

# J+S-Kids: Einführung Basketball - Lektion 2

## Werfen 1

### 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

Aus dem Stand werfen können.

### Hinweise

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

### Inhalt

#### EINLEITUNG

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Material
10'	<b>Wurf zu zweit</b> Zwei Spieler zusammen stellen sich bei der Mittellinie auf. Der erste Spieler wählt eine Seite aus und wirft auf den Korb (nur ein Versuch). Danach holt er seinen Ball (Rebound), dribbelt zurück zur Mittellinie und übergibt den Ball seinem Mitspieler, der dann auf der anderen Seite zu treffen versucht. Jeder Korb zählt einen Punkt. Das erste Paar, das 10 Körbe erzielt hat, gewinnt.		1 Ball zu zweit
7'	<b>Königsspiel</b> Die Spieler stellen sich in einer Kolonne an der Freiwurflinie auf. Die ersten zwei Spieler haben einen Ball. Der erste Spieler wirft. Wenn er trifft, holt er den Ball und passt dem dritten Spieler und schliesst ans Ende der Kolonne an. Wenn der erste Spieler nicht trifft, reboundet er und versucht zu treffen, bevor der zweite Spieler trifft. Wenn ihm dies gelingt, holt er den Ball, passt dem 3. Spieler und schliesst am Ende der Kolonne an. Wenn der zweite Spieler vor ihm trifft, scheidet er aus, passt den Ball zum dritten Spieler und muss eine Zusatzaufgabe erfüllen. Der letzte im Spiel verbleibende Spieler gewinnt. <u>Variante:</u> Die ausgeschiedenen Spieler spielen das Königsspiel auf der anderen Seite. Der letzte im Spiel verbleibende Spieler beim zweiten Korb gewinnt.		2 Bälle

**HAUPTTEIL**

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Material
15'	<b>Dribbling und Wurf</b> Je ein Team pro Viertelfeld bilden. Die Spieler 1 dribbeln um die Pfosten, stoppen bei der Markierung und werfen. Die nachfolgenden Spieler starten, wenn die ersten Spieler den ersten Pfosten umdribbelt haben. Das gleiche als Wettkampf durchführen.		Pfosten, Bälle
13'	<b>Die Wurfkönige</b> Die Kinder in gleich grosse Gruppen mit je 2 Bällen aufteilen. Auf dem Feld Wurfpositionen markieren. Auf das Signal des Trainers werfen die Kinder nacheinander auf den Korb. Sie zählen ihre Treffer laut und passen den Ball einem Spieler, der keinen Ball hat. Sobald ein Team eine vom Trainer bestimmte Anzahl Körbe erzielt hat, ruft dieser «Wechsel». Darauf legen die Teams die Bälle auf den Boden und wechselt zur nächsten Position. Das Team, welches am meisten Serien für sich entscheidet, gewinnt.		Pfosten, Bälle

**AUSKLANG**

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Material
15'	Spiel 5 gegen 5 Wenn es Seitenkörbe gibt, 3 gegen 3 auf die Breite des Feldes spielen.		1 Ball Markierungsshirts