

Integration des Spiels in den Unterricht

Das Spiel *Basketball Training Manager* kann über eine bestehende Internet-Verbindung mit jedem gängigen Browser über PC oder Laptop gespielt werden. Haben Sie für Ihre Schülerinnen und Schüler einmal einen Account erstellt, können diese somit auch zu Hause spielen. Daraus ergeben sich unterschiedliche Anwendungsmöglichkeiten. So kann das Spiel entweder gemeinsam im Klassenverbund gespielt werden, z.B. wenn Stunden ausfallen und überbrückt werden müssen. Ebenso kann das Spielen des Spiels in Form einer „Hausaufgabe“ vereinbart werden, wobei das Spiel bzw. dessen Inhalte später im Präsenzunterricht reflektiert werden.

Über die Verwaltungsseiten des Spiels haben Sie als Lehrkraft darüber hinaus die Möglichkeit, den Fortschritt Ihrer Klassen im Blick zu behalten (s. Download-Bereich der Begleitseite, derzeit <http://website.ballsport.sandbox.gentletroll.com>). Dort finden Sie zu jedem*r Schüler*in einen Überblick über die zuletzt erreichten Rangplätze und vor allem auch die Verletzungen, die die Mannschaften erlitten haben. Aus diesen Daten kann abgeschätzt werden, inwieweit die Schülerinnen und Schüler die Unfallrisiken und entsprechende Prinzipien zur Prävention verinnerlicht haben.

Um die Inhalte des Spiels im Sportunterricht aufzugreifen, zu vertiefen und zu reflektieren, finden Sie nachfolgend didaktische Anleitungen in Form von vier Modulen. Danach folgen acht beispielhaft konzipierte Übungseinheiten, sowie eine Vorlage und Hinweise zur Durchführung für eine durch Schülerinnen und Schüler zusammen gestellte Übungseinheit.

Module

Die Module behandeln die Schwerpunkte der zu vermittelnden Inhalte: Koordination (obere und untere Extremitäten), Spielverständnis (Antizipation) und Konzentration. Jedes Modul enthält eine kurze Anleitung zur Hinführung zum Thema, Vorschläge für durchzuführende Übungen anhand der **Beispieleinheiten**, eine Anleitung zur Reflektion der Übungen, sowie Hinweise um die Verknüpfung der Spielinhalte mit dem Präsenzunterricht bei Schülerinnen und Schülern zu fördern.

Die einzelnen Module können aufbauend aufeinander und in unterschiedlichen Niveau-Stufen durchgeführt werden. Die Durchführung eines Moduls in einer Doppelstunde wird empfohlen, kann aber in Abhängigkeit der Übungsauswahl auch in einer Einzelstunde erfolgen.

Modul 1 – Koordination obere Extremitäten

Hinführung	<p>Zu Beginn sollte eine kurze, allgemein gehaltene Einleitung zu koordinativen Fähigkeiten erfolgen, z.B.:</p> <p><i>Die Koordination bestimmt, wie gut Ihr Eure Bewegungen aufeinander und auf Eure Umgebung (also z.B. den Ball oder Mitspieler) abstimmt. Wenn die Koordination gering ist, können Fehler bei verschiedenen Bewegungen passieren, die schlimmstenfalls zu Verletzungen führen. Daher ist es wichtig, Koordination gezielt zu trainieren. Heute werden wir vor allem die Koordination der Arme und Hände trainieren.</i></p> <p>Alternativ können aktivierende Fragen gestellt werden, wobei es sich anbietet, die bereits gemachten Erfahrungen im <i>Basketball Training Manager</i> aufzugreifen:</p> <ul style="list-style-type: none">• <i>Was ist Koordination?</i>• <i>Sind Euch beim Spielen des Basketball Training Manager Verletzungen wegen geringer Koordination passiert?</i>• <i>Wie könnt Ihr Koordination Arme und Hände steigern?</i>
Übungen	<p>Der Schwerpunkt des Moduls liegt auf Übungen zu koordinativen Fähigkeiten der oberen Extremitäten. Dafür können in erster Linie Übungen zum Passen & Fangen sowie zum Werfen herangezogen werden. Sie können sich in Abhängigkeit des Klassen-Niveaus an folgenden Beispielenheiten orientieren:</p> <p>Beispielenheit Koordination – Passen & Fangen (Niveau 1)</p> <p>Beispielenheit Koordination – Passen & Fangen (Niveau 2)</p> <p>Beispielenheit Koordination – Werfen (Niveau 1)</p> <p>Beispielenheit Koordination – Werfen (Niveau 2)</p>
Reflektion	<p>Die Reflektion kann auf Basis eigener Beobachtungen während der Übungen angestoßen werden. Alternativ können Schülerinnen und Schüler aufgefordert werden, ihre eigenen Übungsausführungen zu reflektieren. Mögliche Leitfragen:</p> <ul style="list-style-type: none">• <i>Was fiel Euch bei den Übungen leicht, was schwer?</i>• <i>Konntet Ihr das Tempo bei den Übungen steigern?</i>• <i>Hattet Ihr das Gefühl, mit der Zeit besser zu werden?</i>
Hinweise zur Verknüpfung mit dem <i>Basketball Training Manager</i>	<p>Zur tieferen Verknüpfung mit den Spielinhalten können folgende Hinweise gegeben werden:</p> <ul style="list-style-type: none">• <i>Fragt Euch beim Spielen, warum sich Eure Spieler*innen verletzt haben. Wenn es keine zusätzlichen Hinweise zur Ursache gibt, liegt es vielleicht an mangelnder Koordination.</i>• <i>Nutzt die Glossare im Spiel! Dort findet Ihr Infos, welche Verletzungen und Unfälle Ihr durch Steigerung der Koordination vermeiden könnt.</i>

Modul 2 – Koordination untere Extremitäten

Hinführung	<p>Zu Beginn sollte in einer Einleitung an Modul 1 angeknüpft werden, z.B.:</p> <p><i>Letztes Mal haben wir uns auf die Koordination der Arme und Hände konzentriert. Heute werden wir die Beine dazu nehmen. Das ist wichtig, um im Spiel Bewegungen des Ober- und Unterkörpers aufeinander abzustimmen, z.B. beim Dribbeln oder beim Springen. Aber auch wenn gar kein Ball im Spiel ist, können Verletzungen passieren, z.B. wenn man schnell die Laufrichtung wechseln muss.</i></p> <p>Alternativ können aktivierende Fragen gestellt werden, wobei es sich anbietet, die bereits gemachten Erfahrungen im <i>Basketball Training Manager</i> aufzugreifen:</p> <ul style="list-style-type: none">• <i>Wofür ist Koordination der Beine beim Ballsport besonders wichtig?</i>• <i>Sind Euch beim Spielen des Basketball Training Manager Verletzungen wegen geringer Koordination passiert?</i>• <i>Wie könnt Ihr Koordination der Beine steigern?</i>
Übungen	<p>Der Schwerpunkt des Moduls liegt auf Übungen zu koordinativen Fähigkeiten der unteren Extremitäten. Dafür können in erster Linie Übungen zum Dribbeln sowie zum Werfen herangezogen werden. Sie können sich in Abhängigkeit des Klassen-Niveaus an folgenden Beispielenheiten orientieren:</p> <p>Beispielenheit Koordination – Dribbeln (Niveau 1)</p> <p>Beispielenheit Koordination – Dribbeln (Niveau 2)</p> <p>Beispielenheit Koordination – Werfen (Niveau 1)</p> <p>Beispielenheit Koordination – Werfen (Niveau 2)</p>
Reflektion	<p>Die Reflektion kann auf Basis eigener Beobachtungen während der Übungen angestoßen werden. Alternativ können Schülerinnen und Schüler aufgefordert werden, ihre eigenen Übungsausführungen zu reflektieren. Mögliche Leitfragen:</p> <ul style="list-style-type: none">• <i>Was fiel Euch bei den Übungen leicht, was schwer?</i>• <i>Konntet Ihr das Tempo bei den Übungen steigern?</i>• <i>Hattet Ihr das Gefühl, mit der Zeit besser zu werden?</i>
Hinweise zur Verknüpfung mit dem <i>Basketball Training Manager</i>	<p>Zur tieferen Verknüpfung mit den Spielinhalten können folgende Hinweise gegeben werden:</p> <ul style="list-style-type: none">• <i>Fragt Euch beim Spielen, warum sich Eure Spieler*innen verletzt haben. Wenn es keine zusätzlichen Hinweise zur Ursache gibt, liegt es vielleicht an mangelnder Koordination.</i>• <i>Nutzt die Glossare im Spiel! Dort findet Ihr Infos, welche Verletzungen und Unfälle Ihr durch Steigerung der Koordination vermeiden könnt.</i>

Modul 3 – Spielverständnis

Hinführung	<p>Zu Beginn sollte eine kurze, allgemein gehaltene Einleitung zu Spielverständnis erfolgen, z.B.:</p> <p><i>Heute beschäftigen wir uns vor allem mit dem Spielverständnis. Spielverständnis meint in diesem Fall, wie gut man „ein Spiel lesen kann“ – also z.B., wie gut man vorhersehen kann, wohin der Ball geht, wohin sich andere Spieler bewegen usw. Daraus ergibt sich, dass Spielverständnis wichtig ist, um in Spielsituationen richtig reagieren zu können. Bei niedrigem Spielverständnis, kann es z.B. passieren, dass zwei Spieler*innen zusammenstoßen oder man zu spät reagiert, um einen Ball zu fangen. Dadurch kann es zu Verletzungen kommen. Spielverständnis bekommt man vor allem durchs Spielen – oder auch durch Gruppenübungen, wo Ihr Euch gegenseitig im Auge behalten müsst.</i></p> <p>Alternativ können aktivierende Fragen gestellt werden, wobei es sich anbietet, die bereits gemachten Erfahrungen im <i>Basketball Training Manager</i> aufzugreifen:</p> <ul style="list-style-type: none">• <i>Was versteht Ihr unter Spielverständnis?</i>• <i>Welche <u>Unfälle</u> sind Euch im Basketball Training Manager wegen geringem Spielverständnis passiert?</i> (Anm.: Hier sollten Unfallmechanismen genannt werden, nicht Verletzungen)• <i>Wie kann man Spielverständnis steigern?</i>
Übungen	<p>Der Schwerpunkt des Moduls liegt auf Übungen zum Spielverständnis. Dafür sind grundsätzlich Übungen geeignet, die im Zusammenspiel in Gruppen durchgeführt werden. Grundsätzlich enthalten alle Beispielinheiten Übungen zum Spielverständnis. Zur Schwerpunktsetzung können Sie sich in Abhängigkeit des Klassen-Niveaus an folgenden orientieren:</p> <p>Beispielinheit Spielverständnis (Niveau 1)</p> <p>Beispielinheit Spielverständnis (Niveau 2)</p>
Reflektion	<p>Die Reflektion kann auf Basis eigener Beobachtungen während der Übungen angestoßen werden. Alternativ können Schülerinnen und Schüler aufgefordert werden, ihre Übungsausführungen zu reflektieren. Mögliche Leitfragen:</p> <ul style="list-style-type: none">• <i>Was ist Euch bei den Übungen aufgefallen?</i>• <i>Habt Ihr manchmal den Ball oder andere Spieler*innen nicht kommen sehen?</i>• <i>Hattet Ihr das Gefühl, mit der Zeit besser zu werden?</i>
Hinweise zur Verknüpfung mit dem <i>Basketball Training Manager</i>	<p>Zur tieferen Verknüpfung mit den Spielinhalten können folgende Hinweise gegeben werden:</p> <ul style="list-style-type: none">• <i>Wenn sich Eure Spieler*innen oft von Ball oder anderen Spieler*innen überraschen lassen, liegt es wahrscheinlich am mangelnden Spielverständnis.</i>

