

## Talentfindungswettkämpfe in den Schulformen Grund-, Gesamtschulen und Gymnasien

Die Talentfindungswettkämpfe (TFW) werden vom Hamburger Basketball-Verband e.V. in Zusammenarbeit mit ihren Partnernvereinen und -schulen veranstaltet. Das Modell der Kooperation Schule, Verband und Verein versucht dabei ein Bindeglied zwischen zwei und/oder drei Schulformen zu sein, die Zusammenarbeit zwischen ortsnahen Vereinen und den entsprechenden Schulen wieder zu intensivieren und eine zielgerichtete Entwicklung des Basketballsports durch curriculare Vorgaben (Rahmentrainingspläne) seitens des Verbandes zu erreichen. Hier gilt das Prinzip der Vorrangigkeit von allgemein-vielseitiger vor sportartspezifischer Ausbildung, der Entwicklung von Sportspielfähigkeit auf der Grundlage einer erkannten oder zu bildenden Sportfähigkeit. Die TFW, mit ihren Anforderungsstrukturen in den Bereichen Kondition, Koordination, (motorischen) Fertigkeiten und (taktischen) Fähigkeiten, sind hier quasi Mittel zum Zweck, d.h. sie ermöglichen eine allgemeine Aussage über die Sport- und/oder Sportspielfähigkeit der teilnehmenden SchülerInnen.

Durch die TFW sollen sport- und/oder sportspielfähige Kinder an das Basketballspiel herangeführt werden. Dabei soll ihnen die Möglichkeit gegeben werden, die wesentlichen Fertigkeiten des Basketballspiels isoliert zu erfahren und dabei Erfolg zu haben. Durch die Verbindung allgemeiner motorischer Grundfertigkeiten und basketballspezifischen Fertigkeiten ist die Palette für das individuelle Erfolgserlebnis sehr groß. Damit bestehen für die Kinder, neben dem komplexen Sportspiel Basketball, zusätzliche Möglichkeiten Anerkennung und Motivation zu gewinnen. Durch weitere gezielte Förderung kann dann das Interesse am wettkampforientierten Sportspiel Basketball geweckt werden.

Die TFW setzen sich somit auch immer aus den beiden Teilbereichen Mehrkampf und Spiel zusammen. Dabei werden für die verschiedenen Altersstufen adäquate Wettkämpfe angeboten. Für den Mehrkampf bedeutet dies, daß es quantitative (z.B. Anzahl der Übungen) und qualitative (z.B. Komplexität der Übungen) Veränderungen gibt. Im gleichen Maße wird auch das Spiel von einfachen Grundformen (Turmbasketball) hin zum komplexen Basketballspiel 5 gegen 5 entwickelt.

Die TFW sind für SchülerInnen der Klassen 2 – 6 konzipiert. Alle SchülerInnen erhalten für ihre Teilnahme Urkunden, die ihre persönlichen Leistungen in den verschiedenen Disziplinen aufzeigen und sie motivieren sollen, sich zu verbessern. Die SchülerInnen, die an ihren Schulen in ihrem Jahrgang die besten Leistungen erbracht haben, erhalten Ehrenurkunden. Dabei können auch hier die erbrachten Leistungen nach verschiedenen Kriterien belohnt werden:

- die individuelle Leistung
- die Teamleistung
- einzelne Disziplinen des Mehrkampfes
- der gesamte Mehrkampf
- in der Spielform des TFW
- im gesamten TFW

Zusätzlich können die TFW auf verschiedenen Ebenen ausgeführt werden:

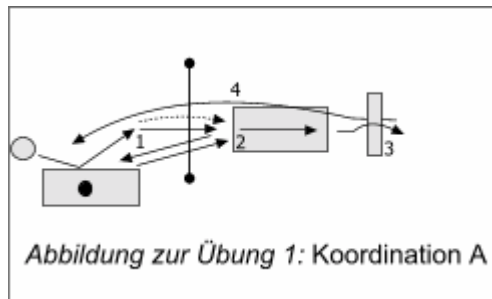
- innerhalb einer Klasse
- zwischen Klassen an einer Schule
- zwischen Klassen von verschiedenen Schulen
- zwischen Schulmannschaften
- und zusätzlich jeweils unter Berücksichtigung der entsprechenden Jahrgangs- und Altersstufen, sowie des Geschlechts

Sollten Sie Rückfragen zu den TFW haben, dann wenden Sie sich bitte an folgende Adresse

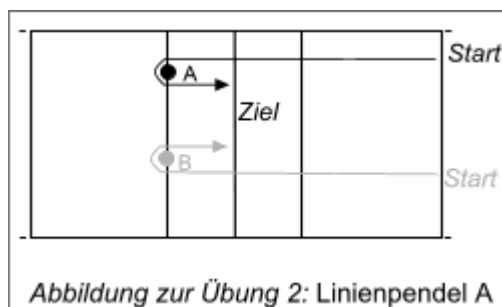
**HBV-Landestrainer  
Dieter Brill  
Rönneburger Kirchweg 22 e  
21079 Hamburg  
Tel.: 040 – 769 100 67 oder 0171 533 86 89  
Fax: 040 – 769 100 68  
Email: dieterbrill@aol.com**

**Talentfindungswettkampf in der Grundschule – Klasse 2**  
**Dreikampf und Turmbasketball**
**Übung 1 - Koordination A:**

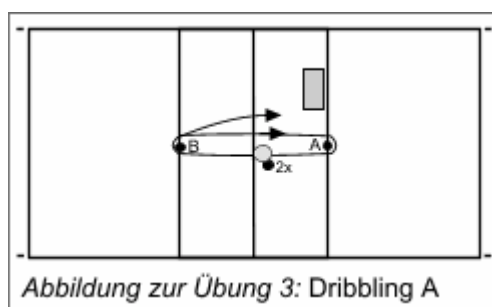
1. Der Spieler startet hinter dem Kasten stehend, auf dem der Ball liegt. Auf Signal nimmt er den Ball, läuft zum Tor, wirft den Ball über die Zauberschnur, läuft durch das Tor auf die andere Seite, fängt den Ball wieder auf (egal ob der Ball den Boden berührt hat, oder nicht), läuft dann mit Ball wieder zum Kasten und legt ihn dort wieder ab.
2. Dann läuft der Spieler durch das Tor zur Bodenturnmatte, auf der er eine Rolle vorwärts ausführt.
3. Dann läuft der Spieler zu dem Kastenteil (vertikal auf der Längsseite aufgestellt), krabbelt durch das Kastenteil auf die andere Seite und überspringt dann das Kastenteil.
4. Dann läuft der Spieler an der Bodenturnmatte vorbei zurück durch das erste Tor.


