
KORB- / BASKETBALL KORBWURF *Lektion 3*

Aufwärmen

10'

3ER-LAUF

Organisation

Div. Gruppen à 3 Spieler.

Ausführung

- 1** A läuft 5 Runden und gibt dadurch die Zeit vor;
- 2** B wirft währenddessen Körbe
- 3** C führt verschiedene Kraftübungen in Hallenmitte aus.
(2 Durchgänge)

Beispiele:

- Rückenlage, Beine aufgestellt, Becken in der Luft:
Ball 10× um beide Oberschenkel führen.
- Liegestütz-Position:
Ball 10× von Händen zu Füßen und zurück rollen.
- Rückenlage, Beine aufgestellt:
Oberkörper heben und senken, dabei Ball 10× um beide Beine führen.

Varianten

Wettkampf: Treffer pro Gruppe zählen.

Material

1 Ball/Gruppe, div. Matten, Musik

KORB- / BASKETBALL KORBWURF Lektion 3

Technik

20'

ÜBUNG 01 STANDWURF



Organisation

Jeder Spieler steht mit je 1 Ball vor Korb.

Ausführung

Spieler versuchen, Ball per Standwurf aus verschiedenen Distanzen in Korb zu werfen.

Technische Hinweise

- Ausgangsposition: Füsse sind parallel, Wurfhand befindet sich hinter Ball, Schutzhand befindet sich seitlich am Ball.
- Wurfvorbereitung: Körperstreckung aus Knien; Ball hochführen; Strecken des Wurfarmes.
- Wurf: Handgelenk abklappen; Arm gestreckt lassen.

Material

1 Ball / Spieler

ÜBUNG 02 TOUR DE SUISSE

Organisation

- Div. Gruppen à 3 Spieler.
- Hütchen sind in verschiedenen Abständen um den Korb verteilt.

Ausführung

Wettkampf:

- Spieler werfen Ball ausgehend von Hütchen 1 bis 8 in Korb.
- Pro Hütchen müssen 3 Treffer erzielt werden.
- Nach 3 Treffern darf Gruppe 1 Hütchen vorrücken und erneut werfen.

Material

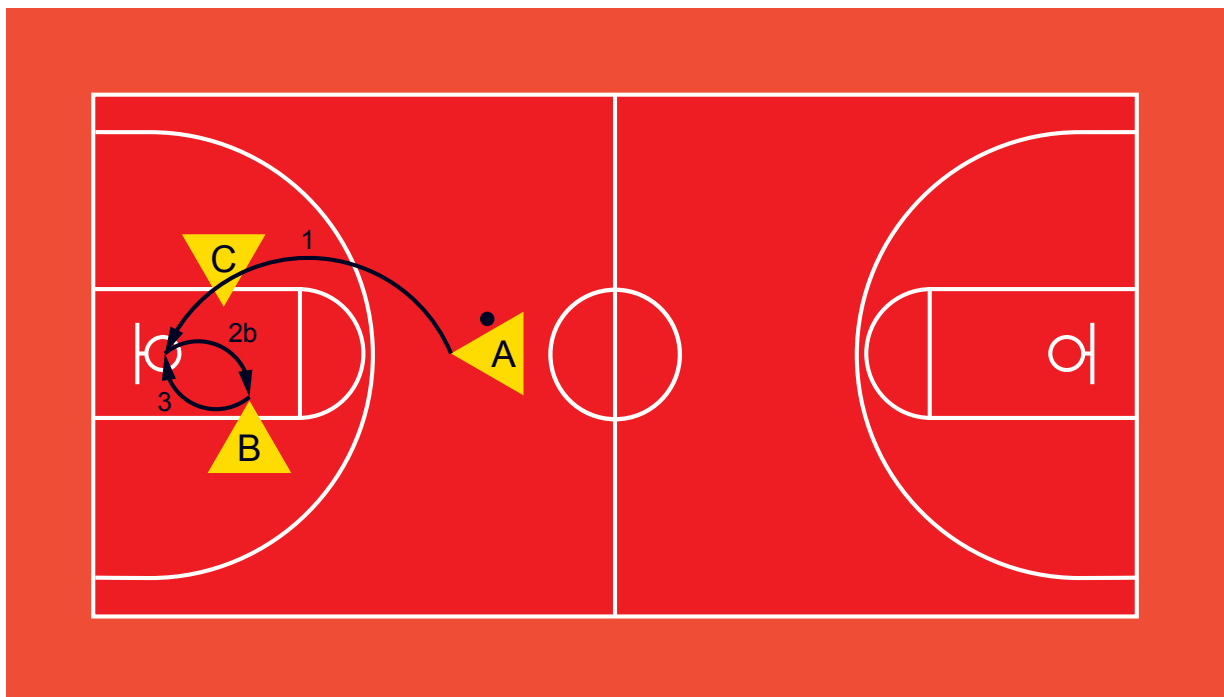
1 Ball / Gruppe, 8 Hütchen / Gruppe

KORB- / BASKETBALL KORBWURF Lektion 3

Technik

20'

ÜBUNG 03 REBOUND-WURF-WETTKAMPF



Organisation

- Div. Gruppen à 3 Spieler.
- A steht mit Ball vor Korb (ca. 6 m Distanz).
- B und C stehen ohne Ball unter Korb.

Ausführung

- 1** A versucht, Ball in Korb zu werfen.
- 2a** Treffer: 2 Punkte für A.
- 2b** Kein Treffer: B und C kämpfen unterhalb des Korbes um Rebound.
- 3** Wer Ball fängt, darf seinerseits versuchen, Korb zu werfen.
Treffer nach Rebound: 1 Punkt für Werfer.
(Positionswechsel nach 3 Würfen.)

Material

1 Ball/Gruppe

KORB- / BASKETBALL KORBWURF *Lektion 3*

Spiel *20'*

STREETBALL

Organisation

(Turnus im Halbfeld.)

- 4–6 Gruppen (gem. Anzahl Körben).
- Pro Gruppe stehen jeweils 3 Spieler in Spielfeld.
- Spiel ohne Schiedsrichter (Fairness!).

Ausführung

Spiel 3:3 auf 1 Korb.

- Spieler versuchen, Ball in Korb zu werfen.
- Ballbesitzwechsel nach jedem Treffer, Foul oder Ball im «Aus».
Ball muss dabei von 1 Gegenspieler hinter der 3-Punkte-Linie «gecheckt» (berührt) werden.
- Nach jedem Ballbesitzwechsel (auch während des Spiels) muss Ball hinter 3-Punkte-Linie zurückgespielt oder gedribbelt werden.
- Gegnerwechsel nach 4–5 min.

Material

1 Ball/2 Gruppen, 1 Korb/2 Gruppen

KORB- / BASKETBALL KORBWURF Lektion 3

Ausklang
















15'

DEHNUNGSÜBUNGEN



KORB- / BASKETBALL KORBWURF Lektion 3

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