



# Inhalt

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



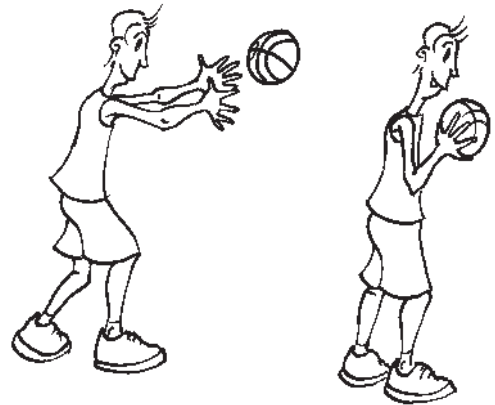


## 3. Passen - Fangen

### 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.

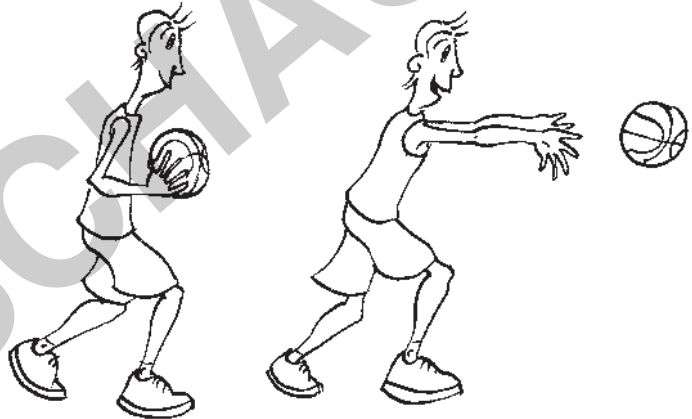


#### Passen

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:

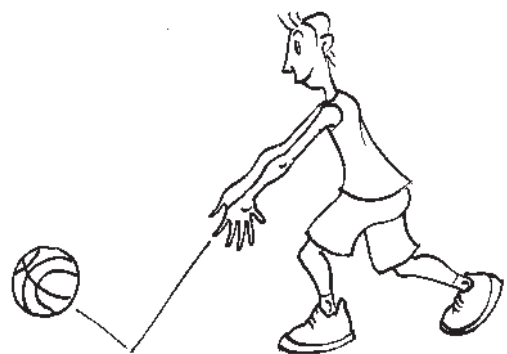
##### ● Beidhändiger Brustpass (Druckpass)

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.



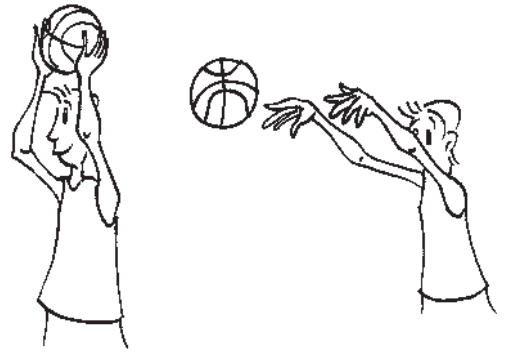
##### ● Einhändiger Druckpass

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.



## Übungsphase

### 1. Übung

freie Aufstellung in der Halle, jeder Schüler einen Ball

Schüler verteilen sich in der Halle und führen die Bewegungsanweisungen durch:

- Ball hochwerfen, mit beiden Händen fangen und an die Brust ziehen.
- Ball auf den Boden prellen, mit beiden Händen fangen und an die Brust ziehen.
- Stand in 2–3 m Entfernung von der Wand, Ball gegen die Wand werfen und wieder fangen.
- Der Spieler sitzt (kniet) auf dem Boden, spielt einen Pass in die Luft, steht auf und fängt den Ball.



### 2. Übung

Sitzkreis, Partnerarbeit, je Paar ein Ball

Lehrer demonstriert mit einem Schüler den beidhändigen Brustpass.

Gassenaufstellung

**Arbeitsaufträge (Lehrer gibt Startkommando und nimmt die Zeit)**

- „Stellt euch im Abstand von 3–4 m gegenüber eurem Partner entlang der Mittellinie auf. Welches Paar schafft die meisten Pässe?“
- „Sicher kennt ihr noch andere Passarten!“

Sitzkreis

Lehrer und Schüler besprechen die verschiedenen Möglichkeiten des Passens und demonstrieren diese (Bodenpass, Überkopfpas, einarmiger Pass).

Schüler führen Übung aus, wie oben, mit den verschiedenen Passarten. Die Zeit ist variabel.

### 3. Übung

Sitzkreis, Partnerarbeit, je Paar 2 Bälle

Gassenaufstellung (siehe 2. Übung)

**Arbeitsaufträge:**

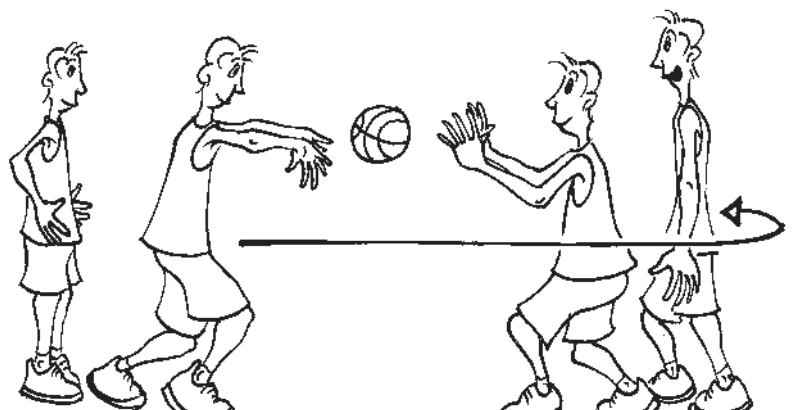
- „Passt euch die Bälle gleichzeitig zu, einer macht einen Bodenpass, der andere einen Druckpass.“ (Wechsel ansagen)
- „... Druckpass und Überkopfpas ...“
- „... einhändiger Pass, einer mit links und der andere mit rechts ...“ (Beidhändigkeit schulen!)

### 4. Übung

Gruppen mit 4–6 Schülern, je Gruppe ein Ball

Nachdem die Schüler die verschiedenen Passarten kennen, können sie in einer kurzen Phase diese Pässe in Gruppen mit 4–6 Schülern ausprobieren.

Dazu stellen sich jeweils zwei hintereinander und die anderen beiden gegenüber im Abstand von 3–6 m. Wenn der erste gepasst hat, dann läuft er seinem Ball nach und stellt sich hinten an.





