

Jahrgangsstufe 10

1. Doppelstunde: Einführung der Fundamental Automatics Flügel-Center

Aufwärmen	Hauptteil	Ausklang
Basketball im Kasten ablegen (10')	Erläuterung der Flügel-Center-Automatics (5')	5 vs 5 auf einen Korb mit Zusatzregeln (20')
Dynamisches Dehnen und Laufschiule mit Ball (10')	Flügel-Center Automatics im 2 vs 0 (12')	
	Flügel-Center Automatics im 2 vs 1 (12')	

2. Doppelstunde: Vertiefung und Erweiterung der Fundamental Automatics

Aufwärmen	Hauptteil	Ausklang
Balltippen über das Brett (10')	Wiederholung der Flügel-Center-Automatics (5')	5 vs 5 aufs Großfeld mit Zusatzregeln (20')
Korblegerkreislauf über den Highpost (10')	Spiel 2 vs 2 Center-Flügel (10')	
	Spiel 3 vs 3 Center-Center-Flügel (15')	

3. Doppelstunde: Erweiterung der Fundamental Automatics bis zum 4 vs 4

Aufwärmen

Fußball+Basketball (10')
Shooting-Drill (10')

Hauptteil

Wiederholung der
bekannten Automatics (5')
Erarbeitung der Auto-
matics zum 4 vs 0 (10')
Automatics im 4 vs 2
und 4 vs 3 (15')

Ausklang

Spiel 4 vs 4 auf
das Großfeld mit
Zusatzregeln (20')

4. Doppelstunde: Erweiterung der Fundamental Automatics bis zum 5 vs 5

Aufwärmen

Passkreis (10')
Linienlauf mit 2 Bällen (10')

Hauptteil

Wiederholung der bekann-
ten Automatics (ca. 5 min)
Erweiterung der Auto-
matics zum 5 vs 0 (5')
Automatics im 5 vs 3 und
5 vs 4 (20')

Ausklang

Spiel 5 vs 5 auf
das Großfeld mit
Zusatzregeln

1. Doppelstunde (10): Einführung Fundamental Automatics (F-C)

Aufwärmen (ca. 20 min)

- **Basketball im Kasten ablegen (ca. 10 min)**

Es spielen max. 5 vs 5 Schüler ohne Dribbling auf 2–3 Spielfelder. Ziel ist es, den Basketball in einem umgedrehten kleinen Kasten abzulegen.

- **Dynamisches Dehnen inkl. Laufschulung mit Ball (ca. 10 min)**

Wie Doppelstunde zuvor, nur wird jetzt der Ball mit eingebunden (z. B. bei der Laufschulung dribbeln, beim Dehnen den Ball um den Körper kreisen lassen).

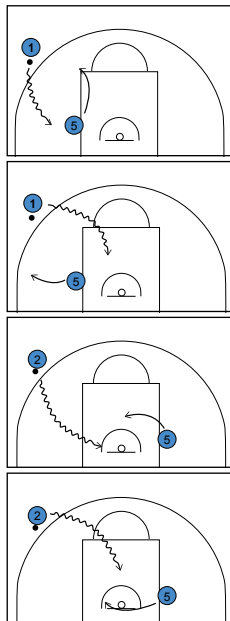
Lernziel • Verbesserung des Passspieles und des Freilaufens

1. Doppelstunde (10): Einführung Fundamental Automatics (F-C)

Hauptteil (ca. 30 min)

- **Theoretische Einführung der Flügel-Center Automatics (ca. 5 min)**
- **Flügel-Center-Automatics im 2 vs 0 (ca. 12 min)**
Auf 2 Körbe üben die Schüler die Automatics mit dem Ballside-Center, auf die anderen 2 Körbe mit dem Weakside-Center (nach 5 min Wechsel).
- **Flügel-Center-Automatics im 2 vs 1 (ca. 12 min)**
Vom Aufbau wie vorher. Nur ist dieses Mal beim Center ein Verteidiger. Dieser muss entscheiden, ob er versucht, den Flügel zu stoppen oder beim Center mitgeht. Dementsprechend sollte der Flügelspieler reagieren.

