

# Thema: Schulung des Power-Korbleger

## A. Sachdarstellung

Der Powerkorbleger (oder power lay-up) gehört in den Bereich Individualtechnik des Basketballspielers. Da die Härte und Aggressivität in der Verteidigung in den letzten Jahren zugenommen hat, kommt es, gerade in Korbnähe und bei Centerspielern, vermehrt zu Körperkontakten. Der Begriff „körperloses Spiel“ trifft schon lange nicht mehr im Basketball zu. Aus diesem Grund nimmt die Bedeutung des Power-Korblegers immer mehr zu.

Ein „einfacher“ Korbleger ist fast nur in 1:0 Situationen die bessere Lösung. Durch den einbeinigen Absprung springt man durch den Schwungbeineinsatz zwar deutlich höher, aber beim Angriff mit Gegenspieler hat der Power-Korbleger viele Vorteile. Durch den Power-Korbleger hat der Spieler größere Stabilität durch den beidbeinigen Absprung, ein Korberfolg ist trotz Foul möglich. Da das Körpergewicht auf beide Beine verteilt ist, verringert sich die Verletzungsgefahr und einem einseitigen Gelenkverschleiß wird entgegengewirkt. Auch bei der Landung hat man eine höhere Stabilität. Mit Hilfe der zweiten Hand, lässt sich der Ball besser vor dem Gegner schützen. Das Wegdrehen des Körpers und das Schützen des Balles mit dem Oberkörper tragen ebenfalls zur Ballsicherung bei. Ein weiterer Vorteil ist die Möglichkeit den Wurf abubrechen oder zu unterbrechen. Man kann noch eine Täuschung einbauen oder hat die Möglichkeit, eine andere Anschlusshandlung auszuführen. Ebenfalls von Vorteil ist die Tatsache, dass bei einem Power-Korbleger dem Angreifer weniger Verantwortung für den Körperkontakt zugeschrieben wird. Die Entscheidung welche Variante („normaler“ oder Power-Korbleger) sollte situationsbedingt getroffen werden. Ist der Angreifer frei und unbedrängt oder braucht er einen Zeitvorteil um möglichst schnell abzuschließen sollte der „einfache“ Korbleger gewählt werden. Wenn gegen einen Verteidiger gezogen wird und ein Kontakt zu erwarten ist, dann ist der Power-Korbleger vorteilhafter.

## B. Technikbeschreibung I

Der Spieler steht nach einem Dribbling mit der Schulter parallel zur Grundlinie etwa einen halben Meter vom Brett entfernt, etwas rechts (oder links) vom Korb. Das ist die sogenannte Power-Position. Er nimmt die sogenannte SPD-Stellung (Schießen-Passen-Dribbeln) ein. Die Füße sind parallel, die Knie leicht gebeugt. Der Ball wird mit beiden Händen etwa in Brusthöhe gehalten. Der Oberkörper ist aufrecht und Körperspannung ist aufgebaut.

Beim Power-Korbleger werden alle Bewegungselemente, wie Hochführen, Spannen, Strecken und Abdrücken des Balles in einer dynamischen Bewegungskette im Sprung durchgeführt. Voraussetzung für das Gelingen des Power-Korblegers ist der explosive Einsatz der Füße bzw. Beine und eine Übernahme dieser Kraft in eine fließende Bewegung bis hin zum Abdrücken des Balles. Der Ball wird mit beiden Händen eng am Körper hochgeführt. Am höchsten Punkt des Sprunges wird der Ball über die Schulterachse unter starkem Abklappen des Handgelenkes in den Korb geworfen und mit der anderen Hand geschützt.

## C. Technikbeschreibung II

Die Technik des Power-Korblegers ähnelt vom Grunde her der des „normalen“ Korblegers. Wesentlicher Unterschied ist jedoch der beidbeinige Absprung („normaler“ Korbleger:

Literatur:

<http://www.bbcoach.de/element.php?name=Content&pa=showpage&pid=187>

einbeiniger Absprung), welcher im Anschluss an das Dribbling einen spezifischen Verlauf erfordert. Diesen werde ich nun erläutern:

Das letzte Dribbling erfolgt mit dem Fußkontakt wie beim normalen Korbleger (von rechts mit dem linken Fuß, von links mit dem rechten Fuß). Der nun folgende Zweier-Kontakt soll dazu dienen, dass der Spieler sich anschließend in der „Power-Position“ befindet (ca. einen halben Meter vom Brett entfernt, Schulterachse parallel zum Brett). Während des Zweier-Kontaktes dreht der Spieler seinen Oberkörper insoweit, dass nach Aufsetzen des zweiten Schrittes seine Schulterachse parallel zum Brett bzw. der Grundlinie zeigt. Nun ist die bereits erwähnte Power-Position erreicht. Nun folgt ein beidbeiniger Absprung, welcher kräftig und nach oben erfolgen sollte (da sich der Spieler schon annähernd unter dem Korb befindet). Während des Absprunghes wird der Ball eng am Körper geführt, um ihn zusätzlich vor dem Verteidiger zu schützen. Zum Abschluss wird der Ball über die Schulterachse mit der jeweiligen Wurfhand geworfen und mit der „freien“ Hand (beim Wurf von Links mit der linken Hand wäre dies demzufolge die rechte Hand) geschützt, um dem Verteidiger eine direkte Behinderung (z.B. Block) des Wurfes zu erschweren bzw. komplett zu verhindern. Die Landung sollte wenn möglich auf zwei Beinen erfolgen (so wird, wie bereits erwähnt, durch die Gewichtsverteilung die Verletzungsgefahr minimiert).

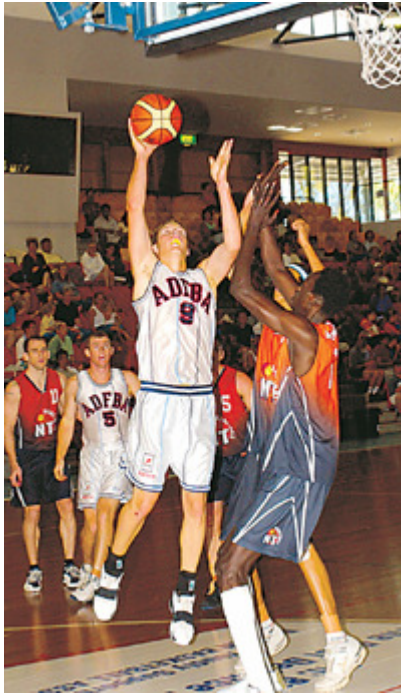


Abwurfposition Power Korbleger  
(beidbeiniger Absprung, Ball über die  
Schulterachse mit der jeweiligen  
Wurfhand geworfen)



#### Literatur:

<http://www.bbcoach.de/element.php?name=Content&pa=showpage&pid=187>



Literatur:

<http://www.bbcoach.de/element.php?name=Content&pa=showpage&pid=187>