



SPORT IN DER
SEKUNDARSTUFE

Albrecht Binder/Klaus Moosmann (Hg.)

Basketball
in Stundenbildern

SPORT IN DER

SEKUNDARSTUFE

Albrecht Binder/Klaus Moosmann (Hg.)

Basketball *in Stundenbildern*

Limpert Verlag Wiebelsheim

Inhaltsverzeichnis

Teil I: Stundenbilder für Anfänger in der Sekundarstufe I	8
Stundenübersicht Klassenstufe 5 und 6	9
Stundenbild 1: Ballgewöhnung und Prellen	9
Stundenbild 2: Prellen und Dribbling	14
Stundenbild 3: Passen und Fangen – Teil I	21
Stundenbild 4: Passen und Fangen – Teil II	26
Stundenbild 5: Einführung in den Positionswurf (als einhändigen Standwurf) – Teil I	31
Stundenbild 6: Einführung in den Positionswurf (als einhändigen Standwurf) – Teil II	35
Stundenbild 7: Positionswurfspiele	39
Verteidigung und einfache Abwehrsysteme	42
Stundenbild 8: Verteidigung – erste Erfahrungen und einfache Manndeckung – Teil I	43
Stundenübersicht Klassenstufe 7 und 8	47
Stundenbild 9: Abwehr und einfache Manndeckung – Teil II	47
Stundenbild 10: Spielstunde mit Basketballspielen	50
Stundenbild 11: Einführung in die Raum- oder Zonendeckung – Teil I	54
Die Grundstellung im Basketball und die Grundstellung in der Verteidigung	58
Stundenbild 12: Einführung in die Raum- oder Zonendeckung (Die Grundposition des Verteidigers) – Teil II	59
Stundenbild 13: Abstoppen aus dem Lauf/Dribbling und Einführung Sternschritt	64
Stundenbild 14: Einführung Korbleger – Teil I	69
Stundenbild 15: Einführung Korbleger – Teil II	73
Stundenbild 16: Basketballspiele	77
Teil II: Stundenbilder für Fortgeschrittene in der Sekundarstufe I und II	80
Stundenübersicht Klassenstufe 9 und 10 sowie Oberstufe	81
Stundenbild 17: Wiederholung der Grundtechniken und Sprungwurf	81
Stundenbild 18: Der Rebound	85
Stundenbild 19: Der Schnellangriff (Tempoegenstoß) – Teil I	90
Stundenbild 20: Der Schnellangriff (Tempoegenstoß) – Teil II	94
Stundenbild 21: Der aktive und passive Block – der direkte und indirekte Block	98
Stundenbild 22: Einfache Manndeckungssysteme – Teil III	102

Stationentraining	105
Kondition	107
Technik	115
Ausgewählte Turnierspielformen	124
Jeder gegen jeden	126
Blitzturnier	127
WM-Turnier	128
Losturnier	129
Tannenbaum-Streetballturnier	130
Champions-League- oder Kaiser-Turnier	131
3-Runden-Turnier	132
Rotationsturnier	133
Top-Ten-Turnier	134
4-gegen-4-Turnier	135
Punkteturnier	136
Anhänge	137
Vereinfachte Basketballregeln für Schule und Verein	146
Literaturverzeichnis	148
Der Autor	149

Teil I: Stundenbilder für Anfänger in der Sekundarstufe I

Einführung

Das Sportspiel Basketball gehört zur Gruppe der Großen Sportspiele gemeinsam mit Fußball, Handball und Volleyball. Es ist seit vielen Jahrzehnten fest im Schulsport verankert, da Basketball in seiner Grundform sehr gut erlernbar ist und das Spiel einen sehr hohen Aufforderungscharakter für Schülerinnen und Schüler besitzt. Die Spieleinrichtungen wie Basketballkörbe und Linierungen sind in fast allen Sporthallen in mehrfacher Ausführung vorhanden.

