Freizeit

- Freiplätze in der Nähe
- Kleine Spiele
- 3X3 Regeln

Freiplätze in der Nähe

Um neben dem Training ein paar Körbe zu werfen reicht ein Korb und gutes Wetter.

Speziell für U10 und U12: Leider haben die öffentlichen Freiplätze oft nur Körbe in regulärer Höhe, nicht auf 2,60m wie im Minibasketball üblich. Es empfiehlt sich auf jeden Fall ein 5er Outdoor Ball.

Folgende Plätze sind zu empfehlen:

Platz	Ausstattung	Korbhöhe
Sportzentrum Lahof	2 Körbe, Gummiboden, Linien	3,05m
Grundschule Dohmstraße	2 Körbe, Steinboden, keine Linien	3,05m
Sportzentrum TSV Bierden	2 Körbe, Steinboden, keine Linien	3,05m

Kleine Spiele

Hier ein paar große und kleine Spiele die man gut auf dem Freiplatz spielen kann. Bei einigen Spiele kann es sinnvoll sein Markierungen mit Straßenkreide hinzuzufügen.

20 Minuten Challenge

Frei nach diesem Workout: Jeff Hubers 20min Workout

Es wird ein Timer auf 20 Minuten gestellt, dann müssen verschiedene Würfe nacheinander getroffen werden:

- 10x Nahdistanz (Mikans)
- 10x Start von der Baseline mit Ball vorwerfen
- 10x Ball vorwerfen, Fake, Sidestep
- 10x Mit Anlauf aus dem Dribbling
- 10x Freiwürfe

Wenn es dem Spieler gelingt diese 50 Würfe innerhalb der 20 Minuten zu treffen werden bis zum Ende der Zeit aus verschiedenen Positionen Dreier geworfen. Am Ende steht eine Score die es beim nächsten Anlauf zu schlagen gibt.

Reise um die Welt

Halfcourt Skizze

- 5-8 Positionen rund um die Zone werden markiert
  - Dies sind die Länder. Am besten Namen verteilen und ins Spiel integrieren:
  - “Von Grönland treffe ich heute alles.”
- Spieler starten auf gegenüberliegenden Positionen
- Bei Treffer darf man eine Position weitergehen
- Überholt man dabei den anderen Spieler hat man gewonnen

Varianten:

- Mehr oder weniger Länder
- Bessere Spieler müssen einen Schritt zurück gehen
- Spieler werfen abwechselnd (mehr Genauigkeit) oder gleichzeitig (mehr Tempo)

Spiel des Lebens

- Spieler werfen in eigenem Tempo auf den Korb
- Anfangs ist jeder Spieler 0 Jahre alt
- Jeder Treffer erhöht das Alter
- Während des Spielens überlegt man sich, was man gerade macht

Hier muss man Fantasie mitbringen, folgender Rahmen hat sich etabliert:

Alter	Was passiert?	Mögliche Fragen
1	Krippe	Wie heißt die Gruppe?
3	Kindergarten	Wie heißt die Gruppe?
6	Schule	Lieblingsfach?
10	Weiterführende Schule	Gymnasium? Gesamtschule? Lieblingsfach
16	Ausbildung oder Oberstufe	Welchen Beruf wählt man? Leistungskurse?
18	Führerschein	Welches Auto kauft man sich?
19	Studium	Welche Fachrichtung? Bachelor, Master, Doktor?
20+	Erwachsenenleben	Beruf? Hausbau? Reisen?
20+	Kinder	Wie heißen die Kinder? Wieviele Kinder?

Gibt es (Enkel-)Kinder kann man diese durch dieselben Altersstufen führen.

Varianten:

- Bei Fehlwurf verliert man 1 Jahr. Das hat Auswirkungen auf das “Leben”:
  - Man wird von der Schule geworfen und muss im Kindergarten wieder anfangen
  - Man bleibt sitzen und wiederholt die Klasse
  - Man verliert den Führerschein
  - Das neugebaute Haus brennt wieder ab

Führerschein werfen

Hier gibt es eine Vorlage für das Führerschein-Spiel: LINK

Der Spieler muss verschiedene Aufgaben bewältigen und bekommt am Ende je nach Ergebnis den Führerschein und ein entsprechendes Gefährt. Das Prinzip lässt sich mit etwas Fantasie auch auf

andere Themen anwenden, zum Beispiel eine Basketball-Karriere zu durchspielen:

1. Welche Liga? Wirf 5x
   - Bei 3 Treffern kommst du in die Bundesliga
   - Bei 4 Treffern kommst du in die Euroleague
   - Bei 5 Treffern kommst du in die NBA
2. Welcher Club? Wirf 5x
   - Bei 1 Treffer landest du bei den Hornets
   - ...
   - Bei 5 Treffern landest du bei (Lieblingsclub einfügen)
3. Playoffs: Wirf 5x
   - Bei 1 Treffer scheidest du direkt aus
   - ...
   - Bei 5 Treffern gewinnst du die Championship

Am besten ausdrucken und mit zum Platz nehmen.

3X3 Regeln

Was ist 3x3 Basketball?

3x3 ist ein Spielmodus im Basketball der auf Basketball mit kleinen Teams und viel Action zugeschnitten ist. Seine Grundlagen hat der Modus im Streetball. Im Gegensatz zum traditionellen Basketball in der Halle findet das Spiel meist draußen statt.

Hier die wichtigstens Unterschiede:

- Gespielt wird auf einen einzigen Korb im Halbfeld
- Bei Ballwechsel (Rebound, Block, Steal) muss der Ball erst einmal hinter die 3er-Linie gebracht werden bevor angegriffen wird
- Bei Spielunterbrechung (Foul, Freiwurf, Aus) wird hinter der 3er-Linie ein Check durchgeführt
- Der offizielle 3x3 Ball ist etwas kleiner und griffiger als der offizielle 7er Ball aus der Halle
- Punkte werden anders gezählt:
  - Körbe aus dem Feld zählen 1 Punkt
  - Körbe hinter der 3er Linie zählen 2 Punkte
- Das Spiel endet wenn ein Team 21 Punkte erreicht hat - spätestens aber nach 10 Minuten
- Bei einem Unentschieden gewinnt das Team, dass sich mit 2 Punkten absetzen kann

Es gibt noch ein paar weitere Regeln, die beim Zocken auf dem Freiplatz allerdings selten gespielt werden:

- Angriffszeit liegt bei lediglich **12 Sekunden** bis zur Ringebührung
- Es gibt **1 Auswechselspieler pro Team**, der Wechsel erfolgt fliegend

Weiterhin wird der Ballwechsel nach Korberfolg oft anders gespielt:

- **Offiziell: Losers Ball** - Nach einem Korb bekommt der Gegner den Ball, sobald er den Ball hinter die 3er-Linie gebracht hat ist das Spiel wieder live.
- **Gängige Praxis: Winners Ball** - Nach einem Korb behält das Team den Ball, es wird gecheckt bevor es weitergeht

Quellen:

- 3x3 Regeln
- 3x3 Walters Tübingen