



DER BASKETBALLWURF

FERDINAND JANNING

BERLIN, 24. JUNI 2021

Mach das
Beste aus dem,
was du hast.

Bild 1

Photo by
Caleb Dow
on Unsplash

Inhalt

Einleitung	3
Das Regelwerk besagt	4
Mein Leitbild	5
Zielsetzung	8
Wandel.....	8
Meine Grundannahmen.....	9
1. Zwei Spielertypen.....	10
2. Individualität	11
3. Achsen	14
4. Freude am Fluss der Dinge.....	16
5. Fehlbarkeit ertragen.....	19
6. The beast in me	21
Die Technik im Detail.....	22
Teaching Points	22
Die Anatomie der Schulter.....	31
Rotationen.....	34
Pendelbewegungen des Balls.....	37
Ein häufiges Dilemma	43
Freiwürfe	44
Aus dem Nähkästchen.....	45
TOP 10.....	48
Das Fazit für das Werfen	49
Dein Wurf	50
Kontakt	51
Danke.....	52
Quellen	53



EINLEITUNG

Achtung, dies ist in keine wissenschaftliche Arbeit. Es ist ein Erfahrungsbericht aus meiner Zeit als Spieler und aus meiner Trainertätigkeit, der bei der Einführung und der Schulung des Basketballwurfs wichtige Prinzipien für uns als Trainer*innen darlegen soll, sodass du sie für dein Wurftraining nutzen kannst.

Dabei betrachte ich die technischen Aspekte des Distanzwurfs sowie des Freiwurfs. Die Fähigkeiten einen Distanzwurf zu verwandeln sowie hochprozentig von der Freiwurflinie zu treffen, stehen im Basketball, wie er heute gespielt wird, mehr und mehr im Vordergrund.

Solltest du schon andere Bücher über das Werfen gelesen haben, bist aber immer noch nicht zufrieden mit deinem eigenen Wurf, bzw. mit dem Wurf deiner Spielerinnen und Spieler, dann nimm dir etwas Zeit und beschäftige dich mit meinem Leitbild und den daraus folgenden Ausführungen. Ich werde versuchen, mich so klar und deutlich wie möglich auszudrücken. Dabei wähle ich bewusst immer wieder die Du-Form, die dich als Trainer*in und auch als Werfer*in ansprechen soll, damit du dich für das spätere Coachen leichter in die Situation deiner Spieler*innen versetzen kannst.

Solltest du selber ähnliche Lektüre in deutscher Sprache veröffentlicht haben und erhebst Anspruch auf Teile des Inhalts, dann kontaktiere mich bitte per E-Mail. Wir finden sicher eine Lösung, dass ich dich als Vergleichstext angeben kann.

Eine Sache noch: Die Möglichkeiten der fotografischen Gestaltung sind derzeit begrenzt. Dieses Buch entstand in Etappen in der Zeit vom Februar 2020 bis in den Juni 2021. Der Ausspruch „ein Bild sagt mehr als 1000 Worte“ trifft gerade beim Erklären des Werfens zu. Und die ersten Worte, die jedes Bild und jede Abbildung in meinem Werk sagen, sind: „Digga, besorg’ dir gefälligst anständige Fotos aus der Praxis und jemanden, der/die das hübsch aufbereitet.“ Bis dahin musst du hier und da mit einem Potpourri aus Screen Shots und selbstgestalteten Schaubildern klar kommen, bis ich die Möglichkeit haben werde, dir bessere Bilder zu zeigen.

Ich wünsche dir viel Spaß beim Lesen.



DAS REGELWERK BESAGT

Das Basketball-Regelwerk besagt: „Ein Korb ist erzielt, wenn ein belebter Ball von oben in den Korb geht und darin verbleibt oder vollständig durchfällt.“

(Deutscher Basketball Bund e.V., Regelinterpretation Juli 2019)



Wow, welch ein trockener Auftakt. Der Ball muss also von oben in den Korb fallen, damit Basketballer*innen Punkte erzielen können. Dafür müssen sie den Ball mit den ihnen gegebenen Fähigkeiten so in die Luft werfen, dass er über korbhoch durch die Luft fliegt und dann in den Korb hineinfällt. Das klingt jetzt gar nicht kompliziert. **Warum gibt es dann quasi nie endende Diskussionen über den Basketballwurf?**



MEIN LEITBILD

Meine Überlegungen zum Basketballwurf beruhen auf der Annahme, dass die Form der Funktion folgt.

„Es ist das Gesetz
aller organischen und anorganischen,
aller physischen und metaphysischen,
aller menschlichen und übermenschlichen Dinge,
aller echten Manifestationen
des Kopfes, des Herzens und der Seele,
dass das Leben in seinem Ausdruck erkennbar ist,
dass die Form immer der Funktion folgt.“

Louis Sullivan

"The tall office building artistically considered."

Lippincott's Magazine, March 1896

Dieser Grundgedanke stammt aus dem Design und ist fast genauso alt wie das Basketballspiel selbst.

Wenn man das Wort „Form“ bei der Wurfausbildung betrachtet, gelangt man all zu häufig zu Leitbildern, die sich über 90° Winkel im Arm und in der Stellung des Oberarms zum Oberkörper aufbauen. Diese Herangehensweise halte ich für falsch, da sie zu selten zu einem flüssigen Bewegungsbild führt. Der Bewegungsfluss des gesamten Körpers ist entscheidend für das kraftvoll geschmeidige Gelingen des Wurfs.

Die zentrale Frage ist also: Was ist die Funktion des Wurfs?

Die Antwort leitet sich aus dem Regelwerk ab. Die Funktion der Wurfbewegung ist die Beschleunigung des Balls auf eine über korbhohe Flugbahn, damit der Ball von oben in den Korb fallen kann.

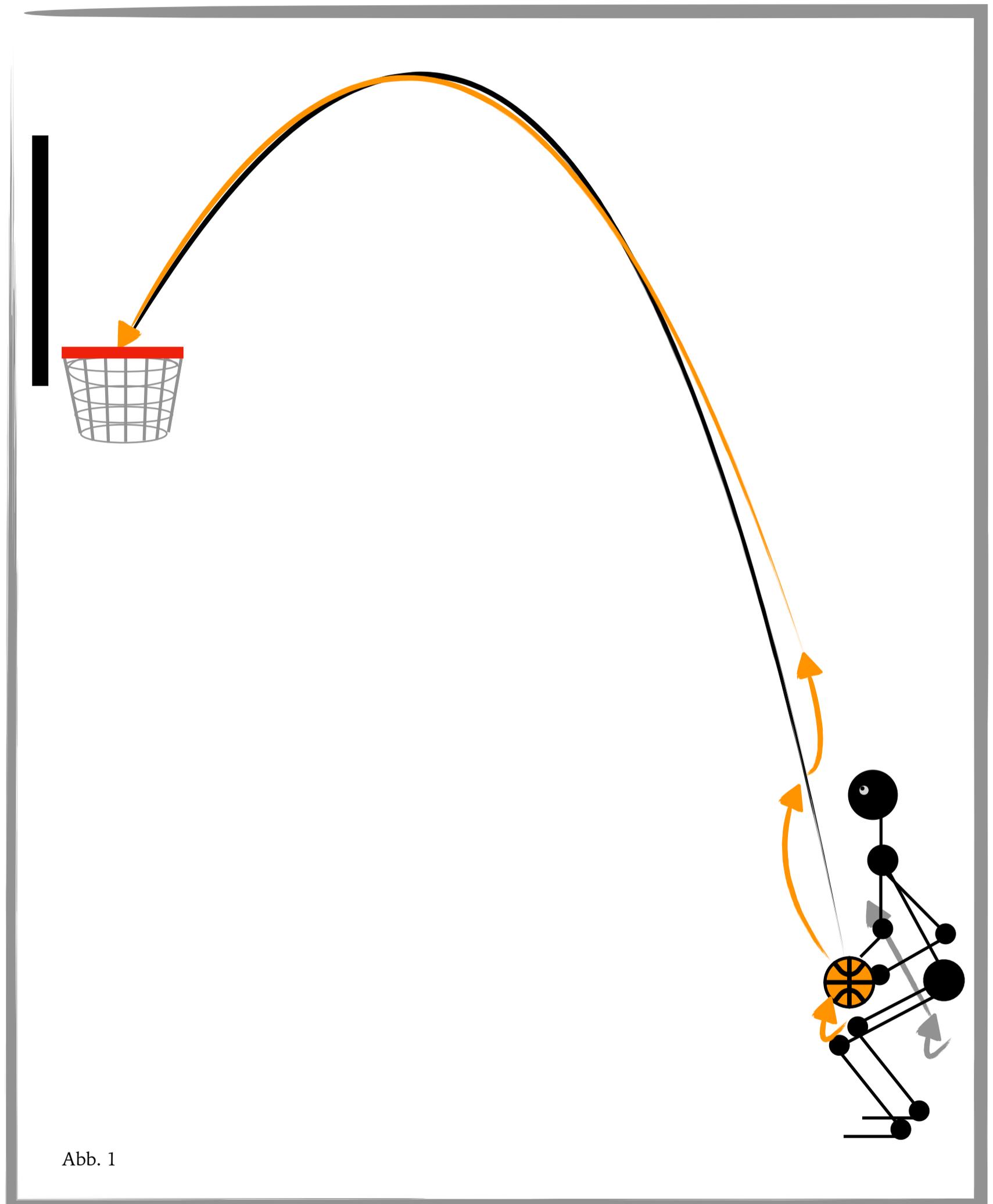


Abb. 1

Für den Basketballwurf bedeutet das, dass sich die Ausführung der Wurfbewegung an einer theoretischen Bahn des Balls vom Moment der Ballaufnahme über den Abwurf hin zur Ringmitte orientiert.

Dafür muss sich der Körper in seinen Bewegungsabläufen dieser Funktion anpassen und nicht etwa der Ball einer von hinderlichen 90° Winkeln durchsetzten „Form“. Die Abbildung 1 zeigt skizzenhaft meine grundsätzlichen Annahmen der theoretischen Bahn des Balls von der Aufnahme zur Ringmitte (schwarz), der Bewegung des Balls nahe dieser Bahn (orange) sowie die korrespondierende Bewegung des Körperschwerpunkts (grau).

Grundsätzlich bewegen sich Ball und Körperschwerpunkt zunächst in einer kleinen Pendelbewegung abwärts (was ich auf den folgenden Seiten als „Dip“ bezeichne) und danach gemeinsam aufwärts. Diese Bewegungen sollten nicht gegeneinander verlaufen, um eine sonst auftretende (teils ruckartige) Konterbewegung während des Wurfs zu vermeiden. Aus der gemeinsamen Bewegungsrichtung von Ball und Körperschwerpunkt entsteht ein energieeffizienter Bewegungsfluss, der eine schwungvolle und geschmeidige Beschleunigung des Balls auf die spätere Flugbahn erlaubt. Dabei modellieren Spieler*innen ihren Körper in schwungvoller Art und Weise so unter den Ball, dass die Körperbeugung und die darauf folgende Körperstreckung die Beschleunigung des Balls nahe der theoretischen Bahn des Balls ermöglichen. Alle Teilsequenzen der Wurfbewegung gehen flüssig ineinander über, sodass die Energie, die der Körper aufbringt, bestmöglich für den Wurf genutzt wird.

Ich bezeichne den Moment der Ballaufnahme als „Wurftasche“, die sich in einer räumlichen Beschreibung vor dem Körper und unterhalb der Schultern befindet. Aus dieser Wurftasche heraus wandert der Ball über den Dip zunächst nach unten und pendelt dann nach oben, wo im Bereich vor oder häufig oberhalb der Schulter die Armstreckung eingeleitet wird. Diesen Punkt des Beginns der Armstreckung auf der Reise des Balls bezeichne ich als „Set Point“. Aus dem Set Point heraus wird der Arm gestreckt und der Ball verlässt während einer Klappbewegung des Handgelenks über die Fingerspitzen die Wurfhand, was ich als „Release“ bezeichne.

