

# Lektion

Thema: Basketball

Schulstufe: Sekundarstufe

Ort: Sporthalle

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

Zeit	Phase	Thema	Inhalt / Organisation	Material	Bemerkungen										
20'	Aufwärmen	Fangisprellen  Kraftübungen zu zweit  1:1 Ball in den Reifen	<p>Alle TN haben einen Basketball, ausser die Fänger. Diese sind mit einem Volleyball gekennzeichnet. Fortbewegung ist nur mit dribbeln erlaubt. Wer gefangen wird, tauscht den Ball und wird zum Fänger</p> <p><b>Beinmuskulatur:</b> A sitzt an die 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><b>Rumpf-/Schultermuskulatur:</b> A geht in Stützposition bäuchlings (Ellbogen 90 Grad) und versucht die Position zu halten bis B 5x um A gedribbelt ist. Anschliessend werden die Rollen getauscht. (2 Durchgänge)</p> <p><b>Bauchmuskulatur:</b> A macht so viele Rumpfbeugen wie möglich bis B drei erfolgreiche Körbe geworfen hat.</p> <p>Zwei Reifen in etwa sechs Meter Abstand hinlegen. A (Angreifer), welcher sich mittels Dribbling fortbewegt, versucht den Ball in einen der Reifen zu legen. B (Verteidiger) versucht sie durch schnelle Beinbewegungen (Verteidigungsposition) daran zu hindern. Rollenwechsel nach eineinhalb Minuten. Wenn B in Ballbesitz gelangt, legt er den Ball auf den Boden und erhält einen Punkt.</p> <p>Variation: Wenn B in Ballbesitz gelangt, werden sofort die Rollen getauscht und B wird zum Angreifer.</p>	3 Volleybälle 9 Basketbälle  Basketbälle  Basketbälle Reifen	<table border="1" style="width: 100%; text-align: center;"> <tr> <td>○</td> <td>○</td> <td>○</td> <td>○</td> <td>○</td> </tr> <tr> <td>○</td> <td>○</td> <td>○</td> <td>○</td> <td>○</td> </tr> </table>	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
○	○	○	○	○											
○	○	○	○	○											
40'	Hauptteil	Wurfstafette  Einmal um die Welt  Streetball	<p>4 Gruppen. Jede Gruppe ist zwischen den Körben positioniert. 1 Runde dribbeln und Wurf auf den eigenen Korb. Wenn getroffen wird, darf ein Bündel angezogen werden. Welches Team hat zuerst alle Bündel erobert?</p> <p>Markierhüte werden auf dem Basketballtrapez verteilt. TN A wirft von Markierhut 1, trifft er darf von Markierhut 2 geworfen werden, Markierhut 3 usw. Falls nicht getroffen wird kommt der nächste TN...Wer zuerst einmal um die Welt ist (von allen Positionen getroffen hat), hat gewonnen.</p> <p>3 gegen 3 auf einen Korb Spielbeginn: Checkpass erfolgt durch einen Druckpass. Wechselt der Ball das Team → raus aus dem Kreis. Schrittregel und einhändig prellen.</p>	Basketbälle Spielbänder  Basketbälle Markierhüte  1 - 2 Basketbälle	<p>Technik Korbwurf gemeinsam ansehen, Würfe an die Wand</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Grundstellung (Hüftbreiter Stand)</li> <li>• In die Knie gehen</li> <li>• Ball über den Kopf hochführen</li> <li>• Den Körper von unten nach oben strecken</li> <li>• Wurfarm zum Korb strecken</li> <li>• Handgelenk abklappen</li> <li>• Die Finger zeigen zum Korb (Ball rückwärtsdrall)</li> </ul> <p>Je nach Niveau können weitere Regeln eingeführt werden, z.B. Doppel</p>										

15'	Ausklang	Körpernachricht	<p>A legt sich auf den Bauch. B rollt einen Basketball anhand einer Vorlage auf der Körperrückseite des Kindes. 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"> <li>- TN darf den Weg erst aufzeichnen, wenn er beendet ist.</li> <li>- Es bestehen mehrere Vorlagen mit verschiedenen Schwierigkeitsgraden</li> <li>- 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.</li> </ul>	<p>Vorlagen:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Körpernachricht leer</li> <li>- Körpernachricht Schwierigkeitsstufen A, B, C</li> </ul> <p>Basketbälle</p>	TN üben Ihren Körper wahrzunehmen.
-----	----------	-----------------	---	--	------------------------------------