

12 | 2015

Inhalt Monatsthema

Das Korbball-ABC	2
Mini-Korbball	3
Der Korbwurf	4
Angriff und Gegenstoss	5
Verteidigung	6
Übungen	
• Aufwärmen	7
• Passen und Dribbling	9
• Werfen und zielen	11
• Angreifen	13
• Verteidigen	14
• Spielen	15
Lektionen	17
Hinweise	23
Anhang	

Kategorien

- Alter: 8–15 Jahre
- Schulstufe: Primar und Sek. I
- Niveau: Einsteiger, Fortgeschrittene
- Lernstufe: Erwerben, Anwenden

Korbball



Eine Randsportart steht im Schatten des grossen Bruders Basketball. Dabei bietet Korbball viel mehr, als vermutet wird. Ob im Winter in der Halle oder im Sommer auf dem Rasen: die Sportart ist geprägt von Dynamik, Schnelligkeit, Ausdauer und Teamgeist. Das Monatsthema bietet Ideen, um diese spannende Sportart in den Verein oder den Schulsport zu integrieren.

Das Ziel beim Korbball ist es, als Team mehr Körbe als die gegnerische Mannschaft zu werfen – eigentlich genau gleich wie beim Basketball. Trotzdem unterscheiden sich die beiden Sportarten beträchtlich. Wichtigster Unterschied: Der Korbballer spielt ohne Brett hinter dem Korb – das Ziel muss also genau getroffen werden.

Durch die Schritt- und Prellregeln werden Alleingänge mittels Dribbling stark eingeschränkt. Dafür erhält die Teamfähigkeit eine überdurchschnittlich hohe Bedeutung. Passen, Fangen, Laufen und Werfen sind die wichtigsten technischen Elemente und Grundpfeiler jedes Korbballspiels. Diese können schon im frühen Kindesalter eingeübt und spielerisch umgesetzt werden.

Korbball in der Schule

Sobald Kinder einen Ball fangen und werfen können, ist es möglich, Korbball als Teamsportart in der Schule oder im Verein einzuführen. Damit auch die Kleinsten mit dem Ball Korberfolge erzielen können, gibt es das vereinfachte «Mini-Korbball». Dabei befindet sich der Korbring nur 2 m über dem Spielfeldboden. Die Korbstange wird durch einen Hochsprungständer ersetzt. In einigen Sporthallen ist es auch möglich, den (Basketball)-Korb tiefer zu senken.

Spielerisch einführen

Ein Ball, zwei Körbe, ein Feld und wenige Regelerklärungen genügen im Grunde bereits, um in der Halle oder draussen ein attraktives Spiel starten zu können. Dieses Monatsthema geht einen Schritt weiter: Für Lehrpersonen der Altersgruppe 8–15 Jahre werden Informationen zu den technischen Grundlagen sowie die Angriffs- und Verteidigungspositionen erklärt.

Darüber hinaus stellen wir mit zahlreichen Spielformen die einzelnen Techniken und Taktiken des Korbballspiels vor. Die beiden Lektions-Beispiele zum Schluss sollen es ermöglichen, die Sportart auf eine spielerische Art und Weise im Sportunterricht einzuführen.

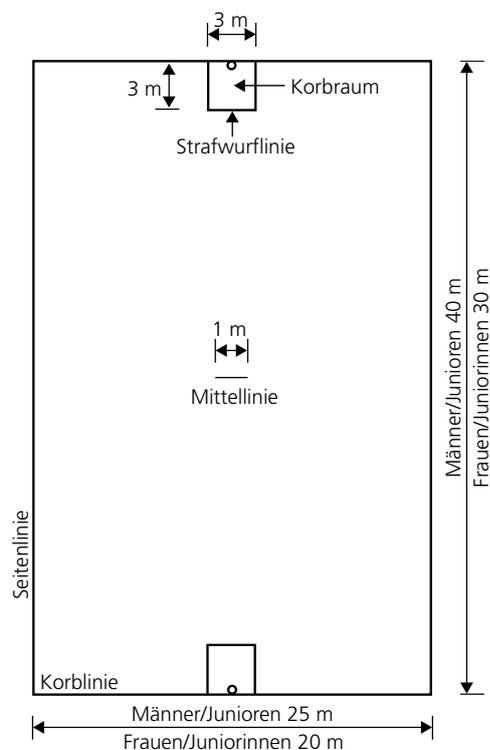
Das Korbball-ABC

Ist Korbball nicht dasselbe wie Basketball? Dieses Hilfsmittel listet die wichtigsten Punkte auf und zeigt, wie unterschiedlich die beiden Sportarten bezüglich Regeln wirklich sind.

- Korbball wird im Sommer auf dem Rasen mit sechs Spielern pro Mannschaft gespielt, im Winter in der Halle mit fünf Spielern pro Mannschaft.
- Der Ball ähnelt einem Fussball. Der Umfang des Balles beträgt 68 bis 72 cm und das Gewicht liegt zwischen 500 und 550 Gramm.
- Der Korb befindet sich in einer Höhe von drei Metern und hat einen Durchmesser von 45 cm. Es befindet sich keine Wand hinter dem Korb. Wird aufgrund der Infrastruktur auf einen Basketballkorb gespielt, wird nur der direkte Wurf in den Korb (ohne Brettberührung) gezählt.
- Feld (siehe Bild).
- Ein Spiel dauert in der Regel zweimal 20 Minuten mit einer Pause von 2 Minuten.

Die wichtigsten Regelunterschiede

Basketball	Korbball
Ball darf via Brett in den Korb; wird kein Treffer erzielt, geht das Spiel weiter.	Ball muss direkt in den Korb; geht er an ein Brett (Halle), so gilt dies als Out.
Ein Treffer zählt 2–3 Punkte (je nach Distanz).	Ein Treffer zählt immer nur 1 Punkt.
Ball darf aus den Händen gespielt werden.	Ball darf nicht aus den Händen gespielt werden.
Ball kann mit beiden Händen gefangen, und nach dem Laufen (Pellen) wieder mit beiden Händen gespielt werden.	Der Ball darf nur einmal mit beiden Händen gefasst werden. (Wird der Ball mit beiden Händen gefangen, muss er nach dem Dribbling mit 1 Hand weitergeführt werden.).
Beim Dribbeln darf die Hand nur die obere Hälfte des Balles berühren.	Der Hand darf beim Dribbeln auch die untere Ballhälfte berühren (Ball darf über den Gegner geführt werden).
Ball darf an den Körper genommen werden.	Ball darf nur die Unterarme berühren.
Das Trapez erlaubt den Spielern, sich nur 3 Sekunden darin aufzuhalten.	Der Korbraum (3 × 3m) ist für den Freiwurf und für das Anspiel von Bedeutung. Es existiert keine 3-Sekunden-Regel.
Sofern ein Fuss stehen bleibt und der andere macht Schritte (Sternschritt), gilt dies nicht als Fussfehler.	Nach 2 Schritten muss der Ball geprellt oder gespielt und nach maximal 3 Sekunden abgespielt werden.
Geht der Ball über die Seitenlinie, läuft das Spiel weiter, wenn der Spieler noch im Feld steht.	Geht der Ball über die Seitenlinien, so wird das Spiel unterbrochen (Einwurf oder Eckball).
Bei einem Foul wird der Ball von der Aussenlinie ins Feld gebracht.	Bei einem Foul erfolgt der Freistoss am Ort des Geschehens.
Das Spiel beginnt mit einem Sprungball in der Mitte des Spielfeldes.	Das Spiel beginnt bei der erstgenannten Mannschaft mit Pass von der Mittellinie.



In der Schule: Die Linien des Basketballfeldes verwenden. Sind in der Halle 4 Körbe vorhanden, können die Felder verkleinert und quer gespielt werden (halbes Hallenfeld). Um auf dem Rasen ein Feld abzustecken, benötigt es meist mobile Korbstangen, Kübel oder ähnliches.

Download

→ [Offizielle Regeln](#)

Mini-Korbball

Die Kategorie U11 spielt ein an ihre Fähigkeiten angepasstes, vereinfachtes Korbballspiel. Die Regeln für das Mini-Korbball-Spiel in folgender Übersicht.

Das Spielfeld

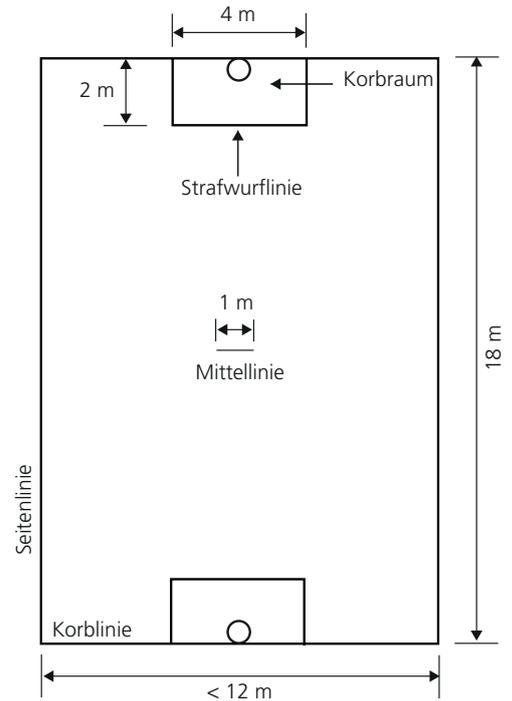
- 4 Spieler pro Team, Ersatzspieler erlaubt
- Feldgrösse: Hallenbreite sowie die Länge des Volleyballfeldes (12 × 18 m)
- Korbhöhe: 2 m
- Wurfzone: 4 × 2 m

Die Regelkunde

- Ein Korb zählt nur, wenn er nach einem direkt aus der Luft gefangenen Ball erfolgt (ungültig nach Pellen, Ball vom Boden aufgenommen etc.).
- Ein erzielter Korb wird mit 2 Punkten, ein Wurf an den oberen Korbring mit 1 Punkt gutgeschrieben.
- Der Ball wird mit den Händen gespielt und darf im Stand oder in der Bewegung mehrfach, aber nur einhändig auf dem Boden geprellt werden.
- Der Ball darf nicht länger als 3 Sekunden in den Händen gehalten werden; der Ballhalter darf maximal 3 Schritte ausführen.
- Es gibt eine Wurfzone zur Chancengleichheit von unterschiedlich grossen Spielern: Weder Angreifer noch Verteidiger dürfen diese Wurfzone betreten. Betritt ein Angreifer diese Zone, erfolgt Abwurf durch die verteidigende Mannschaft – betritt ein Verteidiger die Zone, gibt es Freiwurf für die Gegenpartei.
- Nach jedem erzielten Punkt oder wenn der Ball in die Wurfzone fällt, erfolgt ein Abwurf aus der Wurfzone.



In der Schule: Es ist empfehlenswert, mit 5- bis 8-jährigen Kindern das Feld zu verkleinern und über die Hallenbreite zu spielen. Mit kleineren Teams und einem kleineren Ball (z. B. Handball) wird die Spielpraxis gefördert und der Spielfluss erleichtert. Als Körbe können alternativ auch Reifen horizontal an der obersten Sprosse der Sprossenwand zwischen zwei Hochsprungständern oder an den Ringen aufgehängt oder Kübel auf Schwedenkästen gestellt werden.



Download

→ [Regeln «Mini-Korbball»](#)

Wer hat's erfunden?

Der Korbballsport gehört zum Breitensport und wird nur national ausgeführt. Deutschland, Holland und Australien kennen zwar auch eine Art «Korbball», das Spiel unterscheidet sich jedoch von Land zu Land sowie auch von unserer Form beträchtlich. In der Schweiz finden regionale und nationale Meisterschaften für verschiedene Kategorien statt. Im Jugendbereich gibt es Meisterschaften ab U11. Bei den Erwachsenen ist die Nationalliga A die höchste Spielklasse.

Der Korbwurf

Beim Korbball kann noch so präzise und genau gepasst werden: Wenn der Ball am Ende nicht im Korb landet, macht das Spiel nur halb so viel Spaß. Die Technik spielt beim erfolgreichen Wurf eine wichtige Rolle.

Standwurf

Der Standwurf wird besonders von Anfängern als Freiwurf oder bei unbedrängten Distanzwürfen verwendet. Die [Elemente des Standwurfes](#) bilden die Grundlage für den Korbleger und den Sprungwurf.

Tipp

Das Üben der Streck- und Wurfbewegung kann im Sitzen auf der Langbank mit Wurf an die Wand erfolgen (Markierung an der Wand treffen). Aufgabe: Hochführen des Balles – Strecken des Wurfarmes – Abdrücken des Balles von den Fingern in hohem Bogen und Nachklappen des Handgelenks. Den Arm gestreckt lassen (Metapher: «grab the cookie»: Schnapp Dir den Keks auf dem Kasten).

Korbleger

Der Korbleger wird vor allem bei schnellen Gegenstößen angewendet, bei alleinigem Zug auf den Korb. Der Schwung des Laufs wird in die Wurfbewegung miteinbezogen, weshalb der Korbleger relativ einfach zu erlernen ist. Wird der Korbleger mit der rechten Hand ausgeführt, ist die Schrittfolge: Ball auf linken Schritt aufnehmen/fangen-rechts-mit linkem Bein abspringen.

Tipp

Zum Erlernen des Korblegers (von rechts) 2m und 45° von der Grundlinie entfernt beginnen. Stemmtritt mit dem linken Bein zum Korb, Hochziehen des rechten Knies. Hochführen des Balles und Streckung des rechten Armes nach oben. Nachklappen des Handgelenks und den Arm gestreckt lassen.

Sprungwurf

Der Sprungwurf ist schwieriger zu verteidigen, jedoch auch technisch nicht ganz einfach zu erlernen. Die Ballabgabe erfolgt während dem senkrechten, beidbeinigen Absprung im toten Punkt. Da er eine bestimmte Sprung- und Wurfkraft benötigt und sehr komplexe koordinative Anforderungen stellt, sollte er erst ab 14 Jahren erlernt werden.



- [Der Korbwurf \(pdf\)](#)
- [Übungen «Werfen und zielen»](#)

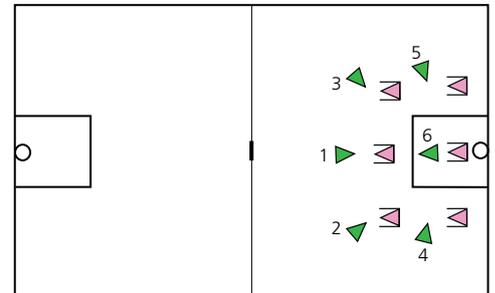
Angriff und Gegenstoss

Ein guter Spielaufbau im Angriff ist sehr wichtig und muss von jedem einzelnen Spieler aktiv mitgestaltet werden. Nur wer in die freien Räume läuft und sich anbietet, kann die Verteidigung durcheinanderbringen.

Das Angriffsspiel 6:6

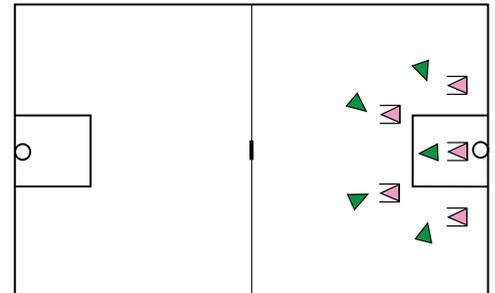
Das Zusammenspiel im Angriff kann nur gelingen, wenn man es der Verteidigung nicht zu einfach macht. Dazu zieht man das Spiel auseinander und nützt das ganze Feld. Damit nicht alle Spieler gleichzeitig unter den Korb stürmen ist es sinnvoll, als erstes die Spielpositionen (im Spiel 6:6) kennenzulernen:

Position 1	Aufbauer (Spielmacher)	Der Spielmacher organisiert den Angriff und sollte eine gute Übersicht haben. Er muss jeglichen Gegenangriff unterbinden können.
Position 2	Aufbauer rechts	Die Aufbauspieler helfen dem Spielmacher mit beim Spielaufbau. Sie sichern nach hinten ab und sind vor allem gute Weitschützen.
Position 3	Aufbauer links	
Position 4	Flügelspieler rechts	Flügelspieler sind schnell und agil, wirbeln vor allem im Korbraum, entlang der Grundlinie und sorgen für Hektik in der Verteidigung.
Position 5	Flügelspieler links	
Position 6	Mittespieler (Center)	Er ist der grösste Spieler des Teams und spielt seine Grösse unter dem Korb aus. Er ist durch seine Grösse meist weniger agil als die Flügelspieler, dafür umso treffsicherer.



Das Angriffsspiel 5:5

Beim 5:5 fehlt ein Aufbauspieler. Die Flügelspieler müssen sich vermehrt nach Aussen, Richtung der Aufbauspieler bewegen, um den Ball abzuholen und weiterzuleiten. Auch die Aufbauspieler müssen sich mehr seitlich verschieben als beim Spiel 6:6, damit der Ball schnell in den Reihen gepasst und die Verteidigung auseinander-gezogen werden kann.



[→ Zu den Übungsformen](#)

Legende

	Angriffsspieler		Markierungshütchen
	Angriffsspieler mit Ball		Malstab
	Verteidiger		Reifen
	Spieler		Langbank
	Spieler mit Ball		Weichbodenmatte
	Laufweg		Matte
	Pass, Ballweg		Schwedenkasten
	Prellen des Balles		Minitrampolin
	Wurf		

Verteidigung

Das Ziel der Verteidigung ist es, möglichst schnell wieder in Ballbesitz zu kommen. Die Spieler sollen nicht reagieren, sondern ballorientiert agieren, stören und vorausschauen.

Es gibt verschiedene Verteidigungssysteme. Die Erfahrung mit Schülern zeigt, dass vor allem bei Anfängern die Mann-gegen-Mann-Verteidigung am einfachsten zu erlernen ist. Dabei verteidigt jeder Spieler gegen einen bestimmten Spieler, versucht ihn so unter Druck zu setzen, dass er Fehlpässe erzeugt oder am Korbwurf gehindert wird.



Grundstellung

- Grundstellung des Verteidigers zwischen dem Angreifer und dem Korb.
- Stellung im Gleichgewicht, das Körpergewicht ist auf dem Vorfuss.
- Der Körperschwerpunkt ist tief, die Beine sind gebeugt und die Füße gespreizt.
- Der Oberkörper ist aufrecht, der Blick nach vorne gerichtet.
- Die Arme sind gespreizt und die Handflächen nach vorne geöffnet.
- Die Füße (kleine schnelle Gleitschritte), Arme und Hände sind ständig in Bewegung.

