

In Nowitzkis Fußstapfen

– vom 2 : 2 zum Streetball

Tobias Schwarzwälder, Karlsruhe

Zeit	3 Doppelstunden
Niveau	Fortgeschrittene, Klassen 7–10
Ort	Sport- oder Gymnastikhalle, Sportplatz, Freigelände
Ziele	Basketballspezifische Techniken entwickeln
Kompetenzen	Kognitive und sozial-affektive Kompetenzen fördern, Spielfähigkeit entwickeln, kooperieren und wettkämpfen, Sieg und Niederlagen kennenlernen
Vorkenntnisse	Passen, Fangen, Dribbeln, Korbleger, Standwurf

Fachliche Hinweise

Der Basketballboom des 21. Jahrhunderts in Deutschland trägt einen Namen: „Dirk – the German Wunderkind – Nowitzki“. Durch Nowitzkis Teilnahme an der EM 2011 in Litauen, den Gewinn des NBA-Championship 2010/2011 mit den Dallas Mavericks in den USA und seiner Auszeichnung zum Finals-MVP ist dieses Ballspiel wieder näher an die anderen populären Sportspiele wie Fußball oder Handball herangerückt.

Aber schon seit Jahrzehnten ist Streetball mit seiner speziellen Regel und die hiermit verbundene körperkontaktarme Spielweise, die in engen Spielsituationen auf engstem Raum sowie das schnelle Umschalten von Abwehr auf Angriff bei den Schülern sehr beliebt. Es lässt sich in der Schule sehr gut realisieren, da es in Kleingruppen mit etlichen Korbvarianten durchgeführt werden kann. Im Fokus steht das „Punkte-Machen“. Nicht jede Sporthalle verfügt über installierte Korbanlagen. Das ist jedoch auch nicht nötig; es ist vielmehr die Kreativität der Schüler gefragt: Durch einfache Umbauten oder Verfreien von manchen Geräten können Körbe entstehen, auf die gezielt werden kann.

Über die kreative Komponente hinaus verbessern die Schüler ihre spieltechnischen Fertigkeiten und ihre Teamfähigkeit und lernen, sich in Spielsituationen mit anderen zu messen.

Praktische Tipps

Das Sprichwort „Spiel lernt man nur durch spielen“ ist in dieser Unterrichtseinheit von großer Relevanz und bildet die Basis für das Erlernen des Basketballspiels. Die Förderung der individuellen Spielfähigkeit sollte im Mittelpunkt der Spielausbildung stehen. Das spielgemäße Konzept (auch „Spielreihemodell“ genannt, nach Emrich 2007), welches das komplexe Zielspiel auf seine wichtigsten Aspekte reduziert, stellt die Spielidee – Körbe erzielen und verhindern – und die Spielstruktur – spielentscheidende Situationen – in den Vordergrund. Eine sinnvolle Strukturierung von Spiel- und Übungsreihen ermöglicht ein intensives Üben und Lernen. Die Schüler erleben im Spiel mehrere differenzierte Spielsituationen, auf die sie reagieren müssen, um anschließend zu agieren. Diese Ganzheitlichkeit aus den verschiedenen Komponenten Technik, Taktik und Kondition soll durch das Spiel geschult werden. Das Zusammenführen der motorischen (Technik) und taktischen (Kognition) Komponente gilt als übergeordnetes Ziel der Spielvermittlung, welche auch eine Binnendifferenzierung sehr gut zulässt. Daher gilt in dieser Unterrichtseinheit das Motto „So viel spielen wie möglich, so viel Technik erlernen wie nötig!“.

Um für einen fairen und für alle zufriedenstellenden Spielverlauf zu sorgen, werden zu Beginn der ersten Doppelstunde mögliche Streetball-Regeln aufgelistet und besprochen, die auch von den Schülern selbst erarbeitet bzw. ergänzt werden können.

Literatur

Neumann, H. und Popovic, S: Spielend Basketball lernen in Schule und Verein. Limpert Verlag, Wiebelsheim 2010. (14,95 €)

Die Autoren zeigen in diesem Buch Spiel- und Übungsreihen auf, in die technische und taktische Elemente des Basketballspiels integriert werden, welche zum Erlernen des Spiels führen sollen. Die Reihen wurden über viele Jahre hinweg in allen Altersstufen in der Praxis erprobt. Jede Spiel- und Übungsform werden die empfehlenswerte Klassenstufe und die zu erlernenden Aspekte zugeordnet, sodass einer erfolgreichen Umsetzung im Unterricht nichts mehr im Wege steht.

