

4. Unterrichtseinheit: Dribbling 2 (Technikanwendung)

Inhalt

Einführung/Aufwärmen

Versteinern

Alle Kinder dribbeln frei durch die Halle. Zwei bis drei Fänger ohne Ball versuchen die anderen Kinder abzuschlagen. Wer gefangen wurde, bleibt stehen und kreist den Ball um die Hüften. Es kann befreit werden, wenn ein anderes Kind den Ball durch die Beine „des Gefangenen“ dribbelt.

Ballkoordination

Jedes Kind hat einen Ball und jeweils zwei Kinder stellen sich in einem Abstand von ca. 2m gegenüber auf. Jede Zweiergruppe erhält einen Luftballon. Die Kinder sollen auf der Stelle dribbeln und gleichzeitig versuchen, den Luftballon mit der anderen Hand 3 x hoch zu tippen. Danach soll der Luftballon zum Partner getippt werden.

Gleiche Übung wie oben beschrieben, nur soll der Luftballon jetzt immer wieder direkt von Partner zu Partner getippt werden.

Die Paare stellen sich wieder an der Seitenlinie auf und versuchen, während des Dribblings zur anderen Seite den Luftballon durch Tippen in der Luft zu halten. Partnerwechsel erfolgt nach Rückkehr zum Ausgangspunkt.

Alle Übungen sollten abwechselnd mit der rechten und linken Hand ausgeführt werden!

Schwerpunkt Dribbling (Stationsbetrieb)

Die Kinder werden in 4er Gruppen aufgeteilt und durchlaufen in ihrer Gruppe die Stationen 1- 6. (2 Durchgänge je 2 Minuten Belastung, 30 Sekunden Pause). Vor dem Beginn wird jede Station genau erklärt und evtl. einmal durchlaufen.

Station 1: Schattendribbling

Je zwei Kinder stehen sich gegenüber. Ein Kind macht verschiedene Dribbelvariationen vor (hohes Dribbling, tiefes Dribbling...). Das andere Kind muss diese Bewegungen nachmachen. Nach einer Minute (Signal durch Lehrer) wird gewechselt.

Station 2: Slalomdribbling

An einer Hallenseite stehen ca. 5 Hütchen in einem Abstand von ungefähr 3 Metern. Die Kinder dribbeln im Slalom um die Hütchen herum. Dabei soll darauf geachtet werden, dass der Körper des Ballführenden immer zwischen Hütchen und Ball ist (Hütchen links - Ball rechts, Hütchen rechts - Ball links)

Material/ Zeit

10 



15 



Luftballons

35 



Station 3: Dribbling an der Langbank

Die Kinder laufen auf der Langbank und dribbeln den Ball auf dem Boden. Anschließend laufen sie neben der Langbank zurück und stellen sich wieder hinten an. (Einmal mit der rechten Hand, anschließend mit der linken Hand).



Station 4: Buchstaben und Ziffern dribbeln

Ein Kind dribbelt einen Buchstaben oder eine Ziffer. Die anderen Kinder dribbeln hinterher und müssen erraten, welcher Buchstabe oder welche Ziffer gedribbelt wurde. Das Kind, das als erstes richtig geraten hat, darf nun beginnen.



Station 5: Dribbling mit zwei Bällen

Die Kinder bekommen zwei Bälle und müssen versuchen, so oft wie möglich mit beiden Bällen zu dribbeln, ohne dass ein Ball wegerollt.



Station 6: Luftballon hochhalten

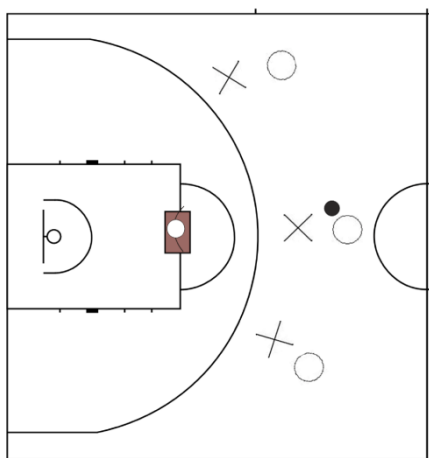
Jedes Kind dribbelt mit einem Ball. Gleichzeitig müssen die Kinder der Gruppe versuchen, einen Luftballon so in der Luft zu halten, dass er nicht den Boden berührt.



Abschluss

Luftballon

Turmball 3gegen3 (s. Stunde 3)



Um die Anzahl der gleichzeitig spielenden Teams zu erhöhen, kann Turmball 3gegen3 auch auf Querfelder gespielt werden. An die beiden Seiten einer Basketballhälfte werden zwei kleine Kästen als Türme gestellt, so dass in einer Hallenhälfte zwei Spielfelder entstehen. Der Ausführungsmodus ist identisch mit dem Turmballspiel aus der UE 3.

10

