



# SCHOOL-SCOUT.DE

Unterrichtsmaterialien in digitaler und in gedruckter Form

**Auszug aus:**

*Basketball: Der Weg ist das Ziel*

Das komplette Material finden Sie hier:

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



## III.A.7

### Basketball

# Der Weg ist das Ziel – Möglichkeiten des motorischen Lernens im Basketball

Dr. David Wiesche, Bochum

Illustrationen von Carmen Hochmann, Bielefeld



© RAABE 2019

© FatCamera\_E+/Getty Images

Das Ziel dieser Unterrichtseinheit ist die Verbesserung der Handlungskompetenz bei den zentralen Spielhandlungen im Basketball. Kognitiv steht die Auseinandersetzung mit dem motorischen Lernweg im Mittelpunkt. Es werden exemplarisch zwei Prinzipien des motorischen Lernens gegenübergestellt: methodische Übungsreihen als Beispiel für klassische Trainingsmethoden sowie das differenzielle Lernen.

---

#### KOMPETENZPROFIL

<b>Klassenstufe/Niveau:</b>	7–13, Fortgeschrittene bis Köhner
<b>Dauer:</b>	6 Doppelstunden
<b>Kompetenzen:</b>	Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenzen erweitern; grundlegende Handlungsmuster im Basketball und technisch-koordinative Fertigkeiten reflektiert anwenden
<b>Thematische Bereiche:</b>	Basketball, motorisches Lernen
<b>Medien:</b>	Übungs- und Stationskarten, schematischer Überblick

---

## Fachliche Hinweise

Generell ist die Auseinandersetzung mit (motorischen) Lernstrategien notwendig, um selbstgesteuert lernen zu können und so Handlungskompetenz (im Sport) zu entwickeln. Im Mittelpunkt der vorliegenden Unterrichtseinheit steht die Auseinandersetzung mit dem motorischen Lernweg, der je nach Alter und Niveau der Schülerinnen und Schüler<sup>1</sup> angepasst werden muss.

### Methodische Reihen (Zergliederungsmethode):

Bei dieser Methode wird eine Bewegung in Teilschritte zergliedert und meist in einer methodischen Reihe isoliert trainiert. Es wird eine eng gefasste Idealbewegung vorgegeben, die unabhängig von der Person existiert. Diese Idealbewegung wird durch hohe Wiederholungszahlen angestrebt. Die Lehrkraft gibt zielorientierte Korrekturen, damit die Idealbewegung erreicht wird. Abweichungen davon werden als Fehler interpretiert.

Ziel dieses klassischen Ansatzes ist das Verinnerlichen einer klaren, idealisierten Zielbewegung. Durch das Training soll die Bewegung stabilisiert und gefestigt werden, um die Bewegung immer gleich ausführen zu können. Die Zergliederungsmethode eignet sich am besten, um Unterschiede zum differenziellen Lernen zu erarbeiten.

### Differenzielles Lernen:

Nach der Methode des differenziellen Lernens stellt der vermeintliche Technikfehler eine Form der Bewegungsvariabilität dar. Diese Variabilität wird als Notwendigkeit für das motorische Lernen betrachtet und auch „Rauschen“ genannt. Ein und dasselbe Technikbild, z. B. der Korbleger im Basketball, wird von jeder Person etwas unterschiedlich ausgeführt. Auch wenn eine Person dieselbe Technik mehrfach ausführt, kommt es zu einer leicht veränderten Form.

Für das motorische Training bedeutet dies, diese Variabilität der Bewegungen bewusst und zielgerichtet zu erzeugen. Instabile Standflächen wie Weichböden verstärken das Rauschen und damit die Variabilität. Generell können neben der Bewegungsausführung auch andere Dinge zielgerichtet variiert werden, z. B. Einsatz unterschiedlicher Sportgeräte oder Einschränkung der Sinneswahrnehmung. Allerdings muss die Bewegung immer auf ein Ziel gerichtet sein und das Fenster der Variabilität darf nicht zu groß sein.

Der Einsatz differenzieller Lernmethoden hat vor allem im schulischen Bereich erhebliche Vorteile: Der Vorgabe der individuellen Förderung wird bestmöglich nachgekommen, da jedem Schüler ein individualisierter Lösungsweg zu sportlichen Problemen eröffnet wird. Veränderte konstitutive Bedingungen werden beim differenziellen Lernen genauso berücksichtigt wie sich ändernde Spielsituationen.

