

Planung einer Reihe am Beispiel Basketball

1. Schritt: Analyse der Bewegung

Mannschafts- oder Individualsportart	Mannschaftssportart (Spiel auf 2 Körbe oder Streetbasketball) und Individualsportart (Spiel allein auf den Korb)
Technik	<i>Hauptfertigkeit:</i> Wurf auf den Korb → Wurfmöglichkeiten: einhändig, zweihändig, von unten, von oben
	<i>Weitere Fertigkeiten:</i> Abwehr, Passen, Dribbeln
	<i>Benötigte konditionelle Fähigkeiten:</i> Schnelligkeit, Ausdauer, Kraft, wenig Beweglichkeit
	<i>Benötigte koordinative Fähigkeiten:</i> Räumliche Orientierung (Spiel auf das große Feld), kinästhetische Differenzierung (Wurf), Reaktionsfähigkeit (Anwurf), Rhythmusfähigkeit (Korbleger), wenig Gleichgewicht

2. Schritt: Welche Voraussetzungen bringen die TN mit?

Sozial	Können gut abspielen oder nicht → wenn nicht: Spiele mit Abspielzwang einbauen
Motorisch	Werfen: Dribbeln: Passen: Abwehren:
Kognitiv	Regelverständnis:

3. Ziele:

Sozial	Sollen lernen, miteinander zu spielen und nicht alleine auf den Korb rennen
Motorisch	Techniken entwickeln UND: etwas für den Kreislauf tun, da alle zu viel Gewicht auf der Waage haben
Kognitiv	

4. Schritt: Verlauf der Reihe unter Berücksichtigung...

des Kriteriums vom BEKANNTEN/ EINFACHEN zum UNBEKANNTEN/SCHWEREN

des Kriteriums MAXIMIERUNG DER BEWEGUNGSZEIT

des Kriteriums der INDIVIDUALISIERUNG

Stunde 1	<ul style="list-style-type: none"> • Basisspiele: Fünferball (5 mal passen = 1 Punkt) • Wurf auf den Korb [Zeit zum Sichten, welche Fähigkeiten die TN mitbringen]
Stunde 2	<ul style="list-style-type: none"> • Weitere Basisspiele: Fünferball und der letzte Ball muss in der gegnerischen Zone gefangen werden • Wurf auf den Korb (2 Mannschaften, wer hat zuerst 10 Treffer mit der ganzen Mannschaft?)
Stunde 3	<ul style="list-style-type: none"> • Demonstration des Korblegers (aus dem Lauf heraus den Ball an das Brett werfen) und dann Bewegungszyklus laufen lassen (1 Person neben den Korb, alle anderen weiter weg; einer läuft zu dem Brett und wirft, Person am Brett fängt den Ball und dribbelt zu Gruppe, übergibt den Ball...) • Freies Spiel auf das große Feld
Stunde 4	<ul style="list-style-type: none"> • Einfügung der Regel: Ball muss dreimal gepasst werden, bevor man auf den Korb wirft
Stunde 5	
Stunde 6	

Kriteriencheck:

vom BEKANNTEN/ EINFACHEN zum UNBEKANNTEN/SCHWEREN

→ jeder hat schon mal an den Korb geworfen, aber noch nicht in der Gruppe
gespielt

MAXIMIERUNG DER BEWEGUNGSZEIT

→ Spiel auf das große Feld = sehr anstrengend

INDIVIDUALISIERUNG

→ jeder darf werfen wie er/sie kann

5. Ziel-Check:

Sozial	Ja, spielen gut ab und freuen sich, wenn auch andere treffen
Motorisch	Na ja, dribbeln ist noch ausbaufähig
Kognitiv	Regeln wurden gut verstanden