**Übung 2 - Linienpendel A (15 m / ein Richtungswechsel):**

1. Der Spieler startet auf Signal von der Start-Volleyballendlinie.
2. Dann umläuft der Spieler das Hütchen A (erster Richtungswechsel: linksherum) an der zweiten Volleyballdrittellinie.
3. Dann sprintet der Spieler zurück durch das Ziel an der Mittellinie.
4. Danach Ausführung mit Richtungswechsel rechts.


**Übung 3 - Dribbling A (4 x 6 m = 24 m):**

1. Der Spieler dribbelt an der Mittellinie mit seiner starken Hand auf der Stelle und startet auf Signal.
2. Der Spieler dribbelt zweimal um die beiden Hütchen A und B herum.
3. Der Spieler legt nach dem zweiten Umrunden der Hütchen den Ball (dabei muß der Ball einmal hinter der Mittellinie den Boden berührt haben) im Kasten ab.



<b>Talentfindungswettkampf in der Grundschule – Klasse 2</b> <b>Dreikampf und Turmbasketball</b>
---

**Turmbasketballspiel:**

- Das Spielfeld ist das Basketballspielfeld
- Der Spielball ist ein Basketball (Größe 5)
- Die Spielzeit beträgt zehn Minuten
- Zwei Mannschaften, bestehend aus sechs bis acht Spielern, spielen gegeneinander
- Die Spieler der Mannschaften sind durchnummeriert (Wechselvorgaben)
- Jede Mannschaft hat gleichzeitig vier Spieler auf dem Spielfeld, drei Feldspieler und einen Fänger
- Der Fänger steht auf einem kleinen Kasten in der gegnerischen Zone (gestrichelter Freiwurflinienkreis)
- Der Fänger hält ein "Markierungs-Hütchen" in Händen

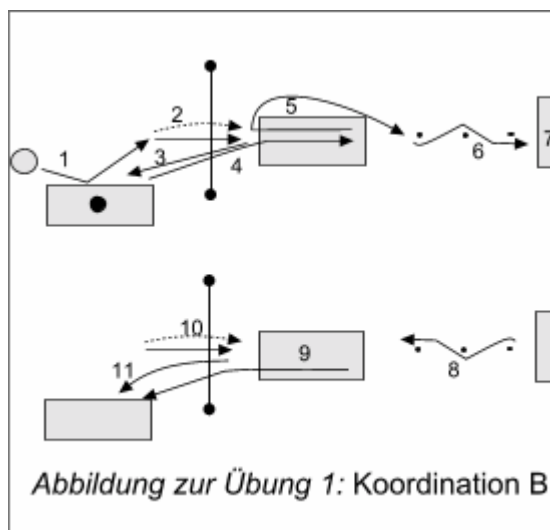
Das Ziel des Spiels besteht darin, daß die angreifende Mannschaft den Ball in die gegnerische Zone (der verteidigenden Mannschaft) zum eigenen Fänger wirft und dieser den Ball mittels "Markierungs-Hütchen" auffangen kann (ohne den Kasten zu verlassen).

**Spielregeln:**

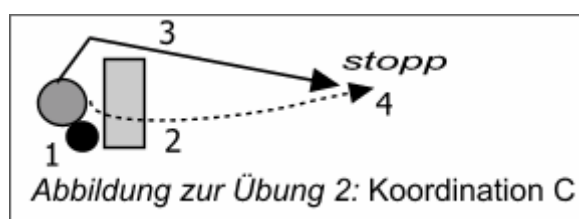
- ein erfolgreich gefangener Ball zählt zwei Punkte
- Sieger ist die Mannschaft, die die meisten Punkte erzielt hat.
- Bei Unentschieden entscheidet ein Freiwurfwerfen (sudden death, von der Birne, wechselnde Werfer)
- Nach erzielten zwei Punkten
  - ➔ wechselt die Spieler der erfolgreichen Mannschaft den Fänger aus (Werfer und Fänger tauschen die Rollen)
  - ➔ erhält die Mannschaft, gegen die die Punkte erzielt wurden, den Ball zum Einwurf an der Seitenlinie in Höhe der Freiwurflinie.
- Nach zwei erfolgreichen Abschlüssen insgesamt, wechseln beide Mannschaften jeweils zwei Spieler aus (s. Numerierung)
- Angreifer und Verteidiger dürfen durch die Zone laufen
  - ➔ es dürfen sich aber keine Angreifer mit Ball innerhalb der Zone aufhalten
  - ➔ es dürfen keine Verteidiger, die in der Zone sind, den Wurf zum Fänger behindern
- es sind nur drei Dribblings je Spieler erlaubt, bei Dribbelbeginn muß der Ball schnellstmöglich, spätestens mit dem zweiten Schritt aufgesetzt werden
- Foulregel "Spiel den Ball und nicht den Mann" -> Körperkontakt durch schlagen, ziehen, schubsen... sind persönliche Fouls, nach dem dritten persönlichen Foul hat sich der Spieler herausgefoult
- Fouls in der Wurfaktion führen zu zwei Freiwürfen (von der Birne aus) für den gefoulten Spieler
- Mannschaftsfouls, mit dem vierten Mannschaftsfoul erhält der gefoulte Spieler einen Freiwurf, ab dem siebten Mannschaftsfoul zwei Freiwürfe zugesprochen.
- Freiwurftreffer zählen jeweils einen Punkt
- Mann-Mann-Verteidigung (MMV) ist Pflicht, dabei muß eine klare Zuordnung der Spieler zueinander (Abstand) erkennbar sein. Der Ballbesitzer ist immer aktiv zu verteidigen. Dabei ist der frühestmögliche Zeitpunkt zum Aufbau der MMV anzustreben. Mit einem Einwurf im Vorfeld, z.B. nach einem erfolgreichen Angriff, ist die Aufnahme der Angriffsspieler durch ihre Verteidigungsspieler im Vorfeld Pflicht, nach Ballbesitzwechsel im laufenden Spiel (Transition) sollte die frühestmögliche Zuordnung angestrebt werden.

