



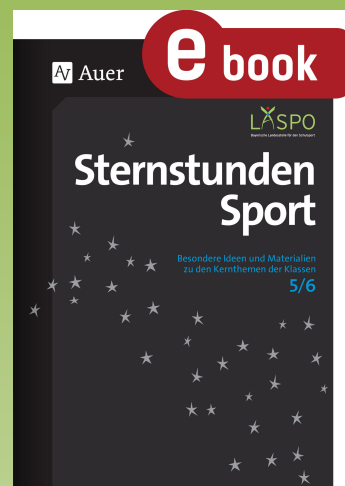
# SCHOOL-SCOUT.DE

Unterrichtsmaterialien in digitaler und in gedruckter Form

## Auszug aus: *Sternstunden Sport 5-6*

Das komplette Material finden Sie hier:

[School-Scout.de](http://School-Scout.de)



# Inhaltsverzeichnis

|   |    |
|---|----|
| <b>Vorwort</b> .....  | 4  |
| <b>1. BASKETBALL</b>  |    |
| <b>Hohe Ziele</b>   |    |
| Vielfältige Übungsvarianten zum richtigen Werfen auf den Basketballkorb .....                       | 5  |
| <b>2. KÖRPERBEHERRSCHUNG UND TAKTIK</b>   |    |
| <b>Kleine Wettkämpfe mit Köpfchen</b>   |    |
| Mit Geschicklichkeit, Gewandtheit, Taktik und Kraft einen Gegner fair besiegen .....                | 17 |
| <b>3. FUSSBALL</b>  |    |
| <b>Selbst am Ball bleiben</b>   |    |
| Verbesserung des Ballgefühls im Fuß durch kleine Spiele für jedermann .....                         | 23 |
| <b>4. SOZIALES LERNEN</b>   |    |
| <b>Nein heißt nein – eine Vertrauenssache</b>   |    |
| Selbstvertrauen stärken und Vertrauen spüren .....  | 31 |
| <b>5. KOORDINATION MIT DEM REIFEN</b>   |    |
| <b>Eine runde Sache</b>   |    |
| Vielfältige Bewegungsaufgaben als koordinativ-kooperative Grundsteinlegung .....                    | 38 |
| <b>6. TURNEN</b>  |    |
| <b>Wie die Affen im Urwald</b>  |    |
| Normfreie Turnspiele zur Schaffung turnerischer Basisvoraussetzungen .....                          | 46 |
| <b>7. BASKETBALL</b>  |    |
| <b>Spürst du das Kribbeln beim Dribbeln?</b>  |    |
| Laufen, Stoppen und Stehen mit Ball – spielerische Schulung des Dribblings .....                    | 60 |
| <b>8. RINGTENNIS</b>  |    |
| <b>Herr der Ringe – Werfen und Fangen mal ohne Ball</b>   |    |
| Leicht umsetzbare Übungen / Spiele mit Wurfringen mit hohem konditionell-koordinativen Anspruch ... | 68 |
| <b>9. FITNESS</b>   |    |
| <b>Mountainpoly – der Berg ruft</b>   |    |
| Lösen von Aufgaben zur Konditions- und Koordinationsschulung .....                                  | 75 |
| <b>10. KLEINE SPIELE</b>  |    |
| <b>Spiele – mal ohne Verlierer</b>  |    |
| Kreativität und Spaß miteinander erleben .....  | 85 |

## Vorwort

Sehr geehrte Kolleginnen und Kollegen,

Sternstunden im Sport – das sind erfolgreich erprobte Fitnessseinheiten, die unsere Schüler<sup>1</sup> hoch motivieren, Konzentration und Koordination auf spielerische Weise schulen und das soziale Miteinander positiv beeinflussen.

Sternstunden sind aber auch fertig ausgearbeitete Stundenkonzepte, die der Lehrkraft eine effiziente Unterrichtsvorbereitung ermöglichen, weil sie einfach und klar strukturiert sind, vornehmlich auf Geräte zurückgreifen, die in der Sporthalle zu finden sind und die Vielfalt des Sports widerspiegeln.

