

Inhaltsverzeichnis

1. Thematischer Einstieg
- 1.1 Bewegungsbeschreibung Korbleger
- 1.2 Hinweise für Übungs- und Spielformate
2. Übungssammlung Korbleger
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:

Der Basketballwurf ist einer der grundlegenden Basketballtechniken. Egal ob im Profi-, Jugend, Breiten- oder Freizeitsport, Würfe werden immer wieder angewendet und generieren eine Vielzahl von Punkten in Spielformaten. Außerdem ist es häufig die Aktivität den Kindern, insbesondere zu Beginn Ihrer Laufbahn, am meisten Freude bereitet (Maaßmann & Mayer, 2017). Allerdings können sich auch gerade bei jüngeren Kindern früh technisch-unsaubere Gewohnheiten einschleichen.

Das der Wurf auch auf anderen Spielebenen im Basketball von wesentlicher Bedeutung ist, zeigen einige Profiligen. In der Saison 2019-2020 der National Basketball



Association (NBA) konnten beispielsweise die Miami Heat überraschenderweise das Finale erreichen. Zwei junge Spieler, Duncan Robinson und Tyler Herro, trugen wesentlich zum Erfolg der Mannschaft bei. Beide konnten schließlich mit hochprozentigen Trefferquoten von der Dreierlinie während der Saison und in den Playoffs überzeugen (ESPN, 2020). Die NBA hat ein Video mit verschiedenen Dreipunktwürfen von Duncan Robinson zusammengestellt (NBA, 2020). Das Video verdeutlicht, dass ein technisch sauberer Wurf mit hoher Trefferquote in entscheidenden Spielen von wesentlicher Bedeutung sein kann.

Im Schul- und Jugendbasketball macht es daher auch durchaus Sinn, den Wurf frühzeitig zu vermitteln. Schließlich erhalten die Schüler so die Möglichkeit, einen effizienten Wurf kennenzulernen und anschließend im Spiel anzuwenden. In den folgenden Unterkapiteln wird daher auf den Bewegungsablauf bei einem Wurf eingegangen und Handlungshinweise zur Vermittlung desselben gegeben.

