

METHODIK BASKETBALL MÜR - SPRUNGWURF AUS DEM DRIBBLING



Übersicht

- **Einleitung**
- **Lernschrittfolge**
 - 1. Wurfbewegung ohne Ball
 - 2. Vorbereitung der Schrittfolge ohne Ball
 - 3. Zielbewegung ohne Ball
 - 4. Wurfbewegung mit Ball
 - 5. Vorbereitung der Schritte mit Dribbling zum Sprung
- **Zielbewegung**
- **Arbeitsmaterial**
 - Technik Sprungwurf: Vorbereitung (1)
 - Technik Sprungwurf: Sprung (2)
 - Technik Sprungwurf: Wurf (3)
- **Videos**
 - Standwurfsimulation ohne Ball (1)
 - Simulation der Auftaktbewegung zum Sprungwurf ohne Ball (2)
 - Sprungwurfsimulation ohne Ball (3)
 - Standwurf (4)
 - Simulation der Auftaktbewegung zum Sprungwurf (5)
 - Sprungwurf aus der Bewegung (6)
- **Quellenverzeichnis**

Einleitung

Im Basketball stellt der Sprungwurf aufgrund der komplexen Kombination von mehreren Bewegungen die schwierigste der Wurfarten dar. In diesem Beitrag wird der Sprungwurf mithilfe einer Lernschrittfolge erlernt und dargestellt. Um diese fortgeschrittene Technik erlernen zu können, müssen einige Grundvoraussetzungen geschaffen sein. Die Schülerinnen und Schüler (SuS) müssen bereits die Grundtechniken des Basketballs beherrschen. Das Dribbling ist eine wichtige Voraussetzung, um den Sprungwurf vorzubereiten und ihn ohne Regelverstoß auszuführen. Neben dem Dribbling muss selbstverständlich die Grundtechnik des Wurfes im Basketball als technische Voraussetzung gegeben sein. Die SuS müssen ein Grundverständnis für den Wurf im Basketball besitzen, um diesen mit vorbereitendem Dribbling und dem Sprung verbinden zu können.

Der erste Teil der Lernschrittfolge beschränkt sich auf die Einübung der Grundbewegung des Sprungwurfs, weshalb in dieser Phase die Übung ohne Ball, also "trocken" ausgeführt wird. Ist diese verstanden und von den SuS genügend geübt worden, werden die kennengelernten Übungen im zweiten Teil mit dem Ball ausgeführt, um zum Schluss die Zielbewegung des Sprungwurfs zu erreichen.

In der Schule wird es schwer diesen Punkt der Technikerlernung zu erreichen und ist eher für die Oberstufe zu empfehlen. Bei sehr starken Klassen ist auch eine Vermittlung in der Sekundarstufe I möglich.

Der Sprungwurf ist ein wichtiges Element im Basketballspiel, um auch in verteidigten Situationen des Spiels, Körbe erzielen zu können. Der normale Wurf reicht in der Regel nicht aus, da die Verteidiger diesen unmöglich machen und so Wurfversuche leicht geblockt werden können. Der Sprungwurf soll diese Problematik für den Angreifer durch einen kräftigen Absprung aufheben und die Wahrscheinlichkeit auf einen erfolgreichen Korbversuch erhöhen. Außerdem maximiert eine konstante Bewegungsausführung die Trefferwahrscheinlichkeit.

Wenn im weiteren Verlauf des Beitrags vom "Schüler" gesprochen wird, sind immer Schüler oder Schülerinnen gemeint. Dies wird hier jedoch vereinfacht.

Lernschrittfolge



1. Wurfbewegung ohne Ball

Ziel	Die SuS führen die Grundbewegung des Wurfes im Basketball aus.
Organisation / Materialien	2er Gruppen ohne Ball
Durchführung	<p>Zwei Schüler stehen sich gegenüber und sind ca. 3m voneinander entfernt. Ein Schüler führt die Bewegung aus, der andere achtet auf die korrekte Bewegungsausführung und verbessert ggf. die Technik. ▶  1</p> 
Variation	<ul style="list-style-type: none"> • SuS führen die Wurfbewegung mit einem Tennisball aus.



2. Vorbereitung der Schrittfolge ohne Ball

Ziel	Die SuS führen die Schrittfolge bis zum Absprung aus.
Organisation / Materialien	2er Gruppen ohne Ball
Durchführung	<p>Zwei Schüler stehen sich gegenüber und sind ca. 3m voneinander entfernt. Ein Schüler führt die Bewegung bis zur Absprungposition aus, der andere Schüler kontrolliert die Bewegungsausführung. ▶  2</p> 
Variation	<ul style="list-style-type: none"> • Schrittfolge direkt in den Zweikontaktstand • Schrittfolge mit Nachziehbein in den Zweikontaktstand



3. Zielbewegung ohne Ball

Ziel	Die Zielbewegung wird ohne Ball ausgeführt.
Organisation / Materialien	2er Gruppen ohne Ball
Durchführung 1. Korrekt Anlauf 2. Explosiver Absprung 3. Wurf am höchsten Punkt des Sprungs	Ein Schüler führt die Gesamtbewegung aus, der andere Schüler verbessert ihn und gibt Rückmeldung. ▶  3 
Variationen	<ul style="list-style-type: none"> • Verschiedene Schrittfolgen möglich.



4. Wurfbewegung mit Ball

Ziel	Die SuS führen die Wurfbewegung mit Ball aus
Organisation / Materialien	2er Gruppen mit je einem Ball
Durchführung	SuS stellen sich im 3-4 Meter Abstand voneinander auf. Schüler A führt die Wurfbewegung aus, Schüler B hebt die Arme über den Kopf. Nun soll Schüler A die Wurfbewegung ausführen und möglichst genau zu Schüler B werfen, der den Ball überkopf fängt. ▶  4 
Variationen	<ul style="list-style-type: none"> • Der Abstand kann verändert werden je nach Kraft der SuS.

5. Vorbereitung der Schritte mit Dribbling zum Sprung

Ziel	Die SuS führen die Bewegung vom letzten Dribbling zum Sprung aus.
Organisation / Materialien	2er Gruppen mit Ball
Durchführung 1. Korrekte Schrittfolge 2. Keine Schrittfehler 3. Einfrieren der Bewegung vorm Sprung	Die SuS stehen sich im 2 Meter Abstand gegenüber. Schüler A führt die Bewegung aus, Schüler B kontrolliert ihn und gibt Verbesserungsvorschläge. Nach 5 Ausführungen wird gewechselt. ▶  5 
Variationen	<ul style="list-style-type: none"> • Schrittfolge direkt in den Zweikontaktstand • Schrittfolge mit Nachziehbein in den Zweikontaktstand

Zielbewegung

Ziel	Die SuS führen die Zielbewegung mit Ball aus.
Organisation / Materialien	2er-4er Gruppen mit einem Ball; ein Korb (je nach Anzahl der Korbanlagen)
Durchführung 1. Korrekter Anlauf 2. Explosiver Absprung 3. Wurfzeitpunkt an der höchsten Stelle 4. Abklappen des Handgelenks	Schüler A steht ca. 2 Meter vom Korb entfernt und führt die Gesamtbewegung des Sprungwurfs aus. Schüler B steht als Rebounder bereit und gibt Technikverbesserungen. Nach 5 Würfen wechseln die Schüler die Positionen. ▶  6 
Variationen	<ul style="list-style-type: none"> • Die Entfernung zum Korb kann je nach Kraft verändert werden. • Der Wurf kann auch zum anderen Schüler erfolgen • Der Wurf kann ohne Ziel ausgeführt werden




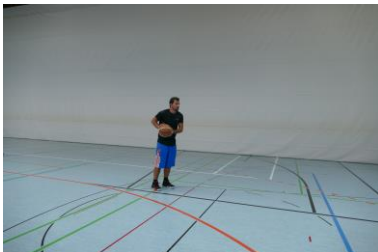
Technik Sprungwurf: Vorbereitung

1

Sprungwürfe im Basketball charakterisieren sich im Vergleich zum normalen Wurf durch einen explosiven beidbeinigen Absprung.

Die Vorbereitung besteht aus einem letzten rhythmischen Dribbling, woraus zwei mögliche Varianten entstehen.

