



## Basketball Der Korbleger

Beim Korbleger soll der Ball möglichst sicher aus kurzer Entfernung nach einer Ballannahme aus dem Lauf oder nach einem Dribbling im Zweierkontakt-Rhythmus in den Korb befördert werden. Er findet Anwendung beim "Ziehen-zum-Korb" oder am Ende eines Schnellangriffs und ist der wichtigste Wurf für Anfänger/-innen.

Wer im Anfängerbereich einen sicheren Korbleger beherrscht, wird dadurch viele Körbe erzielen.

Im Folgenden wird zunächst der Korbleger aus einem einmaligen Dribbling beschrieben. Mit zunehmender Bewegungssicherheit sollte der Abstand zum Korb vergrößert und der Korbleger nach mehrmaligem Dribbeln durchgeführt werden.

### Bewegungsbeschreibung

- Der Korbleger von der rechten Seite wird aus der Basketballgrundstellung (parallele Fußstellung) gestartet.
- Der Ball wird mit der rechten Hand und zeitgleich mit dem Aufsetzen des linken Fußes auf den Boden gedribbelt.
- Nach dem Abstoß vom linken Fuß wird der Ball in beide Hände genommen.
- Es folgt der erste flache Schritt ohne Dribbling mit dem rechten Bein, der zweite Kontakt als Stemmschritt und Absprung vom linken Bein.
- Dieser Stemm- und Absprungbewegung wird durch das Hochziehen des rechten Schwungbeines unterstützt. Der Ball wird in dieser Phase vor dem Körper hochgeführt und die rechte Hand wird unter den Ball gebracht, während die linke Hand als Stützhand fungiert.
- Im höchsten Punkt beginnt die Wurfbewegung, indem das Ellenbogengelenk gestreckt und danach das Handgelenk gestreckt und abgeklappt wird.

Die günstigste Position für den Korbleger ist ein 45-Grad-Winkel zum Brett.

Der Korbleger sollte indirekt, also mit Hilfe des Brettes, ausgeführt werden.

