

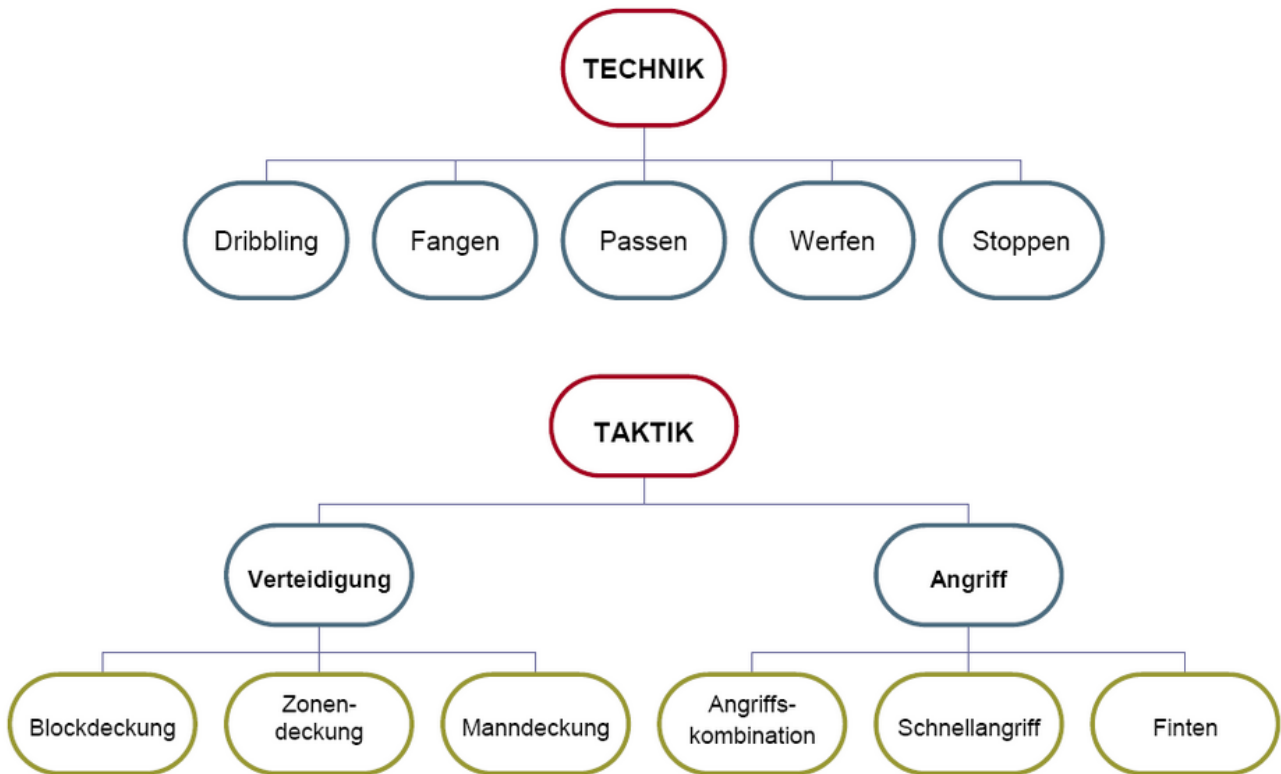
Basketball

Technik und Taktik



Bedingt durch das Regelwerk des Basketballspiels haben sich verschiedene Wurf- und Spieltechniken sowie taktische Maßnahmen herausgebildet, die zu einem erfolgreichen Spiel zählen. Sie gelten als Grundlagen für das Lernen, Üben und Trainieren sowohl im Breitensport als auch im Leistungssport

BASKETBALL



Techniken

Im Folgenden werden die für den Breitensport wichtigen Techniken beschrieben und in Bild/Video dargestellt

Das Dribbling

Man unterscheidet grundsätzlich das hohe und das tiefe Dribbling.

[Bewegungsbeschreibung](#)

Das Fangen und Passen

Die im Breitensport dominierenden Pässe beim Basketballspielen sind der beidhändige direkte Brustpass und Bodenpass.

[Bewegungsbeschreibung](#)

Das Abstoppen und der Sternschritt

Das technisch saubere Abstoppen (Schrittstopp oder Parallelstopp) und der Sternschritt nach einem Dribbling oder einem Pass sind notwendig, um in eine sichere Ausgangsposition für weitere Aktionen zu kommen.

[Bewegungsbeschreibung](#)

Ein- und Zweikontaktstopp

Sternschritt

Der Korbwurf

Der Wurf auf den Korb aus dem Stand wird auch Standwurf genannt.

[Bewegungsbeschreibung](#)[Animation](#)

Positionswurf

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.

[Bewegungsbeschreibung](#)[Animation](#)

Korbleger

Der Sprungwurf

Ziel des Sprungwurfs ist es, den Ball aus einer bestimmten Position in einem Bogen in den Korb zu werfen. Er ist die wirkungsvollste Angriffswaffe, da er sehr schwer abzuwehren ist. Der Sprungwurf kann fast in jeder Spielsituation und von verschiedenen Entfernungen aus (0 - 8 m vom Korb) angewendet werden.

[Bewegungsbeschreibung](#)[Animation](#)

Sprungwurf

Taktiken

Im Folgenden werden die für den Breitensport wichtigen Taktiken beschrieben und in Bild/Video dargestellt

Der Angriff

Im Breitensport kommen im allgemeinen Taktiken wie Finten, Blocken, der Schnellangriff und der Positionsangriff zur Geltung

[Beschreibungen](#)

Die Verteidigung

Die Verteidigung im Breitensport konzentriert sich auf Deckungsmethoden wie Man-Mann-Deckung und Zonendeckung

[BeschreibungenBildreihe und Erläuterungen](#)

Der Rebound

Der Rebound wird eingesetzt, um nach einem Fehlwurf den vom Brett oder Ring abspringenden Ball unter Kontrolle zu bringen. Beim Angreifer wird diese Aktion als Offensiv-Rebound, beim Verteidiger als Defensiv-Rebound bezeichnet.

[BeschreibungBildreihe mit Erläuterungen \(in englisch\)](#)