**Talentfindungswettkampf in der Grundschule – Klasse 3**  
**Fünfkampf und Kastenbasketball**
**Übung 1 - Koordination B:**

1. Der Spieler startet hinter dem Kasten stehend, auf dem der Ball liegt. Auf Signal nimmt er den Ball auf, läuft zum Tor,
2. wirft den Ball über die Zauberschnur, läuft durch das Tor auf die andere Seite, fängt den Ball wieder auf (egal ob der Ball den Boden berührt hat, oder nicht),
3. läuft dann mit Ball wieder zum Kasten und legt ihn dort wieder ab.
4. Dann läuft der Spieler durch das Tor zur Bodenturnmatte, auf der er eine Rolle vorwärts und direkt im Anschluß
5. eine Rolle rückwärts ausführt, danach umläuft der Spieler die Matte.
6. Dann durchläuft der Spieler die Slalomstangen
7. Dann läuft der Spieler zu dem Kastenteil (vertikal auf der Längsseite aufgestellt), krabbelt durch das Kastenteil auf die andere Seite und überspringt dann das Kastenteil.
8. Der Spieler durchläuft die Slalomstangen
9. Der Spieler läuft zur Bodenturnmatte, auf der er eine Rolle vorwärts ausführt.
10. Der Spieler läuft zum Kasten in dem der Ball liegt, nimmt den Ball läuft zum Tor, wirft den Ball über die Zauberschnur, läuft durch das Tor auf die andere Seite, fängt den Ball wieder auf (egal ob der Ball den Boden berührt hat, oder nicht),
11. läuft dann mit Ball wieder zum Kasten und legt ihn dort wieder ab.

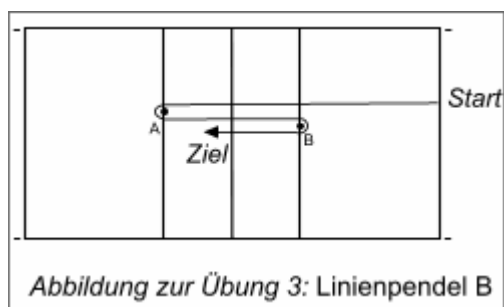

**Übung 2 - Koordination C:**

1. Der Spieler steht mit Ball vor einem kleinen Kasten, sein Rücken zeigt zum Spielfeld.
2. Der Spieler paßt den Ball mit beiden Händen über den Kopf in das Spielfeld.
3. Dann umläuft der Spieler den Kasten und dem Ball hinterher, fängt diesen wieder auf, bevor er zum zweiten Mal den Boden berührt hat.
4. Der Spieler stoppt mit dem Ball regelgerecht im Ein- oder Zweikontaktstopp ab. (es wird die erzielte Weite gemessen).



### Übung 3 - Linienpendel B (21 m / zwei Richtungswechsel):

1. Der Spieler startet auf Signal von der Start-Volleyballendlinie
2. Dann umläuft der Spieler das Hütchen A (erster Richtungswechsel) an der zweiten Volleyballdrittellinie
3. Dann sprintet der Spieler zurück und um das Hütchen B (zweiter Richtungswechsel) an der ersten Volleyballdrittellinie
4. Dann sprintet der Spieler zurück durch das Ziel an der Mittellinie.



### Übung 4 - Dribbling B (2x (2 x 9 m) = 36 m):

1. Der Spieler dribbelt an der Mittellinie (Start- und Ziellinie) mit seiner starken Hand auf der Stelle und startet auf Signal.
2. Der Spieler dribbelt zweimal um die beiden Hütchen A und B herum.
3. Der Spieler legt nach der letzten Umrundung von Hütchen A den Ball (dabei muß der Ball einmal hinter der Ziellinie der Boden berührt haben) wieder im Kasten ab.
4. Danach führt der Spieler die Übung mit der schwachen Hand aus...



### Übung 5 - Werfen A -> Positionswürfe (Treffer bei 5 Versuchen, ohne Zeitlimit, zügige Durchführung)

1. Der Spieler steht auf einem kleinen Kasten (gestrichelter Freiwurflinienkreis).
2. Der Spieler hat fünf Wurfversuche (kein Zeitlimit, aber auf zügige Durchführung achten)
  - ➔ jeder Treffer zählt zwei Punkte
  - ➔ jede Ringberührung (von oben) zählt einen Punkt.
  - ➔ Mit dem dritten Treffer in Serie gibt es folgende Extrapunkte:
    - > 3'er Serie = + 3 Punkte
    - > 4'er Serie = + 4 Punkte
    - > 5'er Serie = + 5 Punkte



<b>Talentfindungswettkampf in der Grundschule – Klasse 3</b> <b>Fünfkampf und Kastenbasketball</b>
---

**Kastenbasketballspiel:**

- Das Spielfeld ist das Basketballspielfeld
- Der Spielball ist ein Basketball (Größe 5)
- Die Spielzeit beträgt zehn Minuten
- Zwei Mannschaften, bestehend aus acht bis zehn Spielern, spielen gegeneinander
- Die Spieler der Mannschaften sind durchnummeriert (Wechselvorgaben)
- Jede Mannschaft hat gleichzeitig fünf Spieler auf dem Spielfeld vier Feldspieler und einen Werfer
- Der Werfer steht auf einem kleinen Kasten in der gegnerischen Zone (gestrichelter Freiwurflinienkreis)

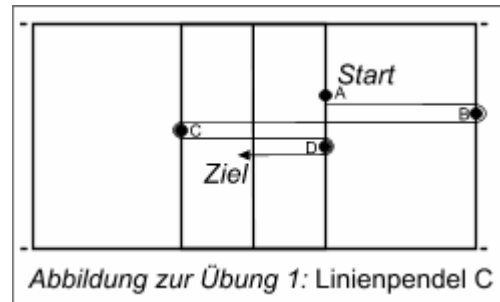
Das Ziel des Spiels besteht darin, daß die angreifende Mannschaft den Ball in die gegnerische Zone (der verteidigenden Mannschaft) zum eigenen Werfer paßt, dieser den Ball fängt (ohne den Kasten zu verlassen) und ihn dann ohne Bedrängnis in den Korb wirft.

**Spielregeln:**

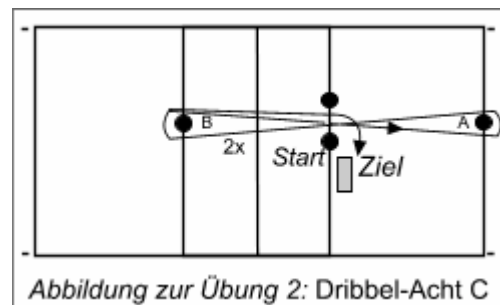
- ein erzielter Treffer zählt 2 Punkte
- Sieger ist die Mannschaft, die die meisten Punkte erzielt hat.
- Bei Unentschieden entscheidet ein Freiwurfwerfen (sudden death, vom Kasten aus, wechselnde Werfer)
- Nach erzielten zwei Punkten
  - ➔ wechseln die Spieler der erfolgreichen Mannschaft den Werfer aus (Werfer und Paßgeber tauschen die Rollen)
  - ➔ erhält die Mannschaft, gegen die die Punkte erzielt wurden, den Ball zum Einwurf an der Seitenlinie in Höhe der Freiwurflinie.
- Nach zwei erfolgreichen Abschlüssen insgesamt, wechseln beide Mannschaften jeweils zwei Spieler aus (s. Numerierung)
- Angreifer und Verteidiger dürfen durch die Zone laufen
  - ➔ es dürfen sich aber keine Angreifer mit Ball innerhalb der Zone aufhalten
  - ➔ es dürfen keine Verteidiger, die in der Zone sind, den Paß zum Werfer und den Wurf zum Korb behindern
- es sind nur drei Dribblings je Spieler erlaubt, bei Dribbelbeginn muß der Ball schnellstmöglich, spätestens mit dem zweiten Schritt, aufgesetzt werden
- Foulregel "Spiel den Ball und nicht den Mann" -> Körperkontakt durch schlagen, ziehen, schubsen... sind persönliche Fouls, nach dem dritten persönlichen Foul hat sich der Spieler herausgefoult
- Fouls in der Wurfaktion führen zu zwei Freiwürfen (vom Kasten aus) für den gefoulten Spieler
- Mannschaftsfouls, mit dem vierten Mannschaftsfoul erhält der gefoulte Spieler einen Freiwurf, ab dem siebten Mannschaftsfoul zwei Freiwürfe zugesprochen.
- Freiwurftreffer zählen jeweils einen Punkt
- Mann-Mann-Verteidigung (MMV) ist Pflicht, dabei muß eine klare Zuordnung der Spieler zueinander (Abstand) erkennbar sein. Der Ballbesitzer ist immer aktiv zu verteidigen. Dabei ist der frühestmögliche Zeitpunkt zum Aufbau der MMV anzustreben. Mit einem Einwurf im Vorfeld, z.B. nach einem erfolgreichen Angriff, ist die Aufnahme der Angriffsspieler durch ihre Verteidigungsspieler im Vorfeld Pflicht, nach Ballbesitzwechsel im laufenden Spiel (Transition) sollte die frühestmögliche Zuordnung angestrebt werden.

**Talentfindungswettkampf in der Grundschule – Klasse 4**  
**Fünfkampf und Basketballspiel 5-5 in**
**Übung 1 - Linienpendel C (27 m / drei Richtungswechsel)**

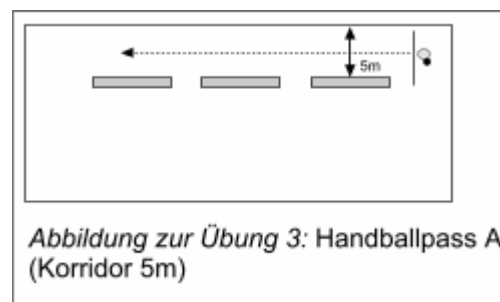
1. Der Spieler startet auf Signal von der ersten Volleyballdrittellinie am Hütchen A
2. Dann umläuft der Spieler das Hütchen B (erster Richtungswechsel) an der Volleyballendlinie
3. Dann sprintet der Spieler um das Hütchen C (zweiter Richtungswechsel) an der zweiten Volleyballdrittellinie
4. Dann sprintet der Spieler um das Hütchen D (dritter Richtungswechsel) an der ersten Volleyballdrittellinie
5. Dann sprintet der Spieler durch das Ziel an der Mittellinie


**Übung 2 - Dribbling C (2 mal die Acht durchdribbeln; ungefähr 4 x 12 m -> 48 m)**

1. Der Spieler dribbelt an der Mittellinie (Start- und Ziellinie) auf der Stelle und startet auf Signal.
2. Der Spieler umdribbelt die beiden Hütchen A und B zweimal in Form einer Acht.
3. Der Spieler dribbelt spätestens nach Überqueren der Mittellinie (Tor) mit der entsprechenden Außenhand
4. Der Spieler legt nach dem zweiten Umrunden von Hütchen B den Ball (dabei muß der Ball einmal hinter der Ziellinie der Boden berührt haben) wieder im Kasten ab.


**Übung 3 - Handballpaß A (Addition beider Weiten, 5 m breiter Korridor, Ball Nr. 5)**

1. Der Spieler steht mit Ball an der Abwurflinie
2. Der Spieler paßt den Ball mit der starken Hand so weit er kann in einem 5 m breiten Korridor
3. Die Abwurflinie darf nicht übertreten werden
4. Dann paßt der Spieler den Ball mit der schwachen Hand...



#### Übung 4 - Werfen B -> Korbleger (Treffer bei 10 Versuchen, ohne Zeitlimit, zügige Durchführung)

1. Der Spieler steht mit Ball am Hütchen A an der letzten Freiwurfmarkierung..
2. Der Spieler führt nach einmaligem Dribbling einen Korbleger aus.
3. Der Spieler hat jeweils 5 Wurfversuche von der rechten und der linken Seite
4. Es werden die Treffer gezählt, die in der korrekten Ausführung, gemacht worden sind.

- ➔ jeder Treffer zählt einen Punkt
- ➔ Mit dem fünften Treffer insgesamt gibt es folgende Extrapunkte:
  - > 5 Treffer = + 1 Punkt
  - > 6 Treffer = + 2 Punkte
  - ...
  - > 10 Treffer = + 6 Punkte



#### Übung 5 – Werfen B -> Sprungwürfe (Versuche und Treffer in einer Minute)

1. Der Spieler dribbelt an der Freiwurflinie auf der Stelle und dribbelt auf Signal Richtung Korb
2. Der Spieler stoppt innerhalb der Zone ab und wirft auf den Korb.
3. Dann nimmt der Spieler seinen eigenen Rebound.
4. Dann dribbelt der Spieler außerhalb der Zone zur Freiwurflinie.
5. Dann dribbelt der Spieler wieder durch das Tor über die Freiwurflinie Richtung Korb...

- ➔ jeder Versuch zählt einen Punkt
- ➔ jeder Treffer zählt zwei Punkte
  - > 3'er Serie = + 3 Punkte
  - > 4'er Serie = + 4 Punkte
  - > 5'er Serie = + 5 Punkte



**Talentfindungswettkampf in der Grundschule – Klasse 4**  
**Fünfkampf und Basketballspiel 5-5 in****Basketballspiel 5-5:**

- Das Spielfeld ist das Basketballspielfeld
- Der Spielball ist ein Basketball (Größe 5)
- Die Spielzeit beträgt zehn Minuten (effektive Spielzeit)
- Zwei Mannschaften, bestehend aus acht bis zehn Spielern, spielen gegeneinander
- Die Spieler der Mannschaften sind durchnummeriert (Wechselvorgaben)
- Jede Mannschaft hat gleichzeitig fünf Spieler auf dem Spielfeld.

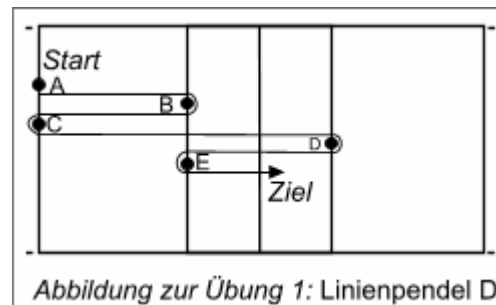
Das Ziel des Spiels besteht darin, daß die angreifende Mannschaft den Ball in den Korb der verteidigenden Mannschaft wirft.

**Spielregeln:**

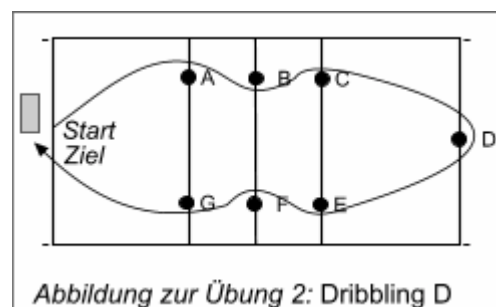
- ein erzielter Treffer zählt zwei Punkte
- Sieger ist die Mannschaft, die die meisten Punkte erzielt hat.
- Bei Unentschieden entscheidet ein Freiwurfwerfen (gestrichelter Freiwurflinienkreis)
- Nach erzielten zwei Punkten
  - ➔ erhält die Mannschaft, gegen die die Punkte erzielt wurden, den Ball zum Einwurf an der Grundlinie
- Nach zwei erfolgreichen Abschlüssen insgesamt, wechseln beide Mannschaften jeweils zwei Spieler aus (s. Numerierung)
- Bei Dribbelbeginn muß der Ball mit dem ersten Schritt aufgesetzt werden.
- Die angreifenden Spieler dürfen den Ball während des gesamten Angriffs im gesamten Spielfeld bewegen (es gilt noch keine Rückspielregel)
- Die angreifenden Spieler sollten nicht länger als 3 sec in der gegnerischen Zone stehen (großzügige Auslegung der 3 sec-Regel)
- Ein angreifender Spieler mit Ball (nicht im Dribbling), der eng verteidigt wird, muß den Ball innerhalb von 5 sec passen (5 sec-Regel).
- Foulregel "Spiel den Ball und nicht den Mann" -> Körperkontakt durch schlagen, ziehen, schubsen... sind persönliche Fouls, nach dem dritten persönlichen Foul hat sich der Spieler herausgefoult
- Fouls in der Wurfaktion führen zu zwei Freiwürfen für den gefoulten Spieler
- Mannschaftsfouls, mit dem vierten Mannschaftsfoul erhält der gefoulte Spieler einen Freiwurf, ab dem siebten Mannschaftsfoul zwei Freiwürfe zugesprochen.
- Freiwurftreffer zählen jeweils einen Punkt
- Mann-Mann-Verteidigung (MMV) ist Pflicht, dabei muß eine klare Zuordnung der Spieler zueinander (Abstand) erkennbar sein. Der Ballbesitzer ist immer aktiv zu verteidigen. Dabei ist der frühestmögliche Zeitpunkt zum Aufbau der MMV anzustreben. Mit einem Einwurf im Vorfeld, z.B. nach einem erfolgreichen Angriff, ist die Aufnahme der Angriffsspieler durch ihre Verteidigungsspieler im Vorfeld Pflicht, nach Ballbesitzwechsel im laufenden Spiel (Transition), z.B. nach Defensivrebound, sollte die frühestmögliche Zuordnung angestrebt werden.

**Talentfindungswettkampf in der weiterführenden Schule – Klasse 5**  
**Sechskampf und Basketball 5-5**
**Übung 1 - Linienpendel D (33 m / vier Richtungswechsel):**

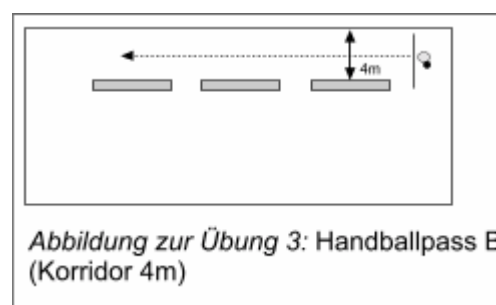
1. Der Spieler startet auf Signal von der Start-Volleyballendlinie am Hütchen A
2. Dann umläuft der Spieler das Hütchen B (erster Richtungswechsel) an der ersten Volleyballdrittlinie
3. Dann sprintet der Spieler um das Hütchen C (zweiter Richtungswechsel) an der Start-Volleyballendlinie
4. Dann sprintet der Spieler um das Hütchen D (dritter Richtungswechsel) an der zweiten Volleyballdrittlinie
5. Dann sprintet der Spieler um das Hütchen E (vierter Richtungswechsel) an der ersten Volleyballdrittlinie
6. Dann sprintet der Spieler durch das Ziel an der Mittellinie


**Übung 2 - Dribbling D (ungefähr 2 x 18/20 m -> 40 m)**

1. Der Spieler dribbelt an der Volleyballgrundlinie auf der Stelle und startet auf Signal.
2. Der Spieler umdribbelt die Hütchen A, B, C, D, bis zur gegenüberliegenden Volleyballgrundlinie jeweils mit entsprechenden Handwechseln.
3. Dann umdribbelt der Spieler die Hütchen E, F, G (Handwechsel s.o.)
4. Dann dribbelt der Spieler über die Volleyballendlinie und legt den Ball (dabei muß der Ball einmal hinter der Ziellinie der Boden berührt haben) wieder im Kasten ab.

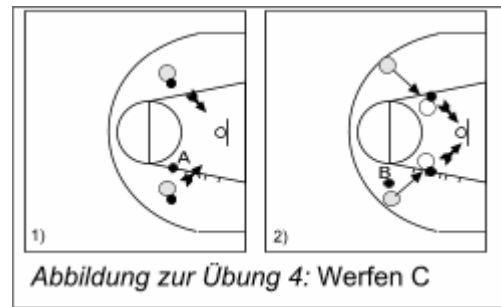

**Übung 3 - Handballpaß B (Addition beider Weiten, 4 m breiter Korridor, Ball Nr. 5)**

1. Der Spieler steht mit Ball an der Abwurflinie
2. Der Spieler paßt den Ball mit der starken Hand so weit er kann in einem 4 m breiten Korridor
3. Die Abwurflinie darf nicht übertreten werden
4. Dann paßt der Spieler den Ball mit der schwachen Hand...



#### Übung 4 - Werfen C -> Korbleger (Treffer bei 12 Versuchen, ohne Zeitlimit, zügige Durchführung)

1. Der Spieler steht mit Ball am Hütchen A, in Höhe der letzten Freiwurfmarkierung.
2. Der Spieler führt nach einmaligem Dribbling einen Korbleger aus.
3. Der Spieler hat jeweils 3 Wurfversuche von der rechten und der linken Seite
4. Es werden die Treffer gezählt, die in der korrekten Ausführung, gemacht worden sind.



Dann

1. Der Spieler steht am Hütchen B, in der Verlängerung der Freiwurflinie
2. Ein Partner hält Spieler B einen Ball hin, in Höhe der zweiten Freiwurfbox
3. Der Spieler läuft zum Ball, übernimmt diesen und führt einen Korbleger aus.
4. Der Spieler hat jeweils 3 Wurfversuche von der rechten und der linken Seite
5. Es werden die Treffer gezählt, die in der korrekten Ausführung, gemacht worden sind.

- ➔ jeder Treffer zählt einen Punkt
- ➔ Mit dem sechsten Treffer insgesamt gibt es folgende Extrapunkte:
  - > 5 Treffer = + 1 Punkt
  - > 6 Treffer = + 2 Punkte
  - > 7 Treffer = + 3 Punkte
  - ...
  - > 12 Treffer = + 8 Punkte

#### Übung 5 - Werfen C -> Sprungwürfe (Versuche und Treffer in einer Minute von drei Positionen)

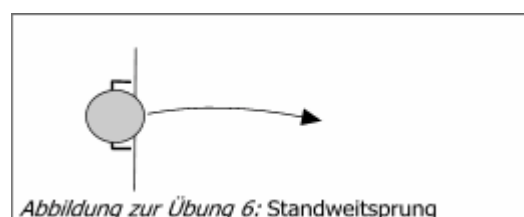
1. Der Spieler steht mit Ball auf der Position 1 innerhalb des Freiwurfbereiches und wirft mit Signal auf den Korb
2. Dann nimmt der Spieler seinen eigenen Rebound.
3. Dann dribbelt der Spieler zu der Position 2 rechts ausserhalb der Zone und wirft...
4. ... Rebound...
5. Dann dribbelt der Spieler zu der Position 3 und wirft...

- ➔ jeder Versuch zählt einen Punkt
- ➔ jeder Treffer zählt zwei Punkte
  - > 3'er Serie = + 3 Punkte
  - > 4'er Serie = + 4 Punkte
  - > 5'er Serie = + 5 Punkte



#### Übung 6 - Sprungkraft A – Standweitsprung

1. Der Spieler steht an der Absprunglinie und springt durch Abdruck von beiden Beinen so weit er kann nach vorne.
2. Es wird die erzielte Weite gemessen (Ferse vom hinteren Fuss).



**Talentfindungswettkampf in der weiterführenden Schule – Klasse 5  
Sechskampf und Basketball 5-5****Basketballspiel 5-5:**

- Das Spielfeld ist das Basketballspielfeld
- Der Spielball ist ein Basketball (Größe 5)
- Die Spielzeit beträgt zwei mal zehn Minuten (effektive Spielzeit)
- Zwei Mannschaften, bestehend aus acht bis zwölf Spielern, spielen gegeneinander
- Die Spieler der Mannschaften sind durchnummeriert (Wechselvorgaben)
- Jede Mannschaft hat gleichzeitig fünf Spieler auf dem Spielfeld.

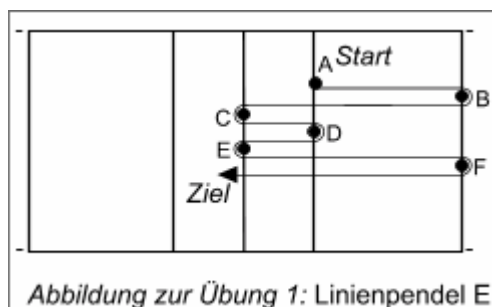
Das Ziel des Spiels besteht darin, daß die angreifende Mannschaft den Ball in den Korb der verteidigenden Mannschaft wirft.

**Spielregeln:**

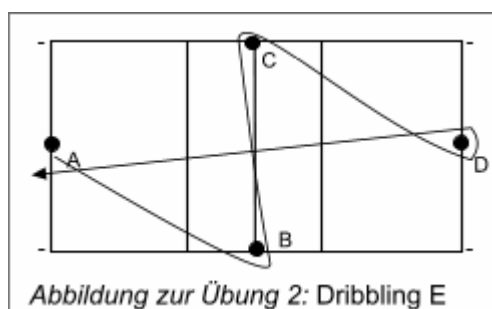
- ein erzielter Treffer aus dem Spiel heraus zählt zwei Punkte (es gibt keine 3-Punkte-Würfe)
- Sieger ist die Mannschaft, die die meisten Punkte erzielt hat.
- Bei Unentschieden entscheidet ein Freiwurfwerfen (gestrichelter Freiwurflinienkreis)
- Nach erzielten zwei Punkten
  - ➔ erhält die Mannschaft, gegen die die Punkte erzielt wurden, den Ball zum Einwurf an der Grundlinie
- Nach zwei erfolgreichen Abschlüssen insgesamt, wechseln beide Mannschaften jeweils zwei Spieler aus (s. Numerierung)
- Bei Dribbelbeginn muß der Ball im ersten Schritt (bevor das Standbein den Boden verläßt) aufgesetzt werden (Schrittfehler-Regel)
- Die angreifenden Spieler dürfen den Ball nicht mehr vom Vorfeld ins Rückfeld spielen (Rückspielregel)
- Die angreifenden Spieler dürfen nicht länger als 3 sec in der gegnerischen Zone stehen (3 sec-Regel)
- Ein angreifender Spieler mit Ball (nicht im Dribbling), der eng verteidigt wird, muß den Ball innerhalb von 5 sec passen (5 sec-Regel).
- Die angreifende Mannschaft muß innerhalb von 10 sec aus ihrem Rückfeld ins Vorfeld gelangt sein (10 sec-Regel)
- Die angreifende Mannschaft hat 30 sec Zeit sich einen Wurf auf den gegnerischen Korb zu erarbeiten (30-sec Regel)
- Foulregel "Spiel den Ball und nicht den Mann" -> Körperkontakt durch schlagen, ziehen, schubsen... sind persönliche Fouls, nach dem vierten persönlichen Foul hat sich der Spieler herausgefoult
- Fouls in der Wurfaktion führen zu zwei Freiwürfen für den gefoulten Spieler
- Mannschaftsfouls, ab dem siebten Mannschaftsfoul erhält der gefoulte Spieler zwei Freiwürfe zugesprochen
- Freiwurftreffer zählen jeweils einen Punkt
- Mann-Mann-Verteidigung (MMV) ist Pflicht, dabei muß eine klare Zuordnung der Spieler zueinander (Abstand) erkennbar sein. Der Ballbesitzer ist immer aktiv zu verteidigen. Dabei ist der frühestmögliche Zeitpunkt zum Aufbau der MMV anzustreben. Mit einem Einwurf im Vorfeld, z.B. nach einem erfolgreichen Angriff, ist die Aufnahme der Angriffsspieler durch ihre Verteidigungsspieler im Vorfeld Pflicht, nach Ballbesitzwechsel im laufenden Spiel (Transition), z.B. nach Defensivrebound, sollte die frühestmögliche Zuordnung angestrebt werden.

**Talentfindungswettkampf in der weiterführenden Schule – Klasse 6**  
**Sechskampf und Basketball 5-5**
**Übung 1 - Linienpendel E (45 m / fünf Richtungswechsel):**

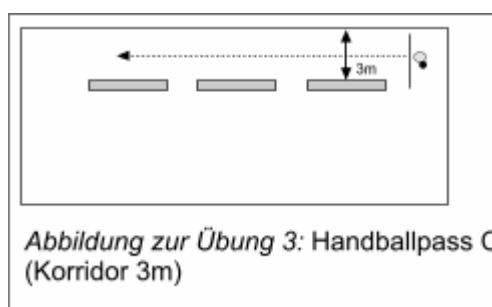
1. Der Spieler startet auf Signal von der ersten Volleyballdrittlinie am Hütchen A
2. Dann umläuft der Spieler das Hütchen B (erster Richtungswechsel) an der Volleyballendlinie
3. Dann sprintet der Spieler um das Hütchen C (zweiter Richtungswechsel) an der Mittellinie
4. Dann sprintet der Spieler um das Hütchen D (dritter Richtungswechsel) an der ersten Volleyballdrittlinie
5. Dann sprintet der Spieler um das Hütchen E (vierter Richtungswechsel) an der zweiten Volleyballdrittlinie
6. Dann sprintet der Spieler um das Hütchen F (fünfter Richtungswechsel) an der Start-Volleyballendlinie
7. Dann sprintet der Spieler zurück durch das Ziel an der Mittellinie


**Übung 2 - Dribbling E (ungefähr 2 x 18/20 m -> 40 m)**

1. Der Spieler dribbelt mit zwei Bällen an der Volleyballgrundlinie am Hütchen A auf der Stelle und startet auf Signal.
2. Der Spieler umdribbelt die Hütchen B, C, D jeweils in Form einer Acht.
3. Dann dribbelt der Spieler über die Volleyballendlinie und legt den Ball (dabei muß der Ball einmal hinter der Ziellinie der Boden berührt haben) wieder im Kasten ab.


**Übung 3 - Handballpaß A (Addition beider Weiten, 3 m breiter Korridor, Ball Nr. 7)**

1. Der Spieler steht mit Ball an der Abwurflinie
2. Der Spieler paßt den Ball mit der starken Hand so weit er kann in einem 3 m breiten Korridor
3. Die Abwurflinie darf nicht übertreten werden
4. Dann paßt der Spieler den Ball mit der schwachen Hand...



