



**Special  
Olympics**  
Deutschland

# AKTIVITÄTS- KARTEN





**Special  
Olympics**  
Deutschland



Alle Quellen, Literaturhinweise und Bildnachweise  
finden sich im PDF Quellen.



**Special  
Olympics**  
Deutschland



# BASKETBALL



**Special  
Olympics**  
Deutschland





# EINFÜHRUNG BASKETBALL



## EINLEITUNG

Basketball wurde im Jahr 1891 von James Naismith als Hallensport ursprünglich für YMCA-Studierende erfunden. Basketball hat insbesondere in den USA, China, den Philippinen, Litauen und Südeuropa einen hohen Stellenwert, aber auch in Deutschland spielen immer mehr Menschen Basketball. Dass sich die Sportart hierzulande weiterentwickelt, erkennt man auch daran, dass zunehmend mehr deutsche Spieler\*innen in den Profiligen NBA und WNBA in den USA spielen.

Seit 1936 ist Basketball olympische Disziplin. Eine weitere Variante des Basketballs, welche zunehmend an Popularität gewinnt, ist der paralympische Rollstuhlbasketball. Basketball wird grundsätzlich in zwei Varianten gespielt: 5 x 5 und 3 x 3. 5 x 5 ist die traditionelle Spielform, wobei 3 x 3 seinen Ursprung im Streetball hat. Mittlerweile sind sogar beide Spielformen olympisch und auch bei den Special Olympics World Games 2023 in Berlin wird es neben dem 5 x 5- einen 3 x 3-Wettbewerb geben.

Bei Special Olympics ist Basketball seit der Gründung im Jahr 1968 sowohl im „Traditional Sport“ als auch im „Unified Sports®“ eine der Topsportarten. In Deutschland gibt es zahlreiche Best-Practice-Beispiele, wie z. B. in Essen: Dort nimmt eine Unified-Basketball-Mannschaft in der 2. Kreisliga an Regelwettbewerben teil. Außerdem gibt es in Bruckberg einen „Unified-Basketball-Stützpunkt“. Mehrere Jahre wurde von dort aus die Delegation gestellt, die an internationalen Special Olympics Wettbewerben mit großem Erfolg teilgenommen hat.

## WARUM UNIFIED BASKETBALL SPIELEN?

Basketball bietet ein hohes Potenzial im Unified Sports® vor allem dadurch, dass es sich um eine Teamsportart handelt. Jeder Spieler und jede Spielerin kommt offensiv und defensiv permanent in Aktion und ist eingebunden, wodurch alle etwas zum Spielgeschehen beisteuern können. Über Sonderregeln im Training und auch im Spiel ist es gut möglich, Handicaps auszugleichen. Im Gegensatz zu manch anderen Teamsportarten ist es im Basketball ebenfalls möglich, schon mit wenigen Spieler\*innen eine Mannschaft zu gründen und gegen andere Mannschaften zu spielen.





# EINFÜHRUNG BASKETBALL



**Special  
Olympics**  
Deutschland



## GRUNDREGELN UND HINWEISE

Das Ziel von Basketball ist es, den Ball in den Basketballkorb des Gegners zu werfen. Das Team mit den meisten Punkten gewinnt am Ende.

Für ein Basketballspiel braucht man zwei Mannschaften mit je zehn bis zwölf Spieler\*innen. Auf dem Spielfeld befinden sich jeweils fünf Spieler\*innen. Die Spieler\*innen dürfen bei jeder Spielunterbrechung so oft wie gewünscht ausgewechselt werden. Hat ein\*e Spieler\*in fünf Fouls begangen, wird er/sie ausgewechselt und darf nicht mehr am Spiel teilnehmen.

Das Spiel besteht aus vier Vierteln, die jeweils zehn Minuten lang sind. Bei einem Unentschieden gibt es eine Verlängerung, die fünf Minuten dauert.

Das Spiel beginnt mit dem Sprungball. Hierzu wirft der/die Schiedsrichter\*in den Ball zwischen zwei gegnerischen Spieler\*innen hoch. Das ballkontrollierende Team hat nun 24 Sekunden Zeit, um einen Korbabschluss zu erzielen.

Im Basketball bekommt man je nach Wurf eine verschiedene Anzahl an Punkten: Bei einem erfolgreichen Wurf von einer Stelle vor der Drei-Punkte-Linie oder einem erfolgreichen Korbleger bekommt das Team zwei Punkte. Bei einem erfolgreichen Wurf von einer Stelle hinter der Drei-Punkte-Linie erhält das Team drei Punkte gutgeschrieben. Einen Freiwurf gibt es, wenn ein Spieler gefoult wird, während er den Ball zum Korb wirft oder einen Korbleger macht.





# BEGRÜSSUNGSSPIEL



**Special  
Olympics**  
Deutschland

## WIE WIRD GESPIELT

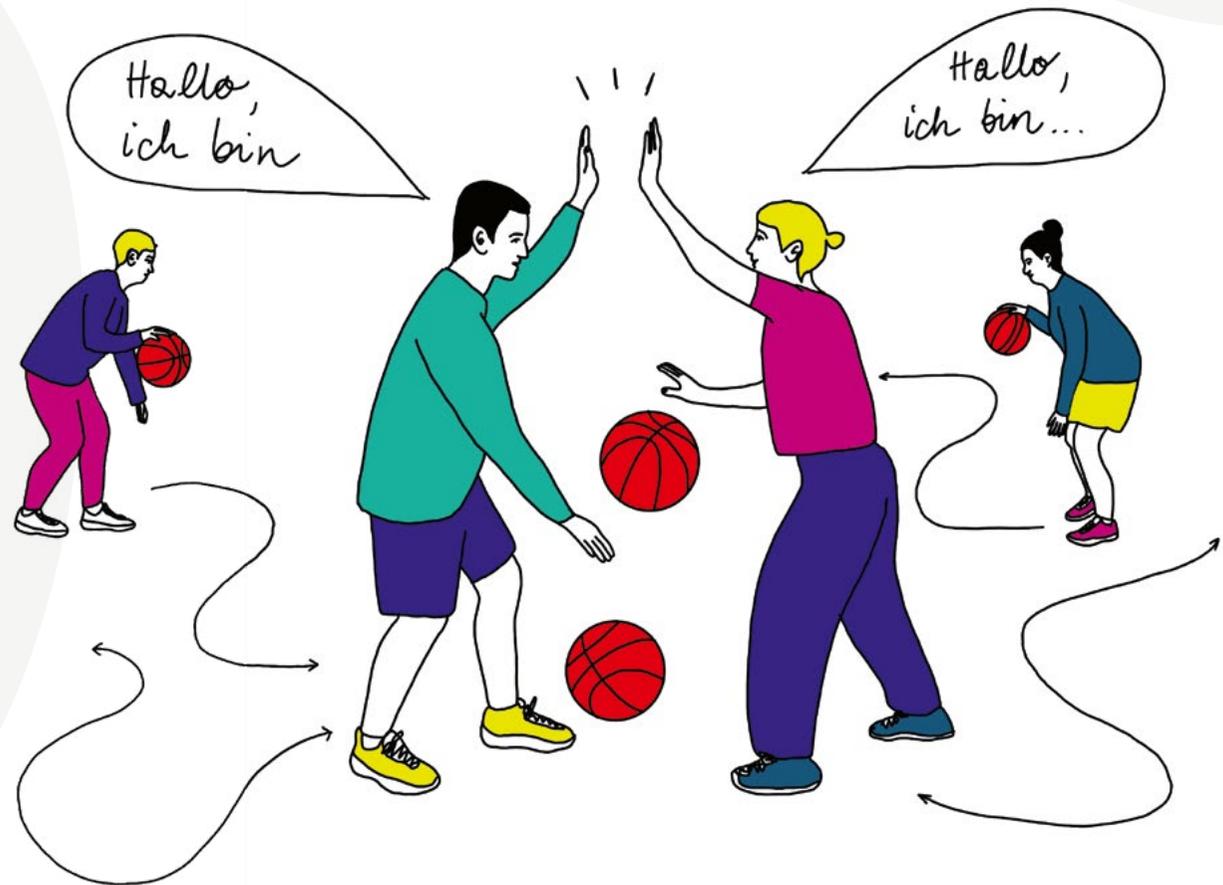
Alle Personen verteilen sich mit jeweils einem Ball in der Halle.

Sie beginnen auf Hüfthöhe zu dribbeln und bewegen sich frei.

Treffen sie auf eine andere Person, klatschen sich die beiden mit der freien Hand ab.

Während sie weiterdribbeln, begrüßen sie sich mit ihrem Namen: „Hallo, ich bin ...“.

Danach dribbeln sie weiter, bis sie die nächste Person treffen.



## WAS IHR BRAUCHT Basketbälle



5-30 Personen



5-10 Minuten

BASKETBALL

123





# IDEEN



## und Varianten für jede Gruppe



### MATERIAL

Verwendung von verschiedenen Ballarten wird empfohlen: Basketbälle (kleinere/größere Basketbälle), Fußbälle, Handbälle.

### REGELANPASSUNGEN

Zu Beginn reicht es aus, wenn der Ball zwischendurch festgehalten wird, um sich zu begrüßen.

Wenn sich alle begrüßt haben, kann man sich auch mit anderen Bewegungen begegnen und sich etwa mit den Füßen, Ellenbogen oder Knien abklatschen.

Vor dem Abklatschen kann man einmal in die Hocke gehen oder sich einmal im Kreis drehen.

Es ist auch möglich, den Ball durch die Beine hindurchzudribbeln und sich dann abzuklatschen.

Die Personen können, während sie sich begrüßen, versuchen den Ball des Gegenübers anzunehmen und weiterzudribbeln.

Man kann versuchen, dabei möglichst hoch oder möglichst niedrig zu dribbeln.

Beide Arme kommen zum Einsatz: Dribbeln mit rechts und Dribbeln mit links.

### RÄUME

Das Spielfeld kann man an die Gruppengrößen anpassen. Man kann in der ganzen Halle spielen oder auf der Größe eines halben oder ganzen Basketballfeldes.

### COACHING-HINWEISE

Beim Dribbeln berührt man den Ball mit den Fingern und nicht mit der ganzen Handfläche. Der Ball wird mit den Fingern geführt. Die Handfläche berührt der Ball nicht. Dabei werden die Finger über die gesamte Oberfläche des Balls gespreizt, so hat man eine größere und bessere Kontaktfläche.

Das Begrüßungsspiel schult die Teilnehmenden, während des Dribbelns nicht auf den Ball zu schauen. Dies ist eine wichtige Fertigkeit beim Basketball. Wer nicht auf den Ball schauen muss, um ihn zu kontrollieren, hat einen besseren Überblick über das Spielgeschehen.

Für das Begrüßungsspiel ist genügend Platz einzuplanen, damit die Personen nicht zusammenstoßen. Die Spielfeldfläche sollte mit Hilfsmitteln deutlich markiert werden.



# TIGERBALL



**Special  
Olympics**  
Deutschland

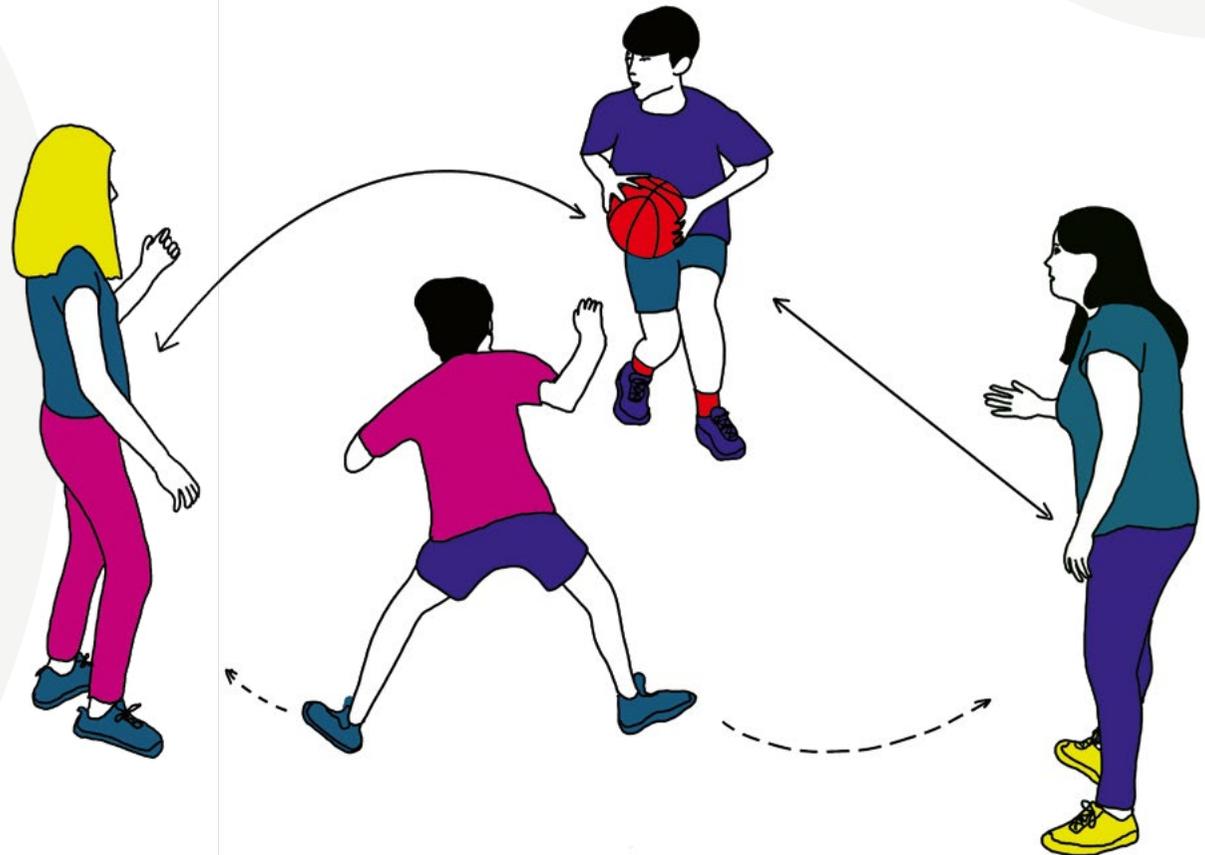
## WIE WIRD GESPIELT

Drei Personen (Passgeber) stehen im Dreieck oder im Kreis und passen sich den Ball in verschiedenen Varianten zu.

