

# Technik-Werkstatt Korbball



**Passen**



**Fangen**



**Korbwürfe**



Korbball - Lehrstab - Niedersachsen

# Inhaltsverzeichnis

<b>Vorwort</b>	3
<b>››› Einleitung</b>	7
› <b>Methodik von Technikvermittlung</b>	7
› <b>Techniktraining</b>	7
› <b>Fehlerkorrektur</b>	8
› <b>Reihenfolge der Technikvermittlung</b>	9
› <b>Allgemeine Hinweise zum Training</b>	9
<b>››› Passen</b>	10
› <b>Allgemeine Darstellung</b>	10
› <b>Grundarten des Passens</b>	10
› <b>Spezifisches Aufwärmen</b>	11
› <b>Der beidhändige Überkopfpass</b>	12
Bewegungsbeschreibung	12
Bewegungsanalyse	13
Fehlerbilder	13
Fehlerquellen und Korrekturhilfen	13
Übungsformen	14
› <b>Der Bodenpass</b>	15
Bewegungsbeschreibung	15
Bewegungsanalyse	16
Fehlerbilder	16
Fehlerquellen und Korrekturhilfen	17
Übungsformen	17
› <b>Der Schlagwurf</b>	18
Bewegungsbeschreibung	18
Bewegungsanalyse	19
Fehlerbilder	19
Fehlerquellen und Korrekturhilfen	19
Übungsformen	21
› <b>Der beidhändige Druckpass</b>	22
Bewegungsbeschreibung	22
Bewegungsanalyse	23
Fehlerbilder	23
Fehlerquellen und Korrekturhilfen	23
Übungsformen	24
› <b>Der Handgelenkpass</b>	25
Bewegungsbeschreibung	25
Bewegungsanalyse	26
Fehlerbilder	26
Fehlerquellen und Korrekturhilfen	27
Übungsformen	28

<b>➤➤➤ Fangen</b>	29
➤ <b>Allgemeine Darstellung</b>	29
➤ <b>Grundarten des Fangens</b>	29
➤ <b>Spezifisches Aufwärmen</b>	29
➤ <b>Fangen auf/unterhalb Hüfthöhe</b>	30
Bewegungsbeschreibung	30
Fehlerbilder	31
Fehlerquellen und Korrekturhilfen	31
Übungsformen	31
➤ <b>Fangen in Brusthöhe</b>	32
Bewegungsbeschreibung	32
Fehlerbilder	33
Fehlerquellen und Korrekturhilfen	33
Übungsformen	33
➤ <b>Fangen auf/oberhalb Kopfhöhe</b>	34
Bewegungsbeschreibung	34
Fehlerbilder	35
Fehlerquellen und Korrekturhilfen	35
Übungsformen	35
➤ <b>Seitliches Fangen</b>	36
Bewegungsbeschreibung	36
Fehlerquellen und Korrekturhilfen	37
Übungsformen	37
➤ <b>Allgemeine Übungen zum Passen und Fangen</b>	38
Übungen zum Festigen des Bewegungsablaufes	40
Spielnahe Übungen	43
<b>➤➤➤ Der Prellrhythmus</b>	45
Einführung in den Prellrhythmus	46
<b>➤➤➤ Korbwurftechniken</b>	47
➤ <b>Der Überkopfwurf</b>	47
Bewegungsbeschreibung	47
Bewegungsanalyse	48
Fehlerbilder	48
Fehlerquellen und Korrekturhilfen	49
Übungsformen	50
➤ <b>Der Stirnwurf</b>	52
Bewegungsbeschreibung	52
Bewegungsanalyse	53
Fehlerbilder	54
Fehlerquellen und Korrekturhilfen	54
Übungsformen	55
➤ <b>Der Stoßwurf</b>	56
➤ <b>Der Sprungstoßwurf</b>	56
Bewegungsbeschreibung	57
Bewegungsanalyse	58
Fehlerbilder	59
Fehlerquellen und Korrekturhilfen	59
Übungsformen	61

