Be like Dirk - Stundenbilder

Herausgeber:
Gemeinnützige Gesellschaft zur Förderung
des deutschen Nachwuchsbasketballs mbh (NBBL)
Schwanenstrasse 6-10
58089 Hagen

Tel.: + 49 - 2331 - 106 146
Fax: + 49 - 2331 - 106 149
info@nbbl-basketball.de
www.nbbl-basketball.de

Fotos:
Deutscher Basketball Bund/Camera 4

Die Inhalte der Stundenbilder sind von Birte Schaake und Judith Rech entworfen worden.

Birte Schaake

- geb. 1960 in Cuxhaven
- zwei Kinder
- OstR an der Theo-Koch-Schule Grünberg
- von 1980 bis 1992 Bundesligaspielerin in Marburg und Grünberg
- seit 1987 B-Trainerin
- seit 1999 Lehrertrainerin für den HBV und das hessische Kultusministerium

Erfolge:
3x Deutscher Jugendmeister, 3x Vizemeister, 5x JtfO Bundessieger, 3x Teilnahme an Schul-WM

Ich finde die Stundenbilder wichtig, …
…weil ich als Lehrertrainerin nicht nur für die Ausbildung unserer Kaderspieler verantwortlich bin, sondern auch für die Sichtung neuer Talente an den Grundschulen. Es ist extrem wichtig, dass die dort gesichteten Kinder strukturiert gefördert werden. Diese Förderung soll auch von Lehrern der eigenen Schule – die nicht unbedingt ausgebildete Basketballtrainer sein müssen – übernommen werden. Mit Hilfe der Stundenbilder wird diesen Lehrern der Einstieg in die Sportart Basketball erleichtert.

Judith Rech

- geb. 1980 in München
- Studium zum Grundschullehramt in Augsburg
- arbeitet seit ihrem Examen an verschiedenen Schulen im Landkreis Miesbach
- von 1999 bis 2003 Mini-Trainerin beim TSV Schwaben Augsburg
- seit 2003 Trainerin beim TuS Holzkirchen (Mini- bis Seniorenbereich)
- seit 2004 Organisation der Schulsportwettkämpfe (Basketball) im Schulamtsbezirk Miesbach
- seit 2004 Referentin bei Lehrerfortbildungen

Ich finde die Stundenbilder wichtig, …
…weil ich als Lehrer weiß, wie schwer es ist Sportarten zu vermitteln, die man aktiv nie betrieben hat. Deshalb hoffe ich, dass wir es geschafft haben den Lehrern durch die Unterrichtsbeispiele den Zugang zu erleichtern.

***Be like Dirk* - Stundenbilder**

Die ***Be like Dirk*** - **Stundenbilder** sollen Trainern und Lehrern, die ***Be like Dirk*** AG-Gruppen (oder andere Basketball-Schul-AGs) leiten, eine Grundlage über die Inhalte und den Ablauf der Trainingseinheiten geben. Die Stundenbilder sind für eine Doppelstunde „Basketball“ mit einer reinen Übungszeit von ca. 70 Minuten konzipiert. Insgesamt stehen 30 Stundenbilder für den Verlauf eines Schuljahres zur Verfügung.
Das Stundenbild ist in die vier Bereiche EINFÜHRUNG / AUFWÄRMEN, BALLKOORDINATION, SCHWERPUNKT und ABSCHLUSS aufgeteilt. Im Bereich SCHWERPUNKT werden Basketballtechniken, Basketballgrundkenntnisse und Basketballregeln aufeinander aufbauend eingeführt und beschrieben. In den anderen Bereichen werden sie spielerisch geübt und angewendet.
Die Stundenbilder sollen als Vorlage und Anregung dienen. Sie können verändert, erweitert und an den Leistungs- und Lernfortschritt der Gruppe angepasst werden.

Vorbemerkungen:

- Die Regeln des Spiels werden immer passend zu den entsprechenden Einheiten eingeführt.
- Alle Techniken sollen den Kindern vor dem Erwerb demonstriert werden.
  Falls Lehrkräfte die Technik nicht demonstrieren können, kann auch auf Bildmaterial (Bilder, Videos, etc.) zurückgegriffen werden.
- Alle Techniken sollen immer mit der rechten und linken Hand geschult werden
  (Ausnahme: der Wurf wird nur mit der starken Hand geübt).
- Bei der Einführung des Korblegers muss individuell nach der Leistungsstärke der Gruppe entschieden werden, ab wann ein Schritt weitergegangen werden kann oder ob die letzte Einheit noch einmal wiederholt werden muss.

Inhalt

1.UE: allgemeine Ballgewöhnung 4
2.UE: DBB - Spielabzeichen: Bronze 6
3.UE: Dribbling 1 (Technikerwerb) 9
4.UE: Dribbling 2 (Technikanwendung) 13
5.UE: Dribbling 3 (Abstoppen und Sternschritt) 16
6.UE: Passen & Fangen 1 (Technikerwerb) 20
7.UE: Passen & fangen 2 (Technikanwendung) 24
8.UE: Korbwurf 1 (Technikerwerb) 27
9.UE: Korbwurf 2 (Technikanwendung) 30
10.UE: Korbleger 1 (Technikerwerb) 32
11.UE: Korbleger 2 (Technikanwendung) 35
12.UE: Korbleger 3 (Technikanwendung) 38
13.UE: DBB - Spielabzeichen: Silber 40
14.UE: Verteidigung: Mann-Mann-Verteidigung (M-M-V) 42
15.UE: Mann-Mann-Verteidigung (M-M-V) 45
16.UE: Gruppeninternes Turnier 47
17.UE: Wurf / Korbleger 48
18.UE: Offense: Freilaufen 50
19.UE: Dribbel- & Passkoordination 52
20.UE: Passen & Fangen 54
21.UE: Korbleger / Wurf 57
22.UE: Gruppeninternes Turnier 59
23.UE: Dribbling / Korbleger 60
24.UE: Techniküberprüfung 62
25.UE: Passen & Fangen / Korbleger 63
26.UE: Wiederholung Korbleger 66
27.UE: 8er-Lauf / Überzahlspiel 68
28.UE: Überzahlspiel 70
29.UE: DBB Spielabzeichen: Gold 72
30.UE: Abschlusswettbewerbe 74

1.UE: allgemeine Ballgewöhnung

Zeit / Material

Einführung / Aufwärmen

15

3x

Merkball

Alle Kinder bewegen sich frei in der Halle. Der Lehrer wirft drei (Soft-)Bälle ins Feld. Von nun an darf jedes Kind, das einen Ball erwischt die anderen Kinder abwerfen. Wer den Ball fängt, zählt nicht als abgeworfen. Wer abgeworfen wurde, muss sich merken, von welchem Kind es abgeworfen wurde und geht auf die Seite. Es darf wieder rein, sobald das Kind draußen ist, von dem es abgeworfen wurde.
Mit dem Ball in der Hand darf nicht gelaufen werden.
Wer nach genau 5 Minuten auf dem Spielfeld steht, hat gewonnen.

Variation: Immer Zwei Kinder bilden ein Team. Wird ein Spieler des Teams abgeworfen, müssen beide Kinder raus.

Schwerpunkt: allgemeine Ballgewöhnung

10

Kennenlernen verschiedener Bälle

Jedes Kind nimmt sich einen beliebigen Ball (Basketball, Volleyball, Tennisball, Fußball, Gymnastikball, ...) und bewegt sich damit frei durch die Halle. Begegnet man einem anderen Kind, wird der Ball mit diesem getauscht.

10

Bälle auf verschiedene Arten fortbewegen

Die Kinder laufen weiterhin frei durch die Halle.
Der Lehrer gibt Anweisungen, wie der Ball fortbewegt werden soll:

- mit der Hand, dem Fuß, Kopf, Knie
- ...
- tragen, rollen, prellen
- ...
- Kinder erfinden eigene Aufgaben

Nach ein paar Minuten tauschen die Kinder die Bälle und die Übungen werden mit einem anderen Ball wiederholt.

5

Kennenlernen des Basketballs

Jedes Kind tauscht seinen Ball gegen den Basketball und bewegt sich damit frei durch die Halle.
Der Lehrer gibt verschiedene Aufgaben:

- „Versuche, dass der Ball so hoch wie möglich hüpft!“
- „Werfe den Ball so weit wie möglich nach oben und fange ihn wieder auf!“
- „Tausche den Ball mit einem anderen Kind, indem du ihn zu rollst!“
- „Tausche den Ball mit einem anderen Kind, ohne dass der Ball den Boden berührt!“

Ballkoordination:

15

Die Kinder bilden zwei große Kreise. Jedes Kind hat einen Ball und führt zunächst bestimmte Bewegungsaufgaben aus:

- der Ball soll so schnell wie möglich an den rechts stehenden Partner weiter-gegeben werden
- der Ball soll so schnell wie möglich an den links stehenden Partner weitergegeben werden
- der Ball soll so schnell wie möglich 3 x gedribbelt und wieder aufgenommen werden
- der Ball soll hoch geworfen und wieder aufgefangen werden

Wenn die Kinder diese Bewegungsaufgaben gemeinsam im Kreis ausführen können, werden die Aufgaben mit den Zahlen 1 – 4 gekennzeichnet. Auf Zuruf des Lehrers sollen die Kinder diese Bewegungsaufgaben in unterschiedlicher Reihenfolge aus-führen.

Abschluss

15

Fischer, welche Fahne weht heute

Ein Kind ist der „Fischer“ und steht auf der einen Seite der Halle. Die anderen Kinder sind auf der anderen Seite der Halle. Alle Kinder fragen den Fischer: „Fischer, Fischer, welche Fahne weht heute?“ Der Fischer nennt eine Farbe. Alle Kinder, die ein Kleidungsstück in dieser Farbe tragen, dürfen gefangen werden. Wer als letztes gefangen wurde, hat gewonnen und ist neuer Fischer.

2.UE: DBB - Spielabzeichen: Bronze

Zeit / Material

Einführung / Aufwärmen

10

FEUER – WASSER – LUFT

Alle Kinder haben einen Ball und dribbeln im Spielfeld. Es gibt verschiedene Signalwörter, denen bestimmte Bewegungs-/Handlungsformen zugeordnet sind. Der Lehrer ruft diese Signalwörter in die Halle und die Kinder müssen so schnell wie möglich darauf reagieren:

FEUER ⇨ auf den Boden legen
WASSER ⇨ auf etwas hoch steigen
LUFT ⇨ in eine Ecke laufen
STURM ⇨ Ball gegen die Wand passen
EIS ⇨ Ball durch die Halle rollen und schnell hinterher laufen
SONNE ⇨ Ball hochwerfen, sich drehen und den Ball wieder fangen
... ⇨ ...

Ballkoordination:

15

Die Kinder bilden einen großen Kreis, mit ausreichend Abstand zum Mitspieler. Jedes Kind hat einen Ball. Der Lehrer steht in der Mitte des Kreises und gibt Bewegungsaufgaben vor:

- die Kinder werfen den Ball hoch, klatschen in die Hände und fangen den Ball wieder auf
- wer schafft es, 3 x (oder mehr) in die Hände zu klatschen, wenn der Ball in der Luft ist und den Ball wieder zu fangen?
- die gleiche Bewegungsaufgabe, aber jetzt sollen die Kinder mit den Füßen auf den Boden stampfen anstatt in die Hände zu klatschen
- wer schafft es, diese beiden Bewegungsaufgaben zu kombinieren?
- die Kinder dribbeln abwechselnd mit der rechten und dann mit der linken Hand den Ball vor dem Körper. Der Lehrer zeigt mit den Fingern Zahlen, die die Kinder laut benennen
- die Kinder sollen eine 8 durch die Beine dribbeln (vorbereitende Übung für „Dribbelchaos“)

35

Schwerpunkt: Abnahme des DBB-Spielabzeichens in Bronze

Spielabzeichen Basketball

BRONZE

Dribbeln Der Ball soll möglichst einhändig gedribbelt werden. Er darf zwischendurch kurz festgehalten werden. Jeweils eine Bahn (10 m) sollte mit der starken und eine mit der schwachen Hand gedribbelt werden. Sollte der Ball wegrollen, darf das Dribbling an der Position des Ballverlustes wieder aufgenommen werden.

Passen & Fangen Der Ball muss zehn Mal im Stand erfolgreich gepasst und gefangen werden. Zwischen den Partnern/innen sollten drei Meter Abstand eingehalten werden. Es sind mehr als zehn Versuche erlaubt.

Standwurf Bei sechs Würfen (ein- oder beidhändig) aus einem Abstand von 2,6 Metern vom Brett sollen möglichst viele Korberfolge erzielt werden. Wird kein Korb erzielt, muss der Ball den Ring mindestens vier Mal von oben oder an der Seite berühren.

Korbleger Bei zehn Versuchen (möglichst einhändig) aus dem Stand sollen möglichst viele Korberfolge erzielt werden. Wird kein Korb erzielt, muss der Ball den Ring mindestens drei Mal von oben oder an der Seite berühren. Die Seitenwahl ist beliebig. Der Absprung sollte mit einem Bein erfolgen.

Spiel Abschließend wird mit stark vereinfachten Regeln auf einen oder zwei Körbe Basketball gespielt. Je nach Mannschaftsstärke (möglichst drei Personen pro Mannschaft) und räumlichen Gegebenheiten sollte die Spieldauer mindestens fünf Minuten betragen. Zur Erleichterung kann z.B. eine zusätzliche feste Anspielstation (Überzahlsituation) zugelassen werden.

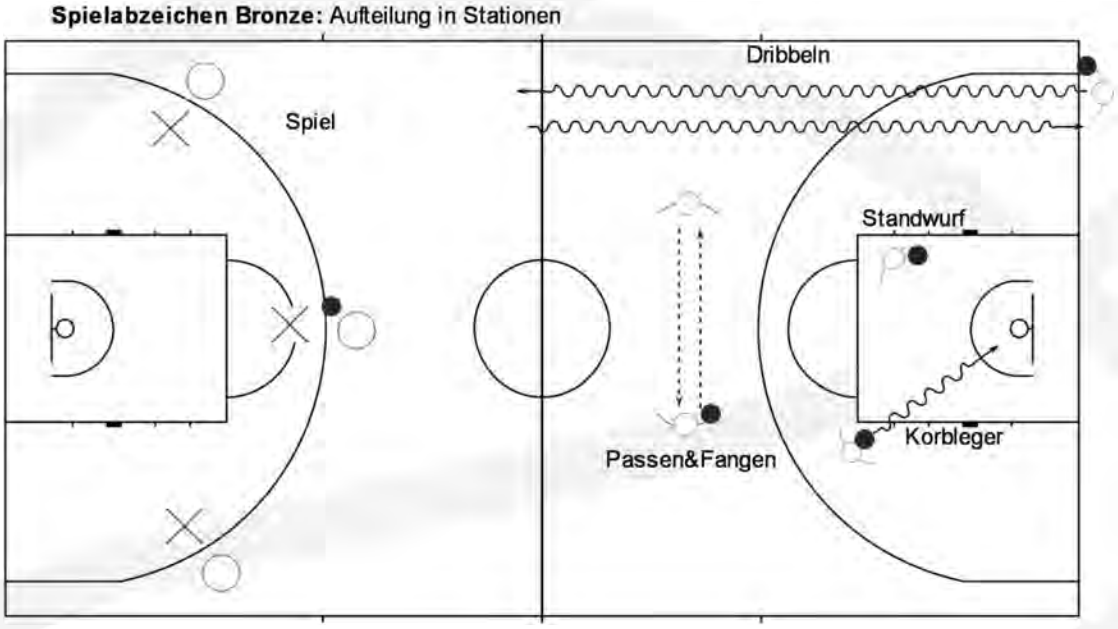
Prüfung erfolgreich abgelegt:

Ingo Weiss
Präsident

Unterschrift des Prüfers/der Prüferin

Ort, Datum

Spielabzeichen Bronze: Aufteilung in Stationen



Abschluss (falls noch Zeit ist)

10

Dribbelchaos

Jedes Kind dribbelt durch die Halle und darf jedem anderen Kind den Ball wegschlagen. Wer den Ball verloren hat, muss eine 8 durch die Beine dribbeln und darf dann wieder weiterspielen.

3.UE: Dribbling 1 (Technikerwerb)

Man unterscheidet das tiefe und das hohe Dribbling. Das tiefe Dribbling wird hauptsächlich in Situationen genutzt, in denen der ballführende Spieler von seinem Gegenspieler eng verteidigt wird. Das hohe Dribbling setzt man vorwiegend beim Tempodribbling ein. Es ist ein raumgreifendes Dribbling, mit dem Ziel sich so schnell wie möglich fortzubewegen.

Bewegungsbeschreibung

- Der Spieler steht in tiefer Position (Knie leicht gebeugt – schulterbreite, parallele Fußstellung).
- Der Ball wird in beiden Händen gehalten und befindet sich auf Hüfthöhe an der Seite der Dribbelhand (z.B. rechts).
- Zur Einleitung des Dribblings setzt der Spieler mit dem linken Bein einen Schritt nach vorne. Der Ball wird mit der rechten Hand so gedribbelt, dass Ball und Fuß gleichzeitig auf dem Boden aufsetzen. Diese Gleichzeitigkeit ist wichtig, um einen Schrittfehler zu vermeiden (ein Schrittfehler würde geahndet, wenn der Ball erst nach dem Fuß auf dem Boden aufsetzen würde).
- Der Spieler dribbelt den Ball seitlich vor dem Körper.
- Beim Dribbling wird der Ellbogen leicht gestreckt und das Handgelenk nach unten geklappt. Dabei sind die Finger der Dribbelhand gespannt und legen sich um den Ball. Die Hand bleibt so lange wie möglich am Ball, führt den Ball nach unten und holt ihn dort wieder ab.
- <u>Wichtig:</u> der Ball soll nicht geschlagen, sondern geführt werden (möglichst langer Ballkontakt)
- Durch ein frühes Annehmen des Balles mit der ganzen Hand und durch das Abfedern des Balles beim Beugen des Armes, wird die Geschwindigkeit verringert.
- Die Ballkontrolle erfolgt überwiegend durch die Fingerkuppen.
- Der Blick sollte während des Dribblings nach vorne gerichtet sein: Augen weg vom Ball, das Spielgeschehen beobachten!

Zeit / Material

Einführung / Aufwärmen

Begrüßungsspiel

10

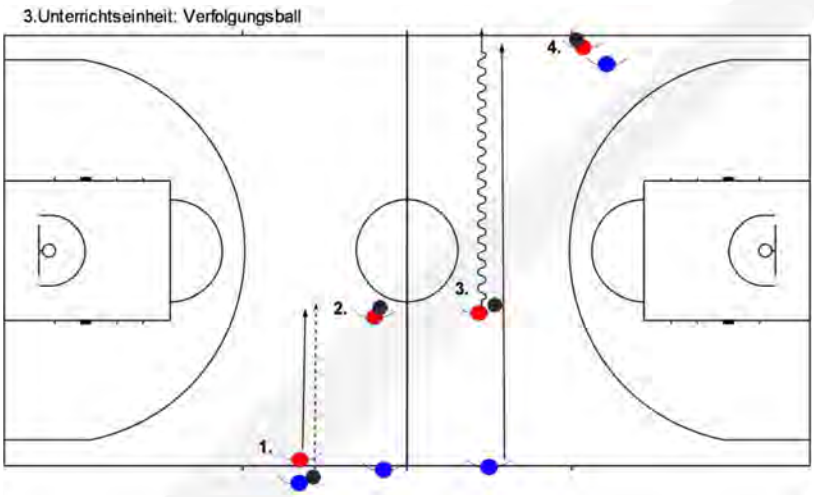
Die Kinder dribbeln im Gehen auf dem Feld. Auf Zeichen begrüßen sie sich per Handschlag und beginnen während des Dribblings ein kurzes Gespräch (z.B. Name, Alter, Hobby ...). Beim nächsten Zeichen suchen sie sich einen anderen Partner und wechseln die Dribbelhand.

Ballkoordination:

15

Verfolgungsball

Die Kinder suchen sich einen Partner und stellen sich hintereinander an der Seitenlinie auf. Der Hintermann (A) hat einen Ball und wirft ihn im hohen Bogen über den Vordermann (B) hinweg (siehe 1. in Skizze). Dieser soll dem Ball nachlaufen und den Ball sicher im Stand fangen (2.). B dribbelt den Ball zur gegenüberliegenden Seitenlinie. Sobald B den Ball aufnimmt, läuft A hinterher (3.). Danach erfolgt der Rollentausch.



Die Kinder bleiben in der Partneraufstellung an der Seitenlinie. A hat den Ball und B steht mit gegrätschten Beinen davor. A rollt den Ball durch die gegrätschten Beine von B. B soll so schnell wie möglich reagieren, den Ball aufnehmen und zur gegenüberliegenden Seitenlinie dribbeln. Sobald B den Ball berührt, darf A hinterherlaufen und versuchen B abzuticken. An der Seitenlinie erfolgt der Rollentausch.

Die Kinder bleiben erneut in der Partneraufstellung an der Seitenlinie. B läuft vorweg und A dribbelt hinterher. A prellt den Ball so zu B, so dass dieser den Ball aufnehmen und weiter dribbeln kann. B wiederum gibt nach drei Dribblings den Ball wieder frei, A nimmt den Ball auf und dribbelt weiter. An der anderen Seitenlinie erfolgt der Rollentausch.

Schwerpunkt: Dribbling

ALLE ÜBUNGEN WERDEN MIT DER RECHTEN UND DER LINKEN HAND AUSGEFÜHRT.

5

Kreisaufstellung

Der Lehrer erläutert und demonstriert die Technik des **DRIBBLINGS**.
(⇨ siehe Bewegungsbeschreibung)
Anschließend üben die Kinder die Bewegung. Der Lehrer geht rum und gibt den Kindern positive Unterstützung (Lob, Korrekturen, ...).

10

Linienaufstellung

Kinder stehen an der Endlinie (Grundlinie).
Auf Signal dribbeln sie zur gegenüberliegenden Grundlinie und führen dabei folgende Bewegungen aus:

- Dribbling als Riese
- Dribbling als Zwerg
- hohes Dribbling (⇨ Bewegungsbeschreibung)
- tiefes Dribbling (⇨ Bewegungsbeschreibung)

- *Je nach Leistungsstand sind noch folgende Variationen möglich:*
- *Dribbling rückwärts*
- *Dribbling im Hüpfen*

10

Versteinern

Alle Kinder dribbeln frei durch die Halle. Zwei bis drei Fänger ohne Ball versuchen die anderen Kinder abzuschlagen. Wer gefangen wurde, bleibt stehen und kreist den Ball um die Hüften. Es kann befreit werden, wenn ein anderes Kind den Ball durch die Beine „des Gefangenen“ dribbelt.

Abschluss

20
2x
1x

Turmball

Beim diesem Spiel wird der Basketballkorb durch einen **TURM** auf der Freiwurflinie ersetzt. Der **TURM** ist ein kleiner Kasten, auf dem ein Spieler steht. Jede Mannschaft hat einen **TURM**. Die Mannschaften bekommen Punkte, wenn sie Ihrem **TURM** den Ball so zupassen, dass er ihn fängt. Der Ball muss von außerhalb des Freiwurfkreises dem **TURM** zugepasst werden.

Für das Spiel werden die **„DOPPELDRIBBLING-“**, die **„SCHRITTFEHLER-“** und die **„FOUL-“** Regeln eingeführt:

⇨ **DOPPELDRIBBLING:** Der Ball darf immer nur mit einer Hand (nicht mit beiden Händen gleichzeitig) gedribbelt werden.
Außerdem muss der ballführende Spieler den Ball nach einem Dribbelstopp passen oder werfen. Er darf nicht mit dem Ball in der Hand laufen oder erneut anfangen zu dribbeln.

⇨ **SCHRITTFEHLER:** Nach dem letzten Dribbling sind nur zwei Kontakte mit dem Ball in der Hand erlaubt. Nach den zwei Kontakten muss der ballführende Spieler bereits stehen, den Ball passen oder werfen.

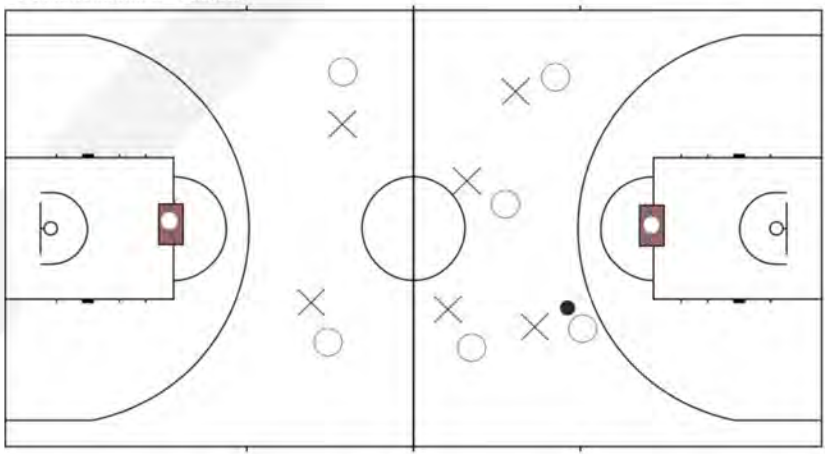
Die **DOPPELDRIBBLING-REGEL** soll direkt korrekt angewendet werden. Bei einem Verstoß des ballführenden Spielers wird das Spiel gestoppt – der Verstoß soll kurz erläutert werden – und die andere Mannschaft erhält Einwurf an der Seitenlinie.

Die **SCHRITTFEHLER-REGEL** muss Anfangs mit Augenmaß angewendet werden.
Ziel ist es, dass die Spieler nicht mit dem Ball in der Hand laufen, sondern nach Dribbelende möglichst schnell abstoppen, passen oder auf den Korb werfen.
Bei einem Verstoß des ballführenden Spielers wird das Spiel gestoppt – der Verstoß soll kurz erläutert werden – und die andere Mannschaft erhält Einwurf an der Seitenlinie.

⇨ **FOUL:** Die Gegenspieler dürfen nicht gestoßen, geschlagen, festgehalten, gerempelt oder beleidigt werden. Ziel ist **FAIR PLAY!**.

Bei einem Verstoß wird das Spiel gestoppt – der Verstoß soll kurz erläutert werden – und die andere Mannschaft erhält Einwurf an der Seitenlinie.
Ist der ballführende Spieler bei einem Korbwurf gefoult worden, dann erhält die angreifende Mannschaft einen Punkt und Einwurf an der Grundlinie.

3.Unterrichtseinheit: Turmball



4.UE: Dribbling 2 (Technikanwendung)

Zeit / Material

Einführung / Aufwärmen

Versteinern — 10

Alle Kinder dribbeln frei durch die Halle. Zwei bis drei Fänger ohne Ball versuchen die anderen Kinder abzuschlagen. Wer gefangen wurde, bleibt stehen und kreist den Ball um die Hüften. Es kann befreit werden, wenn ein anderes Kind den Ball durch die Beine „des Gefangenen“ dribbelt.

Ballkoordination: — 15

Jeweils zwei Kinder stellen sich in einem Abstand von ca. 2m gegenüber auf. Alle Kinder haben einen Ball und zusätzlich bekommt jede Zweiergruppe einen Luftballon. Die Kinder dribbeln auf der Stelle und sollen gleichzeitig versuchen, den Luftballon mit der anderen Hand zu tippen: — **1x Luft-ballon**

- 3 x hoch und anschließend zum Partner
- direkt von Partner zu Partner
- ...

Die Paare stellen sich nun an der Seitenlinie auf und versuchen, während des Dribbelns zur anderen Seite den Luftballon durch Tippen in der Luft zu halten. Der Wechsel mit dem Partner erfolgt nach Rückkehr zum Ausgangspunkt.

(Alle Übungen sollten abwechselnd mit der rechten und linken ausgeführt werden.)

Schwerpunkt: Dribbling (Stationsbetrieb) — 35

Die Kinder bilden 4er Gruppen und durchlaufen in ihrer Gruppe die Stationen 1- 6.
Vor dem Beginn wird jede Station genau erklärt und evtl. einmal durchlaufen.

an den Stationen:
- ⇨ 2 Durchgänge
- ⇨ 2 Minuten Belastung
- ⇨ 30 Sekunden Pause

Station 1: **Schattendribbling** — **4x**

Jedes Kind hat einen Ball. Jeweils zwei Kinder stehen sich gegenüber. Ein Kind jeder Zweiergruppe macht verschiedene Dribbelvariationen vor (hohes Dribbling, tiefes Dribbling...). Das andere Kind muss diese Bewegungen nachmachen. Nach einer Minute (Signal durch Lehrer) wird gewechselt.

4x

Station 2: **Slalomdribbling**

An einer Hallenseite stehen ca. 5 Hütchen in einem Abstand von ungefähr 3 Metern. Die Kinder dribbeln im Slalom um die Hütchen herum. Dabei soll darauf geachtet werden, dass der Körper des Spielers immer zwischen Hütchen und Ball ist (Hütchen links ⇨ Ball rechts, Hütchen rechts ⇨ Ball links).

5x

Station 3: **Dribbling an der Langbank**

Die Kinder laufen auf der Langbank und dribbeln den Ball auf dem Boden. Anschließend laufen sie neben der Langbank zurück und stellen sich wieder hinten an.
(die Bahnen werden abwechselnd mit Rechts und mit Links gedribbelt)

4x

Station 4: **Buchstaben und Ziffern dribbeln**

Ein Kind dribbelt einen Buchstaben oder eine Ziffer. Die anderen Kinder dribbeln hinterher und müssen erraten, welcher Buchstabe oder welche Ziffer gedribbelt wurde. Das Kind, das als erstes richtig geraten hat, darf nun beginnen.

4x

Station 5: **Dribbling mit zwei Bällen**

Jedes Kind bekommt zwei Bälle und muss versuchen, so oft wie möglich mit beiden Bällen zu dribbeln ohne, dass ein Ball wegrollt.
(sollten nicht so viele Bälle vorhanden sein, können sich die Kinder abwechseln)

8x

Station 6: **Luftballon hochhalten**

Jedes Kind dribbelt mit einem Ball. Gleichzeitig müssen die Kinder der Gruppe versuchen, einen Luftballon so in der Luft zu halten, dass er nicht den Boden berührt.

4x

1x Luft-ballon

Abschluss

10

Turmball

Beim diesem Spiel wird der Basketballkorb durch einen **TURM** auf der Freiwurflinie ersetzt. Der **TURM** ist ein kleiner Kasten, auf dem ein Spieler steht. Jede Mannschaft hat einen **TURM**. Die Mannschaften bekommen Punkte, wenn sie Ihrem **TURM** den Ball so zupassen, dass er ihn fängt. Der Ball muss von außerhalb des Freiwurfkreises dem **TURM** zugepasst werden.

4x

2x

Für das Spiel werden die **„DOPPELDRIBBLING-“**, die **„SCHRITTFEHLER-“** und die **„FOUL-“** Regeln eingeführt:

⇨ **DOPPELDRIBBLING:** Der Ball darf immer nur mit einer Hand (nicht mit beiden Händen gleichzeitig) gedribbelt werden.
Außerdem muss der ballführende Spieler den Ball nach einem Dribbelstopp passen oder werfen. Er darf nicht mit dem Ball in der Hand laufen oder erneut anfangen zu dribbeln.

⇨ **SCHRITTFEHLER:** Nach dem letzten Dribbling sind nur zwei Kontakte mit dem Ball in der Hand erlaubt. Nach den zwei Kontakten muss der ballführende Spieler bereits stehen, den Ball passen oder werfen.

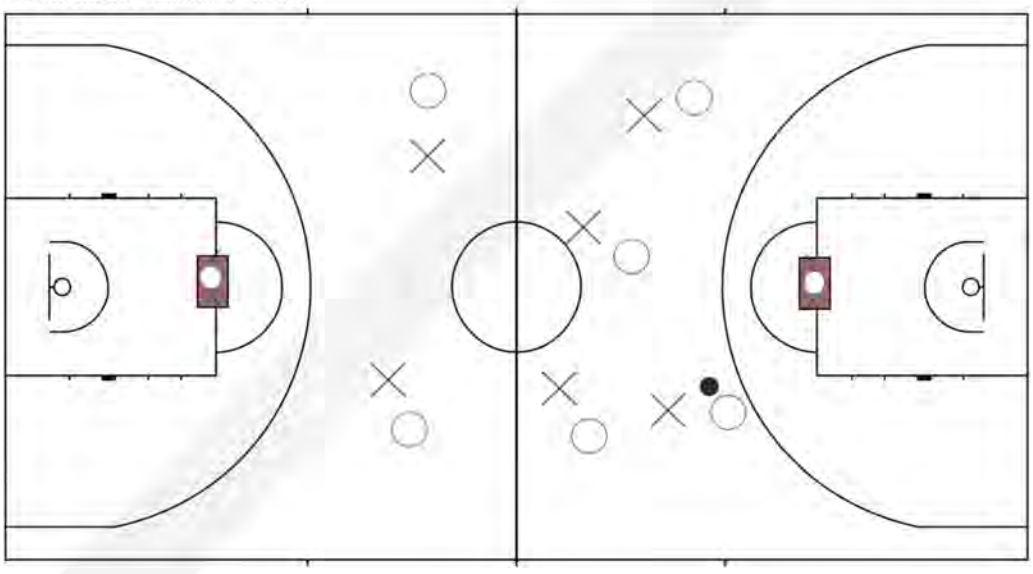
Die **DOPPELDRIBBLING-REGEL** soll direkt korrekt angewendet werden. Bei einem Verstoß des ballführenden Spielers wird das Spiel gestoppt – der Verstoß soll kurz erläutert werden – und die andere Mannschaft erhält Einwurf an der Seitenlinie.

Die **SCHRITTFEHLER-REGEL** muss Anfangs mit Augenmaß angewendet werden.
Ziel ist es, dass die Spieler nicht mit dem Ball in der Hand laufen, sondern nach Dribbelende möglichst schnell abstoppen, passen oder auf den Korb werfen.
Bei einem Verstoß des ballführenden Spielers wird das Spiel gestoppt – der Verstoß soll kurz erläutert werden – und die andere Mannschaft erhält Einwurf an der Seitenlinie.

⇨ **FOUL:** Die Gegenspieler dürfen nicht gestoßen, geschlagen, festgehalten, gerempelt oder beleidigt werden. Ziel ist **FAIR PLAY!**.

Bei einem Verstoß wird das Spiel gestoppt – der Verstoß soll kurz erläutert werden – und die andere Mannschaft erhält Einwurf an der Seitenlinie.
Ist der ballführende Spieler bei einem Korbwurf gefoult worden, dann erhält die angreifende Mannschaft einen Punkt und Einwurf an der Grundlinie.

3.Unterrichtseinheit: Turmball



5.UE: Dribbling 3 (Abstoppen und Sternschritt)

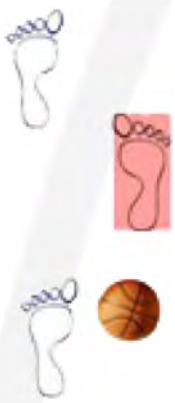
Nach Beendigung des Dribblings folgt die Abstopp-Bewegung. Hierfür sind noch zwei Bodenkontakte mit dem Ball in der Hand erlaubt.
Das Abstoppen kann als **SPRUNGSTOPP** oder als **SCHRITTSTOPP** erfolgen.

Bewegungsbeschreibung Sprungstopp / Parallelstopp
(die Bewegungsbeschreibung bezieht sich auf das Dribbling mit der rechten Hand)

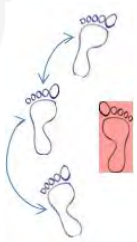
- Das letzte Dribbling (rechte Hand) setzt zeitgleich mit dem linken Fuß auf dem Boden auf.
- Nach dem letzten Dribbling wird der Ball mit beiden Händen aufgenommen.
- Es erfolgt der Absprung mit dem linken Bein. Der Sprung ist relativ flach und geht ca. 1m nach vorne (nicht zu hoch und nicht zu weit).
- Bei der Landung setzen beide Füße gleichzeitig, nebeneinander auf dem Boden auf.
- Man geht leicht in Knie, um den Schwung abzufangen. Der Oberkörper bleibt aufrecht.
- **Ziel ist** es, **eine stabile Position** zu erreichen.
- Wenn beim Abstoppen beide Füße zeitgleich den Boden berührt haben, kann der Spieler auswählen, welches Bein das **STANDBEIN** und welches
- Kontakte erfolgt das Abstoppen (=Abstoppen in Lauf-/ Schrittbewegung das **SPIELBEIN** ist.

Bewegungsbeschreibung Schrittstopp

- Nach dem letzten Dribbling wird der Ball mit beiden Händen aufgenommen.
- Es folgen zwei Kontakte mit dem Ball in der Hand: **RECHTS - LINKS**
- Während dieser).
- Der rechte Fuß – der, nachdem man den Ball in beide Hände genommen hat, den Boden zuerst berührt hat – wird zum **STANDBEIN** und darf nicht mehr bewegt werden. Der linke Fuß ist das **SPIELBEIN**.



- Bewegungsbeschreibung Sternschritt
- Beim Sternschritt muss ein Fuß immer fest am Boden bleiben **STANDBEIN**.
- Der andere Fuß ⇨ **SPIELBEIN** darf beliebig bewegt werden.
- Die Ellbogen zeigen nach außen und schützen den Ball.



Zeit / Material

Einführung / Aufwärmen

Dribbelchaos

10

Jedes Kind dribbelt durch die Halle und darf jedem anderen Kind den Ball wegschlagen. Wer den Ball verloren hat, muss eine 8 durch die Beine dribbeln und darf dann wieder weiterspielen.

Ballkoordination:

15

Jedes Kind hat einen Ball. Die Kinder bilden einen großen Kreis, mit ausreichend Abstand zum Mitspieler. Der Lehrer steht in der Mitte des Kreises und gibt Bewegungsaufgaben vor:

- die Kinder dribbeln den Ball abwechselnd mit der rechten und der linken Hand - der Lehrer zeigt mit den Fingern Zahlen an, die die Schüler laut benennen
- die Kinder sollen während des Dribblings 3 x auf dem linken, danach 3 x auf dem rechten Bein hüpfen
- der Lehrer sucht sich Beobachtungsaufgaben im Raum, die die Kinder während des Dribblings beantworten müssen (z.B. wie viel Bänke stehen in der Halle, wie viele Fenster hat die Halle, wie viele Kinder tragen ein rotes T-Shirt etc.)
- die Kinder dribbeln mit der rechten Hand, setzen sich während des Dribblings hin, legen sich auf den Rücken, auf die Seite etc. und stehen anschließend wieder auf

Alle Übungen sollen beidhändig ausgeführt werden!

Schwerpunkt: Abstoppen & Sternschritt

10

Ballpecken

Die Kinder gehen zu Zweit zusammen – jedes Kind hat einen Ball. Ein Kind versucht seinen Ball durch Sternschritte vor dem Partner zu schützen. Es stellt dabei das **STANDBEIN** auf eine Markierung am Hallenboden (Linie, Klebeband...), von der er es den Fuß nicht wegbewegen darf. Das **SPIELBEIN** darf es mit dem Sternschritt belieg bewegen. Der Partner darf ausnahmsweise mit dem Ball in der Hand laufen und versucht, mit seinem Ball den Ball des anderen Kindes zu berühren. Nach 30 Sekunden ist Positionswechsel. Wer erzielt die meisten Ballberührungen?

Sprung- und Schrittstopp in der ganzen Halle

15

Die Kinder laufen durch die Halle. Auf ein Zeichen des Lehrers müssen sie an einer beliebigen Stelle einen Sprung- oder Schrittstopp ausführen.
Die Übung wird zuerst ohne, dann mit Ball ausgeführt.

Reifen

Sprung- und Schrittstopp im Gymnastikreifen
Jedes Kind legt einen Gymnastikreifen auf den Hallenboden. Die Kinder dribbeln durch die Halle. Auf Pfiff des Lehrers dribbelt jedes Kind zu einem beliebigen Reifen und macht je nach Anweisung des Lehrers einen Schritt- oder einen Sprungstopp.

Abstoppen im Gymnastikreifen mit Sternschritt
Die Ausführung der Übung erfolgt wie zuvor.
Nach dem Stopp im Reifen wird der Sternschritt so ausgeführt wird, dass das **SPIELBEIN** die Sternschrittbewegungen außerhalb des Reifens ausführt.

Abstoppen mit Partner
Die Kinder gehen paarweise zusammen. Jedes Paar hat einen Ball. Ein Kind dribbelt und der Partner läuft nebenher. Auf Pfiff des Lehrers führt der Ballführer einen Stopp aus und schützt den Ball. Der Partner läuft ein paar Schritte weiter und bekommt dann den Ball zugepasst, um selbst das Dribbling zu starten.

Abstoppen mit Partner und Sternschritt
Die Ausführung der Übung erfolgt wie zuvor.
Allerdings erfolgt jetzt direkt nach dem sauberen Stopp ein Sternschritt. Nach einigen Sternschritten wird gewechselt.

Abschluss

20

2x

1x

Turmball

Beim diesem Spiel wird der Basketballkorb durch einen **TURM** auf der Freiwurflinie ersetzt. Der **TURM** ist ein kleiner Kasten, auf dem ein Spieler steht. Jede Mannschaft hat einen **TURM**. Die Mannschaften bekommen Punkte, wenn sie Ihrem **TURM** den Ball so zupassen, dass er ihn fängt. Der Ball muss von außerhalb des Freiwurfkreises dem **TURM** zugepasst werden.

Für das Spiel werden die **„DOPPELDRIBBLING-“**, die **„SCHRITTFEHLER-“** und die **„FOUL-“** Regeln eingeführt:

⇨ **DOPPELDRIBBLING:** Der Ball darf immer nur mit einer Hand (nicht mit beiden Händen gleichzeitig) gedribbelt werden.
Außerdem muss der ballführende Spieler den Ball nach einem Dribbelstopp passen oder werfen. Er darf nicht mit dem Ball in der Hand laufen oder erneut anfangen zu dribbeln.

⇨ **SCHRITTFEHLER:** Nach dem letzten Dribbling sind nur zwei Kontakte mit dem Ball in der Hand erlaubt. Nach den zwei Kontakten muss der ballführende Spieler bereits stehen, den Ball passen oder werfen.

