

Basketball mit Spaß und Spiel erlernen

- Fortbildung am 19.05.09 in Stadtbergen -

Eine kleine Auswahl von Kleinen Spielen mit Ball:

Dribbling:

Bälle raus: In der Mitte der Halle stehen mehrere kleine Kästen mit der Öffnung nach oben, voll mit Bällen (Anzahl richtet sich nach der Zahl der Kinder). Einige Kinder leeren die Kisten so schnell wie möglich aus, indem jeden Ball einzeln in jede beliebige Richtung werfen. Die übrigen Kinder "räumen das Zimmer wieder auf", sie dribbeln den Ball zurück zur Kiste und legen ihn hinein. Wenn die Kisten vollständig geleert sind, werden die Werfer ausgewechselt, sie müssen im nächsten Durchgang mit "aufräumen".



Begrüßungsspiel: Alle Kinder dribbeln mit ihrem Ball rechts und links, schnell und langsam usw. durch die Halle, geben sich die Hand zur Begrüßung und nennen ihre Namen. Alle MitspielerInnen sollen begrüßt werden.

Variationsmöglichkeiten: vor der Begrüßung, mit 1-2m Abstand, "tauschen" alle den Ball (z.B. Brustpass/Bodenpass); nach der Begrüßung dribbeln die Kinder eine kurze Zeit Hand in Hand, bevor sie sich neuen MitspielerInnen zuwenden;

Feuer - Wasser - Luft: Alle Kinder dribbeln re./li. im Spielfeld. Signalwörter sind vorher bestimmten Bewegungs- und Handlungsformen zugeordnet. Die/der TrainerIn ruft die Signalwörter laut und deutlich, alle müssen entsprechend reagieren. Zum Beispiel:

Feuer = Dribbeln in Grundstellung tief, ⇒ durch den Arm und den Körper den Ball "vor dem Feuer schützen". Beenden mit: "Feuer ist gelöscht" o.ä.

Wasser = auf dem Boden, Bauch oder Rücken liegen und weiterdribbeln; beenden mit "Wasser ist abgelaufen", "Stöpsel ist herausgezogen" o.ä.

Luft = Ball hochwerfen und (in der Luft) wieder auffangen (Anzahl vorher bestimmen)

Gewitter = Pass an die Wand (= "Donner"), fangen und weiterdribbeln (evt. 2,3, -mal) oder schnell noch einmal rufen ...

Sturm = alle dribbeln schnell in der Mitte zusammen, kauern sich eng zusammen o.ä.

Blitz = alle dribbeln "wie der Blitz" sehr schnell über das Spielfeld

Krankenhaus = alle liegen ruhig auf dem Rücken (ohne Reden und Bewegen usw.). Beenden mit "alle wieder gesund" o.ä.

Fangspiel/" Brückenspiel": alle Kinder haben einen Ball, dribbeln über das Spielfeld, ein/ mehrere Kinder sind die Fänger (Abschlagen); gefangene Kinder machen eine Brücke (spreizen im Stand die Beine) und können von MitspielerInnen erlöst werden durch: Ball durch die Beine spielen, Krabbeln durch die Beine, Balltausch o.ä.

Schwarzer Mann: Alle Kinder haben einen Ball und stehen an einer Grundlinie des Basketballfeldes. Ein Kind – ebenfalls mit Ball – steht als "Schwarzer Mann" (oder schwarze Frau???) gegenüber auf der anderen Seite und ruft: "Wer hat Angst vor dem "Schwarzen Mann?" Die Kinder antworten: "Niemand!", und alle laufen rechts- und linksdribbelnd zur anderen Spielfeldseite. Sie versuchen, dem "Schwarzen Mann" auszuweichen, "er" versucht, Kinder zu fangen, die "ihm" im nächsten Durchgang beim Fangen helfen.

Variationen: z.B. alle dribbeln nur rechts/links/rückwärts; 3 "Schwarze Männer" ohne Ball jagen anderen den Ball ab und tauschen damit die Rollen im nächsten Durchgang.

Ball-Transport: jeweils drei Kästen stehen an beiden Grundlinien des Basketballfeldes. 2/3 aller Kinder haben einen Ball und dribbeln den Ball hin und her (= Transport). Die restlichen Kinder versuchen, das "Transportgut" zu stehlen (= Räuber). Auf den Kästen sitzend (= Parkplatz) sind die Kinder vor Diebstahl geschützt, müssen ihren Platz aber räumen, wenn neues Transportgut ankommt. Bekommt ein Kind den Ball geklaut, wird es selbst zum Räuber.

