

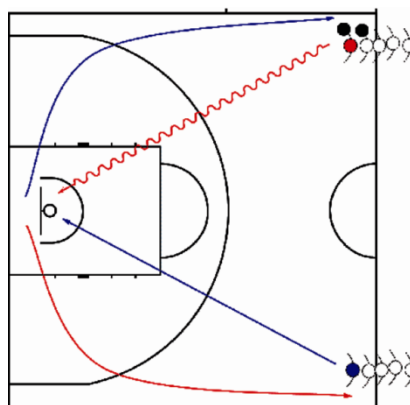
### 29. Einführung 3x3 Basketball mit Zeitregel

#### Inhalt

#### Einführung/Aufwärmen

Einlaufen in der Diagonale einer Spielhälfte des Basketballfeldes. An den Stirnseiten bzw. an der Mittellinie langsames Traben, auf den Diagonalen folgende Bewegungsaufgaben:

1. Traben
2. Hopslerlauf
3. Fußgelenkslauf
4. Skippings
5. Anfersen
6. Rückwärtslauf
7. Seitgalopp
8. Sprint



#### Korbleger aus dem Dribbling mit Rebound

Jeweils 10 Kinder gehen in eine Basketballhälfte und stellen sich zu fünft an die rechte bzw. linke Ecke der Mittellinie. Die ersten beiden Kinder auf der rechten Seite erhalten einen Ball. Kind 1 führt von der rechten Seite einen Korbleger aus, das erste Kind auf der linken Seite läuft zeitgleich los und holt den Rebound. Es dribbelt den Ball an der Außenlinie zu der rechten Seite und passt den Ball zum nächsten Kind. Beginnt Kind 1 mit seinem Korbleger, kann Kind 2 von der rechten Seite starten, das zweite Kind der linken Seite läuft dann zum Rebound. **Wiederholung auch auf der linken Seite!**

#### Schwerpunkt 14-Sekunden-Zeitregel

Der Lehrer erklärt den Schülern die 14-Sekunden-Zeitregel.

Die Vierzehn-Sekunden-Zeitnahme beginnt, wenn der erste Spieler der angreifenden Mannschaft den Ball hinter der Drei-Punkte-Linie dribbelnd oder nach der Annahme eines Passes kontrolliert. Da der Einsatz einer Uhr im Schulbereich zunächst zu kompliziert ist, soll ein Auswechselspieler bzw. der Lehrer nach der Ballannahme hinter der 3-Punkte-Linie laut die 14 Sekunden herunter zählen.

Es ist wichtig, dass die Schüler trotz des Zeitdruckes die bisher gelernten technischen und vortaktischen Fertigkeiten nicht aus den Augen verlieren.

#### Schwerpunkt Turnier

Die Gruppe wird abhängig von der Gruppenstärke in Dreier- oder Viererteams eingeteilt. Es wird nach dem Modus jeder gegen jeden gespielt, die Spielzeit pro Spiel beträgt 5 Minuten durchlaufende Zeit, gespielt wird unter Berücksichtigung der 14-Sekunden-Zeitregel.

#### Material/ Zeit

