

## **Inhaltsverzeichnis**

1. Thematischer Einstieg
- 1.1 Bewegungsbeschreibung Sternschritt
- 1.2 Hinweise für Übungs- und Spielformate
2. Übungssammlung Sternschritt
3. Quellenverzeichnis

### **Hinweis:**

Zur besseren Lesbarkeit werden in der vorliegenden Arbeit Personenbezeichnungen in der männlichen Form verwendet. Damit sind, sofern nicht anders angegeben, immer alle Geschlechter gemeint.

## **1. Thematischer Einstieg:**

Basketball ist eine dynamische Sportart. Die aktiven Spieler während eines Wettkampfes versuchen immer wieder Vorteilssituationen für ihr Team zu erspielen. Damit diese Situationen erspielt werden können, sind unter anderem gute Pass- und Wurfwinkel, sowie dynamische Eins gegen Eins Situationen von wesentlicher Bedeutung (Jannsen, 2018). Eine statische Eins gegen Eins Situation, also eine Situation, in der sowohl Verteidiger als auch Angreifer in ihrer Grundposition stehen, taucht aber ebenfalls häufig auf. Angreifer sind in der Regel erpicht darauf, diese

Situation in eine dynamische Eins gegen Eins Situation umzuwandeln (Krause & Nelson, 2018). Es gibt dafür verschiedene Möglichkeiten.

Der serbische Nationalspieler, Nikola Jokic, nutzt beispielsweise häufig verschiedene Sternschrittvariationen um dynamische Eins gegen Eins Situationen zu kreieren und seine Pass- und Wurfwinkel zu verbessern. Die International Basketball Federation hat ein Videozusammenschnitt mit verschiedenen offensiven Höhepunkten von Jokic zusammengestellt (FIBA, 2019). Im Video ist klar erkennbar, dass der Sternschritt ihn oder seine Mitspieler immer wieder in Vorteilssituation bringt.

Auch im Schul- und Jugendbasketball kann der Sternschritt von besonderer Bedeutung sein. Schüler können die Technik schließlich auch nutzen, um eine Vorteilssituation für sich oder Mitspieler zu generieren. In den folgenden Unterkapiteln wird daher auf den Bewegungsablauf bei einem Sternschritt eingegangen und Handlungshinweise zur Vermittlung desselben gegeben.

### 1.1 Bewegungsbeschreibung Sternschritt (Stryck, 2014):

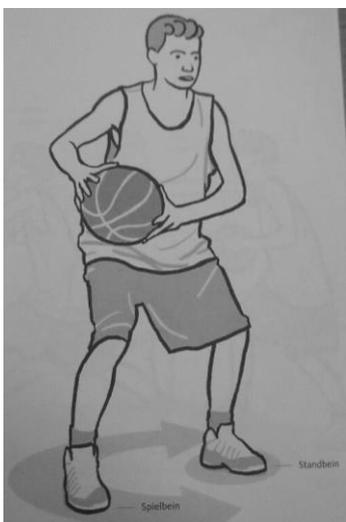


Abbildung 1: Sternschritttechnik Frontansicht (Stryck, 2014, S. 45)

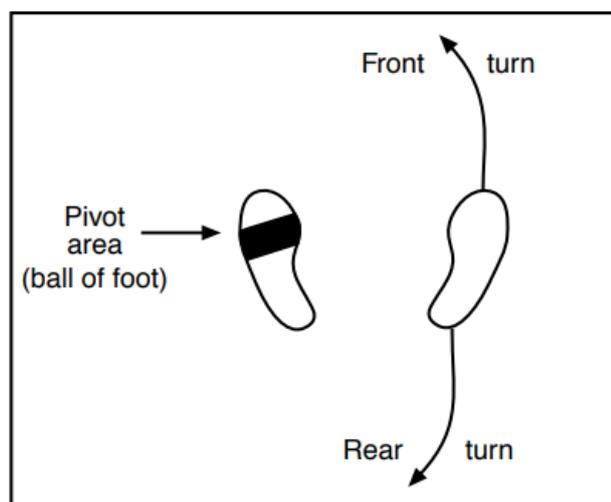


Abbildung 2: Sternschritttechnik Vogelperspektive (Krause & Nelson, 2018)

Bei einem Sternschritt befindet man sich in der Basketball-Grundhaltung. Das bedeutet die Knie sind gebeugt und der Körperschwerpunkt ist tief. Ein Fuß behält dauerhaft Bodenhaftung. Dieser Fuß ist das Standbein. Der andere Fuß darf sich frei bewegen. Es handelt sich demnach um das Spielbein. Durch diese Regelung kann der Spieler auf der Stelle verschiedene Finten antäuschen. Außerdem ermöglicht der Sternschritt das Drehen in verschiedene Richtungen. Der Basketball befindet sich häufig in der Wurftasche, wird aber abhängig von dem genutzten Sternschritt verlagert.

### 1.2 Hinweise für Übungs- und Spielformate:

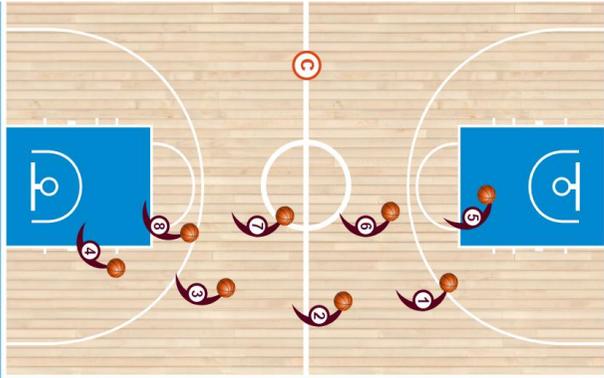
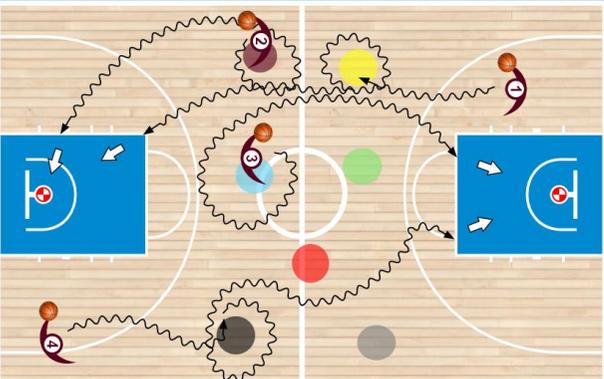
Abhängig vom Alter und Erfahrungsstand der Kinder bieten sich verschiedene Übungs- und Spielformate an um den Sternschritt zu erlernen. Gerade für jüngere Kinder ist ein isoliertes Üben ohne Zielvorgabe oder Spielformate wenig ansprechend (Maaßmann & Mayer, 2017). Eine Kombination aus Technikerwerb und Spielformen bieten sich hier eher an.

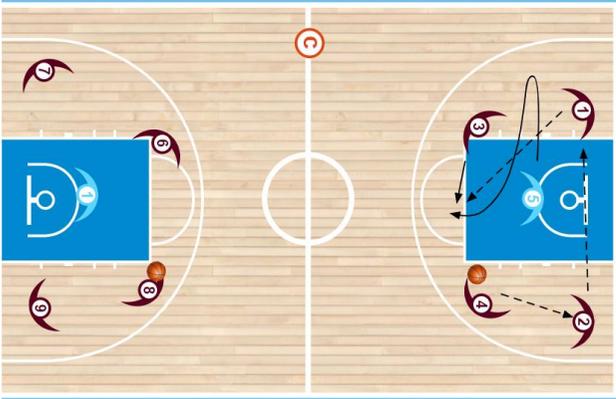
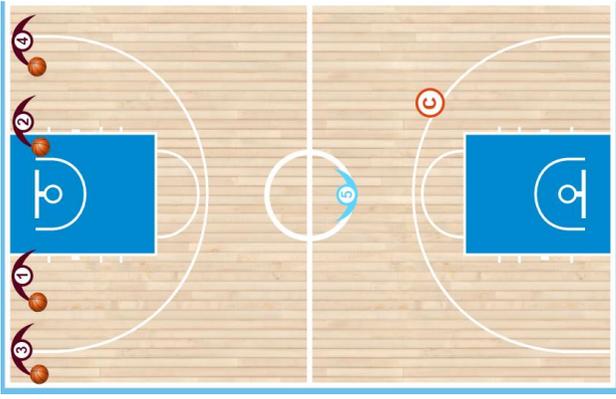
Für ältere und spielerfahrenere Teilnehmer können anspruchsvollere Sternschritttechniken aber auch isolierter trainiert werden. Hier sollte darauf geachtet werden, dass diesen Übungsformaten kein zu langer Zeitrahmen geschenkt wird.

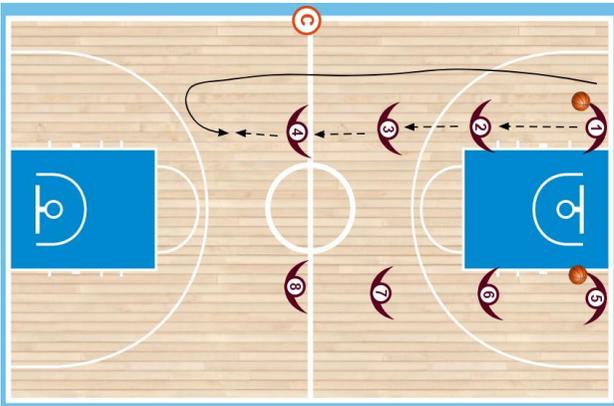
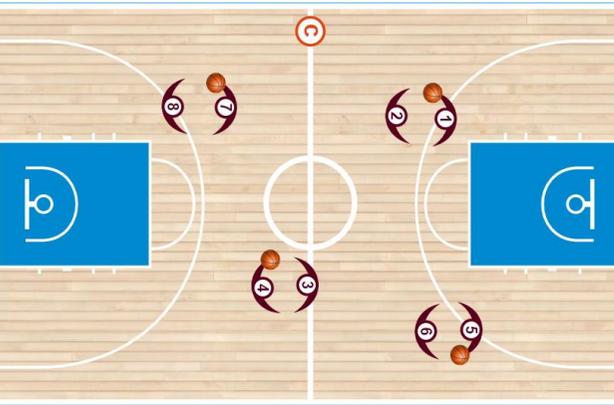
Sobald der Sternschritt in seinen Grundzügen beherrscht wird, bietet es sich an, den Sternschritt in Spielformate einzubauen. Dies kann in allen Altersgruppen geschehen.

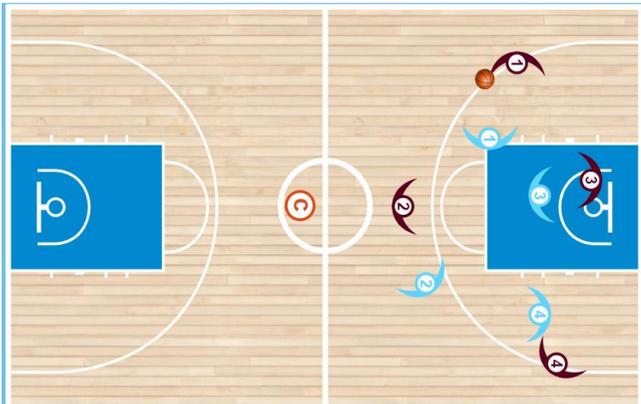
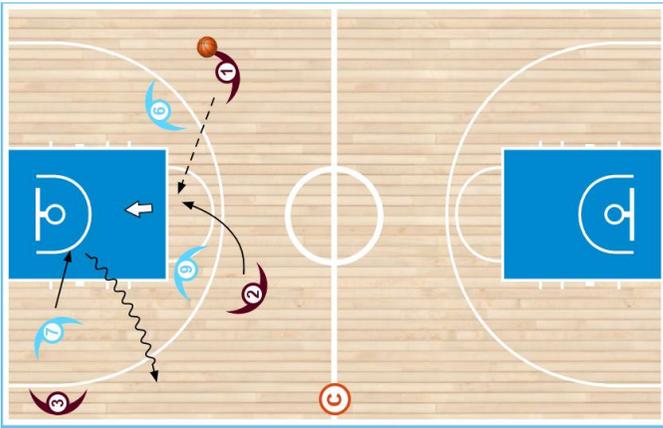
Um dies zu realisieren kann eingefordert werden, dass nach jedem Korberfolg das Spiel aus einer Position eröffnet wird, in der ein Sternschritt notwendig ist.

## 2. Übungssammlung Sternschritt

Übungsname	Übungsbeschreibung	Übungsdarstellung
<p><b>Zahlen treten (auf der Stelle)</b></p>	<p>Die Teilnehmer stellen sich in zwei Reihen vor dem Übungsleiter auf. Sie stehen in der Basketball-Grundposition und bekommen verschiedene Zahlen zugerufen. Die Zahlen entsprechen Uhrzeiten und sollen mit dem Spielbein berührt werden:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 18 Uhr = rechter Fuß rückwärts zurück</li> <li>- 15 Uhr = rechter Fuß rechts zur Seite</li> <li>- 13 Uhr = rechter Fuß gerade nach vorne</li> <li>- 11 Uhr = linker Fuß gerade nach vorne</li> <li>- 09 Uhr = linker Fuß links zur Seite</li> <li>- 07 Uhr = linker Fuß rückwärts zurück</li> </ul>	 <p><i>Abbildung 3: Zahlen treten (eigene Abbildung)</i></p>
<p><b>Wurf, Sternschritt, Wurf</b></p>	<p>Die Teilnehmer dribbeln zu einem Korb, werfen von einer beliebigen Positionen, sammeln ihren Ball wieder ein, dribbeln zu einem Reifen, springen mit einem Fuß in einen Reifen, machen vier Sternschritte und dribbeln zum anderen Korb. Der erste Teilnehmer mit einer festgelegten Anzahl an Treffern gewinnt das Spiel.</p>	 <p><i>Abbildung 4: Wurf, Sternschritt, Wurf (eigene Abbildung)</i></p>

