EINFÜHRUNG IN DEN KORBLEGER IM BASKETBALL - PLANUNGSBEISPIEL

Creative-Commons-Lizenz Namensnennung, Weitergabe unter gleichen Bedingungen 4.0 International (CC BY-SA 4.0)

Autoren: Alexander Tonn, Sebastian Beck

Übersicht

- **Unterrichtsidee und Lernziele**
- **Sachanalyse**
- **Lehrplanbezug**
- **Methodisch- didaktische Analyse**
- **Verlaufsplan**
- **Arbeitsmaterial**
  - Technik des Korblegers (1)
- **Videos**
  - Korbleger aus dem Lauf (1)
  - Armbewegung Korbleger (2)
  - Schrittrhythmus Korbleger (3)
  - Zusammenführung Arm- Beinbewegung (4)
  - Korbleger aus dem Stand (5)
- **Quellenverzeichnis**

Unterrichtsidee und Lernziele

Unsere Stunden dienen als erste Hinführung zum Korbleger. Da sich die Unterrichtsstunden (7./8.) in die Unterrichtsreihe von 10 Stunden einfügen, können Fertigkeiten aus vorhergegangenen Stunden vorausgesetzt werden.
Für unsere Korbleger-Stunden setzen wir die Grundtechnik Dribbeln voraus.

Grobziel: SuS können die Grundtechniken des Basketballspiels im Spiel anwenden.

Stunde	Thema/ Ziel der Stunde
1-2	Spielerische Einführung in das Dribbeln → Die SuS gewöhnen sich an den Basketball → Die SuS lernen das Ballverhalten beim Dribbeln kennen
3-4	Wiederholung der letzten Stunde mit Einführung des Sprung- und Schrittstopps Einführung in das Passen und Fangen → Die SuS lernen die Technik des Sprung- und Schrittstopps → Die SuS lernen den Bewegungsablauf beim Passen und beim Fangen
5-6	Einführung in den Positionswurf → Die SuS erlernen den Positionswurf aus einer 45°-Stellung zum Korb.
7-8	**Einführung des Korblegers** **→ Die SuS führen den Korbleger in Grobform aus**
9-10	Einführung in den Rebound → Die SuS lernen die Ausführung eines Rebounds im situativem Spielrahmen
11-12	Einführung in die Basketballregeln im Spiel Basketballspiel mit Anwendung der Grundtechniken → Die SuS lernen die verschiedenen Grundtechniken im Spiel gezielt einzusetzen → Die SuS lernen regelgerechtes Verhalten im Spiel
13-14	Übung des Basketballspiels → Die SuS entwickeln ihre bereits erworbenen Fähigkeiten im Bereich der Basketballregeln und der Grundtechniken in spielnahen Situationen weiter.

Motorische Feinstlernziele

Die SuS …

- beherrschen den Anlauf zum Korbleger.
- sind in der Lage, die Armtechnik beim Abwurf vom Positionswurf zu übernehmen.
- können den Korblegerrhythmus aus dem Dribbling beginnen.

Kognitive Feinstlernziele

Die SuS …

- erfassen die Merkmale des Korblegers.
- verfügen über eine Situationsvorstellung für den zweckmäßigen Einsatz des Korblegers im Spiel.

Sozial-affektive Feinstlernziele

Die SuS …

- sind fähig, sich durch Partnerkorrektur zu unterstützen.
- können sich für die Probleme der Mitschüler sensibilisieren.

CC BY-SA

Sachanalyse

Korbleger

"Unter Korbleger versteht man einen ein- oder beidhändigen Korbwurf aus geringer Entfernung zum Korb. Der Absprung erfolgt dabei mit einem Bein oder aus dem Lauf bzw. Dribbeln."[1] ▶ 1

Technik des Korblegers von der linken Seite[2]

Die Technik- und Übungsbeschreibungen erfolgen immer aus der Sicht eines Linkshänders.

Start

Der Start kann aus verschiedenen Spielsituationen erfolgen. Der Ball wird entweder mit beiden Händen beim Abdruck vom linken Bein gefangen und dann wird der Korbleger eingeleitet oder der Korbleger wird aus dem Parallelstopp (parallele Fußstellung) und einem anschließenden Dribbling gestartet. In der folgenden Darstellung erfolgt die Einleitung aus dem Dribbling heraus.

Schrittfolge

Abb.1: Gegengleiches Dribbling

Der Ball wird mit der linken Hand gedribbelt und setzt zeitgleich mit dem ersten Schritt mit rechts auf. Dann folgt Schritt zwei auf dem linken Fuß. Dieser sogenannte Schrittsprung zeichnet sich durch eine flache sowie raumgreifende Ausführung aus und erfolgt bei der Ballaufnahme. Auf den rechten Fuß schließt sich nun der Stemmschritt an. Dieser ist deutlich kürzer als der Schrittsprung. Er dient dazu durch die vorangegangen Absenkung des Körperschwerpunkts die horizontale Bewegung in eine vertikale überzuführen. Während der gesamten Bewegung richtet sich der Blick auf den Korb.

Absprung

Voraussetzung für einen optimalen möglichst steil nach oben gerichteten Absprung, ist eine leichte Rücklage des Oberkörpers vor dem Absprung und das Aufsetzen und Abrollen des Fußes von der Ferse zum Ballen.

Durch aktives Hochreißen des linken gebeugten Schwungbeines wird der Absprung mit dem rechten Bein unterstützt. Unmittelbar nach dem Absprung wird der Ball mit beiden Händen schnell und dicht vor dem Körper nach oben geführt.

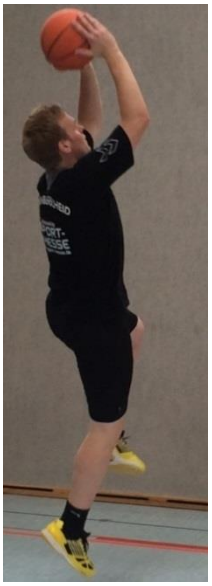


Abb. 2: Absprung

1 vgl. Steinhöfer, D. & Remmert, H 2011

2 vgl. für den gesamten Abschnitt Steinhöfer, D. & Remmert, H 2011

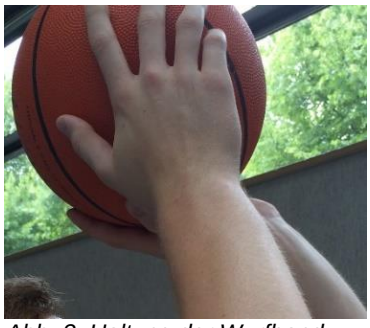


Abb. 3: Haltung der Wurfhand

Über Kopfhöhe wird die linke Wurfhand unter den Ball gebracht, der Ellenbogen zeigt in Richtung Korb, wohingegen die rechte Hand als Stützhand seitlich am Ball fungiert.

Abb.4: Abgeklappte Handhaltung

Abwurf

Kurz vor Erreichen der maximalen Sprunghöhe, erfolgt die eigentliche Wurfbewegung. Der Wurfarm wird schnellkräftig gestreckt. Nacheinander wird der linke Ellbogen gestreckt, die rechte Hand vom Ball gelöst und das linke Handgelenk abgeklappt.
Die abschließende Landung erfolgt auf beiden Füßen.

Weiter zu beachtende Punkte

Die günstigste Position für einen Korbleger ist ein 45°-Winkel zum Brett. Zudem sollte der Korbleger indirekt, also mit Hilfe des Brettes ausgeführt werden.

Mögliche Fehlbilder

- Absprung zu dicht unter oder zu weit entfernt vom Korb
- Absprung zu flach oder zu weit nach vorne anstatt in die Höhe, was durch einen zu geringen oder keinen Einsatz des Schwungbeines kommen kann
- Wurf wird vor dem Erreichen der maximalen Sprunghöhe ausgeführt
- ungenügende Streckung im Ellbogen und im Handgelenk
- Landung nur auf einem Bein, wodurch die Landung instabil wird

Den Korbleger in Grobform ausführen können, heißt

- Richtige Schrittfolge zum Korbleger
- Deutlich größerer Schrittsprung im Vergleich zu den anderen Schritten
- Absprung soll in die Höhe gerichtet sein
- Aktives Hochziehen des Schwungbeines
- Wurf mit vollständiger Wurfarmstreckung am höchsten Punkt in der Luft
- Beidbeinige Landung

Lehrplanbezug

Die Sportart Basketball ist in dem Lehrplan[3] der Sekundarstufe 1 an Hauptschulen, Realschulen, Gymnasien, Regionalen Schulen und Gesamtschulen dem Inhaltsbereich B im Sportunterricht zugeordnet, die sich aus einer Kerngruppe (Basketball, Fußball, Handball, Volleyball) und einer Ergänzungsgruppe (Badminton, Hockey,

3 vgl. MBWW 1998

Tennis, Tischtennis) zusammensetzt. In unserem Planungsbeispiel wird besonders auf die pädagogische Perspektive Leistung und Miteinander Bezug genommen. Die Perspektive Leistung meint hier, dass die SuS zu einer technisch korrekten Ausführung des Korblegers gelangen sollen. Die Perspektive Miteinander wird durch eine ständige Partnerkorrektur gefördert, wodurch das gemeinsame Lernen in der kleingruppe geschult wird. Dies wiederum hat eine positive Auswirkung auf ihre Persönlichkeitsentwicklung, die durch die Handlungsfähigkeit im Sport als das Ergebnis mehrperspektivischer Erfahrung und Reflexion von Sinngebungen im Sport gekennzeichnet ist.
In dieser konzipierten Unterrichtsidee stützen wir uns auf die bereits geschulten Techniken, wie das Fangen, Passen und Dribbling im Basketball. Wir wollen das Anforderungsniveau "Korbleger aus dem Dribbling" für die Jahrgangsstufe 5/6 schulen.
Wir stützen uns auf die Voraussetzungen für unsere Unterrichtsstunde und -reihe sind die Ziele der Klassenstufen 5/6 im Basketball. Es beinhaltet neben dem Dribbeln, Passen, Fangen des Balles, der Beinarbeit und dem Rebound, den Korbwurf.

Methodisch - didaktische Analyse

Einführung

Nach einer kurzen Begrüßung und Einstimmung auf die Unterrichtsstunde demonstriert der Lehrer das gegengleiche Dribbling. Die SuS erhalten den Auftrag, das gegengleiche Arbeiten von Fuß und Hand zu beobachten. Im Anschluss dribbeln die SuS mit der demonstrierten Ausführung in einem durch Hütchen abgegrenzten und beengten Raum. Sie sollen dabei auf ihre Mitschüler achten und dabei ihren eigenen Ball nicht verlieren. Auf Pfiff des Lehrers absolvieren sie dribbelnd und so schnell wie möglich eine Hallenrunde und kehren wieder in den begrenzten Raum zurück. Sobald sie dort angekommen sind, dribbeln sie ruhig weiter.
In dieser Phase wird einerseits das Herz-Kreislaufsystem angeregt und andererseits das gegengleiche Prellen nochmals wiederholt, da dies noch wichtig für das Erlernen des Korblegers aus dem Dribbling wird.

Hinführung I-II

In Hinführung I bestimmt der Lehrer einen SuS, der dicht am Korb mit einem Winkel von 45° steht und über das Brett aus der Bewegung des Positionswurfes einen Korb erzielt. In dieser Phase sollen nochmals die wichtigsten Technikmerkmale zur Arm- und Handbewegung wiederholt werden, weil diese für die Technik des Korblegers von Bedeutung sind. ▶ **2** (Das Video dient nur als Zusatz und muss nicht eingesetzt werden.) Dann gibt der Lehrer die Anweisung, sich gleichmäßig an alle Körbe in der Halle zu verteilen und die Armbewegung gezielt und separat mit Partnerkorrektur zu üben. Rechtshänder sollen dabei rechts vom Korb und Linkshänder links vom Korb stehen.
In der Hinführung II zeigt der Lehrer das Übungsvideo ▶ **3**. Auf dem Video ist eine erste zum Korbleger hinführende Übung zu sehen. Der Übende steht vor einer Matte. Der erste Schritt, der noch zum eigentlichen Dribbling zählt, erfolgt auf rechts.

Daran anschließend erfolgt der Schrittsprung auf links. Der letzte Schritt auf rechts ist der steil nach oben gerichtete Absprung zum Korb. Die SuS stellen nach Betrachtung des Videos die gerade erwähnten Punkte zur Erfüllung der Bewegungsaufgabe heraus und üben diese im Anschluss an den Körben, wo sie bereits schon geübt haben. Die SuS, die an der Station warten, sollen die Übenden korrigieren.
Ziel dieser Phase soll es sein, dass die Schüler die Schrittkombination ohne Ball und ohne Dribbling verinnerlichen. Die Matte dient dazu, den lang raumgreifenden Schrittsprung in die Rhythmik des Anlaufs zu integrieren. Bei kleinen SuS wäre auch eine Bodenmarkierung statt einer Matte denkbar.

Zusammenführung

Nun zeigt der Lehrer ein Video, in dem die Kombination aus der nochmals wiederholten Wurfbewegung des Positionswurfs und der Schrittkombination des Korblegers gezeigt wird ▶ **4**. Dabei steht ein SuS an der Matte und hält einen Ball auf seinem ausgestreckten Arm, der Übende ergreift während des Schrittsprungs den Ball. Nach dem Absprung führt er den Ball dicht am Körper nach oben und wirft den Ball am höchsten Punkt mit der Wurftechnik des Positionswurfs über das Brett in den Korb. Die SuS stellen nach Betrachtung des Videos die gerade erwähnten Punkte zur Erfüllung der Bewegungsaufgabe heraus und üben den Positionswurf im Anschluss erneut an den Körben. Wenn ein Schüler geworfen hat, stellt er sich an die Matte und reicht dem nächsten SuS in der Reihe den Ball an. Anschließend stellt er sich zum Werfen wieder an.
Diese Phase dient zur Zusammensetzung der isoliert geübten Teilbewegungen Wurfbewegung und Schrittrhythmus zu der Zielübung Korbleger. Eine mögliche Variation dieser Übung für lernschwächere SuS wäre es, die Übung zuerst ohne Ball auszuführen.

Anwendung

Für die nächste Übung sollen die Matten zur Seite geschoben werden. Der Lehrer gibt nun die Anweisung, die SuS sollen mit dem Ball gegengleich zum Korb dribbeln und einen Korbleger ausführen ▶ **5** (das Video dient nur als Zusatz und muss daher nicht eingesetzt werden). Dazu erhalten die SuS eine Technikkarte ▶ **1**, mithilfe dieser der jeweilige Spielpartner auf die richtige Technik der gesamten Bewegung seines Partners achtet und Hinweise zur Korrektur gibt. Die Partnerkorrektur wird wieder aufgegriffen, um sie zu einem selbstverständlichen Bestandteil im Unterricht zu machen.

Wettkampf

Zum Schluss erfolgt ein Wettkampfspiel. Der Lehrer ordnet leistungshomogene und gleichgroße Gruppen an die vorhandenen Körbe zu. Die Bewegungsaufgabe bleibt dieselbe. Nun hat jeder SuS der Gruppe fünf Korbleger und soll versuchen, möglichst alle zu treffen. Für jeden Treffen gibt es für die Mannschaft einen Punkt. Die Gruppe mit den meisten Treffern hat den Wettkampf gewonnen. Wichtig ist bei diesem Wettbewerb, dass die Zeit keine Rolle spielt, damit die Technik nicht unter dem Zeitdruck völlig verloren geht.

Verlaufsplan

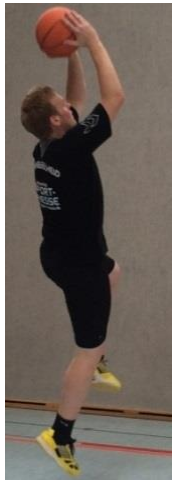
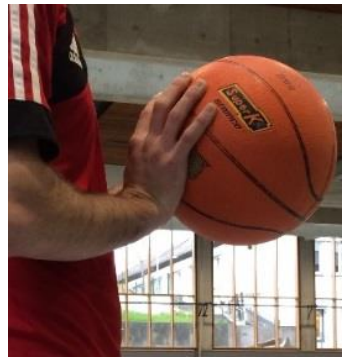
Motorisches Feinziel: Die SuS können einen Korbleger in Grobform ausführen.

Phase/ Zeit	Motorik im Unterrichtsgeschehen	Feinstziel	Methodisch-didaktische Unterrichtsgestaltung	Organisation/ Material
Begrüßung		Die SuS werden auf die folgende Unterrichtsstunde eingestimmt.	Der Lehrer begrüßt die SuS und gibt einen kurzen Ausblick auf die folgende Unterrichtsstunde.	• Sitzkreis
Einführung *10 min.*	**Dribbling** und **gegengleiches Dribbling**	Die SuS lernen das gegengleiche-Prellen	**Lehrerdemonstration** **Bewegungsanweisung** *"Prellt in der Mitte im engen Raum, ohne den Ball zu verlieren. Wenn ein Pfiff kommt prellt ihr gegengleich eine halbe Hallenrunde und kommt danach wieder in die Mitte"*	• Basketbälle
Hinführung I *8 min.*	**Armbewegung Positionswurf**	Die SuS wiederholen die Wurfbewegung des Positionswurfs.	**Schülerdemonstration** → Wiederholung der wichtigsten Technikmerkmale zum Positionswurf (besondere Beobachtung der Arm- und Handbewegungen) **Bewegungsanweisung** *"Stellt euch als Rechtshänder auf die rechte Seite und als Linkshänder auf die linke Seite sehr nahe in einem 45° Winkel an den Korb und versucht aus dem Stand mit der Positionswurftechnik über das Brett einen Korb zu erzielen."*	• Basketbälle • Basketballkörbe • Gleichgroße Gruppen an den Körben ▶ **2**
Hinführung II *8 min.*	**Schrittrhythmus** beim **Korbleger**	Die SuS lernen den Bewegungsrhythmus des Korblegers.	**Videodemonstration** **Bewegungsanweisung** *"Setzt die herausgestellten Bewegungsmerkmale aus der Videodemonstration mit eurem Partner zusammen um."*	• Matten • Basketballkörbe • Beamer ▶ **3**

Phase/ Zeit	Motorik im Unterrichtsgeschehen	Feinstziel	Methodisch-didaktische Unterrichtsgestaltung	Organisation/ Material
Zusammenführung *10 min.*	**Korbleger**	Die SuS verknüpfen die Wurfbewegung mit dem Schrittrhythmus des Korblegers	**Videodemonstration** **Bewegungsanweisung** *"Bei der Ausführung der Videodemonstration müsst ihr darauf achten, dass eurer Mitspieler den Ball nahe am Absprungpunkt zum Korb auf Schulterhöhe mit gestreckten Armen hält, damit ihr den Korbleger gut ausführen könnt."*	• Basketballkörbe • Basketbälle • Matten • Zweiergruppen • Beamer ▶ 4
Anwendung *20 min.*	**Korbleger**	Die SuS führen einen Korbleger aus	**Bewegungsanweisung** *"Prellt einmal gegengleich an und führt einen Korbleger aus."* **Partnerkorrektur mit Technikkarte** ▶ 1	• Basketballkörbe • Basketbälle • Zweiergruppen • Technikkarten für jede Gruppe •
Wettkampf *15 min.*	**Korbleger**	Die SuS festigen die Korblegerbewegung	**Bewegungsanweisung** *"Jeder darf 5 Korbleger ausführen. Für jeden Treffer erhält eure Gruppe einen Punkt. Die Gruppe mit den meisten Punkten gewinnt das Spiel."* **Üben/ Analysieren**	• Gleichgroße auf den Körbe verteilte Gruppen • Basketbälle • Basketballkörbe
Reflexion *10 min.*		Die SuS reflektieren ihre Leistung	*"Hattet ihr Probleme mit der Arm-Bein-Koordination?"* *"Ist euch das gegengleiche Dribbling schwer gefallen?"* *"Hat euch an der Wurftechnik etwas überfordert?"*	• Sitzkreis

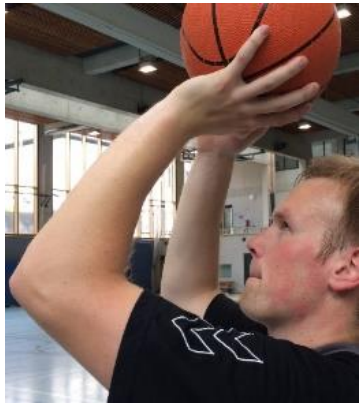
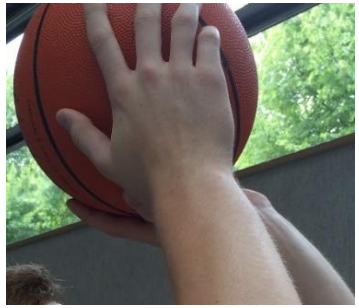
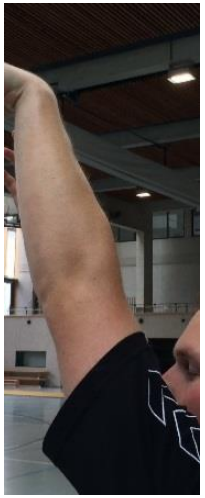
Technik des Korblegers

1

1. START	2. SCHRITTRHYTHMUS	3. BEGINN DER FLUGPHASE		4. BALLFÜHRUNG
Gegengleiches Dribbling	**Rechtshänder:** **Ball aufnehmen** **links - rechts - links** **Linkshänder:** **Ball aufnehmen** **rechts - links - rechts**	**Der Absprung erfolgt nach oben.**	**Das Schwungbein wird aktiv hochgerissen.**	**Der Ball wird dicht am Körper noch oben geführt.**
				

BY-SA

Technik des Korblegers

5. WURFHALTUNG		6. WURFBEWEGUNG		7. LANDUNG
Die Wurfhand befindet sich unter dem Ball.	**Die andere Hand schützt den Ball.**	**Der Ellbogen des Wurfarms wird bis zum Ende des Wurfes völlig gestreckt.**	**Das Handgelenk wird mit Beendigung des Wurfes abgeklappt.**	**Die Landung erfolgt beidbeinig.**
				

CC BY-SA

Quellenverzeichnis

Literatur

Autor	Literaturname	Erscheinungsort	Erscheinungsjahr	Verlag
Ministerium für Bildung, Wissenschaft und Weiterbildung, Mainz	Lehrplan Sport	Grünstadt	1998	Sommer Druck
Steinhöfer, D. & Remmert, H.	Basketball in der Schule	Münster	2011	Philippka-Sportverlag

Abbildung / Foto

Nummer	Urheber
1-4, Arbeitsmaterial 1	Michael Schmitz, Sebastian Beck, Alexander Tonn

Video

Nummer	Urheber
1-5	Sebastian Beck, Alexander Tonn

Urheber des Beitrages

Autor	Berater	Institution
Alexander Tonn, Sebastian Beck, Michael Schmitz/ Lehramtsstudierende	Minnich, Marlis	Institut für Sportwissenschaft, Universität Koblenz- Landau, Campus Koblenz