

## 8. Unterrichtseinheit: Korbwurf 1 (Technikerwerb)

### Bewegungsbeschreibung Korbwurf

- Die Kinder stehen in schulterbreiter Fußstellung mit leicht gebeugten Beinen frontal vor dem Korb.
- Der Oberkörper ist aufrecht und der Blick zum Korb gerichtet, der Ball wird vor der Brust gehalten (Daumen zeigen zueinander, Trichterform).  
Die Wurfbewegung wird durch das Hochführen des Balles eingeleitet, dabei wird der Ellbogen der Wurfhand senkrecht vor den Körper gedreht. Dadurch liegt der Ball auf der nach hinten geklappten Wurfhand. Die andere Hand sichert den Ball seitlich.
- Ist der Ball in Stirnhöhe, liegt er auf der Wurfhand wie auf einem Tablett.
- Es erfolgt jetzt die gleichzeitige Streckung der Beine und des Wurfarmes. Dabei zeigt der Ellbogen des Wurfarmes immer in Richtung Korb.
- Das Handgelenk klappt kräftig in Korbrichtung ab. Mittel- und Zeigefinger der Wurfhand berühren als Letzte den Ball.

### Inhalt

#### Einführung/Aufwärmen

##### Merkball

Alle Kinder bewegen sich frei in der Halle. Der Lehrer wirft drei Bälle ins Feld. Von nun an darf jedes Kind, das einen Ball erwischt die anderen Kinder abwerfen. Wer den Ball fängt, zählt nicht als abgeworfen. Wer abgeworfen wurde, muss sich merken, von wem er abgeworfen wurde und geht hinter die Seitenauslinie. Es darf wieder rein, sobald das Kind draußen ist, von dem es abgeworfen wurde. Mit dem Ball in der Hand darf nicht gelaufen werden.

Wer nach genau 5 Minuten auf dem Spielfeld steht, hat gewonnen.

Variation: Immer zwei Kinder bilden ein Team. Wird einer aus dem Team abgeworfen, müssen beide Kinder raus.


#### Ballkoordination

Die Schüler suchen sich einen Partner und stellen sich hintereinander an die Seitenlinie. Nur der Hintermann (A) hat einen Ball und wirft ihn im hohen Bogen über den Vordermann (B) hinweg. Dieser soll dem Ball nachlaufen und den Ball sicher im Stand fangen. Danach erfolgt der Rollentausch.

Die Schüler bleiben in der Partneraufstellung an der Seitenlinie. A hat den Ball, B steht mit gegrätschten Beinen davor. A rollt den Ball durch die gegrätschten Beine von B, B soll so schnell wie möglich reagieren, den Ball aufnehmen, einen Sternschritt ausführen und den Ball zu A zurückpassen. An der Seitenlinie erfolgt der Rollentausch.

Die Kinder sollen den Ball zunächst als Druckpass, im nächsten Durchgang als Bodenpass zurückpassen.

### Material/ Zeit

5   
3 Bälle

15   


### Schwerpunkt Korbwurf

#### Aufstellung der Kinder im Kreis

Erläuterung und Demonstration der Technik durch Lehrer (s. Technikbeschreibung)  
Kinder wiederholen die Bewegung / Lehrer kontrolliert

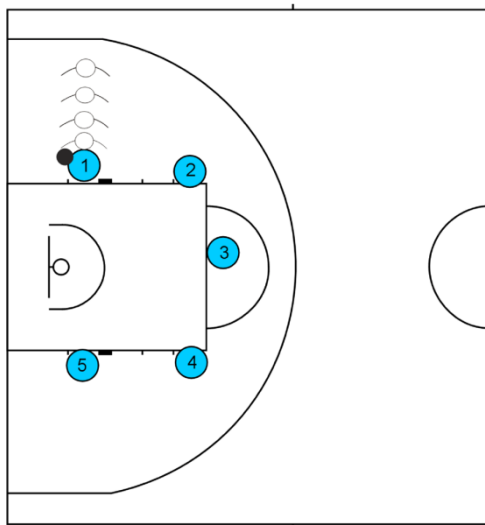
#### Wurfschulung an der Wand auf Zielmarkierungen

Die Kinder werfen den Ball so gegen eine Markierung an der Wand oder ein markiertes (Klebeband) ca. 3m hohes Feld, dass der Ball die Markierung im Fallen berührt. Sie fangen den eigenen Ball wieder auf. Es ist auf eine technisch saubere Ausführung zu achten. Die Kinder beginnen diese Übung relativ nah an der Wand und können den Abstand je nach Ausführung variieren.

#### Wurfschulung am Korb

Die Kinder stellen sich auf der rechten Seite im 45° Winkel zum Korb in die Zone (ca. 2-3m vom Korb entfernt) und versuchen, die rechte obere Ecke des schwarzen Rechteckes um den Korb zu treffen, da dies die günstigste Wurfposition ist. Der Lehrer kontrolliert die Bewegung.

#### Reise um die Welt



Es werden verschiedene Wurfpositionen im Bereich des Zonenrandes festgelegt und ggf. mit Hütchen markiert.

Jeweils an der ersten Position steht ein Kind/eine Gruppe mit einem Ball, die gleichzeitig auf den Korb werfen. Sobald ein Kind/eine Gruppe drei Treffer erzielt hat, rückt sie zur zweiten Position vor.

Gewonnen hat das Kind/die Gruppe, das/die als erste alle Positionen durchlaufen hat.

### Abschluss

#### Freies Spiel 3gegen3 (wie in Stunde 6 beschrieben)

Ein Team kann jetzt in einem Angriff drei Punkte erzielen, wenn der Ball direkt in den Korb geworfen wird.

5



10



Kreppband

10



10



15