<b>➤ Der Standstoßwurf</b>	63
Bewegungsbeschreibung	63
Bewegungsanalyse	65
Fehlerbilder	65
Fehlerquellen und Korrekturhilfen	66
Übungsformen	67
<b>➤ Der Konterstoßwurf</b>	68
Bewegungsbeschreibung	68
Wurfbewegung	69
Bewegungsanalyse	70
Fehlerbilder	70
Fehlerquellen und Korrekturhilfen	71
Übungsformen	72
<b>➤ Der Heber</b>	73
<b>➤ Der Laufheber</b>	74
Bewegungsbeschreibung	74
Bewegungsanalyse	75
Fehlerbilder	76
Fehlerquellen und Korrekturhilfen	76
Übungsformen	77
<b>➤ Der Standheber</b>	79
Bewegungsbeschreibung	79
Bewegungsanalyse	80
Fehlerbilder	80
Fehlerquellen und Korrekturhilfen	80
Übungsformen	81
<b>➤ Der Konterheber</b>	82
Bewegungsbeschreibung	82
Bewegungsanalyse	84
Fehlerbilder	84
Fehlerquellen und Korrekturhilfen	84
Übungsformen	85
<b>➤ Übungen mit verschiedenen Korbwürfen</b>	86
<b>Quellenangaben und Literatur</b>	87
<b>Impressum</b>	87

## ➤➤➤ Passen

### ➤ Allgemeine Darstellung

Passen ist das wichtigste Spielelement, ohne das ein Zusammenspiel nicht möglich ist. So bilden zum Beispiel das exakte Zuspiel zur Konterläuferin, das Kurzpassspiel am Kreis und das Zuspiel gegen eine Einzeldeckung die Voraussetzungen für einen erfolgreichen Angriff.

### ➤ Grundarten des Passens

#### Beidhändiger Überkopfpass



Abb. 1

Der Überkopfpass stellt die am einfachsten zu erlernende Passform dar. Selbst bei enger Deckung kann er ausgeführt werden.

#### Bodenpass



Abb. 2

Der Bodenpass eignet sich zum Überbrücken einer kurzen Distanz und wird angewandt, wenn die Abwehrspielerin direkt vor der Angreiferin steht. Außerdem stellt der Bodenpass eine sehr gute Zuspielvariante beim Positionsspiel am Kreis dar.

#### Schlagwurf



Abb. 3

Der Schlagwurf stellt die am häufigsten eingesetzte Passform dar. Mit ihm kann man gezielt sowohl eine kürzere als auch eine weitere Entfernung überbrücken.

#### Beidhändiger Druckpass



Abb. 4

Der Druckpass eignet sich hervorragend für das Kurzpassspiel, wenn der Ball in frontaler Richtung gespielt werden soll. Diese Passart besitzt eine hohe Zielsicherheit.

#### Handgelenkpass/ Unterhandpass



Abb. 5

Der Handgelenkpass (auch Unterhandpass oder Rückhandpass genannt) ist die Schwierigste der Passarten. Mit Hilfe des Handgelenkpasses können schnelle Pässe über eine kurze Distanz gespielt werden, wenn sich die Mitspielerin seitlich von der Zuspielerin befindet.

## Fehlerbilder



Abb. 3



Abb. 4



Abb. 5

## Fehlerquellen und Korrekturhilfen

Der Ball wird nicht oder nur unsicher gefangen.

- › **Die Arme und der Oberkörper gehen dem Ball nicht/nicht ausreichend entgegen.**  
Mit Armen und Oberkörper dem Ball entgegen gehen.
- › **Die Finger sind nicht gespreizt und die Daumen liegen an den Zeigefingern (Abb. 3).**  
Mit den Händen ein „Körbchen“ bilden.
- › **Die Finger sind steif gestreckt.**  
Mit den Händen ein „Körbchen“ bilden.
- › **Der Ball wurde mit den Handflächen „gefangen“ und nicht mit den Fingern umschlossen (Abb. 4).**  
Den Ball mit den Fingern und Daumen umschließen, die Finger spreizen.
- › **Die Spielerin bückt sich nur, geht dabei aber nicht in die Knie (Abb. 5).**  
In der Ausgangsphase die Knie beugen.