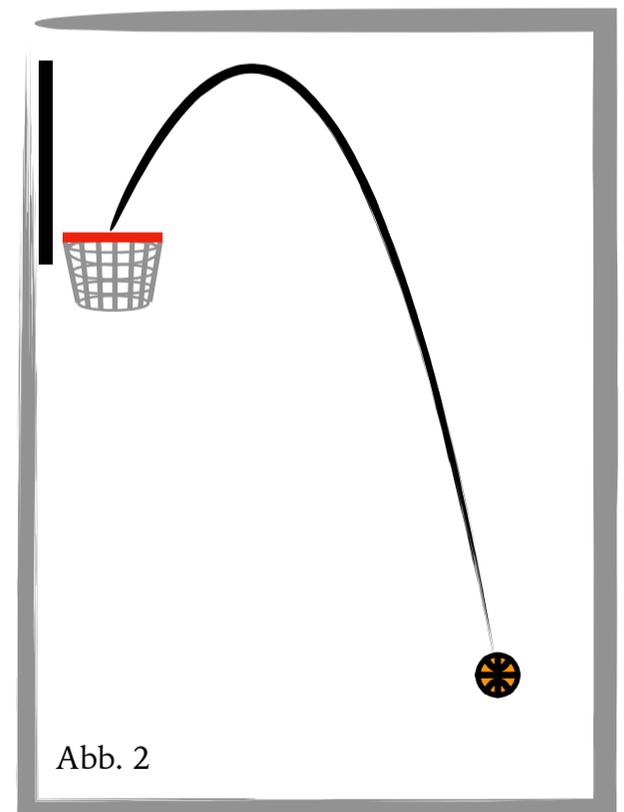
ZIELSETZUNG

Das Ziel aller Bemühungen der Spieler*innen sollte ein Bewegungsfluss sein, der ihre natürliche Bewegungsart auf der Grundlage der individuellen Kraftbasis und der individuellen Körperproportionen unterstreicht. Man gelangt also zu einer einzigartigen Gestaltung der einzelnen Prozesse, die durchlaufen werden, um den Ball auf eine über korbhohe Flugbahn zu beschleunigen. Daraus resultiert, was wir als Trainer*innen später als individuelle Interpretation der Wurfbewegung beobachten können. Wir haben die Aufgabe, unsere Spieler*innen zu ihrem eigenen Wurf zu leiten und ihnen zu helfen, sich in dieser komplexen Bewegung mit den ihnen gegebenen Voraussetzungen wohl zu fühlen. Das gesteigerte Wohlempfinden in der Wurfbewegung zeigt sich später, bei gesteigerten Wiederholungszahlen im Training, in einer gesteigerten Häufigkeit von Treffern.

WANDEL

Alle Beteiligten begeben sich gemeinsam auf eine überaus spannende Reise, die von Dialog und von Bewegungsfreude geprägt ist. Es können gemeinsame Etappenziele formuliert und verfolgt werden, doch die Reise endet erst, wenn man den Ball irgendwann endgültig ruhen lässt.

Da sich die Parameter Kraft, Mobilität, Koordination, Körperproportion (für Kinder und Jugendliche) und Kognition in uns allen im Laufe der Zeit verändern, ist die Durchführung der Wurfbewegung anhand der theoretischen Bahn des Balls von der Ballaufnahme zur Ringmitte die einzige Konstante. Diese Konstante zu identifizieren und in den Mittelpunkt des Trainings zu stellen, gibt sowohl uns als Trainer*inne*n als auch unseren Spieler*inne*n Sicherheit und Orientierung. Sie schafft Spielraum für eine individuelle Interpretation der Wurfbewegung und toleriert Eigenheiten der Spieler*innen.



Im Laufe unseres Lebens verändern sich also sowohl unser Körper als auch unser Hirn. Der Basketballwurf verändert sich mit ihnen und bedarf deshalb viel Training, viel Geduld und immer wieder aufs Neue viel Vertrauen in den eigenen Körper.



MEINE GRUNDANNAHMEN

Erstens

Welcher Treffer ist der beste Treffer beim Basketball...? ...der Nächste!

Zweitens

Ein Wurf ist wie ein Fingerabdruck - er ist einzigartig.

Drittens

Die Flugbahn des Balls sollte der Blickachse entsprechen.

Viertens

Ein guter Wurf ist niemals anstrengend.

Fünftens

Niemand trifft mit jedem Wurf den Korb.

Sechstens

Die eigene Bewertung des Wurfs ist das größte Problem.

1. ZWEI SPIELERTYPEN

Erstens

Welcher Treffer ist der beste Treffer beim Basketball...? ...der Nächste!

Einen Treffer zu erzielen ist die Seele des Spiels. Bill Russell sagte: „ This game has always been and will always be about buckets.“ Ja, ich weiß, Kommerz. Das sagte er schließlich im Intro des zweiten Teils der Uncle Drew Clips, aber es geht mir seither nicht mehr aus dem Kopf.

Nun bin ich allerdings davon überzeugt, dass man die Erklärungen und Übungen zum Werfen aus folgender Sicht betrachten sollte:

Werfen macht Spaß. Es ist schlichtweg eine wunderbare Bewegung.

Die Freude am Wurf selbst wird durch einem Treffer belohnt und somit verstärkt. Der Wurf ist nicht nur irgendein Mittel zum Zweck. Basketballwürfen wohnt eine Ästhetik inne, die so in wenigen Sportspielen vorkommt. Es bedarf einer immensen Körperkontrolle und einen freien Geist, um regelmäßig Treffer zu erzielen.

Werfen ist eine schwungvolle und rhythmische Ganzkörperbewegung - kein isolierter Vorgang der Arme. Dieses Bewusstsein für den Wurf und die regelmäßige Wiederholung des eigenen Schwungs unterscheiden *Draufwerfer* und *Reinschmeißer*. Diese etwas saloppen Formulierungen kategorisieren für mich zwei Spielertypen (die ich hier absichtlich ausnahmsweise einmal nicht durchgegendert habe).

Die *Draufwerfer* haben häufig ein sehr geringes Bewusstsein für körpereigene Schwungmomente oder wiederholen ihren Wurf zu selten. Wenn es richtig mies läuft: beides. Ihre Wurfversuche treffen selten das Ziel.

Die *Reinschmeißer* haben häufig einen deutlich ausgeprägteren ganzheitlichen Schwung in ihrer Wurfbewegung, den sie regelmäßiger in fast identischer Art und Weise wiederholen können. Ihre Wurfversuche treffen öfter das Ziel.

Der Weg vom *Draufwerfer* zum *Reinschmeißer* ist im Folgenden beschrieben.

2. INDIVIDUALITÄT

Zweitens

Ein Wurf ist wie ein Fingerabdruck - er ist einzigartig.

Was im ersten Teil also salopp begann, wird nun deutlich konkreter.

Kennst du das auch? Wurftraining, „Form Shooting“, 90° Winkel überall, der Ball liegt bereits oben auf deiner Hand, du sollst irgendein Wurffenster sehen, Kontakt mit den Fingerspitzen nicht mit der Handfläche, irgendwie fühlt sich das seltsam an, strecken und in die Keksdose greifen - what?!? Coach hat schließlich gesagt, dass man ab jetzt so werfen soll. Dein darauf folgender Wurfversuch schmettert gegen die vordere Ringkante. Coach sagt: „höher“. Was höher? Nach wenigen Versuchen gibst du auf und spielst mit anderen Verzweifelnden BUMP.

Aber Moment mal: Was ist hier passiert?

Hast du die Anweisungen und Hilfestellungen deines Coaches überhaupt richtig verstanden? Waren es überhaupt richtige Hilfestellungen? Geht es hier um irgendeinen Wurf oder um deinen Wurf?

Wenn *du* deinen Wurf verbessern *möchtest*, hast du bereits den ersten Schritt gemacht. Frei nach dem Motto: „Nichts, das du musst, wird gut.“

Sätze wie: „Du kommst in der nächsten Saison in die U16. Du musst endlich mal von oben werfen.“ Dies sind die schlimmsten Dinge, die wir als Coaches den Kindern sagen können, da sie sehr prägenden Charakter haben. Dadurch manifestiert sich häufig ein Unwohlsein in Wurfsituationen, da eine Technik von außen auferlegt wird, die nicht dem Schwungverhalten und gegebenenfalls den Kraftverhältnissen der jeweiligen Person angepasst ist. Es gibt im Werfen kein festes Bild, das es zu imitieren gilt. Es geht vielmehr darum, die Prinzipien des Werfens verstanden zu haben und ein ganzheitliches Körpergefühl für verschiedene Schwungmomente und Bewegungsrichtungen zu entwickeln.

Deshalb beginne ich die Unterhaltung über den Wurf gerne mit der Frage: „Hättest du Lust mit deinem Wurf noch häufiger den Korb zu treffen?“ Dies schafft eine Basis, auf

der man das gemeinsame Training an dem jeweils sehr individuellen Wurf beginnen kann. Denn mal ehrlich: Wer will das nicht?!

Bei der Wurfbewegung sollten zunächst die Prozesse beobachtet werden, die Spieler*innen durchlaufen, um Schwung zu holen. Man sagt ja schließlich: ich werfe AUF den Korb; Nicht darunter oder von vorne dagegen. Nochmal, ich werfe AUF den Korb. Also muss ich als Coach beobachten, wie die Person vor meiner Nase so viel Schwung generieren kann, dass sie den Ball hoch in die Luft wirft, damit er von oben auf den Korb hinunterfällt. Dieses Prinzip gilt für Kinder wie Erwachsene gleichermaßen. Wobei es Erwachsenen deutlich leichter fallen kann aufgrund ihrer Kraftbasis Schwung zu generieren. Hier sind die über die Jahre eingeschliffenen koordinativen Muster die größere Herausforderung. Das Bild 3 zeigt sechs Werfer aus



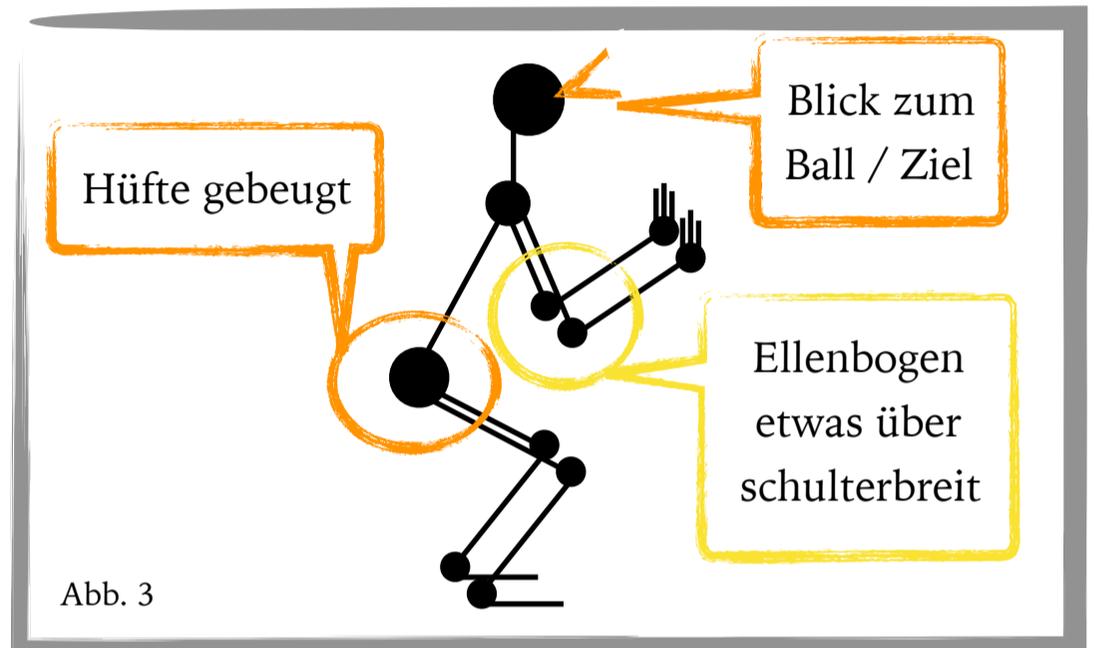
meinen Teams, die innerhalb ihrer Interpretation der Wurfbewegung ganz eigene Lösungen entwickelt haben, den Basketballwurf auszuführen.

Der Schwung in die Wurfbewegung (also die Vorbereitung bis zum Ballerhalt, bzw. die Ballaufnahme aus dem Dribbling) und das schwungvolle Strecken des Körpers (das „Werfen“) sollten fließend ineinander übergehen.

Wir beginnen also mit der Sequenz, bevor der Ball überhaupt in deinen Händen ist. Wie gehst du in den Ballerhalt hinein? Kernfrage: Wo ist deine Hüfte?

Die Abbildung 3 zeigt skizzenhaft eine vorteilhafte Position, um rhythmisch in den Ballerhalt zu schwingen.

