

Modul Fortbildung Leiter Turnen Jugendsport






Lektion vom: Sonntag, 20. Oktober 2024


Zeit: 10.15 – 11.25; 11.30 – 12.40; 13.40 – 14.50; 15.00 – 16.10 Uh
60-70 Minuten



Thema: Kleine Spiele bis Korbball


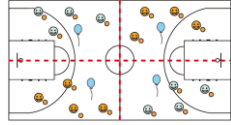


TN: 12-16 TN



Zeit	Stoff/Übungsauswahl	Organisation	Material
	Einstimmung		
3 Min.	Begrüssung Spiele <ul style="list-style-type: none"> TN hat ein Ball und dribbelt durch die Halle. Beim Treffen mit einem anderen Dribbler geben sich beide die Hand (links und rechts) Dito: andere Aufgabe stellen 	frei in der Halle 	1 Basketball/TN
3 Min.	Heisse Kartoffel <ul style="list-style-type: none"> Alle Kinder dribbeln kreuz und quer durch die Halle, passen an die Wand und fangen den Ball wieder. Auf den Ruf "Achtung, heisse Kartoffel" sollen alle stoppen Eigenen Ball auf den Boden legen ("zum Abkühlen") und sich "eine neue Kartoffel suchen". 	Allein in der Halle 	1 Basketball/TN
3 Min.	Pferderennen <ul style="list-style-type: none"> Es werden zwei Gruppen A und B gebildet. Gruppe A stellt sich auf der Kreislinie auf. Gruppe B ist ausserhalb des Kreises und rennt 3x um den Kreis. Während dieser Zeit versucht A den Ball so oft wie möglich weiterzugeben. 	2 Kreise Aufstellung auf Kreislinie	1 – 2 Bälle 1 Rugbyball
3 Min.	Pylon aufstellen / umwerfen <ul style="list-style-type: none"> Jeder TN führt einen Ball. A wirft jene Hütchen um welche sie 1x umkreist haben. B versucht das gleiche stellt aber die Hütchen wieder auf. 	2 Mannschaften 	1 Basketball/TN Spielbändel
3 Min.	Ochs vom Berg 1-2-3 <ul style="list-style-type: none"> Jeder TN führt einen Ball, und stehen auf einer Grundlinie TN steht mit Rücken zur Wand Sobald er sich umdreht und „Ochs vom Berg“ ruft, sollen sie abstoppen Verliert ein TN das Gleichgewicht muss es zurück zur Grundlinie Ziel: möglichst schnell Rücken des TN berühren 	Alle gemeinsam 	1 Basketball/TN 1 Wand
3 Min.	Feuer, Wasser, Luft <ul style="list-style-type: none"> Die Kinder dribbeln über das Spielfeld Kommando Wasser: Kinder rennen schnell auf eine Matte oder die Bank und verweilen in Position Kommando Luft: Kinder setzen sich prellend hin Kommando Feuer: Kinder nehmen sofort Position ein und stampfen mit dem Sternschritt das Feuer aus. 	Alle gemeinsam 	1 Basketball/TN 5 Matten 2 Langbänke

5 Min.	<p>Geb. Datum prellen</p> <ul style="list-style-type: none"> • Eigenes Geb. Datum prellen • Geb. Datum eines Kollegen/der Mutter, Autonummer prellen • Karte mit Zahlenfolge holen und nachprellen <p>Zahlen / Nummer passen</p> <ul style="list-style-type: none"> • In einer festgelegten Reihenfolge passen 1-2-3-4-5-1... • Der Passgeber ruft die entsprechende Zahl • Der Passempfänger fängt den Ball und ruft eine neue Nummer • Reihenfolge variieren • Reihenfolge auch rückwärts <p>Variante</p> <ul style="list-style-type: none"> • Zahlenpassen über das ganze Basketballfeld • Wer schafft es am schnellsten mit allen aus dem Team das Feld von der Grundlinie zur Endlinie passend ohne Dribbling zu überbrücken? 	<p>TN in der Halle alle gemeinsam 1-2 Kreise je nach TN</p> 	<p>12 Malpfosten Mäppli mit Nummern 0 bis 10 Klebstreifen 1 Basketball/TN</p>
---------------	--	---	---

Zeit	Stoff/Übungsauswahl	Organisation	Material
	Hauptteil		
6 Min.	<p>Schnappball / Rollschnappball</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ein Team roll sich den Gym-Ball so schnell als möglich zu. Das gegnerische Team versucht mit dem Basketball den Gym-Ball so oft wie möglich anzutupfen • 2 Teams: Team A versucht sich den Basketball so oft als möglich zu zuspielen. Team B versucht sich den Ball zu schnappen und ebenfalls möglichst viele Zuspiele zu erlangen. • Wer hat zuerst zehn Pässe hintereinander geschafft? 	<p>4 Mannschaften</p> 	<p>1 grosser Gymnastikball 1 Basketball</p>
4 Min.	<p>Passen im Tschechenviereck</p> <p>Die TN stehen in einem Viereck, immer mind. 2 TN pro Malpfosten. Sie passen den Ball im Uhrzeigersinn herum. Nach dem Pass läuft die Werferin dem Ball hinterher zum nächsten Pfosten.</p> <p>Varianten:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Die Werferin läuft in entgegengesetzter Richtung des Balls. - Die Werferin läuft diagonal auf die Position vis à vis. Achtung: Spielerinnen kreuzen sich in der Mitte. - Mehrere Bälle einsetzen. 	<p>Aufstellung im Viereck</p>	<p>4 Malpfosten 1-4 Basketbälle</p>
4 Min.	<p>Torschnappball</p> <ul style="list-style-type: none"> • Es liegen in der Halle verteilt Reifen auf dem Boden • Team A versucht in 1 Minute möglichst viele Bodenpässe in den Reifen zu erzielen. B versucht den Ball zu schnappen und einen Korb zu erzielen. • Wechseln 	<p>4 Mannschaften</p> 	<p>6-8 Reifen 1 Bsketball</p>

10 Min.	<p>Torwartbasketball</p> <ul style="list-style-type: none"> • Zwei Mannschaften spielen gegeneinander; sie versuchen ihren Torwart, der auf einem kleinen Kasten in Korbnähe steht, so anzuspielen, dass er den Ball, ohne den Kasten zu verlassen, fangen kann. • Danach darf der Torwart ohne Behinderung vom Kasten aus auf den Korb werfen. • Nach Korberfolg (= 2 Punkte) erhält die Gegenpartei den Ball, bei • Fehlwurf ist der Ball zum Spielen frei. Derjenige, der den Turmspieler anspielt wird nächster Turmspieler. • Ohne Dribbling! <p>Hütchen Basketball</p> <ul style="list-style-type: none"> • Gleiches Spiel wie oben jedoch mit umgekehrten Hütchen • Punkte wenn der Ball auf dem Hütchen liegen bleibt 	<p>2 Gruppen</p> 	<p>1 Basketball oder andere Bälle 2 Kasten tief</p> <p>2 Pylon umgekehrt 2 Kasten tief</p>
	<p>Luftballon-Dribbling</p> <ul style="list-style-type: none"> • TN dribbeln mit einem Ball frei im Spielfeld • Jede Mannschaft versucht den Luftballon in der Luft zu halten. • Dabei darf der Luftballon mit jedem Körperteil in der Luft gehalten werden. • Ein Spieler darf aber nicht zwei Mal hintereinander den Luftballon berühren. • Sobald der Luftballon den Boden berührt, erhält die Mannschaft einen Strafpunkt. 	<p>4 grosse Spielfelder</p> 	<p>1 Basketball/TN Mind. 4 Luftballons</p>
	<p>Korbball</p> <p>2 Teams. Beide Teams stellen sich in ihren Hallenhälften auf. Team A versucht durch genaue Zuspiele beim gegnerischen Korb ein Tor zu erzielen. B versucht dies zu verhindern.</p> <p>Regeln: · Laufen mit dem Ball ist nicht erlaubt. · Bei «Körper» gibt es Freiwurf für das andere Team.</p>	<p>4 Mannschaften</p> 	<p>Spielbänder 1 Korbball</p>
Ausklang			
3 Min.	<p>Roulette</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ein Spieler wirft von der Freiwurflinie (oder näher) einmal auf den Korb. • Vor seinem Wurf „setzen“ alle anderen auf Misserfolg oder Erfolg, indem sie auf der Endlinie stehen bleiben (=Misserfolg) oder einen Schritt vorgehen (=Erfolg). • Wer falsch getippt hat, sprintet (dribbelnd) zur gegenüberliegenden Endlinie und zurück; • Werfer muss bei einem Fehlwurf mitsprinten. • Jeder Spieler darf einmal werfen. 	<p>2 Gruppen unter dem Korb</p> 	<p>1 Basketball/TN</p>

- Literatur:
- vlamingo.de/aufwärmspiele-basketball
 - www.mobilesport.ch/basketball/js-kids
 - Minibasketballtraining/werfen-schiessen
 - Basketballbund.de
 - Turnen Korbball; Bundesamt für Sport; Nr. 30.3