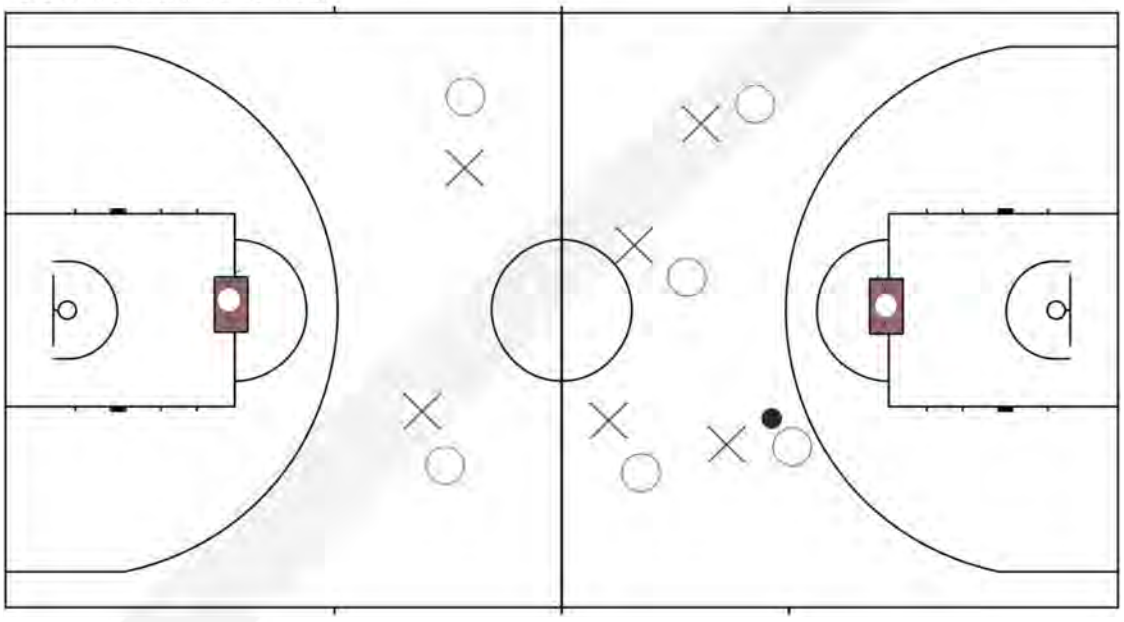
Die **DOPPELDRIBBLING-REGEL** soll direkt korrekt angewendet werden. Bei einem Verstoß des ballführenden Spielers wird das Spiel gestoppt – der Verstoß soll kurz erläutert werden – und die andere Mannschaft erhält Einwurf an der Seitenlinie.

Die **SCHRITTFEHLER-REGEL** muss Anfangs mit Augenmaß angewendet werden.
Ziel ist es, dass die Spieler nicht mit dem Ball in der Hand laufen, sondern nach Dribbelende möglichst schnell abstoppen, passen oder auf den Korb werfen.
Bei einem Verstoß des ballführenden Spielers wird das Spiel gestoppt – der Verstoß soll kurz erläutert werden – und die andere Mannschaft erhält Einwurf an der Seitenlinie.

⇨ **FOUL:** Die Gegenspieler dürfen nicht gestoßen, geschlagen, festgehalten, gerempelt oder beleidigt werden. Ziel ist **FAIR PLAY!**.

Bei einem Verstoß wird das Spiel gestoppt – der Verstoß soll kurz erläutert werden – und die andere Mannschaft erhält Einwurf an der Seitenlinie.
Ist der ballführende Spieler bei einem Korbwurf gefoult worden, dann erhält die angreifende Mannschaft einen Punkt und Einwurf an der Grundlinie.

3.Unterrichtseinheit: Turmball



6.UE: Passen & Fangen 1 (Technikerwerb)

Bewegungsbeschreibung Fangen

- Die Arme sind nach vorne ausgestreckt und die Hände bilden einen Trichter, wobei die Daumen zueinander zeigen.
- Die gespreizten Finger umschließen den ankommenden Ball an der Seite und durch das Beugen der Arme wird der Ball zum Körper geführt.
- Wichtig: die Arme müssen dem Ball entgegen gestreckt werden und der Ball soll mit den Fingern gefangen werden (nicht mit der ganzen Hand).
- Zum Zeitpunkt der Ballannahme geht man mit einem Bein einen Schritt zurück. Auf diese Weise fängt man den Schwung des ankommenden Balles leicht ab.

Bewegungsbeschreibung Druckpass

- Der Spieler befindet sich in der Basketballgrundstellung: Knie und Oberkörper sind leicht gebeugt, die Füße stehen etwa schulterbreit auseinander (ein Fuß ist ggf. etwas vorgestellt).
- Die Hände halten den Ball fest, wobei die Daumen und Zeigefinger hinter dem Ball ein „W“ zeichnen.
- Zur Vorbereitung auf den Pass wird der Ball zur Brust geführt und die Ellbogen dabei nach außen gedreht.
- Beim Passen erfolgt eine schnelle, horizontale Streckung der Arme.
- Zeitgleich setzt man einen Fuß einen Schritt nach vorne, um zusätzlichen Schwung für den Pass zu erhalten.
- Die Fingerspitzen der Mittel- und Zeigefinger verlassen mit einer kräftigen Druckbewegung als letzte den Ball.
- Die Handgelenke klappen von hinten nach vorne-außen ab (Handflächen zeigen nach außen).
- Der Ball beschreibt eine gerade Flugbahn und sollte auf Brusthöhe des Mitspielers ankommen.

Bodenpass

- Der Bodenpass erfolgt aus der gleichen Grundstellung heraus wie der Brustpass.
- Allerdings wird der Ball vor dem Passen an die Hüfte geführt. Von dort aus wird der Ball so gepasst, dass er ca. 1m vor dem Mitspieler auf dem Boden aufkommt und dieser den Ball auf Hüfthöhe fangen kann.
- Dafür werden beim Passen die Arme nach vorne-unten gestreckt und der Oberkörper in der Hüfte leicht nach vorne gebeugt.

Zeit / Material

Einführung / Aufwärmen

FEUER-WASSER-LUFT 10

Alle Kinder haben einen Ball und dribbeln im Spielfeld. Es gibt verschiedene Signalwörter, denen bestimmte Bewegungs-/Handlungsformen zugeordnet sind. Der Lehrer ruft diese Signalwörter in die Halle und die Kinder müssen so schnell wie möglich darauf reagieren:

FEUER ⇨ auf den Boden legen
WASSER ⇨ auf etwas hoch steigen
LUFT ⇨ in eine Ecke laufen
STURM ⇨ Ball gegen die Wand passen
EIS ⇨ Ball durch die Halle rollen und schnell hinterher laufen
SONNE ⇨ Ball hochwerfen, sich drehen und den Ball wieder fangen
... ⇨ ...

Ballkoordination: 15

Die Kinder stehen in Zweiergruppen (zu Zweit hintereinander) an der Seitenlinie. Das vordere Kind hat zwei Bälle. Die Kinder sollen mit zwei Bällen folgende Bewegungsaufgaben ausführen:

- mit zwei Bällen parallel dribbeln
- mit zwei Bällen abwechselnd dribbelnd
- mit zwei Bällen parallel dribbeln ⇨einige Dribblings hoch, dann tief, ...
- eine Hand rollt den Ball, während die andere dribbelt
- ein Ball wird mit dem Fuß gespielt, der andere wird gedribbelt

Alle Übungen sollen zunächst im Gehen und dann im leichten Lauf ausprobiert werden.

Schwerpunkt: Passen & Fangen

Der Lehrer demonstriert und erläutert den Kindern die Technik des Passen & Fangens. Anschließend werden folgende Übungsformen durchgeführt:

Fangen und Passen mit einem Partner 10

Zwei Kinder haben einen Ball und stehen sich im Abstand von ca. 3m gegenüber. Die Kinder passen sich den Ball mit dem Brustpass zu.
Es soll auf eine technisch saubere Ausführung des Passes geachtet werden.

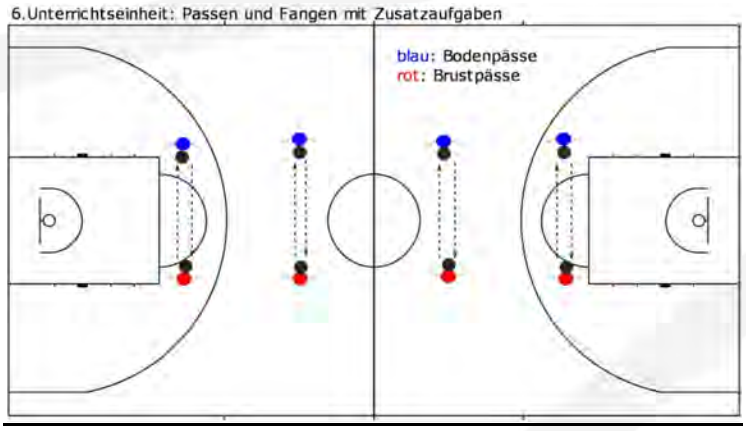
Wiederholung der Übung mit dem Bodenpass. 10

Passen und Fangen mit Zusatzaufgaben

Zwei Kinder passen sich weiterhin den Ball zu.

- nach dem Pass erfolgt eine schnelle Drehung, um dann den Pass des Partners zu erwarten
- nach dem Pass läuft der Passgeber schnell um ein ca. 1m entferntes Hütchen, um dann den Pass des Partners zu erwarten
- Jedes Kind hat nun einen Ball. Die Kinder passen sich den Ball gleichzeitig zu:
    1. ein Kind spielt Bodenpässe, das andere Kind Brustpässe
    2. mit einem Ball werden immer Bodenpässe und mit dem anderen Ball nur Brustpässe gespielt (Tipp: verschieden farbige Bälle nutzen)
    3. Welches Paar schafft in einer Minute die meisten Brust-/ Bodenpässe?
    4. Welches Paar schafft als erstes 30 Pässe?

6.Unterrichtseinheit: Passen und Fangen mit Zusatzaufgaben



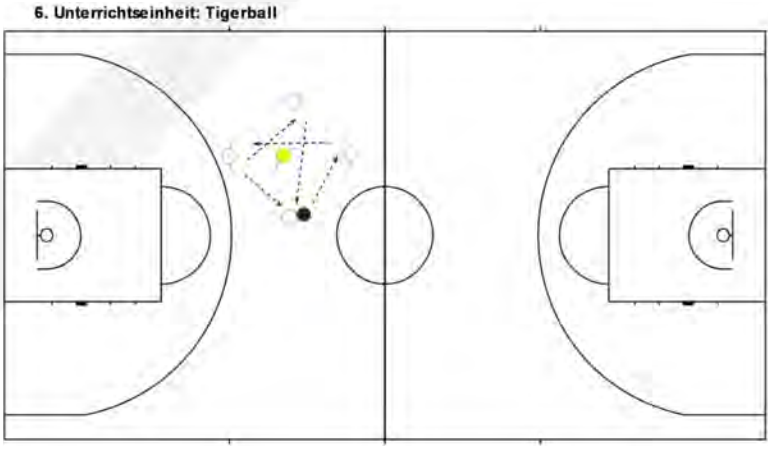
10

Tigerball

Vier bis fünf Kinder bilden einen Kreis (nicht zu groß) und versuchen, sich den Ball zuzuspielen. Ein Kind steht in der Mitte und ist der **TIGER**. Der Tiger versucht die Pässe zu verhindern. Bei einer Ballberührung des Tigers darf der Tiger aus dem Kreis raus und der Passgeber wird nun **TIGER**.

Wichtig: die Bälle dürfen nicht auf über-Kopfhöhe zugespielt werden.

6. Unterrichtseinheit: Tigerball



Abschluss

15

1x

Freies Spiel (s. auch Vorbemerkungen)

5-5 auf beide Körbe. Wie beim „Turmball“ bereits eingeführt, gelten die „Doppeldribbling-“, die Schrittfehler-“ und die „Foulregel“.
Ein Korb zählt zwei Punkte.

Zusatzregel:
Ein Korb kann erst erzielt werden, wenn zuvor jedes Kind der Mannschaft einmal den Ball bekommen hat.

Variation: Ein Korb zählt 3 Punkte, eine Ringberührung 2 Punkte und eine Brettberührung 1 Punkt.

7.UE: Passen & fangen 2 (Technikanwendung)

Zeit / Material

Einführung / Aufwärmen

Nummernpassen

Fünf bis sechs Kinder bilden eine Gruppe. Jedes Kind erhält eine Nummer (1-5 bzw. 1-6) Der Ball soll in der Reihenfolge der Nummern zum nächsten Mitspieler weitergepasst werden. Nach dem Abspiel läuft der Passgeber an einen beliebigen anderen Platz in der Halle und bietet sich dann wieder an. Die Reihenfolge muss dennoch beibehalten werden! Zur Steigerung kann ein zweiter Ball ins Spiel gebracht werden.

10

Ballkoordination:

15

Die Spieler (Jeder hat einen Ball) sollen folgende Bewegungsaufgaben üben:

- im Sitzen einen Ball hochwerfen, Hände hinter dem Körper klatschen und den Ball im Sitzen wieder auffangen
- im Stand den Ball kräftig auf den Boden prellen, eine 360°-Drehung ausführen und den Ball wieder kontrolliert auffangen
- die gleiche Aufgabe wie gerade, allerdings soll der Ball jetzt einhändig (mit rechts und links) geprellt werden
- ein Ball wird mit beiden Händen hinterm Rücken gehalten. Dann wird er über den Kopf nach vorne geworfen und vor dem Körper wieder gefangen
- anschließend soll die Übung in umgekehrter Reihenfolge ausgeführt weder (von vorne nach hinten werfen)
- die Spieler gehen in Zweiergruppen zusammen und stehen sich frontal gegenüber – beide Spieler werfen ihren Ball senkrecht hoch – während die Bälle in der Luft sind, tauschen die Spieler Ihre Plätze und fangen den Ball des Partners auf

Schwerpunkt: Passen & Fangen (Stationsbetrieb)

35

Die Kinder bilden 4er Gruppen und durchlaufen in ihrer Gruppe die Stationen 1- 7.
Vor dem Beginn wird jede Station genau erklärt und evtl. einmal durchlaufen.

an den Stationen: ⇨ 2 Durchgänge
⇨ 2 Minuten Belastung
⇨ 30 Sekunden Pause

Station 1: **Brustpass gegen ein Ziel an der Wand (alleine)**

Mit einem Kreppband werden vier Ziele an der Wand markiert (ungefähr auf Schulterhöhe der Kinder).
Jedes Kind hat einen Ball und steht ca. 2m von der Wand entfernt. Ziel ist es, in der vorgegebenen Zeit die Markierung so oft wie möglich zu treffen und den Ball wieder zu fangen.

4x Kreppband

Station 2: **Bodenpass durch Reifen**

Je zwei Kinder stehen sich im Abstand von ca. 3m gegenüber. 1m vor jedem Kind liegt ein Reifen. Die Kinder versuchen sich nun den Ball mit einem Bodenpass zuzuspielen und dabei immer den Reifen des Partners zu treffen.

2x

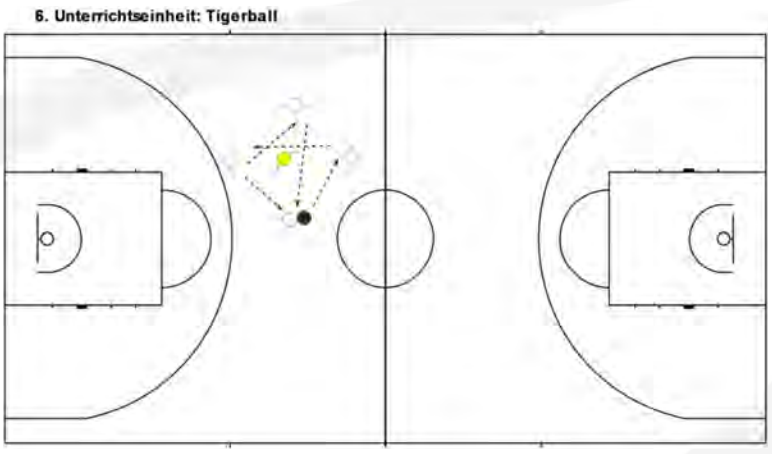
4x Reifen

Station 3: **Tigerball**

Vier bis fünf Kinder bilden einen Kreis (nicht zu groß) und versuchen, sich den Ball zuzuspielen. Ein Kind steht in der Mitte und ist der **TIGER**. Der Tiger versucht die Pässe zu verhindern. Bei einer Ballberührung des Tigers darf der Tiger aus dem Kreis raus und der Passgeber wird nun **TIGER**.

Wichtig: die Bälle dürfen nicht auf über-Kopfhöhe zugespielt werden.

1x



Station 4: **möglichst viele Pässe**

Die vier Kinder stehen um den Mittelkreis und passen sich den Ball im Kreis zu. Ziel ist es, in den zwei Minuten möglichst viele Pässe zu schaffen, ohne dass der Ball den Boden berührt.

1x

Station 5: **2:2 ohne Dribbling**

Die Kinder spielen 2 gegen 2 auf einen Korb. Der Ball darf nur gepasst und nicht gedribbelt werden.

Nach Korberfolg erhält die andere den Ball und beginnt außerhalb der 3er-Linie.

Nach einem Defensivrebound muss der Ball zunächst nach außen (hinter die 3er-Linie) gepasst werden.

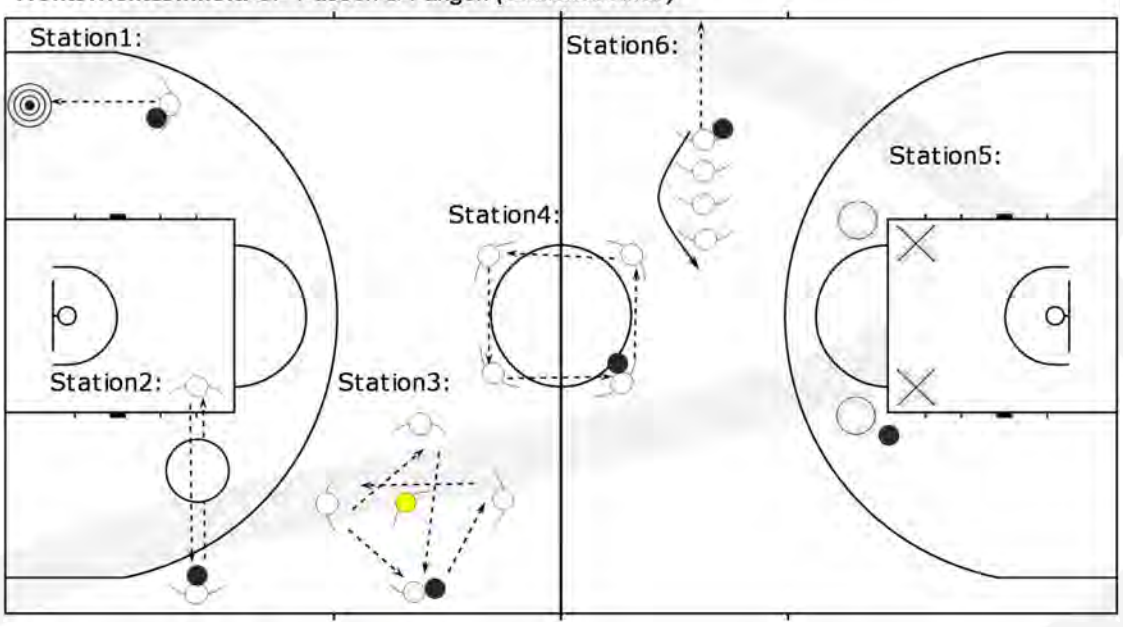
1x

Station 6: **Brustpass gegen ein Ziel an der Wand (hintereinander zupassen)**

Die Kinder stehen in einer Reihe. Das erste Kind passt gegen ein Ziel an der Wand und stellt sich sofort hinten an. Das zweite Kind fängt den Ball des ersten Kindes, passt sofort wieder an die Wand und stellt sich ebenfalls hinten an. Wie viele Pässe werden auf diese Weise geschafft?

1x

7.Unterrichtseinheit: SP Passen & Fangen *(Stationsbetrieb)*



Abschluss

10

1x

Freies Spiel

5-5 freies Spiel auf beide Körbe.

Variation: Ein Korb zählt 3 Punkte, eine Ringberührung 2 Punkte und eine Brettberührung 1 Punkt.

8.UE: Korbwurf 1 (Technikerwerb)

Bewegungsbeschreibung

Wurfposition:

- Die Füße stehen schulterbreit auseinander und zeigen Richtung Korb. Wer eine leichte Schrittstellung bevorzugt, kann den Fuß auf der Seite der Wurfhand um eine halbe Fußlänge nach vorne setzen.
- Die Knie sind gebeugt. Der Oberkörper ist aufrecht und zeigt frontal zum Korb.
- Der Ball wird vor der Brust auf der Wurfhand gehalten. Zwischen Oberarm und Unterarm ist ein Winkel von 90° und der Ellbogen zeigt Richtung Korb. Damit der Ball auf der Hand liegen kann, ist das Handgelenk nach hinten abgeknickt (die Finger zeigen zum Werfer).
- Die Finger sind gespreizt. Wenn der Ball aufliegt, bleibt ein kleiner Freiraum bis zum Handteller.
- Die zweite Hand dient nur zur Stütze und liegt seitlich am Ball.

⇨ **Füße, Knie und Ellbogen zeigen zum Korb.**

⇨ **Der Ellbogen ist genau unter dem Ball.**

Wurfbewegung:

- Der Blick richtet sich zum Korb.
- Die Bewegung beginnt aus den Beinen und geht durch den ganzen Körper nach oben Richtung Korb.
- Die Knie- und Hüftgelenke werden gestreckt.
- Gleichzeitig wird der Ball auf der Wurfhand vor dem Körper nach oben geführt.
- An der höchsten Position wird der Ball nach oben Richtung Korb abgeworfen. Das Handgelenk wird nach vorne abgeklappt.
- Der Ball soll aus einer hohen Flugkurve in den Korb fallen.

nach dem Wurf:

- Die Füße, Knie und Finger zeigen zum Korb. Der Blick ist immer noch zum Korb gerichtet. Der Wurfarm ist gerade nach oben gestreckt und das Handgelenk nach vorne abgeknickt.

⇨ **Beine strecken – Körper aufrichten – Wurfarm strecken – Handgelenk abknicken**

Zeit / Material

Einführung / Aufwärmen

Merkball

5

3x

Alle Kinder bewegen sich frei in der Halle. Der Lehrer wirft drei (Soft-)Bälle ins Feld. Von nun an darf jedes Kind, das einen Ball erwischt die anderen Kinder abwerfen. Wer den Ball fängt, zählt nicht als abgeworfen. Wer abgeworfen wurde, muss sich merken, von welchem Kind es abgeworfen wurde und geht auf die Seite. Es darf wieder rein, sobald das Kind draußen ist, von dem es abgeworfen wurde.
Mit dem Ball in der Hand darf nicht gelaufen werden.
Wer nach genau 5 Minuten auf dem Spielfeld steht, hat gewonnen.

Variation: Immer Zwei Kinder bilden ein Team. Wird ein Spieler des Teams abgeworfen, müssen beide Kinder raus.

Ballkoordination:

15

Die Schüler suchen sich einen Partner und stellen sich hintereinander an der Seiten-linie auf. Der Hintermann (A) hat den Ball und wirft ihn im hohen Bogen über den Vordermann (B) hinweg. Dieser läuft dem Ball hinterher, fängt und sichert ihn. Anschließend dribbelt er geradeaus weiter zur gegenüberliegenden Seite.

Sobald der Spieler das erste Dribbling setzt, läuft der Hintermann (A) hinterher zur anderen Seite. Dort erfolgt der Wechsel.

Die Spieler bleiben in der Partneraufstellung an der Seitenlinie stehen. A hat den Ball, B steht mit gegrätschten Beinen davor. A rollt den Ball durch die gegrätschten Beine von B.
B soll so schnell wie möglich reagieren:

- ⇨ den Ball aufnehmen
- ⇨ einen Sternschritt ausführen
- ⇨ und den Ball zu A zurückpassen
- ⇨ B läuft seinem Pass zu A hinterher
- ⇨ an der Seitenlinie erfolgt der Rollentausch

Die Kinder sollen den Pass zunächst als Brustpass und im nächsten Durchgang als Bodenpass zurückspielen.

Schwerpunkt: Korbwurf

5

Kreisaufstellung

Der Lehrer erklärt und demonstriert die Technik (siehe Bewegungsbeschreibung).
⇨ die Spieler probieren die Bewegung aus und der Lehrer kontrolliert dies.

Wurfschulung an der Wand auf Zielmarkierungen

10

Krepp-band

Die Spieler stellen sich vor die Wand und üben die Wurftechnik. Dabei soll ein ca. 3m hohes Feld/ eine Markierung an der Wand (Klebeband) so angezielt werden, dass der Ball die Markierung im Fallen berührt. Die Spieler fangen den eigenen Ball wieder auf.

Es soll auf eine technisch saubere Ausführung geachtet werden. Die Kinder beginnen diese Übung relativ nah an der Wand und können den Abstand je nach Wurf-Ausführung variieren.

Wurfschulung am Korb

10

Die Spieler stellen sich in ca. 2-3m Entfernung (max. Zonenrand) im 45° Winkel zum Korb (am besten auf der rechten Seite) auf. Sie versuchen beim Werfen die rechte obere Ecke des schwarzen Rechteckes am Korb zu treffen.
Wer die Ecke trifft, wird auch am meisten Körbe erzielen!
Der Lehrer kontrolliert die Bewegung.

Reise um die Welt

10

Es werden verschiedene Wurfpositionen im Bereich des Zonenrandes festgelegt. Jeweils an der ersten Position steht ein Spieler bzw. eine Gruppe. An jeder Position ist ein Ball. Auf Signal wird auf den Korb geworfen. Der Spieler, der geworfen hat, geht seinem Ball hinterher, holt den Rebound und passt den Ball an die Position zurück.
Hat der Spieler den Korb getroffen, darf er zur nächsten Position weiter gehen. Andernfalls stellt er sich wieder an der Reihe an seiner Position an.

⇨ Nach einem Korberfolg darf man eine Position weiter gehen.
⇨ Der Spieler, der zuerst alle Positionen umlaufen hat, hat gewonnen!

Abschluss

15

1x

Freies Spiel

5-5 freies Spiel auf beide Körbe.
Variation: Ein Korb zählt 3 Punkte, eine Ringberührung 2 Punkte und eine Brettberührung zählt 1 Punkt.

9.UE: Korbwurf 2 (Technikanwendung)

Zeit / Material

Einführung / Aufwärmen

Fischerspiel

Geregelt wie das bekannte Spiel „Wer hat Angst vor dem schwarzen Mann“, dürfen alle Kinder (Fische) jedoch nur dribbelnd von Seite zu Seite laufen, ohne dem Fischer ins Netz zu gehen (abgeschlagen zu werden). Ein gefangener Fisch wird zum Helfer des Fischers (also auch zum Fänger). Der Fisch, der als letzter nicht gefangen wurde, wird neuer Fischer.

10

Ballkoordination:

Die Spieler bilden einen großen Kreis, mit ausreichend Abstand zum Mitspieler. Jeder hat einen Ball. Der Lehrer steht in der Mitte des Kreises und gibt Bewegungsaufgaben vor:

- den Ball hochwerfen, in die Hände klatschen und den Ball wieder fangen
- Wer schafft es, 3x (oder mehr) in die Hände zu klatschen, während der Ball in der Luft ist und den Ball dann wieder zu fangen?
- den Ball hochwerfen, mit den Füßen auf den Boden stampfen und den Ball wieder fangen
- Wer schafft es, diese beiden Bewegungsaufgaben zu kombinieren?
- abwechselnd mit der rechten und dann mit der linken Hand dribbeln und die vom Lehrer angezeigten Zahlen laut benennen

15

Schwerpunkt: Korbwurf

Kreisaufstellung

Wiederholung der Wurftechnik. Der Lehrer erklärt und demonstriert noch einmal die wichtigsten Bewegungsmerkmale beim Wurf.

⇨ die Spieler wiederholen die Bewegung und der Lehrer kontrolliert

5

Wurf über die Zauberschnur

Eine Zauberschnur wird am Ring der Körbe befestigt und von Korb zu Korb gespannt. Die Spieler sollen sich mit einem technisch sauberen Wurf den Ball über die Zauberschnur zu werfen. Zum Beginn der Übung stehen die Spieler relativ nah an der Zauberschnur. Sie können den Abstand nach und nach vergrößern.

Die Spieler kommen durch diese Übung zu vielen Wurfmöglichkeiten – es soll besonderer Wert auf die Ganzkörperstreckung gelegt werden.

10

Zauber -schnur

Tandemwurf

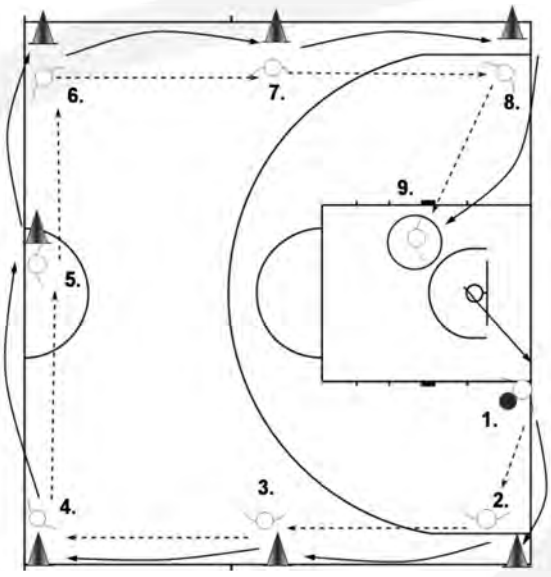
Zwei Spieler stellen sich in Tandemaufstellung hintereinander auf. Der hintere Spieler führt einen technisch sauberen Wurf über den vorderen Spieler aus. Dieser muss den Ball fangen, ohne die Flugkurve vorher zu sehen.

5

Passen mit Nachlaufen und Korbwurf 10

Um das Basketball-Halbfeld herum werden an den Seitenlinien und an der Mittellinie sieben Passstationen mit Hütchen markiert. An jeder Passstation steht ein (ggf. auch zwei) Spieler. Ein Spieler startet mit Ball an der Grundlinie und passt zur 1. Station. Der Spieler an der 1. Station passt zur 2., von der 2. zur 3., etc.
Jeder Spieler läuft seinem Pass hinterher und stellt sich an der nächsten Station an. Die 7. Station passt den Ball dem Werfer zu. Die Wurfposition ist mit einem Reifen, der innerhalb der Zone im 45°-Winkel zum Korb liegt, markiert. Der Spieler im Reifen wirft auf den Korb, holt seinen Rebound und stellt sich an der „Start-position“ an der Grundlinie an.

Ist die Übungsform verstanden, kann sie mit mehreren Bällen bzw. als Wettkampf auf zwei Körbe ausgeführt werden: Welches Team erzielt zuerst 10 Treffer?



Abschluss 15

Freies Spiel 1x

5-5 freies Spiel auf beide Körbe.

Körbe, die aus einem einhändigen Wurf (in der Grobform) erzielt werden, zählen doppelt.

10.UE: Korbleger 1 (Technikerwerb)

Der Korbleger ist eine sehr komplexe, aber elementare Wurfbewegung im Basketball. Wer im Anfängerbereich einen sicheren Korbleger beherrscht, wird dadurch viele Körbe erzielen.

Bewegungsbeschreibung

- Als Korbleger bezeichnet man einen Korbwurf mit einbeinigem Absprung aus dem Lauf/ Dribbling in geringer Entfernung zum Korb.
- Bei der Technikeinführung wird aus der Basketballgrundstellung (parallele Fußstellung) auf der rechten Seite der ⇨KORBLEGER RECHTS gestartet.
- Mit der rechten Hand wird der Ball einmal gedribbelt. Parallel dazu setzt man den linken Fuß einen Schritt nach vorne. Ball und Fuß kommen zeitgleich auf den Boden auf.
- ⇨KREUZSCHRITT: DRIBBLING MIT RECHTS UND SCHRITT MIT LINKS
  BZW. DRIBBLING MIT LINKS UND SCHRITT MIT RECHTS
- Anschließend wird der Ball mit beiden Händen festgehalten.
- es folgen zwei Schritte ⇨KONTAKTE mit dem Ball in der Hand ⇨RECHTS - LINKS
- der erste Schritt auf ⇨RECHTS ist eher flach und raumgreifend
- der zweite Schritt auf ⇨ LINKS ist kürzer und dient als Stemmschritt und Absprung
- Diese Stemm- und Absprungbewegung wird durch das Hochziehen des (rechten) ⇨ SCHWUNGBEINES unterstützt.
- Der Ball wird in dieser Phase vor dem Körper hoch geführt und die rechte Hand wie beim Positionswurf unter den Ball gebracht. Die linke Hand fungiert als Stütz- und Schutzhand.
- Im höchsten Punkt des Sprunges wird der Ball im Korb „abgelegt“ (es wird geworfen).
- Am günstigsten wird der Korbleger im 45°-Winkel zum Brett ausgeführt, da der Korb dann ganz leicht über den Zielpunkt „schwarze Ecke“ getroffen werden kann.

Zeit / Material

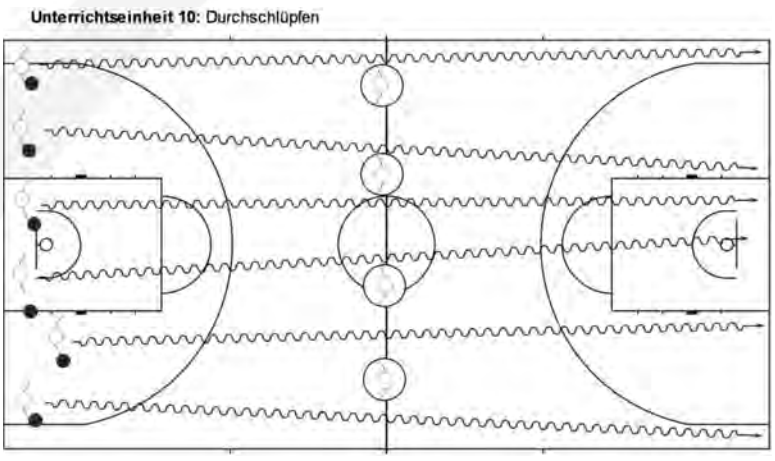
Einführung / Aufwärmen

10

5xReifen

Durchschlüpfen

Drei bis vier Spieler stehen als „Fänger“ jeweils in einem Gymnastikreifen an der Mittellinie. Alle anderen Spieler haben einen Ball und sind an der Grundlinie. Sie haben die Aufgabe, von Grundlinie zu Grundlinie zu dribbeln ohne von den in den Reifen stehenden Kindern berührt zu werden.



Variation: Es werden zwei Teams eingeteilt. Team 1 steht als Fänger in den Reifen und Team 2 versucht zur anderen Grundlinie zu kommen. Team 1 zählt die Berührungen (je Berührung = 1 Punkt). Nach 5 Minuten werden die Aufgaben gewechselt.

Ballkoordination:

15

Zwei Spieler stehen sich frontal gegenüber und haben zusammen einen Ball.
Spieler A passt den Ball zu Spieler B und muss nach dem Pass verschiedene Aufgaben erfüllen:

- hinsetzen und wieder aufstehen
- drei Hocksprünge ausführen
- eine 360° Drehung ausführen
- zwei Schrittsprünge ausführen
- in die Bauchlage gehen und wieder aufstehen

Jetzt hat jeder Spieler einen Ball. Spieler A passt den Ball zu B. Spieler B muss seinen Ball - kurz vor dem Fangen des Balls von Spieler A - hoch werfen. Während sein eigener Ball in der Luft ist, fängt er den von A zugeworfenen Ball, passt ihn sofort zu A zurück und kann dann den eigenen hochgeworfenen Ball sichern.

Schwerpunkt: Korbleger

5

2x

Ein-Kontakt-Korbleger

Die Spieler stehen in einer parallelen Fußstellung in einem Abstand von ca. 2-3 Metern vom Korb entfernt (im 45°-Winkel).
Sie gehen mit dem linken Fuß einen Schritt Richtung Korb ⇨LINKS oder ⇨1, springen direkt mit dem linken Fuß ab und werfen den Ball auf den Korb (am einfachsten wieder mit Brett über die rechte obere Ecke des schwarzen Rechteckes).

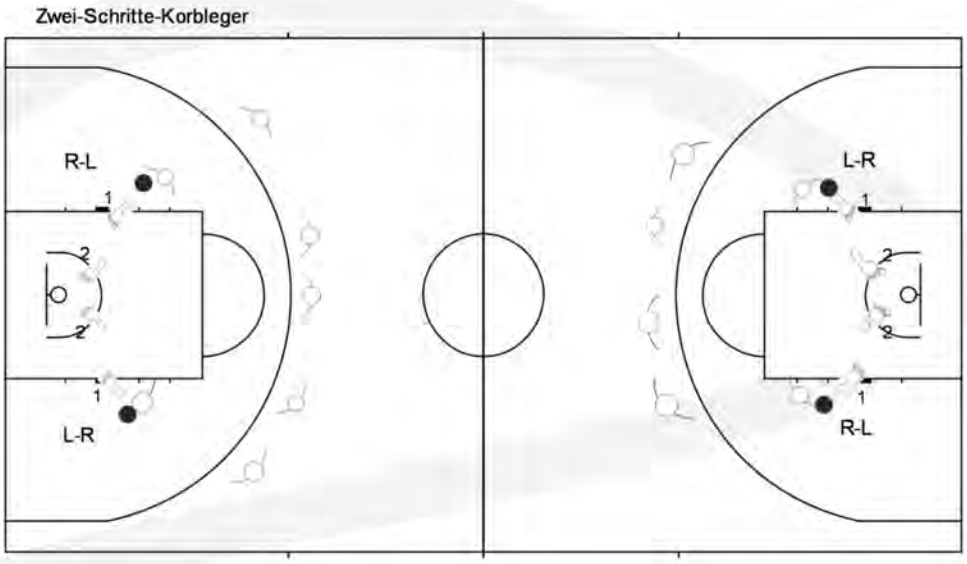
Zwei-Kontakt-Korbleger

10

2x

Die Spieler stehen jetzt ca. 3-4 Meter vom Korb entfernt.
Die Übung wird auf zwei Kontakte erweitert ⇨RECHTS – LINKS oder ⇨1 – 2, springen mit dem linken Fuß ab und werfen den Ball auf den Korb.

Spieler, die diese Übung schnell beherrschen, können den Abstand zum Korb vergrößern bzw. das Bewegungstempo erhöhen.



10

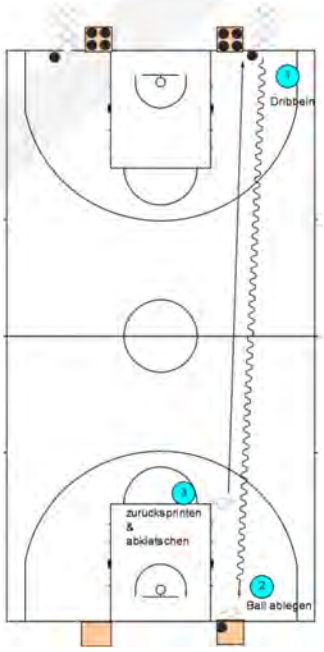
4x

Balltransport

Bei diesem Staffelspiel stehen an beiden Grundlinien kleine Kästen bzw. Kastenoberteile. Die Kästen einer Seite sind mit Bällen gefüllt. Die Spieler stehen in 4er bis 6er Gruppen hinter den gefüllten Kästen.

Folgende Aufgabe sollen sie durchführen:

- Sie nehmen sich einen Ball aus dem Kasten
- dribbeln zur anderen Seite
- legen den Ball dort in den Kasten ab
- sprinten zurück zur Gruppe
- schlagen den nächsten Spieler in der Reihe ab
- ...
- Welches Team hat zuerst seinen Kasten geleert?



- *Variationen:*
- *nur mit der schwachen Hand dribbeln*
- *zwei Bälle gleichzeitig dribbeln*
- *einen Ball dribbeln und einen anderen zusätzlich zu transportieren*
- *...*

Abschluss

20

1x

Freies Spiel

5-5 freies Spiel auf beide Körbe.

Körbe, die mit einem Korbleger (Absprung mit einem Bein aus dem Lauf/Dribbling) erzielt werden, zählen doppelt.

11.UE: Korbleger 2 (Technikanwendung)

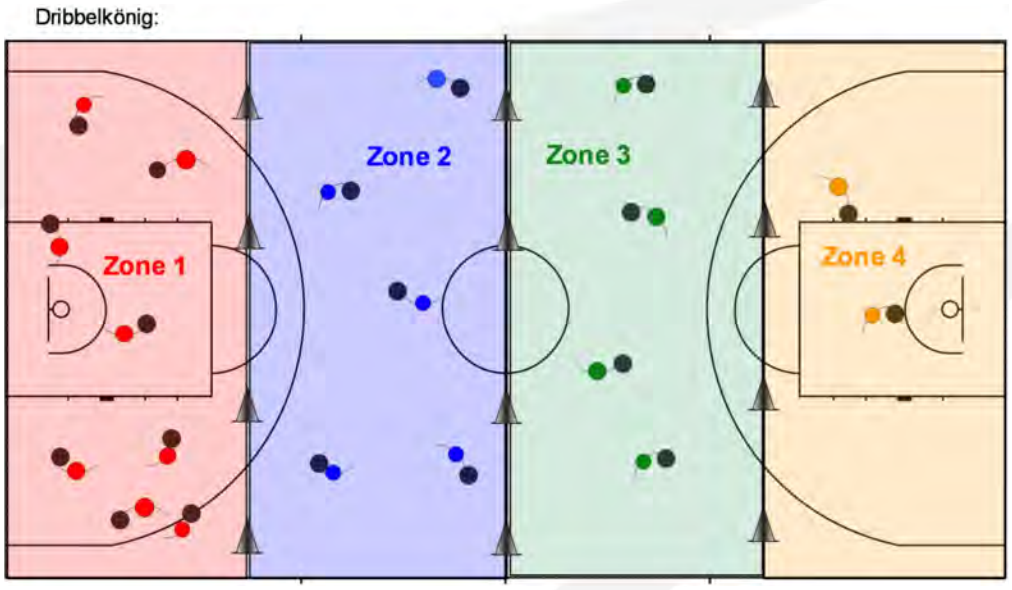
Zeit / Material

Einführung / Aufwärmen

Dribbelkönig

10

Das Spielfeld wird in 4 Zonen eingeteilt. Jeder Spieler hat einen Ball. Zu Beginn des Spiels dribbeln alle Spieler in Zone 1. Schafft es ein Spieler einem anderen Spieler den Ball ohne Körperberührung aus der Hand zu schlagen, darf er in Zone 2. Gelingt es ihm dort dann auch, darf er in Zone 3, bis ein Spieler Zone 4 erreicht hat.



Ballkoordination:

15

Die Spieler stehen in Zweiergruppen an der Seitenlinie. Der vordere Spieler hat zwei Bälle.
Folgende Bewegungsaufgaben sollen mit zwei Bällen ausgeführt werden:

- beide Bälle übereinander legen und balancieren. Dabei zur anderen Seitenlinie und wieder zurück laufen
- beide Bälle während des Laufens parallel hochwerfen
- die Bälle während des Laufen von der rechten in die linke Hand und umgekehrt wechseln
- ein Hand führt ein tiefes, die andere gleichzeitig ein hohes Dribbling aus

Alle Übungen sollen zunächst im Gehen und dann im leichten Lauf ausgeführt werden.

Schwerpunkt: Korbleger

Aufstellung vor dem Korb

5

Wiederholung der Einführung zum KORBLEGER. Die wichtigsten Bewegungsmerkmale werden nochmals beschrieben und demonstriert.
⇨ die Kinder wiederholen die Bewegung und der Lehrer kontrolliert

Korbleger aus dem Anreichen des Balles

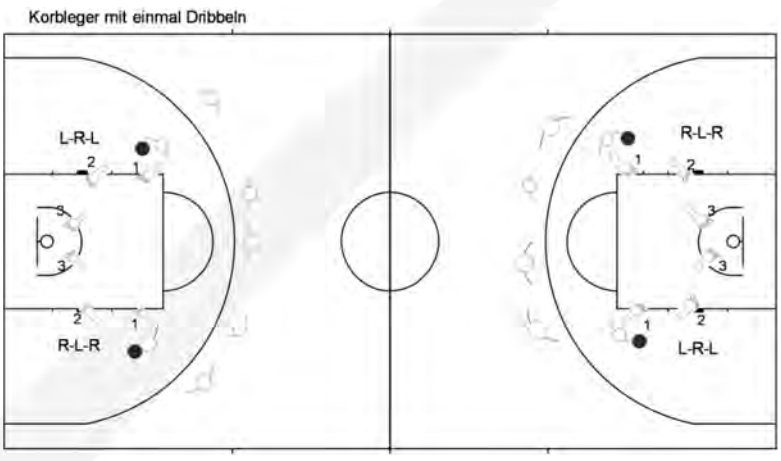
10
2x

Der Lehrer (oder ein Kind) steht als „Ballgeber“ im Abstand von 3-4m vom Korb entfernt auf der rechten Seite (45°-Winkel zum Brett) ⇨KORBLEGER RECHTS.
Die Spieler laufen an und springen ab einer Markierung (z.B. Reifen) mit dem linken Fuß ab. In der Luft erhalten sie den Ball und führen die gerade erlernte Schrittkombination ⇨RECHTS ⇨LINKS aus. Mit dem letzten Kontakt auf ⇨LINKS folgt der Absprung und die Wurfbewegung zum Korb.
Die Übung wird ohne Dribbling ausgeführt.

Korbleger mit einem Dribbeling

10

Die Spieler stehen in einem Abstand von ca. 4-5 Metern vom Korn entfernt (rechte Seite und 45°-Winkel) ⇨KORBLEGER RECHTS.
Startposition ist die parallele Fußstellung. Es erfolgt ein ⇨KREUZSCHRITT-DRIBBLING (mit der rechten Hand „auf“ den linken Fuß). Danach wird der Ball in beide Hände genommen und es folgt der bereits bekannte 2er-Kontakt des ⇨KORBLEGERS: RECHTS – LINKS, mit dem abschließenden Korbwurf.



Parteiball

10
2x

Zwei Teams spielen in einer Hälfte des Basketballfeldes gegeneinander.
Ziel ist es, sich den Ball innerhalb des eigenen Teams 10x zupassen zu können, ohne dass der Gegner den Ball berührt oder abfängt.
Hat ein Team das Ziel erreicht, bekommt es 1 Punkt und die andere Mannschaft erhält Ballbesitz. Fängt die gegnerische Mannschaft den Ball ab, wechseln die Aufgaben (Angreifer ⇔ Verteidiger).

Abschluss

15

1x

Freies Spiel

5-5 freies Spiel auf beide Körbe.

Körbe, die mit einem Korbleger (Absprung mit einem Bein aus dem Lauf/Dribbling) erzielt werden, zählen doppelt.

12.UE: Korbleger 3 (Technikanwendung)

Zeit / Material

Einführung / Aufwärmen

Fischerspiel

10

Geregelt wie das bekannte Spiel „Wer hat Angst vor dem schwarzen Mann“, dürfen alle Kinder (Fische) jedoch nur dribbelnd von Seite zu Seite laufen, ohne dem Fischer ins Netz zu gehen (abgeschlagen zu werden). Ein gefangener Fisch wird zum Helfer des Fischers (also auch zum Fänger). Der Fisch, der als letzter nicht gefangen wurde, wird neuer Fischer.

Ballkoordination:

15

Die Spieler stellen sich zu Zweit hintereinander im Abstand von ca. 2-3m vor einer Hallenwand auf. Spieler A hat einen Ball und passt diesen mit einem Brustpass gegen die Wand. Spieler B versucht den Pass (Abpraller von der Wand) zu fangen, bevor der Ball den Boden berührt. Nun passt Spieler B den Ball an die Wand.
Wie viele Pässe können sie an die Wand spielen, ohne dass der Ball auf den Boden fällt?

Variation: Spieler B steht mit dem Rücken zur Wand. Spieler A passt den Ball an die Wand und Spieler B muss sich nun schnell umdrehen und den abprallenden Ball fangen, bevor dieser den Boden berührt.

Schwerpunkt: Korbleger

10

Aufstellung vor dem Korb

Wiederholung und Demonstration des Bewegungsablaufes 2ER-KONTAKT KORBLEGER und KORBLEGER MIT EINEM DRIBBLING.
⇨ die Kinder wiederholen die Bewegung

Korbleger mit dreimaligem Dribbeln

15

Die Kinder stehen ca. 7m vom Korb entfernt in Startposition (parallele Fußstellung, 45°-Winkel). Dribbel-Beginn ist wieder mit dem ⇨KREUZSCHRITT (rechte Hand „auf“ linken Fuß). Es folgen zwei weitere Dribblings (⇨rhythmisch auf den linken Fuß) bevor dann der Ball aufgenommen und die bekannte Schrittfolge ⇨RECHT – LINKS mit Absprung zum Korbwurf angeschlossen wird.
Um in die korrekte Schrittfolge zu kommen, ist ein rhythmisiertes Dribbling hilfreich. Auch eine akustische Hilfestellung des Lehrers durch lautes Mitzählen der Dribbelschläge (1, 2, 3) und der Schrittfolge (rechts, links) kann die korrekte Bewegungsausführung unterstützen.

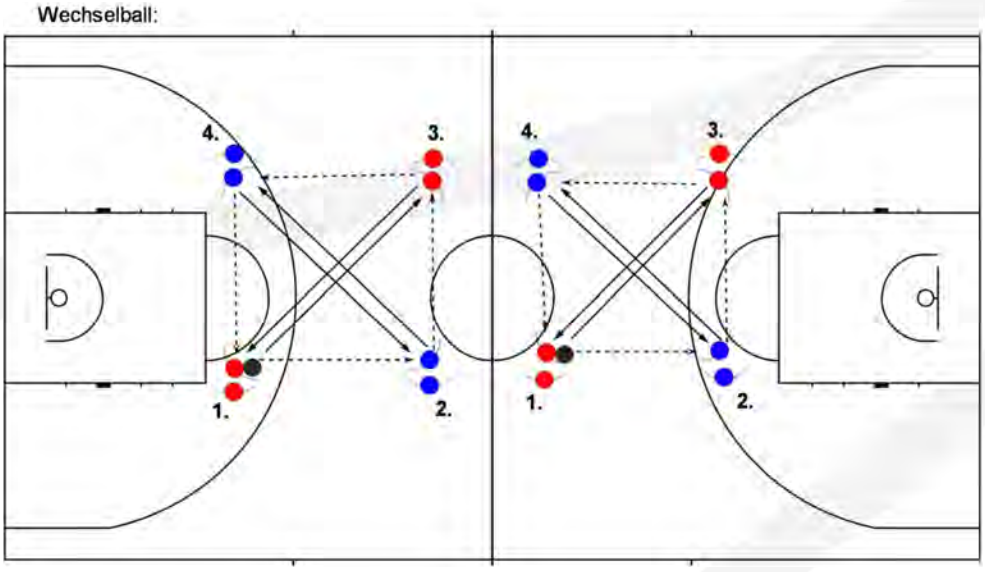
15

Wechselball

1x

Zwei Teams (pro Team 4-8 Kinder) bilden in je einer Hallenhälfte ein Viereck. Der Ball wird in diesem Viereck (1⇨2⇨3⇨4⇨1⇨...) herum gepasst. Nach dem Pass wechseln die Spieler diagonal die Position (1⇨3⇨1 und 2⇨4⇨2).

Welches Team schafft in einer bestimmten Zeit die meisten Durchgänge (⇨den Ball einmal um das Viereck)?



Abschluss

15

1x

Freies Spiel

5-5 freies Spiel auf beide Körbe.

Körbe, die mit einem Korbleger aus dem Dribbling erzielt werden, zählen doppelt.

13.UE: DBB - Spielabzeichen: Silber

Zeit / Material

Einführung / Aufwärmen

Fischerspiel 10

Geregelt wie das bekannte Spiel „Wer hat Angst vor dem schwarzen Mann“, dürfen alle Kinder (Fische) jedoch nur dribbelnd von Seite zu Seite laufen, ohne dem Fischer ins Netz zu gehen (abgeschlagen zu werden). Ein gefangener Fisch wird zum Helfer des Fischers (also auch zum Fänger). Der Fisch, der als letzter nicht gefangen wurde, wird neuer Fischer.

Ballkoordination: 10

Zwei gleich große Gruppen A und B stehen sich an den Seitenlinien des Spielfeldes gegenüber. Jeder Spieler hat einen Ball. Auf Kommando dribbeln beide Gruppen gleichzeitig los auf die andere Seite. Kurz bevor sich die Spieler der beiden Gruppen auf dem Spielfeld treffen, zeigen zunächst die Spieler der Gruppe A ein Signal an, worauf die Spieler der Gruppe B reagieren müssen:

- Arm nach links ausstrecken ⇨ Ball unter dem Arm her dribbeln
- Arm nach rechts ausstrecken ⇨ Ball unter dem Arm her dribbeln
- Beine grätschen ⇨ Ball durch die Beine des Partners spielen

Variation: Das Tempo kann erhöht und die Anzahl der auszuführenden Aktionen mit den entsprechenden Folgehandlungen erweitert werden.

Schwerpunkt: Abnahme Des DBB Spielabzeichens In Silber

35

Abschluss

10
1x

Freies Spiel (wenn noch Zeit ist)

5-5 freies Spiel auf beide Körbe.

Körbe, die mit einem Korbleger aus dem Dribbling erzielt werden, zählen doppelt.

14.UE: Verteidigung: Mann-Mann-Verteidigung (MMV)

Für den Kinder- und Jugendbereich (bis einschließlich U16) ist im Basketball die Mann-Mann-Verteidigung vorgeschrieben.

Verteidigungsgrundposition

- die Füße sind parallel und etwas mehr als schulterbreit auseinander
- die Knie sind leicht gebeugt
- der Oberkörper ist aufrecht
- (dazu geht man etwas ins Hohlkreuz ⇨ Position ähnlich einer Ente)
- die Arme sind seitlich ausgestreckt, mit leicht gebeugtem Ellbogen - die Handflächen zeigen nach vorne
- der Verteidiger hat seine Grundposition zwischen seinem Gegenspieler und dem Korb
- der Verteidiger muss immer wissen, wo der Ball ist – auch, wenn ihn sein direkter Gegenspieler nicht hat

Bewegungsbeschreibung

- die Bewegung in der Verteidigung erfolgt in SIDE-STEPS
- zunächst wird der seitlich/vordere Fuß (Bewegung nach rechts ⇨ rechter Fuß) einen Schritt nach außen gesetzt – die Fußspitze zeigt dabei in die Bewegungsrichtung
- ⇨Raum greifen
- der Körper wird nach gezogen – dabei bleibt man mit dem Schwerpunkt möglichst auf einer Höhe ⇨ kein Hüpfen!
- Gleichzeitig drückt man sich vom hinteren (linken) Bein kräftig ab und zieht es in die GRUNDPOSITION nach
- Ziel sind schnelle, flache SIDE-STEPS

Zeit / Material

Einführung / Aufwärmen

Einmauern — 10

Alle Spieler bewegen sich frei im Spielfeld. Sechs Spieler versuchen, die anderen am weiterlaufen zu hindern, indem sie diese „Einmauern“. Dazu dürfen die Arme nicht verwendet werden. Wer „eingemauert“ wurde wird auch zum Fänger. Gewonnen hat der Spieler, der als letztes gefangen wird.

Ballkoordination: — 10

Jeder Spieler hat einen Ball. Sechs bis acht Spieler bilden zusammen einen Kreis. Sie dribbeln (mit der Außenhand) auf der Kreisbahn. Auf ein Zeichen des Lehrers prellen sie ihren eigenen Ball einmal fest auf den Boden und versuchen dann den Ball ihres Vordermannes aufzufangen. Mit diesem Ball dribbeln sie weiter, bis das nächste Zeichen erfolgt.

Nach ein paar Runden wird die Richtung und damit auch die Dribbelhand gewechselt.

Variation: Gleiche Kreisaufstellung wie oben. Auf ein Zeichen stoppen die Spieler ab

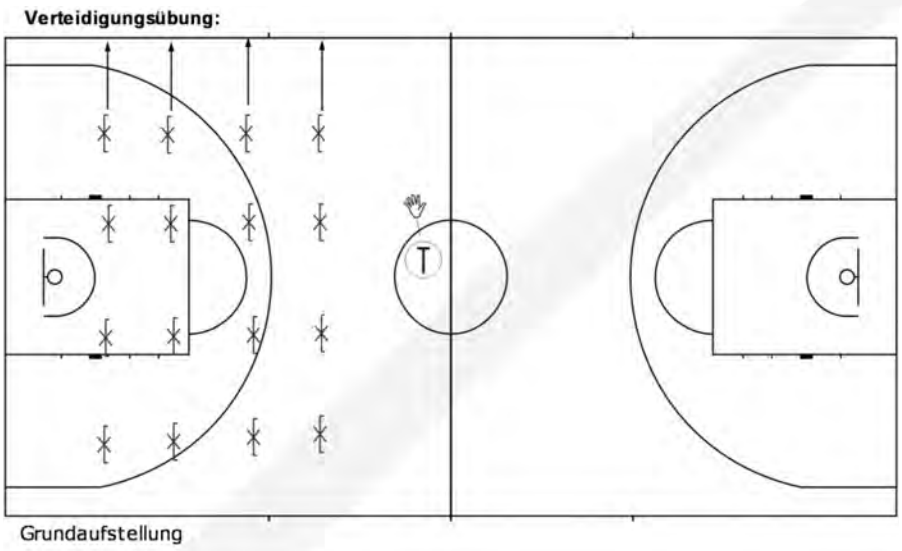
und passen den Ball dem rechten/vorderen Spieler zu. Gleichzeitig müssen sie den Ball von Links/hinten fangen.

Schwerpunkt: Mann-Mann-Verteidigung (MMV)

Der Lehrer demonstriert die VERTEIDIGUNGSGRUNDPOSITION und die korrekte Ausführung der SIDE-STEPS (siehe Bewegungsbeschreibung). 5
Die Spieler stehen in einer Linie und machen die Bewegungen nach.

Verkehrsspiel 5

Die Spieler stehen in mehreren Linien (ca. 4-5 Spieler pro Linie) hintereinander an der Grundlinie. Der Lehrer regelt den „Verkehr". Alle Spieler bewegen sich mit Gleitschritten auf die Handzeichen des Lehrers:
⇨rechts ⇨rechts vorne ⇨rechts hinten
⇨links ⇨links vorne ⇨links hinten
⇨ bei Pfiff sprinten alle auf die andere Hallenseite
(insgesamt 3-5 Durchgänge)

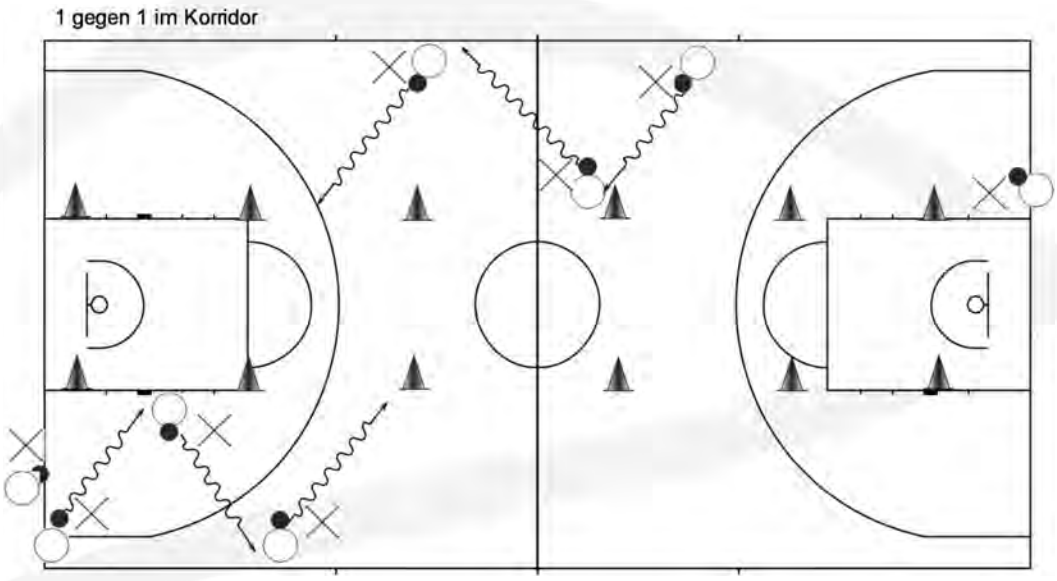


1:1 im Korridor ohne Ball 5

In einem Abstand von 3-4m zur Seitenlinie wird mit Hütchen ein Korridor abgesteckt. Der Angreifer läuft langsam im Zickzack – der Verteidiger gleitet mit flachen ⇨ SIDE-STEPS (breite, tiefe Grundstellung, Füße nicht schließen und nicht kreuzen) vor dem Angreifer her und versucht seine Position zwischen Angreifer und Korb zu halten.
DER ABSTAND ZWISCHEN VERTEIDIGER UND ANGREIFER SOLLTE CA. 1 ARMLÄNGE SEIN!

Im nächsten Schritt versucht der Verteidiger, immer etwas eher an der von dem Angreifer anzulaufenden Wendemarke (Seitenlinie, Hütchen) zu sein.

Die Aufgaben Angreifer ⇔ Verteidiger werden auf dem Rückweg gewechselt.



10

1:1 im Korridor mit Ball

Der Angreifer hat jetzt einen Ball:

- ⇨der Angreifer rollt den Ball
- ⇨der Angreifer dribbelt den Ball
- ⇨der Angreifer variiert das Dribbel-Tempo
  (der Verteidiger muss darauf achten, den Abstand zum Angreifer einzuhalten!)

10

Korblegerstaffel mit Slalomdribbling

Die Spieler werden in vier Mannschaften aufgeteilt. Jede Mannschaft steht an der Mittellinie. Auf Kommando dribbelt der erste Spieler des Teams durch 3-Slalomstangen zum Korb und versucht dort einen Korbleger (nur ein Wurfversuch). Er holt seinen eigenen Rebound, dribbelt zurück und übergibt den Ball an den nächsten Spielers des Teams.
Das Team, das als erstes 4-7 (je nach Leistungsstärke der Trainingsgruppe) Körbe erzielt hat, hat gewonnen.

Abschluss

15
1x

Freies Spiel

5-5 freies Spiel auf beide Körbe.

Fouls die durch eine „falsche Verteidigungsposition“ entstehen, sollen vermehrt gepfiffen werden.

15.UE: Mann-Mann-Verteidigung (MMV)

Zeit / Material

Einführung / Aufwärmen

Dribbelfangen

10

Die Spieler werden in zwei gleich große Gruppen aufgeteilt. Jede Gruppe spielt in einer Spielfeldhälfte Fangen. Dabei haben alle Spieler – bis auf den Fänger – einen Ball. Wenn der Fänger einen Dribbler abgeschlagen hat, dann muss dieser zum Korb dribbeln und einen Korbleger machen. Ist der Korbleger nicht erfolgreich, wird der Spieler zum Fänger – bei Korberfolg darf der Spieler weiter dribbeln, es findet kein Wechsel statt.

Ballkoordination:

15

Jeder Spieler hat einen Ball und soll folgende Bewegungsaufgaben ausführen:

- im Sitzen den Ball hochwerfen, Hände hinter dem Körper klatschen und den Ball im Sitzen wieder auffangen
- im Stand den Ball kräftig auf den Boden prellen, eine 360°-Drehung ausführen und den Ball wieder kontrolliert auffangen
- die gleiche Übung, nur jetzt soll der Ball einhändig (mit rechts und links) geprellt werden
- einen Ball mit beiden Händen hinter dem Rücken halten, über den Kopf nach vorne werfen und dann den Ball vor dem Körper fangen
- danach sollen die Spieler die gleiche Übung in umgekehrter Reihenfolge ausführen und den Ball von vorne nach hinten werfen
- die Spieler gehen in Zweiergruppen zusammen und stellen sich frontal gegenüber. Beide werfen den Ball senkrecht hoch, tauschen die Plätze und fangen den Ball des Partners auf

Schwerpunkt: Mann-Mann-Verteidigung (MMV)

1:1 aus dem Sprint

5

4x

Ein Ball liegt an der Mittellinie. Zwei Kinder stehen an der rechten und linken Ecke der Grundlinie. Auf ein Zeichen des Lehrers sprinten beide zum Ball. Wer den Ball zuerst berührt, wird Angreifer. Das andere Kind wird Verteidiger. Das angreifende Kind entscheidet, auf welchen Korb es spielen möchte.

Reifen verteidigen

5

Bei diesem Partnerspiel muss der Verteidiger einen (oder zwei) Gymnastikreifen verteidigen. Der Angreifer (Dribbler) versucht, durch geschicktes Dribbling in den (oder die) Reifen zu gelangen, der Verteidiger, versucht dies durch eine gute Verteidigungsposition zu verhindern.

Spiel 1:1 „Offener Ball“

10

4x

Die Startpositionen sind am linken und rechten Zonenrand ca. 45° zum Korb. Auf jeder Seite steht ein Spieler. Der Lehrer steht an der Grundlinie und wirft oder rollt den Ball in das Feld. Nach einem Startsignal kämpfen die Kinder um den Ball. Wer den Ball erkämpft ist Angreifer, der andere Spieler ist Verteidiger:
Spiel 1-1 auf den gegenüberliegenden Korb. Nach Wurf und Rebound ist das Spiel beendet. Ein neues Team macht sich bereit.

Abschluss

20

1x

Freies Spiel

5-5 freies Spiel auf beide Körbe.

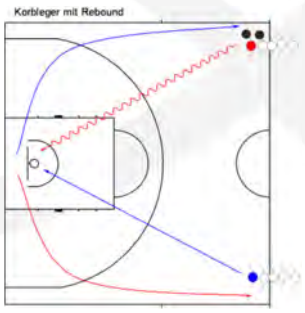
Fouls die durch eine „falsche Verteidigungsposition“ entstehen, sollen vermehrt gepfiffen werden.

16.UE: Gruppeninternes Turnier

Zeit / Material

Einführung / Aufwärmen

Korbleger aus dem Dribbling mit Rebound



Jeweils 10 Kinder gehen in eine Basketballhälfte und stellen sich zu fünft an die rechte bzw. linke Ecke der Mittellinie. Die ersten beiden Kinder auf der rechten Seite erhalten einen Ball. Die Spieler auf der rechten Seite machen einen Korbleger. Die auf der linken Seite laufen gleichzeitig los und holen den Rebound. Danach tauschen die Spieler die Seite und stellen sich an der anderen Gruppe hinten an.

Wiederholung auch auf der linken Seite.

10
2x

Ballkoordination:

Squash

Zwei Kinder stehen in einem markierten Spielfeld vor der Wand und bemühen sich, den Ball nacheinander mit einem Druckpass so gegen die Wand zu passen, dass der ins Feld zurückprallende Ball vom Gegenspieler nicht gefangen werden kann.
Der Spieler, dessen zurück-prallender Ball im Feld aufkommt und von seinem „Gegenspieler“ nicht gefangen werden kann, bekommt **1 Punkt**.
Bei einem Fehler erhält der Gegner **1 Punkt**.

Fehler sind: Bälle, die außerhalb des Spielfeldes den Boden berühren

Der Abstand und die Größe des Spielfeldes zur Wand richten sich nach dem Leistungsstand der Kinder.
Das Spiel ist beendet, wenn ein Spieler drei Punkte erzielt hat. Anschließend wird der Spielpartner gewechselt.

15
Krepp-band

Schwerpunkt: Turnier

Die Gruppe wird in vier gleichgroße Teams eingeteilt.
Jeder spielt gegen jeden nach vorgegebener Zeit.
5:5 Ganzfeld.

45
1x

17.UE: Wurf / Korbleger

Zeit / Material

Einführung / Aufwärmen

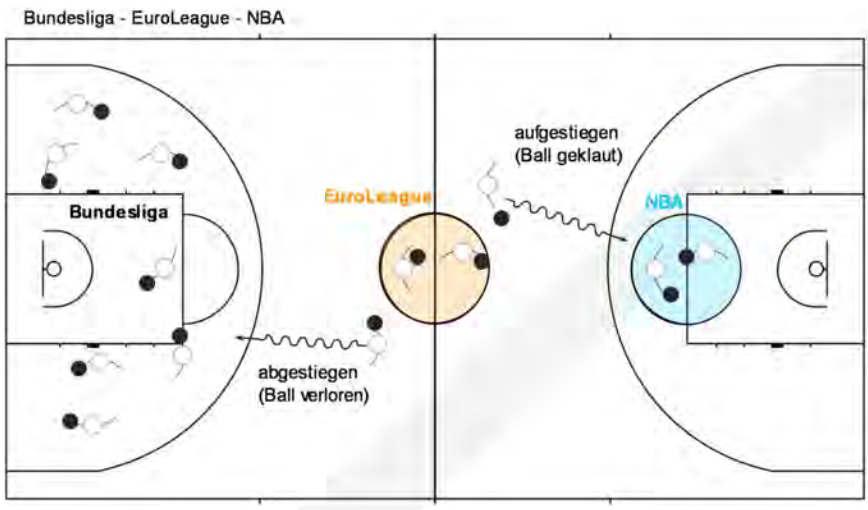
NBA ⇨EuroLeague ⇨ Bundesliga

10

Jeder Spieler hat einen Ball. Es gibt drei Zonen: (NBA

⇨ Bundesliga = Dreipunktebereich
⇨ EuroLeague = Mittelkreis
⇨ NBA = Freiwurfkreis

Alle Spieler starten dribbelnd in der ⇨ **Bundesliga** und versuchen, sich gegenseitig den Ball weg zu spielen. Wer einem anderen Spieler den Ball weggeschlagen hat, steigt in die ⇨ **EuroLeague** auf. Gelingt dies in der EuroLeague, steigt man in die ⇨ **NBA** auf. Verliert man in der NBA oder in der EuroLeague den Ball, dann steigt man wieder ab in die nächst tiefere Liga (aus der Bundesliga steigt man nicht ab!).
Wer nach einer vorgegebenen Zeit in der ⇨ **NBA** angekommen ist, hat gewonnen!



Ballkoordination:

15

Die Spieler bilden einen großen Kreis mit ausreichend Abstand zum Mitspieler. Jeder Spieler hat einen Ball. Der Lehrer steht in der Mitte des Kreises und gibt Bewegungsaufgaben vor:

- abwechselnd tiefe und ein hohe Handwechsel vor dem Körper
- den Ball seitlich neben dem Körper vor und zurück dribbeln
- den Ball hinter dem Körper von rechts nach links dribbeln
- während des Dribblings 3x auf dem linken, danach 3x auf dem rechten Bein hüpfen
- während des Dribblings 2x auf dem linken, danach 1x auf dem rechten Bein hüpfen
- das gleich, nur umgekehrt: 2x auf dem rechten und 1x auf dem linken Bein hüpfen

Schwerpunkt: Wurf / Korbleger

5

Wurfschulung an der Wand auf Zielmarkierungen

Die Spieler stellen sich vor die Wand und üben die Wurftechnik. Dabei soll ein ca. 3m hohes Feld/ eine Markierung an der Wand (Klebeband) so angezielt werden, dass der Ball die Markierung im Fallen berührt. Die Spieler fangen den eigenen Ball wieder auf.

10

Es soll auf eine technisch saubere Ausführung geachtet werden. Die Kinder beginnen diese Übung relativ nah an der Wand und können den Abstand je nach Wurf-Ausführung variieren.

Reise um die Welt

15
2x

Es werden verschiedene Wurfpositionen im Bereich des Zonenrandes festgelegt. Jeweils an der ersten Position steht ein Spieler bzw. eine Gruppe. An jeder Position ist ein Ball. Auf Signal wird auf den Korb geworfen. Der Spieler, der geworfen hat, geht seinem Ball hinterher, holt den Rebound und passt den Ball an die Position zurück.
Hat der Spieler den Korb getroffen, darf er zur nächsten Position weiter gehen. Andernfalls stellt er sich wieder an der Reihe an seiner Position an.

- ⇨ Nach einem Korberfolg darf man eine Position weiter gehen.
- ⇨ Der Spieler, der zuerst alle Positionen umlaufen hat, hat gewonnen!

Korbleger aus dem Dribbling mit Rebound

Jeweils 10 Kinder gehen in eine Basketballhälfte und stellen sich zu fünft an die rechte bzw. linke Ecke der Mittellinie. Die ersten beiden Kinder auf der rechten Seite erhalten einen Ball. Die Spieler auf der rechten Seite machen einen Korbleger. Die auf der linken Seite laufen gleichzeitig los und holen den Rebound. Danach tauschen die Spieler die Seite und stellen sich an der anderen Gruppe hinten an.

Wiederholung auch auf der linken Seite.

Abschluss

20
1x

Freies Spiel

Ein technisch richtiger Korbleger-Erfolg zählt doppelt

18.UE: Offense: Freilaufen

Zeit / Material

Einführung / Aufwärmen

Versteinern

5

Alle Kinder dribbeln frei durch die Halle. Zwei bis drei Fänger ohne Ball versuchen die anderen Kinder abzuschlagen. Wer gefangen wurde, bleibt stehen und kreist den Ball um die Hüften. Es kann befreit werden, wenn ein anderes Kind den Ball durch die Beine „des Gefangenen“ dribbelt.

Ballkoordination:

15

Zwei Spieler stehen sich frontal gegenüber und haben zu Zweit einen Ball.
Spieler A passt den Ball zu Spieler B und muss vor dem Rückpass verschiedene Aufgaben erfüllen, z.B.:

- hinsetzen und wieder aufstehen
- drei Hocksprünge ausführen
- eine 360° Drehung ausführen
- zwei Schrittsprünge ausführen
- in die Bauchlage gehen

Nun hat jeder Spieler einen Ball. Spieler A passt den Ball flach zu Spieler B. Beim Heranfliegen des Balles wirft B seinen Ball senkrecht hoch, fängt den von Spieler A zugeworfenen Ball und passt den Ball sofort zu A zurück, danach fängt er den eigenen hochgeworfenen Ball wieder.

Schwerpunkt: Freilaufen

Parteiball mit zwei neutralen Anspielern

10
3x
6x

Die Halle wird in drei gleich große Felder geteilt. Auf jedem Feld wird 3:3+2 gespielt. Ziel ist es, 10 Pässe innerhalb der eigenen 3er Mannschaft zu spielen. Die Spieler haben jedoch die Möglichkeit, einen der beiden neutralen Mitspieler (+2) anzupassen, falls keine andere Zuspielmöglichkeit besteht. Die neutralen Spieler stehen auf einem kleinen Kasten und passen zur Mannschaft des Passgebers zurück.

Hat eine Mannschaft 10 Pässe hintereinander gespielt, ohne dass die Gegner am Ball waren, bekommen sie 1 Punkt.
Angriff und Verteidigung wechseln.

Parteiball 10 3x

Zwei Teams spielen in einer Hälfte des Basketballfeldes gegeneinander.
Ein Team versucht wieder, sich den Ball 10x zuzuspielen, ohne dass der Gegner den Ball berührt oder abfängt. Gelingt dies, bekommt das Team einen Punkt. Fangen die Verteidiger den Ball ab, wechseln Angreifer- und Verteidiger.

Wurfschulung an der Wand auf Zielmarkierungen 5

Die Spieler stellen sich vor die Wand und üben die Wurftechnik. Dabei soll ein ca. 3m hohes Feld/ eine Markierung an der Wand (Klebeband) so angezielt werden, dass der Ball die Markierung im Fallen berührt. Die Spieler fangen den eigenen Ball wieder auf.

Es soll auf eine technisch saubere Ausführung geachtet werden. Die Kinder beginnen diese Übung relativ nah an der Wand und können den Abstand je nach Wurf-Ausführung variieren.

Roulette 10

Ein Kind wirft von der Mini-Freiwurflinie (ca. 1m vor der Freiwurflinie) einmal auf den Korb. Vor seinem Wurf „setzen“ alle anderen auf ⇨Erfolg oder ⇨Misserfolg, indem sie auf der Grundlinie stehen bleiben (⇨Misserfolg) oder einen Schritt vorgehen (⇨Erfolg).
Wer falsch getippt hat, sprintet (dribbeld) zur gegenüberliegenden Grundlinie und zurück. Der Werfer muss bei einem Fehlwurf mit sprinten. Jeder Spieler darf einmal werfen.

(Evtl. zwei Gruppen auf zwei Körbe mit Sprint bis zur Mittellinie).

Abschluss 15

Freies Spiel 1x

5:5 auf zwei Körbe.

19.UE: Dribbel- & Passkoordination

Zeit / Material

Einführung / Aufwärmen

Korbleger aus dem Dribbling mit Rebound

10

2x

Jeweils 10 Kinder gehen in eine Basketballhälfte und stellen sich zu fünft an die rechte bzw. linke Ecke der Mittellinie. Die ersten beiden Kinder auf der rechten Seite erhalten einen Ball. Die Spieler auf der rechten Seite machen einen Korbleger. Die auf der linken Seite laufen gleichzeitig los und holen den Rebound. Danach tauschen die Spieler die Seite und stellen sich an der anderen Gruppe hinten an.

Wiederholung auch auf der linken Seite.

Ballkoordination:

15

Die Spieler stehen zu zweit zusammen vor einer Hallenwand und haben einen Ball. Spieler A passt den Ball als Druckpass gegen die Wand und Spieler B versucht den Ball zu fangen, ohne dass dieser den Boden berührt.
Danach erfolgt ein Platztausch.
Nach einigen Durchgängen sollen die Kinder abwechselnd den Pass an die Wand spielen und zählen, wie viele Pässe sie an die Wand spielen können, ohne dass der Ball auf den Boden fällt.

Spieler B steht jetzt mit dem Rücken zur Wand. A passt den Ball an die Wand und B muss sich nun schnell umdrehen, um den abprallenden Ball fangen zu können, bevor dieser den Boden berührt.

Schwerpunkt: Dribbel- & Passkoordination

15

Dribbelkoordination

Die Spieler versuchen im Dribbling verschiedene Aufgaben zu erfüllen, wie z.B.:

- sich während des Dribblings hinzusetzen und wieder aufstehen
- den Ball um den Körper oder durch die Beine zu dribbeln
- sich zu drehen und den Ball dann weiter zu dribbeln
- den Ball im Hüpfen zu dribbeln.

Diese Aufgaben können auch mit zwei Bällen ausgeführt werden. Weitere Koordinationsaufgaben mit zwei Bällen:

- die zwei Bälle werden abwechselnd gedribbelt
- eine Hand dribbelt, der andere Ball wird gleichzeitig mit dem Fuß geführt
- eine Hand dribbelt, die andere rollt den Ball auf dem Boden
- eine Hand dribbelt, die andere wirft den zweiten Ball hoch und fängt ihn wieder

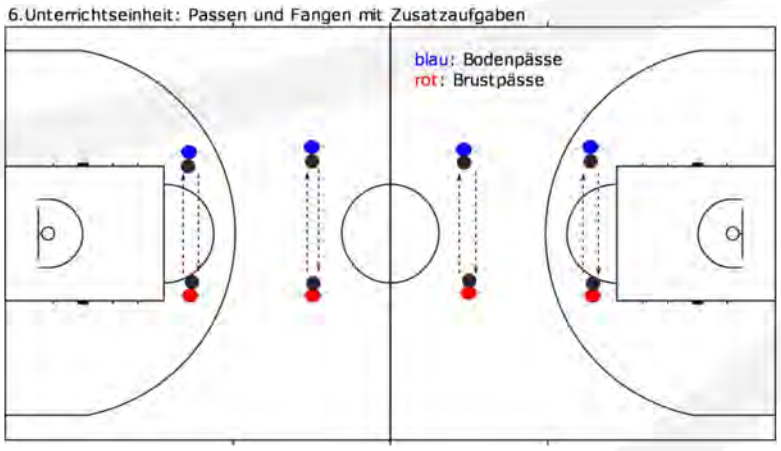
Passen und Fangen mit einem Partner

Zwei Kinder haben einen Ball und stehen sich im Abstand von ca. 3m gegenüber. Die Spieler passen sich den Ball mit einem Brust- oder Bodenpass zu. Auf technisch saubere Ausführung des Passes achten.

10

Passen und Fangen mit Zusatzaufgaben

- nach dem Pass wird eine schnelle Körperdrehung ausgeführt
- nach dem Pass läuft man schnell um ein ca. 1m entferntes Hütchen herum
- beide Spieler haben einen Ball und passen sich die Bälle gleichzeitig zu:
- ein Spieler mit Bodenpässen, der andere Spieler mit Brustpässen



Abschluss

20

1x

Freies Spiel

5:5 auf zwei Körbe.

20.UE: Passen & Fangen

Zeit / Material

Einführung / Aufwärmen

5

NBA ⇨EuroLeague ⇨ Bundesliga

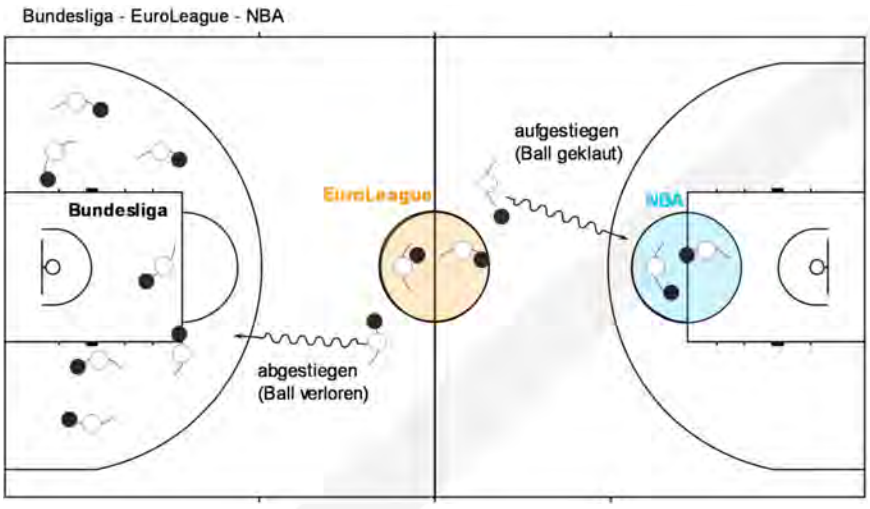
Jeder Spieler hat einen Ball. Es gibt drei Zonen: (NBA

⇨ Bundesliga = Dreipunktebereich

⇨ EuroLeague = Mittelkreis

⇨ NBA = Freiwurfkreis

Alle Spieler starten dribbelnd in der ⇨ **Bundesliga** und versuchen, sich gegenseitig den Ball weg zu spielen. Wer einem anderen Spieler den Ball weggeschlagen hat, steigt in die ⇨ **EuroLeague** auf. Gelingt dies in der EuroLeague, steigt man in die ⇨ **NBA** auf. Verliert man in der NBA oder in der EuroLeague den Ball, dann steigt man wieder ab in die nächst tiefere Liga (aus der Bundesliga steigt man nicht ab!). Wer nach einer vorgegebenen Zeit in der ⇨ **NBA** angekommen ist, hat gewonnen!



Ballkoordination:

15

Zwei gleich große Gruppen A und B stehen sich an den Seitenlinien des Spielfeldes gegenüber. Jeder Spieler hat einen Ball. Auf Kommando dribbeln beide Gruppen gleichzeitig los auf die andere Seite. Kurz bevor sich die Spieler der beiden Gruppen auf dem Spielfeld treffen, zeigen zunächst die Spieler der Gruppe A ein Signal an, worauf die Spieler der Gruppe B reagieren müssen:

- Arm nach links ausstrecken ⇨ Ball unter dem Arm her dribbeln
- Arm nach rechts ausstrecken ⇨ Ball unter dem Arm her dribbeln
- Beine grätschen ⇨ Ball durch die Beine des Partners spielen

Variation: Das Tempo kann erhöht und die Anzahl der auszuführenden Aktionen mit den entsprechenden Folgehandlungen erweitert werden.

Schwerpunkt: Passen & Fangen

5

Wurfschulung an der Wand auf Zielmarkierungen

Die Spieler stellen sich vor die Wand und üben die Wurftechnik. Dabei soll ein ca. 3m hohes Feld/ eine Markierung an der Wand (Klebeband) so angezielt werden, dass der Ball die Markierung im Fallen berührt. Die Spieler fangen den eigenen Ball wieder auf.

Es soll auf eine technisch saubere Ausführung geachtet werden. Die Kinder beginnen diese Übung relativ nah an der Wand und können den Abstand je nach Wurf-Ausführung variieren.

10

Fangen und Passen mit Nachlaufen

Zwei Reihen bestehend aus 3-4 Spielern stehen sich wieder im Abstand von ca. 3m gegenüber. Nach dem technisch sauberen Pass läuft der Spieler seinem Pass hinterher und stellt sich dort hinten an der Reihe an.

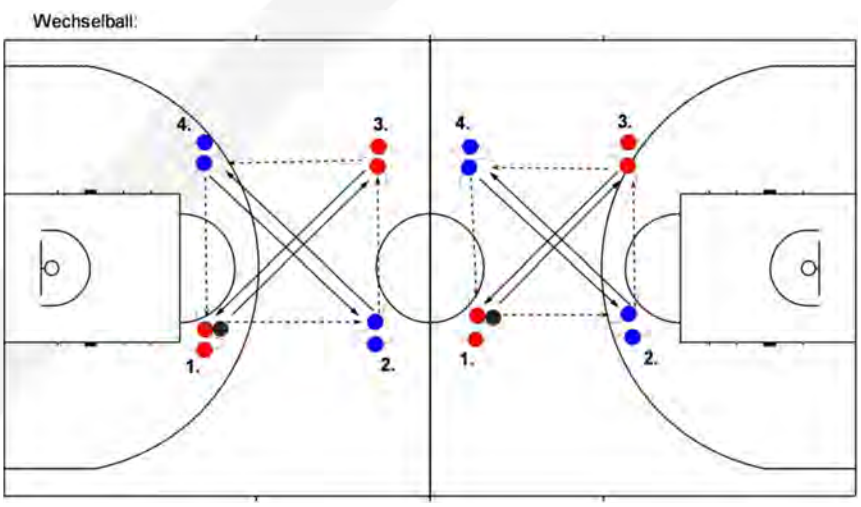
Variation1: Es werden Bodenpässe gespielt.
Variation2: Welche Gruppe schafft innerhalb einer bestimmten Zeit die meisten Pässe?

10

Wechselball

Zwei Teams (pro Team 4-8 Kinder) bilden in je einer Hallenhälfte ein Viereck. Der Ball wird in diesem Viereck (1⇨2⇨3⇨4⇨1⇨...) herum gepasst. Nach dem Pass wechseln die Spieler diagonal die Position (1⇨3⇨1 und 2⇨4⇨2).

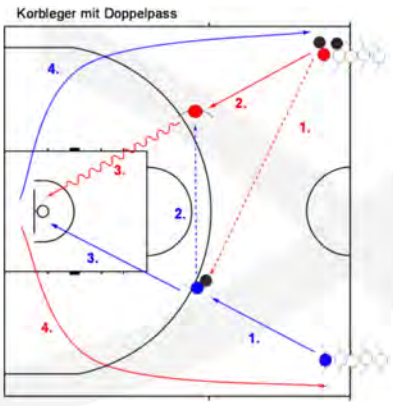
Welches Team schafft in einer bestimmten Zeit die meisten Durchgänge (⇨den Ball einmal um das Viereck)?



Korbleger nach Doppelpass

Jeweils fünf Spieler stellen sich an der linken und rechten Seite der Mittellinie auf (Blick zum Korb). Die ersten beiden Spieler auf der rechten Seite haben einen Ball. Spieler 1 passt zu seinem Mitspieler 1 auf der linken Seite und läuft zum Korb. Er bekommt den Rückpass und macht einen Korbleger rechts. Der Passgeber (linke Seite) holt den Rebound. Die Spieler wechseln die Seiten und stellen sich (an der anderen Gruppe) an der Mittellinie an.

Gleiche Übung mit Start von der linken Seite (Korbleger links).



10

2x

Abschluss

15

1x

Freies Spiel

5:5 auf zwei Körbe.

21.UE: Korbleger / Wurf

Zeit / Material

Einführung / Aufwärmen

Fischerspiel

5

Geregelt wie das bekannte Spiel „Wer hat Angst vor dem schwarzen Mann“, dürfen alle Kinder (Fische) jedoch nur dribbelnd von Seite zu Seite laufen, ohne dem Fischer ins Netz zu gehen (abgeschlagen zu werden). Ein gefangener Fisch wird zum Helfer des Fischers (also auch zum Fänger). Der Fisch, der als letzter nicht gefangen wurde, wird neuer Fischer.

Ballkoordination:

15

Jeder Spieler hat einen Ball und stellt sich nah vor eine Wand. Er tippt den Ball auf Kopfhöhe gegen die Wand. Der Ball wird mit den Fingerspitzen getippt. Durch schnelle Bewegungen aus dem Handgelenk, soll der Ball möglichst schnell und so oft wie möglich hintereinander an die Wand getippt werden.

Jeder Spieler hat einen Ball und sucht sich einen Partner. Die Spieler stehen sich frontal gegenüber. Spieler A dribbelt den Ball auf der Stelle. Spieler B wirft ihm seinen Ball zu. Spieler A fängt den Ball mit der freien Hand und passt ihm wieder zurück zu Spieler B.

Variationen:

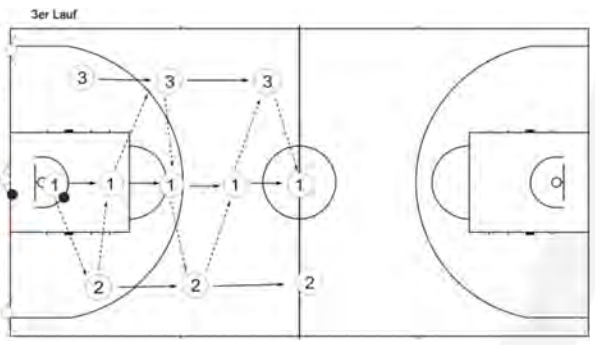
- *die gleiche Übung kann mit Bodenpässen durchgeführt werden*
- *das Zuspiel kann mit dem Fuß erfolgen*
- *der dribbelnde Spieler kann nach dem Rückpass einen Handwechsel machen*

Schwerpunkt: Korbleger / Wurf

3er-Lauf mit Abschluss Korbleger

10
4x

An der Grundlinie werden drei Reihen gebildet: ⇨Rechts ⇨Mitte ⇨Links
Die Spieler der mittleren Reihe haben Bälle. Die jeweils ersten Spieler jeder Gruppe beginnen. Während sie gemeinsam auf den gegenüberliegenden Korb zulaufen, passen sie sich den Ball – immer über die Mittelstation – zu.
Der Spieler, der auf Höhe der 3er-Linie den Ball hat, geht (mit Dribblings) zum Korbleger.Die beiden anderen Spieler laufen zum Korb und holen den Rebound. Jeder Spieler soll einmal auf den Korb werfen: ⇨KORBLEGER ⇨REBOUND1 ⇨REBOUND2 Anschließend laufen sie außen zurück und stellen sich an einer anderen Gruppe hinten an.



Hütchenball

15

4x

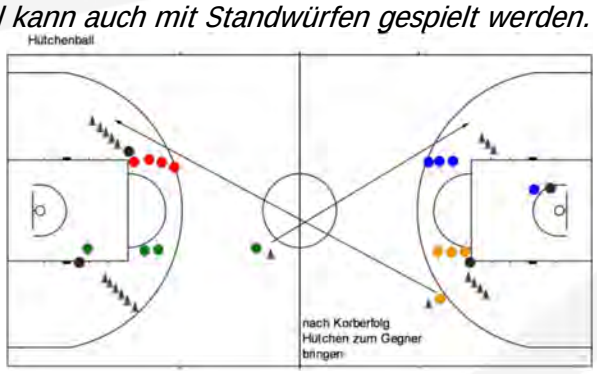
20x

Es werden 4 Teams (3-7 Kinder pro Team) gebildet. Die Teams stellen sich an der rechten und linken Ecke der Freiwurflinie eines Korbes auf. Jedes Team erhält 5 Hütchen und einen Ball. Die beiden Teams auf der rechten Seite des Korbes spielen gegeneinander sowie die beiden Teams auf der linken Seite des Korbes (diagonal).
Die Spieler machen einen Korbleger (mit 1-Dribbling). Nach dem Korbleger holt er seinen Rebound und passt den Ball zum nächsten Spieler seiner Gruppe.

- ⇨Hat der Spieler den Korbleger getroffen, dann darf er sich ein Hüttchen nehmen, zum gegnerischen Team sprinten und es dort abstellen.
- ⇨Hat der Spieler den Korbleger nicht getroffen, dann stellt er sich direkt wieder an seiner Gruppe hinten an.

Ziel ist es, so schnell wie möglich alle Hütchen los zu werden!

Variation: Das Spiel kann auch mit Standwürfen gespielt werden.



Reise um die Welt

10

Es werden verschiedene Wurfpositionen im Bereich des Zonenrandes festgelegt. Jeweils an der ersten Position steht ein Spieler bzw. eine Gruppe. An jeder Position ist ein Ball. Auf Signal wird auf den Korb geworfen. Der Spieler, der geworfen hat, geht seinem Ball hinterher, holt den Rebound und passt den Ball an die Position zurück.
Hat der Spieler den Korb getroffen, darf er zur nächsten Position weiter gehen. Andernfalls stellt er sich wieder an der Reihe an seiner Position an.

- ⇨ Nach einem Korberfolg darf man eine Position weiter gehen.
- ⇨ Der Spieler, der zuerst alle Positionen umlaufen hat, hat gewonnen!

Abschluss

15

1x

Freies Spiel

5:5 Ganzfeld.

22.UE: Gruppeninternes Turnier

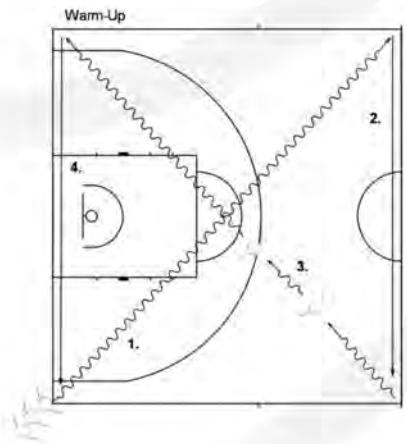
Zeit / Material

Einführung / Aufwärmen

Einlaufen mit verschiedenen Bewegungsaufgaben im Halbfeld.
Start ist an der Ecke Grundlinie-Seitenlinie. Über die Diagonalen (1 + 3) wird die Aufgabe ausgeführt – der Weg an der Mittellinie (2) bzw. Grundlinie (4) entlang bis zur anderen Diagonalen wird getrabt. **10**

Aufgaben:

- Traben
- Hopserlauf
- Fußgelenkslauf
- Skippings
- Anfersen
- Rückwärtslauf
- Seitgalopp
- Sprint
- Defense-Slides (Side-Steps)



Korbleger aus dem Dribbling mit Rebound

Jeweils 10 Kinder gehen in eine Basketballhälfte und stellen sich zu fünft an die rechte bzw. linke Ecke der Mittellinie. Die ersten beiden Kinder auf der rechten Seite erhalten einen Ball. Die Spieler auf der rechten Seite machen einen Korbleger. Die auf der linken Seite laufen gleichzeitig los und holen den Rebound. Danach tauschen die Spieler die Seite und stellen sich an der anderen Gruppe hinten an. **10**

Wiederholung auch auf der linken Seite.

Schwerpunkt: Turnier

50
1x

Die Gruppe wird in vier gleichgroße Teams eingeteilt.

Jedes Team spielt gegeneinander, nach vorgegebener Zeit.
5:5 Ganzfeld.

23.UE: Dribbling / Korbleger

Zeit / Material

Einführung / Aufwärmen

Henne und Adler

10

Fünf Spieler gehen zusammen und halten sich an der Hüfte. Der vorderste Spieler ist der ⇨ADLER und versucht den hintersten Spieler, die ⇨HENNE zu fangen.
Wenn er das geschafft hat, wird der Adler zur Henne und stellt sich hinten an. Der Spieler, der hinter dem Adler stand, wird neuer Adler.

Ballkoordination:

15

Die Spieler gehen zu Dritt zusammen. Die Spieler A und Spieler B stehen sich in ca. 4m Abstand gegenüber. Jeder Spieler steht in einem kleinen ⇨Tor. Spieler C ist ⇨VERTEIDIGER und steht zwischen A und B. Spieler A hat den Ball und passt ihn zu B. Spieler C in der Mitte versucht den Pass zu erschweren/stören. Nach dem Pass wird Spieler A ⇨VERTEIDIGER und C geht auf den Platz von A.

Täuschungen sind erlaubt!
Die Größe der Tore ist abhängig vom Leistungsstand der Spieler. Für das erfolgreiche Abfangen eines Balles erhält der Verteidiger **1 Punkt**.

Variation: Es dürfen nur Bodenpässe gespielt werden.

Jeder Spieler der 3er-Gruppe hat einen Ball. Die Spieler stellen sich im Dreieck auf und passen sich gleichzeitig den Ball zu.
Wird diese Übung beherrscht, sollen dies auch im Laufen versuchen.

Schwerpunkt: Dribbling / Korbleger

Korbleger aus dem Dribbling mit Rebound

15

Jeweils 10 Kinder gehen in eine Basketballhälfte und stellen sich zu fünft an die rechte bzw. linke Ecke der Mittellinie. Die ersten beiden Kinder auf der rechten Seite erhalten einen Ball. Die Spieler auf der rechten Seite machen einen Korbleger. Die auf der linken Seite laufen gleichzeitig los und holen den Rebound. Danach tauschen die Spieler die Seite und stellen sich an der anderen Gruppe hinten an.

- ➔ Wiederholung auch auf der linken Seite.
- ➔

Korbleger aus dem Dribbling mit Doppelpass

Jeweils fünf Spieler stellen sich an der linken und rechten Seite der Mittellinie auf (Blick zum Korb). Die ersten beiden Spieler auf der rechten Seite haben einen Ball. Spieler 1 passt zu seinem Mitspieler 1 auf der linken Seite und läuft zum Korb. Er bekommt den Rückpass und macht einen Korbleger rechts. Der Passgeber (linke Seite) holt den Rebound. Die Spieler wechseln die Seiten und stellen sich (an der anderen Gruppe) an der Mittellinie an.

Gleiche Übung mit Start von der linken Seite (Korbleger links).

Dribbelstaffel mit Korbleger 15

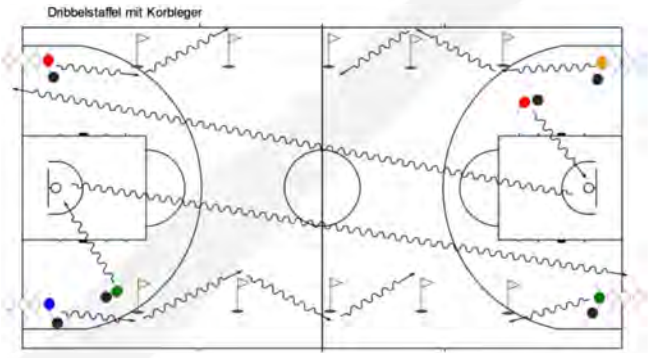
Es werden vier Gruppen gebildet. Jede Gruppe hat einen Ball und stellt sich in einer Ecke des Basketballfeldes auf. Parallel zur rechten und linken Seitenauslinie wird ein Slalomparcours aufgebaut.

Aufgabe ist es, durch den Slalomparcours zum gegenüberliegenden Korb zu dribbeln und dort einen Korbleger auszuführen.

⇨ **Achtung: Gegenverkehr im Slalomparcours – Blick vom Ball lösen!**

Hat der Spieler den Korbleger nicht getroffen, dann wirft er so lange nach, bis er einen Korb erzielt hat. Anschließend dribbelt er zurück zur Gruppe (ohne Slalom) und gibt den Ball an den nächsten Spieler weiter.

⇨Welches Team hat zuerst 10 Treffer?



Variation: Für einen getroffenen Korbleger erhält man 2 Punkte, für den getroffenen Nachwurf nur 1 Punkt.

Diese Wettkampfform kann auf alle bekannten (Pendel-)Staffeln umgeformt werden. Der Korbleger kann als Abschluss eingesetzt werden.

Abschluss

15

Freies Spiel

5:5 Ganzfeld.

1x

24.UE: Techniküberprüfung

Zeit / Material

Einführung / Aufwärmen

Parteiball — 10

Zwei Teams spielen in einer Hälfte des Basketballfeldes gegeneinander.
Ziel ist es, sich den Ball innerhalb des eigenen Teams 10x zupassen zu können, ohne dass der Gegner den Ball berührt oder abfängt.
Hat ein Team das Ziel erreicht, bekommt es 1 Punkt und die andere Mannschaft erhält Ballbesitz. Fängt die gegnerische Mannschaft den Ball ab, wechseln die Aufgaben (Angreifer ⇔ Verteidiger).
⇨Welches Team schafft die meisten Pässe?

Ballkoordination: — 15

Die Spieler stehen zu zweit hintereinander an der Seitenlinie. Der vordere Spieler hat zwei Bälle. Abwechselnd sollen die Spieler jetzt mit den zwei Bällen folgende Bewegungsaufgaben ausführen:

- die Bälle übereinander legen und zur anderen Seitenlinie und zurück balancieren
- die Bälle während des Laufens parallel hochwerfen
- die Bälle während des Laufen von der rechten in die linke Hand und umgekehrt wechseln
- eine Hand führt ein tiefes, die andere gleichzeitig ein hohes Dribbling aus

Die Übungen können zuerst im Gehen und dann im leichten Lauf ausgeführt werden.

Schwerpunkt: Techniküberprüfung — 5

Wiederholung der Technikformen und Überprüfung und Korrektur durch Lehrer:

Passen und Fangen im Stand — 10

Zwei Spieler stehen gegenüber und passen sich den Ball zu. (Brustpass &Bodenpass)

Dribbling auf Zeit — 5x

Die Spieler dribbeln durch einen Slalom (5 Stangen) von einer Grundlinie zur anderen und kommen im Tempo-Dribbling (ohne Slalom) zurück.

Wiederholung Wurf — 10

Wiederholung des Wurfes an der Wand.
Anschließend dribbeln die Spieler von Korb zu Korb. An einem Korb schließen sie mit Korbleger ab, am anderen Korb stoppen sie ab und werfen.

Abschluss — 15

Freies Spiel — 1x

5:5 Ganzfeld.

25.UE: Passen & Fangen / Korbleger

Zeit / Material

Einführung / Aufwärmen

5

NBA ⇨EuroLeague ⇨ Bundesliga

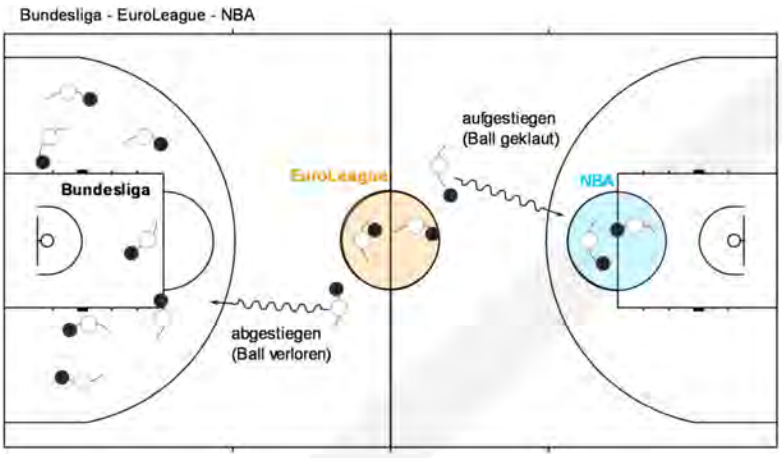
Jeder Spieler hat einen Ball. Es gibt drei Zonen: (NBA

⇨ Bundesliga = Dreipunktebereich

⇨ EuroLeague = Mittelkreis

⇨ NBA = Freiwurfkreis

Alle Spieler starten dribbelnd in der ⇨ **Bundesliga** und versuchen, sich gegenseitig den Ball weg zu spielen. Wer einem anderen Spieler den Ball weggeschlagen hat, steigt in die ⇨ **EuroLeague** auf. Gelingt dies in der EuroLeague, steigt man in die ⇨ **NBA** auf. Verliert man in der NBA oder in der EuroLeague den Ball, dann steigt man wieder ab in die nächst tiefere Liga (aus der Bundesliga steigt man nicht ab!). Wer nach einer vorgegebenen Zeit in der ⇨ **NBA** angekommen ist, hat gewonnen!



Ballkoordination:

15

Zwei Spieler stehen sich gegenüber und passen sich den Ball zu.
Nach dem Pass müssen sie verschiedene Aufgaben erfüllen:

- hinsetzen und wieder aufstehen
- drei Hocksprünge ausführen
- eine 360° Drehung ausführen
- zwei Schrittsprünge ausführen
- in die Bauchlage gehen.

Jeder Spieler hat nun einen Ball. Spieler A passt den Ball zu B. Beim Heranfliegen des Balles wirft Spieler B seinen Ball senkrecht hoch, fängt den von A zugeworfenen Ball und passt ihn sofort zu A zurück. Danach fängt er den eigenen hochgeworfenen Ball wieder auf.

Schwerpunkt: Passen Und Fangen / Korbleger

5

Wurfschulung an der Wand auf Zielmarkierungen

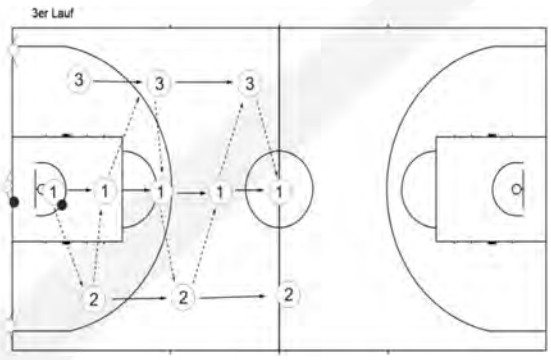
Die Spieler stellen sich vor die Wand und üben die Wurftechnik. Dabei soll ein ca. 3m hohes Feld/ eine Markierung an der Wand (Klebeband) so angezielt werden, dass der Ball die Markierung im Fallen berührt. Die Spieler fangen den eigenen Ball wieder auf.

Es soll auf eine technisch saubere Ausführung geachtet werden. Die Kinder beginnen diese Übung relativ nah an der Wand und können den Abstand je nach Wurf-Ausführung variieren.

5

3er-Lauf mit Abschluss Korbleger

An der Grundlinie werden drei Reihen gebildet: ⇨Rechts ⇨Mitte ⇨Links
Die Spieler der mittleren Reihe haben Bälle. Die jeweils ersten Spieler jeder Gruppe beginnen. Während sie gemeinsam auf den gegenüberliegenden Korb zulaufen, passen sie sich den Ball – immer über die Mittelstation – zu. Der Spieler, der auf Höhe der 3er-Linie den Ball hat, geht (mit Dribblings) zum Korbleger.
Die beiden anderen Spieler laufen zum Korb und holen den Rebound. Jeder Spieler soll einmal auf den Korb werfen: ⇨KORBLEGER ⇨REBOUND1 ⇨REBOUND2
Anschließend laufen sie außen zurück und stellen sich an einer anderen Gruppe hinten an.



5
2x

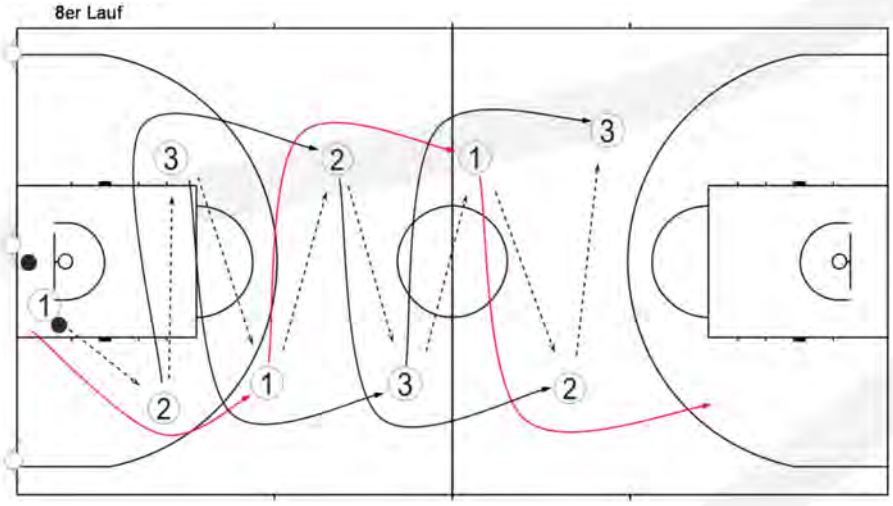
Balljagd

Die Spieler bilden einen Kreis und zählen immer auf zwei durch. Alle Einser und alle Zweier bilden eine Mannschaft. Jede Mannschaft hat einen Ball, den sie immer zum nächsten Spieler des eigenen Teams passt. Die Bälle starten am Anfang gegenüber. Ziel ist es, den Ball der anderen Mannschaft durch passen einzuholen.

8er-Lauf

15

Die Spieler stehen in 3 Reihen an der Grundlinie ⇨Links (3) ⇨Mitte (1) ⇨Rechts (2)
Die Spieler der mittleren Gruppe haben Bälle.
Der Spieler in der Mitte (1) passt den Ball zum Spieler auf der rechten Seite (2). Anschließend läuft er seinem Pass hinterher – hinter dem Mitspieler mit Ball herum. Spieler 2 passt den Ball zu Spieler 3 (dieser ist auch los gelaufen und befindet sich auf Ballhöhe). Spieler 2 läuft auch seinem Pass hinterher – hinter Spieler 3 herum. Spieler 3 passt zu Spieler 1, ...



Der Ball wird immer von der einen Seite zur anderen gepasst. Die Spieler laufen ihrem Ball hinterher. Die Laufwege der Spieler zeigen eine „8“auf dem Boden.
Der Spieler, der an der gegenüberliegenden 3er-Linie den Ball erhält, führt einen Korbleger aus. Die beiden anderen Spieler laufen zum Rebound. Das zweite Team startet, wenn das erste Team im Bereich der Mittellinie ist.

Abschluss

15
1x

Freies Spiel

5:5 Ganzfeld.

26.UE: Wiederholung Korbleger

Zeit / Material

Einführung / Aufwärmen

Versteinern

5

Alle Kinder dribbeln frei durch die Halle. Zwei bis drei Fänger ohne Ball versuchen die anderen Kinder abzuschlagen. Wer gefangen wurde, bleibt stehen und kreist den Ball um die Hüften. Es kann befreit werden, wenn ein anderes Kind den Ball durch die Beine „des Gefangenen“ dribbelt.

Ballkoordination:

15

Die Spieler teilen sich in drei Gruppen auf. Jede Gruppe bildet einen Kreis. Sie dribbeln auf der vorgegebenen Kreisbahn. Auf ein Zeichen des Lehrers prellen sie ihren eigenen Ball fest auf den Boden und versuchen den Ball ihres Vordermannes aufzufangen. Mit diesem Ball dribbeln sie weiter, bis der nächste Pfiff erfolgt.

Gleiche Kreisaufstellung wie oben. Nur jetzt passen die Spieler, auf ein Zeichen des Lehrers, den Ball im Stand direkt zu ihrem rechten Partner und versuchen kurz danach den Ball ihres linken Partners zu fangen, ohne dass der Ball den Boden berührt.

Schwerpunkt: Wiederholung Korbleger

5

Korbleger aus dem Dribbling mit Rebound

Jeweils 10 Kinder gehen in eine Basketballhälfte und stellen sich zu fünft an die rechte bzw. linke Ecke der Mittellinie. Die ersten beiden Kinder auf der rechten Seite erhalten einen Ball. Die Spieler auf der rechten Seite machen einen Korbleger. Die auf der linken Seite laufen gleichzeitig los und holen den Rebound. Danach tauschen die Spieler die Seite und stellen sich an der anderen Gruppe hinten an.

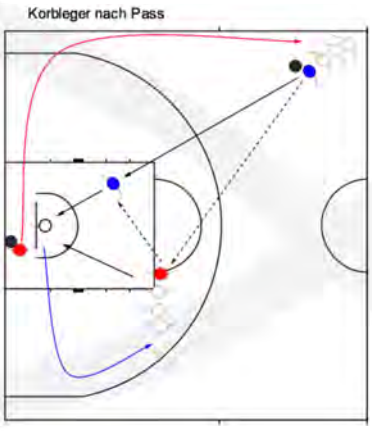
Wiederholung auch auf der linken Seite.

Korblegerkreisel

Die Spieler stehen an der rechten Seite der Mittellinie. Der Lehrer steht im Bereich der Freiwurflinie. Spieler 1 passt zum Lehrer, läuft in Richtung Korb, erhält den Ball zurück und führt einen Korbleger im Zweierkontakt ohne Dribbling aus. Der Spieler holt seinen eigenen Rebound, dribbelt zum gegenüberliegenden Korb und schließt mit einem Korbleger ab. Anschließend holt es wieder seinen Rebound und dribbelt zur rechten Seite der Mittellinie.

Korbleger nach Pass

Die Hälfte der Gruppe steht an der rechten Seite der Mittellinie mit Ball. Die anderen Spieler stehen zwischen Drei-Punkte-Linie und Freiwurflinie auf der linken Seite. Spieler 1 passt zum ersten Spieler im Bereich der Freiwurflinie, läuft in Richtung Korb, erhält den Ball zurück und führt einen Korbleger im Zweierkontakt ohne Dribbling aus.



10

Abschluss

10
2x

Freies Spiel

5:5 Ganzfeld.

10
1x

27.UE: 8er-Lauf / Überzahlspiel

Zeit / Material

Einführung / Aufwärmen

Korbleger aus dem Dribbling mit Doppelpass

Jeweils fünf Spieler stellen sich an der linken und rechten Seite der Mittellinie auf (Blick zum Korb). Die ersten beiden Spieler auf der rechten Seite haben einen Ball. Spieler 1 passt zu seinem Mitspieler 1 auf der linken Seite und läuft zum Korb. Er bekommt den Rückpass und macht einen Korbleger rechts. Der Passgeber (linke Seite) holt den Rebound. Die Spieler wechseln die Seiten und stellen sich (an der anderen Gruppe) an der Mittellinie an.
Gleiche Übung mit Start von der linken Seite (Korbleger links).

10

Ballkoordination:

Squash

15

Zwei Kinder stehen in einem markierten Spielfeld vor der Wand und bemühen sich, den Ball nacheinander mit einem Druckpass so gegen die Wand zu passen, dass der ins Feld zurückprallende Ball vom Gegenspieler nicht gefangen werden kann.
Der Spieler, dessen zurück-prallender Ball im Feld aufkommt und von seinem „Gegenspieler“ nicht gefangen werden kann, bekommt **1 Punkt**.
Bei einem Fehler erhält der Gegner **1 Punkt**.
Fehler sind: Bälle, die außerhalb des Spielfeldes den Boden berühren

Krepp-band

Der Abstand und die Größe des Spielfeldes zur Wand richten sich nach dem Leistungsstand der Kinder.
Das Spiel ist beendet, wenn ein Spieler drei Punkte erzielt hat. Anschließend wird der Spielpartner gewechselt.

Schwerpunkt: Wurf / Überzahlspiel

Wurfschulung an der Wand auf Zielmarkierungen

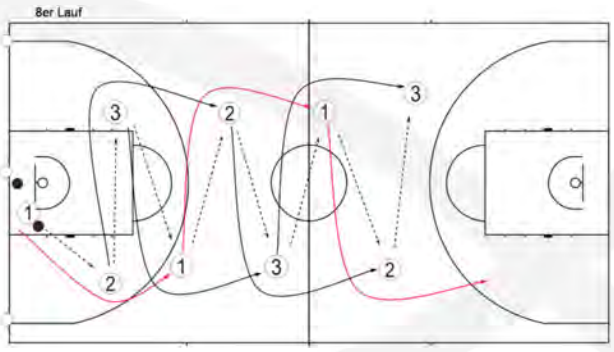
5

Die Spieler stellen sich vor die Wand und üben die Wurftechnik. Dabei soll ein ca. 3m hohes Feld/ eine Markierung an der Wand (Klebeband) so angezielt werden, dass der Ball die Markierung im Fallen berührt. Die Spieler fangen den eigenen Ball wieder auf.

Es soll auf eine technisch saubere Ausführung geachtet werden. Die Kinder beginnen diese Übung relativ nah an der Wand und können den Abstand je nach Wurf-Ausführung variieren.

8er-Lauf

5



Die Spieler stehen in 3 Reihen an der Grundlinie ⇨Links (3) ⇨Mitte (1) ⇨Rechts (2)
Die Spieler der mittleren Gruppe haben Bälle.
Der Spieler in der Mitte (1) passt den Ball zum Spieler auf der rechten Seite (2). Anschließend läuft er seinem Pass hinterher – hinter dem Mitspieler mit Ball herum. Spieler 2 passt den Ball zu Spieler 3 (dieser ist auch los gelaufen und befindet sich auf Ballhöhe). Spieler 2 läuft auch seinem Pass hinterher – hinter Spieler 3 herum. Spieler 3 passt zu Spieler 1, ...

Der Ball wird immer von der einen Seite zur anderen gepasst. Die Spieler laufen ihrem Ball hinterher. Die Laufwege der Spieler zeigen eine „8“auf dem Boden.
Der Spieler, der an der gegenüberliegenden 3er-Linie den Ball erhält, führt einen Korbleger aus. Die beiden anderen Spieler laufen zum Rebound. Das zweite Team startet, wenn das erste Team im Bereich der Mittellinie ist.

8er-Lauf mit Überzahlspiel 2:1

10
2x

3 Spieler führen den 8er-Lauf mit Abschluss Korbleger aus. Auf dem Rückweg wird Überzahl 2:1 gespielt.
Dabei wird der Werfer wird zum Verteidiger. Die beiden anderen Spieler holen den Rebound und werden zu Angreifern. Es geht 2:1 auf den gegenüberliegenden Korb zurück.

Shoot-Out

10
2x

Die Spieler stehen in einer Reihe an der Freiwurflinie bzw. am Minifreiwurf:
die ersten beiden Spieler haben je einen Ball. Spieler 1 wirft zuerst auf den Korb, direkt danach wirft Spieler 2. Jeder Spieler geht seinem Wurf nach. Sie werfen solange, bis der Ball im Korb ist. Nach einem Korb geben sie den Ball so schnell wie möglich an den nächsten Spieler in der Reihe weiter.
Trifft Spieler 2 vor Spieler 1, dann scheidet Spieler 1 aus!

Abschluss

15
1x

Freies Spiel

Spiel 5:5 Ganzfeld.

28.UE: Überzahlspiel

Zeit / Material

Einführung / Aufwärmen

Dribbelfußball

15 1x

Gespielt wird nach den Fußballregeln auf zwei Tore oder gegen Matten. Jeder Spieler hat zusätzlich einen Basketball und darf sich nur mit Dribbling fortbewegen. Der Ball darf mit dem Fuß nur gespielt werden, wenn gleichzeitig gedribbelt wird.

Ballkoordination:

10

Die Spieler teilen sich in drei Gruppen auf. Jede Gruppe bildet einen Kreis. Sie dribbeln auf der vorgegebenen Kreisbahn. Auf ein Zeichen des Lehrers prellen sie ihren eigenen Ball fest auf den Boden und versuchen den Ball ihres Vordermannes aufzufangen, nachdem dieser einmal den Boden berührt hat. Mit diesem Ball dribbeln sie weiter, bis der nächste Pfiff erfolgt.

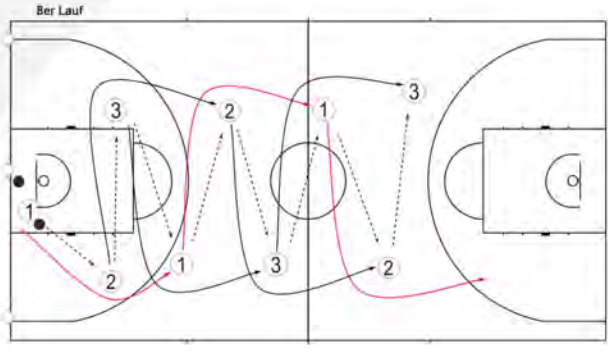
Gleiche Kreisaufstellung wie oben. Nur jetzt passen die Spieler, auf ein Zeichen des Lehrers, den Ball im Stand zu ihrem rechten Partner und versuchen kurz danach den Ball ihres linken Partners zu fangen, ohne dass der Ball den Boden berührt.

Schwerpunkt: Überzahlspiel

8er-Lauf

5

Die Spieler stehen in 3 Reihen an der Grundlinie ⇨Links (3) ⇨Mitte (1) ⇨Rechts (2)
Die Spieler der mittleren Gruppe haben Bälle.
Der Spieler in der Mitte (1) passt den Ball zum Spieler auf der rechten Seite (2). Anschließend läuft er seinem Pass hinterher – hinter dem Mitspieler mit Ball herum. Spieler 2 passt den Ball zu Spieler 3 (dieser ist auch los gelaufen und befindet sich auf Ballhöhe). Spieler 2 läuft auch seinem Pass hinterher – hinter Spieler 3 herum. Spieler 3 passt zu Spieler 1, ...



15

Der Ball wird immer von der einen Seite zur anderen gepasst. Die Spieler laufen ihrem Ball hinterher. Die Laufwege der Spieler zeigen eine „8“auf dem Boden.
Der Spieler, der an der gegenüberliegenden 3er-Linie den Ball erhält, führt einen Korbleger aus. Die beiden anderen Spieler laufen zum Rebound. Das zweite Team startet, wenn das erste Team im Bereich der Mittellinie ist.

8er-Lauf Überzahlspiel vom 2:1 zum 1:1

10

Die Übung 8er-Lauf mit Überzahlspiel aus der 27.UE wird weitergeführt:

Nach Abschluss des 2:1 Überzahlspiels ⇨KORBERFOLG DER ANGREIFER oder nach ⇨REBOUND DES VERTEIDIGERS, folgt das Spiel 1:1 auf den anderen Korb. Der Verteidiger wird zum Angreifer und der Angreifer, der zuletzt den Ball hatte (z.B. geworfen hat), wird zum Verteidiger.

Reise um die Welt

Es werden verschiedene Wurfpositionen im Bereich des Zonenrandes festgelegt. Jeweils an der ersten Position steht ein Spieler bzw. eine Gruppe. An jeder Position ist ein Ball. Auf Signal wird auf den Korb geworfen. Der Spieler, der geworfen hat, geht seinem Ball hinterher, holt den Rebound und passt den Ball an die Position zurück.
Hat der Spieler den Korb getroffen, darf er zur nächsten Position weiter gehen. Andernfalls stellt er sich wieder an der Reihe an seiner Position an.

⇨ Nach einem Korberfolg darf man eine Position weiter gehen.
⇨ Der Spieler, der zuerst alle Positionen umlaufen hat, hat gewonnen!

Abschluss

15
1x

Freies Spiel

5:5 Ganzfeld.

29.UE: DBB Spielabzeichen: Gold

Zeit / Material

Einführung / Aufwärmen

Versteinern

5

Alle Kinder dribbeln frei durch die Halle. Zwei bis drei Fänger ohne Ball versuchen die anderen Kinder abzuschlagen. Wer gefangen wurde, bleibt stehen und kreist den Ball um die Hüften. Es kann befreit werden, wenn ein anderes Kind den Ball durch die Beine „des Gefangenen“ dribbelt.

Ballkoordination:

15

Zwei gleich große Gruppen A und B stehen sich an den Seitenlinien des Spielfeldes gegenüber. Jeder Spieler hat einen Ball. Auf Kommando dribbeln beide Gruppen gleichzeitig los auf die andere Seite. Kurz bevor sich die Spieler der beiden Gruppen auf dem Spielfeld treffen, zeigen zunächst die Spieler der Gruppe A ein Signal an, worauf die Spieler der Gruppe B reagieren müssen:

- Arm nach links ausstrecken ⇨ Ball unter dem Arm her dribbeln
- Arm nach rechts ausstrecken ⇨ Ball unter dem Arm her dribbeln
- Beine grätschen ⇨ Ball durch die Beine des Partners spielen

Variation: Das Tempo kann erhöht und die Anzahl der auszuführenden Aktionen mit den entsprechenden Folgehandlungen erweitert werden.

Schwerpunkt: Abnahme Des DBB Spielabzeichens: Gold

35

Abschluss (Falls Noch Zeit)

15
1x

Freies Spiel

5:5 Ganzfeld.

30.UE: Abschlusswettbewerbe

Zeit / Material

Einführung / Aufwärmen

5

Korbleger aus dem Dribbling mit Rebound

Jeweils 10 Kinder gehen in eine Basketballhälfte und stellen sich zu fünft an die rechte bzw. linke Ecke der Mittellinie. Die ersten beiden Kinder auf der rechten Seite erhalten einen Ball. Die Spieler auf der rechten Seite machen einen Korbleger. Die auf der linken Seite laufen gleichzeitig los und holen den Rebound. Danach tauschen die Spieler die Seite und stellen sich an der anderen Gruppe hinten an.

Wiederholung auch auf der linken Seite.

Schwerpunkt: Turnier

55

1:1 Turnier

Zwei Gruppen bunt gemischt.
In den Gruppen spielt jeder gegen jeden 1:1.
Ein Spiel geht bis der erste Spieler 3 Körbe erzielt hat bzw. max. 5 Minuten.
Spielbeginn ist an der 3er-Linie. Nach einem Korberfolg erhält der Verteidiger den Ball.
Die Gruppensieger spielen den Gesamtsieger aus.

Shoot-Out – Turnier

Die Spieler stehen in einer Reihe an der Freiwurflinie bzw. am Minifreiwurf:
die ersten beiden Spieler haben je einen Ball. Spieler 1 wirft zuerst auf den Korb, direkt danach wirft Spieler 2. Jeder Spieler geht seinem Wurf nach. Sie werfen solange, bis der Ball im Korb ist. Nach einem Korb geben sie den Ball so schnell wie möglich an den nächsten Spieler in der Reihe weiter.
Trifft Spieler 2 vor Spieler 1, dann scheidet Spieler 1 aus!

Turnier mit gelosten Mannschaften (vgl. vorherige Turniere)

5:5 Ganzfeld.

Abschluss

Siegerehrung mit Preisen

LEGENDE:

: Angreifer

: Verteidiger

: Trainer

: Ball

: Markierungsfahne

: Hütchen

: kleiner Kasten

: Pass in Pfeilrichtung

: Dribbling in Pfeilrichtung

: Laufweg in Pfeilrichtung

: Ball in Pfeilrichtung übergeben

: Markierungslinie

: Basketball

: Markierungsshirt

: diverse Bälle

: Softball

: Angabe der Minuten

www.nbbl-basketball.de
www.facebook.com/dieNBBL

NACHWUCHS BASKETBALL BUNDESLIGA

JUGEND BASKETBALL BUNDESLIGA