Unter anderem sind dies:

- der normfreie Einsatz der klassischen Turngeräte
- die spielerische Schulung von Koordination und Kondition mit Reifen und Ringen
- die Förderung sozialer Aspekte mit wenig Material, aber viel Vertrauen
- die vielfältigen Spielformen mit hohem Aufforderungscharakter zur Verbesserung des Ballgefühls und zur Vorbereitung der sogenannten großen Spiele
- der Einsatz von Großgeräten zur gruppendynamischen Schulung von Gewandtheit und Kraft

Die angebotenen, abwechslungsreichen Spiel- und Übungsformen verbessern das technische Können und das taktische Vorgehen der Schüler und ermöglichen es, mit einfachen organisatorischen Maßnahmen auch in großen Klassen einen bewegungsintensiven Unterricht zu gestalten.

Sternstunden Sport sind zudem Unterrichtseinheiten, die sich für die Präsentation an einem „Sportelternabend“ ebenso eignen wie für einen „Tag der offenen Tür“, für einen „spontanen Besuch des Chefs“ oder – in Teilen – für Klassenfahrten.

Mit dem „Spickzettel“ in der Tasche sind Sie auf jeden Fall perfekt vorbereitet.

Immer muss jedoch sichergestellt sein, dass alle Schüler über ausreichend Vorkenntnisse und Bewegungserfahrungen verfügen, um die jeweilige Stundenkonzeption erfolgreich zu bewältigen.

Die Bayerische Landesstelle für den Schulsport und das Autorenteam wünschen Ihnen viel Freude und Erfolg bei Ihren STERNSTUNDEN!

Erika Schwitulla

Dienststellenleitung

Bayerische Landesstelle für den Schulsport

Die in diesem Band verwendeten Icons bedeuten:



Sicherheitshinweis



Didaktische Hinweise  
und Variationsmöglichkeiten



Erweiterung / „Für Profis“

<sup>1</sup> Aufgrund der besseren Lesbarkeit ist in diesem Buch mit Schüler immer auch Schülerin gemeint. Ebenso verhält es sich bei Lehrer und Lehrerin etc.

# 1. Basketball: Hohe Ziele

**Vorbereitungsaufwand: gering**

**Materialaufwand: gering**

## Was wollen wir?

Um den Schülern beim Werfen auf den Basketballkorb frühzeitig intensive Bewegungserfahrungen und Erfolgserlebnisse zu ermöglichen, ist es wichtig, von Beginn an auf das Erlernen der richtigen Wurftechnik Wert zu legen. Diese soll dann in spielnahen Formen angewendet werden. Zum Erlernen der richtigen Technik bieten sich kleinere und leichtere Bälle an, z. B. Minibasketbälle oder Fußbälle.

## Und los geht's!

### Linienball

Es spielen jeweils 2 Mannschaften auf einem Spielfeld. Auf jedem Spielfeld werden 2 Linien als Ziellinien festgelegt. Ziel des Spiels ist es, den Ball auf der Ziellinie des Gegners abzulegen. Gespielt wird nach den Basketballregeln.

Mit dieser Übung wird die punktgenaue Landung nach Dribbling oder Zuspil als Grundvoraussetzung für den Wurf spielerisch geschult.

|                 |  |
|-----------------|--|
| <b>Zeit</b>     | 5–10 min   |
| <b>Spieler</b>  | 8–34 Spieler, in 2 oder 4 jeweils gleich großen Mannschaften |
| <b>Material</b> | 1 Basketball pro Spielfeld                                   |



Im Verlauf des Spiels kann die Anzahl der Dribblings reduziert werden.



Variante: Es darf erst gedribbelt werden, wenn alle Spieler einer Mannschaft durch gegenseitiges Zupassen den Ball berührt haben.

