

Lektion

Einführung

Während dieser Lektion steht für die Schüler das Erwerben und Anwenden der Grundtechniken im Vordergrund. Passen und Dribbeln werden spielerisch geschult sowie die ersten Wurferfahrungen gemacht.

Rahmenbedingungen

- Lektionsdauer: 90 Minuten
- Stufe: 6.–9. Klasse
- Niveaustufe: Anfänger

Lernziele

- Basistechniken ausbauen: Pass und Dribbling
- Die wichtigsten Punkte des Standwurfes kennen
- Grundregeln kennen

Technische Hinweise – Standwurf

- Füsse sind parallel, Wurfhand hinter dem Ball, die Schutzhand seitlich am Ball
- Aus Knien Körperstreckung und Hochführen des Balles
- Strecken des Wurfarmes
- Das Handgelenk abklappen, den Arm gestreckt lassen

	Thema/ Aufgabe/ Übung/ Spielform	Organisation/ Skizze	Material
Einstieg	<p>10' Linienball</p> <p>Zwei Teams spielen gegeneinander. Der Ball muss durch Zuspielen hinter der Linie (Zone) einem Mitspieler zugepasst werden.</p> <p>Bemerkung: Regeln einführen: 2-Schritte-Regel, Doppelregel.</p> <p>Einfacher: Der Ball muss hinter der Linie (Zone) abgelegt werden.</p> <p>Schwieriger: Die Angreifer müssen hinter der Linie (Zone) einen Doppelpass spielen.</p>		Spielbündel, 1 Ball
	<p>10' Einen Kreis bilden</p> <ul style="list-style-type: none"> • Die Lehrperson prellt einen Rhythmus vor, die Schüler versuchen ihn nachzuprellen. • Alle prellen im Kreis. Wenn die Lehrperson «links, links» ruft, müssen alle ihren Ball «stehen» lassen und sich um zwei Positionen nach links verschieben und diesen Ball weiterprellen. <p>Ballhandling</p> <p>Alle haben einen Ball und sind in der Halle verteilt. Die Lehrperson erteilt verschiedene Aufgaben:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ball hochwerfen, 1 x vorne, 1 x hinter dem Rücken, 1 x vorne klatschen und wieder auffangen. • Ball hochwerfen, im Sitz fangen. • Ball nach dem Aufwerfen hinter dem Rücken fangen. • Ball auf den Boden knallen und nach jeder Bodenberührung unter dem Ball durchschlüpfen. Wer schafft am meisten Durchgänge? • Ball via Boden in den Korb treffen. 		Bälle
Hauptteil	<p>5' Reifen-Fangis</p> <p>In der halben Halle sind 6 Reifen verteilt. 2er-Teams. A und B prellen. A versucht, B zu berühren, ohne den Ball zu verlieren. Dabei dürfen die verteilten Reifen nie berührt und auch nicht übersprungen werden. Wird B berührt oder verliert die Kontrolle über seinen Ball, wird die Rolle getauscht.</p> <p>Einfacher: Den Raum vergrössern.</p> <p>Schwieriger: Mehr Reifen dazu nehmen.</p>		Bälle, 12 Reifen (6 pro Hallenhälfte)

		Thema / Aufgabe / Übung / Spielform	Organisation / Skizze	Material
Hauptteil	5'	<p>Reifenprellen</p> <p>Zwei Reifen liegen im Abstand von ca. 6 m auf dem Boden. Der Ballbesitzer versucht nun durch geschicktes Dribbeln, den Ball in einen der beiden Reifen zu dribbeln. Der Verteidiger versucht ihn daran zu hindern, indem er mit beiden Füßen im Reifen steht.</p> <p>Einfacher: Einen Reifen mehr dazu nehmen.</p> <p>Schwieriger: Der Verteidiger muss nur mit einem Fuss im Reifen stehen.</p>		Bälle, Reifen
	7'	<p>Minenfeld</p> <p>Die Angreifer versuchen, prellend die Hallenlänge zu durchqueren, ohne von einem Verteidiger berührt zu werden. Hinter einer Grundlinie liegen Spielbündel verteilt. Wer die Länge schafft, darf sich einen Bündel anlegen. Schafft er auch den Rückweg, darf er den Bündel deponieren. Nach drei Minuten wird gewechselt. Welche Gruppe besitzt am Schluss mehr Spielbündel?</p> <p>Einfacher: Die Verteidiger prellen auch Bälle oder haken sich zu zweit ein.</p> <p>Schwieriger: Nach jeder erfolgreichen Länge (hin und zurück) darf der Bündel erst abgelegt werden, wenn der Korb 2 x getroffen wurde.</p>		Bälle, Spielbündel, Korb
	5'	<p>Zahlenpassen</p> <p>Es werden Gruppen von 4 bis 6 Spielern gebildet. Jeder Spieler des Teams bekommt eine Nummer. Es laufen alle kreuz und quer durch die Halle und passen sich der Reihe nach den Ball zu. Auf Pfiff der Lehrperson wechselt die Passrichtung, auf zwei Pfiffe muss der Ball so rasch wie möglich dribbelnd in den gegenüberliegenden Korb. Welches Team erzielt am meisten Körbe?</p> <p>Schwieriger: Zwei Bälle pro Gruppe. Bei Pfiff müssen beide Bälle in den Korb geworfen werden.</p>		Bälle, Körbe
	6'	<p>Schnappball mit Joker</p> <p>3:3+1: Die Angreifer sind immer zu viert, das heisst, der Joker spielt immer im Angriff mit. Bei Ballgewinn ist Angriffswechsel. Erreichen die Angreifer ohne Unterbruch und Fehler (Ball am Körper, im Aus, Doppelfang) 10 Pässe, darf entweder direkt oder mit weiteren Zuspielen auf den Korb gespielt werden (4:3).</p> <p>Einfacher: Schnappball mit Aussenspielern. Diese sind ausserhalb des Feldes platziert und dürfen nicht verteidigt werden.</p> <p>Schwieriger: Ohne Joker (3:3 oder 4:4).</p>		1 Ball, 2 Körbe

	Thema / Aufgabe / Übung / Spielform	Organisation / Skizze	Material
Hauptteil	<p>5' Up and Down</p> <p>Vor jedem Korb liegen 2 Reifen auf dem Boden verteilt, maximal 4m vom Korb entfernt. Jeder hat einen Ball und sucht Abschlüsse aus dem Dribbling, wobei der Wurf im Stand aus dem Reifen erfolgen muss. Wenn er nicht trifft, begibt er sich dribbelnd zu einem anderen Korb auf der anderen Hallenseite. Wenn er trifft, darf er am selben Korb beim 2. Reifen noch einmal werfen. Alle Körbe zusammenzählen. Wer erzielt in 2 Minuten die meisten Treffer?</p> <p>Schwieriger:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Aus dem Eigenpass in den Reifen abschliessen. • Minuspunkt wenn nicht getroffen wird (nur bis 0, nicht ins Minus gehen). 		Bälle, Körbe, Reifen
	<p>10' Wurf-Wettkampf</p> <p>Zwei Teams gegeneinander. Die Teams stellen sich auf je eine Seite der Mittellinie hin. Beide Teams besitzen einen Kasten mit 5 Bällen drin (Kastendeckel gedreht). Der erste Spieler läuft ohne Ball Richtung Korb und erhält von einem Mitspieler in der Reihe den Ball zugespielt. Abschluss auf den Korb. Trifft er, darf er den Ball bei der Gegenmannschaft in den Kasten legen. Trifft er nicht, muss er den Ball wieder zurück in den eigenen Kasten legen. Wer hat den Kasten zuerst geleert?</p> <p>Einfacher: Der Spieler dribbelt mit dem Ball auf den Korb zu und schliesst ab.</p> <p>Schwieriger: Die Wurfdistanz ist markiert.</p>		10 Bälle, 2 Körbe, 2 Kästen
Ausklang	<p>20' Würfel-Korbball</p> <p>Die Spieler von zwei Teams sitzen je auf einer Langbank, die auf der Seitenlinie platziert ist. Beide Teams haben einen Würfel.</p> <p>Der vorderste Spieler würfelt. Die Augen weisen die Anzahl Spieler, die auf das Feld dürfen. Bei «1» gibt es direkt einen Punkt für das Team und sie dürfen noch einmal würfeln. Es müssen also mindestens zwei Spieler auf dem Feld sein. Anspiel hat die Mannschaft mit weniger Spielern auf dem Feld. Bei Gleichzahl entscheidet ein Sprungball in der Mitte des Feldes. Das Spiel endet sobald ein Team einen Treffer erzielt hat, spätestens aber nach 2 Minuten. Danach wird wieder gewürfelt.</p>		1 Ball, 2 Körbe, 2 Langbänke, 2 Würfel
	<p>7'</p> <p>Die Schüler räumen alles Material weg. Zum Schluss kommen alle zusammen und die Lehrperson sammelt mit den Schülern die ersten Eindrücke und zieht Bilanz über die Korbball-Einführung.</p>		