

J+S-Kids: Einführung Basketball - Lektion 1

Dribbeln 1

Autoren

Zufferey Yves, J+S Leiter / Instruktor Minibasket und Michel Chervet, J+S Fachleiter Basketball

Rahmenbedingungen

Lektionsdauer 60 Minuten
 Niveau einfach mittel anspruchsvoll
 Empfohlenes Alter 8-10 Jahre
 Gruppengrösse 6-20
 Kursumgebung Turnhalle oder Aussenplatz mit mindestens zwei Körben (ideal sind 4 Seitenkörbe)
 Sicherheitsaspekte Die Kinder sollen Turnschuhe tragen.
 Bälle und Material, welches während einer Übung oder im Spiel nicht gebraucht wird, wegräumen.

Zielsetzungen/Lernziele

Fähig sein, zu dribbeln, ohne den Ball zu schlagen und dribbelnd zu stoppen und wieder starten.

Hinweise

Je nach Anzahl Kinder das Spielfeld anpassen (Ganz-, Halb- oder Viertelfeld).

Inhalt

EINLEITUNG

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Organisation	Material
7'	Hallo Die Spieler bewegen sich frei in der Halle und dribbeln. Jedes Mal, wenn sie einen andern Spieler treffen, stellt er sich mit seinem Vornamen vor und gibt dem andern die Hand, während er immer noch weiterdribbelt. <u>Variation:</u> Je nach Geschlecht, Haar- oder Augenfarbe des Kindes anders grüssen.		1 Ball pro Spieler
6'	Die Päckchen Die Spieler bewegen sich frei in der Halle und dribbeln. Auf das Signal des Leiters machen die Spieler ein Päckchen zu zweit, dritt oder zu viert, je nachdem was der Leiter ansagt. Ein Päckchen wird geformt, indem sich die Spieler gegenseitig die Hand geben und den Ball auf den Boden legen und ihn mit ihrem Fuss blockieren.		1 Ball pro Spieler

HAUPTTEIL

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Organisation	Material
10'	Dribbling und Wurf Der erste Spieler jeder Kolonne dribbelt Slalom zwischen den Pfosten und wirft auf den Korb. Danach macht er das gleiche auf dem Rückweg. Seite wechseln. Dies zum Abschluss als Stafette mit zwei Mannschaften durchführen.		Markierungskegel Bälle Markierungsshirts

12'	Räuber und Polizei Die Diebe haben einen Ball, die Polizisten keinen. Die Polizisten versuchen, die Diebe zu berühren und somit einen Punkt zu erzielen. Sobald ein Dieb berührt wird, wird er zum Gefangenen und muss mit ausgestreckten Armen stillstehen. Ein Gefangener kann befreit werden, indem ihm ein Dieb in die Hand klatscht. Dies gibt einen Punkt. Diebe und Polizisten wechseln.		1 Ball pro Spieler Markierungsshirts
10'	Der Zöllner Der Spieler mit Ball durchquert das Feld durch die markierte Zone, die durch einen Zöllner bewacht wird, der versucht, ihm den Ball wegzunehmen. Wenn der Ballträger durchkommt, wirft er auf den Korb. Wenn der Zöllner ihm den Ball wegnimmt, gibt er ihn wieder zurück, und der Angreifer kann auch auf den Korb werfen.		Markierungskegel Bälle Markierungsshirts

AUSKLANG

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Organisation	Material
15'	Spiel 5 gegen 5 Wenn es Seitenkörbe gibt, 3 gegen 3 auf die Breite des Feldes spielen.		1 Ball Markierungsshirts