

J+S-Kids: Einführung Basketball - Lektion 4

Dribbeln 2

Autoren

Zufferey Yves, J+S Leiter / Instruktor Minibasket und Michel Chervet, J+S Fachleiter Basketball

Rahmenbedingungen

Lektionsdauer 60 Minuten
 Niveau einfach mittel anspruchsvoll
 Empfohlenes Alter 8-10 Jahre
 Gruppengrösse 6-20
 Kursumgebung Turnhalle oder Aussenplatz mit mindestens zwei Körben (ideal sind 4 Seitenkörbe)
 Sicherheitsaspekte Die Kinder sollen Turnschuhe tragen.
 Bälle und Material, welches während einer Übung oder im Spiel nicht gebraucht wird, wegräumen.

Zielsetzungen/Lernziele

Fähig sein, einen Sprungstopp (beidfüssig) auszuführen und mit Dribbling zu starten, ohne die Schrittregel zu verletzen.

Hinweise

Je nach Anzahl Kinder das Spielfeld anpassen (Ganz-, Halb- oder Viertelfeld).

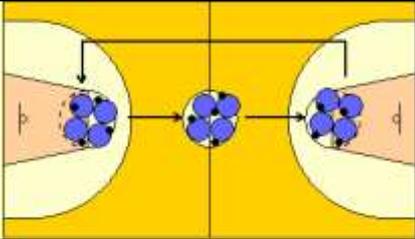
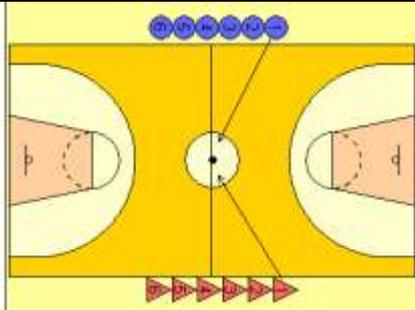
Inhalt

EINLEITUNG

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Material
5'	Die Lokomotive Die ungeraden Spieler sind die Lokomotiven, die Geraden die Wagen. Auf Signal des Trainers dribbeln die Lokomotiven frei in der Halle rum. Die Wagen folgen den Lokomotiven dribbelnd. Auf ein weiteres Signal des Trainers stoppen die Spieler mit einem Sprungstopp. Auf das nächste Signal beginnen die Spieler wieder zu dribbeln. Die Rollen wechseln.		1 Ball pro Spieler
10'	Die Ballwagen Jeder Spieler schnappt sich ein Ball und muss ihn dribbelnd in den Ballwagen der anderen Mannschaft legen. Die erste Mannschaft, die zuerst einen leeren Ballwagen hat, gewinnt.		2 Ballwagen Verschiedenartige und unterschiedlich grosse Bälle Markierungsshirts

HAUPTTEIL

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Material
15'	Dribbling und Wurf Der erste Spieler der Kolonne dribbelt im Slalom zwischen den Pfosten und wirft auf den Korb und dribbelt an den Schluss seiner Kolonne zurück. Die gleiche Übung auf der linken Seite ausführen. Das gleiche als Wettkampf durchführen.		Markierungskegel Bälle

5'	<p>Der Dribbelkönig Die Spieler auf die drei Kreise aufteilen. Sie versuchen sich gegenseitig den Ball wegzutippen. Der, der den Ball verliert, wechselt den Kreis gemäss den Pfeilen auf der Skizze. Es gewinnt der Spieler, dem es gelingt, während 3 Sekunden alleine in einem Kreis zu sein.</p>		1 Ball pro Spieler
10'	<p>Das Nummernspiel Der Trainer ruft eine oder mehrere Nummern. Die entsprechenden Spieler betreten das Spielfeld und spielen bis zu einem Korberfolg. Pro Korb gibt dies einen Punkt. Die erste Mannschaft, welche 5 Punkte hat gewinnt. <u>Beispiel:</u> „1 und 5“. Die Spieler 1 und 5 jeder Mannschaft spielen 2 gegen 2.</p>		1 Ball Markierungsshirts

AUSKLANG

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Material
15'	Spiel 5 gegen 5 Wenn es Seitenkörbe gibt, 3c3 auf die Breite des Feldes spielen.		1 Ball Markierungsshirts