Sportliche Aktivität auch für Jüngste

Autor(en): **Hefti, Georges**

Objekttyp: **Article**

Zeitschrift: **Magglingen : Monatszeitschrift der Eidgenössischen Sportschule Magglingen mit Jugend + Sport**

Band (Jahr): **50 (1993)**

Heft 2

PDF erstellt am: **28.05.2024**

Persistenter Link: https://doi.org/10.5169/seals-992551

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.
Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.
Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

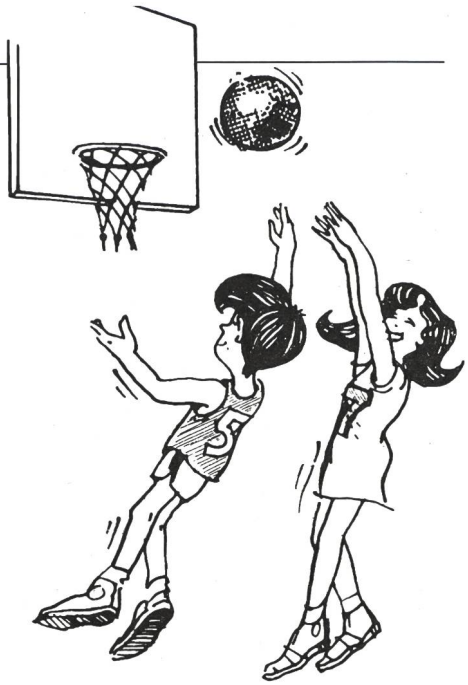
Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, www.library.ethz.ch

http://www.e-periodica.ch

Mini-Basketball

Sportliche Aktivität auch für Jüngste

Georges Hefti, J+S-Fachleiter Basketball
Übersetzung: Christof Kolb



Für Buben und Mädchen!

Mit dem Artikel soll jenen Leuten ein Überblick über Mini-Basketball gegeben werden, die daran interessiert wären, eine Gruppe von 6- bis 12jährigen zu leiten. Mini-Basketball kann ohne weiteres in gemischten Gruppen gespielt werden. Es ermöglicht eine Grundausbildung in einer Mannschafts-Ballsportart.

Mini-Basketball ist keine verkleinerte Ausgabe des Basketballs der Erwachsenen.

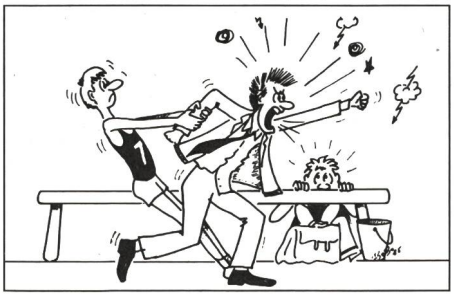
Spielidee

«Das Ziel jeder Mannschaft besteht darin, den Ball in den Korb des Gegners zu werfen und diesen daran zu hindern, sich des Balls zu bemächtigen und selber einzuwerfen unter Berücksichtigung der dafür bestimmten Spielregeln.»

Wenn auch das Wesen des Spiels gleich ist wie beim Basketball, d.h. den Ball in den Korb des Gegners zu werfen und diesen daran zu hindern das gleiche zu tun, ist Mini-Basketball durch andere Ziele getragen.

Es ist eine unterhaltsame Betätigung, wobei die Spieler folgende Eigenschaften entwickeln können:
- koordinative, emotionale und kognitive Fähigkeiten, allgemeine Kondition,
- Bewegungsvielfalt,
- sich in eine Mannschaft zu integrieren.

Viele Erwachsene befassen sich mit Mini-Basketball, weil sie ihre Erwachsenen-Bedürfnisse befriedigen wollen, ohne darauf zu achten, dass sie Kinder vor sich haben.



Mini-Basketball ist für Kinder!

