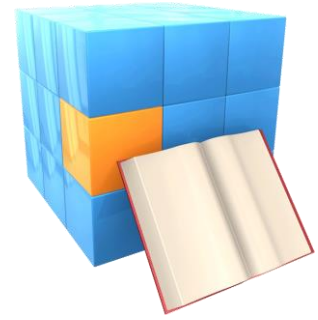
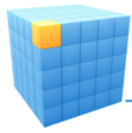


# HINFÜHRUNG ZUM STANDWURF IM BASKETBALL- PLANUNGSBEISPIEL





## Übersicht

- **Einleitung**
- **Lernziele**
- **Sachanalyse**
- **Positionierung der Stunde innerhalb der Unterrichtsreihe**
- **Methodisch-didaktischer Ablauf**
- **Verlaufsplan**
- **Arbeitsmaterial**
  - Technik des Standwurfes - Aufgabenblatt (1)
  - Technik des Standwurfes - Lösungsblatt (2)
  - Mögliche Fehler (3)
- **Videos**
  - Lehrerdemonstration - Standwurf (1)
- **Quellenverzeichnis**

## Einleitung

Basketball ist aus dem Sportunterricht nicht wegzudenken. Allerdings haben Schülerinnen und Schüler (SuS) große koordinative Schwierigkeiten einen Korberfolg per Mitteldistanzwurf zu erzielen. Der Standwurf bietet den SuS eine gute Alternative zu dem deutlich komplexeren Sprungwurf. Darüber hinaus bildet der Standwurf die Voraussetzung für die technisch korrekte Ausführung des Korblegers. Unsere Bewegungsbeschreibung und Übungen zeigen exemplarisch die korrekte Ausführung des Standwurfes eines Rechtshänders. Für Linkshänder sind die Beschreibungen und Übungen auf die linke Hand anzupassen. Diese Unterrichtsstunde eignet sich zur Einführung ab der 8. Schulklasse, da man zu dem Zeitpunkt die notwendigen motorischen Grundeigenschaften voraussetzen kann.

## Lernziele

### Motorische Feinstlernziele

#### *Die SuS...*

- beherrschen die Technik des Positionswurfes
- sind in der Lage, die Beintechnik mit der Armtechnik während des Positionswurfes zu koordinieren
- können den Standwurf aus dem Dribbeln heraus einleiten

### Kognitive Feinstlernziele

#### *Die SuS...*

- erlernen die Merkmale des Positionswurfes
- sind in der Lage, den Positionswurf situativ richtig einzusetzen

### Sozial-affektive Feinstlernziele

#### *Die SuS...*

- können sich durch Partnerkorrekturen untereinander unterstützen

## Sachanalyse

### Standwurf

Der Standwurf ist eine Wurftechnik im Basketball. Hier führt lediglich eine Hand die Wurfbewegung aus, während die andere die Wurfbewegung unterstützend begleitet. Im Gegensatz zum Sprungwurf hat der Werfer in jedem Zeitpunkt Bodenkontakt und bewegt sich während des Wurfes nicht von der Stelle. Da der Standwurf leicht zu blocken ist, wird er lediglich gegen eine schwache Verteidigung sowie beim Freiwurf angewandt.

### Handhaltung

Der technisch saubere Standwurf beginnt bereits bei der Ballannahme. So sollte der Ball bereits mit der Handhaltung gefangen werden, mit der er anschließend auch geworfen wird. Eine korrigierende Positionierung der Hand würde den Wurffluss stören. Die optimale Handhaltung zeichnet sich dadurch aus, dass der Ball locker vor dem Körper in der Wurfhand liegt. Die Fingerspitzen zeigen in Richtung Korb. Die unterstützende Führungshand hält den Ball seitlich. Es ist darauf zu achten, dass der Ball nicht auf den Handballen, sondern lediglich auf den Fingerspitzen liegt.



Es entsteht eine kleine Höhle zwischen Hand und Ball.



### Fußstellung

Prinzipiell gilt: die Füße zeigen in Richtung Korb. Dabei kann der Fuß der Wurfhand (rechte Wurfhand = rechter Fuß) eine halbe Fußlänge weiter vorne stehen.

### Körperhaltung

Die Beine sind in den Knien leicht gebeugt. Der Oberkörper ist ebenfalls mit geradem Rücken leicht nach vorne gelehnt. Dabei ist auf eine möglichst parallele Schulterhaltung zu achten. Der Blick ist auf den Korb gerichtet.



## Wurfbewegung

Die Wurfbewegung startet in den Armen. In einer flüssigen Bewegung werden sie nach oben geführt, dabei sollten die Ellbogen nicht zu weit nach außen zeigen und nicht zu nah am Körper sein. Während der Bewegung bleibt die Hand zu jeder Zeit hinter dem Ball. Die Beine werden zur zusätzlichen Kraftentwicklung im Kniegelenk gestreckt.

Sobald die Ellbogen die Schulterhöhe erreicht haben, bildet der Wurfarm im Ellbogengelenk einen rechten Winkel und das Handgelenk beginnt nach vorne/oben abzuklappen. Zeitgleich wird der Wurfarm komplett gestreckt.

Es ist darauf zu achten, dass sämtliche Bewegungen bei der Wurfausführung nach oben und nicht nach vorne ausgeführt werden.



## Positionierung der Stunde innerhalb der Unterrichtsreihe

Stunde	Thema/ Ziel der Stunde
1-2	Spielerische Einführung in den Umgang mit dem Basketball → Die SuS gewöhnen sich an den Basketball → Die SuS sammeln Erfahrungen mit dem Ball
3-4	Einführung in das Dribbeln → Die SuS lernen die Technik des Dribbelns → Die SuS lernen den Schrittstopp
5-6	Einführung Passen/Fangen → Die SuS lernen die Technik des Passens → Die SuS lernen verschiedene Passvariationen
<b>7-8</b>	<b>Einführung in den Standwurf</b> <b>→ Die SuS lernen die Technik des Standwurfes</b> <b>→ Die SuS erweitern ihre Möglichkeiten eines Korbabschlusses</b>
9-10	Einführung in den Korbleger → Die SuS lernen die Technik des Korblegers
11-12	Einführung in das Basketballspiel → Die SuS lernen regelgerechtes Verhalten im Spiel
12-13	Abschlussturnier → Die SuS wenden ihre Kenntnisse unter Wettkampfbedingungen an

## Methodisch-didaktischer Ablauf

### Einführung

Nach einer kurzen Begrüßung wird das Stundenthema vorgestellt, indem der Lehrer die Zielübung des Standwurfes demonstriert. Die Schülerinnen und Schüler (SuS) erhalten dabei eine Beobachtungsaufgabe. Sie sollen während der Demonstration auf die Technikmerkmale der Arme achten. Diese Merkmale werden anschließend gemeinsam auf der Tafel notiert.

In dieser kognitiven Phase sollen die SuS dafür sensibilisiert werden, aktiv auf die Technik des Standwurfes zu achten, da dies sehr wichtig für den weiteren Unterrichtsverlauf ist.

## Hinführung I


In dieser Phase wird die Armtechnik des Standwurfes im Sitzen angewendet. Dabei sitzen sich die SuS paarweise gegenüber und werfen sich den Ball mit entsprechenden Technikmerkmalen zu. Die Partner kontrollieren sich während der Übungsausführung mithilfe der Technikkarten gegenseitig. Sie beobachten und benennen gezielte Verbesserungen, damit sich die Technik immer weiterentwickelt. Nach einiger Zeit führen die SuS dieselbe Bewegungsanweisung im Kniestand durch. Zusätzlich wird hier der Wurf durch das Öffnen des Kniewinkels eingeleitet. Dieser Effekt ist als Vorübung für die Zielübung des Standwurfes gedacht. Durch diese Partnerarbeit mit Korrekturhilfen setzen sich die SuS intensiv mit der Technik auseinander.

## Kognitive Phase

Nun erfolgt wieder eine Lehrerdemonstration. Wie zu Beginn sollen die SuS gezielt auf die Technikmerkmale achten. Dieses Mal beobachten sie auch die Technik der Beine.

Anschließend werden wieder alle Merkmale an der Tafel gemeinsam festgehalten.



## Hinführung II

In der zweiten Erarbeitungsphase wenden die SuS die Technik des Standwurfes am Korb an. Sie stellen sich zu zweit im 45 Grad Winkel an einen Korb und führen den Standwurf aus. Hierbei wird wieder darauf geachtet, dass sich die SuS gegenseitig mithilfe der Technikkarten korrigieren. ►  1-3 Diese Phasen der Einzelkorrektur helfen den SuS dabei, die einzelnen Technikmerkmale des Standwurfes noch besser zu verstehen und umzusetzen.


## Anwendungsphase



Der Standwurf wird nun in seiner gesamten Form umgesetzt. Diese Zielübung läuft unter Wettkampfbedingungen ab. Dazu hat jedes Team 10 Würfe, die mit entsprechender Technik ausgeführt werden. Das Team, das am Ende die meisten Treffer erzielt, gewinnt den Wettkampf. In dieser Phase zeigt sich, ob die SuS die gelernte Technik auch unter einer Drucksituation anwenden können.

## Reflexionsphase

In einem abschließenden Reflexionsgespräch werden die Technikmerkmale nochmals betrachtet. Dazu geben die Lehrer eine leere Technikkarte aus ►  1, die von den Schülern ausgefüllt wird. Abschließend findet eine Schüler-Lehrer Diskussion über die Technik statt. ►  2