Deutlich zu erkennen ist die gebeugte Hüfte, der aufrechte Rücken und der Blick zum Ziel. Erst das Beugen der Hüfte sowie der Knie ermöglicht die



Einnahme dieser vorteilhaften Ausgangsposition. Aus dieser Körperhaltung kannst du deine Position auf dem Feld immer noch leicht korrigieren, sobald du den Ball auf dich zukommen siehst. Sie ermöglicht einen kraft- und schwungvollen Schritt nach vorne, einen flachen Sprung auf der Stelle oder auch kurze seitliche Gleitschritte (beispielsweise hinter der Dreierlinie in den Spielfeldecken).

Und jetzt kommt schon der Kern des Ganzen: Wenn du den Ball erhalten hast, nimmst du ihn nicht einfach nach oben, holst dann Schwung und wirfst. Vielmehr modellierst du deinen Körper in schwungvoller Art und Weise so unter den Ball, dass deine Körperstreckung den Ball auf eine deutlich über korbhohe Flugbahn befördert. Dies ermöglicht dir eine geschmeidigere (weichere) Beschleunigung des Balls.

Das ist die wichtigste Erkenntnis, die Spieler*innen zu verinnerlichen haben.

Nochmal ganz konkret: du musst deine Power unter den Ball bringen.

Da von dieser Erkenntnis bis zur zufrieden stellenden Umsetzung allerdings eine Vielzahl an Wurfwiederholungen vergehen werden, habe ich noch weiterführende Aspekte aufgeschrieben, die dir in diesem Prozess hin zu deinem Wurf helfen sollen.

3. ACHSEN

Drittens

Die Flugbahn des Balls sollte der Blickachse entsprechen.

Ok. Das klingt jetzt etwas kryptisch, ist aber eigentlich ganz simpel: Augen sind wie Hände. In der Regel hast du zwei, nutzt aber eine Hand häufiger als die andere. Damit ist diese Hand geübter als die andere und sozusagen deine „Lieblingshand“. Das gleiche Phänomen gibt es bei den Augen. Ja, du hast sehr wahrscheinlich ein Lieblingsauge. Es gibt also linkshändige und rechtshändige Menschen und es wird linksdominant und rechtsdominant geguckt (Vgl. Weineck 2010, Sportbiologie 116).

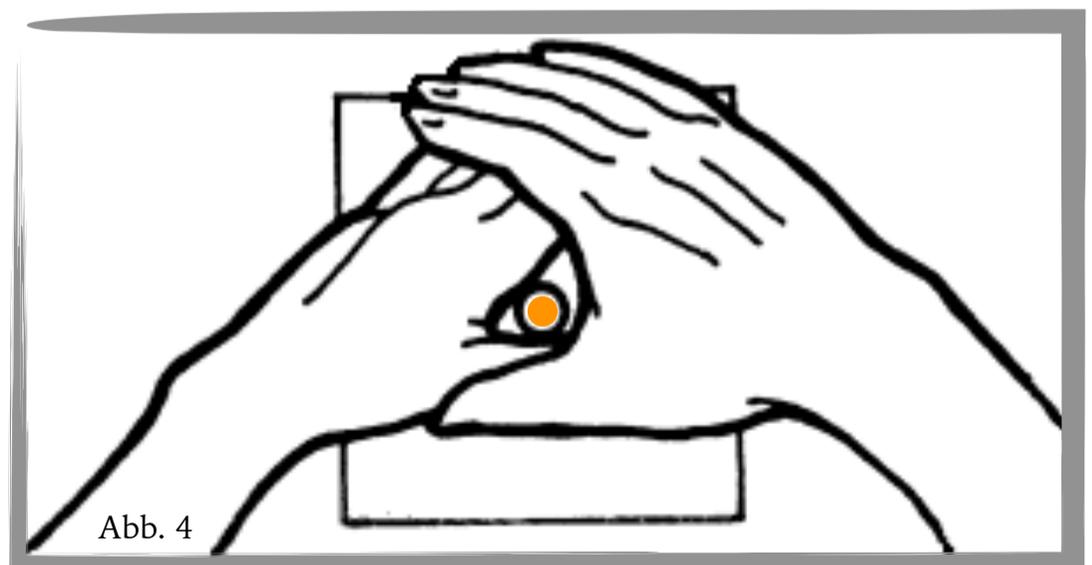
Für das Coachen des Basketballwurfs ist es sehr vorteilhaft, wenn die Seitigkeit der Augen der Seitigkeit der Hände entspricht. Die weiteren Ausführungen beruhen auf der Annahme, dass diese Ausgangslage zutrifft, da ich sie häufiger beobachtet habe als den umgekehrten Fall. Als Coach hatte ich bisher nur wenige Spieler*innen im Team, bei denen die Dominanzen der Augen und Hände überkreuz veranlagt waren. Hier hat sich eine Änderung der Fußstellung vorteilhaft ausgewirkt, die die Blickachse der Schwungachse annähert (am Beispiel eines fiktiven Zifferblatts mit dem Korb auf 12 Uhr: Füße und Oberkörper der Rechtshänder zeigen auf 10 Uhr; Füße und Oberkörper der Linkshänder zeigen auf 2 Uhr).

Wie kannst du nun feststellen, ob du ein dominantes linkes oder rechtes Auge hast?

Ganz einfach: Strecke beide Arme vor dir aus und bilde mit den Daumen und Zeigefingern beider Hände ein Dreieck von ca. 2-3 cm Seitenlänge (siehe Abb. 4).

Durch dieses Dreieck peilst du dann einen Punkt in einigen Metern Entfernung

mit beiden Augen an. Während du diesen Punkt mit beiden Augen fixierst, beugst du



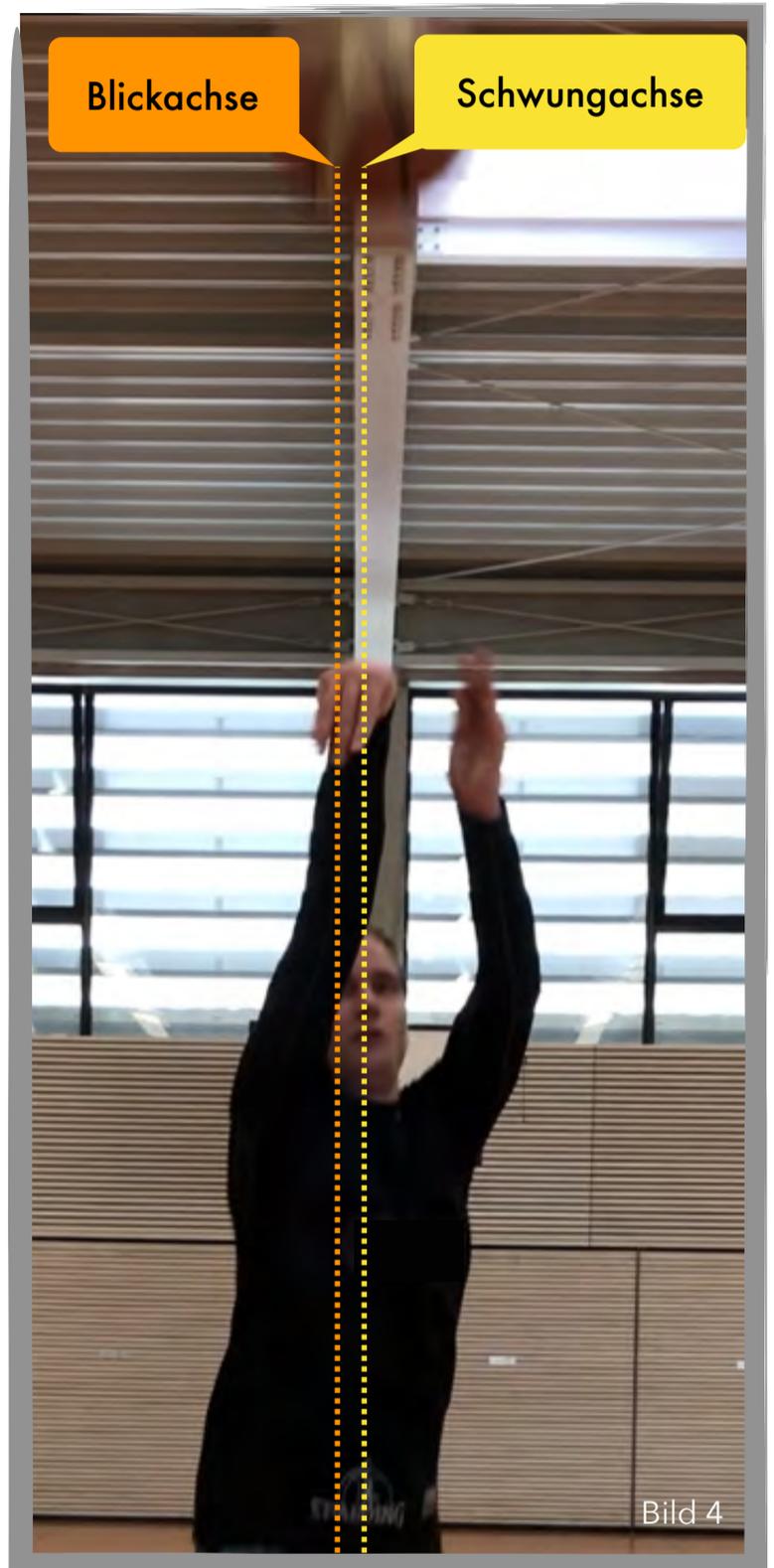
nun die Arme und führst deine Hände langsam an dein Gesicht. Wenn du am Gesicht angekommen bist, wird sich bei einer relevanten Augendominanz das durchblickte Dreieck vor deinem dominanten Auge befinden. (Vgl. Vierländer Schützengesellschaft von 1592 e.V., <https://www.vsg-schuetzen.de/pages/17-allgemeines>, Abbildung ebenda)

Zum besseren Verständnis benennen wir jetzt den Input deines dominanten Auges als sogenannte Blickachse. Damit haben wir jetzt also die Blickachse etabliert und können uns mit der Flugbahn des Balls beschäftigen. Die Flugbahn ergibt sich aus deinem Schwung, den du unter den Ball bekommst.

Als Schwungachse bezeichne ich den Weg des Handgelenks der Wurfhand: Zunächst unter den Ball, später seine Reise nach oben im Zuge der Körperstreckung der Wurfbewegung. Der aufsteigende Weg des Ellenbogens ist hierbei der Garant für eine hohe Flugkurve des Balls.

Je geringer der Ausbruch des Balls von der späteren Flugbahn ist, desto vorteilhafter ist es für den späteren Release des Balls auf seine Flugbahn. Mit Ausbruch meine ich eine seitliche Zick-Zack-Bewegung des Balls zwischen Dip und Release (siehe dazu auch Bild 11 auf S. 39).

Gleiches gilt für den Ausbruch des Balls von der theoretischen Bahn von der Wurftasche bis zur Ringmitte. Damit meine ich eine Zick-Zack-Bewegung des Balls von deutlich vor dem Bauchnabel oder gar der anderen Körperhälfte im Dip schräg nach hinten in Richtung des Ohrs bzw. weit über das Auge der Blickachse. Um dies zu vermeiden benötigt es Flexibilität im Ellenbogen, der beim Weg von Hüfthöhe bis Schulterhöhe zwischendurch so weit gebeugt sein kann, dass ein Winkel von ca. 45° zu erkennen ist. Dies fühlt sich im ersten Moment häufig sehr ungewohnt an, verbessert allerdings sehr schnell den Bewegungsfluss, wodurch sich das erste Unwohlsein mit dieser starken Beugung schnell in Luft auflöst.



4. FREUDE AM FLUSS DER DINGE

Viertens

Ein guter Wurf ist niemals anstrengend.

Ich habe vor fünf Jahren aufgehört aktiv Basketball zu spielen und mich seither ausschließlich dem Coaching gewidmet. Dabei ist vieles auf der Strecke geblieben. Die Freude am Werfen ist jedoch unverändert groß. Es macht mir einfach Spaß zu werfen!

Als Spieler habe ich sehr von meinem Distanzwurf gelebt und war ein konstant erfolgreicher Dreierschütze. Es hat eine ganze Weile gedauert, bis ich für mich meinen speziellen Bewegungsfluss gefunden hatte, der mich dieselbe Wurfbewegung in fast identischer Art und Weise hat wiederholen lassen. Dabei war für mich ein früheres Einleiten der Armstreckung entscheidend, was meinem Wurf eine höhere Flugkurve ermöglichte. Als der Fluss in meiner Bewegung sich verbesserte, wurde die gesamte Bewegung leichter, sodass ich als Erwachsener ohne Probleme aus bis zu acht Metern „entspannt“ auf den Korb werfen konnte. Mit einer Vielzahl an nun fast identischen Wiederholungen stieg meine Trefferquote stark an.

Die Erkenntnisse über meine eigenen Schwungmomente und deren flüssige Übergänge vom Ballerhalt, über eine kurze Gegenbewegung (dem Dip) hin zur Körperstreckung und dem Release, brachte mich stark voran. Zuvor habe ich meinen fehlenden Schwung häufig über den Daumen meiner begleitenden Hand zu kompensieren versucht,



Bild 5

was ein seitliches Ausbrechen des Balls von der beabsichtigten Flugbahn zur Ringmitte zur Folge hatte. Das verschwand mit dem Verbessern meines Schwungs und ich wurde immer präziser und sicherer bei meinen Distanzwürfen. Zum einen benötigte ich den „extra Schwung“ des Daumens nicht mehr, zum anderen rotierte ich meine Stützhand etwas nach vorne, sodass meine Daumen nicht mehr in T-Stellung zueinander standen, sondern fast in dieselbe Richtung zeigten. Dadurch hatte der Daumen der Stützhand in der Wurfarmstreckung so gut wie keinen Druckpunkt mehr am Ball und ließ einen sauberen Abwurf des Balls über Zeigefinger und Mittelfinger der Wurfhand zu.



Neben dem zuvor bereits thematisierten Beugen der Hüfte, was in der Vorbereitung des Wurfes den späteren schwungvollen Abwurf erst ermöglicht, ist die Reise des Ellenbogens ganz entscheidend für die weitere Bewegung, da hier der Grundstein für eine hohe Flugbahn gelegt wird. Die beiden in Bild 6 mit gelb umkreisten Positionen meines Ellenbogens sind kritisch zu sehen. Wenn man den Winkel von Oberarm zu Unterarm (vor allem im unteren Bild) betrachtet, würde ich mir selbst eine engere Ballführung empfehlen, damit der Ellenbogen früher unter den Ball tauchen kann und die Zick-Zack-Bewegung des Balls auf der Schwungachse reduziert wird. Dies ist vor allem für jüngere Spieler*innen wichtig, um eine spätere Stoßbewegung zu vermeiden. Der Ellenbogen sollte nun während des Wurfs eine stetige Aufwärtsbewegung durchlaufen und nach dem Release knapp oberhalb der Augenbraue sein. Auch wenn der Wurfarm an einem gewissen Punkt im Bereich oberhalb der Schulter, dem Set Point, kurz verharret, befindet sich der Körper in der Streckphase und sorgt damit für den notwendigen Erhalt des Bewegungsflusses nach oben.

Mein letztendlicher Abwurf des Balls, der sogenannte Release, erfolgt kurz nachdem meine Füße den Boden verlassen. Je weiter ich vom Korb entfernt bin, umso früher muss ich die Armstreckung einleiten, um so viel Schwung wie möglich aus den Beinen in meinen Abwurf zu übertragen.

Beim Werfen geht es für mich um den gesamten Fluss der Bewegungen, die zum Wurf hinführen und die innerhalb des Wurfs ablaufen. Es geht darum, einen maximalen Wiedererkennungswert in meinen Wurfsituationen zu fühlen und mir die unterschiedlichen Bewegungsmuster für die Körperstreckung als ganzheitliches Erlebnis einzuprägen.

Wie wäre es sonst möglich regelmäßig den Korb in Spielsituationen zu treffen, in denen man nicht vorher permanent den Ring im Auge hat? Wieso reicht es manchen Spieler*innen zu wissen, wo sie sich auf dem Feld befinden, woraufhin sie zum Wurf beispielsweise aus einer Drehung hochsteigen und nur für einen winzigen Moment einen Blick auf den Ring erhaschen? Sie vertrauen ihrem Körper, ihrem muskulären Gedächtnis und sind in der Lage kleine Anpassungen während der Wurfbewegung vorzunehmen, um den Ball zielgerichtet und flüssig zu werfen.

Je flüssiger eine Bewegung ist, desto besser kann ich den ganzheitlichen Schwung meines Körpers spüren und diesen wiederholen. Die Häufigkeit der nahezu identischen Bewegungswiederholungen wird dann dazu führen, dass der Ball immer öfter in den Korb fällt.

5. FEHLBARKEIT ERTRAGEN

Fünftens

Niemand trifft mit jedem Wurf den Korb.

Der Ball soll in den Korb. Und das so oft wie möglich. Wenn es einmal nicht klappt, ist das zunächst kein Problem. Je nach dem wo und wann du spielst, können die Rahmenbedingungen es allerdings zu einem Problem werden lassen.

Gestern Abend sah ich ein Basketballspiel, dessen Ende ziemlich treffend für das war, was ich dir zu sagen versuche. Wenn du Zeit hast, schau dir auf jeden Fall das gesamte Spiel an, nicht nur die letzten Spielminuten:

EWE Baskets Oldenburg vs. Hamburg Towers

BBL Spieltag 17, Mi. 10.02.2021, Kommentator Arne Malsch (Sorry!)

Es steht 86:86, noch 35 Sekunden zu spielen. Crunch Time! Der Hamburger Aufbauspieler T.J. Shorts geht an die Freiwurflinie. Er versenkt den ersten Versuch zum 86:87, wirft den zweiten allerdings daneben. Oldenburg sichert den Ball und greift an. Der Oldenburger Spieler Nathan Boothe begeht bei 19 verbleibenden Sekunden einen Schrittfehler, der sogar gepfiffen wird. Hamburg greift nun an, verliert fast den Ball und mit noch 9 Sekunden auf der Uhr geht schließlich der erneut gefoulte T.J. Shorts an die Freiwurflinie. Der erste Freiwurf geht daneben, den zweiten trifft er zur 86:88 Führung für die Towers. Oldenburg nimmt eine Auszeit und plant den letzten Angriff aus dem Einwurf im Vorfeld. Weiter geht's. Es gibt etwas Verwirrung wegen eines Wechselfehlers der Oldenburger, die Ausführung des Einwurfs verzögert sich. Jetzt aber: Konzentration. Der Ball gelangt in die Hände von Oldenburgs Go-To-Guy Rickey Paulding. Er attackiert den Korb - und wird mies geblockt! Aber der Ball geht ins Aus. Noch 3 Sekunden zu spielen. Spielerwechsel Oldenburg. Es kommt Keith Hornsby ins Spiel, der mit 1 Treffer aus 6 Feldwurfversuchen bis dahin noch fast nichts gerissen hat. Besagter Hornsby erhält aus dem Seiteneinwurf vor der Hamburger Bank den Ball über dem rechten Ellenbogen, dreht sich zum Korb auf, noch 2 Sekunden, dribbelt mit der linken Hand zur Korb-Korb-Linie, noch 1 Sekunde, macht einen Sprung rückwärts und wirft einen Dreier über die ausgestreckten Arme seines Verteidigers. Der Ball ist in der

Luft, die Spielzeit läuft ab, die Sirene ertönt, Treffer! Der Korb zählt, Oldenburg gewinnt 89:88.

Keith Hornsby sagte nach dem Spiel im Interview, dass er diese Würfe trainiert und sich gut vorbereitet fühlte. Seine Dreierquote in der Saison 2020/21 beträgt vor diesem Spiel sagenhafte 56,41% bei 44 Treffern aus 78 Versuchen. Bis zu seinem spielentscheidenden Dreier hatte er im Spiel jedoch nur eine Dreierquote von 25% bei 1 Treffer aus 4 Versuchen.

Dass T.J.Shorts Freiwürfe trainiert, können wir an dieser Stelle recht sicher annehmen. Er ging mit einer Freiwurfquote von 76,06% bei 54 Treffern aus 71 Versuchen in das Spiel. Bis zur Crunch Time verzeichnete er eine Freiwurfquote von 83,33% bei 5 Treffern aus 6 Versuchen.

Was ist den Spielern in ihren jeweiligen Wurfsituationen wohl durch den Kopf gegangen? Wurden sie durch ihre Treffer und Fehlversuche beeinflusst? Für wen war der mentale Druck höher: Shorts, der vier Mal an der Freiwurflinie werfen musste oder Hornsby, der ein Mal aus dem Dribbling abdrückte?

Nun, schwer zu sagen, Shorts hatte an der Freiwurflinie auf jeden Fall mehr Zeit darüber nachzudenken und gedanklich eine ausgiebige Runde „Was wäre wenn?“ zu spielen. Allerdings hatte er an der Freiwurflinie natürlich auch keinen Verteidiger vor der Nase, der ihm den Wurf erschwerte. Hornsby wiederum hatte durch seine Wurfentscheidung (Step-Back-Dreier) bei noch drei Sekunden Spielzeit, zwei Szenarien glasklar vor sich liegen: alles oder nichts.

Die spannendste Frage, die sich hieraus ergibt ist: Wie sind die Spieler mit den vergebenen Würfen, die sie beide im Vorfeld hatten, im Laufe des Spiels umgegangen?

Es braucht eine Menge Selbstbewusstsein, um einen verfehlten Wurf abzuhaken und sich nicht den Gedankenspielen zu den möglichen Konsequenzen von Gelingen oder Verfehlen des nächsten Wurfs hinzugeben. Dies ist vor allem bei knappen Spielständen und wenig verbleibender Spielzeit der Fall. Locker zu bleiben, weiterzuspielen, die nächste Wurfchance zu erkennen, die Hüfte zu beugen, in den Ball zu schwingen und abzudrücken wäre die Devise. Dann den Wurf erneut abhaken und für den nächsten spielen. Das fällt einigen Spieler*inne*n leichter als anderen. Die Tatsache, dass wir alle mal daneben werfen spendet dann auch nur bedingt Trost.

In uns selber zu vertrauen und weiterzuspielen bis sich die nächste Chance ergibt ist das Einzige, das uns in unserem Sport bleibt.

6. THE BEAST IN ME

Sechstens

Die eigene Bewertung des Wurfs ist das größte Problem.

Egal auf welchem Level du dich mit dem Thema Werfen beschäftigst, du solltest dir unbedingt folgendes Buch besorgen: „The Inner Game of Tennis“ von W. Timothy Gallwey. Nimm dir Zeit, es in Ruhe zu lesen.

Kurz zusammengefasst geht es um den Konflikt zwischen dem Bewussten und dem Unterbewussten in uns. Auf Seite 10 des Buchs heißt es: „I’m talking to myself,” say most people. But just who is the “I” and who the “myself”?“

Es ist eine große Hilfe für Spieler*innen, wenn sie beim Wurftraining unterstützt und gecoacht werden. Es ist ebenfalls ein großer Vorteil, wenn man immer wieder Videosequenzen des Wurfs aufnimmt und dann gemeinsam bespricht. Hierbei ist aber zu beachten, dass die Formulierungen „gut“ und „schlecht“ vermieden werden. Das ist total schwer, da die Kopplung von „Treffer = gut“ und „Fehlwurf = schlecht“ ganz tief in jedem Spieler und in jeder Spielerin verwurzelt ist. Es muss sich erst einmal ein vorteilhafter Bewegungsfluss entwickeln, sodass der Ball beständig mit hoher Flugkurve geradewegs in Richtung der Ringmitte unterwegs ist, bis man über Treffer / Fehlwurf und Quoten nachdenken kann.

Den Spieler*inne*n den auf Treffern basierten Erfolgsdruck zu nehmen und sie sich auf das Wesentliche fokussieren zu lassen, nämlich den aktiven Gedankenprozess zu vernachlässigen und dem eigenen Bewegungsfluss freien Lauf zu lassen, ist die Aufgabe von uns Coaches. Hier können wir als Trainer*innen Unterstützung anbieten, indem wir immer wieder einmal Aufgaben formulieren, die den Fokus vom ‚Trefferzwang‘ im Training hin zum schwungvollen Gelingen lenken (z.B.: wirf einen Airball; wirf den Ball mit viel Schwung oben auf das Brett oder vorne/hinten/links/rechts auf den Ring).

Je mehr Vertrauen unsere Spieler*innen in ihren eigenen Schwung gewinnen, umso besser stehen unsere gemeinsamen Chancen im Wettkampf erfolgreich zu sein.



DIE TECHNIK IM DETAIL

TEACHING POINTS

Lass uns jetzt genauer auf die einzelnen Elemente schauen, die für den Wurf maßgeblich sind und deren Zusammenspiel wichtig für das Gelingen der gesamten Aktion sein wird. Wir gehen dabei von den Füßen bis zu den Fingerspitzen vor, also von unten nach oben. In dieser Reihenfolge zu arbeiten macht meiner Ansicht nach am meisten Sinn, da wir uns zunächst ein gutes Fundament in der unteren Körperhälfte erarbeiten, aus dem wir dann viel Schwung für die Ballverarbeitung holen können. In dieser Reihenfolge gehe ich auch im Training vor.

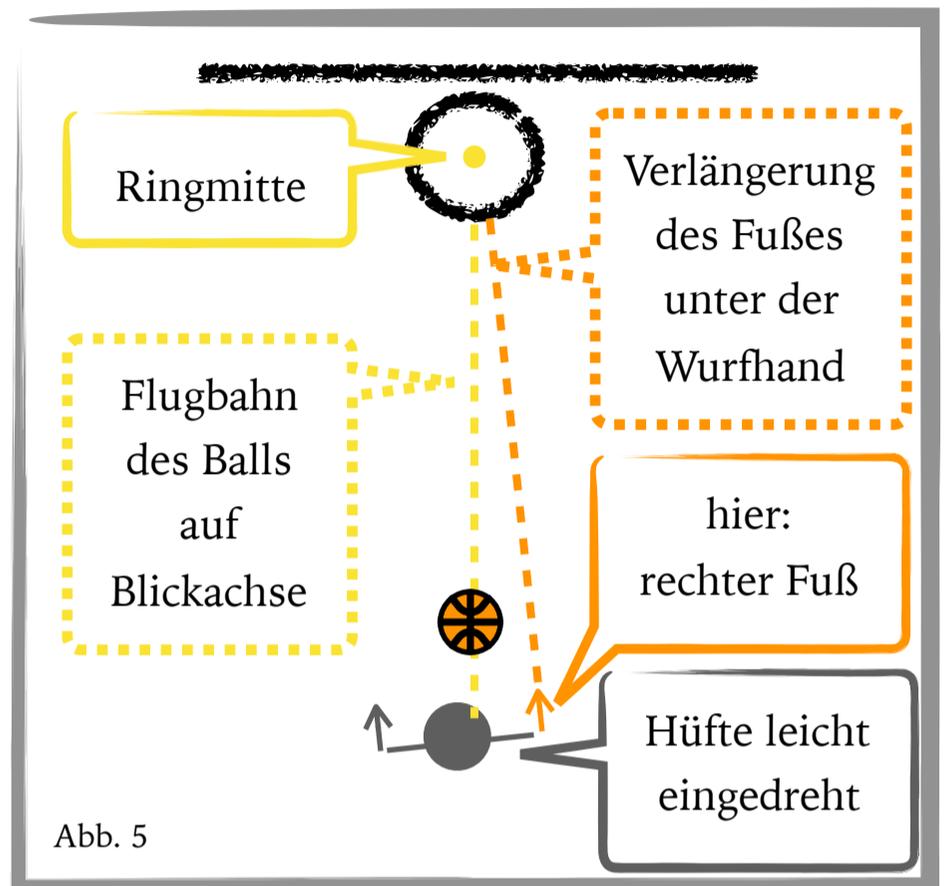
FÜßE

Die Stellung der Füße überträgt sich im Laufe der Wurfbewegung in alle darüber folgenden Körperteile. Sie beeinflusst die Stabilität, die später über die Beine, die Hüfte und den Rumpf erzeugt wird. Je dichter die Füße beisammen sind, desto schwieriger ist es, die aufwärtsgerichtete Körperstreckung zu balancieren. Dies gilt vor allem bei Würfen, die nicht aus dem Stand vorbereitet werden, sondern aus der Bewegung. Es empfiehlt sich eine Fußstellung, die ungefähr hüftbreit sein sollte. Dadurch wird sichergestellt, dass die Blickachse sowie die Schwungachse im eigenen Zylinder verbleiben können, wodurch sie leichter in Einklang zu bringen sind.

Das Körpergewicht sollte dabei eher auf dem Vorfuß liegen. Der Fuß unter der Wurfhand sollte etwas dichter zum Ziel stehen, was später die gesamte Körperstreckung erleichtern wird. Dabei sollte es aber nicht übertrieben und gar eine richtige Schrittstellung eingenommen werden, es sei denn, ich versuche von deutlich hinter der Dreierlinie zu werfen. Ungefähr eine halbe Fußlänge reicht bereits aus, um im weiteren Bewegungsverlauf die gewünschte reduzierte Spannung im Bereich des seitlichen Rumpfs zu erlangen und auch genügend Druck unter den Ball zu bekommen.

Je nach dem wie wohl sich später geübte Werfer*innen mit ihren Wurfbewegungen fühlen, sollte auch ein hinein rollen in den Wurf über die Ferse des anderen Fußes geübt werden, was einen Distanzwurf aus einem Sternschritt oberhalb der Freiwurflinie zu rhythmisieren hilft.

Wenn wir uns die eingangs bereits einmal erwähnte Fußstellung auf einem Zifferblatt vorstellen, wobei die Ringmitte auf 12 Uhr liegt, so ist für rechtshändige Werfer*innen eine imaginäre Uhrzeit zwischen 10 Uhr und 12 Uhr vorteilhaft. Damit zeigt die Fußspitze unter der Wurfhand auf die Ringmitte, meist jedoch darüber hinaus. Für linkshändige Werfer*innen gilt entsprechend eine Uhrzeit zwischen 12 Uhr und 2 Uhr als vorteilhaft.



Die Abbildung 5 zeigt skizzenhaft die Ausrichtung von Blickachse bei einer optischen Rechtsdominanz sowie die Verlängerung der Fußstellung unter der rechten Hand. Hierauf basieren die Beschreibungen der darauf folgenden Körperregionen.

KNIE

Für die Kraftgewinnung ist das Beugen der Knie in der Wurfvorbereitung unerlässlich. So wie die Fußstellung maßgeblich die gesamte Wurfbewegung beeinflussen wird, so wird das Beugen der Knie und das anschließende Strecken der Beine für den Schwung sorgen.

Es kommt hierbei fast immer vor, dass Werfer*innen aus einer leichten bis deutlichen X-Bein-Stellung heraus werfen. Hier kann auch ein Grund für eine zu flache Flugkurve bei Distanzwürfen zu finden sein, wenn ein übermäßiges Einknicken der Knie zumeist bei bereits fast gestreckter Hüfte den Bewegungsschwung frisst. Es ist vorteilhafter für die Schwunggewinnung, wenn die Knie bei gebeugter Hüfte nur leicht ins X gehen.

HÜFTE

Die Hüfte ist das Kernstück der ganzen Wurfbewegung. Sie ist sozusagen das Zentrum der Macht. Wer sich der Hüftstellung und ihrer Auswirkung auf den späteren Wurf bewusst ist, kann hier am meisten zum konstanten Gelingen von Würfen beitragen. Denn wenn ich in der Wurfvorbereitung meine Hüftbeugung etwas verstärke, verlängere ich den Weg der Körperstreckung und gebe somit allen darüber und darunter liegenden Körperpartien mehr Zeit rhythmisch zusammen zu arbeiten. Die Position der Hüfte ist maßgeblich für die Kontrolle über den eigenen Körperschwerpunkt. Sie ist das Bindeglied der oberen und unteren Extremitäten und ihre Beugung sowie Streckung bestimmen unseren Bewegungsfluss in der Wurfbewegung.

RUMPF

Damit die Energie, die wir aus den Beinen holen, auch möglichst ohne große Verluste über die Hüfte hinaus in die Schultern und Arme übersetzt werden kann, bedarf es eines festen Rumpfs. Eine gut ausgebildete Rumpfmuskulatur ermöglicht die nötige Festigkeit im Bereich der Lendenwirbelsäule, die die Wurfbewegung stabilisiert. Die Rumpfstabilität ist der Garant für die Körperkontrolle in der Körperstreckung.

SCHULTERN

Bei all der muskulären Spannung, die notwendig ist, um genügend Schwung für die Wurfbewegung zu generieren, bedarf es einer lockeren Schulterpartie. Sind die Schultern verspannt, so kann der Ellenbogen nicht geschmeidig unter den Ball schwingen und der generierte Bewegungsfluss wird gebrochen. Eine zu flache Flugkurve durch einen nahezu statischen Ellenbogen im Abwurf ist meist die Folge. Also: entspann you! Wenn du hochprozentig treffende Freiwürfer*innen beobachtest, kannst du häufig sehen, dass sie vor ihren Freiwürfen einmal kurz die Schultern kreisen oder anziehen und sie dann entspannt nach unten sacken lassen.

Die Schulterregion ist so wichtig für die Übersetzung des Schwungs des Körpers in den Wurfarm, dass ich ihr gleich nach diesen kurzen Beschreibungen der einzelnen Details der Technik ab Seite 31 ein ganzes Kapitel widmen werde.

ELLENBOGEN

Wenn die bisher beschriebenen Körperpartien im Einklang sind, kann der Ellenbogen seine Magie entfalten. Erst, wenn Knie, Hüfte und Schultern gut zusammenarbeiten, ermöglichen sie dem Ellenbogen eine flüssige Reise unter den Ball und den schwungvollen Übergang in die Armstreckung. Wenn der Ellenbogen dabei locker vor der Schulter die Streckung durchläuft, ermöglicht er die Wurfanbahnung und den späteren Abwurf des Ball auf der Blickachse. Er ist der Garant für eine hohe Flugkurve des Balls.

Die Stellung der Ellenbogen sollte in der Ballverarbeitung etwas über schulterbreit sein, damit die Schwungachse früh der Blickachse entsprechen kann.

Von der Ballannahme bzw. der Aufnahme aus dem Dribbling durchläuft der Ellenbogen des Wurfarms unterschiedliche Beugewinkel. Im Dip beträgt dieser in der Regel über 90°. Damit der Ball nun dicht am Körper nach oben schwingen kann, sollte der Ellenbogen auf seiner Reise zwischen Hüfthöhe und Schulterhöhe einen Beugewinkel im Bereich von 45° aufweisen. Dies ermöglicht das Führen des Balls auf der Blickachse und lässt die Schwungachse sich früh dem unteren Stück der theoretischen Bahn des Balls nähern. Der ganzheitliche Bewegungsfluss ist hier entscheidend sowie im Speziellen das Timing der Armstreckung im Verhältnis zur Beinstreckung.

HANDGELENK WURFHAND

Das Handgelenk der Wurfhand ist der Impulsgeber aus dem Dip. Habe ich die Hände am Ball und ziehe den Handrücken im Beginn der Aufwärtsbewegung des Balls leicht zu mir hin, so ist dies vom Timing her der Auftakt in das Schwingen des Körpers unter den Ball. Es ermöglicht dem Ball an fast identischer Stelle im Raum zu verharren und es ermöglicht mir durch das Absenken des Körperschwerpunkts meinen Körper unter den Ball zu modellieren. Durch das Anziehen des Handgelenks gelangt der Unterarm und damit auch der Ellenbogen früh unter den Ball.

Vom Anziehen bis zum Abklappen des Handgelenks ist ein Arbeitswinkel in beide Richtungen von bis zu 90° vorteilhaft. Ein längerer Weg im Handgelenk ermöglicht letzte Korrekturen vor dem Abwurf, vor allem durch die entstehende Hebelwirkung sowie die Variation der Intensität des Abklappens.

FINGER WURFHAND

Der Ball ist rund. Somit hat er im Durchmesser eine dickste Stelle, einen Äquator. Dieser Äquator sollte zwischen Zeigefinger und Mittelfinger der Wurfhand verlaufen, damit der Ball ausbalanciert auf der Hand geführt und dann präzise über die Fingerspitzen auf seine Flugbahn geschickt werden kann. Dabei rollt der Ball während der Klappbewegung des Handgelenks über die Fingerspitzen.

Der Äquator des Balls sollte sich nahe der Blickachse befinden und die sich durch das Rollen über die Fingerspitzen ergebende Drehachse sollte nahezu parallel zum Boden sein.

ROTATION DES BALLS

Die logische Konsequenz aus dem rollenden Abwurf über die Fingerspitzen ist eine Rückwärtsrotation des Balls, während er auf seine Flugbahn steigt. Die Rotation ist Indikator für den Abwurf über die Fingerspitzen und kann Aufschluss über die Handstellung im Abwurf sowie die zuletzt beteiligten Finger geben.

HANDGELENK STÜTZHAND

Während das Handgelenk der Wurfhand angezogen und abgekappt wird, durchläuft das Handgelenk der Stützhand keine Klappbewegung. Es sollte höchstens eine leichte Rotation bei der Wurfbewegung durchlaufen, die den Daumen der Stützhand in eine Linie mit dem Unterarm bringt.

Manchen Werfer*innen fällt es schwer diese Rotation während des Wurfs zu vollziehen. Hier kann man bereits vorrotiert in die Ballverarbeitung gehen, sodass kurz vor Ballerhalt der kleine Finger der Stützhand zum Boden rotiert, was wiederum den Daumen der Stützhand fast auf eine Linie mit dem Unterarm bringt.

FINGER STÜTZHAND

Der Daumen der Stützhand sollte nicht am Ball mit drücken, wenn der Abwurf erfolgt. Dies führt oft zu einer seitlichen Manipulation der Flugbahn und ist meist sehr hinderlich für das Herausarbeiten einer nahezu identischen Wurfbewegung. Die Finger

der Stützhand sollten locker am Ball liegen ohne großen Druck über die Fingerspitzen auf den Ball auszuüben. Trotzdem gibt es einige erfolgreiche Werfer*innen, die ihren Daumen einsetzen. Sie haben trotz dieses kleinen Fehlerbilds Erfolg mit ihrem Wurf, wenn der Daumen der Stützhand direkt über dem Daumen der Wurfhand platziert ist. Hierbei kommt es dann aber vor, dass der Abwurf eher über den Mittelfinger und den Ringfinger erfolgt, sodass der Ball auf einer leicht gekippten Achse rotiert.

BLICK

Dein Blick sollte auf die Ringmitte gerichtet sein. Deine sich so ergebende Blickachse gibt den Weg für das Handgelenk der Wurfhand, die Schwungachse, vor. Versuche deinen Blick am Ziel zu belassen und führe deinen Wurf aus. Wenn der Ball deine Hand verlassen hat, schaue ihm im Steigen nach. Dadurch erhältst du unmittelbar Feedback über den Abwurfwinkel und die Rotation des Balls. Bei Würfen von jenseits der Dreipunktlinie hast du genügend Zeit den Blick vom Ball wieder auf das Ziel zu richten, um einschätzen zu können, ob sich der Ball wirklich auf die Ringmitte absenkt oder etwa eine seitliche Abweichung zu erwarten ist.

FOLLOW THROUGH

Damit ist die Streckung des Wurfarms gemeint. Im Speziellen das volle Abklappen des Handgelenks der Wurfhand. Erst, wenn der Wurfarm jedes Mal ganz gestreckt und das Handgelenk völlig abgekappt wird, wird eine nahezu identische Wiederholung der Wurfbewegung möglich. Also: Arm ganz durchstrecken, Handgelenk ganz abklappen.

FLUGKURVE

Je höher der Ball durch die Luft fliegt, desto größer ist die potentielle Trefferfläche, die der Ring bietet. Erdanziehung und Hallendächer begrenzen allerdings die maximale Flughöhe des Balls. Es ist von Vorteil, wenn der Ball ungefähr in einem Winkel zwischen 45° und 50° auf den Korb hinunterfällt. Würfe, die deutlich flachere Flugbahnen aufweisen haben eine geringere Chancen ihr Ziel zu treffen, da die relative Trefferfläche des Rings geringer wird. Würfe, die eine deutlich steilere Flugbahn aufweisen, bedürfen viel mehr Kraft und einer sehr feinen Steuerung über Handgelenk

und Fingerspitzen. Je länger der Weg wird, den der Ball zurücklegen muss, umso schwieriger ist die feinmotorische Steuerung und desto schwieriger ist eine nahezu identische Wiederholung. Der Einfachheit halber orientieren wir uns am 45° Winkel.

Um also den vorteilhaften Winkel von 45° zu erhalten, ist die maximale Flughöhe je nach Entfernung zum Korb zu variieren. Je weiter man also vom Ziel entfernt ist, desto höher muss die Flugkurve verlaufen (siehe Bild 7, großer Einfallswinkel bei Distanzwurf von jenseits der Dreipunktlinie erhöht die relative Trefferfläche für den Ball).



SCHRITTFOLGEN DER WURFVORBEREITUNG

Es gibt unterschiedliche Schrittfolgen, wie man in die Ballverarbeitung starten kann. Diese sollten alle beherrscht werden, wobei es deutliche Präferenzen bei Spieler*innen gibt.

Der Parallelstopp beschreibt ein gleichzeitiges Aufsetzen beider Füße auf dem flachen Vorfuß.

Der Schrittstopp erfolgt abwechselnd. Die Reihenfolge der Füße im Schrittstopp beeinflusst den Bewegungsfluss in den Dip. Viele Werfer*innen bevorzugen hier zunächst das Setzen des Fußes unter der Stützhand und dann das Setzen des Fußes

unter der Wurfhand, da dies einen flüssigeren Übergang in Dip und Körperstreckung ermöglicht und häufig mehr Balance bietet. Die rhythmische und flüssige Wurfbewegung wird dadurch erleichtert. Hier kann der Fuß unter der Stützhand zunächst auf dem Vorfuß gesetzt oder aber über dessen Ferse in den zweiten Schritt hineingerollt werden. Der Fuß unter der Wurfhand sollte in beiden Fällen flach auf den Vorfuß erfolgen. Das Setzen des zweiten Fußes erfolgt zeitgleich mit dem oben beschriebenen Heranziehen des Handgelenks der Wurfhand und ist Verstärker des Impulses aus dem Dip des Balls. Es wird immer wieder von Shooting Coaches thematisiert, dass diese Schritttechnik der Wurfbewegung in der Anbahnung zu viel Energie raube und dass die reaktive Arbeit auf dem Vorfuß mehr Schwung für den Wurf biete. Dies mag zum Teil stimmen. Bei Erwachsenen, die genügend Kraft für das Werfen mitbringen, hilft der Einsatz der Ferse jedoch die Bewegung zu balancieren und den benötigten Schwung zu dosieren. Dieser Vorteil der Balance und der Dosierung ist meiner Ansicht nach wertvoller als die Reduktion eines dynamischen Momentums.

Das Bild 8 zeigt das Rollen in den Wurf über die Ferse des Fußes unter der Stützhand. Der Fuß unter der Wurfhand wird flach auf den Vorfuß gesetzt.



BALLANNAHME AUS EINEM PASS

Bild 8 zeigt ebenfalls meine Handstellung vor Ballerhalt. Meine Wurfhand befindet sich bereits hinter dem nahenden Ball während meine Stützhand seitlich des Balls zum Boden vorrotiert. Mein Daumen der Stützhand zeigt dabei in Richtung des Ziels und nicht zur Wurfhand. Dies verringert die Möglichkeiten des Daumens der Stützhand eine aktive Rolle im Abwurf zu haben.

BALLAUFNAHME AUS DEM DRIBBLING

Das Einleiten der Wurfbewegung aus dem Dribbling ist etwas schwieriger als aus dem Pass. Je nach dem mit welcher Hand zuletzt gedribbelt und mit welcher Hand geworfen wird, muss der Ball aus einem letzten kraftvollen Dribbling in die Wurftasche geführt werden (wenn es einmal besonders schnell gehen muss, kann hierauf verzichtet werden, was den Schwierigkeitsgrad des Wurfes noch einmal erhöht). Dabei erfolgt die Ballaufnahme schließlich wie die Ballaufnahme aus dem Pass mit der Wurfhand hinter dem Ball und der seitlich bereits vorrotierten Stützhand. Zeitgleich werden die Füße gesetzt und der Körperschwerpunkt im Dip durch das Beugen der Hüfte und der Knie abgesenkt. Die daraus entstehende Komplexität erhöht den Schwierigkeitsgrad der Bewegung.

Häufig fällt es Spieler*innen leichter in ihren Wurf zu kommen, wenn das letzte Dribbling mit der Stützhand erfolgt und der Ball danach seitlich in die Wurftasche gebracht werden kann. Der Unterarm des Wurfarms kann sich dabei bereits an den Körper schmiegen und in der Folge flüssig unter den Ball schwingen. Diese Bewegung fällt bei der Ballaufnahme aus dem Dribbling mit der Wurfhand schwerer, da sich die Wurfhand bei dem letzten Dribbling über dem Ball befindet und zunächst zurückgeklappt und dann vorrotiert werden muss.

In besonderen Fällen, in denen Spieler*innen sich schwer tun aus dem Pass heraus einen natürlichen Bewegungsfluss zu entwickeln, kann das Werfen aus dem Dribbling helfen, ihren Wurf zu rhythmisieren. Hier ist das offene Gespräch wichtig. Über das Einholen von Feedback erhalten wir als Trainer*innen Rückschlüsse auf die Bedürfnisse der Spieler*innen für die weitere Gestaltung des Wurftrainings.



DIE ANATOMIE DER SCHULTER

Wir müssen uns jetzt einmal einem ernstem Thema zuwenden. Das wird sich aber wirklich lohnen, da wir mit der Schulterregion einen sehr spannenden Bereich unseres Körpers betrachten werden. Denn ganz ohne wissenschaftlichen Input kommen wir ab einem gewissen Punkt nicht mehr weiter. Aber keine Sorge: Ich werde hier nicht zu akademisch unterwegs sein, da ich ja eingangs versprochen hatte, mich möglichst verständlich auszudrücken. Also, Anatomie, let's go!

Der Körper ist in seiner Funktionalität ein wahres Wunderwerk. Er lässt uns große Freiheiten im Einsatz unserer Extremitäten und ermöglicht deren Zusammenspiel in unfassbar vielen verschiedenen Kombinationen. Dieses ganzheitliche Zusammenspiel ist für das flüssige Gelingen des Basketballwurfs von großer Bedeutung. Hierbei hilft es, wenn wir über etwas mehr Detailwissen bestimmter Körperregionen und deren Funktionsweise verfügen.

In der Betrachtung der Wurfbewegung und ihrer Vorbereitung sowie auch allgemein im Mannschaftsspiel auf dem Basketballfeld, habe ich immer ein wunderbares Zitat der Designer Ray und Charles Eames im Hinterkopf:

„The details are not the details. They make the design.“

Die Wahrnehmung des Einzelnen in der Betrachtung des Ganzen nimmt damit eine große Rolle ein. Wir müssen uns dafür etwas Fachliteratur zuwenden, damit wir eine gemeinsame Basis für die Folgerungen auf den nächsten Seiten haben.

Der Schultergürtel ist eine sehr komplexe Körperpartie. Das Bild 9 zeigt den Schultergürtel in einer Aufsicht (Sportanatomie, J. Weineck 2008, S. 137, Abb. 95: Schematische

