

17. Unterrichtseinheit: Freilaufen

Inhalt

Einführung/Aufwärmen

Tigerbasketball

Mit Hütchen wird ein ca. 4x4m großes Feld abgesteckt. Im 2-1 versuchen zwei Spieler sich den Ball zuzupassen. Der Verteidiger versucht, den Ball abzufangen, der Passgeber versucht, mit Sternschritt und Täuschungen den Ball zu passen. Der Mitspieler versucht, sich frei zu machen, indem er einen günstigen Passwinkel zum Ball erläuft.

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:

- es soll abwechselnd ein tiefer und ein hoher Handwechsel vor dem Körper ausgeführt werden
- der Ball soll seitlich neben dem Körper nach vorne und nach hinten gedribbelt werden
- der Ball soll hinter dem Körper von rechts nach links gespielt werden.
- die Kinder sollen während des Dribblings 3 x auf dem linken, danach 3 x auf dem rechten Bein hüpfen
- die Kinder sollen während des Dribblings 2 x auf dem linken, danach 1 x auf dem rechten Bein hüpfen
- danach sollen sie genau umgekehrt 2 x auf dem rechten und 1 x auf dem linken Bein hüpfen.

Alle Übungen sollen mit der rechten wie der linken Hand ausgeführt werden!

Schwerpunkt Freilaufen

Kurze Wiederholung der Technik durch Lehrer/Schüler danach Anwendung des Freilaufens im Parteiballspiel

Parteiball

Zwei Teams spielen in einer Hälfte des Basketballfeldes gegeneinander. Ein Team versucht wieder, sich den Ball 10 x zuzuspielen, ohne dass der Gegner den Ball berührt oder abfängt. Gelingt dies, bekommt das Team einen Punkt, fangen die Verteidiger den Ball ab, wechseln Angreifer- und Verteidigerteam.

Material/ Zeit

10



5



5

10



**Partei-
bänder**

1 gegen 1 +1

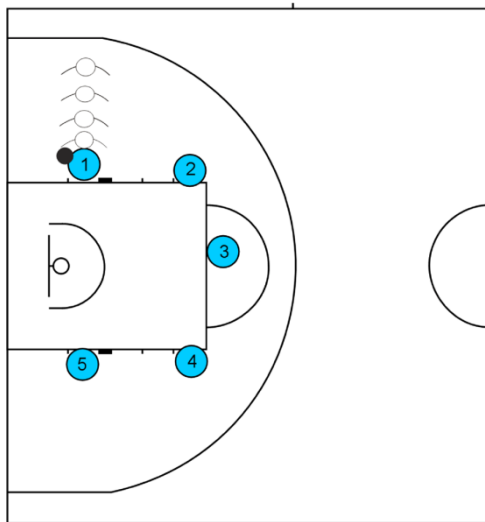
Die Schüler verteilen sich in Dreiergruppen an die Körbe und haben jetzt jeweils die Längshälfte eines Basketballfeldes zur Verfügung. Der Anspieler dribbelt den Ball an der oberen Dreipunktlinie, die anderen beiden Spieler befinden sich auf der Flügelposition. Der Angreifer muss versuchen, durch Schneiden in die Zone frei zu werden. Nach fünf Pässen wechseln die Positionen.

Die Verteidigung hat zunächst noch die Arme auf dem Rücken, nach zwei Durchgängen, dürfen die Arme zur Verteidigung genutzt werden.

2 gegen 2

Die Schüler werden in 4er-Gruppen aufgeteilt. Übung wie oben, nur hat auch der Anspieler jetzt einen zunächst teilaktiven Verteidiger.

Wurfspiel: Reise um die Welt



Es werden verschiedene Wurfpositionen im Bereich des Zonenrandes festgelegt und ggf. mit Hütchen markiert.

Jeweils an der ersten Position steht ein Kind/eine Gruppe mit einem Ball, die gleichzeitig auf den Korb werfen. Sobald ein Kind/eine Gruppe drei Treffer erzielt hat, rückt sie zur zweiten Position vor.

Gewonnen hat das Kind/die Gruppe, das/die als erste alle Positionen durchlaufen hat.

Abschluss

Freies Spiel 3gegen3

für jede technisch saubere Freilaufbewegung gibt es einen Extrapunkt.

15



10



15

