

III.A.8

Basketball

Basketball spielen von Anfang an – From Beginner to Winner

Mario Kerler



© RAABE 2022

© Cunaplus_M.Fabai/Stock

Basketball erfreut sich großer Beliebtheit bei Jugendlichen, sei es im Hinterhof mit nur einem Basketballkorb am Garagentor, sei es im Streetball mit der Peergroup oder in einer Sporthalle im Verein. Werden die Grundfertigkeiten wie 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

Klassenstufe/Niveau: 7–8, Anfänger

Dauer: 7 Doppelstunden

Kompetenzen: Anlegen und Verbessern basketballspezifischer Techniken, Ausbildung der Spiel- und Handlungskompetenz im Basketball

Thematische Bereiche: Ballspiele, Basketball, Spielfähigkeit

Medien: Übungs- und Stationskarten

Auf einen Blick

1. Stunde

Thema: Einstieg in das Spielen mit Bällen – Ballhandling

M 1 **Erfahrungen beim Dribbling sammeln**

M 2 **Koordinative Übungen mit dem Basketball**

Benötigt: 1 Hallendrittel, 1 Basketballkorb, 1 Basketball pro Schüler, 2 kleine Matten

2. Stunde

Thema: Üben basketballspezifischer Grundfertigkeiten

M 3 **Stationen zum Passen, Fangen, Werfen**

Benötigt: Basketbälle, Hütchen, Stangen, Stoppuhr, Taue-Anlage, Ringe-Anlage, Gymnastikreifen

3. Stunde

Thema: Vielfältiger Korbwurf

M 4 **Dribblingsbegegnungen**

M 5 **Stationen zum vielfältigen Korbwurf**

Benötigt: Basketbälle, Hütchen, unterschiedliche Bälle, Korbballständer, Blindenbrille, Basketballkörbe

4. Stunde

Thema: Pass-Kombinationen im Überzahlspiel

M 6 **Pass-Kombinationen – Überzahlspiel**

Benötigt: Basketbälle, kleine Kästen, Gymnastikreifen, Korbballständer

5. Stunde

Thema: Zusammenspiel in kleinen Spielen

M 7 **Obstakelmühe-Dribbling**

M 8 **Erfolgreiches Zusammenspiel**

Benötigt: unterschiedlich farbige Hütchen, Gymnastikreifen, Basketbälle

6. Stunde

Thema: Im Team spielen – Aufstellungsformen

M 9 **Aufstellungsformen**

Benötigt: Basketbälle, Flipchart, ausgedruckte Aufstellungsformen (wahlweise Beamer, Laptop)

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	betrunken
leise	laut
zaghafte	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 voneinander 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 wieder in den Ball von B fängt), dann wirft A seinen zweiten Ball unter den Ball von B usw. (wie beim Jonglieren, da 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: Taue-Dribbling

Material Taue-Anlage, 1 Basketball

Organisation Zieht die Taue heraus und bringt sie in Schwingung.

Aufgabe 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

Material 2 Hütchen, 1 Basketball, 1 Ringe-Anlage, 3 Gymnastikreifen, 3 Seile

Organisation Lasst die Ringe-Anlage herunter. Bindet die Gymnastikreifen aneinander und bindet sie an einen Ring. Fahrt dann die Ring-Anlage wieder nach oben.

Aufgabe Stellt euch an der Ring-Anlage gegenüber auf und werft euch den Ball durch die verschieden hohen Reifen zu.



Variation Verändert den Abstand zwischen euch.

Station 6: Zickzack-Pässe

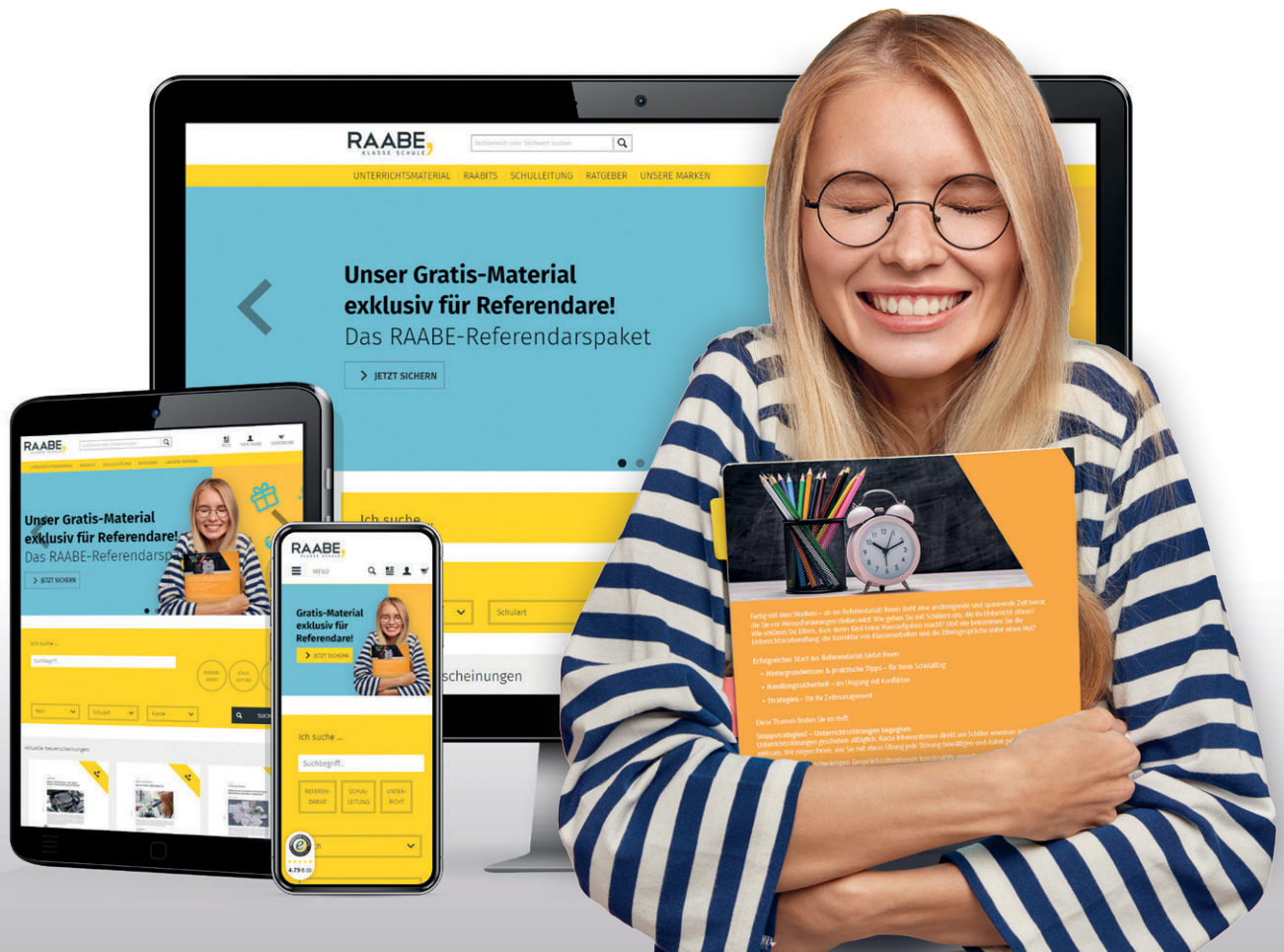
Material 7 Hütchen, 1 Basketballkorb, 1 Basketball

Organisation Baut vor dem Basketballkorb mit den Hütchen einen Zickzack-Parcours auf (eine Hütchenlinie vor dem Korb, die andere parallel dazu seitlich vom Korb).

Aufgabe 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.

Sie wollen mehr für Ihr Fach?

Bekommen Sie: Ganz einfach zum Download im RAABE Webshop.



✓ **Über 5.000 Unterrichtseinheiten**
sofort zum Download verfügbar

✓ **Webinare und Videos**
für Ihre fachliche und
persönliche Weiterbildung

✓ **Attraktive Vergünstigungen**
für Referendar:innen
mit bis zu 15% Rabatt

✓ **Käuferschutz**
mit Trusted Shops



Jetzt entdecken:
www.raabe.de