Folgende Passarten können verwendet werden: Brustpass, Bodenpass, Überkopfpass.

Eine Person (Verteidiger) in der Mitte versucht die Pässe abzufangen.

Bei Ballgewinn wechselt der Passgeber in die Mitte, der Verteidiger wird zum Passgeber.



## WAS IHR BRAUCHT Basketball



4 Personen



6 Minuten

BASKETBALL

125





# IDEEN



## und Varianten für jede Gruppe



### MATERIAL

Für die Ballgewöhnung kann man unterschiedliche Arten von Bällen benutzen: Basketball (kleinere/größere Basketballle), Tennisball, Softball.

Man kann auch mit mehreren Bällen spielen.

### REGELANPASSUNGEN

Der Wechsel der Person (Verteidiger) kann auch nach einer zuvor bestimmten Anzahl von Pässen oder einer definierten Zeit erfolgen.

Bei beteiligten Rollstuhlsportlern bietet sich ein Luftballon als Spielgerät an.

Als Ballgewinn können auch folgende Varianten gelten: Fangen, Berühren, mit einem Hilfsmittel (z. B. Poolnudel) berühren.

Es dürfen keine zwei gleichen Pässe hintereinander gespielt werden, sondern immer nur abwechselnd Druckpass, Bodenpass, Überkopfpass.

### RÄUME

Die Personen stellen sich in verschiedenen großen Abständen zueinander auf und passen/fangen den Ball.

Um den Raum, in dem sich die Personen bewegen, deutlich sichtbar zu machen, kann dieser mit Hütchen oder Klebeband markiert werden.

### BESONDERE ANPASSUNGEN

Passübungen zur Vorbereitung:

Je zwei Personen stehen sich in ca. zwei bis drei Metern gegenüber und passen sich den Ball zu. Die Passart wird variiert (Brustpass, Bodenpass, Überkopfpass). Bei Personen mit geringer Ballsicherheit kann der Ball von einer Hand in die andere gegeben werden.

Ist die Interaktion mit anderen Personen zu schwer, kann man sich auch auf das Passen an sich konzentrieren. Dabei stellen sich die Personen nebeneinander vor

eine Wand und passen sich den Ball selbst zu oder fangen ihn. Sie zählen, wie oft der Ball die Wand trifft.

### COACHING-HINWEISE

Personen sollen sich vorstellen, dass die Hände ein Netz bilden (W-Form mit den Fingern).

Der Ball wird mit beiden Händen vor dem Körper gesichert, um ihn schnell weiterpassen zu können.

Mögliche Passvarianten:

Druck-/Brust-Pass: Der Ball wird in einer geraden Linie in der Luft zum angespielten Sportler gepasst. Die Ellenbogen zeigen nach außen. Der Ball befindet sich auf Brusthöhe.

Boden-Pass: Der Ball wird so gepasst, dass er etwa einen Meter vor den Füßen der Person, die den Ball zugespielt bekommt, auf dem Boden aufschlägt. Der Ball sollte auf Hüfthöhe der angespielten Person angenommen werden.

Überkopf-Pass: Die Person mit Ball passt den Ball mit über den Kopf gestreckten Armen seinem Gegenüber (über Kopfhöhe) zu, dieser fängt den Ball über Kopf. Passarten können auch variiert werden.



# WURFSPIEL

## WIE WIRD GESPIELT

Die Personen teilen sich in zwei gleich große Teams auf.

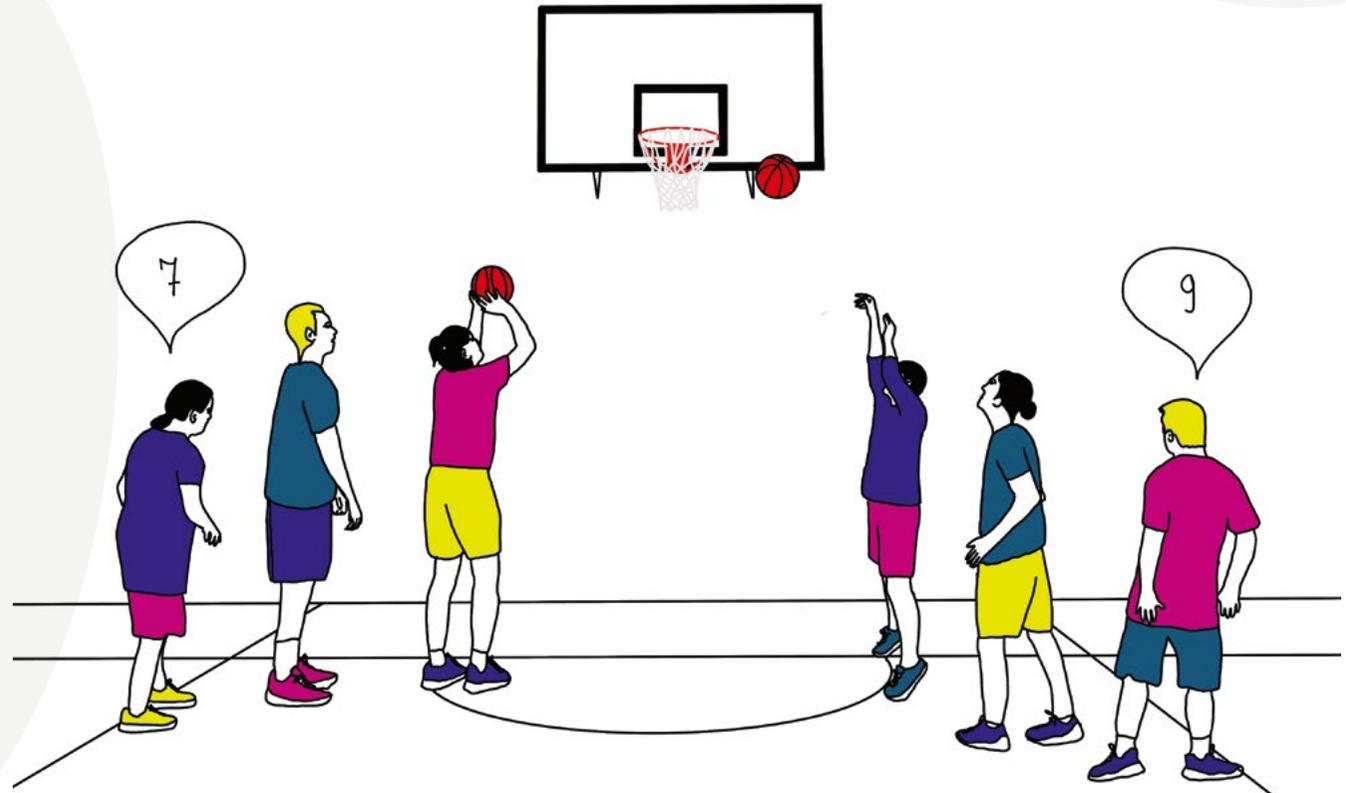
Die Teams stehen rechts und links nahe zum Korb.

Die Personen stehen hintereinander, die erste im Team hat einen Ball.

Die erste Person versucht einen Korb zu werfen.

Nach dem Wurf holt sie den Ball, passt ihn zur nächsten Person in der Reihe und stellt sich hinten an.

Jeder Treffer bringt einen Punkt. Das erste Team mit zehn Punkten gewinnt.



## WAS IHR BRAUCHT

▶ 2 Basketbälle, einen Korb



Je 2 Teams (4-6 Personen)



10 Minuten

BASKETBALL

127





# IDEEN



## und Varianten für jede Gruppe



**Special  
Olympics**  
Deutschland

### MATERIAL

Falls die Personen es nicht gleich schaffen, in den Korb zu werfen, kann man wenn möglich den Korb herunterfahren oder erst einmal versuchen in einen umgedrehten Kasten zu werfen.

Man könnte auch einen Reifen auf niedriger Höhe aufhängen und schauen, dass alle Personen dort hindurchwerfen.

### REGELANPASSUNGEN

Bevor man den Ball der nächsten Person übergibt, muss man um ein Hütchen außerhalb der Wurfzone dribbeln.

Um näher am Korb zu sein, können sich die Personen auf einen Kasten stellen und von dort in den Korb werfen.

### RÄUME

Personen versuchen aus verschiedenen Entfernungen den Ball in den Korb zu werfen. Man kann hier mit verschiedenen Markierungen (Hütchen, buntes Klebeband) arbeiten.

### BESONDERE ANPASSUNGEN

#### **Around the world:**

Um den Korb sind mehrere Wurfpositionen mit Hütchen markiert. Alle Personen starten an einer Markierung. Wer trifft, darf sofort weiter zur nächsten Markierung und noch einmal werfen. Trifft eine Person nicht mehr, kommt der nächste an die Reihe. Wer zuerst von allen Markierungen/Positionen getroffen hat, hat gewonnen.

**Wurfübung:** Die Gruppe stellt sich in einer Reihe auf. Eine Person sucht sich eine Wurf дистанz aus und versucht einen Korb zu erzielen. Trifft diese Person, versuchen alle Nachfolgenden nacheinander aus derselben Position zu treffen. Wer trifft, erhält einen Punkt. Trifft die erste Person nicht, darf die zweite Person einen Wurf aus einer selbstgewählten Position vorgeben usw. Wenn alle aus der Gruppe einen Wurf vorgegeben haben, zählt jeder seine Punkte. Wer die meisten Punkte erzielt hat, gewinnt.

### COACHING-HINWEISE

Es ist darauf zu achten, dass Matten ausliegen und immer ein bis zwei Personen als Hilfe daneben stehen, wenn Personen auf einen Kasten klettern.

#### **Erklärung Standwurf/Sprungwurf:**

Zunächst ist es wichtig, den Personen sofort einen korrekten Wurf beizubringen, damit sie sich von Anfang an die richtige Bewegung gewöhnen.

Man sollte den Ball auf die rechte/linke (starke) Hand legen, die andere Hand liegt locker am Ball.

Vor dem Wurf sollte man Schwung holen, in die Knie gehen und auf Arm- und Beinstreckung beim Wurf achten.

Der Wurfarm ist am Ende durchgestreckt, das Handgelenk abgeklappt.

Am Anfang sollte man möglichst nah am Korb stehen und das Werfen üben.

Beherrscht man den Wurf aus dem Stand, kann man versuchen den Wurf aus dem Sprung zu üben.





# KORBLEGER



## WIE WIRD GESPIELT

Zwei Teams treten gegeneinander an (auf zwei Körben).

Die Personen stehen hintereinander an der 3er-Linie (jeweils auf der rechten Seite mit Blickrichtung Korb).

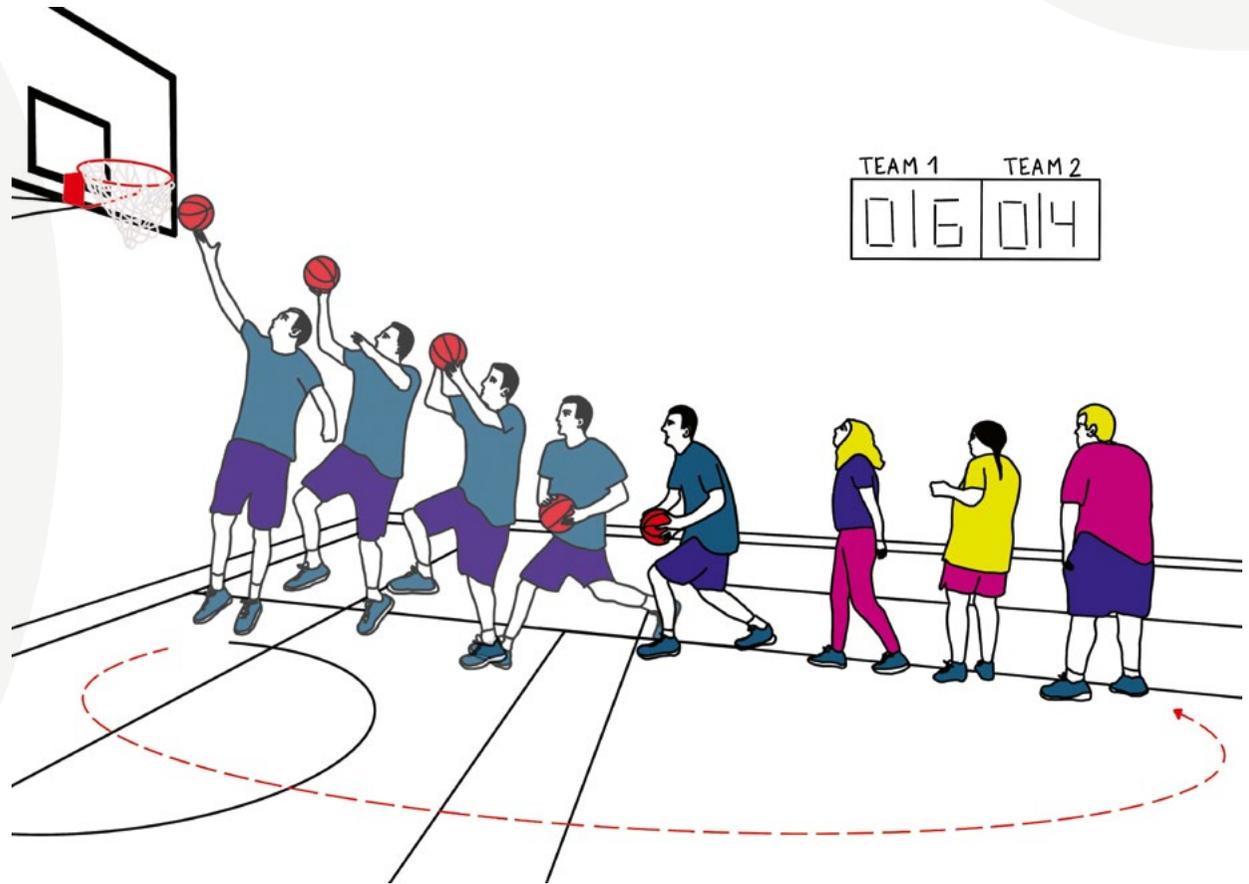
Die erste Person in der Reihe dribbelt los und macht einen Korbleger.

Die Person gibt den Ball weiter und stellt sich bei ihrem Team wieder hinten an (jeder Treffer bringt einen Punkt).

Die nächste Person kann losdribbeln.

Welches Team zuerst zehn Korbleger getroffen hat, gewinnt.

Danach geschieht dasselbe von der linken Seite.



## WAS IHR BRAUCHT Basketball, Korb



BASKETBALL





# IDEEN



## und Varianten für jede Gruppe



### MATERIAL

Anstatt des Korbes können die Personen den Ball in einen Kasten oder durch einen Reifen werfen. Der Reifen sollte möglichst am Korb mit einem Seil befestigt sein.

### REGELANPASSUNGEN

Man kann die Schrittfolge auch ohne Abschluss mit dem Ball üben.

Man kann üben, mit einem Bein nach oben zu springen und den Ball zu werfen.

Die Personen machen einen Hopserlauf mit Schrittfolge des Korblegers von Grundlinie zu Grundlinie. Hierbei können Markierungen auf dem Boden helfen.

Eine Person versucht den Ball mit nur einer Hand (Wurfhand) in den Korb zu werfen, ohne auf die Schrittfolge zu achten.

### RÄUME

Man übt die Schrittfolge, indem man Hütchen/Markierungen (rutschfest) an die Stellen legt, wo die Personen die Füße aufsetzen sollen.

Das Team kann von einer Feldseite zur anderen Feldseite wechseln, indem alle Personen den Ball z. B. durch einen Stangenparcours dribbeln. Das Team stellt sich auf der anderen Seite neu an und beginnt von vorn mit der Aktivität.

### BESONDERE ANPASSUNGEN

Nach mehreren Durchgängen kann bewusst das Tempo variiert werden.

Als Kombination könnte man vor dem Korbleger um Hütchen dribbeln.

### COACHING-HINWEISE

Das Viereck des Bretts am Basketballkorb anzuspielen kann als Orientierung dienen, um einen Korb zu erzielen.

Ein Durchgang in „Zeitlupe“ kann zur Demonstration des Bewegungsablaufes gemacht werden. Durch besonders langsame Schritte wird der Ablauf noch einmal bewusster.

Sobald die Reihenfolge der Schritte gefestigt ist, können der Abstand zum Korb und das Lauftempo erhöht werden.

Korbleger rechts (Korbleger links):

Die Personen stehen bei einer parallelen Fußstellung in etwas Abstand (ungefähr in einem 45-Grad Winkel) rechts oder links zum Korb. Anschließend wird mit der Schrittfolge rechts – links – Absprung (oder links – rechts – Absprung) der Ball in Richtung des Korbs geworfen.

Beim Korbleger, egal ob von rechts oder links, muss immer auf die Schrittfolge geachtet werden. Macht man z. B. einen Schritt zu viel, ohne zu dribbeln, begeht man einen Schrittfehler.





# BALLWECHSELSPIEL



Special  
Olympics  
Deutschland

## WIE WIRD GESPIELT

Es spielen zwei Teams gegeneinander auf einem mit Hütchen markierten Feld. Auf zwei gegenüberliegenden Seiten steht jeweils ein Kasten.

In jedem Kasten befindet sich die gleiche Anzahl von Bällen.

Jedes Team versucht gemeinsam die Bälle aus dem eigenen Kasten in den gegnerischen Kasten zu bekommen.

Dabei darf immer nur ein Ball pro Person gleichzeitig transportiert werden.

Die Bälle darf man in die Hand nehmen und in den Kasten auf der anderen Seite tragen.

Gewonnen hat das Team, bei dem am Ende der fünf Minuten weniger Bälle im Kasten liegen.



**WAS IHR BRAUCHT** ▶ 2 Kästen, kleine/große Basketball, Hütchen



2 Teams (6-10 Personen)



5-10 Minuten

BASKETBALL

131





# IDEEN



## und Varianten für jede Gruppe



**Special  
Olympics**  
Deutschland

### MATERIAL

Weitere Arten von Bällen können eingesetzt werden: Softball, Tennisball, Luftballons, Medizinball oder Gegenstände, die die Personen in den Taschen haben, wenn man nicht so viele unterschiedliche Arten von Bällen hat, z. B. Federtaschen oder leere Brotdosen.

### REGELANPASSUNGEN

Die Transportmöglichkeiten können je nach Fähigkeiten und Belieben erweitert werden. Man kann die Gegenstände z. B. dribbeln, rollen, passen oder werfen.

Man kann innerhalb des Teams wieder kleine Zweier-Teams bilden, die dann versuchen die Bälle gemeinsam zu transportieren.

Die Personen können auch versuchen mehrere Bälle gleichzeitig zu transportieren.

### RÄUME

Wenn weitere Personen teilnehmen, kann ein neues Team gebildet und ein dritter Kasten aufgestellt werden.

Das Spielfeld kann sich über die halbe oder die ganze Halle erstrecken. Dies führt zu kürzeren oder längeren Transportdistanzen.

### BESONDERE ANPASSUNGEN

Nachdem das Spiel geübt wurde, können zusätzliche Regeln eingeführt werden. Ein Beispiel: Alle Personen müssen den Ball berühren.

Zudem kann eine Zeitbegrenzung für jeden Versuch, einen Ball zu transportieren, angegeben werden, damit wird das Spiel schneller gemacht.

### COACHING-HINWEISE

Bälle dürfen nicht aus der Hand geschlagen werden. Personen dürfen auf ihrem Weg zum Kasten nicht geblockt werden.

Das Spielfeld ist möglichst mit Hütchen, Klebeband oder Bänken abzutheilen.





# VERTEIDIGUNGS- SPIEL ZICKZACK

## WIE WIRD GESPIELT

Eine Person dribbelt den Ball von der Grundlinie Richtung Zentrum des Spielfelds und anschließend wieder in Richtung der Außenlinie.

Dieses Zick-Zack-Dribbling wird von einem Verteidiger begleitet, der die ganze Zeit versucht vor der Angreiferin zu bleiben.

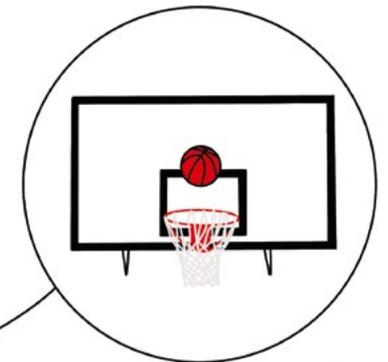
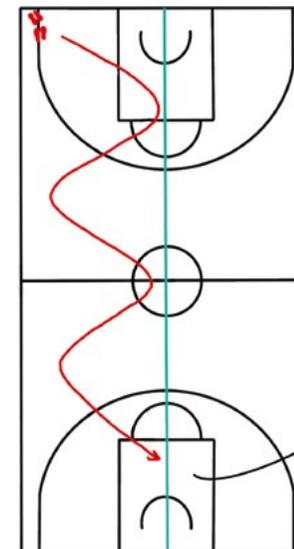
Es ist darauf zu achten, dass die verteidigende Person die richtige Technik und Position einhält (wie rechts auf der Abbildung zu sehen ist).

Ziel der Übung ist es, dass die Personen eine korrekte Verteidigungsposition erlernen.

ANGREIFERIN



VERTEIDIGER



## WAS IHR BRAUCHT

▶ Basketball, Hütchen



Ein Paar



15 Minuten

BASKETBALL

133





# IDEEN



## und Varianten für jede Gruppe



**Special  
Olympics**  
Deutschland

### MATERIAL

Basketbälle, schwere/leichte Basketballle, Handbälle, Hütchen oder Bänke zur Markierung

### REGELANPASSUNGEN

Es ist darauf zu achten, dass sich ähnlich starke Personen verteidigen.

Die Personen (Verteidiger/Angreifer) können erst einmal ohne Dribbeln die Laufwege üben. Der Ball ist dabei mitzuführen.

Der Angreifer soll versuchen den Ball in den Korb zu werfen.

### RÄUME

Die Zick-Zack-Übung wird grundsätzlich entlang einer gedachten Linie von Korb zu Korb von der einen Spielfeldseite zur anderen ausgeführt. Man kann die Übung

erschweren, indem man die Personen das ganze Spielfeld nutzen lässt, oder aber vereinfachen, indem man nur die Hälfte des Spielfelds (in der Länge) nutzt.

### BESONDERE ANPASSUNGEN

Eins gegen eins: Die Personen stellen sich in zwei Reihen hintereinander auf. Jeweils die ersten Personen aus jeder der Reihen spielen gegeneinander. Der Trainer wirft einen Ball ins Feld und ruft „los“, daraufhin versuchen beide Personen den Ball zu bekommen. Die Person, die als erste am Ball ist, versucht einen Korb zu erzielen, die andere versucht dies zu verhindern. Danach sind die nächsten an der Reihe.

### COACHING-HINWEISE

Bei der direkten Verteidigung verteidigt jede Person eine ihr zugeordnete Gegenspielerin. Hier ist darauf zu achten, dass die Personen, die sich gegeneinander verteidigen, eine ähnliche Körpergröße haben.

Es ist nicht erlaubt, den/die Gegenspieler/in zu schubsen.

Die richtige Verteidigungsposition (siehe Abbildung) ist wichtig, damit man es der gegenüberstehenden Person schwer macht, vorbeizukommen.

In der Grundposition stehen die Füße parallel, schulterbreit auseinander, die Knie sind leicht gebeugt, der Oberkörper ist aufrecht und die Arme sind seitlich vorne mit leicht gebeugtem Ellbogen angehoben, wobei die Handflächen nach oben zeigen.

Die Verteidigungsposition sollte immer so sein, dass man sich zwischen Gegenspieler und Korb befindet. Gleichzeitig bewegt man sich mit Blickrichtung zum Gegenspieler und zum Ball.





# DRIBBELSTAFFEL



**Special  
Olympics**  
Deutschland

## WIE WIRD GESPIELT

Personen werden in möglichst gleich starke Teams aufgeteilt. Es werden zwei Parcours nebeneinander aufgebaut.

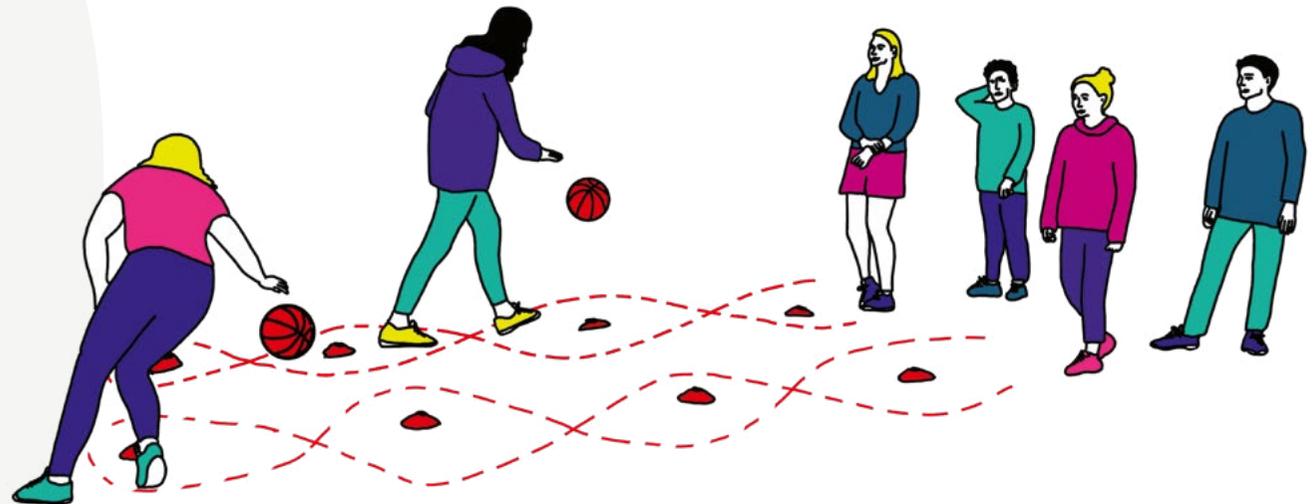
Die erste Person aus jedem Team fängt mit ihrem Parcours an.

Jede Person muss mit dem Ball ca. zehn Meter im Slalom hin- und zurücklaufen. Mit folgenden Techniken kann der Ball dabei bewegt werden:

Ball rollen | Vorwärtsdribbeln | Slalomdribbeln

Ist die erste Person wieder am Ausgangspunkt angekommen, stellt sie sich an. Dann läuft die zweite Person des Teams los.

Sind alle Personen aus dem Team mit der ersten Aufgabe durch, startet der nächste Durchgang mit der nächsten Aufgabe.