Stundenübersicht

- Doppelstunde 1: In-and-out-Bewegungen – Freilaufen und Anbieten (M 1 – M 2)
- Doppelstunde 2: Block und Pick and Roll – Freisperren als Handlungsmöglichkeit (M 3 – M 4)
- Doppelstunde 3: Einführung von Rebound und Schnellangriff (M 5)

2. Stundenverlauf

Aufwärmen

Reifenball (M 3)

Jeweils zwei Mannschaften spielen gegeneinander. Es wird je nach Bedarf auf zwei bis drei Spielfeldern gespielt. In jedem Feld werden ca. vier bis fünf Reifen verteilt. Ein Punkt ist erzielt, wenn ein Mitspieler einen Bodenpass durch einen der Reifen gefangen hat.

Hinweise:

- Reifen mindestens zwei bis drei Meter vom Spielfeldrand entfernt niederlegen.
- Keine Dauerbelegung der Reifen erlaubt!

Variationen:

- Es müssen x Pässe durch die Reifen erfolgen, bevor ein Punkt erzielt wird.
- Setzt ein Gegenspieler einen Fuß in den Reifen, ist dieser für drei Sekunden tabu.
- Die Reifen haben nur zwei verschiedene Farben, sodass jeder Spieler nur in einem der Reifen passen darf.

Reise nach Jerusalem (M 4)

Die Schüler gehen zu zweit zusammen und haben jeweils einen Ball. Es liegen so viele Reifen aus, wie es Teams gibt. Die Schüler nehmen sich an der Hand. Während Musik abgespielt wird, laufen die Paare durch die Halle, wobei einer der beiden den Ball prellt. Bei Musikstopp soll sich jedes Paar einen Reifen suchen und sich zu zweit in diesen hineinstellen. Team, die ausgeschieden sind, führen am Rand Kräftigungsübungen/Ganzkörperstabilisation durch. Nach jeder Runde wird ein Reifen weggenommen und der andere Partner prellt.

Hinweis: Nach Musikstopp müssen sich die Paare prellend zu den Reifen bewegen.

Variationen:

- Verschiedene Bewegungsausführungen, z. B. Hopselauf, Rückwärtslaufen usw.
- Verschiedenfarbige Reifen auslegen. Nach Musikstopp werden eine bis zwei Farben genannt, zu denen die Paare prellen sollen.

Hauptteil

Einführung Block

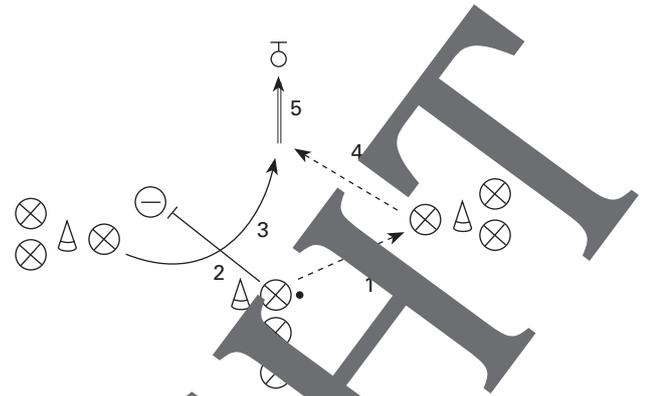
Demonstrieren Sie den richtigen Block.



Armhaltung beachten, sicherer Stand, nicht aktiv zum Mann, nur passiv versperren.

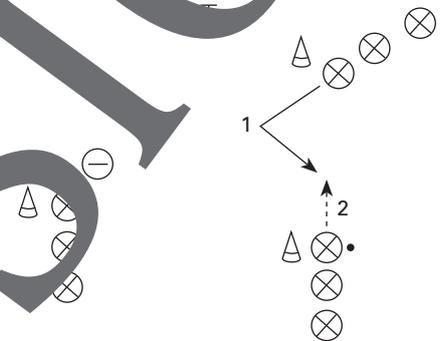
Weak-Side-Block (3 : 0)

Drei Schüler besetzen jeweils die Aufbau- und Flügelpositionen. Der Spieler auf der Point Guard Position passt zu einem Flügelspieler (1) und läuft zur ballentfernten Seite, um dort einen Block zu stellen (2). Der „freigeblockte“ Flügelspieler zieht Richtung Korb (3), bekommt vom rechten Flügelspieler den Ball (4) und macht einen Korbleger (5).

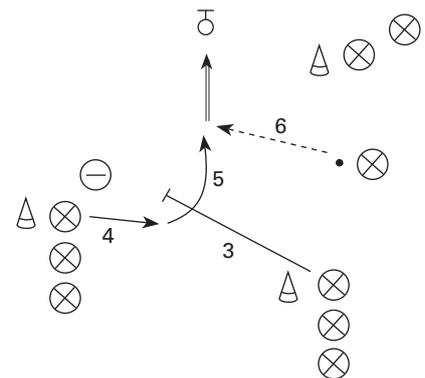


Fake-Weak-Side-Block (3 : 1 passiv)

Beide Flügelpositionen werden mit drei Schülern besetzt. Eine Dreiergruppe steht an der Schnittstelle Baseline – Dreierlinie. Der Schüler auf der Point-Guard-Position hat den Ball. Der erste Spieler auf der Baseline macht eine Cut-Bewegung (1) und bekommt den Ball zugespielt (2).

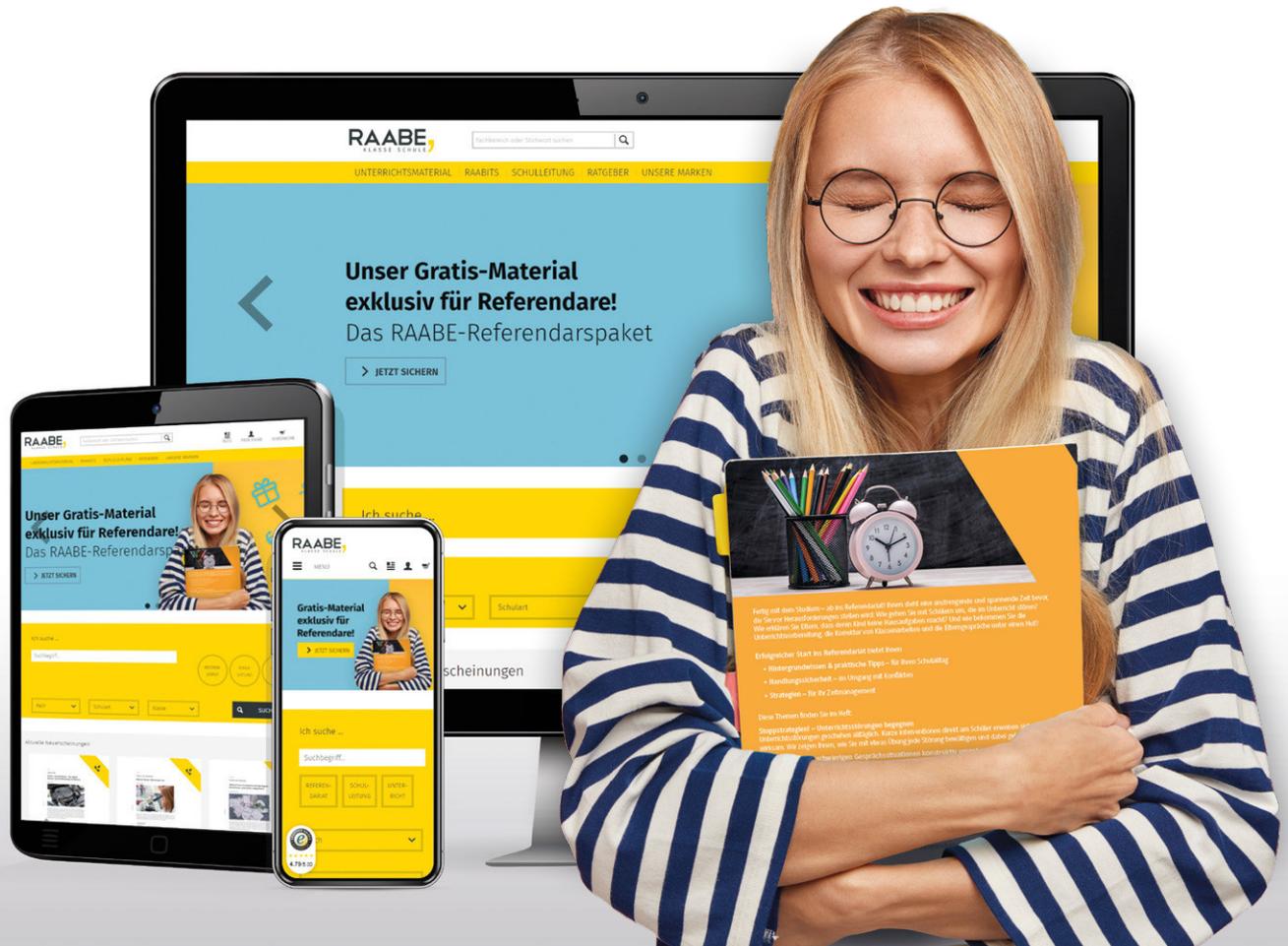


Der Point Guard stellt nun auf der Weak-Side einen Block (3). Der Flügelspieler läuft auf den Block zu (4), täuscht an und macht eine Cut-Bewegung Richtung Korb (5), wo er den Ball abhört (6).



Sie wollen mehr für Ihr Fach?

Bekommen Sie: Ganz einfach zum Download im RAABE Webshop.



Über 4.000 Unterrichtseinheiten
sofort zum Download verfügbar



Sichere Zahlung per Rechnung,
PayPal & Kreditkarte



Exklusive Vorteile für Abonnent*innen

- 20% Rabatt auf alle Materialien für Ihr bereits abonniertes Fach
- 10% Rabatt auf weitere Grundwerke



Käuferschutz mit Trusted Shops



Jetzt entdecken:
www.raabe.de