→ [Zu den Übungsformen](#)

Aufwärmen

Bereits das Aufwärmen sollte sportartspezifische Elemente beinhalten. Mit spielerischen Übungen werden die Kinder auf das Ballspiel vorbereitet.

Ball-Salat

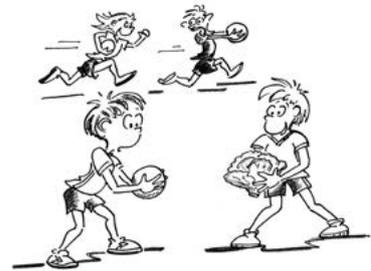
Dies ist eine actionreiche Fangis-Form mit verschiedenen Bällen, die vor allem dazu dient, den Bewegungsmotor zu starten.

4 verschiedene Ballarten (Tennisbälle, Handbälle, Volleybälle und Basketbälle) werden im gleichen Verhältnis auf alle Spieler verteilt. Diese tragen den Ball in ihren Händen und dürfen sich in der ganzen Halle bewegen. Der kleinere Ball fängt den grösseren: Ein Spieler mit einem Tennisball muss versuchen, einen Handball zu erhaschen, der Handball kann den Volleyball fangen etc. Wird ein Ballhalter gehetzt, müssen die Bälle getauscht werden. Während der Tauschaktion darf niemand der beiden von einem anderen Spieler berührt werden. Ziel ist es, den Basketball zu ergattern und ihn bis zum Spielende zu hüten.

Schwieriger

- Die Besitzer des Basketballs müssen den Ball prellen.
- Es darf nur den Basketball-Linien entlang mit dem Ball in der Hand gelaufen werden; wird die Linie verlassen, muss geprellt werden.

Material: 4 verschiedene Ballarten (Tennisbälle, Handbälle, Volleybälle und Basketbälle)



Eierlegen

In dieser intensiven Übung für alle Spielerinnen und Spieler geht es um schnelle Reaktion und Orientierung.

Im halben Hallenfeld sind ungefähr gleich viele Reifen wie Spieler ausgelegt. Zwei Fänger ohne Ball versuchen, alle anderen Ballhalter zu berühren. Die Ballhalter haben zum Ziel, 10 Reifen anzudribbeln. In jedem Reifen prellen sie zweimal auf, bevor sie den Reifen wechseln können. Ab dem 6. Reifen zählen sie laut mit. Wenn sie den 10. erreicht haben, dürfen sie das Spielfeld verlassen. Werden sie währenddessen von einem Fänger berührt, müssen sie mit dem Zählen wieder bei 0 beginnen. Nach zwei Minuten wird abgepfiffen. Schaffen es alle bis zum Ende der Zeit?

Bemerkung: Diese Form ist für die Fänger intensiv. Diese daher frühzeitig austauschen.

Variationen

- Der Ball muss im Reifen auf den Boden getupft werden.
- Die Bälle liegen in den Reifen verteilt. Es muss jeweils auf den Ball gehockt werden. Achtung, diese Übung ist sehr intensiv!

Material: Reifen, Bälle



Haifischbecken

Offene Räume erkennen, um dann schnell am Gegner vorbeizugelangen – dies ist das Hauptziel dieser Übung.

Immer zwei Haie hängen sich gegenseitig an je einem Arm ein. Sie bewegen sich auf dem Spielfeld frei, dürfen sich aber nicht loslassen. Sie versuchen die Fische zu fangen, die das Spielfeld durchqueren. Die Fische müssen dabei einen Ball dribbeln. Können sie das Spielfeld ohne Berührung durchqueren, erhalten sie einen Punkt. Bei Berührung oder Ballverlust müssen sie zurück an die Grundlinie. Wer erreicht zuerst 5 Punkte?

Bemerkung: Auf zwei Fische braucht es ca. ein Fängerpaar (Haifischpaar).

Variationen

- Die Haie hängen sich so ein, dass jeder in eine andere Richtung blickt.
- Die Haie prellen den Ball, und je zwei Spieler (Fische) haken sich an den Armen ein.
- Die Haie sitzen verteilt im Feld und dürfen sich nur rücklings auf allen vieren fortbewegen. Wird ein Fisch berührt, erfolgt ein Rollentausch.

Einfacher

- Als Erleichterung darf der Ballhalter 3 Schritte ausführen.

Material: Bälle



2-Felder-Tupfball

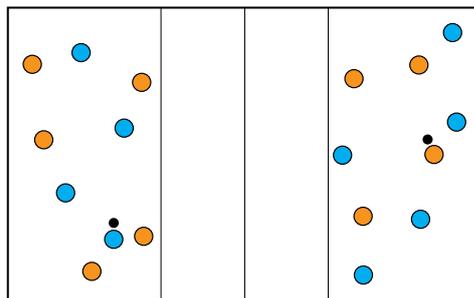
Passen und Fangen sind die wichtigsten Grundlagen für den weiteren Spielaufbau. Zudem wird bei dieser Übung das Zusammenspiel gefördert und der Herz-Kreislauf angeregt.

Die beiden Gruppen der Hasen und Jäger sind halbiert auf je zwei kleinen Feldern verteilt (z. B. hintere Zone eines Volleyball-Feldes). Beide Jägerteams besitzen einen Ball. Durch Passen des Balles (ohne prellen, höchstens einen Schritt ausführen) müssen die Jäger versuchen, durch schnelles Zupassen die Hasen in ihrem Feld abzutupfen. Wird ein Hase mit dem Ball berührt, wird dieser zum Jäger und geht in das andere Feld, um seinem Jägerteam zu helfen, die Hasen abzutupfen. Das Spiel läuft solange, bis in einem Feld keine Hasen mehr vorhanden sind.

Variation

- Teamwettkampf, 1 Hasen- und 1 Jägerteam auf einem Feld, ausführen. Nach 3 Minuten Wechsel. Welches Team hat als Jäger in der Zeit mehr Hasen abgetupft?

Material: 2 Bälle



Pantherball

Ein Abwurfspiel, das Jung und Alt begeistert: Schwerpunkte dieser Übung sind neben dem Spass das Werfen und Zielen sowie das Zusammenspiel im Team.

Sitzball in zwei Teams gegeneinander, mit 3–4 Bällen pro Team. Auf der Mittellinie ist eine Matteninsel aufgebaut, mit zwei dicken Matten aneinander sowie zwei 16er-Matten darauf. Die Mittellinie trennt die gegnerischen Mannschaften. Es ist erlaubt, mit dem Ball zu laufen und über die Mattenbrücke die Mittellinie zu überqueren um ins gegnerische Feld zu gelangen. Die Matte darf aber nicht verlassen werden. Ein Spieler, der getroffen wird, muss das Spielfeld verlassen, auch wenn er sich auf der Matteninsel befindet. Er darf wieder zurück ins Spielfeld, wenn ein Mitspieler von der Matteninsel aus den Ball gegen das gegnerische Basketballbrett spielt. Trifft er in den Korb, sind alle, die draussen sind, wieder frei.

Bemerkung: Die Höhe des Mattenberges sollte an die Stufe angepasst werden.

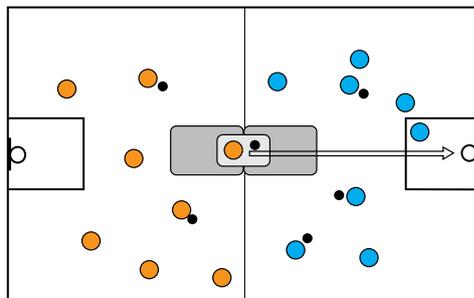
Einfacher

- Ist die Halle zu gross, das Feld auf das Volleyballfeld reduzieren. Die Bälle, die ins Aus rollen, dürfen geholt und im Volleyballfeld weitergespielt werden. Zudem können die 16er-Matten jeweils als Verlängerung vor die dicken Matten gelegt werden.

Schwieriger

- Wird der Ball nach Treffen des Basketballbretts von einem gegnerischen Spieler vor der Bodenberührung gefangen, zählt der Treffer nicht.

Material: Softbälle, Basketballkörbe, Weichbodenmatten, 16er-Matten



Wagen-Challenge

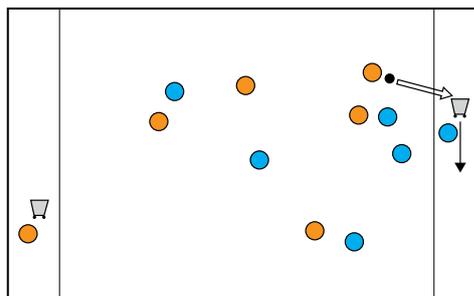
In dieser Spielform wird das Freilaufen und Passen – Fangen geschult. Die Spieler werden an das eigentliche Ziel (Korbwurf) herangeführt.

Zwei Teams gegeneinander. Je ein Spieler pro Team steht mit einem Ballwagen in einer Zone an der Grundlinie. Jedes Team versucht, durch geschicktes Zuspielen den Ball in den gegnerischen Ballwagen zu werfen. Der «Wagenhalter» kann dies durch geschicktes Ausweichen verhindern. Er muss in der Zone bleiben und darf den Ballwagen nicht kippen.

