

STERNSCHRITT IM BASKETBALL



Übersicht

- **Einführung Sternschritt**
 - Welches Bein ist mein Standbein?
 - Wie viele Schritte sind erlaubt?
- **Übungen**
 - Übung 1: Einstieg in den Sternschritt
 - Übung 2: Dribbeln und Passen mit Sternschritt aus dem Laufen
 - Übung 3: Sternschritt aus dem Stand mit Korbwurf
 - Übung 4: Sternschritt nach Ballaufnahme mit Korbwurf
 - Übung 5: Sternschritt nach Dribbling mit Korbwurf
- **Verlaufsplan**
 - Verlaufsplan - Einführung in den Sternschritt
- **Videos**
 - Sternschritt nach Ballaufnahme aus dem Laufen (1)
 - Sternschritt mit Schrittsprung nach Dribbling(2)
 - Sternschritt mit Schrittsprung nach Dribbling und Verteidiger (3)
 - Sternschritt aus dem Laufen mit halber Drehung (4)
 - Sternschritt aus dem Laufen mit mehreren Drehungen (5)
 - Sternschritt aus dem Dribbling mit Drehung und Bodenpass (6)
 - Sternschritt aus dem Stand mit Korbwurf (7)
 - Sternschritt aus dem Stand mit Korbwurf und Verteidiger (8)
 - Sternschritt nach Ballaufnahme mit Positionswurf (9)
 - Sternschritt nach Ballaufnahme mit Positionswurf und Verteidigung (10)
 - Sternschritt nach Zuspiel in der Luft mit abschließendem Korbleger (11)
 - Sternschritt nach Dribbling mit Finte und Korberfolg (12)
 - Sternschritt nach Dribbling mit Korbleger und Verteidiger (13)
- **Quellenverzeichnis**

Einführung Sternschritt

Der Sternschritt ist eine Bewegung im Basketball, die es dem Spieler mit Ball erlaubt, die Füße unter Berücksichtigung bestimmter Kriterien, mehrfach zu bewegen ohne einen Schrittfehler zu machen. Um die Kriterien zu erfüllen, wird für das Durchführen des Sternschritts ein Standbein ausgewählt. Das Standbein muss immer in Kontakt mit dem Boden sein und darf somit nicht gelöst werden. Im Gegenzug ist das andere Bein frei bewegbar und kann in alle Richtungen bewegt werden. Damit sich der Spieler auch um die eigene Körperachse drehen kann, darf der Fuß des Standbeins auf der Stelle gedreht werden. Sobald der Fußballen sich jedoch von der Stelle bewegt oder abhebt, ist ein Schrittfehler die Folge. Der Sternschritt kann in verschiedenen Situationen angewendet werden. Häufig wird diese Technik dazu eingesetzt, um den Ball vor dem Gegner zu schützen. Dafür dreht der Angreifer seinen Körper so, dass er mit dem Rücken oder der Seite zum Verteidiger steht und den Ball abschirmt.

Ebenfalls kann die Technik dazu eingesetzt werden sich Freiräume für eine anschließende Korbwurfbewegung zu schaffen. Varianten dazu werden in den folgenden Übungen des Beitrags dargestellt.



Welches Bein ist mein Standbein?

Das Standbein wird immer durch das Bein bestimmt, das nach der Ballaufnahme zuerst den Boden berührt. Wird der Ball aus der Luft gefangen und das linke Bein berührt zuerst den Boden, dann ist das linke Bein das Standbein und darf nur noch auf der Stelle bewegt und nicht mehr verschoben werden. Das rechte Bein ist in diesem Fall frei beweglich und darf beliebig oft verstellt werden.

Sollte der Ball aus der Luft gefangen werden und die Landung auf dem Boden erfolgt mit beiden Beinen gleichzeitig, dann darf das Bein für den Sternschritt frei gewählt werden. Sobald ein Bein gelöst wird, ist das andere Bein automatisch das Standbein.

Wie viele Schritte sind erlaubt?

Die Anzahl der Schritte nach dem Sternschritt ist von der vorherigen Bewegung mit Ball in der Hand abhängig. Daher wird zwischen zwei Situationen unterschieden. Beginnt ein Spieler die Aktion aus dem Stehen mit dem Ball in der Hand und hat zuvor noch keine Schritte gemacht, dann kann er den Sternschritt und einen zweiten Schritt mit dem Standbein durchführen. Dies gilt auch dann, wenn der Spieler nach dem Dribbling stehen bleibt. Sollte der Spieler allerdings vor oder nach dem Dribbling bereits einen Schritt mit Ball in der Hand gemacht haben, dann hat er nur noch die Möglichkeit den Sternschritt zu nutzen, um sich mit dem Ball in der Hand zu bewegen und darf keinen weiteren Schritt einbauen. Generell gilt im Basketball, es dürfen nicht mehr als zwei aufeinanderfolgende Schritte mit Ball in der Hand gemacht werden.

Übungen

Übung 1: Einstieg in den Sternschritt ▶ 1

Die SuS gehen zu zweit zusammen und stehen sich in einem Abstand von ca. 8m gegenüber. Ein Schüler steht ohne Ball, an der Seitenlinie des Basketballfelds und der andere Schüler steht mit Basketball, in der Mitte des Spielfelds.

Zwei Meter vor dem Schüler mit Ball liegt ein Reifen auf dem Boden.

Der Schüler ohne Ball läuft auf den Reifen zu, springt mit beiden Beinen in den Reifen und bekommt anschließend einen Pass von seinem Partner zugespielt.

Nach dem Fangen des Balls sollen die SuS im Reifen den Sternschritt ausüben. Dabei darf nur das Standbein im Reifen gelassen werden.

Nach einer ganzen Drehung darf der Ball wieder zurückgepasst werden und der Durchlauf beginnt von vorne.

Lernziel

- Die SuS verinnerlichen den Bewegungsablauf und das Regelwerk des Sternschrittes

Tipp

- Das Standbein darf nicht den Boden verlassen und der Ball soll immer so mitbewegt werden, dass ein möglichst großer Abstand zwischen Angreifer und Verteidiger herrscht.

Differenzierungsmöglichkeiten ▶ 2-3

- Der SuS dribbelt von der Seitenlinie und landet mit einem Schrittsprung in dem Reifen. Der Partner darf nach dem Doppelpass den Ball erobern.



Übung 2: Dribbeln und Passen mit Sternschritt aus dem Laufen ▶ 4

Die SuS stehen hintereinander in drei Reihen, auf der Grundlinie und dribbeln mit dem Ball auf die Höhe der Freiwurflinie.

Dort erfolgt aus dem Dribbling ein Schrittsprung. Die SuS landen parallel und in Laufrichtung, mit beiden Beinen auf dem Boden.

Die SuS führen alle einen Sternschritt aus und passen nach einer halben Drehung den Ball zum nächsten SuS der Reihe, auf der Grundlinie zurück.

Lernziel

- Die Spieler können den Sternschritt nach dem Dribbling ohne Schrittfehler durchführen

Tipp

- Wird nach dem letzten Dribbling ein Schrittsprung durchgeführt und die Füße kommen gleichzeitig auf dem Boden auf, so kann das Standbein frei gewählt werden

Differenzierungsmöglichkeiten ▶ 5-6

- Die Drehung und das Standbein für den Sternschritts wird vorgegeben
- Nach der Drehung kann ein Bodenpass mit oder ohne Finte erfolgen



Übung 3: Sternschritt aus dem Stand mit Korbwurf ▶ 7

Der Spieler steht mit Ball am Rand der Zone und in einem 45° Winkel zum Korb.

Der Spieler wählt sein Standbein, beginnt mit dem anderen Bein den Sternschritt auszuüben und nimmt verschiedene Positionen ein.

Nach den Sternschritten werden die Füße wieder parallel zueinander gestellt worauf ein gezielter Wurf in den Korb erfolgt. Der Bewegungsablauf entspricht den Technikmerkmalen des Positionswurfs.

Lernziel

- Bewusstsein für den Einsatz des Sternschritts schaffen

Tipp

- Der Ball ist während der Übung maximal von einem Gegenspieler entfernt.
- Das Standbein darf nach dem ersten Sternschritt nur noch auf der Stelle und auf dem Fußballen gedreht werden.

Differenzierungsmöglichkeiten ▶ 8

- Für den Angriffsspieler kann ein passiver Verteidiger hinzugezogen werden



Übung 4: Sternschritt nach Ballaufnahme mit Korbwurf ▶ 9

Der Angriffsspieler läuft ohne Ball von außerhalb der Dreipunktlinie in die Zone hinein und bekommt dabei den Ball zugespielt.

Das Bein, das nach der Ballaufnahme den Boden zuerst berührt, ist automatisch das Standbein.

Nach der Ballaufnahme führt der Spieler mehrfach den Sternschritt aus, bevor er den Ball in den Korb werfen darf.

Lernziel

- Festlegung des Standbeins während der Bewegung

Tipp

- Sollte der Spieler den Ball in der Luft fangen und mit beiden Beinen gleichzeitig aufkommen, dann ist das Standbein frei wählbar

Differenzierungsmöglichkeiten ▶ 10-11

- Für den Angriffsspieler kann ein passiver Verteidiger hinzugezogen werden
- Einbau einer Finte für einen darauffolgenden Druckwurfkorbleger



Übung 5: Sternschritt nach dem Dribbling mit Korbwurf ▶ 12

Der Angreifer dribbelt mit Ball, von außerhalb der Dreipunktlinie in die Zone hinein, beendet das Dribbling und nimmt den Ball in die Hand auf.

Das Bein, das bei der Ballaufnahme zuerst auf dem Boden ist, wird automatisch zum Standbein.

Der Angreifer führt den Sternschritt aus und beendet die Übung mit einem Positionswurf.

