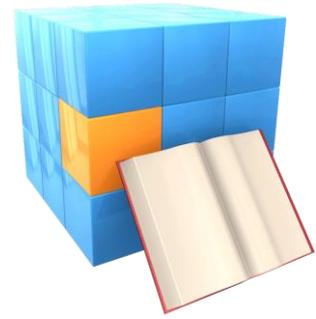


# GRUNDBEWEGUNG BASKETBALL SCHIEßEN



## Übersicht

- **Grundbewegungen des Basketballs**
  - Schießen-Passen-Dribbeln (S-P-D)
- **Standschuss/ Standwurf**
  - Grundposition
  - Bewegung
- **Sprungwurf**
  - Grundposition
  - Bewegung
- **Korbleger**
  - Bewegung
- **Videos**
  - Sprungwurf (1)
- **Quellenverzeichnis**

## Grundbewegungen des Basketballs

### Schießen-Passen-Dribbeln (S-P-D)

Die Grundbewegungen des Basketballs sind die Techniken des Schießens, des Passens und des Dribbelns. Das Erlernen dieser Techniken ist die Grundvoraussetzung für ein regelkonformes und funktionierendes Basketballspiel.

Im Basketball gibt es eine Grundposition, die so genannte SPD-Position (Schießen, Passen, Dribbeln) oder auch Ready- Position. Diese Grundstellung ermöglicht dem Basketballspieler sowohl das Schießen und Passen, als auch das Dribbeln.



Abb. 1: Grundhaltung Frontansicht

### **Merkmale der Grundstellung**

- Die Füße stehen etwa schulterbreit auseinander und zeigen nach vorn, leichte Schrittstellung ist möglich
- Die Knie sind gebeugt
- Der Oberkörper ist leicht nach vorne geneigt
- Das Gewicht ist gleichmäßig auf beide Beine verteilt
- Der Ball wird mit beiden Händen auf Hüfthöhe gehalten (evtl. leicht seitlich)
- Die Ellbogen sind angewinkelt, der Blick geht nach vorne

## Standschuss/ Standwurf

Unter Schießen (oft auch als Werfen bezeichnet) versteht man das gezielte Weiterleiten des Balles in Richtung Korb mit ein oder zwei Händen.



Abb. 2: Standwurf Seitenansicht

### Grundposition

- Stabiler, hüftbreiter Stand
- Die Füße zeigen zum Korb, der Fuß der Wurfhandseite ist um eine halbe Fußlänge vorgestellt
- Die Knie sind leicht gebeugt
- Der Ball wird mit beiden Händen vor dem Körper gehalten

### Bewegung

- Hochführen des Balles vor und über den Kopf
- Streckung des Körpers von unten nach oben; der Wurfarm wird schwunghaft nach oben Richtung Korb gestreckt
- Zuletzt werden das Handgelenk und die Finger des Wurfarmes nachgedrückt
- Das Handgelenk klappt ab
- Nachdem der Ball die Hand verlassen hat, ist der Körper gestreckt (auf Zehenspitzen stellen)
- Der Wurfarm zeigt nach vorne-oben
- Die Finger des Wurfarmes zeigen nach vorne, der Daumen nach unten
- Anschließend Rückkehr in den stabilen Stand (Grundstellung)



Abb. 3: Standwurf Frontansicht



Abb. 4: Handgelenksbewegung

## Sprungwurf

Der Sprungwurf selbst gleicht dem Wurf aus dem Stand, nur wird er im Sprung ausgeführt.



Abb. 5: Sprungwurf

### Grundposition (genau wie Standwurf)

- Stabiler, hüftbreiter Stand
- Die Füße zeigen zum Korb, der Fuß der Wurfhandseite ist um eine halbe Fußlänge vorgestellt
- Die Knie sind leicht gebeugt
- Der Ball wird mit beiden Händen vor dem Körper gehalten