Schwieriger

- Die beiden Wagenhalter verhalten sich neutral, gehören keinem bestimmten Team an. Es dürfen von beiden Teams beide Ballwagen angespielt werden. Wird ein Wagentreffer erzielt, muss der Ball erst wieder durch Passen die Mittellinie überquert haben, bevor er auf denselben Wagen gespielt werden kann.

Material: 2 Ballwagen, Ball



Passen und Dribbling

Die koordinativen Fähigkeiten bilden die Basis für das Erlernen des Korbballspiels. Deshalb ist es wichtig, den Umgang mit dem Ball schon im frühen Kindesalter zu schulen und spielerisch zu vermitteln.

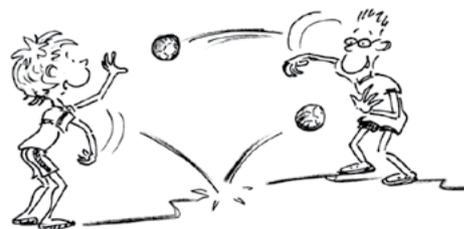
Zweierlei

In diesen Übungen wird die individuelle Geschicklichkeit im Umgang mit dem Ball zu zweit geschult.

Zu zweit. Beide Spieler haben einen Ball und stehen sich gegenüber.

1. A spielt mit einem Bodenpass zu B, B spielt einen geraden Pass zu A. **Schwieriger:** Der Bodenpass muss via Reifen erfolgen oder auf einer Langbank stehend.
2. Dito, aber nach jedem Pass wird gewechselt.
3. Auf einem Bein stehend den Ball zuerst um das Standbein, dann um das angehobene Bein führen und zu B passen.
4. A prellt einen Rhythmus vor. B versucht ihm nachzuprellen.
5. A passt zu B und prellt während dem Passen ununterbrochen einen zweiten Ball. A muss den Ball also einhändig fangen und passen.
6. A und B spielen sich gerade Pässe und passen sich gleichzeitig einen Ball mit den Füßen zu.
7. A spielt sich den Ball mit beiden Händen senkrecht hoch. Sobald der Ball die Hände verlassen hat, spielt ihm B einen geraden Pass zu. A fängt diesen, spielt ihn zurück und fängt seinen eigenen Ball wieder auf. **Schwieriger:** Ohne Unterbruch einander ein paarmal zuspelen. **Noch schwieriger:** Beide werfen einen Ball in die Höhe und der dritte Ball wird hin und her gespielt.

Material: Bälle, Reifen, Langbänke



Zahlenpassen

Beim Passspiel ist es wichtig, immer Blickkontakt zu den Mitspielern aufzunehmen.

Gruppen à 4–6 Spieler. Jeder Spieler hat eine Nummer. Es laufen alle kreuz und quer durch die Halle und passen sich der Reihe nach den Ball zu. Auf Pfiff der Lehrperson Passrichtung wechseln, auf 2 Pfeiffe muss der Ball raschmöglichst in den Korb gegenüber. Wer schafft am meisten Pässe in einer bestimmten Zeit? Welches Team erzielt am meisten Körbe?

Variationen

- Mehrere Bälle.
- Nach jedem Pass muss eine Aufgabe gelöst werden (Liegestütz, Linie berühren etc.).
- Mit Störefried: Jeweils ein bis zwei Spieler, die versuchen, den Ball zu berühren. Bei Erfolg muss das Team eine Zusatzaufgabe erfüllen.

Material: Bälle, Körbe



Ballräuber

Bei dieser Übung geht es um das Beschützen des Balles und das Trainieren des Dribblings.

Alle Spieler befinden sich mit je 1 Ball in einem Feld. Nun versuchen sich die Spieler gegenseitig den Ball wegzuspielen, so dass dieser aus dem Spielfeld rollt. Der Spieler ohne Ball muss 1 Aufgabe lösen (z. B. 3 Körbe werfen) und darf dann wieder zu den anderen. Pro gestohlenem Ball erhalten die Diebe 1 Punkt. Bei Ballverlust Punktabzug. Ballverlust während des Raubs gibt 2 Minuspunkte.

Bemerkung: Auf Foulregel achten: Den Gegner nicht berühren.

Variation

- Ligaspiel: Ballraub in den vier Volleyballfeldabschnitten. Wer den Ball verliert, steigt ab, wer einen Ball wegspielen kann, steigt auf. In der obersten Liga kann man Punkte sammeln, in der untersten Liga kann man nicht ausscheiden.

Material: Bälle, Körbe



4-Königsball

Bei dieser Übung stehen sowohl das Zusammenspiel als auch das Freilaufen im Vordergrund.

Vier Matten begrenzen das Feld an jeder Ecke. Auf jeder Matte steht ein König, diagonal stehen sich die Könige derselben Mannschaft gegenüber. Die Mannschaft versucht, einen ihrer beiden Könige anzuspielen. Das Gegenteam versucht dies zu verhindern, um ihrerseits einen ihrer Könige anzuspielen. Welches Team schafft am meisten Pässe?

Variation

- Anstelle von Matten Langbänke nehmen: Jeder Spieler kann König sein, wenn er auf der Langbank steht.

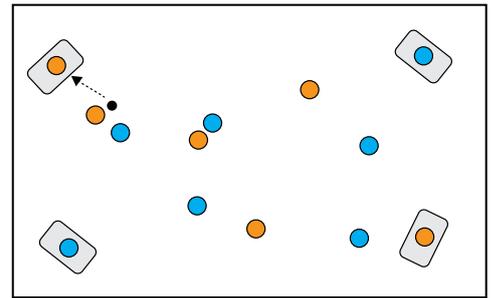
Einfacher

- Die vier Könige sind neutral und dürfen von allen angespielt werden.

Schwieriger

- Der Pass zum König muss via Bodenpass erfolgen.
- Der Pass zum König zählt nur, wenn er als Doppelpass mit dem Zuspieler erfolgt.

Material: 4 Matten oder Langbänke



Fussball-Basket

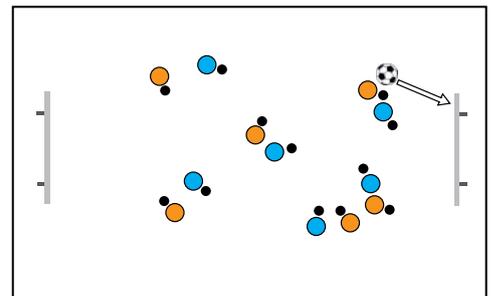
Diese Übung schult die Koordination mit zwei Bällen sowie das Dribbeln.

Die Spielenden schauen dabei den Ball nicht an.

Zwei Teams spielen gegeneinander einen Fussballmatch auf Langbänke. Allerdings hat jeder Spieler zusätzlich noch einen Ball, den er prellt. Man darf den Fussball nur dann spielen, wenn man seinen Ball kontrolliert dribbeln kann.

Bemerkung: Softfussbälle eignen sich am besten, da normale Fussbälle schwierig zu kontrollieren sind.

Material: Fussball oder Softfussball, Tore (Langbänke)



Gefängnis-Ausbruch

Für den Spieler ist es wichtig, Reaktionen der Verteidiger genau zu beobachten und flink zu agieren.

Begrenzter Raum in der Hallenmitte. Alle Schüler prellen einen Ball. Eine Gruppe muss versuchen, die andere Gruppe im begrenzten Gefängnisfeld zu halten. Wer ausbrechen kann ohne berührt zu werden, kann zweimal auf den Korb werfen (maximal zwei Punkte erzielen) und kehrt dann ins Feld zurück. Welche Gruppe kann in einer bestimmten Zeit mehr Punkte erzielen?

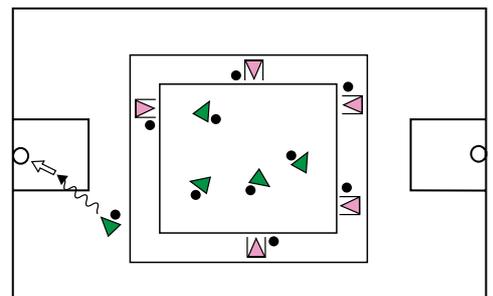
Einfacher

- Die Anzahl der Verteidiger (Wächter) verringern. Dies erleichtert den Durchbruch für die Ballhalter (Gefangene).

Schwieriger

- Die Verteidiger besitzen keinen Ball und sind so agiler auf den Beinen.

Material: Bälle, 2 Körbe, Malstäbe (zur Feldbegrenzung)



Werfen und zielen

Um Erfolgserlebnisse zu gewährleisten, sollten den Schülern schon möglichst früh viele Wurfmöglichkeiten gegeben werden. Am Besten lässt sich dies mit spielerischen Formen erlernen.

Tour de Suisse

Damit der Wurf gefestigt werden kann, wird in dieser Übung aus verschiedenen Positionen auf den Korb geworfen.

Die Spieler werfen von den Hütchen 1–9 (siehe Zeichnung). Diese sind an verschiedenen Positionen in Korbhöhe am Boden verteilt. Wer trifft, darf ein Hütchen vorrücken und erneut werfen. Wer schafft zuerst eine «Tour de Suisse»?

Variationen

- Mit verschiedenen Bällen oder verschiedenen Wurfarten werfen.
- Als Einzel- oder Gruppenwettbewerb (z. B. pro Nummer 3 Treffer, dann darf vorgerückt werden).
- Wer nicht trifft, muss jeweils 1 Position zurück.
- Über Hindernisse (Mattenwagen, halbaktiver Verteidiger etc.) werfen.

Material: Verschiedene Ballarten, Körbe, Hütchen, Hindernisse (Mattenwagen etc.)



Medizinball verrücken

In dieser Übung geht es um die Wurfpräzision als Gruppenwettkampf.

Zwei Teams stehen an gegenüberliegenden Körben. Auf der Mittellinie liegt ein Medizinball. Nach beiden Richtungen sind von der Mitte aus Markierungen aufgestellt. Sobald eine Mannschaft zweimal nacheinander trifft, verschiebt die treffende Mannschaft den Medizinball um eine Markierung in Richtung eigener Korb. Das Spiel endet, sobald die letzte Markierung erreicht ist.

Schwieriger

- Nach jedem Verschieben muss die Wurfart gewechselt werden.
- Wenn 3 x hintereinander nicht getroffen wird, muss die ganze Mannschaft einmal um den Medizinball laufen und darf erst dann weiterwerfen.

Material: Medizinball, Markierungen



Luftsprung

Beim Sprungwurf ist das Timing der Ballabgabe wichtig. Bei dieser Übung erhält der Werfer mehr Zeit für den Wurf in der Luft und lernt zusätzlich, beidbeinig abzuspringen und die Körperspannung zu halten.

Unter dem Korb liegt eine Weichbodenmatte. Davor steht ein Minitrampolin. Der Spieler läuft mit dem Ball dribbelnd an, springt beidbeinig auf das Minitrampolin, nimmt den Ball in der Luft hoch und wirft im höchsten Punkt auf den Korb.

Bemerkungen

- Darauf achten, dass die Spieler nicht (nur) nach vorne, sondern in die Höhe hochspringen.
- Auf der Matte eine Markierung (mit Kreide) zeichnen, die den Landepunkt zeigt.

Material: Bälle, Korb, Weichbodenmatte, Minitrampolin, Kreide



Wissenswert

→ [Technikbeschreibung](#)

Shoot out

In dieser Übung geht es darum, mit dem Gegner im Nacken noch präzise auf den Korb werfen zu können.

Die Spieler stehen in einer Reihe ca. 3m vom Korb entfernt. Die ersten beiden haben einen Ball. Spieler 1 wirft zuerst, dann der Spieler 2, der hinter ihm steht. Beide gehen ihrem Wurf nach und werfen solange, bis der Ball im Korb ist. 1 scheidet aus, wenn 2 vor ihm trifft. Wer überlebt?

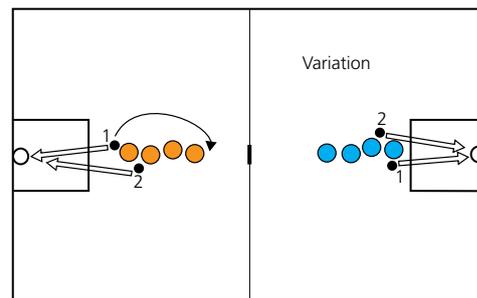
Variation

- Die ausgeschiedenen Spieler führen das Spiel am zweiten Korb weiter. Der letzte im Spiel Verbleibende am ersten Korb ist der Sieger.

Schwieriger

- Es darf nur ein Nachschuss erfolgen.
- Die nachfolgenden Würfe erfolgen von dem Ort aus, wo der Ball wieder gefangen wurde.

Material: Bälle, Körbe



Winner-Drill

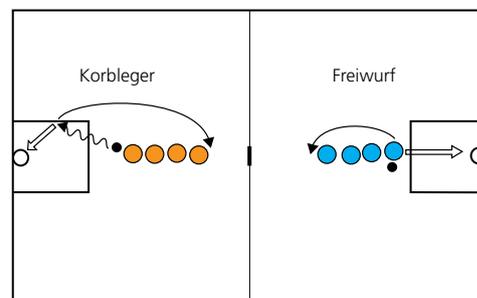
Zwei verschiedene Wurfarten werden in eine Übung verpackt, wobei die Konzentration nicht nachlassen darf.

Zwei Teams stehen an gegenüberliegenden Körben. Nach drei getroffenen Korblegern darf vom Freiwurfpunkt (3m) gepunktet werden; solange, bis nicht mehr getroffen wird. Dann müssen erst wieder drei Korbleger getroffen werden, bevor mit den Freiwürfen weiter Punkte gesammelt werden können. Welches Team erzielt zuerst 10 Punkte?

Schwieriger

- Die Korbleger-Treffer müssen hintereinander erfolgen.
- Der Korbleger muss mit Anlaufen von der Mittellinie, nach einem Zuspiel von der Mittellinie aus erfolgen.

Material: Bälle, Körbe



Entscheidungsdrill

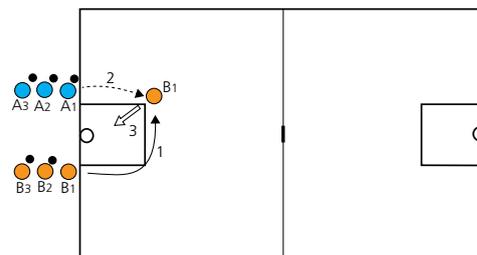
Wenn der Verteidiger gut steht, ist ein Pass zu einem frei stehenden Mitspieler einem Wurf vorzuziehen. In dieser Übung wird gelernt, angemessen auf bestimmte Spielsituationen zu reagieren.

Es stehen zwei Reihen (A und B) neben dem Korb auf der Grundlinie. Spieler B1 rennt in Richtung Freiwurfecke (3m), vis-à-vis der A-Gruppe. A1 spielt B1 an. Wenn A1 nach dem Pass B1 verteidigt, versucht B1 mit dem Korbleger den Abschluss zu finden. Wenn A1 nach dem Pass stehen bleibt, wirft B1 von der Ecke aus mit einem Positionswurf. B1 schliesst hinter der Gruppe A an, während A1 zur gegenüberliegenden Freiwurfecke läuft und den Ball von B2 von der Grundlinie aus erhält, usw.

Variation

- Teamwettkampf: Pro Treffer ein Punkt. Nach jedem Punkt schliesst der Spieler, der angegriffen hat, hinter die Kolonne seines Teams an. Wer holt zuerst 10 Punkte?

Material: 2 Bälle, Körbe



Angreifen

Ein guter Spielaufbau im Angriff ist enorm wichtig und muss von jedem einzelnen Spieler aktiv mitgestaltet werden. Die folgenden Übungen führen progressiv in die Grundlagen des Angriffsspiels ein.

Spiel mit Joker

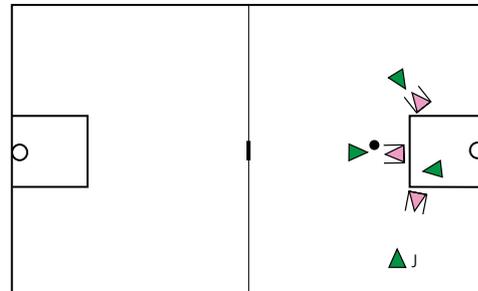
Diese Übung dient dazu, durch ein Überzahlspiel Ruhe ins Spiel zu bringen. So kann sich ein Team ohne Druck im Angriff organisieren.

Es wird auf einen Korb gespielt, wobei das angreifende Team zusätzlich eine neutrale Anspielstation hat. Dieser Spieler darf nur passen, nicht selber auf den Korb werfen. Er soll auf einer Spielposition stehen bleiben.

Variationen

- Der neutrale Spieler bewegt sich frei im Feld.
- Zwei zusätzliche, neutrale Spieler (grössere Überzahlsituation schaffen).
- Spiel ist möglich von 2:2 bis 6:6.

Material: 1 Ball, 1 Korb



3 gegen 0

Ein schneller Angriffsaufbau ist bei einem Gegenstoss sehr wichtig. Jeder Spieler muss genau wissen, auf welcher Position er sich bewegen und wann er sich anbieten muss.

Drei Spieler befinden sich unter dem Korb. Der mittlere Spieler wirft den Ball Richtung Korb und sichert ihn (A). Die beiden anderen laufen an die Seitenlinien hinaus und verlangen den Ball. Wenn B ihn erhält, sprintet C nach vorne und erhält einen langen Pass. C schliesst mit einem Korbwurf ab.

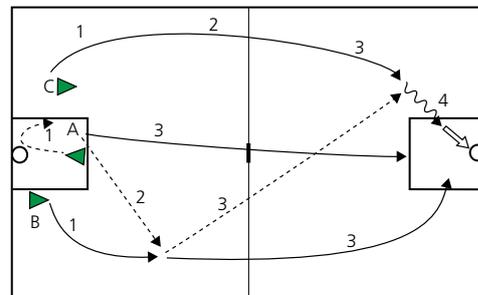
Variation

- C läuft in die Mitte und erhält den Ball von B. A nimmt die Aussenposition in der Spielfeld-Hälfte ein. Nun sind A oder B anspielbar.

Schwieriger

- Mit halbaktivem oder aktivem Verteidiger unter dem Korb.

Material: 1 Ball, 2 Körbe



1 gegen 0 bis 6 gegen 6

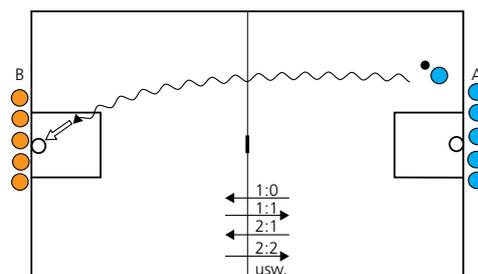
Schnelles Umschalten ist gefragt bei dieser Übung: Die Rollen von Verteidigung und Angriff wechseln sich ständig ab, wobei der Spielaufbau immer komplexer wird.

Zwei Teams (A und B) mit jeweils 6 Spielern stehen sich an der Grundlinie gegenüber. Ein Spieler aus Team A dribbelt über das Feld und wirft beim Gegner auf den Korb. Sobald er geworfen hat, kommt ein Spieler von Team B dazu. Dieser holt den Ball, dann geht es zum anderen Korb zurück in einem 1:1. Nach einem Korb oder Ballverlust kommt ein neuer Spieler von Team A dazu. Dann wird 2:1 auf den gegenüberliegenden Korb gespielt etc.

Variationen

- Eine gewisse Anzahl Pässe vorschreiben (Spielzüge verkürzen).
- Wurfart vorschreiben.
- Der Spieler, der neu ins Spielgeschehen eingreift, muss auf den Korb werfen.

Material: 1 Ball, 2 Körbe



Wissenswert

→ [Die Spielpositionen](#)

Verteidigen

Ein gutes Spielverständnis und das richtige Positionsspiel steigern die Chancen, die Offensive der Gegner abzuwehren und wieder in Ballbesitz zu gelangen.

Spiegelbild

Der Verteidiger lernt mit dieser Übung, den Angreifer zu lesen und ihn auf optimalem Abstand in Schach zu halten.

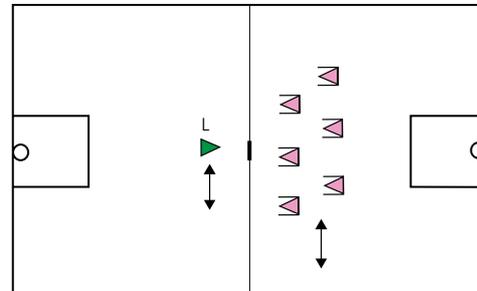
Die Schüler stellen sich ohne Ball vis-à-vis der Leiterperson auf. Die Gruppe macht alles nach, was der Leiter vorgibt. Wenn der Leiter sich nach rechts verschiebt, schieben alle wie ein Spiegelbild auf dieselbe Seite, läuft der Leiter der Gruppe entgegen, entfernen sich alle von ihm etc. Der Abstand bleibt immer gleich.

Variation

- 1:1: Der Angreifer prellt mit dem Ball von der einen Grundlinie zur anderen. Der Verteidiger versucht immer mit Blick zum Angreifer, im Abstand von ca. 50cm, am Gegenspieler zu bleiben und ihn regelkonform am Korbwurf zu hindern.

Bemerkung: Der Verteidiger sollte sich so vor dem Angreifer positionieren, dass er ihn Richtung Seitenlinie drängen und ihn somit vom Korb weg führen kann.

Material: Ball (für die Variation)



Reifenball

Bei dieser Spielform sind sowohl Angreifer und Verteidiger gefordert. Orientierung und Zusammenspiel sind wichtig, um den Gegner in Schach zu halten.

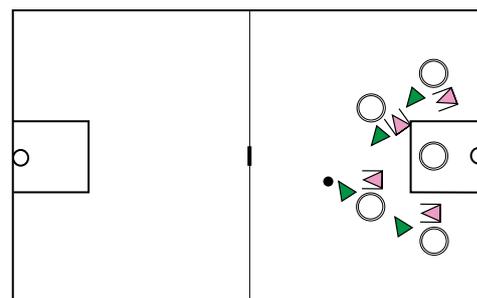
Es spielen zwei 4er-Teams gegeneinander, wobei ein Angriffsteam mit Ball versucht, durch geschicktes und schnelles Passspiel, den Ball in einen Reifen abzulegen. Die Verteidiger können den Punkt verhindern, indem sie einen Fuss in den Reifen stellen, oder den Ball abfangen. Nach 10 Pässen darf auf den Korb geworfen werden.

Bemerkung: Mindestens einen Reifen mehr als Spieler auslegen.

Schwieriger

- Weniger Verteidiger als Angreifer stellen (Unterszahl).
- Die Reifen in grösserem Abstand zueinander auslegen.

Material: Ball, Korb, Reifen



Wellenspiel

Diese Spielform dient dem schnellen Umschalten von Angriff auf Verteidigung. Wobei trotzdem noch Zeit bleibt, um sich wieder zu organisieren.

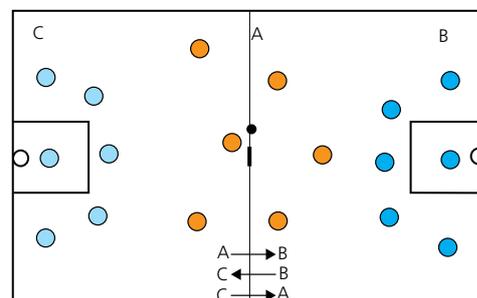
3 Teams – A, B, C – spielen auf 2 Körbe. Team A verteidigt den einen, Team B den anderen Korb. Team C greift Team A an. Verliert C den Ball oder erzielt einen Korb, greift Team A das Team B an etc.

Ein Team steht immer unter dem Korb und wartet auf den Angriff, während am anderen Korb zwei Teams gegeneinander spielen. Welches Team erzielt nach einer bestimmten Zeit die meisten Körbe?

Variationen

- Die Angriffszeit beschränken.
- Die Anzahl Zuspiele bis zum Korbwurf beschränken.
- Mit oder ohne Dribbling.

Material: 1 Ball, 2 Körbe



Wissenswert

→ [Die Verteidigungssysteme](#)

Spiele

«Spiele lernt man durch Spielen», heisst es so schön. Mit kleinen Veränderungen der Grundform entstehen neue, spannende Formen, in welchen die Kinder sich unter Beweis stellen, Emotionen zeigen und Spielpraxis sammeln können.

Ligaspiel

Wettkampfstimmung in kleinen Teams: Mit dieser Spielform kann eine grosse Gruppe beschäftigt werden.

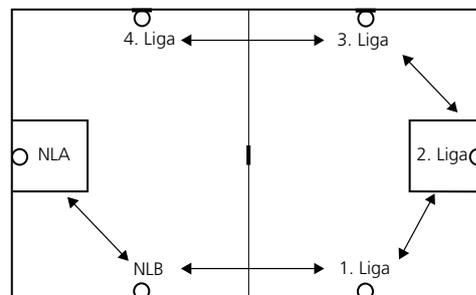
Es wird in mehreren Teams 2 Minuten lang jeweils auf einen Korb 1:1/2:2/3:3 gespielt. Der Gewinner steigt im Uhrzeigersinn auf, der Verlierer steigt ab.

Bemerkung: Es sollten mindesten 4 Körbe vorhanden sein, damit ein Auf- und Absteigen auch möglich ist.

Variation

- Zusatzaufgaben geben: Es darf erst nach fünf Pässen auf den Korb geworfen werden etc.

Material: Bälle, Körbe



Amerikanisches Korbball

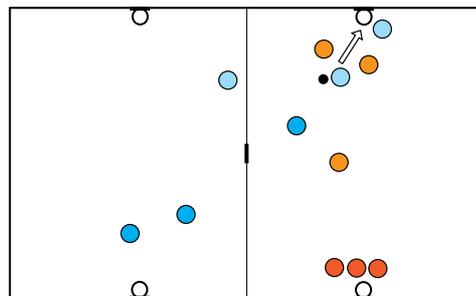
Ein actiongeladenes Spiel: Die Teams kämpfen um die Herrschaft über das Korbballfeld.

Vier bis sechs Teams bilden. Jedes Team steht unter einem Korb. Die Teams müssen versuchen, bei allen anderen Teams einen Korb zu treffen. Wird bei einem Team ein Treffer erzielt, muss dieses hinter die Grundlinie sitzen und darf erst wieder ins Spiel eingreifen, wenn es bei der Gegenmannschaft einen Treffer gegeben hat.

Variationen

- Damit die ausgeschiedenen Teams keine allzu lange Wartezeit haben, kann die Gruppe wieder ins Spielgeschehen eingreifen, wenn sie zusammen 10 Treffer auf ihren eigenen Korb erzielt hat.
- Mit zwei Bällen spielen.

Material: 1 Ball, mehrere Körbe



Brenn-Korbball

In dieser Übung werden die Ballannahme sowie die Wurfpräzision spielerisch kombiniert.

Vier Matten bilden die Ecken des Spielfeldes, ein Korb dient als «Brennofen». Das Team A stellt sich im Feld auf, das Wurf- und zugleich Läufersteam in einer Kolonne ausserhalb des Feldes. Ein Aussenspieler wirft den Ball ins Spielfeld. Er und weitere Mitspieler (so viele wie wollen), dürfen solange von Matte zu Matte rennen, bis die Feldspieler sich den Ball zugepasst und in den Korb getroffen haben. Beide Teams haben vier Minuten Zeit. Wer schafft mehr Läufe?

Bemerkung: Anstelle des Korbes kann auch der Ballwagen oder ein offener Kasten als Ziel dienen.

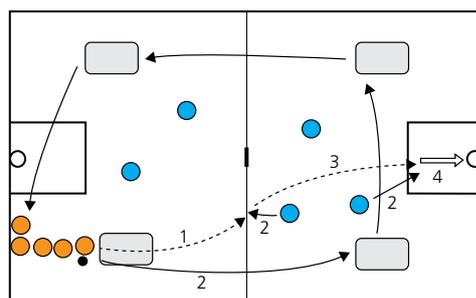
Einfacher

- Falls mehrere Körbe vorhanden sind: Der Ball darf an jedem Korb «verbrannt» werden.
- Die Feldspieler dürfen mit dem Ball dribbeln bis zum Korb.
- Eine Person steht als «König» auf einem Kasten unter dem Korb. Diese muss angespielt werden und darf vom Kasten aus den Ball in den Korb werfen.

Schwieriger

- Jeder Feldspieler muss zuerst den Ball angenommen und gespielt haben, bevor er ihn in den Korb werfen darf.

Material: Ball, Korb (oder offener Kastenteil, Ballwagen etc.), 4 Matten



Reifen-Korbball

Eine Spielform mit Korbersatz, falls in der Halle keine Körbe vorhanden sind.

An Schaukelringen werden drei Reifen befestigt, die als Korbersatz dienen. Dadurch können ca. drei Spielfelder erstellt werden, auf denen je zwei Mannschaften gegeneinander auf einen «Korb» spielen.

Variationen

- Bei dieser Spielform kann durch Zusatzziele (einen oder mehrere Reifen am Boden, 3–4 m vom Korbersatz entfernt) eine gewisse Ballung des Spiels unter dem Korb verhindert werden. Legt ein Spieler den Ball in einen Reifen, erzielt er einen Punkt; trifft er den Korbersatz, erhält er 2 Punkte.
- Anstelle der Schaukelringe einen Kastenteil ohne Deckel auf einen Barren hinter die Grundlinien stellen. So kann das Wurfziel in der Höhe beliebig verstellt werden.

Material: Bälle, Schaukelringe, Reifen, Kastenteil



Würfel-Korbball mit Aufgaben

Korbball mit Hindernissen spielen: Mit dieser Form gewinnen nicht immer nur die Besten. Es ist auch viel Glück mit im Spiel.

Zwei Teams spielen gegeneinander auf dem ganzen Feld. Ein Spieler hat einen Würfel und würfelt die Spielaufgabe.

- 1: Beide Teams würfeln noch je einmal: Die Anzahl gewürfelten Augen bedeutet die Anzahl Spieler, die auf das Feld dürfen.
- 2: Passen und Fangen ist nur mit der schlechten Hand erlaubt.
- 3: Spiel auf allen vieren. Geworfen wird aus dem Sitz oder aus dem Kniestand.
- 4: Alle müssen auf einem Bein hüpfen.
- 5: Jeweils zwei Mitspieler müssen sich an den Armen einhängen.
- 6: Es wird mit einem Rugbyball gespielt.

Sobald ein Korb erzielt wurde, darf das Siegerteam die nächste Aufgabe würfeln.

Material: 1 Ball, 1 Rugby-Ball, 2 Körbe, 1 Würfel



Lektionen

Einführung

Während dieser Lektion steht für die Schüler das Erwerben und Anwenden der Grundtechniken im Vordergrund. Passen und Dribbeln werden spielerisch geschult sowie die ersten Wurferfahrungen gemacht.

Rahmenbedingungen

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

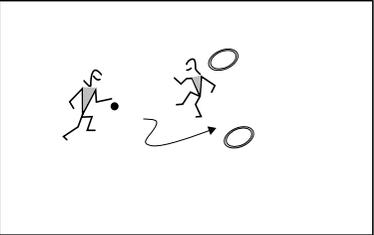
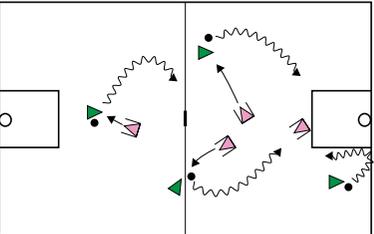
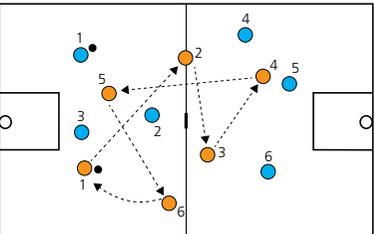
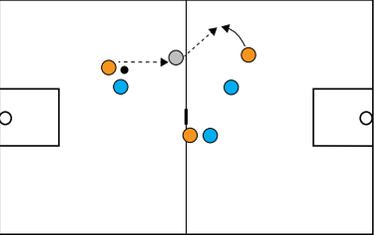
Lernziele

- Basistechniken ausbauen: Pass und Dribbling
- Die wichtigsten Punkte des Standwurfes kennen
- Grundregeln kennen

Technische Hinweise – Standwurf

- Füsse sind parallel, Wurfhand hinter dem Ball, die Schutzhand seitlich am Ball
- Aus Knien Körperstreckung und Hochführen des Balles
- Strecken des Wurfarmes
- Das Handgelenk abklappen, den Arm gestreckt lassen

	Thema / Aufgabe / Übung / Spielform	Organisation / Skizze	Material
Einstieg	10' Linienball Zwei Teams spielen gegeneinander. Der Ball muss durch Zuspielen hinter der Linie (Zone) einem Mitspieler zugepasst werden. Bemerkung: Regeln einführen: 2-Schritte-Regel, Doppelregel. Einfacher: Der Ball muss hinter der Linie (Zone) abgelegt werden. Schwieriger: Die Angreifer müssen hinter der Linie (Zone) einen Doppelpass spielen.		Spielbändel, 1 Ball
	10' Einen Kreis bilden <ul style="list-style-type: none"> • Die Lehrperson prellt einen Rhythmus vor, die Schüler versuchen ihn nachzuprellen. • Alle prellen im Kreis. Wenn die Lehrperson «links, links» ruft, müssen alle ihren Ball «stehen» lassen und sich um zwei Positionen nach links verschieben und diesen Ball weiterprellen. Ballhandling Alle haben einen Ball und sind in der Halle verteilt. Die Lehrperson erteilt verschiedene Aufgaben: <ul style="list-style-type: none"> • Ball hochwerfen, 1 x vorne, 1 x hinter dem Rücken, 1 x vorne klatschen und wieder auffangen. • Ball hochwerfen, im Sitz fangen. • Ball nach dem Aufwerfen hinter dem Rücken fangen. • Ball auf den Boden knallen und nach jeder Bodenberührung unter dem Ball durchschlüpfen. Wer schafft am meisten Durchgänge? • Ball via Boden in den Korb treffen. 		Bälle
Hauptteil	5' Reifen-Fangis In der halben Halle sind 6 Reifen verteilt. 2er-Teams. A und B prellen. A versucht, B zu berühren, ohne den Ball zu verlieren. Dabei dürfen die verteilten Reifen nie berührt und auch nicht übersprungen werden. Wird B berührt oder verliert die Kontrolle über seinen Ball, wird die Rolle getauscht. Einfacher: Den Raum vergrössern. Schwieriger: Mehr Reifen dazu nehmen.		Bälle, 12 Reifen (6 pro Hallenhälfte)

	Thema / Aufgabe / Übung / Spielform	Organisation / Skizze	Material
Hauptteil	<p>5' Reifenprellen</p> <p>Zwei Reifen liegen im Abstand von ca. 6 m auf dem Boden. Der Ballbesitzer versucht nun durch geschicktes Dribbeln, den Ball in einen der beiden Reifen zu dribbeln. Der Verteidiger versucht ihn daran zu hindern, indem er mit beiden Füßen im Reifen steht.</p> <p>Einfacher: Einen Reifen mehr dazu nehmen. Schwieriger: Der Verteidiger muss nur mit einem Fuss im Reifen stehen.</p>		Bälle, Reifen
	<p>7' Minenfeld</p> <p>Die Angreifer versuchen, prellend die Hallenlänge zu durchqueren, ohne von einem Verteidiger berührt zu werden. Hinter einer Grundlinie liegen Spielbänder verteilt. Wer die Länge schafft, darf sich einen Bändel anlegen. Schafft er auch den Rückweg, darf er den Bändel deponieren. Nach drei Minuten wird gewechselt. Welche Gruppe besitzt am Schluss mehr Spielbänder?</p> <p>Einfacher: Die Verteidiger prellen auch Bälle oder haken sich zu zweit ein. Schwieriger: Nach jeder erfolgreichen Länge (hin und zurück) darf der Bändel erst abgelegt werden, wenn der Korb 2 x getroffen wurde.</p>		Bälle, Spielbänder, Korb
	<p>5' Zahlenpassen</p> <p>Es werden Gruppen von 4 bis 6 Spielern gebildet. Jeder Spieler des Teams bekommt eine Nummer. Es laufen alle kreuz und quer durch die Halle und passen sich der Reihe nach den Ball zu. Auf Pfiff der Lehrperson wechselt die Passrichtung, auf zwei Pfeiffe muss der Ball so rasch wie möglich dribbelnd in den gegenüberliegenden Korb. Welches Team erzielt am meisten Körbe?</p> <p>Schwieriger: Zwei Bälle pro Gruppe. Bei Pfiff müssen beide Bälle in den Korb geworfen werden.</p>		Bälle, Körbe
	<p>6' Schnappball mit Joker</p> <p>3:3+1: Die Angreifer sind immer zu viert, das heisst, der Joker spielt immer im Angriff mit. Bei Ballgewinn ist Angriffswechsel. Erreichen die Angreifer ohne Unterbruch und Fehler (Ball am Körper, im Aus, Doppelfang) 10 Pässe, darf entweder direkt oder mit weiteren Zuspielen auf den Korb gespielt werden (4:3).</p> <p>Einfacher: Schnappball mit Aussenspielern. Diese sind ausserhalb des Feldes platziert und dürfen nicht verteidigt werden. Schwieriger: Ohne Joker (3:3 oder 4:4).</p>		1 Ball, 2 Körbe