## Verlaufsplan

Phase/Zeit	Motorik im Unterrichtsgeschehen	Feinstziel	Methodisch-didaktische Unterrichtsgestaltung	Organisation/ Material
<b>Begrüßung</b>			Der Lehrer begrüßt die SuS. Die Zielübung Standwurf wird mit Vorübungen erarbeitet.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sitzkreis</li> </ul>
<b>Einführung/ Kognitive Phase</b> 10 min		Die SuS erkennen die Technikmerkmale der Arme beim Standwurf.	<p><b>Beobachtungsaufgabe</b> "Achtet bei der Demonstration auf die Technikmerkmale der Arme beim Standwurf."</p> <p><b>Lehrerdemonstration</b> ▶  1</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Hand hinter dem Ball</li> <li>• Hoher Ellbogen</li> <li>• Hand klappt ab</li> </ul> <p><b>Festhalten der Merkmalen</b> "Nennt mir alle beobachteten Technikmerkmale."</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sitzkreis</li> <li>• Tafel</li> </ul>
<b>Hinführung I/ Erarbeitungsphase I</b> 12 min	<b>Armbewegung Standwurf im Sitzen</b>	Die SuS wenden die Armbewegung der Wurftechnik im Sitzen an.	<b>Bewegungsanweisung/ Vorübungen</b> "Werft euch den Ball im Sitzen zu und achtet auf die entsprechenden Technikmerkmale. Kontrolliert euch gegenseitig mithilfe der Technikkarten. Dazu bildet ihr Paare und setzt euch im geeigneten Abstand gegenüber."	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Basketbälle</li> <li>• Technikkarten</li> </ul>
	<b>Armbewegung Standwurf im Kniestand</b>	Die SuS wenden die Armbewegung der Wurftechnik im Kniestand an.	<b>Bewegungsanweisung</b> "Führt die Aufgabe im Kniestand durch, leitet dabei den Schwung durch das Öffnen des Kniewinkels in den Wurf ein."	

Phase/Zeit	Motorik im Unterrichtsgeschehen	Feinstziel	Methodisch-didaktische Unterrichtsgestaltung	Organisation/ Material
<b>Kognitive Phase</b> 5 min		Die SuS erkennen alle Technikmerkmale beim Standwurf.	<p><b>Beobachtungsaufgabe</b> "Achtet bei der Demonstration auf alle Technikmerkmale beim Standwurf."</p> <p><b>Lehrerdemonstration</b> ▶  1</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Alle Merkmale (siehe Technikkarte)</li> </ul> <p><b>Festhalten der Merkmale</b> "Nennt mir alle beobachteten Technikmerkmale."</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sitzkreis</li> <li>• Basketball</li> </ul>
<b>Hinführung II/ Erarbeitungsphase II</b> 10 min	↓	Die SuS wenden die Wurftechnik des Standwurfes am Korb an.	<p><b>Bewegungsanweisung/ Zielübung</b> "Stellt euch zu zweit im 45 Grad Winkel (Nahdistanz) an einen Korb und wendet die Wurftechnik an. Kontrolliert euch gegenseitig mithilfe der Technikkarten."</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Basketballkörbe</li> <li>• Basketbälle</li> </ul>
<b>Anwendungsphase</b> 8 min		Die SuS wenden die Wurftechnik unter Wettkampfbedingungen an.	<p><b>Spielanweisung/ Zielübung</b> "Jedes Team hat 10 Würfe. Welches Team erzielt die meisten Treffer?"</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Basketballkörbe</li> <li>• Basketbälle</li> </ul>
<b>Reflexion</b>		Die SuS reflektieren die Technikmerkmale anhand der Technikkarte. ▶  1-2	<p><b>Reflexionsgespräch</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sitzkreis</li> </ul>





1

## Technik des Standwurfes - Aufgabenblatt

Beschriftet die Bilderreihe mit passenden Technikmerkmalen!



- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
-



## Technik des Standwurfes - Lösungsblatt



- Gebeugte Knie
- Grader Rücken

- Körpernahe Ballführung
- Hand jeder Zeit hinter dem Ball

- Führungshand seitlich am Ball

- Knie werden gestreckt
- Hoher Ellbogen

- Ellbogen wird gestreckt
- Führungshand bleibt stehen

- Hand klappt ab
- Fußballenstand



3

## Mögliche Fehlerbilder

**Beobachtet den Bewegungsablauf eures Partners.  
 Besprecht anhand der Übersicht eure Fehler.**

**Keine frontale Position zum Korb**

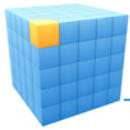


**Zu große/kleine Schrittstellung**



**Ball liegt bei Wurfausführung auf gesamter Handfläche auf**





**Zurücknahme der Wurf Schulter**

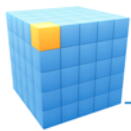


**Ungenügende Armstreckung**



**Steifes Handgelenk**





## Quellenverzeichnis

### Literatur

Autor	Literaturname	Erscheinungsort	Erscheinungsjahr	Verlag
Dieter Steinhöfer	Basketball in der Schule: spielerisch und spielgemäß vermitteln	Münster	2011	Philippka

### Abbildung / Foto

Nummer	Urheber
1-4	Johannes Wetzel, Yannik Velthaus

### Video

Nummer	Urheber
1	Johannes Wetzel, Yannik Velthaus

### Urheber des Beitrages

Autor	Berater	Institution
Johannes Wetzel, Yannik Velthaus/ Lehramtsstudenten	Minnich, Marlis	Institut für Sportwissenschaft, Universität Koblenz- Landau, Campus Koblenz