### Bewegung

- Kräftiger, beidbeiniger Absprung aus der Grundposition heraus
- Nach dem Absprung wird der Ball leicht über die Kopfhöhe gebracht
- Der Ellenbogen zeigt Richtung Korb
- Am höchsten Punkt des Sprunges wird der Ball nach kurzer Verzögerungsphase Richtung Korb abgeworfen (Technik siehe Standschuss)
- Die Landung sollte stabil, möglichst am Absprungpunkt erfolgen
- Das Gewicht wird bei der Landung gleichmäßig verteilt
- Der Spieler sollte nach der Landung in der Lage sein, schnell in alle Richtungen zu starten, um einen eventuellen Rebound zu bekommen ▶  1

## Korbleger

Der Korbleger kann als eine Variation der Wurftechnik im Basketball angesehen werden. Er besteht aus einer Abfolge von unterschiedlichen Schritten. Das Ziel ist es, den Ball aus dem Lauf so nah am Korb wie möglich direkt oder indirekt (mithilfe des Bretts) in den Korb zu werfen. Es gibt unterschiedliche Varianten des Korblegers, in diesem Fall soll der Oberhand-Korbleger näher beschrieben werden.



Abb. 6: Bildreihe Korbleger

### Bewegung

- Beim Korbleger von rechts wird der Ball nach Abdrücken vom linken Bein mit beiden Händen gefangen
- Nach der Ballannahme erfolgt ein Schritt mit rechts, der nächste mit links, von dem sogleich der Absprung zum Korb erfolgt
- Wichtig ist, dass der Schrittsprung von links nach rechts (im Moment der Ballannahme) deutlich und lang gesetzt wird
- Der Stemmschritt von rechts auf links leitet die Horizontal- in eine Vertikalbewegung um
- Dabei wird der Oberkörper leicht nach hinten geneigt
- Der Absprung mit dem linken Bein wird unterstützt durch ein aktives Hochreißen des rechten, gebeugten Schwungbeines
- In der Aufwärtsbewegung wird der Ball mit beiden Händen nach oben über Kopfhöhe geführt und die rechte Wurfhand unter den Ball gesetzt
- Mit der linken Hand wird der Ball seitlich gestützt
- Vor Erreichen des höchsten Punktes erfolgt die eigentliche Wurfbewegung durch völliges Strecken des Wurfarms im Ellbogengelenk
- Die linke Hand wird dabei vom Ball gelöst
- Am Ende wird das Handgelenk gestreckt und die Hand nach unten abgeklappt
- Nach dem Wurf erfolgt die Landung auf beiden Beinen

## Quellenverzeichnis

### Literatur

Autor	Literaturname	Erscheinungsort	Erscheinungsjahr	Verlag
Kozocsa I.	Basketball Lehrbuch	Stuttgart	1979	CD-Verlagsgesellschaft
Hagedorn G. (u.a.)	Basketball Handbuch	Tübingen	1988	Rowohlt
Steinhöfer D. (u.a.)	Basketball in der Schule	Münster	2004	Philippka Sportverlag
Waldowski L.	Basketball-Training- Technik-Taktik	Tübingen	1993	Rowohlt
Schröder J.	Basketball trainieren und spielen	Stuttgart	2001	Rowohlt

### Internet

URL	Zugriffszeitpunkt
<a href="http://www.laspo.de/images/basketball_aktuell.pdf">http://www.laspo.de/images/basketball_aktuell.pdf</a>	23.01.2012 um 12:24 Uhr
<a href="http://www.basketball-bund.de">http://www.basketball-bund.de</a>	05.02.2012 um 21:39 Uhr
<a href="http://www.bbcoach.de">http://www.bbcoach.de</a>	12.12.2011 um 08:35 Uhr

### Abbildung / Foto

Nummer	Urheber
Titelbild	Studenten/innen
1	Autor J. Weirich
3, 4,	P. Kölzer
2, 5	Autor S. Schug
6	P. Kölzer

### Video

Nummer	Urheber
1	Autoren J.Rinker, Daniel Hild

### Urheber des Beitrages

Autor	Berater	Institution
Johannes Weirich, Rafael Deichsel, Nadja Hotic, Stefan Schug, P. Kölzer/ Lehramtsstudierende	Minnich, Marlis	Institut für Sportwissenschaft, Universität Koblenz- Landau, Campus Koblenz