

### III.A.8

#### Basketball

## Basketball spielen von Anfang an – From Beginner to Winner

Mario Kerler



© Cunaplus\_M.Fabro/iStock

Basketball erfreut sich großer Beliebtheit bei Jugendlichen, sei es im Hinterhof mit nur einem Basketballkorb am Garagentor, sei es beim Streetball mit der Peergroup oder in einer Sporthalle im Verein. Werden die Grundfertigkeiten wie das Werfen, Fangen und Passen von Anfang an geübt und zum festen Bestandteil des Bewegungsrepertoires der Jugendlichen, so lässt sich auch im Sportunterricht gut daran anknüpfen. Die Schülerinnen und Schüler werden motiviert sein, den Ball im hoch hängenden Korb zu platzieren.

#### KOMPETENZPROFIL

<b>Klassenstufen/Niveau:</b>	5–8, Anfänger
<b>Dauer:</b>	7 Doppelstunden
<b>Kompetenzen:</b>	Anlegen und Verbessern basketballspezifischer Techniken, Ausbildung der Spiel- und Handlungskompetenz im Basketball
<b>Thematische Bereiche:</b>	Ballspiele, Basketball, Spielfähigkeit
<b>Medien:</b>	Übungs- und Stationskarten

**M 1****Erfahrungen beim Dribbling sammeln**

**Hinweise** Die Kärtchen werden ausgeschnitten und an einem Platz verdeckt ausgelegt.

**Aufgabe**

Die SuS ziehen ein Kärtchen und drücken die entsprechende Gefühlslage beim Dribbling aus (ggf. von einem Partner oder der Gruppe erraten lassen).

professionell	laienhaft
verkrampft	entspannt
nüchtern	betrunkene
leise	laut
zaghaft	wild
vorsichtig	rücksichtslos
locker	verbissen
motiviert	lustlos
hellwach	müde
fröhlich	traurig

## Koordinative Übungen mit dem Basketball

M 2

**Organisation** Die SuS gehen zu zweit zusammen und stellen sich mit Abstand zueinander gegenüber auf.

### Übungen mit 1 Ball

- direkte Pässe – Druckpässe
- direkte Pässe – einhändig
- Bodenpässe – beidhändig

### Übungen mit 2 Bällen

- A spielt Bodenpässe, B spielt direkte Pässe. (Nach einiger Zeit Wechsel.)
- Beide Partner spielen Bodenpässe/direkte Pässe.
- A wirft den eigenen Ball hoch und erhält einen Pass von B, passt den Ball von B zurück und fängt den eigenen Ball wieder auf.

### Übungen mit 3 Bällen

A und B werfen ihre eigenen Bälle hoch und fangen sie wieder auf usw. Ein dritter Ball wird zusätzlich hin und her gepasst.

#### Organisation

Die Paare stellen sich Schulter an Schulter nebeneinander auf.

A hält in jeder Hand einen Ball, B hat einen Ball. A wirft einen seiner Bälle schräg nach oben, B seinen unter den ersten Ball von A (der wiederum den Ball von B fängt), dann wirft A seinen zweiten Ball unter den Ball von B usw. (wie beim Jonglieren zu zweit nebeneinander).



#### Variationen

- Jonglieren zu zweit mit 3 Bällen in Gegenüberstellung.
- Einzeln vor einer Wand mit 2 Bällen: Ball 1 gegen die Wand werfen. Wenn dieser auf dem Boden aufspringt, Ball 2 gegen die Wand werfen und Ball 1 wieder auffangen usw.

## Stationen zum Fangen, Passen, Werfen

M 3

### Station 4: Tau-Dribbling

<b>Material</b>	Taue-Anlage, 1 Basketball
<b>Organisation</b>	Zieht die Taue heraus und bringt sie in Schwingung.
<b>Aufgabe</b>	Dribbelt mit Ball durch die schwingenden Taue, ohne diese zu berühren. Wenn ihr es bis zum Ende schafft, dribbelt zum nächsten Basketballkorb und werft.

### Station 5: Reifen-Wurf

<b>Material</b>	2 Hütchen, 1 Basketball, 1 Ringe-Anlage, 3 Gymnastikreifen, 3 Seile
<b>Organisation</b>	Lasst die Ringe-Anlage herunter. Bindet die Gymnastikreifen aneinander und bindet sie an einen Ring. Fahrt dann die Ring-Anlage wieder nach oben.
<b>Aufgabe</b>	Stellt euch an der Ring-Anlage gegenüber auf und werft euch den Ball durch die verschiedenen hohen Reifen zu.
 <b>Variation</b>	Verändert den Abstand zwischen euch.

### Station 6: Zickzack-Pässe

<b>Material</b>	7 Hütchen, 1 Basketballkorb, 1 Basketball
<b>Organisation</b>	Baut vor einem Basketballkorb mit den Hütchen einen Zickzack-Parcours auf (eine Hütchenlinie vor dem Korb, die andere parallel dazu seitlich vom Korb).
<b>Aufgabe</b>	Lauft gleichzeitig los und passt an jedem Hütchen den Ball zum Partner. Derjenige, der auf der direkten Linie vor dem Korb läuft, wirft am Ende auf den Korb. Geht zurück zum Start und tauscht die Positionen.