

### *Der Korbleger und wie er gelehrt wird*

#### **Bemerkung**

**Beim Korbleger ist der Rhythmus als koordinatives Element sehr wichtig. Alle folgenden Übungen führen die Kinder an die Thematik heran, sich die Koordination anzueignen, die für eine gute Ausführung notwendig ist. Andere Qualitäten der Koordination sind auch Gleichgewicht, Differenzierung und Orientierung.**

#### **Übung 1**

Mehrere kleine Hürden hintereinander im 45 Grad Winkel zum Korb aufstellen.

- Der Spieler führt nacheinander ohne Ball über die Hürden einen Zweitakt aus. Bei der letzten Hürde führt er einen fiktiven Wurf aus indem er beim 2. Schritt des Zweitakts vertikal springt als ob er das Brett berühren wollte und nimmt gleichzeitig das Knie hoch.
- Gleicher Ablauf mit Ball in den Händen, korrekte Position, Ball auf Schulterhöhe zum Schutz des Balles. Abschluss indem der Ball mit beiden Händen gehoben wird, aber ohne zu effektiv zu werfen.
- Gleicher Ablauf, aber diese Mal mit Wurf auf den Korb indem die Ecke des schwarzen Vierecks anvisiert wird. Die Wurfhand muss hinter dem Ball sein !

#### **Übung 2**

Ein « Bänkli » der Länge nach im 45 Grad Winkel zum Korb hinstellen.

- Der Spieler positioniert sich auf dem « Bänkli » um dann herunter zu steigen und mit dem 2. Schritt den Absprung auszuführen.

Die Methodik ist dieselbe wie bei der Übung 1. (ohne Ball, mit Ball ohne Wurf, mit Ball und Wurf)

#### **Übung 3**

In dieser Übung startet der Spieler an einem Ende des « Bänkli ».

- Er läuft oder rennt, je nach Niveau, ohne Ball und kommt zum anderen Ende des « Bänkli » (Nähe Korb). Er springt herunter und führt den Zweitakt aus.
- Gleich wie vorher, aber mit Ball und einem fiktiven Wurf.
- Gleich wie vorher, aber mit Ball und Wurfausführung mittels Ecke des schwarzen Vierecks.

#### **Übung 4**

Dieses Mal ohne « Bänkli », immer noch im 45 Grad Winkel. Man kann sich mit einer Hürde oder einer Markierung am Boden behelfen, um den Zweitakt zu visualisieren; langer und kurzer Schritt. Der lange Schritt nach vorne, um den Lauf zu verlangsamen und der kurze Schritt, um den vertikalen Impuls zum Korb zu geben.

- Der Spieler führt das letzte Dribbling aus indem er das entgegengesetzte Bein der Dribblinghand nach vorne bringt und mit dem Ball in den Händen den Zweitakt ausführt.
- Gleich wie vorher, aber mit 2 Dribblings.

**Achtung: Das letzte Dribbling ist stärker, um den Ball auf Hüfthöhe hochzubringen und den Ball in beide Hände zu nehmen !**

## TE/TA Mini-Basket 2019-2020

### Übung 5

Der Trainer ist auf dem Feld und steht in einem 45 Grad Winkel zum Korb.

- Der Spieler passt dem Trainer. Der Trainer fängt den Ball und streckt den Arm aus mit dem Ball auf der Handfläche. Der Spieler rennt auf den Trainer zu, nimmt den Ball und führt den Zweitakt aus indem er den ersten Schritt gleichzeitig mit der Ballannahme ausführt !
- Gleich wie vorher, aber der Trainer wirft den Ball etwas in die Höhe. Der Spieler fängt den Ball auf den ersten Schritt.
- Gleich wie vorher, aber der Spieler dribbelt kurz nach der Ballannahme und führt den Zweitakt aus. In diesem Fall steht der Trainer etwas weiter weg vom Korb.

### *RHYTHMUSÜBUNG, DIE ZUM ZWEITAKT FÜHRT*

Alle diese Übungen kombinieren verschiedene Rhythmen und enden mit einem Zweitakt. Die Liste ist nicht abschliessend und es können weitere Übungen dazu erfunden werden !

