

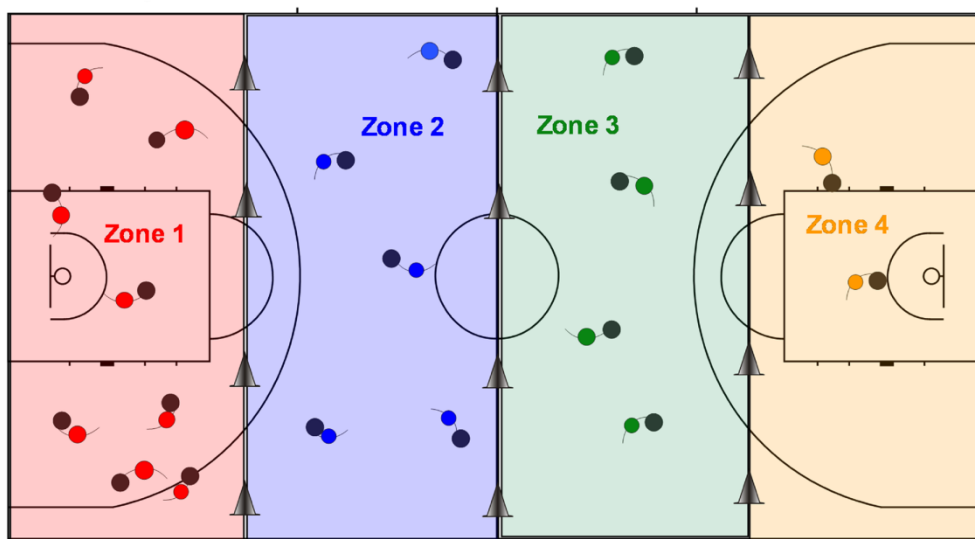
11. Unterrichtseinheit: Korbleger 2 (Technikanwendung)

Inhalt

Einführung/Aufwärmen

Dribbelkönig

Das Spielfeld wird in 4 Zonen eingeteilt. Zunächst dribbeln alle Spieler in Zone 1. Schafft es ein Spieler einem anderen Spieler den Ball ohne Körperberührung aus der Hand zu schlagen, darf er in Zone 2. Gelingt es ihm dort dann auch, darf er in Zone 3, bis ein Spieler Zone 4 erreicht hat.



Ballkoordination

Die Kinder stehen wieder in Zweiergruppen an der Seitenlinie. Jedes Kind hat einen Ball. Kind B übergibt den Ball an A, so dass dieses Kind jetzt zwei Bälle hat. Abwechselnd sollen die Kinder jetzt mit den zwei Bällen folgende Bewegungsaufgaben ausführen:

- 🟡 die zwei Bälle übereinander legen und zur anderen Seitenlinie und zurück balancieren
- 🟡 zwei Bälle während des Laufens parallel hochwerfen
- 🟡 die Bälle während des Laufens von der rechten in die linke Hand und umgekehrt wechseln
- 🟡 eine Hand führt ein tiefes, die andere gleichzeitig ein hohes Dribbling aus
- 🟡 Alle Übungen sollen beidhändig und zunächst im Gehen und dann im langsamen Lauf ausgeführt werden.

Schwerpunkt Korbleger

Aufstellung der Kinder vor dem Korb

Erläuterung und Demonstration der Technik des Zwei-Schritt-Korblegers durch Lehrer oder ein Kind (s. Technikbeschreibung)
Kinder wiederholen die Bewegung / Lehrer kontrolliert

Material/ Zeit

10



15



5

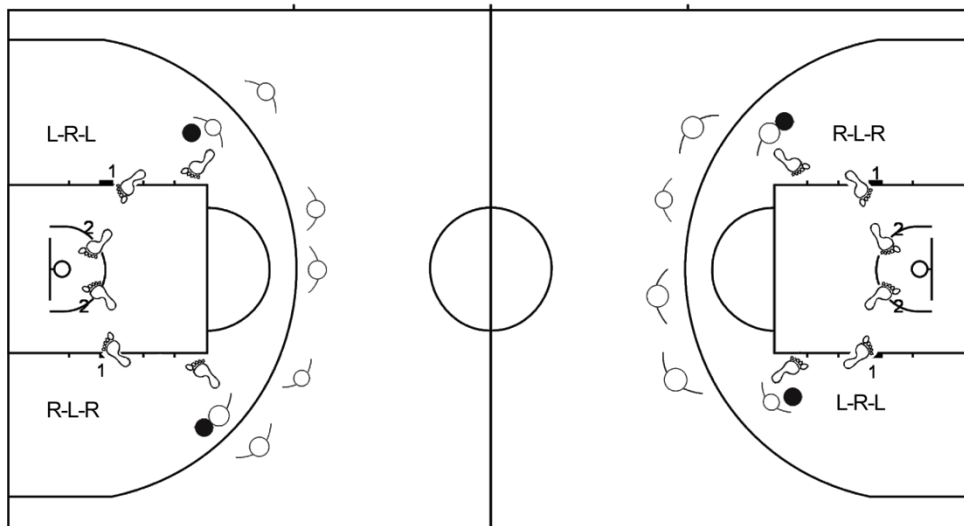


Korbleger aus dem Anreichen des Balles

Im Abstand von 3-4 Metern und in einem 45°-Winkel zum Brett steht der Lehrer (oder ein Kind) und reicht den Ball an. Die Schüler springen mit dem linken Fuß ab, erhalten den Ball und führen die gerade erlernte Schrittkombination rechts - links aus. Mit dem letzten Schritt links erfolgt der Absprung und die Wurfbewegung zum Korb. Alle Übungen werden ohne Dribbling ausgeführt.

Korbleger mit einem Dribbeln

Die Kinder stehen wieder in der parallelen Fußstellung jetzt in einem Abstand von ca. 4-5 Metern vom Korb entfernt (wieder in dem 45° - Winkel). Sie dribbeln einmal mit der rechten Hand und führen zeitgleich mit dem linken Fuß den ersten Schritt aus. Danach wird der Ball in beide Hände genommen und es folgt der bereits bekannte Zweierrhythmus rechts – links mit dem abschließenden Korbwurf.



Parteiball

Je zwei Teams (insgesamt 6 Teams) spielen in einem Drittel des Basketballfeldes. Ein Team besteht aus drei Kindern. Es versucht, sich den Ball 10 Mal zuzuspielen, ohne dass der Gegner den Ball berührt oder abfängt. Gelingt dies, bekommt das Team einen Punkt, fangen die Verteidiger den Ball ab, wechseln Angreifer- und Verteidigerteam.

Abschluss

Freies Spiel 3gegen3

10



10



10



15

