

KORB-/BASKETBALL PASS-WURF Lektion 4

Aufwärmen

15'

WÜRFEL-EINLAUFEN

Organisation

Div. Gruppen à 2 Spieler.

Ausführung

- Gruppe würfelt Zahl und führt entsprechende Aufgabe durch; etc.
- Falls bereits ausgeführte Aufgabe gewürfelt wird, muss Gruppe zusätzlich 1 Hallenrunde laufen.
- Übungsende entweder nach 8–10 min oder sobald 1 Gruppe alle 12 Aufgaben durchgeführt hat.

Aufgaben:

- | | |
|--|--|
| <p>1 Ball über Langbank, um Malstäbe (Slalom) und über dünne Matte dribbeln</p> <p>2 10 Pässe mit Medizinball (abwechselnd l/r, 5× pro Hand)</p> <p>3 3 Körbe aus naher Distanz werfen (Hütchen setzen)</p> <p>4 Bauchlage, 20 sek wechselseitiges Heben und Senken der Arme und Beine</p> | <p>5 Liegestütz rücklings mit Beinen auf Ball, Position 20 sek halten</p> <p>6 10 Ausfallschritte</p> <p>7 15 Rumpfbeugen</p> <p>8 10 Hampelmänner</p> <p>9 Standwaage, Position 20 sek halten</p> <p>10 10 Liegestütze</p> <p>11 3 Körbe aus ca. 4 m Distanz werfen (Hütchen setzen)</p> <p>12 3× durch Reifen dribbeln</p> |
|--|--|

Material

Aufgabenblatt, mind. 2 Würfel, div. Bälle, 1 Langbank, div. Matten, div. Reifen



KORB-/BASKETBALL PASS-WURF *Lektion 4*

Technik

20'

ÜBUNG 01 60ERLE

Organisation

- Div. Gruppen à 2–3 Spieler.
- Gruppen befinden sich in naher Distanz zum Korb.

Ausführung

- Pro Korb müssen 10 Treffer erzielt werden.
- Gruppe, die 10 Treffer pro Korb erzielt hat, ruft «Weiter!»;
alle Gruppen verschieben sich 1 Korb weiter.
- Treffer werden weitergezählt.
- Gruppe, die zuerst 60 Treffer erzielt, gewinnt.

Material

1 Ball/Gruppe

ÜBUNG 02 UP AND DOWN

Organisation

- Div. Gruppen à 2–3 Spieler.
- 2 Reifen werden vor jeden Korb platziert.
- Spieler stehen mit je 1 Ball verteilt in Halle.

Ausführung

- Spiel auf Zeit (2 min).
Ziel: Möglichst hohe Anzahl an Treffern.
- Jeder Spieler dribbelt Ball und versucht, Ball aus Stand innerhalb eines Reifens in Korb zu werfen.
 - Treffer: Spieler wechselt zum 2. Reifen;
Kein Treffer: Spieler wechselt zum nächsten Korb.

Material

1 Ball/Spieler, 2 Reifen/Korb

ÜBUNG 03 REIFEN-SCHNAPPBALL

Organisation

(Turnus im Halbfeld Volleyball)

- 2 Gruppen à 5–6 Spieler.
- 6–7 Reifen werden auf Spielfeld verteilt.

Ausführung

- Spieler einer Gruppe spielen sich Ball zu und versuchen Ball per Aufsetzer in ungedeckten Reifen zu werfen.
- Wird der indirekte Pass von einem Mitspieler gefangen, erhält Gruppe 1 Punkt.
- Bei 10 erfolgreichen Punkten, darf auf Korb gespielt werden.
- Wird Korb getroffen, erhält Gruppe 1 Punkt.
- Ballbesitzwechsel nach jedem Wurfversuch.

Material

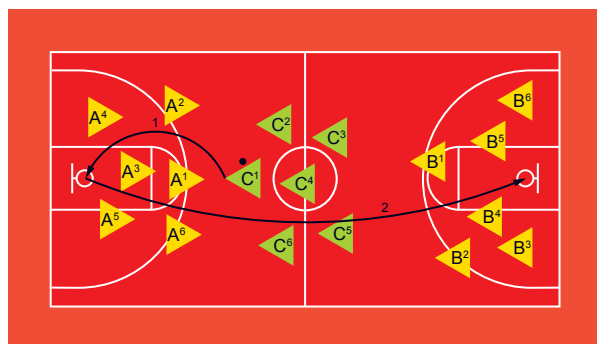
1 Ball/2 Gruppen, 2 Reifen zusätzlich zu Anzahl Spieler

KORB-/BASKETBALL PASS-WURF Lektion 4

Spiel

20'

ÜBUNG 01 WELLENSPIEL



Organisation

- 3 Gruppen à 5–6 Spieler.
- Gruppe A steht ohne Ball unter Korb und verteidigt ihn.
- Gruppe B steht ohne Ball unter gegenüberliegendem Korb und verteidigt ihn.
- Gruppe C steht mit Ball in Hallenmitte.