1.1 Bewegungsbeschreibung Wurf (Stryck, 2014):

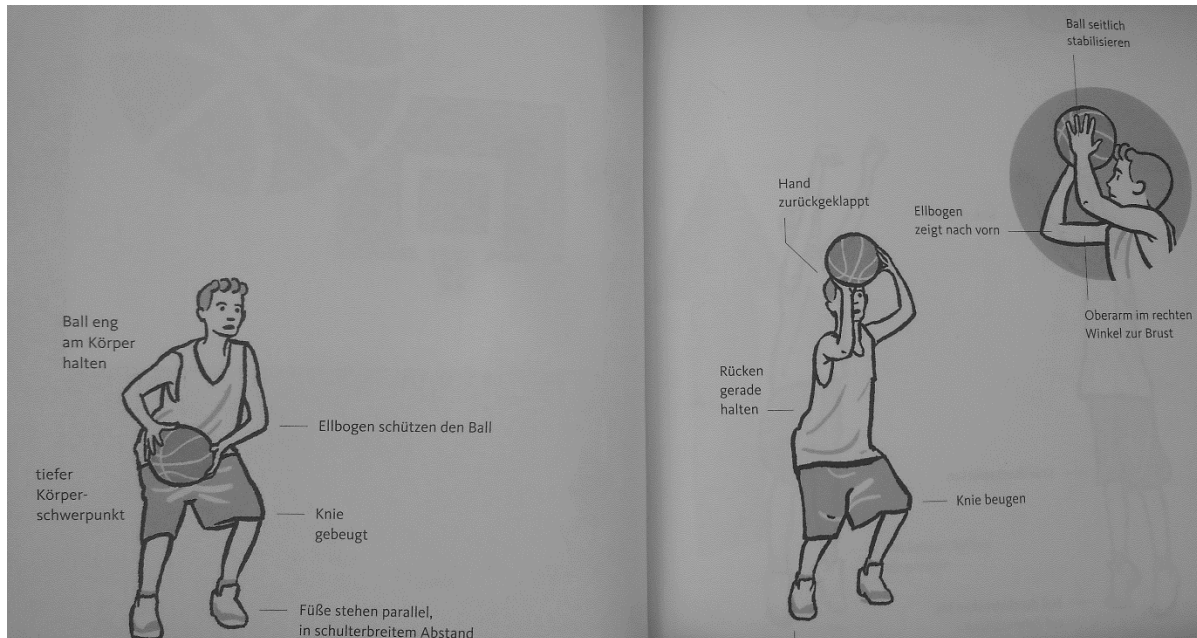


Abbildung 1: Sprungwurf Wurfvorbereitung (Stryck, 2014, S. 56-57)

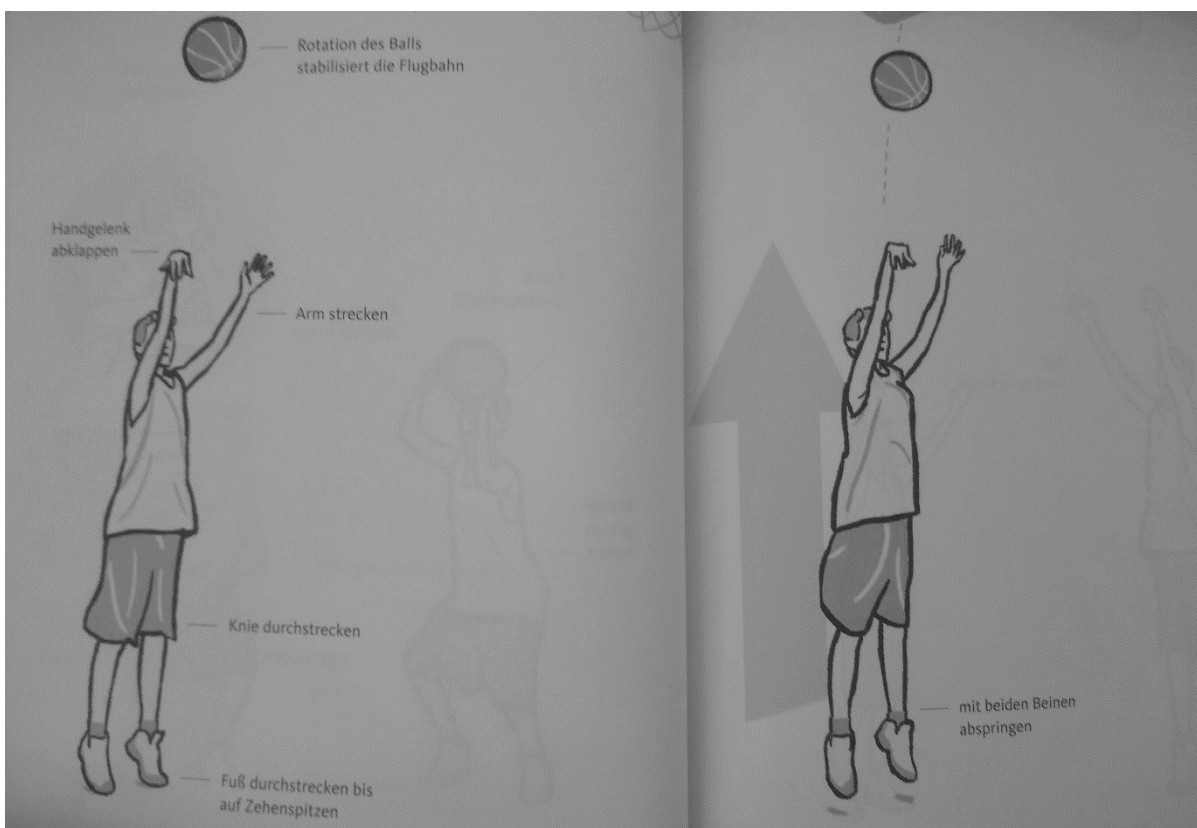


Abbildung 2: Sprungwurf (Stryck, 2014, S. 58-59)

