

15. Unterrichtseinheit: Mann-Mann-Verteidigung (MMV)

Inhalt

Einführung/Aufwärmen

Dribbelfangen

Die Kinder werden in zwei gleich große Gruppen aufgeteilt und jede Gruppe dribbelt in einer Hälfte des Basketballfeldes. Ein Kind hat keinen Ball und ist Fänger. Hat es ein Kind abgetickt, muss dieses zum Korb dribbeln und einen Korbleger ausführen. Ist der Korbleger nicht erfolgreich, wird es zum Fänger, bei Korberfolg, findet kein Wechsel statt.

Ballkoordination

Jedes Kind hat einen Ball und erhält folgende Bewegungsaufgabe:

- im Sitzen einen Ball hochwerfen, Hände hinter dem Körper klatschen und den Ball im Sitzen wieder auffangen
- im Stand den Ball kräftig auf den Boden prellen, eine 360°-Drehung ausführen und den Ball wieder kontrolliert auffangen
- die gleiche Übung, nur soll der Ball jetzt einhändig (mit rechts und links) geprellt werden
- einen Ball mit beiden Händen hinter dem Rücken halten, über den Kopf nach vorne werfen und dann den Ball vor dem Körper fangen
- danach sollen die Kinder die gleiche Übung in umgekehrter Reihenfolge ausführen und den Ball von vorne nach hinten werfen
- die Kinder gehen in Zweiergruppen und stehen sich frontal gegenüber. Beide werfen den Ball senkrecht hoch, tauschen die Plätze und fangen den Ball des Partners auf.

Schwerpunkt Mann-Mann-Verteidigung (MMV)

1:1 aus dem Sprint

Der Ball liegt an der Mittellinie. Zwei Kinder stehen an der rechten und linken Ecke der Grundlinie. Auf ein Zeichen des Lehrers sprinten beide zum Ball. Wer den Ball zuerst berührt, wird Angreifer, der andere wird Verteidiger. Das angreifende Kind entscheidet, auf welchen Korb es spielen möchte.

Reifen verteidigen

Bei diesem Partnerspiel muss der Verteidiger einen (oder zwei) Gymnastikreifen verteidigen. Der Angreifer (Dribbler) versucht, durch geschicktes Dribbling in den (oder die) Reifen zu gelangen, der Verteidiger versucht, dies durch eine gute Verteidigungsposition zu verhindern.

Material/ Zeit

10 



15 



5 



5 



Reifen

Spiel 1:1 „Offener Ball“

Zwei Kinder stehen Schulter an Schulter nebeneinander, mit dem Rücken zum Korb an der Zone. Der Lehrer bzw. ein Spieler steht an der Grundlinie und wirft / rollt den Ball in das Feld. Nach einem Startsignal kämpfen die Kinder um den Ball. Wer den Ball erhält, ist Angreifer, der andere Verteidiger: Spiel 1-1 auf den Korb. Nach Wurf und Rebound ist das Spiel beendet. Ein neues Team macht sich bereit.

10 



Abschluss

Freies Spiel 3gegen3

Fouls, die durch eine falsche Verteidigungshaltung entstehen, sollten vermehrt gepfiffen und anschließend erklärt werden.

20 