### Übung 6

Kolonne von Spielern auf der linken Seite. (Übung von rechts ist identisch). 1 Ball pro Spieler.  
Der Start ist an der Mittellinie am Rande des Mittelkreises.

- Der Spieler verschiebt sich mit 2 Verteidigungsschritten seitwärts indem er den Korb anschaut. Danach halbe Drehung, parallel zur Seitenlinie und wieder 2 seitliche Verteidigungsschritte. Immer so weiter bis zum Eintritt in die Zone, wo folgende mögliche Bewegungen ausgeführt werden:
  - Links/rechts und Wurf auf den Korb
  - Zuerst ein Dribbling, wenn er vor der Zone ist, um dann auf dem linken Bein zu pivotieren, um den rechten Fuss nach vorne zu bringen und danach links/rechts auszuführen.

**Für die U11 kann auch der Abschluss mit « one step » angeschaut werden !!**

**Variation:** Anzahl der Verteidigungsschritte verändern, abwechseln der Anzahl zwischen rechts und links

**Beispiele:** 3 Verteidigungsschritte links – 3 Verteidigungsschritte rechts und so weiter  
2 Verteidigungsschritte links – 3 rechts - 3 links - 2 rechts und so weiter

### Übung 7

Kolonne von Spielern auf der linken Seite. (Übung von rechts ist identisch). 1 Ball pro Spieler.  
Der Start ist an der Mittellinie am Rande des Mittelkreises.

- Der Spieler positioniert sich in Verteidigungsposition mit dem Rücken zum Korb. 2 Verteidigungsschritte nach rechts, den Boden mit dem Ball berühren, 2 Verteidigungsschritte nach links, den Boden mit dem Ball berühren und zum Schluss den Zweitakt ausführen nachdem in Richtung Korb pivotiert wurde.

**Variation:** Rhythmusänderung in der Übung mittels Veränderung der Anzahl Schritte

### Übung 8

Kolonne von Spielern auf der linken Seite. (Übung von rechts ist identisch). 1 Ball pro Spieler.

- Der Spieler nimmt den Ball vor sich, auf Schulterhöhe gegen sich gedrückt, um den Ball zu schützen. Er führt einen grossen Schritt mit links aus und stösst mit dem Bein ab, um vertikal so hoch wie möglich hochzuspringen indem das rechte Knie gehoben wird und um fiktiv zu werfen. Landung auf dem rechten Bein und sofort wieder nach oben abstossen, das linke Knie heben und den Ball für den Wurf nach oben bringen, und so weiter bis zum Korb. Mit dem richtigen Bein zum Wurf abspringen !

### Übung 9

Kolonne von Spielern auf der linken Seite. (Übung von rechts ist identisch). 1 Ball pro Spieler.

- Der Spieler positioniert sich seitlich zum Korb, entweder nach aussen oder nach innen schauend. Er führt beidbeinige Sprünge aus indem er sich um 180 Grad dreht (ein wenig wie ein Frosch). Anschliessend in der Nähe des Korbes den Zweitakt ausführen. Es gibt 2 Abschlussmöglichkeiten wie in der Übung 6.

In den folgenden Übungen runde Gummi-«Platten» einplanen, welche in der Mitte der Freiwurflinie hingelegt werden. Die Qualität der Koordinaten «Gleichgewicht» ist sehr gefragt !

### Übung 10

In dieser Übung legt man 4 Gummi - « Platten » in gerader Linie auf die Freiwurflinie.

- Der Spieler springt mit geschlossenen Beinen über die Gummi – « Platten ». Am Ende angekommen, führt er einen Zweitakt aus.
- Gleich wie vorher, aber die Gummi – « Platten » sind etwas weiter weg. Der Spieler dribbelt ein Mal und führt den Zweitakt aus.
- Gleich wie vorher, aber auf einem Bein.

### Übung 11

In dieser Übung legt man 4 Gummi - « Platten » in gerader Linie auf die Freiwurflinie.

- Der Spieler hält den Ball vor sich, geschützt und auf der Höhe der Wurf Schulter. Er positioniert sich auf der linken Seite der Linie, Körper zum Korb. Er springt über die Gummi – « Platten » und führt jedes Mal eine halbe Drehung aus. Jetzt steht er mit dem Rücken zum Korb. Und so weiter.

Zwei Sprungarten:

- Immer in die gleiche Richtung; der Spieler macht eine volle Drehung (Sprung zum Korb)
- Ein Mal nach vorne, ein Mal rückwärts (zum Korb, weg vom Korb, zum Korb, ...)

**ACHTUNG: DER SPIELER DARF NICHT BUMMELN ODER BEWEGEN OHNE BALL !**

### Übung 12

In dieser Übung die Gummi – « Platten » kreuzförmig auslegen und in 4 Zonen auf dem Feld, immer in der Nähe der Freiwurflinie.

- Der Spieler beginnt beim Viereck rechts oben. Er springt seitwärts in das linke Viereck, dann diagonal in das rechte vorne und dann seitwärts ins linke vorne, um danach den Zweitakt auszuführen.

**Variation:** Man kann die Sprünge und die Abfolge unendlich variieren.

## TE/TA Mini-Basket 2019-2020

### *Wichtige technische Punkte des Korblegers*

- Letztes stärkeres Dribbling
- Richtige Schrittfolge L/R oder R/L je nach Seite
- Ein grosser Schritt zum Bremsen und ein kleiner Schritt um vertikal zu explodieren
- Korrekte Wurfhand, von links mit links und von rechts mit rechts
- Hand hinter dem Ball
- Schultern bleiben zum Korb ausgerichtet (begleitet vom anderen Arm zum Schutz des Balles)
- Die Ecke des schwarzen Vierecks anvisieren
- Auf den Korb konzentrieren

Je nach Kategorie und Niveau des Teams, bestraft der Trainer die nicht respektierten, technischen Punkte und zählt den Korb nicht, wenn die Kriterien nicht eingehalten werden.

Je höher man in den Kategorien geht, desto mehr technische Punkte sind zu berücksichtigen, bis zu allen Punkten bei den U13 !

---

### *SPIEL MIT NUTZUNG DES ZWEITAKTS*

---

#### **Spiel 1 « Der Estrich »**

In der Mitte des Feldes 2 Teams bilden. Jedes Team hat seinen Korb. Ein Kasten oder grosses Behältnis pro Team mit den Reservebällen. Auf Signal des Trainers beginnt der erste Spieler mit dem Dribbling zum Korb und schliesst mit Korbleger ab. Wenn er trifft (und der Trainer den Korb bezüglich technischer Richtigkeit des Zweitakts zählt), kommt er dribbelnd zurück und legt den Ball zu den Reservebällen der Gegner. Das Team hat gewonnen, welches zuerst keine Bälle mehr in der Reserve oder bei Ende des Spiels weniger Bälle hat.

Der 2. Spieler startet, wenn der erste im Zweitakt ist.

#### **Spiel 2 « Der Estrich », 2 hintereinander**

In der Mitte des Feldes 2 Teams bilden. Jedes Team hat seinen Korb. Ein Kasten oder grosses Behältnis pro Team mit den Reservebällen. Ein «Bänkli» ist auf jeder Seite des Feldes aufgestellt. Ein Spieler des Teams steht auf einem der beiden « Bänkli ». Die anderen des Teams machen eine Kolonne in der Mitte des Feldes, den eigenen Korb anschauend.

- Der erste Spieler startet mit Dribbling und passt dem Spieler auf dem « Bänkli ». Dieser steigt vom « Bänkli » herunter und geht zum Korb. Wenn er trifft, muss er nochmals treffen und auf den das andere «Bänkli» steigen. Wenn die beiden Körbe getroffen sind, dribbelt er weiter und legt den Ball in den Estrich des Gegners. Der Spieler, welcher gepasst hat, nimmt seinen Platz auf dem « Bänkli » ein und wartet auf den nächsten Pass des Nächsten.

Gleiche Regeln wie beim vorherigen Spiel