

## **KORB- / BASKETBALL PASSEN**

## *Lektion 1*

*Aufwärmen*

*15'*

### **ÜBUNG 01 BALLHANDLING**

#### **Organisation**

Spieler stehen mit je 1 Ball verteilt in der Halle.

#### **Ausführung**

Leiter erteilt verschiedene Aufgaben:

- Ball hinter Rücken aufwerfen, Ball vor Körper fangen.
- Ball vor Körper aufwerfen, Ball hinter Rücken fangen.
- Ball vor Körper aufwerfen, 1–2× klatschen, Ball vor Körper fangen.
- Ball vor Körper aufwerfen, sich drehen, Ball vor Körper fangen.
- Ball im Stand aufwerfen, Ball im Sitz fangen.
- Ball im Sitz aufwerfen, Ball im Stand fangen.
- Ball 1× auf Boden prellen; nach jeder Bodenberührung des Balls 1× unter Ball durchschlüpfen (Wettkampf: Wer schafft am meisten Durchgänge?).
- 1. Runde: von Korb zu Korb joggen und versuchen, Ball via Boden in Korb zu prellen;
- 2. Runde: von Korb zu Korb joggen und versuchen, Ball mit normalem Wurf in Korb zu werfen.

#### **Material**

1 Ball / Spieler

### **ÜBUNG 02 KRAFT / MOBILISATION**

#### **Organisation**

Spieler stehen mit je 1 Ball im Kreis.

#### **Ausführung Mobilisation**

- Hockposition; Ball um Körper führen.
- Breitbeinigen Stand; Ball wird in Form einer 8 um Beine geführt.

#### **Ausführung Rumpf**

- Sitzende Position; Beine vom Boden abheben; Ball um Beine kreisen.
- Sitzende Position; Beine vom Boden abheben; Ball auf Beinen aufgelegt; Ball auf Unterschenkeln vor- und zurückrollen.

#### **Ausführung Liegestütz rücklings**

- Sitzende Position (ohne Stützkraft); Füsse befinden sich auf Ball; Beine über Ball nach vorne rollen.
- Position im Liegestütz rücklings; Füsse befinden sich auf Ball; Beine über Ball nach vorne rollen.

#### **Ausführung Rücken**

Bauchlage; Ball in Händen halten; Arme befinden sich gestreckt in Hochhalte; kleine Bewegungen mit Oberkörper ausführen (hoch / tief).

#### **Material**

1 Ball / Spieler

# KORB- / BASKETBALL PASSEN

## Lektion 1

Technik

20'

### ÜBUNG 01 EINERLEI

#### Organisation

2 Spieler stehen sich mit 1 Ball gegenüber.  
(Distanz: 3–5 m)

#### Ausführung

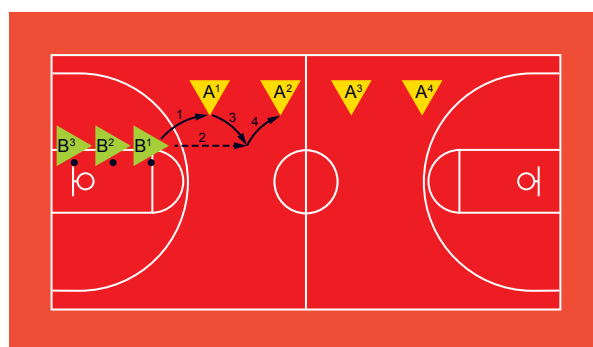
Fänger macht jeweils 1 Schritt in Richtung Ball.

- Beidhändige Druckpässe (Distanz verändern).
- Beidhändige Überkopfpässe (Distanz verändern).
- Einhändige Pässe (r/l, Distanz verändern).
- Einhändiges Stossen (r/l).
- Ein- oder beidhändiges Rollen (im Wechsel).
- Ein- oder beidhändige Bodenpässe (im Wechsel).
- Ein- oder beidhändige Pässe (im Wechsel) rückwärts durch gegrätschte Beine.

#### Material

1 Ball / 2er-Gruppe

### ÜBUNG 02 ZICKZACKPASSEN



#### Organisation

(Turnus im Halbfeld (längs))

- 2 Gruppen.
- Gruppe A steht ohne Ball entlang der Seitenlinie des Volleyballfeldes.
- Gruppe B steht mit Ball im Volleyballfeld.

#### Ausführung

Rundlauf (Give and go):

- 1 B<sup>1</sup> spielt Ball per Pass vorwärts zu A<sup>1</sup>;
- 2 A<sup>1</sup> fängt Ball; B<sup>1</sup> verschiebt sich auf Höhe zwischen A<sup>1</sup> und A<sup>2</sup>;
- 3 A<sup>1</sup> spielt Ball per Pass vorwärts zu B<sup>1</sup>;
- 4 B<sup>1</sup> fängt Ball und spielt Ball per Pass vorwärts zu A<sup>2</sup>; usw;
- 5 Abschluss mit Korbwurf auf gegenüberliegender Grundlinie.