Basketball eignet sich hervorragend dazu, das grundlegende Spielverhalten zu entwickeln und in vielfältigen Spielformen auszuprobieren. Einzelspiele, Partneraufgaben und Gruppenspiele bieten besonders geeignete Bedingungen, sowohl Teile des Spiels herauszuheben, als auch den Spielgedanken des Basketball in wechselnden Zusammenhängen zu verfolgen.

Der Hauptgedanke des Basketballspiels „Körbe erzielen – Körbe verhindern“ zieht sich durch alle vorliegenden Stundenbilder hindurch. Es werden sowohl einfache und übersichtliche Spielsituationen geschaffen, die sich mit einem engen Segment oder Detail befassen, als auch komplexe Spielsituationen kreiert, die mehrere Spielkompe-

tenzen gleichzeitig erfordern. Oft bauen Spielsituationen auf die vorhergehende Spielform auf. Es wird nach den bekannten Unterrichtsprinzipien vorgegangen: vom Leichten zum Schweren; vom Bekannten zum Unbekannten; vom Einfachen zum Komplexen.

Ausgehend von der Ballgewöhnung an den Basketball und einigen spielerischen Grundformen (passen und fangen) werden über die Grundtechniken des Basketballspiels auch komplexe Angriffs- und Abwehrformationen eingeführt, die im Schulsport Relevanz besitzen.

Im spielerischen Bereich werden Spielsituationen kreiert, die den Spielgedanken des Basketball beinhalten, diesen aber auf die jeweilige Könnensstufe herunter brechen und vereinfachen. So kann von Anfang an „Basketball gespielt“ werden.

Als grundlegende Vorgehensweise wird versucht, die Anteile der Instruktion möglichst gering zu halten und möglichst viele Hinweise sofort in Spiel- und Übungsformen erlebbar werden zu lassen. Dadurch erschließt sich die Wirkung und die Bedeutung einzelner Parameter für die Teilnehmer der Lerngruppen unmittelbar und sehr praxisorientiert.



Namen der Demonstratoren von links nach rechts:

Nadine Stadler, Cedric Schlegel, Selin Fischer, Marcell Romme, Jonas Gözl, Richard Disam, Mirijam Leppert, Jan Jaudas.

Stundenübersicht Klassenstufe 5 und 6

Stundenbild 1: Ballgewöhnung und Pellen

Zeit	eine Doppelstunde (90 min)
Klassenstufe	5/6 oder höher, je nach Vorerfahrung
Niveau	Einsteiger
Raum	Sporthalle oder Tartanplatz (Hartplatz)
Ziele	erste Erfahrungen mit dem Basketball
Kompetenzen	Ballführung und Ballkontrolle
Material	je Spieler ein Basketball, verschiedene andere Bälle
Organisationsformen	Einzel-, Partner- und Gruppenspiele

Methodische und didaktische Hinweise

In der ersten Unterrichtseinheit steht die Gewöhnung an das Spielgerät, den Basketball, im Vordergrund. Die Behandlung des Balles, das Prell- und Rollverhalten, die Flugeigenschaften des Balles und nicht zuletzt das Gewicht und die Oberflächenbeschaffenheit werden erfahren und ausprobiert.

Beginnend mit einfachen Grunderfahrungen wird den Spielern ermöglicht, bereits erste spieltypische Erfahrungen zu machen und ihr Repertoire an Prellerfahrungen zu erweitern; Beispiel: das Pellen des Balles ohne Blickkontakt.

Als Lernvoraussetzung für die Stundenbilder gilt, dass die Spieler in ihrer Grundschulzeit bereits verschiedene Ballerfahrungen gemacht und unterschiedliche Bälle kennen gelernt haben. Für viele Grundschüler dürfte der Basketball als großer und vergleichsweise schwerer Ball noch unbekannt sein. Basketballbälle gibt es in unterschiedlichen Größen und Gewichten. Für kleinere und ungeübte Kinder empfehlen sich die etwas kleineren und leichteren Basketballbälle. Wenn die körperlichen und technischen Vo-

oraussetzungen es zulassen, bietet sich der Wechsel zum originalen Basketball an, damit die Benutzung des „echten“ Spielgeräts eingeübt und praktiziert wird.

Praxistipps

Für den Unterricht mit vielen Bällen ist es notwendig, Regeln einzuführen, die eine gegenseitige Verständigung ermöglichen. Ein „Stopp-Signal“ durch einen kurzen Pfiff mit einer Schiedsrichterpfife signalisiert allen Spielern, ihren Ball festzuhalten, nicht mehr zu pellen und zur Lehrkraft zu sehen, welches Signal sie gibt. Dieses Grundverhalten kann sehr gut auch in Kleinen Spielen eingeübt und spielerisch angewendet werden. So hat die Lehrkraft die Möglichkeit, allen Spielern akustisch verständlich zu sein und die Aufmerksamkeit aller auf die neue Information zu richten. Möglicherweise benötigt die Einführung dieser Regel zu Beginn etwas Zeit, dieser empfundene Zeitverlust wird aber in allen folgenden Unterrichtseinheiten vielfach wieder wettgemacht. Außerdem werden die Nerven aller Spieler und die Stimme der Lehrkraft geschont.

Doppelstunde 1

Ballgewöhnung und erste basketballähnliche Spielformen
Ziel: Erste Erfahrungen mit dem Basketball werden ermöglicht und erste Spielformen mit dem Ball ausprobiert

Einstieg (20 min)

In der Erwärmungsphase bewegen sich alle Spieler mit einem Ball in der Halle. Zusammenstöße sollen möglichst vermieden werden. Die einzelnen Bewegungsformen können immer nach einer kurzen Ansage sofort gespielt werden.

Durch die verschiedenen Bälle machen die Spieler beim Balltausch jeweils andere Ballerfahrungen.

Auf einen Blick

Phasen

Organisation, Geräte- und Materialbedarf

Einstieg (15 min)

- Alle Spieler bewegen sich mit einem Ball durch die Halle.
- Variante: Alle Spieler führen den Ball am Fuß.
- Variante: Alle Spieler prellen den Ball mit der Hand.
- Erstarren und erwachen: Alle Spieler prellen ihren Ball. Bei Pfiff nehmen sie Ball, sichern ihn und erstarren in ihrer Position. Wer bewegt sich als Letzter noch?



- Spaziergang im Park: Bei einem imaginären Spaziergang im Park gehen die Spieler mit dem geprellten Ball (Hund, der im Park Gassi geführt wird) durch die Halle. Treffen sich zwei Spieler, begrüßen sie sich und tauschen die Bälle, möglichst ohne das Prellen zu unterbrechen.
- Variante: der Spaziergang wird etwas schneller, die Spieler laufen mit dem geprellten Ball.



verschiedene Bälle, jeder Spieler einen Ball

Mehrere Durchgänge spielen, eventuell einen Punkt für den letzten Spieler, der erstarrt. Wer am Spielende die wenigsten Punkte hat, hat gewonnen. Unterschiedliche Ballerfahrung durch das Tauschen der Bälle.

Manchmal gehen die Spieler auch ein kleines Stück miteinander.

Phasen

Organisation, Geräte- und Materialbedarf

Einstieg

- Partnergymnastik:
 - Schulterdrücken über eine Linie: Partner legen sich gegenseitig die Hände auf die Schultern.
 - Partner sitzen Rücken an Rücken: schieben des Partners über die Linie
 - Handgelenksgriff: Partner ziehen sich über eine Linie; mit links und rechts spielen



Die Bälle liegen in einem Ballwagen oder Kasten.

Im Handgelenksgriff halten sich die Spieler gegenseitig am Handgelenk fest.

Hauptteil: Pellen mit Partner (50 min)

- A prellt seinen Ball, B zeigt mit den Fingern und Füßen Zahlen, die A dann laut sagt. Jeder Fuß zählt 5 (Zehen); Aufgabenwechsel immer nach 3 Versuchen.
- Variante: A sagt stumm Worte, die B laut wiederholt; Aufgabenwechsel nach jedem Wort.
- A prellt den Ball. B zeigt an, wann A aufstehen oder sich hinsetzen soll, ohne das Pellen zu unterbrechen; Aufgabentausch nach einigen Versuchen.
- A prellt einen Rhythmus vor, B prellt ihn nach.
- A prellt einen Liedrhythmus (z. B. Kinderlieder), B errät das Lied, dann Aufgabentausch.

ein Ball je Spielerpaar
Pellen und gleichzeitiges Wegschauen vom Ball wird geübt.
Tipp: In einer tieferen Prellposition ist der Ball leichter kontrollierbar.
Eventuell ist es sinnvoll, die Wortfelder vorher festzulegen (Sportlernamen, Fußballvereine, Sportarten...)

A und B jeweils mit Ball

Hauptteil: Pellen mit Partner

- Spiel: Bankdribbelfangen:
Ein Spieler ist Fänger, ca. 4 Spieler sollen gefangen werden. A ist Fänger, B, C, D und E versuchen, nicht gefangen zu werden. Sie müssen um die Bank jagen, ein Übergriff über die Bank ist nicht erlaubt. Wird ein Spieler abgeschlagen, wird er zum neuen Fänger:
 - Fänger mit Ball, andere Spieler ohne Ball
 - Alle Spieler tragen ihren Ball.
 - Varianten: Der Fänger muss den Ball prellen.
 - Alle Spieler müssen den Ball prellen.



eine Langbank je 5er-Gruppe, alle Spieler mit Ball

- Spiel: Kastenball
Zwei Mannschaften (je ca. 3 Spieler) versuchen, den Spielball in einen oben offenen, dreiteiligen Kasten zu spielen. Bei Ballbesitzwechsel wechselt auch die Aufgabe Angriff/Abwehr. Nach jedem Treffer gibt es einen Ballbesitzwechsel.

Variante: Auf ein Spielfeld mit 2 Kästen spielen

- Dann kommt die Überwindung des Spielfeldes hinzu.



je Spielfeld ein dreiteiliger Kasten und ein Spielball

Zunächst ohne Schrittregel frei spielen lassen. Je kleiner die Spielgruppen sind, desto mehr Spielanteile hat jeder Spieler.

Phasen	Organisation, Geräte- und Materialbedarf
Ausklang: Zusammenfassung und Austausch (5–10 min)	
<ul style="list-style-type: none"> • Gemeinsame Wiederholung, was beim Dribbling besonders wichtig ist: <ul style="list-style-type: none"> – Ballkontrolle – Serie – Den Ball spüren • Was war gut, was war mühevoll? • Gemeinsamer Abbau und Verabschiedung der Gruppe 	Bündelung des Erlebten und Ausblick

Variationen in den Spielformen:

- **Erstarren und erwachen:**
 - Nach jedem Erstarren wird mit der jeweils anderen Hand weitergeprellt
 - Vorwärts und rückwärts laufen nach Ansage
 - Verschiedene Laufformen zum Prellen vorgeben: Sidesteps, Hopslerlauf, kleine und große Schritte, schnelles und langsames Lauftempo ...
 - Die Zeitintervalle bis zum Signal variieren
- **Spaziergang im Park:**
 - Bei der Begrüßung der Mitspieler mit beiden Händen abklatschen, Ball wieder aufnehmen und weiterprellen
- **Prellen mit Partner:**
 - Ideen der Spieler aufgreifen und umsetzen lassen
 - Prellformen am Ort und in der Bewegung zulassen
- **Bankdribbelfangen:**

Die Spielform, bei der alle Spieler den Ball dribbeln, ist sehr komplex, da die Beweglichkeit durch das Dribbling sehr eingeschränkt ist. Wenn die Spieler dribbeln, der Fänger aber nicht, dann führt dies zu häufigen Fängerwechseln. Im Ausprobieren merkt die Lehrkraft schnell, wo sich die Belastungsgrenze der Spielgruppe befindet. Es kann auch an verschiedenen Bänken in unterschiedlichen Regelvarianten gespielt werden.

Wichtig ist bei dieser Spielform, dass die Bänke der einzelnen Spielgruppen weit genug voneinander entfernt sind (mind. 5 m). Außerdem sollte ein ausreichender Sicherheitsabstand zur Wand eingehalten werden (mind. 2 m). Seine Dynamik erhält das Spiel durch die finenreichen Richtungsänderungen der Fänger, auf die die Spielergruppe reagieren muss.
- **Kastenball:**
 - Wird die Variante mit einem Kasten für 2 Teams gewählt, so steht das Erzielen von Treffern und das Verhindern von Treffern klar im Vordergrund. Basketballtypisch ist auf sehr vereinfachte Weise das Erzielen von Treffern von oben nach unten, sowie das Abschirmen eines Raumes um das Wurfziel durch die verteidigende Mannschaft. Beide Mannschaften wechseln ständig die Aufgaben, alle Spieler spielen sowohl Angreifer als auch Verteidiger.
 - Beim Spiel auf 2 Kästen kommt zusätzlich die Überwindung des Spielfeldes dazu. Hierzu kann zu Beginn auf eine Schritregel verzichtet werden. Verständliche Regelvarianten wären etwa:
 - Laufen mit Ball ist nicht erlaubt.
 - Alle Spieler deiner Mannschaft sollen den Ball bekommen.
 - Spielt zu den Mitspielern, die gut angespielt werden können.

Stundenbild 2: Pellen und Dribbling

Zeit	eine Doppelstunde (90 min)
Klassenstufe	5/6 oder höher, je nach Vorerfahrungen
Niveau	Einsteiger
Raum	Sporthalle oder Tartanplatz
Ziele	Ballgewöhnung, Ballführung und Ballkontrolle auch in der Bewegung
Kompetenzen	Ballführung und Ballkontrolle; Koordination und Antizipation
Material	je Spieler ein Basketball
Organisationsformen	Einzel-, Partner- und Gruppenspiele und -aufgaben

Doppelstunde 2

Ballgewöhnung und prellen, einfache basketballähnliche Spielformen

Ziel: Vertiefung der ersten Ballerfahrungen mit dem Basketball; einfache Ballkontrolle auch in der Bewegung

Einstieg (20 min)

In der Erwärmungsphase bewegen sich alle Spieler mit einem Ball in der Halle und prellen diesen. Zusammenstöße sollen wieder möglichst vermieden werden. Die einzelnen Bewegungsformen können immer nach einer kurzen Ansage sofort gespielt werden.

Auf einen Blick

Phasen

Organisation, Geräte- und Materialbedarf

Einstieg (20 min)

- Alle Spieler bewegen sich mit einem Ball durch die Halle.
- Varianten:
 - Alle Spieler tauschen möglichst oft den Ball mit einem Mitspieler.
 - ohne das Prellen zu unterbrechen
- Linienprellen 1: Die Spieler prellen den Ball in der Bewegung auf Linien des Hallenbodens.



- Linienprellen 2: Die Spieler laufen auf den Linien und prellen den Ball neben sich.



verschiedene Bälle, jeder Spieler einen Ball

Ball- und Prellerfahrung durch das Tauschen der Bälle

Immer an Linienkreuzungen sind Richtungswechsel möglich.

Einstieg

- Ballprellen: Alle Spieler befinden sich auf der Spielfläche und versuchen, gemeinsam einige Bälle immer am Pellen zu halten. Ein Spieler darf einen Ball nur einmal prellen, dann muss er den Ball wechseln.
- Pellen zu Musik:
Die Spieler prellen ihren Ball am Ort und in der Bewegung zum Rhythmus einer geeigneten Musik. Bei Musikstopp möglichst schnell den Ball fest aufnehmen und auf den Boden sitzen. Mehrere Durchgänge spielen.
- Haltet die Seiten frei:
 - Die Spieler werden in 2 gleich große Mannschaften eingeteilt.
 - Die Mittellinie des Hallenteils markiert die Feldmitte.
 - Jeder Spieler hat zu Spielbeginn einen Ball.
 - Auf „los“ werfen alle Spieler ihre Bälle und alle ankommenden Bälle immer beidhändig von unten nach oben in das gegnerische Feld
 - Welches Team hat am Spielende weniger Bälle in seiner Hälfte?
 - Fliegende Bälle beim Abpfiff werden noch im Landefeld mitgezählt.

Die Spieler müssen sich ständig neu orientieren. Die Anzahl der bewegten Bälle kann variiert werden.

Das taktile Umsetzen des vorgegebenen Rhythmus ist eine neue Herausforderung für die Spieler.

Achtung: Die Bälle dürfen nur beidhändig von unten nach oben geworfen werden. Obacht wegen der fliegenden Bälle.
Das Spiel kann auch sehr gut in der Halle quer gespielt werden, dann verteilen sich die Spieler besser.



Phasen

Organisation, Geräte- und Materialbedarf

Hauptteil: Pellen alleine und mit Partner (50 min)

- Pellen am Ort:
 - Alle Spieler stehen im Kreis mit einem Basketball.
 - Ein Spieler prellt auf eine Art vor, alle imitieren ihn möglichst genau.
 - Alle Spieler dürfen sich nacheinander eine eigene, neue Prellvariante überlegen und sie demonstrieren. Alle anderen prellen diese Form nach.
 - Beispiele: Pellen im Stehen, Knien, Sitzen, Liegen, mit links und rechts, tief oder hoch, schnell oder langsam, wechselseitig, an der Wand, mit Zwischen- oder Zusatzbewegungen, zwischen den Beinen...
 - Alle Spieler kommen einmal dran oder es werden auch mehrere Runden gespielt.
 - Wiederholungen sind nicht gestattet.



- Autoscooter:
 - Jeder Spieler prellt mit einem Ball im Raum.
 - Die Spielfläche verkleinert und vergrößert sich immer wieder dadurch, dass der Spielleiter seine Position verändert (Spielfeld immer nur vor dem Spielleiter).
 - Berührungen und „Unfälle“ sind zu vermeiden.
 - Pellen in verschiedenem Tempo durch Angeben des „Gangs“, in dem geprellt wird, Rückwärtsgang ebenfalls mit einbauen.
- Schattendribbeln:
 - Ein Spieler dribbelt seinem Partner wie ein Schatten ganz eng und genau gleich hinterher.
 - Es können die Dribbelart, das Tempo, die Fortbewegungsart, die Prellhöhe, die Laufrichtung ... variiert werden.
 - Häufige Wechsel der Spieler in den Aufgaben

pro Spieler ein Basketball

Sehr kreatives Spiel mit vielen überraschenden Prellvarianten.

Der Spielleiter steht immer hinter dem Spieler, der die nächste Prellform vorstellt. Dann ist die Situation für alle Spieler eindeutig.

jeder Spieler mit Ball

jeder Spieler mit Ball, paarweise spielen; sehr kreatives Spiel. Die Spielerpaare bekommen durch die anderen Paare auch Ideen für eigene Dribbelvarianten.

Hauptteil: Pellen alleine und mit Partner

- Geschicklichkeitsprellen:
Es werden verschiedene Prellaufgaben gestellt, die beide Partner nacheinander mehrmals ausprobieren können. Die Ballwechsel sollen möglichst ohne Spielunterbrechung erfolgen.
 - Wer kann synchron 2 Bälle gleichzeitig prellen?
 - Wer kann 2 Bälle gleichzeitig gegengleich prellen?



- Welches Paar kann sich an den Händen halten und ohne Ballverlust durch die Halle prellen (jeder Spieler einen Ball)?



Partnerspiel, jeder Spieler mit Ball

Phasen

Organisation, Geräte- und Materialbedarf

Hauptteil: Pellen alleine und mit Partner

- Welches Paar kann Rücken an Rücken prellen, ohne den Kontakt zu verlieren?
- Welches Paar kann sich Rücken an Rücken hinsetzen und wieder aufstehen, ohne das Pellen zu unterbrechen?



- 1:1-Dribbling:
 - Spieler A dribbelt mit Ball. B versucht, den Ball zu berühren. Gelingt dies, bekommt B den Ball und die nächste Spielrunde beginnt.
 - Beide Partner prellen ihren Ball und versuchen, den des Partners mit der freien Hand zu berühren, ohne ihr eigenes Dribbling zu unterbrechen.



je Spielerpaar ein Ball

jeder Spieler im Paar mit Ball

Phasen	Organisation, Geräte- und Materialbedarf
Hauptteil: Prellen alleine und mit Partner	
<ul style="list-style-type: none"> • Prellfangen: Die Spieler prellen einen Ball, die Fänger (ca. ein Drittel der Gruppe) fangen ohne Ball. Wird ein Spieler mit Ball vom Fänger auf dem Rücken berührt, erfolgt der Ball- und Aufgabenwechsel. Der neue Fänger muss nun ohne Ball einen anderen Spieler fangen. 	Fänger ohne Ball, andere Spieler mit Ball
Ausklang: Zusammenfassung und Austausch (5–10 min)	
<ul style="list-style-type: none"> • Was war heute besonders schön? • Was war gut, was war mühevoll? • Gemeinsames Aufräumen der Bälle und Verabschiedung der Gruppe 	Bündelung des Erlebten und Ausblick

Hinweise und Variationen in den Spielformen

- **Autoscooter:**
Die Feldgröße kann in diesem Spiel sehr stark variiert werden. Das Spielfeld endet immer auf Höhe des Spielleiters. Bewegt er sich in Richtung einer Hallenseite, so wird das Feld immer kleiner. Durch ein Ausbreiten der Arme unterstützt der Spielleiter die Feldgrenze.
 - Variation der Prellart
 - häufiges Wechseln des Ganges, in dem geprellt werden soll (Hin- und Herschalten von 1–6 und dem Rückwärtsgang)
 - Auslassen von Zwischengängen
 - Einbauen einer „Tankstellenpause“
- **Schattendribbeln:**
Durch ein kurzes Kommando des Spielleiters wird der Wechsel der Aufgabe in den Spielerpaaren signalisiert. Später wechseln die Spieler selbstständig die Aufgaben. Alle Prellvarianten sind grundsätzlich möglich, sollten aber in der Bewegung durchführbar sein.
- **Geschicklichkeitsprellen:**
Die Prellaufgaben können je nach Leistungsvermögen der Spieler von sehr einfach bis komplex reichen. Einzel- und Partneraufgaben sind sehr gut möglich. Die koordinativen Fähigkeiten erfahren in diesen Spielformen eine besondere Förderung – dies vor allem, wenn mehrere Bälle gleichzeitig kontrolliert werden sollen.
- **1:1-Dribbling:**
Im 1:1 findet erstmals ein Dribbling als Spielform mit Gegner statt. Die Spieler müssen auf ungeplante Situationen und Verhaltensweisen des Partners angemessen reagieren. In leichten Abwandlungen bieten sich Spielformen dieser Art für häufigeren Einsatz an, um das im Basketball so wichtige 1:1-Verhalten Stück um Stück weiter zu entwickeln. Ganz nebenbei entwickeln sich so die technischen Fähigkeiten in der Ballkontrolle und im Abschirmen des Balles.
- **Prellfangen:**
 - Variation der Anzahl der Fänger
 - Fänger ebenfalls mit oder ohne Ball
 - Fänger prellen ebenfalls oder tragen den Ball
 - Feste Fänger oder Fängerwechsel
 - Auch sehr gut als „Steh Bock – lauf Bock“ spielbar; Befreiung der gefangenen Spieler durch Umrunden

Techniktipps:

Häufig ruht der Ball während des Prellens bei Einsteigern immer wieder in einer oder beiden Händen oder er wird mit beiden Händen geprellt. Die „Streichelbewegung“ des Balles beim Prellen kann auf dieser Könnensstufe nicht gespielt werden. Vielmehr helfen Metaphern (= Bilder), das Prellen von Beginn an regelgerecht zu erlernen:

- Stell dir vor, der Ball ist heiß, berühre ihn nur ganz kurz.
- Preme den Ball von oben gegen den Boden.
- Sei lieb zum Ball und schlage ihn nicht.
- Spiele den Ball immer mit der ganzen Handfläche, boxe ihn nicht mit der Faust.

Achtung:

Im Spiel „Haltet die Seiten frei“ fliegen alle Bälle gleichzeitig und nicht aufeinander abgestimmt zwischen den Spielfeldseiten hin und her. Es ist wichtig, die Spieler vor Spielbeginn darauf aufmerksam zu machen, dass sie immer auf fliegende Bälle achten sollen. Um direkte Treffer zu vermeiden, empfiehlt sich ein ca. 2 m breiter Korridor zwischen den Feldseiten, der nur zum Holen der Bälle betreten werden darf. Dadurch, dass nur beidhändige Würfe von unten nach oben erlaubt sind, werden die Gegner nicht direkt abgeworfen.

Stundenbild 3: Passen und Fangen – Teil I

Zeit	eine Doppelstunde (90 min)
Klassenstufe	5/6 oder höher, je nach Vorerfahrungen
Niveau	Einsteiger
Raum	Sporthalle oder Tartanplatz
Ziele	sicheres und zuverlässiges Passen und Fangen des Basketballs, Ballkontrolle nach der Ballannahme
Kompetenzen	Passen und Fangen, Ballkontrolle; Koordination der Teilbewegungen und Antizipation der Flugbahn des Balles
Material	je Spieler ein Basketball, Basketballkörbe
Organisationsformen	Einzel-, Partner- und Gruppenspiele und -aufgaben

Doppelstunde 3

Das Passen und Fangen des Basketballs auf kürzere und mittlere Distanz wird eingeführt.

Ziel: Bewusstes Passen und Fangen des Basketballs, einfache und grundlegende Passvarianten und Fangtechniken werden eingeübt.

Einstieg (20 min)

In der Erwärmungsphase bewegen sich alle Spieler mit einem Ball in der Halle und prellen diesen. Die Fänger sind zu Beginn ohne Ball unterwegs, was ihnen die Aufgabe des Fangens der Mitspieler erleichtert.



Albrecht Binders Praxisbuch vermittelt Teamgeist, Lebensfreude, Spaß, Herausforderung, Kampfgeist und Strategie. In **22 leicht verständlichen Stundenbildern** führt der Autor die Sportart spielnah und motivierend in den **Sportunterricht an den Sekundarstufen** ein. Vereinfachte Basketballregeln und Tipps zur Organisation erleichtern die Vorbereitung und Durchführung der Übungseinheiten. Außerdem finden Sportlehrer im Buch 20 Stationen vor, die es ihnen ermöglichen, Kondition und Technik in einem abwechslungsreichen Parcours zu schulen. Konkrete Ideen zur Umsetzung von Turnier-spielformen runden das Buch ab.

SPORT IN DER **SEKUNDARSTUFE**

Die Buchreihe „**Sport in der Sekundarstufe**“ liefert erprobte und sofort umsetzbare Stundenbilder für den Sportunterricht aller Schulformen von Klasse 5 bis zur gymnasialen Oberstufe. Die Stundenbilder sind aufgeteilt in Einstieg, Haupt- und Schlussteil. Die sportartorientierten Bände im großzügigen DIN-A4-Format und deren aufwendige Gestaltung orientieren sich an der Praxis und unterstützen die erfolgreiche Durchführung von **lehrplankonformen Sportstunden!**



ISBN 978-3-7853-1939-0
Best.-Nr.: 343-01939
www.limpert.de