

Korbball: Dynamik, Schnelligkeit und Teamspirit im Fokus

Ob im Sommer auf dem Rasen oder im Winter in der Halle: Korbball ist geprägt von Dynamik, Schnelligkeit, Ausdauer und Teamgeist. Wie beim grossen Bruder Basketball, muss ein Ball in den gegnerischen Korb geworfen werden. Wichtigster Unterschied: Korbballer spielen ohne Brett hinter dem Korb. Sie müssen das Ziel also genau treffen.



Ein Ball, zwei Körbe, ein Feld und wenige Regelerklärungen genügen im Grunde bereits, um in der Halle oder draussen ein attraktives Spiel starten zu können.

Teamgeist in Schule und Verein

Teamfähigkeit ist im Korbball von überdurchschnittlich hoher Bedeutung. Passen, Fangen, Laufen und Werfen sind die wichtigsten technischen Elemente und Grundpfeiler jedes Korbballspiels.

Diese können schon im frühen Kindesalter eingeübt und spielerisch umgesetzt werden. Denn sobald Kinder einen Ball fangen und werfen können, eignet sich die Teamsportart bestens für den Unterricht in der Schule oder im Verein.

In diesem ersten Minidossier stellen wir eine Reihe von Aufwärm-Übungen vor. Zudem sollen Würfe trainiert werden. Weitere Übungsvorschläge eignen sich dazu, die Verteidigung zu trainieren sowie den Angriff und den Gegenstoss.

Übungen

- Aufwärmen
- Werfen und zielen
- Angreifen
- Verteidigen

Quelle: [Bericht | Bewegungstipps Tägliche Programme für jedes Alter](#)



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO