

**BACK  
ON COURT**



**Alternative Spiel- und Wettkampfformate  
für den Jugendbereich bis U 14 | 16**

## Inhalt

Vorwort.....	2
Teil I – Organisatorisches .....	3
Hygienemaßnahmen und Infektionsschutz.....	3
Halle und Material.....	4
Durchführung und Wertung .....	5
Teil II – Sportliche Inhalte .....	6
Technikaufgaben und –spiele .....	6
Koordination/allgemeine Beweglichkeit.....	6
Dribbling .....	7
Werfen.....	8
Passen.....	9
Komplexe Wettbewerbsformate .....	11
Spielformen .....	12



Herausgeber:  
Deutscher Basketball Bund e.V.  
Schwanenstr. 6-10  
58089 Hagen

jugend-buf@basketball-bund.de  
www.basketball-bund.de

Mitwirkende:  
Tim Brentjes  
Fabian Villmeter  
Jürgen Maaßmann (BBW)

## Vorwort

Liebe Basketballerinnen und Basketballer,

dies wird ein besonderes Vorwort, denn wenn ich ehrlich bin, hoffe ich, dass wir niemals auf dieses Handout zurückgreifen müssen. Die aktuelle Situation rund um die Covid-19 Pandemie und das Infektionsgeschehen in Deutschland machen alle langfristigen Planungen für den organisierten Sport nicht einfach. Niemand von uns weiß, ob und wie wir in der Saison 2020/21 gemeinsam Basketball spielen können und dürfen. Das gilt für den Seniorenbereich ebenso wie für die Jugend. Falls wir das aber nicht oder nicht überall in der gewohnten und von uns allen schon so lange vermissten Form tun können, wollen wir vorbereitet sein.



Auch unter strengeren Hygieneauflagen müssen wir gerade unseren Jugendlichen und Minis die Gelegenheit geben, sich zu bewegen und unseren Sport zu betreiben. Wir haben an der Stelle eine gemeinsame Verantwortung für ihre Entwicklung, sportlich wie (psycho-)sozial. Diese Verantwortung wird angesichts der diffusen Situation im Schulsport während der Pandemie noch größer.

Damit unser Sport nicht nur in den gewohnten Trainingsgruppen passieren kann und Jugendliche, Trainer\*innen, Eltern und Vereine nicht auf das Wettkampferlebnis verzichten müssen, haben wir einige Ideen zusammengestellt, wie Leistungsvergleiche auch in verschiedenen Szenarien mit strengen Hygieneauflagen stattfinden können. Das gemeinsame Erleben von Sieg und Niederlage gehört für uns unbedingt zu unserem Sport dazu und es stärkt -gerade in dieser Zeit- die Bindung der Minis und Jugendlichen zu unseren und Euren Vereinen.

Daher danke ich allen, die an dieser Ideensammlung mitgewirkt und hoffe gleichzeitig, dass wir das Ergebnis dieser Arbeit nicht, oder zumindest nicht aus Mangel an alternativen Spielmöglichkeiten, brauchen werden.

Ich freue mich heute schon auf die Rückkehr zum Basketball wie wir ihn schätzen und lieben auf allen Ebenen des DBB und seiner Landesverbände.

Bleibt gesund und am Ball!

Euer

Stefan Raid

Vizepräsident für Jugendfragen/  
Schulsport/Breiten- und Freizeitsport

## Teil I – Organisatorisches

### Hygienemaßnahmen und Infektionsschutz

Bei allen sportlichen Aktivitäten ist es unabdinglich, dass sich alle Beteiligten an die jeweils aktuell gültigen Vorgaben der Behörden halten. Die Vereine und Verbände, die Training und Wettkampf anbieten, müssen sich maximal verantwortungsvoll verhalten und gute Hygienestandards gewährleisten. Zur Erstellung eines eigenen Hygienekonzeptes gibt es die mehrstufigen „Leitplanken“ des DBB sowie das DBB-Hygienekonzept.

Da dieser Leitfaden nur zum Einsatz kommen muss, wenn das Sporttreiben mit Kontakt nicht, nicht mehr oder vorübergehend nicht erlaubt ist, sind bestimmte Vorgaben an dieser Stelle besonders wichtig und bei der Planung von Maßnahmen zu beachten:

- die maximal zugelassene Personenzahl für Sportstätten
- die Vorgaben für gemeinsame Nutzung und Reinigung von Sportgeräten (inkl. Bällen)
- die Dokumentation der Anwesenheit (Infektionsketten)
- die Gewährleistung von Möglichkeiten für die Handhygiene

Darüber hinaus gelten natürlich die allgemeinen Empfehlungen für den Infektionsschutz wie bspw. Husten-Nies-Etikette etc.

Vor einem Wettkampf müssen die ausrichtenden Vereine alle Beteiligten über das geltende Hygienekonzept informieren. Das schließt alle eigenen Vereinsmitglieder und Funktionsträger\*innen ebenso ein wie die Eltern von Jugendspieler\*innen, Gastmannschaften und Schiedsrichter\*innen.

Die Einhaltung und konsequente Umsetzung des jeweiligen Hygienekonzeptes ist im Sinne aller und dient der Erhaltung eines Wettkampfbetriebes. Daher sollen auch die Gastmannschaften aktiv an der Umsetzung mitwirken und ihrerseits alle am Wettkampf beteiligten Mitglieder sowie bei Jugendspieler\*innen deren Eltern informieren und sensibilisieren.

Neben den aktiv am Wettkampf beteiligten Spieler\*innen und Funktionsträger\*innen sollten keine weiteren Personen in den Hallen anwesend sein. Ausnahmen sind natürlich möglich, wenn diese entsprechend notwendig sind und die jeweilige Halle die entsprechende Infrastruktur bietet. Das gilt besonders für Eltern der Gastmannschaften, die den Transport der Spieler\*innen organisieren. Für alle Zuschauenden gilt immer die Abstandsregel!

Personen, die Krankheitssymptome aufweisen oder sich nicht an die vorgegebenen Hygieneregeln halten (wollen), haben keinen Zutritt zur Halle bzw. werden der Halle verwiesen. Hier muss der gastgebende Verein sein Hausrecht in der Halle ausüben und zur Not Behörden oder Polizei hinzuziehen.

## Halle und Material

Neben den aufgeführten Hygienemaßnahmen gilt es bei der Wahl der Halle für alternative Wettkämpfe einige Punkte zu berücksichtigen:

- Platzangebot (Sport und Gäste, ggf. nutzbare Nebenräume/“Wartebereiche“)
- Hygienemöglichkeiten (bspw. Waschräume außerhalb der Kabinen)
- Materialien (Geräte, Matten, Kästen etc.)
- Belüftbarkeit (bei Gewährleistung angemessener Temperatur)
- Zu- und Ausgänge (Einbahnstraßensystem möglich?)

Sollte es zu einer Beschränkung des Spielbetriebes kommen, werden ausreichend Spielstätten zur Auswahl stehen. Die Vereine müssen daher die für die Situation und den geplanten Wettkampf geeignetste auswählen. Für den Minibereich soll hier auch das Thema Korbhöhe mit bedacht und solche Hallen ausgewählt werden, die über niedrige Körbe verfügen.

Die jeweils aktuellen behördlichen Vorgaben regeln das gemeinsame Nutzen von Sportmaterial inkl. der Bälle. Auch wenn die gemeinsame Nutzung erlaubt ist, so ist auf jeden Fall die Reinigung oder Desinfektion aller Materialien, die von mehreren Personen benutzt oder angefasst wurden, vor und nach jedem Gruppenwechsel sowie in den Pausen sicherzustellen.

Ist das gemeinsame Nutzen von Material nicht erlaubt, muss klar geregelt werden, dass alle Spieler\*innen einen eigenen Ball mitbringen oder zur Verfügung gestellt bekommen, den auch nur sie während des Programms berühren dürfen. Für weiteres Sportmaterial wie Hütchen, Reifen, Kästen etc. muss gleichzeitig geregelt werden, welche Trainer\*innen welches Material bewegen. Diese Regelungen müssen zu Beginn einer Maßnahme unbedingt an alle Spieler\*innen kommuniziert werden.

Anwesende Eltern (s.o.) sollen nicht unmittelbar an der Sportfläche platziert werden. Vorhandene Tribünen, Emporen oder Freiräume außerhalb der Spielflächen sind dafür zu nutzen, Eltern so zu platzieren, dass sie ausreichend Abstand von den Spieler\*innen und voneinander einhalten können.

Auch in den Spielpausen sollen diese Bereich getrennt bleiben, d.h. für die Trainer\*innen, dass alle Spieler\*innen ihre Getränke und Verpflegung mit ihren Sporttaschen in den entsprechenden Bereichen in der Halle platzieren, so dass in den Pausen kein Kontakt zu den Eltern erforderlich wird.

Die Nutzung von Kabinen sollte auf ein notwendiges Minimum beschränkt bleiben. Sie sind, ebenso wie alle weiteren Nebenräume für Schiedsrichter\*innen oder Trainer\*innen, in jedem Fall regelmäßig zu belüften und müssen die Möglichkeit zur Handhygiene bieten.

Zwischen zwei Wettkämpfen mit verschiedenen Gruppen soll ausreichend Zeit zum Lüften und Reinigen eingeplant werden. Gleichzeitig kann so dafür gesorgt werden, dass sich die verschiedenen Gruppen nicht in der Halle begegnen.

## Durchführung und Wertung

Aus den Hygieneauflagen ergibt sich, dass sämtliche Begrüßungs- und Jubelrituale mit Körperkontakt innerhalb der Mannschaften ebenso unterbleiben müssen, wie das Abklatschen von Gegner\*innen und Schiedsrichter\*innen.

Doch die Durchführung von Wettkämpfen unter Einhaltung von Abstands- und Hygieneregeln mit Kindern und Jugendlichen bedarf weiterer Aufmerksamkeit in der Vorbereitung und Durchführung. Beim Warten oder Anstehen müssen die Abstandsregeln ebenso eingehalten werden wie beim Einnehmen von Positionen auf den Spielflächen während der Wettkämpfe. Dafür können Bodenmarkierungen aufgeklebt oder mobiles Material wie Hütchen, Pads oder Reifen genutzt werden. Auch bei Startreihenfolgen und Staffelspielen können diese Mittel genutzt werden (Bsp.: nächstes Kind in Reifen A darf erst starten, wenn das vorherige Kind mit beiden Füßen in Reifen B angekommen ist) und das Abklatschen oder Übergeben von Gegenständen ersetzen.

Alternative Wettkämpfe können als singuläre Events oder eine Reihe aus solchen, als feste Turnierserie im selben Wettkampfformat (Ablauf, Übungsauswahl, Vergleichbarkeit) oder falls erforderlich sogar als Ligabetrieb über die Saison angeboten werden.

Je nach Format kann es dabei individuelle Wertungen geben, die einzelne Spieler\*innen gewinnen (Awards). Alternativ können individuelle Wertungen oder Punkte mit einer Rangliste oder Laufkarte über einen oder mehrere Wettkampftage gewertet werden (bspw. Spielabzeichen oder vom Veranstalter des Wettkampfes definierte „Level“, die erreicht werden können). Gleichzeitig oder zusätzlich können auch Teamwertungen erzielt werden. Bei Staffelspielen über die gemeinsame Zeit oder Punktzahl, bei Individualwettkämpfen über die Summe oder den Durchschnitt jedes Teams bei Punkten, Treffern oder Zeiten. Zusätzlich können noch konkrete Spielformen eingesetzt werden, bei denen am Ende eines Durchgangs eine Mannschaft gewinnt.

Wichtig ist, dass bei zusammenhängenden Wettkämpfen die Kriterien transparent sind, so dass alle einzelnen Wettkampftage aller beteiligten Mannschaften vergleichbar und bewertbar sind. Daher ist es sinnvoll, Schiedsrichter\*innen hier mehr im Sinne von Kampfrichter\*innen einzusetzen, die die ordnungsgemäße Erfassung der Ergebnisse sicherstellen. Zudem müssen alle beteiligten Vereine gleichzeitig die Informationen haben, welche Inhalte durchgeführt werden, um fairen Wettbewerb zu gewährleisten. Alle Aufbauten, Abmessungen und Abstände sollten vom Wettbewerbsveranstalter schriftlich im Stile einer verbindlichen Ausschreibung vorgegeben sein. Ebenso muss die Art Wertung und einer eventuellen Ergebnismeldung in dieser Form schriftlich festgelegt werden (wird ein Spielbericht ausgefüllt, gibt es nur Sieger und Verlierer, wie werden Zeiten, Siege und Punkte in eine gemeinsame Wertung gebracht etc.)

Bei der konkreten Durchführung können die verschiedenen Altersstufen oder Leistungsniveaus durchaus dieselben Wettkämpfe oder Spiele durchführen. Ziele und Vorgaben wie Trefferzahlen, Zeiten oder fehlerfreie Versuche müssen dann entsprechend angepasst werden.

Trotz aller Auflagen müssen die einzelnen Wettkampfformate und Maßnahmen so gestaltet sein, dass alle Spieler\*innen sich ausreichend bewegen und teilhaben können. Die Bewegungszeit und das Erlebnis müssen den Reiseaufwand und die hingenommenen Einschränkungen rechtfertigen. Ein gemeinsamer Bewegungsteil beider Mannschaften ohne Wettkampfcharakter kann daher durchaus auch Teil des Programms sein.

Bei der Durchführung ist, je nach Format, eine variable Reihenfolge ebenso denkbar wie vorgegebene Abläufe mit festen Zeiten für einzelne „Disziplinen“, eventuelle gemeinsame Programm- oder Trainingsteile und Pausen.

## Teil II – Sportliche Inhalte

### Technikaufgaben und –spiele

Mit Technikaufgaben lassen sich Inhalte zum Dribbeln, Werfen und zu allgemeinen koordinativen Fertigkeiten gut abdecken. Aufgaben zum Passen sind in ihrer Gestaltung ebenso abhängig von der behördlichen Erlaubnis Trainingsgeräte und Bälle gemeinsam zu benutzen wie viele Staffelspiele. Die im Folgenden zusammengestellten Anregungen und Ideen sind ausdrücklich zur individuellen Anpassung an Gegebenheiten und Spieler\*innen gedacht und können und sollten selbstverständlich mit eigenen Ideen erweitert werden. Die vom DBB für die verschiedenen Altersklassen kostenlos zur Verfügung gestellten Materialien können hier weitere Impulse geben.

### Koordination/allgemeine Beweglichkeit

- Laufaufgaben auf Zeit (Lauf-ABC, spezifische Bewegungen wie „Stotterschritte“ etc.)
- Koordinations- und Aufmerksamkeitsaufgaben oder -parcours mit und ohne Zeitmessung

Beispiele: *Koordinationsleiter*

- verschiedene Muster auf Zeit durchlaufen (steigender Schwierigkeitsgrad)
- Variationen der Muster und Aufgaben passend zu den Fähigkeiten der Teams
- Kombination mit Aufgaben für die Hände für Fortgeschrittene (bspw. Ballkreisen um die Hüfte während der Fußarbeit)
- parallel als Wettkampf/Rennen, wenn Platz und Material ausreichen
- bei Staffel kein „Abklatschen“, sondern Übergabe durch Erreichen einer Zielmarkierung wie Pad oder Reifen mit beiden Füßen

*„Hütchenlauf“ (nacheinander auf Zeit, parallel oder als Staffel möglich)*

- jedes Team hat eine identische Reihe verschieden farbiger Hütchen
- auf Signal laufen die Spieler\*innen einzeln zu einem Hütchen berühren es mit Hand oder Fuß und laufen zurück in eine Zielmarkierung
- nach einem vorher besprochenen Plan rufen die Coaches abwechselnd:
  - eine Farbe (normaler Sprint)
  - einen Laufstil plus eine Farbe

Fortgeschrittene

- wie vorher mit vorher angesagten vertauschten Farben (rot = grün usw.)
- einen Laufstil plus einen Gegenstand, der einer der Farben entspricht (zuvor ansagen bspw. Tomate, Zitrone etc.)

*„Parcours“ (nacheinander auf Zeit, parallel oder als Staffel möglich)*

- Kombination aus verschiedenen Elementen wie bspw.
  - Koordinationsleiter
  - Kastensprung
  - Balancieren
  - Slalomlauf

**Dribbling**

Für die Durchführung von Dribbelwettbewerben ist natürlich die behördliche Vorgabe zu beachten, ob alle Spieler\*innen nur mit „ihrem“ Ball spielen oder sich Bälle teilen dürfen. Auch Staffelspiele lassen sich mit individualisierten Bällen und ohne Übergabe eines Balls durchaus durchführen (Erreichen einer Zielmarkierung).

Dribbelaufgaben sollen immer beide Hände einbeziehen, das kann je nach Altersklasse und Fertigkeiten gleichzeitig oder in aufeinanderfolgenden Durchgängen geschehen.

- statisch/stationär
- in Bewegung auf Zeit, bei entsprechendem Platz auch als direkten Wettkampf oder Staffel
- im Parcours, bei entsprechendem Platz auch als direkten Wettkampf oder Staffel
- Staffelspiele mit Wahrnehmungsaspekt, bei denen immer nur einzelne Kinder in eine „Spielzone“ und wieder zurück dribbeln (Puzzle, Tic Tac Toe, Farben/Karten sammeln) und dort etwas ablegen oder einsammeln (nur möglich, wenn Teilen von Material erlaubt!)
- Staffelspiele zum Balltransport (Teams transportieren gegeneinander Bälle in ein Ziel)

Beispiele: *„Bounce“*

- stationäres Dribbeln, möglichst viele Dribblings innerhalb von 30 Sekunden
- Aufstellung schräg neben einem flachen Hütchen
- mit einer Hand abwechselnd links und rechts neben dem Hütchen dribbeln
- je zwei Durchgänge für rechte und linke Hand, das bessere Ergebnis zählt
- für Fortgeschrittene (U 16) eine Reihe aus drei flachen Hütchen, die im Zick-Zack (außen-innen-außen) über dribbelt werden muss



*„Dribbel-Parcours“*

- dribbeln mit Hindernissen und Aufgaben:
  - Slalom (3 Meter Zwischenräume) mit und ohne Handwechsel
  - laufen über einer Bank, dribbeln daneben und umgekehrt
  - über eine Hürde steigen
  - unter einem „Tor“ durchschlüpfen
- je nach Alter steigender Schwierigkeitsgrad (bspw. auch rückwärts für U 16)
- variable Größe je nach Halle
- mehrere Versuche, „beste Zeit“ wird gewertet
- verschiedene „Level“ nacheinander
- bei entsprechendem Platz auch als direkten Wettkampf oder Staffel
- bei Minis mit bildhafter Sprache arbeiten („Jagd nach Piratenschatz“ etc.)

