

10. Unterrichtseinheit: Korbleger 1 (Technikanwendung)

Der Korbleger ist eine sehr komplexe, aber elementare Wurfbewegung im Basketball. Wer im Anfängerbereich einen sicheren Korbleger beherrscht, wird dadurch viele Körbe erzielen.

Bewegungsbeschreibung Korbleger

- Der Korbleger von der rechten Seite wird aus der Basketballgrundstellung (parallele Fußstellung) gestartet.
- Der Ball wird mit der rechten Hand gedribbelt und setzt zeitgleich mit dem linken Fuß auf dem Boden auf.
- Nach dem Absprung vom linken Fuß wird der Ball in beide Hände genommen.
- Es folgt der erste flache Schritt ohne Dribbling mit dem rechten Bein, der zweite Kontakt als Stemmschritt und Absprung vom linken Bein.
- Diese Stemm- und Absprungbewegung wird durch das Hochziehen des rechten Schwungbeines unterstützt.
- Der Ball wird in dieser Phase vor dem Körper hoch geführt und die rechte Hand wie beim Positionswurf unter den Ball gebracht, die linke Hand fungiert als Stützhand.
- Im höchsten Punkt des Sprunges wird der Ellbogen gestreckt und das Handgelenk zum Korb hin abgeklappt.
- Die günstigste Position für einen Korbleger ist ein 45°-Winkel zum Brett, der Korbleger sollte indirekt, also mit Hilfe des Brettes ausgeführt werden.

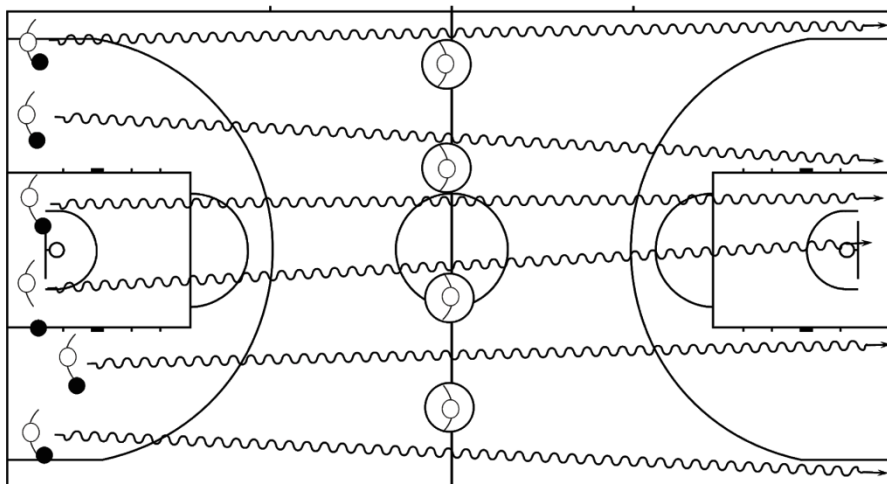
Inhalt

Einführung/Aufwärmen

Durchschlüpfen

Drei bis vier Kinder stehen jeweils in einem Gymnastikreifen an der Mittellinie. Der Rest des Teams hat die Aufgabe, von Grundlinie zu Grundlinie zu dribbeln ohne von den in den Reifen stehenden Kindern berührt zu werden.

Variation: zwei Teams: Team 1 steht in Reifen in der Halle verteilt, Team 2 versucht zur anderen Grundlinie zu kommen. Team 1 zählt die Berührungen (=1 Punkt) – nach 5 Minuten ist Wechsel.



Material/ Zeit

10



Reifen

Ballkoordination

Zwei Kinder stehen sich frontal gegenüber und haben zu zweit einen Ball. A passt den Ball zu B und muss vor dem Rückpass verschiedene Aufgaben erfüllen, z.B.:

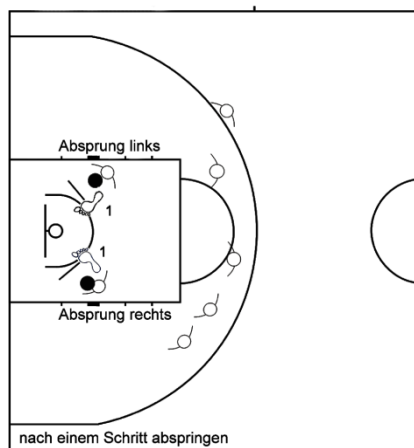
- 🟡 nach dem Pass und vor dem Auffangen hinsetzen und wieder aufstehen
- 🟡 nach dem Pass und vor dem Auffangen drei Hocksprünge ausführen
- 🟡 nach dem Pass und vor dem Auffangen eine 360°-Drehung ausführen
- 🟡 nach dem Pass und vor dem Auffangen zwei Schrittsprünge ausführen
- 🟡 nach dem Pass und vor dem Auffangen in die Bauchlage gehen

Die Kinder stehen sich wieder gegenüber und haben jetzt jeder einen Ball. Kind A passt den Ball flach zu B. Beim Heranfliegen des Balles wirft B seinen Ball senkrecht hoch, fängt den von A zugeworfenen Ball, wirft den Ball sofort zu A zurück und fängt danach den eigenen hochgeworfenen Ball.

Schwerpunkt Korbleger

Ein-Schritt-Korbleger (rechts)

Die Kinder stehen in einer parallelen Fußstellung in einem Abstand von ca. 2-3 Metern vom Korb entfernt (wieder in dem 45°-Winkel) und führen mit dem linken Fuß einen Schritt Richtung Korb aus, springen mit dem linken Fuß ab und werfen den Ball auf den Korb (am einfachsten wieder mit Brett über die rechte obere Ecke des schwarzen Rechteckes).



Zwei-Schritte-Korbleger (rechts)

Die Kinder stehen jetzt ca. 3-4 Meter vom Korb entfernt, wieder in der parallelen Fußstellung. Sie führen jetzt zwei Schritte (Schrittfolge: rechts / links) aus, springen mit dem linken Fuß ab und werfen den Ball auf den Korb (am einfachsten wieder mit Brett über die rechte obere Ecke des schwarzen Rechteckes).

Kinder, die diese Übung schnell umsetzen, können den Abstand zum Korb vergrößern bzw. das Bewegungstempo erhöhen.

Für die Bewegungsabläufe von der linken Seite werden für den letzten Schritt und den Absprung entsprechend das rechte Bein und der rechte Fuß benutzt.

15

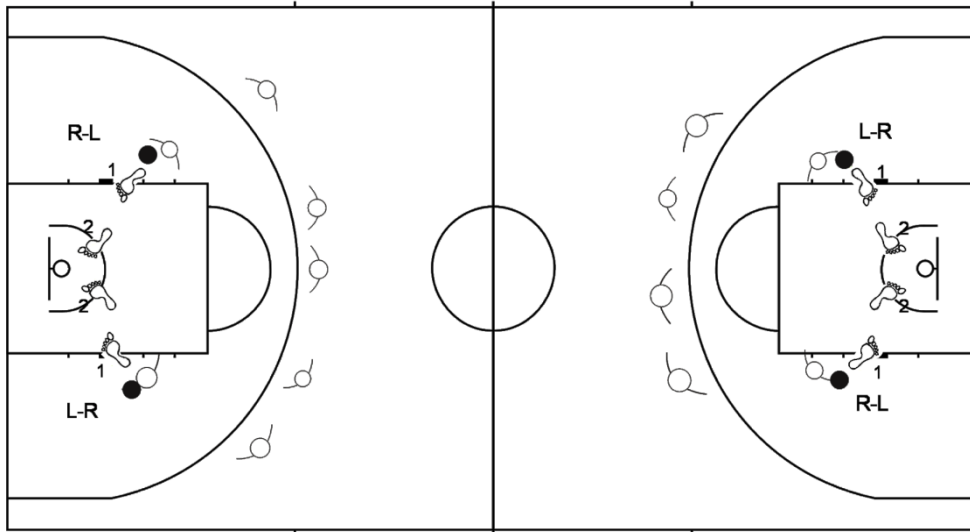


5



10



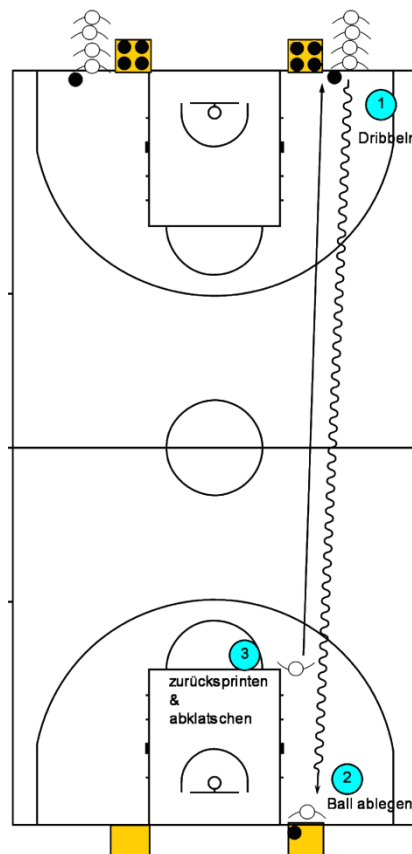


Balltransport

Bei diesem Staffelspiel stehen an beiden Grundlinien kleine Kästen bzw. Kastenoberbeile. Die Kästen einer Seite sind mit Bällen gefüllt. Die Kinder stehen in 4er- 6er-Gruppen dahinter. Sie sollen einen Ball aus dem Kasten nehmen, damit auf die andere Seite dribbeln und den Ball dort in den Kasten ablegen, zurück sprinten und den nächsten Schüler in der Reihe abschlagen.

Welches Team hat zuerst den Kasten geleert?

Als Variation kann die Vorgabe sein, nur mit der schwachen Hand zu dribbeln, zwei Bälle gleichzeitig zu dribbeln oder einen Ball zu dribbeln und einen anderen dabei zu transportieren.



10



20



Abschluss

Freies Spiel 3gegen3