

Fortbildungsveranstaltung BS-BASKETBALL BASICS

Grobplanung

9:00 – 9:30 Vorstellung, basketballspezifische Aufwärmübungen

9:30 – 10:45 Schwerpunkt I Dribbling & Passen

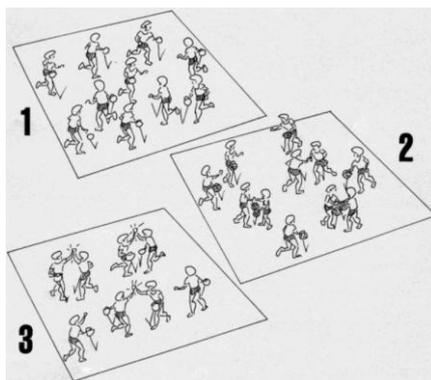
10:45 – 12:00 Schwerpunkt II Korbleger & Wurf

12:00 – 13:00 Mittagspause

13:00 – 15:00 Schwerpunkt III Verteidigung & Spielformen

15:00 – 16:00 Schlussbesprechung

1. Aufwärmen – basketballspezifische Möglichkeiten



1 Dribbelvariationen im Einzel – hoch, tief, links, rechts, sitzen wieder aufstehen usw.

2 Begrüßen – bei Begegnung anderem die Hand schütteln

3 Einklatschen – bei Begegnung Einklatschvariationen

durchführen

4 Schattendribbeln – Vordermann macht vor und Hintermann imitiert Schatten und macht alles nach

5 Paardribbeln – Dribbling mit Handhalte des Partners

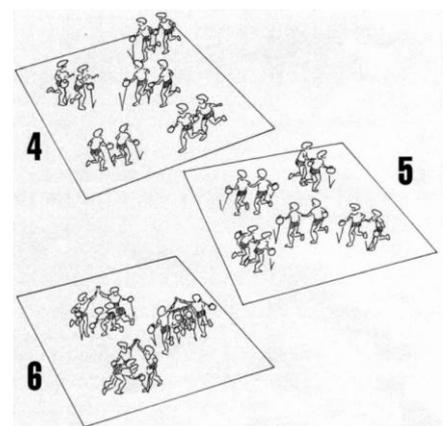
6 Paartunnel – bei Begegnung eines Paares läuft eines unter den Armen des anderen hindurch

7 Ballwegschlagen – während des eigenen Dribblings Ball von anderen Spielern versuchen weg zu schlagen

8 Fänger-Mobilisation – 4 Spieler ohne Ball fangen Dribbler – Spieler ohne Ball und mit Ball Rücken an Rücken und Ballübergabe 3x (links, rechts, links/rechts, links, rechts/ Überkopf, durch die Beine, Überkopf etc.) – am Ende hat Gefangene keinen Ball und ist neuer Fänger

9 Balltausch – verschiedene Varianten des Bälle tauschens – Bodenpass, Brustpass, in Luft fangen und passen usw.

10 Ballduell – bei Begegnung ein Duell starten – z.B. Niedersetzen und wieder aufstehen, Ball hochwerfen Klatschrhythmus durchführen, Dribblingablauf auf Geschwindigkeit etc.



2. Dribbling

Allgemeines zum Dribbling:

x Armstreckung und Nachklappen des Handgelenks, der Ball wird geführt „kein Schlagen des Balles“

x es gilt die „Äquatorregel“, ich darf beim Dribbling nie auf die untere Hälfte des Balles greifen – ich kann aber tendenziell auf den Äquator und darüber greifen und kann dadurch sehr viele Bewegungsrichtungen beim Dribbeln erzeugen

x wichtig SchülerInnen dazu bringen nicht auf den Ball zu sehen



Regeln zum Dribbling:

x Doppeldribbling: ein Basketball darf nur eine Phase lang gedribbelt werden, d.h. wird der Ball in beide Hände genommen oder kommt zur Ruhe (z.B. Ball liegt in einer Hand, oder wird an die Hüfte genommen) ist eine Dribbelphase beendet • jetzt darf nur mehr gepasst oder geworfen werden; bekomme ich danach den Ball wieder – darf ich erneut wieder für eine Phase Dribbeln

x Schaufeln des Balles: wird beim Dribbeln unter den Äquator gegriffen, gilt dies als sogenanntes Schaufeln (siehe Regelwidriges Führen des Balles bei Schiedsrichterzeichen)

4 Grundlegende Handwechsel

es gibt 4 grundlegende Techniken des Handwechsels

- vorm dem Körper (Crossover)
- hinter dem Körper (Behind the back)
- durch die Beine (through the legs)
- ganze Drehung (spin move)

