

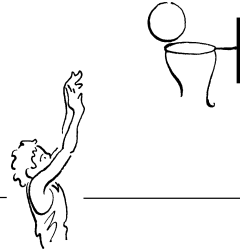
### 3.2.4 Korbleger

Mit dem Korbleger (Korbwurf aus dem Zweierrhythmus) wird versucht, möglichst direkt zum Korb zu gelangen, um den Ball im Sprung in den Korb zu «legen».

**Wir lernen den einhändigen Korbleger.**

**Hot shot:** Alle S dribbeln in der Halle umher, stoppen in einem freien Reifen mit dem Laufstopp und werfen mit dem Standwurf auf den Korb.

- Laufstopp aus Nachstellschritten.
- Treffer zählen: Wie viele Treffer traust du dir bei 10 Versuchen oder in 2 Minuten zu?



➔ Anknüpfen an Bekanntes: Laufstopprrhythmus = Korbleger-rhythmus! Vgl. Bro 5/4, S. 25

**Korbleger aus Zweierrhythmus:** Klare Bewegungsvorstellung vermitteln: Den Bewegungsablauf vorzeigen, erklären oder ein Reihenbild des Korblegers besprechen. Grundstellung ca. 5 m vor der Wand. Zuerst 1 Schritt li (für Rechtshänder) nach vorne, dazu den Ball re 1-mal prellen, den Ball beidhändig aufnehmen (kein Fuss hat Bodenkontakt), Schritt re, Schritt li zum Absprung und Wurf auf den Korb. Dabei den typischen Anlaufrhythmus beachten («tam - ta - tam»). Aufbau:

- Stand auf einem Hartsprungbrett, ca. 4 m vor der Wand: Zwei Schritte (re, li) zum Absprung und Wurf auf den Korb. Merkmale: Rhythmus («ta-tam»), Schwungbeinknie (re Bein) hochnehmen.
- Mit linker Vorschrittstellung frei in der Halle umherprellen. Dabei ist zu beachten, dass das Prellen der re Hand mit dem Aufsetzen des li Fusses koordiniert wird. Bei der Markierung (ca. 3–4 m vor dem Korb) zum Korbleger ansetzen und auf den Korb werfen.
- Aus dem Dribbling bei einer Markierung den betonten Schritt nach vorne mit gleichzeitigem Prellen ausführen und mit Korbleger werfen.
- Lernkontrolle Korbleger: Wer kann den Korbleger aus dem Stand, aus dem Prellen in Vorschrittstellung, aus dem freien Prellen? Beachte: Stimmt der Rhythmus, die Schrittfolge? Zeigt der Ellbogen der Wurfhand Richtung Korb? Hat der Ball einen Rückwärtsdrall? ...



➔ Orientierungshilfen (Bodenplatten, Kegel...) helfen, die Distanz zum Korb richtig einzuschätzen.

➔ Wurftechnik und Reihenbild: Vgl. Bro 5/4, S. 29

**Variationsformen des Korblegers:** Korbleger mit der li Hand von der li Seite ausführen.

- *Unterhandwurf:* Den Ball mit gestrecktem Arm (Handfläche nach oben) abgeben. Auch beidhändig.
- *Powermove:* Den Absprung beidbeinig ausführen.
- *Kunstwurf:* Den Ball nach dem letzten Prellen im Gegenurzeigersinn (Rechtshänder) um den Körper führen und danach werfen.



➔ Zielhilfe: Vgl. Bro 5/4, S. 26

**Korbleger im richtigen Moment:** Alle S haben einen Ball. Sie dribbeln ausserhalb des ihnen zugewiesenen Trapezes. Ab und zu brechen sie mit einem Korbleger auf den Korb durch. Wichtig: Durchbruch nur, wenn der Weg zum Korb frei ist.

- 1 bis 2 Abwehrspieler stören die Angreifenden.

