

# Workshop – Training:

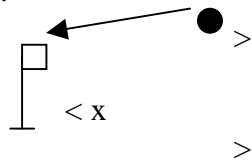
15.06.2002

- „Spiel ohne Regeln“
  - a) alles erlaubt, alle spielen mit
  - b) kein Dribbeln, kein Laufen mit dem Ball
  - c) Männer gg. Männer, Frauen gg. Frauen

## *Fortgeschrittene:*

- Streetkorfball:
  - 1) Korb besetzen
  - 2) Vorposition
    - ➔ oder mit Hilfe von Vorposition den Korb besetzen

- Abfangübung:



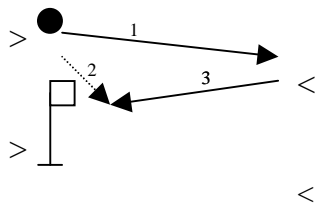
### Legende:

- ➔ Wurf
- ⋯➔ Laufweg
- x Verteidiger (zu Beginn)
- < Angreifer (zu Beginn)
- Ball (zu Beginn)
- DLB ... Durchlaufball
- WW ... Weitwurf

- Spielaufbauübung:

4:0 ➔ 3:1 ➔ WW  
Beachte: Laufwege (V)

- Erweiterung:  
➔ 2:1:1



- Spiel

PAUSE

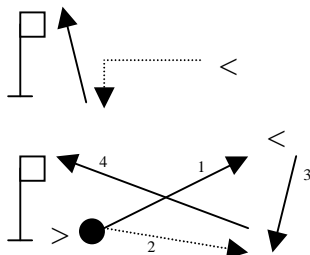
- DLB:

- Einwerfen (zu frühes Zuspiel)
- 10 Treffer (zu frühes Zuspiel)
- DLB (zu spätes Zuspiel)
- Zuspiel hinter`m Rücken, nach Drehung, ...

- kurze WW (auf einem Bein werfen)

- kleines V laufen

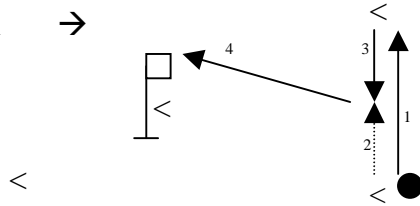
-



-

Viel Zeit beim WW lassen !!!  
➔ TECHNIK beachten  
➔ TREFFEN

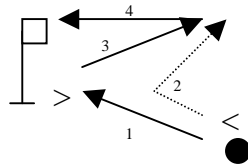
- 4:0 → 3:1 →



PAUSE

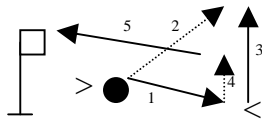
- WW aus ca. 4 m (beachte: Technik)

-



- mit Verteidigung (locker)
- mit Verteidigung, die nah ran springt
  - nicht drüber, sondern seitlich vorbei spielen → DLB
- selber entscheiden, je nachdem wie Verteidiger reagiert (DLB, WW)

- WW:

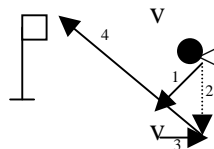


- Spiel

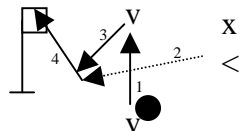
- Freistöße (viele Varianten): ZEIT LASSEN (bis zu 4 Sekunden)

u.a.:

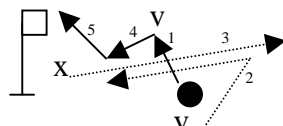
- (1) 2 Anspielpositionen, Doppelpass, auf Zuspieler zulaufen
  - schnelle Pässe notwendig



- (2) x kann nicht zwischen Angreifer und Korb, weil er auch 2,5 m Abstand halten muss.

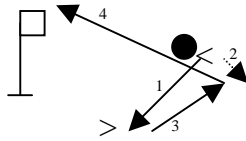


- (3) Angreifer läuft zum WW raus (ohne Zuspiel), Verteidiger springt zu schnell ran → DLB
  - oder auch: Zuspiel nach draußen und Strafwurf rausschinden (Achtung: Verletzungsgefahr)



(4) SCHNELLES PASSES (fast schon Pritschen) ÜBEN

Angreifer geht nur einen Schritt zurück → schnelle Pässe und Arme weit ausstrecken



SCHLUSS

16.06.2002

zwischen allen Übungen einfach mal 2 Mannschaften gegeneinander Strafwürfe werfen lassen

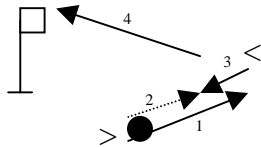
- Erwärmungsspiel – Korbball:

→ jeder darf jeden verteidigen, Spiel auf 2 Körbe (wie beim Basketball)

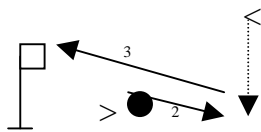
→ Männer gegen Männer, Frauen gegen Frauen

- DLB

- WW:



Schritte und Fußstellung beachten !

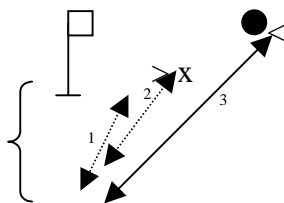


in beide Richtungen rauslaufen

- (Vor-) Verteidigungsübung:

(a) x lässt > nicht in Vorposition; Abstand, wenn kein Ball; eng verteidigen, wenn Ball; „im Dreieck sehen“

Nur zu einer Seite rauslaufen !



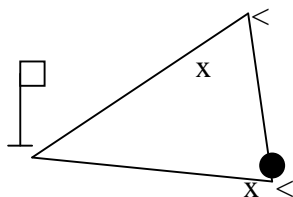
(b) wie (a), aber zu beiden Seiten rauslaufen

→ dem Angreifer kurz den Rücken zudrehen bei Drehung → immer Ball sehen

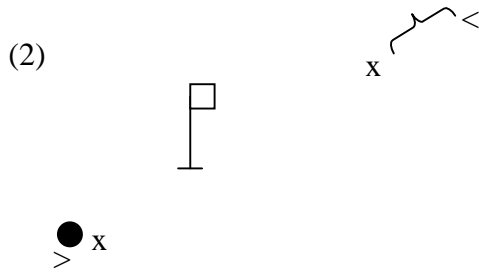
- Verteidiger:

bei Abspiel des Balles von Angreifer muss Verteidiger sofort Anstand halten und richtige Position einnehmen (siehe unten), um keine Vorposition zuzulassen:

(1)



Noch mehr Anstand halten als in (1), da bei Diagonalpass genügend Zeit, um wieder nah zu verteidigen



- 4 gegen 4: ganz langsam und Verteidigung muss immer richtig stehen  
→ nur 4:0 spielen

- V-Bewegung und auch mal in Vorposition laufen
  - 1. ist Rebound
  - loslaufen nach Abspiel, um Missverständnisse zu vermeiden
  - wenn „Rebound“ gerufen wird, eng verteidigen
  - wenn kein „Rebound“ → Abstand halten, da man als Verteidiger näher zum Korb steht und besser abfangen kann

SPIEL

SCHLUSS