Der Fokus dieser Unterrichtseinheit liegt auf nicht standardisierten Spielsituationen, die den Schülern durch die Analyse zentraler Spielhandlungen des Basketballs nähergebracht werden. Zentrale Spielhandlungen können folgendermaßen zusammengefasst werden:

- den Ball behaupten
- sich anbieten, den Partner sehen
- Angriffshandlungen
- taktische Handlungen

---

<sup>1</sup> Aus Gründen der besseren Lesbarkeit wird im weiteren Verlauf nur noch „Schüler“ verwendet.

## Praktische Tipps

Ein Sportspiel ist motivierend, wenn Erfolge gefeiert werden können. In den meisten Schulen sind jedoch keine höhenverstellbaren Körbe vorhanden und vor allem jüngere Schüler haben Probleme, die Distanz zum Korb mit einem für sie zu schweren und zu großen Ball zu überwinden. Deshalb sollte das Punktesystem angepasst werden: Ein Treffer in den Korb zählt fünf Punkte, ein Ringtreffer drei Punkte und ein Bretttreffer einen Punkt. So ist der Anreiz gegeben, einen Abschluss zu suchen. Je nach Niveau und Niveauanstieg der Lerngruppe kann diese Zählweise langsam an die „originale“ Zählweise angepasst werden.

Ball-situation: Wenn nicht ausreichend Basketbälle vorhanden sind, können viele Spielformen auch mit anderen Bällen durchgeführt werden (z. B. Volley- oder Fußbälle). Für das differenzielle Lernen ist dies sogar zielführend.

Handicaps: In einigen Unterrichtsstunden sind Sicht- und taktile Einschränkungen notwendig. Für Letzteres können Winter-, Gummi- oder Topfhandschuhe verwendet werden. Für die Sichteinschränkungen sind viele Materialien möglich, z. B. Taucherbrillen; durchsichtige Plastikbecher; mit Tesafilm oder Klarsichtfolie beklebte Schwimmbrillen; Schlafmasken, in die ein Loch (einseitig oder als Schlitz) geschnitten wurde.

Offener Einstieg (ab Doppelstunde 2): In der Unterrichtseinheit ist ein offener Einstieg sinnvoll. Dafür müssen Regeln festgelegt werden, die gemeinsam mit den Schülern erarbeitet werden:

- Niemand darf gefährdet werden.
- Niemand beansprucht Material für sich.
- Das Material wird ausgegeben und nach Gebrauch eingesammelt.

*Hinweise:*

- Die Verantwortung für das Material kann an Materialwarte abgegeben werden.
- Das Material kann mithilfe von Materialkisten oder -wagen bereitgestellt werden.
- Es können Spielformen (2 gegen 2 oder Schattendribbling) vorgegeben werden.

Um eine basketballspezifische Erwärmung zu ermöglichen, werden den Schülern Basketbälle zur freien Verfügung bereitgestellt. Die Schüler, die sich schneller umziehen, werden belohnt und können aktiv in den Unterricht starten. Darüber hinaus ist der offene Einstieg motivierend, da sich z. B. wettkampfnaher Schüler zu kleinen Wettkämpfen oder Spielformen herausfordern, während kreative Schüler neue Bewegungen explorieren. Weitere Vorteile dieser Methode sind die Stärkung der Eigenverantwortlichkeit der Schüler sowie Organisationszeit, die Sie zur Anfertigung der Anwesenheitsliste oder zur Klärung individueller Probleme einzelner Schüler nutzen können. Allerdings muss in dieser Phase die Sicherheit aller Beteiligten gewährleistet sein, da je nach Klasse viel Bewegung aufkommen kann und soll.

## Literatur

- ▶ **Bösing, Lothar**: Handbuch Basketball. Technik, Taktik, Training. Meyer & Meyer, Aachen 2012. *Offizielles Lehrbuch des DBB*.
- ▶ **Steinhöfer, Dieter und R Emmert, Hubert**: Basketball in der Schule. Spielerisch und spielgemäß vermitteln. 6. überarb. und erw. Aufl. Philippka-Sportverlag, Münster 2004.

# Auf einen Blick

---

## 1. Doppelstunde

<b>Thema:</b>	Zentrale Spielhandlungen im Basketball
<b>Aufwärmen:</b>	Schattendribbling
<b>M 1</b>	<b>Prinzipien des motorischen Lernens</b> / Vorstellen des Ablaufs der kommenden Stunden; Vergleich von zwei Möglichkeiten des motorischen Lernens
<b>Hauptteil:</b>	Durchführen verschiedener Spielformen (den Ball behaupten, Angriffshandlungen, sich anbieten/den Partner sehen)
<b>Ausklang:</b>	Reflexion der zentralen Spielhandlungen
<b>Benötigt:</b>	1 Basketball pro Schüler, Basketballkörbe, Zielmarkierungen, 4 kleine Matten pro Spielfeld, 1 DIN-A3-Bogen und 1 Stift pro Gruppe

---

## 2. Doppelstunde

<b>Thema:</b>	Entwicklung von Übungsformen zu den zentralen Spielhandlungen
<b>Aufwärmen:</b>	Selbstständiges Erwärmen mit dem Basketball (offener Einstieg)
<b>Hauptteil</b>	
<b>M 2</b>	<b>Motorische Tests</b> / Entwicklung von Test-Stationen in Gruppen; Ausprobieren der Stationen der anderen Gruppen
<b>M 3</b>	<b>Laufzettel</b> / Vorlage zum Eintragen der Ergebnisse
<b>Ausklang:</b>	Auswerten der Ergebnisse; Endlosspiel
<b>Benötigt:</b>	Basketbälle, Basketballkörbe, ggf. zusätzliche Geräte und Material, 1 Blatt Papier und 1 Stift pro Gruppe

---

## 3. Doppelstunde

<b>Thema:</b>	Erarbeitung einer methodischen Reihe am Beispiel des Zielwurfs
<b>Aufwärmen:</b>	Offener Einstieg; Wiederholung der Tests aus DS 2
<b>Hauptteil</b>	
<b>M 4</b>	<b>Der Positionswurf</b> / Passübungen zu zweit über ein gespanntes Seil
<b>M 5</b>	<b>Der Korbleger</b> / Partnerübungen zum Korbleger
<b>Ausklang</b>	
<b>M 6</b>	<b>Reflexion</b> / Vergleich der Prinzipien des klassischen Trainings und des differenziellen Lernens
<b>Benötigt:</b>	Basketbälle, Basketballkörbe, Markierungsplättchen, 1 DIN-A3-Bogen und 1 Stift pro Gruppe

---

#### 4. Doppelstunde

<b>Thema:</b>	Erarbeitung der Prinzipien des differenziellen Lernens am Beispiel zentraler Spielhandlungen
<b>Aufwärmen:</b>	Offener Einstieg: Wiederholung der Inhalte der letzten DS
<b>Hauptteil</b>	
<b>M 7</b>	<b>Beobachtungsbogen</b> / Vorlage zum Feedback für den Stationsbetrieb
<b>M 8</b>	<b>Stationsbetrieb</b> / Durchführung von differenzierten Spielhandlungen
<b>Ausklang</b>	
<b>M 6</b>	<b>Reflexion</b> / Vergleich der Prinzipien des klassischen Trainings und des differenziellen Lernens
<b>Benötigt:</b>	Basketbälle, 4 Medizinbälle, verschiedene Bälle, Basketballkörbe, 1 Sprungbrett, 1 Kastenoberteil, 4 Hütchen, 1 Weichbodenmatte, kleine Matten, Parteibänder, Handschuhe, (Taucher-)Brillen/ Augenklappen o. Ä., 1 DIN-A3-Bogen und 1 Stift pro Gruppe

---

#### 5. Doppelstunde

<b>Thema:</b>	Verbesserung der Handlungsfähigkeit in den zentralen Spielhandlungen
<b>Aufwärmen:</b>	Offener Einstieg: selbstständige Erwärmung mit dem Basketball
<b>Hauptteil</b>	
<b>M 9</b>	<b>Stationsbetrieb</b> / Übungen zum Positionswurf und zum Passspiel in Gruppen
<b>Ausklang:</b>	Hütchenball
<b>Benötigt:</b>	Basketbälle, 4 Medizinbälle, Basketballkörbe, mehrere Hütchen, 1 Kastenoberteil, 1 Weichbodenmatte, Tablet/Handy, Handschuhe, Brillen