Übungen zum Dribbling

- **Hütchenwald:** in Halle Hütchen verteilen und vorgegeben Handwechsel durchführen
- **Dribbling auf Pfiff:** in Halle dribbeln und auf Pfiff Handwechsel
- **Spiegel drill:** Lehrperson zeigt vor – SchülerInnen imitieren spiegelverkehrt
- **Reihenweise hintereinander im „ZickZack“**
- **Nicht auf den Ball sehen:** Nummern zeigen und laut vorsagen lassen während des Dribblings
- **Mit anderen Aufgaben kombinieren :** Badminton spielen, Tennisball hochwerfen, Luftballon in Luft halten

[Text eingeben]

Dribbelspezifische Spiele:

Dribbelfußball

Es wird „normal“ Fußball gespielt, Ausnahme hohe Schüsse sind ausnahmslos verboten; jeder Spieler hat zusätzlich einen Basketball und darf fußballerisch nur agieren, wenn der Ball gedribbelt wird

Dribbelkönig-Spiel

jeder Spieler hat einen Ball, es wird auf dem Volleyballfeld gespielt – das Feld wird in 3 1/3 geteilt; alle SpielerInnen beginnen im ersten 1/3 – alle Dribbeln durcheinander und versuchen gleichzeitig anderen den Ball weg zu schlagen; das eigene Dribbling muss aber immer kontrolliert werden · gelingt es einem Spieler einen Ball wegzuschlagen (Ball muss deutlich außerhalb des Volleyballfeldes sein) steigt er 1/3 ins nächste Feld auf / passiert einem Spieler ein Dribbelfehler (Doppeldribbling, Schaufeln, Ballverlust, Ball wird weggeschlagen) dann steigt er um ein 1/3 ab – gespielt wird auf Zeit (ca. 2min) – wer ist am Ende im letzten 1/3 (Königsdrittel)?

Dribbel-Bingo

An jeder Ecke innerhalb des Basketball-Feldes ist eine Start-Station einer Gruppe mit Bingovorlage, Würfel und Stift. Auf ein Signal des Spielleiters hin beginnt der erste jeder Gruppe zu würfeln, streicht das der Augenzahl entsprechende Kästchen auf der Vorlage ab und die gesamte Gruppe führt die geforderte Aufgabe aus. Die Mannschaft, welche zuerst 6 Kästchen waagrecht, senkrecht oder diagonal gestrichen hat schreit ganz laut „Bingo“ und hat das Spiel gewonnen.

Bingovorlage:

1	4	3	1	6	3
3	4	5	6	5	2
4	6	3	4	3	4
1	5	1	2	5	3
2	6	3	6	4	1
2	3	2	1	6	5

	Eine Runde um das Feld dribbeln
	Einmal rückwärts ums Feld dribbeln
	Nur mit links ums Feld dribbeln
	Nur mit rechts ums Feld dribbeln
	Zwei Runden um das Feld dribbeln
	Joker, gleich nochmal würfeln

3. Passen

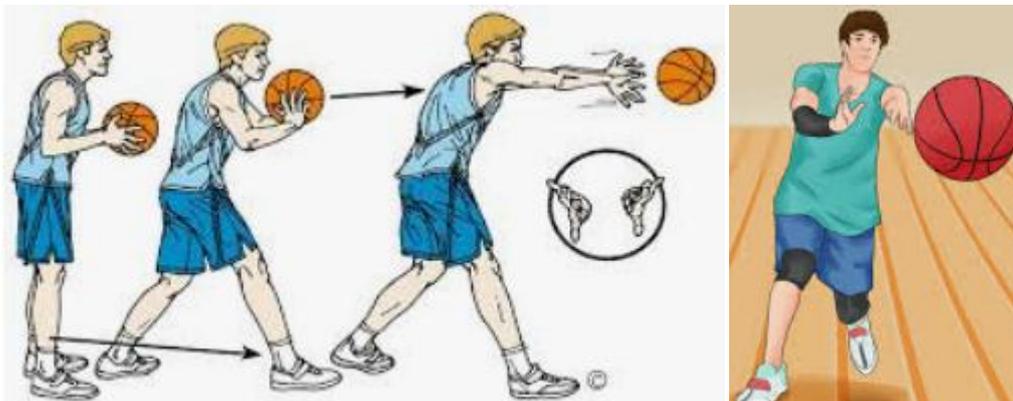
Allgemeines zum Passen:

x es gibt direkte (Brust zu Brust) und indirekte Pässe (Brust über Boden zu Brust) im Basketball

x es gibt verschiedene Techniken beidhändiger Pass, einhändiger Pass, Überkopfpass etc. die in verschiedenen Situation zielführend sind

x ich habe zum Passen immer ein bewegliches Bein und ein Standbein (=Sternschritt im Basketball); richtig eingesetzt kann ich damit die Passstärke erhöhen