Der Leiter

Die Welt des Mini-Basketballs stellt hohe Ansprüche an die Verantwortung des Leiters. Er muss:
- eine ausgeprägte Persönlichkeit sein, sich Gehorsam verschaffen können und motiviert sein,
- pflichtbewusst sein,
- ehrlich sein,
- ungezwungen sein,
- unparteiisch sein, Bevorzugungen vermeiden.

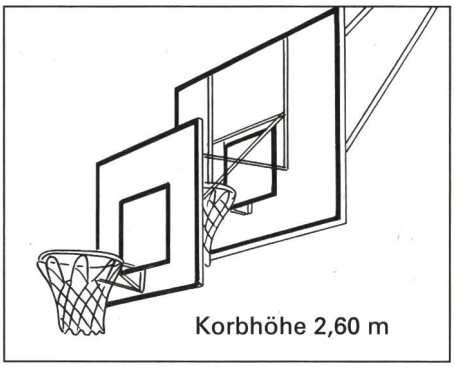
Beziehung Animator – Eltern

Die Beziehung zu den Eltern soll aufrichtig sein. Die Eltern sagen es nicht offen, aber sie glauben, dass ihr Kind das beste ist. Um dies zu vermeiden, soll mit den Jungen eine solide Mannschaft aufgebaut werden.

Man soll:
- auf körperliche Wachstumsprobleme achten, die von den Eltern gemeldet werden,
- vermeiden, mit den Eltern in Gegenwart der Jungen über Mini-Basketball zu sprechen,
- weder negative noch positive Bemerkungen machen, die direkt die Jungen betreffen,
- während des Spieles verhindern, dass die Eltern auf die Kinder Zwang ausüben,
- die Kinder dazu bringen, dass sie sich dem Schiedsrichter gegenüber tadellos benehmen,
- verhindern, dass die Eltern gegenüber den andern Spielern Bemerkungen anbringen,
- nie vergessen, dass man die Eltern braucht für die Transporte oder als Verwalter des Materials.

Die Spielregeln

Hier die vom Basketball abweichenden, wichtigsten Mini-Basketballregeln:
- der Ball ist kleiner und leichter,
- der Korb ist niedriger (2,60 m),
- die Freiwurflinie befindet sich 4 m vom Brett entfernt,
- die Spieldauer beträgt 4mal 10 Minuten,
- die Zeit wird bei einer Regelverletzung nicht angehalten,
- der Schiedsrichter bestraft einen Spieler nicht, der sich unabsichtlich und ohne an der Aktion teilzunehmen, im Korbraum des Gegners aufhält,



- wenn ein Foul an einem Spieler begangen wird, der auf den Korb wirft und trifft, wird kein zusätzlicher Freiwurf gewährt und, das Spiel geht weiter mit einem Einwurf durch die gegnerische Mannschaft von der Endlinie aus,
- ein «Unentschieden» ist möglich,
- eine Mannschaft setzt sich aus mindestens 10 Spielern zusammen,
- jeder Spieler muss während zwei ganzen Spielabschnitten spielen (ausser wenn er wegen Verletzung oder fünf persönlichen Fouls ersetzt wird),

- er muss folglich während der zwei andern Spielabschnitte Ersatzspieler sein (ausser wenn ein verletzter oder mit fünf persönlichen Fouls bestrafter Spieler ersetzt werden muss. Selbst bei einem dieser Spezialfälle, hat jeder Spieler mindestens einen Spielabschnitt lang auszusetzen),
- während eines Spielabschnitts darf nicht ausgewechselt werden (mit Ausnahme von Verletzungen oder fünf persönlichen Fouls),
- pro Spielabschnitt darf jede Mannschaft eine Aus-Zeit verlangen,
- unabsichtliches Berühren des Balls von Bein oder Fuss ist keine Regelverletzung.

Schiedsrichter und Offizielle

Die Leitung von Mini-Basketball wird 2 Schiedsrichtern anvertraut. Die Funktion der Punktrichter und Zeitnehmer übernehmen Mini-Spieler. Ein Kommissar überwacht die Begegnung und «schützt» die Jungen vor unangepassten Einwänden Erwachsener (Animatoren, Eltern usw.).

