



Basketball

Dribbling

Ziel: Die Schüler lernen die Unterschiede des hohen und niedrigen Dribbelns kennen und wenden die Dribbeltechniken in einfachen Übungen an (Ball- und Rhythmusgefühl, Dribbeln ohne Blickkontakt zum Ball).

Material: 1 Basketball pro Schüler, 3 Gummiringe, 3 Hütchen, 1 Bild eines Basketballspielers im Lauf (mit hoher Dribbeltechnik), 1 Bild eines Basketballspielers im Stand (mit niedriger Dribbeltechnik)

Theoretischer Hintergrund

Beim **hohen Dribbling** wird der Ball in etwa hüfthoch gespielt. Die Hand passt sich der Rundung des Balles an, die Finger sind dabei gespreizt. Ein leichtes Ballführen ist erlaubt, die Hand muss jedoch immer über dem Ball bleiben.

Das hohe Dribbling wird vorwiegend während des Laufens (in der Vorwärtsbewegung) eingesetzt.

Beim **niedrigen Dribbling** wird der Ball in etwa kniehoch gespielt. Der Körper ist dabei stark gebeugt. Das niedrige Dribbling wird vorwiegend im Stand eingesetzt und ermöglicht eine enge Ballkontrolle. Es dient so der Befreiung vom Gegner, Richtungstäuschung, schneller Handwechsel und „durch die Beine dribbeln“ – alles Techniken, um den Gegner zu verwirren – werden im niedrigen Dribbling ausgeführt.



Aufwärmen und vorbereiten

1. Allgemeines Aufwärmen

Winterschlaf

Ein Schüler der Klasse ist der Gejagte, ein anderer der Gejagte. Die restlichen Schüler bilden Dreiergruppen. Die Gruppen verteilen sich im Raum. Die 3 Schüler einer Gruppe legen sich auf dem Rücken dicht neben-



Download zur Ansicht



3. Spezielles Aufwärmen

Hier bietet sich eine erste Ballgewöhnung mit dem Basketball an. Übungsbeispiele finden sich in dem Stundenbild „Ballgewöhnung – Schulung der koordinativen Fähigkeiten mit der Hand“.

Erarbeiten und üben

1. Erarbeitung Theorie

Der Lehrer zeigt den Schülern ein Bild eines dribbelnden Basketballspielers im Lauf (hohe Dribbeltechnik). Die Schüler äußern sich dazu. Dann versucht ein Schüler, diese Technik nachzuahmen. Der Lehrer erklärt wichtige Details (siehe Theoretischer Hintergrund).

Anschließend zeigt der Lehrer den Schülern ein Bild eines dribbelnden Basketballspielers im Stand (niedrige Dribbeltechnik). Die Schüler äußern sich dazu und erkennen bereits erste Unterschiede der beiden Dribbeltechniken. Dann versucht ein Schüler, das niedrige Dribbeln nachzuahmen. Der Lehrer erklärt wichtige Details (siehe Theoretischer Hintergrund).

2. Erarbeitung Praxis

Die folgende Übungsreihe wird in Kreisauflistung durchgeführt. Der Lehrer führt verschiedene Dribbelaufgaben vor, die Schüler steigen mit ein und versuchen, im selben Rhythmus mitzudribbeln. Der Lehrer greift ggf. korrigierend ein und hilft einzelnen Schülern, die richtige Technik zu finden.

Die Übungsreihe wird zunächst einmal mit der starken, dann einmal mit der schwachen Hand und dann im Wechsel durchgeführt.

- hohes Dribbling (ca. hüfthoch)
- Körper beugen, fließender Übergang in das tiefe Dribbling
- übertrieben hohes und übertrieben niedriges Dribbling im Wechsel: Dribbling als Riese (auf Zehenspitzen), Dribbling als Zwerg (in der Hocke, den Knien, bis hin zum Sitzen)
- hohes (normales) Dribbling mit Blick zum Lehrer (für leistungsstarke Schüler mit verschlossenen Augen)
- hohes (normales) Dribbling mit Drehung um die eigene Achse
- hohes (normales) Dribbling mit Positionswechsel: Die Schüler bewegen sich im Uhrzeigersinn / gegen den Uhrzeigersinn jeweils eine Position weiter
- hohes (normales) Dribbling im Kreismitte und wieder zurück