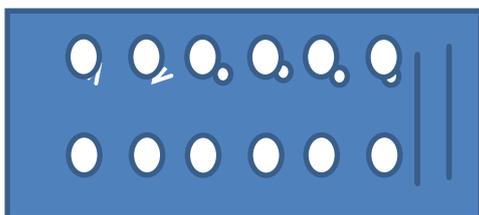
x beim Beidhändigen Pass bilden Daumen und Zeigefinger ein „W“ und dem Ball wird ein Rotation nach unten mitgegeben – die Handinnenflächen zeigen am Ende nach außen



x der einhändige Pass wird seitlich von der Brust/Hüfte aus gespielt und ähnelt der Wurftechnik im Basketball; Strecken des Armes mit anschließendem Klappen des Handgelenks

Übungen zum Passen

Passübungen in der Gasse: 1 Ball - Mit Partner Gassenaufstellung



1. beidhändiger Pass mit Fokus bewegliches Bein Brust zu Brust
2. indirekter Pass
3. einhändiger Pass rechts/links
4. einhändig indirekt, links/rechts
5. Überkopf Pass

[Text eingeben]

6. Ständiger Wechsel der Passarten
7. Koordinative Aufgaben einbauen – Drehung nach Pass, Klatschrhythmus vor Ball fangen, Augen schließen vor Ball fangen etc.

Passübungen in der Gasse: 2 Bälle

1. Beidhändiger Pass – eine Seite der Gasse spielt Bodenpass, andere Brustpass (beide Bälle gleichzeitig)
2. Ständiger Wechsel des beidhändigen Passes, eine Seite beginnt mit Bodenpass – nächster Pass ist Brustpass etc.
3. Einhändiger Pass – Bälle folgen einer von oben gesehenen Kreisbewegung – mit links fangen mit rechts passen und umgekehrt
4. Wie 3. Mit Bodenpass
5. Ein Spieler behält seinen Ball – spielt ihn beim Pass des Mitspielers gerade in die Höhe – spielt den gepassten Ball zum Mitspieler zurück und fängt den eigens hochgeworfenen Ball wieder auf

Dribbelspezifische Spiele

Ballspiel Parteiball

2 Teams gegeneinander; es wird versucht sich den Ball x-mal im Team zuzuspielen ohne dass ein Gegenspieler dazwischen den Ball berührt (ansonsten gibt es Ballbesitzwechsel);

Grundregeln: mit dem Ball in der Hand darf nicht gelaufen werden (nur Sternschritt); ohne Ball muss ich mich geschickt freistellen

Passspiel Ballfänger

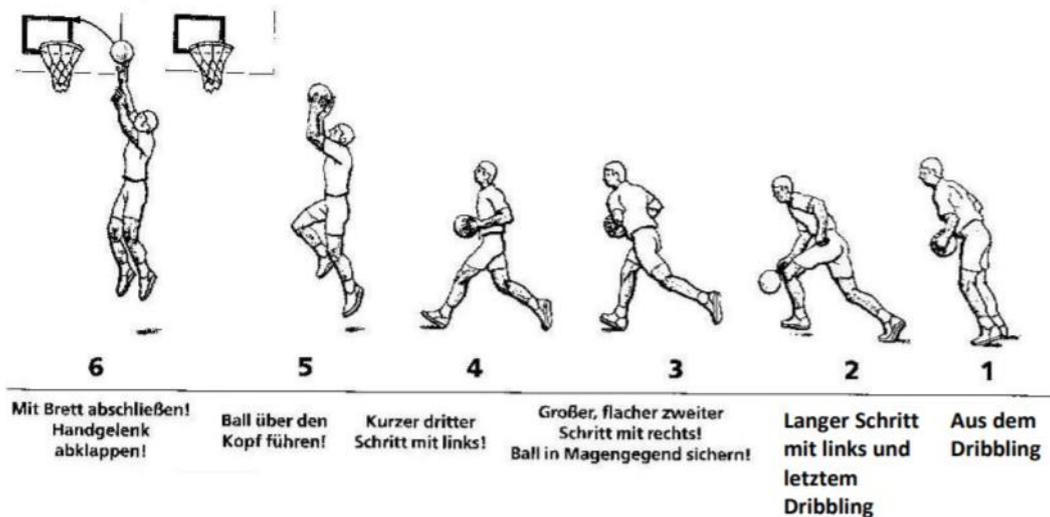
In einem begrenzten Spielfeld gibt es Fänger und Gejagte; die Fänger (3-4 Spieler) werden mit Schleifen markiert und haben einen Ball; Grundregeln wie beim Parteiballspiel (mit Ball nicht laufen – nur Sternschritt) – nur der Fänger mit Ball darf andere einfangen · wird jemand gefangen bekommt er eine Schleife und wird zum Fänger; es wird solange gespielt bis alle eingefangen sind

„Parteiball“-Basketball / Brettball

2 Teams (5v5) gegeneinander; gespielt wird nach Parteiballregeln; d.h. es darf nur gepasst werden und mit dem Ball in der Hand nicht gelaufen werden; die Teams versuchen wie beim Basketball ein Korb zu erzielen und spielen sich den Ball geschickt zu, um in eine aussichtsreiche Wurfposition zu gelangen; gelingt ein Korb (oder Variante Brettball – Ball auf Brett geworfen und Mitspieler fängt direkt aus der Luft) wird unter dem jeweiligen Korb von den Gegnern hinter der Grundlinie eingeworfen und weiterspielt

4. Korbleger

Allgemeines zum Korbleger:

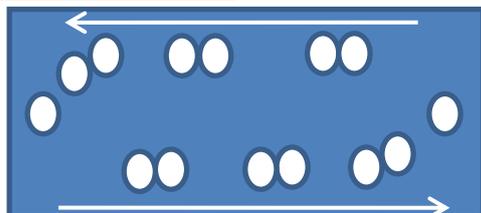


Übungen zum Korbleger

Methodik I: Aus dem Stand

Korbleger „step by step“ vom Korbabschluss rückwärts aufbauen: beginnend vom Einbeinstandwurf mit Kniehub sehr korbnahe bis zum Anlauf von der Mittellinie

Methodik II: Reifenbahn



Übung 1: Schrittabfolge (Rechtshänder: rechts 1. Reifen, links 2. Reifen; Linkshänder: Vice versa)

Übung 2: Übung 1 + Kniezug/Sprung am 2. Schritt (Rechtshänder rechtes Knie)

Übung 3: Übung 2 + Ballklatschen kurz vor 1.Schritt in Reifen

[Text eingeben]

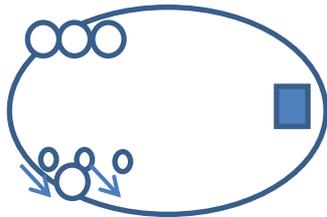
Übung 4: Übung 3 + 1x Dribbling vor Reifen (Ballklatschen = Ballaufnahme)

Übung 5: Übung 4 + mehrere Dribblings zwischen den Reifen

Übung 6: Übung 5 + Reifenanordnung in der Länge verändern 

Übung 7: Übung 5 + Reifenanordnung seitlich verändern 

Layup-Drill/Aufwärmmöglichkeit:



Eine Reihe Übende mit Ball, eine Reihe ohne Ball (Rebounder) – im Wechsel Korbleger und Rebound holen – immer bei der anderen Gruppe anstellen

Variationsmöglichkeiten: auf einer Hallenhälfte, auf 2 Hallenhälften, mit Wechsel von einer Hallenhälfte zur anderen – bei hoher S/S-Anzahl Weg zur anderen Seite verlängern (z.B. Zusatzaufgaben, Dribbelaufgaben, Slalomdribbeln etc.), Korbleger von rechts oder links (Ballgruppe daher links oder rechts), mit Doppelpass, Gruppeneinstellung verändern mit Doppelpass (z.B. Rebounder ins Eck)

Korblegerspezifische Spiele

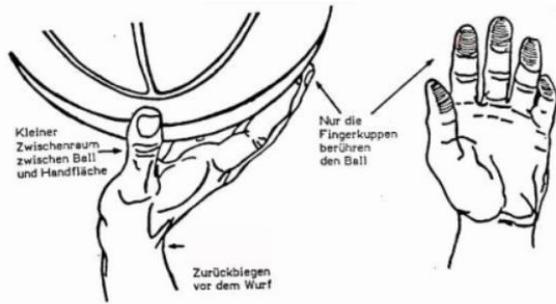
Korbleger Spiel 6-Körbe Basketball (oder 4 Körbe)

So viele Gruppen wie Körbe, Körbe für jede Mannschaft durchnummerieren (jede Gruppe hat einen anderen Korb 1, 2, 3 usw.) • in der Hallenmitte durcheinander dribbeln auf Ruf einer Zahl, Pfiffanzahl, mathemat. Rechnung etc. zu signalisierten Korb und Korbleger machen – solange bis Treffer, nach Korberfolg niedersetzen, 1. Gruppe die sitzt = 1 Punkt

Layup-Staffel (Druckbedingung erhöht = Wettkampf, Zeitdruck etc.)

Teams gegeneinander – eine Halle 2 Teams – jedes Team blickt auf einen anderen Korb und steht hintereinander – auf Startsignal Layup auf Korb in Blickrichtung – Läufer holt sich eigenen Rebound und macht einen 2. Korbleger auf der anderen Seite – anschließend Pass zu hintersten in der Gruppe – Ball wird zum vordersten durchgegeben, welcher anschließend starten kann – max. 1 Versuch pro Korb (also 0, 1, 2 Punkte für Team möglich) • Welchen Team schafft zuerst x Punkte?

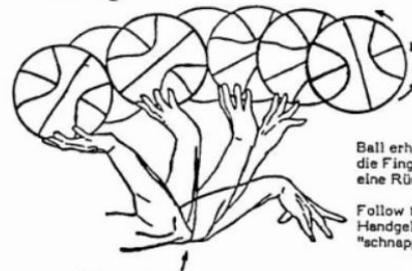
5. Werfen



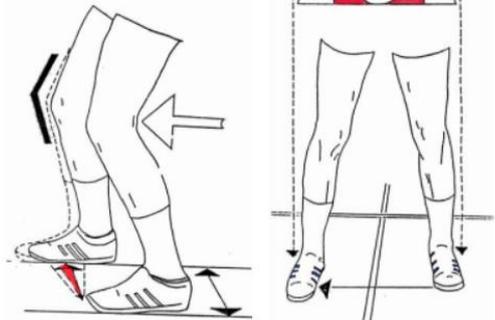
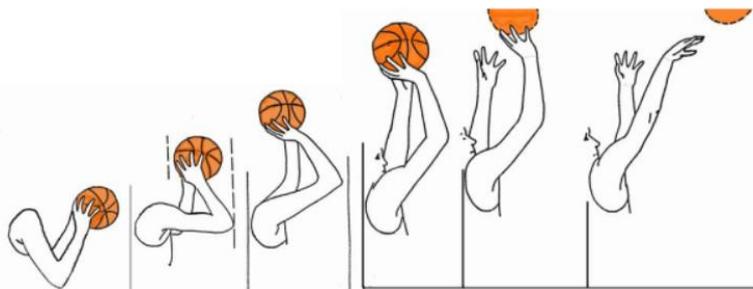
RICHTIGER GRIFF AM BALL

BALL VERLÄSST DIE HAND

richtig

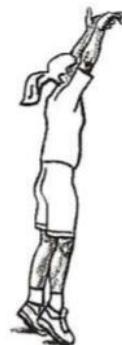
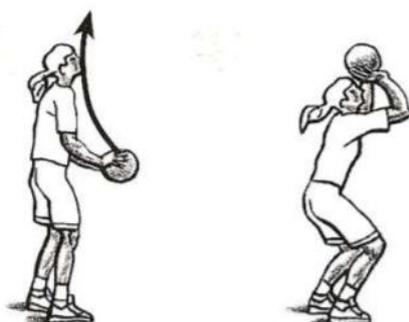
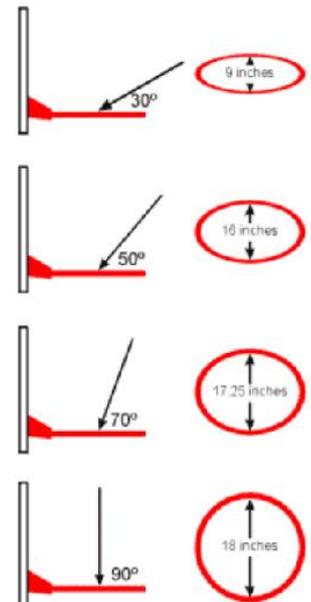
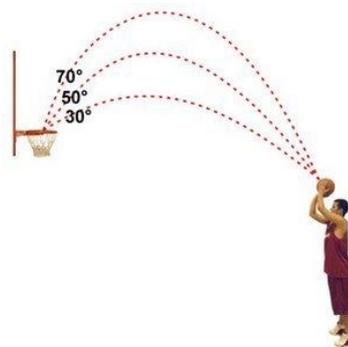


Ellbogen unter oder sogar vor dem Ball, zeigt zum Korb



B.E.E.F.

Balance **E**yes **E**lbow **F**ollow through



- ✓ Ellbogen ist unter dem Ball, zeigt in Korbrichtung!
- ✓ Ball ist kurz über und seitlich der Stirn!

- ✓ GANZKÖRPERSTRECKUNG!
- ✓ Handgelenk abklappen („Kobra“)!

[Text eingeben]

Übungen fürs Werfen:

1. Standwürfe ohne Korb mit Rückdrall des Ball
2. Würfe im Sitzen mit Partner hin und her
3. Werfen liegend
4. Korbnahе Würfe in „Butlerstellung“ – Ellbogen + Schulter bleiben auf gleicher Höhe, einarmiger Wurf
5. Würfe mit Münze in Stützhand
6. Würfe mit vorbereiteter Wurfposition

Wurfspezifische Spiele

Heißer Stuhl

Alle SpielerInnen stehen in einer Linie hinter der Freiwurflinie. Der erste Spieler hat einen Ball und wirft. Trifft er stellt er sich hinten an und der nächste in der Reihe wirft. Trifft der Spieler aber nicht kommt er auf den heißen Stuhl (in den Reifen setzen). Der nächste Spieler wirft trifft dieser schlägt der heiße Stuhl zu und der Spieler im Reifen scheidet aus. Trifft der nächste Spieler nicht tauscht dieser mit dem Spieler im Reifen den Platz und der Spieler vom heißen Stuhl stellt sich am Ende der Reihe an. Wer bleibt am Ende übrig?

Knock Out

Eine beliebige Anzahl von SpielerInnen steht in einer Reihe an der Freiwurflinie. Die beiden ersten Spieler haben je einen Ball. Der erste Spieler wirft von der Freiwurflinie und setzt sofort nach zum Rebound. Trifft er, passt es den Ball zum Dritten und stellt sich ganz hinten an. Trifft er nicht, muss er den Ball mit beliebig vielen „Nachwürfen“ von beliebiger Stelle im Korb versenken, bevor der Hintermann einen Treffer erzielt. Schafft er das nicht, scheidet er aus. Der jeweilige Hintermann darf werfen, sobald der Ball die Hand des Vordermanns verlassen hat.

Risikowurf

Die beiden Mannschaften stehen an der Mittellinie in Reihen nebeneinander. Die Mannschaften blicken Richtung Korb. Vor dem Korb liegen für jede Mannschaft 3 Reifen, in einem Abstand von 1 bis 2 Metern zueinander in einer Reihe. Der/die Erste der beiden Gruppen hat einen Ball. Auf ein Startsignal hin laufen beide los und dribbeln den Ball in einen der 3 Reifen und werfen auf den Korb. Wird der Ball im Korb versenkt zählt ein Treffer aus dem korbnähesten Reifen 1, aus dem Mittleren 2 und aus dem entferntesten Reifen 3 Punkte. Trifft der Spieler nicht gibt es 0 Punkte. In allen Fällen gibt es aber keinen zweiten Wurf und der Ball wird so schnell wie möglich geholt,

[Text eingeben]

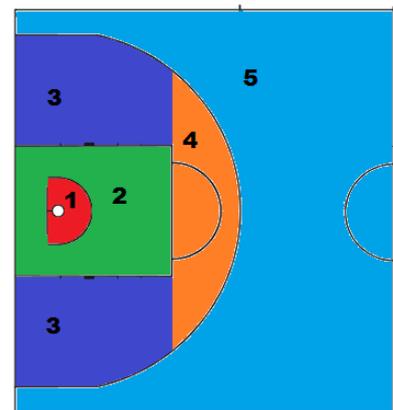
um anschließend zur Gruppe zurück zu dribbeln und den Ball an den nächsten zu übergeben. Wer hat am schnellsten 20 Punkte?

Roulette

Ein Spieler wirft von der Freiwurflinie (oder näher) einmal auf den Korb. Vor seinem Wurf „setzen“ alle anderen auf Misserfolg oder Erfolg, indem sie auf der Endlinie stehen bleiben (=Misserfolg) oder einen Schritt vorgehen (=Erfolg). Wer falsch getippt hat, sprintet (dribbelnd) zur gegenüberliegenden Endlinie und zurück; der Werfer muss bei einem Fehlwurf mitsprinten. Jeder Spieler darf einmal werfen.

Massenstart

Alle Spieler haben einen Ball und stellen sich in den Mittelkreis. Auf ein Startsignal hin können die SpielerInnen auf einen Korb zulaufen und von einer beliebigen Position werfen. Die Positionen bringen unterschiedlich viele Punkte und es darf nur einmal geworfen werden, dann muss nach dem Rebound des eigenen Balles für einen weiteren Wurfversuch auf den anderen Korb gewechselt werden. SiegerIn ist der/die SpielerIn die zuerst 20 Punkte erzielt hat. Die SpielerInnen müssen selbst ihre Punkte mitzählen, dabei gelten folgende Areale als Punktekategorien:



Reifenwurf

Es werden Gruppen zu max. 3 Personen gebildet (geht auch alleine oder zu zweit). Die Gruppen platzieren ihr Hütchen an der Mittellinie, was im weiteren Spiel ihr Ausgangspunkt sein wird. Vor dem Basketballkorb werden wahllos viele Reifen ausgelegt. Ziel des Spiels ist es diese Reifen zu "erwerfen". Der/die erste SpielerIn jeder Gruppe startet mit dem Ball und dribbelt auf irgendeinen Reifen zu, stellt sich in diesen und wirft. Es wird solange geworfen bis getroffen wird, dabei kann zwischen den Würfeln ein neuer, freier Reifen gewählt werden. Bei einem Treffer wird der Reifen, von welchem aus getroffen wurde, als Siegesprämie mitgenommen und der Ball an den nächsten Spieler übergeben. Die gewonnenen Reifen am besten bei seinem Hütchen sammeln. Ende des Spiels ist, wenn es keine Reifen mehr gibt. Gewonnen hat die Gruppe, welche die meisten Reifen erworfen hat.

Teamwurf

Es werden mehrere Gruppen zu 4-6 SpielerInnen gemacht. Jede Gruppe hat einen Ball und wirft von einer Position. Der Werfer holt seinen eigenen „Rebound“ und passt den Ball zurück zu seiner Gruppe. Der Nächste kann werden. Welche Gruppe hat zuerst 5 Treffer?

Basketballspiel mit Wurfvorteil

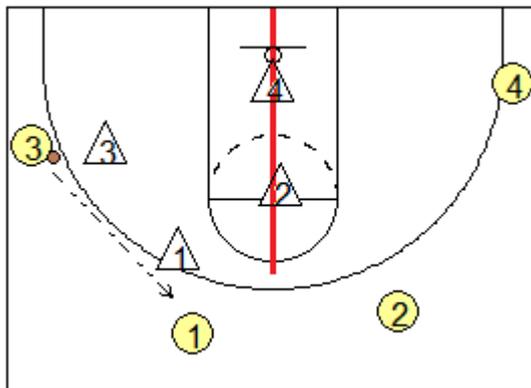
Normales Basketballspiel, aber Matten auflegen an Wurfpositionen. Matten dürfen nur Angreifer betreten und bekommen unverteidigte Wurfmöglichkeit

6. Verteidigung

Allgemeines zur Verteidigung

x Grundsätzlich gibt es Man to Man und Zone-Defense zu unterscheiden – in weiterer Folge wird Man to Man-Defense vertiefend erklärt, da im Schulbasketball die einzig relevante Verteidigungsart

x Bei Man to Man wird wiederum unterschieden in welcher Situation zum Ball ein Spieler verteidigen muss (siehe Bild)



Dreiecke = Defense Spieler
dicke Linie = Korb-Korb-Linie

3 = on Ball (gegen den Ballführenden)

1 = deny (einen kurzen Pass entfernt =
Passweg überdecken)

2/4 = Help side (2 oder mehr Pässe bzw.
einen langen Pass vom Ball entfernt)

x On Ball gilt die Grundposition im Stand und die Technik des „step and slide“ in Bewegung:

- o Grundposition = schulterbreiter Stand; Hände in seitlicher Position um evtl. Pässe zu verhindern oder Sicht für Wurf zu behindern (siehe Bild)
- o „Step and Slide-Technik“: Bein in Bewegungsrichtung macht Schritt und vergrößert Schulterbreite – zweiter Fuß wird ohne Bodenkontakt verlieren nachgezogen (bis Abstand der Füße wieder Schulterbreite! → kein Überkreuzen oder Schließen der Füße)



zu

x Einen Ball vom Ballführenden entfernt wird „Deny“ verteidigt. D.h. eine Hand ist im gedachten Passweg und überdeckt den Gegenspieler leicht (siehe Bild)



x 2 Pässe entfernt bzw. einen langen Pass entfernt kommt die sogenannte „Help Side-Defense“ zur Anwendung, den direkten Gegenspieler aggressiv zu verteidigen macht wenig Sinn – als Team muss der Ball verteidigt werden – daher kann man sich von seinem vom Ball weit entfernten Gegenspieler etwas absetzen und zur Hilfe falls jemand 1v1 geschlagen wird positionieren

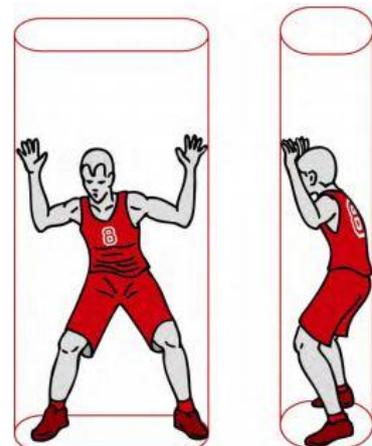


Regelkunde Verteidigung: es gilt die Zylinderregel!

Das Zylinderprinzip wird als Raum innerhalb eines gedachten Zylinders definiert, der von einem Spieler auf dem Spielfeld eingenommen wird. Er schließt den Raum über dem Spieler mit ein und wird begrenzt

- nach vorne durch die Handflächen,
- nach hinten durch die Rückseite des Gesäßes,
- nach den Seiten durch die Außenseiten seiner Arme und Beine.

Hände und Arme dürfen nach vorne nicht weiter als die Füße vorgestreckt werden, wobei die Arme an den Ellbogen so abgewinkelt sein müssen, dass Unterarme und Hände senkrecht gehalten werden. Der Abstand zwischen den Füßen muss in Relation zur Körpergröße stehen.



Legale Verteidigungs-Position

Ein Verteidiger nimmt eine legale Verteidigungs-Position ein, wenn er

- seinem Gegenspieler frontal gegenüber steht, und
- beide Füßen auf dem Boden hat.

Die legale Verteidigungs-Position erstreckt sich auch auf den gesamten Raum senkrecht über ihm (Zylinder). Der Spieler darf seine Arme und Hände über den Kopf heben oder senkrecht hochspringen, muss sie jedoch in einer senkrechten Position innerhalb des gedachten Zylinders halten.

Übungen „on Ball“-Defense:

- „step-slide“-Technik im Zickzack mit 3-4 Hütchen üben, immer Wende bei jedem Hütchen, Rücken ist immer zu verteidigendem Korb gerichtet, grundsätzlich wird im Spiel immer in Richtung der näheren Seitenoutline verteidigt
- Übung Zickzack mit Partner, Partner dribbelt im Zickzack und anderer Spieler muss „Step-Slide“ Technik anwenden
- Ganzfeldübung: Paarweise in jeweils die rechte Ecke jeder Hallenhälfte gleichmäßig aufteilen, Halle wird längsseitig nochmal halbiert. Zickzack mit Partner bis zur Mittellinie – maximal bis zur Korbkorblinie auf Breitseite gesehen und nach der Mittellinie 1v1 mit Abschluss

Defensespezifische Spiele

Adler und Henne

Die SchülerInnen gehen in Kleingruppen (4 bis 5) zusammen. Ein Spieler der Gruppe ist der Adler, ein Anderer die Henne und der Rest die Kücken. Die Henne und Kücken stehen in einer Reihe, wobei die Henne ganz vorne ist und die Kücken fassen jeweils dem Vorderen in der Reihe an die Schultern. Die Henne und die Kücken dürfen diese Position nicht auflösen. Der Adler steht vor der Reihe und sein Ziel ist es das hinterste Kücken zu fassen. Die Henne versucht dies mit seitlich ausgestreckten Armen und Beistellschritten nach links und rechts zu verhindern. Auch die Kücken wandern in Beistellschritten immer mit und versuchen so das hinterste Kücken vom Adler abzuschirmen. Nach einer bestimmten Zeit oder wenn der Adler das Kücken gefangen hat werden die Rollen getauscht.

Verteidiger bekommen Punkte

Normales Basketballspiel, aber zusätzlich werden in der Verteidigung Punkte gesammelt – z.B. 1 Punkt für Ballgewinn, 1 Punkt bei Fehler Gegner, 1 Punkt für defensiven Rebound etc.

7. Verschiedene basketballspezifische Spielformen

- „Base“ket-Ball
- Parteiball-Basketball
- X vs X vs X
- 2v2/3v3 Teamvariante
- 1v1 + 1 + 1 +1
- Gesperrte Mittellinie (Fokus Offense – Fokus Defense)
- Mittellinie sperren (Überzahlspiel)
- Schleifen-Teamwechselspiel (koordinativ)
- 3x3 (olympische Sportart)