## Wenn's am schönsten ist ...

### Vorbereitende Übungs- und Spielformen

Zunächst sollte die richtige Wurftechnik erklärt und demonstriert werden: Der Ball liegt so in der Wurfhand, dass nur die Fingerkuppen den Ball berühren. Die freie Hand wird seitlich am Ball angelegt. Aus einer bequemen Parallel- oder leichten Schrittstellung mit jeweils leicht gebeugten Knien wird der Körper gestreckt, zum Schluss wird das Handgelenk nach vorne abgeklappt. Der Ball soll weit nach oben, aber nicht nach vorne geworfen werden.

## Hoch und nah

Die Schüler verteilen sich an den Hallenwänden mit Blick zur Hallenmitte und werfen ihren Ball, wie zuvor beschrieben, nach oben (möglichst hoch) und fangen ihn anschließend. Nach einigen Versuchen stellen sich die Schüler in 2–3 m Abstand mit dem Gesicht zur Wand. Die Schüler versuchen erneut, den Ball möglichst hoch zu werfen, der Ball darf dabei die Wand nicht berühren.

|          |                          |
|----------|--------------------------|
| Zeit     | 5–8 min                  |
| Spieler  | 1–34 Spieler             |
| Material | 1 Basketball pro Spieler |



Die Schüler sollen nach und nach den Abstand zur Wand verringern.

## Versuch's mal im Liegen

Die Schüler liegen auf dem Rücken kreuz und quer in der Halle verteilt und versuchen, ihren Ball jeweils von der einen Hand in die andere zu werfen. Dabei sollen sie dem Ball einen möglichst großen Rückwärtsdrall geben.



|          |                          |
|----------|--------------------------|
| Zeit     | 5 min                    |
| Spieler  | 1–34 Spieler             |
| Material | 1 Basketball pro Spieler |



Auf „Querschläger“ achten!



Je höher der Ball geworfen wird, desto schwieriger ist es, ihn wieder zu fangen.



Variante: Der Ball wird nicht senkrecht nach oben, sondern gegen die Hallenwand geworfen. Der Ball muss dabei so geworfen werden, dass er jeweils mit der anderen Hand gefangen werden kann.



Variante: Der Ball wird so geworfen, dass er mit den Füßen gefangen und wieder zurückgespielt werden kann.

## Korrigiere mich!

Die Schüler gehen paarweise zusammen. Ein Schüler wirft seinen Ball mit Rückwärtsdrall 2–3 m hoch nach vorne, läuft dem Ball nach, nimmt ihn wieder auf, dribbelt 1- oder 2-mal und wirft den Ball erneut nach vorne. Nach mehreren Dribblings schließt er am Ende der Bahn mit einem „echten“ Wurf auf den Korb ab. Sein Partner beobachtet ihn bei der Ausführung der Übung genau und füllt die Kontrollkarte aus. Nach 3 Durchgängen wird gewechselt.

|          |  |
|----------|--|
| Zeit     | 10–15 min  |
| Spieler  | 2–34 Spieler, paarweise zusammen                             |
| Material | 2–34 Kontrollkarten, 1 Stift pro Paar, 1 Basketball pro Paar |



Auf andere Paare, die die Bahn kreuzen, achten!



Die Übung kann auch ohne Dribbling durchgeführt werden.



Die Übung sollte auch mit der schwachen Hand probiert werden.



# Kontrollkarte: Der Standwurf beim Basketball

Name: \_\_\_\_\_

## Teil A: Lage des Balls, Hand, Wurfbewegung

- Liegt der Ball vor dem Wurf nur auf den Fingern, berührt der Ball also die Handfläche nicht?
 

|   |   |  |
|---|---|--|
| <input type="checkbox"/> sehr gut erkennbar | <input type="checkbox"/> zum Teil erkennbar | <input type="checkbox"/> nicht erkennbar |
|---|---|--|
- Wird das Handgelenk nach dem Abwurf nachgeklappt?
 

|   |   |  |
|---|---|--|
| <input type="checkbox"/> sehr gut erkennbar | <input type="checkbox"/> zum Teil erkennbar | <input type="checkbox"/> nicht erkennbar |
|---|---|--|
- Ist der Wurfarm nach dem Abwurf völlig gestreckt?
 