- Erstere ergibt sich nach dem Dribbling, indem der Schüler im sogenannten Zweikontaktstopp landet, also gleichzeitig mit beiden Füßen auf dem Boden.
- Die zweite Variante besteht in der Schrittlandung. So wird erst der linke Fuß nach vorne gesetzt und dann der rechte Fuß nachgezogen, um dann in den parallelen Zweikontaktstand zu gelangen. ▶  1,4



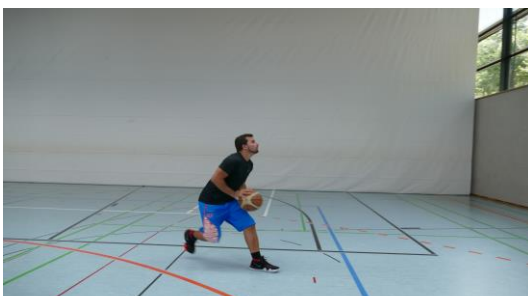
Startposition



Dribbling



Aufnehmen des Balles



Aufsetzen des linken Fußes



Rechter Fuß zieht nach in den parallelen Zweikontaktstopp




Technik Sprungwurf: Sprung

Ist man in dem sicheren parallelen Zweikontaktstand gelandet, kommt nun der explosive Absprung nach oben. Wichtig zu beachten ist, dass der Schüler grade nach oben springt.

Er soll nicht in einem Bogen nach vorne oder zur Seite springen.

Weiterhin muss der Sprung eine gewisse Höhe erreichen, damit der Sinn des Sprungwurfs gegeben ist.

Die SuS haben an dieser Stelle zwei Möglichkeiten den Ball in die Wurfposition zu führen.

- Die herkömmlichste Methode besteht darin, den Ball bereits vor dem Sprung in die Abwurfposition über den Kopf zu bringen und dann abzuspringen. So befindet sich der Schüler vor dem auszuführenden Sprung in einer stabilen Körperhaltung und die weitere Ausführung wird deutlich vereinfacht.
- Fortgeschrittene können den Ball erst beim Hochspringen in die richtige Wurfposition bringen. ▶  2,5



Kräftiger beidbeiniger Absprung




Vorbereitung des Wurfes in der Luft



Technik Sprungwurf: Wurf

Nun gilt es die richtige Wurftechnik in der Luft anzuwenden. Dazu wird zunächst der Ball beim Absprung in der Wurfhand gehalten, die Stützhand hilft den Ball zu sichern.

Beim Wurf im Sprung sind einige Punkte zu beachten.

- Es handelt sich immer um eine Zwei-Phasen Bewegung. Damit ist gemeint, dass erst der Sprung ausgeführt wird und im nächsten Schritt der Korbwurf erfolgt.
- Wichtig ist der Zeitpunkt des Wurfs. Dieser erfolgt, wenn der Schüler sich am höchsten Punkt seines Sprungs befindet.
- Dabei klappt die Wurfhand nach vorne ab, um dem Ball eine Rückwärtsrotation zu geben. Diese Handhaltung wird bis zur Landung eingefroren.
- Die Kombination aus Absprung und perfektem Wurf Timing benötigt eine ausreichende Übungszeit. ▶  **3,6**



Höchster Punkt in der Luft



Wurfbewegung



Abklappen des Handgelenks



Landung

Quellenverzeichnis

Literatur

Autor	Literaturname	Erscheinungsort	Erscheinungsjahr	Verlag
Ewald Schauer	Wurftrainer Basketball	Reinbek bei Hamburg	2001	Rowohlt Taschenbuch Verlag GmbH
Jürgen Schröder / Christian Bauer	BASKETBALL trainieren und spielen	Reinbek bei Hamburg	1996	Rowohlt Taschenbuch Verlag GmbH
Istvan Kozocsa	Basketball Lehrbuch	Stuttgart	1979	CD - Verlagsgesellschaft

Abbildung / Foto

Nummer	Urheber/URL	Zugriffszeitpunkt
Alle Fotos	J. Behrens, S. Einig	30.07.2018

Video

Nummer	Urheber
1-6	J. Behrens, S. Einig

Urheber des Beitrages

Autor	Berater	Institution
J. Behrens, S. Einig/ Lehramtsstudierende	Minnich, Marlis	Institut für Sportwissenschaft, Universität Koblenz- Landau, Campus Koblenz