

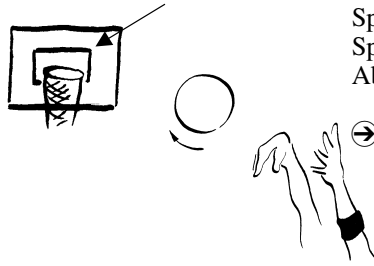
2.3 Vom Standwurf zum Sprungwurf

Für das Erlernen und Üben der Würfe muss genügend Zeit investiert werden, damit in der Spielsituation das Treffen nicht Zufall bleibt. In einem vielseitig gestalteten Wurftraining, intensiviert durch Lernpartnerschaften mit Raum für Ideen von Jugendlichen, zeigen sich bald Lernfortschritte.

Sicheres Treffen des Korbes braucht viel Übung.

Standwurf: Die S dribbeln mit einem Handwechsel auf einen Korb zu, stoppen (Sprungstopp) nahe beim Korb und versuchen, aus Stand via das Basketballbrett (kleines Viereck) den Korb zu treffen. Erster Erfahrungsaustausch.

- Zu zweit: A beobachtet B und fragt B nach 3 Würfen z.B., ob beidhändig, mit der re oder li Hand geworfen wurde, ob die Füße parallel waren, ob sich der Ball drehte (Rw.-, Vw.-Drall?), ob...
- Die Beobachtungen zusammentragen (evtl. auf Plakat) und wichtige technische Merkmale festhalten.
- Spielend üben: Welches 2er-Team hat zuerst 10, 15 Standwurf-Treffer? Distanzen variieren.

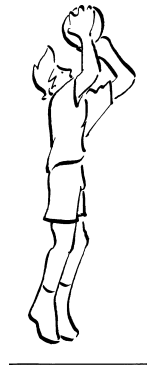


➔ **Standwurf - das ist wichtig:** Gleicher Bewegungsablauf wie Sprungwurf (Vgl. Technik Sprungwurf unten), jedoch kein Abspringen!

➔ Standwurf: Vgl. Bro 5/4, S. 26

Sprungwurf: Die S bilden einen Kreis und versuchen, aus korrektem Sprungstopp abzuspringen. Im Sprung versuchen sie den Ball nach oben zu führen (vgl. Phasen 1 und 2 im Reihenbild unten) und mit der Hand die Wurfbewegung auszuführen (vgl. 3 im Reihenbild unten). Nach dem Wurf den Ball fangen, bevor dieser den Boden berührt.

- Die gleiche Übung gegen die Wand oder auf den Korb ausführen.
- A und B bewegen sich von Korb zu Korb und spielen sich den Ball zu, bis A aus einer guten Position wirft, B den Rebound holt, erneut passt...



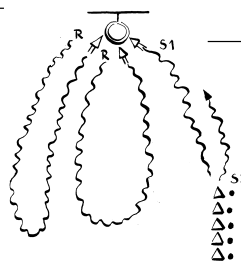
⚠ Wenn immer möglich ins kleine Viereck zielen.

➔ Rebound: Vgl. Bro 5/5, S.12

Ⓢ Die S führen 5 Stand- oder Sprungwürfe mit geschlossenen Augen aus naher Distanz aus. Kriterien: Einhändiger Wurf; Wurfarm maximal in Höhe strecken; Handgelenk abklappen; Ball erhält Rückwärtsdrall.

Wurfübungen als Wettbewerb: S-Gruppen sind auf Körbe verteilt. S 1 dribbelt von re voraus, stoppt nahe am Korb und führt einen Stand- oder Sprungwurf aus; nimmt den eigenen Rebound, dribbelt zur Mittellinie und beginnt mit der gleichen Übung, dribbelt aber in der Mitte..., dann von links. Die anderen Spielenden folgen im Abstand von ca. 4–6 m.

- Als Gruppen- oder Einzelwettbewerb.



➔ Wenn zu wenig Basketbälle zur Verfügung stehen auch andere Bälle verwenden oder Übungsformen mit Zusatzaufgaben wählen.

Sprungwurf - das ist wichtig:

- Die Füße sind parallel
 - Die Wurfhand hinter und die Schutzhand auf die Seite des Balles führen
- Die Hand offen und rechtwinklig nach hinten klappen
 - Kräftig abspringen
- Nach der Körperstreckung die Armbewegung in die Höhe weiterführen
 - Das Handgelenk abklappen und dem Ball Rückwärtsdrall geben

