

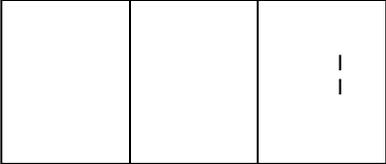
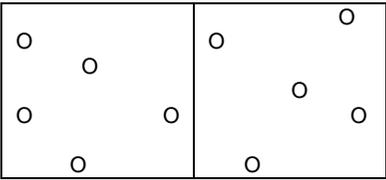
Lektion

Thema: Kleine Spiele mit dem Basketball

Schulstufe: Primarstufe

Ort: Sporthalle oder Aussenplatz

Ziel: Spass am Spiel erleben. Basketball spezifische Skills erlernen und verbessern.

Zeit	Phase	Thema	Inhalt / Organisation	Material	Bemerkungen
15'	Aufwärmen	Fangisprellen „Vögeli Vögeli Flüg us in es anders Huus“ Kraftübungen zu zweit	<p>Alle TN haben einen Basketball. Ausser die Fänger haben keinen Ball. Fortbewegung ist nur mit dribbeln erlaubt. Wer gefangen wird, gibt den Ball ab und wird zum Fänger.</p> <p>Reifen sind in der Halle auf dem Boden verteilt. 3 Fänger ohne Ball. Die restlichen TN haben einen Basketball und dribbeln durch die Halle. In den Reifen sind sie sicher und dürfen dort verweilen. Bis ein Fänger kommt und sagt „Vögeli Vögeli flüg us in es anders Huus“. Dann muss der Reifen verlassen werden. Wird ein TN gefangen, muss er den Ball abgeben und wird selbst zum Fänger.</p> <p>Beinmuskulatur: A sitzt wie auf einen unsichtbaren Stuhl an der Wand (90 Grad Kniewinkel). B spielt den Basketball zu A. Wie viele Pässe können gespielt werden bis A seine Position nicht mehr halten kann? Anschliessend werden die Rollen getauscht (2 Durchgänge)</p> <p>Rumpf-/Schultermuskulatur: A geht in Stützposition bäuchlings (Ellbogen 90 Grad) und versucht die Position zu halten, bis B 3x um A gedribbelt ist. Anschliessend werden die Rollen getauscht. (2 Durchgänge)</p>	Basketballle Basketballle Reifen Basketballle	
45'	Hauptteil	Schnappball Königsprellen Reifen-Eierlegen	<p>Zwei Teams spielen gegeneinander. Team A startet und versucht 5 Pässe zu spielen ohne dass Team B an den Ball kommt (kein Körperkontakt erlaubt). Falls dies gelingt, erhält Team A einen Punkt und Team B erhält den Ball. Nun versucht Team B den Ball 5x zu passen ohne dass Team A den Ball erwischt.</p> <p>Alle TN prellen mit dem Ball in einem begrenzten Raum. Jeder versucht einem anderen TN den Ball wegzuspielen, ohne seinen eigenen zu verlieren. Kein Körperkontakt. Schafft man es einen Ball wegzuschlagen, ohne seinen eigenen zu verlieren, darf ein Feld aufgestiegen werden. Bei Ballverlust steigt man ein Feld ab. Wer sich beim Abpfiff im obersten Feld befindet, gehört zur Königsfamilie, mittleres Feld Volk und unterstes Feld Diener</p> <p>Variation: Wer zuerst im obersten Feld ist und es schafft vom Kasten aus einen Korb zu treffen, ist allein herrschender König.</p> <p>Zwei Teams spielen gegeneinander. 2-3 Reifen (Nest) mehr als Spieler pro Mannschaft. Ziel ist es den Ball (Ei) in einen leeren Reifen zu legen. Passen und Prellen ist erlaubt. Gegnermannschaft: Punkte können verhindert werden indem ein Fuss in den Reifen gehalten wird (Nest besetzt). Nach 3 Punkten wechseln.</p>	1 Basketball Spielbänder Basketballle 1 Kasten Reifen 1 Basketball Spielbänder	 <p>TN lernen zu dribbeln und gleichzeitig die Orientierung zu behalten.</p> 

		Reifenball	<p>Variation:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Vereinfachung: Nur passen ist erlaubt. - Erschwerung: Die Verteidiger dürfen dem Kuckuck den Ball wegnehmen, wenn sie ihn erwischen z.B. Bei einem Pass abblocken (kein Körperkontakt erlaubt, nicht Wegreissen). Die Rollen werden sofort getauscht. <p>Zwei Teams spielen gegen einander. 3-5 Reifen pro Mannschaft werden an die Wand gelegt. Erlaubt ist Dribbling, Passen, 5 Sekunden den Ball halten. Ein Punkt wird erzielt, wenn man den Ball in einen Reifen ablegen kann. Anschliessend ist Abspiel von der Wand.</p> <p>Variation:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Vereinfachung: Nur Passen ist erlaubt - Erschwerung: Weitere basketballspezifische Regeln einführen - Wer einen Punkt erzielt hat, darf vom Kasten auf den Korb werfen (neben dem Spielfeld). Falls getroffen wird gibt es einen Zusatzpunkt. 	10 Reifen 1 Basketball Spielbänder	<p>Geschichte dazu: Kuckuck möchte Eier in fremde Nester legen, die andern Vögel verteidigen ihre Nester.</p> <table border="1" style="width: 100%; text-align: center;"> <tr> <td style="width: 50%;">○</td> <td style="width: 50%;">○</td> </tr> <tr> <td>○</td> <td>○</td> </tr> <tr> <td>○</td> <td>○</td> </tr> <tr> <td>○</td> <td>○</td> </tr> <tr> <td>○</td> <td>○</td> </tr> </table> <p>Erste Basketballregeln können einfließen, z.B. Schritregel (mit dem Ball in der Hand darf nur ein Schritt gemacht werden), Prellregel (nur mit einer Hand prellen) etc.</p>	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
○	○														
○	○														
○	○														
○	○														
○	○														
15'	Ausklang	Körperrückseite	<p>A legt sich auf den Bauch. B rollt einen Volleyball anhand einer Vorlage auf der Körperrückseite von A. A zeichnet den Weg auf eine leere Vorlage auf. Anschliessend werden die Vorlagen miteinander verglichen.</p> <p>Variation:</p> <ul style="list-style-type: none"> - A darf den Weg erst aufzeichnen, wenn er beendet ist. - Es bestehen mehrere Vorlagen mit verschiedenen Schwierigkeitsgraden. - TN dürfen eigene Wege auf leere Vorlagen zeichnen und anschliessend ausprobieren. Sie dürfen erproben wie lange ein Weg sein kann, damit er noch merkbar ist. 	<p>Vorlagen:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Körperrückseite leer - Körperrückseite Schwierigkeitsstufen A, B, C, Volleybälle 	TN üben ihren Körper wahrzunehmen.										