

3X3 Basketball – vom Streetball zum Olympischen 3X3 Basketball

Karsten E. Schul

Deutsche Sporthochschule Köln, Institut für Trainingswissenschaft und Sportinformatik
Abteilung II Kognitions- und Sportspielforschung

Einleitung

Seit 2012 ist 3X3 Basketball eine offiziell anerkannte Sportart und ist seit 2021 bei den Olympischen Spielen als eigenständige Disziplin vertreten. Sportlich sind im Spiel 3X3 Basketball bzw. 3vs3 Streetball fast alle technischen und taktischen Elemente enthalten, die später auch im 5vs5 Basketball vorkommen. Dazu zählen u.a. grundlegende gruppentaktische Elemente wie Penetrate & Pass, Pass & Cut, Give & Go, Cut & Fill, Pick & Roll, Pick & Pop und HandOff, und auch der Gebrauch von Einfachblöcken abseits vom Ballführer sowie Pick the Picker Aktionen (z.B. „Spanish Pick & Roll“). Die Spielform 3X3 Basketball bietet im Gegensatz zum 3vs3 Streetball die Möglichkeit die Anzahl der individuellen Spielaktionen mit und ohne Ball pro Bewegungszeit deutlich zu erhöhen. Dadurch wird der individuelle Entwicklungsprozess beschleunigt und die Akteure können mehr Erfolgsergebnisse verbuchen. Gründe hierfür sind zum einen die limitierte Angriffszeit von 12 Sekunden und zum anderen das Wegfallen des Checks (Übergabe des Balles durch die Verteidiger*in) nach Korberfolg beim 3X3 Basketball. Durch diese beiden Faktoren werden sowohl die Anzahl der Unterbrechungen als auch die Angriffsdauer drastisch gemindert und somit gleichzeitig die Spielintensität deutlich erhöht. Durch das unmittelbare Umschalten (Transition) nach einem Ballgewinn, und insbesondere auch nach einem Korberfolg, müssen in Angriff wie in Verteidigung pausenlos neue Entscheidungen getroffen werden.

Durchführung

Praxis-Einheit über 90 Minuten. Die Teilnehmer*innen nehmen aktiv am Workshop teil. Nach einer kurzen theoretischen Einführung und einer sportartspezifischen Erwärmung wird über ein klassisches 2vs2 und 3vs3 Streetball, mit Check und ohne zeitliche Begrenzung der Angriffszeit, mittels verschiedener Spieladaptionen zum 3X3 Basketball nach internationalen Regeln hingeführt.

Ergebnisse und Diskussion

Am Ende werden die Erfahrungen der Teilnehmer*innen des praktischen Anteils und offene Fragen im Plenum kritisch diskutiert.

Literatur

Deutscher Basketball Bund (2022). *Stundenbilder 3X3 Basketball*. DBB Unterrichtsmaterialien. Letzter Zugriff am 13.06.2022 unter:https://www.basketball-bund.de/dbb/downloads/?filter_type=all.