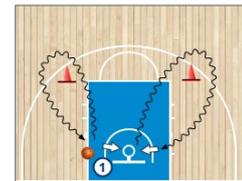
## Werfen

Wurfspiele können mit und ohne weitere Spieler\*innen für Pass oder Rebound bestritten werden. Somit sind für beide Szenarien mit und ohne gemeinsame Nutzung der Bälle viele Aufgaben und auch Teamspiele denkbar.

- Korbleger-Variationen mit verschiedenen Startpunkten und Zusatzaufgaben (Handwechsel, Art des Korblegers, mit und ohne Dribbling, mit Bewegungsaufgabe wie Lauf, Sprung, Drehung/Sternschritt, auf Zeit oder Trefferzahl)
- Positionswürfe von verschiedenen Positionen mit und ohne Zusatzaufgaben (s.o.) (bei Minis je nach Korbhöhe auch von erhöhten Positionen wie Kästen)
- Wurfspiele mit eigenem Rebound (2. Wurfversuch, wenn Ball nicht am Boden)
- Wurfspiele mit unterschiedlichen Punkten je Position (auch als Teamspiel)
- Wurfspiele auf Zeit
- Wurfspiele mit Pässen und zusätzlichen Rebounder\*innen
- Wurfspiele auf das ganze oder halbe Spielfeld

Beispiele: *„Tempo-Korbleger“*

- ca. 1 Meter außerhalb der Elbows stehen zwei Hütchen
- Spieler\*innen müssen abwechselnd von innen nach außen um diese herum dribbeln und einen Korbleger machen
- 1 Minute Zeit pro Spieler\*in und Durchgang
- direkter Wettkampf gleichzeitig möglich
- verschiedene Vorgaben zum Korbleger (Wurfhand, Art, Variation etc.)



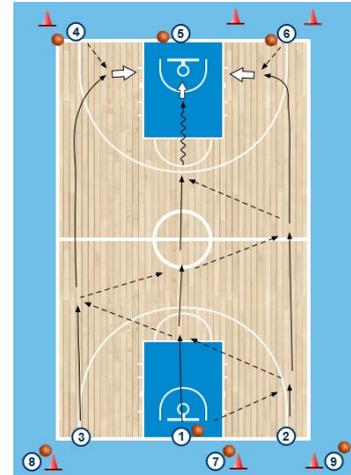
*„5 Punkt Shooting“*

- es werden 5 Positionen mit Pads, Tape o.ä. markiert: 2 auf dem Zonenrand, 2 in der Mitteldistanz seitlich, 1 Weitdistanz mittig
- für Fortgeschrittene (U 16) jeweils 1 Meter weiter zurück, so dass Weitdistanz einem Dreier entspricht
- Treffer vom Zonenrand zählen 3, Mitteldistanz 4 und Weitdistanz 5 Punkte
- 1 Minute Zeit, möglichst viele Punkte zu erzielen
- eigener Rebound
- Spieler\*innen, die von jeder Position und je einen Korbleger rechts und links (ohne Markierung) für je 1 Punkt getroffen haben, erhalten 5 Bonuspunkte
- mehrere Durchgänge mit Rangliste, Durchschnitt oder Teamergebnis



*„5-Ball-Drill“*

- Ganzfeld-Wurfspiel für jeweils eine Mannschaft (min. 9 Spieler\*innen)
- 3 gegen 0 als Kontinuum
- kein Achterlauf (Abstand!)
- Pässe nur über 1 Station
- Ball startet in der mittleren Spur
- an der Dreierlinie Pass auf die mittlere Spur
- Abstand bei wartenden Spieler\*innen
- jeder Treffer ein Punkt
- 1 Korbleger, 2 Mitteldistanzwürfe
- nächste Gruppe startet erst, wenn die vorherige mit ihren Bällen bei/in der Zielmarkierung steht (im Reifen oder ein Fuß auf dem Hütchen)
- Treffer in vorgegebener Zeit
- Zeit für vorgegebene Trefferzahl
- Vorgabe der Anzahl Pässe
- 4 Punkte für 3 Treffer in einem Angriff

**Passen**

Einige Passaufgaben sind auch ohne die gemeinsame Nutzung von Bällen durchführbar. Ist die gemeinsame Nutzung von Bällen und Trainingsmaterial nicht gestattet, muss besonders bei Zielpassübungen oder Abwurfspielen beachtet werden, dass nur die Spieler\*innen jeweils ihren „eigenen“ Ball mit den Händen berühren und auch selber nach einer Aktion wieder einsammeln sowie, dass nur einzelne festgelegte Personen (Elternteil, Schiedsrichter\*in oder Trainer\*in) Ziele wie Hütchen o.ä. mit den Händen berühren, um sie wieder aufzustellen.

