



Die Großen Spiele: Basketball, Fußball, Handball, Volleyball – Möglichkeiten einer integrativen Spielvermittlung

Basketball:

*Fertigkeitsorientiertes Angebot.
 Dribbeln, Passen und Werfen*

Dribbeln:

*Kontrolliertes tiefes Dribbling, schnelles hohes Dribbling
 Handwechsel, vor dem Körper, durch die Beine, Roling, hinter dem Körper*

<p>Dribbelstaffeln:</p> <ul style="list-style-type: none"> - vorwärts dribbeln links/rechts - vorwärts/rückwärts dribbeln links/rechts - einen Ball rollen, einen Dribbeln - Zusatzaufgaben (hinsetzen, Ball durch die Beine geben, etc.) 	
<p>Ballhandling:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Handwechsel auf der Stelle, Rhythmuswechsel - Handwechsel auf der Stelle mit Partner 	
<p>1-1 Training:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Handwechsel und Kreuzschritt (passiver Verteidiger) - Täuschung und Handwechsel (passiver/aktiver Vert.) - 1-1 Bälle klauen (oder Gruppen in den Freiwurfbereichen) - 1-1 mit Korbwurf (Angreifer und Verteidiger mit Ball) 	
<p>Slalom und weitere Handwechsel</p> <ul style="list-style-type: none"> - eng, weit, versetzt, wechselnden Slalom - HW vor dem Körper - HW durch die Beine - Roling - HW hinter dem Rücken 	

1-1 Spiel live (von der Freiwurflinie, von der Mittellinie, im Korridor, übers ganze Feld)



Passen:

Brustpass, Bodenpass, Überkopfpass, Handballpass, Hakenpass
Im Stand, in der Bewegung, mit Gegenspieler, in der Gruppe

<p>Gassenaufstellung:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Grundpässe mit einem Ball - Mit 2 Bällen - Mit Zusatzaufgaben (Passarten wechseln auf Pfiff, Bewegung) - Wettpassen (Schnelligkeit, Genauigkeit) <p>Passen 2-1 im Stand:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ball schützen - Täuschen - Lücke finden - Passvarianten 	
<p>Passspiele im Stand:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Tigerball (3-1,3-2, 4-2) - Tigerball mit Werfen 	
<p>Passen und Laufen:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 2-0 Doppelpass - 2-0 Wettpassen mit je 2 Teams (beide Teams starten auf der gleiche Seite) 	
<p>Passen und Laufen gegen Verteidiger:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 2-1 Dribbeln und Passen - 2-1 Passen und Dribbeln 	

- Passen und Freilaufen:**
- Zahlenpassen
 - 10 Pässe, 2-2+1, 3-3+1 im begrenztem Feld, ohne Dribbeln
 - 2-2+1, 3-3+1 auf Ziele (Körbe, Hütchen, etc.)
 - 3-3 auf einen Korb (Dribbelanzahl begrenzen)
 - 3-3-3 auf 2 Körbe (Variationen)



Werfen:

Wurfgefühl, Rhythmus, Wurfspiele

Wurfgefühl:

- auf verschiedene über kopfhohe Ziele werfen (Korb, Brett, Sprossenwand, hochgehängte Reifen, hohe Matten, etc.)
- verschiedene Bälle verwenden (leicht/schwer, groß/klein)
- beidhändig/einhändig, links/rechts werfen

Rhythmus:

- Einhändiger Wurf von der Stirn (an die Wand, auf den Korb)

einhändig von Stirn.
Ellenbogen zeigt in
Wurfrichtung
Beine sind gebeugt



Beine und Arme
werden beim Wurf
synchron gestreckt



Streckung bis auf die Zehen-spitzen. Letzter
Wurfimpuls aus dem Handgelenk





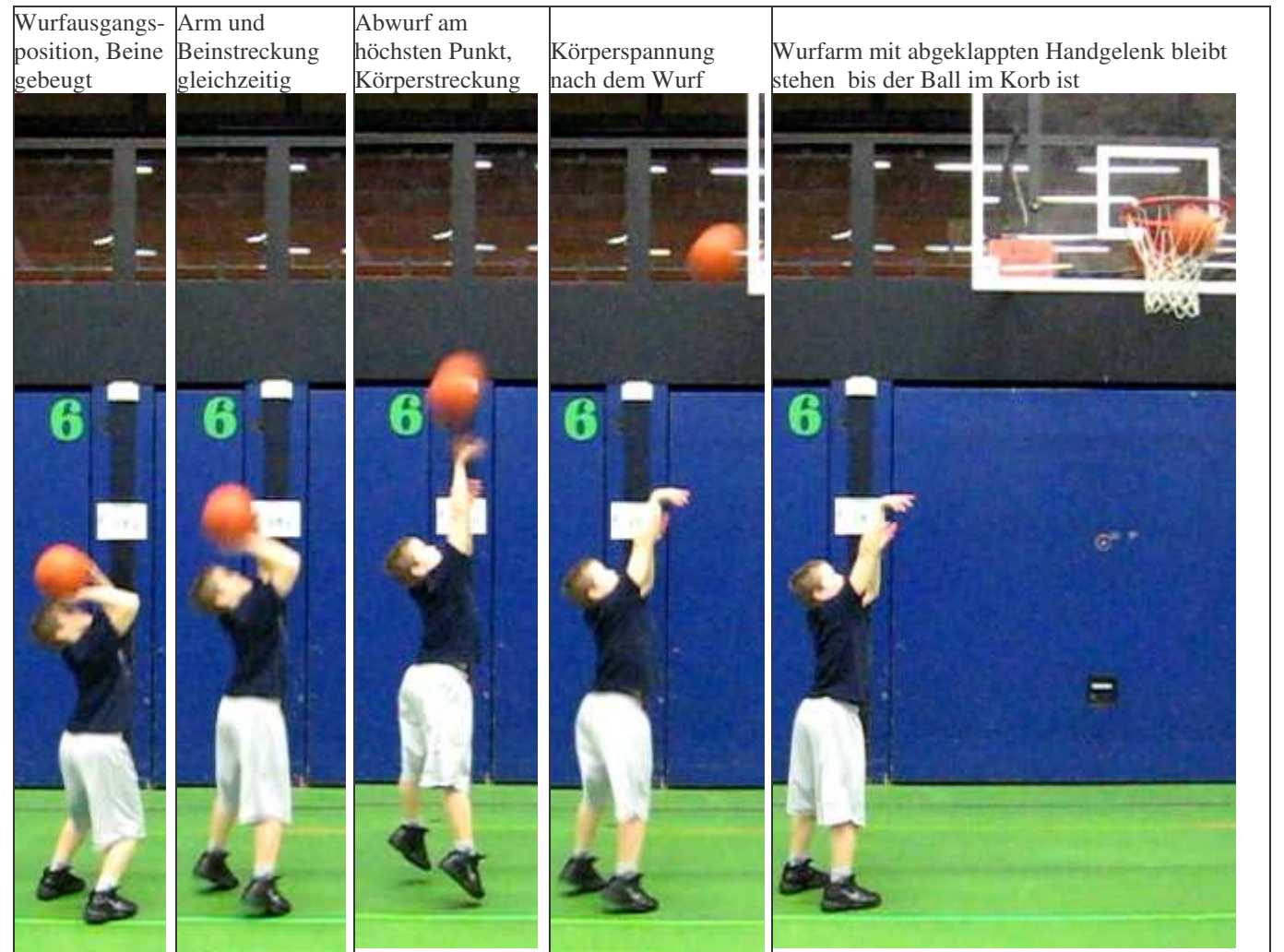
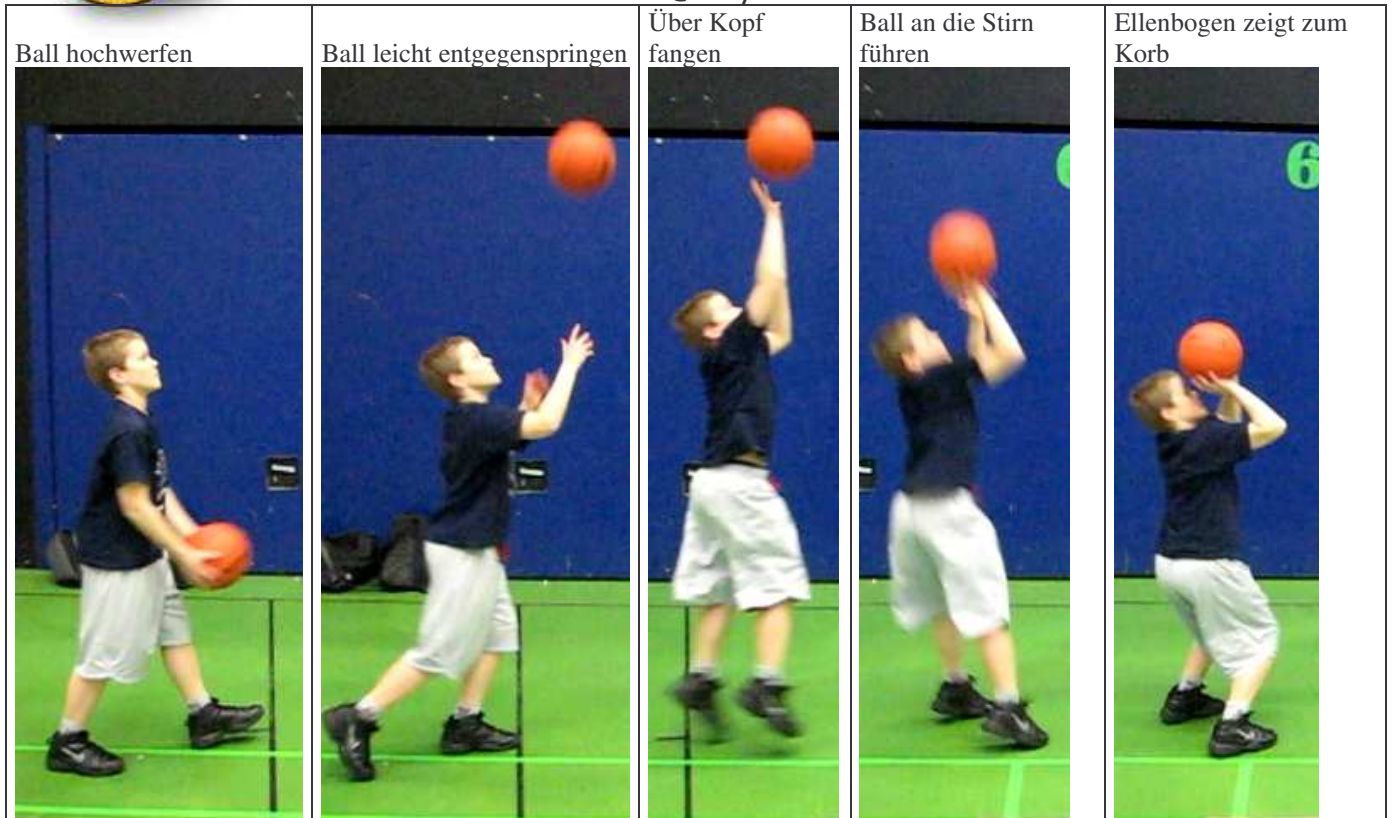
BBW-Lehrbeauftragter
Oliver Mayer, Wittentalstr. 28, 79199 Kirchzarten
Mobil:0177/3320804 Fax:0180/3551836065
Email: oliver@mayer-team.de

- **Ball hochwerfen im Sprung fangen und in Wurfausgangsposition landen**



- **flüssiger Übergang in den Wurf**







BBW-Lehrbeauftragter
Oliver Mayer, Wittentalstr. 28, 79199 Kirchzarten
Mobil:0177/3320804 Fax:0180/3551836065
Email: oliver@mayer-team.de

- **Anreißen des Balles**

Ball wird in Hüfthöhe gehalten, Beine sind gestreckt



Der Ball wird eng am Körper nach oben geführt



Gleichzeitig werden die Knie gebeugt



Wenn die Finger die Stirn berühren ist die tiefste Kniebeugung erreicht



- **Wurfbewegung nach Anreißen ohne Korb**

Wurfausgangsstellung
Keine Pause in dieser Position



Arm und Bein Streckung beginnt



Ellenbogen zeigt Richtung Korb



Fingerspitzen haben beim Abklappen des Handgelenks den letzten Kontakt mit dem Ball



Ganze Körperstreckung am Ende des Wurfes





BBW-Lehrbeauftragter
Oliver Mayer, Wittentalstr. 28, 79199 Kirchzarten
Mobil:0177/3320804 Fax:0180/3551836065
Email: oliver@mayer-team.de

- Anreissen nach Parallelstopp









- Wurf nach Anreissen








BBW-Lehrbeauftragter
 Oliver Mayer, Wittentalstr. 28, 79199 Kirchzarten
 Mobil:0177/3320804 Fax:0180/3551836065
 Email: oliver@mayer-team.de

- Dribbling und Parallelstopp

Wurftäuschung	Kreuzschritt	mit dem linken Fuß	Gleichzeitiges Dribbling	Ball mit beiden Händen	im Sprungstopp aufnehmen
					

- Wurf nach Parallelstopp

Parallele Landung	Ball wird in der geföhrt. Beine	Landung an die Stirn sind gebeugt	Wurf				
							



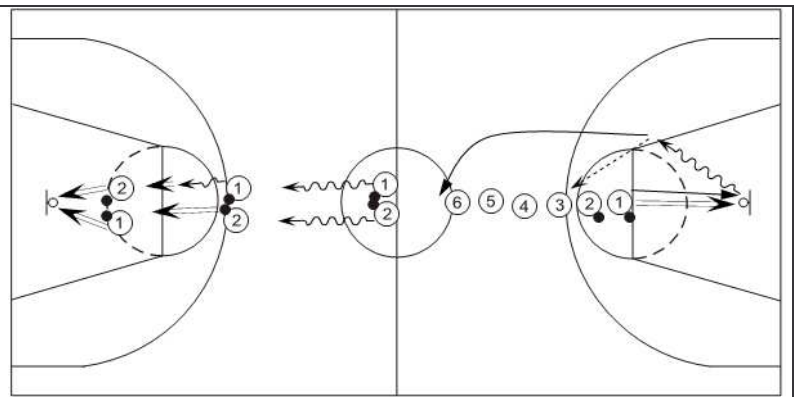
Wurfspiele:

Touchball (links)

- zwei Spieler mit Ball, Bälle berühren und werfen, wer trifft zuerst
- von verschiedenen Positionen starten
- Korbleger oder Wurf, freie Wahl
- Mit oder ohne Dribbling, freie Wahl

Bump (rechts)

- die ersten beiden Spieler mit Ball, der zweite Spieler versucht vor seinem Vordermann zu treffen. Schafft er dies scheidet der Vordermann aus. Trifft Spieler 1 zuerst, dann passt er so schnell wie möglich zu Spieler 3. Spieler 3 versucht nun vor Spieler 2 zu treffen. Jeder Spieler wirft solange bis er trifft, es sei denn der Hintermann trifft vor ihm, dann scheidet der Spieler aus. Wer getroffen hat stellt sich wieder hinten an



Bump (Variante ohne Ausscheiden):

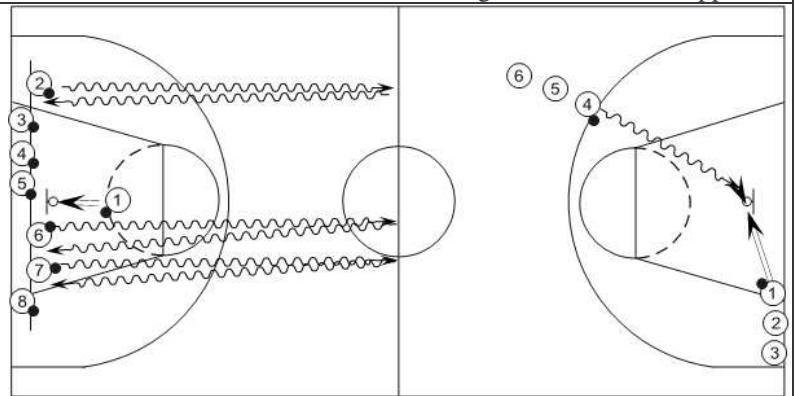
- Bump around the world, es wird auf alle Körbe in der Halle Bump gespielt, die Schüler werden gleichmäßig auf alle Körbe verteilt, wer einen rauswirft darf zum nächsten Korb weiter, wer schafft zuerst eine Runde
- Bump mit überholen, wer einen Spieler rauswirft überholt den Spieler, beide stellen sich wieder in neuer Reihenfolge hinten an der Gruppe an

Roulette (links)

- ein Spieler wirft von der Freiwurflinie oder näher, die anderen müssen tippen, wer tippt, das der Werfer trifft stellt sich vor die Endlinie, wer tippt das der Werfer nicht trifft steht hinter der Endlinie. Wer falsch getippt hat muss zur Mittellinie und zurück dribbeln. Dann kommt der nächste Werfer

Horse (rechts)

- ein Spieler macht einen Wurf vor, trifft er, müssen alle Spieler den Wurf nachmachen, wer nicht trifft bekommt ein „H“, trifft der erste Spieler nicht macht der nächste in der Reihe vor. Wer zuerst alle Buchstaben „Horse“ voll hat verliert. Wer die wenigsten hat gewinnt.



2 Ball

- 2 Spieler werfen abwechselnd 1 Minute lang von verschiedenen Positionen, jeder geht nach seinem Wurf zum Rebound und passt den 2ten Spieler der an einer Position wartet, es gibt 5 Wurfpositionen, je weiter der Wurf vom Korb weg ist umso mehr Punkte bekommt das Team für einen Treffer (1,2,4,6,8). Es darf nie 2mal hintereinander von der gleichen Position geworfen werden

Teamwurfwettbewerb

- 2 Teams mit je einem Ball versuchen so schnell es geht als Team von jeder Position 5 Treffer zu erzielen, es wird abwechselnd geworfen, die Positionen werden nacheinander durchlaufen