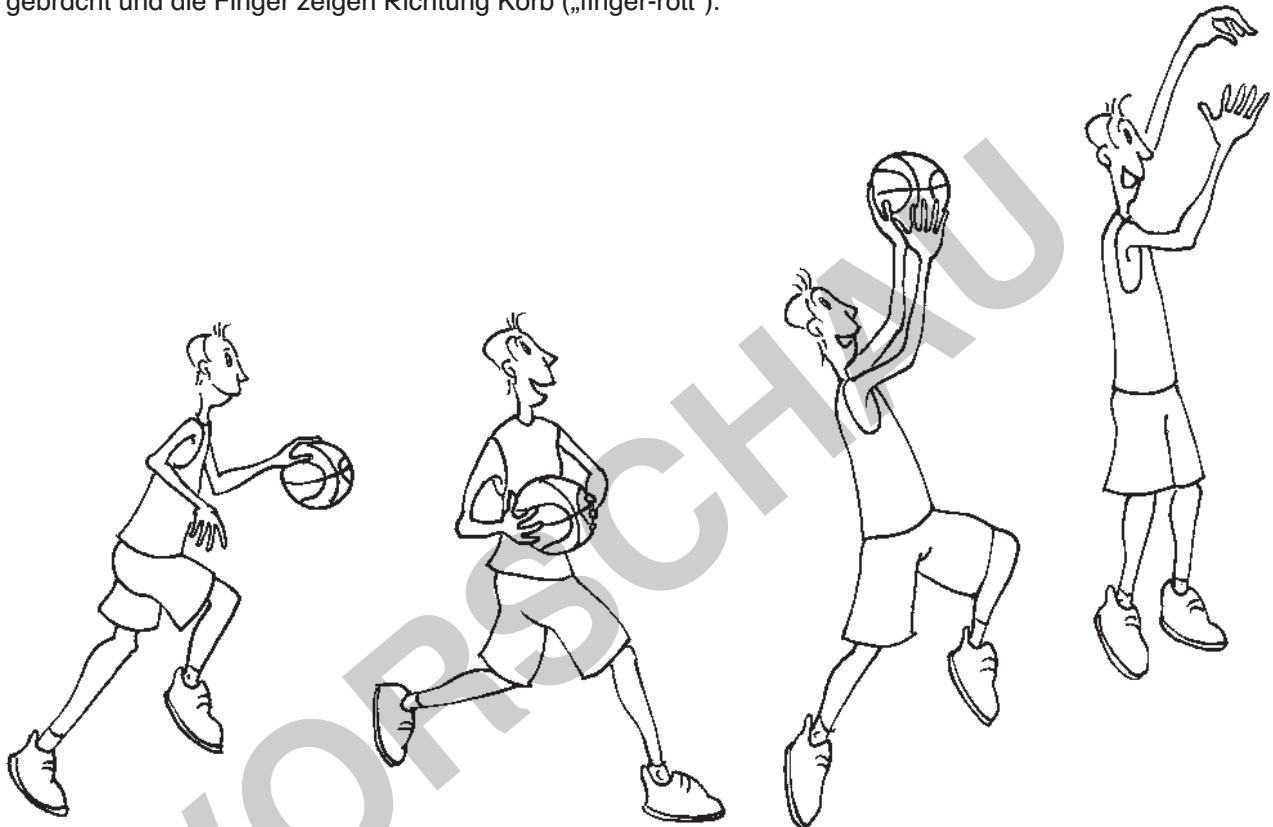
## 6. Einführung - Korbleger

### Technikbeschreibung

Beim Korbleger wird der Wurf aus der Bewegung heraus und unmittelbar am Korb ausgeführt. Der Rechtswerber geht in der Schrittfolge links (Absprung und Ballannahme in der Luft) – rechts (erster Bodenkontakt) – links (zweiter Bodenkontakt, Absprung möglichst senkrecht nach oben) zum Korb. Wie beim Standwurf wird der Ball mit beiden Händen dicht am Körper nach oben geführt und nach einem Sprung aus dem Zweierkontakt in den Korb gelegt. Man unterscheidet den Druckwurf-Korbleger und den Unterhandkorbleger.

Beim Druckwurf-Korbleger wird der Ball sicher und kontrolliert wie beim Standwurf geworfen.

Beim Unterhandkorbleger wird die Wurfhand während der Aufwärtsbewegung unter den Ball gebracht und die Finger zeigen Richtung Korb („finger-roll“).



### Thema: „Wir lernen den Korbleger! (Druckwurf- Korbleger)“

**LERNZIELE** Fertigkeiten im Dribbling stabilisieren  
Korbleger lernen anhand einer methodischen Übungsreihe

**ZEIT** 90 Minuten

**MATERIAL** Basketbälle  
Hütchen  
Bodenmarkierungen (alternativ: Klebeband)  
Bildreihe vom Korbleger mit Wortkarten

#### Hinweis

In der vorliegenden Unterrichtseinheit wird der Korbleger von der rechten Seite eingeführt. Um den Aspekt der Beidseitigkeit zu beachten, sollte die darauffolgende Unterrichtseinheit den Korbleger von links einführen. So müssen außerdem Links- und Rechtshänder nicht unterschiedlich behandelt werden.



# Unterrichtsverlauf

## Einstieg

### Sitzkreis

Lehrer demonstriert Korbleger.  
Schüler vermuten und formulieren Zielfrage.

**Zielformulierung:** „Wir lernen heute den Korbleger!“

## Allgemeine Erwärmung

freie Aufstellung in der Halle, jeder Schüler einen Ball

Die Schüler und der Lehrer dribbeln in der Halle, wobei der Lehrer verschiedene Dribbelaufgaben stellt.

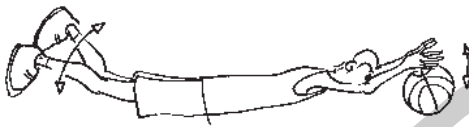
### Arbeitsaufträge

- Freies Dribbeln im Traben
- Dribbeln mit Handwechsel
- Dribbeln im Stehen, Knien, Sitzen ...
- Begrüßungsspiel – die Schüler dribbeln auf engem Raum und begrüßen die anderen Schüler per Handschlag und Augenkontakt – kurzes Gespräch (Name, Geburtstag ...), dabei weiterdribbeln.



## Spezielle Erwärmung

Mittelkreis, je Übung 10–15 Sekunden, jeder einen Ball



„Flipper“ – ca. 10 Sek.

Bauchlage, Ball wird zwischen die Hände genommen, Schüler strecken Arme und Beine. Arme und Beine weg vom Boden, Beine zappeln gestreckt, Arme dribbeln den Ball (Bauch und Po fest anspannen, Kopf nicht ins Genick nehmen – Halswirbelsäule!).



