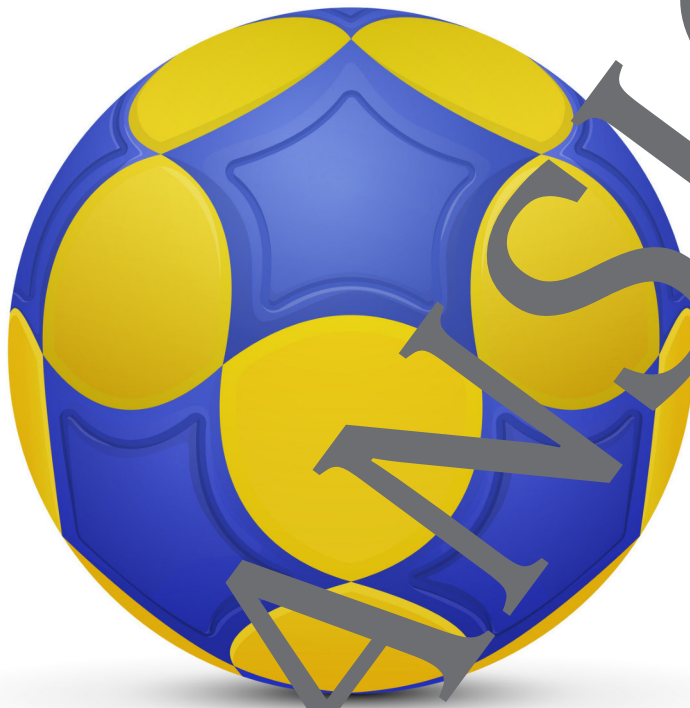


III.E.21

Sonstige Spiele

Einführung in Korbball – Ein gemischt-geschlechtliches Sportspiel kennenlernen

Christian Gustedt und Lisa Frenzel



Korbball ist eine gemischt-geschlechtliche Team Sportart, die sich durch klare Regeln auszeichnet und sicherstellt, dass Mädchen und Jungen gleichermaßen involviert sind und zusammenarbeiten müssen, um erfolgreich zu sein. Das Spiel ähnelt dem Basketballspiel und ist schnell zu erlernen. Der Spaß beim Spiel ist an erster Stelle. In dieser Unterrichtseinheit werden Übungs- und Spielformen aufgezeigt, bei denen die Lernenden einfache Techniken ausprobieren und direkt anwenden.

KOMPETENZBEFELD

Klassenstufen/Niveau: 5–9, Anfänger

Dauer: 4 Unterrichtsstunden

Kompetenzen: Spielidee und -regeln verstehen und umsetzen, sich im Spiel verständigen, die Spielfähigkeit erweitern, Fair Play

Thematische Bereiche: Ballspiele, Korbball, Spielfähigkeit

Medien: Lern-, Übungs- und Stationskarten, Spielbeschreibungen

Erste Übungen zur Ballgewöhnung

M 1

Station 1: Ballgewöhnung

- Material** 1 Korbball pro Person
- Aufgabe** Kreist den Ball um eure Hüfte (mal im, mal gegen den Uhrzeigersinn).
- Beachtet** Haltet den Ball locker mit den Fingerspitzen fest.



Variationen

- Verwendet verschiedene Bälle (z. B. Hand-, Volley-, Tennisbälle).
- Kreist den Ball auf einem Bein stehend um eure Hüfte.
- Kreist den Ball in Form einer 8 um eure gegrätschten Beine.
- Greift den Ball so zwischen den Beinen, dass eine Hand von vorne und eine von hinten anliegt. Schafft ihr es, die Hände zu wechseln, ohne dass der Ball auf den Boden fällt.



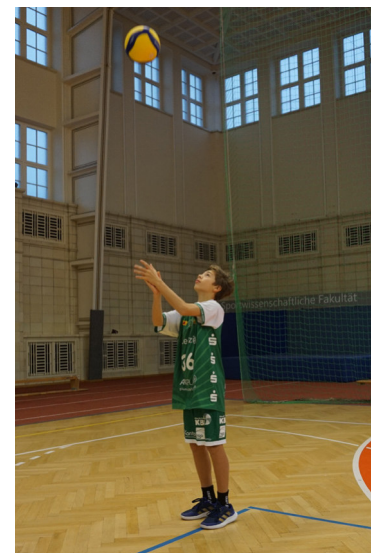
Station 2: Ball werfen und fangen

- Material** 1 Korbball pro Person
- Aufgabe** Werft den Ball hoch und fangt ihn wieder auf.
- Beachtet** Fangt den Ball locker mit den Fingerspitzen.



Variationen

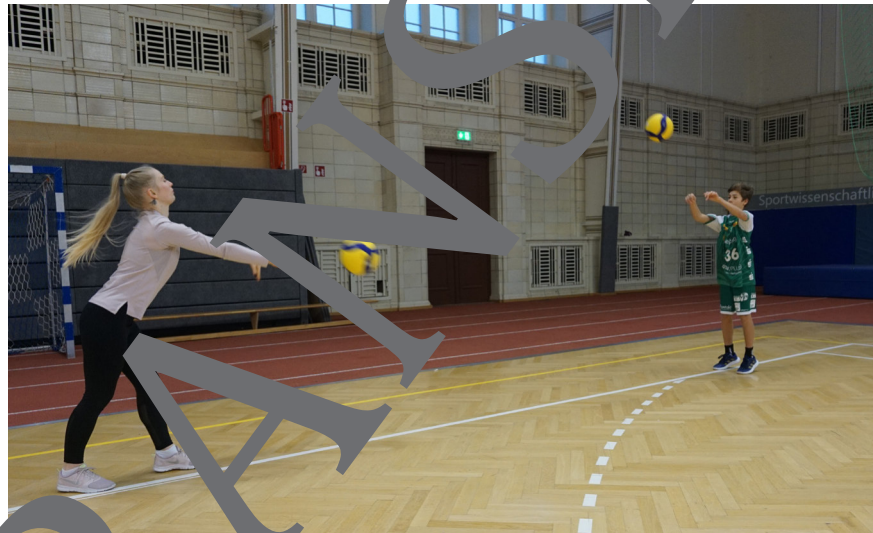
- Verwendet verschiedene Bälle (z. B. Hand-, Volley-, Tennisbälle).
- Werft den Ball hoch, und beachtet, wenn ihr ihn wieder auffangt, ...
- ... klatscht in die Hände.
 - ... dreht sich einmal um eure Achse.
 - ... setzt euch auf den Boden.



Übungen zum Passen

M 2

- Material** 1 Korbball pro Paar
- Organisation** Geht zu zweit zusammen und stellt euch mit dem Ball in einem Abstand von 4–5 Metern gegenüber auf.
- Aufgabe** Führt die folgenden Übungen aus:
- Passt euch den Ball zu. Versucht, ihn mit beiden Händen vor dem Körper zu fangen.
 - Versucht, euch den Ball 10-mal zuzupassen, ohne dass er zu Boden fällt.
 - Spielt euch den Ball per Bodenpass zu.
 - Versucht, den Ball im Sprung zu fangen.
 - Versucht, euch 2 Bälle gleichzeitig hin und her zu passen (z. B. von der einen Seite per Brustpass, von der anderen Seite per Bodenpass).



- Beachtet** Richtet eure Augen immer auf den Ball und fangt ihn leise und weich mit den Händen auf. Ihr könnt den Ball gut abbremsen, indem ihr die Arme beugt und ihn „abfängt“.



Variationen

- Geht nach jedem erfolgreichen Pass einen Schritt weiter auseinander.
- Erhöht das Passtempo.

Der Überkopfwurf – Lernkarte

M 4



Grundstellung:

- Den Ball vor dem Körper halten.
- Den Blick zum Korb richten.
- In die Knie gehen.
- Den Ball über den Kopf führen.
- Den ganzen Körper strecken.
- Den Wurfarm kräftig durchstrecken.
- Das Handgelenk abklappen.
- Die Grundstellung wieder einnehmen.

Beachtet

Haltet den Ball mit beiden Händen. Zielt beim Korbwurf auf den hinteren Rand des Korbs. Die Streckung des Körpers beim Wurf erfolgt von unten nach oben. Nach dem Abklappen des Handgelenks zeigen die Finger nach vorn zum Korb und der Daumen nach unten.

Aufgabe

Seht auf den Korb und führt folgende Übungen aus:

- Werft den Ball aus einer Entfernung von 1 Meter in den Korb.
- Vergrößert den Abstand zum Korb. Aus welcher Entfernung trifft ihr den Korb noch?
- Wartet erst nach einem Zuspiel/Pass von einer anderen Person auf den Korb.
- Wer schafft die meisten Korbtreffer hintereinander?

Mehr Materialien für Ihren Unterricht mit RAAbits Online

Unterricht abwechslungsreicher, aktueller sowie nach Lehrplan gestalten – und dabei Zeit sparen.
Fertig ausgearbeitet für über 20 verschiedene Fächer, von der Grundschule bis zum Abitur: Mit RAAbits Online stehen redaktionell geprüfte, hochwertige Materialien zur Verfügung, die sofort einsetz- und editierbar sind.

- ✓ Zugriff auf bis zu **400 Unterrichtseinheiten** pro Fach
- ✓ Didaktisch-methodisch und **fachlich geprüfte Unterrichtseinheiten**
- ✓ Materialien als **PDF oder Word** herunterladen und individuell anpassen
- ✓ Interaktive und multimediale Lerneinheiten
- ✓ Fortlaufend **neues Material** zu aktuellen Themen



Testen Sie RAAbits Online
14 Tage lang kostenlos!

www.raabits.de

