

Eine Frage der Qualität:

# Persönlichkeits- & Teamentwicklung

Förderung psychosozialer Ressourcen im **Basketball**  
Arbeitshilfe für Trainer\*innen und Übungsleiter\*innen







Eine Frage der Qualität:

# Persönlichkeits- & Teamentwicklung

Förderung psychosozialer Ressourcen im **Basketball**  
Arbeitshilfe für Trainer\*innen und Übungsleiter\*innen



**Eine Frage der Qualität:**

## **Persönlichkeits- und Teamentwicklung Förderung psychosozialer Ressourcen im Basketball**

Arbeitshilfe für Trainer\*innen und Übungsleiter\*innen

**Herausgeber/Bezug über:**

Deutsche Sportjugend (dsj)  
im DOSB e. V.

Otto-Fleck-Schneise 12  
60528 Frankfurt am Main

E-Mail: [info@dsj.de](mailto:info@dsj.de)  
[www.dsj.de/publikationen](http://www.dsj.de/publikationen)

in Kooperation mit der

Deutschen Basketballjugend  
im Deutschen Basketball Bund e. V.  
Schwanenstraße 6–10  
58089 Hagen

E-Mail: [jugend-buf@basketball-bund.de](mailto:jugend-buf@basketball-bund.de)  
[www.basketball-bund.de](http://www.basketball-bund.de)

**Autoren:**

Kay Blümel, Christian Herrmann,  
Prof. Dr. Ralf Sygusch, Henk Wedel

**Redaktion/Mitarbeit:**

Uwe Albersmeyer, Jörg Becker, Tim Brentjes,  
Georg Kleine, Alexandra Maerz, Philipp  
Schneider, Clemens Töpfer, Peter Wüllner

**ISBN:**

978-3-89152-467-1

**Bildnachweis:**

Deutscher Basketball Bund (DBB)  
Jürgen Diesing, Peter Kolb, Clemens Töpfer

**Gestaltung:**

Thomas Hagel, Gestaltungsbüro, Mönchberg  
[www.grafikstudio-hagel.de](http://www.grafikstudio-hagel.de)

**Druck:**

Druckerei Michael GmbH  
[www.druckerei-michael.de](http://www.druckerei-michael.de)

**Auflagen:**

1. Auflage: Dezember 2009
2. Auflage: Dezember 2012
3. Auflage: November 2014
4. Auflage: Februar 2019
5. Auflage: September 2022

**Copyright:**

© Deutsche Sportjugend (dsj) im DOSB e. V. /  
Deutsche Basketballjugend im DBB e. V.  
Frankfurt am Main, September 2022

Alle Rechte vorbehalten. Ohne ausdrückliche  
Genehmigung der Deutschen Sportjugend und  
Deutschen Basketballjugend ist es nicht gestat-  
tet, den Inhalt dieser Broschüre oder Teile dar-  
aus auf foto-, drucktechnischem oder digitalem  
Weg für gewerbliche Zwecke zu vervielfältigen.  
Gerne können die Texte und Spielanleitungen  
für den Einsatz im Sportverein/-verband ein-  
gesetzt werden.



<b>Vorwort</b> Stefan Raid (1. Vorsitzender der Deutschen Sportjugend) .....	4
<b>Vorwort</b> Lucia Nufer und Luc von Slooten (Junioren-Nationalspieler*in) .....	5
<b>1</b> <b>Persönlichkeits- und Teamentwicklung im Basketball</b> .....	<b>6</b>
1.1 Persönlichkeits- und Teamentwicklung - was ist das? .....	6
1.2 Persönlichkeits- und Teamentwicklung - wozu braucht man das? .....	7
<b>2</b> <b>WAS wird gefördert - Auswahl psychosozialer Ressourcen</b> .....	<b>9</b>
<b>3</b> <b>WOHIN soll gefördert werden:</b> <b>Kernziele der Persönlichkeits- und Teamentwicklung im Basketball</b> .....	<b>12</b>
<b>4</b> <b>WIE: Methodische Gestaltung</b> .....	<b>18</b>
4.1 Methodische Rahmenbedingungen: Trainer*in, Team .....	18
4.2 Lernsituationen in Training und Wettkampf aufgreifen .....	21
4.2.1 Aktuelle Erfahrungen in Training und Wettkampf aufgreifen .....	21
4.2.2 Gelegenheiten des Übens und Trainierens aufgreifen .....	22
4.2.3 Gelegenheiten der Mitverantwortung aufgreifen .....	23
4.3 Lernsituationen inszenieren .....	24
4.3.1 Basketball S: Anregen in allgemeinen Bewegungsaufgaben .....	25
4.3.2 Basketball M: Anregen und Festigen im Basketballsport .....	26
4.3.3 Basketball L: Festigen und Anwenden in sportartspezifischen Lernsituationen .....	28
4.3.4 Basketball XL: Anwenden in wettkampfnahen Situationen .....	32
4.4 Lernsituationen thematisieren .....	33
4.5 Fazit: Methodische Gestaltung .....	36
<b>5</b> <b>Methodenpool</b> .....	<b>38 - 129</b>
Inhaltsverzeichnis Methodenpool .....	38
Übersichtstabelle Aktionsformen und Kernziele .....	40
<b>6</b> <b>Literaturverzeichnis</b> .....	<b>130</b>
dsj-Kurzportrait/-Leitbild .....	134

## Hinweis zur Sprachform

Beim Erstellen dieser Arbeitshilfe war es uns wichtig, sowohl die männliche als auch die weibliche Sprachform anzuwenden. Ab dem Kapitel 5 (Methodenpool) haben wir uns jedoch dafür entschieden, nur eine Sprachform zu verwenden. Hintergrund dafür ist die vielfache Nennung von Personen und Gruppen, die teilweise sehr häufig auf einer Seite vorkommen. Wir hoffen, damit eine Erhöhung der Lesbarkeit zu erreichen. Mit der hier angewandten männlichen Sprachform sind natürlich immer männliche wie weibliche Personen gemeint.



Liebe Leserinnen, liebe Leser,



**Stefan Raid**

1. Vorsitzender der Deutschen Sportjugend

seit dem Jahr 2001 arbeitet die Deutsche Sportjugend eng und erfolgreich mit Prof. Dr. Ralf Sygusch und seinem Team vom Institut für Sportwissenschaft und Sport an der Universität Erlangen-Nürnberg im Rahmen des sportart-bezogenen Konzepts zur Persönlichkeits- und Teamentwicklung zusammen.

Für uns ist diese Zusammenarbeit ein gelungenes Beispiel dafür, wie Forschung für die Praxis relevant wird. Auf der Grundlage des entwickelten Rahmenmodells „Förderung psychosozialer Ressourcen“ sind innerhalb von nunmehr 21 Jahren erfolgreich Anstrengungen unternommen worden, dieses Rahmenmodell auf die Anforderungen einzelner Sportarten wie Basketball, Gerätturnen, Handball, Judo, Gewichtheben und die allgemeine Version für den Kinder- und Jugendsport zu „übersetzen“.

Diese Fachpublikation für den Basketballsport erscheint bereits in der **fünften unveränderten Auflage**. Das unterstreicht, dass diese Arbeitshilfe bereits seit **über 13 Jahren in den Strukturen der Deutschen Basketballjugend** zum Einsatz kommt und dort eine hohe Akzeptanz genießt. Sie wird hier für Aus- und Fortbildungen von Trainer\*innen und Übungsleiter\*innen während des Jahres eingesetzt.

Sie gibt Multiplikator\*innen, die mit Jugendlichen zusammen den Übungs- und Wettkampfbetrieb gestalten, Anregungen, um ihr Trainings- und Übungsangebot noch interessanter und an den Bedürfnissen der jungen Sportlerinnen und Sportler auszurichten. Insbesondere werden darin beschriebene Übungen zielgerichtet weiterentwickelt, um psychosoziale Ressourcen wie Gruppenzusammenhalt, Selbstwirksamkeit, stabiles Selbstkonzept sowie soziale Kompetenz zu stärken. Besonders faszinierend an diesem Konzept ist, dass es nicht nur psychosoziale Ressourcen fördert, sondern auch die sportliche Handlungsfähigkeit stärkt.

Wir hoffen, dass Sie das Wissen und die vielen Anregungen aus dieser Publikation in Ihre tägliche Trainingsarbeit mit Ihren Sportlerinnen und Sportlern übertragen und mit Ihrem eigenen Know-how verbinden.

Viel Spaß bei der Lektüre und beim Umsetzen der Übungen!

Ihr

**Stefan Raid**



# Vorwort

Liebe Basketballfreundinnen und Basketballfreunde,

es ist eine große Ehre für uns, Euch heute an dieser Stelle begrüßen zu dürfen. Wir freuen uns sehr, stellvertretend für alle unsere Teamkolleginnen und Teamkollegen in den Nationalmannschaften einige kurze Worte an Euch richten zu dürfen.

Basketball ist einfach großartig! Wir wissen, dass es sich lohnt, mit großer Begeisterung, gesundem Ehrgeiz und voller Elan in jede Trainingseinheit zu gehen. Denn dieser tolle Sport gibt uns so viel, auf so viel verschiedenen Ebenen. Spaß und Spannung, Schnelligkeit und Kreativität, Coolness und Taktik... Das alles lässt uns Basketball so sehr lieben.

An erster Stelle steht dabei immer das Team, ohne das es keinen Erfolg gibt. Denn auch die beste Spielerin oder der beste Spieler können nichts erreichen, wenn sie nicht in einer funktionierenden Mannschaft stehen. Das merken wir natürlich auch bei unseren Spielen für die deutsche Nationalmannschaft.

Natürlich streben wir durch das Training an, persönlich immer besser zu werden. Das ist aber auch das Tolle an unserem Sport: Es geht darum, gemeinsam an Dingen zu arbeiten, sich zu helfen, zusammenzustehen und eine echte Einheit zu bilden. Dabei werden die individuellen Fähigkeiten natürlich nicht unterdrückt, denn in einem echten Team wird jede und jeder gebraucht.

Sich nach einem erfolgreichen Spiel gemeinsam zu freuen oder nach einer Niederlage gemeinsam traurig zu sein und sich gegenseitig wieder aufzurichten – das macht Basketball in der Mannschaft aus. Nicht nur sportlich, sondern auch sozial bringt uns Basketball weiter. Wir sind nicht nur auf uns bezogen, sondern lassen unsere Teamkameradinnen und -kameraden nie alleine. Und werden auch nie alleine gelassen!

So, jetzt aber ab mit Euch auf den Court! Dann werdet Ihr ganz schnell verstehen, was wir Euch sagen wollten. Wir sind sicher, dass Euch Basketball so schnell nicht mehr loslässt! NEVER NOT BALLIN!

Ganz viel Spaß wünschen Euch

**Luisa und Luc**



**Luisa Nufer**

Junioren-Nationalspielerin



**Luc van Slooten**

Junioren-Nationalspieler

# Vorwort

# 1



## Persönlichkeits- und Teamentwicklung im Basketball

*"Der Teamgeist ist genau unsere Stärke, wie die EM letztes Jahr in der Türkei gezeigt hat."  
(Dirk Nowitzki)*

*"Talent wins games, but teamwork wins championships"  
(Michael Jordan)*

**T**raining und Wettkampf stellen eine Vielzahl sportlicher Anforderungen. Dabei besteht Sport nicht nur aus motorischen Aufgaben, sondern auch aus so genannten **psycho-sozialen Anforderungen**. Z.B. muss ein(e) Basketballer\*in nicht nur werfen und fangen, angreifen und verteidigen, blocken und decken. Zum erfolgreichen Spiel gehören auch der Umgang mit Unsicherheit, Nervosität und Druck. Ein effektives Training beinhaltet Verständigung mit dem Trainer\*der Trainerin und Mitspielern\*innen, gegenseitige Unterstützung sowie die kooperative Abstimmung im Angriffs- und Verteidigungsspiel.

Zur Bewältigung solcher Anforderungen in Training und Wettkampf benötigt ein(e) Basketballer\*in entsprechende ‚Mittel‘, sogenannte **psychosoziale Ressourcen**, z.B. Selbstbewusstsein, Kooperationsfähigkeit und Teamgeist. Diese sind bei jedem(r) Basketballer\*in und in jedem Team – ähnlich wie motorische Fähigkeiten – mehr oder weniger ausgeprägt. Jeder besitzt, unabhängig vom Sport, grundlegende psychosoziale Ressourcen, die sich im Laufe der sportlichen Entwicklung junger Basketballer\*innen weiter entwickeln und in Training und Wettkampf systematisch verbessert werden können.

### 1.1 Persönlichkeits- und Teamentwicklung - was ist das?

Das vorliegende Konzept zur Persönlichkeits- und Teamentwicklung im Basketball zielt auf die Förderung von psychosozialen Ressourcen, die zur Bewältigung psychosozialer Anforderungen in Training und Wettkampf beitragen.

**Persönlichkeits- und Teamentwicklung im Basketball zielt auf die Förderung von psychosozialen Ressourcen in Training und Wettkampf!**

**Psychische Ressourcen** beziehen sich auf Anforderungen, in denen Basketballer\*innen allein verantwortlich handeln müssen. Beispielsweise ist ein stabiles Selbstbewusstsein notwendig, um in einer entscheidenden Spielphase Verantwortung zu übernehmen und sich zu einem Pass oder zu einem Korbwurf aus einer günstigen Position zu entscheiden. Psychische Ressourcen beziehen dabei das Handeln im Team durchaus mit ein. So ist etwa Selbstbewusstsein notwendig, um in Konfliktsituationen in der Mannschaft die eigene Position zu vertreten.

**Soziale Ressourcen** betreffen Anforderungen, in denen es um die Stellung und das Handeln im Team geht, d.h. im Team effektiv und erfolgreich zu trainieren und Wettkämpfe zu bestreiten, sich als Einzelner(e) in das Team einzugliedern und im Sinne des gemeinsamen Ziels eigene Fähigkeiten einzubringen. Dazu gehören Ressourcen, die das Gesamtteam (Gruppenzusammenhalt) und die Einzelnen (sozialer Rückhalt, soziale Kompetenz) betreffen.



## Psychosoziale Ressourcen sind Mittel zur Bewältigung von psychosozialen Anforderungen im Basketballtraining und -wettkampf!

### 1.2 Persönlichkeits- und Teamentwicklung – wozu braucht man das?

Das Thema „Persönlichkeits- und Teamentwicklung“ – also die systematische Förderung psychosozialer Ressourcen wie Selbstbewusstsein, soziale Kompetenzen oder Gruppenzusammenhalt – wird im Kinder- und Jugendsport unter drei Perspektiven diskutiert:

- **Effektiv lernen – Optimales leisten:** Gut ausgebildete psychosoziale Ressourcen können – vergleichbar mit konditionellen und koordinativen Fähigkeiten - dazu beitragen, dass motorische Leistungspotenzial einzelner Basketballer\*innen und der gesamten Mannschaft optimal auszuschöpfen. In diesem Sinne tragen psychosoziale Ressourcen zur Trainingseffektivität in der Mannschaft und zur basketballspezifischen Handlungs- und Leistungsfähigkeit des Einzelnen bei.
- **Dauerhaft Basketball spielen – lebenslang bewegen:** Gut ausgebildete psychosoziale Ressourcen können auch zur dauerhaften Bindung an den Basketball und an sportliche Aktivitäten im Allgemeinen beitragen.
- **Stark im Sport – den Alltag meistern:** Gut ausgebildete psychosoziale Ressourcen können auch zur Bewältigung von Anforderungen und Belastungen des außersportlichen Alltags (u.a. Schule, Beruf etc.) beitragen.

Im vorliegenden Konzept zur Persönlichkeits- und Teamentwicklung im Basketball steht der Aspekt "Effektiv lernen – Optimales leisten!" im Mittelpunkt. Im Kern geht es also um die Stärkung psychosozialer Ressourcen im Hinblick auf die Verbesserung der Handlungs- und Leistungsfähigkeit im Basketball.

In diesem Sinne zielt das vorliegende Konzept in gleicher Weise auf den leistungsorientierten Basketball wie auf das erlebnisorientierte Basketballspiel im Kinder-, Jugend- und Freizeitbereich. Dabei sind in allen Bereichen neben Verbesserungen der basketballspezifischen Leistungsfähigkeit auch wünschenswerte "Nebeneffekte" zu erwarten, die sich auf den Aufbau von Bindung an den Basketball sowie auf die erfolgreiche Bewältigung von Alltagsanforderungen beziehen.

**Persönlichkeits- und Teamentwicklung zielt insbesondere auf die Handlungs- und Leistungsfähigkeit im Basketball. Darüber hinaus geht es um Nebeneffekte wie Bindung an Sport und die Sportart Basketball sowie um die Bewältigung von Alltagsanforderungen!**

Sportliche Aktivitäten bieten grundsätzlich vielfache Möglichkeiten zur Förderung psychosozialer Ressourcen. Es ist mittlerweile allerdings bekannt, dass psychosoziale Ressourcen im Sport nicht automatisch gestärkt werden (Erster Deutscher Kinder- und Jugendsportbericht, [Schmidt, Hartmann-Tews & Brettschneider, 2003]). Die Art und Qualität des Vereinssports und die konkrete Gestaltung des Trainings- und Wettkampfalltags nehmen eine zentrale Bedeutung zur Stärkung psychosozialer Ressourcen ein.



Während für Technik, Taktik, Kondition und Koordination differenzierte Methoden- und Übungssammlungen vorliegen, unterliegt die Persönlichkeits- und Teamentwicklung – also die Förderung von Selbstbewusstsein, sozialer Kompetenz oder Teamgeist – keiner systematischen Planung und Umsetzung.

Bislang liegen in der Basketballpraxis, im Kinder- und Jugendsport sowie in der Sportwissenschaft nur vereinzelt Konzepte vor, die eine systematische Planung von Zielen und Methoden vornehmen (z.B. Deutsche Sportjugend [dsj], 2005; Deutscher Basketball Bund [DBB], 2007; Sygusch, 2007). Das vorliegende Konzept zur "Persönlichkeits- und Teamentwicklung im Basketball" orientiert sich eng an diesen Grundlagen.

Dabei geht es um folgende Fragen:

- **WAS** soll gefördert werden bzw. welche Ressourcen werden gezielt gefördert (Kap. 2)?
- **WOHIN** soll gefördert werden? Zu den ausgewählten Ressourcen werden differenzierte Kernziele begründet (Kap. 3).
- **WIE** soll gefördert werden? Zu diesen Kernzielen werden methodische Prinzipien und konkrete Aktionsformen vorgestellt (Kap. 4).





## 2 WAS wird gefördert - Auswahl psychosozialer Ressourcen

Die Frage nach dem WAS - die Auswahl psychosozialer Ressourcen - wird im Rahmenkonzept der dsj (2005) aus Sicht der Nutzergruppen (u.a. Sportler/-innen, Trainer/-innen, Staat), aus Sicht der Sportwissenschaft (Sportpsychologie, Talentforschung, Jugendforschung) und aus Sicht der Sportarten beleuchtet. An dieser Stelle wird auf die Perspektiven der Sportpsychologie, der Talentforschung und der Mannschaftssportart Basketball eingegangen.



In der **Sportpsychologie** wird eine Vielzahl psychosozialer Ressourcen angesprochen: **Konzentration** und **Aufmerksamkeit** (Gabler, 2000b; Konzag, 1991), **Selbstkonzept** und **Selbstwirksamkeit** (Alfermann & Strauß, 2001; Gerlach, 2004), **Leistungsmotivation** (u.a. Gabler, 2000a) und **Willensstärke** (u.a. Allmer, 1997), **emotionale Stabilität**, **Stressbewältigung** (u.a. Hackfort, 1983; Steffgen & Schwenkmezger, 1995; Stoll & Ziemainz, 1995) sowie **Gruppenzusammenhalt** (Alfermann & Strauß, 2001; Wilhelm, 2001). Studien, die einen Einfluss auf die sportliche Leistung nachweisen, liegen bislang nur für einzelne Ressourcen vor, z.B. für **Gruppenzusammenhalt** (Wilhelm, 2001), **Selbstwirksamkeit** (Bund, 2001), **Leistungsmotivation** (Gabler, 2000a) oder **Bewältigungsstrategien** (Stoll & Ziemainz, 1995). Andere Ressourcen, von denen ein Einfluss auf sportliche Leistungen angenommen werden kann, z.B. **Kooperationsfähigkeit**, wurden bislang in der Sportpsychologie kaum behandelt.

*"Die Qualität, die andere Mannschaften durch frühere Sichtungen und Lehrgänge bekommen, haben wir durch sehr viel Einsatz und tolles Teamspiel wett gemacht."*  
(Frank Menz, Bundestrainer U 16)

Studien zur **Talentforschung** konzentrieren sich schwerpunktmäßig auf Leistungsmotivation, **Willensstärke, Selbstkonzept** und **Stressbewältigung** (u.a. Beckmann, 2002; Harrtgen & Milles, 2004; Heim, 2002; Richartz & Brettschneider, 1996). Interessant ist, dass es hier nicht um die sportliche Leistung, sondern um die begleitenden Anforderungen einer leistungssportlichen Karriere geht (z.B. schulische Anforderungen neben hohen Trainingsumfängen). Die Frage, in welcher Weise psychosoziale Ressourcen in der Entwicklung der sportlichen Leistungsfähigkeit beitragen (z.B. Selbstwirksamkeit bei der Aufgabenbewältigung) und deshalb langfristig ausgebildet werden sollten, wird gegenwärtig kaum behandelt. Soziale Ressourcen (z.B. Kooperationsfähigkeit, gegenseitige Unterstützung oder Gruppenzusammenhalt in der Talentfördergruppe) werden auch in der Talentforschung bislang nicht thematisiert.



In **Talentförderkonzepten** und in der **Fachliteratur** zu Mannschaftssportarten werden als zentrale Faktoren der individuellen Spielfähigkeit neben **psychischer Stabilität, Selbstbewusstsein** und **Mut** auch soziale Ressourcen, insbesondere Kooperationsfähigkeit, Kommunikationsfähigkeit und Verantwortungsbewusstsein herausgestellt (Hagedorn, 1988; Hohmann, 1985; Konzag, Döbler & Herzog, 1991).

In der Schriftenreihe "**Rahmentrainingskonzeptionen für Kinder und Jugendliche im Leistungssport**" schreiben Blümel et al. im Band "Basketball", "dass neben den sportlichen Anforderungen in mindestens gleicher Weise die Person in ihrer psychosozialen Entwicklung Beachtung" (2007, S. 38) finden muss, so dass den verschiedenartigen psychischen Belastungen begegnet werden kann. Bezüglich der Leistungsstärke des Basketballspielers wird hierbei - neben Konstitution, Kondition, Technik und Taktik - vor allem der **Einfluss der mentalen Disposition** hervorgehoben.

Das Selbstvertrauen ist ein wichtiger Bestandteil der Leistung. Danach ist der Erfolg eines Spielers und eines Teams maßgeblich durch individuelles und kollektives Selbstvertrauen bestimmt. Der Gruppenzusammenhalt wird dabei maßgeblich durch die Identifikation der Spieler mit ihrer Rolle bestimmt (ebd.). Der Erfolg eines Trainers hängt schließlich davon ab, "in wie weit es ihm gelingt Teamwork und Teamgeist zu entwickeln" (ebd., S. 14). Darüber hinaus sind Eigenverantwortung für die persönliche Leistung und ein realistisches Selbstkonzept entscheidende Determinanten für "eine kontinuierliche Leistungssteigerung in allen Bereichen" (Blümel et al., 2007, S. 53).

WAS

Angelehnt an das Rahmenkonzept der Deutschen Sportjugend (dsj, 2005) werden vier Ressourcen ausgewählt, die sowohl zur sportlichen Handlungs- und Leistungsfähigkeit im Basketball als auch zur Bewältigung von außersportlichen Herausforderungen beitragen können.

- **Selbstwirksamkeit** gilt als Voraussetzung, um anspruchsvolle sportliche und außersportliche Anforderungen anzunehmen und sie ausdauernd und erfolgreich zu verfolgen.
- Ein stabiles **Selbstkonzept** gilt als Ressource zur Bewältigung von Anforderungen des sportlichen (z.B. Misserfolge) und außersportlichen Alltags (z.B. schulische Belastungen, Vereinbaren von Schule und Sport).
- **Gruppenzusammenhalt** gilt als Ressource für sportliche Leistungen in Training und Wettkampf. Darüber hinaus können mit Gruppenzusammenhalt im Sport auch außersportliche Ziele wie der Aufbau von sozialen Netzwerken, soziale Integration und Unterstützung verknüpft werden.
- **Soziale Kompetenzen** gelten einerseits als Ressource zur sozialen Handlungsfähigkeit im sozialen Umfeld (z.B. Peergroup, Sportverein), andererseits können sie als Ressourcen sozialkooperativen Handelns im Sport aufgefasst werden.

Diese Auswahl ist begrenzt und versteht sich als erster Schritt einer systematischen Persönlichkeits- und Teamentwicklung im Basketball. Die ausgewählten Ressourcen werden als Basisressourcen - in Abgrenzung zu "Erfolgsressourcen" (z.B. Leistungsmotivation, Konzentrationsfähigkeit) oder "Krisenressourcen" (z.B. Stressbewältigung) - aufgefasst, um grundlegende sportliche Anforderungen (Training und Wettkampf, Handeln in der Gruppe, sportliche Begleitsituationen etc.) zu bewältigen und damit zur Entwicklung der sportlichen Handlungs- und Leistungsfähigkeit im Basketball beizutragen.

**Persönlichkeits- und Teamentwicklung im Basketball konzentriert sich auf die Stärkung von Selbstwirksamkeit, Selbstkonzept, Gruppenzusammenhalt und sozialen Kompetenzen!**



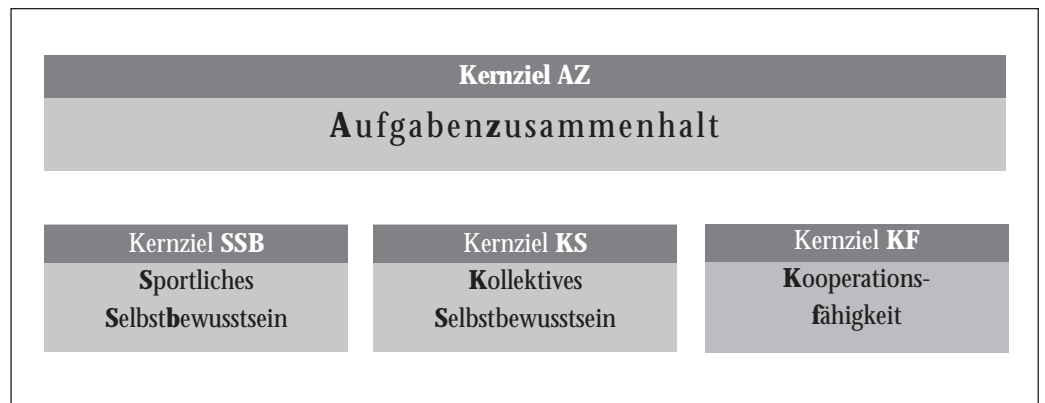
WAS



### 3 WOHIN soll gefördert werden - Kernziele der Persönlichkeits- und Teamentwicklung im Basketball

Die ausgewählten Ressourcen Selbstwirksamkeit, Selbstkonzept, soziale Kompetenz und Gruppenzusammenhalt sind natürlich nicht unabhängig voneinander. Z.B. setzt eine gelungene soziale Integration und Unterstützung in das Team u.a. soziale Kompetenzen wie Kooperations- oder Kommunikationsfähigkeit voraus. Soziale Integration und Unterstützung können ihrerseits als Voraussetzung für den Aufbau eines stabilen Selbstkonzeptes angesehen werden. Ein stabiles Selbstkonzept ist wiederum Basis einer positiv-realistischen Selbstwirksamkeit im Sport. Vor diesem Hintergrund werden im Rahmenkonzept der Deutschen Sportjugend sechs differenzierte Kernziele abgeleitet (dsj, 2005).

Als zentral für die Handlungs- und Leistungsfähigkeit im Basketball wird das Kernziel **Aufgabenzusammenhalt (AZ)** herausgestellt. Als Basis dafür werden die Kernziele **sportliches Selbstbewusstsein (SSB)**, **kollektives Selbstbewusstsein (KS)** sowie **Kooperationsfähigkeit (KF)** angesehen (vgl. Abb. 1).\*



\*Angelehnt an das Rahmenkonzept der Deutschen Sportjugend (dsj, 2005) wurden in einem Expertenworkshop die vier Kernziele ausgewählt. Neben dem Projektteam um Ralf Sygusch waren beteiligt: Uwe Albersmeyer (DBB-Jugendsekretär), Kay Blümel (U 18 Bundestrainer männlich), Georg Kleine (Verbands-sportlehrer des WBV), Alexandra Maerz (U 18 Bundestrainerin weiblich), Henk Wedel (Mitglied DBB-Schulsportkommission), Peter Wüllner (Mitglied DBB-Jugendausschuss, Axel Schaper (Ausbildungsleiter Basketball der Universität Mainz).

**Abbildung 1:** Kernziele der Persönlichkeits- und Teamentwicklung im Basketball

Die im Folgenden beschriebenen vier Kernziele sind jeweils mit Querverweisen auf den nachfolgenden Methodenpool (Kap. 5) versehen.



## Kernziel AZ Aufgabenzusammenhalt

Funktionierende Teams zeichnen sich dadurch aus, dass sich die Leistung ihrer Mitglieder im wechselseitigen Prozess gegenseitiger Unterstützung steigert. In der sportwissenschaftlichen Diskussion wird dafür der Begriff "Gruppenzusammenhalt" genutzt. Im Sprachgebrauch von Sportlern/-innen sind Begriffe wie "Wir-Gefühl" oder "Teamgeist" üblich. Gruppenzusammenhalt bezeichnet das "(...) Bestreben einer Gruppe, zusammen zu halten und zum Zweck der Erreichung ihrer Ziele und Zwecke vereint zu bleiben" (Alfermann & Strauß, 2001, S. 93).

In der Sportwissenschaft wird zwischen aufgabenbezogenem und sozialem Gruppenzusammenhalt (Wilhelm, 2001) unterschieden. Einfluss auf die sportliche Leistungsfähigkeit hat insbesondere der Aufgabenzusammenhalt. Zentrales Merkmal des **Aufgabenzusammenhalts** ist die Ausrichtung der Teammitglieder auf gemeinsame Ziele und deren kooperative Bearbeitung ("Wir erreichen gemeinsam die angestrebten Ziele!"). Dazu gehört u.a. eine klare Aufgabenverteilung, gemeinsame Verantwortung, gegenseitige Unterstützung sowie Aufgaben des Helfens und Sicherns. Zum Aufgabenzusammenhalt eines Teams gehört auch die **Aufgabenzugehörigkeit des Einzelnen**, also die Integration in das Team ("Ich stimme mit den Zielen meiner Mannschaft überein!", "Ich bin mit den mir zugewiesenen Aufgaben zufrieden!").

Im Basketball sind Aufgabenzusammenhalt des gesamten Teams sowie Aufgabenzugehörigkeit des Einzelnen u.a. dadurch gekennzeichnet, dass sich Spieler/-innen im Wettkampf gegenseitig helfen, Fehler der Mitspieler/-innen ausgleichen, sich gegenseitig Mut machen und motivieren. Beim Training zeigt sich Aufgabenzusammenhalt z.B. durch gegenseitige Korrekturen und Tipps, die produktive Bewältigung von Konflikten sowie der gegenseitigen Motivation.

Das Kernziel zum Aufgabenzusammenhalt lautet:

Beim Trainieren und Wettkämpfen soll der **Aufgabenzusammenhalt** des Teams gestärkt werden!

AZ

**Teilziele:** Beim Trainieren und Wettkämpfen sollen

- die Zusammenarbeit bei der Bearbeitung gemeinsamer Ziele gestärkt werden;
- eine Mitverantwortung für Leistungen und für den reibungslosen Trainingsbetrieb herausgebildet werden;
- gegenseitige emotionale und funktionale Unterstützung gefördert werden;
- die Aufgabenzugehörigkeit des Einzelnen gestärkt werden.

Der Aufgabenzusammenhalt des gesamten Teams kann insbesondere über Erfahrungen sozial-kooperativen Handelns, gemeinsame Ziele, klare Aufgabenverteilung und Regeln (Kap. 4.2.2) sowie Mitverantwortung (Kap. 4.2.3) angesteuert werden. Beispielhafte Aktionsformen sind "Aufstand" (Kap. 5.1.8) oder "Brennbasketball" (Kap. 5.2.6).

*"In den ersten Spielen geht es darum, das Team entsprechend zu formen. Im vergangenen Jahr war unsere absolute Stärke das Zusammenspiel. Da wollen wir wieder hinkommen."*

*"Wenn wir es schaffen, eine harmonische Einheit zu bilden, dann können wir uns mit dem Titelgewinn belohnen."*

WOHN

*"Die Mädels müssen wieder beginnen, Selbstvertrauen zu entwickeln! Aber das ist nicht nur die Aufgabe von mir, das ist auch die Aufgabe jeder Einzelnen."*

*"Gleich zu Beginn zeigte sich, dass beim Basketball gesundes Selbstvertrauen und übermäßiges Selbstbewusstsein nicht weit auseinanderliegen. Etwas zu selbstsicher auftretend vergab man unkonzentriert leichte Punkte am Brett."*

## Kernziel SSB Sportliches Selbstbewusstsein

Das Kernziel "Selbstbewusstsein" führt die ausgewählten Ressourcen Selbstwirksamkeit und Selbstkonzept zusammen. Selbstwirksamkeit bezeichnet die Überzeugung eines/r Sportlers/-in, durch eigenes Können neue oder schwierige Anforderungen auch unter anspruchsvollen Bedingungen erfolgreich zu bewältigen. Eine positive Ausprägung von **Selbstwirksamkeit** ist eine wichtige Bedingung, um hohe sportliche Anforderungen überhaupt anzunehmen, mit Anstrengung und Ausdauer zu verfolgen und erfolgreich zu gestalten. Eng damit verbunden ist das **Selbstkonzept**. Das Selbstkonzept bezeichnet die Gesamtheit an Vorstellungen, die ein/e Sportler/-in über sich, seine/ihre Fähigkeiten und Eigenschaften hat. Die Funktionen des Selbstkonzepts liegen insbesondere in der Einordnung und Verarbeitung von Rückmeldungen, Lob oder Kritik, Erfolgen oder Misserfolgen.

Im Sport wird Selbstwirksamkeit und Selbstkonzept häufig mit dem Begriff "Selbstbewusstsein" bezeichnet. Selbstbewusste Sportler/-innen sind in der Lage, Anforderungen und Belastungen des Trainings- und Wettkampfalltags zu verarbeiten und zu bewältigen. Sie sind bereit, sich anspruchsvollen sportlichen Aufgaben zu stellen und gelten als robust gegen Hindernisse (z.B. schwierige Aufgaben), Widerstände (z.B. starke Gegner/-innen) und Misserfolge. In diesem Sinne ist ein stabiles sportliches Selbstbewusstsein Grundlage für erfolgreiches Trainieren und Wettkämpfen.

Sportliches Selbstbewusstsein differenziert sich aus in **Selbstbewusstsein der motorischen Leistungsfähigkeit** ("Auch nach hoher Belastung bin ich zum Ende eines Wettkampfs noch fit und leistungsfähig!", "Nach Verletzungen erreiche ich schnell wieder meinen Fitnesszustand!") und **Selbstbewusstsein der sportartspezifischen Leistungsfähigkeit** ("Auch schwierige Aufgaben kann ich im Training meist sicher bewältigen!", "Auch nach Fehlern kann ich sicher und erfolgreich weiterspielen!").

Ziel der Förderung sportlichen Selbstbewusstseins ist eine positiv-realistische Überzeugung von der eigenen Leistungsfähigkeit. Nur mit einem realistischen Selbstbewusstsein ist gezieltes sportliches Handeln gewährleistet, das den Anforderungen der jeweiligen Situation angemessen ist und vor den Folgen von Selbstüberschätzung bewahrt.

Das Kernziel zum sportlichen Selbstbewusstsein lautet:

# SSB

Beim Trainieren und Wettkämpfen soll das **sportliche Selbstbewusstsein des Einzelnen** gestärkt werden!

**Teilziele:** Beim Trainieren und Wettkämpfen sollen

- positiv-realistische Überzeugungen von der Wirksamkeit der allgemeinen motorischen Leistungsfähigkeit entwickelt werden;
- positiv-realistische Überzeugungen von der Wirksamkeit der basketball-spezifischen Leistungsfähigkeit entwickelt werden.

Selbstbewusstsein kann insbesondere über Erfolgserfahrungen (Kap. 4.2.2) vermittelt werden, durch sprachliche Überzeugung (Kap. 4.4) und durch Selbstbewertungen bzw. Rückmeldungen in anspruchsvollen Lern- und Leistungssituationen (Kap. 4.3 & 4.4). Beispielhafte Aktionsformen dazu sind "Unter Druck" (Kap. 5.4.6), "Beiß auf die Zähne" (Kap. 5.3.24) zu finden.

Die wichtigste Voraussetzung eines positiv-realistischen Selbstbewusstseins ist die tatsächliche sportliche Leistungsfähigkeit und ihre ständige Verbesserung. Insofern ist das Training basketballspezifischer Technik und Taktik sowie konditioneller und koordinativer Fähigkeiten Grundlage für die Entwicklung des Selbstbewusstseins.



**Kernziel KS Kollektives Selbstbewusstsein**

Das kollektive Selbstbewusstsein bzw. das sportliche Selbstbewusstsein des Teams führt Aspekte der Kernziele "Selbstbewusstsein des Einzelnen" (K1) und "Aufgabenzusammenhalt" (K2) zusammen. Das so genannte kollektive Selbstbewusstsein beschreibt " (...) die von einer Gruppe geteilte Überzeugung in ihre Fähigkeiten, Handlungen zu organisieren und auszuführen, um gesetzte Ziele zu erreichen" (Gerlach, 2004, S. 217). Darin verbinden sich Überzeugungen zur motorischen Leistungsfähigkeit des Teams und Überzeugungen zum Gruppenzusammenhalt bzw. Teamgeist.

*"Ich bin sehr zufrieden mit unserer Leistung. Unser Gegner war mit Sicherheit die individuell stärkere Mannschaft, aber wir haben in jeder Phase des Spiels an unsere Siegchance geglaubt."*

Das **kollektive Selbstbewusstsein** drückt sich in Bezug auf die motorische Leistungsfähigkeit z.B. in der Überzeugung des basketballspezifischen Könnens ("Wir besitzen viele taktische Varianten und sehr gute Einzelspieler/-innen - deshalb können wir uns auch gegen Topmannschaften durchsetzen!") oder des kollektiven Fitnesszustandes aus ("Wir haben hart trainiert und sind topfit - deshalb ziehen wir unser Spiel bis zum Schluss voll durch!").



Das **kollektive Selbstbewusstsein** in Bezug auf einen starken und gefestigten Teamgeist drückt sich in der Überzeugung aus, schwierige Situationen und Anforderungen durch sozial-kooperatives Handeln zu bewältigen ("Auch nach Niederlagen ziehen wir alle an einem Strang!").

Das Kernziel zum kollektiven Selbstbewusstsein lautet:

Beim Trainieren und Wettkämpfen soll das **kollektive Selbstbewusstsein** gestärkt werden!

**KS**

**Teilziele:** Beim Trainieren und Wettkämpfen sollen

- positiv-realistische Überzeugungen von der Wirksamkeit der motorischen und der sportartspezifischen Leistungsfähigkeit des Teams entwickelt werden;
- positiv-realistische Überzeugungen vom Aufgabenzusammenhalt des Teams entwickelt werden.

Das kollektive Selbstbewusstsein kann über Erfolgserfahrungen des gesamten Teams angesteuert werden (Kap. 4.2.2) - durch sprachliche Überzeugung (Kap. 4.4), durch Selbstbewertungen und Rückmeldungen zu Teamleistungen und Aufgabenzusammenhalt in anspruchsvollen Lern- und Leistungssituationen (Kap. 4.3 & 4.4). Beispielhafte Aktionsformen sind "Ballzirkulation" (Kap. 5.3.3) und "Rollenpendelbasketball" (Kap. 5.2.3).

WOHN

## Kernziel KF Kooperationsfähigkeit

*"Ja, fortan haben alle an einem Strang gezogen, jeder Einzelne hat Verantwortung übernommen und die Kommunikation untereinander war perfekt. Resultat sind sechs Siege aus den letzten neun Spielen."*

Kooperation ist das zielgerichtete und planvolle Zusammenwirken aller Teammitglieder, bei dem die Fähigkeiten der Einzelnen für ein gemeinsames Ziel eingesetzt werden. Kooperationsfähigkeit beschreibt die Kompetenz des Einzelnen, an diesem Prozess aktiv teilzuhaben. Auch im Basketball liegen zahlreiche sozial-kooperative Anforderungen vor, z.B. Abstimmung in der Verteidigung, Absprache taktischer Angriffshandlungen oder gegenseitige emotionale Unterstützung im Wettkampf. Voraussetzungen für Kooperationsfähigkeit sind die Basiskompetenzen Perspektivübernahme und Kommunikationsfähigkeit sowie soziale Verantwortung.

**Perspektivübernahme** beschreibt die Fähigkeit zur Erfassung von Perspektiven (z.B. Probleme bei Lernaufgaben) und Emotionen (z.B. Ärger, Frust, Resignation) von Mitspielern/-innen und Gegnern/-innen. Diese Fähigkeit hilft beim Trainieren und bei Wettkämpfen, um richtige funktionale (z.B. Freilaufen gegen eine offensive Abwehr) oder angemessene emotionale Unterstützung (z.B. Motivation) anzubieten.

**Kommunikationsfähigkeit** beschreibt die Fähigkeit, Botschaften frei von Missverständnissen zu versenden und zu verstehen. Dabei geht es vor allem darum, dass überhaupt miteinander gesprochen wird und was gesprochen wird. Sportsprache besteht aus einer Vielzahl von Botschaften, z.B. beim Motivieren ("weiter so") oder bei Bewegungshinweisen ("eher abspielen", "Block stellen"). Im Hinblick auf das "Was" der Kommunikation ist es deshalb von Bedeutung, dass die Sprache eine gemeinsame ist und verbale bzw. nonverbale Botschaften unter den Spielern/-innen bekannt sind.

**Soziale Verantwortung** im Sport bezieht sich zunächst darauf, zuverlässig am geregelten Trainingsalltag teilzuhaben und die zugewiesenen Aufgaben und Funktionen zu erfüllen. Dazu gehört es, vorliegende Normen und Regeln einzuhalten, andere in sportlichen Aufgaben und bei Schwierigkeiten zu unterstützen sowie Konflikte produktiv auszutragen. Zentraler Kern der sozialen Verantwortung im Sport ist es, eigene Interessen einer gemeinsamen Zielorientierung des Teams unterzuordnen, z.B. eigene Stärken einzubringen, trotz hoher Belastung dem Team zur Verfügung zu stehen.

Das Kernziel zur Kooperationsfähigkeit lautet:

**KF**

Beim Trainieren und Wettkämpfen soll die **Kooperationsfähigkeit** des Einzelnen gestärkt werden!

**Teilziele:** Beim Trainieren und Wettkämpfen sollen

- Fähigkeiten zur Perspektivübernahme entwickelt werden;
- Fähigkeiten zur sprachlichen Verständigung verbessert werden;
- die Bereitschaft zur sozialen Verantwortung herausgebildet werden.



Kooperationsfähigkeit kann insbesondere über kooperative Erfahrungen angesteuert werden, die Perspektivübernahme, Kommunikation und soziale Verantwortung erfordern. Dazu gehören Mitverantwortung (Kap. 4.2.3) sowie sozial-kooperative und motorische Anforderungen in Partner- oder Gruppenarbeit (Kap. 4.3). Beispielhafte Aktionsformen zu motorischen und sozial-kooperativen Anforderungen in Partner- bzw. Gruppenarbeit sind "Bewegungsaufgabe: Technikmerkmale" (Kap. 5.3.19), "Taktische Erwärmung" (Kap. 5.3.17), "Supermarkt" (Kap. 5.1.12), "Rückstand" (Kap. 5.4.3).



WOHN



## 4 WIE: Methodische Gestaltung

"Wir müssen zusammenhalten!"

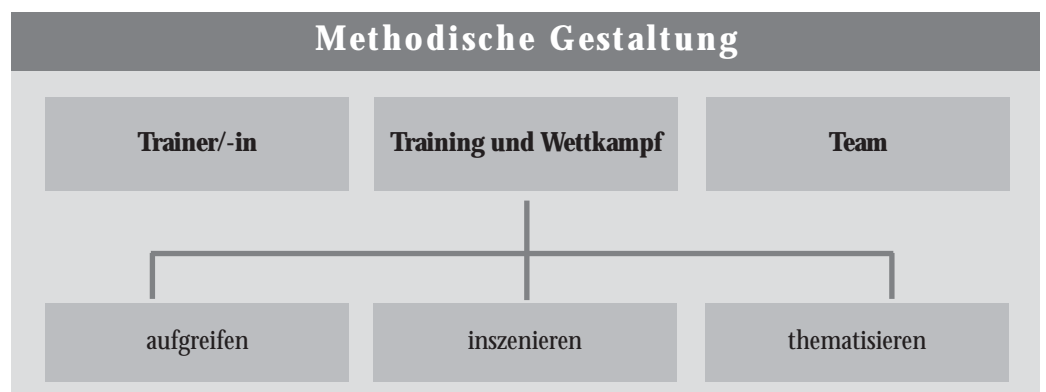
"Sei doch endlich mal etwas selbstbewusster!"

"Ihr müsst euch gegenseitig helfen - sprecht miteinander!"

Appelle und Aufforderungen dieser Art sind im Trainings- und Wettkampfalltag nicht selten. Selbstbewusstsein oder Kooperation lassen sich aber nicht verordnen. Ähnlich wie das Training von Technik und Taktik, Kondition und Koordination bedarf die Förderung psychosozialer Ressourcen einer systematischen methodischen Gestaltung. WIE lassen sich die im vorangegangenen Kapitel formulierten Kernziele umsetzen? WIE können psychosoziale Erfahrungen im Kinder- und Jugendtraining systematisch gestaltet werden?

Dieses Kapitel gibt ausführlich Antworten und stellt eine Vielzahl von Prinzipien und Aktionsformen vor. Die methodische Gestaltung (Abb. 2) zielt auf die **Trainer/-innen**, das **Team** sowie auf **Training und Wettkampf**.

Abbildung 2: Methodische Gestaltung



Im Folgenden werden methodische Prinzipien zur Rolle der Trainer/-innen sowie des Teams vorgestellt (Kap. 4.1). Daran schließt sich eine ausführliche Darstellung zum Aufgreifen (Kap. 4.2), Inszenieren (Kap. 4.3) und Thematisieren von Lernsituationen in Training und Wettkampf (Kap. 4.4) an.

### 4.1 Methodische Rahmenbedingungen: Trainer/Trainerin, Team

Psychosoziale Lernprozesse finden immer statt, sobald Personen in sportlichen Lern- und Leistungssituationen auftreten und miteinander interagieren (Balz, 2003). Dies kann sich sowohl ungeplant als auch geplant vollziehen. Für die geplante Förderung psychosozialer Ressourcen sind die **Grundhaltung der Trainer/-innen**, ihre **Vorbildrolle** sowie das **Lernklima** in dem Team zentrale methodische Rahmenbedingungen.

### Grundhaltung: Trainer/-innen sind sportliche Begleiter/-innen

"Man kann einen Menschen nicht trainieren, man kann ihm nur helfen, es selbst zu tun" (Barth & Baartz, 2004, S. 12). In diesem Sinne schaffen sportliche Begleiter/-innen Rahmenbedingungen, Anregungen und Trainingssituationen, die Basketballer/-innen zu selbstständigem Handeln sowie zur Bewältigung von Anforderungen und Belastungen befähigen. Eine solche Grundhaltung ist mit folgenden Prinzipien verknüpft.

Sportliche Begleiter/-innen

- gehen von einem Sportverständnis aus, in dem sowohl motorische als auch psychosoziale Aspekte ihren Platz haben;
- verstehen sich als fachlich-partnerschaftliche Berater/-innen und als Vorbilder (s.u.);
- pflegen einen vertrauensvollen Umgang, der durch Miteinander, Verlässlichkeit, Glaubwürdigkeit und Offenheit auch für außersportliche Probleme geprägt ist;
- stellen in dem Team Bedingungen sozialen Wohlbefindens und angstfreien Lernens her (s.u.);
- stellen weniger kurzfristige Ziele (z.B. Siege, Platzierungen) als vielmehr die langfristige motorische und psychosoziale Entwicklung in den Vordergrund.
- erkennen, akzeptieren und berücksichtigen entwicklungsbedingte Lernfortschritte und -rückschritte, Leistungsstagnation und -defizite;
- üben kalkulierten Leistungsdruck aus, der dem Prinzip folgt: "Fördern und fordern - nicht überfordern!"



### Trainer/Trainerinnen sind Vorbilder!

Sportliches und psychosoziales Lernen findet unter anderem über Modelle statt. Im Verein übernehmen Trainer/-innen wichtige Vorbildfunktionen für Kinder und Jugendliche (Kurz & Sonneck, 1996). Dies macht eine bewusste Wahrnehmung und gezielte Gestaltung der Vorbildrolle notwendig. Bedingung dafür ist es, die erwünschten (psychosozialen) Lernziele mit dem eigenen Handeln als Trainer/-in in Übereinstimmung zu bringen, also als Person authentisch zu sein. Mit anderen Worten: Wer seinen Basketballern/-innen im Verein motorisches, technisches und taktisches Können vermitteln will, sollte auch ein gewisses Maß an Eigenrealisation vorleben.

Das Gleiche gilt für den psychosozialen Bereich.

- Wer z.B. Selbstbewusstsein fördern will, sollte selbst ein gefestigtes Selbstbewusstsein haben und dieses auch zeigen (SSB)! Dazu gehört auch die Akzeptanz eigener Schwächen.
- Wer z.B. gegenseitige Unterstützung fördern will, muss selbst Hilfsbereitschaft zeigen und Hilfe annehmen können (AZ und KF)!
- Wer seinem Team Selbstbewusstsein und Siegermentalität vermitteln will, muss von der eigenen Stärke überzeugt sein und diese auch demonstrieren (KS)!



WIE

### Ein Team braucht ein angstfreies Lernklima!

Lernen in Gruppen verlangt nach Möglichkeiten, Fehler zu machen, Fragen zu stellen, sich in den Trainingsprozess der Mannschaft einzubringen und mit seiner Leistungsfähigkeit zu präsentieren, ohne ausgelacht oder isoliert zu werden, ohne Angst zu haben, dass vermeintliche Schwächen unmittelbar zu Nachteilen führen. Wir nennen das "angstfreies Lernklima", in dem jeder weiß, dass er von seinen Mitsportlern/-innen und Trainern/-innen in seiner Leistungsfähigkeit und in seiner sozialen Position akzeptiert wird.

**Das gilt auch bei sehr hohen Leistungsansprüchen:  
Wer keine Fehler macht, geht nicht an seine Grenzen!**

Zu einem angstfreien Lernklima können Trainer/-innen beitragen, indem sie ein vertrauensvolles Verhältnis zum gesamten Team aufbauen. Dazu gehört es, Vertrauen vorzuleben, eigene Entscheidungen (z.B. Nominierungen) transparent zu machen.



Darüber hinaus ist es notwendig, Lern- und Leistungssituationen zu trennen. **Lernsituationen** sind so zu gestalten, dass Fehler als produktive Bestandteile des Lernprozesses angesehen werden. Von Trainern/-innen verlangt das, geduldig mit Fehlern umzugehen; "Fehler sind die Bordsteinkanten auf der Straße des Erfolges!". Trainer/-innen sollten Verbesserungsmöglichkeiten aufzeigen und nicht negativ sanktionieren. Konkurrenzorientierte **Leistungssituationen** schaffen dagegen ein Klima, das angstfreies Lernen erschwert. Da zum Sport Leistungssituationen unbedingt dazu gehören, sollte jedoch keineswegs darauf verzichtet werden. Wichtiger ist es, Phasen der reinen Lernorientierung mindestens gleichwertig neben Phasen der Leistungsorientierung zu stellen.

### ZUSAMMENFASSUNG

Trainer/-innen in ihrer Grundhaltung als **sportliche Begleiter/-innen** und ihrer **Vorbildrolle** sowie ein **angstfreies Lernklima** im Team sind wichtige Rahmenbedingungen für die Entwicklung psychosozialer Ressourcen.

Daraus erschließen sich **methodische Prinzipien**:

- Trainer/-innen leben ein vertrauensvolles Miteinander, Verlässlichkeit und Offenheit vor;
- Trainer/-innen gehen offen und produktiv mit Stärken und Schwächen der Basketballer/-innen um;
- Trainer/-innen trennen zwischen Lern- und Leistungssituationen;
- Trainer/-innen sind authentisch, d.h. sie bringen ihr eigenes Handeln mit den psychosozialen Kernzielen (Kap. 3) in Einklang;
- Trainer/-innen stellen die langfristige motorische und psychosoziale Entwicklung ihrer Basketballer/-innen in den Vordergrund.

Die aufgeführten methodischen Prinzipien sind auf alle vier **Kernziele** ausgerichtet.

## 4.2 Lernsituationen in Training und Wettkampf aufgreifen

Der Trainings- und Wettkampfalltag bietet eine Vielzahl von Situationen, in denen psychosoziale Erfahrungen vorliegen. Mit dem Anspruch einer systematischen Förderung psychosozialer Ressourcen verbindet sich die Aufgabe der Trainer/-innen, solche Situationen aufzugreifen. Mit Aufgreifen ist gemeint, vorliegende Alltagssituationen in Training und Wettkampf zu nutzen, um psychosoziale Lernprozesse gezielt anzuregen. Vorliegende alltägliche Situationen sind aktuelle Erfahrungen in Training und Wettkampf (Kap. 4.2.1), wiederkehrende Gelegenheiten des Übens und Trainierens (Kap. 4.2.2) sowie Gelegenheiten der Mitverantwortung (Kap. 4.2.3).

### 4.2.1 Aktuelle Erfahrungen in Training und Wettkampf aufgreifen

#### Sieg und Niederlage relativieren

Sieg und Niederlage sind unverzichtbarer Bestandteil sportlicher Wettkämpfe. Sieg oder Niederlage geben immer auch Rückmeldungen über die eigene Leistung. Da auch einer Niederlage gute Leistungen und einem Sieg schwächere Leistungen zu Grunde liegen können, dürfen Sieg oder Niederlage nicht überbewertet werden. Das Prinzip sollte lauten: "Erfolgreich trainieren und wettkämpfen **statt** immer gewinnen müssen!" In diesem Sinne werden gute Leistungen, Leistungsfortschritte oder einzelne gelungene Aktionen als Erfolg gewertet, auch unabhängig von Sieg oder Niederlage.

#### Gefühle zulassen

Sportliche Aktivitäten sind Auslöser und Ventil für Emotionen, z.B. Freude, Ärger, Wut oder Traurigkeit. Diese sollten - zumindest in gewissen Grenzen - ausgelebt werden und falls notwendig auch thematisiert werden. Extreme Formen wie Aggressionen sollten dagegen "(...) in Frage gestellt, u.U. sanktioniert und mit Gegenerfahrungen konfrontiert werden" (Balz, 2003, S. 163). Für Gruppenzusammenhalt, soziales Wohlbefinden und Selbstwert sind gemeinsame Freude und gemeinsamer Ärger wichtig. In diesem Sinne sollten besonders erfolgreiche Wettkämpfe und Aktionen (gelungenes Anspiel zu einem schneidenden Spieler, knapper Sieg nach ständigem Rückstand etc.) gefeiert und mit Ritualen besetzt werden, die den Einzelnen und das Team "hochleben lassen".

#### Konflikte thematisieren

Emotionen, Schiedsrichterentscheidungen sowie unterschiedliche Interessen der Basketballer/-innen bieten reichlich Konfliktpotenzial. Angemessene Erfahrungen und Modelle für Konfliktlösungen können zur Ausbildung von Konfliktfähigkeit beitragen. Dabei sollten Trainer/-innen Konflikte nicht vorzeitig "regeln". Ihre Aufgabe besteht vielmehr darin, die Konfliktparteien zueinander zu führen und darin zu unterstützen, die Konfliktsituation auszuhalten, Konfliktursachen sowie die gegenseitigen Perspektiven zu erkennen und gemeinsam Lösungen zu finden.

Dies ist ein aufwendiger und für alle Beteiligten belastender Prozess, aber das Ergebnis lohnt sich: Ein gelöster Konflikt ermöglicht einen weiterhin unbelasteten Umgang miteinander und kann der gesamten Mannschaft ein Stück soziales Selbstbewusstsein geben: "Wir sind belastbar - uns haut kein Konflikt so schnell um!"



WIE



### Rituale unterstützen

Rituale (Abklatschen, Kreis bilden oder den Teamgeist beschwören) sind Auslöser und Ausdruck einer lebendigen Gruppendynamik. Sie symbolisieren: Wir gehören zusammen! Dabei entstehen Rituale meist aus der Mannschaft. Die Trainer/-innenaufgabe besteht darin, sich entwickelnde Rituale zu unterstützen. Erst wenn Mannschaften zurückhaltend und wenig kreativ sind, sollten Trainer/-innen auch (mal) zu Ritualen anregen. Von besonderer Bedeutung sind Rituale vor allem in Problemphasen, z.B. bei vorhandenen Konflikten, Motivationsproblemen, Leistungstiefs oder Lernschwierigkeiten. Rituale symbolisieren in schwierigen Phasen: Trotz aller Probleme - wir gehören zusammen!

### ZUSAMMENFASSUNG

Training und Wettkampf bieten konkrete Situationen, die von Trainern/-innen aufgegriffen und gegebenenfalls thematisiert werden sollten, um psychosoziale Lernprozesse einzuleiten. Die aufgeführten **methodischen Prinzipien** decken dabei unterschiedliche Kernziele ab:

- Sieg und Niederlage relativieren: Selbstbewusstsein (SSB);
- Gefühle zulassen, erfolgreiche Aktionen feiern: Aufgabenzusammenhalt (AZ); kollektives Selbstbewusstsein;
- Konflikte nicht voreilig "regeln", sondern gemeinsam Lösungen suchen: Kooperationsfähigkeit (KF);
- Rituale aufgreifen und fördern, vor allem in „schwierigen Zeiten“: Aufgabenzusammenhalt (AZ).

#### 4.2.2 Gelegenheiten des Übens und Trainierens aufgreifen

##### Über Nahziele Erfolgserfahrungen vermitteln

Erfolgserfahrungen und Ziele sind wichtige Quellen für die Entwicklung von Selbstbild und Selbstbewusstsein sowie für den Gruppenzusammenhalt (Kap. 2). Eine systematische Festlegung von Nahzielen sowie regelmäßige Rückmeldungen über Leistung und Lernfortschritte sollen dazu beitragen, Einzelnen sowie gesamten Mannschaften gezielt Erfolgserfahrungen zu vermitteln. Nahziele sollten so formuliert sein, dass sie auf Leistungszuwächse ausgerichtet sind (z.B. Verbesserung technischer Fertigkeiten) und nicht auf Ergebnisse oder Platzierungen.

Dabei können Nahziele zunehmend mit den Basketballern/-innen gemeinsam definiert und festgelegt werden. Hilfreich ist es, dies mit einigen Aktionsformen zur Selbsteinschätzung der eigenen Leistungsfähigkeit zu begleiten. In Kapitel 4.3.3 werden dazu Prinzipien, in Kapitel 5.3 konkrete Aktionsformen beschrieben. Mit Rückmeldungen im Trainingsalltag befasst sich ausführlich Kapitel 4.4.

##### Gruppen zusammenstellen statt wählen

Gruppenwahlen enthalten indirekte Rückmeldungen über Leistungen, Beliebtheit und Ansehen in der Gruppe. Im klassischen Wahlprinzip der wechselnden Wahl von Teammitgliedern erhalten zuletzt Gewählte öffentlich negative Rückmeldungen über ihren Status in der Gruppe. Aus diesem Grund sollte auf diese Form verzichtet werden.

Sinnvoller ist es, entweder auf neutrale Formen (z.B. Abzählen, Zettel ziehen) oder auf psychosozial förderliche Methoden zurückzugreifen, die Aspekte wie Mitverantwortung oder positive Rückmeldungen beinhalten. Beispiel: Ernannte Gruppenführer/-innen teilen die Teams in gemeinsamer und nicht öffentlicher Absprache untereinander auf. Auf diese Weise erhalten die Gruppenführer/-innen Mitverantwortung, der Einzelne (auch der/die Leistungsschwächste) erhält die zumindest neutrale Rückmeldung: "Du gehörst zu meinem Team!"

### Vormachen lassen

Auch wer vom Trainer/von der Trainerin zum Vormachen ausgewählt wird, erhält auf diese Weise eine indirekte positive Rückmeldung über sein/ihr Bewegungskönnen. Diese Art von Rückmeldung kann zur Ausbildung von Selbstbild und Selbstbewusstsein sowie zur Stärkung der sozialen Position in dem Team beitragen. Dabei sollte nicht immer auf dieselben Basketballer zurückgegriffen werden, um eine negative Stigmatisierung ("Liebling des/der Trainers/-in") zu vermeiden und um die Fertigkeiten anderer nicht unter zu bewerten. Auf das Vormachen von Fehlerbildern bei Schwächeren sollte völlig verzichtet werden.

## ZUSAMMENFASSUNG

Üben und Trainieren bieten wiederkehrende Gelegenheiten zur Stärkung psychosozialer Ressourcen, die vom Trainer/von der Trainerin aufgegriffen werden sollten. Auch hier decken die genannten **methodischen Prinzipien** unterschiedliche Kernziele ab:

- Nahziele gemeinsam festlegen und auf Leistungsfortschritte ausrichten: Selbstbewusstsein (SSB);
- bei Gruppenwahlen auf psychosozial förderliche Aspekte achten: sportliches Selbstbewusstsein (SSB); Aufgabenzugehörigkeit (AZ);
- wechselnde Spieler/-innen vormachen lassen: sportliches Selbstbewusstsein (SSB); Aufgabenzugehörigkeit (AZ).

### 4.2.3 Gelegenheiten der Mitverantwortung aufgreifen

#### Rollen- und Aufgabenverteilung

Rollen und Aufgaben, die während des Trainings i.d.R. von Trainern ausgeführt werden, sollten gezielt auf die Spieler/-innen übertragen werden, so dass sie z.B. die Übungen der Trainingspartner/-innen bewerten oder Hilfestellung bei einzelnen Elementen geben. Auch können Spieler/-innen in der Aufwärmphase oder bei der Vermittlung von motorischen Fähigkeiten und Fertigkeiten gezielt Coachingaufgaben übernehmen (vgl. dazu methodische Prinzipien in Kapitel 4.3.3 und konkrete Aktionsform in Kapitel 5.3).

#### Festlegung und Kontrolle von Regeln

Soziale und organisatorische Regeln (Gesprächsregeln, Umgang mit Verspätungen, Auf- und Abbauorganisation etc.) können zunehmend von den Spielern/-innen selbst vereinbart und kontrolliert wer-

den. Anlässe dazu liegen zum einen in einfachen Organisationstätigkeiten (Gruppenbildung, Raum- und Zeiteinteilung etc.), zum anderen ergeben sie sich häufig aus Situationen, in denen Spieler/-innen oder Trainer/-innen unzufrieden mit sozialen Umgangsformen (Verspätungen o.ä.) sind und Konflikte entstehen.

### Beteiligung an inhaltlichen Entscheidungen

Bei der Trainingsgestaltung sollten Trainer/-innen auch inhaltliche und methodische Entscheidungen zusammen mit den Spielern/-innen festlegen. Sowohl Trainer/-innen als auch Basketballer/-innen können inhaltliche und methodische Vorschläge einbringen, gegenseitig ergänzen und gemeinsam umsetzen. Auch können gelegentlich "freie" Trainingsphasen den Wünschen und Interessen der Aktiven zur Verfügung stehen.

In dem Maß, in dem Basketballer/-innen in den genannten organisatorischen Gelegenheiten Mitverantwortung übernehmen, treten die Trainer/-innen in den Hintergrund. Ihre Aufgaben sind gekennzeichnet durch:

- Berater- und Moderatorfunktion: Trainer/-innen beraten über organisatorische Bedingungen, methodische Gestaltungsmöglichkeiten etc., sie moderieren Abstimmungsprozesse und "betreuen" die Verantwortlichen im Hintergrund.
- Erste Hilfe: In kritischen Situationen (z.B. Konflikte, unvorhergesehener Verlauf) agieren Trainer/-innen als Ersthelfer/-innen. Sie geben methodische oder organisatorische Hilfestellungen und müssen jederzeit selbst wieder in die Trainerrolle einspringen können.

### ZUSAMMENFASSUNG

Trainer/-innen sollten Gelegenheiten aufgreifen, in denen die Basketballer/-innen aus ihrer „Konsumhaltung“ heraustreten und Mitverantwortung für Organisation und Inhalt des Trainings übernehmen. Dazu gelten folgende **methodische Prinzipien**:

- Basketballer/-innen übernehmen organisatorische Aufgaben und Rollen;
- Soziale und organisatorische Regeln werden gemeinsam aufgestellt und kontrolliert;
- Basketballer/-innen werden an inhaltlichen Entscheidungen und deren Umsetzung beteiligt;
- Trainer/-innen nehmen sich zurück und übernehmen Funktionen als Moderator und "Ersthelfer".

Über Gelegenheiten der Mitverantwortung werden insbesondere Aufgabenzusammenhalt (AZ) sowie Kooperationsfähigkeit (KF) angesteuert.

### 4.3 Lernsituationen inszenieren

In diesem Kapitel werden vier Gestaltungsebenen zur Inszenierung psychosozialer Erfahrungen vorgestellt. Inszenieren meint die Gestaltung von Situationen, in denen psychosoziale Anforderungen und Erfahrungen gezielt hergestellt werden. Ausgehend von den Anforderungen der Sportarten liegt das Prinzip der vier Gestaltungsebenen in einem zunehmenden Bezug zu sportartspezifischen Lern-



und Leistungssituationen. Dieser reicht von allgemeinen - noch sportartfernen - Bewegungsaufgaben (Basketball S [Kap. 5.1]) über die Anwendung sportart-spezifischer motorischer Fertigkeiten in einfachen Grundsituationen (Basketball M [Kap. 5.2]), gezielten Aufgaben sportartspezifischer Lernsituationen (Basketball L [Kap. 5.3]) bis zu sportartspezifischen Wettkampf- und Leistungssituationen (Basketball XL [Kap. 5.4]).

### 4.3.1 Basketball S: Anregen in allgemeinen Bewegungsaufgaben

Ziel der Gestaltungsebene "Basketball S" ist es, einen ersten Zugang und ein Bewusstsein für die Thematik "psychosoziale Ressourcen" herzustellen. Die Grundidee liegt darin, zunächst unabhängig von motorischen Anforderungen und Fertigkeiten spezifischer Sportarten, gegenseitiges Vertrauen in der Lerngruppe zu schaffen sowie erste bewusste Erfahrungen sozial-kooperativen Handelns und der Auseinandersetzung mit dem eigenen sportlichen Können zu ermöglichen. Dazu werden einzelne Kernziele systematisch herausgestellt und in ihrer Bedeutung für die Handlungs- und Leistungsfähigkeit im sportlichen Alltag thematisiert.

Die Aktionsformen dieser Ebene sind - im Unterschied zu den Ebenen "Basketball M" bis "Basketball XL" - (weitgehend) sportartunspezifisch. Die Anregung für die Thematik "psychosoziale Ressourcen" erfolgt über **Vertrauensübungen** und über **kooperative Bewegungsaufgaben**. Durch die Hinzunahme sportarttypischer Materialien (z.B. Bälle) enthalten einzelne Aktionsformen dieses Aufgabentyps bereits erste sportartspezifische Impulse.

#### Aufgabentyp: Vertrauensübungen

Über **Vertrauensübungen** soll in der Lerngruppe die Basis für ein förderliches Lernklima (Kap. 4.1) und für einen festen Gruppenzusammenhalt aufgebaut werden. Die Aktionsformen sind dadurch gekennzeichnet, dass sich die Basketballer/-innen - im übertragenen als auch im wörtlichen Sinne - in die Hände ihrer Mitsportler/-innen begeben. Dies wird z.B. durch ungewohntes Ausschalten von Sinnen initiiert, so dass Vertrauen und gegenseitige Unterstützung zur Lösung von Aufgaben erforderlich werden.

**Beispiel „Blindenführung“:** Eine Basketballerin führt ihre blinde Partnerin durch Schulterfassung oder durch verbale Hinweise ("rechts", "links", "stopp", "zurück" etc.) kreuz und quer über das Feld. Ziel ist es, nicht mit anderen Paaren zu kollidieren (oder: Parcours mit Hindernissen). Sportartspezifisch kann diese Übung z.B. durch Hinzunahme von Bällen realisiert werden. Eine ausführliche Beschreibung liegt im Methodenpool in Kapitel 5.1.1 vor.

Eine weitere Möglichkeit bieten Wagnisaufgaben, in denen Basketballer/-innen im Schutz des Teams unbekannte Herausforderungen bewältigen sollen, die den Mut des Einzelnen und das Vertrauen in das Team erfordern. Dieses übernimmt u.a. Aufgaben der Sicherung und des Ausschlusses von Unfallrisiken.

**Beispiel „Grubenfall“:** Eine Basketballerin lässt sich von einem Kasten mit gestreckten Armen und hoher Körperspannung vorwärts in eine von Mitspielerinnen gebildete Gasse fallen. Diese fangen sie mit vorgestreckten Armen auf und befördern sie durch rhythmisches Heben bis zum Ende der Gasse (Kap. 5.1.3).

WIE



### Aufgabentyp: Kooperative Bewegungsaufgaben I

Bewegungsaufgaben geben bestimmte Ziele vor, Wege und Lösungen erarbeiten die Basketballer/-innen dagegen selbstständig. **Kooperative Bewegungsaufgaben I** enthalten explizit sozial-kooperative Aufgabenstellungen. Ziele, Regeln und Bedingungen - z.T. auch die motorischen Lösungen - sind hier weitgehend vorgegeben. Die Lösungen der sozial-kooperativen Aufgabenstellungen sind dagegen völlig offen. Das durchgängige Prinzip lautet: "Gemeinsam Strategien entwickeln und umsetzen!" Handlungspläne, Taktiken, Aufgabenteilungen etc. müssen von den Basketballer/-innen selbstständig erarbeitet werden. Dabei sollen sie erkennen, dass eine aufgabenteilige Bearbeitung, soziale Kompetenzen sowie motorisches Können zur effektiven Aufgabenlösung beitragen.

**Kooperative Bewegungsaufgaben I** können sowohl ohne als auch mit Wettbewerbscharakter gestaltet werden. In konkurrenzfreien Bewegungsaufgaben ohne Wettkampf geht es darum, Lösungen durch die Entwicklung von Strategien, durch aufeinander abgestimmtes Handeln und durch gemeinsames Probieren frei von äußerem Druck herauszufinden.

**Beispiel „Aufstand“:** Alle Mitspielerinnen (zunächst max. 6) sitzen in einem Kreis mit dem Gesicht nach außen und sind mit ihren Armen bei ihren Sitznachbarinnen eingehakt. Aufgabe ist es, gleichzeitig gemeinsam aufzustehen. In dem zwei Gruppen gegeneinander antreten, kann diese Aktionsform auch als Wettkampf (Welches Team arbeitet am besten zusammen und steht als erstes?) durchgeführt werden (Kap. 5.1.8).

Alle Aktionsformen dieser Gestaltungsebene "Basketball S" dienen im Training in erster Linie als Impulsübungen, um Vertrauen und ein Bewusstsein für psychosoziale Ressourcen herzustellen. Dabei können sie als Anregung zu Gesprächen, zu Aushandlungsprozessen und zu Reflexionen genutzt werden. Im Unterrichts- bzw. Trainingsalltag finden sie ihren Platz als Abwechslung zum sportartspezifischen Üben und Trainieren, im Aufwärbereich oder in begleitenden Situationen (Trainingslager, Theorieeinheit etc.).

### ZUSAMMENFASSUNG

Ziel der Gestaltungsebene "Basketball S" ist es, Vertrauen zu schaffen und ein Bewusstsein für die Bedeutung psychosozialer Ressourcen anzuregen. Dies wird über zwei Aufgabentypen realisiert:

- Vertrauensübungen
- Kooperative Bewegungsaufgaben I

**Kernziele:** Mit beiden Aufgabentypen werden vor allem Aufgabenzusammenhalt (AZ) und Kooperationsfähigkeit (KF) angestrebt.

#### 4.3.2 Basketball M: Anregen und Festigen im Basketball

Auch auf dieser Ebene geht es zunächst darum, im konkreten Bezug zum Basketball ein Bewusstsein für die Thematik psychosoziale Ressourcen anzuregen. Die Grundidee besteht darin, basketballspezifische Kernziele herauszugreifen und pointiert in einfachen Grundsituationen der Sportart zu in-



szenieren. Auf diese Weise sollen die Basketballer/-innen für die Bedeutung dieser Kernziele sensibilisiert, sozial-kooperatives Handeln sowie ihr sportliches Selbstbild entwickelt und gefestigt werden.

In den Aktionsformen dieser Ebene stehen - im Unterschied zu den Ebenen "Basketball L" und "XL" - psychosoziale Kernziele im Vordergrund. Die sportartspezifischen motorischen Fähigkeiten und Fertigkeiten werden zur Vermittlung der psychosozialen Kernziele zwar angewandt - quasi als Mittel zum Zweck - ihre Schulung und ihr wettkampfgemäßer Einsatz treten jedoch in den Hintergrund.

Die basketballspezifische Anregung und Festigung psychosozialer Ressourcen erfolgt auf dieser Ebene M über die Aufgabentypen "Störungen - sozial-kooperative Anforderungen erkennen" und "**Kooperative Bewegungsaufgaben II**".

### Aufgabentyp: Störungen - sozial-kooperative Anforderungen erkennen

In den Aktionsformen des Aufgabentyps Störungen werden basketballtypische Spiel- oder Übungsformen in ihrem gewohnten Verlauf "gestört". Dazu werden entweder verfremdete Bedingungen hergestellt oder spezifische Instruktionen erteilt. Ziel ist es, die Basketballer/-innen so mit neuen Situationen zu konfrontieren, in denen einzelne Kernziele explizit herausgestellt und die Basketballer/-innen zur Auseinandersetzung damit angeregt werden.

Verfremdete Bedingungen sind z.B. Hand fassen ("Dribbelfangen"; Kap. 5.2.4) oder Ausschließen des Hörsinns in Spielsituationen ("Stummes Spiel"; Kap. 5.2.2). Diese Bedingungen heben die Bedeutung von Verständigung und Abstimmung hervor und fordern es heraus, eigene sozial-kooperative Lösungen zu finden. Spezifische Instruktionen sollen Einzelnen oder Teams zu einem bestimmten inszenierten Verhalten anleiten. Solche Instruktionen können darauf abzielen, "abweichendes Verhalten" ("Spiele dich in den Vordergrund, gib den Ball nicht her, lass andere für dich laufen" [Kap. 5.2.1: Mitten ins Ziel]) oder "unterstützendes teamhomogenes Verhalten" (siehe Beispiel "Rollenpendelbasketball") zu inszenieren.

**Beispiel "Rollenpendelbasketball":** Es werden 3 Teams à 3-4 Spieler gebildet. Es wird Pendelbasketball 3:3:3 gespielt. Der/die Trainer/-in instruiert die Gruppen unabhängig voneinander (Kap. 5.2.3):

- Team "Supporters": Unterstützt Euch gegenseitig (anfeuern, loben, aufmuntern etc.), seid begeistert und zeigt positive Emotionen, spricht euch ab, beschwört den Teamgeist.
- Team "Pokerfaces": Konzentriere dich auf dein Spiel; keine Emotionen zeigen, nicht miteinander reden, Kontakt zu Mitspielern/-innen vermeiden.
- Team "Egos": Du spielst nur für dich, du willst gut aussehen. Fehler deiner Mitspieler/-innen gefährden das Ziel zu gewinnen, kritisiere sie vehement (nicht beleidigen), gute Aktionen anderer sind selbstverständlich, sie werden nicht gelobt.

Solche Aktionsformen, die gezielt Störungen in bekannte basketballtypische Spiel- oder Übungsformen integrieren, "verbrauchen" sich, d.h. nach einmaliger Ausführung verlieren sie ihren Reiz und den Wert des Unbekannten. Deshalb können sie als Impuls zur Anregung für bestimmte Kernziele, nicht aber regelmäßig eingesetzt werden.

WIE



## Aufgabentyp: Kooperative Bewegungsaufgaben II

In den **kooperativen Bewegungsaufgaben II** werden - im Unterschied zu den kooperativen Bewegungsaufgaben I - basketballspezifische Fertigkeiten eingesetzt. Einzelne Aufgaben werden nach dem Prinzip des Mehrkampfes, der Staffel oder des Parcours hintereinander gereiht. Diese additive Gesamtaufgabe muss im Team bewältigt werden. Wie bei den kooperativen Bewegungsaufgaben I gilt auch hier: "Gemeinsam Strategien entwickeln und umsetzen!" Daran sollen sich alle Basketballer/-innen gemäß ihrer Fähigkeiten möglichst zu gleichen Teilen einbringen. Gewertet wird die Gesamtleistung des Teams nach dem Prinzip der "Addition der Einzelleistungen" (Seybold, 1983).

Die Teammitglieder müssen hier ihre Stärken kennen, äußern und zur Bewältigung der Teamaufgabe einbringen. Es muss eine Verständigung darüber stattfinden, wer welche Elemente übernimmt ("Wer kann was am besten?"). Mit diesem Aufgabentyp wird neben dem Anregen auch das Einüben und Festigen sozial-kooperativen Handelns angestrebt. Dabei ist auch der Spaß- und Stimmungsfaktor nicht zu unterschätzen, so dass hier ebenfalls positive Emotionen ausgelöst werden können.

**Beispiel "Basketballparcours":** 2-4 Teams (à 4-5 Spieler) wettkämpfen in einem Parcours aus mehreren Aufgaben gegeneinander, z.B. Freiwurf, während des Laufens Doppelpässe spielen, Tempodribbling. Jedes Teammitglied muss dabei mindestens eine aktive Aufgabe übernehmen (Wer kann was am besten?). Ziel ist es, den Parcours erfolgreich und als Team möglichst schnell zu bewältigen (Kap. 5.2.9).



## ZUSAMMENFASSUNG

Ziel der Gestaltungsebene "Basketball M" ist es, im konkreten Bezug zum Basketball auf psychosoziale Ressourcen hinzuweisen und diese zu festigen. Dies erfolgt über zwei Aufgabentypen:

- Störungen - sozial-kooperative Anforderungen erkennen
- Kooperative Bewegungsaufgaben II

**Kernziele:** Mit beiden Aufgabentypen werden insbesondere die sozial-kooperativen Kernziele Aufgabenzusammenhalt (AZ) und Kooperationsfähigkeit (KF) angesteuert. Da mit sozial-kooperativen Aufgaben auch individuelle Selbsteinschätzungen und gegenseitige Rückmeldungen verbunden sind (Wer übernimmt welche Funktion - wer kann was gut? etc.), beinhalten diese auch Erfahrungen zu dem Kernziel sportliches Selbstbewusstsein (SSB).

### 4.3.3 Basketball L: Festigen und Anwenden in sportartspezifischen Trainingsituationen

Die Aktionsformen dieser Gestaltungsebene "Basketball L" zielen darauf ab, psychosoziale Ressourcen zu festigen, weiterzuentwickeln und in "geschützten" Lernsituationen anzuwenden. Dabei wird die Grundidee aufgegriffen, nach der psychosoziale Ressourcen insbesondere in dem Kontext gefördert werden sollten, in dem sie zur Bewältigung von sportlichen Anforderungen gebraucht werden. Sport-

artspezifische Lernsituationen - als ein zentraler Inhalt von Unterricht bzw. Training - sind deshalb auch zentraler Bezugspunkt der basketballspezifischen Förderung psychosozialer Ressourcen.

Ausgehend von dieser Grundidee erfolgt das Thematisieren, Üben und Festigen psychosozialer Ressourcen - im Unterschied zu "Basketball M" - immer im unmittelbaren Kontext der Vermittlung basketballtypischer motorischer Fähigkeiten und Fertigkeiten. Dieser Anspruch wird in den Aktionsformen der Gestaltungsebene "Basketball L" realisiert, indem einerseits motorische Aufgaben mit psychosozialen Zusatzaufgaben kombiniert werden und andererseits motorisches Können gezielt zum Thema von Selbsteinschätzungen und Rückmeldungen werden. Daraus ergeben sich vier Aufgabentypen: **Kooperative Bewegungsaufgaben III, Motorische Bewegungsaufgaben - Lösungen erarbeiten, Mitverantworten - gegenseitig coachen, Leistung thematisieren - Einschätzungen reflektieren.**

### Aufgabentyp: Kooperative Bewegungsaufgaben III

Die **kooperativen Bewegungsaufgaben III** zielen - im Unterschied zu den kooperativen Bewegungsaufgaben I & II - auf basketballtypische Anforderungen beim motorischen Üben und Trainieren. Aufgaben zur Verbesserung motorischer Fähigkeiten und Fertigkeiten werden durch gezielte Zusatzaufgaben in ihrem sozial-kooperativen Charakter akzentuiert. Solche Zusatzaufgaben oder Regeln zwingen die Basketballer/-innen explizit zur Absprache. Auch hier gilt das Prinzip: "Gemeinsam Strategien entwickeln und umsetzen!" Diese können sich auf Spieltaktiken, Aufgabenverteilung, Setzlisten in Teams etc. beziehen

**Beispiel - "Jokerspiel":** 2 Teams spielen 2 x 5 Minuten 5 gegen 5 auf 2 Körbe. Es wird jeweils vom Kapitän ein Joker gewählt. Der gegnerische Joker ist den Teams nicht bekannt. Körbe des Jokers zählen doppelt. Beide Teams müssen ihren Joker optimal im Spiel einsetzen und den Joker des Gegners herausfinden! Der Trainer kennt beide Joker und notiert entsprechend den Spielstand (Kap. 5.3.6).

### Aufgabentyp: Motorische Bewegungsaufgaben

In **motorischen Bewegungsaufgaben** geht es - im Unterschied zu den kooperativen Bewegungsaufgaben - ausschließlich um basketballspezifische motorische Fähigkeiten und Fertigkeiten, z.B. um das Herausfinden von Bewegungsmerkmalen, die Fehleranalyse bei Wurftechniken oder das Gestalten von Abwehr- oder Angriffstaktiken. Auch hier ist das Aufgabenziel (z.B. korrekte Ausführung des Korblegers oder des Give-and-Go) klar definiert. Die Basketballer/-innen sollen durch Analysieren und Ausprobieren Lösungswege zum motorischen Lernziel herausfinden. Diese Form der motorischen Bewegungsaufgabe geht von der Grundidee aus, dass eine gemeinsame Bearbeitung sportlicher Sachprobleme in einer Gruppe zwingend deren Interaktion voraussetzt und damit auch zu Erfahrungen sozial-kooperativen Handelns beiträgt (Aebli, 1997; Ungerer-Röhrich et al., 1990).

Die Aufgabenstellung wird in Paaren oder Kleingruppen bearbeitet und Lösungen im gesamten Team zusammengetragen. Die ermittelten Lösungen können anschließend als Basis zur weiteren Unterrichts- bzw. Trainingsgestaltung herangezogen werden.



WIE

**Beispiel "Gestalten":** Entwickelt Spielzüge, mit denen das Angriffsspiel über die Flügel erfolgreich gestaltet werden kann. Stellt die Laufwege euren Mitspielern kurz vor (Kap. 5.3.18).

**Beispiel "Technikmerkmale":** Beschreibt Unterschiede in den Bewegungsmerkmalen von zwei grundlegenden Wurftechniken. Stellt diese Unterschiede in einer Technikdemonstration vor (Kap. 5.3.19).

### Aufgabentyp: Mitverantworten durch "Gegenseitig Coachen"

Beim **gegenseitigen Coachen** übernehmen die Basketballer/-innen im Rahmen des Übens und Trainierens motorischer Fähigkeiten und Fertigkeiten Coaching-Funktionen: In unterschiedlichen Inszenierungen sollen sie sich beobachten, korrigieren und Rückmeldungen geben. Diese Aufgabenstellung lässt sich in verschiedenen Inszenierungen realisieren, z.B. durch die Übernahme des Aufwärmteils, im Technik- und Taktiktraining, in inszenierten Wettkampfsituationen und Turnierformen sowie schließlich durch die Übernahme kompletter Unterrichts- bzw. Trainingseinheiten. Während oder nach den Einheiten sollten sich immer wieder Gruppengespräche anschließen, in denen die motorischen Stärken und Schwächen sowie die Coaching-Funktionen reflektiert werden (ausführlich Kap. 4.4).



**Beispiel "Gegenseitig coachen im Techniktraining":** Die Sportler/-innen üben in 3er-Gruppen eine zuvor bereits eingeführte technische Fertigkeit, z.B. Korbleger. Zwei Spieler/-innen üben, der/die dritte (Coach) beobachtet, versucht Fehler zu erkennen, gibt Rückmeldungen und Hinweise. Im Gruppengespräch mit allen Aktiven werden typische Stärken und Fehlerbilder angesprochen und vom moderierenden Trainer/von der moderierenden Trainerin zusammengefasst. In einem weiteren Schritt sollen diese Fehlerbilder gezielt beobachtet und von den Spieler-Coaches Korrekturhinweise gegeben werden (Kap. 5.3.21).

In dem Maße, in dem Basketballer/-innen Coachingaufgaben übernehmen, treten die Trainer/-innen in den Hintergrund und konzentrieren sich auf ihre Aufgaben als Berater/-in, Moderator/-in und Ersthelfer/-in bei auftretenden Schwierigkeiten.

### Aufgabentyp: Leistung thematisieren - Einschätzungen vornehmen und reflektieren

Dieser Aufgabentyp zielt auf die Auseinandersetzung mit der eigenen sportlichen Leistungsfähigkeit. Dazu werden Aufgaben gestellt, in denen die Basketballer/-innen sich selbst oder andere in ihrer Leistungsfähigkeit einschätzen. Eine anschließende Reflexion kann allein, mit dem Trainer/der Trainerin sowie mit anderen Basketballern/-innen vorgenommen werden. Auf diese Weise erhalten die Basketballer/-innen systematisch Rückmeldungen über ihre Leistungsfähigkeit (Kap. 4.4).

**Beispiel "Prognosestraining":** Die Basketballer/-innen geben Prognosen über ihr Können zu ausgewählten Fertigkeiten bei unterschiedlichen Schwierigkeitsgraden ab (z.B. Anzahl der Treffer bei Würfen aus verschiedenen Positionen). Sie führen entsprechende Übungen durch, die der/die Trainer/-in oder der/die Mitsportler/-innen bewerten und mit den Prognosen abgeglichen werden (Kap. 5.3.27).

Dieser Aufgabentyp kann auch in Gruppensituationen umgesetzt werden, in denen gegenseitige Einschätzungen und Rückmeldungen vorgenommen werden.

**Beispiel "Ich sag dir, was du kannst.":** Paarweise schließen sich zwei Basketballerinnen zusammen, vorzugsweise solche, die sich gut kennen. Die Basketballerinnen sollen die sportlichen Stärken (Vorsicht bei Schwächen!) ihrer Partnerinnen nennen. Dazu notieren sie ihre größte Stärke sowie die ihrer Partnerin. Spielerin A nennt vor der gesamten Gruppe die Stärke ihrer Partnerin - diese vergleicht die Einschätzung ihrer Partnerin mit der von ihr selbst eingeschätzten Stärke. Jede Sportlerin stellt in dieser Form kurz ihre Partnerin vor (Kap. 5.3.25).



Der Aufgabentyp **"Leistung thematisieren - Einschätzungen vornehmen und reflektieren"** kann auch als Basis für die Festlegung und Überprüfung konkreter Nah- und Fernziele genutzt werden (Kap. 4.3.3). In diesem Sinne dient eine wiederholte Anwendung der Aktionsformen als fundierte Grundlage für intraindividuelle Vergleiche und Lernfortschritte. Dazu eignet sich vor allem die Aktionsform **"Trainingsbegleitende Selbsteinschätzung"** (Kap. 5.3.28).

## ZUSAMMENFASSUNG

Ziel der Gestaltungsebene "Basketball L" ist es, psychosoziale Ressourcen zu festigen und anzuwenden. Die methodische Grundidee liegt in der kombinierten Vermittlung motorischen Könnens und psychosozialer Ressourcen. Dies wird in drei Aufgabentypen umgesetzt, die unterschiedliche Kernziele abdecken:

- Kooperative Bewegungsaufgaben III (insbesondere AZ & KF);
- Motorische Aufgaben - Lösungen erarbeiten (AZ, SSB, KS & KF);
- Mitverantworten durch "Gegenseitig Coachen" (AZ, SSB, KS & KF);
- Leistung thematisieren - Einschätzungen reflektieren; sportliches Selbstbewusstsein (SSB).



#### 4.3.4 Basketball XL: Anwenden in wettkampfnahen Situationen

Ziel der Gestaltungsebene "Basketball XL" ist es, psychosoziale Ressourcen in wettkampfnahen leistungsorientierten Situationen anzuwenden. Die Grundidee liegt darin, konkurrenzorientierte Leistungssituationen zu schaffen, die - im Unterschied zu den Ebenen "Basketball S" bis "Basketball L" - gezielt über den psychosozialen Anforderungscharakter von "geschützten" Lernsituationen hinausgehen. Damit soll ein Transfer der erworbenen und möglichst gefestigten Ressourcen in den Wettkampf vorbereitet werden.

Die sportartspezifische Anwendung psychosozialer Ressourcen erfolgt auf dieser Ebene über die Aufgabentypen "Wettkampfsituationen - Handlungsdruck bewältigen" und "Konkurrenz simulieren - Anforderungen standhalten". Aktionsformen dieser Ebene sollten nur begrenzt in wichtigen Phasen des Lernens und der Wettkampfvorbereitung eingesetzt werden, da dauernder Konkurrenz- und Leistungsdruck ein angstfreies Lernklima behindern und damit beabsichtigte motorische und psychosoziale Lernprozesse beeinträchtigt werden können.



##### Aufgabentyp: Wettkampfsituationen - Handlungsdruck bewältigen

Dieser Aufgabentyp zielt darauf, motorisches Können und sozial-kooperatives Handeln auch unter basketballtypischen Leistungs- bzw. Wettkampfbedingungen anzuwenden zu können. Dazu werden Aufgaben gestellt, die hohen Druck (u.a. durch Zeit, Gegner, Notengebung) auslösen und in denen kritische Leistungs- bzw. Wettkampfsituationen simuliert werden. Die Bewältigung dieser Anforderungen erfordert ein weitgehend gefestigtes sozial-kooperatives Handeln, ein gefestigtes Selbstbild und stabile Selbstwirksamkeit des Einzelnen sowie des gesamten Teams.

**Beispiel "Endphasentraining":** Zwei Teams spielen 5:5 auf zwei Körbe. Der Trainer gibt Restzeiten, Spielstand und Spielsituationen vor:

- Ballbesitz Team A, noch 25 Sekunden, Spielstand: Team A liegt mit 88:90 zurück;
- Team B in der Verteidigung, noch 22 Sekunden, Spielstand: Team B liegt 74:75 zurück;
- Team A im Angriff, noch 8 Sekunden, der Go-To-Guy ist ausgefoult.

Nach der Bekanntgabe der Aufgabe erfolgt eine Auszeit, die zur Absprache genutzt werden soll;

Variation: Die Situation muss ohne vorherige Absprache gelöst werden (Kap. 5.4.1).

##### Aufgabentyp: Konkurrenz simulieren - Anforderungen standhalten

In diesem Aufgabentyp werden Konkurrenz- und Ausscheidungssituationen simuliert, die neben motorischen insbesondere psychische Anforderungen an den Einzelnen stellen. Ziel ist es, diesen Anforderungen auch unter starker Konkurrenz Stand zu halten. Dazu erfordern die Aktionsformen dieses Aufgabentyps ein bereits gefestigtes positiv-realistisches Selbstbild und stabile Selbstwirksamkeit, um die motorischen Anforderungen und einen hohen psychischen Druck in der Konkurrenzsituation sicher zu bewältigen.

**Beispiel „Rein-Raus“:** Zwei Teams à 3-5 Spieler spielen nach einfachen Regeln 3-5 Minuten gegeneinander. Pro Team wird ein Kapitän bestimmt. In den Teams werden Spielstrategien festgelegt. Nach jedem Spiel muss jeder Kapitän mit knapper Begründung (max. 2 Gründe) zwei seiner Spieler aus dem Team herausnehmen. Aus dem entstandenen Pool von 4 Spielern darf der siegreiche Kapitän zwei Spieler in sein Team wählen. Die beiden anderen Spieler werden dem Verliererteam zugeordnet (Kap. 5.4.5).

Bei den Aktionsformen der Ebene "Basketball XL" ist eine Nachbereitung von großer Bedeutung. Insbesondere negative Rückmeldungen durch Misserfolge in den inszenierten Situationen dürfen nicht offen stehen bleiben. Sowohl motorisches als auch sozial-kooperatives Handeln sollten hier reflektiert werden (Kap. 4.4).

## ZUSAMMENFASSUNG

Ziel der Gestaltungsebene "Basketball XL" ist es, psychosoziale Ressourcen in wettkampfnahen Leistungssituationen anzuwenden. Die methodische Grundidee liegt darin, Anforderungssituationen so zu gestalten, dass gefestigte psychosoziale Ressourcen gefordert werden. Dies wird in zwei Aufgabentypen umgesetzt:

- Wettkampfsituationen - Handlungsdruck bewältigen
- Konkurrenz simulieren - Anforderungen standhalten.

**Kernziele:** In beiden Aufgabentypen werden insbesondere die Kernziele sportliches Selbstbewusstsein (SSB) und Aufgabenzusammenhalt (AZ) angesteuert, die für die Leistungsfähigkeit in Wettkampfsituationen zentral sind.

## 4.4 Lernsituationen thematisieren

Lern- und Leistungssituationen müssen nicht nur erfahren, sondern auch thematisiert werden. Die Thematisierung von motorischen Leistungen und psychosozialen Erfahrungen hilft, diese einzuordnen und für zukünftiges Handeln aufzubereiten. Dazu werden zwei Aktionsformen aufgeführt, die im Training ineinander fließen: Motorische Leistungen rückmelden; psychosoziale Erfahrungen reflektieren.

### Motorische Leistungen rückmelden

Regelmäßige Rückmeldungen zu Leistungen und Lernfortschritten sind für Basketballer/-innen von Bedeutung, um ihr Können realistisch einschätzen und Vertrauen darin ausbilden zu können. Rückmeldungen sollten sowohl Lob und konkrete positive Hinweise enthalten als auch konstruktivkritische Hinweise darauf, wie man Defizite aufarbeiten und Leistungen weiterentwickeln kann. Dazu einige methodische Prinzipien:

#### Rückmeldungen müssen beim Sportler/der Sportlerin ankommen:

- Sandwichformel: Zuerst (allgemeine) positive Rückmeldung, dann eigentlicher Kritikpunkt, dann positiv nach vorn blicken. Kritik verletzt so weniger das Selbstbewusstsein und wird eher angenommen.
- Geeignete Zeitpunkte wählen: Möglichst zeitnah, ggf. aber auch abwarten; Gefühlslage beobachten. Empfänger soll offen sein für Rückmeldung, "Emotion geht vor Funktion!"
- Keine Pauschalkritik, sondern einzelne Kritikpunkte genau benennen, sonst nimmt der Kritisierte sofort Verteidigungshaltung ein, statt erst mal zuzuhören.

- Hinweise auf Konsequenzen - positive und negative; Einsicht in die Folgen ist eine gute Voraussetzung für die Bereitschaft, auf Rückmeldung einzugehen.
- Bei Kritik möglichst auch konkrete und realisierbare Änderungsvorschläge machen; Ist hilfreich und vermittelt trotz Kritik eine wertschätzende Haltung.

### **Rückmeldungen wirken auf das sportliche Selbstbewusstsein**

- Rückmeldungen sollten auf individuellen Bezugsnormen gründen: "Dein Korbleger ist deutlich dynamischer geworden!"
- Soziale Vergleiche sollten nur in positiver Richtung ausgesprochen werden: "Du kommst immer näher an die Besten in der Mannschaft heran!"
- Erfolgreiche Leistungen sollten auf Kompetenz und Anstrengung zurückgeführt werden. "Du hast die Freiwürfe sehr gut geworfen, weil du konsequent trainiert hast."
- Erbrachte Leistungen sollten verstärkt werden. Lobende Bemerkungen sind - selbst bei knappen pauschalen Formulierungen von großer Bedeutung.
- Nicht erfolgreiche Leistungen sollten niemals mit unveränderbaren Merkmalen ("Du bist halt zu klein") begründet werden.
- Bevorstehende Aufgaben durch sprachliche Überzeugung vorbereiten: "Du schaffst das!"

### **Psychosoziale Erfahrungen reflektieren**

"Aus Erfahrungen wird man klug!" Um von Erfahrungen tatsächlich zu klugem Handeln zu kommen, sollten Erfahrungen in Ruhe und möglichst zeitnah nachbesprochen werden. Die zentrale Reflexionsfrage richtet sich zunächst auf die Beschreibung der vorangegangenen Erfahrungen: "Was habt ihr gerade gemacht?" "Wie habt ihr das gemacht?" Weitere Reflexionsfragen können - je nach Voraussetzungen des Teams und der Lernsituation - angeschlossen werden. Zu allen vorgestellten Aktionsformen des Methodenpools (Kap. 5) werden jeweils konkrete Reflexionsfragen angeführt.

Beispiele:

- Was war dein Ziel und deine Strategie?
- Was ist die größte Schwierigkeit bei der Aufgabe - was ist euch leicht gefallen?
- Wie könnt ihr eure Stärken noch besser einsetzen - wo sind die Schwächen des anderen Teams?
- Welche Alternativen könnt ihr euch vorstellen?



Gespräche und Reflexionen stoßen in der Praxis nicht selten auf Widerstand - sowohl bei Basketballern/-innen als auch bei Trainern/-innen. Deshalb gilt für den Trainings- und Wettkampftag das zurückhaltende Prinzip: Auch mal reden, aber nicht zerreden - das Erleben steht im Sport im Vordergrund!

Dazu einige Grundregeln:

- Für alle Gespräche gilt: So knapp wie möglich, so lange wie nötig!
- Trainer/-innen nehmen eine „Moderatorfunktion“ ein: Sie halten sich mit langen Wortbeiträgen zurück, lassen die Basketballer/-innen reden und fassen das Gesagte knapp zusammen!
- Es spricht nur einer! Wer nicht spricht, hört zu! Der/Die Sprecher/-in soll laut, deutlich, kurz und knapp reden!

## ZUSAMMENFASSUNG

Die Thematisierung von motorischen Leistungen und psychosozialen Erfahrungen ist hilfreich, um diese gezielt wahrzunehmen, einzuordnen und für zukünftiges Handeln aufzubereiten. Dazu dienen **Rückmeldungen, Coaching und Reflexionsgespräche**.

### Methodische Prinzipien:

#### Rückmeldungen zu motorischen Leistungen sollen...

- Können und Anstrengung als ursächlich für Leistungen und Fortschritte betonen;
- möglichst konkret sein und auf individuellen Bezugsnormen beruhen;
- viel Lob - in knappen Formulierungen („klasse“, „tolle Aktion“) - beinhalten.

#### Für Reflexionen psychosozialer Erfahrungen gilt...

- auch **mal** über Erfahrungen reden, aber nicht zerreden;
- Erfahrungen möglichst zeitnah und mit festgelegten Gesprächsregeln reflektieren;
- die zentrale Reflexionsfrage: „Was habt ihr gemacht - wie habt ihr das gemacht?“

### Kernziele:

Die Thematisierung - vor allem die **Reflexion** - von Lernsituationen zielt auf alle Kernziele. **Rückmeldungen** und **sprachliche Überzeugung** tragen insbesondere zum Aufbau von Selbstbewusstsein (SSB) bei; **Coaching sozial-kooperativen Handelns** vor allem zu sozial-kooperativen Kernzielen (AZ & KF).

## 4.5 Fazit: Methodische Gestaltung

Zur Förderung psychosozialer Ressourcen wurden methodische Rahmenbedingungen und Prinzipien sowie konkrete methodische Hinweise zur Gestaltung von Lernsituationen herausgearbeitet. Die methodischen Rahmenbedingungen beziehen sich auf die Trainer/-innen und das Team.

- **Trainer/-innen** nehmen eine Grundhaltung als sportliche Begleiter/-innen ein, die die Basketballer/-innen in ihrer motorischen und psychosozialen Entwicklung als fachlich-partnerschaftliche Berater/-innen unterstützen. Sie betrachten Basketballer/-innen in ihrer Gesamtpersönlichkeit und orientieren sich an der langfristigen Ausbildung der sportlichen Handlungs- und Leistungsfähigkeit.
- **Trainer/-innen** üben eine Rolle als Vorbild sowohl für den motorischen als auch für den psychosozialen Bereich aus. Zur verantwortungsvollen Umsetzung der Vorbildfunktionen gehört die Übereinstimmung von eigenem Handeln und angestrebten Lernzielen.
- In dem **Team** sollte ein angstfreies Lernklima herrschen, das es ermöglicht, Fehler zu machen, ohne mit sachlichen und emotionalen Konsequenzen rechnen zu müssen.

Kern der methodischen Gestaltung sind die eigentlichen Lernsituationen in Training und Wettkampf. Dabei wird unterschieden zwischen dem **Aufgreifen**, **Inszenieren** und **Thematisieren** von Lernsituationen. **Tabelle 1** auf der folgenden Seite gibt einen Überblick über Lernsituationen, methodische Prinzipien und Aufgabentypen.



Lernsituationen		Methodische Prinzipien und Aufgabentypen
<b>Situationen aufgreifen</b> (Kap. 4.2)	Aktuelle Erfahrungen	Sieg und Niederlage
		Gefühle zulassen
		Rituale unterstützen
		Konflikte thematisieren
	Gelegenheiten des Übens & Trainierens	Erfolgserfahrungen schaffen - Nahziele setzen
		Vormachen lassen
Gelegenheiten der Mitverantwortung	Aufgabenverteilung	
	Regeln	
	Inhaltliche Entscheidungen	
<b>Situationen inszenieren</b> (Kap. 4.3)	Basketball S	Vertrauensübungen
		Kooperative Bewegungsaufgaben I
	Basketball M	Störungen - psychosoziale Anforderungen erkennen
		Kooperative Bewegungsaufgaben II
	Basketball L	Kooperative Bewegungsaufgaben III
		Motorische Bewegungsaufgaben
		Mitverantworten durch „Gegenseitig Coachen“
		Leistung thematisieren - Selbsteinschätzungen
	Basketball XL	Wettkampfsituationen - Handlungsdruck bewältigen
		Konkurrenz simulieren - Anforderungen standhalten
<b>Situationen thematisieren</b> (Kap. 4.4)	Motorische Leistungen rückmelden	
	Psychosoziale Erfahrungen reflektieren	

**Tabelle 1**

Lernsituationen, methodische Prinzipien und Aufgabentypen.

### Anmerkung zum Abschluss:

Das vorliegende Konzept bietet zahlreiche methodische Prinzipien, Gestaltungshinweise und konkrete Aktionsformen zur Persönlichkeits- und Teamentwicklung im Basketball. Ihre Umsetzung muss sich an der konkreten Praxis orientieren, an unterschiedlichen Voraussetzungen von Trainern/-innen und Basketballern/-innen sowie an unterschiedlichen Lernsituationen in Training und Wettkampf.

Rezeptartig funktionieren die vorgestellten Methoden dabei nur bedingt. Jede/r Trainer/-in wird für sich entscheiden, inwieweit er/sie sie übernimmt, anpasst und weiterentwickelt. Dafür gilt: **Alle methodischen Maßnahmen können nur dann wirksam sein, wenn sie glaubhaft vertreten und vermittelt werden.**

Weniger Erfahrene lehnen sich vermutlich zunächst eng an die vorgeschlagenen methodischen Prinzipien und Aktionsformen an. Erfahrene werden ihre "eigenen" Methoden daraus machen, neue entwickeln oder unterschiedlichen Formen miteinander kombinieren. Dazu muss man nicht alles übernehmen und beherrschen: **Nobody is perfect!** Nur anfangen muss jeder!

# 5



## METHODENPOOL

# Methodenpool

### 5 Methodenpool

<b>5.1 Basketball S</b> .....	<b>42</b>
5.1.1 Blindenführung .....	43
5.1.2 Förderband .....	44
5.1.3 Grubenfall .....	45
5.1.4 Hilfe - Fangspiele .....	46
5.1.5 Jurte .....	48
5.1.6 Schwebende Jungfrau .....	49
5.1.7 Steifer Stock .....	50
5.1.8 Aufstand .....	51
5.1.9 Bobfahren / Mattentreiben .....	52
5.1.10 Reih und Glied .....	54
5.1.11 Sechs-Tage-Rennen .....	55
5.1.12 Supermarkt .....	58
<b>5.2 Basketball M</b> .....	<b>60</b>
5.2.1 Stummes Spiel .....	61
5.2.2 Mitten ins Ziel .....	62
5.2.3 With A Little Help From My Friends - Rollenpendelbasketball .....	64
5.2.4 Dribbelfangen .....	65
5.2.5 Begegnungsstaffel .....	66
5.2.6 Brennbasketball .....	67
5.2.7 Basket-Brenn-Ballspiel Jackpot .....	68
5.2.8 Sprintstaffel .....	70
5.2.9 Basketballparcours .....	72
5.2.10 Rhythmusdribbeln .....	73
5.2.11 Tigerbasketball verkehrt .....	74
5.2.12 Länderspiel .....	75
<b>5.3 Basketball L</b> .....	<b>76</b>
5.3.1 Transition Delay .....	77
5.3.2 Ballabnahme .....	78

5.3.3	Ballzirkulation	79
5.3.4	Ein Ball zu viel	80
5.3.5	Grundspiel - Flexibel	81
5.3.6	Jokerspiel	82
5.3.7	Parteball mit Abschluss auf einen Korb	83
5.3.8	Korblegerbiathlon	84
5.3.9	Regeländerungen	85
5.3.10	Vier Ecken	86
5.3.11	Taburaumspiel	88
5.3.12	Ohne Verteidiger	89
5.3.13	2 mal 3 gegen 3	90
5.3.14	Zweikampf mit Helfer	92
5.3.15	Drei gegen drei mit Helfer auf einen Korb	93
5.3.16	Geduldsspiel	94
5.3.17	Taktische Erwärmung	95
5.3.18	Bewegungsaufgabe "Gestalten"	96
5.3.19	Bewegungsaufgabe "Technikmerkmale"	97
5.3.20	Streetbasketball 3 gegen 3 ohne Regelvorgaben	98
5.3.21	Gegenseitig coachen I - Technik und Taktik	100
5.3.22	Gegenseitig coachen II - Wie im richtigen Wettkampf	102
5.3.23	Gegenseitig coachen III - Übernahme von Trainingsteilen	104
5.3.24	Beiß auf die Zähne	105
5.3.25	Ich sag dir was du kannst!	106
5.3.26	Kartenabfrage	108
5.3.27	Prognosetraining	110
5.3.28	Trainingsbegleitende Selbsteinschätzung	114
5.3.29	Konzentrischer Kreis	118
5.3.30	Erfolgserfahrungen: Nahziele festlegen und überprüfen	120
<b>5.4</b>	<b>Basketball XL</b>	<b>122</b>
5.4.1	Endphasentraining	123
5.4.2	Kritische Situation - Na und?!	124
5.4.3	Rückstand	125
5.4.4	Heaven and Hell	126
5.4.5	Raus und Rein	127
5.4.6	Unter Druck	128

### Hinweis zur Sprachform

Beim Erstellen dieser Arbeitshilfe war es uns wichtig, sowohl die männliche als auch die weibliche Sprachform anzuwenden. Ab dem Kapitel 5 (Methodenpool) haben wir uns jedoch dafür entschieden, nur eine Sprachform zu verwenden. Hintergrund dafür ist die vielfache Nennung von Personen und Gruppen, die teilweise sehr häufig auf einer Seite vorkommen. Wir hoffen, damit eine Erhöhung der Lesbarkeit zu erreichen. Mit der hier angewandten männlichen Sprachform sind natürlich immer männliche wie weibliche Personen gemeint.

Übersichtstabelle Aktionsformen und Kernziele

Ebene	Aktionsformen	Kernziele			
		Aufgabenzusammenhalt	Sportliches Selbstbewusstsein	Kollektives Selbstbewusstsein	Kooperationsfähigkeit
		AZ	SSB	KS	KF
<b>Basketball S</b>	5.1.1 Blindenführung	X			X
	5.1.2 Förderband	X		X	X
	5.1.3 Grubenfall	X	X	X	X
	5.1.4 Hilfe - Fangspiele	X			X
	5.1.5 Jurte	X		X	X
	5.1.6 Schwebende Jungfrau	X	X	X	X
	5.1.7 Steifer Stock	X	X		X
	5.1.8 Aufstand	X		X	X
	5.1.9 Bobfahren / Mattentreiben		X		X
	5.1.10 Reih und Glied	X		X	X
	5.1.11 Sechs-Tage-Rennen	X	X		X
	5.1.12 Supermarkt	X			X
<b>Basketball M</b>	5.2.1 Stummes Spiel	X			X
	5.2.2 Mitten ins Ziel	X			X
	5.2.3 With A Little Help From My Friends - Rollenpendelbasketball	X			X
	5.2.4 Dribbelfangen				X
	5.2.5 Begegnungsstaffel	X	X		X
	5.2.6 Brennbasketball	X	X		X
	5.2.7 Basket-Brenn-Ballspiel Jackpot	X	X		X
	5.2.8 Sprintstaffel		X		X
	5.2.9 Basketballparcours	X		X	X
	5.2.10 Rhythmusdribbeln	X		X	X
	5.2.11 Tigerbasketball verkehrt				X
	5.2.12 Länderspiel				X
<b>Basketball L</b>	5.3.1 Transition Delay				X
	5.3.2 Ballabnahme	X	X		X
	5.3.3 Ballzirkulation	X		X	X
	5.3.4 Ein Ball zu viel	X			X
	5.3.5 Grundspiel - Flexibel				X
	5.3.6 Jokerspiel				X
	5.3.7 Parteiball mit Abschluss auf einen Korb				X

Ebene	Aktionsformen	Kernziele			
		Aufgabenzusammenhalt	Sportliches Selbstbewusstsein	Kollektives Selbstbewusstsein	Kooperationsfähigkeit
		AZ	SSB	KS	KF
<b>Basketball L</b>	5.3.8 Korblegerbiathlon	X			X
	5.3.9 Regeländerungen				X
	5.3.10 Vier Ecken		X		X
	5.3.11 Taburaumspiel				X
	5.3.12 Ohne Verteidiger				X
	5.3.13 2 mal 3 gegen 3				X
	5.3.14 Zweikampf mit Helfer		X		X
	5.3.15 Drei gegen drei mit Helfer auf einen Korb				X
	5.3.16 Geduldsspiel	X			X
	5.3.17 Taktische Erwärmung	X			X
	5.3.18 Bewegungsaufgabe "Gestalten"	X	X		X
	5.3.19 Bewegungsaufgabe "Technikmerkmale"	X	X		X
	5.3.20 Streetbasketball 3 gegen 3 ohne Regelvorgaben	X			X
	5.3.21 Gegenseitig coachen I - Technik und Taktik	X	X		X
	5.3.22 Gegenseitig coachen II - Wie im richtigen Wettkampf	X	X		X
	5.3.23 Gegenseitig coachen III - Übernahme von Trainingsteilen	X	X		X
	5.3.24 Beiß auf die Zähne		X		
	5.3.25 Ich sag dir, was du kannst!	X	X		X
	5.3.26 Kartenabfrage	X	X		X
	5.3.27 Prognosetraining		X		
5.3.28 Trainingsbegleitende Selbsteinschätzung		X		X	
5.3.29 Konzentrischer Kreis	X	X		X	
5.3.30 Erfolgserfahrungen: Nahziele festlegen und überprüfen	X	X		X	
<b>Basketball XL</b>	5.4.1 Endphasentraining	X	X		X
	5.4.2 Kritische Situation - Na und?!		X	X	X
	5.4.3 Rückstand	X	X	X	X
	5.4.4 Heaven and Hell	X	X		
	5.4.5 Raus und Rein		X		X
	5.4.6 Unter Druck		X		

## 5.1 Basketball S

Ziel der Gestaltungsebene "Basketball S" ist es, innerhalb des Teams gegenseitiges Vertrauen aufzubauen und ein Bewusstsein für die Bedeutung psychosozialer Ressourcen anzuregen. Dies wird mit den Aufgabentypen **Vertrauensübungen** und **Kooperative Bewegungsaufgaben I** umgesetzt (ausführlich Kap. 4.4).

### Aufgabentyp: Vertrauensübungen

**Vertrauensübungen** sind dadurch gekennzeichnet, dass sich die Basketballer/-innen "in die Hände ihrer Mitsportler" begeben. Dies wird z.B. durch ungewohntes Ausschalten von Sinnen (u.a. Augenschließen) initiiert, so dass Vertrauen und gegenseitige Unterstützung zur Lösung von Aufgaben erforderlich werden. Ziel ist es, über Vertrauensübungen ein förderliches Lernklima im Team (Kap. 4.1) aufzubauen.

Eine weitere Möglichkeit bieten Wagnisaufgaben, in denen Basketballer/-innen im Schutz des Teams unbekannte Herausforderungen bewältigen sollen, die den Mut des Einzelnen und das Vertrauen in das Team erfordern. Dieses übernimmt u.a. Aufgaben der Sicherung und des Ausschlusses von Unfallrisiken.

### Aufgabentyp: Kooperative Bewegungsaufgaben I

**Kooperative Bewegungsaufgaben** enthalten sozial-kooperative Aufgabenstellungen, deren Lösungen völlig offen sind. Das durchgängige Prinzip lautet: "Gemeinsam Strategien entwickeln und umsetzen!" Dabei sollen die Basketballer/-innen erkennen, dass eine aufgabenteilige Bearbeitung, soziale Kompetenzen sowie motorisches Können zur effektiven Aufgabenlösung beitragen.

Aus allen (zunächst) konkurrenzfreien Bewegungsaufgaben können auch Wettbewerbe gemacht werden, indem die jeweiligen Aufgaben in Teams gegeneinander gelöst werden.

In einigen Bewegungsaufgaben dieser Gestaltungsebene "Basketball S" können auch basketballspezifische Aspekte einfließen, indem beispielsweise zusätzlich Bälle eingesetzt werden (z.B. Hilfe - Fangspiele [Kap. 5.1.4] oder Supermarkt [Kap. 5.1.12]).



## 5.1.1 Blindenführung

### Grundidee

Ein Partner ohne Ball führt seinen blinden Partner durch Schulterfassung kreuz und quer durch die Halle ohne mit anderen Paaren zusammenzustoßen. Nach einer Minute werden die Rollen getauscht.

### Variationen:

- Mit Ball
- Rückwärts dribbeln

### Reflexionsfragen:

- Was war das Neue und Schwierige an dieser Übung?
- Wie habt ihr Schwierigkeiten gelöst?
- Konntest du Vertrauen aufbauen?



### Allgemeine Hinweise

- Motorische Elemente:** Grundlagenausdauer  
**Alter:** Ab 14 Jahre (Fortgeschrittene)  
**Gruppengröße:** Beliebige viele 2er-Teams  
**Material:** Augenbinden

### Eigene Bemerkungen / Notizen

---



---



---

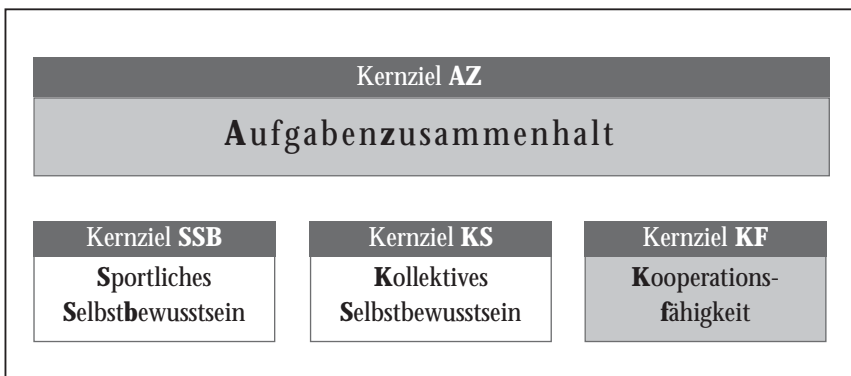


---



---

### Kernziele



grau unterlegt = zutreffend

### Aufgabentyp

<b>S</b>	Vertrauensübungen
	Kooperative Bewegungsaufgaben I
<b>M</b>	Störungen - Anforderungen erkennen
	Kooperative Bewegungsaufgaben II
<b>L</b>	Kooperative Bewegungsaufgaben III
	Motorische Bewegungsaufgaben
	Gegenseitig coachen
<b>XL</b>	Leistung thematisieren
	Wettkampf - Handlungsdruck bewältigen
	Konkurrenz - Anforderungen standhalten



## 5.1.2 Förderband

### Grundidee

Die Spieler stehen in Gassenstellung und legen ihre Unterarme im Reißverschlussystem ineinander. Dabei zeigen die Handflächen nach oben. Ein Spieler legt sich am Ende der Gasse auf die Hände und Arme seiner Mitspieler und wird dann vorsichtig durch rhythmisches Hochheben nach vorne befördert. Sind jeweils zwei Teilnehmer am Ende des Förderbands, schließen sie sich an, so dass ein kontinuierliches Weiterbefördern möglich ist.

### Variationen:

Förderband auf dem Boden: Hierzu legen sich die Spieler bäuchlings nebeneinander auf den Boden oder auf eine Mattenbahn. Ein Spieler legt sich in gestreckter Haltung mit Blick zum Mattenbahnende auf die anderen Mitspieler. Diese transportieren durch das Drehen ihrer Körper den oben Liegenden bis ans Ende des "Förderbands". Dort angekommen legt sich dieser neben den letzten Mitspieler des Förderbands und der nächste Mitspieler vom Anfang des Förderbands wird befördert.

### Reflexionsfragen:

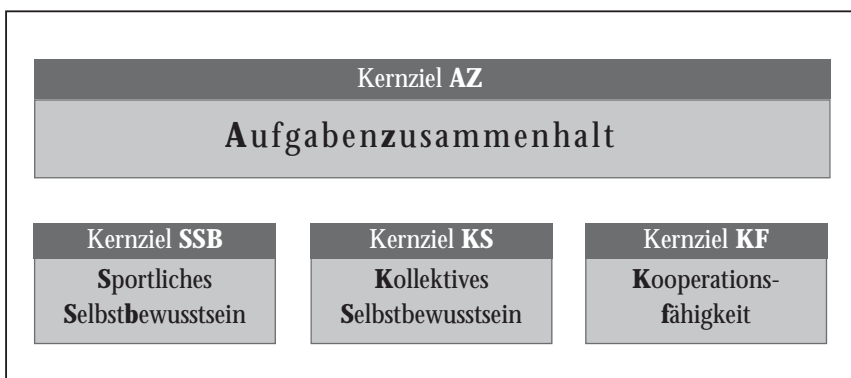
- Was habt ihr gerade gemacht - wie habt ihr das gemacht?
- An welchen Stellen sind Schwierigkeiten aufgetreten?
- (Wie) Habt ihr diese gelöst - wie war eure Verständigung?

### Allgemeine Hinweise

- Motorische Elemente:** Kraft, Körperspannung  
**Alter:** Jede Alterstufe  
**Gruppengröße:** Min. 7-9 Spieler  
**Material:** Turnmatten zum Unterlegen  
**Organisation:** Diese Aktionsform sollte am Anfang einer Übungsstunde stehen, weil die Mitspieler noch nicht schwitzen.  
**Literatur:** Die Grundidee stammt aus der Praxismappe "Abenteurer/Erlebnis" (Sportjugend NW, 1994b).



### Kernziele



grau unterlegt = zutreffend

### Aufgabentyp

<b>S</b>	Vertrauensübungen
	Kooperative Bewegungsaufgaben I
<b>M</b>	Störungen - Anforderungen erkennen
	Kooperative Bewegungsaufgaben II
<b>L</b>	Kooperative Bewegungsaufgaben III
	Motorische Bewegungsaufgaben
	Gegenseitig coachen
<b>XL</b>	Leistung thematisieren
	Wettkampf - Handlungsdruck bewältigen
	Konkurrenz - Anforderungen standhalten

### 5.1.3 Grubenfall

#### Grundidee

Ein Spieler lässt sich von einem Kasten mit gestrecktem und angespanntem Körper vorwärts in die Gasse der Mitspieler fallen. Die Mitspieler stehen in leichter Schrittstellung und bilden mit vorge-streckten Armen eine Gasse. Dabei fassen sich die Mitspieler nicht an, sondern verschränken die Ar-me nach dem Reißverschlussprinzip. Der Fallende wird federnd entgegengenommen. Körperspan-nung ist das A und O dieser Übung, denn sobald der Fallende die Körperspannung verliert, rutscht er durch die fangbereiten Arme der Fänger.

#### Variationen:

- Grubenfall aus dem Handstand
- Der Fallende schließt beim Fallen die Augen.

#### Reflexionsfragen:

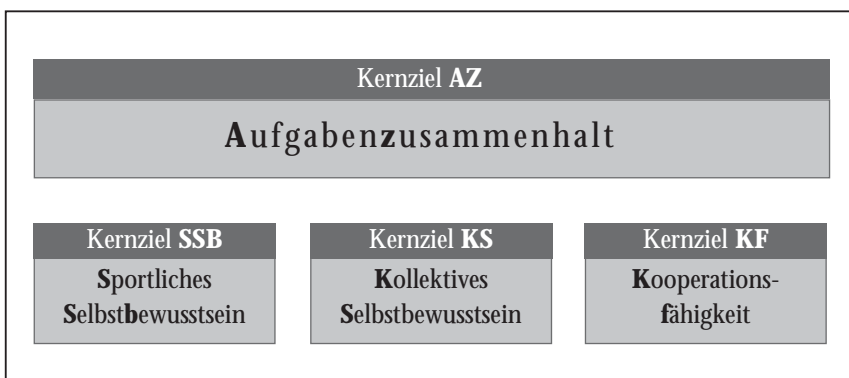
- Was habt ihr gerade gemacht - wie habt ihr das gemacht?
- Bei dieser Übung sind viele ängstlich oder unsicher - wie war das bei euch?
- Wie ist es, wenn man auf Hilfe angewiesen ist - hattet ihr völliges Vertrauen?

#### Allgemeine Hinweise

- Motorische Elemente:** Kraft, Körperspannung  
**Alter:** Grundform ab ca. 6 Jahre  
**Gruppengröße:** Min. 9 Spieler (8 Fänger, 1 Springer)  
**Material:** Großer Kasten, Weichbodenmatte  
**Organisation:** Der Fall darf erst dann begonnen werden, wenn sich der Fallende vergewissert hat, dass die Fänger bereit sind.  
**Literatur:** Die Grundidee stammt aus der Praxismappe "Abenteuer/Erlebnis" (Sportjugend NW, 1994b).



#### Kernziele



grau unterlegt = zutreffend

#### Aufgabentyp

S	Vertrauensübungen
	Kooperative Bewegungsaufgaben I
M	Störungen - Anforderungen erkennen
	Kooperative Bewegungsaufgaben II
L	Kooperative Bewegungsaufgaben III
	Motorische Bewegungsaufgaben
	Gegenseitig coachen
XL	Leistung thematisieren
	Wettkampf - Handlungsdruck bewältigen
	Konkurrenz - Anforderungen standhalten

## 5.1.4 Hilfe - Fangspiele

### Grundidee

Bei den folgenden Fangspielen geht es darum, dass sich die "gefährdeten" Spieler gegenseitig schützen und gefangene Spieler wieder befreien. Im abgegrenzten Raum fängt ein (oder mehrere) Fänger die anderen Spieler.

**Schützen:** Mitspieler können sich vor dem Fänger schützen, indem sie sich bei anderen Mitspielern unterhaken (gegenseitig Tragen, Huckepack, Schubkarren, Handstand am Partner etc.). Der Fänger darf dann nicht abschlagen und muss sich abwenden. Das Paar trennt sich wieder (Zeitbegrenzung kann variabel gestaltet werden, z.B. solange wie die Spieler mit einem Atemzug summen können). Welcher Fänger fängt in einer Minute die meisten Spieler?

### Variationen:

- Stummes Fangen: gefährdete Spieler dürfen sich nicht durch Zurufen bemerkbar machen, die Mitspieler müssen erkennen, wer in Not ist.

**Befreien:** Freies Fangspiel ohne gegenseitiges Schützen. Dabei können gefangene Spieler wieder befreit werden: gefangener Spieler bildet eine Brücke, freie Spieler kriechen hindurch oder springen drüber; Hockwende: gefangener Spieler geht in die Bank (Hände und Knie auf den Boden), freier Spieler macht eine Hockwende.

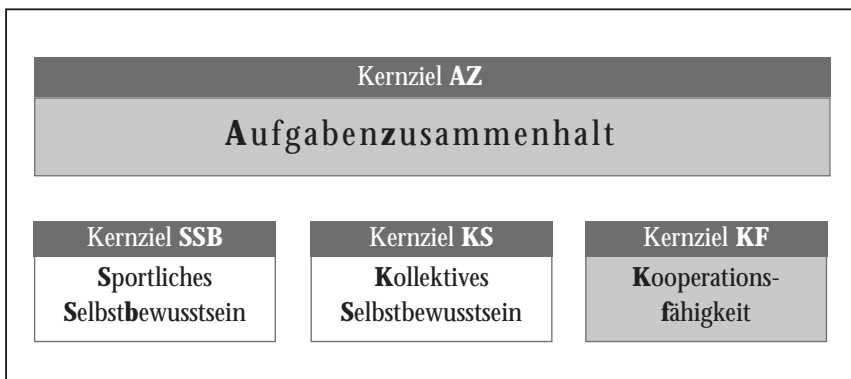
Schützen und Befreien: Kombination aus beiden Fangspielen.

### Basketballspezifische Variationen:

- Nach demselben Prinzip wird Fangen mit Ball gespielt. Es werden 2 Bälle weniger eingesetzt als freie Mitspieler. Ein Mitspieler in Ballbesitz darf nicht gefangen werden. Die freien Mitspieler müssen sich die Bälle so zupassen, dass sie nicht gefangen werden können.
- Erhöhung des Schwierigkeitsgrades z.B. durch Reduzieren der verfügbaren Bälle, 2 Fänger oder Beschränkung der Ballkontakte.



### Kernziele



grau unterlegt = zutreffend

### Aufgabentyp

S	Vertrauensübungen
	Kooperative Bewegungsaufgaben I
M	Störungen - Anforderungen erkennen
	Kooperative Bewegungsaufgaben II
L	Kooperative Bewegungsaufgaben III
	Motorische Bewegungsaufgaben
	Gegenseitig coachen
XL	Leistung thematisieren
	Wettkampf - Handlungsdruck bewältigen
	Konkurrenz - Anforderungen standhalten





## 5.1.5 Jurte

### Grundidee

Alle Spieler stehen in einem Kreis, halten sich an den Händen und zählen zu zweit ab (eins/zwei; eins/zwei usw.). Die Arme sind gestreckt, der Körper sollte nicht in den Hüften gebeugt sein. Auf ein Signal des Trainers hin lehnen sich nach vorheriger Absprache entweder die "Einser" oder die "Zweier" zur Mitte, die anderen nach außen. Dadurch entsteht der Grundriss der Jurte (Filzzelt der Mongolen). Nach einigen Sekunden sollte die Ausgangsstellung wieder eingenommen und die Position außen/innen gewechselt werden.

### Variation:

- Jeder 2. Spieler steht mit dem Rücken zur Kreismitte.

### Reflexionsfragen:

- Was habt ihr gerade gemacht - wie habt ihr das gemacht?
- Hat die Übung funktioniert - warum (nicht)?

### Allgemeine Hinweise

**Motorische Elemente:** Kraft, Körperspannung

**Alter:** Jede Altersstufe, Voraussetzung ist die entsprechende Körperspannung und Armkraft.

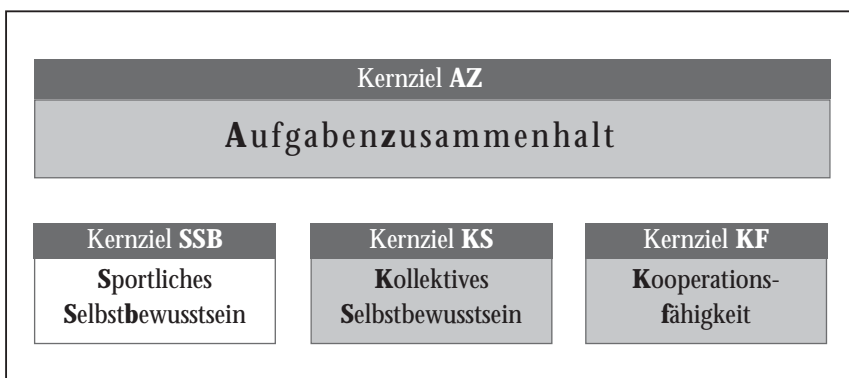
**Gruppengröße:** Min. 6 Mitspieler

**Organisation:** Gefahren liegen in der Stabilität der Jurte. Alle Mitspieler müssen zur gleichen Zeit und mit der gleichen Intensität die Spannung aufbauen. Es können auch zunächst kleinere Jurten gebildet werden, die später zu einer größeren zusammengeführt werden.

**Literatur:** Die Grundidee stammt aus der Praxismappe "Spiele/Spielen" (Sportjugend NW, 1994a).



### Kernziele



grau unterlegt = zutreffend

### Aufgabentyp

S	Vertrauensübungen
	Kooperative Bewegungsaufgaben I
M	Störungen - Anforderungen erkennen
	Kooperative Bewegungsaufgaben II
L	Kooperative Bewegungsaufgaben III
	Motorische Bewegungsaufgaben
	Gegenseitig coachen
XL	Leistung thematisieren
	Wettkampf - Handlungsdruck bewältigen
	Konkurrenz - Anforderungen standhalten

## 5.1.6 Schwebende Jungfrau

### Grundidee

Ein Spieler liegt ausgestreckt rüchlings auf Turnmatten. Die Arme sind an den Körper angelegt, der Körper ist angespannt. 4 weitere Spieler stehen um die "Jungfrau" herum, je 2 auf der linken und 2 auf der rechten Seite. Die jeweils gegenüber stehenden Teilnehmer (Zauberer) strecken sich die Hände entgegen, legen die Fingerspitzen aneinander, schließen die Augen und drücken die Fingerspitzen fest aneinander. Nach einer Konzentrationsphase von ca. 1 Minute hocken sich die Zauberer neben die Jungfrau und heben sie mit ausgestreckten Zeigefingern hoch: Ein Zeigefinger am Nacken, einer an der Hüfte, einer am Gesäß und einer an der Ferse. Die Jungfrau schwebt auf 8 ausgestreckten Fingern.

### Reflexionsfragen:

- Was habt ihr gerade gemacht - wie habt ihr das gemacht?
- War es möglich, diese Aufgabe zu bewältigen?

### Allgemeine Hinweise

- Motorische Elemente:** Kraft
- Alter:** Ab ca. 10 Jahre
- Gruppengröße:** 5 Personen pro Team
- Literatur:** Die Grundidee stammt aus der Praxismappe "Abenteuer/Erlebnis" (Sportjugend NW 1994b).

### Eigene Bemerkungen / Notizen

---



---

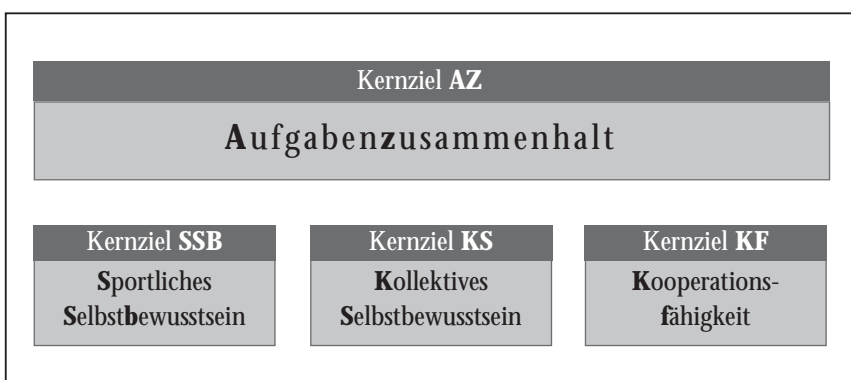


---



---

### Kernziele



grau unterlegt = zutreffend

### Aufgabentyp

S	Vertrauensübungen
	Kooperative Bewegungsaufgaben I
M	Störungen - Anforderungen erkennen
	Kooperative Bewegungsaufgaben II
L	Kooperative Bewegungsaufgaben III
	Motorische Bewegungsaufgaben
	Gegenseitig coachen
XL	Leistung thematisieren
	Wettkampf - Handlungsdruck bewältigen
	Konkurrenz - Anforderungen standhalten



## 5.1.7 Steifer Stock

### Grundidee

2 Spieler stehen ca. 1 Meter auseinander, in der Mitte steht ein weiterer Spieler. Dieser schließt die Augen, spannt seinen Körper an ("Steifer Stock") und lässt sich vertrauensvoll und völlig gestreckt in die Arme eines Mitspielers fallen. Dieser fängt ihn sanft auf, richtet ihn auf und schiebt ihn sanft zum gegenüber stehenden Mitspieler. Auf diese Weise pendelt der steife Stock hin und her.

### Variationen:

- Mehrere Spieler bilden einen engen Kreis, in dem der "Steife Stock" pendelt.
- "Steifer Stock" auf einer Weichbodenmatte: Die Gesamtsituation wird aufgrund des weichen Untergrunds unsicherer, aber auch ungefährlicher bei einem Sturz.

### Reflexionsfragen:

- Was habt ihr gerade gemacht - wie habt ihr das gemacht?
- Seid ihr unsicher oder ängstlich gewesen - was macht unsicher oder ängstlich - was bereitet Spaß?
- Wie ist es, wenn man auf andere angewiesen ist - konntet ihr Vertrauen aufbauen?

### Allgemeine Hinweise

**Motorische Elemente:** Kraft, Körperspannung

**Alter:** Jede Altersstufe

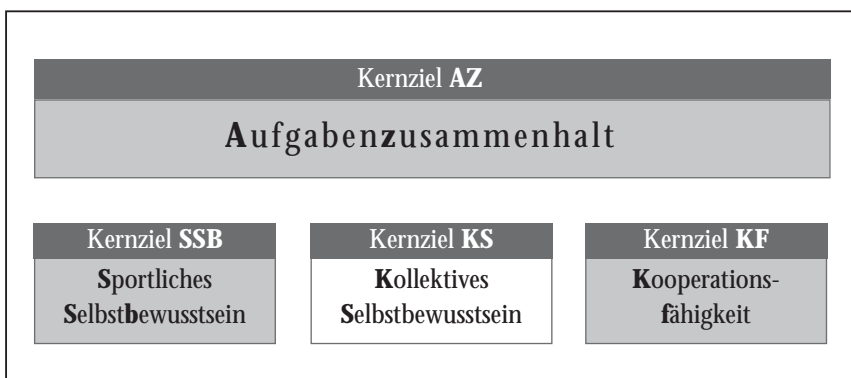
**Gruppengröße:** Min. 3 Personen

**Organisation:** Diese Situation sollte nur von Teams durchgeführt werden, in denen ein Mindestmaß an Vertrauen herrscht. Der Trainer sollte darauf hinweisen, dass der Körper immer gestreckt sein muss.

**Literatur:** Die Grundidee stammt aus der Praxismappe "Abenteuer/Erlebnis" (Sportjugend NW, 1994b).



### Kernziele



grau unterlegt = zutreffend

### Aufgabentyp

S	Vertrauensübungen
	Kooperative Bewegungsaufgaben I
M	Störungen - Anforderungen erkennen
	Kooperative Bewegungsaufgaben II
L	Kooperative Bewegungsaufgaben III
	Motorische Bewegungsaufgaben
	Gegenseitig coachen
XL	Leistung thematisieren
	Wettkampf - Handlungsdruck bewältigen
	Konkurrenz - Anforderungen standhalten

## 5.1.8 Aufstand

### Grundidee

Alle Spieler sitzen auf dem Hallenboden in einem Kreis mit dem Gesicht nach außen. Es ist wichtig, dass alle im Schulterschluss sitzen, ganz eng aneinander. Nachdem sich alle Spieler bei ihren Sitznachbarn eingehakt haben, versuchen sie auf ein Zeichen hin gemeinsam aufzustehen. Zunächst sollte mit kleineren Kreisen (bis 4 Personen) begonnen werden, die dann bis zum gesamten Team ausgebaut werden.

### Variationen:

- 2 Spieler sitzen mit gebeugten Knien und Zehenkontakt gegenüber, wobei die Fußsohlen flach auf dem Boden bleiben. Sie fassen sich an den Händen und ziehen sich gegenseitig hoch, worauf sie sich wieder in eine sitzende Stellung niederlassen. Schwieriger wird es, wenn man das gegenseitige Hochziehen mit gestreckten Armen und gestreckten Beinen versucht oder indem sich nur mit den Zeigefingern verhakt wird.
- 2 Spieler sitzen, einer unmittelbar hinter dem anderen, auf dem Boden. Beide schauen in die gleiche Richtung, ihre Beine sind gespreizt und die Knie gebeugt. Der vordere Spieler hilft dem hinteren aufzustehen, indem er seine Hände mit gebeugtem Ellbogen und nach hinten geneigten Handflächen über seinen Kopf hebt. Wenn der hintere Spieler die Hände ergreift, kann der vordere aufstehen.
- Ein Team von 10 Spielern sitzt im Kreis und hält ein dickes Seil, dessen Enden fest verknotet sein müssen und das zunächst vor den Füßen der Spieler liegt. Wenn alle gleichzeitig daran ziehen, kann das ganze Team gleichzeitig aufstehen.



### Reflexionsfragen:

- Was habt ihr gerade gemacht - wie habt ihr das gemacht - was war eure Strategie?
- Wo lagen Schwierigkeiten?
- Hat jemand das Kommando übernommen - wieso kann das hilfreich sein?

### Allgemeine Hinweise

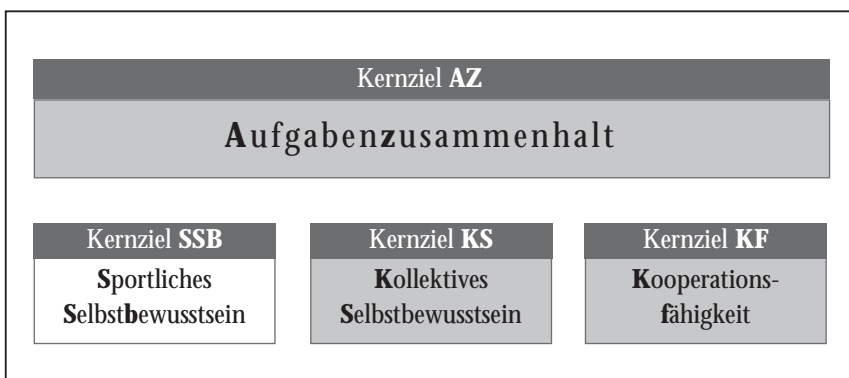
**Motorische Elemente:** Koordinative Fähigkeiten (Gleichgewicht) und Kraft

**Alter:** Jede Altersstufe

**Gruppengröße:** 2 bis 10 Personen, mit mehr Spielern wird es sehr schwierig

**Literatur:** Die Grundidee stammt aus der Praxismappe "Spiele/Spielen" (Sportjugend NW, 1994a).

### Kernziele



grau unterlegt = zutreffend

### Aufgabentyp

S	Vertrauensübungen
	Kooperative Bewegungsaufgaben I
M	Störungen - Anforderungen erkennen
	Kooperative Bewegungsaufgaben II
L	Kooperative Bewegungsaufgaben III
	Motorische Bewegungsaufgaben
	Gegenseitig coachen
XL	Leistung thematisieren
	Wettkampf - Handlungsdruck bewältigen
	Konkurrenz - Anforderungen standhalten

## 5.1.9 Bobfahren / Mattentreiben

### Grundidee

Die Spieler haben in 4er- oder 5er-Teams je eine Weichbodenmatte. Sie sollen zunächst im Team herausfinden, wie man eine Matte am schnellsten und weitesten zum Rutschen bekommen kann. In der anschließenden Demonstration werden die Lösungen der Spieler vorgestellt. Haben alle Teams Erfahrungen im schnellen und weiten Vorantreiben der Matte erlangt, wird daraus ein Wettbewerb gestaltet:

Welches Team schafft am schnellsten 2 Längsbahnen durch die gesamte Halle. Die Matte muss jeweils am Ende der Längsbahn anschlagen. Zusatzregeln:

- Bei 5 Spielern pro Team sind pro Längsbahn nur 3 Spieler aktiv, die anderen beiden lösen nach jeder Längsbahn 2 Aktive ab.
- Andere Teams dürfen in ihren Bahnen gestört werden, man darf also auch einen Zick-Zack-Kurs fahren.

Durch diese Zusatzregeln sind die Spieler aufgefordert, vor und während des Wettkampfes eine Strategie zu entwickeln, umzusetzen und gegebenenfalls zu verändern.

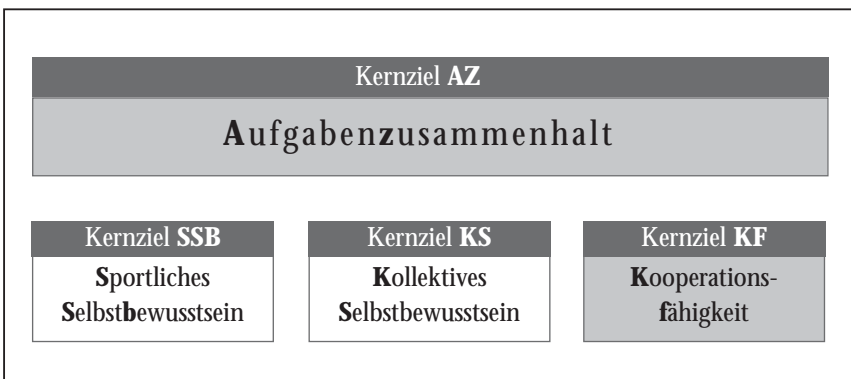
### Variation:

- Mattentrutschen mit Ball: Sprungwurf auf Mitspieler.

### Reflexionsfragen:

- Was habt ihr gerade gemacht - wie habt ihr das gemacht - was war eure Strategie?
- Wo lagen die Schwierigkeiten? (Abstimmung untereinander?)
- Wie war die Zusammenarbeit?

### Kernziele



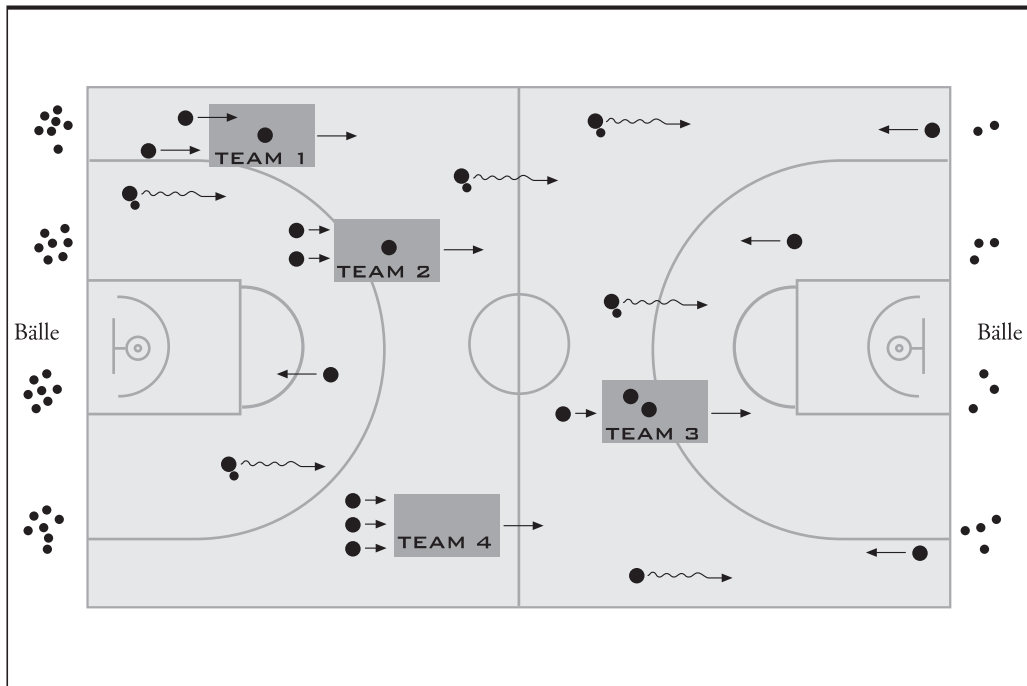
grau unterlegt = zutreffend

### Aufgabentyp

<b>S</b>	Vertrauensübungen
	Kooperative Bewegungsaufgaben I
<b>M</b>	Störungen - Anforderungen erkennen
	Kooperative Bewegungsaufgaben II
<b>L</b>	Kooperative Bewegungsaufgaben III
	Motorische Bewegungsaufgaben
	Gegenseitig coachen
<b>XL</b>	Leistung thematisieren
	Wettkampf - Handlungsdruck bewältigen
	Konkurrenz - Anforderungen standhalten

## Allgemeine Hinweise

- Motorische Elemente:** Schnelligkeit, Schnelligkeitsausdauer
- Alter:** Jede Altersstufe
- Gruppengröße:** Ca. 4 Teams mit jeweils 3-5 Spieler
- Material:** Die Aktionsform ist nur in der Halle durchführbar.  
Je Team eine Weichbodenmatte.
- Literatur:** Die Grundidee stammt aus der Praxismappe "Spiele/Spielen"  
(Sportjugend NW, 1994a).



## Eigene Bemerkungen / Notizen

---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



## 5.1.10 Reih und Glied

### Grundidee

Alle Mitspieler eines Teams sollen sich auf einer Langbank beliebig nebeneinander aufstellen und sich nach vorgegebenen Kriterien sortieren:

- Größe
- Alter
- Anfangsbuchstaben des Vornamens
- Gewicht

Schwierigkeit: Die Aufgabe soll bewältigt werden, ohne dass die Spieler miteinander reden.

### Variationen:

- Wettkampf: 2 Teams treten gegeneinander an: Welches Team steht zuerst, ohne dabei Fehler in der Reihenfolge aufzuweisen?

### Reflexionsfragen:

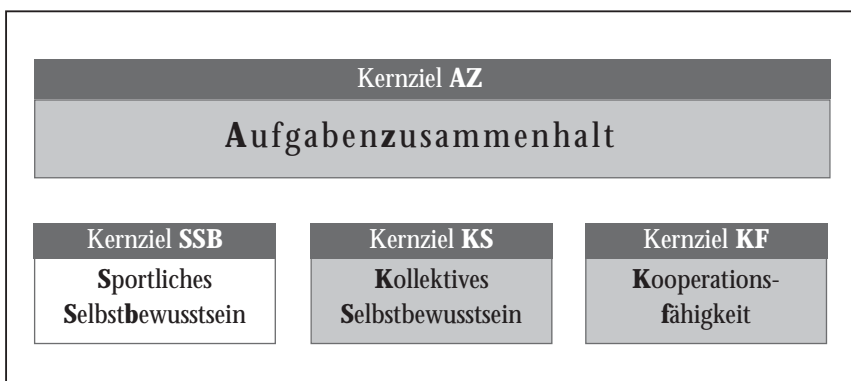
- Wie ist es euch gelungen, ohne zu Sprechen miteinander zu kommunizieren - ist das möglich?
- Was braucht man, um hier schnell und sicher handeln zu können?
- Gibt es im Basketball ähnliche Formen der Kommunikation? Mögliche Antworten: Zuordnung und Übergeben von Gegenspielern, Raumaufteilung, Abstimmung von Laufwegen, Verständigung beim Doppelpass etc.

### Allgemeine Hinweise

- Alter:** Jede Altersstufe  
**Gruppengröße:** Beliebig  
**Material:** Langbänke, Stühle oder Seile



### Kernziele



grau unterlegt = zutreffend

### Aufgabentyp

<b>S</b>	Vertrauensübungen
	Kooperative Bewegungsaufgaben I
<b>M</b>	Störungen - Anforderungen erkennen
	Kooperative Bewegungsaufgaben II
<b>L</b>	Kooperative Bewegungsaufgaben III
	Motorische Bewegungsaufgaben
	Gegenseitig coachen
<b>XL</b>	Leistung thematisieren
	Wettkampf - Handlungsdruck bewältigen
	Konkurrenz - Anforderungen standhalten

### 5.1.11 Sechs-Tage-Rennen

#### Grundidee

4 Teams treten in einem abgesteckten Laufparcours (Viereck mit ca. 15m x 15m) in bis zu 5 verschiedenen Wettbewerben gegeneinander an.

Den Abschluss bildet ein 20-Runden-Wettkampf in Anlehnung an das klassische Sechs-Tage-Rennen. Jeder Wettkampf macht es notwendig, dass sich die Spieler vorher besprechen, um eine gemeinsame Teamstrategie festzulegen.

#### 1. Blindenführung:

Jedes Team muss den Parcours zweimal durchlaufen. Dabei muss je ein Spieler mit verbundenen Augen den Ball führen. Er darf von einem oder mehreren Blindenführern um das abgesteckte Feld geführt werden. Die Blindenführer sollen durch Zurufe oder durch Berührungen den Blinden den Weg weisen. Erlaubt ist es, den Blinden an Schulter oder Arm anzutippen (z.B. Antippen der rechten Schulter heißt, nach rechts gehen) oder mit einem vorsichtigen Rempler in die entsprechende Richtung zu drücken. Verboten ist es, die Blinden zu schieben, zu ziehen oder an der Hand zu fassen. Auch dürfen die Blindenführer nicht den Ball berühren. Rollt der Ball aus dem Parcours, so muss an der entsprechenden Stelle wieder begonnen werden (vgl. Aktionsform Blindenführung 5.4.2).

Die Teams können ihre Rollen bei dieser Aufgabe beliebig verteilen. Es ist ihnen freigestellt, ob ein Spieler doppelt läuft etc.

#### 2. Tragen und getragen werden:

Jedes Team durchläuft den Parcours erneut zweimal. 4 Teammitglieder sind unterwegs, ein Teammitglied muss die gesamte Runde getragen werden. Die Träger dribbeln während der gesamten Runde zwei Bälle. Die Teams können ihre Rollen beliebig verteilen.

#### 3. Teamdribbling:

Alle Teams laufen Ball dribbelnd mit allen Teammitgliedern gleichzeitig gegeneinander. Der Parcours wird dreimal im Dreieck durchdribbelt, d.h. in der Mitte kreuzen sich die Laufwege der Teams.

Es ist ausdrücklich erlaubt, den anderen Teams dabei die Bälle wegzuspitzeln. Bei Ballverlust darf der eigene Ball zurückgeholt werden, selbstverständlich muss an der Stelle des Ballverlustes wieder eingestiegen werden. Gewonnen hat das Team, das nach 3 Runden als erstes gemeinsam ins Ziel kommt und noch im Besitz von mindestens 3 Bällen ist.

Die Spieler müssen eine Strategie entwickeln, wer welche Aufgabe (Ball sichern bzw. stören der Gegner) übernimmt, wie die anderen Teams gestört werden können, ob und wann Bälle zurückgeholt werden etc.

#### 4. Kegeln:

Jedes Team muss 6 Kegel (oder kleine Hütchen) aus 6m Entfernung abschießen bzw. abwerfen. Vor dem Abwerfen müssen die Spieler den Parcours einmal im Gesamtteam durchdribbeln. Jeder Spieler hat dann nur einen Wurf. Die Anzahl der verbliebenen Hütchen muss als Strafrunden gedribbelt werden. Gewonnen hat das Team, das als erstes entweder alle Hütchen abgeworfen oder seine Strafrunden bewältigt hat.

Reihenfolge der Schützen, Aufstellungsformation der Kegel sowie Lauftaktik der Strafrunden werden von den Spielern selbst festgelegt.



## 5. Sechs-Tage-Rennen:

Zum Abschluss findet ein 20-Runden-Staffel-Rennen statt (Rundenzahl kann nach vorhandener Zeit variiert werden). Von den 20 Runden müssen 15 Runden mit Ball dribbelnd bewältigt werden. Von diesen 15 Runden müssen 2 Runden zu zweit, 2 zu dritt, 2 zu viert und eine zu fünft (jeweils Hand an Hand und mit 1 Ball pro Team) bewältigt werden. Es bleiben 8 Einzelrunden.

Auch hier müssen die Spieler eine Strategie entwickeln, eine Lauffolge sowie die gemeinsamen Teams festlegen. Da bei der gemeinsamen Planung die Übersicht verloren gehen kann und die Einhaltung der Regeln schwer zu kontrollieren ist, muss jedes Team ein eigenes Planungs- und Rundenprotokoll führen (vgl. Beispiel und Anhang).

### Reflexionsfragen:

- Was habt ihr gerade gemacht - wie habt ihr das gemacht?
- Was war eure Strategie - konntet ihr sie umsetzen?
- Welches Team kann von sich sagen, dass es eine gute Zusammenarbeit gezeigt hat?

### Allgemeine Hinweise

- Motorische Elemente:** Technik: Dribbling; Kondition: Schnelligkeit und Ausdauer  
**Alter:** Ab 12 Jahre  
**Gruppengröße:** 20 Spieler (4 Teams à 5 Spieler)  
**Material:** Bälle, Augenbinden, Kegel, Zettel für die Aufstellung  
**Organisatorisches:** Nach Vorstellung der Aufgaben sollte eine Zeit festgelegt werden, in der sich die Teams ihre Strategien überlegen und testen können.

### Eigene Bemerkungen / Notizen

---



---

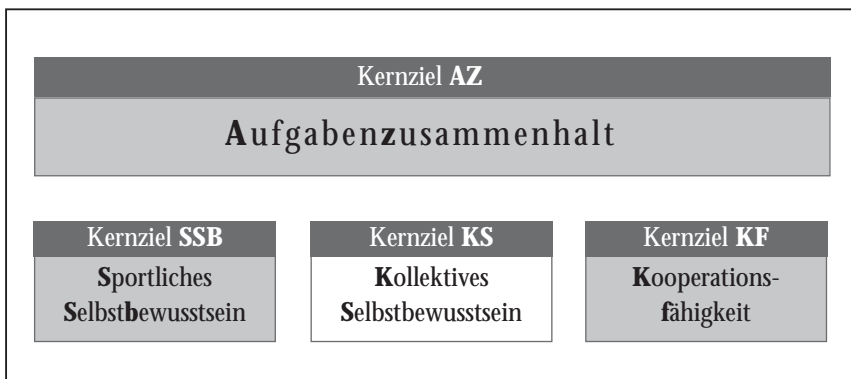


---



---

### Kernziele



grau unterlegt = zutreffend

### Aufgabentyp

<b>S</b>	Vertrauensübungen
	Kooperative Bewegungsaufgaben I
<b>M</b>	Störungen - Anforderungen erkennen
	Kooperative Bewegungsaufgaben II
<b>L</b>	Kooperative Bewegungsaufgaben III
	Motorische Bewegungsaufgaben
	Gegenseitig coachen
<b>XL</b>	Leistung thematisieren
	Wettkampf - Handlungsdruck bewältigen
	Konkurrenz - Anforderungen standhalten

## Übersicht: Sechs-Tage-Rennen

Wettbewerb	Team 1		Team 2		Team 3		Team 4	
	Rang	Punkte	Rang	Punkte	Rang	Punkte	Rang	Punkte
Blindenführung								
Tragen und getragen werden								
Teambildung								
Kegeln								
6-Tage-Rennen								
Gesamtpunkte								
Endplatzierung								

## Protokoll: Sechs-Tage-Rennen

5 x ohne Ball	Runde	15 x mit Ball				
		8 x einzeln	2 x 2er-Team	2 x 3er-Team	2 x 4er-Team	1 x 5er-Team
	1					
	2					
	3					
	4					
	5					
	6					
	7					
	8					
	9					
	10					
	11					
	12					
	13					
	14					
	15					
	16					
	17					
	18					
	19					
	20					

## 5.1.12 Supermarkt

### Grundidee

4 Teams (Team grün, - gelb, - blau, - rot) zu maximal 5 Spielern. Die Teams stellen sich an die Ecken eines Rechtecks (ca. 10m x 15m) mit gleichem Abstand zum Mittelpunkt des Vierecks auf. Dort befindet sich ein großer Korb mit 4 verschiedenen Typen von Gegenständen (z.B. unterschiedlicher Farbe, unterschiedliche Bälle: Tennis, Handball, Volleyball, Basketball, Fußball...). Ziel ist es, als Erstes alle dem Team zugeordneten Gegenstände in den eigenen Korb zu tragen, der am Ausgangspunkt steht. Dabei ist zu beachten, dass immer nur ein Spieler des Teams unterwegs ist und dieser nur einen Gegenstand mitnehmen darf. Der Spieler darf auch einen vom anderen Team klauen, so dass nicht nur zur Mitte gelaufen werden muss, sondern auch zu den Körben der gegnerischen Teams, um deren Gegenstände zu klauen bzw. die eigenen zu befreien.

Nach einem Pilotdurchgang erfolgt in den Teams eine Strategiebesprechung, danach ein Revanchedurchgang.

### Variation:

- Bei der Verwendung von Mini-Kästen müssen die Teams noch genauer hinschauen, wo sich ihre Gegenstände befinden.
- Die Spieler dribbeln beim Laufen einen Ball.

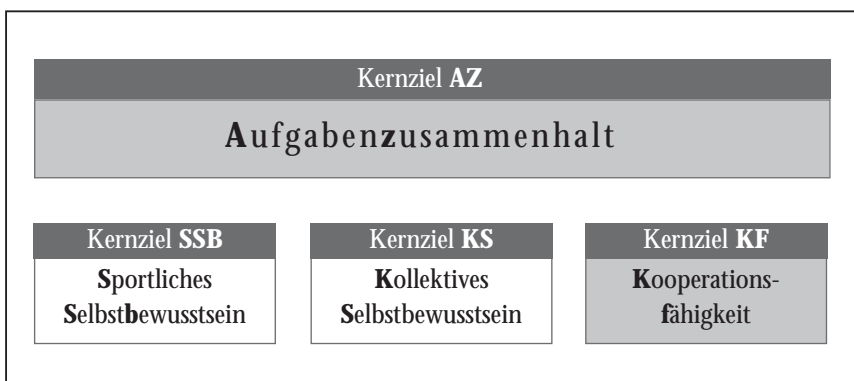
### Reflexionsfragen:

- Was war eure taktische Strategie?
- Was hätte besser funktionieren können?
- Siegerteam stellt die eigene Strategie vor!

### Allgemeine Hinweise

**Motorische Elemente:** Schnelligkeitsausdauer, je nach Variation unterschiedliche Fähigkeiten  
**Alter:** Jede Altersstufe, ein gewisses taktisches Verständnis ist erforderlich  
**Gruppengröße:** 4 Teams mit ca. 5 Spielern  
**Material:** 5 Körbe, pro Spieler mindestens einen entsprechenden Gegenstand (verschiedene Farben oder Typen). Alternativ kann auch verschiedenfarbiges Klebeband zur Markierung der Bälle oder auch Luftballons benutzt werden.

### Kernziele



grau unterlegt = zutreffend

### Aufgabentyp

<b>S</b>	Vertrauensübungen
	Kooperative Bewegungsaufgaben I
<b>M</b>	Störungen - Anforderungen erkennen
	Kooperative Bewegungsaufgaben II
<b>L</b>	Kooperative Bewegungsaufgaben III
	Motorische Bewegungsaufgaben
	Gegenseitig coachen
<b>XL</b>	Leistung thematisieren
	Wettkampf - Handlungsdruck bewältigen
	Konkurrenz - Anforderungen standhalten



## 5.2 Basketball M

Ziel der Gestaltungsebene "Basketball M" ist es, im konkreten Bezug zum Basketball auf die Bedeutung psychosozialer Ressourcen hinzuweisen und diese zu festigen. Dies erfolgt über zwei Aufgabentypen (ausführlich Kap. 4.4).

### Aufgabentyp: Störungen - sozial-kooperative Anforderungen erkennen

In diesem Aufgabentyp werden basketballspezifische Übungsformen in ihrem gewohnten Verlauf "gestört". Dazu werden verfremdete Bedingungen hergestellt, z.B. beim "Rollenpendelbasketball" (Kap. 5.2.3) oder spezifische Instruktionen erteilt, z.B. bei "Mitten ins Ziel" (Kap. 5.2.1). Diese Bedingungen heben die Bedeutung von Verständigung und Abstimmung hervor und fordern es heraus, eigene sozial-kooperative Lösungen zu finden.

### Aufgabentyp: Kooperative Bewegungsaufgaben II

In den kooperativen Bewegungsaufgaben II werden basketballspezifische Fertigkeiten vorausgesetzt. Einzelne Aufgaben z.B. zu Techniken oder zu konditionellen Fähigkeiten werden nach dem Prinzip des Mehrkampfs, der Staffel oder des Parcours hintereinander gereiht. Wie bei den kooperativen Bewegungsaufgaben I gilt auch hier: "Gemeinsam Strategien entwickeln und umsetzen!"

Die Basketballer/-innen müssen hier ihre Stärken kennen, äußern und zur Bewältigung der Teamaufgabe einbringen. Es muss eine Verständigung darüber stattfinden, wer welche Elemente übernimmt ("Wer kann was am besten?"). Ziel dieses Aufgabentyps ist das Festigen sozial-kooperativen Handelns in untypischen Wettkampfsituationen. Damit kommt auch ein Spaß- und Stimmungsfaktor zum Tragen, der zum Gruppenzusammenhalt beitragen kann.



## 5.2.1 Stummes Spiel

### Grundidee

In einem Spiel (2 gegen 2 bis zu 5 gegen 5) tragen die Spieler Ohrenstöpsel (Ohropax bzw. Watte), zusätzlich wird laute Musik eingespielt, um eine verbale Verständigung zu stören. Ziel ist es, dass die Spieler nonverbale Formen der Verständigung einsetzen: Zeichen, Blickkontakt, Körpersprache etc.

- 1. Durchgang:** Spielzeit 5 Minuten ohne vorherige Instruktionen. Danach Austausch der Erfahrungen und Festlegung von Verständigungsformen im "Stummen Spiel".
- 2. Durchgang:** Spielzeit ca. 15 Minuten. Umsetzung der festgelegten Verständigungsformen. Danach Austausch der Erfahrungen und Festlegung von Verständigungsformen für ein freies Spiel.
- 3. Durchgang:** Freies Spiel ohne Hörbeeinträchtigung unter gezielter Anwendung der festgelegten Verständigungsformen.

### Reflexionsfragen:

- Was habt ihr gerade gemacht - wie habt ihr das gemacht - wie war euer Zusammenspiel?
- Wie habt ihr euch verständigt - welche Verständigungsmöglichkeiten gibt es neben dem Reden?

Aus den Erfahrungen können Verhaltensprinzipien für die Verständigung im Team diskutiert und festgehalten werden, z.B.:

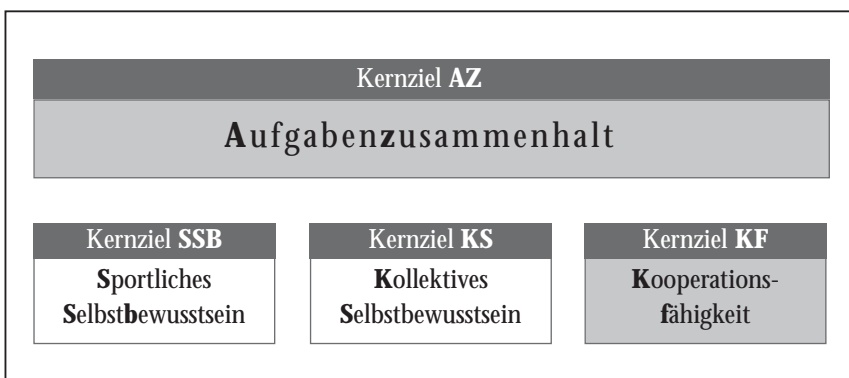
- Nicht ständig rufen, kommentieren etc.;
- Festlegung auf bestimmte Signalwörter;
- Häufig Blickkontakt aufnehmen;
- Festlegung auf bestimmte Handzeichen.



### Allgemeine Hinweise

- Motorische Elemente:** Grundlegende Fähigkeiten und Fertigkeiten  
**Alter:** Ab ca. 12 Jahre. Die Spieler sollten in der Lage sein, den Sinn des Spiels zu erkennen und die Erfahrungen zu reflektieren.  
**Gruppengröße:** 2 oder mehrere Teams à 4-6 Spieler  
**Material:** Ohrenstöpsel, Musikanlage, zielgruppengerechte Musik

### Kernziele



■ grau unterlegt = zutreffend

### Aufgabentyp

<b>S</b>	Vertrauensübungen
	Kooperative Bewegungsaufgaben I
<b>M</b>	Störungen - Anforderungen erkennen
	Kooperative Bewegungsaufgaben II
<b>L</b>	Kooperative Bewegungsaufgaben III
	Motorische Bewegungsaufgaben
	Gegenseitig coachen
<b>XL</b>	Leistung thematisieren
	Wettkampf - Handlungsdruck bewältigen
	Konkurrenz - Anforderungen standhalten

## 5.2.2 Mitten ins Ziel

### Grundidee

Nach dem Pendelprinzip ("3 gegen 3 Überschlag") spielen 3 Teams gegeneinander: Team A greift gegen Team B an. Nach Abschluss des Angriffs greift Team B in die entgegengesetzte Richtung gegen Team C an. Nach Abschluss des Angriffs greift Team C in die entgegengesetzte Richtung gegen Team A an usw. Nach 5-10 Minuten werden die Spielrichtung und damit auch die Rollen getauscht. Körbe bzw. Punkte werden fortlaufend zusammengezählt. Die 5er-Teams erhalten vorher 10-15 Minuten Zeit, um sich in ihren Teams aufzuwärmen, eine Spiel-Strategie zu entwickeln und sich auf gemeinsame Ziele zu verständigen.

Ein Spieler pro Team erhält vom Trainer gesonderte Instruktionen zu seinem Spielverhalten. Die Mitspieler sollen davon nichts erfahren. Im Spiel verhält er sich entsprechend.

### Instruktionen:

**Spieler Team A:** Passe dich vollständig eurer Spielstrategie an, übernehme Führungsaufgaben, es geht um euren Sieg, es geht um dein Team!

**Spieler Team B:** Es geht heute nur um dich, du sollst dich profilieren, versuche dich in den Vordergrund zu spielen - total offensiv, wir wollen deine Körbe sehen. Gewonnen hast du nur, wenn du gut spielst!

**Spieler Team C:** Schone dich! Wichtig ist, dass du dich heute nicht so sehr belastest, halte dich zurück, halte dich von Zweikämpfen fern. Lass andere für dich arbeiten!

### Reflexionsfragen:

An instruierte Spieler:

- Was war eure Aufgabe - wie habt ihr das gemacht?
- Wie habt ihr das Spiel erlebt?

An die Teams:

- Wie habt ihr das Spiel/eure Mitspieler wahrgenommen?
- Welchen Einfluss hatte das Verhalten eurer Mitspieler auf das Spiel?
- Wurden eure gemeinsamen Spielstrategien umgesetzt?
- Was hat funktioniert, was nicht?

Bei dieser Aktionsform ist eine Reflexion notwendig, um eventuell entstandene negative Rückmeldungen einzuordnen und zu relativieren. Gegebenenfalls sollten sich Einzelgespräche anschließen. Aus den Erfahrungen können Verhaltensprinzipien für die Verfolgung gemeinsamer Ziele diskutiert und festgehalten werden, z.B.:

- "Wir brauchen gemeinsame Ziele!"
- "Jeder muss die Gruppenziele kennen!"
- "Jeder muss sich den Gruppenzielen unterordnen!"
- "Jeder muss wissen, welchen Beitrag er zum Erreichen der Ziele leisten kann!"





## 5.2.3 With A Little Help From My Friends - Rollenpendelbasketball

### Grundidee

Es werden 3 Teams à 3-4 Spieler gebildet. Es wird Pendelbasketball ("3 gegen 3 Überschlag") in Verbindung mit einem Rollenspiel gespielt. Der Trainer instruiert die Teams isoliert:



**Team 1 - Supporters:** "Unterstützt euch gegenseitig (anfeuern, loben, abklatschen, aufmuntern), seid begeistert und zeigt positive Emotionen, sprecht euch ab, beschwört den Teamgeist!"

**Team 2 - Pokerfaces:** Jeder Einzelne bekommt für sich eine Karte mit den folgenden Aufforderungen zum Spiel: "Keine Emotionen zeigen, bleibt stumm und vermeidet Kontakt mit den Mitspielern, konzentriert euch auf euer eigenes Spiel!"

**Team 3 - Egos:** Jeder Einzelne bekommt für sich eine Karte mit Aufforderungen zum Spiel: "Du spielst nur für dich und willst gut aussehen, bei Fehlern kritisierst du die anderen lautstark (nicht beleidigen), Fehler gefährden das Ziel zu gewinnen, gute Aktionen deiner Mitspieler sind selbstverständlich und werden nicht gelobt."

Alle 3 Teams wollen gewinnen! Nach 10 Min. werden die Rollen getauscht. Punkte werden fortlaufend zusammengezählt.

### Variation:

- Teamgröße je nach vorhandener Spielerzahl.

### Reflexionsfragen:

- Wie ist es euch in eurem Team ergangen - wie habt ihr euch gefühlt?
- Wie hat das Verhalten der anderen Teams auf euch gewirkt - hattet ihr ein Gefühl von Überlegenheit oder Stärke?
- Welche Auswirkungen hatte die (positive, ausbleibende oder negative) Unterstützung auf das taktische und technische Spielverhalten?

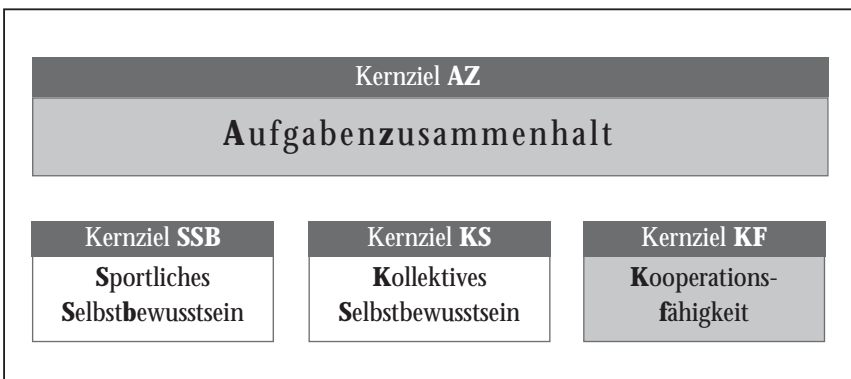
### Allgemeine Hinweise

**Motorische Elemente:** Grundlagenausdauer

**Alter:** Ab 10 Jahre

**Gruppengröße:** 3 Teams mit jeweils 3-5 Spielern

### Kernziele



grau unterlegt = zutreffend

### Aufgabentyp

S	Vertrauensübungen
	Kooperative Bewegungsaufgaben I
M	Störungen - Anforderungen erkennen
	Kooperative Bewegungsaufgaben II
L	Kooperative Bewegungsaufgaben III
	Motorische Bewegungsaufgaben
	Gegenseitig coachen
XL	Leistung thematisieren
	Wettkampf - Handlungsdruck bewältigen
	Konkurrenz - Anforderungen standhalten

## 5.2.4 Dribbelfangen

### Grundidee

Zwei Spieler nehmen sich an der Hand und dribbeln mit der freien Hand. Ein Fängerpaar versucht die anderen Paare abzuschlagen. Das abgeschlagene Paar wird zu Fängern.

### Variationen:

- Dribbelfangen: Wie viele Paare fängt ein Fängerpaar in einer vorgegebenen Zeit?  
Dribbelstaffel - Zwei Teams treten in einer Staffel gegeneinander an.
- Dribbelparcours - Ein Parcours muss von den Paaren möglichst schnell durchdribbelt werden.

### Reflexionsfragen:

- (Wie) Habt ihr euch abgestimmt?
- Was war eure Strategie?
- (Wie) Habt ihr euch gegenseitig unterstützt?

### Allgemeine Hinweise

**Motorische Elemente:** Grundlegende Fähigkeiten und Fertigkeiten

**Alter:** Ab ca. 8 Jahre

**Gruppengröße:** Beliebige viele 2er-Teams



### Eigene Bemerkungen / Notizen

---



---



---

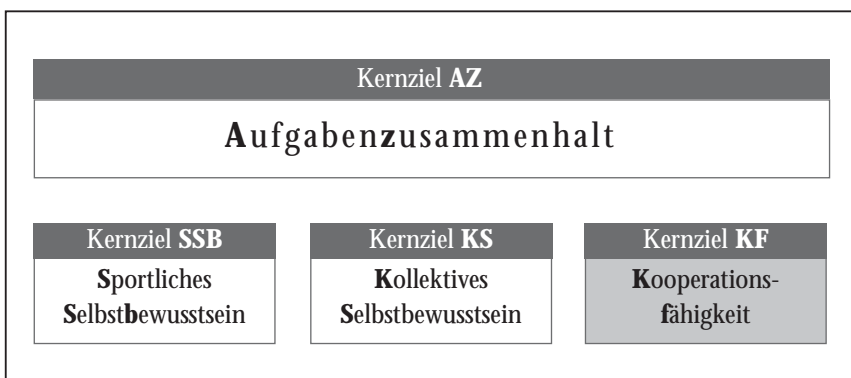


---



---

### Kernziele



grau unterlegt = zutreffend

### Aufgabentyp

<b>S</b>	Vertrauensübungen
	Kooperative Bewegungsaufgaben I
<b>M</b>	Störungen - Anforderungen erkennen
	Kooperative Bewegungsaufgaben II
<b>L</b>	Kooperative Bewegungsaufgaben III
	Motorische Bewegungsaufgaben
	Gegenseitig coachen
<b>XL</b>	Leistung thematisieren
	Wettkampf - Handlungsdruck bewältigen
	Konkurrenz - Anforderungen standhalten

## 5.2.5 Begegnungsstaffel

### Grundidee

2 oder mehrere Teams (à mind. 4 Spieler) sprinten gegeneinander. Die Teampartner stehen ca. 30m (eine Spielfeldlänge) auseinander. Gestartet wird von beiden Seiten gleichzeitig. Die Partner laufen aufeinander zu, umlaufen sich einmal, laufen zum eigenen Ausgangspunkt zurück und klatschen ab. Die sozial-kooperative Grundidee liegt darin, dass schnellere Läufer die größere Strecke zurücklegen und auf diese Weise die unterschiedliche Leistungsfähigkeit im Team kompensiert werden kann. Die Spieler müssen planen, wer von welchem Startpunkt startet, um die Verknüpfung von individueller Schnelligkeit und Strecke zur optimalen Gesamtleistung zu kombinieren.

### Variationen:

- An jedem Startpunkt ein Ball. Beim Laufen wird der Ball gedribbelt.
- Jedes Team hat einen Ball, der zwischen Start- und Wendepunkt hin und her pendelt.  
Die gegenüberstehenden Spieler starten gleichzeitig und übergeben den Ball auf der Strecke. Ein Abkürzen der Strecke durch Zuspiel wird verhindert, indem sich die Spieler vor oder nach der Ballübergabe einmal umlaufen müssen.
- Jedes Team hat möglichst viele (auch unterschiedliche) Bälle, die geprellt werden müssen.

### Reflexionsfragen:

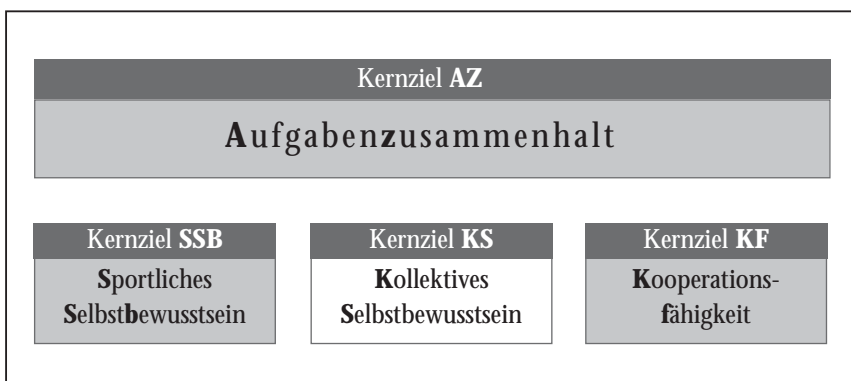
- Was habt ihr gerade gemacht - wie habt ihr das gemacht - was war eure Strategie?
- Nach welchen Kriterien habt ihr euch aufgeteilt?



### Allgemeine Hinweise

- Motorische Elemente:** Schnelligkeit, Dribbling  
**Alter:** Jede Altersstufe  
**Gruppengröße:** 2 oder mehrere Teams à mind. 4 Spieler  
**Literatur:** Diese Aktionsform ist angelehnt an Beiträge aus dem Themenheft "Wettkämpfen" der Zeitschrift Sportpädagogik (Wolters, 2000; Sygusch, 2000)

### Kernziele



grau unterlegt = zutreffend

### Aufgabentyp

<b>S</b>	Vertrauensübungen
	Kooperative Bewegungsaufgaben I
<b>M</b>	Störungen - Anforderungen erkennen
	Kooperative Bewegungsaufgaben II
<b>L</b>	Kooperative Bewegungsaufgaben III
	Motorische Bewegungsaufgaben
	Gegenseitig coachen
<b>XL</b>	Leistung thematisieren
	Wettkampf - Handlungsdruck bewältigen
	Konkurrenz - Anforderungen standhalten

## 5.2.6 Brennbasketball

### Grundidee

Die Grundlage für dieses Spiel ist Brennball - ein Baseball ähnliches Spiel mit 2 Teams. Ein Team ist das Läuferteam, das andere bildet das Werferteam auf dem Feld.

**Läuferteam:** Die Spieler müssen nach einem Wurf ins Spielfeld eine Runde ablaufen, die aus 3 bis 4 Zwischenstationen (Male) besteht. 1 Runde ergibt einen Punkt. Bei einem Homerun, d.h. der Spieler überläuft ohne Zwischenstopp alle Male, erhält er 2 Punkte.

**Werferteam:** Die Spieler haben die Aufgabe, den Ball nach Basketballregeln in den Korb zu werfen. Dabei stimmen sie sich ab, wer welche Aufgaben übernimmt (Zuspieler langer Pass, Abschluss etc.). Ist ein Läufer des Läuferteams dabei zwischen 2 Malen, so ist er ausgeschieden.

Die Positionen der Teams werden gewechselt, wenn jedes Mitglied eines Teams gelaufen ist. Grundsätzlich kann nur das Läuferteam punkten.

### Variationen:

- Beim Transport des Balles zum Korb müssen 3 verschiedene Spieler den Ball erhalten haben.

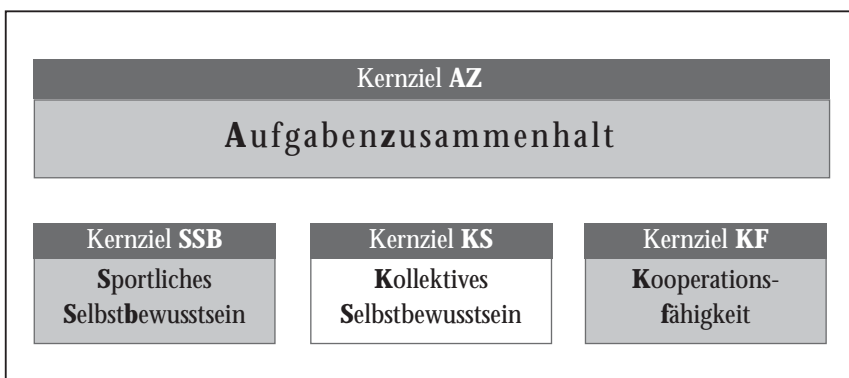
### Reflexionsfragen:

- Wie kann sich das Feldteam optimal aufstellen?
- Wer hat - weshalb - welche Aufgaben übernommen?
- Was war eure taktische Strategie?
- Konntet ihr diese Strategie umsetzen?
- Was hätte besser funktionieren können?

### Allgemeine Hinweise

**Motorische Elemente:** Grundlagenausdauer, Schnelligkeit  
**Alter:** Jede Altersstufe  
**Gruppengröße:** 2 Teams mit jeweils min. 8 Spielern  
**Material:** Stangen oder Hütchen

### Kernziele



■ grau unterlegt = zutreffend

### Aufgabentyp

S	Vertrauensübungen
	Kooperative Bewegungsaufgaben I
M	Störungen - Anforderungen erkennen
	Kooperative Bewegungsaufgaben II
L	Kooperative Bewegungsaufgaben III
	Motorische Bewegungsaufgaben
	Gegenseitig coachen
XL	Leistung thematisieren
	Wettkampf - Handlungsdruck bewältigen
	Konkurrenz - Anforderungen standhalten

## 5.2.7 Basket-Brenn-Ballspiel Jackpot

### Grundidee

Wie beim Brennballspiel spielen ein Läufer- und ein Werferteam gegeneinander. Es werden vier Viertel zu je 5 Minuten gespielt. Nach jedem Viertel werden die Aufgaben getauscht.

**Aufgabe der Läufer:** Der Basketball wird vom ersten Läufer vom Mittelkreis aus auf den gegenüberliegenden Basketballkorb geworfen. Dann starten vier seiner Mitspieler (dribbelnd mit Ball) und er (ohne Ball) und versuchen, nach einer Runde mit einem Korbleger den Basketballkorb auf der Läuferseite zu treffen, bevor das Fängerteam dies von der Freiwurflinie geschafft hat. Es ist nicht gestattet an Wendepunkten auszuruhen, der Lauf hat auf jeden Fall bis zum Rundenende zu erfolgen.

**Aufgabe der Fänger:** Die Fänger versuchen den Ball so schnell wie möglich unter Kontrolle zu bekommen und passen den Ball schnell zu dem Spieler an der Freiwurflinie. Dieser darf so lange auf den Korb werfen, so lange noch Läufer auf der Strecke sind. Nach jeweils drei Läufen wird der Freiwurfer gewechselt.

Gelingt es dem Fängerteam, den geworfenen Basketball von der Freiwurflinie in den Korb zu werfen, während noch Läufer auf der Strecke sind, gelten diese als verbrannt (max. 5 Punkte). Der Fänger/Werfer erhält so viele Punkte, wie verbrannte Spieler. Die Läufer erhalten für jeden durchgekommenen Läufer einen Punkt. Gelingt dem ersten Läufer, der über die Ziellinie läuft, ein Korblegertreffer vor dem ersten Freiwurfversuch des Fängerteams, erhält er dafür einen Zusatzpunkt. Verbrannte Spieler sind weiterhin spielberechtigt. Trifft der Werfer an der Mittellinie das Brett erhält er einen Zusatzpunkt, für einen Ringtreffer bekommt er 5 Punkte, für einen Korb erhält er 20 Punkte (lucky shot).

**Jackpot:** Nach den 10 Minuten der Halbzeit starten alle Spieler des Läuferteams ohne Ball gleichzeitig, nachdem der Ball von ihrem Werfer abgeworfen wurde. Es sind so viele Punkte zu vergeben, wie Teammitglieder des Läuferteams.

### Variationen:

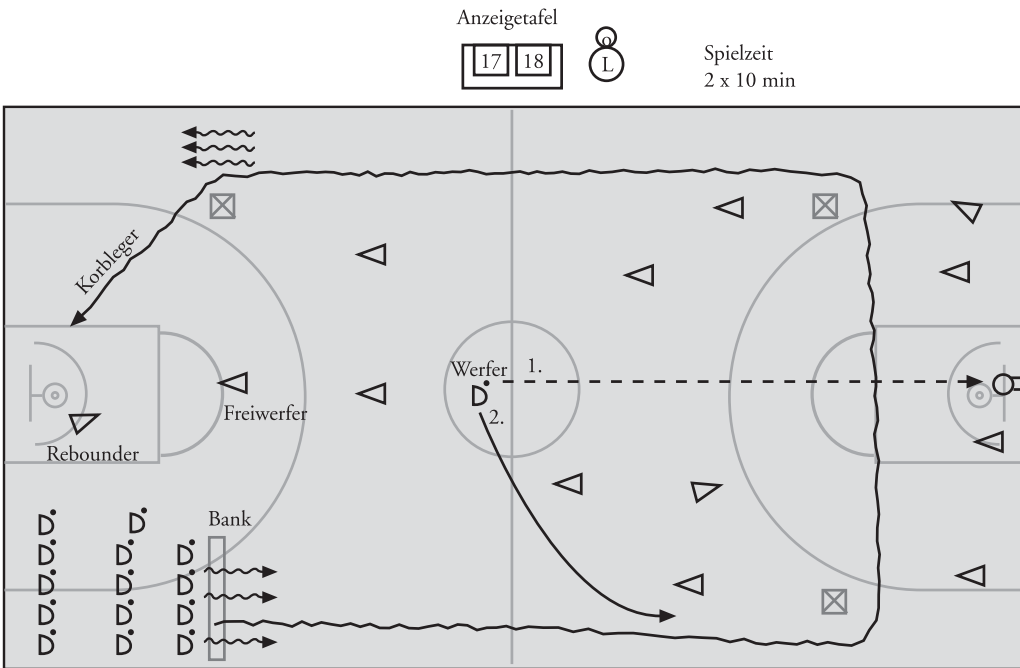
- Beim Transport des Balles müssen drei verschiedene Spieler den Ball erhalten haben.
- Entsprechend des Alters kann die Abwurflinie des Freiwurfers nach vorne verschoben werden.
- Bei großer Spielerzahl können bis zu fünf Spieler gleichzeitig starten, bei kleineren weniger.

### Reflexionsfragen:

- Wie kann sich das Feldteam optimal aufstellen?
- Wer hat - weshalb - welche Aufgaben übernommen?
- Was war eure taktische Strategie?
- Konntet ihr diese Strategie umsetzen?
- Was hätte besser funktionieren können?

**Allgemeine Hinweise**

- Motorische Elemente:** Grundlagenausdauer, Schnelligkeit  
**Alter:** Jede Altersstufe  
**Gruppengröße:** 2 Teams mit jeweils 6 bis 30 Spielern  
**Material:** 6 bis 30 Bälle, Basketballfeld



**Eigene Bemerkungen / Notizen**

---



---

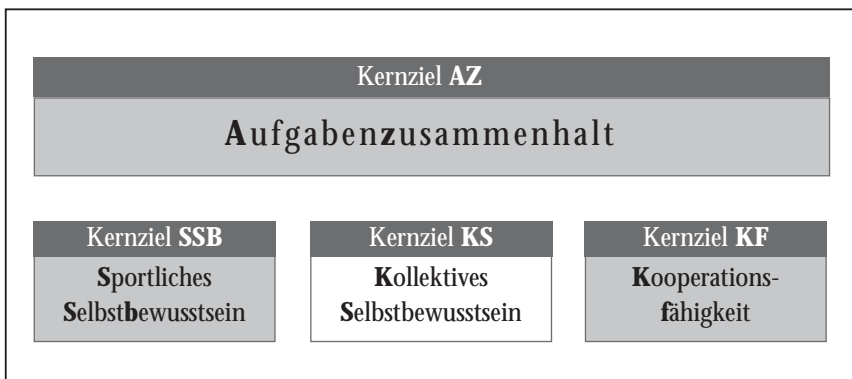


---



---

**Kernziele**



grau unterlegt = zutreffend

**Aufgabentyp**

S	Vertrauensübungen
	Kooperative Bewegungsaufgaben I
M	Störungen - Anforderungen erkennen
	Kooperative Bewegungsaufgaben II
L	Kooperative Bewegungsaufgaben III
	Motorische Bewegungsaufgaben
	Gegenseitig coachen
XL	Leistung thematisieren
	Wettkampf - Handlungsdruck bewältigen
	Konkurrenz - Anforderungen standhalten



## 5.2.8 Sprintstaffel

### Grundidee

3-4 Teams (à 3-4 Spieler) wettkämpfen gegeneinander. Je 1 Spieler läuft bis zu einer Wendemarke, wieder zurück und schlägt ab. Im ersten Durchgang ist die Distanz (ca. 15m bis zur Wendemarke) aller Teams gleich. Im zweiten Durchgang verändert sich die Distanz abhängig von den Ergebnissen des ersten Durchgangs:

- Sieger:** Die Wendemarke wird um 3m nach hinten verschoben;  
**Zweiter:** Die Wendemarke wird um 1m nach hinten verschoben;  
**Dritter:** Die Wendemarke wird um 1m nach vorne verschoben;  
**Vierter:** Die Wendemarke wird um 3m nach vorne verschoben.

Somit wird die Streckenlänge für den zweiten Durchgang leitungsabhängig gestaltet - erfahrungsgemäß kommt es zu einem anderen Ergebnis. Mit den oben genannten Modifikationen werden weitere Durchgänge absolviert. Jedes Team erhält Punkte gemäß ihrer Platzierung.

### Variationen:

- Slalomstrecke mit Wendemarke;
- Gegenseitig behindern im Slalom: Slalommarkierungen werden so gesetzt, dass die Spieler die Strecke der benachbarten Teams kreuzen (die stärkeren Teams laufen auf den Innenbahnen [2 Nachbarteams], die schwächeren auf den Außenbahnen [nur 1 Nachbarteam]).
- Die Teams laufen nicht gegenüberliegende Wendepunkte an, so dass sie sich beim Lauf kreuzen.
- Vorhergehende Varianten werden im Dribbling absolviert.
- Spieler dürfen beim Dribbeln die Bälle der Gegner herausspielen. Dazu sollen die Teams vorab Strategien festlegen: z.B. verstärkt eigene Bälle schützen oder verstärkt Gegner attackieren.
- Jedes Team hat 1 Joker, der ohne Ball läuft und nur zum Attackieren eingesetzt wird. Strategie: Wer übernimmt die Jokerfunktion - wann wird der Joker eingesetzt?

Die Grundidee liegt darin, dass durch das Verschieben der Wendemarke Chancengleichheit (Akzeptanz unterschiedlicher Leistungsfähigkeit) hergestellt werden kann. Bei den Ballspielvarianten legen die Teams gemeinsam Strategien fest und verteilen Aufgaben (Wer im Team hat welche Stärken - welche Taktik soll umgesetzt werden?).

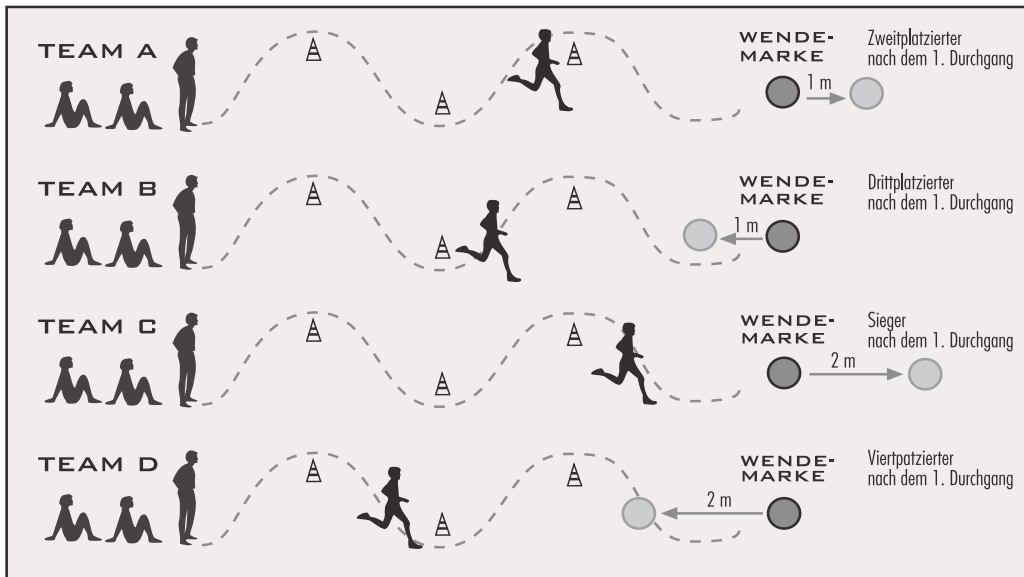
### Reflexionsfragen:

- Was habt ihr gerade gemacht - wie habt ihr das gemacht - was war eure Strategie?
- Habt ihr die neue Situation (längere bzw. kürzere Strecke) als Herausforderung akzeptiert?
- Habt ihr euch als Gewinner/Verlierer gesehen, obwohl ihr bevorzugt bzw. benachteiligt wurdet?

### Allgemeine Hinweise

- Motorische Elemente:** Schnelligkeit, Dribbling  
**Alter:** Jede Altersstufe  
**Gruppengröße:** Bis zu 4 Teams à 3-4 Spieler  
**Material:** Markierungen für Start- und Wendepunkte, Kegel und Bälle für die Varianten

# Basketball M



**Eigene Bemerkungen / Notizen**

---

---

---

---

---

---

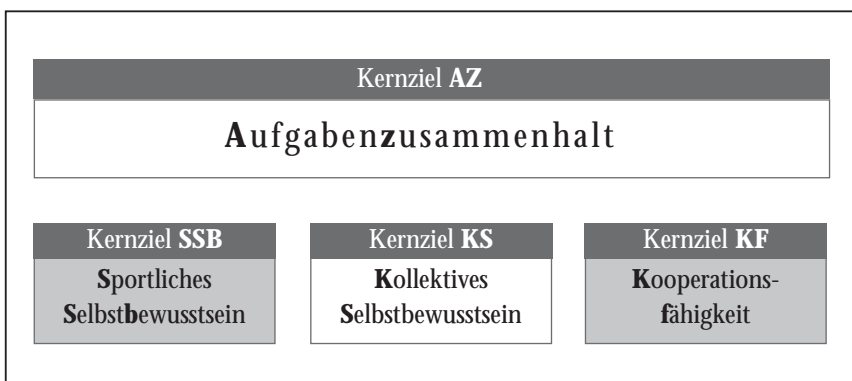
---

---

---

---

**Kernziele**



**Aufgabentyp**

S	Vertrauensübungen
	Kooperative Bewegungsaufgaben I
M	Störungen - Anforderungen erkennen
	Kooperative Bewegungsaufgaben II
L	Kooperative Bewegungsaufgaben III
	Motorische Bewegungsaufgaben
	Gegenseitig coachen
XL	Leistung thematisieren
	Wettkampf - Handlungsdruck bewältigen
	Konkurrenz - Anforderungen standhalten



## 5.2.9 Basketballparcours

### Grundidee

2-4 Teams (à 4-5 Spieler) treten in einem Parcours aus mehreren Aufgaben gegeneinander an. Jedes Teammitglied muss dabei mindestens eine aktive Aufgabe im Parcours übernehmen (wer kann was am besten?). Ziel ist es, den Parcours erfolgreich und als Team möglichst schnell zu bewältigen. Das gesamte Team muss das Ziel gemeinsam erreichen.



### Mögliche Disziplinen:

- Freiwurf
- Während des Laufes Doppelpässe spielen
- Tempodribbling

### Reflexionsfragen:

- Wie habt ihr den Parcours bewältigt - was war eure Strategie?
- Nach welchen Kriterien wurden die Spieler den Disziplinen zugeordnet - wurden die Stärken Einzelner berücksichtigt?
- (Wie) Habt ihr euch gegenseitig unterstützt?

### Allgemeine Hinweise

- Motorische Elemente:** Grundlegende Fähigkeiten und Fertigkeiten  
**Alter:** Ab ca. 8 Jahre  
**Gruppengröße:** 2 oder mehrere Teams à 4-5 Spieler  
**Organisation:** 2 Teams können den Parcours parallel durchlaufen, indem sie von verschiedenen Ecken starten. Bei mehreren Teams müssen diese nacheinander starten.

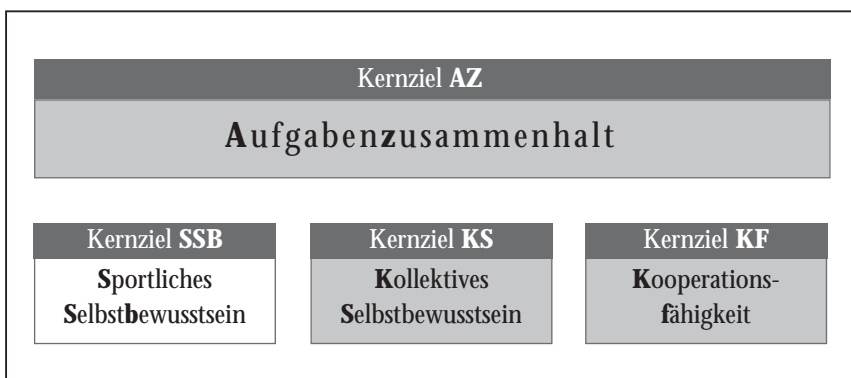
### Eigene Bemerkungen / Notizen

---



---

### Kernziele



grau unterlegt = zutreffend

### Aufgabentyp

<b>S</b>	Vertrauensübungen
	Kooperative Bewegungsaufgaben I
<b>M</b>	Störungen - Anforderungen erkennen
	Kooperative Bewegungsaufgaben II
<b>L</b>	Kooperative Bewegungsaufgaben III
	Motorische Bewegungsaufgaben
	Gegenseitig coachen
<b>XL</b>	Leistung thematisieren
	Wettkampf - Handlungsdruck bewältigen
	Konkurrenz - Anforderungen standhalten

## 5.2.10 Rhythmusdribbeln

### Grundidee

Ein Spieler dribbelt den Ball. Er gibt das Dribbeltempo, den Dribbelrhythmus, die Höhe des Dribblings und die Dribbelhand vor. Ein zweiter Spieler passt sein Dribbling dem Rhythmus an.

### Variationen:

- Rhythmisches Dribbeln mit der gesamten Trainingsgruppe
- Rhythmisches Dribbeln mit zwei Bällen

### Reflexionsfragen:

- Was war eure Strategie?
- (Wie) Habt ihr euch abgestimmt?
- (Wie) Habt ihr euch gegenseitig unterstützt?



### Allgemeine Hinweise

**Motorische Elemente:** Grundlegende Fähigkeiten und Fertigkeiten

**Alter:** Ab ca. 8 Jahre

**Gruppengröße:** Beliebig

### Eigene Bemerkungen / Notizen

---



---

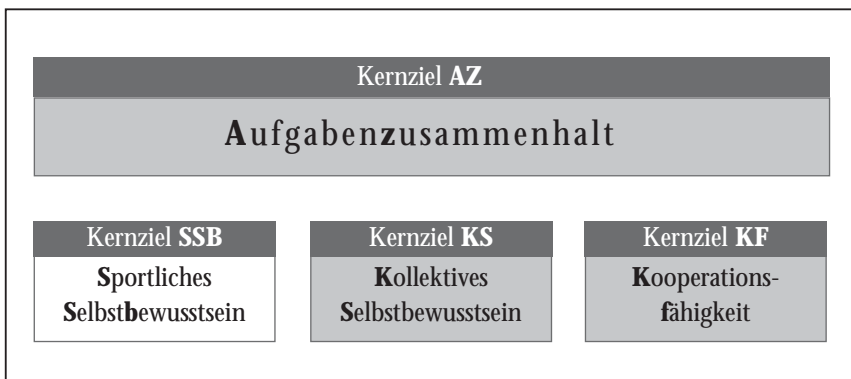


---



---

### Kernziele



grau unterlegt = zutreffend

### Aufgabentyp

<b>S</b>	Vertrauensübungen
	Kooperative Bewegungsaufgaben I
<b>M</b>	Störungen - Anforderungen erkennen
	Kooperative Bewegungsaufgaben II
<b>L</b>	Kooperative Bewegungsaufgaben III
	Motorische Bewegungsaufgaben
	Gegenseitig coachen
<b>XL</b>	Leistung thematisieren
	Wettkampf - Handlungsdruck bewältigen
	Konkurrenz - Anforderungen standhalten



## 5.2.11 Tigerbasketball verkehrt

### Grundidee

3-5 Spieler stehen an einem Basketballkreis (Freiwurfbereich oder Mittelkreis) mit mindestens einem Fuß auf der Kreislinie. Im Kreis steht ein Spieler ohne Ball. Die Spieler am Kreis versuchen, mit einem Sternschritt und Ball in den Händen den Spieler im Kreis zu berühren. Sie dürfen sich jedoch auch den Ball untereinander zupassen. Der Spieler im Kreis weicht den Sternschritten der Angreifer aus. Wie viele Pässe benötigen die Spieler am Kreis, um den Spieler im Kreis zu berühren?

### Variationen:

- Ein zweiter Spieler geht in den Kreis.
- Ohne Sternschritt, nur durch Gewichtsverlagerung (beide Füße stehen am Kreis)

### Reflexion:

- Schätzt vorher ein, wie viele Pässe ihr benötigt?
- Wie habt ihr euch verständigt?
- Welche Strategie habt ihr euch überlegt?



### Allgemeine Hinweise

**Motorische Elemente:** Koordination, Passen und Fangen, Fuarbeit

**Alter:** Ab 10 Jahre

**Gruppengröße:** 3-5 Angreifer, 1-2 Ausweicher

### Eigene Bemerkungen / Notizen

---



---

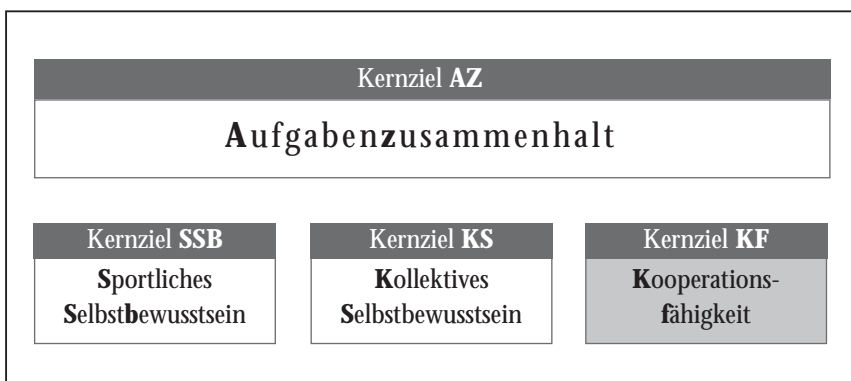


---



---

### Kernziele



grau unterlegt = zutreffend

### Aufgabentyp

<b>S</b>	Vertrauensübungen
	Kooperative Bewegungsaufgaben I
<b>M</b>	Störungen - Anforderungen erkennen
	Kooperative Bewegungsaufgaben II
<b>L</b>	Kooperative Bewegungsaufgaben III
	Motorische Bewegungsaufgaben
	Gegenseitig coachen
<b>XL</b>	Leistung thematisieren
	Wettkampf - Handlungsdruck bewältigen
	Konkurrenz - Anforderungen standhalten

## 5.2.12 Länderspiel

### Grundidee

Die Trainingsgruppe wird in zwei Teams aufgeteilt. Jedem Team wird eine Hälfte der Halle als "Land" zugewiesen. In einer Ecke jeder Hälfte befindet sich ein Ball, der den zu erobernden "Schatz" darstellt. Dieser darf nur von einem Spieler verteidigt werden, der mindestens zwei Meter Abstand zum Schatz halten muss. Ziel ist es, den gegnerischen Ball in die eigene Hälfte zu dribbeln. Dabei ist ein Pass erlaubt. Ist man in der gegnerischen Hälfte, kann man abgeschlagen werden. Auf so genannten "Bases" (2-3 Kästen je nach Hallengröße) ist man jedoch sicher. Auch die Bases dürfen nur von einem Spieler verteidigt werden, der mindestens einen Meter Abstand zur Base halten muss. Abgeschlagene Spieler müssen auf eine Weichbodenmatte in einer Ecke der gegnerischen Hälfte ins "Gefängnis". Diese können befreit werden, indem ein Mitspieler es schafft, ohne abgeschlagen zu werden, auf die Weichbodenmatte zu gelangen. Durch das Erreichen der Matte wird ein Mitspieler befreit, und zwar der, der am längsten im Gefängnis saß. Im Gefängnis dürfen beide nicht abgeschlagen werden. Beide dürfen von der Matte aus den Schatz angreifen oder zurück auf eine Base oder ins eigene Land laufen. Bevor sie jedoch einen weiteren Mitspieler befreien können, müssen sie zuerst einmal ins eigene Land zurück gelaufen sein.

### Variationen:

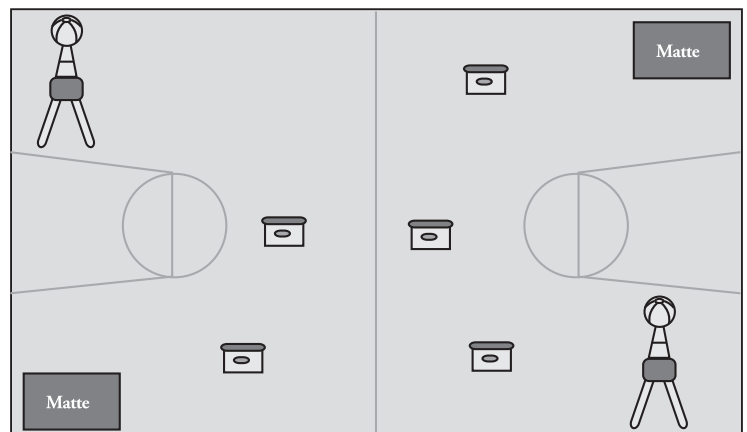
- Alle Spieler dribbeln. Der Spieler, der den Schatz erobert, dribbelt mit zwei Bällen.
- Der Schatz darf nur passend ins eigene Land gebracht werden.
- Eine oder zwei Bases weglassen - entweder, um das Spiel zu verändern oder wenn man wenige Sportler hat.

### Reflexionsfragen:

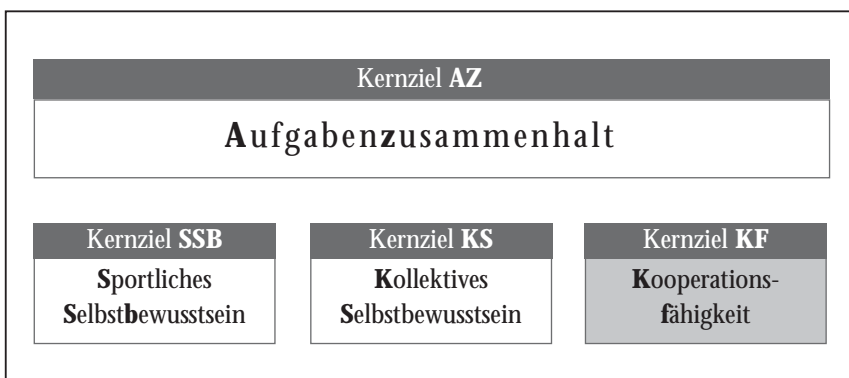
- Was war eure Strategie?
- (Wie) Habt ihr euch gegenseitig unterstützt?

### Allgemeine Hinweise

- Motorische Elemente:** Grundlegende Fähigkeiten und Fertigkeiten
- Alter:** Ab ca. 8 Jahre
- Gruppengröße:** beliebig (mind. 12 Spieler)
- Material:** 2 Sprungböcke oder ähnliches, worauf man den Schatz platzieren kann. 2 Bälle, bis zu 6 kleine Kästen als Bases, 2 Weichbodenmatten, Markierungslinien
- Organisation:** siehe Skizze



### Kernziele



grau unterlegt = zutreffend

### Aufgabentyp

S	Vertrauensübungen
	Kooperative Bewegungsaufgaben I
M	Störungen - Anforderungen erkennen
	Kooperative Bewegungsaufgaben II
L	Kooperative Bewegungsaufgaben III
	Motorische Bewegungsaufgaben
	Gegenseitig coachen
XL	Leistung thematisieren
	Wettkampf - Handlungsdruck bewältigen
	Konkurrenz - Anforderungen standhalten

### 5.3 Basketball L

Ziel der Gestaltungsebene "Basketball L" ist es, psychosoziale Ressourcen in basketballspezifischen Lernsituationen zu festigen und anzuwenden. Die methodische Grundidee liegt in der kombinierten Vermittlung motorischen Könnens und psychosozialer Ressourcen. Dies wird in vier Aufgabentypen umgesetzt (ausführlich Kap. 4.3).

#### **Aufgabentyp: Kooperative Bewegungsaufgaben III**

Im Aufgabentyp kooperative Bewegungsaufgaben III werden basketballtypische Trainingsformen zur Verbesserung motorischer Fähigkeiten und Fertigkeiten durch Zusatzaufgaben in ihrem sozial-kooperativen Charakter akzentuiert. Solche Zusatzaufgaben oder Regeln zwingen die Sportler/-innen explizit zur Absprache. Auch hier gilt das Prinzip: "Gemeinsam Strategien entwickeln und umsetzen!"

#### **Aufgabentyp: Motorische Bewegungsaufgaben**

Bei motorischen Bewegungsaufgaben sollen die Basketballer/-innen durch Analysieren und Ausprobieren Lösungswege zum motorischen Lernziel herausfinden. Diese Form der motorischen Bewegungsaufgabe geht von der Grundidee aus, dass eine gemeinsame Bearbeitung sportlicher Sachprobleme in einem Team zwingend deren Interaktion voraussetzt und damit auch zu Erfahrungen sozial-kooperativen Handelns beiträgt. Die Aufgabenstellung wird in Paaren oder Kleingruppen bearbeitet und Lösungen im gesamten Team zusammengetragen. Die ermittelten Lösungen können anschließend als Basis zur weiteren Trainingsgestaltung herangezogen werden.

#### **Aufgabentyp: Mitverantworten durch "Gegenseitig Coachen"**

Beim "Gegenseitig Coachen" übernehmen die Basketballer/-innen Coaching-Funktionen, z.B. durch die Übernahme der Aufwärmphase, im Techniktraining oder in inszenierten Wettkampfsituationen. Dabei sollen sie sich gegenseitig helfen, beobachten, korrigieren und gezielte Rückmeldungen geben. Während oder nach den Einheiten sollten sich immer wieder Gruppengespräche anschließen, in denen die motorischen Stärken und Schwächen sowie die Coaching-Funktionen reflektiert werden. In dem Maße, in dem Basketballer/-innen Coachingaufgaben übernehmen, treten die Trainer/-innen in den Hintergrund und konzentrieren sich auf ihre Aufgaben als Berater/-in, Moderator/-in und Ersthelfer/-in bei auftretenden Schwierigkeiten.

#### **Aufgabentyp: Leistung thematisieren - Einschätzungen vornehmen und reflektieren**

Dieser Aufgabentyp zielt auf die Auseinandersetzung mit der eigenen sportlichen Leistungsfähigkeit. Dazu werden Aufgaben gestellt, in denen die Basketballer/-innen sich selbst oder andere in ihrer Leistungsfähigkeit einschätzen. Eine anschließende Reflexion kann allein, mit dem Trainer/der Trainerin sowie mit anderen Basketballern/-innen vorgenommen werden. Auf diese Weise erhalten die Basketballer/-innen systematisch Rückmeldungen über ihre Leistungsfähigkeit.

Dieser Aufgabentyp kann auch in Gruppensituationen umgesetzt werden, in denen gegenseitige Einschätzungen und Rückmeldungen vorgenommen werden.

Dieser Aufgabentyp "Leistung thematisieren - Einschätzungen vornehmen und reflektieren" kann auch als Basis für die Festlegung und Überprüfung konkreter Nah- und Fernziele genutzt werden (Kap. 5.3.30). In diesem Sinne dient eine wiederholte Anwendung der Aktionsformen als fundierte Grundlage für intraindividuelle Vergleiche und Lernfortschritte. Dazu eignet sich vor allem die Aktionsform "Trainingsbegleitende Selbsteinschätzung" (Kap. 5.3.28).

### 5.3.1 Transition Delay

#### Grundidee

Zwei Spieler greifen aus der Mitte einen Korb an. Zwei Spieler verteidigen diesen. Nach Korberfolg oder Ballverlust müssen die Angreifer den gegenüberliegenden Korb verteidigen. Zwei neue Angreifer sind auf Höhe der Freiwurflinie an beiden Seitenlinien positioniert und erhalten den Outlet-Pass von den vorherigen Verteidigern. Sie erfüllen die Position der neuen Angreifer. Die beiden Verteidiger besetzen die freigewordenen Positionen an den Seitenlinien.

Die Teams sollen vor Beginn des Spiels - spätestens nach einer kurzen Spielphase - über die Spielstrategien beraten und eine Taktik festlegen.

#### Variationen:

- Der Trainer verteilt Minus-Punkte für schlechte Outletpässe oder wenn es zu lange gedauert hat, bis der Pass gespielt wurde.
- Es wird bis 21 Punkte gespielt: Erfolgreicher Angriff 1 Punkt, erfolgreiche Abwehr 2 Punkte.

#### Reflexionsfragen:

- Was war eure Strategie?
- (Wie) Habt ihr euch gegenseitig unterstützt?

Nach den ersten 10 Minuten sollte eine Reflektion durchgeführt werden, damit die Spieler ihre Taktik nochmals besprechen können und sich auf gemeinsame Ziele verständigen können.

Bsp.: schnelles Umschalten von Verteidigung auf Angriff für den Rebounder und andersherum für die Angreifer. Absprachen, wer zum Ball geht, lesen der Situation - wer rennt weg, wer muss sichern...?



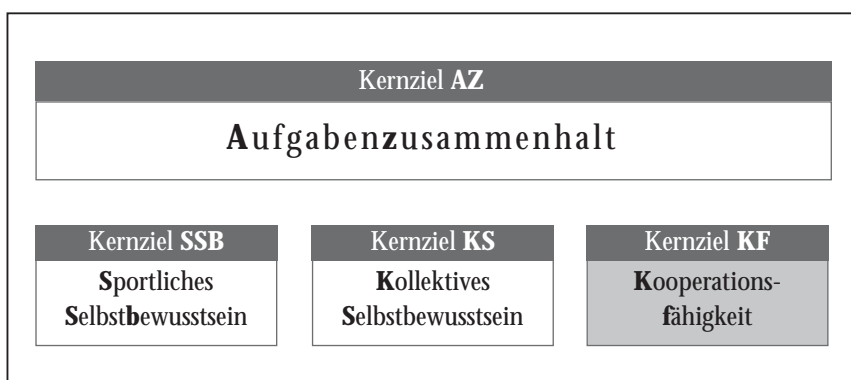
#### Allgemeine Hinweise

**Motorische Elemente:** Grundlegende Fähigkeiten und Fertigkeiten

**Alter:** Ab ca. 12 Jahre

**Gruppengröße:** ab 8 Spielern

#### Kernziele



■ grau unterlegt = zutreffend

#### Aufgabentyp

<b>S</b>	Vertrauensübungen
	Kooperative Bewegungsaufgaben I
<b>M</b>	Störungen - Anforderungen erkennen
	Kooperative Bewegungsaufgaben II
<b>L</b>	Kooperative Bewegungsaufgaben III
	Motorische Bewegungsaufgaben
	Gegenseitig coachen
	Leistung thematisieren
<b>XL</b>	Wettkampf - Handlungsdruck bewältigen
	Konkurrenz - Anforderungen standhalten

## 5.3.2 Ballabnahme

### Grundidee



Es werden zwei Teams mit je 5-6 Spielern pro Team gebildet. Jedes Team muss in einem eigenen Spielfeld (Spielfeldhälfte oder ca. 12x12 Meter) Bälle kontrollieren (Dribbeln oder Passen). Jeweils ein Spieler des gegnerischen Teams agiert dagegen als Störspieler. Seine Aufgabe ist es, den Ball zu erkämpfen bzw. aus dem Spielfeld herauszuspielen. Das Team, deren Störspieler zuerst den Ball erkämpft, z. B. aus dem Feld spielt, erhält einen Punkt. Es kann bis zu 3, 5 oder 7 Gewinnpunkten gespielt werden. Die Störspieler können nach jedem Durchgang gewechselt werden. Wird der Ball durch das Team selbst aus dem Spielfeld gespielt, ist dies als "Eigenkorb" anzusehen.

Die Spieler verständigen sich im Team auf eine Strategie und Aufgabenverteilung; wer übernimmt wie oft die Störspielerrolle?

### Variationen:

- Zunahme der Bälle pro Team
- Jeder Spieler hat einen Ball.
- Die Anzahl der Ballkontakte pro Spieler sowie das Tempo pro Zuspiel kann je nach Leistungsstärke der Spieler variiert werden (vgl. "Ballzirkulation").
- Feldgröße variieren
- Mehrere Spielfelder und Teams

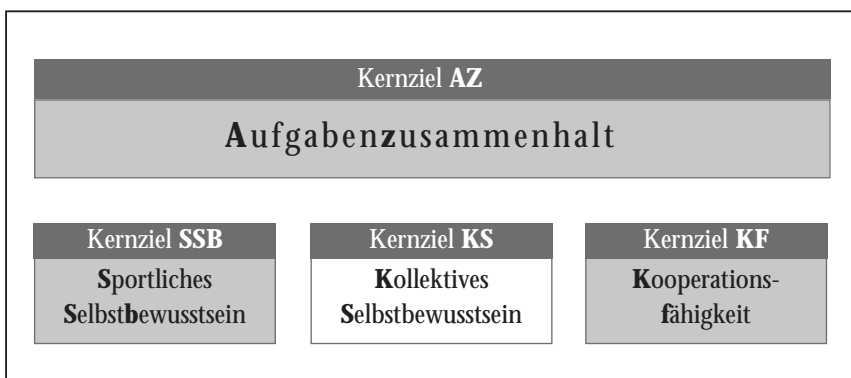
### Reflexionsfragen:

- Wie habt ihr euch verständigt?
- Was war eure Strategie? Ein Team stellt seine Strategie vor.
- Was braucht man, um hier schnell und sicher handeln zu können (Fähigkeit zur Zusammenarbeit, Verständigung, Kommunikation)?

### Allgemeine Hinweise

- Alter:** Dieses Spiel kann in der Grundform mit Kindern jeder Altersstufe durchgeführt werden und sollte an das Leistungsniveau angepasst werden.
- Gruppengröße:** 2 oder mehrere Teams à 5-6 Spieler
- Material:** Markierungen zur Spielfeldbegrenzung

### Kernziele



grau unterlegt = zutreffend

### Aufgabentyp

<b>S</b>	Vertrauensübungen
	Kooperative Bewegungsaufgaben I
<b>M</b>	Störungen - Anforderungen erkennen
	Kooperative Bewegungsaufgaben II
<b>L</b>	Kooperative Bewegungsaufgaben III
	Motorische Bewegungsaufgaben
	Gegenseitig coachen
<b>XL</b>	Leistung thematisieren
	Wettkampf - Handlungsdruck bewältigen
	Konkurrenz - Anforderungen standhalten

### 5.3.3 Ballzirkulation

#### Grundidee

Es werden 2 Teams mit je 5-7 Spielern gebildet. Die Teams müssen sich in einem Spielfeld (Spielfeldhälfte oder ca. 12x12 Meter) jeweils 2 Bälle zupassen. Die Bälle dürfen das Spielfeld nicht verlassen. Mehrere Durchgänge:

1. Durchgang: Die Spieler probieren Spielmöglichkeiten aus.
2. Durchgang: Die Spieler einigen sich auf eine Strategie und setzen diese um.

#### Variationen:

- Der Ball darf nicht zum Zuspeler zurückgespielt werden.
- Die Spieler müssen permanent in Bewegung sein.
- Tempovariation, kurzer Antritt.
- Die Bälle dürfen nur im Bodenpass gespielt werden.
- 3 Bälle.
- Wettbewerb: 2 Teams spielen gegeneinander. Welches Team hält die Bälle am längsten im Spiel? Entscheidung nach Gewinnpunkten.
- Spiel mit 2 Bällen. Beide Teams können sich gegenseitig stören und die gegnerischen Bälle aus dem Spielfeld befördern. Das Team, das zuerst keinen Ball mehr hat, verliert.
- Teamaufgabe: Ballzirkulation im Gesamtteam mit mehreren Bällen - Kampf gegen eigene Teambestleitung (z.B. Anzahl der Kontakte pro Zeit).



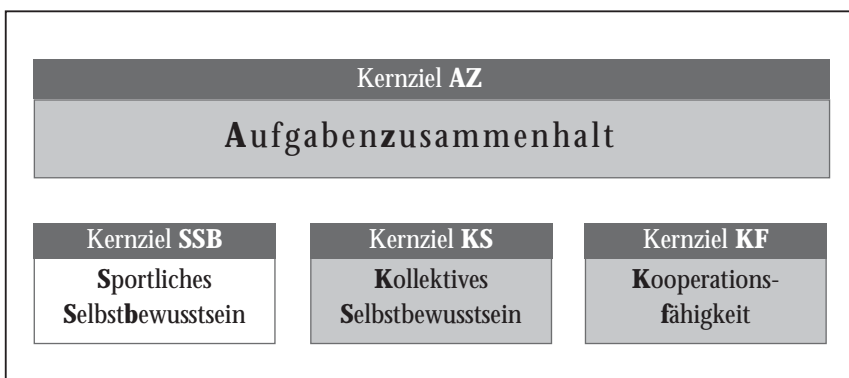
#### Reflexionsfragen:

- Wie habt ihr euch verständigt?
- Was war eure Strategie? Ein Team stellt seine Strategie vor.
- Was braucht man, um hier schnell und sicher handeln zu können?

#### Allgemeine Hinweise

- Alter:** Diese Aktionsform kann in der Grundform mit Kindern jeder Altersstufe durchgeführt werden.
- Gruppengröße:** 2 oder mehrere Teams à 5-7 Spieler
- Material:** Markierungen zur Spielfeldbegrenzung

#### Kernziele



■ grau unterlegt = zutreffend

#### Aufgabentyp

S	Vertrauensübungen
	Kooperative Bewegungsaufgaben I
M	Störungen - Anforderungen erkennen
	Kooperative Bewegungsaufgaben II
L	Kooperative Bewegungsaufgaben III
	Motorische Bewegungsaufgaben
	Gegenseitig coachen
	Leistung thematisieren
XL	Wettkampf - Handlungsdruck bewältigen
	Konkurrenz - Anforderungen standhalten

## 5.3.4 Ein Ball zu viel

### Grundidee

Es treten 2 Teams mit je 5 Spielern und 6 Bällen pro Team gegeneinander an. Jedes Team bildet einen Kreis mit einem Durchmesser von 6-10 Metern. Jeder Spieler hat einen Ball, einer hat 2 Bälle. Dieser passt seinen 2. Ball einem anderen Spieler zu. Dieser wiederum passt seinen Ball zu einem anderen und fängt den entgegenkommenden Ball usw. Aufgabe ist es, den Ball ohne Verlust so lange wie möglich den Mitspielern korrekt zuzupassen. Dabei ist zu beachten, dass jeder immer nur einen Ball in den Händen hat.



### Variationen:

- Ein Durchgang zum Ausprobieren, dann als Wettkampf: Welches Team schafft es, die Aufgabe 20 Sekunden lang ohne Ballverlust zu bewältigen?
- Welches Team verliert den Ball zuerst?
- Teamaufgabe: Ballzirkulation im Gesamtteam (auch mit 2 Bällen zu viel).

### Reflexionsfragen:

- Welche Probleme können auftreten?
- Was war eure taktische Strategie?
- Was braucht man, um hier schnell und sicher handeln zu können (Fähigkeit zur Zusammenarbeit, Verständigung, Kommunikation, Wissen über die anderen!)?