Modul 4 – Konzentration

Hinführung	<p>Zu Beginn sollte eine kurze, allgemein gehaltene Einleitung zur Rolle von Konzentration erfolgen, z.B.:</p> <p><i>Heute wollen wir besonders auf die Konzentration achten. Wenn man beim Ballsport unkonzentriert ist, kann es sehr schnell zu Unfällen kommen. Wie Ihr vielleicht schon mal bemerkt hat, nimmt Eure Konzentration im Laufe des Tages ab. Auch beim Sport ist es so, dass es schwieriger wird, sich zu konzentrieren, je müder man wird. Dazu kommt, dass man Aktionen oder Bewegungen, die man sehr gut kennt und schon oft gemacht hat, oft nicht mehr so konzentriert ausführt. Das klingt vielleicht unlogisch, aber es kann dadurch gerade bei Dingen, die man eigentlich gut kann, besonders oft zu Unfällen kommen. Darum versuchen wir, möglichst abwechslungsreich zu trainieren.</i></p> <p>Alternativ können aktivierende Fragen gestellt werden, wobei es sich anbietet, die bereits gemachten Erfahrungen im Basketball Training Manager aufzugreifen:</p> <ul style="list-style-type: none">• <i>Wieso sinkt die Konzentration im Ballsport?</i>• <i>Welche <u>Unfälle</u> sind Euch im Basketball Training Manager wegen geringer Konzentration passiert?</i> (Anm.: Hier sollten Unfallmechanismen genannt werden, nicht Verletzungen)• <i>Wie kann man verhindern, dass Konzentration zu schnell absinkt?</i>
Übungen	<p>Alle angeführten Beispieleinheiten wurden so zusammengestellt, dass sich einzelne Übungen möglichst wenig wiederholen, auch über mehrere Einheiten hinweg. Zur Verdeutlichung des Zusammenhangs von Routine und (sinkender) Konzentration bietet es sich an, Übungen zu wählen, die bislang noch nicht durchgeführt wurden.</p> <p>Alternativ kann auch eine Schüler-Einheit durchgeführt werden. Hierbei bietet es sich an, dies in der vorherigen Stunde anzukündigen, sodass bereits Vorschläge vorhanden sind. Die gesammelten Schüler-Einheiten können dann in der Gruppe analysiert und reflektiert werden, wobei auf Abwechslung und Eignung der Übungen, insbesondere für das Aufwärmen und Cool-Down zu achten ist.</p>
Reflektion	<p>Die Reflektion kann auf Basis eigener Beobachtungen während der Übungen angestoßen werden. Alternativ können Schülerinnen und Schüler aufgefordert werden, ihre Übungsausführungen zu reflektieren. Mögliche Leitfragen:</p> <ul style="list-style-type: none">• <i>Ward Ihr bei manchen Übungen konzentrierter bei der Sachen als bei anderen? Wenn ja, bei welchen?</i>• <i>Wurdet Ihr während den Übungen abgelenkt? Wenn ja, weswegen?</i>• <i>Hat sich Eure Konzentration im Laufe der Übung verändert? Wenn ja, wie?</i>
Hinweise zur Verknüpfung mit dem Basketball Training Manager	<p>Zur tieferen Verknüpfung mit den Spielinhalten können folgende Hinweise gegeben werden:</p> <ul style="list-style-type: none">• <i>Denkt daran, wie es Euch geht, wenn Ihr immer das gleiche machen müsst. Auch Eure Spieler*innen machen mehr Fehler, wenn es keine Abwechslung im Training gibt.</i>

Beispielinheiten

Um die Wiedererkennung der Spielinhalte zu fördern, können die Übungen in ähnlicher Struktur wie im *Basketball Training Manager* vorgegeben werden. Um Ihnen dies zu erleichtern, finden Sie nachfolgend eine Zusammenstellung der Übungen in Form von acht exemplarischen Übungseinheiten.