	Thema / Aufgabe / Übung / Spielform	Organisation / Skizze	Material
Hauptteil	5' Up and Down Vor jedem Korb liegen 2 Reifen auf dem Boden verteilt, maximal 4m vom Korb entfernt. Jeder hat einen Ball und sucht Abschlüsse aus dem Dribbling, wobei der Wurf im Stand aus dem Reifen erfolgen muss. Wenn er nicht trifft, begibt er sich dribbelnd zu einem anderen Korb auf der anderen Hallenseite. Wenn er trifft, darf er am selben Korb beim 2. Reifen noch einmal werfen. Alle Körbe zusammenzählen. Wer erzielt in 2 Minuten die meisten Treffer? Schwieriger: <ul style="list-style-type: none"> • Aus dem Eigenpass in den Reifen abschliessen. • Minuspunkt wenn nicht getroffen wird (nur bis 0, nicht ins Minus gehen). 		Bälle, Körbe, Reifen
	10' Wurf-Wettkampf Zwei Teams gegeneinander. Die Teams stellen sich auf je eine Seite der Mittellinie hin. Beide Teams besitzen einen Kasten mit 5 Bällen drin (Kastendeckel gedreht). Der erste Spieler läuft ohne Ball Richtung Korb und erhält von einem Mitspieler in der Reihe den Ball zugespielt. Abschluss auf den Korb. Trifft er, darf er den Ball bei der Gegenmannschaft in den Kasten legen. Trifft er nicht, muss er den Ball wieder zurück in den eigenen Kasten legen. Wer hat den Kasten zuerst geleert? Einfacher: Der Spieler dribbelt mit dem Ball auf den Korb zu und schliesst ab. Schwieriger: Die Wurfdistanz ist markiert.		10 Bälle, 2 Körbe, 2 Kasten
Ausklang	20' Würfel-Korbball Die Spieler von zwei Teams sitzen je auf einer Langbank, die auf der Seitenlinie platziert ist. Beide Teams haben einen Würfel. Der vorderste Spieler würfelt. Die Augen weisen die Anzahl Spieler, die auf das Feld dürfen. Bei «1» gibt es direkt einen Punkt für das Team und sie dürfen noch einmal würfeln. Es müssen also mindestens zwei Spieler auf dem Feld sein. Anspiel hat die Mannschaft mit weniger Spielern auf dem Feld. Bei Gleichzahl entscheidet ein Sprungball in der Mitte des Feldes. Das Spiel endet sobald ein Team einen Treffer erzielt hat, spätestens aber nach 2 Minuten. Danach wird wieder gewürfelt.		1 Ball, 2 Körbe, 2 Langbänke, 2 Würfel
	7' Die Schüler räumen alles Material weg. Zum Schluss kommen alle zusammen und die Lehrperson sammelt mit den Schülern die ersten Eindrücke und zieht Bilanz über die Korbball-Einführung.		

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' Uhrendribbling</p> <p>Zwei Mannschaften treten gegeneinander an. Die eine Mannschaft absolviert im Kollektiv einen Parcours, bis sie 40 Durchgänge geschafft hat.</p> <p>Die gegnerische Mannschaft versucht, in der anderen Hallenhälfte möglichst viele Treffer zu erzielen (nach dem Wurf muss jeweils ein Hütchen umlaufen werden).</p> <p>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' Rundlauf mit Köpfchen</p> <p>An jedem Korb sind in einem Halbkreis 3–4 Hütchen platziert (maximal 3 m 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.</p> <p>Ziel ist es, im ersten Durchgang (bis er wieder beim Anfangshütchen steht) alle Körbe zu erzielen, im nächsten Durchgang darf 1 × nicht getroffen werden, im übernächsten 2 × etc.</p> <p>Einfacher: Wird 2 × am gleichen Korb nicht getroffen, darf er direkt wieder beim 1. Hütchen beginnen.</p> <p>Schwieriger: Pro Hütchen nur 1 Wurf zur Verfügung.</p>		Bälle, Körbe, Hütchen
	<p>8' 30erle</p> <p>In 3er-Teams mit einem Ball 2 m 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?</p> <p>Schwieriger: Positionen (Distanz variierend) setzen mit Hütchen.</p>		Bälle, Körbe

	Thema/Aufgabe/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Material
Hauptteil	<p>10' Rebunder</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>Variation: Der Rebunder muss zuerst dem Werfer A einen Pass geben. A wird zusammen mit dem Rebunder zum Angreifer (Spielsituation 2:1).</p>		1 Ball, 1 Korb
	<p>7' 2:1 auf einen Korb</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>		1 Ball, 1 Korb
	<p>15' Stationentraining: Wurf</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"> • Standwurf über einen Mattenwagen. • Wurf zwischen einen Reifen, der an den Ringen aufgehängt ist, zu Mitspieler auf einer Langbank. • Sprungwurf nach Anlauf ab Minitrampolin. • Korbleger nach Doppelpass mit Zuspeler. 		Bälle, 3 Körbe, Mattenwagen, Weichbodenmatte, Langbank, Reifen an Ringen aufgehängt, Minitrampolin

		Thema/Aufgabe/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Material
Ausklang	20'	<p>Tumbler</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>Bemerkung: 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.		

Hinweise

Literatur

- Buholzer, O., Jeker, M. (1996): [Spielerziehung](#) (6. Aufl.). Zuchwil: Schweizerischer Handballverband.
- Mengisen, W., Bigler, P., Feldmann, M. (1991): [Korbball: Technik, Training, Taktik](#). Aarau: Schweizerischer Turnverband STV.
- Niedlich, D., Krüger, A. (2001): [200 neue Basketball-Drills](#) (4. Aufl.). Schorndorf: Hofmann-Verlag.
- Rosenberger, C. (2009): [318 Spiel- und Übungsformen im Basketball](#). Schorndorf: Hofmann-Verlag.
- Rossi, M. et al (2014): [Turnen – Korbball](#). Magglingen: Bundesamt für Sport BASPO.

Links

- [Schweizerischer Turnverband – Korbball: Spielregeln, Wettkampfbedingungen](#)

Partner	Impressum
 <p>SVSS</p>  	<p>Herausgeber Bundesamt für Sport BASPO 2532 Magglingen</p> <p>Autoren Saskia Zubler, Sportlehrerin, J+S-Expertin Turnen/Korbball, Verantwortliche Ausbildung im Korbball-Fachverband und aktive NLA-Spielerin.</p> <p>Redaktion mobilesport.ch</p> <p>Fotos Ueli Känzig, Lernmedien EHSM</p> <p>Zeichnungen Leo Kühne</p> <p>Layout Lernmedien EHSM</p>

Korbwurf

 <p>Die Linie des Wurf Der Körper steht frontal zum Korb, Füße, Hüfte, Schultern in einer Linie.</p>	 <p>Die Stellung der Füße Die Füße stehen im natürlichen Abstand der Hüfte. Der Fuss der Wurfhand ist leicht vorgestellt. Aktiv einen stabilen Stand suchen, allenfalls mit Sprungstopp.</p>	 <p>Das Gleichgewicht Die Beine sind gebeugt, der Körper aufrecht.</p>	 <p>Die Stellung der Hände Der Ball wird auf die Fingerspitzen der Wurfhand gelegt, die Finger sind gespreizt. Die andere Hand liegt stabilisierend an der Seite des Balls und macht die Wurfbewegung mit.</p>
 <p>Die Wurfbereitschaft Der Ball wird zügig über den Kopf in eine stabile Position geführt. Der Ellbogen befindet sich über der Schulter und wird gegen den Korb gerichtet. Blick zum Korb.</p>	 <p>Die Streckung Beine, Arme und Schultern werden gestreckt. Der Blick ist zum Korb gerichtet.</p>	 <p>Das Vorklappen des Handgelenks Im Moment der vollständigen Streckung wird die Wurfhand nach vorne geklappt. Die Handfläche zeigt gegen den Boden. Beide Hände zeigen in Richtung Korb.</p>	 <p>Die Flugbahn Der Ball sollte senkrecht von oben durch den Korb fallen. Dynamik: «und – hopp».</p>