

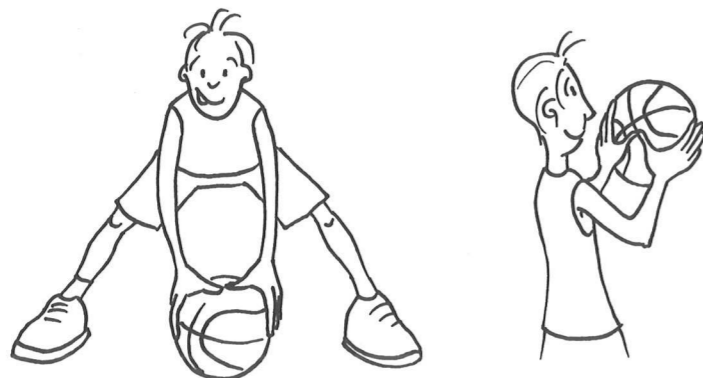
2. Passen und Fangen

Vorbemerkung

Passen und Fangen sind die grundlegenden Bestandteile des Basketballs. Ohne das Beherrschen dieser beiden Techniken wird die Sportart schnell frustrierend und führt selten zum Erfolg. Da Fang- und Passübungen zusammen eine Einheit bilden und nicht getrennt voneinander geübt werden sollten, wird dies bei der Auswahl an Übungsformen in der folgenden Unterrichtseinheit berücksichtigt. Das Fangen wird in jeder Pass-Übung automatisch mitgeübt.

Handhaltung

Den Schülern eine bildliche Vorstellung für die Handhaltung beim Passen und Fangen mitzugeben, ist elementar wichtig. So ist in der Literatur immer wieder von der „W-Stellung“ der Hände zu lesen. Der Ball wird vom Spieler so gehalten, dass die Hände hinter dem Ball ein „W“ bilden, um zum einen das Durchrutschen des Balles zu verhindern und zum anderen effektives Passen zu ermöglichen. Diese Haltung entsteht, wenn sich der Schüler auf einen vor ihm liegenden Ball stützt und ihn mit gleichbleibender Handhaltung aufhebt.

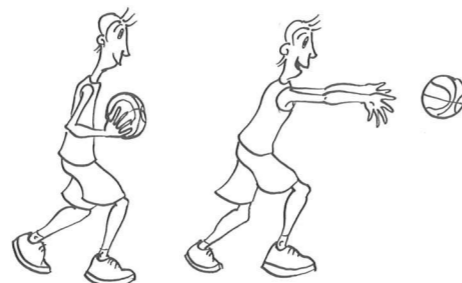


Passen

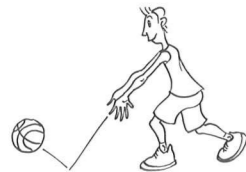
Unter Passen versteht man das Zuspielen des Balles mit einer oder beiden Händen, direkt oder indirekt zum Mitspieler. Da der Leistungsstand der Schüler oft sehr unterschiedlich ist, werden hier mehrere basketballtypische Passvariationen aufgezeigt, die für eine Differenzierung bestens geeignet sind. Es wird von verschiedenen Varianten des Passens gesprochen, die im Folgenden – vom Leichten zum Schweren – aufgeführt sind:

• Beidhändiger Brustpass (Druckpass)

Dies ist die wichtigste Form des Zuspiels beim Basketball. Der Spieler steht in der Basketballgrundstellung und hält den Ball in leicht gebeugter Haltung in Brusthöhe vor dem Körper. Die Finger liegen mehr seitlich, die Daumen direkt hinter dem Ball, die Ellbogen sind gebeugt. Durch schnelles Vorwärtsbewegen der Arme und Strecken der Ellbogengelenke wird der Ball beschleunigt. Unterstützt wird die Bewegung durch ein leichtes Schwungholen aus den Beinen. Die Arme werden parallel zum Boden gestreckt. Den letzten Impuls erhält der Ball durch eine kräftige Schleuderbewegung aus den Handgelenken. Die Handflächen zeigen in der Endphase nach außen.



• Bodenpass



Diese Technik ist der des Druckpasses sehr ähnlich. Der einzige Unterschied besteht darin, dass der Ball indirekt gespielt wird – er wird über den Boden gepasst.

Jochen Neumerkel: Basketball für die Grundschule
© Auer Verlag – AAP Lehrfachverlage GmbH, Donauwörth

• Einhändiger Druckpass

Hier wird der Ball seitlich auf der Gegenseite des Verteidigers hinausgeführt. Aus einem Ober- und Unterarmeinsatz mit „brechendem Handgelenk“ (Kobra) wird der Ball zum Mitspieler gepeitscht. Die Finger führen und folgen dem Ball bis an die Grenze der Anatomie!

• Überkoppass



Der Ball bleibt während dieser Technik wirklich überkopf, d.h. es wird nicht hinter dem Kopf Schwung geholt, da dort oft Verteidiger lauern können. Die Beschleunigung kommt aus den Handgelenken. Sie peitschen den Ball in Richtung Mitspieler. Die Finger führen und folgen lange dem Ball. Erst wenn die Handflächen nach außen zeigen, verlässt der Ball die Fingerspitzen.