- Lernziel**
- Kennenlernen der Flügel-Center-Automatics
 - Verbesserung der Handlungsfähigkeit



1. Doppelstunde (10): Einführung Fundamental Automatics (F-C)

Endspiel (ca. 20 min)

- **Spiel 5 vs 5 auf einen Korb mit Zusatzregeln**
 1. Alle Körbe, die von einem Center am Zonenrand oder in der Zone erzielt werden, zählen 3 Punkte.
 2. Werden Punkte nach einer Automatics-Situation erzielt, zählen sie ebenfalls 3 Punkte. Der Aufbauspieler sagt an, wenn bei einem Angriff Automatics laufen sollen, ansonsten freies Spiel.

- Lernziel
- Förderung des Zusammenspiels und Einnehmen der Centerposition
 - Förderung des positionsgebundenen Spiels

2. Doppelstunde (10): Vertiefung Fundamental Automatics (F-C)

Aufwärmen (ca. 20 min)

- **Balltippen über das Brett (ca. 10 min)**

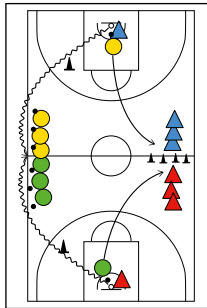
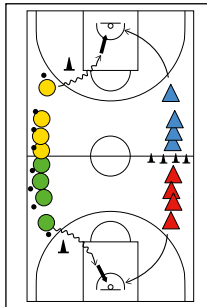
Die Klasse wird auf beide Hauptkörbe aufgeteilt, pro Korb zwei Gruppen auf den beiden Lowposts. Nach einem Dribbling wird der Ball über das Brett zur anderen Gruppe gepasst. Der Ball muss im Sprung gefangen und wieder zurück gespielt werden, bevor man auf den Boden kommt (andere Seite anstellen).

- **Korblegerkreislauf über den Highpost (ca. 10 min)**

Wie der bekannte Korblegerkreislauf, aber über die Flügelposition über die Freiwurflinie zum Korb. Dabei wird von der rechten Seite ein Linkskorbleger gemacht und von der linken Seite ein Rechtskorbleger.

Lernziel

- Verbesserung des Reboundverhaltens
- Vertiefung des Korblegers über den Highpost



2. Doppelstunde (10): Vertiefung Fundamental Automatics (F-C)

Hauptteil (ca. 30 min)

- **Wiederholung der Flügel-Center-Automatics (ca. 5 min)**

- **Spiel 2 vs 2 Center-Flügel (ca. 10 min)**

Die Schüler verteilen sich auf die Körbe. An jedem Korb wird ein 2 vs 2 gespielt. Zu Beginn eines jeden Spiels muss einmal der Ball in den Lowpost gepasst werden und wieder zurück zum Flügel. Mit dem ersten Korbwurf ist das Spiel beendet. Offense wird Defense, Defense bekommt Pause und 2 neue Angreifer wechseln ein.

- **Spiel 3 vs 3 Flügel-Center-Center (ca. 15 min)**

Aufstellung zu Beginn des Spieles: zwei Center tief und ein Flügel. Vom Spielbeginn wie oben. Ebenso der Spielmodus. Jeder Spieler merkt sich seine Treffer mit den einzelnen Teams.

Lernziel

- Verbesserung des Aufpostens im Lowpost
- Verbesserung des Anspiels der Centerposition
- Vertiefung der Automatics im 2 vs 2 und 3 vs 3

2. Doppelstunde (10): Vertiefung Fundamental Automatics (F-C)

Endspiel (ca. 20 min)

- **Spiel 5 vs 5 auf das Großfeld mit Zusatzregeln**

1. Es wird erst ab der eigenen 3-Punkte-Linie verteidigt.
2. Die Offense darf erst angreifen, wenn alle Positionen besetzt sind.
3. Punkte aus den Automatics-Situationen zählen doppelt.

