

---

## **KORB- / BASKETBALL KORBLEGER Lektion 5**

---

*Aufwärmen*

10'

---

### **ÜBUNG 01 SPIEGEL**

#### **Organisation**

Leiter steht frontal vor Spielern.

#### **Ausführung**

- Leiter steht frontal vor Spielern und zeigt Bewegungen vor.
- Gruppe macht gezeigte Bewegungen nach.

#### **Beispiele**

- Vorwärts und rückwärts laufen
- Seitlich verschieben
- Hampelmann
- Drehung
- Boden berühren
- Hüpfen
- Skipping

#### **Material**

–

---

### **ÜBUNG 02 MOBILISIEREN**

#### **Organisation**

- Div. Gruppen à 2 Spieler.
- 2 Spieler stehen mit 1 Ball Rücken an Rücken. (Distanz: 2 m)

#### **Ausführung**

- Rücken an Rücken: Spieler neigen sich nach vorne (Blick zwischen gestreckten Beinen) und rollen sich Ball durch die Beine zu.
- Rücken an Rücken: Spieler kreisen Ball in Achterschleife um beide Körper und übergeben Ball.
- Sich gegenüberstehend (Distanz: 2 m): Spieler passen sich Ball mit angehobenen Beinen zu.
- Sich gegenüberstehend: Spieler übergeben sich Ball (eingeklemmt zwischen Füßen) mit angehobenen Beinen.
- Bauchlage: Spieler rollen sich Ball mit angehobenem Oberkörper zu.

#### **Material**

1 Ball / 2er-Gruppe

---

## **KORB- / BASKETBALL KORBLEGER** Lektion 5

---

*Technik*

20'

---

### **ÜBUNG 01 KORBLEGER**

#### **Organisation**

Spieler stehen mit je 1 Ball verteilt in der Halle.

#### **Ausführung**

Leiter zeigt Korbleger vor und lässt Spieler üben.

#### **Technische Hinweise**

- Korbleger wird vor allem bei schnellen Gegenstössen angewendet (bei alleinigem Zug auf den Korb).
- Korbleger ist relativ einfach zu erlernen, da Schwung des Laufs in Wurfbewegung miteinbezogen wird.

Abschluss von rechts mit rechter Hand:

- Linker Fuss mit letztem Kontakt des Balles aufsetzen;
- Ball im Sprung annehmen;
- Rechts landen;
- Mit linkem Bein kräftig abspringen;
- Rechtes Schwungbein hochziehen;
- Hochführen des Balles und Streckung des rechten Armes nach oben;
- Ball über Kopf abwerfen, Handgelenk abklappen und Arm gestreckt lassen.

#### **Material**

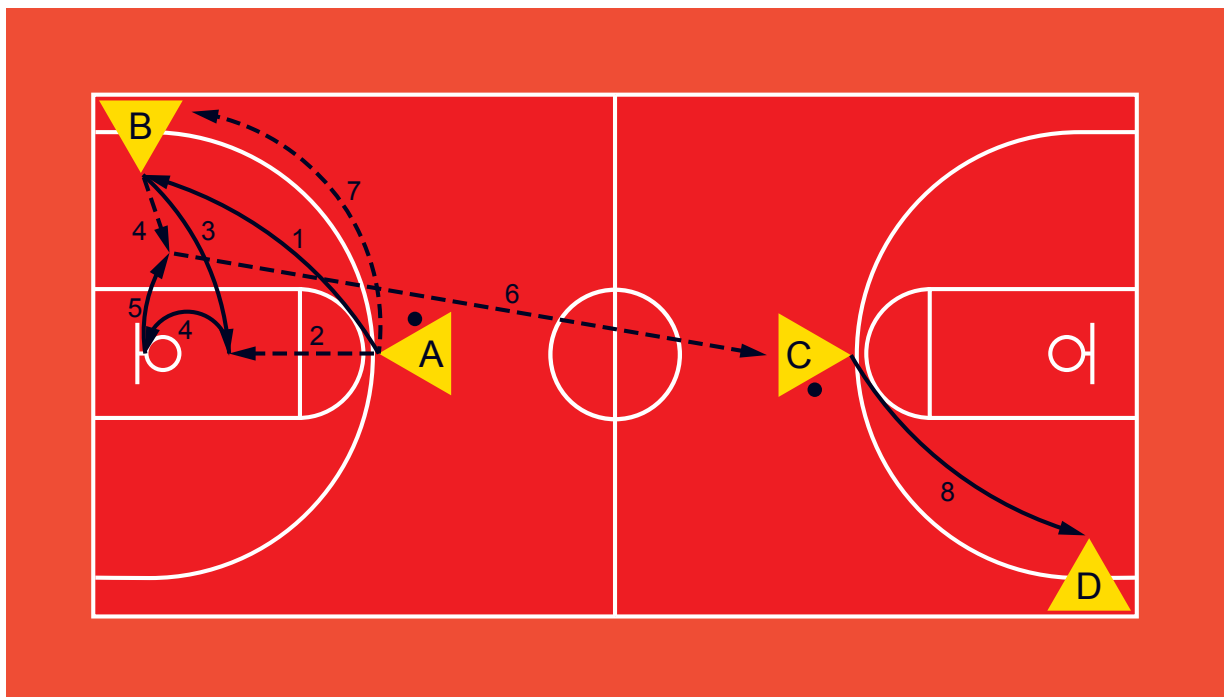
1 Ball / Spieler

## KORB- / BASKETBALL KORBLEGER Lektion 5

Technik

20'

### ÜBUNG 02 SHOOTING-DRILL



#### Organisation

- A und C stehen mit Ball vor 3-Punkte-Linie.
- B und D stehen ohne Ball an der Ecke der Grundlinie.

#### Ausführung

- 1 A spielt Ball per Pass zu B; B fasst Ball;
- 2 A läuft unter Korb;
- 3 B spielt Ball per Pass zu A;
- 4 A wirft Ball auf Korb;
- 5 B holt Rebound;
- 6 B dribbelt mit Ball zu C;
- 7 A schliesst hinter B an;
- 8 C spielt Ball per Pass zu D; D fasst Ball; etc.

