

J+S-Kids: Einführung Basketball - Lektion 7

Dribbling 3

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, zu dribbeln, ohne auf den Ball zu schauen

Hinweise

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

Inhalt

EINLEITUNG

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Material
10'	Pac-Man (Linienfangis) Die Spieler dürfen nur auf den verschiedenen Linien in der Halle dribbeln. Die Pac-Man versuchen die Spieler zu fangen, indem sie sie berühren. Ein Spieler, der gefangen wird, scheidet aus.		1 Ball pro Spieler Markierungsshirts

HAUPTTEIL

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Material
10'	Das Spinnennetz (Mattenfangis) Die Spinnen haben ihr Netz (Matten) gesponnen und organisieren sich, dass die Spieler mindestens einen Fuss auf eine Matte setzen. In diesem Moment wird der Spieler zum Gefangenen, muss auf der Matte bleiben und klemmt sich den Ball unter einem Arm. Um jemanden zu befreien, muss ein anderer Spieler die Hand des Gefangenen berühren, ohne selber auf die Matte zu stehen. Die Spinnen haben keine Bälle.		1 Ball pro Spieler Matten Markierungsshirts
15'	Dribbling, Pass und Wurf Der erste Spieler der Kolonne A dribbelt Slalom zwischen den Pfosten und passt dann dem ersten Spieler der Kolonne B, welcher auf den Korb wirft. Der Spieler, der geworfen hat, holt seinen eigenen Ball (Rebound) und die zwei Spieler wechseln die Kolonne. Die gleiche Übung kann auch als Wettkampf durchgeführt werden.		Bälle Markierungskegel

10'	<p>Dribbling und Wurf</p> <p>Die ersten Spieler jeder Kolonne dribbeln auf das Signal des Trainers durch den aufgestellten Parcours und versuchen den Korb zu treffen (maximal 2 Versuche), dribbeln danach zur Kolonne zurück und passen den Ball dem nächsten Spieler, welcher nun den Parcours beginnen kann.</p> <p>Dies auch als Wettkampf beider Teams durchführen. Der zweite Spieler darf erst beginnen, wenn der erste Spieler am Schluss der Kolonne abgesessen ist. Es gewinnt das Team, bei welchem zuerst alle Spieler sitzen.</p>		1 Ball pro Spieler Markierungskegel
-----	--	--	--

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