3. Übungs- und Anwendungsphase

Begrüßungsphase

Download zur Ansicht



Methodische Übungsreihe

Die Klasse wird in 3 Gruppen eingeteilt. Die 3 Gruppen stellen sich in 3 Reihen mit ausreichend Abstand zueinander an der Torraumlinie des Handballfelds auf. Der erste Schüler einer Gruppe hat jeweils einen Basketball. Am anderen Ende der Halle stehen 3 Hütchen. Auf das Kommando des Lehrers dribbeln jeweils die ersten Schüler parallel zur Hallenlängsseite auf die gegenüberliegende Seite der Halle, umkreisen dort ihr Hütchen und dribbeln zu ihrer Gruppe zurück. Der Basketball wird jeweils an den Nächsten in der Reihe übergeben. Sind alle Schüler einmal gelaufen, wird die nächste Dribbelaufgabe gestellt. Der Lehrer korrigiert ggf. einzelne Schüler.

Übungsreihe:

- hohes und zügiges Dribbeln, auf dem Rückweg Handwechsel
- hohes und zügiges Dribbeln mit ständigem Handwechsel
- niedriges Dribbeln mit langsamer Vorwärtsbewegung, auf das akustische Signal des Lehrers Übergang in das hohe Dribbeln mit erhöhter Laufgeschwindigkeit; der Wechsel kann mehrmals stattfinden
- hohes Dribbling, der dribbelnde Schüler hat einen kleinen Gummiring (alternativ ein Sandsäckchen) auf dem Kopf (ruhiger Blick nach vorne!)

Diese Übung kann auch als wettkampforientierter Staffellauf durchgeführt werden.

Die Schüler müssen nun versuchen, die Dribbelbahn möglichst schnell zu durchlaufen.

Fällt einem Schüler der Gummiring vom Kopf, muss er seine Bahn von vorne beginnen.



Spiele und ausklingen lassen

Dribbeljagd



2 Schüler der Klasse sind die Jäger, die restlichen Schüler die Gejagten. Sowohl die Jäger als auch die Gejagten haben jeweils einen Basketball, der kontinuierlich gedribbelt wird. Die Jäger versuchen, die Gejagten mit der freien Hand abzuschlagen. Wurde ein Gejagter getroffen, muss er sofort im Grätschstand stehen bleiben und den Basketball um die Hüfte kreisen. Der Gefangene kann wieder befreit werden, indem ein anderer Gejagter den Basketball einmal durch die Beine des Gefangenen dribbelt.

Mögliche Spielvarianten:

- Gefangene Schüler werden ebenfalls zu Jägern. Es wird so lange gespielt, bis alle Schüler gefangen sind.
- Die Jäger können gefangene Schüler geben ihren Ball ab und schließen sich

Download zur Ansicht



Reflexion



Die Schüler äußern sich im Sitzkreis dazu, welche Erfahrungen sie in dieser Unterrichtsstunde gemacht haben (Verbesserungen, mögliche Schwierigkeiten etc.).

Aufgrund der erhöhten Bewegungsintensität in dieser Stunde kann auch noch (falls genügend Zeit) eine kleine Entspannungsübung (z. B. eine Fantasiereise) durchgeführt werden.

Beurteilen und bewerten

- Dribbeltechnik
- Rhythmusgefühl
- Wettkampffähigkeit
- Fairplay/Teamfähigkeit

**Download
zur Ansicht**



Basketball

Positionswurf

Ziel: Die Schüler erlernen die Grundtechnik des Positionswurfs.

Material: 1 Basketball pro Schüler, 1 kleiner Gymnastikball, 4-mal Turnringe, 2 Kastendeckel, 2 kleine Kästen, 4 Langbänke, 4 Reifen, ca. 12 Fahrradreifen, 12 Hüfchen, Schnüre zum Befestigen, 10 DIN-A4-Blätter mit den Ziffern 0–9, 1 Bild von Dirk Nowitzki beim Freiwurf

Theoretischer Hintergrund

1. Der Ball wird in beiden Händen vor dem Körper gehalten. Hüftbreite Fußstellung. Der Fuß der Wurfhandseite ist etwas weiter vorne, die Knie sind gebeugt.
2. Die Wurfhand ist unter dem Ball, die andere Hand stützt seitlich. Der Ellbogen der Wurfhand zeigt zum Korb und wird nach vorne oben durchgestreckt, gleichzeitig werden die Knie durchgestreckt, das Gewicht verlagert sich auf die Zehenspitzen.
3. Das Handgelenk klappt nach und gibt dem Ball einen Rückwärtsdrall.



Download zur Ansicht





Aufwärmen und vorbereiten

1. Allgemeines Aufwärmen

Nummernlauf

An den Hallenwänden werden DIN-A4-Blätter, die mit den Ziffern 0–9 beschriftet sind, angebracht. Jeder Schüler hat einen Basketball. Die Schüler dribbeln mit dem Basketball kreuz und quer durch die Halle. Der Lehrer gibt verschiedene Zahlenkombinationen vor (z. B. Geburtsdatum, Handynummer, Postleitzahl), die jeder Schüler für sich mit seinen Zahlen füllt und dann dribbelnd abläuft.

Variante: Bei jedem Anlaufen einer Ziffer wird der Ball gegen die Wand gepasst und wieder gefangen.



2. Dehnen

Die Dehnübungen werden mit dem Basketball durchgeführt. Der Schwerpunkt sollte auf der Schulter- und Handmuskulatur liegen.

3. Spezielles Aufwärmen

Hütchenfänger



An den beiden Freiwurflinien wird jeweils ein Kastendeckel aufgestellt. Die Klasse wird in 2 Mannschaften geteilt, die gegeneinander antreten. Jede Mannschaft hat ein Hütchen. Ein Schüler jeder Mannschaft stellt sich mit dem Hütchen auf den Kastendeckel (Hütchenfänger). Gespielt wird mit einem kleinen Gymnastikball. Eine Mannschaft ist in Ballbesitz. Die Spieler der Mannschaft versuchen nun, den Ball nur mit Pässen möglichst weit nach vorne zu bringen und letztlich ihrem Hütchenfänger so zuzuwerfen, dass dieser den Ball mit dem Hütchen fangen kann. Der Kreis um die Freiwurflinie darf dabei nicht betreten werden. Die gegnerische Mannschaft versucht, das Passspiel zu unterbinden und den Ball zu erobern. Hat der Hütchenfänger den Ball gefangen, bekommt die Mannschaft einen Punkt, der Hütchenfänger wird ausgetauscht und die gegnerische Mannschaft ist in Ballbesitz. Gewonnen hat die Mannschaft, die nach Ablauf der zuvor festgelegten Zeit mehr Punkte erzielt hat.

Keine Pässe zum Hütchenfänger, bevor der Ball nicht innerhalb der 3-Punkte-Linie war.



Erarbeitet und ...

zur Ansicht



Tipp zum Abklappen des Handgelenks: „Klaue aus der Keksdose auf dem Schrank einen Keks.“



2. Erarbeitung Praxis

Mithilfe der folgenden methodischen Übungsreihe erlernen die Schüler die wichtigsten Elemente des Positionswurfs. Jeder Schüler hat einen Basketball. Bei Übungen mit dem Korb werden alle Körbe der Halle (nicht nur die beiden Hauptkörbe) genutzt.

- Die Schüler sitzen mit dem Gesicht zur Hallenwand auf Langbänken, die mit ca. 1 m Abstand vor der Hallenwand stehen. Sie führen im Sitzen die Wurfbewegung des Positionswurfs gegen die Wand aus und fangen den von der Wand zurückprallenden Ball wieder. Die Schüler sollen hier vor allem auf den Rückwärtsdrall des Balles achten, der durch das Nachklappen des Handgelenks erreicht wird.
- Es wird die gleiche Übung durchgeführt wie zuvor, nun aber stehen die Schüler bei jedem Wurf auf, fangen den von der Wand zurückprallenden Ball und setzen sich kurz wieder hin.
- Die Schüler stehen hinter den Langbänken, die nun ca. 1,5 m von der Wand entfernt sind. Der Ball wird mithilfe des Positionswurfs so geworfen, dass er in ca. 3 m Höhe gegen die Wand prallt und noch vor den Langbänken (d.h. zwischen Hallenwand und Langbank) wieder auf den Boden fällt.

Das Ziel kann z.B. mit Klebestreifen an der Hallenwand markiert werden.

- Die Schüler gehen paarweise zusammen, jedes Paar hat einen Ball. Die beiden Schüler werfen sich ihren Ball durch den an Turnringen befestigten Reifen zu.



Download
zur Ansicht



- Die Schüler gehen paarweise zusammen, jedes Paar hat einen Ball. Die beiden Schüler werfen sich den Ball mit einem möglichst hohen Wurf (möglichst bis unter die Decke) so zu, dass er in einem vor dem Partner liegenden Reifen aufkommt. Der Partner fängt den Ball erst nach einem Bodenkontakt.
- Die Schüler verteilen sich auf die Basketballkörbe der Halle und stellen sich schräg neben das Brett. Von dort versuchen sie, das Brett so zu treffen, dass der Ball wieder zu ihnen zurückprallt.
- Die Schüler verteilen sich auf die Basketballkörbe der Halle. Sie stehen in ca. 1 m Abstand und einem Winkel von 45° vor dem Korb und machen Positionswürfe gegen das Brett in den Korb.

Die Schüler sollen versuchen, auf die obere Ecke des inneren Rechtecks zu zielen, die ihnen näher ist.



- Die Schüler verteilen sich auf die Basketballkörbe der Halle. Sie stehen in ca. 1 m Abstand frontal vor dem Korb und führen Positionswürfe auf den Korb aus. Pro Treffer gehen sie einen Schritt nach hinten und vergrößern so nach und nach ihre Entfernung zum Korb.

Die Schüler sollen versuchen, auf den hinteren Teil des Rings zu zielen. Wichtig ist dabei auch eine möglichst hohe Flugkurve.



3. Übungs- und Anwendungsphase

Around the world

An den beiden Hauptkörben der Halle werden um die Verteidigungszone jeweils 5 Hütchen platziert (alternativ können auch die Markierungen an der Freiwurfbereich genutzt werden). Es werden 4 Teams gebildet. Jedes Team hat 2 Bälle. Pro Korb treten 2 Teams gegeneinander an. Die beiden Teams stellen sich jeweils an den korbnahe, gegenüberliegenden Hütchen in einer Reihe auf. Die ersten beiden Spieler haben jeweils einen Ball. Auf das akustische Signal des Lehrers werfen jeweils die ersten Spieler ihren Ball auf den Korb, holen ihren Ball wieder, geben ihn an den nächsten freien Spieler ihres Teams weiter und stellen sich wieder hinten an. Gleichzeitig werfen jeweils die zweiten Spieler auf den Korb. Hat ein Team an einem Hütchen 5 Treffer erzielt, darf es zum nächsten Hütchen aufrücken (im Uhrzeigersinn/entgegen des Uhrzeigersinns). Die Teams dürfen sich gegenseitig nicht behindern. Gewonnen hat das Team, das als erstes an allen 5 Hütchen jeweils 5 Treffer erzielt hat.

In einer zweiten Spielrunde spielen jeweils der Gewinner und die Verlierer gegeneinander an.



Shootout

zur Ansicht

Ballsportarten



In einer zweiten Spielrunde schließen sich jeweils die beiden besten Spieler einer Gruppe zu einer neuen Gruppe zusammen. In dieser Gruppe wird nun der Klassensieger ausgespielt.



Spielen und ausklingen lassen



Königsball

An den beiden Freiwurflinien des Basketballfelds steht jeweils ein kleiner Kasten. Die Klasse wird in 2 Mannschaften eingeteilt. Die beiden Mannschaften spielen mit vereinfachten Basketballregeln auf die beiden Hauptkörbe der Halle. Jeweils ein Spieler der beiden Mannschaften steht auf dem kleinen Kasten (= König). Bekommt er den Ball von einem seiner Mitspieler zugepasst, darf er ungestört einen Positionswurf ausführen. Im Anschluss wechselt er mit dem Passgeber die Position. Es darf jeweils nur der König auf den Korb werfen. Gewonnen hat die Mannschaft, die nach Ablauf der festgelegten Zeit mehr Körbe erzielt hat.

Je nach Dribbel- und Spielfähigkeit der Schüler können das Dribbeln verboten und/oder die Basketballregeln vereinfacht werden. Zudem kann die Distanz des Kastens zum Korb variiert werden.



Beurteilen und bewerten

- Wurftechnik
- Zielgenauigkeit/Treffer (Eine Basketballweisheit besagt: „Wer trifft, hat recht!“)
- Lernfortschritt
- Wettkampffähigkeit und Fairplay

Download zur Ansicht