<p><b>Fang ...</b></p>	<p>Das Spielfeld ist der Bereich innerhalb der 3-Punktlinie. Es gibt einen Wegläufer und mehrere Fänger. Die Fänger versuchen den Wegläufer mit dem Basketball zu berühren. Wenn die Fänger den Ball haben, dürfen sie nur einen Sternschritt machen. Ohne Ball dürfen sie sich frei bewegen. Wenn der Wegläufer gefangen wird, dann tauscht er die Rolle mit dem Fänger.</p>	 <p><i>Abbildung 5: Fang ... (eigene Abbildung)</i></p>
<p><b>Eismann</b></p>	<p>Ein Teilnehmer, der Eismann, steht an der Mittellinie. Immer wenn er mit dem Rücken zur Gruppe steht, dann dürfen die anderen Teilnehmer nach vorne dribbeln. Wenn er sich umdreht, müssen sie per Sprungstopp stehen bleiben und Sternschritte machen. Wenn ein Teilnehmer dribbelt, nachdem der Eismann sich umdreht, dann muss er zurück zur Grundlinie. Der Spieler, der zuerst hinter der Mittellinie ist, hat gewonnen.</p>	 <p><i>Abbildung 6: Eismann (eigene Abbildung)</i></p>

<b>Balltransport</b>	<p>Die Teilnehmer werden in einem festgelegten Spielfeld in mehrere Gruppen aufgeteilt. Zwei Teilnehmer verfügen über einen Softball. Diese sind die Jäger. Wenn sie jemanden mit dem Softball abwerfen, dann tauschen sie die Rolle. Kopftreffer und Bodenbälle zählen nicht als Treffer. Sofern keine Abstandsregelungen gelten, kann der Jäger auch versuchen, die Teilnehmer mit dem Softball zu berühren.</p>	 <p>Abbildung 7: Balltransport (eigene Abbildung)</p>
<b>Mein Ball</b>	<p>Die Teilnehmer werden in Pärchen aufgeteilt. Die jeweiligen Partner stehen sich gegenüber. Ein Partner hält den Ball in der Basketball-Grundhaltung und probiert diesen vor seinem Partner zu beschützen. Hierfür stehen ihm nur Sternschritte zur Verfügung. Der andere Partner versucht den Ball zu berühren. Wenn der Ball berührt wird, dann werden die Rollen getauscht.</p>	 <p>Abbildung 8: Mein Ball (eigene Abbildung)</p>

<p><b>Keep Away</b></p>	<p>Das Basketballhalbfeld ist das Spielfeld. Die Teilnehmer werden in zwei Mannschaften aufgeteilt. Ziel ist es, innerhalb der eigenen Mannschaft den Ball sieben Mal hin und her zu spielen. Bei jedem Ballerhalt muss ein Sternschritt gemacht werden. Doppel- oder Rückpässe sind nicht erlaubt. Nach sieben Pässen erhält die Mannschaft im Ballbesitz einen Punkt und gibt den Ball an die gegnerische Mannschaft zurück.</p>	 <p><i>Abbildung 9: Keep Away (eigene Abbildung)</i></p>
<p><b>Spielformat</b></p>	<p>Die Teilnehmer werden in zwei Mannschaften aufgeteilt. Das Spielfeld ist das Basketballhalbfeld. Ziel ist es, mehr Körbe als die gegnerische Mannschaft zu erzielen. Beim Wechsel des Ballbesitzes muss der Ball hinter die 3-Punktlinie gedribbelt werden. Es erfolgt ein Sprungstopp, Sternschritt und Pass. Erst danach darf wieder angegriffen werden. Die maximale Anzahl der Dribblings pro Ballbesitz wird auf drei reduziert.</p>	 <p><i>Abbildung 10: Spielformat (eigene Abbildung)</i></p>

### **3. Quellenverzeichnis**

International Basketball Federation (2019). Nikola Jokic | FULL HIGHLIGHTS - First Round | FIBA Basketball World Cup 2019. YouTube. Abgerufen von:  
<https://www.youtube.com/watch?v=s6YW9d5bnVY>

Krause, J., Nelson, C. (2018). Basketball Skills & Drills (4. akt. Aufl.). Champaign: Human Kinetics Publishers.

Maaßmann, J., Mayer O., (2017). Minibasketball Leitfaden. (2. überarb. Aufl.) Hagen: Deutscher Basketballbund.

Stryck, T. (Red.) (2014). Basketball in der Grundschule. Ein Leitfaden für Lehrer und Lehrerinnen. Berlin: Senatsverwaltung für Bildung, Jugend und Wissenschaft.

World Association of Basketball Coaches (2016). Coaches Manual. Mini-Basketball. Mies: International Basketball Federation.