Zeitschrift: Jugend und Sport : Fachzeitschrift für Leibesübungen der Eidgenössischen Turn- und Sportschule Magglingen

Herausgeber: Eidgenössische Turn- und Sportschule Magglingen

Band: 38 (1981)

Heft: 3

Artikel: Basketball - Wurftechnik

Autor: Mrazek, Célestin

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-993787

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 15.07.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

Basketball – Wurftechnik

Célestin Mrazek, Experte J+S
Übersetzung: Hermann Schmidli

Wie lerne ich richtig werfen? oder «Das Prinzip des Korridors»

Jeder Spieler will ein guter Werfer werden. Deshalb wird der Wurf sehr stark trainiert. Wenn aber die richtige Technik fehlt, so entspricht das erreichte Resultat keineswegs dem betriebenen Aufwand.
Beim Wurf sind – abgesehen von der Taktik – zwei Elemente besonders zu beachten:

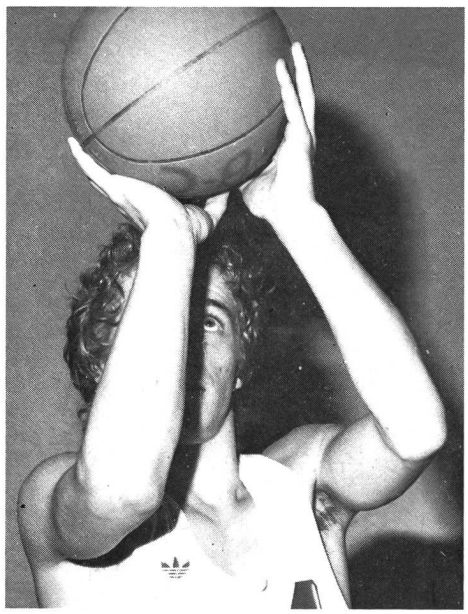
Die Distanz

Gewohnheit, die Distanz zum Korb richtig einzuschätzen und die für den Wurf erforderliche Kraft richtig zu dosieren. Diese Gewohnheit ist mit häufig wiederholtem Training zu erreichen.

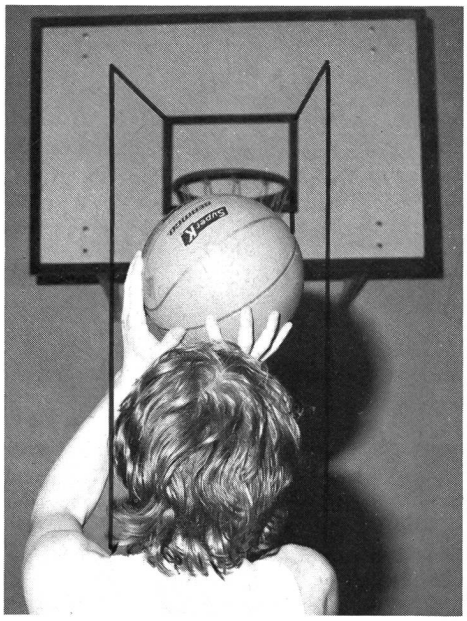
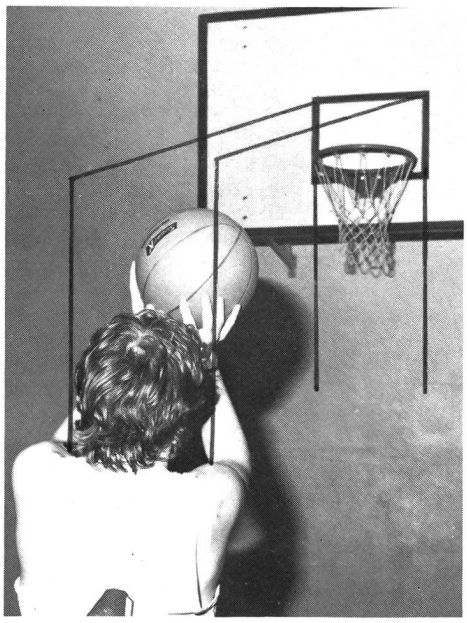
Die Richtung

Der Ball darf nicht nach links oder rechts von der geraden Linie zum Korb abweichen. Nur die richtige Ausführung der Wurfbewegung garantiert den richtigen Weg des Balles zum Korb und erhöht den Erfolg beim Werfen.

Beim Wurftraining wird sehr viel gesprochen – übrigens vollkommen zu recht – vom Handgelenk, vom Ellbogen, von den Armen, von der Position der Achseln, des Körpers, der Beine, des Kopfes. Für einen Anfänger ist es aber sehr schwierig, an alle diese Sachen zu denken. Wie kann dem Anfänger das Erlernen der grundsätzlichen Wurfelemente erleichtert werden? Welche Ratschläge kann man ihm geben?
Bei der korrekten Wurfausführung geht die Bewegung des Armes in direkter Linie zum Korb. Jedes Abweichen von dieser Linie bedeutet eine Beeinträchtigung der Präzision. Bevor das einfache Rezept genannt wird, seien alle wichtigen Einzelheiten wiederholt:
Die Beine des Werfers sind leicht gespreizt (30 bis 40 cm), der der Wurfhand entsprechende Fuss leicht vorgestellt (10 bis 20 cm). Knie leicht gebeugt, der Rücken leicht nach vorne geneigt, Kopf erhoben. Die Stellung muss bequem sein. Der Ball wird mit beiden Händen vor der Brust gehalten. Die Wurfbewegung beginnt mit einer gleichzeitigen Aufwärtsbewegung des Körpers (Beine) und des Balles (Arme). Auf der Gesichtshöhe befindet sich der Ball bereits auf den Fingern derjenigen Hand, die den Wurf zum Korb ausführt. Die andere Hand gleitet auf die Seite des Balles. Ellbogen unter den Ball, Vorderarm in vertikaler Position. Die Bewegung des Armes geht vor allem nach oben und leicht vorwärts. Das Handgelenk, welches während der ganzen Bewegung nach hinten gebeugt ist, beendet die Wurfaktion mit einer Bewegung nach vorne («Brechen des Handgelenkes» nach vorne). Der Ball verlässt die Finger im Moment einer vollkommenen Streckung des Körpers und der Arme. Der solchermassen geworfene Ball beschreibt eine hohe Flugbahn in Form einer Glocke und findet so beim Herunterfallen auf den Korb eine «grössere» Öffnung als bei einem flachen Wurf.



Man kann jeden einzelnen Teil des Wurfes für sich korrigieren. Dieser Weg ist aber besonders für den Anfänger sehr verwirrend. Vor allem in der Einführungsphase kann deshalb das folgende Vorgehen empfohlen werden: Der Übende muss sich vorstellen, dass die Wurfbewegung in einem sehr engen Korridor ausgeführt werden muss. An einem Ende des Korridors befindet sich der Kopf des Werfers, am anderen Ende der Korb. Verlässt ein Teil des Körpers oder der Ball den Korridor, so bedeutet dies ein Fehler in der Ausführung des Wurfes. So vorgezeigt ist die Wurfbewegung und die Wurftechnik sehr einfach und sehr leicht durch den Übenden selber zu kontrollieren. Der Erfolg dieser Methode ist sehr überraschend. Neben der einfachen Selbstkontrolle oder der Kontrollmöglichkeit durch einen Mitspieler stimmt schon nach ein paar Dutzend Würfen die Richtung zum Korb. Die mangelnde Treffsicherheit rührt bei dieser Übungsmethode weitgehend von der falschen Kraftdosierung (Distanz) her, seitliche Abweichungen sind aber nur noch selten.

Ziel der Übungsmethode «Prinzip des Korridors»:

- Erleichterung der Erläuterung, der Erklärung des Wurfes
- Erleichterung beim Üben des Wurfes
- Erleichterung der Kontrolle (Selbstkontrolle oder Kontrolle durch Trainer oder Mitspieler).