In jeder Einheit werden zumindest zwei Trainings-Schwerpunkte gesetzt, die aus den vier zentralen Übungsklassen bestehen: Koordination – Passen & Fangen, Koordination – Dribbeln, Koordination – Werfen sowie Spielverständnis (Antizipation). Dabei wird auf eine möglichst große Abwechslung geachtet, sodass in jeder Einheit zumindest eine Übung (meist im Cool-Down) aus einer anderen Übungsklasse vorkommt. Dadurch soll vor allem gegen Ende einer Einheit aufkommender Langeweile durch Eintönigkeit und somit einem Absinken der Konzentration entgegengewirkt werden. Die Abwechslung besteht darüber hinaus auch über die acht Beispielinheiten hinweg, indem möglichst wenige Übungen wiederholt werden. Übungen, die sich dennoch wiederholen, sind dabei hauptsächlich Spielformen, die gemeinhin als anregend empfunden werden.

Die acht Beispielinheiten können in der vorgegebenen Abfolge absolviert werden, da sie sowohl hinsichtlich des Schwierigkeitsgrads als auch der Schwerpunktsetzung aufeinander aufbauen. Hierbei liegt ein besonderes Augenmerk auf Koordination – Passen & Fangen sowie auf Spielverständnis (Antizipation). Dieser Fokus wurde gewählt, da es sich hierbei um Aspekte handelt, die auch abseits von Basketball wesentlich für die Prävention von Ballsportunfällen sind.

Die Einheiten können auch unabhängig voneinander durchgeführt werden. Hierbei sollten jedoch die bereits vorhandenen Fertigkeiten der Schülerinnen und Schüler berücksichtigt werden. Grundsätzlich sollten die Einheiten vor allem als Vorschläge und Orientierungshilfen verstanden werden und nicht als strikte Vorgaben.

Aufbau

Jede Einheit ist – entsprechend dem Trainingsplan im Spiel – in vier Trainings-Slots unterteilt: Aufwärmen, Haupttraining, Übungsspiel, Cool-Down. Dies soll einerseits die Strukturierung der Einheiten vereinfachen und dient andererseits den Schülerinnen und Schülern als Anknüpfungspunkt zum Spiel. Durch diese konsistente Fortführung der Trainings-Struktur wird eine bessere Einbettung der im Spiel vermittelten Lerninhalte erreicht und der Transfer auf die reale Lebenswelt der Schülerinnen und Schüler gefördert.

Aufwärmen

Die Aufwärm-Übungen wurden so gewählt, dass Bewegungsabläufe im Haupttraining bzw. Übungsspiel vorweg genommen werden. In diesem Sinne handelt es sich hierbei um spezifisches Aufwärmen der beanspruchten Muskelregionen. Ein allgemeines Aufwärmprogramm kann darüber hinaus jeder Übungseinheit vorangestellt werden.

Haupttraining

In diesem Slot wird zumeist der primäre Schwerpunkt der Einheit geübt. In der Regel handelt es sich hierbei um Einzel- oder Paarübungen.

Übungsspiel

Beim Übungsspiel wird zumeist der sekundäre Schwerpunkt der Einheit geübt. In den meisten Fällen ist dies Spielverständnis (Antizipation), das in entsprechenden Paar- oder Gruppenübungen trainiert wird.

Cool-Down

Das Cool-Down oder Abwärmen dient vor allem der Lockerung und Entspannung. Hierfür werden meist ruhige Übungen gewählt sowie kommunikative Paar- und Gruppenübungen ohne Wettbewerbscharakter.

Wichtig: Je nach zeitlichen Ressourcen, den individuellen Fertigkeiten der Schülerinnen und Schüler oder einer gewünschten Schwerpunktsetzung können pro Slot eine oder mehrere verschiedene Übungen absolviert werden. Dabei gilt es zu beachten, dass insbesondere wenig anregende Übungen (z.B. Dribbeln im Stand 1) nicht zu lange durchgeführt und Variationen eingebaut werden.

Beispielinheit Koordination – Passen & Fangen (Niveau 1)

Schwerpunkte

1. Koordination – Passen & Fangen
2. Spielverständnis (Antizipation)

Schwierigkeitsgrad

Leicht/Mittel

Erläuterung

Der Fokus der Übungseinheit liegt auf einfachen bis mittelschweren Pass- und Fangübungen. Darüber hinaus wird im Übungsspiel die Antizipation trainiert, wobei hier ebenfalls das Passen und Fangen ohne Körperkontakt im Fokus stehen.

In der einfachen Ausführung eignet sich diese Übungseinheit für jüngere sowie für Schülerinnen und Schüler mit weniger stark ausgeprägten koordinativen Fähigkeiten.

Übungen

1. Aufwärmen

2. Haupttraining

3. Übungsspiel

4. Cool Down

Brustpass/Brustpass einhändig

Bodenpass/Bodenpass einhändig

Wurfpass

Einbein-Pass direkt/indirekt

Stell die Uhr

Dribbeln im Stand 1/2

Beispiereinheit Koordination – Dribbeln (Niveau 1)

Schwerpunkte

1. Koordination – Dribbeln
2. Spielverständnis (Antizipation)

Schwierigkeitsgrad

Leicht/Mittel

Erläuterung

Der Fokus der Übungseinheit liegt auf einfachen bis mittelschweren Dribbel-Übungen. Darüber hinaus wird im Übungsspiel die Antizipation trainiert, wobei hier ebenfalls das Dribbeln ohne Körperkontakt im Fokus steht.

In der einfachen Ausführung eignet sich diese Übungseinheit für jüngere sowie für Schülerinnen und Schüler mit weniger stark ausgeprägten koordinativen Fähigkeiten.

Übungen



Dribbeln im Stand 3

Dribbeln in Bewegung 1

Dribbeln in Bewegung 2

Slalomdribbling 1/2

Schattenprellen

Bodenpass/Bodenpass einhändig

Beispiereinheit Koordination – Werfen (Niveau 1)

Schwerpunkte

1. Koordination – Werfen
2. Koordination – Passen & Fangen

Schwierigkeitsgrad

Leicht/Mittel

Erläuterung

Der Fokus der Übungseinheit liegt auf einfachen bis mittelschweren Wurf-Übungen. Darüber hinaus wird im Übungsspiel das Passen und Fangen trainiert, wobei auch hier das Werfen ohne Körperkontakt im Fokus steht. Beim Aufwärmen ist zu beachten, dass die Übung **Korbleger ohne Ball** erst als Zweitübung und besonders kontrolliert durchgeführt werden sollte.

Aufgrund der Schwerpunktsetzung auf Übungen mit Sprüngen ist hier besonders auf ein diszipliniertes Aufwärmen zu achten.

In der einfachen Ausführung eignet sich diese Übungseinheit für jüngere sowie für Schülerinnen und Schüler mit weniger stark ausgeprägten koordinativen Fähigkeiten. Allerdings sollte das Passen und Fangen bereits vorher trainiert worden sein.

Übungen

1. Aufwärmen	
2. Haupttraining	
3. Übungsspiel	
4. Cool Down	

- Wurfbewegung Ganzkörper
- Korbleger ohne Ball
- Korbleger nach Dribbling
- Korbleger nach Pass
- Werfen mit Partner

Beispiereinheit Spielverständnis (Niveau 1)

Schwerpunkte

- 1. Spielverständnis (Antizipation)
- 2. Koordination – Passen & Fangen
- 3. Koordination – Dribbeln

Schwierigkeitsgrad

Mittel

Erläuterung

Der Fokus der Übungseinheit liegt auf Übungen zur Antizipation, wobei auch Pass- und Dribbel-Übungen durchgeführt werden. Beim Aufwärmen ist zu beachten, dass die **Fußtreten** besonders konzentriert und diszipliniert durchgeführt wird.

Diese Übungseinheit eignet sich für Schülerinnen und Schüler, die bereits Erfahrung im Ballspiel haben. Die grundlegenden Fertigkeiten, wie das Passen und Fangen sowie das Dribbeln, sollten bereits vorher trainiert worden sein.