## Übungsformen

### Übungen zur Einführung

- › Partnerweise gegenüberstehen und den Ball aus kurzer Entfernung in Hüfthöhe zuspieren
- › siehe Abschnitt „Allgemeine Übungen zum Passen und Fangen“ (S. 36 ff.)

### Übungen zum Festigen des Bewegungsablaufs

- › Partnerweise gegenüberstehen und den Ball ungenau, d. h. zu kurz, nach rechts oder links in Hüfthöhe zuspieren
- › siehe Abschnitt „Allgemeine Übungen zum Passen und Fangen“ (S. 36 ff.)

### Spielnahe Übungen

- › Zuspiele aus unterschiedlichen Entfernungen, wobei die Fängerin sich einer Abwehrspielerin zu entziehen hat
- › siehe Abschnitt „Allgemeine Übungen zum Passen und Fangen“ (S. 36 ff.)

## ➤ Allgemeine Übungen zum Passen und Fangen

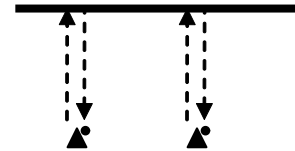
Bei Übungen zum Schlagwurf und Bodenpass sollte nach jedem Durchgang zunächst die Wurfhand, dann die Ballart (beginnend mit dem kleinsten bzw. leichtesten Ball) wechseln.

Tipp: Als Übungsformen können alle Zielwurf- und Abwurfspiele verwendet werden. Will man besonderes Augenmerk auf das Fangen legen, so können Sonderpunkte für gefangene Bälle vergeben werden.

### Übungen zur Einführung

#### ➤ Werfen gegen die Wand oder auf Ziele an der Wand

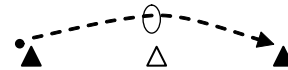
Jede Spielerin steht im Abstand von ca. drei Metern von der Wand entfernt. Die Spielerinnen werfen den Ball an die Wand bzw. an Markierungen auf der Wand und fangen den Ball wieder auf.



#### ➤ Durch einen hochgehaltenen Reifen passen

Zwei Spielerinnen passen sich einen Ball durch den von der dritten Spielerin in die Höhe gehaltenen Reifen zu.

- o Wie viele Treffer gelingen in einer Minute?
- o Die mittlere Spielerin verschiebt sich im Raum, die Partnerinnen passen sich trotzdem den Ball durch den Reifen zu.
- o Die mittlere Spielerin variiert die Höhe des gehaltenen Reifens.



#### ➤ Kreuz und quer durcheinanderlaufen und den Ball zuspielen

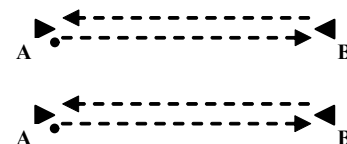
Die Spielerinnen laufen paarweise kreuz und quer und passen sich dabei einen Ball zu.



#### ➤ Zuspiele zu einer Partnerin über verschiedene Entfernungen

A und B stellen sich in einem Abstand von etwa drei bis vier Metern gegenüber auf. A und B passen sich den Ball zu. Während des Passens wird die Entfernung zwischen den beiden ständig verändert.

- o A versucht B den Ball in verschiedenen Höhen nacheinander zuzupassen. B fängt jedes Mal den Ball und wirft ihn in einer vorgegebenen Passart zurück. Nach der Passreihenfolge Überkopf-, Kopf-, Brust-, Knie- und Fußhöhe wechseln die Aufgaben.



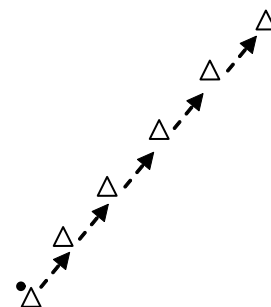
Die Wahl des Abstandes zueinander hängt vom Könnensstand und von der Ballwahl ab. Als Steigerung können auch indirekte Zuspiele und dann Zuspiele in der Bewegung erfolgen.

#### ➤ Durch die Gasse spielen

Der Ball wird von Spielerin zu Spielerin durch eine Gasse gespielt.

