

---

*Der Wurf und wie man ihn lehrt*

---

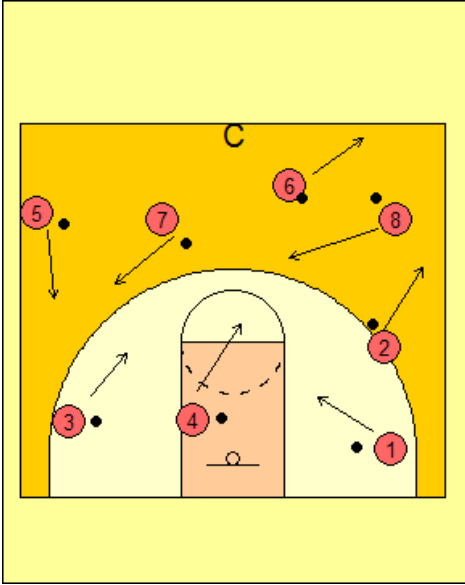
**Bemerkung**

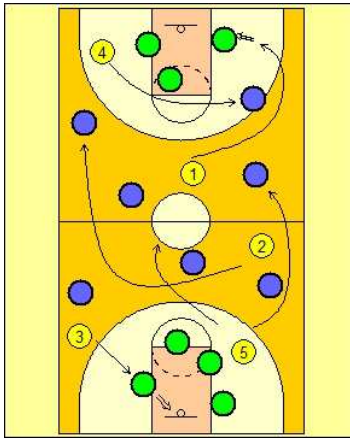
Der Wurf ist die einzige Art und Weise, um einen Korb zu erzielen. Das Kind hat eine natürliche Motivation diese Bewegung zu erlernen. Sobald ein Kind das Spielfeld betritt, bewegt es sich in Richtung Korb, um einen Treffer zu erzielen. Das Endziel des Spiels ist es am Ende einer Aktion einen Korb zu erzielen. Wir müssen deshalb bereits ab der Kategorie U7 richtige Skorerer ausbilden. Es ist unsere Aufgabe mit diesen Übungen in jedem Training zu arbeiten !

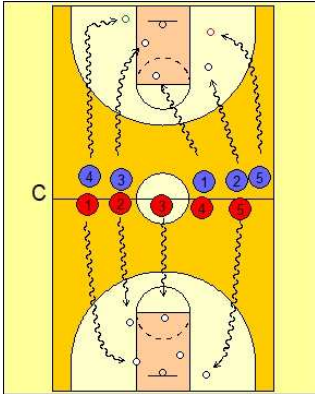
**Die technisch zu beachtenden Punkte beim Wurf**

1. Die Handballen, (und Innenseite der Finger) berühren den Ball. Nicht die Handfläche.
2. Die Finger sind natürlich gespreizt.
3. Die beiden Daumen bilden ein T auf dem Ball
  - a. Je nach Grösse der Hände, ist das T näher zusammen oder weiter auseinander.
4. Der Ellenbogen ist unter dem Ball.
5. Den Ball auf Schulterhöhe vor sich halten.
6. Zielen über den Ball schauend.
7. Das Handgelenk nach hinten abknicken; es bleibt aber locker.
8. Der Zeigfinger der Wurfhand muss in einer Achse mit der Schulter sein, damit der Ball beim Wurf keine seitliche Rotation erfährt.
9. Das Handgelenk, der Unterarm und der Arm bilden ein C.
10. Zielen auf den hinteren Teil des Ringes.
11. Fussabstand = Breite der Schultern.
12. Die Fussspitzen schauen auf den Korb. Bei den Kleinen Augen auf die Schuhe malen ☺.
13. Zum Werfen wird der Arm ausgestreckt (45 Grad). Die Idee ist mit der Hand das «Bonbon» auf dem Ring zu ergreifen.
14. Am Ende des Wurfs das Handgelenk locker nach vorne abknicken ! «Erde»
15. In dieser Position verharren bis der Wurf beendet ist (im Training bis der Ball durch den Ring oder auf den Boden fällt = «Foto machen»).
16. Die Stützhand begleitet den Wurf, die Schultern gerade zum Korb. Aber Achtung: Die Finger zeigen zur Decke, um einen zweihändigen Wurf zu vermeiden ! «Himmel»
17. In der Wurfbewegung gibt es keine Unterbrechung !

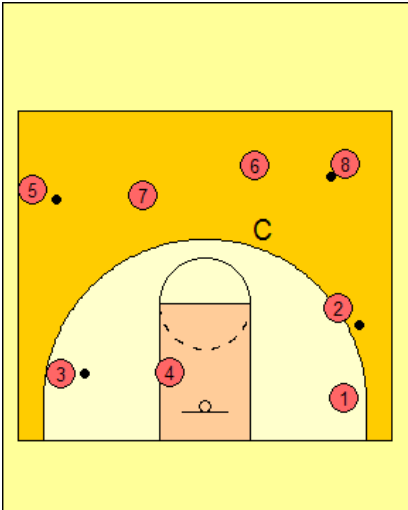
### Arbeit am Wurf « Servierteller »

Übung 1	Organisation	Fokus
<p>Die Kinder sind in der Halle verteilt mit je einem Ball.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Mit dem Ball in den Händen rennen, Arme leicht gebeugt. Den Ball aufwerfen und fangen. Stoppen und Wurfposition.</li> <li>● Gleich wie oben, aber den Ball mit dem Unterarm von links nach rechts hin und her geben und immer den «Servierteller» und den Ball kontrollieren.</li> <li>● Gleich wie oben, den Ball auf den Handballen und Finger rollen.</li> <li>● Gleich wie oben, aber rückwärts rennen.</li> </ul>		<p>Technische Punkte 4-11</p>

Übung 2	Organisation	Fokus
<p>Markierungen in der ganzen Halle auf dem Feld verteilen. Die Spieler bewegen sich in der Halle wie bei Übung 1. Auf Signal des Trainers stoppen sie bei einer Markierung, mit je einem Fuss auf einer Seite und nehmen die Wurfposition ein. Sie zählen 1-2-3 und starten wieder.</p> <p>Varianten: Nach zwei Markierungen wählen sie sich eine Dritte, nahe beim Korb aus. Sie dribbeln bis zur 3. Markierung, stoppen, Wurfposition, zählen 1-2-3 und werfen.</p>		<p>Technische Punkte 4-11</p>

Wettbewerb 1 Spiel	Organisation	Fokus
<p>Wettbewerb mit zwei Teams. Es werden gleich viele Markierungen auf beiden Seiten um den Korb platziert. (gleiche Orte wie vorher !)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Die Spieler dribbeln zu einer Markierung, « Servierteller » - Position und Wurf. Wenn ein Spieler trifft, bringt er die Markierung mit.</li> </ul> <p>Das Team, das zuerst alle Markierung zurückgebracht hat, gewinnt.</p>		<p>Technische Punkte 4-11</p> <p>Der Korb zählt nicht, wenn der Spieler nicht zuerst den Ball auf dem «Servierteller» hatte !</p>

### Arbeit an der Ballannahme, Daumen im « T »

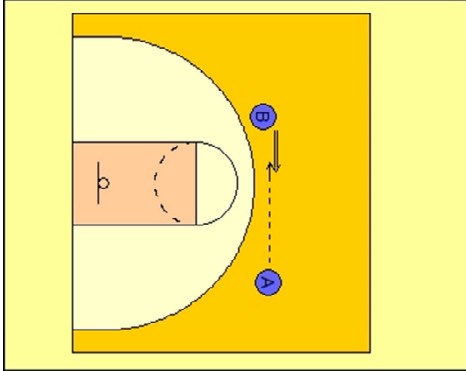
Übung 3	Organisation	Fokus
<p>In Zweiergruppen:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Mit 5-6m Abstand gegenüberstehend, O1 rollt den Ball in Richtung O2. (Eine vorhandene Linie am Boden benutzen).</li> </ul> <p>O2 toppt den Ball indem er seine Wurfhand auf die Nase des Balles und die Unterstützungshand auf das Ohr des Balles legt. Wurfposition. « T » kontrollieren. O2 rollt danach den Ball zu O1.</p>		<p>Technische Punkte 3-7</p>

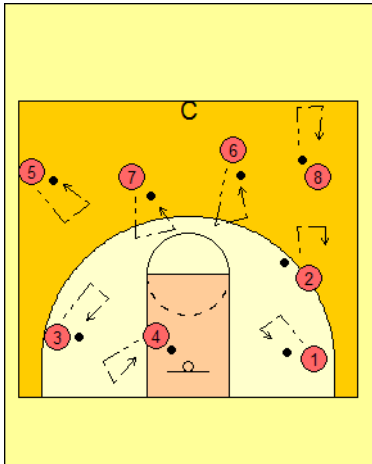
### Herausforderung 1 gegen 1

Zwei Spieler. Jeder hat einen Ball. Sie legen den Ball auf eine Markierung am Boden nahe beim Korb. Der erste, der zwei Treffer erzielt, hat gewonnen.

- Der Spieler legt den Ball auf die Markierung. Er nimmt den Ball auf (« Nase – Ohr ») und wirft. Er macht dies bis er zweimal vom gleichen Punkt getroffen hat. Der Gewinner bestimmt die nächste Markierung auf dem Feld für die nächste Herausforderung.

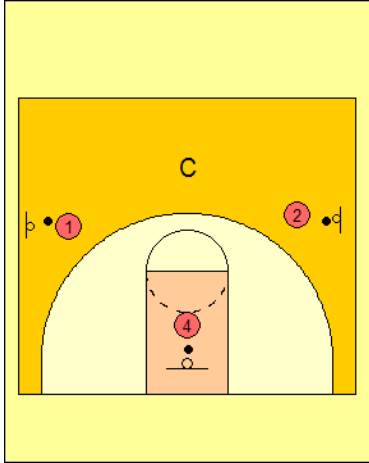
Nach jeder Herausforderung klatschen die Spieler mit High Five ab.

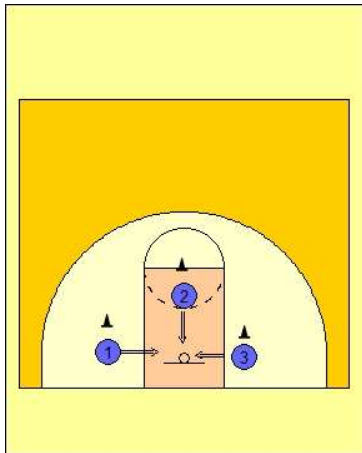
Übung 4	Organisation	Fokus
<p>Gleiche Übung wie bei 3, aber der Passeur A hebt den gestreckten Arm, die Handballen in Richtung B. B nimmt Wurfposition ein und wirft indem er auf die Hand zielt. Der Ball muss auf der Hand landen mit einer parabolförmigen Flugbahn.</p>		<p>Technische Punkte 3-7</p>

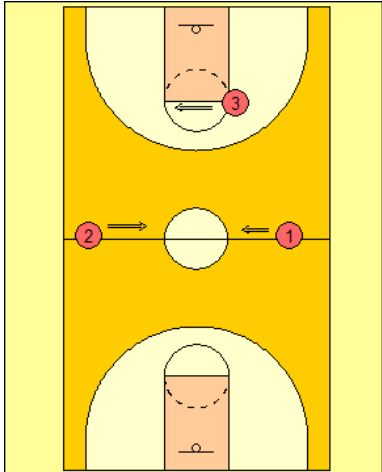
Übung 5	Organisation	Fokus
<p>Die Spieler sind in der Halle verteilt. Jeder hat einen Ball.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Autopass und korrekte Ballannahme. Wurfposition.</li> <li>● Wurf-Grundposition. Ball in den Händen. Mit Ball eine 8 machen und Wurfposition einnehmen.</li> <li>● Ball um die Hüfte kreisen. Wurfposition</li> <li>● Hüpfen mit Vierteldrehung, zurück hüpfen in Ausgangsposition. Wurfposition</li> </ul>		<p>Gleichgewicht halten und die für sich bequeme Position finden.</p> <p>Technische Punkte 4-11</p>

### Stationentraining

#### 1. Arbeit am Abknicken des Handgelenks am Ende des Wurfes

Übung 6	Entenschnabel	Fokus
<p>Spieler unter den Korb stellen, je näher desto besser. Ball vor sich in den Händen. Wurfposition einnehmen. Mit einer Hand in den Korb werfen, ohne dass der Ball etwas berührt.</p> <p>Wenn der Spieler das Handgelenk nicht abknickt, trifft der Ball den vorderen Teil des Ringes.</p>		<p>Technische Punkte 11-16</p>

Übung 7	Das Foto	Fokus
<p>Markierungen auf dem Boden mit Null Grad zum Korb, zwischen Grundlinie und Freiwurflinie</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Wurf- Grundposition</li> <li>- Ball auf den Handballen und halb angewinkelter Arm</li> <li>- Wurfposition mit der Wurfhand einnehmen und die Wurfbewegung ausführen.</li> <li>- Position halten bis der Ball den Boden berührt.</li> </ul>		<p>Technische Punkte 10, 12, 13, 14</p>

Übung 8	La ligne de mire	Fokus
<p>Der Spieler stellt den Fuss seitens Wurfhand auf eine Linie. Er führt vor sich einen Wurf aus. Der Ball muss genau auf der Linie landen.</p>		<p>Technische Punkte 8</p>

### 2. Arbeit an der flüssigen Bewegung beim Wurf

- Man benötigt Stühle oder « Bänkli ». Der Spieler setzt sich auf den Stuhl oder auf das « Bänkli », die Fersen am Rand des Sitzes am Boden, die Knie gebeugt, damit Unter- und Oberschenkel einen rechten Winkel bilden. Er hält den Ball in der korrekten Wurfposition. Die Füße schauen zum Korb. Er steht auf und führt einen Wurf aus ohne die Bewegung zu unterbrechen. Er hält die Position bis der Ball den Boden berührt.
- Die gleiche Übung, aber mit einem « Swiss Ball ». Der Spieler setzt sich auf den Rand des Balls. Es gelten dieselben Kriterien wie bei der Übung mit Stuhl/«Bänkli». Er führt drei Hoch-Tief-Bewegungen aus und bei der vierten steht er auf und wirft.
- In dieser Übung positioniert der Spieler den Ball auf seinem Oberschenkel auf der Seite der Wurfhand. Er legt seine Hand auf den Ball und führt eine Rollbewegung gegen sich aus. Dabei beugt er den Arm und bringt den Ellenbogen in eine Position höher als die Hüfte, Arm leicht gegen den Körper gedrückt. Danach führt er den Ball wieder auf den Oberschenkel in die Ausgangsposition. Nach drei Mal nimmt er den Ball mit Hilfe der Unterstützungshand und wirft.

### 3. Arbeit an der Stabilität des Balles auf Höhe des Rumpfes

- Drei bis vier Markierung in einer geraden Linie in Richtung Korb auf den Boden legen. Der Spieler stellt sich vor die erste Markierung hin und nimmt die Wurfposition ein. Er springt von einer Markierung zur anderen mit dem Ball in den Händen und bei der letzten Markierung wirft er. Es ist wichtig, dass dabei der Ball nicht bewegt.
- Drei Gymnastikmatten auf den Boden legen. Eine auf Höhe Freiwurflinie und die beiden anderen im 45 Grad Winkel dazu. Der Spieler positioniert sich in Wurfposition vor der Matte und springt auf die Matte; Fussposition schulterbreit. Er führt springend eine Vierteldrehung nach rechts oder nach links aus und hängt noch den 2. und 3. Sprung mit selber Drehung an, um nach dem 4. Sprung wieder zum Korb zugewandt zu sein. Er wirft. Es ist absolut wichtig, dass der Ball nicht bewegt.

## Spiele

Man muss wissen, dass bei jedem Wettkampf die Kinder gewinnen wollen und deshalb die zusammen erarbeiteten Punkte vernachlässigen oder vergessen. Deshalb ist es eminent wichtig, dass der Trainer die Körbe nur zählt, wenn die Ausführung technisch korrekt erfolgt ist !

Zwei Teams bilden.

### Spiel 1

- Verschiedene Gummi – « Platten » auf beiden Seiten um den Korb verteilen. Unter allen Gummi – «Platten» Karten hinlegen. Die Spieler starten an der Mittellinie und dribbeln bis zu einer Gummi – «Platte», wo sie stoppen und werfen. Wenn der Spieler trifft, kann er die Gummi – « Platte » anheben und die Karte nehmen, und dann die Gummi – «Platte» wieder auf die gleiche Position hinlegen. Das Team muss sich organisieren, damit es weiss, wo es noch Karten gibt und wo nicht ! Das Team, das zuerst alle Karten gesammelt hat, gewinnt.

Individueller Wettkampf

### Spiel 2

Verschiedene Markierungen mit unterschiedlichen Farben um den Korb am Boden verteilen. Jeder Spieler hat einen Ball und befindet sich an der Mittellinie des Feldes. Jeder kann selber den Korb wählen, auf welchen er werfen will. Nach jedem Wurf muss er aber den Korb wechseln.

- Auf Signal des Trainers dribbelt der Spieler zu einer Markierung, stoppt und wirft. Wenn er trifft, ist die Farbe für ihn gelöscht. Wenn er nicht trifft, holt er den Ball und wirft von der gleichen Markierung bis er trifft.

Regeln: Derjenige Spieler, der für sich 3 Farben gelöscht hat und dabei nach jeder Farbe den Korb gewechselt hat, gewinnt.

Variante: Nach einem Fehlwurf muss der Spieler zur gleichen Farbe aber auf den anderen Korb und so weiter bis er die Farbe für sich gelöscht hat.