### Allgemeine Hinweise

**Alter:** Dieses Spiel kann in der Grundform mit Jugendlichen ab 14 Jahren (Fortgeschrittene) durchgeführt werden.

**Gruppengröße:** 2 oder mehrere Teams à 5 Spieler

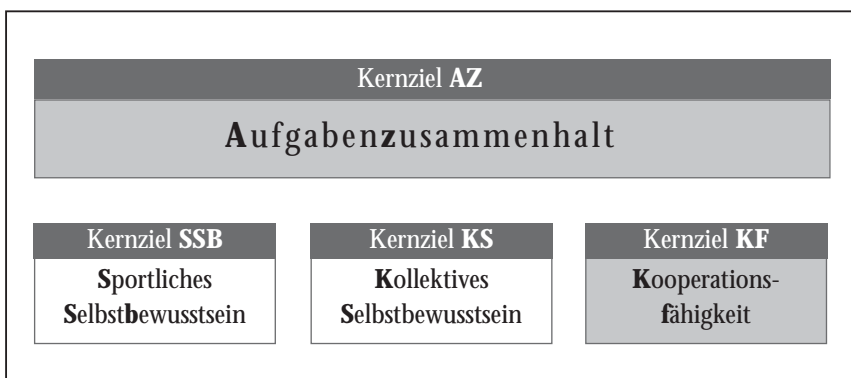
### Eigene Bemerkungen / Notizen

---



---

### Kernziele



grau unterlegt = zutreffend

### Aufgabentyp

<b>S</b>	Vertrauensübungen
	Kooperative Bewegungsaufgaben I
<b>M</b>	Störungen - Anforderungen erkennen
	Kooperative Bewegungsaufgaben II
<b>L</b>	Kooperative Bewegungsaufgaben III
	Motorische Bewegungsaufgaben
	Gegenseitig coachen
<b>XL</b>	Leistung thematisieren
	Wettkampf - Handlungsdruck bewältigen
	Konkurrenz - Anforderungen standhalten

## 5.3.5 Grundspiel - Flexibel

### Grundidee

Es wird 3 gegen 3 auf einen Korb gespielt. Ein Team hat 5 Angriffe nacheinander. Vor jedem Angriff wird eine Angriffstaktik abgesprochen. Die Zahl von 5 Angriffen kann durch einen Extraangriff erhöht werden, wenn ein Korb durch eine gruppentaktische Maßnahme fällt. Rollentausch erfolgt, wenn die Angriffe und Extraangriffe verbraucht sind.

### Reflexionsfragen:

- Begründet eure Strategie!
- Wie verständigt ihr euch während des Spiels?
- Wie ist euer Spiel gelaufen?

### Allgemeine Hinweise

**Motorische Elemente:** Grundlagenausdauer

**Alter:** Ab 16 Jahre

**Gruppengröße:** 6 Spieler



### Eigene Bemerkungen / Notizen

---

---

---

---

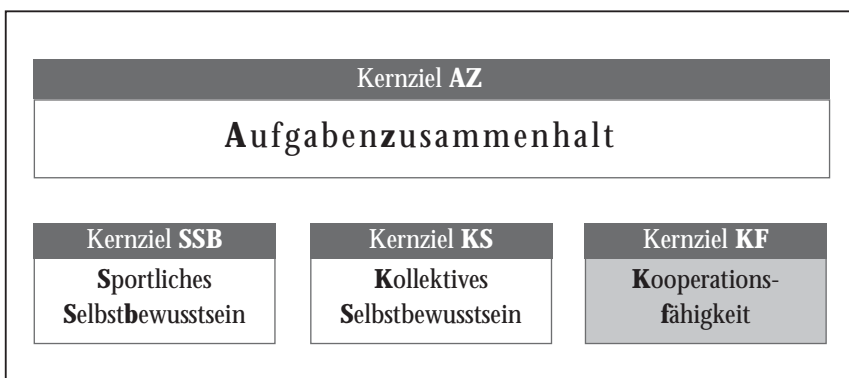
---

---

---

---

### Kernziele



grau unterlegt = zutreffend

### Aufgabentyp

<b>S</b>	Vertrauensübungen
	Kooperative Bewegungsaufgaben I
<b>M</b>	Störungen - Anforderungen erkennen
	Kooperative Bewegungsaufgaben II
<b>L</b>	Kooperative Bewegungsaufgaben III
	Motorische Bewegungsaufgaben
	Gegenseitig coachen
	Leistung thematisieren
<b>XL</b>	Wettkampf - Handlungsdruck bewältigen
	Konkurrenz - Anforderungen standhalten

## 5.3.6 Jokerspiel

### Grundidee

2 Teams spielen 2 x 5 Minuten 5 gegen 5 auf 2 Körbe. Es wird jeweils vom Kapitän ein Joker gewählt. Der gegnerische Joker ist den Teams nicht bekannt.

- Bringt euren eigenen Joker optimal ins Spiel!
- Findet den Joker des Gegners heraus!

Körbe des Jokers zählen doppelt. Es besteht die Möglichkeit eines Team-Time-Outs. Der Trainer kennt beide Joker und notiert entsprechend den Spielstand.

### Reflexionsfragen:

- Habt ihr euren Joker optimal eingesetzt?
- Wie habt ihr euch während des Spiels verständigt?
- Wie ist euer Spiel gelaufen?



### Allgemeine Hinweise

**Motorische Elemente:** Basketballspezifische Ausdauer  
**Alter:** Ab 14 Jahre  
**Gruppengröße:** 2 x 5 Spieler

### Eigene Bemerkungen / Notizen

---



---



---

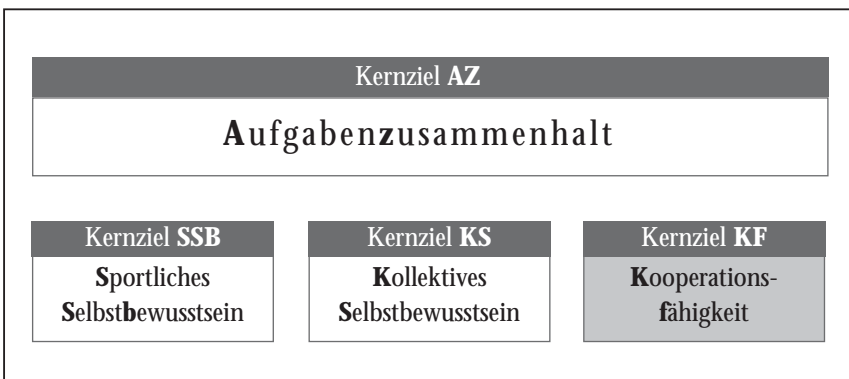


---



---

### Kernziele



grau unterlegt = zutreffend

### Aufgabentyp

<b>S</b>	Vertrauensübungen
	Kooperative Bewegungsaufgaben I
<b>M</b>	Störungen - Anforderungen erkennen
	Kooperative Bewegungsaufgaben II
<b>L</b>	Kooperative Bewegungsaufgaben III
	Motorische Bewegungsaufgaben
	Gegenseitig coachen
<b>XL</b>	Leistung thematisieren
	Wettkampf - Handlungsdruck bewältigen
	Konkurrenz - Anforderungen standhalten

## 5.3.7 Parteiball mit Abschluss auf einen Korb

### Grundidee

Spiel 3 gegen 3 (mit Manndeckung) auf einer Spielfeldhälfte. Nach "Hochball" muss das ballbesitzende Angreiferteam nach drei Pässen zum Korbwurf gelangen. Bei Ballverlust kommt es zum sofortigen Rollenwechsel Angriff - Verteidigung. Ein 4. Spieler des Teams coacht und kann sich selber einwechseln oder auch ein Team-Time-Out nehmen. Insgesamt werden 10 Angriffe gespielt. Die Teams sollen vor Beginn des Spiels - spätestens nach einer kurzen Spielphase - über Spielstrategien beraten und Offensiv- bzw. Defensiv-Taktiken festlegen.

### Variation:

- Der Coach kann auch als Anspieler fungieren. Der Coach gibt an, ob Dribbling erlaubt oder eingeschränkt ist.
- Je nach Leistungsstand können Spielerzahl, Spielfeld und vorgegebene Anzahl der Pässe variieren.

### Reflexionsfragen:

- Wo gibt es im Spiel ähnliche Situationen?
- Was war eure taktische Strategie?
- Konntet ihr diese Strategie umsetzen?
- Was hätte besser laufen können?



### Allgemeine Hinweise

**Alter:** Ab 10 Jahre  
**Gruppengröße:** 2 Teams mit jeweils 3-4 Spielern

### Eigene Bemerkungen / Notizen

---

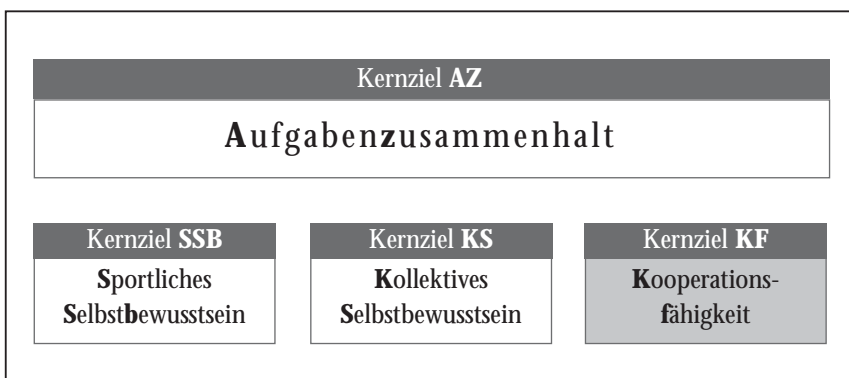


---



---

### Kernziele



grau unterlegt = zutreffend

### Aufgabentyp

<b>S</b>	Vertrauensübungen
	Kooperative Bewegungsaufgaben I
<b>M</b>	Störungen - Anforderungen erkennen
	Kooperative Bewegungsaufgaben II
<b>L</b>	Kooperative Bewegungsaufgaben III
	Motorische Bewegungsaufgaben
	Gegenseitig coachen
	Leistung thematisieren
<b>XL</b>	Wettkampf - Handlungsdruck bewältigen
	Konkurrenz - Anforderungen standhalten



## 5.3.8 Korblegerbiathlon

### Grundidee

Es werden zwei Teams à 6-8 Spielern gebildet. Jedes Team hat einen Ball und spielt mittels Doppelpass auf einen eigenen Korb. Die Spieler laufen von der Spielfeldmitte aus paarweise auf den Korb mit Korbleger als Abschluss. Bei einem Fehlwurf muss der andere Spieler den Rebound direkt, ohne dass der Ball auf den Boden fällt, holen und im Nachwurf treffen (maximal drei Nachwürfe). Bei erneutem Fehlwurf müssen beide die Wand berühren (Variation: Liegestütze, etc.) und können dann erst zum Start zurück sprinten und dem nächsten Paar den Ball übergeben usw. Dribbling ist verboten. Gewinner ist das Team, welches zuerst in einer Reihe sitzt.



### Variationen:

- Nicht mit Korbleger, sondern mit 2-/3-Punktewurf. 3er nur mit Jugendlichen ab 16 Jahre;
- Mit Punkten;
- Gegnersteam stellt einen aktiven Abwehrspieler (2 gegen 1). Dribbling ist nun erlaubt.

### Reflexionsfragen:

- Warum habt ihr gewonnen?
- Was war eure taktische Strategie?
- Konntet ihr diese Strategie umsetzen?
- Was hätte besser laufen können?

### Allgemeine Hinweise

**Alter:** ab 10 Jahre  
**Gruppengröße:** 2 Teams à 6-8 Spieler

### Eigene Bemerkungen / Notizen

---

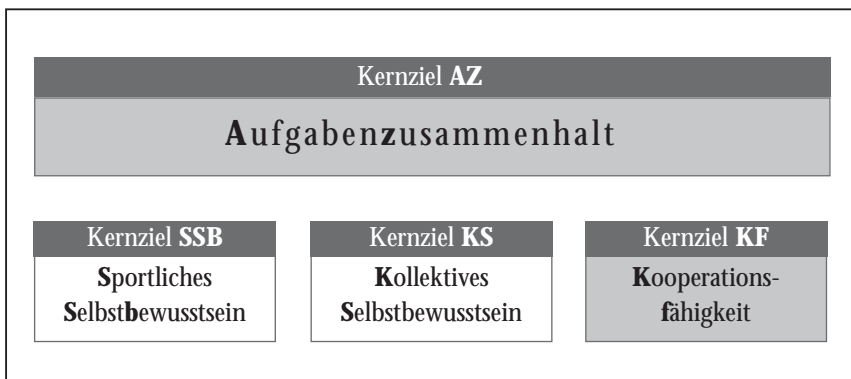


---



---

### Kernziele



grau unterlegt = zutreffend

### Aufgabentyp

<b>S</b>	Vertrauensübungen
	Kooperative Bewegungsaufgaben I
<b>M</b>	Störungen - Anforderungen erkennen
	Kooperative Bewegungsaufgaben II
<b>L</b>	Kooperative Bewegungsaufgaben III
	Motorische Bewegungsaufgaben
	Gegenseitig coachen
<b>XL</b>	Leistung thematisieren
	Wettkampf - Handlungsdruck bewältigen
	Konkurrenz - Anforderungen standhalten

## 5.3.9 Regeländerungen

### Grundidee

2 Teams à 5 Spieler spielen auf einem Spielfeld gegeneinander. Die Größe des Spielfelds ist unerheblich. Ein Team muss nach einer bestimmten Regel spielen, z.B. Treffer dürfen nur von den Außenpositionen erzielt werden. Das gegnerische Team muss die Regel herausfinden. Nach jedem Durchgang (ca. 3-5 Min.) erfährt das andere Team die Regel und die Rollen werden getauscht.

### Beispiele für Regeln:

- Gültige Treffer nur von den Außenpositionen;
- Gültige Treffer nur in der Zone;
- Gültige Treffer nur von der 3er Linie;
- Gültige Treffer nur nach gruppentaktischen Mitteln (direkter oder indirekter Block, give & go, Kreuzen am High-Post, backdoor, doublescreen, staggered screen);
- Nur 2-3 bestimmte Spieler dürfen Körbe erzielen.

### Variationen:

- Die Teams erfinden eigenständig neue Regeln.
- Nach mehreren Regeln spielen.
- Ein für den Tag grundsätzliches Regelset festlegen.
- Nach jedem Durchgang eine neue Regel einsetzen.
- Nur auf einen Korb spielen, nach Zeit oder 10 Angriffen spielen (danach Rollenwechsel).
- Desgleichen Abwehrstrategie festlegen und herausfinden lassen.

### Reflexionsfragen:

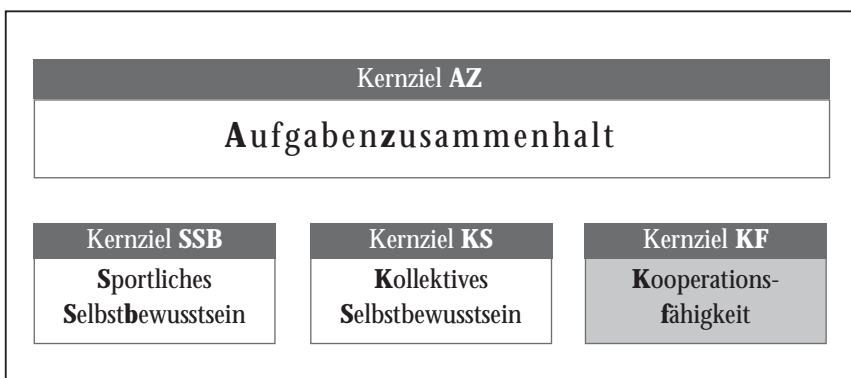
- Wie könnt ihr effektiv die Regel herausfinden?
- Wie könnt ihr die Regel möglichst geheim halten?
- Was ist die Schwierigkeit beim Regelspiel?

### Allgemeine Hinweise

- Alter:** Ab 12 Jahre  
**Gruppengröße:** 2 oder mehrere Teams à 5 Spieler  
**Verweis:** Diese Aktionsform wurde in Anlehnung an einen Beitrag aus der Zeitschrift Fußballtraining (Middendorp et. al., 2003) entwickelt.



### Kernziele



■ grau unterlegt = zutreffend

### Aufgabentyp

<b>S</b>	Vertrauensübungen
	Kooperative Bewegungsaufgaben I
<b>M</b>	Störungen - Anforderungen erkennen
	Kooperative Bewegungsaufgaben II
<b>L</b>	Kooperative Bewegungsaufgaben III
	Motorische Bewegungsaufgaben
	Gegenseitig coachen
	Leistung thematisieren
<b>XL</b>	Wettkampf - Handlungsdruck bewältigen
	Konkurrenz - Anforderungen standhalten

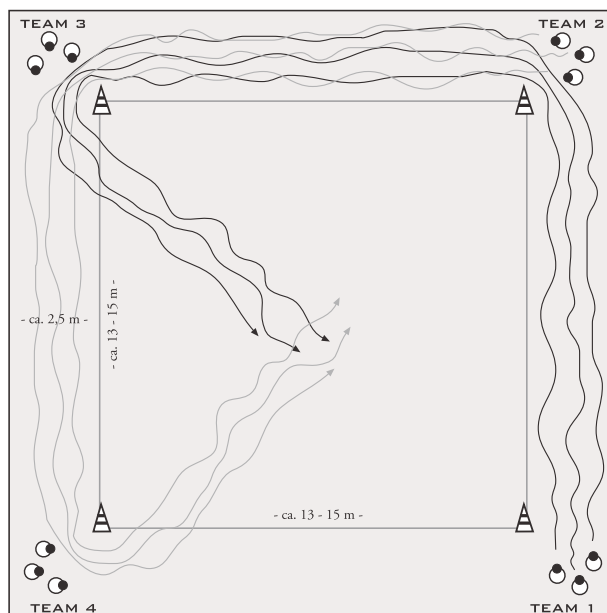


## 5.3.10 Vier Ecken

### Grundidee

An den 4 Eckpunkten eines Rechtecks steht jeweils ein Team mit 3 Spielern. Jeder Spieler hat einen Ball. Auf ein Startsignal sprinten die Teams jeweils 2 Seitenlinien und eine Diagonalbahn entlang, so dass sie sich in der Mitte begegnen und ausweichen müssen.

Der Ball wird dabei gedribbelt. Welches Team ist als erstes gemeinsam am eigenen Platz?



### Variation:

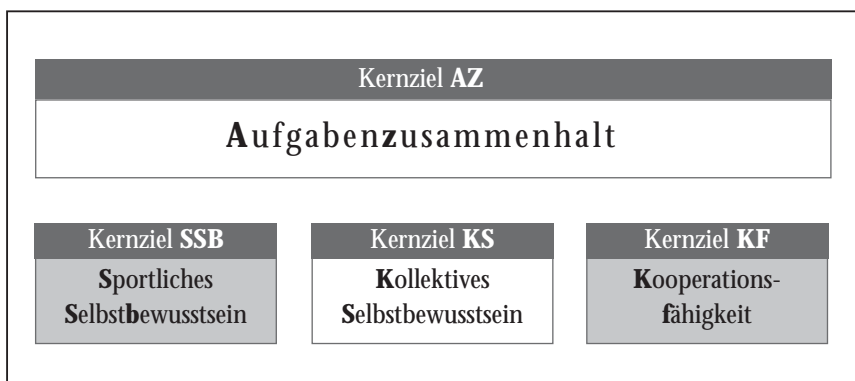
- Die Teams müssen gemeinsam eintreffen und sich beim Zieleinlauf an den Händen halten.
- Jedes Team muss nur 2 Bälle ins Ziel bringen. Die Spieler sollen erfassen, dass sie sich gegenseitig stören können (d.h. wegspielen der Bälle, anderen Spielern in den Weg stellen etc. ist erlaubt). Welcher Spieler übernimmt welche Aufgabe?
- Welches Team ist als erstes mit möglichst vielen Bällen gemeinsam am eigenen Platz? Sieger ist das Team, das die meisten Bälle mitbringt, auch wenn es als letztes einläuft. Welcher Spieler übernimmt welche Aufgabe?

Durch die Regeln werden die Teams gezwungen, Strategien auszuhandeln und Rollen im Team festzulegen. Gute Sprinter verzichten beispielsweise auf das Dribbeln und wirken als Verteidiger, so dass die gegnerischen Spieler behindert und die eigenen geschützt werden.

### Reflexionsfragen:

- Was habt ihr gerade gemacht - wie habt ihr das gemacht?
- Was war eure Strategie - konntet ihr diese Strategie umsetzen?

### Kernziele



grau unterlegt = zutreffend

### Aufgabentyp

<b>S</b>	Vertrauensübungen
	Kooperative Bewegungsaufgaben I
<b>M</b>	Störungen - Anforderungen erkennen
	Kooperative Bewegungsaufgaben II
<b>L</b>	Kooperative Bewegungsaufgaben III
	Motorische Bewegungsaufgaben
	Gegenseitig coachen
<b>XL</b>	Leistung thematisieren
	Wettkampf - Handlungsdruck bewältigen
	Konkurrenz - Anforderungen standhalten



## 5.3.11 Taburaumspiel

### Grundidee

2 Teams spielen 5 gegen 5 auf einen Korb. Der Trainer legt vor einem Angriff einen Taburaum fest, aus dem nicht auf den Korb geworfen werden darf. Das verteidigende Team kennt den Taburaum nicht. Wie viele Angriffe benötigt das verteidigende Team, um den Taburaum zu erkennen? Beide Teams können Time-outs nehmen.

Die Angreifer sollen vor Beginn des Spiels - spätestens beim ersten Time-out - Spielstrategien festlegen.

### Variation:

- Nach jedem Angriff wird ein neuer Taburaum bestimmt.
- Die Angreifer legen Taburäume selbstständig fest.

### Reflexionsfragen:

- Gibt es im Spiel vergleichbare Situationen?
- Wie verständigt ihr euch während des Spiels?
- Wie ist euer Spiel gelaufen?

### Allgemeine Hinweise

- Motorische Elemente:** Basketballspezifische Ausdauer  
**Alter:** Ab 10 Jahre  
**Gruppengröße:** 2 x 5 Spieler  
**Material:** Leibchen

### Eigene Bemerkungen / Notizen

---

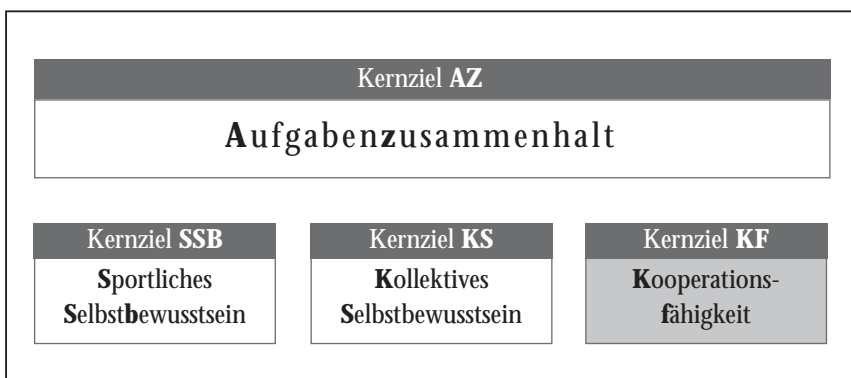


---



---

### Kernziele



grau unterlegt = zutreffend

### Aufgabentyp

<b>S</b>	Vertrauensübungen
	Kooperative Bewegungsaufgaben I
<b>M</b>	Störungen - Anforderungen erkennen
	Kooperative Bewegungsaufgaben II
<b>L</b>	Kooperative Bewegungsaufgaben III
	Motorische Bewegungsaufgaben
	Gegenseitig coachen
	Leistung thematisieren
<b>XL</b>	Wettkampf - Handlungsdruck bewältigen
	Konkurrenz - Anforderungen standhalten

### 5.3.12 Ohne Verteidiger

#### Grundidee

3 bis 4 Spieler greifen auf einen Korb an, der nicht verteidigt wird. Nach jedem Korberfolg wird von der Endlinie eingeworfen und dann auf den gegenüberliegenden Korb angegriffen. Auf einem Feld sollten gleichzeitig mehrere Teams spielen (= zufälliges Stören der Angreifer). Welches Team hat zuerst 10 Treffer?

Die Teams sollen vor Beginn des Spiels - spätestens nach einer kurzen Spielphase - Spielstrategien (z.B. Passfolgen, Störungen der anderen Teams) festlegen.

#### Variationen:

- Die Spieler dürfen nur passen.
- Die Spieler dürfen nicht passen, nur dribbeln.
- Jeder Spieler muss einmal am Ball gewesen sein.
- Jeder Spieler muss mindestens 3 Körbe erzielen?
- Unter jedem Korb gibt es einen oder zwei Verteidiger.

#### Reflexion:

- Wie habt ihr euch verständigt?
- Habt ihr euch durch die anderen Spieler ablenken lassen?
- Habt ihr euch eine Strategie überlegt? Stellt sie vor?

#### Allgemeine Hinweise

**Motorische Elemente:** Basketballspezifische Ausdauer, Passen und Fangen

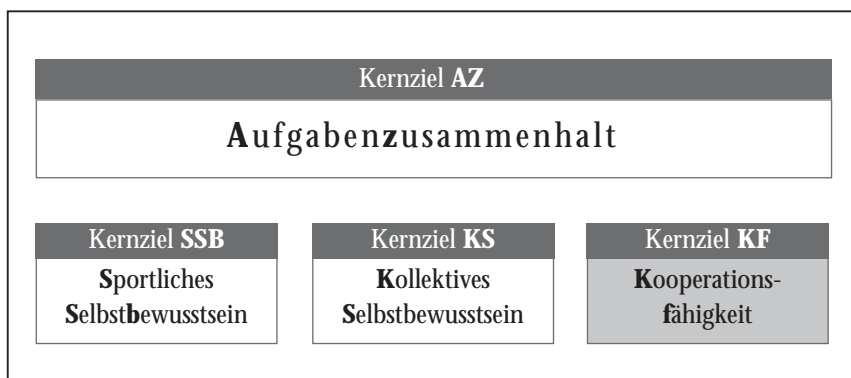
**Alter:** Ab 10 Jahre

**Gruppengröße:** 3-5 Spieler pro Team

#### Eigene Bemerkungen / Notizen



#### Kernziele



grau unterlegt = zutreffend

#### Aufgabentyp

<b>S</b>	Vertrauensübungen
	Kooperative Bewegungsaufgaben I
<b>M</b>	Störungen - Anforderungen erkennen
	Kooperative Bewegungsaufgaben II
<b>L</b>	Kooperative Bewegungsaufgaben III
	Motorische Bewegungsaufgaben
	Gegenseitig coachen
<b>XL</b>	Leistung thematisieren
	Wettkampf - Handlungsdruck bewältigen
	Konkurrenz - Anforderungen standhalten

## 5.3.13 2 mal 3 gegen 3

### Grundidee



Auf dem Basketballfeld wird auf beiden Spielfeldhälften 3 gegen 3 gespielt. 3 Verteidiger auf der einen Seite spielen mit 3 Angreifern auf der anderen Seite als Team A zusammen. Die Mittellinie darf dabei nicht überschritten werden. Das Spiel beginnt mit Hochball an der Mittellinie.

Die Angreifer (Team A) versuchen auf einen Korb eine Wurfchance gegen die 3 Verteidiger (Team B) zu erspielen. Nach einem Korberfolg oder Defensivrebound (Gegner stören in Manndeckung) versuchen die Verteidiger (Team B) den Ball zu ihren 3 Angreifern (Team B) in der anderen Hälfte zu spielen. Diese versuchen ihrerseits einen Korb zu erzielen. Danach spielt die Verteidigung (Team A) den Ball wieder zu ihrem Angriffsteam (Team A) in der anderen Hälfte usw. Der Ball kann auch mit Langpass direkt zum Angriffsteam in die andere Hälfte gespielt werden. Die Spieler können in Spielunterbrechungen von der Verteidigungs- in die Angriffshälfte (und umgekehrt) wechseln.

Die erzielten Punkte pro Team werden mit der Anzahl der Schützen multipliziert. Zwei Spieler sind Schiedsrichter. Ein Ergebnisrichter kontrolliert Spielstand und Endergebnis.

Die Teams sollen vor Beginn des Spiels - spätestens nach einer kurzen Spielphase - über Spielstrategien beraten und eine Taktik festlegen.

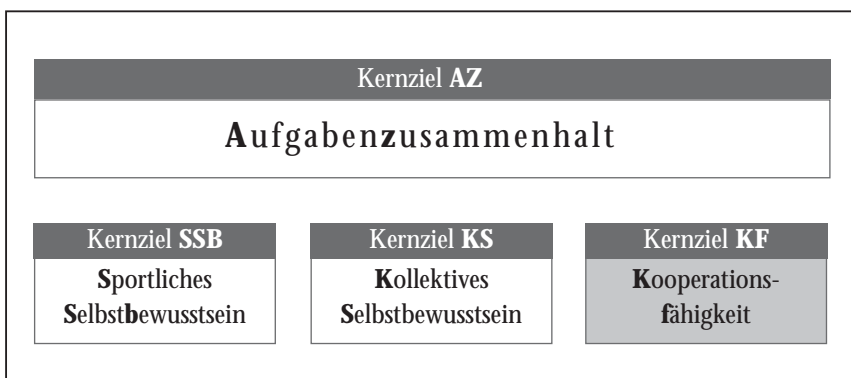
### Variationen:

- Mädchen in Hälfte 1 spielen mit den Jungen ihres Teams in Hälfte 2 zusammen.
- Teams bestimmen einen Coach. Dieser kann ggf. Tipps geben.
- Teams bzw. (Spieler-)Coach wechseln selbstständig aus.
- Nur 2 Verteidiger: Dadurch immer 3 gegen 2 Überzahl im Angriff und in der Presse eine Unterzahl von 2 gegen 3.
- Angriffs- und Verteidigungsspieler wechseln aus dem Spiel heraus in die andere Hälfte. Dabei muss es immer bei der Aufteilung 3 gegen 3 pro Spielfeldhälfte bleiben. Es wird ein zweiter Ball ins Spiel gebracht.

### Reflexionsfragen:

- Was war eure taktische Strategie? Stellt sie vor!
- Hat eure taktische Strategie funktioniert; was war erfolgreich - was nicht?
- Wie hat das Auswechseln geklappt?
- Könnt ihr eure taktische Strategie noch verbessern?

### Kernziele



grau unterlegt = zutreffend

### Aufgabentyp

<b>S</b>	Vertrauensübungen
	Kooperative Bewegungsaufgaben I
<b>M</b>	Störungen - Anforderungen erkennen
	Kooperative Bewegungsaufgaben II
<b>L</b>	Kooperative Bewegungsaufgaben III
	Motorische Bewegungsaufgaben
	Gegenseitig coachen
	Leistung thematisieren
<b>XL</b>	Wettkampf - Handlungsdruck bewältigen
	Konkurrenz - Anforderungen standhalten



## 5.3.14 Zweikampf mit Helfer

### Grundidee

Es werden 2 Teams à 2 Spieler gebildet, wobei einer jeweils die Coachingrolle übernimmt und sich in der Angreiferrolle als Passgeber passiv verhält. Ein Verteidiger versucht jeweils den Angriffsversuch abzuwehren. Es wird 1 gegen 1 + 1 auf einen Korb gespielt. Der stehende Passgeber und der gerade nicht verteidigende Spieler coachen ihre Partner nach jedem Durchbruchversuch. Nach fünf Versuchen wird der Angreifer zum Verteidiger. Danach werden die Rollen Spieler - Coach getauscht.

### Variation:

- Der Passgeber kann sich frei bewegen und blocken, darf aber keinen Korb werfen!

### Drei gegen drei mit Helfer auf einen Korb

Zwei Teams à 3 Spieler spielen auf einen Korb. Ein Helfer steht an der Freiwurflinie und spielt immer mit dem angreifenden Team. Er darf nur passen und übernimmt Coaching-Funktionen. Nach Korberfolg beginnt das andere Team an der Mittellinie.

Die Teams sollen vor Beginn des Spiels - spätestens nach einer kurzen Spielphase - über Spielstrategien beraten und Offensiv- bzw. Defensiv-Taktiken festlegen.

### Reflexionsfragen:

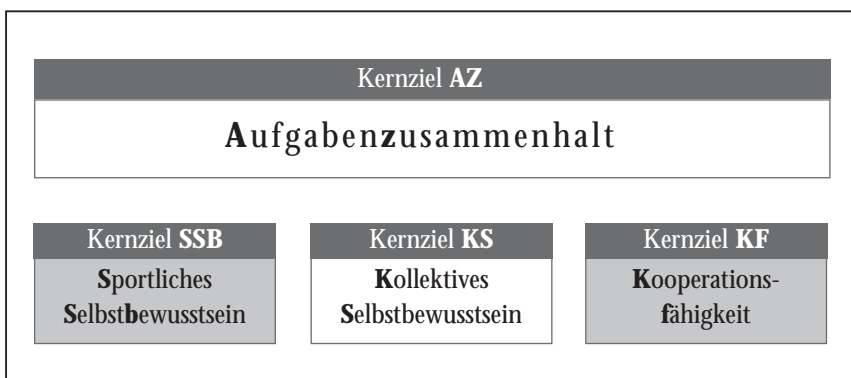
- Wie seid ihr vorgegangen - was war schwierig - was hat gut funktioniert?
- Was kann der Coach machen - wie kann er unterstützen?
- Wie hat das Coachen funktioniert?

### Allgemeine Hinweise

- Motorische Elemente:** Basketballspezifische Ausdauer  
**Alter:** Ab 10 Jahre  
**Gruppengröße:** 3 Spieler



### Kernziele



grau unterlegt = zutreffend

### Aufgabentyp

<b>S</b>	Vertrauensübungen
	Kooperative Bewegungsaufgaben I
<b>M</b>	Störungen - Anforderungen erkennen
	Kooperative Bewegungsaufgaben II
<b>L</b>	Kooperative Bewegungsaufgaben III
	Motorische Bewegungsaufgaben
	Gegenseitig coachen
<b>XL</b>	Leistung thematisieren
	Wettkampf - Handlungsdruck bewältigen
	Konkurrenz - Anforderungen standhalten

### 5.3.15 Drei gegen drei mit Helfer auf einen Korb

#### Grundidee

Zwei Teams à 3 Spieler spielen auf einen Korb. Ein Helfer steht an der Freiwurflinie und spielt immer mit dem angreifenden Team. Er darf sich im Halbkreis oberhalb der Freiwurflinie anbieten, nach Passerhalt einen Sternschritt durchführen und die Mitspieler anpassen, jedoch nicht auf den Korb werfen. Nach Korberfolg beginnt das andere Team an der Mittellinie.

#### Variationen:

- Der Helfer versucht, die "schwächeren" Spieler gekonnt einzusetzen.
- Jedes Team hat einen Helfer und überlegt sich Spielzüge, z.B. Kreuzen am Post, Backdoor Flügel auf Ballseite, give & go, cut & fill.
- Der Zuspüler verändert seine Position (Seitenlinie/Low post).

#### Reflexionsfragen:

- Wie hat das Zusammenspielen geklappt?
- Was war eure taktische Strategie?
- Könnt ihr diese Strategie noch verbessern?

#### Allgemeine Hinweise

**Motorische Elemente:** Basketballspezifische Ausdauer, Passen und Fangen

**Alter:** Ab 10 Jahre

**Gruppengröße:** mind. 7 Spieler

#### Eigene Bemerkungen / Notizen

---

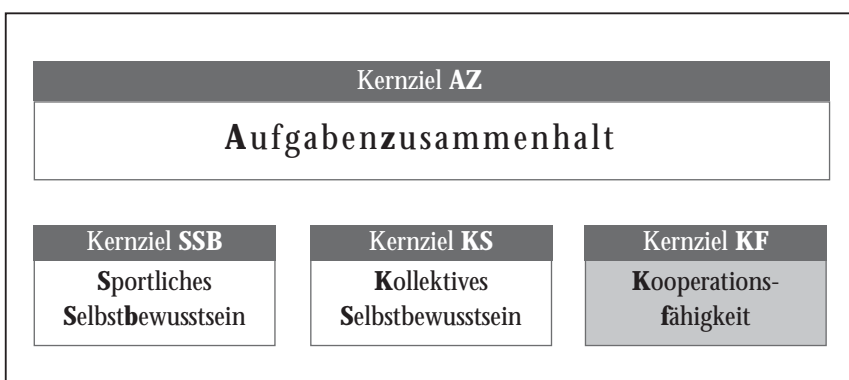


---



---

#### Kernziele



grau unterlegt = zutreffend

#### Aufgabentyp

<b>S</b>	Vertrauensübungen
	Kooperative Bewegungsaufgaben I
<b>M</b>	Störungen - Anforderungen erkennen
	Kooperative Bewegungsaufgaben II
<b>L</b>	Kooperative Bewegungsaufgaben III
	Motorische Bewegungsaufgaben
	Gegenseitig coachen
	Leistung thematisieren
<b>XL</b>	Wettkampf - Handlungsdruck bewältigen
	Konkurrenz - Anforderungen standhalten



## 5.3.16 Geduldsspiel

### Grundidee

Es wird 4 gegen 3 auf einen Korb gespielt. Die Angreifer sollen klare Wurfchancen herauspielen. Die Verteidiger haben einen Auswechselspieler, der coachen soll. Rollentausch ist nach 10 Angriffen. Ein neutraler Spieler wertet und begründet, wobei maximal 20 Punkte möglich sind:

- a. klare Wurfchance (auch ohne Punkte) = 1 Punkt
- b. Korberfolg = 1 Punkt

Die Teams sollen vor Beginn des Spiels - spätestens nach einer kurzen Spielphase - über Spielzüge und (Gedulds-)Taktiken beraten.

### Variation:

- Spiel auf Zeit: 5 Minuten.

### Reflexionsfragen:

- Wie kommt man zu klaren Wurfchancen?
- Vergleicht erfolgreiche mit nicht erfolgreichen Angriffen!
- Bei welchem Angriff hat das Angriffsteam besondere Geduld gehabt?
- Wie verständigt ihr euch?

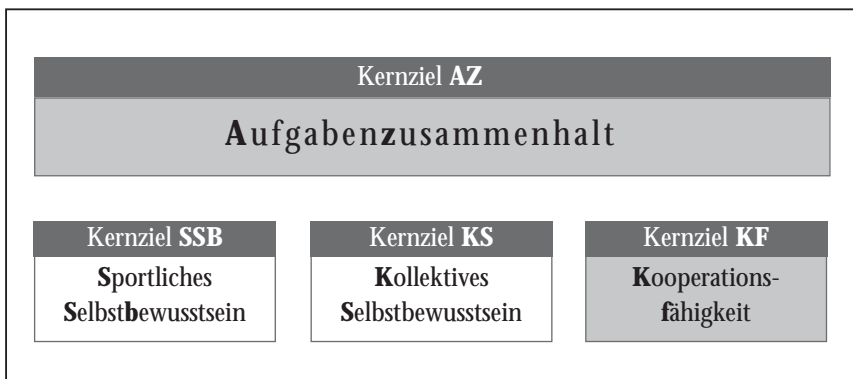


### Allgemeine Hinweise

In dieser Übung wird neben den oben angegebenen Kernzielen auch die "Willensstärke" trainiert.

- Motorische Elemente:** Basketballspezifische Ausdauer
- Alter:** Diese Aktionsform kann mit fortgeschrittenen bzw. leistungsorientierten Jugendlichen ab 14 Jahren durchgeführt werden.
- Gruppengröße:** 4 gegen 3 Spieler
- Material:** Leibchen
- Organisation:** Bei großen Trainingsgruppen kann ein 3. Team gebildet werden, die die Angriffe der anderen Teams beobachtet und sich daraus neue Strategien entwickelt.

### Kernziele



grau unterlegt = zutreffend

### Aufgabentyp

<b>S</b>	Vertrauensübungen
	Kooperative Bewegungsaufgaben I
<b>M</b>	Störungen - Anforderungen erkennen
	Kooperative Bewegungsaufgaben II
<b>L</b>	Kooperative Bewegungsaufgaben III
	Motorische Bewegungsaufgaben
	Gegenseitig coachen
<b>XL</b>	Leistung thematisieren
	Wettkampf - Handlungsdruck bewältigen
	Konkurrenz - Anforderungen standhalten

## 5.3.17 Taktische Erwärmung

### Grundidee

Fünf Angreifer sollen ein vorgegebenes Angriffsmuster durchspielen, z.B. Angriff über die Flügel. Im weiteren Verlauf sollen die Spieler diese Form selbstständig weiterentwickeln und die Varianten und Folgehandlungen nachher in einer Demonstration erläutern und vorstellen.

### Reflexionsfragen:

- Welche Variante und Folgehandlungen habt ihr entwickelt?
- Haben diese Varianten funktioniert?
- Welche Vorteile hat dieses taktische Muster?

### Allgemeine Hinweise

**Motorische Elemente:** Erwärmung, Grundlagenausdauer  
**Alter:** Ab 14 Jahre - für Systeme ab 16 Jahre  
**Gruppengröße:** 2 x 5 Spieler



### Eigene Bemerkungen / Notizen

---

---

---

---

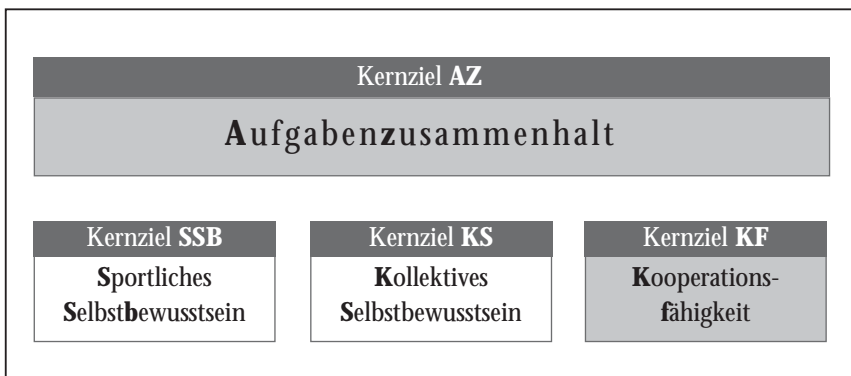
---

---

---

---

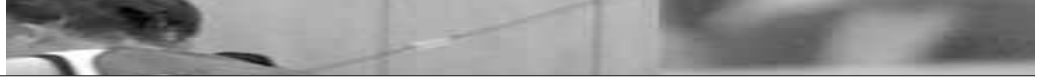
### Kernziele



grau unterlegt = zutreffend

### Aufgabentyp

<b>S</b>	Vertrauensübungen
	Kooperative Bewegungsaufgaben I
<b>M</b>	Störungen - Anforderungen erkennen
	Kooperative Bewegungsaufgaben II
<b>L</b>	Kooperative Bewegungsaufgaben III
	Motorische Bewegungsaufgaben
	Gegenseitig coachen
<b>XL</b>	Leistung thematisieren
	Wettkampf - Handlungsdruck bewältigen
	Konkurrenz - Anforderungen standhalten



## 5.3.18 Bewegungsaufgabe "Gestalten"

### Grundidee

Die Spieler erhalten Bewegungsaufgaben, in denen es um das Gestalten taktischer Aufgaben geht. Die Aufgabenstellung wird in Paaren oder Kleingruppen bearbeitet und anschließend die Lösungen dem gesamten Team präsentiert. Die ermittelten Lösungen können anschließend Basis der weiteren Trainingsgestaltung sein.

### Beispiele:

- Entwickelt Spielzüge, mit denen das Angriffsspiel über die Flügel gestaltet werden kann.
- Entwickelt Spielzüge, mit denen der Abschluss am Brett erreicht werden kann.
- Entwickelt Spielzüge, in denen wenigstens einmal ein Block genutzt wird.

### Reflexionsfragen:

- Was habt ihr gerade gemacht - wie habt ihr das gemacht?
- Wie war die Zusammenarbeit - wie habt Ihr Eure Ideen einbringen können?
- Wie habt ihr eure sportlichen Fähigkeiten einbringen können?

### Allgemeine Hinweise

- Motorische Elemente:** Grundlegende Fähigkeiten und Fertigkeiten  
**Alter:** Ab ca. 12 Jahre  
**Gruppengröße:** Partner- oder Gruppenarbeit (max. 4-5 Personen) bis zu 5 Gruppen (für Präsentation)  
**Literatur:** Hilfestellung für das Erarbeiten motorischer Bewegungsaufgaben "Gestalten" können die Taktikbögen aus dem Arbeitsheft "Basketball" der Schriftenreihe "Sportiv liefern" (Krüsmann & Clauss, 2007).

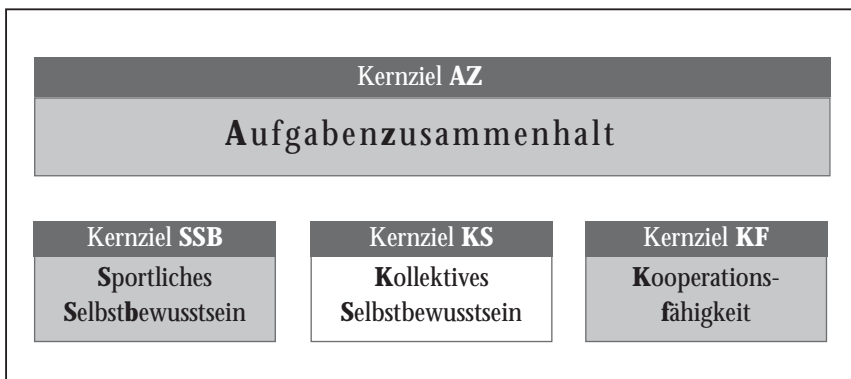
### Eigene Bemerkungen / Notizen

---



---

### Kernziele



grau unterlegt = zutreffend

### Aufgabentyp

<b>S</b>	Vertrauensübungen
	Kooperative Bewegungsaufgaben I
<b>M</b>	Störungen - Anforderungen erkennen
	Kooperative Bewegungsaufgaben II
<b>L</b>	Kooperative Bewegungsaufgaben III
	Motorische Bewegungsaufgaben
	Gegenseitig coachen
<b>XL</b>	Leistung thematisieren
	Wettkampf - Handlungsdruck bewältigen
	Konkurrenz - Anforderungen standhalten

### 5.3.19 Bewegungsaufgabe "Technikmerkmale"

#### Grundidee

Die Spieler erhalten Aufgaben, in denen es um das Ermitteln und Beschreiben grundlegender technischer Fertigkeiten im Basketball geht, z.B. Werfen, Dribbeln. Die Aufgabenstellung wird in Paaren oder Kleingruppen bearbeitet, Lösungen werden dem gesamten Team präsentiert. Die ermittelten Lösungen können anschließend Basis der weiteren Trainingsgestaltung sein.

#### Beispiele:

- "Erarbeitet Unterschiede in den Bewegungsmerkmalen von 2 grundlegenden Wurftechniken."
- Auf vorbereiteten Karteikarten sind Bewegungsbeschreibungen zum Korbleger aufgeführt. Aufgabe: "Setzt diese Bewegungsbeschreibung um, benennt anschließend drei zentrale Merkmale sowie eigene Stärken und Schwächen!"

#### Reflexionsfragen:

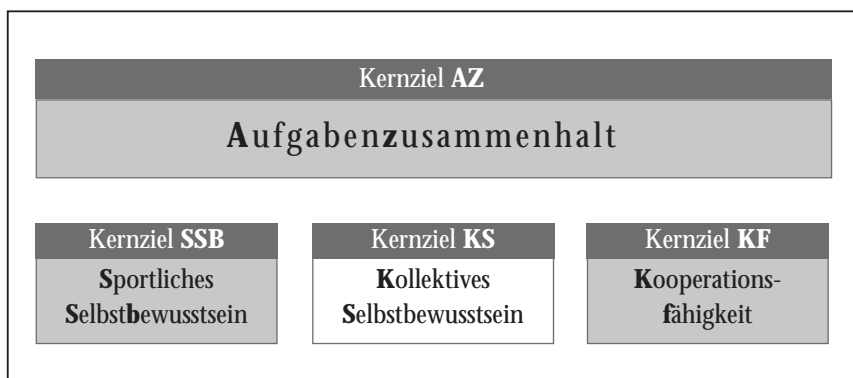
- Was habt ihr gerade gemacht - wie habt ihr das gemacht?
- Was ist euch an der Aufgabenstellung schwer gefallen (nicht an der Technik selber)?
- Wie war die Zusammenarbeit - wie konnte jeder eigene Ideen einbringen?



#### Allgemeine Hinweise

- Motorische Elemente:** Grundlegende Fähigkeiten und Fertigkeiten
- Alter:** Ab ca. 8 Jahre
- Gruppengröße:** Partner- oder Gruppenarbeit (max. 4-5 Personen) bis zu 5 Gruppen (für Präsentation)
- Material:** Gegebenenfalls vorbereitete Karteikarten mit Bewegungsbeschreibungen
- Literatur:** Hilfestellung für das Erarbeiten motorischer Bewegungsaufgaben  
"Technikmerkmale" können die Technikbögen aus dem Arbeitsheft "Basketball" der Schriftenreihe "Sportiv liefern" (Krüsmann & Clauss, 2007).

#### Kernziele



grau unterlegt = zutreffend

#### Aufgabentyp

S	Vertrauensübungen
	Kooperative Bewegungsaufgaben I
M	Störungen - Anforderungen erkennen
	Kooperative Bewegungsaufgaben II
L	Kooperative Bewegungsaufgaben III
	Motorische Bewegungsaufgaben
	Gegenseitig coachen
XL	Leistung thematisieren
	Wettkampf - Handlungsdruck bewältigen
	Konkurrenz - Anforderungen standhalten

## 5.3.20 Streetbasketball 3 gegen 3 ohne Regelvorgaben

### Grundidee



Die Aufgabe besteht darin, 3 gegen 3 auf einen Korb zu spielen. Dabei sind die Regeln vorher nicht festgelegt, sie werden von den Spielern selbstständig erarbeitet. Es werden verschiedene Probleme auftreten, die das Spiel stören können, z.B.:

- Spielfeldbegrenzung
- Foulproblematik (Lösungen: pro Foul 1 Punkt / pro Foul 1 Freiwurf / pro Foul neuer Ballbesitz für gefoultes Team)
- Nach Korberfolg: Ballbesitz klären / Startpunkt festlegen (an der 3-Punkte Linie) / "Ballcheck"
- Doppeldribbling
- Foulspiel: Wer bestimmt, wann es sich um ein Foul handelt?  
Angreifer sagen Foul an / Schiedsrichter werden von spielfreien Teams gestellt
- Eigensinniges Spielen  
Lösung (Beispiel): 1-2 Pässe, bevor auf den Korb geworfen wird / Alle hatten Ballbesitz, bevor geworfen wird
- Schwächere Jungen, Mädchen werden nicht eingebunden oder verhalten sich zu passiv  
Anstrengungscharakter im Unterrichtsgespräch problematisieren, oder in Absprache Punktverteilung bei Körben ändern (1 bis 3 Punkte, je nach Spieler)

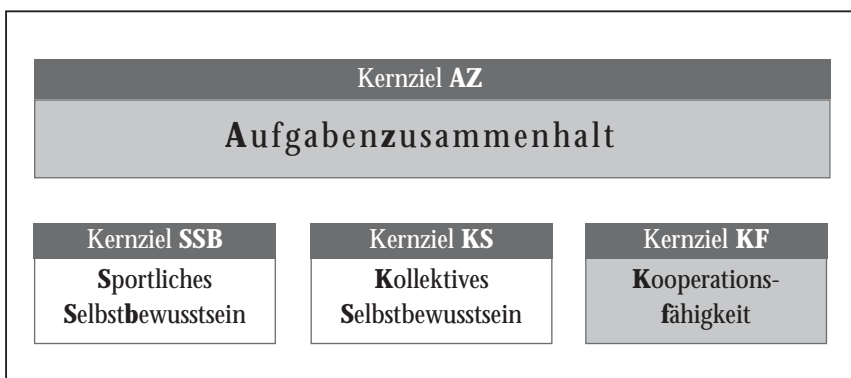
### Variationen:

- Versucht taktische Maßnahmen zu erarbeiten!
- Verändert eure Aufstellungsform (1-2, 2-1, "Triangle auf einer Seite", "two-man-game plus 1")!

### Reflexion:

- Auf welche Regeln habt ihr euch geeinigt? Habt ihr sie notiert?
- Habt ihr gut zusammengespield? Wie habt ihr euch verständigt?
- Welche taktischen Maßnahmen habt ihr euch ausgedacht und warum?

### Kernziele



grau unterlegt = zutreffend

### Aufgabentyp

<b>S</b>	Vertrauensübungen
	Kooperative Bewegungsaufgaben I
<b>M</b>	Störungen - Anforderungen erkennen
	Kooperative Bewegungsaufgaben II
<b>L</b>	Kooperative Bewegungsaufgaben III
	Motorische Bewegungsaufgaben
	Gegenseitig coachen
<b>XL</b>	Leistung thematisieren
	Wettkampf - Handlungsdruck bewältigen
	Konkurrenz - Anforderungen standhalten



## 5.3.21 Gegenseitig coachen I: Technik und Taktik

### Grundidee



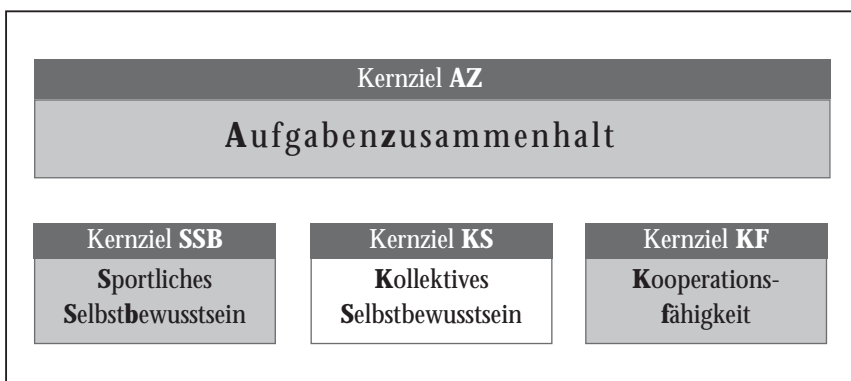
In einer Trainingsreihe über mehrere Schritte zum Verbessern und Automatisieren von sportartspezifischen Grundlagen sollen sich die Spieler gegenseitig beobachten, korrigieren, Rückmeldungen geben und zu einer Selbsteinschätzung ihrer Leistung gelangen. Der Trainer sollte sich in seiner Rolle zurücknehmen und fungiert in erster Linie als Berater und Moderator.

1. Eine Technik/Taktik wird vom Trainer eingeführt, z.B. Positionswurf, Korbleger.  
Übungsphase: Die Spieler probieren in 3er-Teams selbstständig aus. Der Trainer beobachtet, erfasst den aktuellen Könnensstand und gibt realistische aber stets positive Rückmeldungen.
2. Teamgespräch: Die Spieler nennen Stärken und typische Fehler. Anschließend geben sie eine Bewegungsbeschreibung, evtl. Demonstration. Der Trainer achtet auf genaue Bewegungsbeschreibungen und korrigiert gegebenenfalls. Zusammenfassend nennt er maximal 3 zentrale Bewegungsmerkmale bzw. Fehlerbilder.  
Ideal sind an dieser Stelle vorbereitete Karten mit zentralen Bewegungsmerkmalen.
3. Übungsphase: Die Spieler üben in 3er-Teams. Aufgabe: Coacht euch gegenseitig. Beobachtet eure Partner und gebt Rückmeldungen. Die Konzentration liegt auf den 3 genannten zentralen Bewegungsmerkmalen des jeweiligen Elements.
4. Teamgespräch wie oben. Erfahrungen zeigen, dass die Spieler nur ihre Schwächen und Fehler heraus stellen. Deshalb erhalten sie abschließend nochmals eine ‚Überdosis‘ Lob - von allen Spielern werden vor dem gesamten Team die Stärken der Partner deutlich heraus gestellt: "Deine Stärke ist, ...", "Besonders gut machst du...!"

Je nach Situationen können sich weitere Übungsphasen und Teamgespräche anschließen:

- Spieler nennen eigene Stärken und Schwächen;
- Bewegungsmerkmale werden nochmals hervorgehoben;
- Weitere Merkmale werden eingeführt;
- Schwierigkeiten beim gegenseitigen Coachen werden besprochen.

### Kernziele



grau unterlegt = zutreffend

### Aufgabentyp

<b>S</b>	Vertrauensübungen
	Kooperative Bewegungsaufgaben I
<b>M</b>	Störungen - Anforderungen erkennen
	Kooperative Bewegungsaufgaben II
<b>L</b>	Kooperative Bewegungsaufgaben III
	Motorische Bewegungsaufgaben
	Gegenseitig coachen
<b>XL</b>	Leistung thematisieren
	Wettkampf - Handlungsdruck bewältigen
	Konkurrenz - Anforderungen standhalten

**Reflexionsfragen:**

- Nennt typische Stärken und Schwächen - beschreib möglichst genau Schwierigkeiten der exakten Bewegungsausführung.
- Wie ist es, anderen Rückmeldung zu geben und Rückmeldung zu erhalten?
- Ist das gegenseitige Coachen schwierig - was macht es schwierig - was fällt euch leicht?

**Allgemeine Hinweise**

**Motorische Elemente:** Basketballspezifische Grundlagen je nach ausgewähltem Inhalt

**Alter:** Ab ca. 10 Jahre

**Gruppengröße:** Beliebig viele 3-4er-Teams

**Organisation:** Eine besondere Rolle beim gegenseitigen Coachen kann verletzten Spielern zugeschrieben werden, soweit sie sich beschwerdefrei bewegen können. Damit fehlen sie nicht wirklich im Training. Das Lernen motorischer Fähigkeiten und Fertigkeiten findet zumindest auf kognitiver Ebene statt, der Kontakt zum Team bleibt aktiv erhalten.

**Literatur:** Hilfestellung für das "Gegenseitig Coachen I" im Technik- und Taktiktraining können die Korrekturbögen aus dem Arbeitsheft „Basketball“ der Schriftenreihe „Sportiv liefern“ (Krüsmann & Clauss, 2007).

**Eigene Bemerkungen / Notizen**

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Basketball L



## 5.3.22 Gegenseitig coachen II - Wie im richtigen Wettkampf

### Grundidee

Ein Spieler übernimmt die Betreuung eines Teams. Es wird eine möglichst originale Wettkampfsituation hergestellt: 2 Teams mit Schiedsrichter (z. B. verletzte Spieler), hergerichtete Wettkampfstätte, Regelwerk, Trikots etc.

Durchführung eines Wettkampfes. Zunächst legen Coach und Spieler Ziele und Strategie fest. Im Wettkampf soll der Coach alle notwendigen Coaching-Maßnahmen durchführen und mit seinem Spieler reflektieren: emotionale Unterstützung durch Anfeuern, Loben & Motivieren; funktionale Unterstützung durch Tipps, Korrekturen und Kritik.

Der Trainer sollte sich in seiner Rolle zurücknehmen und fungiert in erster Linie als Berater und Moderator.

### Reflexionsfragen:

- Was fällt den Coaches bzgl. Stärken und Schwächen auf - welche generellen Stärken und Schwächen zeigen sich?
- Was ist den Spielern wichtig - welche Maßnahmen der Unterstützung sind erwünscht?
- In welchen Situationen braucht man dringend Coaching - wie kann Hilfe-Suchen signalisiert werden?

### Allgemeine Hinweise

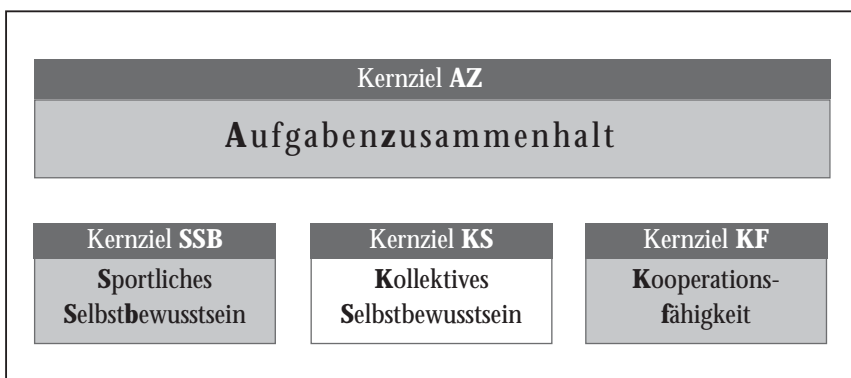
**Motorische Elemente:** Umsetzen der vereinbarten Techniken und Taktiken in gestellter Druck- und Stresssituation.

**Alter:** Ab 14 Jahre

**Gruppengröße:** Beliebig (Wettkampf muss durchführbar sein)

**Organisation:** Eine besondere Rolle beim gegenseitigen Coachen kann verletzten Spielern zugeschrieben werden, soweit sie sich beschwerdefrei bewegen können. Damit fehlen sie nicht wirklich beim Training, das Lernen motorischer Fähigkeiten findet immerhin auf kognitiver Ebene statt und der Kontakt zur Trainings- und Wettkampfgruppe bleibt bestehen.

### Kernziele



grau unterlegt = zutreffend

### Aufgabentyp

<b>S</b>	Vertrauensübungen
	Kooperative Bewegungsaufgaben I
<b>M</b>	Störungen - Anforderungen erkennen
	Kooperative Bewegungsaufgaben II
<b>L</b>	Kooperative Bewegungsaufgaben III
	Motorische Bewegungsaufgaben
	Gegenseitig coachen
<b>XL</b>	Leistung thematisieren
	Wettkampf - Handlungsdruck bewältigen
	Konkurrenz - Anforderungen standhalten



## 5.3.23 Gegenseitig coachen III - Übernahme von Trainingsteilen

### Grundidee

Spieler übernehmen Coaching-Aufgaben für den Aufwärmteil, für einzelne oder komplette Übungsteile. Ziele, Übungen, Rolle der Coaches und des Trainers werden miteinander geplant und abgesprochen. Der Trainer sollte sich in seiner Rolle zurücknehmen und fungiert in erster Linie als Berater und Moderator.



### Reflexionsfragen:

- Was fällt den Coaches bzgl. Stärken und Schwächen im Team auf?  
Welche heben sich stark hervor?
- Was erfährt man als Coach bzgl. der eigenen Fähigkeiten und Fertigkeiten?
- Was ist den Spielern wichtig - welche Maßnahmen der Unterstützung sind erwünscht?
- Wo braucht man dringend Hilfe? Wie kann man diese signalisieren?

### Allgemeine Hinweise

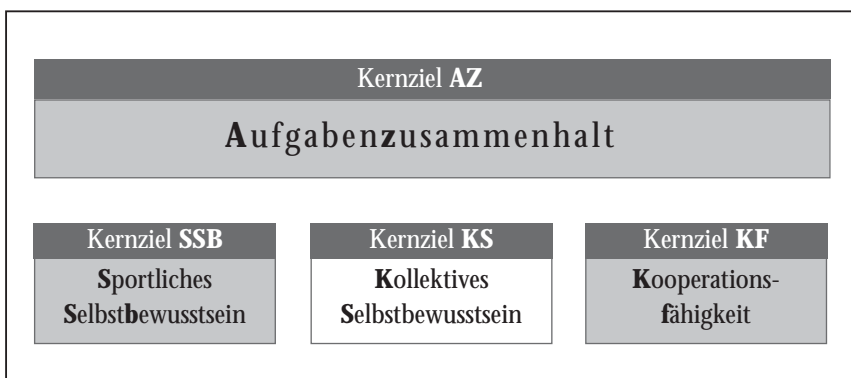
**Motorische Elemente:** Aufwärmen, Einführen und Automatisieren von Elementen je nach ausgewähltem Inhalt.

**Alter:** Kann ab 12 (Aufwärmprogramm) bzw. ab 14 Jahre (Trainingsteile) durchgeführt werden.

**Gruppengröße:** Gesamtes Team bis zu 15 Spieler.

**Organisation:** Eine besondere Rolle beim gegenseitigen Coachen kann verletzten Spielern zugeschrieben werden, soweit sie sich beschwerdefrei bewegen können. Damit fehlen sie nicht wirklich beim Training, das Lernen motorischer Fähigkeiten findet immerhin auf kognitiver Ebene statt, der Kontakt zur Trainings- und Wettkampfgruppe bleibt aktiv.

### Kernziele



grau unterlegt = zutreffend

### Aufgabentyp

<b>S</b>	Vertrauensübungen
	Kooperative Bewegungsaufgaben I
<b>M</b>	Störungen - Anforderungen erkennen
	Kooperative Bewegungsaufgaben II
<b>L</b>	Kooperative Bewegungsaufgaben III
	Motorische Bewegungsaufgaben
	Gegenseitig coachen
<b>XL</b>	Leistung thematisieren
	Wettkampf - Handlungsdruck bewältigen
	Konkurrenz - Anforderungen standhalten

## 5.3.24 Beiß auf die Zähne

### Grundidee

In einer 1:0 Situation (Passgeber steht vor dem Angreifer bei der Freiwurflinie) auf einen Korb hat der Angreifer die Aufgabe aus einem Fast Break an einen passiven/aktiven Verteidiger vorbeizuspielen, um insgesamt 5 Korberfolge zu erzielen. Als Passgeber fungiert der Trainer mit Ballkiste. Der Werfer muss vor Übungsbeginn einschätzen, wie viele Versuche er braucht, um 5 Körbe zu werfen.

### Variationen:

- Einschätzung durch andere Personen: Trainer, andere Spieler
- Variation der Positionen

### Reflexionsfragen:

- Wie realistisch war deine Einschätzung?
- Warum hast du dich besser / schwächer eingeschätzt?

### Allgemeine Hinweise

In dieser Übung wird neben den oben angegebenen Kernzielen auch die "Willensstärke" trainiert.

**Motorische Elemente:** Schnelligkeitsausdauer

**Alter:** Diese Aktionsform kann mit leistungsorientierten Jugendlichen durchgeführt werden.

**Gruppengröße:** 3 Spieler (Verteidiger, Angreifer, Zuspieler)

**Material:** Min. 5 Bälle in einer Ballkiste



### Eigene Bemerkungen / Notizen

---

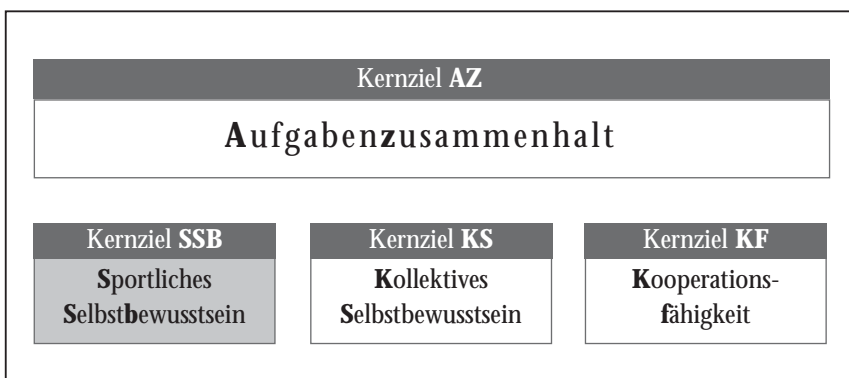


---



---

### Kernziele



grau unterlegt = zutreffend

### Aufgabentyp

<b>S</b>	Vertrauensübungen
	Kooperative Bewegungsaufgaben I
<b>M</b>	Störungen - Anforderungen erkennen
	Kooperative Bewegungsaufgaben II
<b>L</b>	Kooperative Bewegungsaufgaben III
	Motorische Bewegungsaufgaben
	Gegenseitig coachen
	Leistung thematisieren
<b>XL</b>	Wettkampf - Handlungsdruck bewältigen
	Konkurrenz - Anforderungen standhalten



## 5.3.25 Ich sag dir was du kannst!

### Grundidee

Paarweise schließen sich die Spieler zusammen, die sich möglichst gut kennen. Die Spieler sollen vor dem gesamten Team sportliche Stärken bzw. Schwächen ihrer Partner nennen. Sie dürfen sich im Zweiergespräch nicht darüber austauschen.



#### 1. Durchgang:

Welche Stärken hat dein Partner? Notiere seine und deine eigene größte Stärke auf einem Zettel. Spieler A nennt vor dem gesamten Team die aus seiner Sicht größte Stärke seines Partners - dieser bestätigt oder korrigiert. Jeder Spieler stellt in dieser Form seinen Partner vor. Wie gut kennen sich die Partner wirklich?

#### 2. Durchgang:

Nach demselben Prinzip werden Schwächen eingeschätzt und benannt. Achtung - auch hier auf positive Formulierung achten: "Mein Partner kann sich beim Positionswurf verbessern!"

Trainer können die Äußerungen aufgreifen, um

- die Leistungsfähigkeit und die Bedeutung des Einzelnen in dem Team herauszustellen;
- Trainingsziele zu begründen und mit dem Team festzulegen.

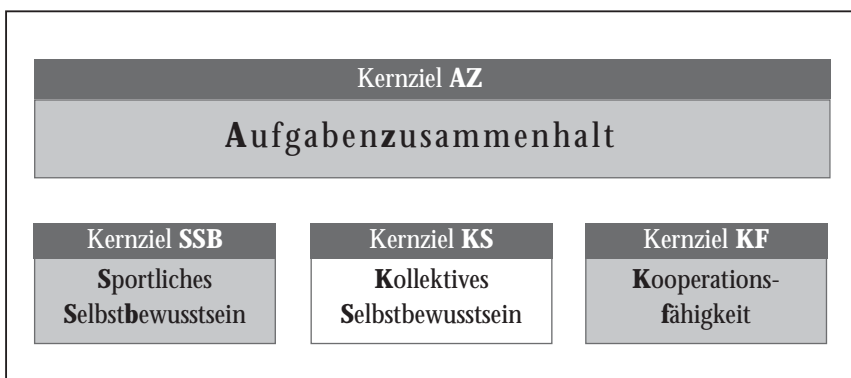
#### Variation:

- Einschätzung des Einzelnen durch das gesamte Team; nacheinander verlassen einzelne Spieler den Raum, das Team berät und notiert, jeder Einzelne notiert seine eigene Stärke und Schwäche. Abschließend werden Stärken und Schwächen vorgestellt.

#### Reflexionsfragen:

- Welche Stärken bzw. Schwächen wurden häufig genannt - was ist für unsere Trainings- und Wettkampfgruppe typisch?
- Was wissen wir über unsere Mitspieler - schätzen wir uns und andere richtig ein?

### Kernziele



grau unterlegt = zutreffend

### Aufgabentyp

<b>S</b>	Vertrauensübungen
	Kooperative Bewegungsaufgaben I
<b>M</b>	Störungen - Anforderungen erkennen
	Kooperative Bewegungsaufgaben II
<b>L</b>	Kooperative Bewegungsaufgaben III
	Motorische Bewegungsaufgaben
	Gegenseitig coachen
	Leistung thematisieren
<b>XL</b>	Wettkampf - Handlungsdruck bewältigen
	Konkurrenz - Anforderungen standhalten





## 5.3.26 Kartenabfrage

### Grundidee

Diese Aktionsform bietet allen Spielern eine Menge an persönlichen Rückmeldungen aus der gesamten Übungs- und Wettkampfgruppe. Alle Spieler bekommen kleine Zettel und notieren Namen und Stichworte zu allen Mitgliedern:

- Lob: "Was ich an dir schätze...";
- Kritik: Stärken und Schwächen;
- Erfahrungen in sportlichen Situationen: "Im Wettkampf erlebe ich dich als ...";
- Wünsche: "Dass du häufiger den Ball abspielst ...!"

### Regeln:

- Die Stichworte dürfen nicht beleidigend sein.
- Die Stichworte bleiben anonym.
- Positive Stichworte sollen überwiegen.

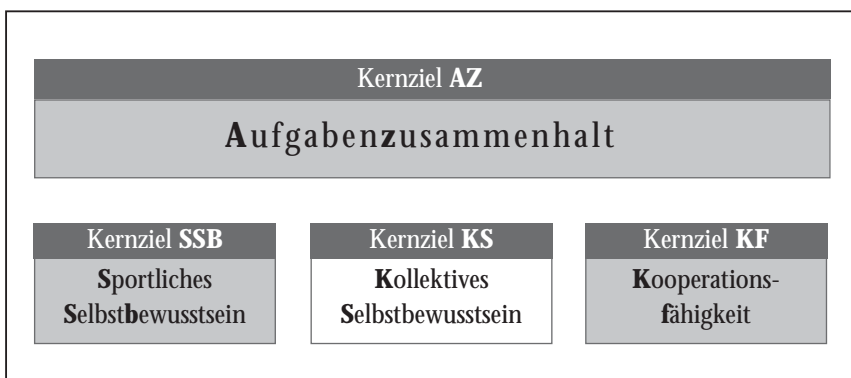
Alle Zettel werden - geordnet nach Empfänger - auf einen Haufen gelegt. Jeder bekommt alle Stichworte, die über ihn geschrieben wurden.

Ist ein möglichst offener Umgang beabsichtigt, dann können alle Zettel, geordnet nach Personen, an eine Wand geheftet werden. Somit kann sich jeder einen Eindruck auch über die Rückmeldungen der anderen verschaffen.

In einer "Nachfragemesse" können die Spieler im direkten Gespräch über ihre erhaltenen Stichworte Rückfragen stellen: "Wie ist das gemeint?", "Das sehe ich anders!", etc. Die jeweiligen Verfasser können, müssen sich aber nicht "outen". Die Spieler erfahren auf diese Weise u.a., wie sie in der Trainings- und Wettkampfgruppe gesehen werden, häufig kommen überraschende Einschätzungen zu Tage. Aspekte des Miteinander im Team können so gezielt angesprochen werden: Stimmungen, Konfliktsituationen, Rückmeldungen über sportliche Leistungen etc.



### Kernziele



grau unterlegt = zutreffend

### Aufgabentyp

<b>S</b>	Vertrauensübungen
	Kooperative Bewegungsaufgaben I
<b>M</b>	Störungen - Anforderungen erkennen
	Kooperative Bewegungsaufgaben II
<b>L</b>	Kooperative Bewegungsaufgaben III
	Motorische Bewegungsaufgaben
	Gegenseitig coachen
	Leistung thematisieren
<b>XL</b>	Wettkampf - Handlungsdruck bewältigen
	Konkurrenz - Anforderungen standhalten





## 5.3.27 Prognosetraining

### Grundidee

Die Spieler geben Prognosen zu ihren Leistungen in einzelnen Techniken (z.B. Positionswurf, Korbleger etc.) ab. Entsprechende Übungen werden durchgeführt und extern bewertet. Prognosen und Ergebnisse werden verglichen und reflektiert.



**Schritt 1:** Zu der ausgewählten Technik ordnen die Spieler Aufgaben bzw. Ausführungen 4 individuellen Schwierigkeitsgraden zu. Die Prognosen werden auf einem vorbereiteten individuellen Prognosebogen (s. Vorlage) notiert:

- leicht:** (...) kann ich immer - stellt kein Problem dar!  
(Niveau deutlich unter der Leistungsgrenze)
- mittel:** (...) kann ich meistens - stellt normalerweise kein Problem dar!  
(Niveau unter der Leistungsgrenze)
- schwer:** (...) kann ich, wenn ich mich anstrengte - stellt eine Schwierigkeit dar, die ich bewältigen kann!  
(Niveau an der Leistungsgrenze)
- sehr schwer:** (...) kann ich nur, wenn ich mich sehr anstrengte und Glück habe - stellt eine Schwierigkeit dar, die ich kaum bewältigen kann!  
(Niveau über der Leistungsgrenze)

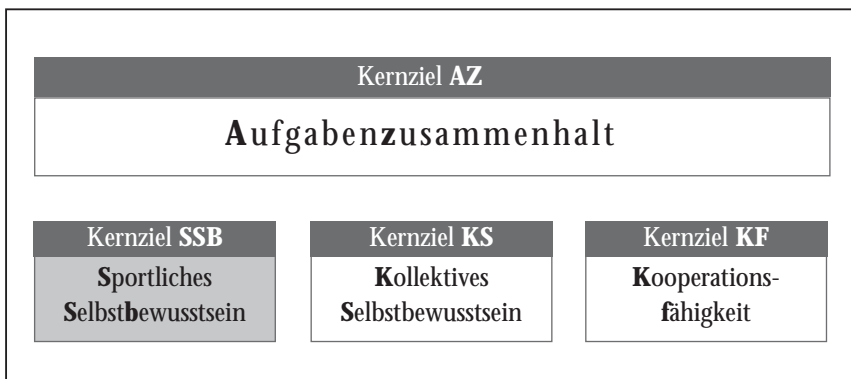
#### z.B. Korbleger:

- leicht:** Mit rechter Hand
- mittel:** Mit rechter Hand und Gegenspieler
- schwer:** Mit linker Hand
- sehr schwer:** Mit linker Hand und Gegenspieler

#### z.B. Passen:

- leicht:** Beidhändiger Druckpass
- mittel:** Beidhändiger Druckpass aus der Bewegung
- schwer:** Einhandpass mit rechter Hand
- sehr schwer:** Einhandpass mit linker Hand

### Kernziele



grau unterlegt = zutreffend

### Aufgabentyp

<b>S</b>	Vertrauensübungen
	Kooperative Bewegungsaufgaben I
<b>M</b>	Störungen - Anforderungen erkennen
	Kooperative Bewegungsaufgaben II
<b>L</b>	Kooperative Bewegungsaufgaben III
	Motorische Bewegungsaufgaben
	Gegenseitig coachen
	Leistung thematisieren
<b>XL</b>	Wettkampf - Handlungsdruck bewältigen
	Konkurrenz - Anforderungen standhalten

Wenn Mitspieler eingesetzt werden, z.B. zum Passen, muss die Organisationsform klar bestimmt werden, so dass ein zügiger Ablauf gewährleistet ist. Nach der Selbsteinschätzung werden alle 4 Techniken gespielt. Pro Technik sind zwei Versuche möglich. Das "sehr schwere" Element sollte natürlich unterhalb der Wagnisgrenze liegen, damit es auch tatsächlich vorgestellt werden kann. Ein Kampfgericht (Trainer; gegebenenfalls mit Spieler) überprüft das Gelingen der Technik (korrekt gespielt - nicht korrekt gespielt). Die Prognosen werden überprüft und mit dem Trainer/Team reflektiert:

- War die Prognose/Kategorisierung realistisch?
- Hat sich der Spieler über-/unterschätzt?
- Muss die Selbsteinschätzung relativiert werden?

**Schritt 2:** Die Technik bzw. das Element der Kategorie "schwer" (aktuelle Leistungsgrenze) wird 5x gespielt. Die Spieler nehmen eine Prognose vor, wie häufig die Technik sauber umgesetzt wird. Das Kampfgericht überprüft das Gelingen. Anschließend wird die Prognose überprüft und gegebenenfalls reflektiert.

#### **Beispiel: Freiwurfprognose**

Ein Spieler schießt eine vorgegebene Anzahl Freiwürfe. Die Treffer werden gezählt und die prozentuale Trefferquote berechnet. Der Spieler soll seine zu erwartende Verbesserung nach einer vorgegebenen Trainingsperiode prognostizieren. Nach dieser Zeit werden erneut Freiwürfe geschossen und die Ergebnisse reflektiert.

#### **Reflexionsfragen:**

- Wie habe ich mich eingeschätzt - waren meine Prognosen realistisch (über-/unterschätzt)?
- Wie zufrieden bin ich mit meiner Leistung (Prognose und reales Ergebnis) - auf welches Niveau möchte/kann ich mich verbessern?
- Habt ihr einen besonderen Leistungsdruck empfunden? Wenn ja, wie wirkt sich das aus?
- "Ein selbstbewusster Spieler weiß, was er kann und tut es auch!" Wie war es bei euch?

#### **Allgemeine Hinweise**

**Motorische Elemente:** Werden hier in der ganzen Breite thematisiert.

**Alter:** Ab ca. 8 Jahre

**Gruppengröße:** Gesamtes Team

**Material:** Prognosebogen (s. Vorlage), Stifte

**Organisation:** Diese Aktionsform ist zeitaufwändig. Deshalb ist es sinnvoll, Teams à 5 Spieler zu bilden, die alle Schritte absolvieren. Die anderen Spieler bekommen andere Aufgaben: Spiel gegeneinander (Ballspiele) o.ä.

**Literatur:** Die Grundidee ist angelehnt an Eberspächer (2004).

Hilfestellung für die Bewertung der Elemente des Prognosetrainings können die Technik- und Taktikbögen aus dem Arbeitsheft „Basketball“ der Schriftenreihe „Sportiv liefern“ (Krüsmann & Clauss, 2007).

**Prognosebogen** auf der folgenden Seite ->



## Prognosebogen

Name: \_\_\_\_\_

Schritt 1		Kampfgericht*
Grundübung:	_____	Versuche
„leicht“	_____	1      2
	(„Technik kann ich immer spielen - es stellt kein Problem dar“)	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
„mittel“	_____	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
	(„Technik kann ich meistens spielen - normalerweise kein Problem“)	
„schwer“	_____	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
	(„Technik kann ich spielen, wenn ich mich anstrengte - Schwierigkeit, die ich bewältigen kann“)	
„sehr schwer“	_____	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
	(„Technik kann ich nur spielen, wenn ich mich sehr anstrengte und Glück habe - Schwierigkeit, die ich kaum bewältigen kann“)	
Schritt 2		Kampfgericht*
Grundübung	_____	korrekt ausgeführt
schweres Element:	_____	1. Übung: <input type="checkbox"/>
		2. Übung: <input type="checkbox"/>
		3. Übung: <input type="checkbox"/>
		4. Übung: <input type="checkbox"/>
		5. Übung: <input type="checkbox"/>
<b>Prognose:</b> Ich spiele die Technik _____ mal sauber und korrekt!		gesamt: _____

\* Die grauen Felder werden vom Kampfgericht ausgefüllt

### Eigene Bemerkungen / Notizen

---



---



---



---



---



---



---





## 5.3.28 Trainingsbegleitende Selbsteinschätzung

### Grundidee



Die Spieler erhalten - möglichst zu Beginn einer zeitlich festgelegten Trainingsphase - einen Selbsteinschätzungsbogen zu ihrer Leistungsfähigkeit (s. Vorlage). Darauf sind technische und taktische Elemente aufgeführt. Die Spieler sollen zu allen Aspekten eine Bewertung ihrer eigenen Fähigkeiten auf einer Skala 1 ("sehr gut!") bis 6 ("habe oft Probleme") vornehmen. Auf der Grundlage dieser Selbsteinschätzung sollen...

- die Spieler zur Reflexion ihrer Leistung angehalten werden;
- ihre Stärken und Schwächen identifiziert werden (Trainer stellt seine Einschätzung gegebenenfalls gegenüber);
- kurz- und mittelfristige Ziele festgelegt werden (Spieler und Trainer gemeinsam [vgl. Kap. 5.3.30 Nahziele festlegen]).

Der Fragebogen zur Selbsteinschätzung verbleibt beim Spieler (Selbstverantwortung, regelmäßige Selbstkontrolle).

Zum Abschluss der zeitlich festgelegten Trainingsphase erhalten die Spieler den gleichen Selbsteinschätzungsbogen, nehmen erneut eine Bewertung ihrer Leistungsfähigkeit vor und vergleichen diese mit ihrer anfänglichen Einschätzung. Auf dieser Grundlage...

- sollen die Spieler zur Reflexion ihrer Leistungsentwicklung angehalten werden;
- sollen die Spieler erkennen, in wie weit sie sich verbessert haben, wo nach wie vor Defizite sind etc.;
- können Trainer Reflexionsgespräche über die Leistungsentwicklung führen;
- sollen mittel- und langfristige Ziele festgelegt werden (Spieler und Trainer gemeinsam).

### Variation:

- Der Fragebogen zur Selbsteinschätzung wird mit anderen Spielern reflektiert. Es bilden sich Paare, die sich gegenseitig ihre Selbsteinschätzung vorstellen, darüber (auch kritisch) austauschen und im Trainingsprozess begleiten.

### Allgemeine Hinweise

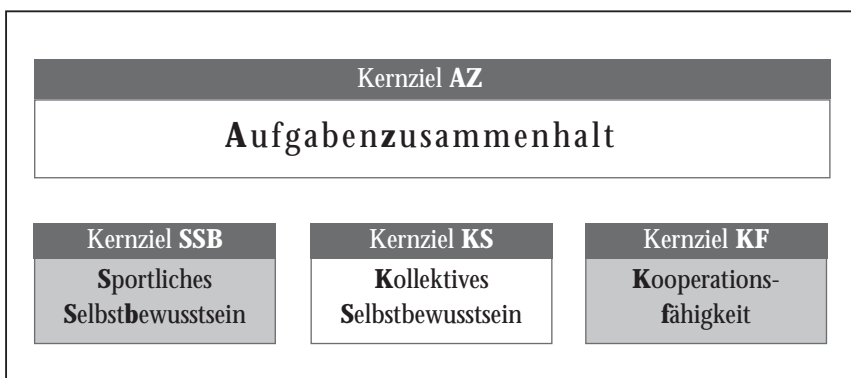
**Motorische Elemente:** Werden hier in der ganzen Breite thematisiert.

**Alter:** Ab ca. 12 Jahre

**Gruppengröße:** Gesamtes Team

**Material:** Fragebogen zur Selbsteinschätzung (s. Vorlage), Stifte

### Kernziele



grau unterlegt = zutreffend

### Aufgabentyp

S	Vertrauensübungen
	Kooperative Bewegungsaufgaben I
M	Störungen - Anforderungen erkennen
	Kooperative Bewegungsaufgaben II
L	Kooperative Bewegungsaufgaben III
	Motorische Bewegungsaufgaben
	Gegenseitig coachen
	Leistung thematisieren
XL	Wettkampf - Handlungsdruck bewältigen
	Konkurrenz - Anforderungen standhalten

## Selbsteinschätzung Basketball

So schätze ich mich ein: Name \_\_\_\_\_ Vorname \_\_\_\_\_

### Angriff

#### Wurfgenauigkeit

sehr gut	1	2	3	4	5	6	habe oft Probleme
----------	---	---	---	---	---	---	-------------------

#### Fangsicherheit

sehr gut	1	2	3	4	5	6	habe oft Probleme
----------	---	---	---	---	---	---	-------------------

#### Passvarianten

sehr gut	1	2	3	4	5	6	habe oft Probleme
----------	---	---	---	---	---	---	-------------------

#### Ballführung

sehr gut	1	2	3	4	5	6	habe oft Probleme
----------	---	---	---	---	---	---	-------------------

### Verteidigung

#### Beinarbeit

sehr gut	1	2	3	4	5	6	habe oft Probleme
----------	---	---	---	---	---	---	-------------------

#### Herausspielen des Balles

sehr gut	1	2	3	4	5	6	habe oft Probleme
----------	---	---	---	---	---	---	-------------------

#### Blocken

sehr gut	1	2	3	4	5	6	habe oft Probleme
----------	---	---	---	---	---	---	-------------------

#### Manndeckung

sehr gut	1	2	3	4	5	6	habe oft Probleme
----------	---	---	---	---	---	---	-------------------

#### Stellungsspiel

sehr gut	1	2	3	4	5	6	habe oft Probleme
----------	---	---	---	---	---	---	-------------------

# Basketball L



## Selbsteinschätzung Basketball (Blanko)

So schätze ich mich ein: Name \_\_\_\_\_ Vorname \_\_\_\_\_

### Angriff

.....

sehr gut	1	2	3	4	5	6	habe oft Probleme
----------	---	---	---	---	---	---	-------------------

.....

sehr gut	1	2	3	4	5	6	habe oft Probleme
----------	---	---	---	---	---	---	-------------------

.....

sehr gut	1	2	3	4	5	6	habe oft Probleme
----------	---	---	---	---	---	---	-------------------

.....

sehr gut	1	2	3	4	5	6	habe oft Probleme
----------	---	---	---	---	---	---	-------------------

.....

sehr gut	1	2	3	4	5	6	habe oft Probleme
----------	---	---	---	---	---	---	-------------------

.....

sehr gut	1	2	3	4	5	6	habe oft Probleme
----------	---	---	---	---	---	---	-------------------

### Verteidigung

.....

sehr gut	1	2	3	4	5	6	habe oft Probleme
----------	---	---	---	---	---	---	-------------------

.....

sehr gut	1	2	3	4	5	6	habe oft Probleme
----------	---	---	---	---	---	---	-------------------

.....

sehr gut	1	2	3	4	5	6	habe oft Probleme
----------	---	---	---	---	---	---	-------------------

.....

sehr gut	1	2	3	4	5	6	habe oft Probleme
----------	---	---	---	---	---	---	-------------------

.....

sehr gut	1	2	3	4	5	6	habe oft Probleme
----------	---	---	---	---	---	---	-------------------

.....

sehr gut	1	2	3	4	5	6	habe oft Probleme
----------	---	---	---	---	---	---	-------------------





## 5.3.29 Konzentrischer Kreis

### Grundidee

Es werden 2 Kreise gebildet, ein Außenkreis und ein Innenkreis. 2 Spieler stehen sich jeweils gegenüber, so dass sie sich anschauen können. Die sich gegenüber stehenden Partner tauschen über einen begrenzten Zeitraum (ca. eine Minute) Informationen aus:

- Lob: "Was ich an dir schätze....." evtl. mit Beispiel;
- Kritik: Stärken und Schwächen;
- Erfahrungen in bestimmten sportlichen Situationen: "Im Wettkampf bin ich immer ...!";
- Fragen;
- Wünsche: "Ich wünsche mir von dir, dass du...";
- Informationen bezüglich Trainings- und Wettkampfgruppe;
- "Wir sind eine tolles Team, weil...";
- "Wir haben verloren, dennoch ...".

Im Gespräch kann man je nach Zielsetzung unterschiedliche Regeln festlegen:

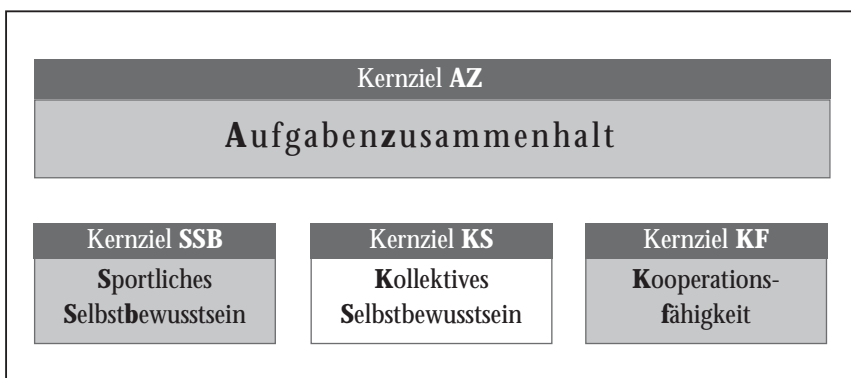
- Die Äußerungen der Partner dürfen nicht kommentiert werden!
- Die Partner sollen sich nur loben. Lob wird nicht hinterfragt.
- Die Partner sollen sich kritisieren. Kritik wird nicht hinterfragt.
- In Dialogform sagt jeder immer nur einen Satz.