Ausführung

Spiel auf Zeit:

- 1 Gruppe C greift Gruppe A an;
- 2 Verliert Gruppe C Ball oder erzielt Korb, greift Gruppe A Gruppe B an; etc.

Ziel: Möglichst hohe Anzahl an Treffern.

Material

1 Ball, div. Überzieher

ÜBUNG 02 BASKETBALL

Organisation

- 3 Gruppen à 5 Spieler (1 Gruppe als Ersatz).

Ausführung

Spiel 5:5:

- Spieler versuchen, Ball in Korb zu werfen.
- Gruppenwechsel nach jedem Treffer.

Material

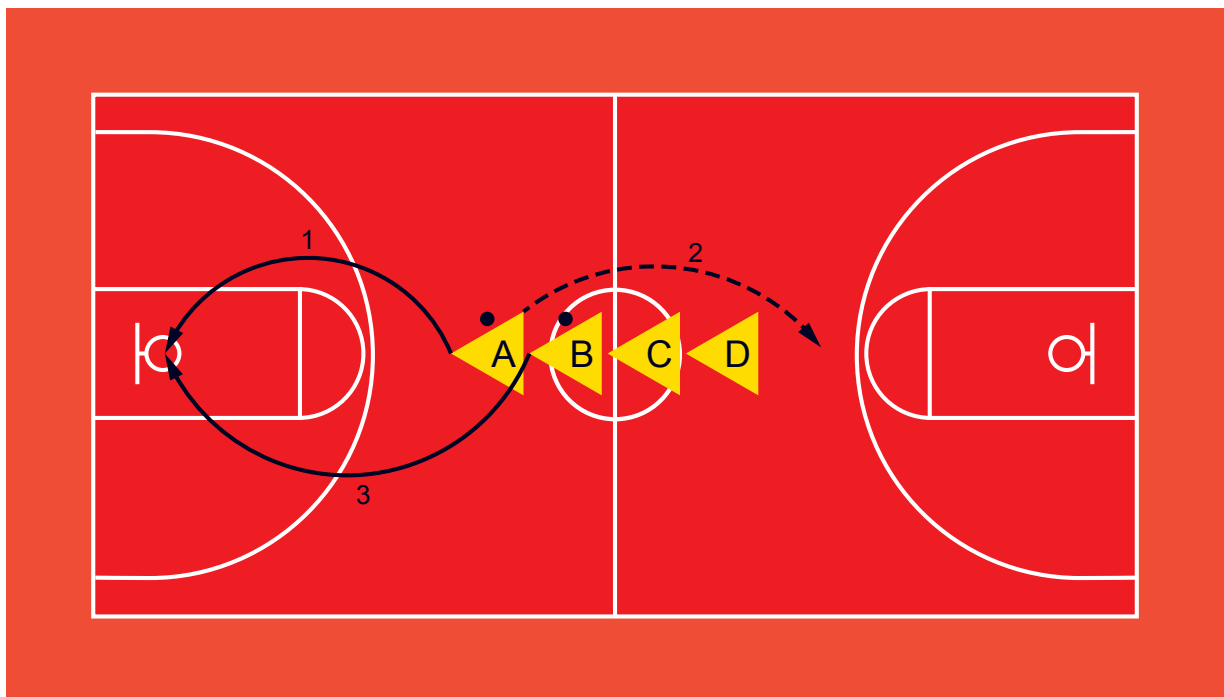
1 Ball

KORB-/BASKETBALL PASS-WURF Lektion 4

Ausklang

10'

SHOOT OUT



Organisation

- Spieler stehen hintereinander in bestimmter Distanz zum Korb.
- A und B stehen mit Ball hintereinander vor Korb.
- C und D stehen ohne Ball hintereinander vor Korb.

Ausführung














- 1 A führt Korbwurf aus.
- 2 **Treffer:** A spielt Ball zu C und schliesst hinter D an.
Kein Treffer: A fasst Ball und führt 2. Korbwurf aus beliebiger Distanz aus.
- 3 Sobald A Ball fasst, darf B Korbwurf ausführen.
- 4 Trifft B vor A, scheidet A aus; etc;
- 5 A macht selbständig Dehnübungen.
(Bei vielen Spielern können Gruppen auf 2 Körbe aufgeteilt werden).

Material

2 Bälle / Korb

KORB-/BASKETBALL PASS-WURF *Lektion 4*

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