Jeder gegen jeden: Zwei gleichgroße Teams werden durch unterschiedliche Kleidung oder Parteibänder markiert. Bei Spielbeginn befindet sich jedes Team in einer Spielfeldhälfte, und die Hälfte der Kinder jeder Mannschaft hat einen Ball. An beiden Grundlinien stehen je drei kleine Kästen mit den Öffnungen nach oben. Die Kinder mit Ball versuchen nach dem Startsignal, dribbelnd zu den gegnerischen Kästen auf der gegenüberliegenden Seite zu gelangen und ihren Ball in einem Kasten abzulegen. Die gegnerischen Kinder ohne Ball versuchen, dies durch Ballabjagen zu verhindern. Gelingt ihnen das Abjagen nicht, dürfen Sie sich aus den eigenen Kästen einen Ball nehmen, um diesen dribbelnd zurückzubringen. Jedes Kind mit Ball ist demnach im Angriff, jedes Kind ohne Ball in der Verteidigung. Für jeden im Kasten abgelegten Ball bekommt das Team einen Punkt.

Spiegeldribbeln: Nachahmungsspiel paarweise, entweder spiegelbildlich oder hintereinander, ein Kind "macht vor", das andere "macht nach". Dribbeln, alle Variationen, springen, legen, rennen und andere Fortbewegungsarten usw. Wenig vorgeben, Kinder selbst "erfinden" lassen.

Schwarz - Weiß: alle Kinder mit Ball; stehen (sitzen, liegen) in zwei Gruppen aufgeteilt mit 2m Abstand einander gegenüber (Rücken oder Gesicht zueinander). Ein Team ist "Schwarz", das andere "Weiß". Der Ruf der TrainerIn "Schwarz" oder "Weiß" bezeichnet das Fänger-Team, das dribbelnd der ebenfalls dribbelnd davoneilenden Mannschaft hinterherläuft. Jedes Fänger-Kind versucht, in einem Durchgang so viele andere Kinder wie möglich abzuschlagen und damit dem eigenen Team für den nächsten Durchgang zuzuordnen.

Variationen in der Ausgangslage und in der Fortbewegungsart sind möglich, zudem kann der Trainer eine Geschichte erzählen in welcher schwarze und weiße Dinge als Startsignal genannt werden.

Heiße Kartoffel: alle Kinder dribbeln kreuz und quer durch die Halle, machen Korbleger, Korbwürfe, passen an die Wand und fangen den Ball wieder. Auf den Ruf "Achtung, heiße Kartoffel" sollen alle stoppen, den eigenen Ball auf den Boden legen ("zum Abkühlen") und sich "eine neue Kartoffel suchen". Das Spiel lässt sich erschweren, in dem man einen oder mehrere liegende Bälle entfernt und die entsprechende Anzahl Kinder sich nun einen Ball erobern muss, um weiterdribbeln usw. zu können (ähnlich: Reise nach Jerusalem).

Verschiedene Staffeln: viele verschiedene Aufgaben, 2-4 Kinder bilden ein Team, Startaufstellung auf einer Linie, Hin- und Rückweg über festgelegte Strecken/ Hindernisse usw. Auch: Pendelstaffeln (mind. 3 Kinder), bei denen sich die Kinder eines Teams gegenüberstehen. Und: Alle Teammitglieder erhalten einen Ball und starten alle gemeinsam (auch auf Kollisionskurs, d.h. diagonal).

Paardribbling: Paare halten sich an der Hand und dribbeln durch die Halle. Die Aufgabe besteht darin, dass man bei den anderen Paaren zusammen entweder über die Arme klettert oder unten durchkriecht.

Himmel und Hölle: Jeder hat einen Ball. Es gibt drei Zonen (Himmel, Fegefeuer und Hölle), z. B. Dreipunktebereich, Mittelkreis, Freiwurfbereich. Alle starten dribbelnd im Himmel und versuchen, sich gegenseitig den Ball weg zu spielen. Wer den Ball verliert oder die Zone verlassen muss, „steigt ab“ (ins Fegefeuer und von dort in die Hölle). wer in der Hölle den Ball verliert, dribbelt alleine fünfmal eine „8“ um die Beine und kommt wieder in die Hölle. Wer einem anderen den Ball herausspielt, darf aufsteigen (ins Fegefeuer, in den Himmel). Wer ist zuletzt als „Engel“ im Himmel übrig?