Die Möglichkeiten für Passübungen ohne Partner\*in können gestaltet werden

- als Zielpassübung bspw. auf Hütchen oder Markierungen an der Wand (Papier, Tape etc.)
- mit Hilfsmitteln, von denen der Ball zurückspringt (s.u., Kasten, Tchoukball-Tor etc.)
- als Koordinationsaufgabe auf verschiedene Ziele oder Ziele am Boden

**Beispiele:** *„Passwand“*

- verschiedene Ziele an der Wand markiert (A4/A3-Bögen, Formen aus Tape etc.)
- Abstand der Spieler\*innen 4 bis 5 Meter
- Treffer in 30 Sek. (Fortgeschrittene auch 45 Sek.)
- Vorgabe von Passart und -hand
- Vorgabe einer bestimmten Reihenfolge des Abwerfens der Ziele
- für Fortgeschrittene Zusatzaufgabe nach jedem Pass (bspw. Ball um die Hüfte kreisen lassen, 2 Handwechsel-Dribblings, Dribbling durch die Beine etc.)

*„Bounce back Pässe“*

- der Ball wird an die Wand gepasst und muss danach am Boden in verschiedene Reifen treffen, die zwischen Wand und Spieler\*in liegen
- verschiedene Punktzahlen pro Reifen
- Zeit zum Treffen aller Reifen (3-5 je nach Anzahl der Spieler\*innen)
- gleichzeitig gegeneinander möglich
- Punktzahl oder Bestzeit werten

*„Hütchen treffen“*

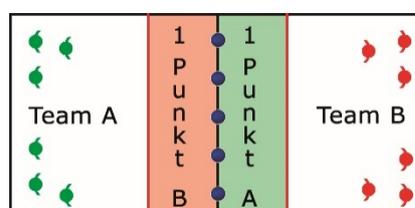
- Aufstellung auf einer oder verschiedenen Höhen/Ebenen (Kasten, Bank etc.)
- Hütchen mit angemessenem Abstand voneinander
- Abstand der Spieler\*innen 4-5 Meter
- abgeworfene Hütchen in vorgegebener Zeit
- Zeit für das Abwerfen aller Hütchen messen
- Ziel beidseitig beispielbar machen, wenn der Ball nur von 1 Spieler\*in berührt werden darf (eigener „Rebound“)
- Spielfeld ggf. durch umgekippte Bänke begrenzen (rollende Bälle stoppen)
- bei ausreichendem Platz und Material gleichzeitig gegeneinander spielbar

Variation mit 2 Teams (Ball darf geteilt werden):

- eine Reihe Ziele wird von beiden Seiten bespielt
- Hütchen müssen auf beide Seiten fallen können
- 2 bis 6 Spieler\*innen pro Team gleichzeitig möglich
- jedes Hütchen im Feld des einen Teams gibt 1 Punkt für das andere

*„Bälle treiben“*

- Zielpassen für zwei Teams
- direkter Wettkampf gegeneinander
- 3 bis 6 Spieler\*innen pro Team im Volleyballfeld (außerhalb des 3-Meter-Bereichs, der nicht betreten werden darf außer zum Holen eines Balles)
- 1 Medizinball (4 bis 5 kg) pro 2 Spieler\*innen oder pauschal 5 Medizinbälle
- 1 Basketball weniger als Spieler\*innen pro Team
- beide Teams mit Bällen
- Medizinbälle auf dem Boden an der Mittellinie
- Spiel auf Zeit oder bis alle Bälle gepunktet haben
- Medizinbälle im oder mit größerem Umfang im 3-Meter-Bereich eines Teams bringen 1 Punkt für die Gegner\*innen; solche in der hinteren Zone (Linienberührung der 3-Meter-Linie reicht aus) bringen 3 Punkte
- Bälle, die im Punktebereich seitlich aus dem Feld rollen, zählen die Punkte für das Feld, wo sie über die Seitenlinie gerollt sind
- Spieler\*innen dürfen die Medizinbälle nicht berühren



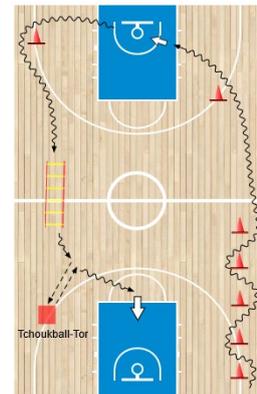
## Komplexe Wettbewerbsformate

Genau wie in den einzelnen Techniken bereits ein Parcours mit verschiedenen Aufgaben möglich ist, können die Techniken auch zu einem ganzheitlicheren Parcours zusammengefügt werden. Ein solcher Parcours kann eine abschließende komplexere Übungsform für einen Wettkampftag sein, der den Aspekt Ausdauer noch mit anspricht. Ein Parcours kann aber auch im Stile eines „Skills Contest“ (s. DBB, FIBA, NBA) als fortlaufender Wettbewerb über eine ganze Saison betrieben werden. Typischerweise wird ein solcher Contest von den Spieler\*innen einzeln absolviert, es sind jedoch auch Variationen für zwei Spieler\*innen denkbar. Das Prinzip ist dabei immer, alle Aufgaben oder Stationen in möglichst kurzer Zeit fehlerfrei zu absolvieren. Erfolgreiche Korbwürfe können Zeitgutschriften geben, mehrere Versuche oder Fehler (Ballverlust) kosten Zeit.

