Korbball: Verteidigung

Das Ziel der Verteidigung ist es, möglichst schnell wieder in Ballbesitz zu kommen. Die Spieler sollen nicht reagieren, sondern ballorientiert agieren, stören und vorausschauen.

Es gibt verschiedene Verteidigungssysteme. Die Erfahrung mit Schülern zeigt, dass vor allem bei Anfängern die Mann-gegen-Mann-Verteidigung am einfachsten zu erlernen ist. Dabei verteidigt jeder Spieler gegen einen bestimmten Spieler, versucht ihn so unter Druck zu setzen, dass er Fehlpässe erzeugt oder am Korbwurf gehindert wird.

Grundstellung

- Grundstellung des Verteidigers zwischen dem Angreifer und dem Korb.
- Stellung im Gleichgewicht, das Körpergewicht ist auf dem Vorfuss.
- Der Körperschwerpunkt ist tief, die Beine sind gebeugt und die Füsse gespreizt.
- Der Oberkörper ist aufrecht, der Blick nach vorne gerichtet.
- Die Arme sind gespreizt und die Handflächen nach vorne geöffnet.
- Die Füsse (kleine schnelle Gleitschritte), Arme und Hände sind ständig in Bewegung.

→ Übungen: «Verteidigen»

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

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO