

Lena Hirschmann, Florian Hirschmann, Jonathan Macé

# 12 Basketballstunden (Klasse 7–10)



## Inhalt

Einleitung	7
Methodisch-didaktische Überlegungen	9
Vermittlungskonzept	15
Technische Grundlagen	17
Jahrgangsstufe 7	21
Jahrgangsstufe 8	35
Jahrgangsstufe 9	49
Quellen	63

Kostenloses **Bonusmaterial** (Jahrgangsstufe 10) unter:  
**[www.sportfachbuch.de/6540](http://www.sportfachbuch.de/6540)**

## Jahrgangsstufe 7

### 1. Doppelstunde: Wiederholung Grundtechniken & Spacing

Aufwärmen	Hauptteil	Ausklang
Kreisliga – Regionalliga – Bundesliga (10') Parteiball (10')	Wiederholung Korbleger (15') Wiederholung Positionswurf (10')	3 vs 3/4 vs 4 Parteiball mit Korridoren (10') 3 vs 3 Streetball mit Korridoren (15')

### 2. Doppelstunde: Ballhandling & Korbleger aus dem Give & Go

Aufwärmen	Hauptteil	Ausklang
Koordinationstraining (10') 3 vs 3 + 3 (10')	Klasse zweigeteilt (30'): Korbleger aus dem Give & Go Ballhandling	3 vs 3 Streetball mit Zusatzregeln (20')

### 3. Doppelstunde: Positionen finden & Pass and Cut bis zum 3 vs 3

#### Aufwärmen

Standwurf aus dem  
Einkontaktstopp (8')  
Give & Go Korbleger-  
Zirkel (12')

#### Hauptteil

Theoretische  
Einführung (5')  
Klasse zweigeteilt (25'):  
Pass & Cut 3 vs 0 – 3 vs 3  
Passübungen

#### Ausklang

3 vs 3 + 3 auf einen Korb  
mit Zusatzregeln (20')

### 4. Doppelstunde: Erweiterung Pass and Cut bis zum 5 vs 5

#### Aufwärmen

Dribbelparcours mit  
Korbleger (10')  
Passzirkel mit  
Variationen (10')

#### Hauptteil

Theoretische  
Einführung (5')  
Klasse zweigeteilt (25'):  
Pass & Cut 5 vs 0 – 5 vs 5  
Wurfwettkampf „21“

#### Ausklang

Streetball 5 vs 5 auf  
beide Hauptkörbe mit  
Zusatzregeln (20')

## 1. Doppelstunde (7): Wiederholung Grundtechniken & Spacing

Aufwärmen (ca. 20 min)

- **Kreisliga – Regionalliga – Bundesliga (ca. 10 min)**

Das Spielfeld ist ein dreigeteiltes Volleyballfeld. Alle Schüler starten mit einem Ball im untersten Feld (Kreisliga). Ziel des Spiels ist es, den anderen Spielern den Ball wegzuschlagen (Beachtung der Dribbel-Regeln). Wer dies schafft, steigt ein Feld auf, wer den Ball verliert, steigt ab (in der Kreisliga kann nicht abgestiegen werden).

- **Parteiball (ca. 10 min)**

Der Lehrer unterteilt je nach Klassengröße die Halle in 2–3 Felder. Somit teilt sich auch die Klasse in 4 bzw. 6 Teams. Je zwei Teams spielen gegeneinander. Ziel ist es, den Ball so lange wie möglich durch Passen in den eigenen Reihen zu halten (hier bereits Hinweise auf das Freimachen geben).

Lernziel

- Verbesserung des Dribblings & der Regelkunde
- Verbesserung des Passspiels und des Freilaufens

## 1. Doppelstunde (7): Wiederholung Grundtechniken & Spacing

Hauptteil (ca. 25 min)

- **Wiederholung Korbleger (ca. 15 min)**

Die Schüler verteilen sich gleichmäßig auf alle Körbe. An jedem Korb werden Bodenmarkierungen für die Schrittfolge beim Rechts- und Linkskorbleger abgelegt. Die Schüler sollen immer im Wechsel den Korbleger von beiden Seiten üben (Es geht primär um die Gewöhnung an beide Seiten, nicht um die perfekte Beherrschung der Technik).

- **Wiederholung Positionswurf (ca. 10 min)**

Gleiche Verteilung wie eben. Abwurfmarkierungen in verschiedenen Distanzen anbringen; 1-händiger Wurf (Schutzhand geht immer mit, berührt den Ball aber nicht), bei jedem Treffer darf eine Markierung weiter gegangen werden.

**Beide Technikformen nochmals vormachen und wichtige Kennzeichen wiederholen.**

Lernziel

- Wiederholung des Korblegers von beiden Seiten
- Wiederholung des Positionswurfs

## 1. Doppelstunde (7): Wiederholung Grundtechniken & Spacing

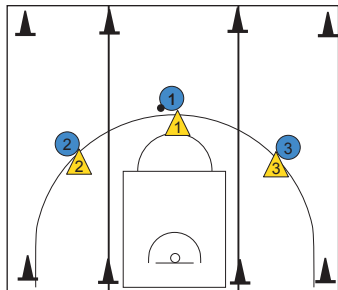
Ausklang (ca. 25 min)

- **3 vs 3/4 vs 4 Parteiball mit Korridoren (10 min)**

Die Schüler spielen 3 vs 3/4 vs 4 Parteiball im Halb- oder Drittfeld. Dabei ist das Spielfeld in 3 Korridore unterteilt, in dem Korridor des ballführenden Spielers darf sich kein anderer Angreifer befinden. Sobald ein Spieler den Ball bekommt, müssen sich die anderen in den anderen beiden Korridoren anbieten (Dabei dürfen sie auch zu zweit in einem Korridor sein).

- **3 vs 3 Streetball mit Korridoren (ca. 20 min)**

Vom Spielprinzip wie oben. Nur diesmal auch mit Dribbling und Korbabschluss. Dabei müssen die angreifenden Schüler darauf achten, dass wenn der Ballführer mit einem Dribbling den Korridor wechselt, die Angreifer ohne Ball ggf. den Korridor auch wechseln.



- Lernziel
- Heranführung an das richtige Spacing
  - Heranführung an das Besetzen der Positionen