Varianten:

- o Von jeder Seite wird ein Ball gespielt (jeweils eine Spielerin auslassen)
- o Der Ball wird durch die Gasse gespielt. Dem Pass wird jeweils nachgelaufen. Die letzte Spielerin läuft auf die Position der ersten Spielerin und beginnt erneut mit dem Passen.



## ➤ Der Standstoßwurf

### Besonderheiten des Standstoßwurfes

Der Ball wird wieder mit einer Stoßbewegung des Arms in Richtung Korb gestoßen. Dabei darf die Werferin jedoch nicht hochspringen. Ein Fuß muss Bodenkontakt behalten. Um den Schwung des Körpers abzufangen, wird ein Ausfallschritt nach vorne gemacht.

### Einsatz

Der Standstoßwurf wird beim 4-m-Strafwurf, beim 6-m-Freiwurf sowie bei direkt auf den Korb geworfenen Eck-, Ein- und Freiwürfen eingesetzt.

### Beanspruchte Muskelgruppen

- › Schultermuskulatur
- › Armmuskulatur
- › Brustmuskulatur
- › Handgelenkmuskulatur
- › Oberschenkelmuskulatur
- › Wadenmuskulatur
- › Fußmuskulatur

## Bewegungsbeschreibung

### Ausgangsposition



Abb. 1



Abb. 2

- › Ballhaltung wie beim Sprungstoßwurf vor dem Gesicht in Augenhöhe
- › Ausgangsstellung nach vorhandener Kraft und eigenem Gefühl variabel (parallele Fußstellung oder Schrittstellung), die Belastung liegt auf beiden Füßen
- › Der Körper ist aufrecht zu halten.



## Fehlerbilder



Abb. 8



Abb. 9



Abb. 10

## Fehlerquellen und Korrekturhilfen

Der Ball fliegt über den Korb hinweg.

- › **Der Wurfarm wird zu spät gestreckt (Abb. 8)**  
Den Ball vor der Hehebewegung strecken, dann noch mind. 1 Schritt ausführen.
- › **Die Bewegung beginnt zu weit unten (Abb. 9)**  
Den Wurfarm vor dem Körper höher ansetzen („halb neun“ – wie der kleine Zeiger der Uhr, wenn es halb neun ist).
- › **Der Sprung in den Kreis erfolgt zu weit nach vorn.**  
Den Absprung nach oben ausführen.
- › Der Ball kommt zu kurz.
- › **Die freie Hand liegt als Stützhand auf dem Ball.**  
Die freie Hand eher vom Ball nehmen bzw. seitlich an den Ball legen.
- › **Das Handgelenk der Wurfhand ist nach oben gebeugt, der Ball dadurch zwischen Hand und Unterarm „eingeklemmt“.**  
Beim Anheben des Arms das Handgelenk leicht nach unten klappen und die Finger strecken.
- › **Der Wurfarm ist nicht gestreckt (Abb. 8).**  
Den Wurfarm vor der Absprungbewegung strecken („halb neun“).
- › **Der Wurfarm wird zu weit nach oben gehalten.**  
Den Wurfarm vor der Absprungbewegung auf „halb neun“ gestreckt halten.
- › **Der Oberkörper ist nach vorn gebeugt.**  
Den Oberkörper aufrichten, den Blick während der gesamten Bewegung auf den Korbrand richten.
- › **Die Spielerin geht bei der Sprungbewegung ins Hohlkreuz.**  
Den Oberkörper aufrichten, den Blick während der gesamten Bewegung auf den Korbrand richten.
- › **Das Schwungbein wird nach hinten gestreckt.**  
Das Schwungbein nach vorn oben anwinkeln. Mit Hopselauf auch ohne Korbwurf üben.
- › **Der Wurfarm wird nicht über Kopfhöhe gehoben.**  
Den Wurfarm über Kopfhöhe heben.
- › **Der Absprung ist zu gering.**  
Den Einsatz von Sprung- und Schwungbein intensivieren.
- › **Bein- und Armeinsatz erfolgen nacheinander.**  
Den gesamten Bewegungsablauf wiederholen, auch ohne Korbwurf üben.