

Der Wurf

Der Wurf im Basketball ist ein elementarer Bestandteil des Sports und hat sich während den 125 Jahren stark verändert. Auch während der Laufbahn eines Spielers entwickelt sich der Wurf, vor allem in den jungen Jahren. Es ist wichtig, dass ein Nachwuchsspieler im frühen Alter an den Wurf, hier speziell an den Sprungwurf (engl. „Jumpshot“), richtig herangeführt und korrigiert wird. Der Jumpshot besteht aus sehr vielen, kleinen Details. Um ein konstant guter Werfer zu werden, ist es wichtig, dass der Wurf als Gesamtwerk ständig wiederholt wird und auf die Kleinigkeiten geachtet wird. Wenn ein Wurf nicht reingeht, liegt es meist daran, dass ein Detail missachtet wurde. Für einen sicheren Wurf erfordert es die Bereitschaft die Technik hunderte von Stunden zu wiederholen und zu verfeinern, Rückschläge zu akzeptieren und Tipps von Trainern und (Mit-)Spielern anzunehmen.

***** Die beschriebenen Techniken orientieren sich an einem Standard. Je nach Spieler, Kraft, Gefühl und weiteren situationsbedingten und/oder langfristigen Faktoren kann es zu Variationen kommen, die einen besseren Wurf ausmachen. Die Tipps sollen einen schlechten Wurf durch Herunterbrechen einzelner Wurfdetails oder des ganzen Wurfs in einen guten verwandeln. Das Anwenden der Standards kann in den meisten Fällen hilfreich sein und als Fundament für einen konstant guten Wurf dienen. Jedoch gilt als Faustregel: „If it ain't broke, don't fix it“ („Man soll nicht reparieren, was nicht kaputt ist.“) Sich an einfachen und leicht einhaltbaren Standards zu orientieren hilft die Abläufe auf dieselbe Weise zu wiederholen. Ein konstanter, beinahe identischer Wurf ist der Schlüssel zum Erfolg. Besondere Variabilität erfordert zusätzliche Konzentration. *****

Bei der Erläuterung des Jumpshots wird von Kopf zu Fuß gearbeitet. Weitere (mentale) Tipps folgen im Anschluss.

Kopf:

- der Kopf zeigt Richtung Korb
- die **Nasenspitze** ist Richtung Korb gerichtet
- der Ball sollte nur über dem Kopf sein, er sollte im Sichtfeld bleiben
- die ideale Position ist über dem Auge der Wurfseite. Aus dieser Ausgangslage ist es am einfachsten den Ball Richtung Korb zu befördern
- die Augen sind auf das Ziel (Korb gerichtet). Ob man auf das Ziel schaut oder nach dem Abwurf den Ballverlauf verfolgt variiert von Spieler zu Spieler, meist ist es eine instinktive Reaktion.



→ **TIPP:** Weiterhin den Korb beobachten, denn das rasche Weggucken kann den Wurf im letzten Moment noch negativ beeinflussen – der Verlauf des Wurfes ist ein Ergebnis aus u.a. das Ziel zu beobachten.

→ **TIPP:** es ist besser, dass man sich ein **kleines und genaues Ziel** am Korb aussucht; also nicht den Korb an sich, sondern die einen Haken. Je nach Position sollte es der Haken gegenüber einem sein und lieber den hinteren, als den vorderen Haken nehmen.

„Knapp zielen, knapp daneben.“

→ wenn man sich den Korb oder den Ring betrachtet, gibt man dem Gehirn den Befehl dieses Ziel zu treffen. Zwar kommt es zur Berührung, aber man trifft nicht. Das Gehirn denkt sich „Ziel erreicht“, man selbst gibt dem Hirn aber die Rückmeldung „gescheitert“. Es kommt zu **gemixten Signalen**. Beim nächsten Wurf können diese gemixten Signale dem Reingehen im Weg stehen, da es zum Überdenken kommt.

Schultern:

- die Schultern zeigen Richtung Korb
- **lockere Haltung**, keine unnatürliche Stellung (Überstreckung, „sich breiter machen“, etc.). Jede unorthodoxe Bewegung erfordert besondere Konzentration und zusätzliche Energie, die beim Wurf fehlen.
- nach dem Wurf es wichtig, dass die **Schulter am Körper** bleiben und keinen zusätzlichen Raum beansprucht, also soll die Wurf Schulter nicht dem Wurf nachgehen -> oft zu sehen, wenn nicht genug Kraft aufgewendet werden kann. Dadurch kommt es zum Stoßen, nicht zum Werfen!
- die Schulter des Stützarms kann **leicht** angehoben werden, da es die natürliche Wurftechnik erfordert

