Korbball – Werfen und zielen: Luftsprung

Beim Sprungwurf ist das Timing der Ballabgabe wichtig. Bei dieser Übung erhält der Werfer mehr Zeit für den Wurf in der Luft und lernt zusätzlich, beidbeinig abzuspringen und die Körperspannung zu halten.

Unter dem Korb liegt eine Weichbodenmatte. Davor steht ein Minitrampolin. Der Spieler läuft mit dem Ball dribbelnd an, springt beidbeinig auf das Minitrampolin, nimmt den Ball in der Luft hoch und wirft im höchsten Punkt auf den Korb.

Bemerkungen:

- Darauf achten, dass die Spieler nicht (nur) nach vorne, sondern in die Höhe hochspringen.
- Auf der Matte eine Markierung (mit Kreide) zeichnen, die den Landepunkt zeigt.

Material: Bälle, Korb, Weichbodenmatte, Minitrampolin, Kreide

Quelle: Saskia Zubler, Sportlehrerin und J+S-Expertin Korbball

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO