

Outdoor Streetball 2

Ziele

Die Teilnehmenden...

- spielen Streetball.
- erfahren Freude und Spass durch Spielen im Freien.
- verbessern das Dribbeln, Passen und Annehmen.
- fördern die Teamarbeit.

Hinweise

- Platz mit 2-6 Basketballkörbe wird benötigt
- Fairness wird erwartet, Körperkontakt und Fouls werden nicht geduldet.
- Dauer an die Lektion anpassen
- Schwitzen ist erwünscht
- Erleichtern ➖ / Erschweren ➕

Lehrmittel, Hilfsmittel, Vertiefung

- Regeln: <https://www.sportunterricht.ch/lektion/spielen/streetball.php>
- Einzelne Übungen aus der Quelle: <https://www.mobilesport.ch/de/>

Aufwärmen (15')

Dauer	Inhalt	Organisation/Skizze/Bild	Material
5'	Begrüssung und Infos		
5'	Gelenke mobilisieren Langsame und kontrollierte Bewegungen: ● Kopf nach oben und unten bewegen, Kopf seitlich ablegen ● Handgelenke, Schultern, Arme kreisen ● Fussgelenke beugen, strecken, kreisen ● Einbeinstand, mit Schwungbein grosse Kreise im Hüft- und Kniegelenk machen.		

- 5' Balltausch**
 Alle TN haben einen Ball. Mit verschiedenen Fortbewegungsarten (joggend mit Zusatzaufgabe) werden Bälle ausgetauscht (rollen, werfen/fangen, prellen).

Pro Ball gibt es eine Fortbewegungsart und eine Balltausch-Art (siehe Tabelle):

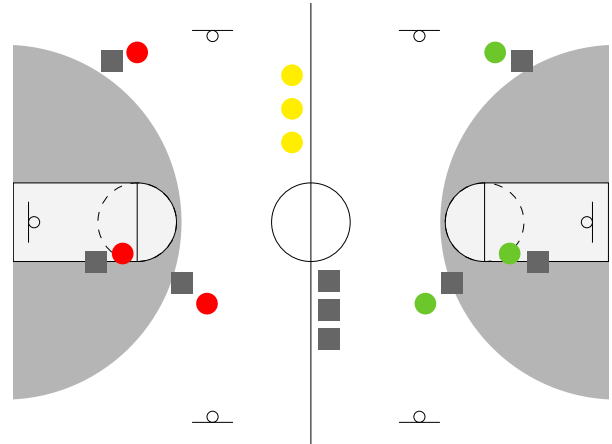
Ballart	Fortbewegung	Austausch
Basketball / Korbball	Prellend (zweihändig)	via Bodenpass
Fussball	Dribblend	via Fuss passen
Handball	Prellend (zweihändig)	einhändiger Wurf
Tennisball	Kleine Würfe (einhändig)	am Boden rollen
Softball / Volleyball	Kleine Würfe (zweihändig)	via Direktpass



Unterschiedliche Bälle

Hauptteil (35')

Dauer	Inhalt	Organisation/Skizze/Bild	Material
5'	Ballverfolgung Einen Kreis mit Blick zur Mitte bilden. Es stehen jeweils abwechselungsweise Personen aus Team A und Team B nebeneinander. Aus jedem Team hat eine Person einen Ball (Personen mit Ball stehen sich im Kreis gegenüber). Auf los, passen die Teams den Ball im Uhrzeigersinn schnell zu. Ziel ist es, den gegnerischen Ball zu überholen.	Pro Kreis 8-12 TN 	Basketbälle
10'	Korbleger und Rebound Zwei Kolonnen stellen sich in einem Winkel von 45 Grad auf. Rechte Kolonne führt einen Korbleger aus, mit Einhaltung der Schrittregeln. Linke Kolonne führt einen Rebound aus. Im Anschluss Kolonnenwechsel - Leitende Person hält den Ball hin, springende Person packt den Ball unmittelbar vor Absprung + Person aus Kolonne rechts (A) gibt Pass an Person aus Kolonne links (B), B passt direkt zurück an A, A macht einen Korbleger ohne zu dribbeln		Basketbälle
20'	Kings and Queens of Court Je zwei Teams pro Korb. Die restlichen Teams warten in der Spielfeldmitte. Es wird jeweils auf 3 Punkte gespielt. Das Gewinner-Team bleibt auf dem Platz, das Verlierer-Team wechselt in die Warteposition. Pro Sieg gibt es 1 Punkt. Welches Team erzielt am meisten Punkte? + Einhalten der Schritt- und Dribbelregeln aus dem Basketball - Ersatzspielende dürfen beliebig oft eingewechselt werden - Regel mit der 3-Punkte-Linie weglassen	4 Teams à 3-5 TN 	Basketbälle

Dauer	Inhalt	Organisation/Skizze/Bild	Material
	Regeln Streetball - Der erste Ballbesitz wird vor dem Spiel durch Schere-Stein-Papier entschieden. - Vor einem Korbwurf müssen mindestens zwei Spielende des angreifenden Teams in Ballbesitz gewesen sein (Pflichtpass). - Nach jedem Korb wechselt der Ballbesitz. Bevor weitergespielt wird, muss der Ball vom gegnerischen Team hinter der 3-Punkte-Linie «gecheckt», d. h. berührt werden. - Nach jedem Ballbesitzwechsel wird der Ball hinter die 3-Punkte-Linie zurückgespielt. - Bei Ball im «Aus» erhält das gegnerische Team den Ball hinter der 3-Punkte-Linie. Die Grenzen des Feldes sind Mittellinie, Grundlinie und Seitenlinie.		

Ausklang (10')

Dauer	Inhalt	Organisation/Skizze/Bild	Material
5'	Gordischer Knoten 6-8 TN stehen in einem engen Kreis, strecken die Arme in die Mitte und schliessen die Augen. Jede Person fasst 2 Hände. - Durch Teamarbeit - mit Drehen, Übersteigen und unten durchkriechen - wird versucht den Knoten zu lösen, ohne dabei die Hände loszulassen. - Mehrere Versuche, Gruppen neu durchmischen		
5'	Abschluss und weitere Informationen		