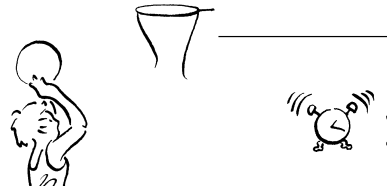
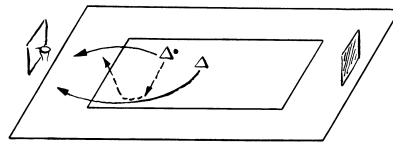


Korblegerstress: Wie viele Treffer mit Korblegern traust du dir in 1 Minute zu? Regel: Nach jedem Wurf muss der Korb gewechselt werden.

- Wer erzielt früher als die Lehrperson oder als eine vorbestimmte Schülerin 5 Treffer?



Korbleger zu zweit: Die Spielerpaare bewegen sich mit einem Ball prellend und passend im Volleyballfeld. Dazwischen brechen sie zu einem Korb durch, schliessen mit Korbleger ab, holen den Rebound und kehren ins Volleyballfeld zurück.



Spiel 2 gegen 1 auf 1 Korb: 2 Angreifer probieren, innerhalb weniger Sekunden einen Angriff gegen einen Verteidiger abzuschliessen. Nach 5 Angriffen tauschen die S die Rollen.

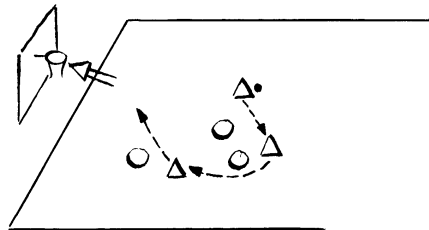
- Welche Tricks helfen den Angreifern bzw. den Verteidigern, um erfolgreich zu sein?



⊙ Eine häufige Spielsituation erfolgreich abschliessen.

Angreiferbasketball: 3 S pro Team spielen gegeneinander Basketball auf einen Korb, wobei das abwehrende Team die Hände auf den Rücken halten muss. Der Rebound (Ball prallt vom Brett oder Korb weg) darf von den abwehrenden S mit den Händen abgeholt werden, um in Ballbesitz für den nächsten Angriff zu gelangen.

- 2 neutrale S spielen bei den Angreifern als Passeure (Anspielstationen) mit.
- Normal abwehren, aber die 3-Sekunden-Regel gilt auch für die Abwehrspieler, d.h., sie dürfen sich höchstens 3 Sekunden im Trapez aufhalten.
- Jedes Foul gibt einen Punkt für die Angreifer sowie einen Einwurf von der Seite.



⊙ Die Angreifer unterstützen, um den Zugang zum Korb zu vereinfachen.

Wurftechnik: Die S beachten einen Merkpunkt.

- Den Ball aus der Grundstellung so hochführen, dass die *Wurfhand* unter dem Ball und die *Stützhand* seitlich am Ball ist.
- Der *Ellbogen* der Wurfhand zeigt zum Korb.
- Beim Wurf klappt die Wurfhand abwärts. Dadurch erhält der Ball einen *Rückwärtsdrall*. Dies erhöht die Trefferwahrscheinlichkeit.



⊙ *Zielhilfe:* Beim Korbleger von der Seite den Ball an die nähere, senkrechte, schwarze Linie des Zielvierecks werfen.

Korbleger (Abschluss von rechts mit der rechten Hand):

- 1 Den linken Fuss mit dem letzten Kontakt das Balles aufsetzen
- 2 Den Ball im Sprung annehmen
- 3 Rechts landen ...
- 4 und mit dem linken Bein kräftig abspringen
- 5 Das Schwungbeinknie (re) hochziehen und den Ball über dem Kopf abwerfen.

