

# Basketball

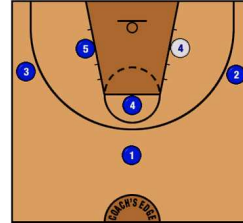
Mit freundlicher Genehmigung  
des Deutschen Basketball Bundes

**Grundstellung im Angriff und  
in der Verteidigung**

**Fußarbeit im Angriff und  
in der Verteidigung**

## Spielfeldpositionen

Die Angreifer 1, 2 und 3 sind Außen-, Aufbau- und Flgelspieler. Die Angreifer 4 und 5 sind Innen- oder Center-Spieler. Innenspieler 4 postiert sich an der Freiwurflinie. Er kann auch die freie Position an der Seitenlinie des 3-Sekunden-Raumes einnehmen



## Grundstellung mit Ball im Angriff (57)

Arm- und Handgelenkstreckung erfolgen beim Wurf nach oben einhndigem Pass nach vorne beim Dribbling



## Fußarbeit im Angriff: Stoppen (28)

Der Ball wird nach dem letzten Dribbling mit beiden Händen aufgenommen, nach einem kurzen flachen Sprung, stoppt die Spielerin mit beiden Füßen gleichzeitig möglichst parallel ab.



## Grundstellung/Fußarbeit mit Ball im Angriff (124)

Die Angreiferin stemmt sich mit dem Fuß in die neue Bewegungsrichtung ab und geht dem Ball entgegen. Nach einem Ein-Kontakt-Stopp wird die Grundstellung eingenommen.



## Fußarbeit im Angriff: Sternschritt (21)

....Der Wurf wird über einen Sternschritt vorwärts über das ballnahe Bein eingeleitet....



**Fußarbeit im Angriff: Kreuzschritt (6)**

Der Ball wird in die Wurfausgangsposition gebracht, damit die Verteidigerin die tiefe Stellung aufgibt; nach Täuschung macht anschließend die Angreiferin einen Kreuzschritt in Richtung Korb



**Fußarbeit im Angriff: Kreuzschritt (42)**

Das linke Bein täuscht einen Angriff auf einer Seite an, um mit einem schnellen Kreuzschritt auf der anderen Seite am Verteidiger vorbeizukommen.



**Fußarbeit im Angriff: Richtungswechsel (7)**

Das Spielbein der Angreiferin täuscht einen Durchbruch auf einer Seite an um anschließend auf der anderen Seite an der Verteidigerin vorbeizukommen



**Gleit- und Sprintschritte (3)**

Der Verteidiger versucht mit Gleit- oder Sprintschritten vor den Angreifer zu kommen



**Verteidigung ohne Ball (113)**

Mit der ballnahen Hand schließt die Verteidigerin den freien Weg, die Bewegung zum Korb wird mit Gleitschritten und zurück mit Sprintschritten zurückgelegt



**Verteidigung des Schneidens (109)**

Die Verteidigerin springt einen Schritt in Richtung Paß. Durch einen Körperkontakt wird der Angreiferin die Bewegung versperrt und das Anspiel erschwert



**Verteidigung: Über-den-Block-gehen (12)**  
 Die Verteidigerin geht am Block vorbei, um zwischen die Ballbesitzerin und den Korb zu kommen .



**Fußarbeit in der Verteidigung: Gleitschritte (110)**  
 Mit seitlichen Gleitschritten bleibt der Verteidiger zwischen Ball und Korb und versucht den Angreifer abzurängen. Bei Handwechsel nimmt er durch einen Rückwärts-Sternschritt die neue Richtung auf.



**Fußarbeit in der Verteidigung (112)**  
 Um einen Durchbruch zum Korb zu verhindern, muß der Verteidiger durch schnelle Fußarbeit zwischen Angreifer und Korb bleiben.



**Sternschritt (65)**  
 Die Mittelfeldspielerin stellt einen indirekten Block beim Einwurf. Nach dem Anspiel geht sie mit einem Sternschritt vorwärts zum Sprungwurf.



**Kreuzschritt (96)**  
 Mit einem Kreuzschritt, Dribbeldurchbruch und zwei Kontaktstopp kommt der Angreifer zum Sprungwurf.



**Grundstellung am Spieler mit Ball (116)**  
 Die Außenspielerinnen werden ohne Armeinsatz im Passweg verteidigt. Nach dem Schneiden einer Angreiferin zum Korb geht die Verteidigerin in eine enge Verteidigung über.



#### Grundstellung ohne Ball (84)

Die Innenspieler an der Freiwurflinie und Außenspieler werden eng verteidigt. Ebenfalls eng an seinem Gegenspieler geht der Verteidiger „über den Block“.



#### Verteidigung: tiefe Grundstellung (120)

Der Verteidiger geht in eine tiefe Grundstellung. Tribbelschritte und kurze Bewegung der Beine erhöhen seine Verteidigungsbereitschaft



#### Fußarbeit in der Verteidigung: Trippelschritte (74)

Mit Trippelschritten wird die Verteidigungsbereitschaft erhöht. Durch Körpertäuschungen soll die Angreiferin zur Ballabgabe oder Durchbruch veranlaßt werden.



#### Fußarbeit in der Verteidigung: Gleitschritte (91)

Mit kurzen Gleitschritten hält der Abwehrspielers die tiefe Grundstellung zwischen dem Angreifer und Korb aufrecht.



# Basketball

Fangen, Brustpass, Bodenpass,  
Überkopfpas, Handballpass

Verteidigung des Passens

#### Beidhändiger Druckpass (37)

Mit einem Ausfallschritt wird das Passen eingeleitet, die Armstreckung nach vorne und das Abklappen der Handgelenke nach Außen geben dem Pass Richtung und Tempo.



### Überkoppass (36)

Der Ball wird mit gebeugter Armhaltung über Kopf gehalten, die Arme werden gestreckt und aus dem Handgelenk folgt der Überkoppass.



### Bodenpass (11)

Durch Stellen eines Blocks gegen die Verteidigerin entsteht kurzzeitig eine Überzahlsituation (2 gegen 1), die durch einen Bodenpass zum richtigen Zeitpunkt ausgenutzt wird.



### Bodenpass nach Täuschung (111):

Die Spielerin macht einen Schritt mit dem Spielbein und leitet durch eine Armstreckung und Abklappen des Handgelenkes einen einhändigen Bodenpaß ein.



### Pass, Bodenpass und Brustpass (49-51)

Nach Aushelfen einer zweiten Verteidigerin:

- Pass zur Mitspielerin
- beidhändiger Bodenpass
- einhändiger Brustpass



### Pass nach Täuschungsbewegung (1)

Nach dem Paß bewegt sich die Angreiferin weg vom Ball um sich dann mit einer Täuschungsbewegung von der Gegenspielerin zu lösen und direkt auf den Korb zu werfen (give and go).



### Pass nach Richtungswechsel (46)

Ein direktes Anspiel der Flügelspielerin ist nicht möglich, sie läuft in Richtung Korb um die Gegenspielerin zu binden. Mit einem schnellen Richtungswechsel ermöglicht sie dann ein Anspiel an der Ausgangsposition.



**Verteidigung des Passens (107)**  
 Zur Vermeidung eines Abspiels kontaktiert die Verteidigerin die Angreiferin



**Ballannahme (23)**  
 Der Angreifer bewegt sich von der ballfernen Seite mit einer Täuschung zur Mitte, kontaktiert den Verteidiger und bietet sich zum Ball hin an. Nach Ballannahme schließt er mit einer Power-Bewegung ab.



**Verteidigung des Passens und Werfens (53 - 55)**  
 Es wird von oben verteidigt, d.h. der Weg zur Mitte versperrt.  
 - Es wird von vorne mit Blick zum Gegenspieler verteidigt. - Nach der Ballannahme ist ein Verteidigen kaum mehr möglich



**Bodenpass (78)**  
 Mehrere Verteidiger stoppen das Dribbling, sodaß ein Rückpaß erfolgen muß. Ballgewinn des Gegners. Kraftvoller Abschluß nach einem Bodenpaß.



**Pass nach Anbieten auf Ball-Korb-Linie (118)**  
 Spiel 2 gegen 2. Anbieten einer Spielerin mit dem Rücken zum Korb auf der Ball-Korb-Linie. Nach dem Pass geht diese mit einer kräftigen Drehung direkt zum Korb.



**Verteidigung bei Rückpass (123)**  
 Das Dribbling des Angreifers wird durch den Hilfsverteidiger gestoppt. Auch nach Rückpass wird der Angreifer durch schnelle Verteidigungsschritte am Wurf gehindert



# Basketball

**Dribbelbeginn, Tiefes Dribbeln,  
Hohes Dribbeln, Handwechsel**

**Verteidigung des Dribbelns**

## **Dribbelbeginn (4)**

Durch kräftigen Impuls aus dem Unterarm und Handgelenk wird der Ball gegen den Boden gedrückt und wieder „angesaugt“ (Dribbling aus dem Stand).



## **Tiefes Dribbeln (29)**

Die Spielerin schützt beim tiefen Dribbling mit dem freien Arm den Ball, der Kopf ist aufrecht, der Blick nach vorne um das Spielgeschehen zu beobachten.



## **Hohes Dribbeln (27)**

Der Ball wird hüfthoch gedribbelt. Durch die diagonale Arbeitsweise (linke Hand/rechtes Bein) wird eine rhythmische Bewegungsfolge erreicht



## **Dribbeln durch die Beine (30)**

Die Dribbelhand ist seitlich am Ball um ihn durch die Beine auf die Gegenseite drücken zu können



## **Handwechsel vor dem Körper (25)**

Der Handwechsel vor dem Körper wird durch einen kräftigen Impuls aus dem Handgelenk eingeleitet; dabei ist die Dribbelhand seitlich am Ball, um ihn auf die Gegenseite drücken zu können



**Dribbeln hinter dem Rücken (26)**

Der Handwechsel wird hinter dem Rücken eingeleitet. Die aufnehmende Hand kontrolliert möglichst früh den Ball, um mit dem nächsten Schritt die Gegnerin hinter sich zu lassen



**Dribbling mit Korberfolg (48)**

Dribbling mit Durchbruch zum Korb. Auch eine zweite Verteidigerin kann das nicht verhindern.



**Dribbling rückwärts (45)**

Stoppt der Verteidiger den Angreifer kann sich dieser durch ein kurzes Dribbling rückwärts lösen



**Dribbeln mit der Außenhand (43)**

Nach Täuschung, Verzögerung und Durchbruch wird der Körper zum, Schutz zwischen Ball und Gegner gebracht und mit der Außenhand gedribbelt.



**Tempo-Dribbling (122)**

Nach Ballgewinn geht der Spieler auf die Außenspur. Im Tempo-Dribbling (hohes Dribbling) führt er den Ball weit vor dem Körper. Mit Unterhand-Korbleger schließt er den Schnellangriff ab.



**Dribbel-Handwechsel durch die Beine (105)**

Handwechsel durch die Beine. Abschluss des Dribbeldurchbruches mit kraftvollem Sprung und Power-Korbleger





**Dreh-Dribbling (95)**

Der Angreifer versucht mit einem Handwechsel den Verteidiger zu verwirren. Durch ein Dreh-Dribbling des Angreifers gelingt ein Korbwurf.



**Dribbling mit angetäushtem Handwechsel (89)**

Ball dribbling; mit einem angetäuschten Handwechsel bringt der Angreifer den Verteidiger in eine ungünstige Position.



**Dribbeldurchbruch zum Korb (64)**

Mit einem Kreuzschritt beginnt die Außenspielerin ihren Dribbeldurchbruch zum Korb und schließt mit einem Korbleger ab.



**Dribbling gegen 2 Verteidiger (93)**

Durch das Dribbling bindet der Angreifer den 2. Verteidiger in eine Hilfsposition. Nach dem Paß bleibt dem Außenspieler genug Zeit für einen 3-Punkte-Wurf.



**Verteidigung des Dribbelns (100)**

Verteidigung 1 gegen 1 über das ganze Spielfeld



**Verteidigung des Dribbelweges (102)**

Der Verteidiger versperrt den Dribbelweg. Auch nach der Ballaufnahme des Angreifers bleibt er bei seinem Gegenspieler mit aktiver Armarbeit.



# Basketball

**Standwurf, Korbleger, Sprungwurf,  
Powerwurf, Hakenwurf**

**Verteidigung des Werfens**

## Standwurf (31)

Nach Hochführen des Balles in die Wurfausgangsposition erfolgt eine Ganzkörperstreckung bei gleichzeitiger Streckung des Unterarmes und abklappen des Handgelenkes



## Standwurf: Freiwurf (79)

Die Wurfhand ist hinter dem Ball, die Stützhand seitlich. Konzentrierter Blick zum Korb. Am Ende der Wurfarmstreckung klappt das Handgelenk ab.



## Sprungwurf nach Ballannahme(18)

Bei beidbeinigem Absprung wird der Ball in die Wurfausgangsposition geführt und im höchsten Punkt über Stirrniveau geworfen



## Sprungwurf nach Richtungsänderung (24)

Mit einer schnellen Richtungsänderung befreit sich der Angreifer und schließt nach Ballannahme mit einem Sprungwurf ab.



## Power-Korbleger nach Ballannahme (56)

Nach der Ballannahme stoppt der Spieler so ab, daß Fuß und Schulter parallel zum Brett sind. Mit dem beidbeinigen Absprung wird der Ball vor dem Körper nach oben geführt und mit der Außenhand im höchsten Punkt geworfen.



**Korbleger aus dem Dribbling (16)**

Nach dem letzten Dribbling erfolgt eine beidhändige Ballaufnahme und sodann ein einbeinigem Absprung. Durch Hochziehen des Sprungbeines wird die Flugphase stabilisiert. Der Ball wird im höchsten Punkt einhändig geworfen.



**Korbleger mit der Außenhand (20)**

Nach Ballannahme erfolgt eine Körpertäuschung zur Mitte. Der Wurf wird mit einem großen Schritt zum Korb und einem gleichzeitigen beidhändigem Dribbling eingeleitet, der Ball mit der Außenhand geworfen.



**Unterhand-Korbleger (17)**

...Die Wurfhand wird unter den Ball gebracht und der Ball mit Brettkontakt in den Korb gelegt.



**Wurf nach Partnerhilfe (13)**

Durch die Partnerhilfe kann der freigeblockte Angreifer ungehindert den Ball annehmen und sofort werfen



**Hakenwurf ( 108)**

Ballannahme mit dem Rücken zum Korb, Kopf und Körpertäuschung, mit einem großen Schritt zum Korb und einhändigem Dribbling wird ein Hakenwurf ausgeführt



**Verteidigung des Werfens - Ausblocken (8)**

Der Werfer wird mit einem Schritt vorwärts und gleichzeitiger Drehung des Körpers durch den Verteidiger „auf den Rücken genommen“.



### Korbleger (75)

Ein Handwechsel vor dem Körper leitet das Dribbling ein.  
Die Centerin ist für ein korbnahes Anspiel frei.



### Unterhand-Korbleger (92)

Das Tempo-Dribbling erfolgt weit vor dem Körper;  
Abschluss mit einem Unterhand-Korbleger.



### Sprungwurf (67)

Die Centerin dribbelt den Ball und spielt ihn zur  
Außenspielerin. Mit einem Sprungwurf setzt diese  
sich gegen zwei Verteidigerinnen am Korb durch.



### Sprungwurf nach Drehung (115)

Die Angreiferin nimmt den Ball mit dem Rücken  
zum Korb an. Mit einem Schritt rückwärts und einer  
kräftigen Bewegung geht sie zum Korb.



### Wurftäuschung (121)

Der Außenspieler ist Passbereit. Nach einer  
Wurftäuschung erhält der Mittelfeldspieler den Ball und  
nach einer Wurftäuschung erzielt er zwei Punkte.



### Durchbruch zum Korb (97)

Durchbruch des Außenspielers zum Korb,  
Hilfsverteidigung kommt zu spät, Abschluss mit Korberfolg



### Durchbruch zum Korb (114)

Die Aufbauspielerin signalisiert den Spielzug. Trotz einer Überzahl in der Verteidigung gelingt der Angreiferin ein Durchbruch zum Korb.



### Verteidigung des Werfens (83)

Nach der Ballannahme des Angreifers geht er in eine tiefe enge Verteidigungsposition mit aktiver Armarbeit



# Basketball

**Rebound im Angriff  
(offensiv)**

**Rebound in der Verteidigung  
(defensiv)**

### Offensiver Rebound (38)

Der Angreifer versucht durch ein/zwei schnelle Schritte vor den Verteidiger zu kommen um so eine günstige Position für den Rebound zu haben



### Defensiver Rebound (9)

Nach einem defensiven Rebound wird häufig ein Gegenangriff mit einem Handballpaß eingeleitet



### Vorbereitung des offensiven Rebounds (77)

Sprungwurf an der Freiwurflinie. Ein Spieler geht für den Rebound in die Innenposition



**Ausführung eines offensiven Rebounds (60)**  
 Bei dem Wurf nimmt die Center-Spielerin eine günstige Position für einen Rebound ein und erzielt zwei Punkte.



**defensiver Rebound - Outlet (68)**  
 Beim Wurf orientiert sich die Centerin an ihrer Gegenspielerin. Auf der Innenposition holt sie den Rebound, mit einem Paß leitet sie den Schnellangriff ein.