Arme:

- der Wurfarm besteht aus drei **90°-Winkeln**:
 - 90° zwischen Oberarm und Achsel
 - 90° zwischen Oberarm und Unterarm
 - (ca.) 90° am Handgelenk
- der Ellbogen zeigt Richtung Korb
- **keine Chicken Wings**: zumindest die Spitze des Ellbogens des Wurfarms darf nicht nach außen geneigt sein (Flügelarm)





- der Arm ist weder zu weit außen, noch zwanghaft nach innen gedreht, sondern einfach **locker am Körper**
- der Ellbogen darf **leicht** über Schulterniveau sein



- die Oberarmunterseite ist **parallel** zum Boden
- der Stützarm ist bis der Wurf erfolgt passend zum Wurfablauf ebenfalls angewinkelt
- der Arm geht **in die Höhe**, nicht in die Weite, denn sonst kommt es zum Stoßen

- der Stützarm geht mit der Wurfbewegung, wird nicht abgelegt, sobald geworfen wurde
- beide Arme werden nach dem Wurf durchgestreckt, bis die Gelenke die Bewegung stoppen
- außerdem bleiben beide Arme statisch in der Luft bis der Ball drinnen ist, nicht unkontrolliert fallen lassen
- **flüssige und einheitliche Bewegung**
- der Arm **kreuzt nicht den vertikalen Mittelpunkt** des Körpers
- ein **Shotpocket** kann behilflich sein, indem dadurch der Ellbogen in Position gebracht wird: während der Bewegung von Bauch zur Abwurfposition streift der Ellbogen einen Punkt über der Hüfte, eine „Tasche“
- der Mittelpunkt des Balles und der Ellbogen bilden eine gerade Linie
- **je größer der Winkel im Arm ist, desto geringer ist die Beschleunigung und somit die erbringbare Kraft**
- **je kleiner der Winkel im Arm ist, desto größer ist die Beschleunigung und somit die erbringbare Kraft. Gleichzeitig steigt die Schwierigkeit den Ball zu kontrollieren**

Hände:

- die Wurfhand befindet sich hinter dem Ball
- der Ball liegt auf den Fingern, nicht auf dem Handballen. Zwischen Handfläche und Ball sollte eine Lücke entstehen, in die man reingreifen kann
- der Mittelfinger liegt mittig/auf dem **Äquator des Balles**
 - ➔ wichtiger ist jedoch, dass die Hand hinter dem Ball ist und die Finger möglichst gespreizt voneinander und großflächig vorliegen, damit man möglichst viel Kontrolle über den Ball hat. Der Mittelfinger muss nicht unter jedem Umstand auf dem Äquator liegen
- die Stützhand befindet auf der Seite - **nicht vor dem Ball**, denn dann blockt man sich selbst
- der Daumen der Wurfhand und das Handgelenk/die mittlere Vene der Stützhand bilden ein **imaginäres „T“**

- der Daumen der Wurfhand und der Mittelfinger der Stützhand bilden eine **imaginäre Linie**



- nach dem Wurf wird die Wurfhand in Richtung Korb abgeklappt
 - es gibt verschieden Möglichkeiten, wie die Hand abgeklappt werden kann:
 - die Hand zeigt leicht über Korbniveau



- die Hand zeigt gerade Richtung Korb

- die Hand wird durchgeklappt, zeigt Richtung Boden



- **die Hand sollte aber nicht weg von der Wurfrichtung abgeklappt werden, es ist wichtig, dass man dem Ball die Richtung vorgibt**
- **bei der ersten Variante sollte die Hand wirklich nur *leicht* über Korbniveau zeigen, da ansonsten „Stoßgefahr“ besteht**
- **je nach Abklapp-Winkel kann für mehr oder weniger *Backspin* gesorgt werden**
- darüber hinaus gibt es unterschiedliche Arten, wie die Finger liegen, u.a.:
 - alle Finger liegen nah beieinander, keine Zwischenlücken
 - gespreizte Finger, jedoch zeigen alle Richtung Korb
 - ziemlich auseinander gespreizte Finger, wobei immer noch mindestens Zeige- und Mittelfinger in Richtung Korb zeigen
 - die Finger sind überdehnt/überstreckt
 - die Finger sind angespannt, zum Korb, Boden zeigend
- **die Finger müssen angespannt sein**
- **die Finger sollen auch nicht eingerollt werden, dem Ball muss eine Richtung vorgeben werden**
- **die Spannung wird bis zum Korberfolg gehalten**
 - der Daumen kann, wie die anderen Finger Richtung Korb zeigen (nach oben oder unten)
 - oder zur Seite zeigen (nach oben oder unten)
 - oder weg vom Korb zeigen (nach oben oder unten)

- wie der Spieler die Hände am Ball ist letztendlich vom Spieler abhängig, welche Erfahrung er gemacht, mit welcher Form er sich sicher fühlt. Die Anatomie der Hand variiert von Spieler zu Spieler, dadurch kann es zu (großen) Abweichungen kommen, die ein positives Ergebnis hervorbringt.

Wichtig sind die grundlegenden Regeln:

1. Hand hinter den Ball
 2. Stützhand auf die Seite
 3. die Finger sind gespreizt und durchgestreckt
 4. es kommt zum Wurf, nicht zum Stoßen
 5. dem Ball wird die Wurfrichtung angegeben und diese wird nach dem Wurf weiterhin anvisiert (*Follow Through*)
 6. die Hand und die Finger fliegen nicht unkontrolliert umher, sie sind angespannt
 7. keine erzwungene Technik, die Bewegung soll sich richtig anfühlen
 8. die stärksten Finger (Zeigefinger (dominant) & Mittelfinger (längster) haben den meisten Einfluss
- die Stützhand bleibt ebenfalls in der Luft, u.a. als Stütze. Außerdem wird wenig an der Form verändert, wodurch der Wurf noch weniger gestört wird. So gibt die Stützhand auch die Richtung vor
 - ⇒ die Hände nach dem Wurf sehen, wie mit dem Ball aus, nur, dass die Wurfhand abgeklappt ist
 - ⇒ auch hier bleiben die Finger angespannt und durchgestreckt
 - ⇒ **Stützhand wird zur Schutzhand**
 - die Hände berühren sich nicht oder überkreuzen sich nicht. Dieselbe Distanz, wie am Ball wird gehalten.



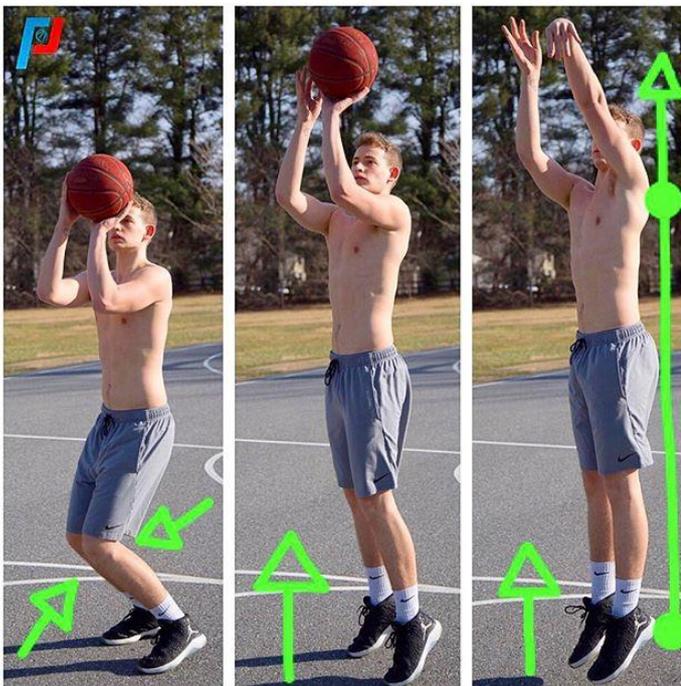
restlicher Oberkörper:

- die Hüfte zeigt Richtung Korb
- beim Start wird in Knie gegangen. Dabei soll die Hüfte sich bewegen, nicht statisch bleiben, also verkleinert sich auch hier der Winkel zwischen Hüfte und Oberschenkel
- der Rücken bleibt ständig gerade, **keine Krümmung**, denn sonst geht Kraft verloren, keine flüssige Bewegung

Beine und Füße:

- beim Start des Wurfs wird in die Knie gegangen. Je tiefer, desto mehr Energie wird erzeugt
- die Knie sind gerade, keine X- oder O-Beine formen (sofern es die anatomischen Gegebenheiten es zulassen), die Kniescheiben zeigen Richtung Korb
- der Stand ist **hüftbreit**
- die **Füße** stehen **parallel** zueinander
- die Fußspitzen zeigen Richtung Korb
- der Fuß der Wurfseite darf um einen großen Zeh nach vorne versetzt stehen
- der Kraftimpuls fängt in den Sprunggelenken an
- durch das in die Kniegehen kommt es automatisch zur Bewegung in Sprunggelenken
- beim Absprung werden die **Beine**/die **Knie durchgedrückt**; wie bei dem Wurfarm
- die Fußspitzen heben zuletzt vom Boden ab