Die Spielzeit sollte zwischen 5 und 7 min liegen (so bleibt die Konzentration hoch und es wird nicht zu anstrengend).

Ein Team, das draußen sitzt, überprüft, ob Punkte nach Automatics-Situationen erzielt worden sind. Das andere stellt das Schiedsgericht (Punkte, Schiedsrichter, Uhr). Dafür können im Vorhinein nochmals kurz die wichtigsten Regeln und Schiedsrichterzeichen wiederholt werden.

Lernziel

- Einnehmen der Spielposition
- Vertiefung der Fundamental Automatics im Spiel
- Vertiefung des Spielverständnisses

3. Doppelstunde (10): Erweiterung Fundamental Automatics (4 vs 4)

Aufwärmen (ca. 20 min)

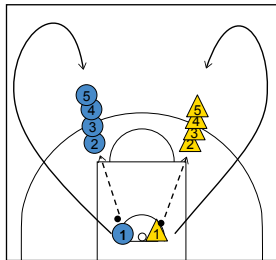
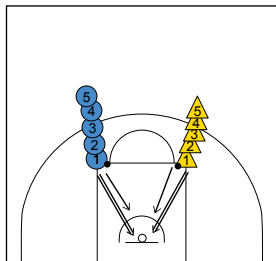
- **Fußball+Basketball (ca. 10 min)**

Die Schüler spielen auf den Kleinfeldern Fußball und müssen nebenbei immer mit einem Basketball dribbeln.

- **Shooting Drill (ca. 10 min)**

Die Schüler in 4 Gruppen teilen. Jede Gruppe steht an einem Eck der Freiwurflinie. Nach einem Korbwurf wird der eigene Rebound geholt und zurückgepasst, anschließend bis zur Mittellinie gesprintet und wieder an der eigenen Gruppe hinten angestellt. Bis 10 Punkte ausspielen, dann im Uhrzeigersinn wechseln.

- Lernziel
- Verbesserung des Ballhandlings
 - Verbesserung des Wurfs aus der Mitteldistanz



3. Doppelstunde (10): Erweiterung Fundamental Automatics (4 vs 4)

Hauptteil (ca. 30 min)

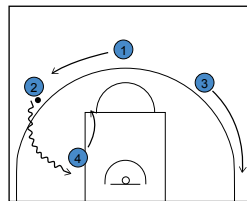
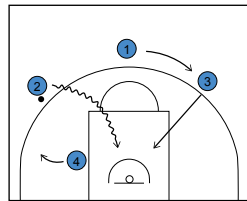
- **Wiederholung der bekannten Automatics (ca. 5 min)**

- **Erarbeitung der Automatics zum 4 vs 0 (ca. 10 min)**

Die Schüler verteilen sich auf 3–4 Körbe und versuchen, die Automatics im 4 vs 0 zu kombinieren (mit einem Ballside-Center). Die Gruppe, die dies am schnellsten realisiert (ggf. Korrektur), darf sich für die Restlichen eine Übung überlegen (z. B. Liegestützen, Burpees, etc.).

- **Automatics im 4 vs 2 und 4 vs 3 (ca. 15 min)**

Die Schüler verteilen sich auf beide Hauptkörbe. Die Verteidiger stehen in der Zone, die Angreifer besetzen die 3 Außenpositionen und die des Ballside-Centers. Die Verteidiger entscheiden selbstständig, welchen Spieler sie verteidigen. Hierauf hat der Ballführende die richtige Entscheidung zu treffen. Nach dem ersten Korbabschluss wird durchgewechselt.