Dribbelfußball: Es werden zwei Teams gebildet und jeder Spieler hat einen Ball. Die beiden Teams spielen nun dribbelnd gegeneinander Fußball. Jeder Treffer an der gegnerischen Wand ist ein Punkt. Variationen: Mehr Bälle, Tore.

Passen:

Parteiball: Gleichgroße Teams mit höchstens je 5 Kindern. Immer zwei Teams spielen (in einem abgegrenzten Hallenteil) gegeneinander. Die ballbesitzende Mannschaft spielt sich den Ball untereinander zu, die gegnerische Mannschaft versucht, den Ball abzufangen und dann ihrerseits, den Ball innerhalb des eigenen Teams zuzuspielen. Gelingt es einem Team, sich den Ball 10 Mal zuzuspielen und zu fangen, bekommt es einen Punkt. Es soll möglichst nicht gedribbelt werden, ein Befreiungsdribbling kann aber erlaubt werden.



Fänger auf dem Kasten: Teams von 4-5 Kindern werden gebildet, mit Parteibändern oder unterschiedlicher Kleidung markiert. Es spielen jeweils 2 Teams mit einem Ball gegeneinander in einem abgegrenzten Spielfeld, an dessen Schmalseite in der Mitte jeweils ein Kasten steht. Auf diesen Kasten entsendet jedes Team einen "Fänger". Die ballbesitzende Mannschaft spielt sich den Ball untereinander zu und bewegt sich dabei in Richtung ihres "Fängers". Ziel ist es, diesem den Ball zuzuspielen. Kann "er" den Ball auf dem Kasten stehend fangen, so erzielt die Mannschaft einen Punkt. Die gegnerische Mannschaft erhält dann einen Einwurf neben dem Kasten dieses Fängers und versucht nun, ebenfalls einen Punkt zu erzielen, indem sie den Ball zu ihrem Fänger bringt. Das Team ohne Ball versucht, jeweils selbst in Ballbesitz zu kommen. Spiel möglichst häufig ohne Dribbling.

Rechteckpassen: 6-10 Spieler bilden ein Rechteck, immer zwei Spieler stehen sich direkt gegenüber. 2 Bälle starten an gegenüberliegenden Positionen und werden rechts herum zur nächsten Position gepasst. Nach dem Pass wechselt jeder Spieler mit dem ihm gegenüberstehenden Spieler die Position.

Wett-Wander-Ball: 2 Mannschaften (gerade Spielerzahl) stehen abwechselnd im Kreis; jede Mannschaft passt den einen Ball zwischen ihren Spielern im Kreis und versucht, den gegnerischen Ball zu überholen.

Rugby: 2 Mannschaften stehen sich gegenüber. Jedes Team hat eine Weichbodenmatte als Ziel. Die Mannschaft im Ballbesitz versucht nun durch Passen den Ball in die Zielzone zu bringen. Einen Punkt gibt es, wenn ein Spieler auf der Weichbodenmatte einen Pass fängt. Es darf keiner dribbeln und mit Ball dürfen nur zwei Schritte gemacht werden.

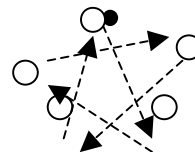
Passfangen: 3-4 Fänger versuchen Gejagte mit Ball zu berühren → Mit Ball darf man nur 2 Schritte machen. Durch geschicktes Zupassen der Fänger müssen die Gefagten eingekreist und gefangen werden.

Hasenball: 2-3 Fänger versuchen, die anderen Spieler abzuschlagen; wer abgeschlagen wurde, wird neuer Fänger. Die Hasen haben einen Ball. Wer den Ball hat kann nicht gefangen werden. Die anderen Spieler versuchen daher, sich durch geschicktes Zupassen vor den Fängern zu retten.

