

Basketball in der Schule – Wurf: Drück-Korbleger

Das Erwerben der Technik für den Korbleger ist wichtig für einen Korbwurf aus vollem Lauf.

Möglichst alle SuS auf alle verfügbaren Körbe in der Halle verteilen. Bei dieser Übungsform drückt man den Ball auf den Boden (Rechtshänder machen gleichzeitig einen Schritt mit links), führt anschliessend zwei Bodenberührungen aus (Rechtshänder rechts-links), springt ab (Rechtshänder auf dem linken Bein), zieht das Knie des Schwungbeins hoch und wirft den Ball einhändig über das Brett in

Bemerkung: Diese Vorform ist besonders wertvoll, da die SuS tiefgehen müssen und so einen klaren Beginn der Bewegung bekommen. Grundsätzlich soll zuerst der Wurf beigebracht werden und erst später der Korbleger. Begabtere SuS können versuchen, den Korbleger von beiden Seiten zu erlernen (von rechts mit rechts, von links mit links).



Klicken zum Vergrössern.

Quelle: Daniel Frey, Chef Ausbildung Swiss Basketball und J+S; Oliver Berger, Experte J+S und Sportlehrer



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO