

Nicht nur auf dem Court sind
sie ein gutes Team: Auch privat verstehen
sich die Mädchen super und
unternehmen oft gemeinsam etwas.



Basketball

Mit Tempo und Teamgeist

Basketball, das heißt: dribbeln, passen, werfen – Punkt!
Das U14-Mädchen-Team des MTV Stuttgart zeigt, wie
spannend und schnell der Sport sein kann.

Das Team des MTV Stuttgart spielt derzeit in der Landesliga und hat es auf den zweiten Platz geschafft. Bald geht es für sie ins große „Final Four“-Turnier. Dabei spielen die vier besten Teams der Liga gegeneinander, um zu entscheiden, wer diese Saison gewonnen hat und in der nächsten eine Liga höher spielt. Der Trainer Matija Tkalcic-Maturanec bereitet die Mädchen intensiv vor. Am wichtigsten ist ihm, dass die Spielerinnen lernen, in jeder Spielsituation die richtige Entscheidung zu treffen. „Wir wollen, dass die Mädchen verstehen, wie Basketball funktioniert – nicht nur, wie man den Ball in den Korb wirft“, sagt er. Vor der Saison arbeiten sie viel an der Technik und der Stabilität. Während der Saison trainieren die Mädchen dann vor allem, wie sie gut zusammenspielen.



Die wichtigsten Regeln

Pro Team stehen fünf Spielerinnen auf dem Feld. Ein Spiel dauert viermal 10 Minuten. Das Team mit den meisten Punkten gewinnt. Zwei Punkte gibt es innerhalb der Dreierlinie, drei Punkte für jeden Wurf hinter der Linie. Nach zwei Schritten ohne Dribbeln muss man passen oder werfen. Bei einem Foul bekommt die gefoulte Spielerin Freiwürfe. Jedes Team hat Auszeiten, in denen die Spielzeit unterbrochen wird. Diese kurzen Pausen sind wichtig, um die Taktik zu besprechen.

Das Spielfeld

Das Basketballfeld ist etwa 28 Meter lang und 15 Meter breit. An jedem Ende steht ein Korb in 3,05 Metern Höhe. In der Mitte ist der Anspielkreis – dort beginnt jedes Spiel. In der sogenannten „Zone“ direkt vor dem Korb darf man nicht länger als drei Sekunden stehen, sonst verliert das Team den Ball. Außerdem verläuft um beide Körbe ein großer Halbkreis: die Dreierlinie. Jeder Ball, der hinter dieser Linie abgeworfen wurde und trifft, zählt drei Punkte.

Werfen



Nach ihrem Korbwurf
klappt Inas Hand
nach unten.

Ein Korbwurf ist gar nicht so einfach! Meist springen die Spielerinnen leicht ab, um besser zielen zu können und mehr Kraft zu haben. Auffällig bei einem Korbwurf ist das Abklappen des Handgelenks. Dadurch bekommt der Ball einen leichten Rückwärtsdrall und fällt geschmeidiger in den Korb. Nah am Korb machen die Spielerinnen oft einen sogenannten Korbleger. Leichter wird es, wenn sie das Brett hinter dem Korb zur Hilfe nehmen: Der Ball prallt daran ab und geht dann ins Netz.

Dribbeln



Beim Dribbeln wird der Ball mit einer Hand auf den Boden geprellt. Die Spielerin darf dabei laufen, solange sie dribbelt. Sobald sie den Ball aufnimmt, darf sie nur noch zwei Schritte machen.



„Man muss auch mal Kritik annehmen können und nicht alles immer zu ernst nehmen.“

Charlotte, 13 Jahre



„Mir ist vor allem Fairness wichtig - im Team und gegenüber dem Gegner.“

Nele, 12 Jahre



„Jede Spielerin braucht Selbstbewusstsein. Man muss sich auch mal was trauen!“

Johanna, 12 Jahre



„Basketball ist ein Teamsport, ohne gutes Zusammenspiel geht nichts!“

Ina, 13 Jahre



Passen

SPORT

Gutes Passspiel ist beim Basketball sehr wichtig. Im Training üben die Mädchen, wie sie nach einem Pass sofort weiterlaufen, das wird „cutten“ genannt. Auch Passübungen ohne Dribbeln gehören dazu, damit das Team lernt, sich gut zu bewegen und freie Räume zu nutzen. Wichtig ist, einen Pass ungefähr auf Brusthöhe zu spielen, damit die Mitspielerinnen den Ball gut fangen kann. Außerdem gibt es noch den Bodenpass, bei dem der Ball einmal auf den Boden zwischen den Spielerinnen geprellt wird. So kann man auch in engen Räumen erfolgreich passen.

Der Experte

„Ich bin wahrscheinlich der Sportverrückteste hier“, sagt Alfred Bauser von der AOK Baden-Württemberg über sich. Der 55-Jährige hat Sport studiert und schaut gerne mal ein Spiel der amerikanischen Profi-Liga NBA oder ein Spiel der Tigers Tübingen. In seinem Beruf will er Menschen für Sport und gesunde Ernährung begeistern und arbeitet unter anderem mit Sportvereinen wie dem MTV Stuttgart zusammen.



Alfred Bauser

Checkliste: Basketball

Diese Fragen und Antworten helfen dir dabei herauszufinden, ob Basketball der richtige Sport für dich ist!

Wann ist der richtige Zeitpunkt, um das Basketballspielen im Verein zu beginnen?

Alfred Bauser: Im Verein kann man in der Regel mit 6 oder 7 Jahren beginnen. Aber auch später kann man jederzeit einsteigen.

Welche Ausrüstung braucht man?

Alfred Bauser: Vor allem gute Sportschuhe. Und natürlich Sportkleidung. Wer in der Freizeit spielen will, braucht einen Ball. Einen Korb findet man oft auch auf Sportplätzen oder auf dem Schulhof.

Was sollte man mitbringen?

Alfred Bauser: Ein Basketball ist recht hart. Da ist es gut, wenn man schon etwas Ballerfahrung hat, wenn es ums Fangen, Werfen und Passen geht. Das lernt man aber auch gut mit dem Trainer.

Welche sportlichen Fähigkeiten werden trainiert?

Alfred Bauser: Das Wichtigste ist die Koordination, vor allem in Verbindung mit dem Ball. Hinzu kommen werfen, fangen, dribbeln.

Wenn es an ein Spiel geht, wird die Ausdauer wichtig. Beim Korbleger kommt es auch auf Sprungkraft an. Und es ist ein Teamsport – man lernt auch, wie wichtig es ist, miteinander zu spielen.

Wie groß ist der zeitliche Aufwand in einem Verein?

Alfred Bauser: Am Anfang trainiert man meist einmal pro Woche. Wenn man in einem Team spielt, werden es oft zwei Trainings pro Woche. Dann gibt es auch Phasen, an denen am Wochenende Spiele oder spannende Turniere gegen andere Teams stattfinden.

In welchen Varianten kann ich Basketball spielen, ohne im Verein zu sein?

Alfred Bauser: Alles ist möglich. Ich kann alleine spielen und einfach möglichst viele Körbe werfen. Man kann zu zweit spielen: einander zupassen und Körbe werfen oder Eins gegen Eins. Bei den Olympischen Spielen hat man auch Drei gegen Drei gesehen. Es ist möglich mit einem Korb oder mit zwei Körben zu spielen. Basketball ist für jeden eine tolle Herausforderung!