Gruppenjongleur (Übung 3)

Kreise mit 5 Schülern bilden: Der erste wirft dem zweiten einen Ball zu indem er laut dessen Namen ruft. Dieser wirft dem nächsten den Ball zu und ruft wieder seinen Namen. Das geht so weiter bis der Kreis geschlossen ist. Der letzte Spieler wirft dem ersten wieder den Ball zu. Die Reihenfolge bleibt gleich, jedoch kommen weitere Bälle-

Variante 1: einbeinig, mit einem oder 2 Bällen,



Variante 2: rückwärts laufen lassen

Treibball: Mannschaften stehen sich hinter Begrenzungen (z. B. Linien) gegenüber und versuchen einen Medizinball durch Treffen (Passen!) mit Basketbällen auf die gegnerische Seite zu treiben.

Werfen:

Wurfwettbewerbe: Distanz verändern, Position verändern, Einzel- oder Gruppenwettbewerbe, mit Passstationen,...

Horse: Die Spieler stehen in einer Reihe auf einer beliebigen Position vor dem Korb und werfen hintereinander. Wer nicht trifft, obwohl sein Vordermann getroffen hat, erhält einen Buchstaben des Wortes H-O-R-S-E (alternativ in deutsch: G-E-I-S-T). G-E-I-S-T-E-R scheiden aus, wer bleibt übrig?

Reise um die Welt: Es werden 7 Positionen um den Korb festgelegt. Ein Spieler darf so lange werfen wie er trifft. Wer trifft darf eine Position vorrücken, wer daneben wirft muss zurück an den Anfang. Wer schafft es zuerst um die Welt?

Medizinball verrücken: Zwei Teams stehen an gegenüber liegenden Körben. An der Mittellinie liegt ein Medizinball; nach beiden Richtungen sind von der Mitte Markierungen aufgestellt. Bei jedem Treffer verschiebt die treffende Mannschaft den Medizinball eine „Einheit“ in Richtung eigener Korb.

Wetten dass: Die Spieler stehen an der Grundlinie, während einer mit Ball an der Freiwurflinie (oder andere Position) wartet. Wer rechts vom Werfer steht, tippt, dass er nicht trifft, links vom Werfer befinden sich alle, die an den Werfer glauben. Wer falsch liegt muss zur anderen Linie sprinten. Variation: Werfer darf 5x werfen und die anderen schätzen wie viele er trifft (am besten in 3er-Gruppen).

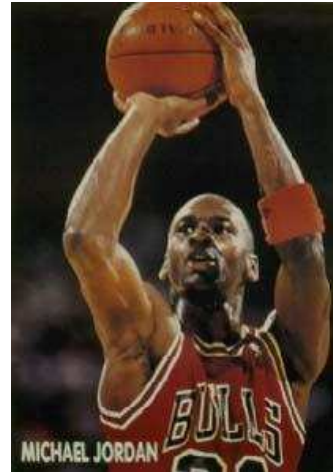
Shoot out: Die Spieler stehen in einer Reihe an der Freiwurflinie bzw. am Minifreiwurf: die ersten beiden haben je einen Ball: Spieler 1 wirft zuerst, dann Spieler 2; beide gehen ihrem Wurf nach und werfen solange nach, bis der Ball im Korb ist. 1 scheidet aus, wenn 2 vor ihm trifft.

21: Gruppenwettbewerb ⇒ Wer hat zuerst 21 Treffer? Mit Korb- und Positionswechsel. Mit Rebound: der Werfer geht seinem Wurf sofort nach und reboundet bevor der Ball auf den Boden fällt: ein Treffer im ersten Versuch zählt 2 Punkte, ein Nachwurf nach Rebound zählt 1 Punkt.

Wer trifft bleibt: 2 Mannschaften stehen rechts und links vom Korb auf den gleichen Positionen. Es gewinnt die Mannschaft, die zuerst 10 Treffer hat. Wer nicht trifft, muss zum Korb auf der anderen Seite laufen und dort Freiwürfe werfen. Er darf erst wieder zurück, wenn er einen Freiwurf getroffen hat.

Wer sich noch weiter mit dem Basketballspiel in der Schule beschäftigen möchte, dem empfehle ich den download der folgenden PDF-Datei von der LaSpo:

http://www.laspo.de/images/basketball_aktuell.pdf



Verankerung im Lehrplan:

Gesundheit

⇒ Gesundheitsorientierte Fitnessfaktoren

Fairness, Kooperation

⇒ Regelgeleitetes Handeln

⇒ Handeln in der Gemeinschaft

Leisten, Gestalten, Spielen

⇒ Sportspiele