

J+S-Kids: Einführung Basketball - Lektion 5

Werfen 2

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, nach einem Sprungstopp (beidfüssig) zu werfen.

Hinweise

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

Inhalt

EINLEITUNG

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Material
10'	Werfen als Team Auf Signal des Trainers versuchen alle Spieler einen Korb zu erzielen. Sobald ein Spieler getroffen hat, kehrt er zur Mittellinie zurück. Die erste Mannschaft, die wieder komplett bei der Mittellinie ist, bekommt einen Punkt. Es gewinnt, wer zuerst 5 Punkte hat. Die Anzahl Treffer variieren.		1 Ball pro Spieler
10'	Das Duell Die Spieler sitzen in Paare aufgeteilt je einer auf jeder Seite der Mittellinie. Auf Signal des Trainers kämpfen sie um den Ball. Der, der sich den Ball schnappt, wirft auf irgendeinen Korb. Der Erste, dem dies gelingt, erhält einen Punkt. Der Spieler, der nach einer vorgegeben Zeit am meisten Punkte hat, gewinnt das Duell.		1 Ball pro Paar

HAUPTTEIL

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Material
15'	Pass und Wurf Jeder Spieler hat einen Ball ausser dem ersten Spieler der Kolonne A. Der Spieler ohne Ball rennt bis zur Markierung und wird vom ersten Spieler der Kolonne B angespielt und wirft. Er reboundet seinen Wurf und wechselt die Kolonne. Der Passeur, der nun selber keinen Ball mehr hat, rennt dann bis zur anderen Markierung, wird angespielt und wirft. etc. Die Wurfpositionen variieren. Zum Schluss als Wettkampf durchführen.		Markierungskegel Bälle

10'	Rund um die Welt Die Spieler stellen sich in einer Kolonne auf, jeder mit einem Ball. Der Erste wirft auf den Korb. Wenn er trifft, geht er zur nächsten Position. Wenn er nicht trifft, geht er ans Ende der gleichen Kolonne. Der erste Spieler, der von der letzten Position trifft, ist Sieger. Die beiden Sieger treten in einem Königsspiel gegeneinander an. (siehe Lektion Werfen 1).		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