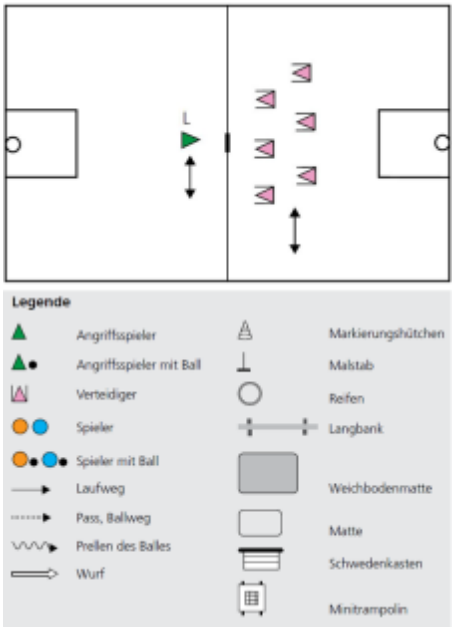
Korbball – Verteidigen: Spiegelbild

Der Verteidiger lernt mit dieser Übung, den Angreifer zu lesen und ihn auf optimalem Abstand in Schach zu halten.

Die Schüler stellen sich ohne Ball vis-à-vis der Leiterperson auf. Die Gruppe macht alles nach, was der Leiter vorgibt. Wenn der Leiter sich nach rechts verschiebt, schieben alle wie ein Spiegelbild auf dieselbe Seite, läuft der Leiter der Gruppe entgegen, entfernen sich alle von ihm etc. Der Abstand bleibt immer gleich.



Variation

1:1: Der Angreifer prellt mit dem Ball von der einen Grundlinie zur anderen. Der Verteidiger versucht immer mit Blick zum Angreifer, im Abstand von ca. 50 cm, am Gegenspieler zu bleiben und ihn regelkonform am Korbwurf zu hindern.r.

Bemerkung: Der Verteidiger sollte sich so vor dem Angreifer positionieren, dass er ihn Richtung Seitenlinie drängen und ihn somit vom Korb weg führen kann.

Material: Ball (für die Variation)

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

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO