



## Die wichtigsten Wurftechniken des Basketballspiels

Im Basketball geht es vor allem um eins: Körbe treffen, Würfe versenken, Bälle rein machen – damit ist das wichtigste Element im Basketball der Korberfolg.

Die richtige Wurftechnik dabei ist die Grundvoraussetzung, um den Sport erfolgreich und mit Spaß auszuüben.

Für eine technisch saubere Wurftechnik sind eine Reihe von Dingen zu beachten: Ballannahme, Fußstellung, Grifftechnik, Handhaltung, Ellbogenstellung etc. Schleichen sich in nur einen dieser Teilaspekte Fehler ein, ist die Wahrscheinlichkeit hoch, dass der Wurf nicht in den Korb sondern daneben geht.

### Grundlagen jeder Wurftechnik

#### *Die Handhaltung*

Der Wurf beginnt bereits mit der Annahme des Balls. Ziel ist es immer, den Ball bereits so zu fangen bzw. anzunehmen, wie man ihn anschließend wirft. Das heißt, der Ball liegt locker vor dem Körper in der Wurfhand, der Mittelfinger zeigt nach vorne und die andere Hand stützt den Ball seitlich (T-Form).



#### *Die Fußstellung*

Einer der wichtigsten Grundsätze lautet - die Füße zeigen beim Wurf immer zum Korb. Der Fuß der Wurfhand (z.B. bei Rechtshänder der rechte Fuß) kann eine Zehenspitze weiter vorne stehen als der andere Fuß.

#### *Die Wurfbewegung*

Die Wurfbewegung startet flüssig, indem die Arme nach oben geführt werden.

Die Ellbogen sind locker und natürlich neben dem Körper - sollten dabei weder zu weit nach außen zeigen noch zu nah am Körper sein. Beim Wurf selber sollten sich die Ellbogen mindestens auf Schulterhöhe befinden, um eine ungenaue und ineffektive Stoßbewegung zu vermeiden.

Der Ball liegt nicht auf den Handballen, sondern nur auf den Fingern.

Wenn Schultern und Ellbogen jeweils etwa einen 90-Grad-Winkel erreicht haben, wird das Handgelenk nach vorne abgeklappt. Nach dem Wurf zeigen die Füße sowie der Zeige- und Mittelfinger des abgeklappten Handgelenkes in Richtung Korb.

Die Bewegung sollte in erster Linie nach oben erfolgen und nicht nach vorne.



## Der Standwurf

Beim einhändigen Standwurf führt nur eine Hand (bzw. ein Arm) die eigentliche Wurfbewegung aus, während die andere Hand lediglich von rechts oder links (je nachdem ob Linkshänder oder Rechtshänder) den Ball bis zum Zeitpunkt des Wurfs stützt und auf der Wurfhand fixiert.

Anders als beim Sprungwurf springt der Werfer nicht ab und bewegt sich während des Wurfs nicht von der Stelle. Weil der Wurf einfacher als ein Sprungwurf zu blocken ist, wird er in Spielen nur noch selten eingesetzt. Es gibt heutzutage jedoch noch eine regelmäßig bei Freiwürfen angewandte Form des einhändigen Standwurfs.



*Beim zweihändigen Standwurf wird der Ball mit beiden Händen auf Brust- oder Kopfhöhe in Richtung Korb geworfen. Diese Technik gilt jedoch seit Langem als veraltet und wird praktisch nicht mehr angewandt.*

## Der Sprungwurf

Der Sprungwurf ist ein einhändiger Wurf aus einer gerade nach oben gerichteten Sprungbewegung. Er ist die heute übliche Art, aus der Distanz zu werfen. Beim einhändigen Sprungwurf führt nur eine Hand (bzw. ein Arm) die eigentliche Wurfbewegung aus, während die andere Hand lediglich von rechts oder links (je nachdem ob Linkshänder oder Rechtshänder) den Ball bis zum Zeitpunkt des Wurfs stützt und auf der Wurfhand fixiert.

Da der Ball von über dem Kopf und durch den Sprung von einer erhöhten Position aus geworfen wird, ist der Sprungwurf für einen Verteidiger wesentlich schwieriger zu blocken als ein Standwurf. Ein weiterer Vorteil ist der aus dem Sprung gewonnene Schwung, durch den der Spieler bzw. die Spielerin für das Werfen des Balls weniger Kraft einsetzen muss und somit kann der Wurf akkurater ausgeführt werden.



## Variationen des Sprungwurfs

### *Fadeaway Jump Shot*

Beim Fadeaway wird nicht, wie beim Sprungwurf üblich, gerade nach oben, sondern in einer Rückwärtsbewegung abgesprungen und der Spieler bzw. die Spielerin lässt sich nach hinten fallen. Durch das Nach-Hinten-Fallen wird der Abstand des Balls und von einem selbst zum verteidigenden Gegenspieler vergrößert und schwer zu verteidigen.

### *Leaning Jump Shot*

Anders als beim Fadeaway springt der Werfer bzw. die Werferin beim „Leaner“ nicht in einer Rückwärts- sondern in einer Vorwärtsbewegung Richtung Korb ab. Der Werfer bzw. die Werferin kann so nach einer erfolgreichen Wurftausung am verteidigenden Spieler bzw. Spielerin „vorbei springen“ oder über ihn/sie „hinweg springen“.

Ein weiterer Vorteil des Leaners ist, dass man ihn aus dem Lauf heraus werfen und somit den vorhandenen Schwung ausnutzen kann. Der Leaner wird meistens als Nahdistanzwurf (in unmittelbarer Nähe zum Korb) ausgeführt.

### *Turnaround Jump Shot*

Bei dieser Variante drückt der Spieler bzw. die Spielerin mit dem eigenen Körper bzw. Rücken gegen den Verteidiger bzw. die Verteidigerin („aufposten“). Dabei steht er/sie mit dem Rücken zum Korb und nimmt Körperkontakt zum Gegenspieler/zur Gegenspielerin auf. Ähnlich wie bei dem Fadeaway wird nun in einer Drehbewegung von dem Verteidiger/der Verteidigerin weggesprungen. Der Ball wird geworfen, sobald eine ca. 180-Grad-Drehung erfolgt ist. Bekannt wurde diese Wurftechnik durch Michael Jordan.

### *Step-Back Jump Shot*

Diese Variante wird mit einem Schritt nach vorne begonnen. Dabei wird der Abstand zum verteidigenden Spieler/zur verteidigenden Spielerin verringert. Nun springt der Werfer bzw. die Werferin wieder auf seine/ihre vorherige Position zurück und wirft einen normalen Sprungwurf. Durch den Schritt zurück verschafft sich der Werfer/die Werferin genug Platz, um einen Wurf auszuführen.

### *Bank Shot*

Der bank shot ist ein Sprungwurf, bei dem der Ball mit Hilfe des Bretts in den Korb geleitet wird. Der Ball wird meistens aus halbschräger Richtung (ca. 45-Grad-Winkel zum Brett) geworfen. Durch die Zuhilfenahme des Bretts wird eine höhere Treffsicherheit ermöglicht.

## **Der Korbleger**

Korbleger sind neben dem Standwurf die älteste Wurftechnik im Basketball.

Beim Korbleger wird der Ball, in der Regel aus dem Lauf, mit einer Hand direkt in den Korb oder an das Brett gelegt.

Zum Korbleger gehört eine spezielle Abfolge von Schritten. Bei einem Korbleger von der rechten Seite wird mit dem linken Bein abgesprungen. Die beiden Kontakte mit dem Ball in der Hand sind dann rechter Fuß und linker Fuß. Der eigentliche Korbleger wird mit der rechten Hand ausgeführt.

Bei einem Korbleger von der linken Seite wird mit dem rechten Bein abgesprungen und der Korbleger mit der linken Hand abgeschlossen.

Der Korbleger ist eine der effizientesten Wurftechniken und bildet daher generell den Abschluss von Spielzügen und Fastbreaks.



## ***Variationen des Korblegers***

### *Druckwurfkorbleger*

Der Druckwurfkorbleger ist die ursprüngliche und für Anfänger/-innen am einfachsten zu erlernende Version des Korblegers. Die eigentliche Wurfbewegung ähnelt stark der Bewegung des Sprungwurfes. Man wirft bzw. legt den Ball jeweils einhändig durch Abklappen des Handgelenks in den Korb.

### *Unterarmkorbleger bzw. finger roll*

Der Unterarmkorbleger (englisch finger roll) wird ausgeführt, wenn versucht wird, den Korbleger aus weiterer Entfernung auszuführen. Die Schritte des Unterarmkorblegers sind gleich wie beim normale Korbleger, nur beim Führen des Balles zum Korb ist der ganze Arm ausgestreckt, die Hand ist unter dem Ball. Beim Werfen lässt man das Handgelenk nach oben schnappen. Dabei wird der Ball über die Fingerspitzen gerollt und bekommt somit eine hohe Flugkurve.

### *Power move*

Der power move (engl.) ist eine Art des Korblegers, bei der beidbeinig zum Wurf abgesprungen wird. Der Wurf wird wie der Druckwurfkorbleger ausgeführt. Er unterscheidet sich nur dadurch vom normalen Druckwurfkorbleger, dass man beidbeinig und mit dem Körper parallel zum Brett abspringt.

### *Up-and-Under*

Zu den schwierigeren Varianten des Korblegers gehört der Up-and-Under-Korbleger. Der up-and-under besteht aus zwei Teilbewegungen, nämlich der Täuschung und dem eigentlichen Wurfversuch. Teil 1 ist ein Sprung am Gegner bzw. an der Gegnerin vorbei, wobei der Korbleger in der Luft zunächst nur vortäuscht wird, um den Gegner bzw. die Gegnerin zu passieren, und führt danach den eigentlichen Wurf erst kurz vor der Landung aus.

## **Dunking**

Der Dunking im Englischen oft auch (slam) dunk genannt, bezeichnet beim Basketball einen Wurf, bei dem der Ball beid- oder einhändig in den Korb gestopft wird.

Der Dunking wird auch als „Korbwurf, bei dem der Werfer so hoch springt, dass er den Ball kraftvoll direkt von oben in den Korb werfen kann“ beschrieben.

Beim Dunking muss der Spieler/die Spielerin den Ball über Ringniveau führen und ihn dann nach unten drücken.

Der Dunk ist einer der effektivsten Würfe beim Basketball, da die Distanz zwischen Ball und Korb praktisch gleich Null ist. Für die verteidigende Mannschaft ist ein Dunking ein Zeichen schlechter Abwehrarbeit, da sie einen Wurf aus einer solch geringen Distanz zugelassen hat. Ein Dunking verfügt daher über eine psychologische Wirkung, da es das eigene Team anfeuert und das gegnerische Team einschüchtert.



## ***Variationen des Dunking***

Ein Dunking ist beliebt, da es in vielen Variationen ausgeführt werden kann und dadurch noch spektakulärer wird.

### *360-degree dunk*

„Einstopfen“ mit Drehungen in der Luft

### *Reverse dunk*

Der Ball wird rückwärts „eingestopft“.

### *Windmill dunk*

Dunk, bei dem der Ball in einem Halbkreis von unten nach oben bewegt wird, wie ein Rotorblatt einer Windmühle, und dann durch den Korb gestopft wird.

### *Between-the-legs slam*

Hierbei muss nach einem langen Anlauf zum richtigen Zeitpunkt abgesprungen, dann der Ball in der Luft wahlweise unter dem linken oder rechten Bein „hindurch geführt“ und dann erst durch den Ring in den Korb gesteckt werden.

### *Monster jam oder Tomahawk*

Diese Dunkings beinhalten die Führung des Balls hinter den Kopf, um ihn dann in einer mächtigen Bewegung durch den Ring zu stopfen.

### *Alley oop*

Dieser Dunking ist eine besondere Spielart - der Ball wird im Sprung gefangen und direkt in den Korb gedrückt wird.

*Dunkings verfügen über eine gewisse Gefahr, dass bei zu viel Krafteinwirkung auf den Korb dieser aus der Halterung reißen oder sogar das ganze Brett, an dem er befestigt ist, zerstört werden kann. Allerdings sind diese Vorkommnisse durch die Einführung und Verbreitung von stabileren Anlagen und durch mittels Federn nachgebende Körbe in jüngerer Zeit sehr selten geworden.*

## **Der Hakenwurf**

Der Hakenwurf ist eine seit den Anfängen des Basketballs bekannte und genutzte Wurftechnik.

Beim Hakenwurf wird der Ball mit nach oben ausgestrecktem Arm in einer Bogenbewegung Richtung Korb geworfen. Durch den hohen Abwurfpunkt und die hohe Flugkurve ist der Hakenwurf praktisch nicht zu verteidigen.

Der Hakenwurf ist nur aus der Nahdistanz effektiv einzusetzen.

### ***Variationen des Hakenwurfs***

#### ***Sky Hook***

Der Sky Hook beginnt mit einer Schrittfolge, dabei springt der Spieler/die Spielerin in einer bogenförmigen Bewegung mit dem Bein, welches näher zum Korb ist ab, und benutzt das äußere Bein bzw. das Knie, um Schwung zu holen. Gleichzeitig streckt er/sie den vom Korb wegzeigenden Arm voll aus und wirft den Ball ohne sein Handgelenk abzuklappen in einem hohen Bogen Richtung Korb.

Ein Vorteil des Sky Hooks ist, dass der Wurfarm durch den Körper vor dem verteidigenden Spieler bzw. Spielerin geschützt wird.

#### ***Baby Hook***

Ähnlich wie der Sky Hook beginnt der Baby Hook mit einer Schrittfolge und einer bogenförmigen Bewegung. Er unterscheidet sich nur dadurch vom Sky Hook, dass der Werfer bzw. die Werferin beim eigentlichen Werfen das Handgelenk nicht steif hält, sondern den Ball mittels Abklappen des Handgelenks wirft.

#### ***Jump Hook***

Beim Jump Hook springt der Spieler bzw. die Spielerin, anders als beim Sky und Baby Hook, mit beiden Beinen ab und wirft den Ball wie beim Baby Hook mittels Abklappens des Handgelenks.

Der Jump Hook ist die heutzutage am meisten benutzte Variante des Hakenwurfs.



## **Weitere Wurftechniken**

### **Tip-in**

Ein auf dem Ring rollender oder springender Ball wird mit den Fingerspitzen in den Korb befördert.

### **Bank Shot**

Dies ist ein Wurf meist aus halbschräger Position, bei dem das Brett bewusst eingesetzt wird.

### **Floater/Tear drop**

Der Ball wird aus dem Lauf einhändig und ansatzlos mit hoher Flugkurve Richtung Korb geworfen.

Vom Bewegungsablauf her ist diese Technik einem Druckwurfkorbleger ähnlich, wird jedoch meist aus mittlerer Distanz zum Korb eingesetzt, um über einen deutlich größeren verteidigenden Spieler hinwegzuwerfen.

Der Wurf erfreut sich bei Spielern mit kleinerer Körpergröße wachsender Beliebtheit.