- beim Landen sollte man auf derselben Stelle aufkommen, von der man abgesprungen ist (**Balance**)
- **kein abrupter Stopp:** die Landung wird mit den Knien und den Sprunggelenken gefedert, also geht man wieder in die Knie
 → beim sofortigem Stopp der Bewegung kann es zu Hüftschmerzen kommen. Auch andere Beschwerden sind möglich
- **allgemein: im Sport ist es nicht möglich mit durchgestreckten Beinen effektiv zu sein**
- in der Luft sind die Füße durchgestreckt



Körper:

Der Wurf ist ein Zusammenspiel aller Körperpartien. Der Ober- und Unterkörper harmonisiert zusammen.

- **Wichtig: Das Hochgehen muss eine Synchronität vorweisen. Während der Ball vom Bauch Richtung Abwurf befördert wird, geht der Körper, ausgehend von den Knien, hoch. Damit ist die optimale Kraftübertragung gewährleistet**

Sobald man sicher mit einem Wurf fühlt, soll dieser unzählige Male auf die gleiche Weise trainiert werden. Wenn ein Fuß in der Technik gefasst wurde, sollte man das Training erweitern. Im Spiel kommt es zu verschiedenen Situationen. Fundamental für den Wurf ist eine geeignete **Koordination**

(Balance). Balance erfordert **Körperspannung**. Körperspannung ist während und nach dem Wurf sehr wichtig. Erstens für die **Verletzungsprophylaxe**, zweitens für einen beständigen Wurf. Wenn nicht mit Spannung geworfen wird, ist der Shot nie derselbe. Falls Koordination bei einem Spieler fehlt, muss sie vorbereitend aufgebaut werden, bzw. sollte sie ständig erweitert werden. Um auf Momente mit Gegenspieler geeignet reagieren zu können, muss die **Schnelligkeit** trainiert werden, denn gegen einen direkten Gegenspieler kann man sich nicht in Ruhe positionieren. Schnelligkeit also in der Wurfbewegung und in der Ausrichtung.

TIPP: es gibt leichte und effektive Übungen um die Koordination zu trainieren. Das Internet – dein Freund und Helfer

TIPP: man braucht keinen Korb um die Schnelligkeit zu trainieren. Selbst im Zimmer kann die Wurfbewegung bis zum Abwurfs-Punkt simuliert werden.

Man unterscheidet zwischen drei unterschiedlichen Würfen (Shots):

➤ **Form Shots:**

Man geht auf die Technik ein, beachtet die Details.

➤ **Spot Shots:**

Man wirft aus verschiedensten Positionen, um sich an die Umstellung, vor allem von Kraft, einzustellen.

➤ **Game Shots:**

Würfe in Spielsituation (z.B. aus dem Dribbling, Catch & Shoot, gegen Gegner).

Beim Wurftraining sollte man sich Zeit für die drei Arten nehmen. Sie bauen zwar aufeinander auf, für einen guten Werfer haben sie die gleiche Gewichtung.

Koordination und Schnelligkeit begleiten den Werfer, um für einen guten Wurf zu sorgen.

Für eine optimale Vorbereitung ist der mentale Aspekt auch ganz wichtig. Um das Erlernete zu verinnerlichen helfen einige Tipps.

Mentalität:

- oft schon erwähnt: für die Vereinheitlichung der Abläufe sind unzählige **Wiederholungen wichtig**
- vor allem im Spiel: **Konzentration auf den Wurf selbst**, nicht auf die Details. Man lenkt sich ansonsten ab
- **Optimismus** ist gefragt: es hilft, wenn man zu sich selbst sagt, dass **jeder Wurf reingeht**
- am besten atmet man vor dem Wurf ein, lässt den Sauerstoff im Körper bis man geworfen hat und atmet erst aus, wenn der Ball aus der Hand ist oder im Korb ist. Eingeatmete Luft füllt den Körper und sorgt für Körperspannung
- Freiwurf:
 - Freiwürfe sind eine besondere Art von Spot Shots. Sie tauchen im Spiel immer wieder auf. Im Gegensatz zu anderen Würfeln kann man in Ruhe, ohne Gegner werfen. Es sind einfache Punkte, sofern der Wurf sitzt. Es hilft, wenn man ein **Ritual** verfolgt, also kurz bevor man wirft eine Bewegung, eine Kombination aus Dribblings, sich den Ball vordrehen, etc. durchläuft. Das Gehirn weiß vorher, was folgt, wie viel Kraft, Gefühl erbracht werden muss, wie genau die Technik aussehen muss. Außerdem wirkt das Ritual **beruhigend**: man hat ein paar zusätzliche Sekunden, in denen der Körper herunterfahren kann. Zweitens: man signalisiert dem Gehirn, dass man sich in einer **bekanntem Situation** befindet. Folgend beruhigt das Gehirn der Körper, man kann sich besser konzentrieren, die **Atmung ist ruhiger**.
 - auch wegen der Botschaft an das Gehirn: „Du kennst das hier.“ ist die Wiederholung des Wurfes (Form Shot, Spot Shot, Game Shot) wichtig.
- **Frustrationstoleranz**: es gibt Tage beim Training oder im Spiel, da läuft es einfach nicht. Egal wie viel Mühe man sich gibt, egal wie sehr man sich konzentriert, das Runde geht nicht ins Runde rein. Am besten prallen die Bälle noch ganz knapp am Ring ab. Wichtig ist, **sich nicht herunterziehen zu lassen** und sich nicht aufzuregen. Man muss lernen, dass solche Tage dazu gehören, diese Tage einen sogar **stärker machen** können, wenn sich unter Kontrolle hat. Entweder man lässt es für den Tag sein, oder man bleibt dran, verhält sich ruhig. Meistens wird die Ruhe belohnt, die Würfe finden langsam, aber sicher ihr Ziel.

- wenn der Teamkollege, der Trainer oder die Eltern die Worte „**Ich glaube an Dich!**“ aussprechen, haben sie oft magische Wirkung!

Weitere Tipps:

- während des Wurfes ist ein gewisser **Backspin** nicht zu unterschätzen. Der Backspin ist Rückwärtsrotation des Balles um seine eigene Achse. Ein optimaler Wert liegt zwischen 145-150 RPM (Runde/Minute). Der Backspin verleiht dem Wurf viel Gefühl.

Jedoch ist der Backspin abhängig was für ein Werfer man ist (Abkappen der Hand). Liegt die Hand über Korbniveau ist wenig Backspin möglich, wird die Hand ganz abgeklappt erzeugt man viel Backspin.

- **wenn man die Hand ganz abklappt, muss man aufpassen, dass der Ball nicht zu viel Backspin hat. Der Ball könnte zu kurz sein (Airball!).**
- grundsätzlich gibt es zwei verschiedene Arten von Spielern/Werfer:
 1. Motion-1-Werfer: eine Bewegung, **schneller Release**, leicht diagonal hoch. Es sind oft dünnere, schwächere, kleinere Spieler, die ihren Nachteil ausgleichen (müssen).
 2. Motion-2-Werfer: zwei Teilbewegungen, ein etwas **längerer Release**, der Ball wird erst über Kopfniveau befördert, dann in Richtung Korb „abgefeuert“. Es sind oft breitere, stärkere Spieler, die keinen Nachteil haben.
 - es gibt hier kein richtig oder falsch. Ein kräftiger Spieler kann auch ein Motion-1-Shooter sein, oder andersrum. Wichtig ist,

dass man beides ausprobiert und die bessere Art für sich



findet

- je höher der Flugwinkel, desto größer der Einfallswinkel, desto höher ist die Wahrscheinlichkeit, dass der Ball reingeht. Wenn der Ball flach geworfen wird, ist das Risiko groß, dass der Ball am vorderen Ring oder hinteren Ring abprallt.
- eine Eselsbrücke für die wichtigsten Sachen: **BEEF**

Balance

Elbow

Eyes

Follow Through

***** Die beschriebenen Techniken orientieren sich an einem Standard. Je nach Spieler, Kraft, Gefühl und weiteren situationsbedingten und/oder langfristigen Faktoren kann es zu Variationen kommen, die einen besseren Wurf ausmachen. Die Tipps sollen einen schlechten Wurf durch Herunterbrechen einzelner Wurfedetails oder des ganzen Wurfs in einen guten verwandeln. Das Anwenden der Standards kann in den meisten Fällen hilfreich sein und als Fundament für einen konstant guten Wurf dienen. Jedoch gilt als Faustregel: „If it ain't broke, don't fix it“ („Man soll nicht reparieren, was nicht kaputt ist.“) Sich an einfachen und leicht einhaltbaren Standards zu orientieren hilft die Abläufe auf dieselbe Weise zu wiederholen. Ein konstanter, beinahe identischer Wurf ist der Schlüssel zum Erfolg. Besondere Variabilität erfordert zusätzliche Konzentration. *****

Gute Werfer im Basketball:

Milos Teodosic, Dirk Nowitzki, Stephen Curry, Klay Thompson, Kyle Korver, Lucca Staiger, Juan Carlos Navarro