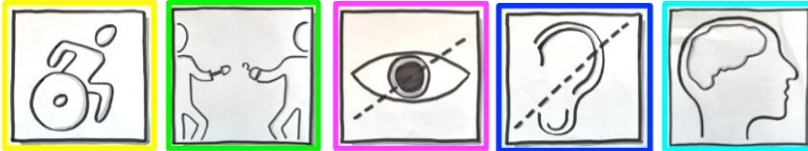


# Rollstuhlbasketball



\*\*\*

\*\*

\*\*\*

\*\*\*

Legende:

\* = weniger geeignet

\*\* = geeignet

\*\*\* = sehr gut geeignet

Rollstuhlbasketball ist eine Ballsportart, bei der zwei Mannschaften mit jeweils fünf Spieler\*innen versuchen, einen Ball in den gegnerischen Korb zu werfen. Die Sportart wird überwiegend in der Halle, aber auch im Freien gespielt. Rollstuhlbasketball ist eine eigenständige Sportart mit wenigen, regeltechnischen Anpassungen: Es gibt kein Doppeldribbling, d. h. der Ball darf jederzeit mit beiden Händen aufgenommen oder auch auf dem Schoß abgelegt und im Anschluss weitergedribbelt werden. Die Spieler\*innen können den Rollstuhl durch bis zu zwei Armschübe antreiben, bevor sie den Ball erneut dribbeln müssen. Ebenso ist erlaubt, den Rollstuhl fortzubewegen und gleichzeitig den Ball zu dribbeln. Beim Verteidigen gilt der Rollstuhl als Teil der Spieler\*innen. Das Rempeln und Wegdrücken eines Gegenspielers sind genauso verboten wie Körperkontakt im Fußgängerbasketball. Für ein regelkonformes Verteidigen müssen die verteidigenden Spieler\*innen sich klar vor den angreifenden Spieler\*innen befinden. Rollstuhlbasketball ist durch seine teamorientierte und inklusive Spielform für Kinder ab sechs Jahren und für Menschen bis ins hohe Alter geeignet.

## **So macht's allen Spaß**

Im Rollstuhlbasketball spielen Damen und Herren sowie Menschen mit und ohne Behinderung zusammen. Insbesondere für Trainingsanfänger\*innen und Menschen mit geistiger Behinderung bieten sich Anpassungen der klassischen Spielform durch Verkleinerung der Teams (3x3) oder des Spielfelds sowie verkürzte Spielzeiten mit längeren Pausen an. Für das Erlernen der richtigen Wurftechnik eignen sich kleinere und leichtere Bälle. Reduzierte Korbhöhen erleichtern den Einstieg und bieten auch Kleinwüchsigen einen besseren Zugang zur Sportart. Menschen mit Beinprothesen haben im Basketball die Wahl: Einerseits können sie mit Sportprothese als Fußgänger spielen, zum Einstieg genügen dabei die Alltagsprothesen. Besondere Aufmerksamkeit gilt im Trainingsbetrieb dem Erlernen einer für sie individuell optimalen Absprungtechnik. Andererseits können Spieler\*innen mit Amputation alternativ mit Rollstuhl Basketball spielen und sind auf dem Feld meist wendig und drehfreudig unterwegs.

Nähere Informationen hierzu finden Sie auch im [Handbuch Behindertensport](#) des Deutschen Behindertensportverbandes.

## **Material**

- Sportrollstühle / Rollbretter
- Basketbälle / alternativ auch andere Bälle
- Basketballkorb
- Hütchen

## Übungsformate

Die Aktionswoche von Jugend trainiert für Olympia und Paralympics bietet die Möglichkeit, niederschwellige Übungsformate für den Zugang zum inklusiven Sport Rollstuhlbasketball herzustellen.

Hierbei kann das Ziel sein, in den ersten Kontakt mit dem Sportgerät zu kommen und technische Grundlagen des Rollstuhlbasketballs wie Fahrtübungen, sicheres Passen, Fangen und Werfen auszutesten.

### 1. Luftballon

Beim Rollstuhlbasketball ist es in erster Linie wichtig, die Kontrolle über das Sportgerät zu lernen. Sobald der Ball mit ins Spiel kommt, wird der Fokus schnell verlagert und die Konzentration kann nicht mehr nur auf dem Rollstuhl liegen. Eine interessante und sehr effektive Art das Handling des Rollstuhls mit dem Ballhandling zu verbinden, bietet der Einsatz von Luftballons. Hier kann man kreativ sein.

- Der Luftballon wird im Stehen hochgeworfen und muss wieder aufgefangen werden. Aufgrund seiner Unberechenbarkeit ist dies eine gute Übung für die Hand-Augen Koordination.
- Die gegenüberliegende Hallenseite soll so schnell es geht erreicht werden. Der Luftballon liegt beim Fahren auf den Schoss und soll nicht runterfallen.

### 2. U-Turn

Wie sieht der richtige U-Turn aus? Worauf kommt es an? Was sind die Fehlerpotenziale? Und was ist ein U-Turn überhaupt?

Der U-Turn ist eine Fahrtechnik, bei der die Bewegungsenergie möglichst flüssig aus einem Rückwärtszug mittels einer Drehung in eine Vorwärtsbewegung umgesetzt wird. Diese kann um ein Hüttchen ausgeführt werden.

Worauf ist zu achten? Der Rückwärtszug ist mit einer leichten Drehung auszuführen. Dabei sollte die Außenhand weiterziehen als die Innenhand, um hinter das Hüttchen zu kommen (in Skizze 1). Die Drehung wird dann durch ein Blockieren bzw. Nachvornepushen des inneren Rades eingeleitet, während das äußere Rad frei weiter dreht. In diesem Moment ist darauf zu achten, dass der Körperschwerpunkt auf der Drehachse liegt (in Skizze 2). Je besser dies gelingt, je schneller und flüssiger ist die Drehung. Zum Abschluss führen beide Hände einen Push vorwärts aus. Je nach Ziel ist dies gleichmäßig auszuführen oder kräftiger mit der Außenhand (in Skizze 3, rechte Hand).

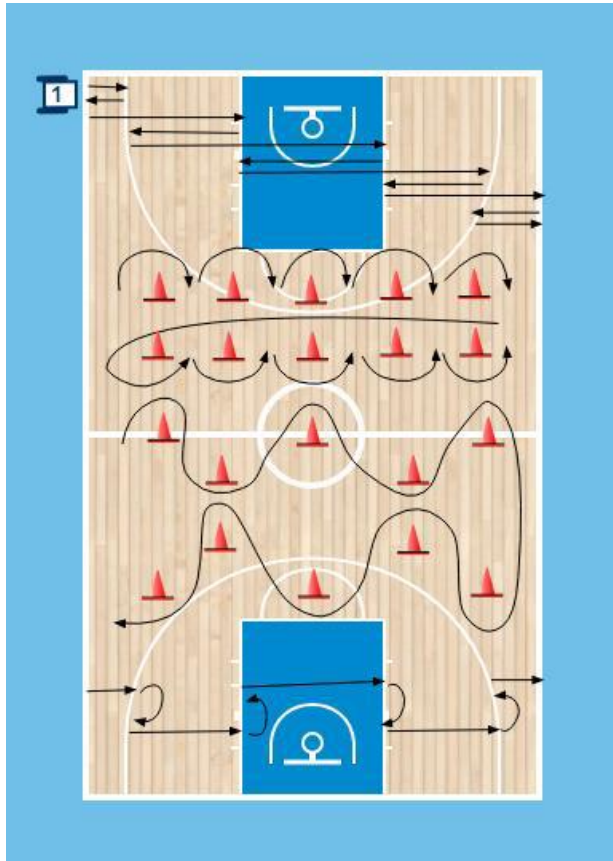
Ein großes Fehlerpotenzial besteht darin, dass Spieler\*innen sich häufig auf der Stelle drehen, um dann mit ein bis zwei Pushes vorwärts um das Hüttchen zu fahren. Daher: genau auf den Rückwärtszug achten. Am Anfang der Bewegung führt man beide Hände nach hinten.



(Der U-Turn; © Nikolai Zeltinger)

### 3. Parkour

Diese Übung beinhaltet eigentlich alle Bewegungsabläufe, welche im Rollstuhlbasketball vorkommen. Zudem bietet dieser Parkour sehr viele Möglichkeiten die Schwierigkeit anzupassen. Der Parkour beinhaltet 4 Elemente. Diese sind auf der folgenden Skizze zu sehen und darunter beschrieben. Es folgen dann noch die Steigerungsmöglichkeiten.



(Rollstuhlparkour; © Nikolai Zeltinger)

Station 1: Die Spieler\*innen gehen immer zwei Linien vor und dann zurück. Den Weg zurück erledigen die Spieler\*innen rückwärts. Das Tempo kann individuell angepasst werden.

Station 2: U-Turns zwischen den Hütchen. Hier sollte auf die genaue Ausführung geachtet werden.

Station 3: Die Spieler\*innen gehen im Slalom durch die Hütchen und versuchen das schnellstmöglich.

Station 4: Ähnlich wie bei Station 1 werden die gleichen Linien verwendet. Auf diesen Linien stoppen die Spieler\*innen, drehen sich um 180° und fahren rückwärts zur nächsten Linie.

Zwischen den Stationen fahren die Spieler\*innen immer wieder zurück und beginnt jede Station von der gleichen Seite aus.

### 4. Bodenpass

Der Bodenpass ist besonders für Anfänger und Kinder die einfachste Art sich den Ball zuzuspielen. Der Bodenpass kann auch für Spieler\*innen mit stärkerem Handicap eine sichere Passvariante sein. Passübungen eignen sich besonders als Partner oder Gruppenübung.

#### Übungsaufbau:

Die Spieler\*innen stellen sich in ca. 3 Meter Abstand gegenüber auf und spielen sich einen Ball über einen Bodenpass zu. Wenn der Ball sowohl sicher geworfen als auch gefangen wird, wird der Abstand zueinander erweitert. Es sollte aber nur so weit auseinander gegangen werden, dass der Ball noch gepasst und nicht schon geworfen wird.

Diese Übung sollte sowohl einhändig als auch beidhändig durchgeführt werden.

### Erschweren:

Die Übung wird in der Bewegung ausgeführt. Der Pass soll in den Fahrtweg gespielt werden und sicher gefangen werden. Diese Übung kann durch die gesamte Halle oder auf kleinerem Feld durchgeführt werden.

## **5. Ballhandling**

Für Rollstuhlbasketballer\*innen ist das Ballhandling extrem wichtig! Werden die Hände nicht nur für den Ball, sondern eben auch für das Antreiben des Rollstuhls genutzt. Übungen mit Dribblings können als Parcours, Passübungen gegen die Wand, auf dem Boden Liegend oder als Wurfübungen ausgeführt werden. Ballhandling ist vielfältig!

Hier ein Top5- an Ballhandling-Übungen:

1. Die Sportler\*innen stehen mit dem Gesicht zur Wand und haben einen Ball. Nun werden Bodenpässe, Brustpässe, einhändig mit rechts und links, Hakenpässe gegen die Wand gespielt. Die Entfernung zur Wand sollte immer wieder angepasst werden.
2. Beginnend mit Ball auf der Baseline (Auslinie). Dann verschiedenen Aufgaben (Dribblestop, den Ball hinter dem Rücken herum, Dribbeln und schieben im Wechsel, usw.)
3. Zwei Spieler\*innen stehen sich gegenüber. Jede\*r mit einem Ball. Die Bälle sollen zeitgleich gepasst werden.
4. Jeder Spieler hat einen Ball innerhalb eines abgegrenzten Bereichs. Es wird versucht, den anderen Spieler\*innen den Ball zu stehlen.
5. Ein Luftballon und ein Basketball – der Luftballon wird in der Luft gehalten, während ich mit dem Basketball dribbeln muss. Sehr schwierig!

**ACHTUNG** beim Trainieren mit Luftballons – Immer mögliche Latex-Allergien beachten!

Verschiedenste Hilfsmittel können den Übungen immer wieder einen neuen Anreiz geben. Dribble Brillen, Augenklappen, Luftballons, oder andere Bälle in unterschiedlicher Größe können die Übungen aufwerten!

## **6. Korbleger**

Der Lay-Up, auf Deutsch „Korbleger“, ist ein sehr effektiver Wurf im Rollstuhlbasketball.

Er bietet die Möglichkeit, den Korb auch für Ungeübte mit hoher Trefferquote abzuschließen. Leider wird der Korbleger in vielen Trainingseinheiten nicht intensiv genug trainiert. Es gibt viele Möglichkeiten dies Sinnvoll zu tun. Die Schwierigkeiten von Übungen können grundsätzlich über die Anpassung der Korbhöhe gesteuert werden.

### Korbleger:

Angelehnt an den herkömmlichen Basketballwurf, wird der Ball an das Brett geworfen und soll von dort in den Korb fallen. Die Distanz zum Korb ist dabei sehr gering.

### Erschwerend:

- Reverselayup: Entscheiden hierbei ist der Fahrweg. Die Spieler\*innen fahren unter dem Korb durch und schließt den Ball dann über das Brett in den Korb.
- Auch Dribblings und Pässe sind gute Aufgaben vor dem Abschluss!

Weitere hilfreiche Infos, auch zu Rollstuhlbasketball und allen weiteren Paralympischen Sportarten finden Sie unter [Parasport.de](http://Parasport.de).