|   |   |  |
|---|---|--|
| <input type="checkbox"/> sehr gut erkennbar | <input type="checkbox"/> zum Teil erkennbar | <input type="checkbox"/> nicht erkennbar |
|---|---|--|
- Hat der Ball im Flug eine Rückwärtsrotation?
 

|   |   |  |
|---|---|--|
| <input type="checkbox"/> sehr gut erkennbar | <input type="checkbox"/> zum Teil erkennbar | <input type="checkbox"/> nicht erkennbar |
|---|---|--|

## Teil B: Armhaltung, Armstreckung, Körperhaltung, Körperstreckung

- Ist der Ellenbogen der Wurfhand vor dem Wurf leicht seitlich vor dem Körper und zeigt er zum Korb?
 

|   |   |  |
|---|---|--|
| <input type="checkbox"/> sehr gut erkennbar | <input type="checkbox"/> zum Teil erkennbar | <input type="checkbox"/> nicht erkennbar |
|---|---|--|
- Ist die Wurfhand vor dem Wurf unter dem Ball?
 

|   |   |  |
|---|---|--|
| <input type="checkbox"/> sehr gut erkennbar | <input type="checkbox"/> zum Teil erkennbar | <input type="checkbox"/> nicht erkennbar |
|---|---|--|
- Wirft dein Partner nur mit der Wurfhand, benutzt er die zweite Hand also nur als Stützhand?
 

|   |   |  |
|---|---|--|
| <input type="checkbox"/> sehr gut erkennbar | <input type="checkbox"/> zum Teil erkennbar | <input type="checkbox"/> nicht erkennbar |
|---|---|--|
- Hat dein Partner beim Wurf eine ruhige, aufrechte Körperhaltung?
 

|   |   |  |
|---|---|--|
| <input type="checkbox"/> sehr gut erkennbar | <input type="checkbox"/> zum Teil erkennbar | <input type="checkbox"/> nicht erkennbar |
|---|---|--|

## Teil C: Stoppschritt, Fußarbeit

- Wird der Stoppschritt korrekt ausgeführt, macht dein Partner also einen zusätzlichen Schritt zwischen dem letzten Dribbling und der Landung?
 

|   |   |  |
|---|---|--|
| <input type="checkbox"/> sehr gut erkennbar | <input type="checkbox"/> zum Teil erkennbar | <input type="checkbox"/> nicht erkennbar |
|---|---|--|
- Zeigen beide Fußspitzen vor dem Abwurf Richtung Korb?
 

|   |   |  |
|---|---|--|
| <input type="checkbox"/> sehr gut erkennbar | <input type="checkbox"/> zum Teil erkennbar | <input type="checkbox"/> nicht erkennbar |
|---|---|--|

## Wurfpuzzle

In jeder Hallenecke ist eine Markierung, an jeder Markierung liegt ein Puzzle aus. Jede Mannschaft besetzt einen der 4 Seitenkörbe. Die Spieler positionieren sich jeweils frei um ihren Korb. Jede Mannschaft hat einen Basketball. Jeweils ein Spieler jeder Mannschaft wirft von einer frei wählbaren Position auf den Korb, holt seinen eigenen Rebound und passt den Ball einem Mitschüler seiner Mannschaft zu. Nach jedem Wurf läuft der Werfer zur diagonal gegenüberliegenden Hallenecke, umrundet dort die Markierung und läuft wieder zum eigenen Korb zurück. War sein Wurf erfolgreich, d. h. wurde ein Korb erzielt, sammelt er bei der Markierung eines der dort liegenden Puzzleteile ein. Gewonnen hat die Mannschaft, die als erste alle Puzzleteile eingesammelt und das Puzzle richtig zusammengesetzt hat.

|          |   |
|----------|---|
| Zeit     | 5–10 min  |
| Spieler  | 8–34 Spieler, in 4 Mannschaften                                       |
| Material | 4 Seitenkörbe, 4 Markierungen, 4 Puzzles, 1 Basketball pro Mannschaft |



Dieses Spiel kann auch mit einem Wörter- oder Satzpuzzle gespielt werden. Hierfür kann man sich vom Fremdsprachenlehrer mögliche Wörter / Sätze geben lassen.

