



SCHOOL-SCOUT.DE

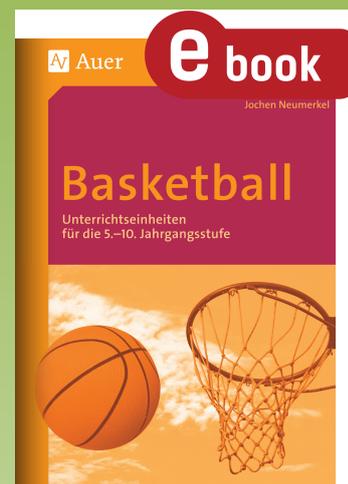
Unterrichtsmaterialien in digitaler und in gedruckter Form

Auszug aus:

Sport: Basketball

Das komplette Material finden Sie hier:

School-Scout.de





Inhalt

1. Vorwort	4
2. Allgemeines zum Lehrplan	5
3. Passen – Fangen	6
Technikbeschreibung	6
Thema: „Wir lernen Passen und Fangen!“	7
Unterrichtsverlauf	7
4. Dribbeln	13
Technikbeschreibung	13
Thema: „Wir üben Dribbeln in einem Geräteparcours!“	13
Unterrichtsverlauf	14
5. Positionswurf	21
Technikbeschreibung	21
Thema: „Wir lernen den Positionswurf durch Stationen!“	21
Unterrichtsverlauf	21
Thema: „Wir üben spielerisch den Positionswurf!“	28
Unterrichtsverlauf	28
6. Einführung – Korbleger	31
Technikbeschreibung	31
Thema: „Wir lernen den Korbleger! (Druckwurf-Korbleger)“	31
Unterrichtsverlauf	32
7. Verteidigung	35
Technikbeschreibung	35
Thema: „Verteidigung ist so wichtig!“	35
Unterrichtsverlauf	35
8. Profitrainingslager-Stationsbetrieb	39
Thema: „Wir trainieren wie NBA-Profis!“	39
Unterrichtsverlauf	39
9. Regeln im Basketball	46
10. Organisation eines Streetballturniers	54
Anmeldungszeitel für das Turnier	55
Ausschreibung des Turniers	56
Spielplan für 8 Mannschaften	57
Spielplan für 12 Mannschaften	60
Anschreibezettel	64
Urkunde	65
11. Literaturverzeichnis	66



1. Vorwort

Das vorliegende Lehrerhandbuch ist für Klassen der 5.–10. Jahrgangsstufe aller Schularten geeignet. Es wurde so konzipiert, dass mit wenig Aufwand klar strukturierte Sportstunden gehalten werden können. Alle vorliegenden Stunden können sowohl von Sport-Spezialisten, als auch von nicht sport-studierten Lehrern abgehalten werden. Das Buch ist so aufgebaut, dass am Anfang verschiedenartige Stunden stehen, in denen die verschiedenen Techniken eingeführt, spielerisch geübt oder wiederholt werden. Im Anschluss daran folgen Spielstunden, Regelkunde und ein Vorschlag für die Durchführung eines schulinternen Streetballturniers. Die einzelnen Kapitel sind nach den allseits bekannten Artikulationsstufen des Sportunterrichts unterteilt, wobei in jeder Phase des Unterrichts sportbiologische Grundsätze beachtet wurden. Wichtig war vor allem, dass die Schüler* in jeder Sportstunde erfahren, was es heißt, sich vor der eigentlichen Belastung aufzuwärmen (Vorbereitung auf die Belastung, Verletzungsprophylaxe).

Alle Unterrichtseinheiten können je nach Leistungsstand der Klasse oder nach Jahrgangsstufen modifiziert für den Unterricht ausgewählt werden. Bei einigen Unterrichtseinheiten bedarf es etwas Fingerspitzengefühl, um die einzelnen Jahrgangsstufen nicht zu unter- bzw. zu überfordern. Jeder Unterrichtseinheit liegen Technikbeschreibungen, Bilder, Musikvorschläge, Stationskarten, Arbeitsblätter oder Wortkarten bei.

Bei den einzelnen Unterrichtseinheiten sollte jeweils individuell entschieden werden, an welchem didaktischen Ort man jeweils einen kurzen Theorieteil (Regelkunde) einfließen lässt. Es ist sicherlich auch möglich, einen kompletten Theorieblock abzuhalten, wobei es schwierig erscheint, die Schüler dafür zu motivieren.

Bei der Planung der vorliegenden Sportstunden war es mir zudem wichtig, dass die Schüler im Schulsport eine möglichst hohe Bewegungszeit bekommen, Spaß an der Bewegung gewinnen und Anreize für die Freizeitgestaltung geschaffen werden.

Meine Unterrichtsideen sind innerhalb der letzten sieben Jahre erarbeitet und erprobt worden. Ich bedanke mich hiermit bei meinen Schülern, deren Ideen in diesem Buch oft auftauchen.

Meine Klassen hatten mit diesen Stunden sehr viel Spaß und Freude im Unterricht, und die wünsche ich Ihnen auch!

Jochen Neumerkel

* Aufgrund der besseren Lesbarkeit ist im vorliegenden Band bei Schüler auch immer die Schülerin gemeint. Dasselbe gilt für Lehrer und Lehrerin.



2. Allgemeines zum Lehrplan

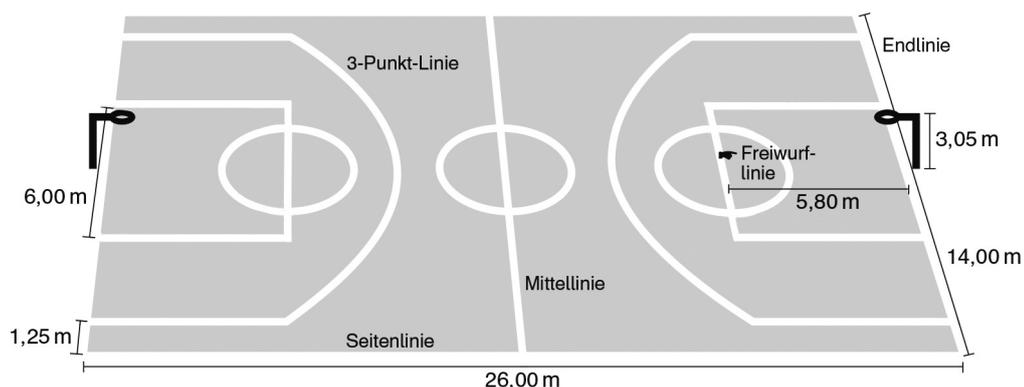
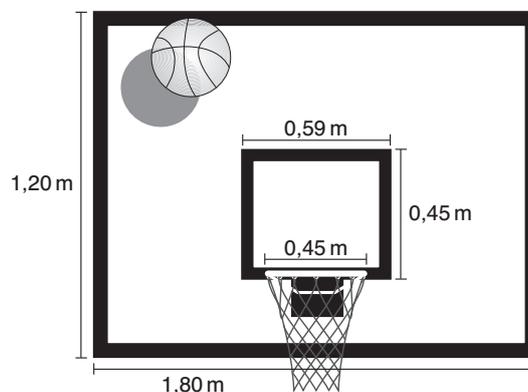
Der Aufbau des Sportlehrplans ist für alle Schularten gleich. Es gibt verschiedene Gegenstandsbereiche, die im Kompetenzstrukturmodell dargestellt werden und in enger und unterschiedlichster Wechselwirkung zueinander stehen:

- Sportliche Handlungsfelder
- Gesundheit und Fitness
- Freizeit und Umwelt
- Fairness, Kooperation und Selbstkompetenz

Zudem ist ein zentrales Anliegen des Sportunterrichts, die Schüler über Körper- und Bewegungserfahrung zu gesundheitsbewusstem, fairem und tolerantem Verhalten zu erziehen. Die Vermittlung eines Grundbestandes an koordinativen und motorischen Fähigkeiten und Fertigkeiten muss auch Bestand jeder Sportstunde sein. Sowohl die Lernbereiche als auch die Ziele des Sportunterrichts liegen den folgenden Unterrichtseinheiten zugrunde.