---

#### 6. Doppelstunde

<b>Thema:</b>	Erarbeitung einer methodischen Reihe am Beispiel des Zielwurfs
<b>Aufwärmen:</b>	Offener Einstieg: Wiederholung der Inhalte der letzten DS
<b>Hauptteil</b>	
<b>M 3</b>	<b>Laufzettel</b> / Durchführen des Post-Tests
<b>Ausklang:</b>	Reflexion der gesamten Unterrichtseinheit
<b>Benötigt:</b>	Basketbälle, Basketballkörbe, ggf. zusätzliche Geräte und Material, 1 Stift pro Gruppe

# Stundenverläufe

## Doppelstunde 1: Worum geht es im Basketball? – Zentrale Spielhandlungen

### Aufwärmen

#### Einstieg (M 1)

Stellen Sie den Schülern die Idee und den Ablauf der kommenden Stunden vor: Es geht um den Vergleich zweier Möglichkeiten des motorischen Lernens. Das Ziel ist die Verbesserung der Handlungsfähigkeit im Basketball.

### Schattendribbling

Die Schüler gehen zu zweit zusammen, jeder hat einen Ball. Partner A führt Bewegungen aus, die von Partner B nachgeahmt werden müssen. Dabei können Formen des Dribblings, Übungen mit dem Ball und Korbwürfe eingebaut werden. Nach zwei Minuten werden die Rollen getauscht.

*Hinweise:*

- Je nach Bewegungsdrang können sich in einem zweiten Durchgang neue Paare zusammenschließen.
- Geben Sie evtl. Bewegungsformen vor, die Sie als wichtig erachten. Dies ist besonders dann hilfreich, wenn die Schüler keine eigenen Ideen haben.

### Hauptteil

#### Gesprächsphase

Es findet eine Fokussierung auf das Stundenthema statt: die Erarbeitung der zentralen Spielhandlungen. Dazu gibt es jeweils drei Spielformen, die nacheinander in Kleingruppen gespielt werden (jede Spielform ca. fünf Minuten). Nach jedem Durchlauf haben die Gruppen Zeit, eine zentrale Spielhandlung, die an den Kleinspielen sichtbar wurde, auf einen DIN-A3-Bogen zu schreiben (Reflexionsphasen).

*Hinweise:*

- Gruppeneinteilung: Je nach Lerngruppe kann eine Zuweisung der Schüler zu den Gruppen zielführend sein. Eine zeitökonomische und schnelle Gruppeneinteilung ist in dieser Stunde notwendig, da diese zeitlich kaum Spielräume ermöglicht.
- Es kann jeweils eine Spielform gestrichen und die Schüler in nur zwei Gruppen eingeteilt werden. Zwei Spielformen sind deshalb notwendig, weil die Schüler darüber nachdenken sollen, welche zentrale Handlung die Spielformen gemeinsam haben.

### Den Ball behaupten

Die Gruppen spielen jeweils gleichzeitig eine der Spielformen und wechseln im Uhrzeigersinn zum nächsten Spiel:

1. Bälleklau: Alle Spieler haben einen Ball und dribbeln in einem definierten Feld (bei einer Klasse mit 30 Schülern bietet sich ein Volleyballfeld an). Jeder Spieler hat die Aufgabe, seinen Ball zu verteidigen und gleichzeitig die anderen Spieler von ihrem Ball zu trennen. Wer seinen Ball verloren hat, holt ihn zurück, läuft eine Runde um das Spielfeld und nimmt danach wieder am Spiel teil.

*Variation:* Es werden Fänger ohne Ball eingesetzt, die einen Ball erobern müssen.

2. Zonenball: Es werden drei Verteidiger festgelegt, die jeweils eine abgesteckte Zone in der Halle verteidigen (ca. 6 x 3 Meter). Die restlichen Schüler führen ihre Bälle und versuchen, die drei Zonen



# SCHOOL-SCOUT.DE

Unterrichtsmaterialien in digitaler und in gedruckter Form

**Auszug aus:**

*Basketball: Der Weg ist das Ziel*

Das komplette Material finden Sie hier:

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