## Wurf über die Schnur

Alle Gruppen stellen sich entlang des gespannten Bandes auf. Jeweils 3 Spieler einer Gruppe stehen auf der einen Seite des Bandes, ein Spieler steht gegenüber, auf der anderen Seite des Bandes. Vor dem einzelnen Spieler liegt ein Reifen am Boden. Ein Spieler der Dreiergruppe versucht, den Ball so über das Band zu werfen, dass dieser auf der gegenüberliegenden Seite im Reifen aufspringt. Der Ball wird von dem einzelnen Spieler aufgenommen, der Spieler dribbelt auf die andere Seite des Bandes und passt den Ball dort einem Mitschüler zu. Gleichzeitig läuft der vorherige Werfer der Dreiergruppe seinem Wurf auf die gegenüberliegende Seite des Bandes nach. Nun ist er der einzelne Spieler, der den nächsten Ball annimmt.

|          |   |
|----------|---|
| Zeit     | 5–10 min  |
| Spieler  | 8–34 Spieler, in Gruppen von 4 Spielern   |
| Material | 1 längs bzw. quer durch die Halle gespanntes Band, 1 Reifen pro Gruppe, 1 Basketball pro Gruppe |



Diese Übung ist auch als Wettbewerb möglich. Hier werden dann die einzelnen Treffer gezählt.



Variante: Der Ball muss 2-mal im Reifen aufspringen.





## Meister des Wurfs

Die Schüler gehen paarweise zusammen. An jedem Korb befinden sich 2–3 Paare. Jeweils ein Schüler ist der Werfer, der andere der Rebounder. Der Werfer steht ca. 1 m vom Korb entfernt. Er hat 3 Versuche, um von dieser Position einen Korb zu erzielen. Gelingt ihm dies, entfernt er sich weitere 50 cm (Variante nach Niveau) vom Korb. Er hat wieder 3 Versuche usw. Die jeweilige Position darf erst dann verlassen werden, wenn der Werfer einen Korb erzielt hat. Gelingt es dem Werfer nicht, in 3 Versuchen einen Korb zu erzielen, wechseln Werfer und Rebounder die Position.



Die Übung kann auch als Wettkampf zwischen den Partnern gestaltet werden. Anschließend treten die Sieger der einzelnen Paare einerseits sowie die Verlierer andererseits jeweils gegeneinander an.

|                 |                                   |
|-----------------|-----------------------------------|
| <b>Zeit</b>     | 5–10 min                          |
| <b>Spieler</b>  | 4–34 Spieler, paarweise zusammen  |
| <b>Material</b> | alle Körbe, 1 Basketball pro Paar |

## Balanceshot

Die Schüler gehen paarweise zusammen. An jedem Korb befinden sich 2–3 Paare. Jeweils ein Schüler hat beide Basketbälle. Ein Ball wird in der rechten, der andere in der linken Hand auf Kopfhöhe gehalten. Die Bälle liegen auf den Fingerkuppen. Beide Bälle sollen nacheinander in den Korb geworfen werden, ohne dass der andere Ball auf den Boden fällt. Nach 3 Versuchen wird gewechselt. Der Partner ist für die Rebounds verantwortlich.

Anhand dieser Übung lernen die Schüler, die Rotation des Oberkörpers beim Wurf weitgehend zu unterdrücken.

|                 |   |
|-----------------|---|
| <b>Zeit</b>     | 5–10 min  |
| <b>Spieler</b>  | 4–34 Spieler, paarweise zusammen                      |
| <b>Material</b> | alle Körbe, evtl. Kleinkästen, 2 Basketbälle pro Paar |



Die vor allem für Schüler der unteren Jahrgangsstufen große Wurfdistanz kann durch den Einsatz eines Kleinkastens verringert werden.





# SCHOOL-SCOUT.DE

Unterrichtsmaterialien in digitaler und in gedruckter Form

## Auszug aus: *Sternstunden Sport 5-6*

Das komplette Material finden Sie hier:

[School-Scout.de](http://School-Scout.de)

