

J+S-Kids: Einführung Basketball - Lektion 8

Der Wurf 3

Autoren

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

Rahmenbedingungen

Lektionsdauer	60 Minuten
Niveau	<input type="checkbox"/> einfach <input type="checkbox"/> mittel <input checked="" type="checkbox"/> 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, mit einem Korbleger abschliessen zu können.

Hinweise

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

Inhalt

EINLEITUNG

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Material
10'	Murmeln sammeln Auf Signal versuchen alle Spieler drei Körbe zu erzielen, dabei darf nur je einer durch jedes Tor dribbeln. Sobald ein Spieler drei Körbe erzielt hat, dribbelt er zum Sack mit den Murmeln, welcher sich im Mittelkreis befindet, nimmt eine Murmel und deponiert sie im Reifen seiner Mannschaft und beginnt den Parcours wieder von vorne. Die Mannschaft, welche am meisten Murmeln gesammelt hat, gewinnt.	<p>Das Diagramm zeigt ein Basketballfeld mit vier Körben an den Seiten. Spieler sind in zwei Teams (blau und orange) auf dem Feld positioniert. Pfeile zeigen den Weg der Spieler an, die Körbe zu erreichen und zurück zum Mittelkreis zu laufen, um Murmeln zu sammeln.</p>	1 Ball pro Spieler 1 Sack Murmeln 2 Reifen Markierungskegel
10'	Das Rennen Jeder Spieler hat einen Ball. Je drei Bälle werden im Ballwagen deponiert. Auf Signal dribbelt Spieler 1 Slalom und macht einen Korbleger. Trifft er, deponiert er seinen Ball in den Ballwagen der anderen Mannschaft. Wenn er verschießt, kehrt er mit dem Ball in die eigene Kolonne zurück. Der zweite Spieler darf starten, wenn der Erste bei der zweiten Markierung ist. Die erste Mannschaft, die keine Bälle mehr im Ballwagen hat, gewinnt.	<p>Das Diagramm zeigt ein Basketballfeld mit vier Körben. Spieler sind in zwei Teams positioniert. Pfeile zeigen den Slalom-Lauf der Spieler an, um die Körbe zu erreichen und den Ball in den Ballwagen der gegnerischen Mannschaft zu legen.</p>	Bälle 2 Ballwagen Markierungskegel

HAUPTTEIL

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Material
15'	Pass und Wurf Die Spieler 1 rennen und die Spieler 4 dribbeln um die Markierungen und passen dann den Spielern 1, welche werfen. Die Spieler Nummer 1 rebounden den eigenen Wurf und die beiden Spieler wechseln die Kolonnen. Zum Schluss als Wettkampf durchführen: Die erste Mannschaft, welche 10 Körbe erzielt, gewinnt.	<p>Das Diagramm zeigt ein Basketballfeld mit vier Körben. Spieler sind in zwei Teams positioniert. Pfeile zeigen den Lauf der Spieler an, um die Körbe zu erreichen und den Ball zu passen.</p>	Markierungskegel Bälle

10'	<p>Bonus Die Kinder stellen sich in zwei Kolonnen auf, jedes mit einem Ball. Die ersten Zwei werfen auf den Korb, rebounden und machen einen Korbleger auf den anderen Korb. Wenn ein Spieler beide Körbe trifft, sammelt er drei Punkten für sein Team. Trifft er nur einmal, gibt dies einen Punkt und gar keinen, wenn er überhaupt nicht trifft. Das erste Team mit 15 Punkten gewinnt.</p>		1 Ball pro Spieler Markierungskegel
-----	--	--	--

AUSKLANG

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