

Korbball: Der Korbwurf

Beim Korbball kann noch so präzise und genau gepasst werden: Wenn der Ball am Ende nicht im Korb landet, macht das Spiel nur halb so viel Spass. Die Technik spielt beim erfolgreichen Wurf eine wichtige Rolle.



Standwurf

Der Standwurf wird besonders von Anfängern als Freiwurf oder bei unbedrängten Distanzwürfen verwendet. Die Elemente des Standwurfes bilden die Grundlage für den Korbleger und den Sprungwurf.

Tipp: Das Üben der Streck- und Wurfbewegung kann im Sitzen auf der Langbank mit Wurf an die Wand erfolgen (Markierung an der Wand treffen). Aufgabe: Hochführen des Balles – Strecken des Wurfarmes – Abdrücken des Balles von den Fingern in hohem Bogen und Nachklappen des Handgelenks. Den Arm gestreckt lassen (Metapher: «grab the cookie»: Schnapp Dir den Keks auf dem Kasten).



Korbleger

Der Korbleger wird vor allem bei schnellen Gegenstössen angewendet, bei alleinigem Zug auf den Korb. Der

Schwung des Laufs wird in die Wurfbewegung miteinbezogen, weshalb der Korbleger relativ einfach zu erlernen ist.

Wird der Korbleger mit der rechten Hand ausgeführt, ist die Schrittfolge: Ball auf linken Schritt aufnehmen/fangen-rechts-mit linkem Bein abspringen.

Tipp: Zum Erlernen des Korblegers (von rechts) 2 m und 45° von der Grundlinie entfernt beginnen. Stemmschritt mit dem linken Bein zum Korb, Hochziehen des rechten Knies. Hochführen des Balles und Streckung des rechten Armes nach oben. Nachklappen des Handgelenks und den Arm gestreckt lassen.



Sprungwurf

Der Sprungwurf ist schwieriger zu verteidigen, jedoch auch technisch nicht ganz einfach zu erlernen. Die Ballabgabe erfolgt während dem senkrechten, beidbeinigen Absprung im toten Punkt.

Da er eine bestimmte Sprung- und Wurfkraft benötigt und sehr komplexe koordinative Anforderungen stellt, sollte er erst ab 14 Jahren erlernt werden.

→ [Reihenbild Korbwurf](#) (pdf) → Übungen: [Werfen und zielen](#)

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



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO