

Basketball - Wurftechnik

Autor(en): **Mrazek, Célestin**

Objektyp: **Article**

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

Band (Jahr): **38 (1981)**

Heft 3

PDF erstellt am: **22.07.2024**

Persistenter Link: <https://doi.org/10.5169/seals-993787>

Nutzungsbedingungen

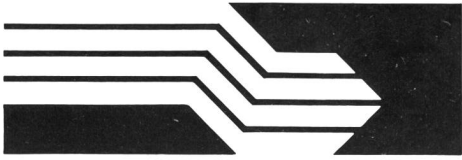
Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.

Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.

Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.



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).

