

Korbball entdecken

2. Folge

Vorbemerkungen / Ziele:

In dieser Einheit werden einige korbballspezifische Techniken vorgestellt. Die Kinder/Jugendlichen können in dieser Folge – immer in Anlehnung an das nunmehr bekannte Spiel – Korbwürfe und die Abwehrtechnik erlernen.

Stundenverlauf /Inhalte

O = Organisation

● = Inhalte

Einstimmung

● Information über das Vorhaben, das nunmehr bekannte Spiel zu vertiefen

O Gesprächsrunde

● Werfen auf alle vorhandenen Ziele (Korbball-, Korbballständer, Basketballkörbe, an Ringen befestigte Reifen ca. 3,00 bis 3,50 m hoch, siehe Skizze)

O Freie Organisationsform, anschließend ständiger Wechsel an den Wurf-Stationen

● Passen und Fangen: ständig neue Positionen (rechts, links, vor, zurück) einnehmen

O 4er-Gruppen, Jungen und Mädchen gemischt, teilen sich die Halle

Schwerpunkt

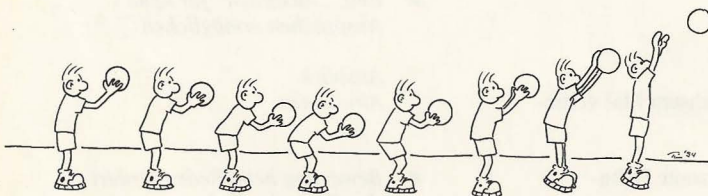
● Spiel 4:4 auf einen Korb

O Mehrere Spielsituationen anbieten

● Auswertung des Spiels:
- Korbwürfe erfolgreich?
- Wenn nicht, warum nicht?
- Was bereitete Schwierigkeiten?

O Gesprächsrunde

● Übungen zum Korbwurf aus dem Stand.
Technikbeschreibung (u.a. mit Hilfe von Zeichnungen)



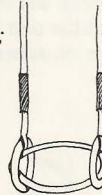
Absichten/Gedanken

● = Absichten/Gedanken

➤ = Hinweis

● Einstimmen und evtl. Nachwirkungen der ersten Korbball-Einheit erfragen

● Ballgewöhnung; Motivation wecken, Korbwürfe zu erlernen und zu üben; körperliche Erwärmung



● Zuspisicherheit; Einspielen der Teams; Hinführung zum nachfolgenden Spiel

● An Bekanntem anknüpfen

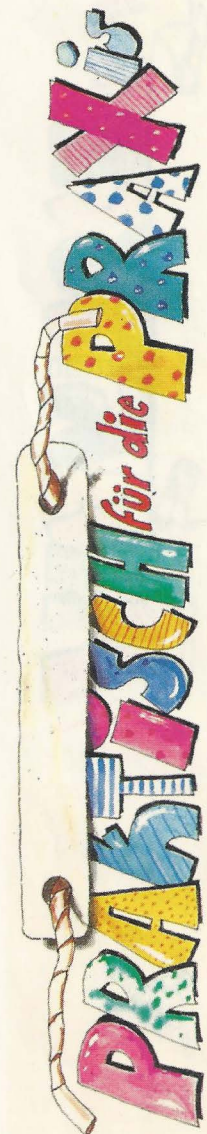
➤ Regeln wiederholen und gemeinsam festlegen

● Anhand der Beiträge Vorschläge zum weiteren Vorgehen machen:
1. Korbwürfe üben (aus dem Stand oder Lauf)
2. Verteidigung, „verteidigte Stellung“ üben.

● Kennenlernen des „Über-Kopf-Wurfes“

➤ Füße schulterbreit und parallel, Knie leicht gebeugt, Oberkörper leicht nach vorne geneigt. Ball wird mit beiden Händen – Daumen ansehen – in leichter Kreisbewegung zur Brust herangenommen und körpernah am Gesicht vorbei nach oben geführt. Die Bewegung entspricht einer 6. Knie hierbei beugen. Beim Abwurf strecken sich Knie und Arme – kleiner Absprung.

