



Outdoor - Streetball 1

Ziele	Die Teilnehmenden... <ul style="list-style-type: none">• erhalten einen Einblick in Streetball.• erfahren Freude und Spass durch Spielen im Freien.• verbessern das Dribbeln, Passen und Annehmen.• fördern die Teamarbeit.
Hinweise	<ul style="list-style-type: none">• Platz mit 2-6 Basketballkörbe wird benötigt• Fairness wird erwartet, Körperkontakt und Fouls werden nicht geduldet.• Dauer an Lektion anpassen• Schwitzen ist erwünscht• Erleichtern  /Erschweren 
Lehrmittel, Hilfsmittel, Vertiefung	<ul style="list-style-type: none">• Regeln: https://www.sportunterricht.ch/lektion/spielen/streetball.php• Einzelne Übungen aus der Quelle: https://www.mobilesport.ch/de/



Aufwärmen (20')

Dauer	Inhalt	Organisation/Skizze/Bild	Material
5'	Begrüssung und Infos		
5'	Gelenke mobilisieren Langsame und kontrollierte Bewegungen: <ul style="list-style-type: none"> - 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 	Kreis	
10'	Tupfball 2 Fangende passen sich den Basketball zu und versuchen die TN mit dem Basketball zu berühren. Sobald jemand mit dem Ball getupft wird, wird diese Person zum Fangenden und die andere Person zum Gejagten. Die Fangenden dürfen mit dem Ball in der Hand nur drei Schritte machen.		1 Basketball




+ Im Ballbesitz keine Schritte

Hauptteil (30')

Dauer	Inhalt	Organisation/Skizze/Bild	Material
10'	Gefährliche Durchquerung Die Laufenden stehen auf der einen Seite des Felds und durchqueren es dribbelnd. Die Fangenden bilden Paare und stehen sich jeweils an den Seitenlinien gegenüber. Sie rollen ihren Basketball quer zur Laufrichtung der Laufenden ihren Partnern zu (1 Ball pro Paar). Werden die Laufenden getroffen, oder verlieren sie ihren Ball, müssen sie zurück und von vorne beginnen.		1 Basketball pro Person
	- Durchquerung ohne Fangende		
20'	Streetball es wird 3:3, ohne Schiedsrichter (Fair Play) auf einen Korb gespielt. Regeln: <ul style="list-style-type: none"> - 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. 		Spielbündel, Basketbälle
	- Grössere Teams → Beliebigeres auswechseln - Regel mit der 3-Punkte-Linie weglassen + Einhalten der Schritt und Dribbelregeln aus dem Basketball		

Ausklang (15')

Dauer	Inhalt	Organisation/Skizze/Bild	Material
10'	<p>Massage mit Bällen Mit unterschiedlichen Bällen oder Rollen verschiedene Körperpartien «ausrollen» und massieren. Kreisende Bewegungen und den Druck so anpassen, dass die Massage angenehm empfunden wird. Der Ball kann auch zwischen Körper und Boden oder Körper und Wand eingeklemmt werden.</p>		<p>Unterschiedliche Bälle (Tennisbälle und Igelbälle besonders geeignet)</p>
5'	<p>Abschluss und weitere Informationen</p>		