

26. Unterrichtseinheit: Rebound

Der Schwerpunkt des Rebounds bei Kindern sollte darauf liegen, ihnen zu vermitteln, wie wichtig es ist, in Ballbesitz zu kommen. Es sollte ihnen klar gemacht werden, dass jeder Spieler, unabhängig von seiner Körpergröße, ein guter Rebounder sein kann. Es liegt also an jedem Kind selbst, ein guter oder ein schlechter Rebounder zu sein. Jeder Spieler einer Mannschaft ist ein potentieller Rebounder nach jedem Fehlwurf.

Bewegungsschwerpunkte

- Nach einem Korbwurf sollte nicht einfach dem Ball nachgeschaut werden, sondern erst wird der Angreifer gesucht, gegen den der Spieler verteidigt.
- Man sucht Kontakt zu seinem Angreifer.
- Man versucht, seinen Angreifer mit dem Rücken und dem Hinterteil vom Korb fernzuhalten (Ausboxen).
- Beidbeiniger Absprung
- Fangen des Balls mit beiden Händen
- Landung mit beiden Beinen in breitbeiniger Stellung mit gebeugten Knien (Balance)
- Der Ball wird in Brusthöhe am Körper mit beiden Händen festgehalten, die Ellbogen sind nach außen gerichtet.

Inhalt

Einführung/Aufwärmen

Henne und ihre Küken

4 Kinder halten sich an den Hüften und bilden eine Kette hintereinander. Der Kopf der Kette ist die Henne. Sie versucht ihre Küken zu beschützen. Die drei Jäger versuchen das hinterste Küken mit einem Softball zu treffen. Sind keine Softbälle vorhanden, muss das hinterste Küken mit einer Hand berührt werden. Gelingt dies, so wird dieses Küken zum Jäger und die Henne wird zum hintersten Küken. Welches Team bleibt länger im Spiel?

Schwerpunkt Rebound

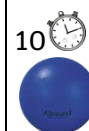
Bank Rebounding

Die Kinder gehen zu zweit zusammen. Ein Kind steht auf der Bank und hält seinen Ball hoch in die Luft. Der andere Spieler springt in die Luft, greift sich den Ball mit beiden Händen. Bei der Landung auf dem Boden sind die Knie angewinkelt. Der Ball wird unterhalb des Kinns gehalten und die Ellbogen nach außen abgewinkelt. Nach 10 Versuchen tauschen die Kinder die Rollen.

Rücken an Rücken ausboxen

Die Kinder stellen sich zu zweit mit den Rücken aneinander an der Mittellinie des Spielfeldes auf. Die Spieler sollen dabei in die Knie gehen, die Beine stehen schulterbreit und die Hände werden hoch gehalten. Auf Kommando des Lehrers versuchen die Kinder, sich gegenseitig mit Gesäß und Rücken so weit wie möglich von der Mittellinie nach hinten zu drücken. Die Übung wird mehrere Male wiederholt.

Material/ Zeit



Bänke



Ausboxen im Kreis

Die Kinder verteilen sich zu zweit auf die drei Kreise des Basketballfeldes. Ein Spieler steht innerhalb des Kreises (Verteidiger) und der andere Spieler außerhalb des Kreises (Angreifer). Die Spieler stehen mit dem Gesicht einander gegenüber. In der Mitte des Kreises liegt ein Basketball. Auf Kommando des Lehrers versucht der Angreifer, den Ball im Kreis zu bekommen. Der Verteidiger dreht sich um und versucht, mit dem Rücken den Angreifer vom Ball fernzuhalten. Der Angreifer darf nicht mit den Händen festgehalten werden.

Rebound mit Eins gegen Eins

Die Kinder stellen sich in zwei Reihen hintereinander, direkt vor die beiden Enden der Freiwurflinie (innerhalb der Zone). Die beiden Reihen bilden zwei Mannschaften, die gegeneinander spielen.

Der Lehrer wirft einen Ball auf den Korb und wirft absichtlich neben den Korb, damit ein Rebound möglich wird. Die jeweils ersten Kinder in der Reihe kämpfen um den Rebound. Der Spieler, der den Rebound bekommt, wird Angreifer, der andere Spieler Verteidiger. Der Angreifer dribbelt mit dem Ball hinter die Dreipunktlinie und versucht, anschließend direkt zum Korb zu ziehen. Es ist nur ein Wurf auf den Korb erlaubt.

Die Mannschaft bekommt für einen Korb zwei Punkte. Berührt der Ball nur den Ring gibt es einen Punkt. Gewinner ist die Mannschaft mit den meisten Punkten am Ende der Übung.

Abschluss

Freies Spiel 3gegen3

10 15 15 