12/94

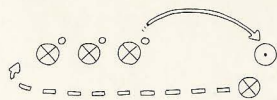


PRAKTISCH für die

Stundenverlauf/Inhalte

Absichten/Gedanken

- a) Kleine Gruppen 3-6 m vom Korb entfernt, werfen auf den Korb, dem Ball nachgehen, den nächsten Wurf abwarten und sich mit Ball wieder zum Wurf anschließen

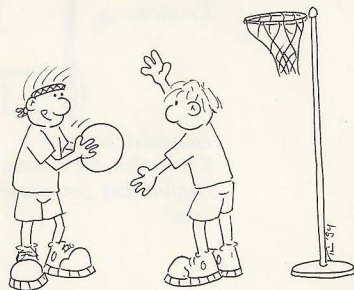


- = Ballweg
- - - = Laufweg
- = Korb
- ⊗ = Spieler/in

- b) Je 4 Spieler/innen verteilen sich um einen Korb. Mehrmals den Ball zuspiesen, dann Korbwurf. Ein/e andere/r Spieler/in holt den Ball, danach dasselbe von vorne
- c) Steigerung: Zuspiel schneller mit Vorbeugen, Wechsel der Positionen

- Übungen zur Verteidigung

- a) Zu zweit ohne Ball (möglichst gleichgeschlechtliche Paare): A versucht, zum Korb zu laufen, B behindert A durch körpernahe Deckung zwischen A und Korb mit ausgestrecktem Arm. Der/die Verteidiger/in hindert den/die Angreifer/in am Korbwurf, wenn
 - er/sie der/dem Angreifer/in das Gesicht zuwendet,
 - er/sie ihm/ihr auf Armlänge nah ist;
 - er/sie sichtbar den Ball blockiert,
 - er/sie sich zwischen Angreifer/in und Korb befindet.



- b) Zu dritt mit dem Ball: A und B passen sich den Ball in verschiedenen Tempi zu, C folgt dem Ball und verteidigt jeweils den/die Spieler/in mit dem Ball. Ist C nicht rechtzeitig bei dem/der Spieler/in mit dem Ball, erfolgt echter oder simulierter Korbwurf.

- Spiel 4:4 auf einen Korb; Verteidigung bleibt festgelegt und nah bei einer/m Angriffsspieler/in

- Mehrere Spielsituationen schaffen

- Anschließend kurzes Auswertungsgespräch

Ausklang

- Spielen - spielen

- Abschlußrunde
 „Wie wars?, „Was wollen wir beim nächsten Mal vertiefen, spielen, machen?“

- Dabei im Kreis stehen und leichte, bekannte Dehnübungen für Arme und Beine durchführen.

Literatur: Deutscher Turner-Bund (Hg.), Lehrplan, Sportspiele, München 1964 (Band 4)

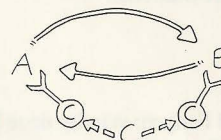
- *Konzentriertes Üben durch die Organisationsform*

- *Grundlegende Fehler, wie zu früher Abwurf, nicht gestreckte bzw. gebeugte Knie, werden korrigiert, z.B. durch den/die Partner/in.*

- *Spielnahe Situation, Vorbereitung auf den Korbwurf im Spiel*

- *Die Verteidigung ist nur ohne Angriff auf den Körper des/der Gegner/in – also kontaktlos – erlaubt.*

- *Sinn dieser „verteidigten Stellung“, erklären bzw. erarbeiten:
 * Hinderung am Korbwurf ohne Körperkontakt möglich!
 * Nicht Härte, sondern Schnelligkeit und gute Kondition sind gefragt!*



- ⊗ = verteidigte Position
- = Ballweg
- - - = Laufweg

- *Einige 3er Gruppen können in Korbnahe diese Übung machen und auf den Korb werfen. A und B mit Gesicht zum Korb, C mit dem Rücken zum Korb.*

- *Verteidigen im Spiel erproben*

- *Die neuen Erfahrungen können ausgetauscht werden und den weiteren Stundenverlauf beeinflussen.*

- *Teams festigen sich und ihre Taktik.*

- *Evtl. „Auszeiten“ für neue Absprachen ermöglichen*

- *Ausblick Abwärmen*

- *Bewegung beim Reden fördert den Gedankenfluß.*