Beim Sprungwurf befindet sich der Spieler in der Basketball-Grundposition. Die Knie sind also gebeugt, der Körperschwerpunkt ist tief und die Füße stehen parallel zueinander und zeigen in die Richtung des Basketballkorbes. Die Augen fokussieren den Basketballkorb. Die Beine werden beim Ansetzen zum Wurf durchgestreckt und der Ball wird parallel dazu nach oben gezogen. Die Wurfhand liegt hierbei unter dem Ball und ist zurückgeklappt. Die Begleithand liegt seitlich am Ball und stabilisiert diesen leicht. Wenn der Spieler vom Boden abhebt, sind Füße, Knie und die Beine durchgestreckt. Die Arme strecken sich und am höchsten Punkt klappt die Wurfhand ab und versetzt den Ball dadurch in eine Rotation. Das Handgelenk bleibt auch nach Abwurf des Balles abgeklappt. Dem Ball wird zudem nachgeschaut.

1.2 Hinweise für Übungs- und Spielformate:

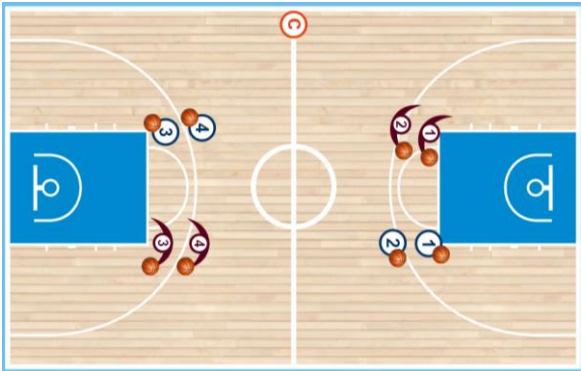
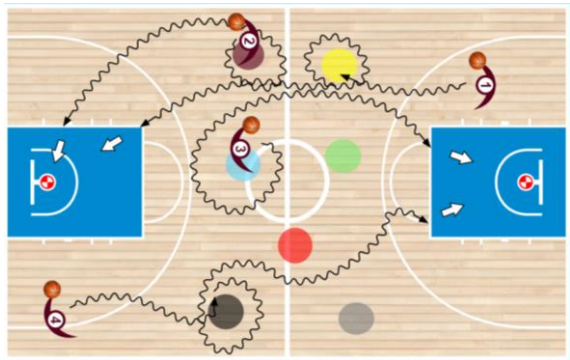
Abhängig vom Alter und Erfahrungsstand der Kinder bieten sich verschiedene Übungs- und Spielformate an, um den Sprungwurf zu vermitteln. Gerade bei jüngeren Kindern sollte man darauf achten, dass die Distanzen nicht zu weit vom Korb entfernt sind. Jüngeren und kleineren Kindern fällt es schwer, technisch sauber aus größeren Distanzen auf den Korb zu werfen (Maaßmann & Mayer, 2017). Außerdem bleiben bei größeren Distanzen oft die Erfolgserlebnisse aus. Die Schwerpunkte bei der Einführung des Wurfes sollten daher auf einen sicheren Stand, Kraftmitnahme aus den Beinen und eine flüssige Bewegung gelegt werden (WAOBC, 2016). Um den Technikerwerb zu erleichtern, bietet es sich zudem an, auf tieferen Körben zu spielen und leichtere Bälle zu wählen. Im Minispielbetrieb in Deutschland wird auf 2,60 m Körbe mit 5er oder 4er-Bällen gespielt (DBB, 2020).

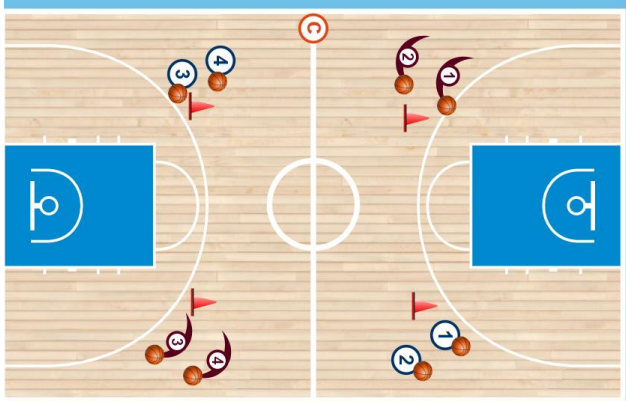
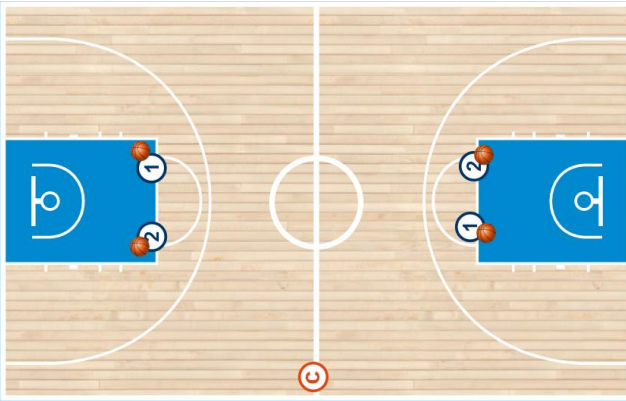


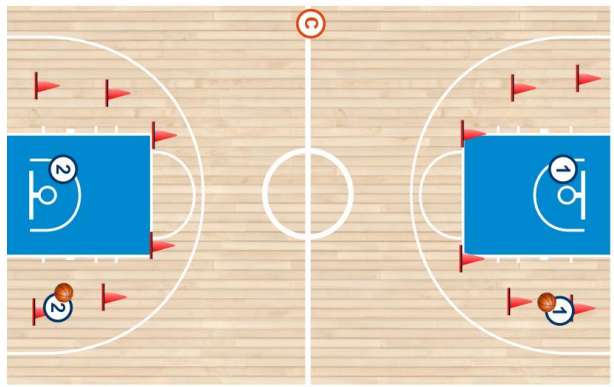
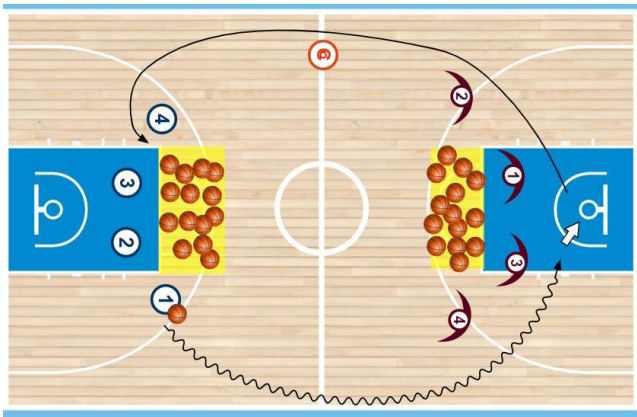
Bei älteren Spielern bieten sich aber auch methodische Reihen an, bei denen zunächst aus naher Distanz isoliert die Wurfhand trainiert wird. Nach und nach kann mir neue Elemente hinzufügen oder die Distanzen anpassen (Krause & Nelson, 2018).

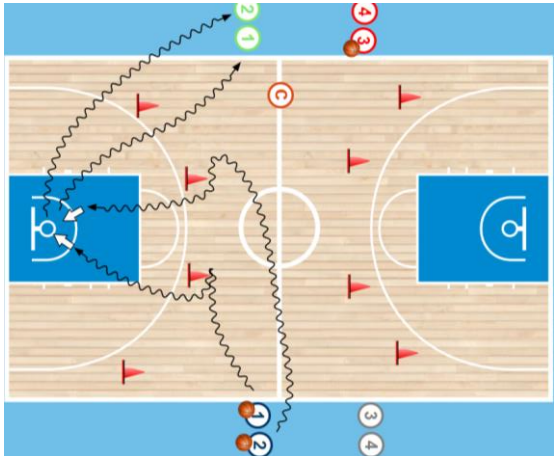
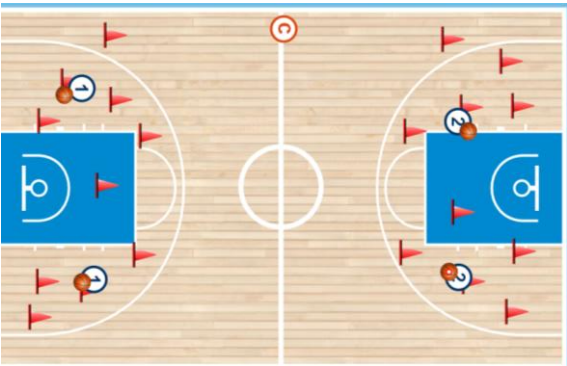
Um den Wurf auch in Spielsituationen anzuwenden, bieten sich Wurfspiele und Spielformate mit besonderer Bepunktung des Wurfes an. Hierbei sollte jedoch darauf geachtet werden, dass der Komplexitätsgrad der Spielformate dem Alter und Erfahrungsstand der Spieler entspricht.

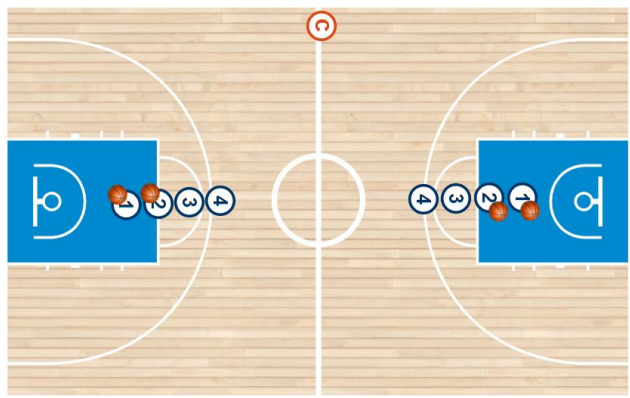
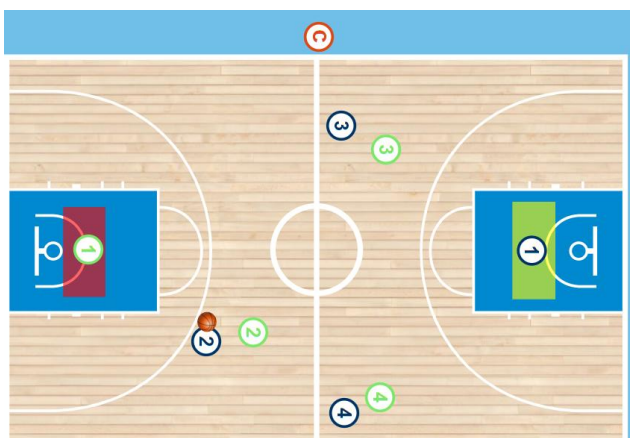
2. Übungssammlung Wurf

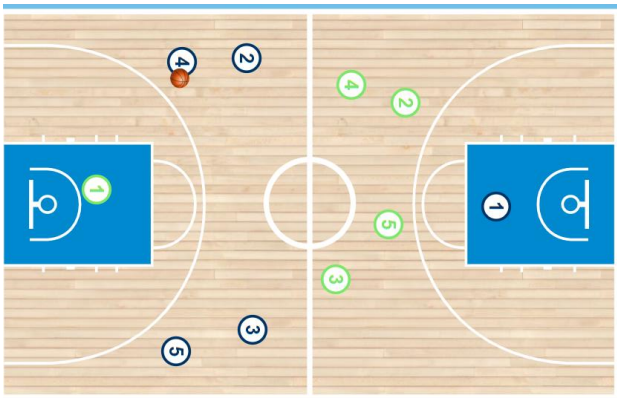
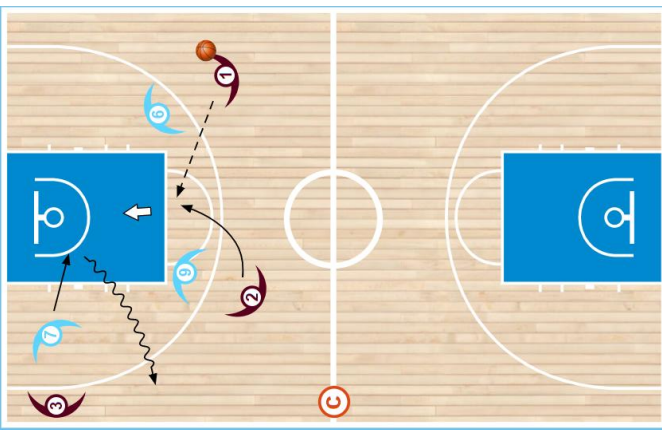
Übungsname	Übungsbeschreibung	Übungsdarstellung
<p>Angezündet, Feuer, Verbrannt (auf der Stelle)</p>	<p>Die Teilnehmer werden in Gruppen aufgeteilt und verteilen sich an den Freiwurfecken. Es treten immer die beiden näheren Teams gegeneinander an. Beide Teams starten bei 0. Wenn Team 1 trifft dann ist Team 2 angezündet. Wenn Team 1 erneut trifft, dann ist Team 2 bei Feuer. Wenn Team 1 wieder trifft, dann ist das Team 2 verbrannt. Immer wenn Team 2 trifft entwickelt sich das Spiel in die andere Richtung zurück.</p>	 <p><i>Abbildung 3: Angezündet, Feuer, Verbrannt (eigene Abbildung)</i></p>
<p>Crazy Shots</p>	<p>Die Teilnehmer dribbeln zu einem Korb, nehmen einen Wurf außerhalb der Zone, sammeln ihren Ball wieder ein, dribbeln zu einem Reifen, springen mit einem Fuß in einen Reifen, machen vier Sternschritte/Handwechsel/Dribbelvariationen und dribbeln zum anderen Korb. Der erste Teilnehmer mit einer festgelegten Anzahl an Treffern gewinnt das Spiel.</p>	 <p><i>Abbildung 4: Crazy Shots (eigene Abbildung)</i></p>

<p>30 Wins, 10 Switch</p>	<p>Die Teilnehmer werden in Vier Gruppen eingeteilt. Ziel ist es als Gruppe 30 Punkte zu erzielen. Immer wenn eine Gruppe eine Zehnerzahl erreicht müssen alle Gruppen zum nächsten Hütchen laufen.</p>	 <p><i>Abbildung 5: 30 Wins, 10 Switch (eigene Abbildung)</i></p>
<p>Touchball</p>	<p>Die Teilnehmer werden in Zweiergruppen aufgeteilt und befinden sich jeweils an der Freiwurflinie mit Blickrichtung zum jeweiligen Korb. Die Spieler berühren gegenseitig ihre Bälle und versuchen so schnell sie können einen Korb zu erzielen. Wer zuerst trifft erhält den Punkt und darf eine neue Wurfposition aussuchen.</p>	 <p><i>Abbildung 6: Touchball (eigene Abbildung)</i></p>

<p>Around the World</p>	<p>Die Teilnehmer werden in Zweiergruppen aufgeteilt. Jede Gruppe hat einen Ball und einen Korb. Ziel ist es von jedem Hütchen zu treffen, bevor die gegnerische Mannschaft von allen Hütchen getroffen hat.</p>	 <p><i>Abbildung 7: Around the World (eigene Abbildung)</i></p>
<p>Balltransport</p>	<p>Die Teilnehmer werden in Zwei Gruppen eingeteilt. Ziel ist es den Wagen mit den Basketbällen zu leeren. Die Bälle dürfen zum Gegner gebracht werden, wenn es einem Teilnehmer gelingt einen Wurf im gegnerischen Korb zu versenken. Wenn dies nicht gelingt, muss der Teilnehmer in die eigene Hälfte zurück dribbeln und darf dann erst einen erneuten Angriff starten.</p>	 <p><i>Abbildung 8: Balltransport (eigene Abbildung)</i></p>

<p>Team Würfe</p>	<p>Die Teilnehmer werden in Vier Gruppen eingeteilt und verteilen sich jeweils an der Seitenlinie. Jeweils Zwei Gruppen arbeiten als Team. Ziel ist es 20 Punkte vor dem gegnerischen Team zu erzielen. Eine Gruppe dribbelt zu den Hütchen, macht einen Handwechsel, nimmt im Anschluss einen Wurf und übergibt den Ball an einen Spieler aus der Partnergruppe</p>	 <p><i>Abbildung 9: Team Würfe (eigene Abbildung)</i></p>
<p>Jäger und Sammler</p>	<p>Die Teilnehmer werden in zwei Mannschaften aufgeteilt. Ziel ist es als Mannschaft von jedem Hütchen getroffen zu haben. Immer wenn von einem Hütchen getroffen wird, dann wird dieses hinter die Auslinien des Basketballfeldes gestellt. Das Team, welches als erstes keine Hütchen mehr im Basketballfeld hat, gewinnt.</p>	 <p><i>Abbildung 10: Jäger und Sammler (eigene Abbildung)</i></p>

<p>Bump</p>	<p>Die Teilnehmer werden in Zwei Gruppen eingeteilt und verteilen sich jeweils in einer Schlange an der Freiwurflinie. Die ersten beiden Teilnehmer haben einen Ball. Ziel ist es vor dem Vordermann zu treffen. Wenn dies gelingt, dann erhält man einen Punkt. Trifft der Vordermann zuerst, dann passt dieser zum nächsten Teilnehmer in der Schlange. Es wird jeweils so lange geworfen bis getroffen wird.</p>	 <p><i>Abbildung 11: Team Würfe (eigene Abbildung)</i></p>
<p>Tigerball</p>	<p>Die Teilnehmer werden in Zwei Gruppen eingeteilt. Jede Mannschaft stellt ihren Tiger auf ein Kastenoberteil in der Zone. Ziel ist es den Ball zum Tiger zu bewegen damit dieser per Wurf einen Punkt erzielen kann. Der Tiger hat pro Ballbesitz nur einen Wurfversuch. Nach jedem Wurf muss er den Ball zur gegnerischen Mannschaft passen.</p>	 <p><i>Abbildung 12: Brettball (eigene Abbildung)</i></p>

<p>Wurfball</p>	<p>Die Teilnehmer werden in Zwei Gruppen eingeteilt. Jede Mannschaft stellt ihren König in die Zone. Die Zone darf nur von ihm betreten werden. Ziel ist es den Ball zum König zu bewegen damit dieser per Wurf einen Punkt erzielen kann. Der König hat pro Ballbesitz nur einen Wurfversuch. Nach jedem Wurf muss er den Ball zur gegnerischen Mannschaft passen.</p>	 <p><i>Abbildung 13: Korblegerball (eigene Abbildung)</i></p>
<p>Spielformat</p>	<p>Die Teilnehmer werden in zwei Mannschaften aufgeteilt. Das Spielfeld ist das Basketballhalbfeld. Ziel ist es, mehr Punkte als die gegnerische Mannschaft zu erzielen. Beim Wechsel des Ballbesitzes muss der Ball hinter die Dreipunktlinie gepasst werden. Dribblings sind verboten und alle Würfe müssen außerhalb der Zone erfolgen.</p>	 <p><i>Abbildung 14: Spielformat (eigene Abbildung)</i></p>

3. Quellenverzeichnis

ESPN (2020). Miami Heat Stats 2019-20. Abgerufen von:

https://www.espn.com/nba/team/stats/_/name/mia/season/2020/seasontype/2

International Basketball Federation (2019). Dennis Schroder | FULL HIGHLIGHTS - 1st & 2nd Round | FIBA Basketball World Cup 2019. YouTube. Abgerufen von:

<https://www.youtube.com/watch?v=frBB08fyg0A>

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.

National Basketball Association. (2020). Duncan Robinson's Best 3-Pointers From The 2019-20 Season. Abgerufen von:

<https://www.youtube.com/watch?v=yQzml8gs1R4&t=2s>

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.