

Prinzipien des motorischen Lernens

M 1



Testentwicklung



Spielhandlungen Basketball



Pre-Test



Post-Test



Training

Methodische Handlungsreihe

Differenzielles Lernen



Post-Test

© RAABE 2019

VORANSICHT

Stationskarten

M 8

Station 1: Wackelwurf

Material 1 Sprungbrett, 1 Kastenoberteil, 4 Medizinbälle, verschiedene Bälle, 1 Basketballkorb, 1 Brille

Organisation Geht zu zweit zusammen. Das Sprungbrett steht in einigem Abstand zum Korb. Die Medizinbälle werden unter das Kastenoberteil gelegt.

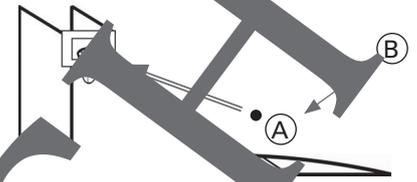
Beschreibung Partner A hüpft auf dem Sprungbrett und soll Zielwürfe auf den Korb ausführen. Die Bälle werden ihm von Partner B zugeworfen oder wiederum im Rebound fängt. Tauscht nach einiger Zeit die Rollen.

Variationen

- A hat eine Brille auf.
- A steht auf dem Wackelkasten. / A steht einbeinig auf dem Kasten.
- Denkt euch selbst eine Übung aus.



Auf dem Kasten wird nicht gesprungen.



Station 2: Schau an

Material 1 Basketball, 4 Hütchen, 1 Wechselbodenmatte, 2 Brillen

Organisation Steckt ein Feld mit 4 Hütchen ab. In der Mitte liegt die Matte. Geht zu zweit zusammen. (Es können mehrere Paare üben.)

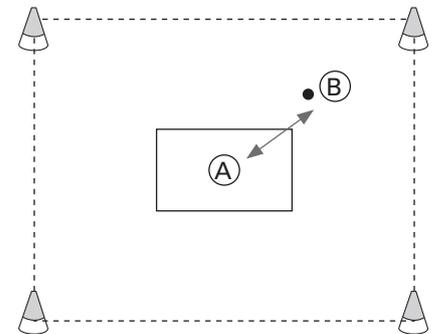
Beschreibung Partner A bewegt sich auf der Matte, Partner B inneren Kreises. Passt euch den Ball möglichst oft zu.

Variationen

- A hat eine Brille auf.
- A und B haben Brillen auf.
- Der Ball wird mit Bodenpässen zugespielt.
- Denkt euch selbst eine Übung aus.



Übt vorsichtig, wenn ihr die Brillen aufhabt!



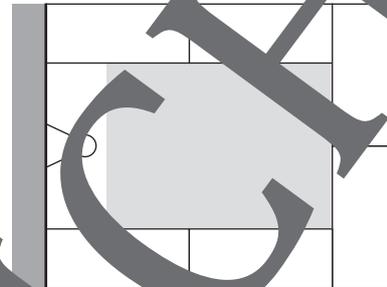
M 8 Stationskarten

Station 3: Stufen zum Ziel

Material 1 Weichbodenmatte, mehrere kleine Matten, 1 Basketball, 4 Handschuhe, 1 Parteibänder, 1 Basketballkorb

Organisation Baut die Weichbodenmatten vor dem Korb auf. Sichert sie rundherum mit kleinen Matten ab (unter dem Korb liegen sie an der Rückwand an). Bildet Paare.

Beschreibung Spielt 2 gegen 2 auf den Korb. Jeder Spieler trägt einen Handschuh an der Wurfhand. Verlässt nach Ballgewinn kurz die Matte.



Variationen

- Die Angreifer tragen an beiden Händen Handschuhe, die Verteidiger keine.
- Steckt eure Oberarme in ein Parteiband.
- Denkt euch selbst eine Übung aus.



Achtet auf die Kanten der Matten und die Wände. Schiebt die Matten immer wieder zusammen.

Station 4: Kein Gefühl

Material 2 Basketballkörbe, Basketball-, Volley- und Tennisbälle, ggf. 1 Ballwagen, 2 Handschuhe

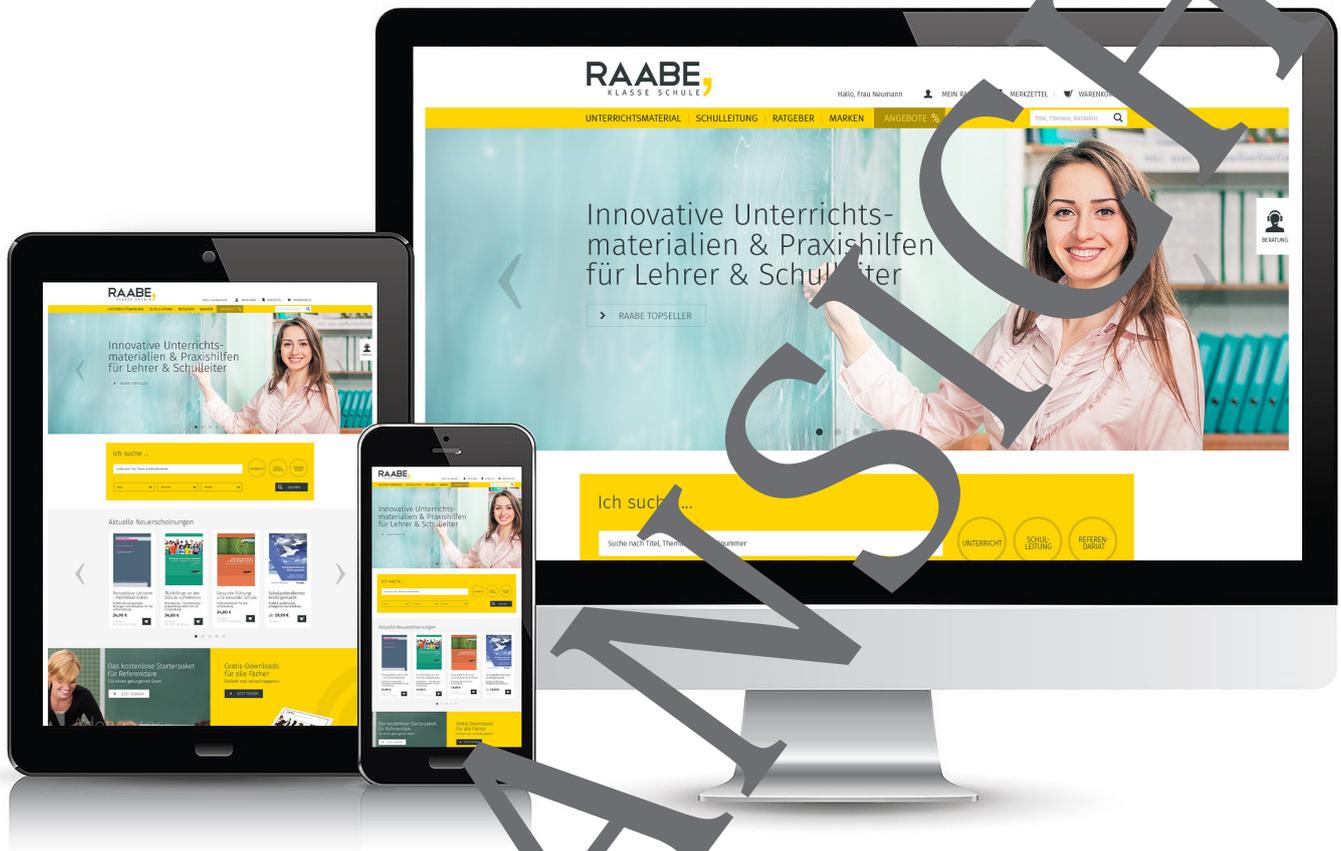
Beschreibung Führt Korbwürfe mit einem Ball und einem Handschuh an der Wurfhand durch.



Variationen

- Die „Nicht-Wurfhand“ wird die ganze Zeit auf den Rücken gehalten.
- Nur die Fersen berühren den Boden.
- Macht euch beim Anstoß möglichst klein.

Der RAABE Webshop: Schnell, übersichtlich, sicher!



Wir bieten Ihnen:



Schnelle und intuitive Produktsuche



Übersichtliches Kundenkonto



Komfortable Nutzung über
Computer, Tablet und Smartphone



Höhere Sicherheit durch
SSL-Verschlüsselung

Mehr unter: www.raabe.de