- Lernziel**
- Erarbeitung der Automatics im 4 vs 0
 - Verbesserung des Überzahlspiels

3. Doppelstunde (10): Erweiterung Fundamental Automatics (4 vs 4)

Endspiel (ca. 20 min)

- **Spiel 4 vs 4 auf das Großfeld mit Zusatzregeln**

1. Es wird erst ab der eigenen 3-Punkte-Linie verteidigt.
2. Die Offense darf erst angreifen, wenn alle Positionen besetzt sind (Flügel-Aufbau-Flügel-Center im Lowpost).
3. Die Punkte aus Automatics-Situationen zählen doppelt.

Ein Team, das draußen sitzt, überprüft, ob Punkte nach Automatics-Situationen erzielt worden sind. Das andere stellt das Schiedsgericht (Punkte, Schiedsrichter, Uhr). Dafür können im Vorhinein nochmals wichtige Regeln und Schiedsrichterzeichen wiederholt werden.

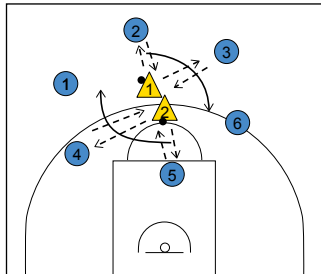
- Lernziel
- Einnehmen der Spielpositionen
 - Vertiefung der Fundamental Automatics im Spiel

4. Doppelstunde (10): Erweiterung Fundamental Automatics (5 vs 5)

Aufwärmen (ca. 20 min)

- **Passkreis (ca. 10 min)**

Pro Gruppe bilden die Schüler um zwei Spieler in der Mitte ein Sechseck. Die Spieler in der Mitte stehen Rücken an Rücken und haben jeweils einen Ball. Die Innenspieler passen den Ball mit den Kreisspielern hin und zurück und drehen sich dabei im Uhrzeigersinn immer eine Position weiter. Ziel ist es, den Ball des anderen Innenspielers einzuholen.



- **Linienlauf mit 2 Bällen (ca. 10 min)**

Die Schüler machen einen Pendellauf von einer Grundlinie zur anderen und dribbeln dabei mit 2 Bällen (Variation: Rückwärtslaufen).

- Lernziel**
- Verbesserung des schnellen Passens
 - Verbesserung des Ballhandlings

4. Doppelstunde (10): Erweiterung Fundamental Automatics (5 vs 5)

Hauptteil (ca. 20 min)

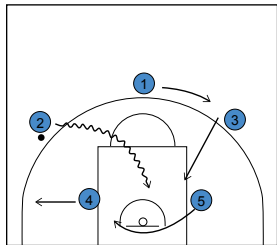
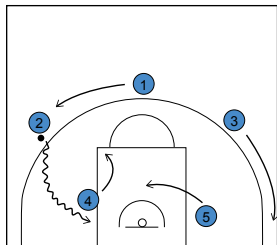
- **Wiederholung der bekannten Automatics (ca. 5 min)**

- **Erweiterung der Automatics zum 5 vs 0 (5 min)**

Aufstellung mit beiden Centern im Lowpost. Es werden die Automatics mit der ganzen Klasse im 5 vs 0 auf die Hauptkörbe durchlaufen.

- **Automatics im 5 vs 3 und 5 vs 4 (ca. 20 min)**

Die Schüler verteilen sich auf beide Hauptkörbe. Die Verteidiger stehen in der Zone, die Angreifer besetzen die 5 Positionen (beide Center stehen im Lowpost). Zunächst im 5 vs 3; anschließend kann die Übung auf eine 5 vs 4 Situation erweitert werden. Nach dem ersten Korbabschluss wird durchgewechselt.



Lernziel • Erweiterung der Automatics zum 5 vs 4

4. Doppelstunde (10): Erweiterung Fundamental Automatics (5 vs 5)

Endspiel (ca. 20 min)

- **Spiel 5 vs 5 auf das Großfeld mit Zusatzregeln**

1. Es wird erst ab der eigenen 3-Punkte-Linie verteidigt.
2. Die Offense darf erst angreifen, wenn alle Positionen besetzt sind.

Neben dem freien Spiel sollen die Automatics als Spielzug angesagt werden.