Gerade bei jüngeren Minis und Anfänger\*innen sind Staffelspiele, die verschiedene Aufgaben mit kürzeren Laufzeiten für die einzelnen Kinder verbinden, sinnvoller, da dadurch auch die Wartezeit kürzer wird und sich die Kinder der Teams anfeuern können.

Beispiele: *„Skills Contest“ (ohne Teilen des Balles)*

- Slalom dribbeln mit oder ohne Vorgaben zu Handwechseln (Wiedereinstieg bei Ballverlust, 3 Meter Abstände)
- 1 oder mehrere Korbleger (max. 3 Versuche)
- Koordinationsleiter mit oder ohne Aufgabe für den Ball (Neustart bei Fehler)
- Pass mit Hilfsmittel (Tchoukball-Tor, Kasten, Sprungbrett etc.) (Wiederholung bei Ballverlust)
- 1 Freiwurf und ggf. weitere Würfe (max. 3 Versuche; Fortgeschrittene: Dreier)
- mehrere Durchgänge
- beste Zeit oder Teamdurchschnitt für Rangliste/Liga



*„Eistüten-Staffel“ (mit Teilen von Ball und Material)*

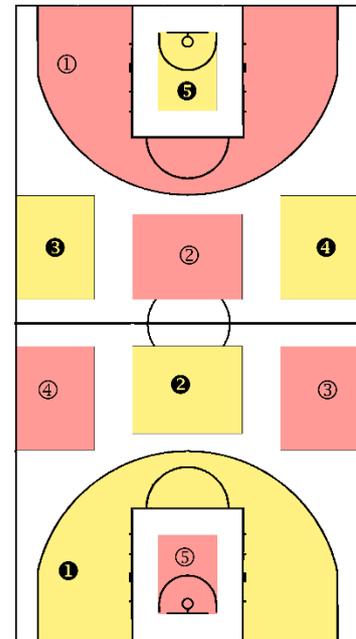
- Teamslalom mit Koordinations- und Ballaufgaben
- auf zwei Bahnen mit Abstand gegeneinander spielbar
- Teams stehen mit Abstand in Reihe
- beide Teams haben eine identische Hindernisbahn aus Slalom und Rückweg
- Rückweg kann weiteres Hindernis (bspw. Bank, Hürde, Tor) beinhalten
- alle Spieler\*innen haben eine „Eistüte“ aus einem umgedrehten Hütchen
- beginnende Spieler\*innen haben einen Ball auf ihrer „Eistüte“
- der Ball muss in der Eistüte durch den Parcours getragen werden, bei Ballverlust geht es nach dem Einsammeln am Punkt des Ballverlustes weiter
- Zusatzaufgaben für die freie Hand: einen zweiten Ball dribbeln (mit oder ohne Vorgabe der Hand), Tennisball werfen und auffangen, Ball mit dem Fuß führen
- Zusatzaufgaben für den Rückweg: über eine Bank laufen, auf einer Bank dribbeln, über einen Kasten/eine Hürde steigen, durch ein Tor schlüpfen
- Ball aus der Eistüte wird am Ende der Bahn in einem Reifen abgelegt
- Spieler\*in muss mit beiden Füßen in eine Zielmarkierung (→ Abstand)
- Ball darf für nächsten Durchgang aus dem Reifen genommen werden

## Spielformen

Auch wenn sich viele Technikaufgaben spielerisch und sogar mit direktem Wettkampfcharakter durchführen lassen, sollten trotzdem auch Spiele Teil des Programms sein, bei denen es keine vorgegebenen technischen Aufgaben zu lösen, sondern nur als Mannschaft ein Ziel zu erreichen gilt. Mindestens ein Format, das ein solches Teamgefühl erlebbar macht, sollten wir allen Spieler\*innen in allen Altersklassen möglichst bei jedem Wettkampf ermöglichen.

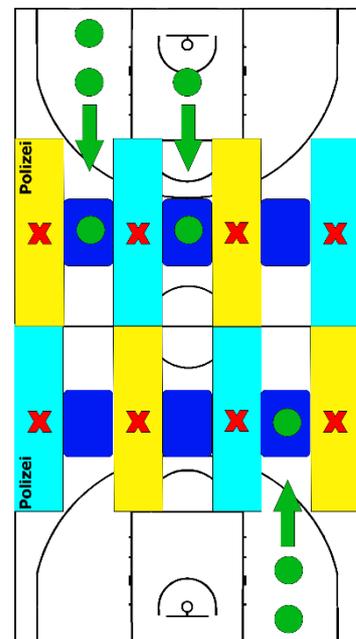
„Zonen-Basketball“ (Idee: Bayerischer Basketball Verband, R. Munteanu, I. Szitty, M. Klusemann, S. Merk)

- Ganzfeld-Basketballspiel mit Abstand in 5 Zonen
- Zonen mit flachen Hütchen markieren
- Spieler\*innen nur in eigener Zone
- passen und dribbeln in allen Zonen erlaubt
- Ball nur bestimmte Zeit (2-5 Sek.) in einer Zone
- nach Korberfolg Start an der Grundlinie
- jeder Korb 1 Punkt
- alle Spieler\*innen spielen in jeder Zone
- Wechsel- und Rotationssystem festlegen (orientiert am Team mit mehr Spieler\*innen)
- 2-4 Spielperioden mit Seitenwechsel
- Spielzeit frei festlegen
- alle Spieler\*innen möglichst gleiche Spielzeit
- ggf. Kasten bei Minis zum Wurf (wenn Korb 3,05)



„Polizei und Diebe“

- Teamspiel in Zonen mit Korblegern
- Zonen mit flachen Hütchen markieren
- Anzahl Zonen und Spielerinnen je nach Platzangebot
- 4 x 5 Minuten
- jedes Team spielt 2 Durchgänge Polizei und 2 Diebe
- Polizei darf Zonen nicht verlassen
- Wege der Diebe sind Einbahnstraßen
- kleine Matten als „sichere Verstecke“ der Diebe
- einige Diebe können aus den „Verstecken“ starten
- nur 1 Dieb pro „Versteck“ erlaubt (Abstand)
- dribbeln nur über und zu freien „Verstecken“
- Polizei hat Softbälle (1 pro Spieler\*in)
- Diebe dribbeln mit Basketballen
- Diebe versuchen Korbleger zu erzielen
- Polizei darf Diebe abwerfen
- getroffene Diebe laufen durch ohne Korbleger
- Polizist\*innen müssen sich gegenseitig die Softbälle zurückpassen, die nach Abwurfversuchen herumrollen
- Trainer\*innen stehen bei den Körben, zählen die Punkte an ihrem Korb und schießen Softbälle von außerhalb der Zonen zurück zu den Polizist\*innen
- Das Team mit mehr erfolgreichen Korblegern insgesamt gewinnt.



*„Hütchen abwerfen“*

- Teamspiel mit Pässen und Zielwurf (primär bis U 12 | 14)
- fördert taktische Fertigkeiten wie Teamwork und Überzahlspiel
- Anzahl der Spieler\*innen abhängig von Material (Matten)
- in der Halle werden aus je 2 kleinen Turnmatten (ca. 2 x 1 m) Zonen gebaut (alternativ 2 x 2 Meter Zonen abkleben)
- die Zonen werden mit möglichst großem Abstand in der Halle verteilt
- in der Mitte jeder Zone steht ein Hütchen in einem Reifen
- 1 Verteidiger\*in in jeder Zone, die diese nicht verlassen darf
- Verteidiger\*innen dürfen Hütchen verteidigen, Ball abwehren, aber Reifen nicht betreten und Angreifer\*innen keinesfalls berühren
- Rand der Zone darf auch darüber nicht mit Händen, Füßen übertreten werden („virtuelle Mauer“ gilt für Angreifer\*innen und Verteidiger\*innen → Abstand)
- es dürfen so viele Spieler\*innen angreifen wie verteidigte Zonen vorhanden sind
- Angreifer\*innen haben nur 1 Ball (am besten Softball)
- Angreifer\*innen dürfen den Ball nur passen, die Schrittregele gelten
- Ziel ist es, die Hütchen in allen Zonen abzuwerfen
- an jeder Mattenkante nur 1 Angreifer\*in erlaubt (max. 4 an einer Zone)
- Trainer\*innen überwachen Abstände im Spiel
- Spiel auf Zeit (Wer ist schneller?) oder Treffer in einer vorgegebenen Zeit
- mehrere Durchgänge
- Schiedsrichter\*in stoppt Zeit, zählt Treffer und achtet auf Schrittregele (Ermahnung mit Zeitverlust)

## Variationen:

- 2 Bälle
- größeres Spielfeld
- größere Zonen (mehr Matten, mehrere Judomatten, Teppiche o.ä.)



DIE CORONA-WARN-APP:  
**SCHÜTZT ALLE,  
DIE IHNEN  
WICHTIG SIND.**

Jetzt die Corona-Warn-App herunterladen  
und Corona gemeinsam bekämpfen.

Laden im  
App Store

JETZT BEI  
Google Play

Die  
Bundesregierung