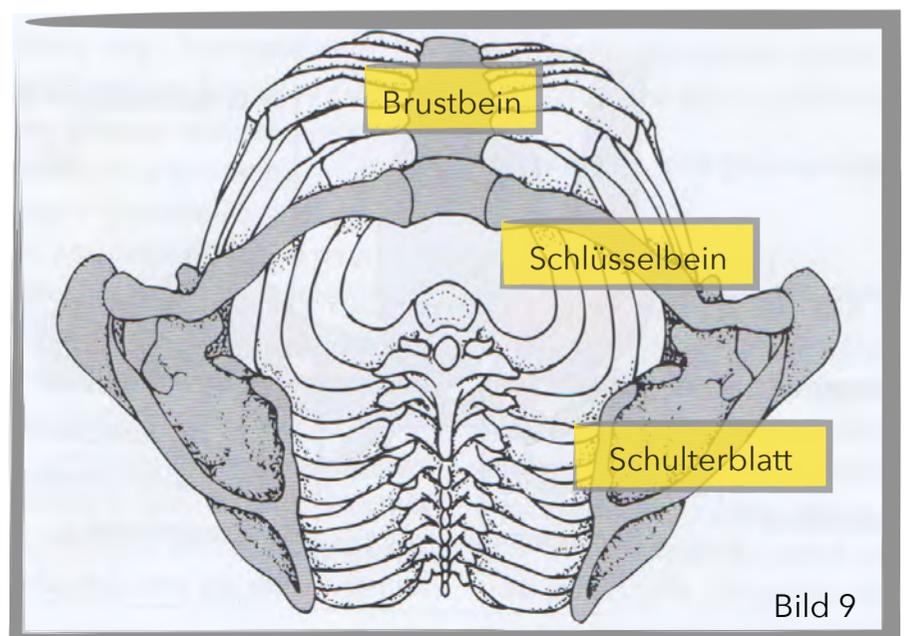
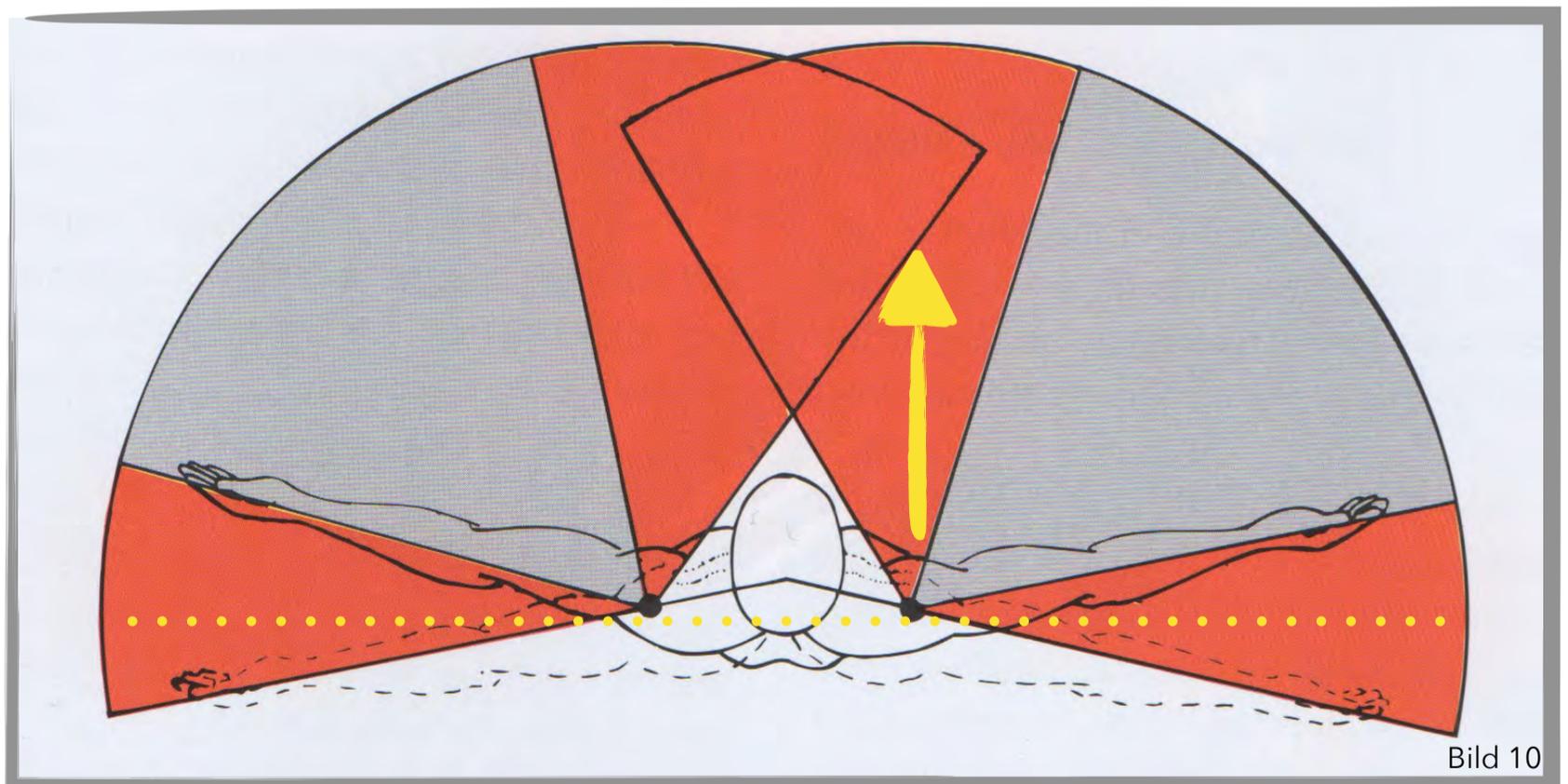


Bild 9

Darstellung des Schultergürtels (Aufsicht)). Weineck führt auf der S. 137 hierzu aus: „Der Schultergürtel fixiert das Schultergelenk am Rumpf und stellt somit eine Verbindung zwischen Arm und Rumpf her. Der Schultergürtel wird von Schulterblatt (Scapula), Schlüsselbein (Clavicula) und Brustbein (Sternum) gebildet. Im Gegensatz zum Beckengürtel, der die Wirbelsäule und untere Extremität relativ starr verbindet, ist der Schultergürtel ein sehr bewegliches Bindeglied. Schulter- und Schultergürtelregion bilden einen Gelenkkomplex, mit dessen Hilfe sich die große Beweglichkeit des Schultergürtels bzw. des Schultergelenks erklären lässt.“

Diese Beweglichkeit ist im Bild 10 dargestellt (Sportanatomie, J. Weineck 2008, S. 138, Abb. 96: Die Erweiterung des Bewegungsfeldes der Arme im Schultergelenk durch die zusätzlichen Bewegungsmöglichkeiten des Schultergürtels (Erweiterungsbereich rot)). Zum besseren Verständnis von Bild 10 schreibt Weineck des Weiteren auf der S. 137: „Durch die Verschieblichkeit des Schultergürtels wird das Bewegungsfeld der Arme fast verdoppelt, was für die Erweiterung des Greifraumes der Hand von erheblicher Bedeutung ist.“



Wenn also die Verschieblichkeit des Schultergürtels die Beweglichkeit in die roten Bereiche ermöglicht, findet hier komplexe, muskuläre Arbeit statt. Umliegende Muskeln werden aktiv und eine ganze Körperregion ist beansprucht. Der gelbe Pfeil im Bild 10 steht im rechten Winkel zur gelb gepunkteten Schulterachse (beide Hilfslinien habe ich nachträglich hinzugefügt).

Die Schulterpartie sollte aber ‚locker‘ sein. Es drängt sich prompt die Überlegung auf, ob es für den Basketballwurf überhaupt sinnvoll ist, sich frontal auf den Korb auszurichten und einen 90° Winkel von Oberarm zu Schulterachse zu forcieren, was ja nur unter erhöhtem Aufwand möglich ist.

Meiner Ansicht nach ergibt es keinen Sinn. Wir würden damit eine ohnehin schon komplexe Aufgabe für den Körper nur noch komplexer machen. Schließlich bedarf es mehr Aktivität, damit mehr Steuerung und damit auch mehr koordinativen Aufwand, eine Bewegung in diesen Bewegungsbereich hinein und später auch darin auszuführen.

Wenn wir mit unserem Ellenbogen in den rot markierten Bereich vor dem Körper hinein wollen, müssen wir den Oberarm zum Brustbein ziehen. Dies bedarf der Aktivität des Brustmuskels. Ab dem Übergang vom grauen in den roten Bereich wird zudem eine Aktivität des Schulterblatts spürbar. Das Schulterblatt stellt sich am Rücken leicht auf, da es um den Brustkorb herum gleiten muss. Das Schulterblatt sollte jedoch flach am Körper anliegen, um den inter- und intramuskulär koordinativen Aufwand in diesem Gebiet zu minimieren.

Die Lösung für diese anatomisch vorgegebene Hürde stellt die Oberkörperrotation in der Wurfvorbereitung und deren Verstärkung in der Wurfbewegung dar. Sie vergrößert den Winkel vom Oberarm zur Schulterachse deutlich über die 90° hinaus und belässt das Schulterblatt flach am Rücken.



ROTATIONEN

Meiner Ansicht nach kann man also nicht nur bestimmte Rotationen im Körper nutzen, um die Wurfbewegung geschmeidig zu gestalten, man sollte sie sogar bewusst herbeiführen und in bestimmten Sequenzen der Wurfbewegung zu einem gewissen Grad vorbereiten. Die Vorrotation der Hände und Füße im Ballerhalt wurden bereits in den Details der Technik thematisiert und sie wird auch später noch einmal aufgegriffen.

Dieser Abschnitt über Drehimpulse im Körper befasst sich nun ausführlicher mit den Folgen, die sich im Verlauf der Wurfbewegung positiv auf die Schulterregion auswirken.

Es gibt einige Dudes auf YouTube, die in mehreren Clips und häufig am Beispiel Stephen Currys über Rotationen in der Wurfbewegung sprechen und diese auch sehr gut in ihren Videos visualisieren. Ich kann dir empfehlen in die Channels von Basketball Tips Shotur, BBALBREAKDOWN oder ShotMechanics reinzuschauen. Stephen Curry, der beste Dreierschütze der NBA, zieht natürlich sehr viel Aufmerksamkeit auf sich. Zum einen durch seine Wurftechnik und zum anderen durch seinen Erfolg mit dieser Technik. Er ist ein Meister darin, seinen Körper so unter den Ball zu bringen, dass er für einen Spieler seiner Statur wahnsinnig viel Power unter den Ball bekommt. Dabei rotiert er einige Bereiche seines Körpers bereits so vor, dass sie in der Körperstreckung den Winkel von Oberarm zur Schulterachse weit über die 90° geöffnet haben. Damit kann Curry präziser die Flugbahn des Balls steuern. Man kann beobachten, wie er bei Würfen aus dem Spiel heraus seine Füße vorrotiert und daraus in die Körperstreckung geht, wobei sein Oberkörper in dieselbe Richtung rotiert, die die Füße vorgeben. Im Freiwurf steht er jedoch mit den Füßen relativ gerade auf den Korb ausgerichtet und vollzieht hier nur die Rotation im Oberkörper. Das kann daran liegen, dass er beim Freiwurf viel dichter am Korb ist als bei seinen langen Dreiersversuchen und weniger Schwung für den Wurf benötigt. Es kann aber auch ein Zeichen eines alten „gecoachten“ Musters sein, das Curry nicht abgelegt hat. Er scheint sich mit den Fußstellungen in beiden Situationen jedenfalls sehr wohl zu fühlen, was sich auch in seinen Trefferquoten widerspiegelt.

Die Auswirkungen der Rotationen, die Curry für seine Würfe nutzt, und deren positiven Effekt auf seine Erfolgsaussichten, verdeutlicht folgende Statistik, die Kirk Goldsberry in seinem 2019 erschienenen Buch „SprawlBall“ beschreibt:

Im Zeitraum vom Saisonbeginn 2014/2015 bis zu einem sagenumwobenen Spiel der Golden State Warriors bei den Oklahoma City Thunder am 27. Februar 2016, das Curry Sekundenbruchteile vor Ende der ersten Verlängerung mit einem Dreier für die Warriors gewann, gab es in der NBA insgesamt 3.348 Wurfversuche, die von weiter als 4 Fuß hinter der Dreierlinie geworfen wurden. Davon fanden nur 19% das Ziel. Die Dreierlinie der NBA ist noch einmal deutlich weiter vom Korb entfernt als im von der Weltorganisation FIBA regulierten Basketball. Während wir hier in Deutschland beispielsweise ab 6,75m (in den Spielfeldecken 6,60m) Entfernung zur Ringmitte einen Dreier erzielen, sind es in der NBA 23.75 Fuß Entfernung (in den Spielfeldecken 22 Fuß). Damit liegt die NBA Dreierlinie mit ca. 7,24m noch einen knappen halben Meter weiter draußen. Wenn wir also über Dreierversuche reden, die noch einmal 4 Fuß dahinter liegen, befinden wir uns im Bereich ab 8,45m Korbentfernung. In einer Liga, in der so ein weiter Wurf bei nur 19% der Versuche in den Korb geht, weist Stephen Curry bei diesen Wurfversuchen zum besagten Zeitpunkt eine Trefferquote von beinahe 42% auf (66 von 158). Steph hatte hier als Erster den Bogen raus. Er ist ein Pionier aus dieser Distanz, dem in den vergangenen Jahren andere Spieler folgten.

Am 27. Februar 2016 nimmt Curry den spielentscheidenden Wurf aus dem Dribbling, wirft über den ausgestreckten Arm des auf ihn zuspringenden Verteidigers und trifft den Korb zum Sieg. Und das sogar aus 37 Fuß Entfernung. Das sind über 11,20m Korbentfernung. Wahnsinn!

Es gab ein paar Faktoren, die diesen Treffer begünstigten. Zunächst hatte Curry zuvor 11 seiner 15 Dreierversuche getroffen und stand bereits bei 43 Punkten. Ja, nochmal, elf von fünfzehn! Man kann also sagen, dass er einen ganz guten Tag erwischt hatte. Dann bekommt er den Ball bei ausgeglichenem Spielstand und ungefähr 5 verbleibenden Spielsekunden an der linken Seitenauslinie ungefähr auf Höhe der eigenen Dreierlinie in die Hände, bringt ihn ohne Verteidigungsdruck mit zwei Dribblings der linken Hand über die Mittellinie, ohne dabei jedoch viel Tempo aufzunehmen. Die Spieler der Thunder lassen ihm etwas zu viel Platz, Curry nimmt ein drittes Dribbling und geht flüssig wie immer, mit freier Sicht auf den Korb sowie einem bis zum Bersten gefüllten Selbstbewusstsein in seinen Wurf und versenkt den zwölften Dreier des Abends. Kommentator Mike Breen brachte es dann mit seinem Lieblingsausruf auf den Punkt: BANG!