#### Wechsel

Gruppenwechsel nach 3 Durchgängen.

#### Material

Hälfte der Spieler mit Ball.

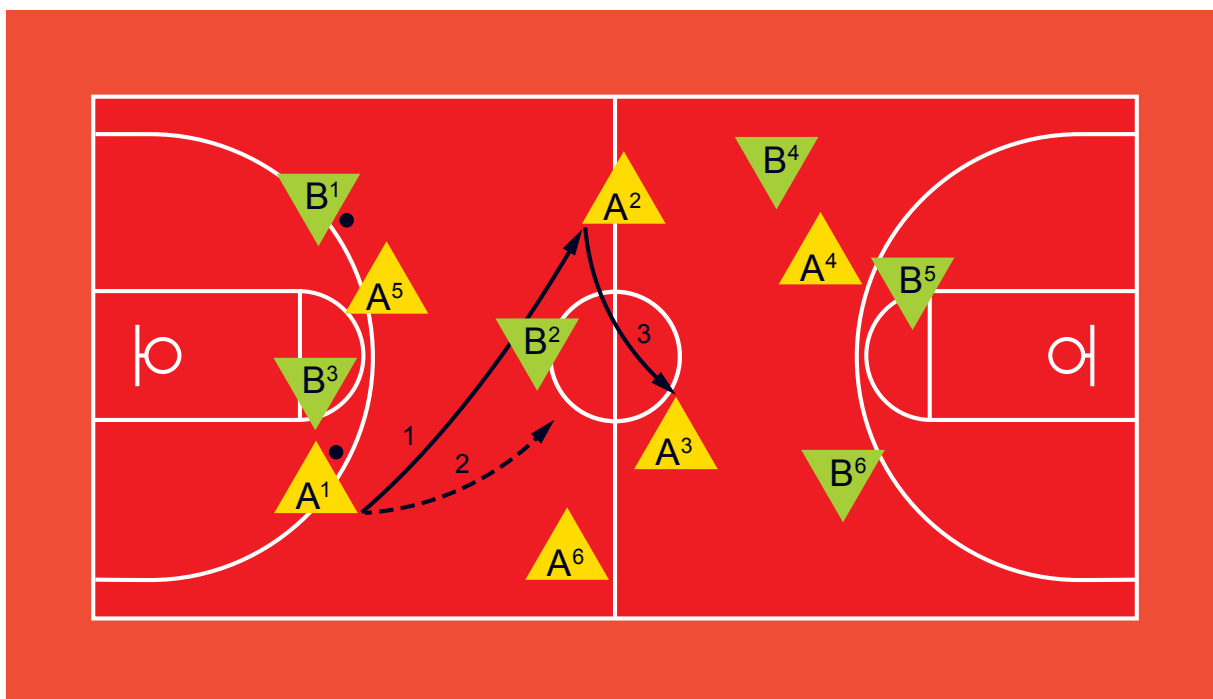
## KORB- / BASKETBALL PASSEN

## Lektion 1

Technik

20'

### ÜBUNG 03 NUMMERNPASSEN



#### Organisation

(Turnus im ganzen Feld)

- 2 Gruppen à 5–6 Spieler.
- Spieler werden von 1 bis 5 (oder 6) durchnummeriert (= Reihenfolge Ballweg).

#### Ausführung

Gruppen bewegen sich durcheinander.

Ball wird gem. definierter Reihenfolge gespielt.

- 1 A<sup>1</sup> spielt Ball per Pass zu A<sup>2</sup>; A<sup>2</sup> fängt Ball;
- 2 A<sup>1</sup> verschiebt sich an einen beliebig anderen Platz in Halle (oder um Hütchen) und bietet sich dann wieder an.
- 3 A<sup>2</sup> spielt Ball per Pass zu A<sup>3</sup>; A<sup>3</sup> fängt Ball; usw;

(Definierte Reihenfolge muss beibehalten werden.)

#### Varianten

- Passrichtung wechseln.
- Leiter ruft zwei Nummern; beide Nummern müssen Plätze tauschen (z. B. beim Ausruf «3» und «5» wird Nr. 3 zu Nr. 5 und umgekehrt).
- Mit Störefried: höchste Nummer versucht als Störefried Ball zu fangen; sobald dies gelingt, nimmt der Störefried den Platz einer anderen Nummer ein.
- Leiter pfeift und ruft eine Nummer; Nummer muss Ball verlangen, zu einem Korb dribbeln und schnellstmöglich Korb erzielen.
- Zweiter Ball wird ins Spiel gebracht. (+)

#### Material

1 Ball / 2er-Gruppe

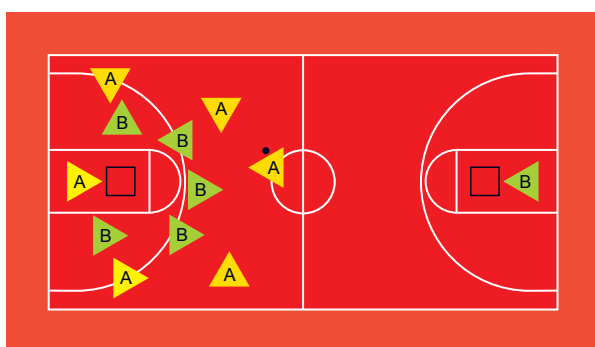
# KORB- / BASKETBALL PASSEN

# Lektion 1

Spiel

15'

## ÜBUNG 01 ROLLBASKETBALL



### Organisation

(Turnus im ganzen Feld)

- 2 Gruppen.
- Gruppen befinden sich im Basketballfeld.
- 2 Spieler befinden sich mit je 1 leeren Ballbehälter im gegenüberliegenden Trapez (Rechteck unter dem Korb).

### Ausführung

- Es wird mit Linienballregeln auf Basketballfeld gespielt (Ball darf nur gepasst werden, max. 3 Schritte erlaubt).
- Spieler im Trapez darf sich in dieser Zone mit dem Wagen frei bewegen, darf die Zone aber nicht verlassen und den Wagen nicht kippen.
- Team A versucht den Basketball mit einem Pass in den Ballbehälter zu befördern.
- Wenn das Trapez von einem Feldspieler betreten wird, erhält das gegnerische Team Ballbesitz.
- Verlässt der Spieler oder der Wagen das Trapez, zählt ein möglicher Punkt nicht.

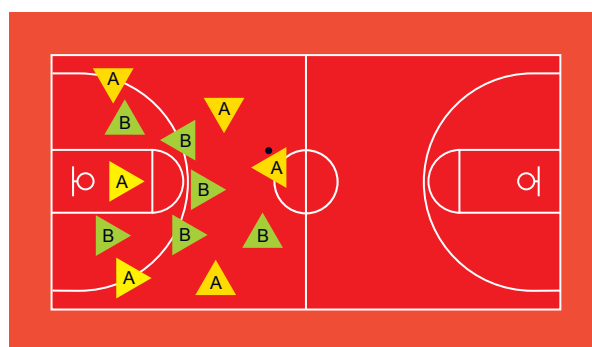
### Varianten

Ballbehälter bleibt im Trapez stehen (kein Wagenhalter nötig). (→)

### Material

1 Ball, 2 leere Ballbehälter

## ÜBUNG 02 BRETTBALL



### Organisation

(Turnus im ganzen Feld)

- 2 Gruppen.
- Gruppen befinden sich im Basketballfeld.

### Ausführung

- Jede Gruppe versucht Ball durch geschicktes Zuspiel gegen gegnerisches Brett zu werfen.
- Berührt abgeprallter Ball den Boden, erzielt Gruppe, die Brett getroffen hat, 1 Punkt; gegnerische Gruppe erhält Ball und bringt ihn hinter eigener Grundlinie ins Spiel.
- Wird abgeprallter Ball von gegnerischer Gruppe gefangen, bevor er zu Boden fällt, gibt es keinen Punkt und das Spiel wird fortgesetzt.

### Material

1 Ball

## KORB- / BASKETBALL PASSEN

## Lektion 1

Ausklang

5'

### ÜBUNG 01 KATZENBUCKEL



#### Beschrieb

Im Vierfüsslerstand Katzenbuckel und Hohlkreuz im Wechsel ausführen (Position jeweils 3 sek halten).

### ÜBUNG 02 HÜFTBEUGER DEHNEN



#### Beschrieb

Im Kniestand, Arme nach oben gestreckt, Oberkörper leicht im Hohlkreuz überstreckt. Arme und Oberkörper abwechselnd nach rechts und links abdrehen.

### ÜBUNG 03 OBERSCHENKEL DEHNEN



#### Beschrieb

Im Kniestand, gerader Oberkörper, das zu dehnende Bein gestreckt, Ferse aufgesetzt. Oberkörper über gestrecktes Bein absenken und hintere Oberschenkel-Muskulatur dehnen (Position 15–30 sek halten, dann Seitenwechsel).

### ÜBUNG 04 SCHULTER DEHNEN



#### Beschrieb

Stehende oder sitzende Position, Hände hinter Rücken von oben und unten gleichzeitig zusammenbringen (Berührung ist nicht zwingend), wippender Positionswechsel der Arme l/r.

### ÜBUNG 05 ARME SCHWINGEN

#### Beschrieb

Stehende Position, Arme gestreckt. Arme in grossen Kreisen schwingen (vw/rw).

### ÜBUNG 06 LOCKERUNGEN








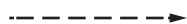







#### Beschrieb

Hände, Arme, Füsse, Beine, ganzer Körper ausschütteln.

# KORB- / BASKETBALL PASSEN

## Lektion 1

### 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