#### Übung 4 - Werfen D -> Korbleger (Versuche und Treffer in einer Minute)

1. Der Spieler dribbelt im Stand in Höhe der Freiwurflinie außerhalb der Zone
2. Der Spieler dribbelt auf Signal zum Korb und führt einen Korbleger aus
3. Dann nimmt der Spieler seinen eigenen Rebound.
4. Dann dribbelt der Spieler durch das Tor an der Freiwurflinie aus der Zone
5. Dann dribbelt der Spieler auf der anderen Seite der Zone zum Korbleger...
  - ➔ jeder Versuch zählt einen Punkt
  - ➔ jeder Treffer zählt zwei Punkte
    - > 3'er Serie = + 3 Punkte
    - > 4'er Serie = + 4 Punkte
    - > 5'er Serie = + 5 Punkte



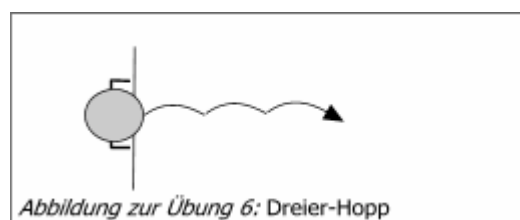
#### Übung 5 - Werfen D -> Sprungwürfe (Versuche und Treffer in einer Minute von drei Positionen)

1. Der Spieler steht mit Ball auf der Position 1 und wirft mit Signal auf den Korb
2. Dann nimmt der Spieler seinen eigenen Rebound.
3. Dann dribbelt der Spieler zu der Position 2 rechts ausserhalb der Zone und wirft.
4. ... Rebound...
5. Dann dribbelt der Spieler zu der Position 3 links ausserhalb der Zone und wirft.
  - ➔ jeder Versuch zählt einen Punkt
  - ➔ jeder Treffer zählt zwei Punkte
    - > 3'er Serie = + 3 Punkte
    - > 4'er Serie = + 4 Punkte
    - > 5'er Serie = + 5 Punkte



#### Übung 6 - Sprungkraft B – Dreier-Hopp (Addition beider Weiten)

1. Der Spieler steht an der Absprunglinie, linker Fuß vorgestellt.
2. Der Spieler springt mit dem linken Fuß ab und springt mit zwei weiteren Schrittkontakten (rechts/links) nach vorne.
3. Nach dem letzten Absprung vom linken Bein landet der Spieler.
4. Es wird die erzielte Weite gemessen.
5. Danach führt der Spieler diese Bewegung mit dem rechten Fuß beginnend durch (er springt vom rechten Fuß ab, dann links/rechts zur Landung)



**Talentfindungswettkampf in der weiterführenden Schule – Klasse 6  
Sechskampf und Basketball 5-5****Basketballspiel 5-5:**

- Das Spielfeld ist das Basketballspielfeld
- Der Spielball ist ein Basketball (Größe 5)
- Die Spielzeit beträgt zwei mal zehn Minuten (effektive Spielzeit)
- Zwei Mannschaften, bestehend aus acht bis zwölf Spielern, spielen gegeneinander
- Jede Mannschaft hat gleichzeitig fünf Spieler auf dem Spielfeld.

Das Ziel des Spiels besteht darin, daß die angreifende Mannschaft den Ball in den Korb der verteidigenden Mannschaft wirft.

**Spielregeln:**

- ein erzielter Treffer aus dem Spiel heraus zählt zwei Punkte, wenn er innerhalb der 3-Punkte-Linie, oder drei Punkte, wenn er außerhalb der 3-Punkte-Linie abgeworfen wurde.
- Sieger ist die Mannschaft, die die meisten Punkte erzielt hat.
- Bei Unentschieden erfolgt eine Verlängerung von 3 min (effektive Spielzeit).
- Nach erzielten Punkten
  - ➔ erhält die Mannschaft, gegen die die Punkte erzielt wurden, den Ball zum Einwurf an der Grundlinie
- Bei Dribbelbeginn muß der Ball im ersten Schritt (bevor das Standbein den Boden verläßt) aufgesetzt werden (Schrittfehler-Regel)
- Die angreifenden Spieler dürfen den Ball nicht mehr vom Vorfeld ins Rückfeld spielen (Rückspielregel)
- Die angreifenden Spieler dürfen nicht länger als 3 sec in der gegnerischen Zone stehen (3 sec-Regel)
- Ein angreifender Spieler mit Ball (nicht im Dribbling), der eng verteidigt wird, muß den Ball innerhalb von 5 sec passen (5 sec-Regel).
- Die angreifende Mannschaft muß innerhalb von 10 sec aus ihrem Rückfeld ins Vorfeld gelangt sein (10 sec-Regel)
- Die angreifende Mannschaft hat 30 sec Zeit sich einen Wurf auf den gegnerischen Korb zu erarbeiten (30-sec Regel)
- Foulregel "Spiel den Ball und nicht den Mann" -> Körperkontakt durch schlagen, ziehen, schubsen ... sind persönliche Fouls, nach dem vierten persönlichen Foul hat sich der Spieler herausgefoult
- Fouls in der Wurfaktion führen zu zwei Freiwürfen für den gefoulten Spieler
- Mannschaftsfouls, ab dem siebten Mannschaftsfoul erhält der gefoulte Spieler zwei Freiwürfe zugesprochen
- Freiwurftreffer zählen jeweils einen Punkt
- Mann-Mann-Verteidigung (MMV) ist Pflicht, dabei muß eine klare Zuordnung der Spieler zueinander (Abstand) erkennbar sein. Der Ballbesitzer ist immer aktiv zu verteidigen. Dabei ist der frühestmögliche Zeitpunkt zum Aufbau der MMV anzustreben. Mit einem Einwurf im Vorfeld, z.B. nach einem erfolgreichen Angriff, ist die Aufnahme der Angriffsspieler durch ihre Verteidigungsspieler im Vorfeld Pflicht, nach Ballbesitzwechsel im laufenden Spiel (Transition), z.B. nach Defensivrebound, sollte die frühestmögliche Zuordnung angestrebt werden.