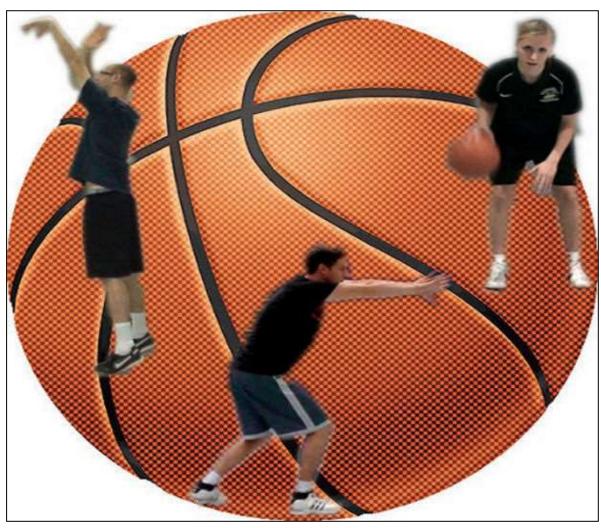


METHODIK BASKETBALL -GRUNDBEWEGUNG SCHIEßEN UND KORBLEGER









Creative-Commons-Lizenz Namensnennung, Weitergabe unter gleichen Bedingungen 4.0 International (CC BY-SA 4.0)

Autoren: Daniel Blum, Andreas Schmidt, Thomas Schmitt, Benedikt Spilling











Übersicht

- Einleitung
- Übungsformen Standwurf
 - o Standwurf zum Partner aus dem Sitzen
 - Standwurf gegen die Wand
 - o Indirekte Standwürfe auf den Korb
 - Direkte Standwürfe auf den Korb
- Spielformen Standwurf
 - o **21**
 - Jackpot
 - o Shootout

• Übungsformen Druckwurf Korbleger

- o Standwürfe mit Beineinsatz
- o Zweier-Kontakt ohne Ball
- Druckwurf-Korbleger mit Ball
- o Druckwurf-Korbleger nach Zuspiel
- Korblegeracht

• Spielformen Druckwurf Korbleger

- Wettkampfformen Korblegerstaffel
- Videos
 - o Korbleger (1-2)
- Quellenverzeichnis



Einleitung

In dieser Ausarbeitung werden Übungen zum Erlernen der Grundbewegung des Wurfes (auch Schuss genannt) vorgestellt. Anschließend wird der Druckwurf-Korbleger eingeführt. Hierbei wurde versucht, neben altbekannten Übungen auch neue Anstöße zu geben, um den Wurf auf verschiedenen Wegen zu erlernen. Die Übungen sind so strukturiert, dass sie vom Einfachen zum Schweren übergehen. Daher kann man sie in der hier aufgeführten Reihenfolge verwenden. Es ist jedoch ebenso möglich, einzelne Übungen herauszunehmen und diese in den eigenen Unterrichtsplan einzufügen. Zu allen Übungen wurden die Ziele sowie die Organisation und Materialien aufgeführt. Dadurch erkennt man schnell, ob die Übungen in die eigene Übungsreihe passen und die eigenen Materialien ausreichen. Für die Methodik zur Grundbewegung Schießen ist es sinnvoll, zuerst mit dem Standwurf zu beginnen und danach mit dem Druckwurf-Korbleger fortzufahren, da für die letztere Technik der Standwurf gekonnt werden muss. Grundsätzlich ist bei allen Übungen auf eine saubere Ausführung zu achten.

Übungsformen Standwurf

Standwurf zum Partner aus dem Sitzen

Ziel	Erlernen der Armbewegung.
Organisation / Materialien	paarweise mit einem Ball
Durchführung	Die SuS sitzen sich gegenüber, die Beine sind gestreckt, die Füße berühren die des Partners. Nun werfen sie sich den Ball mit einer Hand in Bogenform
	gegenseitig zu. Die Stützhand darf jedoch zuerst nicht genutzt werden. Der Lehrer achtet auf die Position des Balls beim Abwurf sowie auf Armstreckung und Abklappen des Handgelenks. Die SuS können sich zudem gegenseitig kontrollieren und korrigieren.
Variationen	 Zusätzlich wird die Stützhand beim Wurf seitlich an den Ball gelegt. Nach einigen Durchgängen kann der Abstand zwischen den Schülern vergrößert werden.



Standwurf gegen die Wand

Ziel	Grobform des Standwurfs erlerne
Organisation / Materialien	SuS verteilen sich an der Wand, pro Schüler ein Ball
Durchführung	Die SuS stellen sich parallel zur Wand auf. Dabei kann die anfängliche Entfernung zur Wand je nach Kraft der SuS festgelegt werden. Zuerst werfen die SuS mit einer Hand gegen die Wand ohne die Nutzung der Beine. Im nächsten Schritt sollte der Einsatz der Beine beachtet werden. Ziel ist dabei eine ganzkörperliche, flüssige Bewegung. Haben die SuS auch diese Erweiterung verinnerlicht, wird die Stützhand hinzugenommen.
Variationen	 Entfernung zur Wand kann erhöht werden. Durch eine Markierung an der Wand kann die Wurfhöhe gesteigert werden, was im weiteren Lernprozess zu einer guten Flugkurve führen soll.

Indirekte Standwürfe auf den Korb

Ziel	Verbesserung der kompletten Technik mit Wurfgenauigkeit.
Organisation /	Gruppen à 3-6 SuS, bis zu 2 Gruppen an einen Korb, pro Gruppe ein Ball
Materialien	
Durchführung	Pro Korb positionieren sich bis
	zu zwei Gruppen auf beiden
	Seiten des Korbes. Sie stehen
	im Winkel von 45° rechts und
	links zum Korb. Die beiden
	ersten Schüler einer Reihe
	haben den Ball. Diesen werfen
	sie abwechselnd von rechts
	und links indirekt, also unter
	Nutzung des Bretts, in den
	Korb. Hat ein Schüler gewor-
	fen, holt er sich den Ball wieder und passt ihn an seinen Hintermann. Nach
	einer festgesetzten Anzahl von Würfen wechseln die SuS die Seiten.
Variationen	Nach jedem Wurf stellt man sich auf der anderen Seite an.
	In Wettkampfform: alle SuS zählen → Wer erzielt an seinem Korb in drei
	Durchgängen die meisten Treffer? ¹

¹ vgl. Steinhöfer & Remmert 2011



Direkte Standwürfe auf den Korb

Ziel	Verbesserung der Technik und der Zielgenauigkeit.
Organisation / Materialien	Gruppen à 3-6 SuS, bis zu 2 Gruppen an einen Korb, pro Gruppe ein Ball
Durchführung	Die SuS postieren sich in zwei Reihen frontal zum Korb. Dabei stehen die beiden Gruppen etwa 2,5 bis 3 m vom Korb entfernt. Zusätzlich hat jede Gruppe einen Schüler ausgewählt, der sich unter dem Korb befindet und den Rebound holt. Die Gruppen werfen abwechselnd. Hat der erste Schüler auf den Korb geworfen, holt der Rebounder den Ball und passt diesem zum zweiten Spieler in der Reihe. Der Rebounder stellt sich nun hinten in der Reihe an, während der Werfer zum nächsten Rebounder wird.
Variationen	 Erhöhung der Entfernung zum Korb. in Wettkampfform: alle SuS zählen → Wer erzielt an seinem Korb in drei Durchgängen die meisten Treffer?

Spielformen Standwurf

21

Ziele	Wurfgenauigkeit aus der mittleren Entfernung aus verschiedenen Positionen
	verbessern, Nachsetzen wird geschult.
Organisation /	pro Korb 2 Gruppen und 1 Ball, pro Gruppe 3-6 SuS
Materialien	
Durchführung	Bei dieser Spielform stellen sich zwei Mannschaften hintereinander im Abstand von 3 m vor dem Korb auf. Ziel des Spiels ist es zuerst 21 Punkte zu erzielen. Dabei werfen die Mannschaften abwechselnd auf den Korb. Die beginnende Mannschaft wirft ab der 3-m-Linie. Trifft der erste Werfer den Korb, erhält seine Mannschaft zwei Punkte und er darf noch einmal von derselben Stelle werfen. Prallt der Ball jedoch vom Korb ab, darf der erste Spieler der anderen Mannschaft den Ball so schnell wie möglich rebounden, um seinerseits von der Stelle zu werfen, wo er den Ball gefangen hat. Ein solcher Wurf nach direktem Fangen bringt der werfenden Mannschaft 1 Punkt. Die
Variationen	Spieler in einer Mannschaft kommen abwechselnd an die Reihe. • Der Ball darf beim Rebound nicht auf den Boden kommen (passiert dies
	 trotzdem, wechselt der Ballbesitz). Jede Gruppe hat einen eigenen Ball und jeder holt direkt seinen eigenen Rebound. Jeder Schüler zählt die eigenen Punkte und spielt für sich.³

2 vgl. Steinhöfer & Remmert 2011

3 vgl. Steinhöfer & Remmert 2011



Jackpot

Ziele	Wurfgenauigkeit von verschiedenen Positionen.
Organisation / Materialien	beliebig viele SuS an einem Korb (Empfehlung bis zu 10 SuS), mindestens 2 Bälle
Durchführung	Die SuS stellen sich außerhalb der Zone auf eine beliebige Position. Jeder Schüler hat eine vorgegebene Anzahl an Leben, beispielsweise 5. Ein Schüler beginnt mit einem Wurf auf den Korb. Bei einem Treffer erhöht sich der Jackpot um 1. Danach wirft der nächste Schüler. Trifft er nicht, verliert er 1 Leben. Trifft er jedoch, behält er seine 5 Leben, erhöht aber den Jackpot auf 2. Danach wirft der nächste Schüler. Bei einem Treffer erhöht er den Jackpot auf 3, bei einem Fehlwurf verliert er 2 Leben usw. Hat ein Schüler alle Leben verloren, sollte man ihm eine spezielle Aufgabe geben, bis das Spiel vorbei ist. Je nach Hallensituation bieten sich weitere Übungswürfe auf einem anderen Korb an oder das Weiterarbeiten an der Technik mit Würfen gegen die Wand.

Shootout

Ziele	Wurfgenauigkeit in Stresssituation, Nachsetzen wird geschult.
Organisation /	beliebig viele SuS an einem Korb (Empfehlung bis zu 10 SuS, deshalb Grup-
Materialien	pen auf mehrere Körbe aufteilen), 2 Bälle
Durchführung	Die SuS stehen in einer Reihe hinter der Freiwurflinie oder einer anderen
	Markierung (je nach Leistungsniveau näher am Korb). Der erste und der
	zweite Schüler haben jeweils einen Ball in der Hand. Sobald der erste wirft,
	darf auch der zweite Schüler auf den Korb werfen. Nach dem Wurf wird dem
	Ball hinterhergegangen, um bei einem Fehlwurf weitere Würfe (entweder
	Standwürfe oder Korbleger) zu versuchen. Ziel ist es, einen Treffer zu erzie-
	len, bevor der Hintermann trifft. Gelingt dies nicht, verliert man und muss das
	Spiel verlassen. Schafft man den Treffer vor dem Hintermann, muss der Ball
	möglichst schnell zum nächsten Schüler in der Reihe gepasst werden, der
	nun die Möglichkeit hat, den derzeitigen Vordermann rauszuwerfen. Das
	Spiel endet, sobald nur noch ein Schüler übrig bleibt.



Übungsformen Druckwurf-Korbleger

Standwürfe mit Kniehub

Ziel	Gewöhnung an Würfe mit Beineinsatz.
Organisation / Materialien	5 - 10 SuS pro Korb, pro Korb mind. 1 Ball
Durchführung	Die SuS stehen in einer Reihe schräg (ca.45°) zum Korb. Es wird ein Positionswurf ausgeführt, bei dem die SuS jedoch auf einem Bein stehen (von der rechten Seite Stand auf dem linken Bein, entsprechend rechtes Knie heben). Beim Hochführen des Balls beugen die SuS das Knie (tief gehen), um bei der anschließenden Armstreckung das Bein schnellkräftig zu strecken.

Zweier-Kontakt ohne Ball

Ziel	Rhythmusschulung, d. h. Rhythmisieren der Schritte (damm, ta-damm).
Organisation / Materialien	pro Korb eine Gruppe, pro Gruppe 5-10 SuS, ein Ball und 1 Hindernis (z. B. Bananenkiste)
Durchführung	Die SuS stehen hintereinander in einer Reihe schräg zum Korb (ca. 45°) hinter einem Hindernis, etwa einer Bodenmatte. Das Hindernis wird im Abstand von 2-3 m im Winkel von ca. 45° zum Korb platziert. Der Abstand sollte so gewählt werden, dass nach dem Überqueren des Hindernisses noch zwei Schritte bis zum Korb gemacht werden müssen. Rechtshänder überqueren das Hindernis im Rhythmus links, rechts-links (Klang: damm, ta-damm), wobei der erste Schritt mit links vor die Matte gesetzt wird. Anschließend erfolgt der Sprung mit rechts über das Hindernis und mit dem letzten linken Schritt erfolgt der Absprung nach oben, senkrecht zum Korb. Am höchsten Punkt des Sprungs sollen die SuS das Brett, das Netz oder einen anderen Anhaltspunkt berühren. Es folgt eine beidbeinige Landung in Absprungrichtung ohne eine Drehung des Körpers.
Variationen	 Beginnend mit kleinen, einfach- überwindbaren Hindernissen (Schaumstoffbalken). Matte als Hindernis um einen weiten Sprung zu provozieren. Mehrere Hindernisse müssen überwunden werden. Rundlaufparcours mit unterschiedlichen Hindernissen und Korbhöhen bzw. Berührungshöhen.



Druckwurf-Korbleger mit Ball

Ziele	Rhythmus- und Bewegungsablaufgewöhnung nach der Ballannahme im flachen Schrittsprung mit anschließendem Korbleger, Ausführung eines Druck-
	wurf-Korblegers nach dem Dribbling.
Organisation /	pro Korb eine Gruppe, pro Gruppe 5-10 SuS und ein Ball, 1 Hindernis (z. B.
Materialien	Bananenkiste)
Durchführung	Der Bewegungsablauf sollte den SuS durch die vorhergegangene Übung "Zweier-Kontakt ohne Ball" bekannt sein. Am Hindernis steht nun jedoch ein Schüler, welcher auf der Wurfhandseite über dem Hindernis den Ball anreicht. Die Ballannahme und das Sichern des Balles erfolgt im flachen Sprung beim Überqueren des Hindernisses. Anschließend macht der Schüler die erlaubten zwei Schritte (Rechtshänder: rechts-links) und springt mit dem letzten Schritt zum Korb ab. Dabei werden das Schwungbein (bis 90°) und der Ball hochgeführt. Kurz vor Erreichen der maximalen Sprunghöhe erfolgt die Abwurfbewegung. Der Ball wird vom Werfer wiedergeholt und er wird sofort zum nächsten Anreicher.
Variationen	Statt dem Anreichen des Balls erfolgt vor dem Hindernis ein einmaliges Dribbling, zeitgleich mit dem Aufsatz des linken Fußes.
	Mehrmaliges Dribbling vor der letzten Matte.
	Ausführung der Bewegung ohne Hindernis.

Druckwurf-Korbleger nach Zuspiel

Ziele	Ausführen eines Druckwurf-Korblegers nach dem Anspiel durch einen Mitspieler, Ballmitnahme und Dribbling.
Organisation / Materialien	pro Korb eine Gruppe, pro Gruppe 5-10 SuS und ein Ball, 1 Hindernis (z. B. Bananenkiste)
Durchführung	Auch diese Übung läuft nach demselben Prinzip wie die beiden vorherigen Übungen ab. Hier wird nun beim Überqueren des letzten Hindernisses von einem Mitschüler seitlich vorn auf der Wurfhandseite weich zwischen Brust- und Kopfhöhe zugepasst. Anschließend erfolgt die Ballsicherung und Mitnahme sowie der erlernte Korbleger.
Variationen	 Hindernisse entfernen. Vergrößerung der Zuspielentfernung sowie der Passhärte. Ballmitnahme nach Pass mit anschließendem Dribbling vor Korbleger.



Korblegeracht

Ziel	Festigung der Technik des Druckwurf-Korblegers mit beiden Händen.
Organisation / Materialien	SuS verteilen sich auf so viele Körbe wie möglich, pro Korb ein Ball
Durchführung	Die SuS stehen in einer Reihe hintereinander an der ersten Markierung schräg zum Korb (ca.45°). Nun dribbeln sie mit der rechten Hand nacheinander Richtung Korb und führen einen Korbleger aus. Nach dem Rebound dribbeln sie mit der der linken Hand um die zweite Markierung herum und führen anschließend ebenfalls einen Korbleger mit der linken Wurfhand aus. Der Ball wird erneut gerebounded und die SuS dribbeln mit der rechten Hand zurück zur ersten Markierung. Nun beginnen sie von vorne.

Spielformen Druckwurf Korbleger

Wettkampfformen Korblegerstaffel

7:.1			
Ziel	Anwendung der Technik unter Wettkampfbelastung.		
Organisation /	2 Gruppen mit je 5-10 SuS, pro Gruppe ein Ball		
Materialien			
Durchführung	Die SuS stehen in einer Reihe hintereinander jeweils an der rechten Seite der Mittellinie des Basketballfeldes. Die Blickrichtung zum Korb ist unterschiedlich. Auf ein Kommando der Lehrperson dribbeln die jeweils ersten Schüler einer Gruppe zum Korb und versuchen durch einen Korbleger einen Punkt zu erzielen. Nach dem Rebound dribbeln sie zurück zu ihrer Mannschaft und passen auf Höhe der Mittellinie zum nächsten Mitspieler. Es werden die erfolgreichen Korbleger gezählt. Die Mannschaft mit 10 erfolgreichen Korblegern hat gewonnen.		



Variation der Korblegerstaffel

Ziel	Anwendung der Technik unter Wettkampfbelastung.		
Organisation / Materialien	2 Gruppen mit je 5-10 SuS, pro Gruppe ein Ball, zusätzlich befindet sich neben jeder Gruppe ein Kasten mit 4-5 Basketbällen		
Durchführung	Der erste Schüler dribbelt jeweils in Richtung des eigenen Korbes und führt einen Korbleger aus. Anschließend reboundet er den Ball. War der Korbleger erfolgreich, darf er den Ball in den gegnerischen Kasten legen. Ansonsten muss der Ball zurück in den eigenen Kasten. Hat der Schüler die Mittellinie passiert, darf der nächste Schüler beginnen. Gewonnen hat die Mannschaft, die alle Bälle im gegnerischen Kasten abgelegt und keinen Ball mehr im eigenen Kasten hat.		



Quellenverzeichnis

Abbildung / Foto

Nummer	Urheber
Alle	D.Blum, Anna-Lena Habermeier, Daniel Hild, A.Schmidt, T.Schmitt, B.Spilling,
	Dariush Hager

Video

Nummer	Urheber
1-2	D. Blum, A. Schmidt, T. Schmitt, B. Spilling

Urheber des Beitrages

Autor	Berater	Institution
D.Blum, Anna-Lena Habermeier, Daniel Hild, A.Schmidt, T.Schmitt, B.Spilling, D. Hager / Lehramtsstu- dierende	Minnich, Marlis	Institut für Sportwissenschaft, Universität Koblenz- Landau, Campus Koblenz