

BaSKILL

Priorität dieser zweiten Lektion: Spielen. Dabei entwickeln die Schülerinnen und Schüler die BaSKILL-Grundlagen, vor allem die offensiven und defensiven Rebounds.

Rahmenbedingungen

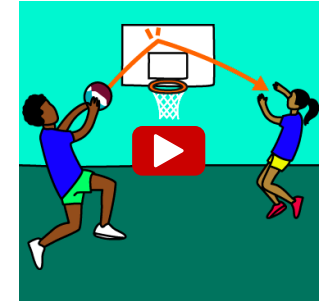
- Lektionsdauer: 90 Minuten
- Alter: 8–20 Jahre
- Schulstufe: Primarstufe (ab 3. Klasse), Sek. I und II
- Niveau: Anfänger und Fortgeschrittene




Lernziele

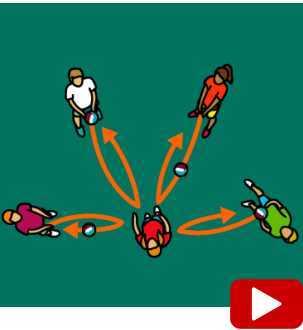
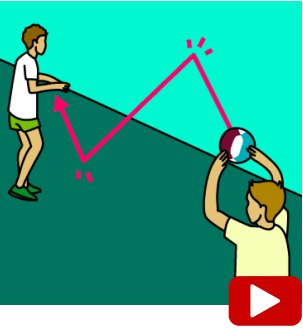

- Spielerisch den Oberkörper trainieren.
- Ball werfen, Zusammenspiel, offensive und defensive Rebounds fangen.
- BaSKILL-Regeln verstehen und anwenden.



Bemerkungen

- FooBaSKILL-Reglement kennen.
- Spiele und Spieldauer an das Niveau der Gruppe anpassen.



	Thema/ Aufgabe / Übung / Spielform	Organisation / Skizze	Material
Einlaufen	<p>5' Pac-Man</p> <p>Zwei Jäger dribbeln einen Ball mit der Hand und verfolgen ihre Kameraden (ohne Ball). Alle laufen ausschliesslich den Linien am Hallenboden nach. Wird ein Schüler von einem Jäger mit der Hand berührt, muss er beim Lehrer einen Ball holen gehen und wird selbst zum Jäger. Wer ist der letzte freie Schüler?</p> <p>Schwieriger</p> <ul style="list-style-type: none"> • Nur mit der schwächeren Hand dribbeln. 	<p>Um Verletzungen zu vermeiden, führen die Schülerinnen und Schüler diese Übung zunächst im Gehen statt im Laufen aus.</p> <p>Mit diesem Aufwärmspiel werden alle Schülerinnen und Schüler für die folgende Lektion mit einem Ball ausgerüstet.</p> 	<ul style="list-style-type: none"> • Ein SKILLTheBall pro Schüler
	<p>6' Rounds (Runden)</p> <p>Zu zweit. Ein Schüler dribbelt den Ball mit der Hand und greift an, sein Partner führt den Ball mit dem Fuss und verteidigt. Wie oft berührt der Angreifer den gegnerischen Ball mit dem Fuss? Nach 30 Sekunden Rollen tauschen. Danach Gegner wechseln (z. B. ein Sieger gegen einen Sieger und ein Verlierer gegen einen Verlierer der Vorrunde). Drei Runden mit Pause dazwischen.</p>	<p>Zur Optimierung des verfügbaren Raums und zur Beschränkung der Geschwindigkeit (Kollisionsrisiko) wird die Klasse in zwei Gruppen aufgeteilt, die je eine Hallenhälfte benützen.</p> 	<ul style="list-style-type: none"> • Ein SKILLTheBall pro Schüler
	<p>6' Power With Skill (Stützen mit Ball)</p> <p>Gestützt auf einer Hand (Liegestütze) den Ball mit der anderen Hand dribbeln.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Rechte Hand (30 Sekunden, dann 30 Sekunden Pause). • Linke Hand (30 Sekunden, dann 30 Sekunden Pause). • So viele Handwechsel wie in 30 Sekunden möglich. <p>Einfacher</p> <ul style="list-style-type: none"> • Auf den Knien. • Sitzend für die jüngsten Schüler. 	<p>Im Kreis.</p> 	<ul style="list-style-type: none"> • Ein SKILLTheBall pro Schüler

	Thema/ Aufgabe / Übung / Spielform	Organisation / Skizze	Material
Hauptteil	<p>10' Visionary (peripheres Sehen)</p> <p>In Fünfer- bis Sechsergruppen. Ein Schüler ohne Ball, die anderen stehen ihm mit Ball im Halbkreis gegenüber. Der Schüler im Zentrum fängt und spielt den von den Kameraden in zufälliger Reihenfolge gespielten Ball zurück. Nur ein Ball in Bewegung (Zusammenarbeit unter den Ballwerfern)! Rollen nach 30 Sekunden wechseln (im Uhrzeigersinn).</p>	<p>Diese Übung verbessert die Wahrnehmung, das periphere Sehen und die Zusammenarbeit.</p> <p>Zum Vermeiden von Verletzungen werden die Pässe zunächst mit Rebound am Boden gegeben. Erst anschliessend spielen die Schüler</p>	 <ul style="list-style-type: none"> • Ein SKILLTheBall pro Schüler
	<p>8' Crazy Wall (verrückte Wand)</p> <p>Zwei maximal achtköpfige Teams spielen in der Halle gegeneinander. Abgesehen vom Sternschritt ist Fortbewegung mit dem Ball verboten. Jeder erfolgreiche Pass gegen die Wand ergibt einen Punkt (siehe Kombinationen unten). Pro Pass ist nur ein Rebound vom Boden erlaubt; bei zwei Rebounds ist das Team im Fehler, das den Ball zuletzt berührt hat und gibt ihn an die Gegner ab. Welches Team erreicht zuerst fünf oder zehn Punkte (je nach Niveau)?</p> <p>Mögliche Kombinationen</p> <ul style="list-style-type: none"> • Wand-Teammitglied • Wand-Boden-Teammitglied • Boden-Wand-Teammitglied • Boden-Wand-Boden-Teammitglied 	<p>Die Schüler für den Abstand untereinander in der Angriffssituation sensibilisieren.</p> <p>Achtung auf die Kontakte unter Spielern in der Nähe der Wände!</p> <p>Mit einer 20-köpfigen Schulklasse: fünf gegen fünf pro Spielfeldhälfte.</p>	 <ul style="list-style-type: none"> • Ein SKILLTheBall • Mehrere Sätze Trainingsshirts
	<p>10' Magic Board (Magisches Brett)</p> <p>Zwei maximal siebenköpfige Teams spielen in der Halle gegeneinander (ohne Grund- und Seitenlinien). Sie müssen mindestens fünf Pässe spielen, bevor sie gemäss BaSKILL-Regeln (ausser Dreipunkte-Regel) gegen eines der Bretter punkten können.</p> <p>Punkteverteilung</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ein Punkt: Brett + Boden • Zwei Punkte: Brett + offensiver Rebound • Kein Punkt: <ul style="list-style-type: none"> – Brett + defensiver Rebound (das Spiel läuft weiter) – Kontakt mit dem Korbring. <p>Regeln</p> <ul style="list-style-type: none"> • Bodenpass erlaubt. • Pro Pass ist nur ein Rebound am Boden erlaubt. Bei zwei Rebounds ist das Team im Fehler, das den Ball zuletzt berührt hat, und gibt ihn an die Gegner ab. • Dribbeln und Gehen verboten. Sternschritt erlaubt. <p>Einfacher</p> <ul style="list-style-type: none"> • Gegen die Wand hinter dem Korb spielen statt gegen das Brett. 	<p>Die Schülerinnen und Schüler zählen ihre Pässe laut.</p> <p>Bei grosser Klasse auf einer Feldhälfte und mit einem Korb spielen.</p>	 <ul style="list-style-type: none"> • Ein SKILLTheBall • Mehrere Sätze Trainingsshirts • Zwei Basketballkörbe

	Thema/ Aufgabe / Übung/ Spielform	Organisation/ Skizze	Material
10'	<p>Tchoukball</p> <p>Zwei maximal siebenköpfige Teams spielen auf einem Feld gemäss BaSKILL-Regeln (Dribbling und Einbezug der Wände). Sie können auf beide Bretter spielen, aber höchstens dreimal hintereinander auf dasselbe (beide Teams zusammengenommen). Sonst geht der Ball an das gegnerische Team.</p> <p>Punkteverteilung gemäss BaSKILL-Regeln (ausser Dreipunkte-Regel)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ein Punkt: Brett + Boden • Zwei Punkte: Brett + offensiver Rebound • Kein Punkt: <ul style="list-style-type: none"> – Brett + defensiver Rebound (das Spiel läuft weiter) – Kontakt mit dem Korbring. 	<p>Nachdem ein Treffer erzielt oder ein Fehler gepfiffen wurde, müssen die Schüler mit dem Ball den Boden berühren. Mit dieser Geste werden die anderen Spieler darauf aufmerksam gemacht, dass das Spiel wieder einsetzt.</p>	 <ul style="list-style-type: none"> • Ein SKILLTheBall • Mehrere Sätze Trainingsshirts • Zwei Basketballkörbe
30'	<p>BaSKILL</p> <p>Zwei Vierer- bis Fünfer-Teams spielen auf einem Feld nach den BaSKILL-Regeln. Sie verteidigen den <u>Korb auf ihrer</u> Spielfeldhälfte und greifen auf in der gegnerischen Feldhälfte an. Rückspiel in die eigene Zone ist erlaubt.</p>	<p>Um für den weiteren Verlauf der Lektion ausgeglichene Teams zu haben, die Schüler nach ihrem Können im Basketball aufstellen und sie für die Anzahl benötigter Teams durchnummerieren.</p> <p>In den vier Hallenecken wird je ein pausierender Schüler als Schiedsrichter aufgestellt.</p>	 <ul style="list-style-type: none"> • Ein SKILLTheBall • Mehrere Sätze Trainingsshirts • Zwei Basketballkörbe
Ausklang	4' Den Schülern die Möglichkeit geben, sich zur neuen Disziplin zu äussern.		