Nach einer Minute drehen sich die Kreise entgegen gesetzt, so dass man einem neuen Partner gegenüber sitzt. Bei dieser Übung sollen in kurzem Zeitraum möglichst viele Informationen ausgetauscht werden. Die Spieler erfahren auf diese Weise sehr viel voneinander. Gezielte Aspekte des Miteinander im Team können so gezielt angesprochen werden: Stimmungen, Konfliktsituationen, Rückmeldungen über sportliche Leistungen etc.

### Variationen:

- Auf den Plätzen des Innenkreises befinden sich Karteikarten mit unterschiedlichen (persönlichen) Fragen, die beide Spieler beantworten müssen.
- Anstelle von Fragen können verschiedene Thesen aufgestellt werden. Beide müssen dazu Stellung nehmen.

### Kernziele



grau unterlegt = zutreffend

### Aufgabentyp

<b>S</b>	Vertrauensübungen
	Kooperative Bewegungsaufgaben I
<b>M</b>	Störungen - Anforderungen erkennen
	Kooperative Bewegungsaufgaben II
<b>L</b>	Kooperative Bewegungsaufgaben III
	Motorische Bewegungsaufgaben
	Gegenseitig coachen
	Leistung thematisieren
<b>XL</b>	Wettkampf - Handlungsdruck bewältigen
	Konkurrenz - Anforderungen standhalten





### 5.3.30 Erfolgserfahrungen: Nahziele festlegen und überprüfen

#### Grundidee

Die Aktionsform **Erfolgserfahrungen: Nahziele festlegen und überprüfen** integriert die vorliegenden Aktionsformen **Trainingsbegleitende Selbsteinschätzung** (Kap. 5.3.28) und **Prognosetraining** (Kap. 5.3.27), die die Basis zur Festlegung der Nahziele bilden. Über einen längeren Trainingszeitraum sollen die Basketballer ihre Leistungsfähigkeit einschätzen, gemeinsam mit den Trainern Nahziele zu einzelnen Techniken (z.B. Passen (Druck- und Überkopfpass, Einhandpass) und Fangen, Korbleger, Power-Move, Wurf, Verteidigungspositionen, Rebound, Blocks) festlegen, auf diese Ziele hintrainieren und das Erreichen dieser Ziele schließlich überprüfen.

Die Aktionsform **Erfolgserfahrungen: Nahziele festlegen und überprüfen** umfasst **sechs Schritte**, die ihrerseits variiert und ausdifferenziert werden können.

**Schritt 1:** Trainingsbegleitende Selbsteinschätzung (vgl. ausführliche Beschreibung in Kap.5.3.28)

- Ausfüllen des Selbsteinschätzungsbogens Basketball.
- Selbsteinschätzung einer Technik.
- Reflexion der Selbsteinschätzungen gemeinsam mit Trainer/oder mit Mitspielern.

**Schritt 2:** Prognosetraining (vgl. ausführliche Beschreibung in Kap. 5.3.27): Beispiel Passen

- Liste mit Schwierigkeitsgraden wird vorgegeben.
- Variation: Liste wird gemeinsam im Team erarbeitet; z.B. von einfachen Techniken (schaffen die Basketballer) bis zu äußerst schwierigen Techniken (schafft keiner in der Trainingsgruppe).
- Prognosen aufstellen (individuelle Schwierigkeitsgrade leicht, mittel, schwer, sehr schwer) - Prognosen umsetzen - Kampfgericht bewertet.
- Reflexion der Prognosen und der erzielten Leistungen. Häufig zeigen sich bei den Basketballern deutliche Selbstunterschätzungen oder -überschätzungen. Insbesondere solche Abweichungen von der Prognose müssen bei der Reflexion (Trainer - Basketballer) besprochen werden.

**Schritt 3:** Nahziele festlegen - Techniken trainieren - Nahziele überprüfen

- Auf der Basis der erzielten Leistungen werden Trainingsnahziele festgelegt: Die Technik, die nicht mehr sauber ausgeführt bzw. vom Kampfgericht als "nicht geschafft" gewertet wird, wird zum Nahziel erklärt und möglichst schriftlich fixiert: "Nach den nächsten (max.) drei Trainingseinheiten kann ich die Technik ...(Schwierigkeitsgrad ...) fehlerfrei durchführen!" Es gilt das Urteil des Kampfgerichts.
- Technik über maximal drei Trainingseinheiten trainieren.
- Technik überprüfen - wenn möglich, wird dasselbe Kampfgericht zusammengesetzt.
  - Alle Basketballer führen ihre in den Nahzielen formulierten Techniken vor - das Kampfgericht bewertet.
  - Überprüfung kann auch über erneutes Prognosetraining erfolgen.

**Schritt 4:** Schritt 3 kann sich jetzt beliebig häufig wiederholen. Der Schwierigkeitsgrad der ausgewählten Technik sollte in den formulierten Nahzielen kontinuierlich gesteigert werden (vgl. Liste mit Schwierigkeitsgraden [Schritt 2]). Die Nahziele sollten grundsätzlich schriftlich festgehalten werden.

**Schritt 5:** Zum Ende der Trainingsperiode sollte erneut ein Prognosetraining durchgeführt werden, bei dem die Basketballer die ausgewählte Technik den vier individuellen Schwierigkeitsgraden leicht, mittel, schwer und sehr schwer zuordnen (vgl. Schritt 2). Im Idealfall können die Basketballer ihre Fähigkeiten auf einem höheren Schwierigkeitsniveau jetzt sehr genau einschätzen.

**Schritt 6:** Abschließend wird nochmals die allgemeine Selbsteinschätzung durchgeführt und mit dem Trainer reflektiert (vgl. Schritt 1).

- Variation: Die Reflexion der Einzelleistungen kann - insbesondere jetzt nach der Trainingsperiode und hoffentlich vielen Erfolgserfahrungen - auch im Gesamtteam durchgeführt werden.
- Im Idealfall liegen die Basketballer jetzt bei positiveren und realistischeren Selbsteinschätzungen.

## Allgemeine Hinweise

- Motorische Elemente:** Grundlegende basketballspezifische Fähigkeiten und Fertigkeiten
- Alter:** Keine Beschränkung
- Gruppengröße:** Komplette Trainingsgruppe
- Verweis:** Diese Aktionsform integriert die Aktionsformen "Trainingsbegleitende Selbsteinschätzung" (5.3.28) und "Prognosetraining" (5.3.27).

## Eigene Bemerkungen / Notizen

---

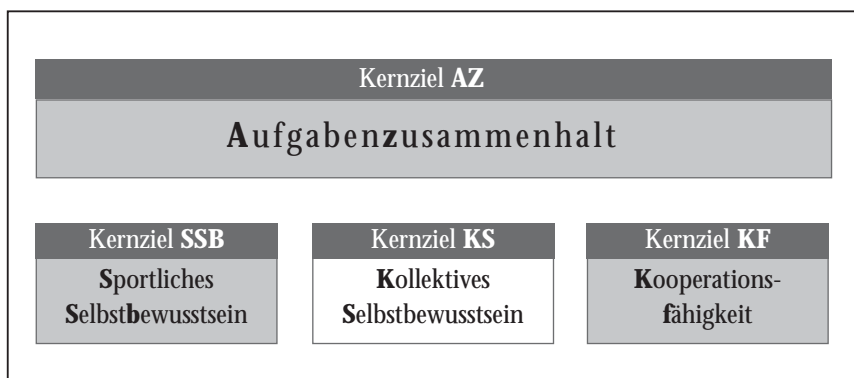


---



---

## Kernziele



■ grau unterlegt = zutreffend

## Aufgabentyp

<b>S</b>	Vertrauensübungen
	Kooperative Bewegungsaufgaben I
<b>M</b>	Störungen - Anforderungen erkennen
	Kooperative Bewegungsaufgaben II
<b>L</b>	Kooperative Bewegungsaufgaben III
	Motorische Bewegungsaufgaben
	Gegenseitig coachen
	Leistung thematisieren
<b>XL</b>	Wettkampf - Handlungsdruck bewältigen
	Konkurrenz - Anforderungen standhalten

## 5.4 Basketball XL

Ziel der Gestaltungsebene "Basketball XL" ist es, psychosoziale Ressourcen in wettkampfnahen leistungsorientierten Situationen anzuwenden. Die methodische Grundidee liegt darin, basketballspezifische Anforderungssituationen so zu gestalten, dass ein stabiles Selbstbewusstsein des Einzelnen und des Teams, Aufgabenzusammenhalt und Kooperationsfähigkeit gefordert werden. Dies wird in zwei Aufgabentypen umgesetzt (ausführlich Kap. 4.3).

### Aufgabentyp: Wettkampfsituationen - Handlungsdruck bewältigen

Dieser Aufgabentyp zielt darauf, motorisches Können und psychosoziale Ressourcen unter basketballtypischen kritischen Wettkampfbedingungen anzuwenden. Dazu werden Aufgaben gestellt, in denen die Sportler/-innen in kritischen Wettkampfsituationen ihr basketballerisches Können zeigen müssen.

### Aufgabentyp: Konkurrenz simulieren - Anforderungen standhalten

In diesem Aufgabentyp werden Konkurrenz- und Ausscheidungssituationen simuliert, die neben motorischen insbesondere psychische Anforderungen an den Einzelnen stellen. Ziel ist es, diesen Anforderungen auch unter hoher Konkurrenz standzuhalten.

Bei den Aktionsformen der Ebene "Basketball XL" ist eine Nachbereitung von großer Bedeutung. Insbesondere negative Rückmeldungen durch Misserfolge in den inszenierten Situationen dürfen nicht offen stehen bleiben. Sowohl motorisches als auch sozial-kooperatives Handeln sollten hier reflektiert werden (Kap. 4.4).



## 5.4.1 Endphasentraining

### Grundidee

2 Teams spielen gegeneinander. Der Trainer gibt - ausgehend von einer festgelegten Restspielzeit - eine bestimmte Spielsituation vor. Nach der Bekanntgabe erfolgt eine Absprache beider Teams untereinander. Anschließend wird die vorgegebene Spielsituation umgesetzt.

**Beispiel:** 2 Teams spielen 5 gegen 5

- Ballbesitz Team A noch 25 Sekunden, Spielstand: Team A liegt mit 88:90 zurück;
- Team B in der Verteidigung, noch 22 Sekunden, Spielstand: Team B liegt 74:75 zurück;
- Team A im Angriff, noch 8 Sekunden, der Go-To-Guy ist ausgefoult.

### Variationen:

- Absprachezeit ist auf eine Minute begrenzt.
- Aufgabe muss ohne vorherige Absprache gelöst werden.

### Reflexionsfragen:

- Was habt ihr gerade gemacht - wie habt ihr das gemacht? Warum?
- Wie war eure Absprache - konntet ihr sie umsetzen?
- Wie ist euer Spiel gelaufen?



### Allgemeine Hinweise

**Motorische Elemente:** Grundlegende Fähigkeiten und Fertigkeiten

**Alter:** Ab ca. 14 Jahre

**Gruppengröße:** Ideal sind 2 Teams à 5-7 Spieler (auch mit geringerer Spielerzahl möglich)

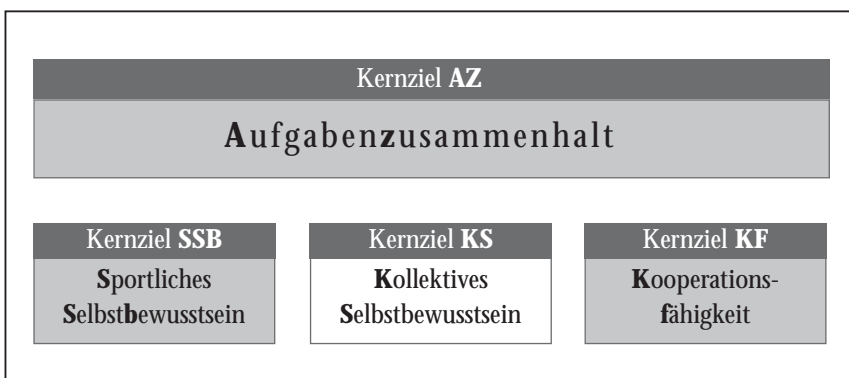
### Eigene Bemerkungen / Notizen

---



---

### Kernziele



grau unterlegt = zutreffend

### Aufgabentyp

<b>S</b>	Vertrauensübungen
	Kooperative Bewegungsaufgaben I
<b>M</b>	Störungen - Anforderungen erkennen
	Kooperative Bewegungsaufgaben II
<b>L</b>	Kooperative Bewegungsaufgaben III
	Motorische Bewegungsaufgaben
	Gegenseitig coachen
<b>XL</b>	Leistung thematisieren
	Wettkampf - Handlungsdruck bewältigen
	Konkurrenz - Anforderungen standhalten



## 5.4.2 Kritische Situation - Na und?!

### Grundidee

Auf Karteikarten werden "kritische Wettkampfsituationen" skizziert. Die Spieler werden im Team mit diesen Situationen konfrontiert und müssen sie nach einer kurzen Vorbereitungszeit bewältigen.

### Beispiele:

- Ein wichtiger Spieler fällt verletzt aus. Versucht durch Umstellungen darauf zu reagieren!
- Gegner macht in vier Minuten bei Spielstand von 60:60 zehn Punkte in Folge. Versucht, diesen "Lauf" zu bremsen!

### Reflexionsfragen:

- Was habt ihr gerade gemacht? Was war eure Strategie? Wie habt ihr die Vorbereitungszeit genutzt?
- Löst diese Situation Druck aus - wie bist du (seid ihr) damit umgegangen?

### Allgemeine Hinweise

- Motorische Elemente:** Grundlegende Fähigkeiten und Fertigkeiten  
**Alter:** Ab ca. 14 Jahre  
**Gruppengröße:** 2 x 5 Spieler mit Wechselspieler  
**Material:** Vorbereitete Karteikarten

### Eigene Bemerkungen / Notizen

---



---

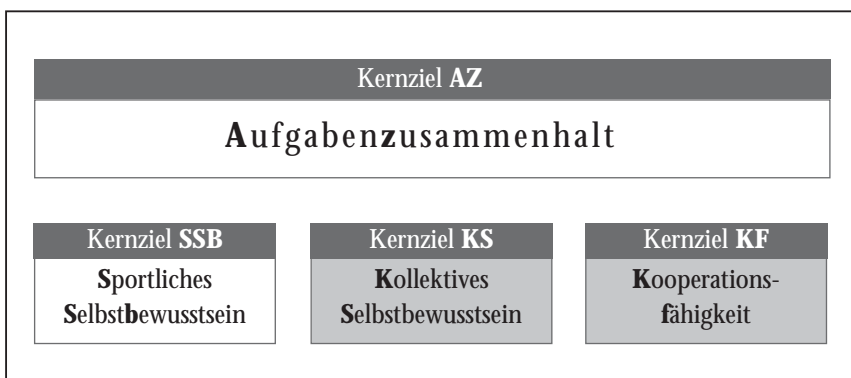


---



---

### Kernziele



grau unterlegt = zutreffend

### Aufgabentyp

<b>S</b>	Vertrauensübungen
	Kooperative Bewegungsaufgaben I
<b>M</b>	Störungen - Anforderungen erkennen
	Kooperative Bewegungsaufgaben II
<b>L</b>	Kooperative Bewegungsaufgaben III
	Motorische Bewegungsaufgaben
	Gegenseitig coachen
<b>XL</b>	Leistung thematisieren
	Wettkampf - Handlungsdruck bewältigen
	Konkurrenz - Anforderungen standhalten

### 5.4.3 Rückstand

#### Grundidee

2 Teams spielen 5 gegen 3 auf einen Korb. Die Offensiv-Mannschaft (5 Spieler) hat die Aufgabe, in 3 Minuten einen 10 Punkte Rückstand aufzuholen. Nach jedem Angriffsversuch wird eine Wendelinie überquert. Das andere Team (3 Spieler) spielt nur Verteidigung. Bei Ballgewinn aus dem Spiel hält sie den Ball in den eigenen Reihen!

Die Teams sollen vor Beginn des Spiels - spätestens nach einer kurzen Spielphase - über Spielstrategien beraten und Offensiv- bzw. Defensiv-Taktiken festlegen.

#### Variation:

- Das Angreiferteam kann eine Auszeit nehmen.
- Jeder Ballgewinn der Verteidiger gibt einen Punkt mehr Abstand.

#### Reflexionsfragen:

- Was war eure Strategie?
- Wie verständigt ihr euch?
- Wie ist es möglich schnell und effektiv einen Rückstand aufzuholen?



#### Allgemeine Hinweise

In dieser Übung wird neben den oben angegebenen Kernzielen auch die "Willensstärke" trainiert.

**Motorische Elemente:** Basketballspezifische Ausdauer

**Alter:** Ab 14 Jahre

**Gruppengröße:** 8 Spieler

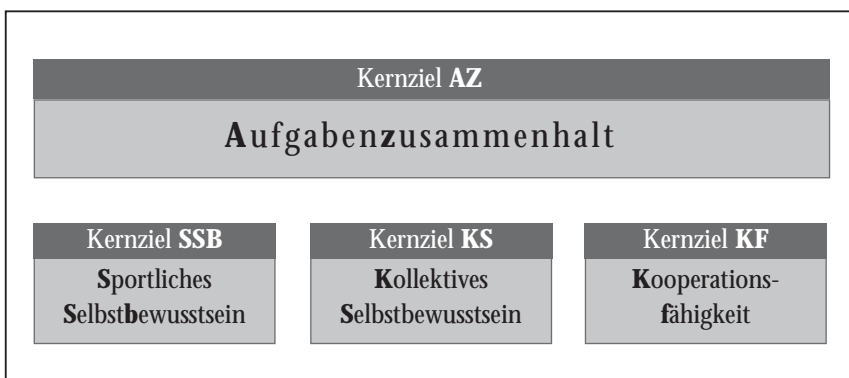
#### Eigene Bemerkungen / Notizen

---



---

#### Kernziele



grau unterlegt = zutreffend

#### Aufgabentyp

S	Vertrauensübungen
	Kooperative Bewegungsaufgaben I
M	Störungen - Anforderungen erkennen
	Kooperative Bewegungsaufgaben II
L	Kooperative Bewegungsaufgaben III
	Motorische Bewegungsaufgaben
	Gegenseitig coachen
XL	Leistung thematisieren
	Wettkampf - Handlungsdruck bewältigen
	Konkurrenz - Anforderungen standhalten

## 5.4.4 Heaven and Hell

### Grundidee

Jeder Spieler des Teams wirft einen oder zwei Freiwürfe. Der Trainer gibt eine Mindestanzahl an Treffern für das Gesamtteam vor. Für jeden Treffer weniger muss das gesamte Team einen Sprint laufen.

### Variationen:

- Die Mitspieler des Schützen tippen auf Treffer oder Fehlwurf. Wenn sie der Meinung sind, dass ihr Mitspieler trifft, treten sie vor dem Wurf in das Spielfeld hinein. Sind sie der Meinung, dass er nicht trifft, bleiben sie außerhalb des Spielfeldes stehen.
- Die Anzahl der Treffer wird von der Zielzahl abgezogen und das Team muss die entsprechende Zahl an Liniensprints laufen.
- In einer Halle stehen die Spieler jeder an einem Korb. Es wird Reihum ein Freiwurf geworfen. Das Training ist erst zu Ende, wenn alle getroffen haben.
- Für einen Treffer gibt es einen Punkt, für einen Fehlwurf - einen Punkt. Erreicht das Team die Punktvorgabe des Trainers?

### Reflexionsfragen:

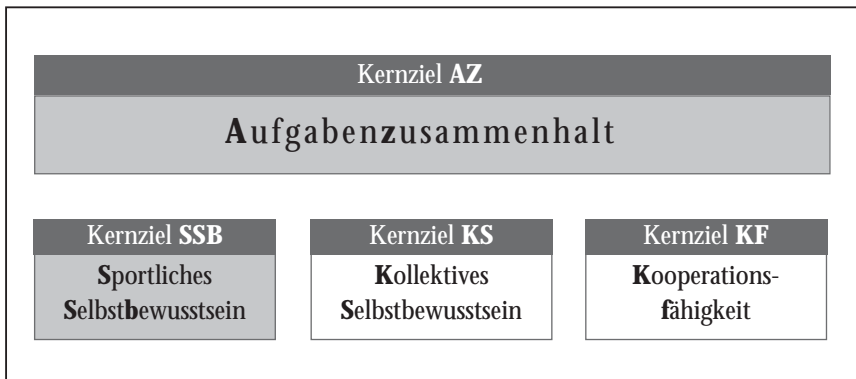
- Habt ihr bei den Freiwürfen Druck erlebt?
- Was hat den Druck ausgelöst?
- Wie seid ihr damit umgegangen?
- (Wie) Habt ihr euch gegenseitig unterstützt?

### Allgemeine Hinweise

- Motorische Elemente:** Grundlegende Fähigkeiten und Fertigkeiten  
**Alter:** ab 12/14 Jahre  
**Gruppengröße:** Beliebig  
**Organisation:** Alle stehen an der Grundlinie mit Blickrichtung zum Schützen



### Kernziele



grau unterlegt = zutreffend

### Aufgabentyp

<b>S</b>	Vertrauensübungen
	Kooperative Bewegungsaufgaben I
<b>M</b>	Störungen - Anforderungen erkennen
	Kooperative Bewegungsaufgaben II
<b>L</b>	Kooperative Bewegungsaufgaben III
	Motorische Bewegungsaufgaben
	Gegenseitig coachen
<b>XL</b>	Leistung thematisieren
	Wettkampf - Handlungsdruck bewältigen
	Konkurrenz - Anforderungen standhalten

## 5.4.5 Raus und Rein

### Grundidee

2 Teams spielen nach einfachen Regeln jeweils mit gewähltem Kapitän 3-5 Minuten gegeneinander. In den Teams werden Spielstrategien festgelegt. Nach dem Spiel wechselt der jeweilige Kapitän zwei seiner Spieler aus. Dazu gibt er eine kurze Begründung (ein Satz). Aus dem entstandenen Pool von vier Spielern beruft der Kapitän des siegreichen Teams zwei Spieler (kurze Begründung). Die beiden anderen Spieler werden dem Verliererteam zugeordnet.

### Variationen:

- Teams vorher nach bestimmten Kriterien einteilen (Alter, Freundschaft, Familienstand etc.)
- Kapitäne stellen ihre Teams vorab selbst zusammen.
- Teams stimmen selbstständig ab, wer ausgetauscht wird.
- Turnierform mit mehreren Teams

### Reflexionsfragen:

- Was hast du gerade gemacht - wie bist du als Kapitän vorgegangen?
- Nach welchen Kriterien werden Spieler ein- und ausgetauscht?
- Wie habt ihr als Spieler die Situation erlebt?

Bei dieser Aktionsform ist eine Reflexion notwendig, um entstandene negative Rückmeldungen (ausgewechselt zu werden) einzuordnen. Gegebenenfalls sollten sich Einzelgespräche anschließen.



### Allgemeine Hinweise

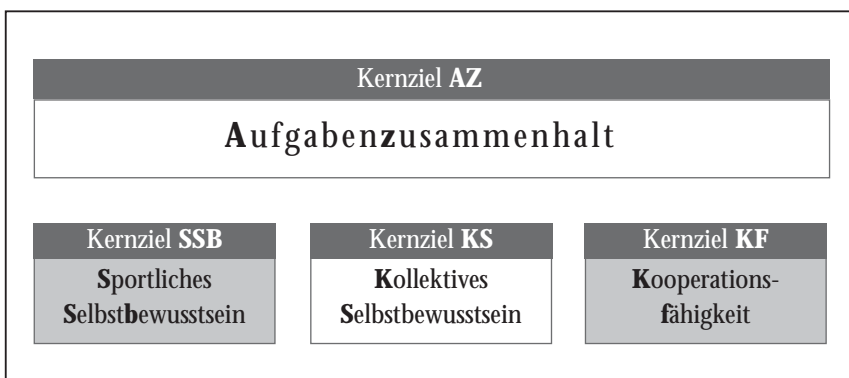
**Motorische Elemente:** Grundlegende sportartspezifische Fähigkeiten und Fertigkeiten

**Alter:** Ab 14 Jahre

**Gruppengröße:** 2 oder mehrere Teams à 4-6 Spieler

**Literatur:** Diese Aktionsform ist angelehnt an den Beitrag aus der Zeitschrift Fußballtraining "So ziehen alle schneller an einem Strang" (Middendorp, Kowarz & Burzler, 2003).

### Kernziele



■ grau unterlegt = zutreffend

### Aufgabentyp

<b>S</b>	Vertrauensübungen
	Kooperative Bewegungsaufgaben I
<b>M</b>	Störungen - Anforderungen erkennen
	Kooperative Bewegungsaufgaben II
<b>L</b>	Kooperative Bewegungsaufgaben III
	Motorische Bewegungsaufgaben
	Gegenseitig coachen
<b>XL</b>	Leistung thematisieren
	Wettkampf - Handlungsdruck bewältigen
	Konkurrenz - Anforderungen standhalten



## 5.4.6 Unter Druck

### Grundidee

In dieser Aktionsform wird ein künstlicher Ausscheidungswettkampf simuliert, z.B. für die Bildung von Wettkampfteams. Es werden Teams gebildet, deren Mitgliederzahl sich im Ausscheidungsverfahren reduzieren soll. Das Ausscheidungsverfahren besteht aus verschiedenen Durchgängen (Spielformen), ein Kampfgericht (Trainer und weitere Spieler) bewertet die aktiven Spieler.

**Beispiel:** Aus 7 Spielern sollen die "Top 3" ermittelt werden. In einem so genannten "Holland-Turnier" spielen die 7 Spieler in 7 Spielen gegeneinander. Gespielt wird max. fünf Minuten 3 gegen 3 in immer neu gelosten Zusammensetzungen. Die Ergebnisse werden individuell gewertet (Punkte und Körbe) und in einer Übersicht (siehe Vorlage) festgehalten. Der jeweils 7. Spieler ist Spielbeobachter. Er bewertet jeden einzelnen Spieler (z.B. Rangliste pro Spiel, Leistung von 1 - 10 Punkte) nach vorab gemeinsam festgelegten Kriterien (z.B. Technik, Taktik, kämpferischer Einsatz, Kooperation). Die Trainer bewerten nach demselben Verfahren. Auf diese Weise entstehen 3 Ranglisten (eine Punkt- und Korbwertung, 2 Bewertungen nach Beobachtung), die einzeln oder in Kombination zur Ermittlung der "Top 3" herangezogen werden können. Die "Top 3" werden vorgestellt, die weiteren Platzierungen werden gemeinsam als "nicht qualifiziert" festgehalten. Individuelle Platzierungen können nachgefragt werden.

### Reflexionsfragen:

- Beschreibt den Ausscheidungswettkampf aus eurer Sicht - was erfährt man über sich selbst?
- Lösen diese Situationen Druck aus - wie seid ihr damit umgegangen?
- Hat dich in dieser Situationen jemand unterstützt - was wünschst du dir?

Bei dieser Aktionsform ist eine Reflexion notwendig, um negative Rückmeldungen (Nicht-Qualifikation) einzuordnen. Gegebenenfalls sollten sich Einzelgespräche anschließen.

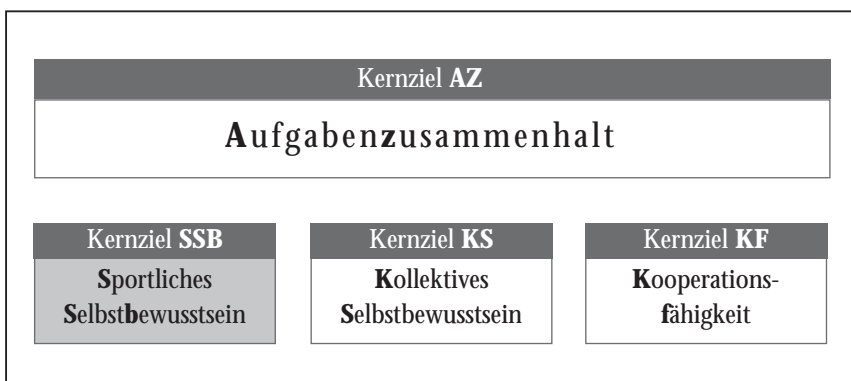
### Allgemeine Hinweise

**Motorische Elemente:** Grundlegende Fähigkeiten und Fertigkeiten

**Alter:** Ab ca. 14 Jahre

**Gruppengröße:** Je nach Situation 9 - 16 Spieler

### Kernziele



grau unterlegt = zutreffend

### Aufgabentyp

<b>S</b>	Vertrauensübungen
	Kooperative Bewegungsaufgaben I
<b>M</b>	Störungen - Anforderungen erkennen
	Kooperative Bewegungsaufgaben II
<b>L</b>	Kooperative Bewegungsaufgaben III
	Motorische Bewegungsaufgaben
	Gegenseitig coachen
<b>XL</b>	Leistung thematisieren
	Wettkampf - Handlungsdruck bewältigen
	Konkurrenz - Anforderungen standhalten





## 6 Literaturverzeichnis

Aebli, H. (1997). **Grundlagen des Lehrens: Eine allgemeine Didaktik auf psychologischer Grundlage** (4. Aufl.). Stuttgart: Klett-Cotta.

Alfermann, D. & Strauß, B. (2001). Soziale Prozesse im Sport. In H. Gabler, J.R. Nitsch & R. Singer (Hrsg.), **Einführung in die Sportpsychologie. Teil 2: Anwendungsfelder** (2. überarbeitete Aufl., S. 73-108). Schorndorf: Hofmann.

Allmer, H. (1997). Willenstraining im Fußball und Tennis. In G. Konzag (Hrsg.), **Psychologie im Sportspiel** (S. 119-134). Köln: bps.

Balz, E. (2003). Wie kann man soziales Lernen fördern? In Bielefelder Sportpädagogen (Hrsg.), **Methoden im Sportunterricht. Ein Lehrbuch in 14 Lektionen** (4. Aufl., S. 149-168). Schorndorf: Hofmann.

Barth, B. & Baartz, R. (2004). **Schwimmen - Modernes Nachwuchstraining**. Aachen: Meyer & Meyer.

Beckmann, J. (2002). Entwicklung von Leitungsvoraussetzungen bei Nachwuchsathleten. In A. Hohmann, D. Wick & K. Carl (Hrsg.), **Talent im Sport** (S. 215 - 222). Schorndorf: Hofmann.

Blümel, K., Braun, R., Brill, D. & Kasch, M. (2007). **Basketball**. Wiebelsheim: Limpert.

Bund, A. (2001). **Selbstvertrauen und Bewegungslernen. Studien zur Bedeutung selbstbezogener Kognitionen für das Erlernen (sport-)motorischer Fertigkeiten**. Schorndorf: Hofmann.

Deutsche Sportjugend (2005). **Persönlichkeits- und Teamentwicklung im Kinder- & Jugendsport. Ein sportartenorientiertes Rahmenmodell zur Förderung psychosozialer Ressourcen**. Frankfurt: Druckerei Grill.

Deutscher Basketball Bund (2007). **Spiele mit dem roten Ball**. Hagen: Deutscher Basketballbund.

Eberspächer, H. (2004). **Mentales Training: ein Handbuch für Trainer und Sportler** (6., aktualisierte und überarb. Aufl.). München: Copress Sport.

Gabler, H. (2000a). Motivationale Aspekte sportlicher Handlungen. In H. Gabler, J. Nitsch & R. Singer (Hrsg.), **Einführung in die Sportpsychologie** (S. 197 - 246). Schorndorf: Hofmann.

Gabler, H. (2000b). Kognitive Aspekte sportlicher Handlungen. In H. Gabler, J. Nitsch & R. Singer (Hrsg.), **Einführung in die Sportpsychologie** (S. 165 - 195). Schorndorf: Hofmann.

Gerlach, E. (2004). Selbstwirksamkeitserwartung im Fußball - Entwicklung eines neuen Messinstruments. In R. Naul (Hrsg.), **Nachwuchsförderung im Kinder- und Jugendfußball in Europa** (S. 212 - 227). Aachen: Meyer & Meyer.

Hackfort, D. (1983). **Theorie und Diagnostik sportbezogener Ängstlichkeit - Ein situationsanalytischer Ansatz**. Köln: Unveröffentlichte Dissertation.

Hagedorn, G. (1988). Soziale Anforderungen an situatives Entscheidendhandeln im Spiel. In G. Hagedorn & U. Meseck (Hrsg.), **Talentsuche - Talentförderung in NRW: Spielfähigkeit**. Paderborn: Paderborner Druck Centrum.

Harttgen, U. & Milles, D. (2004). Leistungsbereitschaft und Bewältigungsressourcen. Überlegungen zur Talentförderung im Fußball. **Leistungssport**, 22 (4), 5-13.

Heim, R. (2002). **Jugendliche Sozialisation und Selbstkonzeptentwicklung im Hochleistungssport**. Aachen: Meyer & Meyer.

Hohmann, A. (1985). **Zur Struktur der komplexen Sportspielleistung**. Ahrensburg: Czwalina.

Konzag, G. (1991). Aufmerksamkeit und Leistung im Sport. In J. Janssen, E. Hahn & H. Strang (Hrsg.), **Konzentration und Leistung** (S. 143 - 152). Göttingen: Hogrefe.

Konzag, I., Döbler, H. & Herzog, H.D. (1991). **Fußball - spielend trainieren: Das komplette Übungssystem**. Berlin: Sportverlag.

Krüsmann, P., Clauss, S. & Nusser, J. (2007). **Basketball: Kopiervorlagen für den Basketballunterricht** (2., überarb. Aufl.). Leipzig: Klett-Schulbuchverl. Leipzig.

Kurz, D. & Sonneck, P. (1996). Die Vereinsmitglieder - Formen und Bedingungen der Bindung an den Sportverein. In D. Kurz, H.-G. Sack & K.-P. Brinkhoff (Hrsg.), **Der Sportverein und seine Leistungen** (S. 75 - 160). Düsseldorf: Ministerium für Stadtentwicklung, Kultur und Sport des Landes Nordrhein-Westfalen.

Middendorp, E., Kowarz, K. & Burzler, T. (2003). So ziehen alle schneller an einem Strang. **Fussballtraining**, 21(2), 6-9.

Richartz, A. & Brettschneider, W.-D. (1996). **Weltmeister werden und die Schule schaffen: zur Doppelbelastung von Schule und Leistungstraining**. Schorndorf: Hofmann.

Schmidt, W., Hartmann-Tews, I. & Brettschneider, W.-D. (Hrsg.) (2003). **Erster Deutscher Kinder- und Jugendsportbericht**. Schorndorf: Hofmann.

Seybold, A. (1983). Wettkämpfe pädagogisch variieren. In D. Brodtmann & G. Landau (Hrsg.), **Wettkämpfe, Sportfeste, Spielfeste** (S. 19-30). Reinbek: Rowohlt.

Sportjugend Nordrhein-Westfalen. (1994a). **Praxismappe Spiele/Spielen**. Duisburg: media team.

Sportjugend Nordrhein-Westfalen. (1994b). **Praxismappe Abenteuer/Erlebnis**. Duisburg: media team.



Steffgen, G. & Schwenkmezger, P. (1995). Führt Ängstlichkeit und Ärgerneigung bei Leistungssportlern zu erhöhter Stressanfälligkeit? **Psychologie und Sport**, 2 (1), 15 - 21.

Stoll, O. & Ziemainz, H. (1995). Die Bewältigung kritischer Situationen im Langstreckenlauf und Triathlon. In J.R. Nitsch & H. Allmer (Hrsg.), **Emotionen im Sport - Zwischen Körperkult und Gewalt**. (S. 251 - 255). Köln: bsp.

Sygyusch, R. (2000). Ideen für kleine Fußball-Wettkämpfe. **Sportpädagogik**, (2), 48.

Sygyusch, R. (2007). **Psychosoziale Ressourcen im Sport. Ein sportartenorientiertes Förderkonzept für Schule und Verein**. Schorndorf: Hofmann Verlag.

Ungerer-Röhrich, U., Singer, R., Hartmann, H. & Kreiter, C. (1990). **Praxis sozialen Lernens im Sportunterricht**. Dortmund: Borgmann.

Wilhelm, A. (2001). **Im Team zum Erfolg. Ein sozial-motivationales Verhaltensmodell zur Mannschaftsleistung**. Lengerich: Pabst.

Wolter, P. (2000). Wettkämpfen. **Sportpädagogik**, (2), 2-10.



# „ In die Zukunft der Jugend investieren – durch Sport „



- Bewegung
- Bildung
- Engagement
- Fairness
- Nachhaltigkeit
- Prävention
- Partizipation
- Persönlichkeitsentwicklung
- Respekt
- Wertevermittlung

Gelebte Teilhabe – Kultur der Vielfalt!



## Die dsj bündelt die Interessen von...

- rund 10 Millionen Kindern, Jugendlichen und jungen Menschen im Alter bis 26 Jahre, die in
- rund 90.000 Sportvereinen in Landessportjugenden, Jugendorganisationen der Spitzenverbände und Jugendorganisationen von Sportverbänden mit besonderen Aufgaben organisiert sind.

Die Deutsche Sportjugend (dsj) ist der größte freie Träger der Kinder- und Jugendhilfe in Deutschland.

[www.dsj.de](http://www.dsj.de)

Die Deutsche Sportjugend (dsj) vertritt die Interessen von rund 10 Millionen Kindern, Jugendlichen und jungen Menschen im Alter bis 26 Jahren, die in über 90.000 Sportvereinen in Landessportjugenden, Jugendorganisationen der Spitzenverbände und Jugendorganisationen der Sportverbände mit besonderen Aufgaben organisiert sind.

Mit ihren Mitgliedsorganisationen und deren Untergliederungen gestaltet die Deutsche Sportjugend im gesamten Bundesgebiet flächendeckend Angebote mit dem Medium Sport mit der Zielsetzung, junge Menschen in ihrer Persönlichkeitsentwicklung zu fördern. Im internationalen und europäischen Kontext konzipiert, veranstaltet und fördert die dsj Jugendaustauschprogramme und Qualifizierungsmaßnahmen für Jugend- und Fachkräfte sowie die Neu- und Weiterentwicklung von Austauschprogrammen. Ein tragendes Element der Arbeit der dsj sind die Kooperationsprojekte mit einzelnen Mitgliedsorganisationen. Dabei sind besonders solche Projekte von Bedeutung, die modellhafte Lösungen entwickeln und erproben, die für die Mitgliedsorganisationen der dsj insgesamt relevant sind.

## Handlungsfelder der dsj

- > Junges Engagement im Sport
- > Kinder- und Jugendschutz im Sport
- > Internationale Jugendarbeit im Sport
- > Bewegung, Spiel und Sport – Sport treiben und Bewegung von Kindern und Jugendlichen
- > Sport mit Courage – Wahrnehmung von gesellschaftlicher Verantwortung
- > Thinktank Kinder- und Jugendsport – Weiterentwicklung der Kinder- und Jugendarbeit im Sport

## Querschnittsaufgaben

für alle Handlungsfelder der dsj

- > Bildung
- > Persönlichkeitsentwicklung
- > Partizipation
- > Nachhaltigkeit
- > Gesundheit
- > Wissensmanagement
- > Europäisierung

## Vorstand (Wahlperiode 2020/2022)

Stefan Raid (1. Vorsitzender)

Benjamin Folkmann (2. Vorsitzender)

Kirsten Hasenpusch (Vorstand Finanzen)

Tobias Dollase

Carolin Giffhorn

Henrietta Weinberg

Luca Wernert

Christina Gassner (Geschäftsführerin)

## Kontakt

Deutsche Sportjugend  
im Deutschen Olympischen Sportbund e.V.  
Otto-Fleck-Schneise 12  
60528 Frankfurt am Main

Telefon 0 69 6700-0 · Telefax 0 69 6702 691

E-Mail: [info@dsj.de](mailto:info@dsj.de) · [www.dsj.de](http://www.dsj.de)



# Leitbild der Deutschen Sportjugend

## Mission

### Charakter

Die Deutsche Sportjugend entwickelt unter aktiver Mitbestimmung junger Menschen innovative Rahmenbedingungen im Kinder- und Jugendsport und leistet damit ergebnisorientiert Jugendhilfe. Die Deutsche Sportjugend führt das jugendpolitische Mandat des DOSB. Dabei handelt sie parteipolitisch, religiös und weltanschaulich neutral.

### Stärken

Die Deutsche Sportjugend gestaltet ein flächendeckendes Angebot der freien Kinder- und Jugendhilfe, das ganzheitliche Kinder- und Jugendarbeit im Sport leistet und flexibel auf die Bedürfnisse junger Menschen reagiert. Die Informations-, Kommunikations- und Serviceleistungen sind sachkompetent und zielgruppenorientiert.

### Beziehungen

Die Deutsche Sportjugend setzt als föderal organisiertes System der Kinder- und Jugendhilfe die Inhalte des Kinder- und Jugendhilfegesetzes auf Bundes- und Landesebene im und durch Sport zielorientiert um. Die Entscheidungen erfolgen kooperativ und für alle transparent.

### Botschaft

Die Deutsche Sportjugend tritt für einen kinder- und jugendorientierten und gesunden Sport sowie den verantwortungsbewussten Umgang miteinander ein. Dabei orientiert sie sich an den Grundsätzen und Handlungszielen einer umweltverträglichen und nachhaltigen Entwicklung.

Die Prinzipien der Fairness, Vielfalt, Freiwilligkeit und Demokratie sind dabei Maßstäbe, das ehrenamtliche und freiwillige Engagement die starke Basis.

## Vision



„ In die Zukunft  
der Jugend investieren –  
durch Sport „

### Anspruchsgruppen

Die dsj kommuniziert und diskutiert aktiv im Auftrag ihrer Mitglieder aus Landessportjugenden, Jugendorganisationen der Spitzenverbände und Jugendorganisationen der Sportverbände mit besonderen Aufgaben sachkompetent mit Partnerinnen und Partnern aus Politik, Wirtschaft, Medien und Sport.

## Intention

### Kinder- und Jugendhilfe

Die Deutsche Sportjugend unterstützt die Persönlichkeitsentwicklung junger Menschen und fördert eigenverantwortliches Handeln, gesellschaftliche Mitverantwortung, soziales Engagement, Integrationsfähigkeit, interkulturelles Lernen und die Prinzipien der Selbstorganisation.

### Sport

Die Deutsche Sportjugend prägt das Leistungs-, Freizeit-, Gesundheits- und Gemeinschaftsverhalten junger Menschen im Sport.

Die Freude bei der Ausübung steht dabei über allem.

### Ressourcen

Die Deutsche Sportjugend entwickelt über einen kontinuierlichen Professionalisierungs-Prozess langfristig das Ehrenamt und qualifiziert ihre Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter. Im Zeichen von Europäisierung, Kommerzialisierung, Mediatisierung und Vernetzung konstruiert sie fortschrittliche Informationssysteme. Öffentliche Mittel, Sponsorengelder, Eigenmittel und Fördergelder werden gesichert.



Diese Broschüre entstand 2009  
in Kooperation mit der/dem



Otto-Fleck-Schneise 12  
60528 Frankfurt am Main

Tel. 069-67 00-335  
Fax 069-67 00-1335  
info@dsj.de  
www.dsj.de



Prof. Dr. Ralf Sygusch  
Universität Erlangen-Nürnberg  
FAU - Institut für Sportwissenschaft und Sport  
AB Bildung im Sport  
Gebbertstraße 123b  
91058 Erlangen

Tel. 09131-85-25010  
sport-paedagogik@fau.de  
www.sport.fau.de/das-institut/forschung/  
bildung-im-sport/



Deutsche Basketballjugend  
im Deutschen Basketball Bund e. V.  
Schwanenstraße 6-10  
58089 Hagen

Tel. 02331-106 0  
Fax 02331-106 149  
info@basketball-bund.de  
www.basketball-bund.de

# „ In die Zukunft der Jugend investieren – durch Sport „



## MEHR WISSEN!

Stärken Sie Ihre Kompetenz in der Kinder- und Jugendarbeit im Sport



### Kontaktadressen

**Deutsche Basketballjugend im Deutschen Basketball Bund e. V.**  
Schwanenstraße 6-10  
58089 Hagen  
Tel. 02331-106 0  
Fax 02331-106 149  
info@basketball-bund.de  
www.basketball-bund.de

**Deutsche Sportjugend im DOSB e. V.**  
Otto-Fleck-Schneise 12  
60528 Frankfurt am Main  
Tel. 069-6700-335  
Fax 069-6700-1335  
info@dsj.de  
www.dsj.de

Mehr Informationen finden Sie auf: [www.dsj.de/publikationen](http://www.dsj.de/publikationen)

Gefördert vom:



Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend

