

## 14. Unterrichtseinheit: Verteidigung MMV (Mann-Mann-Verteidigung)

Für den Anfängerbereich ist die Mann-Mann-Verteidigung im Basketball vorgeschrieben. Die Kinder sollen lernen, dass sie einen direkten Gegenspieler haben, für den sie in der Verteidigung auch verantwortlich sind.

### Bewegungsbeschreibung Verteidigung

- Die Kinder sollen sich in der Verteidigungs-Grundposition befinden: Füße parallel, schulterbreit auseinander, die Knie sind leicht gebeugt, Oberkörper aufrecht, die Arme sind seitlich vorne mit leicht gebeugtem Ellbogen und die Handflächen zeigen nach oben.
- Die Kinder sollen in der Verteidigung ihre Position so überprüfen, dass sie sich zwischen Gegenspieler und Korb befinden.
- Gleichzeitig sollen sie sich mit Blickrichtung zu ihrem Gegenspieler und dem Ball bewegen.

#### Inhalt

#### Einführung/Aufwärmen

##### Einmauern

Alle Kinder bewegen sich frei im Spielfeld. Sechs Kinder versuchen, die anderen Kinder am Weiterlaufen zu hindern, indem sie diese „Einmauern“. Dazu dürfen die Arme nicht verwendet werden. Wer „eingemauert“ wurde wird auch zum Fänger. Gewonnen hat das Kind, das als letztes gefangen wird.

#### Ballkoordination

Die Kinder teilen sich in drei Gruppen auf, jede Gruppe bildet einen Kreis. Sie dribbeln auf der vorgegebenen Kreisbahn, und auf ein Zeichen des Lehrers prellen sie ihren eigenen Ball fest auf den Boden und versuchen den Ball ihres Vordermannes aufzufangen, nachdem dieser einmal den Boden berührt hat. Mit diesem Ball dribbeln sie weiter bis der nächste Pfiff erfolgt.

Gleiche Kreisauflistung wie oben, nur passen die Kinder jetzt auf ein Zeichen des Lehrers im Stand den Ball direkt zu ihrem rechten Partner und versuchen kurz danach, den Ball ihres linken Partners zu fangen, ohne dass der Ball den Boden berührt.

#### Schwerpunkt Mann-Mann-Verteidigung (MMV)

Lehrer demonstriert die richtige Verteidigungsstellung (s. Technikbeschreibung). Die Kinder stehen in einer Linie und machen die Bewegungen nach.

#### Material/ Zeit

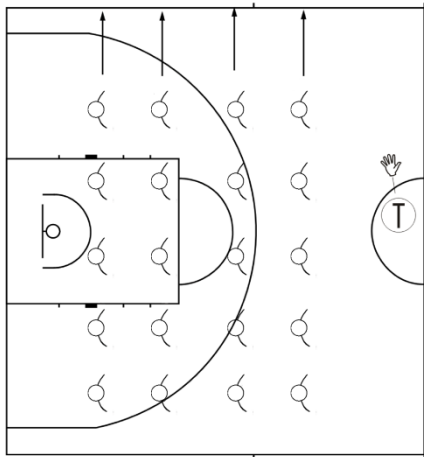
10 

10 



5 

### Verkehrsspiel



Die Kinder stehen in zwei Linien versetzt an der Grundlinie. Der Lehrer regelt den „Verkehr“.

Alle Kinder bewegen sich mit Gleitschritten nach seinen Handzeichen seitwärts, vorwärts, rückwärts und sprinten bei Pfiff auf die andere Hallenseite, wo sie sich wieder aufstellen (3-5 Durchgänge).

5

### 1:1 im Korridor

#### (a) ohne Ball

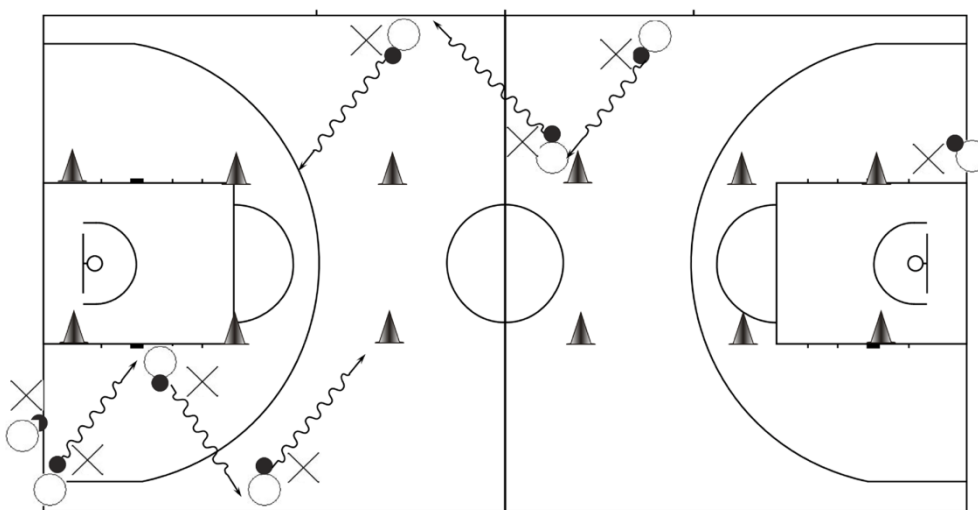
In einem Abstand von 3-4m wird durch die Seitenlinie und Hütchen ein Korridor abgesteckt. Der Angreifer läuft langsam im Zickzack, der Verteidiger gleitet mit flachen Seitwärts-Rückwärtsschritten (breite, tiefe Grundstellung, Füße nicht schließen, nicht kreuzen) zwischen Angreifer und Korb mit, so dass er immer etwas eher an der von dem Angreifer anzulaufenden Wendemarke (Seitenlinie, Hütchen) ist. Rollenwechsel auf dem Rückweg.

15

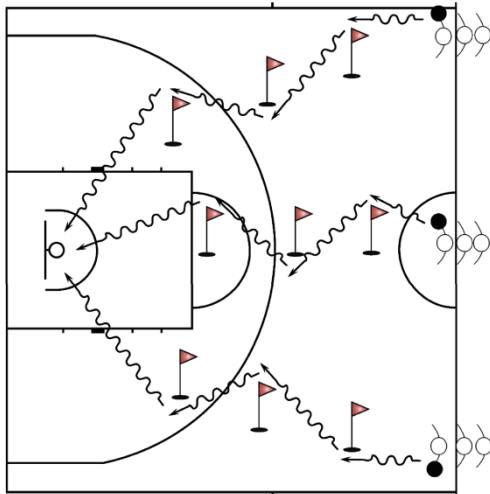


#### (b) mit Ball

Es erfolgt der gleiche Übungsaufbau wie bei a). Nur hat der Angreifer jetzt einen Ball. Zunächst rollt er den Ball im Zickzack durch den Korridor, danach dribbelt er ihn und als letzte Stufe erfolgt ein schnelles bzw. in der Geschwindigkeit variierendes Dribbling durch den Korridor, auf welches der Verteidiger angemessen reagieren muss.



### Korblegerstaffel mit Slalomdribbling



Die Kinder werden in vier Mannschaften aufgeteilt. Jede Mannschaft steht an der Mittellinie.

Auf Kommando dribbelt das erste Kind des Teams durch 3 Slalomstangen zum Korb und versucht dort einen Korbleger (nur ein Wurfversuch). Es holt seinen eigenen Rebound, dribbelt zurück und übergibt den Ball an das nächste Kind des Teams.

Das Team, das als erstes 4-7 (je nach Leistungsstärke der Trainingsgruppe) Körbe erzielt hat, hat gewonnen.

15



### Abschluss

### Freies Spiel 3gegen3

10