Methodik

Die Methodik des Mini-Basketballs basiert auf folgenden Grundsätzen:
- demonstrieren und/oder erklären,
- sich auf die Hauptziele der Übung zu konzentrieren,
- der Technik und der Perfektion einer Bewegung nicht zuviel Wichtigkeit beizumessen,
- das Kind «versuchen zu lassen», es ermuntern, «kreativ zu sein»,
- den Spielformen gegenüber den Wettkampfformen den Vorzug zu geben,

Allgemeiner Inhalt	Spezieller Inhalt	
Entwicklung der allg. Fähigkeiten – Koordination – physisch – emotional – kognitiv durch Übungen, Wettkämpfe, Spiele, mit und ohne Ball	Erlernen der 4 Mini-Basketball-Regeln und ihrer Kombinationen – Regel 1: das Dribbling – Regel 2: der Korbwurf – Kombination der Regeln 1 und 2 – Regel 3: der Pass – Kombination der Regeln 1, 2 und 3 – Regel 4: die Verteidigung – Kombination der Regeln 1, 2, 3 und 4	Mini-Matches auf ganzem oder halbem Feld spielen – 1:1 – 1:1 mit Hilfen – 2:2 – 3:2 – 3:3 – 5:5

Übungsformen Wettkämpfe Kleine Spiele

Allgemein

Entwicklung der koordinativen, physischen, emotionalen und kognitiven Fähigkeiten:
- Hüpfen auf einem Bein und prellen mit der Gegenhand,
- den Ball hochwerfen und ihn mit 2 Händen/1 Hand auffangen; ein- oder mehrmals in die Hände klatschen, währenddem der Ball in der Luft ist,
- A prellt an Ort mit gegrätschten Beinen, B versucht im Dribbling zwischen den Beinen von A durchzuspielen,
- A und B prellen im Abstand von 3–4 m zueinander. Auf ein Signal hin versucht A den Ball von B weiterzuprellen und umgekehrt,
- zu zweit im Abstand von 3 m sich gegenüberstehend: Ein Spieler macht Bodenpass, der andere gleichzeitig Druckpass (Abb. 1),

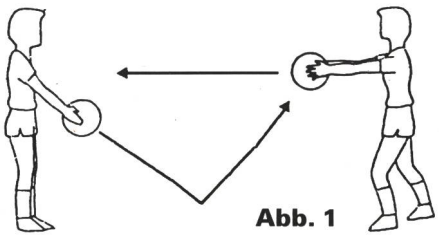


Abb. 1

- in Grätschstellung den Ball hinter dem Rücken halten: Den Ball zwischen den Beinen hindurch nach vorne prellen, auffangen und umgekehrt,
- im Stehen den Ball hinter dem Kopf halten, fallen lassen und hinter dem Rücken auffangen (Abb. 2),
- sich vor- und rückwärts bewegen, mit dem Ball zwischen den Knien, den Knöcheln,