„Pumpe“ – ca. 10 Sek.

Rückenlage, Beine angewinkelt, Kopf weg vom Boden. Der Ball wird vor der Brust gehalten. Der Oberkörper pumpt auf und ab (Sit-ups).



„Aufzug“ – 8 × pro Bein

Schüler stehen auf einem Bein, Ball in der Vorhalte (einbeinige Kniebeuge).



## Hauptteil

### Wiederholung der Technikscherpunkte

*Sitzkreis, Bildreihe, Lehrerdemo*

Lehrer klärt im Unterrichtsgespräch die wichtigsten Technikelemente des Korblegers anhand einer Bildreihe. Dazu legt er die einzelnen Bilder in den Kreis und lässt sie von den Schülern in die richtige Reihenfolge bringen. Anschließend werden mit Hilfe der Wortkarten die einzelnen Phasen des Korblegers verbalisiert (Kopiervorlage).

Danach demonstriert Lehrer Korbleger in Feinform.

### Übungsphase – Methodische Übungsreihe

*Klärung der Übungen im Sitzkreis*

*Organisation/Aufbau*

- Klasse in 2–3 Gruppen aufteilen (je nach Schülerzahl).
- Jede Gruppe erhält einen Ball.
- Fußmarkierungen für die Schrittfolge (alternativ: Klebestreifen).
- Hütchen.

*Übungserklärung*

Fußmarkierungen und Hütchen werden so aufgestellt, dass die Hütchen den Anlaufpunkt markieren und die farbigen Fußmatten die Schrittfolge am Boden zeigen (alternativ zu Fußmatten kann man Klebestreifen als Buchstaben verwenden: L – R für linker Fuß – rechter Fuß – ...). Lehrer wechselt zwischen den Gruppen hin und her. Bei Beherrschung der einzelnen Stufen leitet Lehrer die nächste Stufe ein.

#### 1. Stufe

Wiederholung des Positionswurfes aus 1–2 m Entfernung, seitlich nach rechts versetzt. Wurf in den Korb erfolgt indirekt über das Basketballbrett (eventuell bei Schwierigkeiten von einem kleinen Kasten aus werfen lassen!).

#### 2. Stufe

Aus einem Angehschritt den Ball in die Wurfauslage bringen – Pause – Wurf auf Korb (Schwungbeineinsatz – rechtes Knie hoch!).

#### 3. Stufe

Schrittfolge „links-rechts-links“ ohne Dribbling mit anschließendem Korbwurf im Sprung. Hier läuft der Schüler los und bekommt zwischen dem 1. und 2. Schritt den Ball von einem Mitspieler wie auf einem Tablett serviert.

#### 4. Stufe

Schrittfolge „links-rechts-links“ mit einem Bodenkontakt des Balles und anschließender Ballaufnahme, dann Korbwurf. Wichtig ist die Rhythmisierung, Schüler sprechen mit (Beispiel: „Datz“ für Bodenkontakt, „Fang“ für Ballaufnahme, „Wurf“ für Korbwurf).

#### 5. Stufe

Dribbelnd angehen mit Ballaufnahme und Korbwurf.

Anschließend Markierungen vom Boden entfernen und Reflexion: Schwierigkeiten, Erfolge ...

### Spielphase

*Klärung der Übungen im Sitzkreis*

*Organisation/Aufbau*

- Gruppen bleiben bestehen.
- Jede Gruppe einen Ball und ein Hütchen.

*Spielerklärung*

Die Gruppen führen ein Korblegerturnier durch. Lehrer stoppt die Zeit. Die Gruppe mit den meisten Treffern ist Sieger. Anschließend spielen die Schüler in Dreiermannschaften Streetball (Basketball auf einen Korb), wobei Körnererfolge nicht zählen.



## Lösung – Arbeitsblatt

## Basketballregeln

Schiedsrichterzeichen	Foulspiel	Regelübertretungen
		
„Korberfolg“	„Festhalten“	„Laufen mit Ball“
		
„Dribbelfehler“	„Schlagen“	„Dribbeln mit beiden Händen gleichzeitig“
		
„Spielrichtung“	„Stoßen“	„Doppeldribbling“
		
„Schrittfehler“	„Rempeln“	„absichtliches Fußspiel“
		
„Foul“	„Beleidigen“	