

### 28. Unterrichtseinheit: *Cut and Fill*

#### Inhalt

#### Einführung/Aufwärmen

##### Helferball

Die Kinder laufen in der Halle durcheinander. Einer von ihnen ist der Fänger, der versucht, einen der anderen Spieler abzuschlagen. Diese haben drei bis vier Bälle zu Verfügung. Wird ein Spieler vom Fänger verfolgt, so können ihm die anderen dadurch helfen, dass sie ihm einen Ball zupassen. Ein ballbesitzender Spieler darf nämlich nicht abgeschlagen werden.

#### Ballkoordination

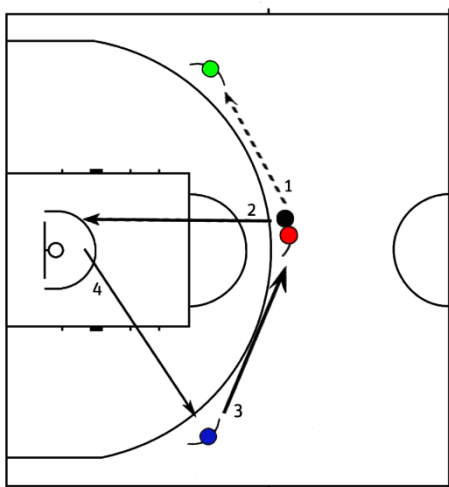
Die Spieler gehen zu dritt zusammen. Die Spieler A und Spieler B stehen sich in ca. 4 m Abstand gegenüber. Jeder Spieler steht in einem kleinen Tor. Spieler C ist Verteidiger und steht zwischen A und B. Spieler C in der Mitte versucht, den Pass zu erschweren/stören. Nach dem Pass wird Spieler A Verteidiger und C geht auf den Platz von A. Täuschungen sind erlaubt!

Die Größe der Tore ist abhängig vom Leistungsstand der Spieler. Für das erfolgreiche Abfangen eines Balles erhält der Verteidiger 1 Punkt.

*Variation: Es dürfen nur Bodenpässe gespielt werden.*

#### Schwerpunkt *Cut and Fill*

##### Cut and Fill ohne Verteidigung (Wiederholung)



In der Übungsform sollen die Kinder von der Ausgangsaufstellung (Dreieck) ausgehend, die oben beschriebenen Laufwege durchlaufen. Der schneidende Mittelspieler soll sich beim Schneiden durch die Zone anbieten, um den Ball zugepasst zu bekommen. Hier soll dieser Pass aber nicht gespielt werden.

Es soll der Ball wieder auf die neubesetzte Mittelposition gepasst werden. Anschließend werden die Laufwege mit einem Pass auf die andere Flügelseite wiederholt (*reverse*).

Diese Übung sollte in Dreiergruppen mehrmals wiederholt werden. Es sollte bei dieser Übung darauf geachtet werden, dass die Kinder nicht nur einfach die Laufwege durchlaufen, sondern auch auf die sich ihnen bietenden Angriffsmöglichkeiten aufmerksam werden.

#### Material/ Zeit



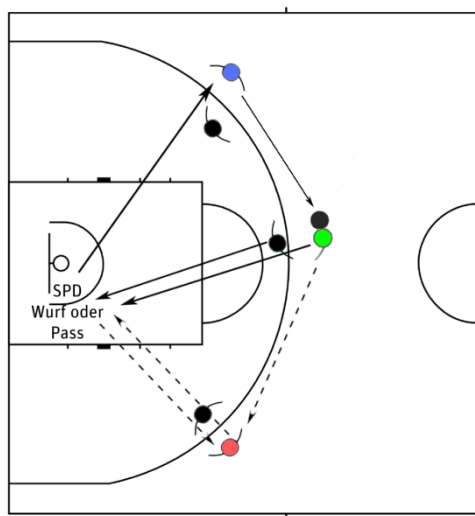
### Cut and Fill mit Verteidigung

Die Laufwege in dieser Übungsform sind die gleichen, wie in der vorherigen Übung, jedoch bekommt jeder Angreifer nun auch einen Verteidiger zugeteilt. Je nach Leistungsstand der Spieler können die Hütchen weiter als Hilfestellung benutzt werden.

### Cut and Fill mit Verteidigung ohne Korbwurf

Die Kinder sollten anfangs versuchen, die Pass- und Laufwege mit Verteidiger zu wiederholen ohne auf den Korb zu werfen.

### Cut and Fill mit Verteidigung mit Korbwurf



In dieser Übungsform sollen die Kinder nun versuchen, in den Laufwegen zum Korb zu ziehen und auf den Korb zu werfen. Ist der Wurf nicht möglich, erfolgt der Pass zum Mitspieler. Wichtig ist hierbei, dass immer das Dreieck als Aufstellung erhalten bleibt.

Die Spieler sollten daran erinnert werden, bei Ballbesitz immer mit dem Gesicht in Richtung des Korbes zu stehen und nicht nur nach der nächsten Passmöglichkeit zu suchen (**SPD-Stellung**).

Jede 3er-Gruppe erhält fünf Angriffe. Danach werden die Rollen zwischen Angreifern und Verteidigern getauscht.

Für eine Berührung des Rings beim Wurf gibt es 1 Punkt. Ein erfolgreicher Korbwurf zählt 2 Punkte.

Es besteht die Möglichkeit durch einige Variationen die Einhaltung der Grundaufstellung zu festigen:

- Festlegung einer Mindestanzahl an Pässen vor dem Wurf
- Punktabzug, wenn mehrere Angreifer gleichzeitig in der Zone stehen (durchlaufen erlaubt)
- Bonuspunkt für *Give and Go*

### Abschluss

### Freies Spiel 3x3

(idealerweise in den vorher geübten Aktionsräumen)

10



10



15



10

