

---

## **KORB- / BASKETBALL PARCOURS**    *Lektion 6*

---

*Aufwärmen*

*15'*

---

### **ÜBUNG 01 STAFETTEN**

#### **Organisation**

- 4 Gruppen à 2–5 Spieler.
- Spieler stehen hinter Grundlinie.

#### **Ausführung**

Ziel: Bestimmte Distanz mittels Stafette überwinden. (z. B. Grundlinie zu Mittellinie)

- Spieler stehen hintereinander mit gegrätschten Beinen; erster Spieler übergibt Ball über Kopf zum zweiten Spieler; letzter Spieler rollt Ball durch die Beine aller Spieler nach vorne und rennt zum ersten Spieler; Spieler fasst Ball und übergibt Ball über Kopf zum dahinter stehenden Spieler; etc.
- Zu zweit Basketball transportieren: Rücken an Rücken oder Stirn an Stirn.
- Zu zweit Tennisball mit 2 Basketbällen transportieren (Tennisball darf nur mit Basketbällen berührt werden).
- Zu zweit Basketball auf Längsseite eines Kastenteiles transportieren (Ball darf nicht berührt werden); Fällt Ball auf Boden muss eine Aufgabe absolviert werden.
- Linienlauf: Erster Spieler legt Ball auf erste Linie und rennt zurück; zweiter Spieler rennt zu Ball und legt ihn auf zweite Linie; etc.

#### **Material**

- 1 Basketball/Gruppe, 1 Tennisball/Gruppe,
- 1 Kastenoberteil/Gruppe

---

### **ÜBUNG 02 BALLSALAT**

#### **Organisation**

- 4 verschiedene Bälle sind auf Spieler aufgeteilt.
- Alle Spieler stehen mit Ball im Spielfeld.

#### **Ausführung**

Spiel auf Zeit:

- Kleinere Ball fängt den grösseren.
- Spieler mit Basketball sind Verteidiger und müssen flüchten, indem sie den Ball prellen.
- Spieler mit anderen Bällen sind Angreifer und versuchen, Mitspieler mit dem Ball zu berühren.
- Bei Berührung des Mitspielers werden Bälle getauscht.
- Bei Abpfiff sind die Spieler mit Basketball die Sieger

#### **Material**

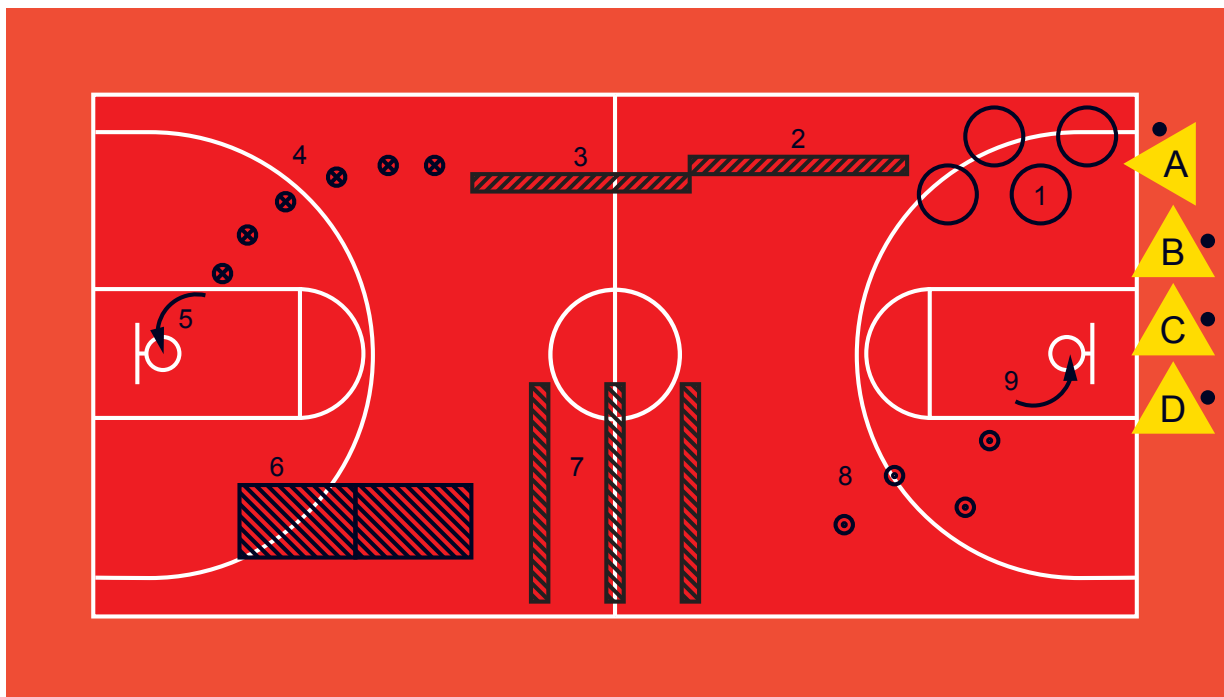
- Div. Tennisbälle, div. Handbälle, div. Volleybälle, div. Basketbälle

## KORB- / BASKETBALL PARCOURS Lektion 6

Technik

20'

### PARCOURS



#### Organisation

Spieler stehen mit je 1 Ball (freie Ballartwahl) am Anfang des Parcours.

#### Ausführung

Technikparcours wird mehrmals in eine Richtung «durchdribbelt»:

- 1 Prellend durch Reifen steigen;
- 2 Ball auf Langbank prellen (auf Boden laufen);
- 3 Ball auf Boden prellen (auf Langbank laufen);
- 4 Slalom durch Malstäbe (abwechselnd l/r prellen);
- 5 Korbleger;
- 6 Ball über Matten prellen;
- 7 Über Langbänke oder aufgestellte Kastenteile (Hürden) dribbeln;
- 8 Um Hütchen dribbeln;
- 9 Korbwurf.

#### Material

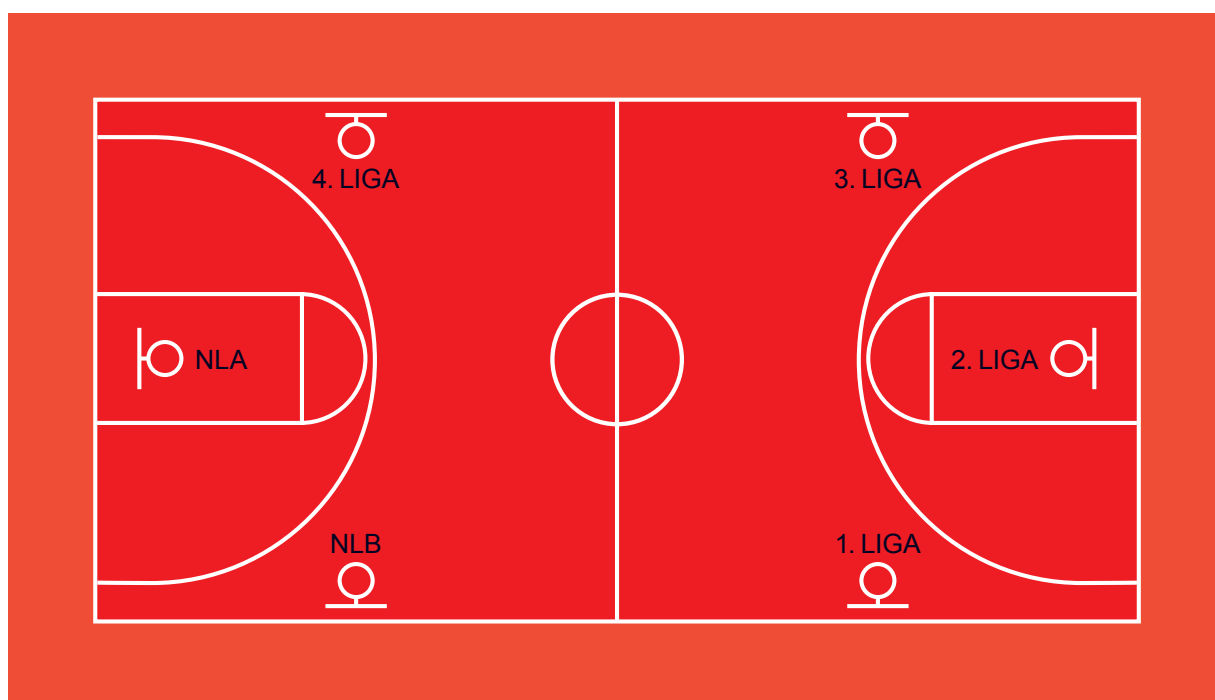
1 Ball/Spieler, Reifen, Langbänke, Malstäbe, dünne Matten, Kastenteile, Hütchen

## **KORB- / BASKETBALL PARCOURS**    *Lektion 6*

*Spiel*

*20'*

### **LIGASPIEL**



#### **Organisation**

Div. Gruppen à 1–3 Spieler.

#### **Ausführung**

Spiel 1:1, 2:2 oder 3:3 auf 1 Korb für 2–3 min.:

- Je 2 Gruppen spielen auf 1 Korb.
- Siegergruppe steigt im Uhrzeigersinn 1 Korb auf.  
Verlierergruppe steigt im Gegenuhrzeigersinn 1 Korb ab.
- Siegergruppe beim NLA-Korb bleibt auf dieser Position.  
Verlierergruppe beim 4.-Liga-Korb bleibt auf dieser Position.

#### **Material**

1 Ball/Korb, 4 Körbe

---

## **KORB- / BASKETBALL PARCOURS**      *Lektion 6*

---

*Ausklang*

*5'*

---

### **Organisation**

Spieler stehen mit je 1 Ball in einem Kreis.

### **Ausführung**














- Leiter prellt Rhythmus vor; Spieler versuchen, diesen nachzuprellen.
- Alle Spieler prellen im Kreis; sobald Leiter «links» ruft, lassen alle Spieler ihren Ball los und verschieben sich um 1 Position nach links; alle Spieler prellen mit neuem Ball weiter.
- Ball liegt vor jedem Spieler am Boden; Spieler senken Oberkörper mit gestreckten, gegrätschten Beinen und berühren Ball mit beiden Händen; Position für 10 sek. halten, lösen und Position nochmals 10 sek. halten.
- Spieler halten Ball mit beiden gestreckten Armen nach oben; Spieler neigen Oberkörper zur Seite; Position für 10 sek. halten, lösen, Seitenwechsel.
- Ausschütteln von Armen und Beinen.

### **Material**

1 Ball / Spieler (z. B. Gymnastik-, Basket- oder Fussball)

# KORB- / BASKETBALL PARCOURS Lektion 6

## 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