#### Material

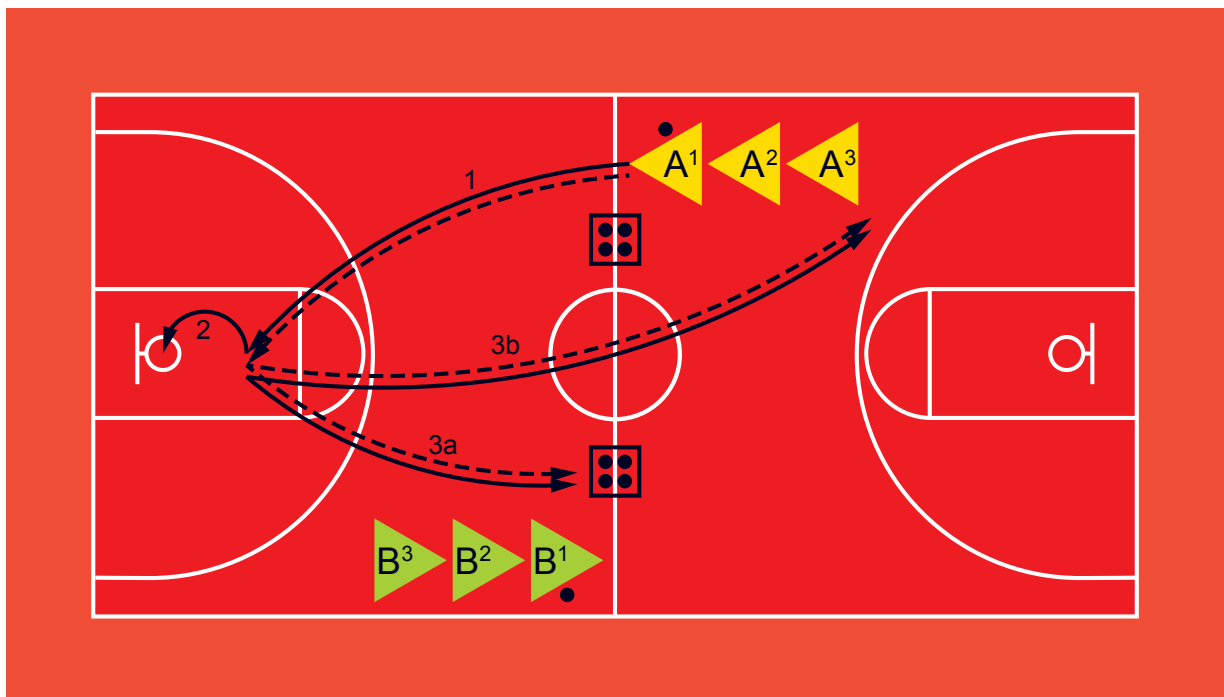
4 Hütchen, div. Bälle

## KORB- / BASKETBALL KORBLEGER Lektion 5

Technik

20'

### ÜBUNG 03 KORBLEGER-WETTKAMPF



#### Organisation

2 Gruppen à div. Spieler.

#### Ausführung

**1** Auf Kommando dribbeln A1 und B1 mit Ball zu ihrem jeweiligen Korb;

**2** A1 und B1 schliessen mit Korbleger ab.

**3a** Treffer: Ball wird zur gegnerischen Gruppe gedribbelt und in deren Ballbehälter gelegt.

**3b** Kein Treffer: Ball wird zurück zur eigenen Gruppe gedribbelt.

Ziel 1: Welcher Ballbehälter ist zuerst leer?

Ziel 2: Welche Gruppe hat am wenigsten Bälle nach einer bestimmten Zeit?

#### Material

4 Bälle / Gruppe, 2 Ballbehälter / Gruppe, 1 Korb / Gruppe

---

## **KORB- / BASKETBALL KORBLEGER Lektion 5**

---

*Spiel* 15'

---

### **BASKETBALL**

#### **Organisation**

3 Gruppen à 5 Spieler

#### **Ausführung**

- Spiel 5:5 auf 5 Minuten.
- Sieger erhält jeweils 3 Punkte.
- Gruppenwechsel nach jedem Spiel.

#### **Material**

1 Ball

## **KORB- / BASKETBALL KORBLEGER Lektion 5**

*Ausklang*

10'

### **BALLMASSAGE**

#### **Ausführung**

Jeder Spieler massiert sich den ganzen Körper mit Ball.  
(Körperstelle mit Druck durch eigenes Körpergewicht langsam auf Ball hin- und herrollen).

#### Beispiele:

- 1 Unterschenkel Rückseite
- 2 Oberschenkel Rückseite
- 3 Oberschenkel Vorderseite
- 4 Oberschenkel Aussenseite
















#### **Material**

1 Ball / Spieler



## KORB- / BASKETBALL KORBLEGER Lektion 5

### Legende

(+)	Leichte Erschwerung der Übung
(++)	Stärkere Erschwerung der Übung
(-)	Leichte Vereinfachung der Übung
(--)	Stärkere Vereinfachung der Übung
	Spieler mit Ball
	Spieler ohne Ball
	Spieler der gleichen Gruppe mit Ball
	Spieler der gleichen Gruppe ohne Ball
	Ballweg (schnell gespielter Ball)
	Ballweg (normal gespielter Ball)
	Laufweg (schnelle Verschiebung direkt zum Ball)
	Laufweg (normale Verschiebung, z. B. Positionswechsel)
1, 2, 3	Reihenfolge der Lauf- bzw. Ballwege
	Ballbehälter
	Schwedenkasten
	Matte
	Reif
	Langbank
	Malstab
	Hütchen