

# Lektion

## Korbwurf

Im Korbball ist der Wurf eines der wichtigsten Elemente. Diese Lektion beinhaltet viele verschiedene Spielformen und zielt darauf ab, die Spieler den Wurf aus unterschiedlichsten Lagen üben zu lassen.

### Rahmenbedingungen

- Lektionsdauer: 90 Minuten
- Stufe: 6.–9. Klasse
- Niveaustufe: Fortgeschrittene

### Lernziele

- Den Positionswurf festigen
- Wurfpraxis aus dem Spiel heraus sammeln
- Zusammenspiel fördern
- Den Rebound anwenden

### Technische Hinweise Korbleger

Rechtshänder: Ball aufnehmen mit links, Schritt rechts-links, Absprung senkrecht mit dem linken Bein nahe am Korb. (Rhythmus: «jam-ta-tam»)

	Thema/ Aufgabe/ Übung/ Spielform	Organisation/ Skizze	Material
Einstieg	<p>15' <b>Uhrendribbling</b></p> <p>Zwei Mannschaften treten gegeneinander an. Die eine Mannschaft absolviert im Kollektiv einen Parcours, bis sie 40 Durchgänge geschafft hat. Die gegnerische Mannschaft versucht, in der anderen Hallenhälfte möglichst viele Treffer zu erzielen (nach dem Wurf muss jeweils ein Hütchen umlaufen werden). Die Uhrenmannschaft gibt die Zeit vor: Nach 40 Durchgängen ist die Zeit abgelaufen, dann folgt der Aufgabenwechsel. Wer sammelt mehr Punkte?</p>		Bälle, 2 Langbänke, Körbe, Malstäbe, Reifen
Hauptteil	<p>10' <b>Rundlauf mit Köpfchen</b></p> <p>An jedem Korb sind in einem Halbkreis 3–4 Hütchen platziert (maximal 3m vom Korb entfernt). Jeder hat einen Ball und startet an einem beliebigen Hütchen. Er hat zwei Wurf-Versuche. Trifft er, darf er eine Position weiterrücken. Wenn er nicht trifft, muss er trotzdem an jedem Hütchen einmal werfen, kann aber keine Punkte mehr erzielen. Ziel ist es, im ersten Durchgang (bis er wieder beim Anfangshütchen steht) alle Körbe zu erzielen, im nächsten Durchgang darf 1 x nicht getroffen werden, im übernächsten 2 x etc. <b>Einfacher:</b> Wird 2 x am gleichen Korb nicht getroffen, darf er direkt wieder beim 1. Hütchen beginnen. <b>Schwieriger:</b> Pro Hütchen nur 1 Wurf zur Verfügung.</p>		Bälle, Körbe, Hütchen
	<p>8' <b>30erle</b></p> <p>In 3er-Teams mit einem Ball 2m vom Korb entfernt stehen. Sobald eine Gruppe an einem Korb 5 Treffer erzielt hat, ruft sie laut «5»! Alle wechseln miteinander den Korb im Uhrzeigersinn und zählen weiter. Es wird weitergezählt und sobald eine Gruppe bei 10 Treffern angelangt ist, wird wieder gerufen und gewechselt. Wer hat zuerst 30 Treffer als Team? <b>Schwieriger:</b> Positionen (Distanz variierend) setzen mit Hütchen.</p>		Bälle, Körbe

		Thema / Aufgabe / Übung / Spielform	Organisation / Skizze	Material
Hauptteil	10'	<p><b>Rebunder</b></p> <p>In 3er-Gruppen unter einem Korb. A wirft dreimal frei von ca. 4 m auf den Korb. Trifft er, erhält er zwei Punkte. B und C stehen unter dem Korb und duellieren sich um den Rebound. Wer den Abpraller erwischt, wird zum Angreifer und der andere zum Verteidiger (1:1). Das Spiel läuft so lange, bis der Ball im Aus ist oder im Korb landet. Treffen B oder C, gibt es für diesen 1 Punkt. Rollenwechsel nach 3 Würfen von der 4-m-Linie.</p> <p><b>Variation:</b> Der Rebunder muss zuerst dem Werfer A einen Pass geben. A wird zusammen mit dem Rebunder zum Angreifer (Spielsituation 2:1).</p>	<p>Das Diagramm zeigt eine Draufsicht auf einen Korbballplatz. Ein Korb ist rechts im Bild positioniert. Ein Spieler A (orange) steht links von der 4-m-Linie und wirft den Ball. Spieler B (blau) und C (blau) stehen unter dem Korb. Pfeile zeigen die Flugrichtung des Balls und die Positionen der Spieler an.</p>	1 Ball, 1 Korb
	7'	<p><b>2:1 auf einen Korb</b></p> <p>Zwei Angreifer – A und B – spielen auf einen Korb gegen einen Verteidiger C. Sobald der Verteidiger den Ball berührt, darf er von der 3-m-Freiwurflinie frei auf den Korb werfen und so zwei Punkte erzielen. Trifft entweder A oder B vor einer Ballberührung, erhält dieser einen Punkt. Rollentausch nach 5 Angriffen.</p>	<p>Das Diagramm zeigt eine Draufsicht auf einen Korbballplatz. Ein Korb ist rechts im Bild positioniert. Spieler A (orange) und B (orange) sind Angreifer, Spieler C (blau) ist der Verteidiger. Pfeile zeigen die Flugrichtung des Balls und die Positionen der Spieler an.</p>	1 Ball, 1 Korb
	15'	<p><b>Stationentraining: Wurf</b></p> <p>Es wird zu zweit mit je einem Ball 3 Minuten an einer Station gearbeitet. Anschliessend Wechsel.</p> <p>Aufgaben</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Standwurf über einen Mattenwagen.</li> <li>• Wurf zwischen einen Reifen, der an den Ringen aufgehängt ist, zu Mitspieler auf einer Langbank.</li> <li>• Sprungwurf nach Anlauf ab Minitrampolin.</li> <li>• Korbleger nach Doppelpass mit Zuspeler.</li> </ul>	<p>Das Diagramm zeigt eine Draufsicht auf einen Korbballplatz mit verschiedenen Stationen. Es sind ein Mattenwagen, ein Reifen, der an Ringen aufgehängt ist, eine Langbank, ein Minitrampolin und ein Korb dargestellt. Pfeile zeigen die Flugrichtung des Balls und die Positionen der Spieler an.</p>	Bälle, 3 Körbe, Mattenwagen, Weichbodenmatte, Langbank, Reifen an Ringen aufgehängt, Minitrampolin

		Thema / Aufgabe / Übung / Spielform	Organisation / Skizze	Material
Ausklang	20'	<p><b>Tumbler</b></p> <p>Die Halle wird in der Mitte durch eine Langbank in zwei Felder geteilt. Pro Feld sind zwei Körbe nötig. Pro Feld spielen 3:3. Die restlichen Spieler sitzen rittlings hintereinander auf der Langbank. Sobald in einem Feld ein Korb erzielt wird, verlässt die Verlierermannschaft das Feld und schliesst am hinteren Ende der Gruppe auf der Langbank an. Die vordersten drei der Schlange gehen neu ins Feld und spielen gegen die Sieger.</p> <p><b>Bemerkung:</b> Für noch mehr Rotationen in den Teams ist auch ein 2:2 auf einem, und ein 3:3 auf dem anderen Feld möglich.</p>		2 Bälle, 4 Körbe, Langbank, Spielbänder
	5'	Zwei Schüler sammeln die Spielbänder ein, drei weitere räumen Langbank und Bälle weg.		