

## 16. Unterrichtseinheit: Freilaufen

Das Freilaufen ist besonders gegen die Mann-Mann-Verteidigung ein wichtiges Element, damit es im Spiel 3gegen3 zu einem Spielfluss kommt. Die Spieler haben in den letzten Unterrichtseinheiten gelernt, wie eine technisch saubere Verteidigungsbewegung aussieht. Jetzt sollen sie lernen, wie sie sich durch einfache Bewegungen von dieser Verteidigung lösen können, um den Ball anzunehmen und das Spiel fortzusetzen.

### Bewegungsbeschreibung Freilaufen

- die Spieler bieten sich zum Ball hin an, sind nicht anspielbar, da sie eng verteidigt werden
- sie machen zwei bis drei Laufschrte im mittleren Lauftempo weg vom Ball Richtung Zone („In“)
- verlagern bei dem letzten Schritt ihr Körpergewicht auf das ballferne Bein
- sie zeigen ihre Hände zum Anspiel und versuchen, den Verteidiger dadurch zu täuschen (wenn der Verteidiger dieser Täuschung nicht folgt, sind sie bereits jetzt anspielbar)
- sie verändern ihre Laufgeschwindigkeit und Laufrichtung, indem sie Richtung Ball sprinten („Out“ => In and Out)
- sie zeigen gleichzeitig mit der Außenhand ihre Anspielbarkeit an und fangen den Ball
- durch einen anschließenden Sternschritt (s. Stunde 5) bzw. durch eine Körperdrehung während der Ballannahme, sollten die Spieler schnell wieder das Spielfeld überblicken bzw. den Korb anschauen

#### 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

Zwei Spieler stehen sich frontal gegenüber und haben zu zweit einen Ball. A passt den Ball zu B und muss vor dem Rückpass verschiedene Aufgaben erfüllen, z.B.:

- 🟡 nach dem Pass und vor dem Auffangen hinsetzen und wieder aufstehen
- 🟡 nach dem Pass und vor dem Auffangen drei Hocksprünge ausführen
- 🟡 nach dem Pass und vor dem Auffangen drei Schritte nach hinten laufen und schnell wieder Richtung Ball zurück laufen
- 🟡 nach dem Pass und vor dem Auffangen eine 360°-Drehung ausführen

Die Spieler stehen sich wieder gegenüber und haben jetzt jeder einen Ball. Kind A passt den Ball flach zu B. Beim Heranfliegen des Balles wirft B seinen Ball senkrecht hoch, fängt den von A zugeworfenen Ball, passt den Ball sofort zu A zurück und fängt danach den eigenen hochgeworfenen Ball.

#### Material/ Zeit

5 



15 



### Wurfschulung an der Wand auf Zielmarkierungen

Die Kinder werfen den Ball so gegen eine Markierung an der Wand oder ein markiertes (Klebeband) ca. 3m hohes Feld, dass der Ball die Markierung im Fallen berührt. Sie fangen den eigenen Ball wieder auf. Es ist auf eine technisch saubere Ausführung zu achten. Die Kinder beginnen diese Übung relativ nah an der Wand und können den Abstand je nach Ausführung variieren.

### Roulette

Ein Kind wirft von der Freiwurflinie oder von einem festgelegten Punkt davor einmal auf den Korb. Vor seinem Wurf „setzen“ alle anderen auf Erfolg oder Misserfolg, indem sie auf der Grundlinie stehen bleiben (=> Misserfolg) oder einen Schritt vorgehen (=> Erfolg).

Wer falsch getippt hat, sprintet (dribbelnd) zur gegenüberliegenden Grundlinie und zurück. Der Werfer muss bei einem Fehlwurf mitsprinten. Jeder Spieler darf einmal werfen. (Evtl. zwei Gruppen auf zwei Körbe mit Sprint bis zur Mittellinie).

### Schwerpunkt Freilaufen

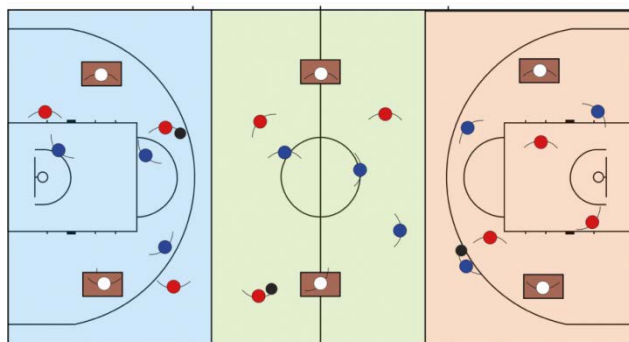
*Technikerwerb Freilaufen: kurze Lehrerdemonstration zum Freilaufen (s.o.)*

Anschließend stellt sich der Lehrer in den Mittelkreis und die Schüler laufen durch die Halle. Auf ein Signal des Lehrers führen die Schüler die korrekte Freilaufbewegung aus, indem sie sich im mittleren Lauftempo vom Lehrer weg bewegen und dann nach der Täuschung zum Lehrer sprinten und laut „Ball“ rufen.

### 1 gegen 1 +1

Eine Basketballhälfte wird durch Hütchen in vier Felder unterteilt. Die Spieler gehen in Dreiergruppen zusammen, ein Passgeber, ein Angreifer und ein Verteidiger, und spielen auf einem der markierten Felder. Der Passgeber steht in einem Reifen und darf zunächst nicht dribbeln, der Angreifer versucht, sich durch die erlernte Freilaufbewegung von seinem Verteidiger zu lösen und einen Pass vom Passgeber zu bekommen. Der Verteidiger hat dabei seine Hände auf dem Rücken. Nach jeweils fünf Versuchen, wechseln die Spieler in der Dreiergruppe ihre Aufgaben.

### Parteball mit zwei neutralen Anspielern



Die Halle wird in drei gleich große Felder geteilt. Auf jedem Feld wird 3:3 gespielt. Ziel ist, 10 Pässe innerhalb einer Mannschaft zu spielen. Die Spieler haben jedoch die Möglichkeit, einen der beiden neutralen Mitspieler anzupassen, falls keine andere Zuspielmöglichkeit besteht.

Die neutralen Spielerinnen stehen auf einem kleinen Kasten und passen zur Mannschaft der Passgeber zurück. Nach 10 Pässen gibt es wieder einen Punkt und Wechsel von Angreifer und Verteidiger.

### Abschluss

### Freies Spiel 3gegen3

5



Kreppband

10



5



10



Reifen

10



Partei-  
bänder

10

