich im Basketballspiel unterscheiden?	24
Wo findet der Vorrang des Spielens bei der Vermittlung des Basketballspiels seine Grenzen?	25

Fertigkeiten für das Basketballspiel

Halten – Fangen – Passen

Wie sieht das technisch richtige Halten des Balles aus, welche anderen Aktionen kann man gut daraus beginnen, und wie kann man das Halten üben?	26
Wodurch ist ein sicheres Fangen des Balles zu erreichen, und wie ist es situationsgemäß zu variieren?	27
Wie kann man beim Halten und Fangen die am häufigsten auftretenden Fehler korrigieren?	28
Welche Bedeutung hat das Passen für das Basketballspiel, und welche Anforderungen werden an einen guten Paßgeber gestellt?	29
Welche Grundpaßarten sollte ein Spieler auch auf einem einfachen Spielniveau beherrschen?	30
Warum ist der beidhändige Druckpaß die wichtigste Grundpaßart im Basketballspiel?	30
Wie erhält der beidhändige Druckpaß aus dem Stand seine Beschleunigung, und worauf sollte beim Erlernen besonders geachtet werden?	31

Wie kann der beidhändige Druckpaß variationsreich gespielt werden, und worauf ist dabei zu achten?	32
Welche Fehler kann man beim beidhändigen Druckpaß häufig beobachten, und durch welche Maßnahmen kann man sie beheben?	34
In welcher Spielsituation wird der Handballpaß hauptsächlich angewendet, und was unterscheidet ihn vom Schlagwurf im Handballspiel?	35
Welche Rolle spielen zusätzliche einhändige Paßarten auf fortgeschrittenem Niveau, und welche können auch im Schulbasketball angewendet werden?	35
Wie lassen sich Selbst- und Fremdbeobachtung zur Verbesserung des Passens und Fangens nutzen?	37
Mit welchen Übungsformen lassen sich Halten, Fangen und Passen spielnah erlernen und verbessern?	37

Werfen

Was muß ein Spieler allgemein vom Werfen wissen, und welche Grundwürfe sollte er auch auf einem einfachen Spielniveau erlernen?	40
In welchen Spielsituationen wird der Standwurf in der Hauptsache angewendet, und wann ist ein Wurf taktisch sinnvoll?	42
Was muß ein Spieler über den Freiwurf wissen und bei der Ausführung beachten?	43
Was unterscheidet den beidhändigen vom einhändigen Standwurf, und wovon hängt die Entscheidung für einen von beiden ab?	44
Welche Fehler treten häufig beim Standwurf auf, und wie können sie behoben werden?	45
In welcher Spielsituation wird der Korbleger in der Regel angewandt?	46
Mit welchen unterschiedlichen Anforderungen wird ein Spieler beim Korbleger konfrontiert, und welche Übungsformen ermöglichen ein schrittweises Erlernen?	47
Welche Fehler sind beim Korbleger häufig zu erkennen, und wie können sie beseitigt werden?	49
Wie veränderte der Sprungwurf das moderne Basketballspiel, und mit welcher Vorform kann man sich bei geringeren physischen Leistungsgrundlagen behelfen?	50
Was macht den Bewegungsablauf des Sprungwurfs so schwierig, und wie kann man ihn lernen?	51

Welche Fehler sind beim Sprungwurf häufig zu beobachten, und wie können sie korrigiert werden?	53
In welcher Spielsituation bedeutet der Hakenwurf eine Erweiterung der taktischen Möglichkeiten, und welche Bedeutung hat dabei der Pivotschritt?	54
Welche Fehler treten beim Hakenwurf häufig auf, und wie können sie korrigiert werden?	55
Warum ist es erforderlich, Würfe auch außerhalb des Spiels zu üben, und wie sollte ein systematisches Üben erfolgen?	56
Mit welchen Kontrollfragen kann ein Spieler beim Werfen sein technisches Handlungsniveau überprüfen?	56
Wie kann das Werfen auf den Korb auf einem höheren Anforderungsniveau geübt werden?	57
Warum muß man auf einem fortgeschrittenen Spielniveau auch Variationen der Grundwürfe beherrschen, und wie wirkt sich das im Spiel aus?	59
Wie sehen die verschiedenen Variationen des Korblegers aus?	60
Wie sehen die verschiedenen Variationen des Sprungwurfs aus, und worin liegen ihre besonderen Vorzüge?	62

Fußarbeit

Was versteht man unter Fußarbeit im Basketball, und welche Fertigkeiten werden hier unter diesem Begriff zusammengefaßt?	64
Warum ist die Grundstellung eine notwendige Voraussetzung für regelgerechte und erfolgreiche Bewegungen des Basketballspielers?	64
Welche Formen des Stoppens kann man unterscheiden, und welche nachfolgenden Aktionsmöglichkeiten hat ein Spieler nach einem regelgerechten Stopp?	65
Warum sollte der Anfänger zunächst den Schrittstopp erlernen?	66
Welche Vorteile weist die Form des Sprungstopps gegenüber dem Schrittstopp auf, und wann wendet man sie an?	67
Welche Fehler sind beim Stoppen häufig zu beobachten, und wie können sie behoben werden?	68
In welchen Spielsituationen ist die Anwendung des Sternschrittes für den Ballbesitzer sinnvoll?	69
Welche groben Fehler sind häufig beim Sternschritt zu erkennen, und wie können sie behoben werden?	70

Wie kann die Bewegungsfolge Stoppen/Sternschritt erlernt und verbessert werden?	71
Warum ist das Gleiten für den Verteidiger so wichtig, und was sind die charakteristischen Merkmale?	72
Wie sieht die Fußarbeit (der Bewegungsablauf) beim Gleiten im Zick-Zack aus, und welche Bedeutung hat diese Variation im Spiel?	73
Wo kommen in anderen Sportarten Nachstellstritte vor, und was unterscheidet sie vom Gleiten im Basketballspiel?	73
Welche auffälligen Fehler sind beim Gleiten leicht zu erkennen, und wie können sie behoben werden?	74
Mit welchen Übungsformen kann das Gleiten verbessert werden?	75

Dribbeln

Was muß ein Spieler grundsätzlich vom Dribbeln im Basketballspiel wissen?	76
Warauf kommt es beim technisch richtigen Dribbeln an?	76
In welchen Spielsituationen wird das hohe Dribbeln angewandt, und wo liegen die Unterschiede zum tiefen Dribbeln?	77
Wie erfolgt der Beginn des Dribbelns regelgerecht, und welche Formen des Dribbelbeginns kann man unterscheiden?	78
Welche typischen Fehler treten immer wieder beim Dribbeln auf, und wie können sie korrigiert werden?	79
Mit welchen Übungsformen kann man die Fertigkeit des Dribbelns üben und verbessern?	80
Welche Variationen des Dribbelns sollten auf fortgeschrittenem Spielniveau beherrscht werden, und in welchen Spielsituationen kann man sie anwenden?	81
Welche Dribbelkunststücke schaffen Grundlagen für die Techniken des Handwechsels und machen schon Kindern sehr viel Spaß?	82

Register	84
----------	----

Literatur	84
-----------	----