Lernziel

- Die Spieler können den Sternschritt nach dem Dribbling ohne Schrittfehler durchführen

Tipp



- Wird nach dem letzten Dribbling ein Schrittsprung durchgeführt und die Füße kommen gleichzeitig auf dem Boden auf, so kann das Standbein frei gewählt werden



Differenzierungsmöglichkeiten ▶ 13

- Alternativ zum Positionswurf kann auch ein Druckwurfkorbleger mit einem Schritt und ohne Dribbling genutzt werden



Verlaufsplan - Einführung in den Sternschritt

Phase	Beschreibung/Inhalt	Didaktischer. Kommentar	Organisation
Begrüßung inkl. Umziehen (15 min)	SuS bilden vor L eine Lernecke mit Bänken. Begrüßung und motivierender Einstieg in den Schwerpunkt der Stunde.	Erhöhte Aufmerksamkeit der SuS durch "Lernecke"	Plenum
Aufwärmphase (7min)	1) SuS prellen mit dem Basketball im Basketballfeld 2) Zusätzlich zu 1 bleiben die SuS nach einem Pfiff des L stehen und passen den Ball zu einem Mitschüler und prellen weiter.	SuS lernen unbewusst den Schrittstopp kennen und vertiefen das Prollen und Passen.	Für alle SuS ein Basketball
Kognitive Phase (3 min)	SuS sammeln sich in Lernecke. L fragt SuS nach Besonderheiten zu Aufgabe 2 und beginnt anschließend mit der Einführung zum Sternschritt	SuS erkennen, dass der Körper für einen erfolgreichen Pass, je nach Position zum Mitschüler, gedreht werden muss.	Plenum
Übungsphase 1 (15 min)  1-3	L erklärt Übung 1 und demonstriert diese mithilfe von SuS SuS üben zunächst Variante 1 und danach Variante 2 und 3 aus (S.4)	SuS nutzen Reifen als zusätzliche visuelle Hilfe damit das Standbein nicht gelöst wird.	4er Gruppen, Pro Gruppe ein Basketball und ein Reifen
Übungsphase 2 (10 min)  4-6	L führt mithilfe einer 4er Gruppe die Übung 4-6 vor. (S.5) SuS beginnen mit Übung 4 und je nach Gruppenniveau kann zwischen Übung 4-6 variiert werden. *Sollte eine Gruppe starke Defizite ausweisen können Übungen 1-3 wiederholt werden.	Wahl einer Gruppe, die noch nicht demonstriert hat → sorgt für eine erhöhte Motivation. SuS können in eigenem Lerntempo arbeiten und es wird versucht eine Überforderung einzelner SuS zu vermeiden.	4er Gruppen, Pro Gruppe ein Basketball

Phase	Beschreibung/Inhalt	Didaktischer. Kommentar	Organisation
Übungsphase 3 (10 min)  7-8	<p>L erklärt Übungen 7-8 und demonstriert diese mithilfe eines Schülers (S.6)</p> <p>Als Zusatz wird ein Gruppenwettkampf für Übung 7 auf Zeit durchgeführt. "Welche Gruppe trifft die meisten Würfe ohne Schrittfehler in 4 min?"</p>	<p>Durch Wettkampf bleibt die Motivation auch in der Mitte der Stunde erhalten.</p>	<p>4er-Gruppen, Pro Gruppe ein Basketball</p>
Übungsphase 4 (17min)  9-13	<p>SuS reflektieren die wichtigsten Regeln beim Sternschritt bei einer kurzen Zwischensicherung. Anschließend werden die Übungen 9-13 vorgestellt. Die SuS dürfen dabei selbst entscheiden welche Übung sie durchführen möchten.</p>	<p>SuS lernen weitere Variationen kennen, die im Spiel zur Anwendung kommen können.</p> <p>Schnelle Wechseln zwischen den Übungen sorgt für hohe Übungsfrequenz und Differenzierungsmöglichkeiten</p>	<p>4er-Gruppen, Pro Gruppe ein Basketball</p>
Sicherungsphase Inkl. Umziehen (13 min)	<p>Abschlussbesprechung zur Stunde. SuS geben die wichtigsten Inhalte der Stunde wider.</p>		<p>Plenum</p>

Quellenverzeichnis

Literatur

Autor	Literaturname	Erscheinungsort	Erscheinungsjahr	Verlag
Deutscher Basketball Bund	Stundenbilder 3x3 Basketball	Hagen	2022	Deutscher Basketball Bund e.V

Abbildungen / Fotos

Nummer	Urheber
1,2,3,6,10,11	Jannik Ernst, Janek Müller
4,5,7,8,9	Jannik Ernst

Videos

Nummer	Urheber
1,2,3,4,5,9,10,11	Jannik Ernst, Janek Müller
6	Jannik Ernst, Janek Müller, Theodor Sauerwein
7,12	Jannik Ernst
8,13	Jannik Ernst, Jonas Weber

Urheber des Beitrages

Autor	Berater	Institution
Jannik Ernst, Janek Müller, Theobald Sauerwein, Jonas Weber/ Lehramtsstudierende	Marlis Minnich, Alexander Backes	Institut für Sportwissenschaft, Universität Koblenz