### Schiedsrichterzeichen

EIN PUNKT



Abwärtsschlagen im Handgelenk

ZWEI PUNKTE



Abwärtsschlagen im Handgelenk

DREI PUNKTEVERSUCH



Drei ausgestreckte Finger

DREI PUNKTE ERFOLGREICHER WURF



Drei ausgestreckte Finger

UNGÜLTIGER KORBERFOLG oder UNGÜLTIGES SPIEL



Scherenbewegung der Arme vor dem Körper

UHR ANHALTEN (zusammen mit Pfiff) oder UHR NICHT IN GANG SETZEN



Offene Handfläche

UHR ANHALTEN WEGEN FOULSPIELS (zusammen mit Pfiff)

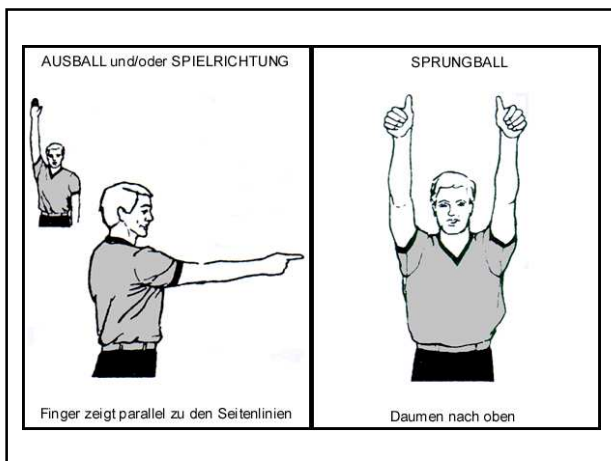
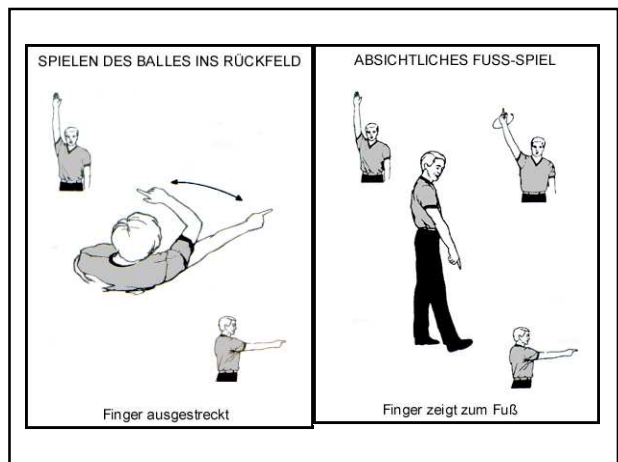
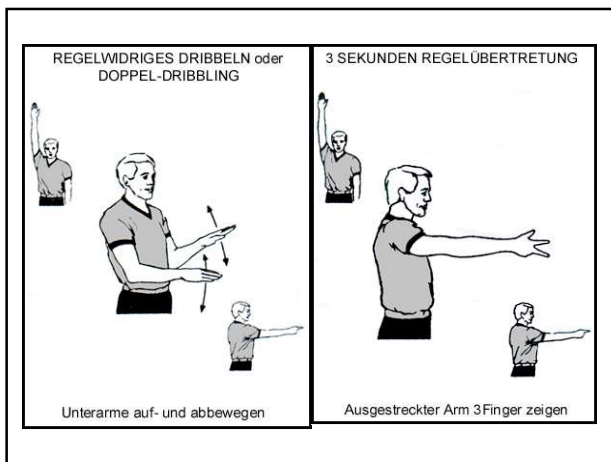
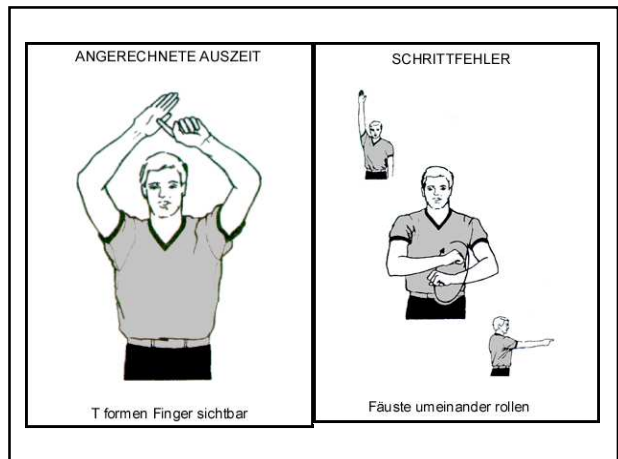


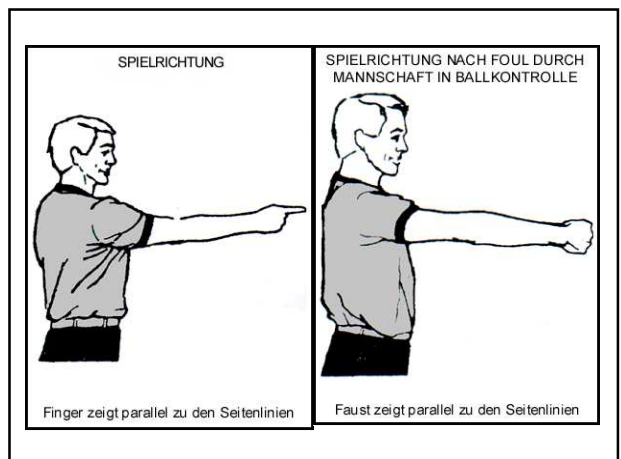
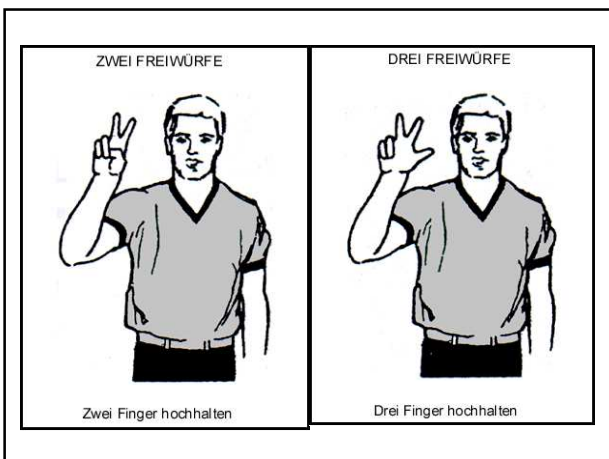
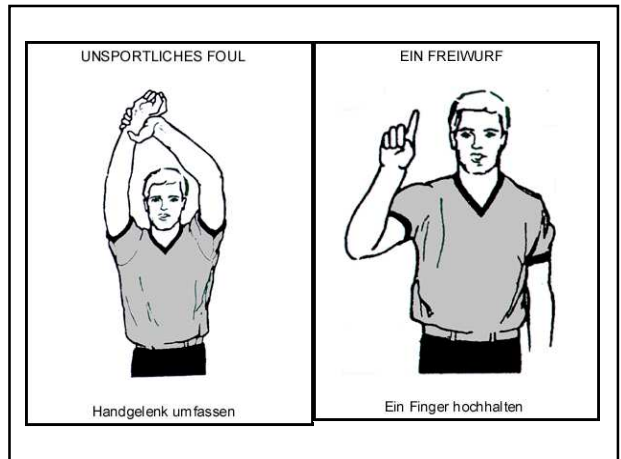
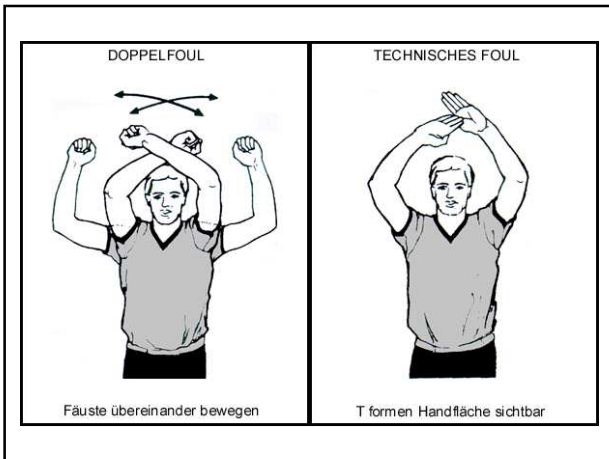
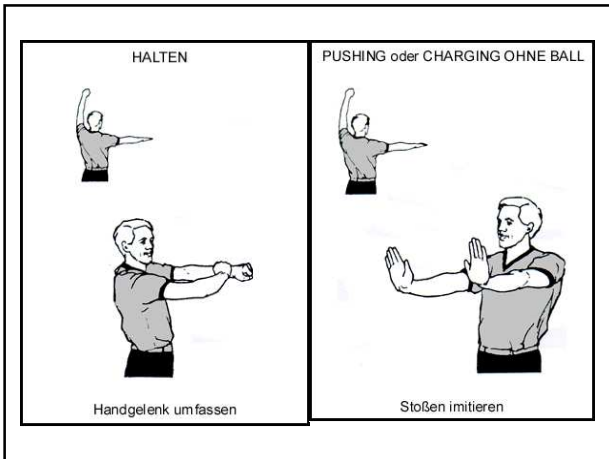
Geschlossene Faust und Handfläche zeigt nach unten zur Hüfte

ZEIT AN



Hackbewegung mit der Hand



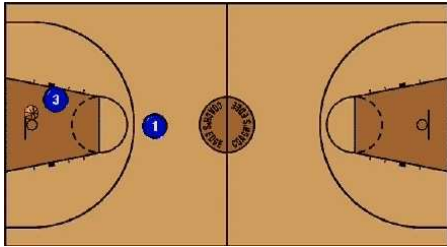




## Animationen zur taktischen Einstellung

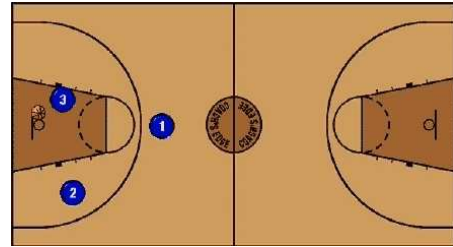
### 2-0 Schnellangriff

Spieler 1 erhält den ersten Paß. Mit einem Tempodribbling wird der Ball nach vorne gebracht. Außenspieler 3 sprintet auf die Außenspur und schneidet zum Anspiel an den Korb



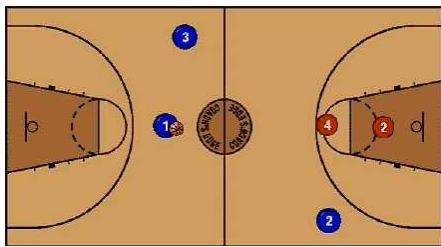
### 3-0 Schnellangriff

Spieler 1 erhält den Paß. Außenspieler 2 sprintet auf der rechten Seite zum Korb. 3 sprintet auf der linken Außenspur. 1 Passt einen Mitspieler zum Korbleger an



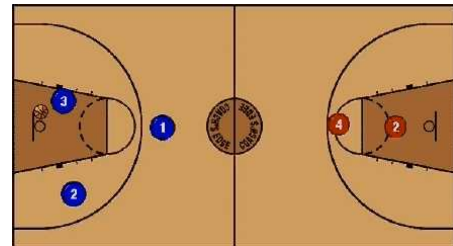
### 2-3 Unterzahlverteidigung

Die Verteidiger stehen in Tandem-Aufstellung. Spieler 4 verteidigt vorne um nach dem ersten Paß abzusinken und als Rebounder in Korbnähe zu sein. Immer der nächststehende Spieler verteidigt den Ballbesitzer. Der 2. Verteidiger sinkt in den 3 Sekunden-Raum ab. Bei Seitenwechsel verfahren die Spieler nach dem gleichen Prinzip



### 3-2 Schnellangriff

Außenspieler 2 sprintet auf der rechten Außenbahn zum Korb. Spieler 3 sprintet auf die linke Außenspur. Pass von 1 an 2 nach Angriff von 4 (rot). Durch die schnellen Verteidigungsschritte von 2 ist Spieler 3 in Korbnähe frei.



### Gegenblock hoch

Innenspieler 4 bietet sich auf der Ball-Korb-Linie an, Innenspieler 5 bindet seinen Verteidiger Richtung Korb. Da kein Anspiel erfolgt, bildet 4 einen Gegenblock Richtung Freiwurflinie -also hoch. 5 nutzt den Block, erhält den Pass und spielt einen hohen Pass zu 4.



### Gegenblock tief

Innenspieler 4 steht auf der Ball-Korb-Linie, Innenspieler 5 bindet seinen Verteidiger in Richtung Freiwurflinie, 4 stellt einen Gegenblock Richtung Grundlinie -also tief. 5 nutzt den Block und wird in Korbnähe angespielt.



### Indirekter Block

Spieler 2 bindet seinen Verteidiger. Innenspieler 5 stellt einen indirekten Block in den Rücken von Verteidiger 2 (rot). Spieler 2 nutzt den Korb und schneidet zum Korb.



### Direkter Block

Nach einer Befreiungsbewegung erhält Spieler 2 den Pass. Gleichzeitig sinkt der Verteidiger von Flügelspieler 3 ab. Spieler 1 stellt nach Tempo- und Richtungswechsel einen direkten Block. Spieler 2 nutzt den Block und schließt in Korbnähe ab.



