

3. Doppelstunde (Basketball)

UE	Inhalt
3. Doppelstunde	Zehnerball, Passen und Fangen, Zweiballwurf, Inselspiel, Schattenprellen, Jäger und Hase

Zehnerball

Ziel des Spiels und Kompetenzen, die erworben werden:

Sicheres Fangen des Balls, gezieltes und kontrolliertes Passen des Balls, kooperative Zusammenarbeit, Kommunikation

Spielerklärung (Gruppenübung):

Die Schüler*innen werden in vier Teams aufgeteilt (durch Leibchen oder Bänder kenntlich gemacht), so dass jeweils zwei Teams in einem vorgegebenen Spielfeld spielen. Ein Team erhält zu Beginn den Ball und soll sich diesen innerhalb des Teams zehn Mal zupassen, ohne dass die gegnerische Mannschaft den Ball abfängt. Es sind sowohl Boden- als auch Brustpässe erlaubt, der Ball darf jedoch nicht gedribbelt werden. Gelingt es dem anderen Team, den Ball abzufangen oder wird der Ball außerhalb des Feldes gefangen, so ist dieses Team am Zug. Die Pässe werden laut mitgezählt, für zehn erfolgreiche Pässe gibt es einen Punkt und das andere Team erhält den Ball. Wer die meisten Punkte erzielt, gewinnt das Spiel.

Sicherheitstipps:

- Zu Beginn sollte ein weicher Elefantenhautball benutzt werden (bei höherem Niveau ein Basketball)
- 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*innen achten

Variationsmöglichkeiten:

- Verwendung von unterschiedlichem Ballmaterial

Das Spielfeld wird in vier Zonen eingeteilt, in jeder Zone befinden sich etwa gleichstarke Schüler*innen der beiden Teams, die gegeneinander spielen. Der Ball darf in alle vier Zonen gelangen, die Schüler*innen müssen aber jeweils in ihren Zonen bleiben.

Passen und Fangen

Ziel des Spiels und Kompetenzen, die erworben werden:

Sicheres Fangen des Balls, gezieltes und kontrolliertes Passen verbessern, basketballspezifische Technik erlernen

Spielerklärung (Partnerübung):

Die Schüler*innen stehen sich in zwei Reihen gegenüber und passen sich partnerweise den Ball zu. Die Entfernung und die Wurftechnik bestimmen die Schüler*innen dabei zunächst selbst.

Sicherheitstipps:

- Es dürfen keine Bälle herumliegen.
- Wenn ein Ball kreuzt, sollte ein Warnruf erfolgen
- Die Mitspieler*innen müssen aufmerksam sein und auf ihre Mitspieler achten.

Variationsmöglichkeiten:

- Verwendung von unterschiedlichem Ballmaterial
- Druckpass mit immer größerer Entfernung
- Bodenpass
- Pässe mit zwei Bällen gleichzeitig
- Zwei verschiedene Passformen kombinieren
- Gleichzeitiges Passen mit Fuß und Hand
- Kreatives gleichzeitiges Passen

Zweiballwurf

Ziel des Spiels und Kompetenzen, die erworben werden:

Genaueres Passen und Fangen von Bällen, Auge-Hand-Koordination, Ballgefühl

Spielerklärung (Partnerübung):

Zwei Spieler*innen stehen sich gegenüber, der eine hat zwei Bälle in der Hand. Der Ballhaltende passt gleichzeitig beide Bälle seinem Mitspieler zu. Der Fänger fängt die Bälle mit ausgestreckten Armen und stabilisiert (kontrolliert) sie, indem er sie gegen die Brust drückt. Die Pässe sowie die Ballannahme müssen stets sauber und kontrolliert sein. Zu Beginn sollte der Abstand zwischen den Partnern sehr gering sein, mit steigendem Leistungsniveau können die Partner den Abstand dann vergrößern und die Bälle nur noch mit der Hand fangen. Die Geschwindigkeit des Passens und Fangens kann auch erhöht werden, aber immer beachten: Qualität vor Quantität!

Sicherheitstipps:

- Richtiges Ballmaterial verwenden (große Bälle, die leicht zu fangen sind).
- Zu Beginn sollten zwei gleiche Bälle verwendet werden.
- Genug Abstand zwischen den Gruppen.
- Genauigkeit vor Kraft.

Variationsmöglichkeiten:

- Unterschiedliches Ballmaterial (z. B. ein Handball und ein Elefantenhautball)
- Aufgabe für den Werfer, dass sich die Bälle in der Luft berühren, der Fänger muss in der Lage sein, die Bälle trotzdem zu fangen.

Spielaufbau:

Video siehe: Ballsport – aber sicher! _13 Zweiballwurf



Inselspiel

Ziel des Spiels und Kompetenzen, die erworben werden:

Alle Spieler*innen müssen auf der Insel (Matte) stehen.
Sicheres Fangen, gezieltes Werfen

Spielerklärung (Gruppenübung):

Es werden zu Beginn zwei (möglichst gleichstarke) Teams gebildet. Jedem Team wird eine Matte zugewiesen, zudem werden drei Abwurflinien markiert, eine an der anderen Hallenseite und die anderen zwei in gleichen Abständen zwischen Matte und erster Abwurflinie.

Nun bestimmt jedes Team einen Fänger, der sich auf der Matte positioniert, die restlichen Mitspieler stellen sich hinter die erste Abwurflinie. Nun versucht ein Mitspieler, einen Ball zum Fänger auf der Matte zu werfen, ohne dass der Ball dabei den Boden berührt. Ist dieser Pass erfolgreich, darf der Mitspieler sich auf die Matte stellen. Ist der Pass jedoch nicht erfolgreich, muss der Mitspieler seinen eigenen Ball wieder holen und der nächste Spieler darf werfen. Im Fall eines Fehlschlags darf der Spieler im nächsten Versuch eine Markierung weiter nach vorne rücken, somit wird es von Versuch zu Versuch leichter. Das Team, das als erstes alle Spieler auf ihrer Insel (Matte) versammelt hat, hat gewonnen.

Hinweis:

Unterschiedliche Leistungsstände der Gruppen können auch durch unterschiedliches Ballmaterial ausgeglichen werden, z. B. schlechter fliegende Bälle.

Sicherheitstipps:

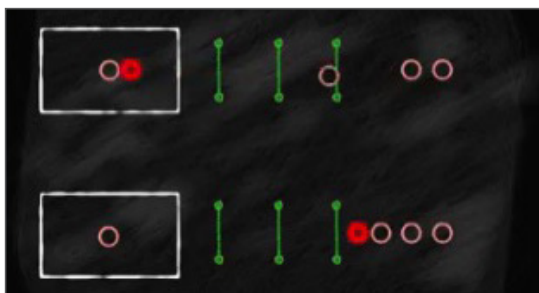
- Ausreichender Sicherheitsabstand zwischen den beiden Teams.
- Wenn ein Ball in den Bereich des anderen Teams gelangt, sollte ein Warnruf erfolgen.
- Die Spieler sollten jederzeit aufmerksam und umsichtig handeln (Mitspieler und Bälle im Blick behalten).

Variationsmöglichkeiten:

- Spiel mit einem Fußball, der dann mit dem Fuß gestoppt werden muss
- Übung mit Rückwärtswurf durchführen, somit wird das Zielen stark erschwert

Spielaufbau:

Video siehe: Ballsport – aber sicher! _03 Inselspiel



Schattenprellen

Ziel des Spiels und Kompetenzen, die erworben werden:

Ein Spieler macht eine Bewegung mit dem Ball vor und der Mitspieler macht sie nach.
Ballgefühl wird verbessert, Kreativität, genaues Beobachten

Spielerklärung (Gruppenübung):

Zwei Spieler*innen bekommen jeweils einen Ball (Gruppengröße kann auch variiert werden, auch größere Gruppen sind möglich), sie laufen in einer Reihe hintereinander durch die Halle. Der vordere Spieler macht eine Übung vor und die restliche Gruppe macht die Übung nach. Nach einiger Zeit wechselt die Gruppe ihre Rolle und ein anderer Mitspieler macht Übungen vor.

Hinweise:

Diese Übung ist sehr komplex, da man alle Drehungen und Tempovariationen des ersten Spielers sehr schnell nachmachen muss. Wenn also die anderen Spieler*innen die Übung nicht nachmachen können, sollte man anhalten und die Bewegung den Mitspielern zunächst langsam zeigen. Danach kann die Gruppe sich wieder in Bewegung setzen.

Sicherheitstipps:

- Schmuck und Uhren ablegen.
- Bälle sind gut zu kontrollieren und zu prellen.
- Der Tempowechsel darf nur dann stattfinden, wenn alle Mitspieler*innen der Gruppe ihren Ball unter Kontrolle haben.
- Aufmerksam auf Mitspieler*innen und Ball achten.

Variationsmöglichkeiten:

- Kreativität ist gefragt: Würfe, Handwechsel, Abstoppen, Tempovariation ...

Spielaufbau:

Video siehe: Ballsport, aber sicher! _06 Schattenprellen



Jäger und Hase

Ziel des Spiels und Kompetenzen, die erworben werden:

Sicheres Dribbeln und Kontrolle über den Ball, mit dem Ball bewegen

Spielerklärung (Gruppenübung):

Die meisten Schüler*innen sind die Hasen, bekommen einen Ball und dribbeln durch die Halle. Ein Schüler*in ist der Jäger und hat keinen Ball, er/sie versucht den Hasen den Ball abzunehmen. Hat er das geschafft, wird der Ball in einen Ballwagen gelegt und der Hase wird auch zum Jäger. Das Spiel ist zu Ende, wenn keine Hasen mehr übrig sind.

Sicherheitstipps:

- Es dürfen keine Bälle herumliegen.
- Die Mitspieler*innen müssen aufmerksam sein und auf ihre Mitspieler achten.

Variationsmöglichkeiten:

- Verliert ein Hase seinen Ball, übergibt er seinen Ball an den Jäger und wird selbst der Jäger
- Zu Beginn werden zwei bis vier Jäger (je nach Gruppengröße) festgelegt. Wenn ein Hase den Ball verliert, bleibt er breitbeinig stehen und hält seinen Ball über den Kopf. Die Hasen können sich gegenseitig befreien, indem ein freier Hase durch die Beine eines gefangenen Hasen dribbelt. Ziel der Jäger ist es, dass sich kein Hase mehr bewegen kann.