

KORBBALL

TECHNIK-TRAINING-TAKTIK

Vorwort

Korbball gilt als beliebtes Spiel in Turnvereinen und Schulen. Es wird von Mädchen und Knaben, von Damen und Herren gleichermaßen geschätzt.

Seit 1973 finden offizielle Korbballmeisterschaften statt. Die verschiedenen Turnverbände sowie der Firmensport beteiligen sich daran.

Nach der Überarbeitung der Korbballregeln wurde nun von Korbball-Spezialisten dieses Lehrmittel geschaffen. Es soll Anfänger und Könner auf dem Weg zum perfekten Korbballsport begleiten.

Wir danken dem Autorenteam für die grosse geleistete Arbeit:

Leiter des Autorenkollektivs: Walter Mengisen, Bern
Mitglieder: Peter Bigler, Riedholz
Matthias Feldmann, Bern

Nun hoffen wir auf eine rege Benützung dieses Lehrmittels und wünschen allen Spielerinnen und Spielern viel Freude bei der Ausübung ihres Lieblingsspiels Korbball.

SCHWEIZERISCHER TURNVERBAND
Abteilung T3 GEMEINSAM
Ressort Spiele

Bildungs- und Sportdepartement
(Korbballsport)

I N H A L T S V E R Z E I C H N I S

Kapitel 1	Seite
1. Trainingsplanung	1-15
1.1 Grundsätze	1
1.1.1 Grundsatz der ansteigenden Belastung	1/2
1.1.2 Stufenförmiger Belastungsanstieg	2/3
1.1.3 Grundsatz der Periodisierung und der zyklischen Gestaltung der Belastung	4
1.2 Vorbereitungsperiode	4-6
1.3 Wettkampfperiode	6/7
1.4 Uebergangsperiode	7
1.5 Makro- und Mikrozyklen	8
1.5.1 Makrozyklus	8
1.5.2 Mikrozyklus	9
1.6 Belastung und Erholung - Superkompensation	9-11
1.7 Praktische Beispiele zur Trainingsgestaltung und Gestaltung	12-15
1.8 Literatur Kapitel 1	15
 Kapitel 2	
2. Technik des Korbballs	16-49
2.1 Bewegungstechnik ohne Ball	16-19
2.2 Bewegungstechnik mit Ball	20
2.2.1 Passen und Fangen - Passen und Fangen im Laufen	20-37
2.2.2 Prellen / Dribbling	38-44
2.2.3 Förderung der koordinativen Fähigkeiten mit Ball	45-48
2.3 Literatur Kapitel 2	49
 Kapitel 3	
3. Korbwurf	50-69
3.1 Der Standwurf	50/51
3.2 Der Sprungwurf	51/52
3.3 Der Korbleger	52/53
3.4 Der Hakenwurf	54
3.5 Methodische Hinweise zum Trainieren der Korbwürfe	54/55
3.6 Übungsformen	55-69
3.7 Literatur Kapitel 3	69

Kapitel 4

4.	Nachwuchstraining - vom Anfänger zum Könner	70-78
4.1	Zeitliche Gliederung	70
4.2	Hauptaufgaben des Nachwuchstrainings	70
4.2.1	Physische Vorbereitung	70
4.2.2	Sporttechnische Vorbereitung	70/71
4.2.3	Taktische Vorbereitung	71
4.2.4	Intellektuelle Vorbereitung	71/72
4.2.5	Moralisch-ethische Erziehung	72
4.3	Aufbau des Nachwuchstrainings	72
4.3.1	Uebersicht	73-76
4.3.2	Die einzelnen Ausbildungsabschnitte	77/78
4.4	Literatur Kapitel 4	78

Kapitel 5

5.	Taktik	79-107
5.1	Allgemeine Erläuterungen zur Taktik	79
5.2	Einzeltaktik	79
5.3	Gruppentaktik	79
5.3.1	Gruppentaktische Verfahren in der Verteidigung	80/81
5.3.2	Gruppentaktische Verfahren im Angriff	81-87
5.3.3	Komplexübungen	87-89
5.4	Mannschaftstaktik	90
5.4.1	Verteidigen	90-99
5.4.2	Angreifen	100-106
5.4.3	Trainieren von Verteidigen und Angreifen	107
5.5	Literatur Kapitel 5	107

Kapitel 6

6.	Psychologische Aspekte in Training und Spiel	108-119
6.1	Training	108
6.1.1	Der Trainingsprozess	108
6.1.2	Motivation	108/109
6.1.3	Lernfähigkeit	109
6.1.4	Trainingsvoraussetzungen, -planung, -bedingungen	109
6.1.5	Optimale Informationsübermittlung	109
6.1.6	Unterforderung - Ueberforderung	109/110
6.1.7	Feedback	110
6.1.8	Selbstkontrolle	110

	<u>Seite</u>	
6.1.9	Erfolg und Misserfolg	110/111
6.1.10	Beobachtungslernen	111
6.1.11	Mentales Training	111
6.1.12	Training unter erschwerten Bedingungen	111/112
6.2	Trainer und Spieler	112
6.2.1	Das Verhältnis zwischen Trainer und Spieler	112
6.2.2	Konflikte	112
6.2.3	Betreuung und Beratung des Spielers durch den Trainer	112
6.2.4	Der Führungsstil	113
6.2.5	Aufgaben des Trainers	113/114
6.3	Spiel	114-116
6.4	Leistungsbeeinflussung	116-119
6.5	Literatur Kapitel 6	119