

5. Unterrichtseinheit: Dribbling 3 (Technikanwendung und Sternschritt)

Nach Beendigung des Dribblings folgt die Abstopp-Bewegung. Hierfür sind noch zwei Bodenkontakte mit dem Ball in der Hand erlaubt.

Das Abstoppen kann als **SPRUNGSTOPP** oder als **SCHRITTSTOPP** erfolgen.

Bewegungsbeschreibung Sprungstopp / Parallelstopp

(die Bewegungsbeschreibung bezieht sich auf das Dribbling mit der rechten Hand)

- Das letzte Dribbling (rechte Hand) setzt zeitgleich mit dem linken Fuß auf dem Boden auf.
- Nach dem letzten Dribbling wird der Ball mit beiden Händen aufgenommen.
- Es erfolgt der Absprung mit dem linken Bein. Der Sprung ist relativ flach und geht ca. 1m nach vorne (nicht zu hoch und nicht zu weit).
- Bei der Landung setzen beide Füße gleichzeitig, nebeneinander auf dem Boden auf.
- Man geht leicht in Knie, um den Schwung abzufangen. Der Oberkörper bleibt aufrecht.
- **Ziel ist** es, **eine stabile Position** zu erreichen.
- Wenn beim Abstoppen beide Füße zeitgleich den Boden berührt haben, kann der Spieler auswählen, welches Bein das **STANDBEIN** und welches das **SPIELBEIN** ist.



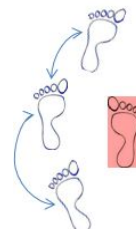
Bewegungsbeschreibung Schrittstopp

- Nach dem letzten Dribbling wird der Ball mit beiden Händen aufgenommen.
- Es folgen zwei Kontakte mit dem Ball in der Hand: **RECHTS - LINKS**
- Während dieser Kontakte erfolgt das Abstoppen (=Abstoppen in Lauf-/Schrittbewegung).
- Der rechte Fuß – der, nachdem man den Ball in beide Hände genommen hat, den Boden zuerst berührt hat – wird zum **STANDBEIN** und darf nicht mehr bewegt werden. Der linke Fuß ist das **SPIELBEIN**.



Bewegungsbeschreibung Sternschritt

- Beim Sternschritt muss ein Fuß immer fest am Boden bleiben **STANDBEIN**.
- Der andere Fuß ⇒ **SPIELBEIN** darf beliebig bewegt werden.
- Die Ellbogen zeigen nach außen und schützen den Ball.



Inhalt

Einführung/Aufwärmen

Dribbelchaos

Jedes Kind dribbelt durch die Halle und darf jedem anderen Kind den Ball wegschlagen. Wem der Ball verloren gegangen ist, muss eine 8 durch die Beine dribbeln und darf dann wieder weiterspielen.

Ballkoordination

Die Kinder bilden einen großen Kreis, mit ausreichend Abstand zum Mitspieler. Jedes Kind hat einen Ball, der Lehrer steht in der Mitte des Kreises und gibt bestimmte Bewegungsaufgaben vor:

- 🍌 Die Kinder dribbeln den Ball abwechselnd mit der rechten und der linken Hand. Der Lehrer gibt mit den Fingern Zahlen vor, die die Schüler laut benennen.
- 🍌 Die Kinder sollen während des Dribblings 3 x auf dem linken, danach 3 x auf dem rechten Bein hüpfen.
- 🍌 Der Lehrer sucht sich Beobachtungsaufgaben im Raum, die die Kinder während des Dribblings beantworten müssen (z.B. wie viel Bänke stehen in der Halle, wie viele Fenster hat die Halle, wie viele Kinder tragen ein rotes T-Shirt etc.).
- 🍌 Die Kinder dribbeln mit der rechten Hand, setzen sich während des Dribblings hin, legen sich auf den Rücken, auf die Seite etc.

Alle Übungen sollten sowohl mit der rechten als auch mit der linken Hand ausgeführt werden!

Schwerpunkt Stoppen/Sternschritt

Ballpecken

Immer zwei Kinder haben zusammen einen Ball. Ein Kind versucht seinen Ball durch Sternschritte vor dem Partner zu schützen. Es stellt dabei das **Standbein** auf eine Markierung am Hallenboden (Linie, Klebeband...), von der es es nicht wegbewegen darf. Der Partner darf ausnahmsweise mit dem Ball in der Hand laufen und versucht, mit seinem Ball den Ball des anderen Kindes zu berühren. Nach 30 Sekunden Positionswechsel. Wer erzielt die meisten Ballberührungen?

Einführung der Technik: Sprung-/Schrittstopp/Sternschritt

(⇒ Technikbeschreibung)

a) Sprung- und Schrittstopp in der ganzen Halle

Die Kinder laufen durch die Halle und müssen auf ein Zeichen des Lehrers an einer beliebigen Stelle einen Sprung- oder Schrittstopp ausführen. Erst ohne, dann mit Ball.

b) Sprung- und Schrittstopp im Gymnastikreifen

Jedes Kind legt einen Gymnastikreifen auf den Hallenboden. Die Kinder dribbeln durch die Halle. Auf Pfiff des Lehrers dribbelt jedes Kind zu einem Reifen und macht je nach Anweisung des Lehrers einen Schritt- oder einen Sprungstopp.

Material/ Zeit

5 



15 



10 



15 



Reifen

c) Abstoppen im Gymnastikreifen mit Sternschritt

Die Ausführung der Übung erfolgt wie in a) mit dem Unterschied, dass nach dem Stopp im Reifen ein Sternschritt ausgeführt wird: das Standbein steht im Reifen, die Schrittbewegung des anderen Beines erfolgt außerhalb des Reifens.

d) Abstoppen mit Partner

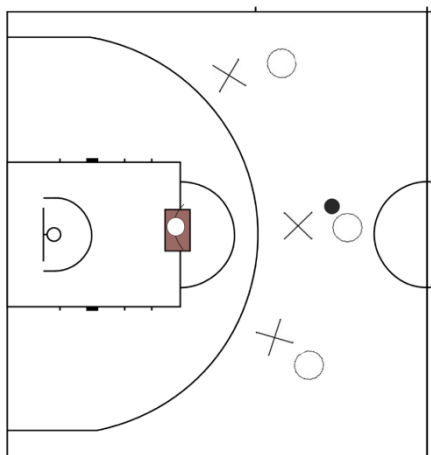
Die Kinder gehen paarweise zusammen. Ein Kind dribbelt, die andere läuft nebenher. Auf Pfiff des Lehrers führt der Ballführer einen Stopp aus und schützt den Ball. Der Partner läuft ein paar Schritte und bekommt dann den Ball zugepasst, um selbst das Dribbling zu starten.

e) Abstoppen mit Partner und Sternschritt

Identische Übung wie bei c) beschrieben. Nur erfolgt jetzt direkt nach dem korrekten Stopp ein Sternschritt. Nach einigen Sternschritten erfolgt der Wechsel.

Abschluss

Turmball 3gegen3 (s. Stunde 3)



Der Kasten steht nun einen Meter vor der Freiwurflinie (näher zum Korb). Die Mannschaft erhält einen Punkt, wenn das Kind auf dem Kasten den Ball in den Korb geworfen hat.

15