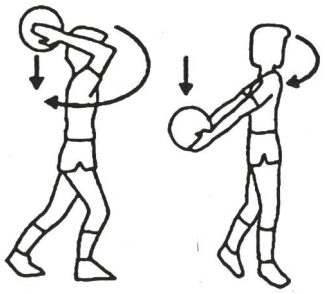


Abb. 2

- Ball über dem Kopf gehalten: Vor- oder rückwärts hüpfen (Abb. 3),

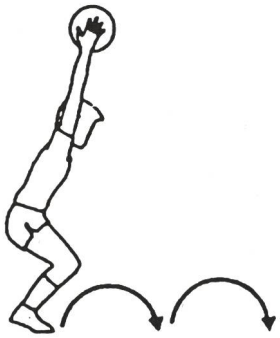


Abb. 3

- sich verschieben mit dem Ball auf dem Bauch, zwischen den Knien (Abb. 4),

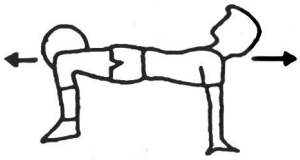


Abb. 4

- den Ball mit der Stirne fortbewegen (Abb. 5),

Abb. 5

– den Ball rollen und mehrmals um ihn herumlaufen (Abb. 6),

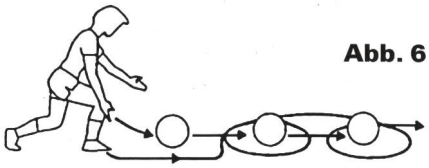


Abb. 6

– Stafetten mit verschiedenen Geräten (Matten, Stäben, Spielbändern, usw.).

Speziell

Regel 1: Das Dribbling

Man darf mit dem Ball in den Händen weder gehen noch laufen.

– Bändelraub: 1 Ball pro Spieler. Ein (oder mehrere) Spieler ohne Spielband (= Jäger), die andern (= Hasen) mit Spielband im Bund der Hose eingeklemmt: Der Jäger versucht, den Bändel eines Hasen zu rauben. Wer erwischt wird, wird zum Jäger.
– Die Hasenjagd: 1 Ball pro Spieler. Die Jäger (Hälfte der Gruppe) warten im Mittelkreis. Die Hasen (andere Hälfte) sind in der Halle verteilt. Auf ein Signal hin versuchen die Jäger in einer gegebenen Zeit möglichst viele Hasen zu berühren (alle dribbeln mit dem Ball). Punkte zählen; Rollentausch (Abb. 7).

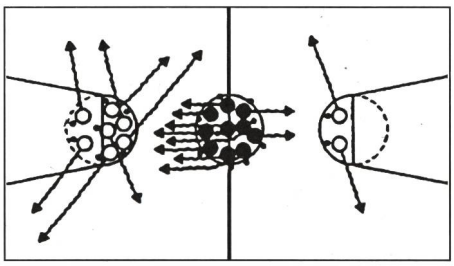


Abb. 7

– «Die 4 Ecken»: 1 Ball pro Spieler. Die 4 Spieler in den 4 Ecken dribbeln z.B. im Uhrzeigersinn von einer Ecke in die andere. Der Spieler in der Mitte des Vierecks versucht auf ein Signal hin, eine der Ecken vor einem der 4 Spieler zu besetzen. Bei Nichterfolg geht er zurück, bei Erfolg nimmt er den Platz des zu spät gekommenen Spielers ein (Abb. 8).

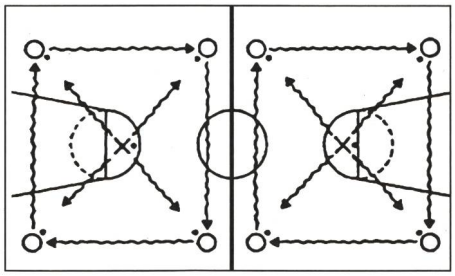


Abb. 8

– Dribbelstafette: 1 Ball pro Spieler. Die Spieler sind aufgeteilt in 3, 4 oder 5 Mannschaften. Auf ein Signal hin dribbelt der erste jeder Mannschaft um einen Pfosten herum und zurück. Er berührt mit seinem Ball den Ball des nächsten Läufers, damit dieser starten kann. Auch mit Variationen (Slalom, Hindernissen, usw.) (Abb. 9).

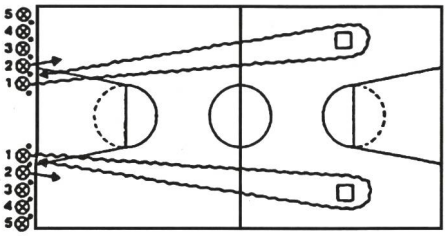


Abb. 9

Regel 2: Der Korbwurf

Um zu gewinnen, muss man den Korb häufiger treffen als der Gegner.

– Wettkampf um frontalen Wurf: 1 Ball pro Spieler. Die Spieler stehen in Einerkolonne zirka 1 m vor dem Korb. Der erste wirft , fängt seinen Ball wieder und schliesst hinten an. Wer zuerst die verlangte Anzahl Treffer erzielt, hat gewonnen; mit und ohne Brett.
– 21er-Spiel: 1 Ball pro 2 Spieler, 2 Mannschaften; der erste Spieler, 2–3 m vom Korb entfernt, wirft. Wenn er trifft, bekommt er 2 Punkte und passt den Ball seinem Gegner. Trifft er nicht, fängt er den Ball und wirft ein zweites Mal von jenem Ort, wo er den Ball gefangen hat. Trifft er beim zweiten Versuch, bekommt er 1 Punkt und passt den Ball zu seinem Gegner, dies tut er auch, wenn er nicht trifft.

Kombination der Regeln 1 und 2

Nachdem die ersten zwei Regeln einzeln gelernt wurden, werden sie kombiniert, damit der Spieler versteht, wann und warum sie einzeln oder zusammen angewendet werden können.

– Kreisspiel: 1 Ball pro Spieler. Auf ein Signal hin um den Kreis dribbeln, zum Kreis zurückkehren, stoppen und werfen. Der Spieler hat max. 3 Versuche, um einen Korb zu erzielen. Der folgende Spieler startet in dem Moment, wo der Treffer erzielt, resp. der dritte Versuch abgeschlossen wurde (Abb. 10).

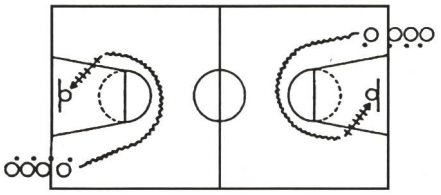


Abb. 10

– Parallelstafette: Das Spielfeld wird in 3 Korridore geteilt, mit je einer Mannschaft. Der erste Spieler jeder Mannschaft dribbelt los und wirft auf den Korb (3 Versuche). Der zweite startet, wenn der erste trifft oder wenn er bei seinem dritten Versuch den Ball wieder fängt.

Regel 3: Der Pass

Man kann nicht allein gegen alle spielen. Darum muss man mit den Mitspielern zusammenarbeiten, ihnen den Ball zuspielen = Pass. Beim Erlernen der ersten zwei Regeln und ihrer Kombination konnte der Spieler seinen Egoismus befriedigen, da er immer seinen Ball hatte. Nun geschieht der Übergang zur 3. Regel, wo der Spieler die erste Form des Zusammenspiels lernt; 1 Ball für 2, 3 und 5 Spieler.

– Pass im Dreieck: 2 Bälle, 3 Spieler. A spielt zu B, dieser zurück zu A; C zu B, B zu C (Abb. 11).

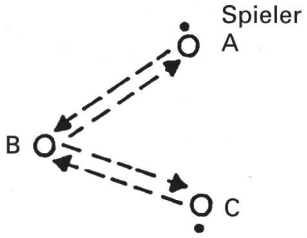


Abb. 11

– Nummernpass: 1 Ball, 3–5 Spieler. Spieler 1 passt zu Nr. 2, 2 zu 3...; Nr. 5 wieder zu Nr. 1. Nach jedem Pass wechselt der Spieler seinen Platz.
– Pass zu zweit: 1 Ball pro 2 Spieler. Der Spieler im Ballbesitz spielt den Ball seinem Partner zu, der sich einige Schritte vorwärts bewegt hat (Abb. 12).

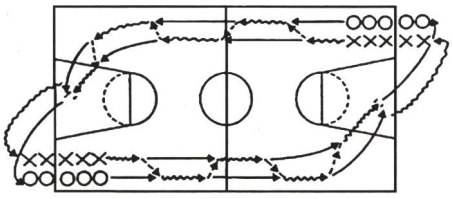


Abb. 12

– Pass zu dritt: 1 Ball pro 3 Spieler. Den Ball von der Mitte zur Seite, von der Seite zur Mitte spielen, Mitte – Seite usw. Diese Übung kann in einer Richtung oder hin und zurück gemacht werden (Abb. 13).

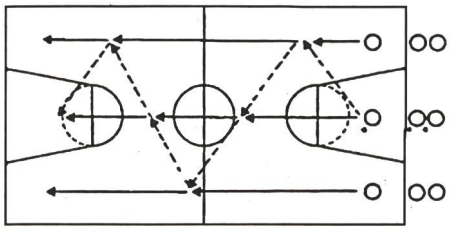


Abb. 13

Kombination der ersten drei Regeln

- Wurf-Dribbel-Passwettkampf: 1 Ball pro Mannschaft. Der erste der Kolonne wirft; wenn er trifft, bekommt seine Mannschaft einen Punkt. Er nimmt den Ball, dribbelt damit hinter die Kolonne und spielt ihn über den Kopf dem vordersten Spieler zu (Abb. 14).

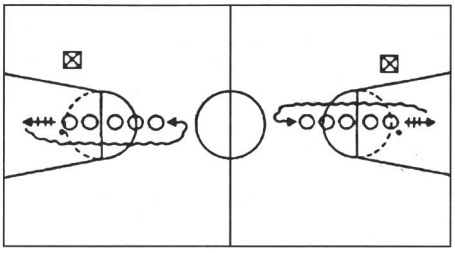


Abb. 14

- Stafette mit Helfer: 1 Ball pro Spieler (ausser Helfer). Auf ein Signal hin über das Spielfeld dribbeln, den Ball dem Helfer zuspielen, der auf den Korb wirft. Wer gepasst hat, nimmt den Platz des Helfers ein. Der Werfer dribbelt zurück zur Kolonne (Abb. 15).

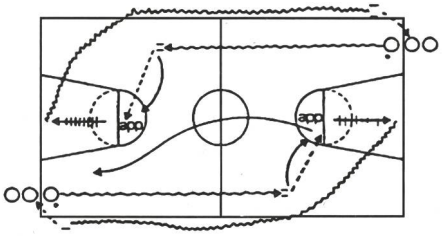


Abb. 15

Regel 4: Die Verteidigung

Um zu gewinnen, muss man den Gegner weniger Körbe erzielen lassen.

Verteidigungskonzept:

- Immer zwischen dem Gegner und dem eigenen Korb stehen,
- den Gegner nicht stossen.

Angriffskonzept:

- Auf kürzestem Weg Richtung Korb gehen, wenn der Verteidiger seitlich oder hinter dem Angreifer ist. Richtungsänderungen ausführen, wenn man den Gegner vor sich hat; stoppen und nahe beim Korb einwerfen.
- Paarweise, sich gegenüberstehend: Versuchen, den Partner an der Schulter, dem Fuss, dem Rücken zu berühren.
- Paarweise: A versucht die Mittellinie zu erreichen, ohne dabei von B berührt zu werden (Abb. 16).

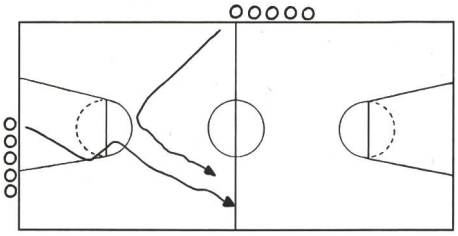


Abb. 16

a) ohne Ball
b) A mit Ball
c) A und B mit Ball

Variante: 2:2

- Spiel 1:1, zu zweit: Ein Spieler dribbelt, der andere versucht, ihm den Ball wegzunehmen. Wenn dies gelingt: Rollenwechsel.
- Das Duell: 2 Kolonnen. Der Trainer (Animator) spielt den Ball dem ersten einer Kolonne zu, der 1:1 gegen den ersten der andern Kolonne spielen muss (Abb. 17).

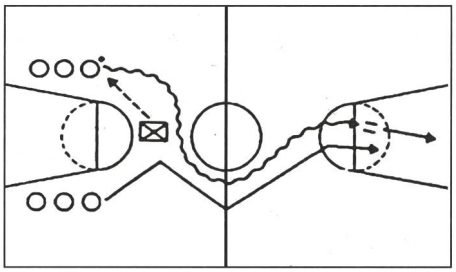


Abb. 17

Mini-Wettkampfspiele

Spiel 1:1 auf ganzem Spielfeld

- Der Trainer spielt den Ball einem der beiden Spieler zu. Dieser greift den gegnerischen Korb an. Der Gegner versucht, den Angriff zu unterbinden. Falls der Abwehrspieler den Ball erwischt, wird dieser zum Angreifer (Abb. 18).

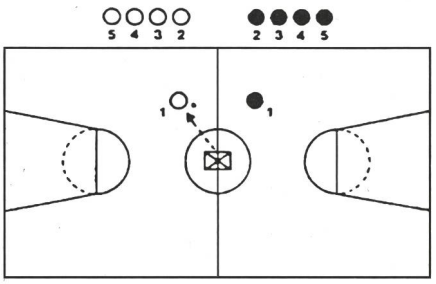


Abb. 18

Spiel 1:1 mit Unterstützung

- Zu zweit: Der Angreifer kann den Ball jederzeit dem Trainer als Mitspieler passen (Abb. 19).

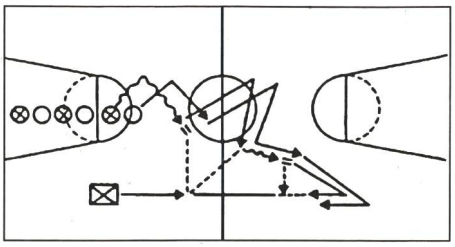


Abb. 19

Spiel 2:1

- 2 Angreifer, 1 Verteidiger. Die Angreifer versuchen über die ganze Feldlänge aufzubauen und mit einem Korbwurf abzuschliessen. Der Verteidiger will das verhindern.

Spiel 2:2

- Jeder Spieler hat einen Partner, resp. 2 Gegner. Der ballbesitzende Spieler kann entweder selbst oder mit Hilfe seines Partners versuchen, einen Korb zu erzielen. Die Mannschaften sind im Wechsel Angreifer und Verteidiger, bis jeweils ein Korb erzielt wurde. Zeitlimite festlegen für Angriff/Gegenangriff.

Spiel 3:3 im aufgeteilten Spielfeld

Variante 1

- C mit Ball, A mit einem Verteidiger (evtl. Hände auf dem Rücken verschränkt). B ohne Verteidiger. Sich frei stellen, um den Pass zu erhalten. Jeder Spieler muss in seinem Korridor bleiben.

Variante 2

- C mit Ball, A und B mit Verteidiger.

Variante 3

- 3 Angreifer, jeder mit Verteidiger.

Spiel 4:5

- 2 Mannschaften unter einem Korb; jene Mannschaft, die 5 Pässe hintereinander machen konnte, darf die Mittellinie überqueren und einwerfen.
- Endform.

Schlussfolgerung

Der Unterrichtsstoff, der im Rahmen des Mini-Basketballs zu vermitteln ist, ist sehr umfangreich. Der Trainer muss bewusst seine Lektionen auflockern und den Inhalt variieren. Der Mini-Spieler hat nach der Pubertät noch genügend Zeit, sich zu spezialisieren.

Mini-Basketball wird von Jungen betrieben. Sie brauchen die Führung eines Erwachsenen während der Lektionen. Während der Spiele sollten sie selbst zurecht kommen. Der Erwachsene (Coach) der sie begleitet, sollte darauf bedacht sein, pädagogischer Berater zu sein und nicht den Sieg um jeden Preis anstreben.

Mini-Basketball ist ein Spiel und muss eines bleiben. ■

Auskünfte beim Autor.