### Gegenblock

Spieler 3 läuft in den 3-Sekunden-Raum. Nach Befreiungsbewegung erhält Außenspieler 2 den Pass. Spieler 1 bindet seinen Gegenspieler. Spieler 3 nutzt den dadurch entstandenen Gegenblock, erhält den Ball und wirft sofort.



### Passen und aufrücken (give + fill)

Nach einer Befreiungsbewegung erhält Außenspieler 3 den Pass. Während Spieler 1 in Richtung Korb läuft, füllt Spieler 3 die Aufbauposition auf. Spieler 1 stellt die Dreiecksaufstellung wieder her und wirft sofort.



### Angreifer abstreifen

Spieler 1 passt zur Freiwurflinie. Nach Tempo- und Richtungswechsel streift er seinen Gegenspieler ab und erhält den Ball.



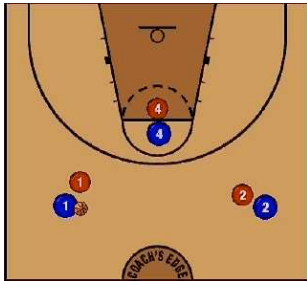
### Ballwechsel der Angreifer

Mit einem Pass über die Verteidigung hinweg wird die Ballseite gewechselt. Nach einer Gegenbewegung dribbelt Außenspieler 3 zum Korb. Verteidiger 2 (rot) stoppt aus einer Hilfsposition die Bewegung zum Korb. Spieler 3 passt zu Spieler 2.



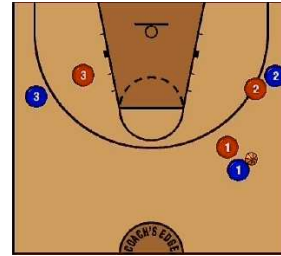
### Angreifer kreuzen

Spieler 1 passt zur Freiwurflinie. Spieler 1 und 2 schneiden nacheinander an der Freiwurflinie vorbei - sie kreuzen. Hier erhält Spieler 2 den Ball.



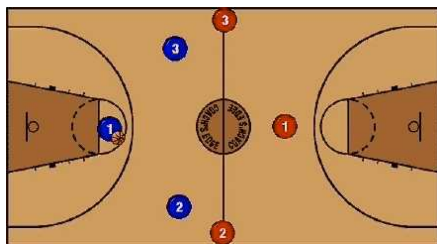
### Verteidigung bei Ballwechsel

Spieler 1 (rot) verteidigt auf der Ball-Korb-Linie, Spieler 2 den Passweg, Verteidiger 3 ist auf halbem Weg zum 3-Sekunden-Raum abgesunken. Nach dem Pass und dem Wechsel der Ballseite läuft Spieler 3 mit Verteidigungsschritten auf den Ballbesitzer zu. Spieler 1 und 2 nehmen Hilfspositionen ein.



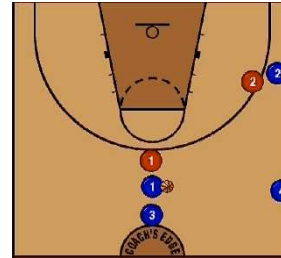
### Übung: Ganzfeld

Die blaue Mannschaft greift 3 gegen 1 an. Nach dem der Ball die Mittellinie überschreitet sprinten Verteidiger 2 und 3 zu ihren Gegenspielern. Nach dem Korbwurf wechseln Angriff und Verteidigung. Ende der Übung nach einer bestimmten Zeit oder Korbanzahl.



### Übung: Passen, Laufen (give & go)

Nach seiner Befreiungsbewegung erhält der Spieler 2 den Ball. Spieler 1 bindet seinen Gegner durch eine Täuschung, erhält den Ball von Spieler 2 und läuft mit einer Gegenbewegung zum Korb. Die Verteidiger werden jetzt zu Angreifer, Spieler 3 und 4 folgen.



### Übung: Direkter Block

Spieler 2 erhält den Ball. Spieler 1 täuscht eine Bewegung weg vom Ball an. Mit einer Gegenbewegung setzt er einen direkten Block am Verteidiger von Spieler 2 (rot). Spieler 2 bricht zum Korb durch. Die Verteidiger werden jetzt zu Angreifer, Spieler 3 und 4 folgen.



### Übung: Gegenblock hoch

Die Spieler stehen in 3er-Gruppen an der Mittellinie. Es wird ohne Verteidiger gespielt. Spieler 2 erhält den Pass, gleichzeitig läuft Spieler 3 zur Freiwurflinie. Spieler 1 stellt an 3 einen Gegenblock, 3 schneidet über die Freiwurflinie zum Korb.

