

Korbball

Alter: Klassenstufe 5 - 8 (10 - 14 Jahre)
Zeit: 45 Minuten
Ort: Sporthalle

Die nachfolgende Einführungsreihe „Korbball“ soll ÜL, Lehrer(innen) und Interessierte, die nicht so sehr mit dem Spiel vertraut sind, in die Lage versetzen, eine Einführung in das (Turn-) Spiel Korbball durchzuführen. Da die einzelnen Stundenbilder aufeinander aufbauen, ist die Einhaltung der angegebenen Reihenfolge empfehlenswert. Die einzelnen Spiele zum Aufwärmen sind austauschbar. Sie können selbstverständlich durch eigene Ideen ergänzt werden.

Da Korbball überwiegend von Mädchen und Frauen gespielt wird, wurde die weibliche Form (z. B. Spielerin, Gegnerin) gewählt. Nichts desto trotz soll sich auch das männliche Geschlecht angesprochen fühlen.

Alternativ zu den angegebenen Korbballen (Bezugsquelle: Sport Möhring www.sport-moehring.de oder kmoehring@sport-moehring.de) können auch Handbälle der Größe 3 benutzt werden. Je jünger die Kinder sind, desto ratsamer ist es jedoch, kleinere Bälle (Handbälle der Größe 2 oder Korbball „Kiddy Spezial“) zu verwenden.

Stundenbilder

- (1) Das Spielgerät
- (2) Das Spielfeld
- (3) Einführung der Abwehr
- (4) Einführung des Stoßwurfes
- (5) Einführung des Hebers
- (6) Einführung der Korbballregeln
- (7) Varianten des Korbballspiels

(1) Das Spielgerät

- ☺ **Lernziele:** Verbessern von Passen und Fangen, Antizipation von Ballwegen, Vorteil herausspielen, Reaktionsfähigkeit, Orientierungsfähigkeit, Kooperationsfähigkeit, Teamfähigkeit.
- ☺ **Material:** 1 Spielplan „Mensch-ärgere-dich-nicht“, 1 - 4 Würfel, mind. 1 Spielstein pro Gruppe, 1 Zettel mit den aufgelisteten Übungen, 2 Langbänke od. 5 kleine Kästen, 10 Springseile, 1 Korbball pro Spielerin, 4 oder 8 Slalomstangen oder Pylonen, 1 Luftballon pro Spielerin, 1 Satz Kennzeichnungshemden
- ☺ **Zeit:** 45 Minuten
- ☺ **Ort:** Sporthalle oder Sportplatz
- ☺ **Klassenstufe:** 5 - 8

<u>Stundenverlauf</u>	<u>Bemerkung / Material</u>
<p><u>Aufwärmen</u></p> <p>Mensch-ärgere-dich-nicht</p> <p>Es werden Kleingruppen gebildet, die jeweils eine Spielfarbe zugewiesen bekommen. Wie bei der Originalspielidee muss jede Gruppe würfeln und mit ihrem Spielstein den vorgegebenen Weg bis ins „Haus“ zurücklegen. Bei dieser Spielidee ist das Würfeln einer „6“ zum Spielbeginn nicht notwendig. Eine Spielerin jeder Gruppe würfelt und setzt ihren Spielstein entsprechend der gewürfelten Zahl nach vorn. Danach ist eine vorgegebene Übung zu absolvieren, die sich nach der gewürfelten Zahl richtet. Die Bälle befinden sich in einer Kiste oder umgedrehten kleinen Kästen und werden nach jeder Übungen wieder hierhin zurückgelegt.</p> <p>Beispielübungen:</p> <ol style="list-style-type: none"> ❶ eine große Runde locker laufen (falls die Halle klein ist, 2 Runden laufen) ❷ die Füße springend abwechselnd auf eine Langbank oder einen kleinen Kasten setzen (10 Wiederholungen) ❸ Seilspringen (10 Wiederholungen) ❹ Die Gruppe stellt sich hintereinander im Abstand von ca. 4 m zu einer festen Wand auf. Die erste Spielerin wirft den Ball an die Wand und stellt sich wieder hinten an. Die nachfolgende Spielerin fängt den Ball und wirft ihn wiederum an die Wand... (jeder wirft den Ball 3 x an die Wand) ❺ den Ball im Slalom um 4 Stangen oder Pylonen (Abstand: 2 m) dribbeln (3 Wiederholungen) ❻ 15 x Skipping und 15 x die Hacken an den Po schlagen. Beide Übungen erfolgen auf der Stelle. <p>Nach erfolgter Übung würfelt die nächste Spielerin aus der jeweiligen Gruppe und die entsprechende Übung wird wiederum gemeinsam absolviert. Auf das „Rauswerfen“ wird verzichtet. Gewonnen hat die Gruppe, die ihren Stein zuerst im „Haus“ hat.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Die Anzahl der zugewiesenen Spielsteine pro Gruppe richtet sich nach der Anzahl der Spielerinnen. 	<p>ein Spielplan „Mensch-ärgere-dich-nicht“, 1 - 4 Würfel, mind. 1 Spielstein pro Gruppe 1 Zettel mit den aufgelisteten Übungen</p> <p>2 Langbänke od. 5 kleine Kästen 10 Springseile 10 Korbball</p> <p>4 oder 8 Slalomstangen oder Pylonen</p>

<ul style="list-style-type: none"> • Die Übungen können auch einzeln absolviert werden, wobei dann nicht darauf gewartet werden soll, bis die vorhergehende Spielerin der eigenen Gruppe seine Übung absolviert hat. • Die Übungen sind - je nach Zweck (Aufwärmen, Herz-Kreislauf-Training, etc. - frei wählbar. 	
<p>Hauptteil Kombinationen von Zuspielformen In einem vorbestimmten Raum dribbeln 3 - 5 Spielerinnen mit je einem Ball am Fuß, 3 - 5 Spielerinnen halten je einen Luftballon mit verschiedenen Körperteilen in der Luft. Auf Zuruf werden die Aktivitäten gewechselt.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Die Bälle können auch mit der Hand geprellt werden. <p>Wechselball Zwei Mannschaften stellen sich in einem Viereck auf. Der Ball wird von Spieler zu Spieler außen am Viereck entlang gepasst. Nachdem ein Spieler einen Ball gefangen und ihn nach einer Drehung zum nächsten Mitspieler weitergepasst hat, wechselt er diagonal seinen Platz. Gestartet wird von zwei gegenüberliegenden Ecken (z. B. P1 / P5) mit zwei Bällen. Welches Team schafft in einer bestimmten Zeit die meisten Durchgänge? siehe hierzu Abb. 1</p> <p><u>Varianten:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Passart variieren: indirekte Pässe, Druckpass, Überkopfpas • Ball mit dem Fuß spielen • Wenn die Vierecke nicht zu groß sind, kann auch eine Indiacca benutzt werden. 	<p>1 Ball pro Spielerin 1 Luftballon pro Spielerin</p> <p>2 Bälle</p>
<p>Abschluss Wandball Zwei Mannschaften erhalten jeweils eine Stirnwandseite zugewiesen, welche die Spielfeldbegrenzungen darstellen. Der Ball soll in Richtung der gegnerischen Stirnwandseite vorgespült werden. Mit dem Ball dürfen höchstens 3 Schritte gemacht werden. Jeder von einer Mitspielerin gefangene Wandabpraller ergibt einen Rebound-Punkt. Nach einem Reboundpunkt muss sich die erfolgreiche Mannschaft in die eigene Spielfeldhälfte zurückziehen. Welche Mannschaft kann die meisten Rebound-Punkte in einer bestimmten Zeit erzielen?</p>	<p>1 Korbball 1 Satz Kennzeichnungshemden</p>

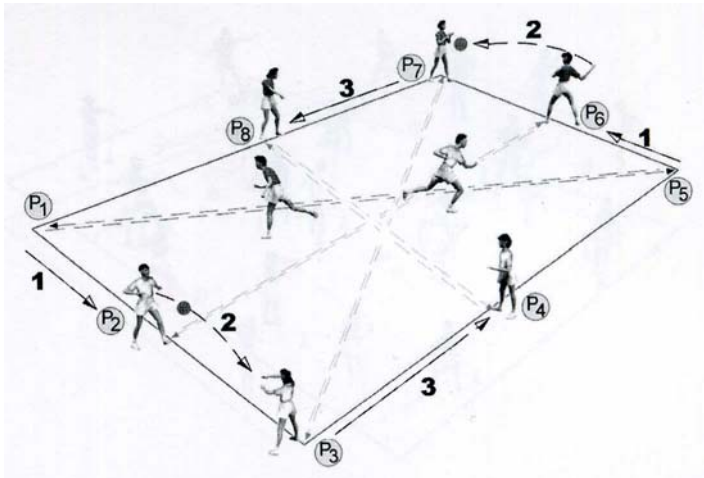


Abb. 1 Skizze zu „Wechselball“

(2) Das Spielfeld

- ☺ **Lernziele:** die Bestandteile des Spielfeldes kennen lernen, Ausdauer, Kondition, freie Räume erkennen, Schulung von Passen und Fangen, Kooperationsfähigkeit, Teamfähigkeit
- ☺ **Material:** diverse Gegenstände zum Weitergeben/-werfen, Malerkrepp (Breite 5 cm), 1 kleiner Kasten, 1 Stapel Aufgabenkarten pro Gruppe (s. u.), 1 Korbball für 2 Spielerinnen, 2 Weichbodenmatten (oder Turnmatten)
- ☺ **Zeit:** 45 Minuten
- ☺ **Ort:** Sporthalle oder Sportplatz
- ☺ **Klassenstufe:** 5 - 8

<u>Stundenverlauf</u>	<u>Bemerkung / Material</u>
<p><u>Aufwärmen</u></p> <p>Chaosspiel Alle Spielerinnen werden „durchnummeriert“. Verschiedene Gegenstände (Bälle, Stäbe, Tücher, Reifen, etc.) werden nach und nach in der Bewegung zur nächsten Spielerin (= Nummer) übergeben oder auch geworfen. Die Spielerinnen bewegen sich dabei frei in einem vorbestimmten Feld. Variation von Tempo, Art der Übergabe und Anzahl der Gegenstände erhöhen das „CHAOS“.</p>	<p>diverse Gegenstände</p>
<p><u>Hauptteil</u></p> <p>Das Korbball-Spielfeld Es wird ein Spielfeld von 12 x 14 m (bis max. 15 x 30 m) Größe markiert. Mittig an den Stirnseiten, jeweils 1 m im Spielfeld wird eine Markierung angebracht (Malerkrepp), an der später die Körbe aufgestellt werden. Um diese Korb-Markierung wird ein Halbkreis mit einem Radius von 3 m abgeklebt (Korkreis). Im Radius von jeweils 6m um die Korb-Markierung wird ein unterbrochener Halbkreis abgeklebt (6m-Freiwurf-Markierung). Die weiteren Markierungen (4m Strafwurf, Mittellinie, Wechselräume) sind der Abb. 2 zu entnehmen.</p> <p>Spielfeld ablaufen Es werden mehrere Kleingruppen gebildet. Für jede Kleingruppe liegt in der Mitte des Spielfeldes auf einem kleinen Kasten ein Stapel Karten, auf denen die verschiedenen Markierungen des Spielfeldes vermerkt sind. An den Außenseiten jeweils gegenüber stellen sich die einzelnen Gruppen hintereinander auf. Die Erste einer Gruppe läuft nun zur Mitte zieht eine Aufgabenkarte, läuft zu der Position, die auf der Karte vermerkt ist und läuft diese ab (z. B. Korbraumlinie). Dann läuft die Spielerin zur Mitte zurück, steckt die gezogene Karte wieder unter ihren Haufen und läuft zu ihrer Gruppe zurück, tickt die nächste Spielerin an und stellt sich selbst hinten in der Gruppe an. Gespielt wird solange, dass jede Spielerin einer Gruppe 3 x laufen muss.</p>	<p>Malerkrepp (Breite: 5 cm)</p> <p>1 kl. Kasten 1 Stapel Aufgabenkarten pro Gruppe</p>

<p>Beispiele für Aufgabenkarten:</p> <ul style="list-style-type: none"> ⇒ Mittellinie ⇒ Seitenlinie ⇒ Korblinie ⇒ Ecke ⇒ 4 m Strafwurf ⇒ 6 m Freiwurf ⇒ Korbraumlinie (= Korbkreis) ⇒ Wechselraum <p><u>Hinweis:</u> Ggf. können auch (Frei-/Straf-) Wurfarten integriert werden (z. B. Abwurf, Freiwurf außerhalb, 6 m Freiwurf, 4 m Strafwurf, Eckwurf, Einwurf, Freiwurf im Feld, etc.)</p> <p>Zuspiel von Seitenlinie zu Seitenlinie Zwei Spielerinnen stellen sich nebeneinander (Abstand 4 - 5 m). Die anderen Spielerinnen stellen sich paarweise dahinter auf. Jedes Pärchen hat einen Ball. Die Spielerinnen sollen sich nun im Vorwärtslauf einen Ball in vorgegebener Weise zuspielen (Schlagwurf mit rechts/links, Druckpass, Überkopfpas, Bodenpass mit rechts/links). Gelaufen wird bis zur gegenüberliegenden Seitenlinie. Dann laufen beide Spielerinnen jeweils außen herum zurück und stellen sich erneut hinten an die Gruppe an. Dabei sind die Seiten zu wechseln.</p> <p><u>Hinweis:</u> Bei einarmig ausgeführten Pässen ist darauf zu achten, dass diese sowohl mit der rechten als auch mit der linken Hand (und entsprechend angepasster Fußstellung) ausgeführt werden.</p>	<p>1 Korbball für 2 Spielerinnen</p>
<p>Abschluss Touch-Down Zwei Mannschaften spielen gegeneinander in einem vorgegebenen Feld. Die Spielerinnen versuchen, durch geschicktes Zupassen, den Ball in die gegnerische Spielfeldhälfte zu befördern. Ein Punkt wird erzielt, wenn es einer Spielerin gelingt, sich mit dem Ball auf der gegnerischen Weichbodenmatte fallen zu lassen. Das Spiel geht auch hinter der Weichbodenmatte weiter! Ein Punkt ist nur dann korrekt erzielt, wenn die Spielerin den Ball vor der Matte fängt und erst dann auf den Weichboden springt. Nach einem Punkterwerb wird der Ball unverzüglich an die gegnerische Mannschaft abgegeben, die ihrerseits den Spielball - von der Mitte aus - erneut ins Spiel bringen muss.</p>	<p>1 Korbball 2 Weichbodenmatten (alternativ Turnmatten)</p>

Folgende Regeln sind einzuhalten

- ⇒ Mit dem Ball darf nicht gelaufen werden.
- ⇒ Die Gegnerin darf nicht gehalten oder umklammert werden.
- ⇒ Die Ball führende Gegnerin darf nur mit nach oben oder seitlich ausgebreiteten Armen gesperrt werden.
- ⇒ Der Ball darf nicht gedribbelt werden.
- ⇒ Nach dem Ball darf nicht geschlagen werden.
- ⇒ Der Ball darf nicht mit dem Fuß gespielt werden.

Hinweis:

- Wenn die kleineren Turnmatten benutzt werden, so wird der Punkt erzielt, indem der Ball auf die Matte gelegt wird.

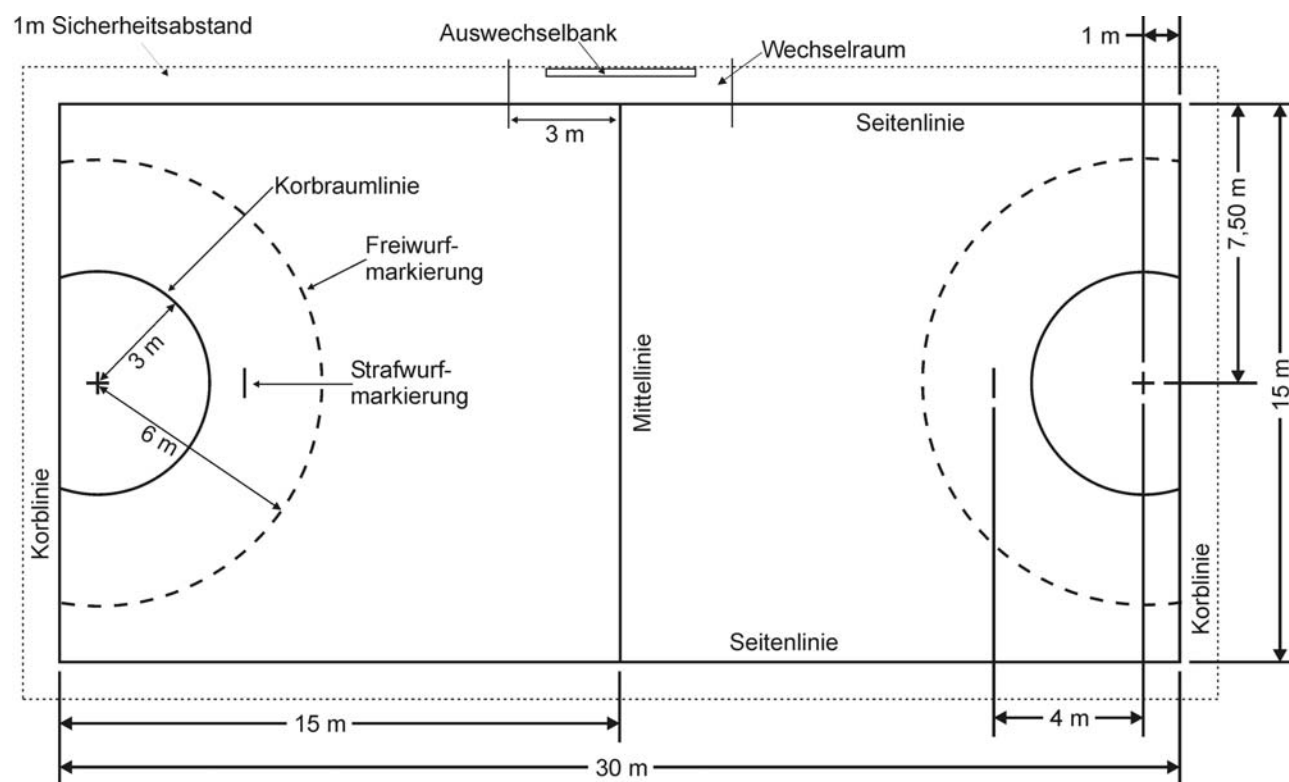


Abb. 2 Spielfeld Korbball

(3) Einführung der Abwehr

- ☺ **Lernziele:** Orientierungsfähigkeit, Antizipation schulen, Ball- und Laufwege erkennen, sportliche Fairness
- ☺ **Material:** 1 Domino-Spiel, 1 Zettel mit den aufgelisteten Übungen, ca. 6 Springseile, Bälle (s. u.), 6 Indiacas, 2 Korbballbälle, 2 Sätze Kennzeichnungshemden, 2 Körbe
- ☺ **Zeit:** 45 Minuten
- ☺ **Ort:** Sporthalle oder Sportplatz
- ☺ **Klassenstufe:** 5 - 8

<u>Stundenverlauf</u>	<u>Bemerkung / Material</u>
<p><u>Aufwärmen</u></p> <p>Domino</p> <p>Es werden Kleingruppen gebildet, die jeweils Dominosteine erhalten. Es müssen die passenden Dominosteine jeweils angelegt werden. Nach dem Anlegen eines Steins muss eine Bewegungsaufgabe von allen Spielern der Gruppe absolviert werden. Die Gruppe, die zuerst alle Steine angelegt hat, hat gewonnen. Achtung: die Übungen müssen ordentlich und nicht zu hektisch durchgeführt werden!</p> <p>Beispiele für Übungen:</p> <ul style="list-style-type: none"> ① eine Runde laufen und dabei einen Ball abwechselnd mit der rechten und linken Hand prellen ① 10 Seilsprünge mit Zwischensprung ② 10 x einen Ball gegen die Wand werfen und wieder fangen (Abstand zur Wand = 5 m). Bearbeitet! ③ 5 x eine Indiacca hoch schlagen und wieder auffangen. ④ 5 x „Hampelmann“ machen ⑤ 5 x einen Ball gegen die Wand schießen und wieder stoppen (Abstand zur Wand = 5 m) ⑥ eine Runde locker laufen und dabei rechts und links den Arm kreisen (vorwärts und rückwärts) 	<p>1 Domino Spiel 1 Zettel mit den aufgelisteten Übungen</p> <p>6 Bälle (die Bälle müssen gut springen) 6 Springseile 6 Bälle (Korbballbälle/Gymnastikbälle/Basketbälle o. ä.) 6 Indiacas</p> <p>6 (Fuß-) Bälle</p>
<p><u>Hauptteil</u></p> <p>Als Mannschafts-Abwehrtaktik wird grob in Einzel- und Raumdeckung unterschieden. Bei der Einzeldeckung ist jeder Spielerin eine Gegenspielerin zugeordnet, bei der Raumabwehr wird der Raum um den Korb (teilweise vorgezogen bis zur 6 m Freiwurf-Markierung) verteidigt. Zur Einführung wird an dieser Stelle lediglich auf die Einzelabwehr eingegangen.</p> <p><u>Technische Hinweise zur Einzelabwehr</u></p> <p>Grundstellung</p> <ul style="list-style-type: none"> ⇒ leichte Vorschriftstellung ⇒ Knie leicht gebeugt ⇒ Körperschwerpunkt leicht abgesenkt ⇒ Arme angewinkelt 	

Spiel 1 gegen 1

- ⇒ Immer zwischen der Gegenspielerin und dem Korb stehen
- ⇒ Füße der Angreiferin gegenüber versetzt (gleicher Fuß vorn!)
- ⇒ Der Angreiferin entgegentreten (Tempo wegnehmen) und sie dann gegen die Wurfarmseite nach außen abdrängen
- ⇒ Prellt die Angreiferin links, versucht die Abwehrspielerin den Ball mit der rechten Hand herauszuspielen
- ⇒ Wirft die Angreiferin mit der rechten Hand auf den Korb, deckt die Abwehrspielerin mit der linken Hand den Ball ab und hält den rechten Arm auf Schulterhöhe der Angreiferin.

Schattenlauf zu zweit

Alle Spielerinnen bilden Pärchen:

- ⇒ Spielerin B folgt Spielerin A und macht die vorgezeigten Bewegungen (z. B. Sidesteps, Hopslerlauf, etc.) nach.
- ⇒ Die Paare stehen sich gegenüber: Nun erfolgt das Nachahmen der Bewegungen gegengleich, d. h. spiegelbildlich.

Überlaufen

A und B stehen sich an der Mittellinie gegenüber mit 1 - 2 m Abstand. A läuft vorwärts in Richtung Korb (Angriff), B rückwärts (Abwehr). A versucht, durch Täuschungen und Starts an B vorbeizukommen und diese zu überlaufen. Gelingt dies, versucht B, A noch vor der Korblinie abzuschlagen. Dann erfolgt ein Rollentausch.

Schnappball / Zehnerfangen

Es werden Kleingruppen von 4 - 5 Spielerinnen gebildet. In einer Spielfeldhälfte wird sich der Ball innerhalb einer Mannschaft zugespielt. Ziel ist es, 10 aufeinander folgende Zuspiele zu erreichen ohne dass der Gegner den Ball wegschnappt. Die gegnerische Mannschaft versucht nun, den Ball abzufangen und ihrerseits 10 Zuspiele innerhalb der Mannschaft ohne Ballkontakt des Gegners zu erzielen. Nach 10 Zuspielen geht der Ball an die gegnerische Mannschaft.

Hinweis:

- ⇒ ggf. können direkte Rückpässe unterbunden werden
- ⇒ Regeln siehe „Touch down“ in Stundenbeispiel 2

1 Satz
Kennzeichnungshemden
1 Ball

Abschluss

3er Team Korbball

Zwei Mannschaften formieren sich vor je einem Korb in der Abwehr (Entfernung zum Korb ca. 8 m). Die dritte Mannschaft greift einen dieser Körbe an. Sie verliert den Ball mit dem erfolgreichen Angriffsabschluss oder durch Ballgewinn der Abwehrspielerinnen. Danach formiert sie sich an diesem Korb in der Abwehr. Die Mannschaft, die in Ballbesitz gelangt ist, greift den gegenüberliegenden Korb bis zum Ballverlust oder Korb an. Damit kann die dort in der Abwehr befindliche Mannschaft den nächsten Angriff spielen.

1 Korbball
2 Sätze
Kennzeichnungshemden
2 Körbe

(4) Einführung des Stoßwurfs

- ☺ **Lernziele:** Arm-Bein-Koordination, Auge-Hand-Koordination, Anpassungsfähigkeit, Koordinationsfähigkeit
- ☺ **Material:** 1 Memory-Spiel, 10 - 20 Gegenstände (s. u.), 1 Korbball pro Spielerin, 10 Gymnastikreifen, 2 Körbe, 2 kleine Kästen
- ☺ **Zeit:** 45 Minuten
- ☺ **Ort:** Sporthalle oder Sportplatz
- ☺ **Klassenstufe:** 5 - 8

<u>Stundenverlauf</u>	<u>Bemerkung / Material</u>
<p><u>Aufwärmen</u></p> <p>Memory</p> <p>10 - 20 Memory-Karten werden zu verschiedenen Geräten bzw. Materialien gelegt, die in der Halle aufgebaut sind. Die jeweiligen zweiten Karten dazu hat der ÜL. Die Spielerinnen sollen von Gerät zu Gerät laufen und versuchen, sich die Karten zu merken. Dazu werden zwei Mannschaften gebildet und die ÜL deckt eine Karte auf. Eine Spielerin aus jeder Mannschaft läuft los und holt die dazugehörige Karte. Beide Mannschaften haben nur einen Versuch. Die Mannschaft, die die richtige Karte gefunden hat, erhält das Kartenpaar. Hat keine Mannschaft die richtige Karte gefunden, so wandert die Karte der ÜL wieder unter den Stapel. Die ÜL deckt nun eine neue Karte auf und die jeweils nächste Spielerin aus beiden Mannschaften ist an der Reihe zu laufen und die passende Karte zu finden.</p>	<p>1 Memory Spiel 10 - 20 Gegenstände, die an die jeweiligen Memory-Karten gelegt werden.</p>
<p><u>Hauptteil</u></p> <p>Bewegungsbeschreibung Sprungstoßwurf</p> <ul style="list-style-type: none"> ⇒ Der Ball wird in der Wurfhand dicht vor dem Gesicht gehalten. Der Korb ist über den Ball hinweg anzuvisieren. Der Ellenbogen des Wurfarmes zeigt nach unten. Der Ball liegt auf dem Handballen und den Fingern der nach hinten abgewinkelten Wurfhand; die andere Hand dient als Stützhand. ⇒ Der Oberkörper ist aufrecht zu halten. ⇒ Die Füße stehen in Hüftbreite parallel zueinander. Beide Fersen werden dabei belastet. Die Fußspitzen zeigen zum Korb. ⇒ Die Bewegung wird eingeleitet, indem man die Beine zügig beugt (Fersen bleiben belastet!) und sofort durch einen kräftigen Absprung gerade nach oben wieder streckt. Der Oberkörper ist aufrecht zu halten. ⇒ Mit dem kräftigen Absprung nach oben erfolgt das explosive Stoßen des Wurfarmes in Richtung Korb. ⇒ Der Wurfarm wird nach oben vorn geführt. ⇒ Im letzten Teil der Armbewegung wird das Handgelenk aktiv nach vorn geklappt, so dass der Ball über Finger und Fingerspitzen abrollen kann. 	<p>1 Korbball pro Spielerin</p>

<p>⇒ Bei der Landung steht das Bein der Wurfhandseite vorn, die Spitze dieses Fußes zeigt zum Korb; die Spitze des anderen Fußes muss dies nicht tun.</p> <p><i>Diese Bewegungen sind zunächst ohne Ball auszuführen, dann mit Ball und anschließend auf den Korb.</i></p> <p>Reifentreppe Es werden zwei Mannschaften gebildet. Für jede Mannschaft wird eine „Reifentreppe“, bestehend aus ca. 5 Reifen, die in unterschiedlichen Entfernungen zum Korb liegen, ausgelegt. Die Entfernungen der Reifen zum Korb sind bei beiden Mannschaften identisch. Die Spielerinnen beider Mannschaften stellen sich nun hinter dem ersten Reifen auf und führen nacheinander einen Sprungstoßwurf aus dem Reifen auf den Korb aus. Trifft eine Spielerin in den Korb, so wechselt die gesamte Mannschaft zum nächsten Reifen und wirf von dort in der bestehenden Reihenfolge weiter. Gewonnen hat die Mannschaft, die zuerst aus jedem Reifen einen Treffer erzielt hat.</p> <p>Wettspiel auf zwei Körbe Zwei Körbe stehen unmittelbar hintereinander. Zwei Mannschaften führen aus den gegenüberliegenden Positionen aus vorgegebener Entfernung einen Stoßwurf auf den Korb aus, wobei jeder Mannschaft ein Korb zugewiesen wird. Es zählt jeder Treffer im eigenen Korb, auch wenn er von der Gegenmannschaft erzielt wurde. Welche Mannschaft schafft es zuerst eine vorgegebene Anzahl Körbe zu erzielen.</p>	<p>ca. 10 Gymnastikreifen 3 Korbälle pro Mannschaft 2 Körbe</p> <p>3 - 4 Korbälle pro Mannschaft</p>
<p>Abschluss Turmball Es wird ein Spielfeld festgelegt. An den Stirnseiten des Feldes steht jeweils ein kleiner Kasten. Es werden zwei Mannschaften gebildet. Jeweils eine Spielerin stellt sich auf den Kasten in der gegenüberliegenden (gegnerischen) Spielfeldhälfte. Ziel ist es nun, einen Sprungstoßwurf in Richtung der Spielerin auszuführen, die auf dem Kasten in der gegnerischen Hälfte steht, so dass diese den Ball fangen kann. Für jeden durch die eigene Mitspielerin auf dem Kasten gefangenen Ball gibt es einen Punkt. Welche Mannschaft schafft es, in einer vorgegebenen Zeit die meisten Punkte zu erzielen?</p>	<p>2 kleine Kästen 1 Korbball</p>

(5) Einführung des Hebers

- ☺ **Lernziele:** Koordinationsfähigkeit, Arm-Bein-Koordination, Auge-Hand-Koordination, Anpassungsfähigkeit
- ☺ **Material:** 1 Joghurtbecher (500 ml)+ 1 Tennisball pro Spielerin, 1 Korbball pro Spielerin, 2 kleine Kästen
- ☺ **Zeit:** 45 Minuten
- ☺ **Ort:** Sporthalle oder Sportplatz
- ☺ **Klassenstufe:** 5 - 8

<u>Stundenverlauf</u>	<u>Bemerkung / Material</u>
<p><u>Aufwärmen</u> Zuspiel mit dem Joghurtbecher Jede Spielerin hat einen Joghurtbecher mit einem Tennisball darin. Allein bzw. zu zweit müssen nun folgende Aufgaben ausgeführt werden:</p> <ul style="list-style-type: none"> ⇒ Jede Spielerin spielt sich selbst den Ball im Becher vor dem Körper hoch und versucht, den Ball wieder mit dem Becher aufzufangen. ⇒ Der Ball wird im Becher an eine feste Wand gespielt und wieder mit dem Becher aufgefangen. ⇒ Zwei Spielerinnen spielen sich einen Tennisball zu. Der Ball wird aus dem Becher geworfen und mit dem Becher gefangen. <p><u>Hinweis:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Die Übungen werden zunächst mit der geübten (zumeist rechten), dann mit der ungeübten (zumeist linken) Hand durchgeführt. • Die Übungen können zunächst im Stehen, dann im Gehen bzw. Laufen ausgeführt werden. • Es sollte darauf geachtet werden, dass der Ball im Becher mit gerade ausgestrecktem Arm gespielt wird und der Oberkörper stets aufgerichtet ist. Evtl. notwendige Korrekturen der Höhe erfolgen durch die Beugung der Knie. 	<p>1 Joghurtbecher (500 ml) und 1 Tennisball pro Spielerin</p>
<p><u>Hauptteil</u> Einführende Übungen</p> <ul style="list-style-type: none"> ⇒ Hopslerlauf mit druckvollem Absprung nach oben ⇒ Gesteigerter Hopslerlauf: kräftiger vom Boden abdrücken ⇒ Im folgenden Lauf-Sprung-Rhythmus durch die Halle bewegen: Rechtshänderinnen: links - rechts - links und Absprung (mit dem linken Bein); Linkshänderinnen: rechts - links - rechts und Absprung (mit dem rechten Bein). Absprung bedeutet einen Sprung nach oben (wie beim Hopslerlauf). ⇒ Heber mit Absprung vom Reutherbrett (Turnabsprungbrett) <p><u>Hinweis:</u> <i>Die Übungen 3 und 4 sind erst ohne Ball, dann mit Ball auszuführen.</i></p>	<p>1 Korbball pro Spielerin</p>

<p>Bewegungsbeschreibung Laufheber</p> <ul style="list-style-type: none"> ⇒ Der Ball wird mit beiden Händen dicht vor dem Körper gehalten. ⇒ Es erfolgen maximal 3 Schritte in gemäßigter Laufgeschwindigkeit, um in die Absprungposition am Korbkreis zu gelangen. ⇒ Spätestens nach dem dritten Schritt erfolgt der Absprung mit dem gegengleichen Bein der Wurfhand in Richtung Korb. Hierbei wird die Laufgeschwindigkeit in einen Sprung nach oben umgesetzt. ⇒ Beim letzten Schritt wird der Wurfarm nach vorn gestreckt. Der Ball liegt dabei auf den zu einem Körbchen geformten Fingern und der Handfläche. Die andere Hand kann als Stützhand dienen. Sie sollte dann seitlich am Ball liegen. ⇒ Der Arm wird vor dem Körper nach oben gehoben. Der Ball verlässt die Hand, wenn der Ball auf Kopfhöhe ist. ⇒ Die Landung erfolgt in leichter Schrittstellung, wobei das Bein der Wurfhandseite vorn ist. Die Fußspitzen zeigen zum Korb. 	<p>1 Korbball pro Spielerin</p>
<p>Abschluss Kasten leeren</p> <p>Es werden zwei Mannschaften gebildet. Jede Mannschaft hat einen umgedrehten kleinen Kasten, in dem sich jeweils 3 - 5 Korbballen befinden. Die Kästen stehen hinter der 6 m Freiwurfmarkierung. Je eine Spielerin aus beiden Mannschaften nimmt sich nun einen Ball aus dem eigenen Kasten und führt einen Laufheber auf denselben Korb aus. Trifft die Spielerin, so darf sie den Ball in den Kasten der gegnerischen Mannschaft legen, anderenfalls wird der Ball in den eigenen Kasten zurückgelegt. Welche Mannschaft schafft es zuerst, den eigenen Kasten zu leeren?</p>	<p>2 kleine Kästen 6 - 10 Korbballen</p>

(6) Einführung der Korbballregeln

- ☺ **Lernziele:** Teamfähigkeit, Regeln einhalten, Kooperationsfähigkeit, Antizipation,
- ☺ **Material:** 1 Spielbogen „Leiterschlange“, Spielsteine, selbst formulierte Aufgabenkarten, 2 Körbe, 1 Satz Kennzeichnungshemden, 1 Korbball,
- ☺ **Zeit:** 45 Minuten
- ☺ **Ort:** Sporthalle oder Sportplatz
- ☺ **Klassenstufe:** 5 - 8

<u>Stundenverlauf</u>	<u>Bemerkung / Material</u>
<p><u>Aufwärmen</u></p> <p>Leiterschlange</p> <p>Bei diesem Brettspiel setzt jede Gruppe ihren Spielstein um die gewürfelte Augenzahl vor. Kommt man dabei auf ein Spielfeld mit einer Leiter, klettert der Spielstein bis zum Ende der Leiter hoch, kommt man auf ein Feld mit dem Schwanz einer Schlange, rutscht der Spielstein bis zum Kopf der Schlange zurück. Nach dem Setzen des Spielsteins muss eine Aufgabenkarte gezogen werden. Erst nach dem Erledigen der Bewegungsaufgabe(einzeln oder durch die gesamte Gruppe) darf erneut gewürfelt werden. Welche Gruppe kommt als erst ins Ziel?</p> <p><u>Hinweis:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Die einzelnen Gruppen sollten nicht größer als 4 - 5 Spieler sein. 	<p>1 Spielbogen „Leiterschlange“ (s. Abb. 3), Spielsteine, selbst formulierte Aufgabenkarten</p>
<p><u>Hauptteil</u></p> <p>Einführung der Korbballregeln</p> <p>Zwei Mannschaften spielen gegeneinander auf zwei Körbe. Eine Mannschaft befindet sich in der rechten Spielfeldhälfte, die andere Mannschaft in der linken Spielfeldhälfte. Ziel ist, den Ball in den gegenüberliegenden Korb zu werfen. Das Spielfeld (s. Stundenbild 2) wird entsprechend markiert. Bei einem Fehler einer Mannschaft bekommt die andere Mannschaft den Ball (Freiwurf / Einwurf). Hierbei ist von der gegnerischen Mannschaft ein Abstand von mindestens 3 m einzuhalten. Nach einem Korberfolg beginnt das Spiel erneut an der Mittellinie. Nach und nach werden folgende Regeln eingeführt:</p> <ul style="list-style-type: none"> ⇒ Die Gegnerin darf nicht gehalten, umklammert oder geschubst werden. ⇒ Mit dem Ball darf nicht gelaufen werden. (Es sind maximal 3 Schritte mit dem Ball erlaubt.) ⇒ Nur die Ball führende Gegnerin darf mit nach oben oder seitlich ausgebreiteten Armen gesperrt werden. ⇒ Der Ball darf nicht gedribbelt werden. Das einmalige Prellen oder Vorlegen des Balles (Ball wegwerfen und hinterherlaufen) ist jedoch gestattet. ⇒ Nach dem Ball darf nicht geschlagen werden. ⇒ Der Ball darf nicht mit dem Fuß gespielt werden. 	<p>2 Körbe 1 Korbball 1 Satz Kennzeichnungshemden</p>

<ul style="list-style-type: none"> ⇒ Der Korbkreis darf nur von der abwehrenden Korbhüterin betreten werden. ⇒ Verlässt der Ball das Spielfeld über die Korblinie, so erfolgt ein Eckwurf (wenn die verteidigende Mannschaft den Ball zuletzt berührt hat) oder ein Abwurf aus dem Korbkreis, wenn die angreifende Mannschaft den Ball zuletzt berührt hat. ⇒ Hat die abwehrende Korbhüterin den Ball im Korbkreis zuletzt berührt bevor er über die Korblinie ins Aus gegangen ist, so erfolgt ein Abwurf aus dem Korbkreis. ⇒ Der Ball darf nur 3 Sekunden gehalten werden. 	
<p>Abschluss Korbball Zwei Mannschaften spielen gegeneinander auf zwei Körbe. Die zuvor eingeführten Regeln finden Anwendung.</p>	<p>2 Körbe 1 Korbball 1 Satz Kennzeichnungshemden</p>



Abb. 3 Spielbogen „Leiterschlange“

(7) Varianten des Korbballspiels

- ☺ **Lernziele:** Kooperationsfähigkeit, Anpassungsfähigkeit, Teamfähigkeit, Antizipation, Koordinationsfähigkeit
- ☺ **Material:** 2 Gymnastikreifen mehr als Spielerinnen, 2 Körbe, 2 Sätze Kennzeichnungshemden, 1 kleiner Kasten, 1 Tennisball, 1 Gymnastikball, 1 kleiner American Football, 1 Volleyball, ggf. weitere Bälle, die durch den Korb passen, 1 Korbball, 3 Stoppuhren
- ☺ **Zeit:** 45 Minuten
- ☺ **Ort:** Sporthalle oder Sportplatz
- ☺ **Klassenstufe:** 5 - 8

<u>Stundenverlauf</u>	<u>Bemerkung / Material</u>
<p><u>Aufwärmen</u></p> <p>Tanzende Reifen Jede Spielerin lässt ihren Reifen „tanzen“ (Der Reifen wird auf den Boden gestellt und durch rasches Andrehen mit der Hand zum Kreiseln gebracht). Die ÜL dreht zwei weitere Reifen an. Die Spielerinnen laufen nun frei durch die Halle und drehen im Laufen die Reifen immer wieder an, so dass alle Reifen „tanzen“ und keiner zu Boden fällt.</p>	<p>2 Gymnastikreifen mehr als Spielerinnen</p>
<p><u>Hauptteil</u></p> <p>Korbball mit verschiedenen Bällen Es wird Korbball nach den üblichen Regeln gespielt (s. Stundenbild 6). Statt des Korbballs wird ein anderer Ball benutzt. Wichtig ist nur, dass der Ball durch den Korb passt. Alle Bälle werden in einen umgedrehten kleinen Kasten gelegt. Bei Korberfolg darf die Mannschaft, gegen die ein Korb erzielt wurde, einen neuen Ball aus der Kiste wählen bis alle Bälle benutzt wurden.</p> <p>Korbball verkehrt Zwei Mannschaften spielen gegeneinander auf zwei Körbe. Es wird nach den üblichen Korbballregeln gespielt, allerdings darf das Zuspiel untereinander nur rückwärts (d. h. durch die Beine oder über den Kopf) erfolgen.</p> <p><u>Hinweise</u> ⇒ <i>Jegliche Körperberührung im Rücken des Ballbesitzers unterbinden</i></p> <p><u>Varianten</u> ⇒ <i>Der Korbwurf darf von vorn erfolgen.</i> ⇒ <i>1 Jokerspieler:in pro Mannschaft, die in alle Richtungen spielen, aber keine Körbe erzielen darf.</i> ⇒ <i>Statt der Körbe können auch Matten hochkant aufgestellt werden, auf die dann rückwärts gezielt werden muss. Wenn die Matten nicht an die Korbständer gelehnt werden, so sollte vor der Matte eine Kontaktverbotszone eingerichtet werden.</i></p>	<p>2 Körbe 1 Satz Kennzeichnungshemden 1 kleiner Kasten 1 Tennisball 1 Gymnastikball 1 kl. American Football 1 Volleyball etc.</p> <p>2 Körbe 1 Satz Kennzeichnungshemden 1 Korbball</p>

Abschluss

Korbball mit fliegendem Wechsel

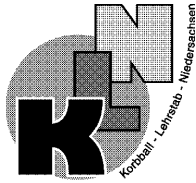
Zwei Mannschaften spielen gegeneinander auf zwei Körbe, eine dritte steht auf Höhe der Mittellinie außerhalb des Spielfeldes. Bei erzieltm Korb wechselt die Mannschaft, die außen steht, für die erfolgreiche Mannschaft ein. Dabei muss das Spiel nicht unterbrochen werden.

Variante:

- ⇒ *Um das Spiel schneller zu gestalten, wird mit Abwurf weitergespielt, so dass sofort - beim fliegenden Wechsel der Mannschaften - ein neuer Angriff gestartet werden kann.*
- ⇒ *Jede Mannschaft hat eine Stoppuhr, die nur läuft, wenn die zugehörige Mannschaft draußen sitzt. Von den spielenden Mannschaften darf nur die raus, die einen Korb erzielt hat. Wenn eine Mannschaft es geschafft hat, 5 Minuten draußen zu sein (mit Unterbrechung) hat sie gewonnen.*

2 Sätze
Kennzeichnungshemden
1 Korbball

zusätzlich 3 Stoppuhren



Literaturhinweise:

Deutscher Turner-Bund: Korbball - Amtliche DTB-Spielregeln für Turnspiele, 3. Auflage (2001)

Kröger, Christian - Roth, Klaus: Ballschule Ein ABC für Spielanfänger, 2. Auflage; Schorndorf 1999; ISBN 3-7780-0011-X

Korbball Lehrstab Niedersachsen: Technik-Werkstatt Korbball: Der Stoßwurf; 2001

Korbball Lehrstab Niedersachsen: Technik-Werkstatt Korbball: Passen und Fangen, 2001

Korbball Lehrstab Niedersachsen: Technik-Werkstatt Korbball: Der Heber, 2002

Scherer, Hugo: Aufwärmen mit dem Ball; Schorndorf 2005; ISBN 3-7780-0181-7

Schnelle, Dagmar (Hg.): Alte Spiele - Neu erfunden; Wiebelsheim 2005; ISBN 3-7853-1697-6

Schneider, Cornelia / Meier, Karin / Hillbrecht, Sabine: Taktik-Werkstatt Korbball, 2005

Weiterführende Literatur und Bezugsquellen:

Amtliche DTB-Spielregeln für Korbball, 4. Auflage (Juli 2008)

Bezugsquelle: Landesfachwart Niedersachsen
Ralf Hillbrecht
Bokumer Str. 4
30880 Laatzen
Tel. (0 51 02) 17 25
eMail: ralf.hillbrecht@freenet.de

Technik-Werkstatt Korbball: Der Stoßwurf (2001)
Technik-Werkstatt Korbball: Passen und Fangen (2001)
Technik-Werkstatt Korbball: Der Heber (2002)
Taktik-Werkstatt Korbball (2005)

Bezugsquelle: Korbball-Lehrstab Niedersachsen
Sabine Hillbrecht
Bokumer Str. 4
30880 Laatzen
Tel. (0 51 02) 17 25
eMail: sabine.hillbrecht@freenet.de

Web-Sites Korbball

(Turn-) Spiele im Niedersächsischen Turner-Bund: www.NTB-Infoline.de/Spiele

Spielbetrieb und Spielergebnisse in Niedersachsen und Bundesliga Nord: www.sis-korbball.de