Im Lehrplan ist Basketball unter den großen Sportspielen aufgeführt. Die Lehrinhalte durchziehen alle Jahrgangsstufen, und es wird nach dem sogenannten Spiralprinzip unterrichtet. Bei diesem Unterrichtsprinzip bauen die jeweiligen Jahrgangsstufen auf das Vorwissen bzw. Vorkönnen der Schüler auf, um von keinen Spielen zum Zielspiel, 5 gegen 5, zu kommen. Um kontinuierliche Lernprozesse sicherzustellen, wird empfohlen, allgemein alle Sportspiele in zeitliche Blöcke zusammenzufassen.

Basketball



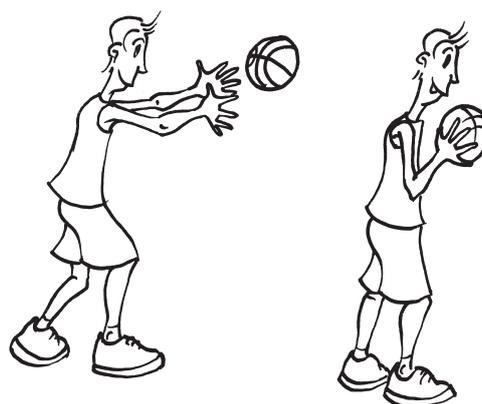


3. Passen - Fangen

Technikbeschreibung

Fangen

Unter Fangen versteht man das Entgegennehmen eines zugespielten Balles mit beiden Händen, wobei die Arme dem Ball beinahe bis zur vollen Streckung entgegenbewegt werden. Um ihn weich fangen und gegen den angreifenden Gegner sichern zu können, werden die Arme mit der Ballannahme wieder an den Körper herangezogen.

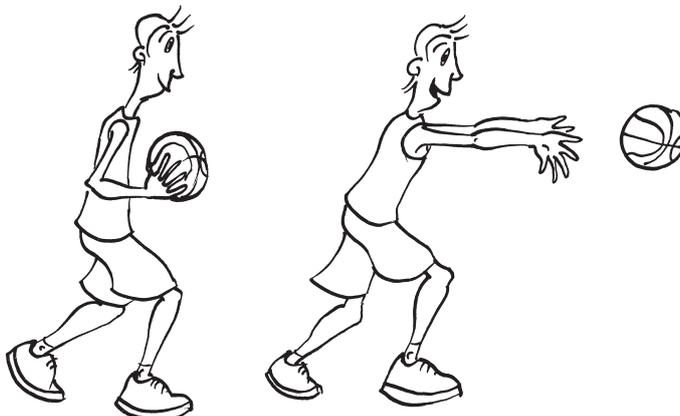


Passen

Unter Passen versteht man das Zuspielen des Balles mit einer Hand oder beiden Händen direkt oder indirekt zum Mitspieler. Es wird von verschiedenen Varianten des Passens gesprochen:

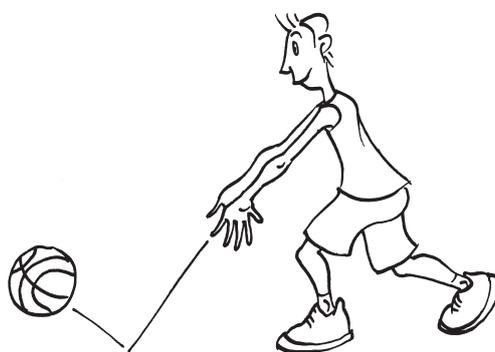
● Beidhändiger Brustpass (Druckpass)

Dies ist die wichtigste Form des Zuspiels im Basketball. Hier steht der Spieler in der Basketballgrundstellung. Der Ball wird in Brusthöhe vor dem Körper in leicht gebeugter Haltung gehalten. Die Finger liegen mehr seitlich, die Daumen direkt hinter dem Ball, die Ellbogen sind gebeugt. Durch schnelles Vorwärtsbewegen der Arme und durch die Streckung der Ellbogengelenke wird der Ball beschleunigt. Unterstützt wird die Bewegung durch ein leichtes Schwungholen aus den Beinen. Die Arme werden parallel zum Boden gestreckt. Den letzten Impuls erhält der Ball durch eine kräftige Schleuderbewegung aus den Handgelenken. Die Handflächen zeigen in der Endphase nach außen.



● Bodenpass

Diese Technik ist der des Druckpasses ähnlich – mit dem Unterschied, dass der Ball indirekt gespielt wird, d. h. es wird über den Boden gepasst.



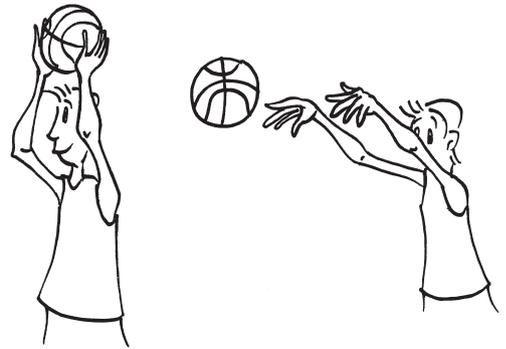
● Einhändiger Druckpass

Hier wird der Ball seitlich auf der Gegenseite des Verteidigers hinausgeführt. Aus einem Ober- und Unterarm-einsatz mit „brechendem Handgelenk“ (Kobra) wird der Ball zum Mitspieler gepeitscht. Die Finger führen den und folgen dem Ball bis an die Grenze der Anatomie!



● Überkopfpass

Der Ball bleibt während dieser Technik wirklich überkopf, d. h. kein Schwungholen hinter dem Kopf, da dort oft zwei Verteidiger lauern können. Die Beschleunigung kommt aus den Handgelenken. Sie peitschen den Ball in Richtung Mitspieler. Die Finger führen und folgen lange dem Ball. Erst wenn die Handflächen nach außen zeigen, verlässt der Ball die Fingerspitzen.



Thema: „Wir lernen Passen und Fangen!“

LERNZIELE	Gymnastikbingo Technik des Fangens und Passens im Basketball verschiedene Passarten Parteiball, Tigerball
ZEIT	90 Minuten, wobei der Zeitaufwand dieser Unterrichtseinheit sehr variabel gestaltbar ist, da die verschiedenen Spiele je nach Spaßfaktor verlängert oder verkürzt werden können. Aus dieser Unterrichtseinheit können so ohne Weiteres auch 2 × 90 Minuten werden.
MATERIAL	Spielplan „Fair läuft vor“ Bingospielpläne, Würfel, Stifte, Uhr Basketbälle kleine Kästen, evtl. Hütchen

Vorbemerkung

Das Fangen und Passen sind grundlegende Techniken des Basketballsports. Da Fang- und Passübungen eine Einheit bilden sollen, wird dies bei der Auswahl der Übungsformen in der folgenden Unterrichtsstunde berücksichtigt. Das Fangen wird nur kurz angesprochen, da es in jeder Pass-Übung automatisch mitgeübt wird.

Unterrichtsverlauf

Einstieg

Sitzkreis

Impuls: Lehrer hält Basketball hoch.

Schüler vermuten. Lehrer und Schüler sprechen allgemein über Basketball, Erfahrungen, Techniken, Stars ... (sollten die Stichworte Passen oder Fangen auftauchen, zur Zielformulierung lenken).

Zielformulierung: „Wir lernen Passen und Fangen!“

Allgemeine Erwärmung

Spiel: „Fair läuft vor“

Klärung der Spielregeln im Sitzkreis

Organisation/Aufbau

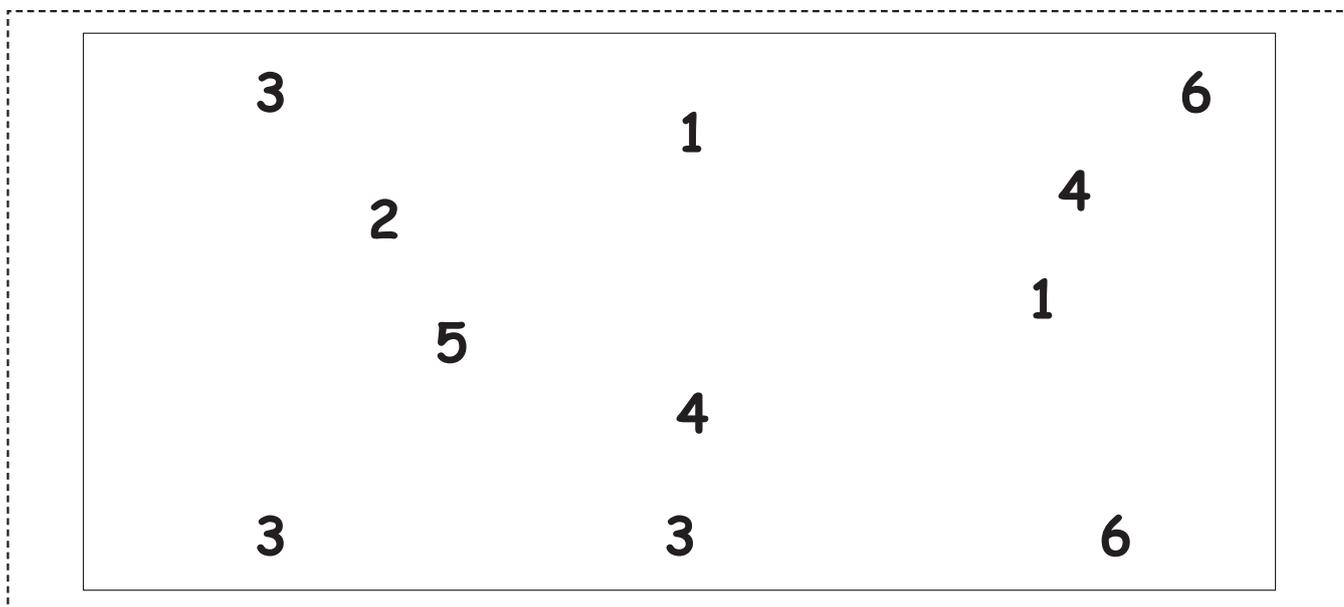
- Die Klasse wird in 4 gleich große Gruppen aufgeteilt.
- Jede Gruppe holt einen kleinen Kasten und stellt ihn in eine Ecke des Basketballfeldes.
- Jede Gruppe erhält einen Spielplan, einen Würfel und einen Stift und legt dies auf den kleinen Kasten.
- Jeder Schüler bekommt einen Ball.



Spielerklärung

Auf Kommando laufen alle Gruppen zu ihrem Kasten. Nun darf jedes Gruppenmitglied abwechselnd einmal würfeln und die entsprechende Zahl auf dem Spielplan austreichen. Hat jeder einmal gewürfelt, dribbelt die gesamte Gruppe eine Runde um das Basketballfeld. Dieser Vorgang wird so oft wiederholt, bis alle Zahlen ausgestrichen sind.

Spielplan „Fair läuft vor“ (Kopiervorlage)



Variationsmöglichkeiten

- Ohne Ball.
- Rückwärts dribbeln oder laufen.

Spezielle Erwärmung

Spiel: „Gymnastikbingo“

Klärung der Spielregeln im Sitzkreis

Organisation/Aufbau

- Die 4 Gruppen bleiben zusammen an ihrem Kasten.
- Jede Gruppe bekommt einen Bingo-Spielplan (Kopiervorlage S. 12) und behält Würfel und Stift.
- Jeder Schüler behält seinen Ball.

Spielerklärung

Ein Schüler pro Gruppe würfelt. Die gewürfelte Zahl gibt die jeweilige Übung vor, die alle Gruppenmitglieder nach der Beschreibung durchführen. Die gewürfelte Zahl wird nun im Zahlenquadrat durchgestrichen. Ziel ist es, vier Zahlen in einer Reihe oder diagonal zu bekommen.

→ **Bingo** = Erwärmungsende, die Gruppen räumen die Geräte auf, behalten die Bälle und kommen an den Mittelkreis.

Hauptteil

Sitzkreis

Der Lehrer demonstriert mit einem Schüler, wie man einen Ball richtig fängt, und bespricht die Technikscherpunkte.

- Mit beiden Händen.
- Arme dem Ball beinahe bis zur vollen Streckung entgegenbewegen (weich fangen).
- Bei der Ballannahme den Ball an den Körper heranziehen.

SCHOOL-SCOUT.DE

Unterrichtsmaterialien in digitaler und in gedruckter Form

Auszug aus:

Sport: Basketball

Das komplette Material finden Sie hier:

School-Scout.de