## WAS IHR BRAUCHT Basketball, Hütchen



5-30 Personen



5-10 Minuten

BASKETBALL

135





# IDEEN



## und Varianten für jede Gruppe



### MATERIAL

Hierbei können auch verschiedene Ballarten verwendet werden: Fußbälle, Handbälle, Volleybälle etc.

Weitere Parcourselemente können von Runde zu Runde hinzukommen. Man kann z. B. auf einer Bank balancieren und weiter dribbeln. Man kann durch einen Reifenparcours dribbeln. Man kann auch versuchen über einen Kasten/Hocker zu klettern, während man dribbelt.

### REGELANPASSUNGEN

Zur Vereinfachung könnte man in der ersten Runde nur den Ball in der Hand halten und im Slalom auf die andere Seite laufen (ohne zu dribbeln).

Beide Arme kommen zum Einsatz und man dribbelt mit rechts und anschließend mit links.

Man kann den Parcours im Rückwärtslaufen absolvieren.

Personen, die eine gute Technik haben, können anderen Personen im Team beim Parcours helfen (z. B. Tipps geben, wie sie ihre Technik verbessern können).

Der Erste dribbelt los und stellt sich dann beim gegenüberliegenden Team an.

Auf beiden Seiten des Parcours stehen Personen. Sobald eine Person am Ende angekommen ist, dribbelt die nächste los.

Die Person, die an der Reihe ist, macht eine Übung vor und rollt z. B. den Ball durch den Parcours. Alle anderen machen es nach und in der nächsten Runde ist der nächste an der Reihe.

Wer sich in seiner Technik sicher fühlt, kann versuchen mit seiner schwächeren Hand zu dribbeln.

### RÄUME

Man kann das Spielfeld an die Gruppengröße anpassen. Der Parcours soll so gestaltet sein, dass alle Personen ausreichend in Bewegung sind. Ist dies nicht der Fall, könnte man noch mehr Parcours aufbauen.

Man sollte den Parcours deutlich begrenzen und markieren.

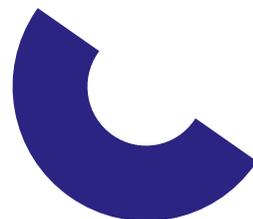
### BESONDERE ANPASSUNGEN

Am Ende des Parcours kann die Person z. B. einen Korb werfen.

### COACHING-HINWEISE

Es ist wichtig, die Personen darin zu unterstützen, ihr eigenes Tempo zu finden und den Parcours in diesem zu durchlaufen.

Wichtig ist hierbei, die Aufgabenstellung korrekt auszuführen und nicht als Erster im Ziel zu sein. Anleitende Personen weisen wenn nötig wieder auf die richtige Technik beim Dribbeln hin.





# FÜNF GEGEN FÜNF



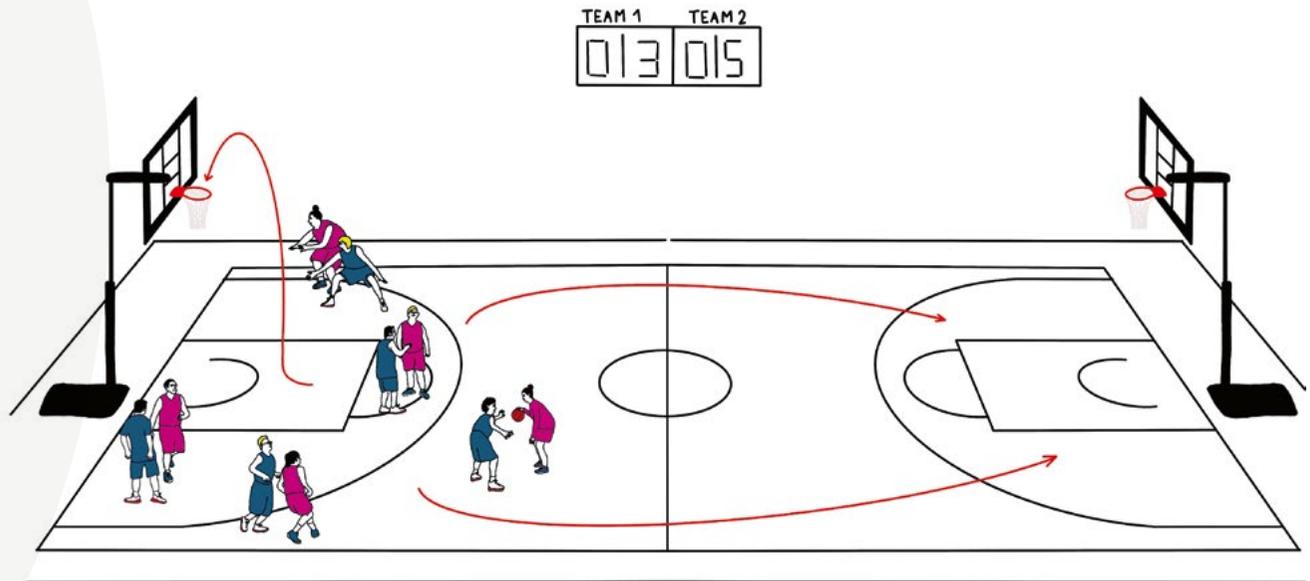
## WIE WIRD GESPIELT

Es spielen zwei Teams mit je fünf Personen gegeneinander.

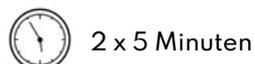
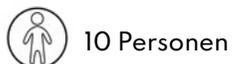
Gespielt wird auf einem Basketballfeld mit zwei Körben.

Das Team versucht den Ball in den gegnerischen Korb zu werfen.

Dabei wird versucht das Erlernte der vorherigen Karten mit einzubauen (Passarten, unterschiedliche Würfe).



**WAS IHR BRAUCHT** ▶ 1 Basketball, Leibchen, Basketballfeld mit 2 Körben



BASKETBALL

137





# IDEEN



## und Varianten für jede Gruppe



**Special  
Olympics**  
Deutschland

### MATERIAL

Um es einfacher zu gestalten, kann man zuerst mit Kästen und Ringen als Korberfolg spielen.

Man kann zuerst mit kleinen Basketballen anfangen und dann später auf größere Basketbälle umsteigen.

### REGELANPASSUNGEN

Zum Einstieg dürfen einzelne Regeln ausgesetzt werden (z. B. Schrittfehler), um die Personen an eine Spielsituation zu gewöhnen.

Die Auslinie darf während des Spiels nicht mehr übertreten werden, sonst hat das andere Team den Ball.

Jede Person des eigenen Teams muss vor dem Korberfolg mindestens einmal den Ball berührt haben.

Ein Team muss eine bestimmte Anzahl von Pässen machen.

Es darf während des Spiels nicht mehr gedribbelt werden.

Jeder darf nur eine bestimmte Anzahl an Dribblings machen.

### RÄUME

Markierungen wie Hütchen können ein kleineres Feld abgrenzen.

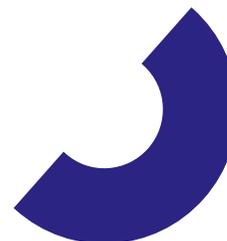
### BESONDERE ANPASSUNGEN

Damit alle während des Spiels Erfolge haben, lassen sich bei den Spielen auch mehrere Ziele gleichzeitig nutzen. Dabei sind unterschiedlich hohe Punktzahlen denkbar (z. B. Kasten = 1 Punkt, Reifen = 2 Punkte und Korb = 3 Punkte).

### COACHING-HINWEISE

Um Verletzungen und Streitigkeiten während der Spiele vorzubeugen, ist gerade zu Anfang darauf zu achten, dass Basketball ohne Körperkontakt gespielt wird.

Der Ball darf nur ohne Körperberührung aus der Hand geschlagen werden.





# DREI GEGEN DREI

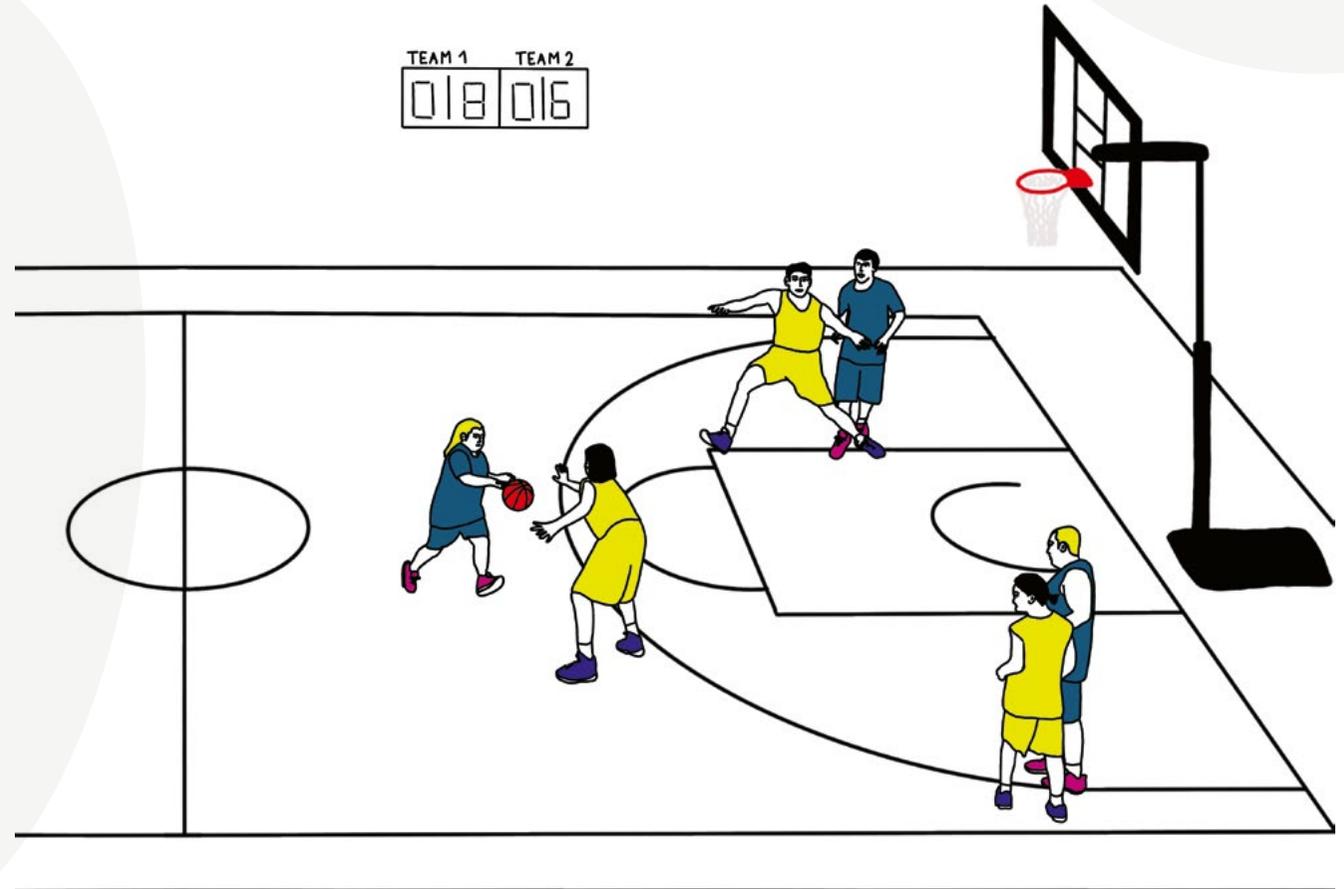
## WIE WIRD GESPIELT

Es spielen zwei Teams mit je drei Personen gegeneinander.

Gespielt wird auf einem halben Basketballfeld mit einem Korb.

Die Teams versuchen den Ball in den Korb zu werfen.

Dabei wird versucht das Erlernte der vorherigen Karten mit einzubauen (Passarten, unterschiedliche Würfe, Verteidigung und Angriff).



**WAS IHR BRAUCHT** ▶ Ein halbes Basketballfeld mit einem Korb, Basketball, Leibchen



6 Personen



10 Minuten

BASKETBALL

139





# IDEEN



## und Varianten für jede Gruppe



### MATERIAL

Um leichter einen Korb werfen zu können, bieten sich Kästen und Ringe als Korbersatz an.

Es können verschiedene Bälle eingesetzt werden.

### REGELANPASSUNGEN

Zum Einstieg dürfen einzelne Regeln ausgesetzt werden.

Jede Person des eigenen Teams muss mind. einmal den Ball berührt haben.

Ein Team benötigt eine bestimmte Anzahl von Pässen untereinander.

Es darf während des Spiels nur gedribbelt werden.

Es darf nur gepasst werden.

Eine Person steht auf einem Kasten vor dem Basketballkorb. Diese Person wird angespielt und nur diese Person darf einen Korb werfen. Dabei rotieren die Personen durch. So steht jede Person einmal im „Mittelpunkt“ des Spiels.

### RÄUME

Für die Spielform teilt man die Halle in zwei Felder mithilfe von Bänken auf der Mittellinie.

### BESONDERE ANPASSUNGEN

Um den Einstieg in das Spiel zu erleichtern, kann man zu Beginn auf eine strenge Einhaltung der Zeit verzichten.

### COACHING-HINWEISE

3 x 3 ist eine schnelle Variante des Basketballs, die in einer Platzhälfte auf einen Korb gespielt wird.

Pro Angriff gibt es eine zeitliche Begrenzung von zwölf Sekunden.

Jeder Treffer zählt einen Punkt, außerhalb der Dreier-Linie zählt jeder Treffer zwei Punkte.

Nach einem Korberfolg wird der Ball durch Dribbeln oder Passen hinter die Dreier-Linie gebracht und ein neuer Angriff kann beginnen.

