



## Teil 2: Aufbau über den Wurf

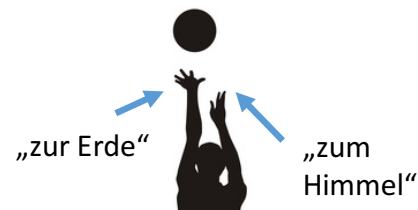
(zum Lektionsbeginn haben alle SuS einen Ball)

### SCHLAGWÖRTER :

**VOR DEM WURF:** NASE-OHR-BEREIT\*

**NACH DEM WURF :** HIMMEL-ERDE

\*BEREIT bedeutet «Knie **gebeugt**, Handgelenk locker zurückgeklappt, Ball auf den Fingern und den Fingerwurzeln»



### Wurfaufbau:

Position einen halben Meter vom Korb entfernt, 45° zum Brett stehen, obere Ecke des aufgemalten Rechtecks fokussieren und den Ball in die Position bringen, wie links auf dem Bild ersichtlich. Anschliessend die Führhand ein paar Zentimeter wegnehmen vom Ball und während der Wurfbewegung parallel zum Ball ohne Kontakt mitführen (stets „5 Finger zeigen zum Himmel“).

So wird sichergestellt, dass wirklich mit einer Hand geworfen wird. Zeigefinger und Mittelfinger sind am Schluss noch am Ball und geben den Rückwärtsdrall. Das ganze Handgelenk soll abklappen (Finger locker gespreizt).

### Übungsform:

Wer trifft dribbelt locker zum nächsten freien Korb und macht dort die gleiche Bewegung. Wer nicht trifft muss zuerst eine Zusatzaufgabe erfüllen (z.B. dribbelnd zwei Malstäbe berühren, hohe Knie bis zum Mittelkreis o.ä.).

Erst danach soll die Grundbewegung, wie sie auf der folgenden Seite erläutert wird, beigebracht werden (im Kreis, Wurf in die Luft; Abklappen des Handgelenks rückwärts gegen die Wand). Nun wird der Ball von der Brusthöhe her (Handpositionen „Nase-Ohr“, Handgelenk zurückgeklappt, schulterbreit stehen, Knie gebeugt, **Mitte zwischen Zeige- und Mittelfinger zeigt senkrecht nach oben**, Ball auf der Linie zwischen Schulter und Fuss auf der Wurfhandseite) in die vorhin beschriebene Position gebracht und der Ball dabei in einer fließenden Bewegung auf den Korb geworfen.

Die Augen fixieren dabei die Mitte des Rings (Vorne-Mitte, Hinten-Mitte oder Mitte-Mitte; aber immer gleich) und der Ball erreicht nach halber Distanz den höchsten Punkt der Wurfparabel.

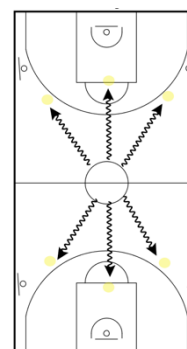
Stehen Kindern unter zehn Jahren keine tieferen Körbe zur Verfügung, so benötigen sie bereits diese Technik für die Würfe in Korbnähe.

Bei allen Wurfübungs- und Wurfspielformen zählen beidhändig erzielte Körbe konsequent nicht.

### Durch die Mitte zur Markierung

Alle SuS haben einen Ball, dribbeln durch den Mittelkreis, machen einen Sprungstopp bei einer freien Markierung (in der Grundposition für den Wurf landen), werfen auf den Korb, holen den Ball selber und dribbeln wieder durch den Mittelkreis. Die Lehrperson gibt einen Fokus vor (Führhand 5 Finger zum Himmel/Decke; Wurfhand 5 Finger zur Erde/Boden; Absprung/Landung im Gleichgewicht; höchster Punkt der Wurfparabel beachten; Mitte des Rings anschauen; Handposition beim Setzen der Füsse etc.).

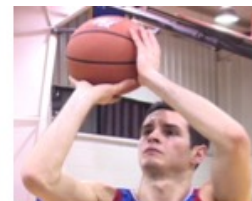
*Auch Wettbewerbe sind möglich (z.B. Ringtreffer 1 Punkt, Korbtreffer 3 Punkte).*





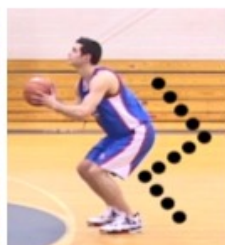
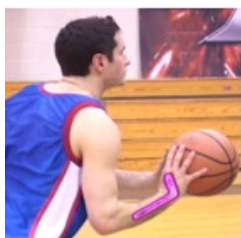
## Wie Kinder und Jugendliche den Basketball werfen sollen

basierend auf „better shooting 2“ von Rick Torbett (2007)



### Wurflinie (shotline)

Der Ball zu Beginn, während und am Ende des Wurfs immer auf der Wurflinie. Bei Rechtshändern geht die Wurflinie rechts des Kopfes durch.



### Vor dem Wurf (set position)

Schulterbreit, guter Stand, Knie gebeugt, Oberkörper vorlage, Handgelenk zurückgeklappt, Ball liegt auf den oben orange markierten Flächen auf, die Führhand drückt den Ball in die Wurfhand (Finger zeigen dabei nach vorne), Ball auf der shotline.

### Während dem Wurf (shooting motion)

In einer fließenden Bewegung geht der Ball hoch und weg und weicht dabei nicht von der shotline ab. **Der Ball verlässt die Wurfhand zur gleichen Zeit, wie die Füße den Boden verlassen** (kann mit zunehmendem Alter etwas verzögert werden).



### Nach dem Wurf (follow through)

Wurfarm gestreckt, Handgelenk geklappt, bei der Führhand zeigen die Finger nach oben, Mitte zwischen Mittel- und Zeigefinger immer noch auf der shotline. Füße landen am Absprungort und zeigen immer noch Richtung Korb.





## Drück-Korbleger

Bei dieser Übungsform drückt man den Ball auf den Boden (Rechtshänder machen gleichzeitig einen Schritt mit links), führt anschliessend zwei Bodenberührungen aus (Rechtshänder rechts-links), springt auf dem linken Bein ab, zieht das Knie des Schwungbeins hoch und wirft den Ball einhändig über das Brett in den Korb.

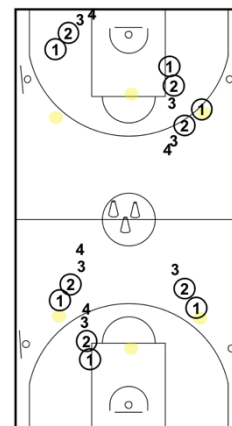
**Diese Vorform ist besonders wertvoll, da die SuS tiefgehen müssen und einen klaren Beginn der Bewegung bekommen.**

## Hütchen-Spiel

Die SuS werden auf die Körbe verteilt (nicht weniger als 2 pro Korb), bei jedem Korb ist vorgegeben, von wo genau geworfen werden muss (Markierung oder Linie) und in der Mitte hat es eine bestimmte Anzahl Hütchen (zirka halb so viele Hütchen wie Gruppen).

Wenn eine Gruppe 5 Drück-Korbleger getroffen hat, darf sie ein Hütchen holen, neben die Markierung stellen und von dort Punkte (Treffer) erzielen. Wird einer Gruppe das Hütchen weggenommen (man darf nicht um das Hütchen kämpfen), so muss sie zuerst wieder 5 Drück-Korbleger treffen, bevor sie wieder ein Hütchen holen darf. Die Punkte werden dann weitergezählt. Die Gruppe, die zuerst X Punkte holt, gewinnt das Spiel.

**Beispiel:** 22 SuS, 6 Körbe, 3er- bis 4er-Gruppen, 2 Bälle pro Gruppe, 3 Hütchen, 10 Punkte für den Sieg.



## Knock-Out-Spiel

Die SuS werden in Gruppen eingeteilt (4er- bis 5er-). Jede Gruppe spielt mit zwei Bällen an einem eigenen Korb. Der erste Wurf muss von der Markierung geworfen werden, anschliessend darf man nahe zum Korb gehen. Man muss werfen bis zum Treffer und dann den Ball der vordersten Person ohne Ball zupassen (sind nur noch zwei Spieler vorhanden, so muss der Ball selber zurückgenommen werden). Wer überholt wird, muss eine Zusatzaufgabe erfüllen und anschliessend dort wieder mitmachen, wo es am wenigsten Leute hat. Sieht die LP, dass jemand beidhändig wirft, so muss diese Person ebenfalls eine Zusatzaufgabe erfüllen.

**Zusatzaufgabe:** Der LP einen perfekten Wurf vorzeigen, eine Wurfübung ausführen, zwei Breiten rennen, Kräftigungsaufgaben machen etc.

## Treff-Staffette (alle Stufen)

Pro Gruppe haben alle SuS einen Ball ausser zwei. Auf „LOS“ müssen die SuS mit Ball eine Dribbelaufgabe erfüllen (z.B. einen Tennisball von einem kleinen Hütchen auf ein anderes tun) und anschliessend auf den Korb werfen. Wer trifft, darf **DRIBBELND zwei Stücke** vom Schatz (Petflaschen-Deckel, kleine Hütchen, Jasskarten etc.) holen; wer nicht trifft, darf **ein Stück** Schatz holen. Die Bälle werden von hinter durch die Beine der wartenden SuS gerollt als Übergabe. Das Spiel ist zu Ende, wenn der Schatz verteilt ist. Die Gruppe mit der grössten Anzahl Stücke vom Schatz gewinnt.

**Erleichtern:** Wurfdistanz verkleinern;

**Erschweren:** Wurfdistanz vergrössern

