

25. Unterrichtseinheit: Wiederholung

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

Die Kinder teilen sich in drei Gruppen auf, jede Gruppe bildet einen Kreis. Sie dribbeln auf der vorgegebenen Kreisbahn. 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 Wiederholung

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 beiden anderen 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 jetzt auch der Anspieler einen zunächst teilaktiven Verteidiger.

Korbleger aus dem Dribbling mit Passtäuschung

Die Spieler nehmen die Übungsaufstellung ein wie in Stunde 18 beschrieben. Nachdem der Rebounder den Ball zur nächsten Gruppe gepasst hat, läuft er zum Ballführer und nimmt eine Verteidigungsstellung ein. Bevor der Ballführer das Dribbling zum Korbleger ausführt, muss er eine Passtäuschung vornehmen.

Diese Übung soll auf der rechten und der linken Seite durchgeführt werden!

Material/ Zeit



Wurftäuschung

Die Spieler verteilen sich gleichmäßig an die Körbe und bilden an der rechten und linken Freiwurflinienecke zwei Gruppen pro Korb. Die Bälle sind bei den Spielern an der linken Ecke. Sie passen den Ball zur rechten Seite, laufen ihrem Pass hinterher nehmen die Verteidigungsstellung ein. Der Angreifer mit Ball führt eine Wurftäuschung aus und nach einem Dribbling einen Korbleger.

Als Variation führt der Spieler nach der Wurftäuschung ein Dribbling und einen Einkontaktstopp aus und macht einen Sprungwurf.

Diese Übung wieder von der rechten und der linken Seite ausführen.

Abschluss

Freies Spiel 3gegen3

10



15