Übungen

1. Aufwärmen 	
2. Haupttraining 	
3. Übungsspiel 	
4. Cool Down 	

Fußtreten

1 – 1 Wettkampf

Zahlenreihen
Tigerbasketball

Schattenprellen

Beispiereinheit Koordination – Passen & Fangen (Niveau 2)

Schwerpunkte

1. Koordination – Passen & Fangen
2. Spielverständnis (Antizipation)

Schwierigkeitsgrad

Mittel/Schwierig

Erläuterung

Der Fokus der Übungseinheit liegt auf mittleren bis schwierigen Übungen zum Passen und Fangen. Darüber hinaus wird auch Antizipation trainiert, wobei Übungen zu komplexerem Passspiel durchgeführt werden.

Diese Übungseinheit eignet sich für Schülerinnen und Schüler, die bereits Erfahrung im Ballspiel haben und bereits über grundlegende Fertigkeiten im Passen und Fangen verfügen.

Übungen



Ungleiches Jonglieren

Kreuzpass

Balltausch

Rückwärtsdrehwurf

Rückwärtsball

Tigerbasketball

Werfen mit Partner

Beispiereinheit Koordination – Dribbeln (Niveau 2)

Schwerpunkte

1. Koordination – Dribbeln
2. Spielverständnis (Antizipation)

Schwierigkeitsgrad

Mittel/Schwierig

Erläuterung

Der Fokus der Übungseinheit liegt auf mittleren bis schwierigen Übungen zum Dribbeln. Darüber hinaus wird auch Antizipation trainiert, wobei auch hier Dribbel-Übungen mit Mit- bzw. Gegenspieler*innen durchgeführt werden.

Diese Übungseinheit eignet sich für Schülerinnen und Schüler, die bereits Erfahrung im Ballspiel haben und bereits über grundlegende Fertigkeiten im Dribbeln verfügen.

Übungen

1. Aufwärmen	
2. Haupttraining	
3. Übungsspiel	
4. Cool Down	

Schattenprellen

Dribbeln mit zwei Basketbällen

Dribbeln mit Basketball und Fußball

Klau den Ball

Ich oder Du

Kreuzpass

Beispiereinheit Koordination – Werfen (Niveau 2)

Schwerpunkte

1. Koordination – Werfen
2. Spielverständnis (Antizipation)

Schwierigkeitsgrad

Mittel/Schwierig

Erläuterung

Der Fokus der Übungseinheit liegt auf mittleren bis schwierigen Übungen zum Werfen. Darüber hinaus wird auch Antizipation trainiert, wobei auch hier Wurf-Übungen mit Mit- bzw. Gegenspieler*innen durchgeführt werden.

Aufgrund der Schwerpunktsetzung auf Übungen mit Sprüngen und Sprints ist hier besonders auf ein diszipliniertes Aufwärmen zu achten.

Diese Übungseinheit eignet sich für Schülerinnen und Schüler, die bereits Erfahrung im Ballspiel haben und bereits über grundlegende Fertigkeiten im Werfen verfügen.

Übungen



Rebound als Angreifer

Dribbling und Werfen

Rebound vom Brett

Blind Man Lay-Up Drill

Rückwärtsdrehwurf

Beispiereinheit Spielverständnis (Niveau 2)

Schwerpunkte

1. Spielverständnis (Antizipation)
2. Koordination – Passen & Fangen

Schwierigkeitsgrad

Mittel/Schwierig

Erläuterung

Der Fokus der Übungseinheit liegt auf mittleren bis schwierigen Übungen zur Antizipation, wobei auch komplexe Übungen zum Passen und Fangen mit Mit- bzw. Gegenspieler*innen durchgeführt werden.

Diese Übungseinheit eignet sich für Schülerinnen und Schüler, die bereits Erfahrung im komplexen Ballspiel haben und bereits über grundlegende Ball-Fertigkeiten verfügen.

Übungen

1. Aufwärmen 	
2. Haupttraining 	
3. Übungsspiel 	
4. Cool Down 	

Kreuzpass
Sprung über den Ball Rebound als Verteidiger
10er Ball Zahlenreihen
Stell die Uhr