Unterrichtsverlauf

Lernziele:

- Verbessern der Technik des Fangens und Passens
- Kennenlernen verschiedener Passarten

Material:

- pro Schüler: 1 Basketball
- KV 2 (S. 20)
- kleine Kästen, Würfel, Stifte
- KV 3 (S. 20)
- Stoppuhr
- Hütchen
- Mannschaftshemdchen oder -bänder

🏀 Einstieg

Die Schüler sitzen im Kreis auf dem Boden. Der Lehrer hält einen Basketball hoch. Dieser Impuls reicht, um die Schüler zum Gespräch anzuregen. Lehrer und Schüler sprechen allgemein über Basketball, Erfahrungen, Techniken, Stars, ... Sollten die Stichworte „Passen“ oder „Fangen“ auftauchen, kann zur Zielformulierung gelenkt werden.

Zielformulierung: „Wir lernen Passen und Fangen!“

🏀 Allgemeine Erwärmung: Spiel „Fair läuft vor“

Organisation & Aufbau

- Die Spielregeln werden im Sitzkreis geklärt.
- Es werden vier gleich große Teams gebildet.
- Jedes Team holt einen kleinen Kasten und stellt ihn in eine Ecke des Basketballfeldes.
- Jedes Team erhält einen Spielplan (KV 2), einen Würfel und einen Stift und legt alles auf den Kasten.
- Jeder Schüler erhält einen Basketball.

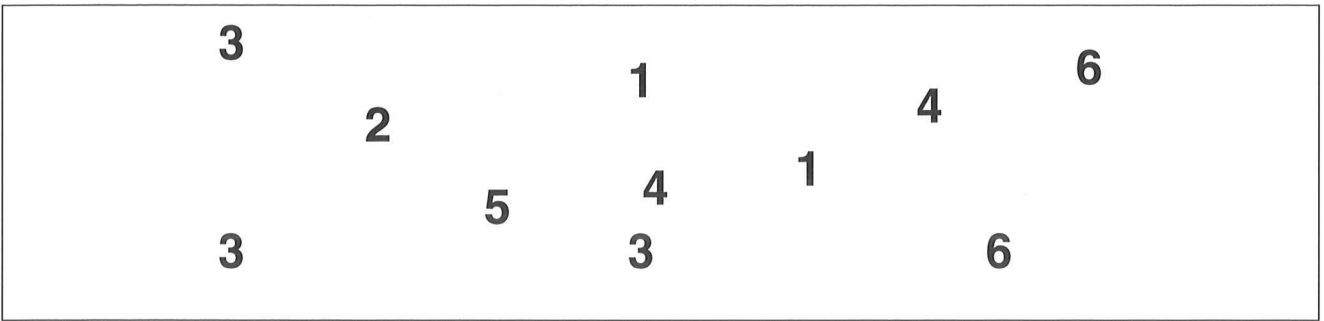
Ablauf

Auf ein Kommando des Lehrers laufen alle Gruppen (die Bälle bleiben in den Händen) von der Haltenmitte zu ihrem Kasten. Hier darf jedes Gruppenmitglied abwechselnd einmal würfeln und die entsprechende Zahl auf dem Spielplan ausstreichen. Hat jeder einmal gewürfelt, dribbelt die gesamte Gruppe eine Runde um das Basketballfeld. Dieser Vorgang wird so oft wiederholt, bis alle Zahlen durchgestrichen sind.

Jochen Neumerkel: Basketball für die Grundschule
© Auer Verlag – AAP Lehrfachverlage GmbH, Donauwörth

KV 2


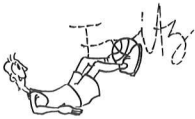










Spiel „Fair läuft vor“ (am besten hochkopieren)



KV 3

Spiel „Gymnastikbingo“ (am besten hochkopieren)

1	4	2	5
5	6	1	3
4	2	3	6
1	6	5	4

		<p>„Namen schreiben“ Lege dich auf den Rücken, klemme deinen Ball zwischen die Füße und hebe deinen Kopf an. Schreibe deinen Vor- und Nachnamen in die Luft.</p>
	 bis 20 zählen	<p>„Flieger“ Knie dich auf den Boden und nimm den Ball zwischen die Hände. Mach dich groß und beuge dich mit geradem Rücken so weit wie möglich nach vorne.</p>
	 bis 20 zählen	<p>„Achtung Bälleklau“ Made dich mit dem Ball zwischen den Händen so groß wie möglich.</p>
	 bis 20 zählen	<p>„Akrobat“ Gehe in den Liegestütz und halte den Ball mit einer Hand hoch.</p>
		<p>„Ballwanderung“ Lege dich auf den Rücken und winkle deine Beine an. Nun lass deinen Ball einmal um deine Beine wandern.</p>
	 bis 20 zählen	<p>„Der Bucklige“ Setze dich in den Schneidersitz und halte den Ball, so hoch du kannst. Neige dich dann mit dem Oberkörper, soweit du kannst, nach vorne. Der Rücken bleibt gerade.</p>