

4. Doppelstunde (Basketball)

UE	Inhalt
4. Doppelstunde	Mehrtoreball, Prellen mit Positionswechsel, Kreiswerfen, Ballprellen im Kreis, Korbleger, Rückwärtsball

Mehrtoreball

Ziel des Spiels und Kompetenzen, die erworben werden:

Um einen Punkt zu erzielen, muss der Ball von einem Spieler zu einem Mitspieler durch ein Tor gepasst werden. Berührt ein gegnerischer Spieler dabei den Ball, zählt der Punkt nicht.

Sicheres Passen und Fangen, kooperatives Zusammenspiel, Anbieten, Orientierung im Raum, peripheres Sehen

Spielerklärung (Gruppenübung):

Auf den Boden werden Tore mit einer Breite von ungefähr einem Meter gelegt. Es müssen immer mehr Tore als Spieler in einem Team sein (5 Spieler in einem Team = 6 Tore), so können die Spieler die Tore nicht zustellen. Ein Pass durch ein Tor gibt einen Punkt, dabei gelten unsaubere Pässe nicht, der Mitspieler muss also nach dem Fangen den Ball unter Kontrolle haben. Nach einem erfolgreichen Punkt wechselt der Ballbesitz und es wird mit einem Einwurf begonnen. Das Team, das nach einer bestimmten Zeit die meisten Punkte erzielt hat, gewinnt.

Sicherheitstipps:

- Schmuck und Uhren ablegen!
- Aufmerksam auf Mitspieler*innen und Ball achten, wichtig hierbei: körperloses Spiel.
- Regeln dem Können der Gruppe anpassen.
- Die Tormarkierungen müssen aus einem flexiblen Material sein, damit sich niemand verletzen kann.

Variationsmöglichkeiten:

- Durchführung mit unterschiedlichem Ballmaterial (Futsal, Fußball, Handball, Basketball ...)
- Mehrere Bälle gleichzeitig ins Spiel bringen

Spielaufbau:

Video siehe: Ballsport – aber sicher! _02 Mehrtoreball



Prellen mit Positionswechsel

Ziel des Spiels und Kompetenzen, die erworben werden:

Zwei Spieler*innen prellen ihren Ball auf den Boden, der Partner muss diesen fangen.

Fangen, Orientierung zum Ball, Reaktionsfähigkeit und situationsabhängige Bewegung, kooperatives Zusammenarbeiten und Kommunizieren

Spielerklärung (Partnerübung):

Zwei Spieler stehen sich gegenüber, jeder Spieler hat einen Ball in der Hand. Sie prellen nun ihren Ball gleichzeitig vor sich auf den Boden in Richtung des Partners. Nach dem Wurf müssen die Spieler den Ball vom Partner erlaufen und fangen, bevor er auf dem Boden aufkommt. Die Geschwindigkeit kann je nach Können erhöht werden, sodass die Spieler im Kreis laufen. Wichtig ist, dass es für den Partner immer noch möglich ist, den Ball zu fangen.

Hinweis:

Je größer der Abstand zwischen den Spielern ist, desto schwieriger ist auch die Übung. Es sollte ein Kommando vereinbart werden, damit gleichzeitig gepasst wird.

Sicherheitstipps:

- Richtiges Ballmaterial verwenden (Ball muss gut prellen).
- Genug Abstand zwischen den Gruppen lassen.
- Die Laufwege müssen vorher abgestimmt werden.
- Rücksicht auf andere nehmen.
- Warnruf bei kreuzenden Bällen und die Übung unterbrechen.

Variationsmöglichkeiten:

- Unterschiedlich weiter Abstand der Spieler

Spielaufbau:

Video siehe: Ballsport – aber sicher! _10 Prellen mit Positionswechsel



Kreiswerfen

Ziel des Spiels und Kompetenzen, die erworben werden:

Sicheres Fangen des Balls, gezieltes und kontrolliertes Anwerfen des Balls, kooperative Zusammenarbeit

Spielerklärung (Gruppenübung):

Die Spieler*innen stehen im Kreis, jeder Spieler hat einen Ball in der Hand, gleichzeitig (auf ein Kommando des Lehrers oder eines Mitspielers) werfen alle ihren Ball in die Luft. Während der Ball in der Luft ist, rotieren alle eine Position nach links und fangen dann den Ball des Nachbarn auf. Ist die Übung zu schwierig für die Schüler*innen, mit einem Ball starten und nach und nach weitere Bälle dazunehmen.

Sicherheitstipps:

- Miteinander sprechen und Kommandos ausmachen.
- Es dürfen keine Bälle herumliegen.
- Bei der Gruppeneinteilung sollte auf die individuellen Stärken eingegangen werden.
- Die Mitspieler*innen müssen aufmerksam sein und auf ihre Mitspieler achten.
- Wenn die Positionen durch Hütchen markiert werden, müssen diese flexibel sein, damit keine Verletzungsgefahr besteht.

Variationsmöglichkeiten:

- Verwendung von unterschiedlichem Ballmaterial

Spielaufbau:

Video siehe: Ballsport – aber sicher! _04 Kreiswerfen



Ballprellen im Kreis

Ziel des Spiels und Kompetenzen, die erworben werden:

Die Spieler müssen den Ball des Nachbarn, nachdem der Ball auf den Boden geprellt wurde, sicher fangen.
Sicheres Fangen, kooperative Zusammenarbeit unter Zeitdruck, Koordination

Spielerklärung (Gruppenübung):

Die Spieler*innen stehen in einem Kreis und jeder Spieler hält einen Ball in der Hand. Nun prellt jeder Spieler seinen Ball vor sich auf den Boden. Während die Bälle in der Luft sind, rotieren alle Spieler eine Position nach links und fangen den Ball des Nachbarn auf.

Hinweis:

Es gibt zwei Möglichkeiten, die Übung durchzuführen:

1. Die Übung ist einfacher, wenn jeder Spieler den Ball ein kleines Stück gerade in die Luft wirft, den Ball somit selber prellen lässt. Dadurch springt der Ball nicht so schnell wieder in die Luft und die Zeit für den Wechsel der Position ist länger.
2. Die Übung ist also schwieriger, wenn jeder Spieler den Ball aktiv (mit der Hand) auf den Boden prellt. Der Ball springt so schneller vom Boden in die Luft und die Zeit für den Positionswechsel ist kürzer.

Sicherheitstipps:

- Es dürfen keine Bälle herumliegen.
- Bälle sind gut zu kontrollieren und gezielt zu prellen.
- Kommandos ausmachen und miteinander sprechen.
- Aufmerksam auf Mitspieler*innen und Ball achten.

Variationsmöglichkeiten:

- Bälle, die unterschiedlich gut zu prellen sind, erschweren die Übung.

Spielaufbau:

Video siehe: Ballsport, aber sicher! _05Prellen



Korbleger

Ziel der Übung und Kompetenzen, die erworben werden:

Grundschrirte des Korblegers

Übungserklärung:

Die Schüler*innen gehen je nach Gruppengröße und Anzahl der Körbe in Dreier- bis Fünfer-Gruppen zusammen. Zu Beginn wird allen die Schrittabfolge einmal vorgemacht. Dann sollten diejenigen, die schon Vorerfahrungen haben, und diejenigen, die es schon verstanden haben, gleichmäßig in den Gruppen verteilt werden. Die „Experten“ schauen zu und geben Tipps, die anderen machen nacheinander Korbleger und holen ihren eigenen Rebound. Nach einer Weile wechseln die Experten.

Hinweis:

Schrittabfolge:

Ausgangsstellung: parallele, schulterbreite Fußstellung

Erster Schritt mit dem linken Fuß, gleichzeitig ein Dribbling mit der rechten Hand, danach wird der Ball aufgenommen

Es folgt die Schrittabfolge: rechts, links mit abschließendem Korbleger

Sicherheitstipps:

- Es dürfen keine Bälle herumliegen.
- Bälle sind gut zu kontrollieren und gezielt zu prellen.

Variationsmöglichkeiten:

- Korbleger von verschiedenen Positionen aus

Rückwärtsball

Ziel des Spiels und Kompetenzen, die erworben werden:

Um einen Punkt zu erzielen, muss der Ball in das Tor (Weichboden) des gegnerischen Teams geworfen werden. Es darf nur durch die eigenen Beine und rückwärts gepasst werden. Außerdem muss so auch ein Tor erzielt werden. Das Team, das die meisten Tore erzielt, gewinnt.

Passen und Fangen, kooperatives Zusammenspiel, Anbieten, Orientierung im Raum, peripheres Sehen

Spielerklärung (Gruppenübung, bis zu 20 Teilnehmer):

Es werden zwei Teams gebildet, jedes Team bekommt eine Turnmatte (Weichboden), die an der Wand steht, als Tor zugewiesen. Diese gilt es zu verteidigen. Der Ballbesitzer darf mit dem Ball nicht laufen und Pässe und Würfe aufs Tor dürfen nur rückwärts durch die Beine erfolgen. Dabei müssen beide Füße auf dem Boden stehen und der Pass/Wurf muss mit beiden Händen durchgeführt werden. Es ist wichtig, dass vor Spielbeginn klare Regeln festgelegt werden, z. B.: „Wie wird eingeworfen? Wie viele Schritte sind erlaubt: Nur Sternschritt oder ein bis zwei Schritte zur Drehung?“ (Zu Beginn vielleicht sinnvoll, da es einfacher ist.)

Sicherheitstipps:

- Armbanduhren und sonstiger Schmuck muss abgelegt werden.
- Richtiges Ballmaterial verwenden (Empfehlung: großer, weicher Ball, z. B. Elefantenhautbälle, übergroßer, weicher Volleyball).
- Die Spieler*innen sollten genug Abstand zum werfenden Mitspieler halten.
- Der Ballführende darf nicht zugestellt werden.
- Das Regelwerk sollte situativ an die Spieldynamik angepasst werden.

Variationsmöglichkeiten:

- Unterschiedliches Ballmaterial (z. B. einen Softfootball, Leistungsunterschiede können so ausgeglichen werden, da man nicht einschätzen kann, wo der Ball hinspringt)

Spielaufbau:

Video siehe: Ballsport – aber sicher! _01 Rückwärtsball