Wenn du dir diesen Wurf ganz genau ansiehst, kannst du Details entdecken, die hier im Mittelpunkt stehen: die Rotation der Füße in der Wurfvorbereitung und die Rotation im Oberkörper während der Körperstreckung. Curry befand sich auf der linken Seite des Spielfelds und dribbelte relativ dicht an der Seitenauslinie. Als er zum Wurf ansetzte, standen seine Füße nahezu parallel zur Seitenauslinie und sein Oberkörper zeigte zur Grundlinie. Er setzte sehr früh zur Streckung des Wurfarms an und hatte den Ball bereits geworfen, kurz nachdem seine Füße den Boden verließen. Dies erlaubte ihm genügend Schwung für eine hohe Flugkurve unter den Ball zu bringen. In seiner Körperstreckung, kurz nachdem er den Ball losließ, zeigte sein Oberkörper sogar zur Spielfeldecke. Er rotierte also in der Körperstreckung weiter.

Dieses Öffnen des Winkels von Oberarm und Schulterachse, das sich durch die Rotation der Füße über die Hüfte in den Oberkörper überträgt, lässt also den Oberarm in einer Stellung arbeiten, die die Schulterregion entspannt und das Schulterblatt frei nach oben gleiten lässt, ohne es unnötig zu bemühen. Viele erfolgreiche Werfer*innen nutz(t)en diesen Mechanismus der Rotation des Körpers. Manche nutz(t)en ihn mehr, manche weniger, manche in der Wurfvorbereitung, aber fast alle nutz(t)en Rotationen während der Bewegung.

Wenn du dir die 5 erfolgreichsten Dreierschützen der NBA Geschichte ansiehst, wirst du deutliche Unterschiede in ihren Wurftechniken finden. Schau dir dazu Videos von Ray Allen, Stephen Curry, Reggie Miller, Kyle Korver und James Harden an. Ray Allen sprang sehr hoch, warf mit leicht vorrotierter Hüfte, leichter Rotation in der Körperstreckung, er nutzte den Daumen der Stützhand und nutzte sogar vom Set Point in den Abwurf eine weitere Pendelbewegung über dem Kopf. Curry wirft schwungvoll aus einem vergleichsweise niedrigen Set Point, wobei auch er mit dem Daumen der Stützhand arbeitet. Reggie Millers Füße zeigten häufig zum Ring, wenn er frei werfen konnte. Seine Knie gingen so sehr in eine X-Bein-Stellung, dass sie sich manchmal berührten. Miller warf den Ball mit ausgestelltem Ellenbogen und hatte sehr lange Kontakt mit der Stützhand, die er manchmal gegen seinen Wurfarm klatschen ließ. Kyle Korver wirft mit dem Ellenbogen des Wurfarms direkt unter dem Ball, seine Stützhand löst er, bevor er wirft, wobei seine Hüfte deutlich rotiert. James Harden rotiert sehr früh und sehr weit in seinem Wurf, was man bei Linkshändern häufiger beobachten kann. Diese fünf Werfer fühlen sich mit ihren Würfen wohl und trainieren das Werfen so häufig, dass kleine technische Unwägbarkeiten toleriert werden. Zudem haben es alle kontinuierlich geschafft, ihr Handgelenk nahe der Blickachse arbeiten zu lassen. Kleine Rotationen zur für sie richtigen Zeit an der für sie richtigen Stelle haben ihnen geholfen, ihren eigenen Wurf zu finden und zu perfektionieren.



PENDELBEWEGUNGEN DES BALLS

Es gibt drei markante Wege des Balls, die ich hier thematisieren möchte:

1. Der Dip
2. Der Weg von der Wurftasche in den Set Point
3. Der Weg vom Set Point in den Release

Die schwarze Bahn zeigt den theoretischen Weg von der Wurftasche zur Ringmitte.

Die orangefarbenen Pfeile zeigen den Weg des Balls über das Auge hin zur Flugbahn, die sich in ihrem Verlauf sehr stark der theoretischen Bahn annähert.

Die rot gepunkteten Pfeile beschreiben jeweils größere Abweichungen und

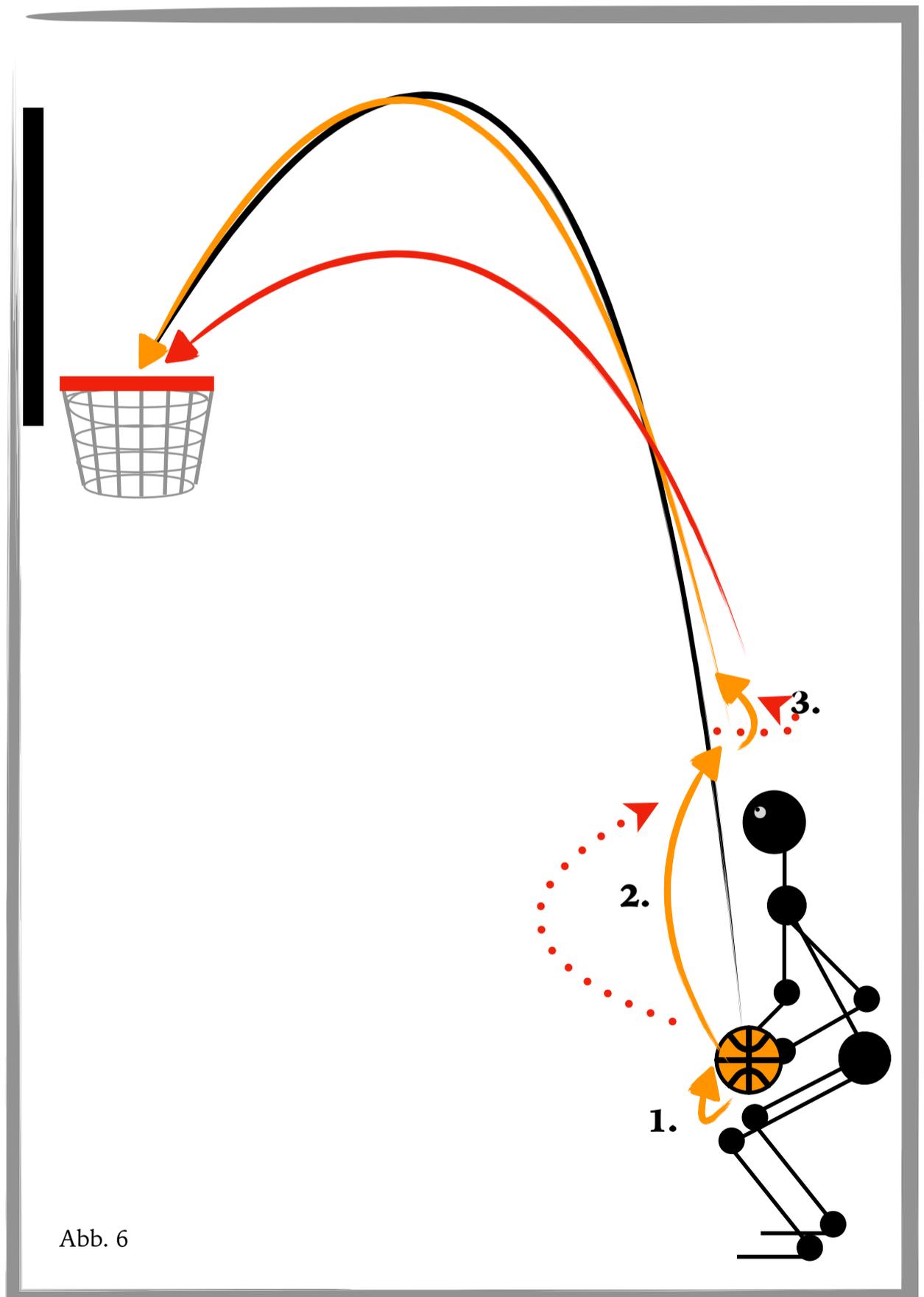


Abb. 6

summieren sich häufig zu einer zu flachen (hier roten) Flugbahn. Diese Würfe können zwar auch das Ziel treffen, jedoch steht ihnen hierfür eine prozentual deutlich kleinere Trefferfläche des Rings zur Verfügung, was bedeutet, dass geringfügige Abweichungen in der Ausführung eher zu einem Fehlwurf führen werden.

Alles zuvor Beschriebene kommt in der Abbildung 6 zusammen:

Versuche den Ball nahe der theoretischen Bahn von der Wurftasche zur Ringmitte zu verarbeiten.

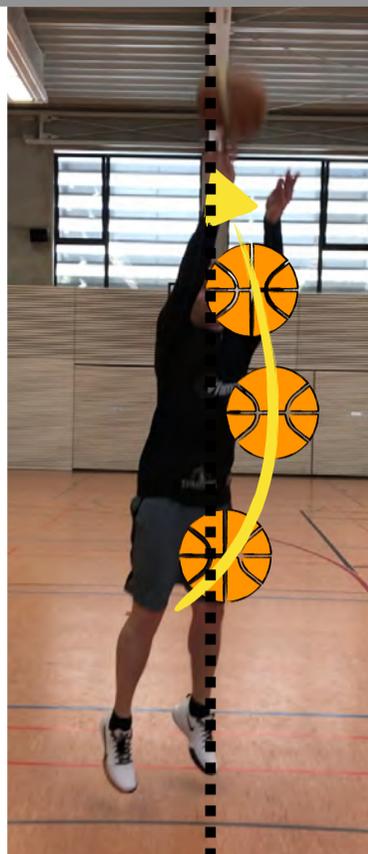
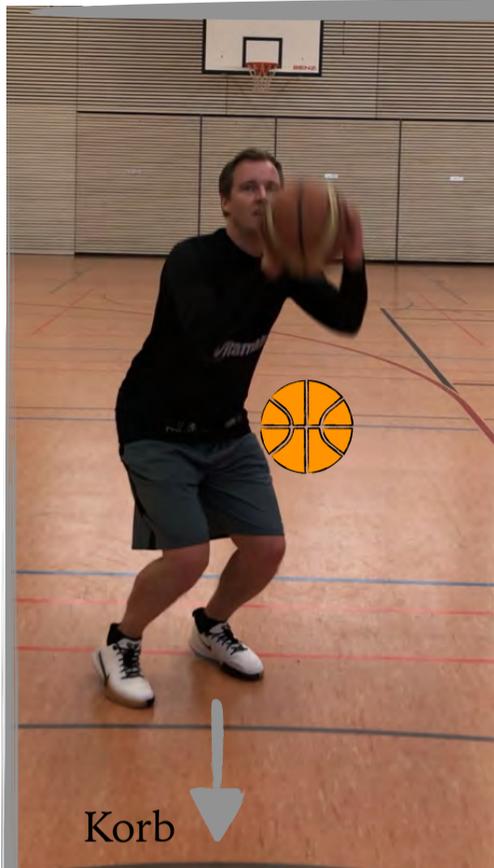
Als Faustregel kann ich dir empfehlen, dass du sowohl im Dip, als auch im Weg von der Wurftasche in den Set Point, als auch vom Set Point in den Abwurf den Ball nicht viel mehr als einen Ballumfang von der theoretischen Bahn des Balls von der Wurftasche zur Ringmitte abweichen lässt.

Im Bild 11 auf der Seite 39 habe ich dir noch einmal meinen Wurf mit einigen Zusatzinformationen aufbereitet. Die eingefügten orangefarbenen Bälle zeigen die Positionen des Balls in den vorherigen Sequenzen der Ballverarbeitung. Die gelben Pfeile beschreiben den daraus resultierenden Weg des Balls in meinem Wurf.

In der oberen Bildreihe, die mich von vorne zeigt, kannst du deutlich sehen, dass meine Wurftasche sich nicht vor dem Hüftknochen unter meinem dominanten rechten Auge befindet, sondern eher vor meinem Bauchnabel. Dies wirkt sich in einem seitlichen Ausbruch des Balls von der theoretischen Bahn aus.

In der unteren Bildreihe, die mich schräg von der Seite zeigt, kannst du sehen, dass meine Ballführung von der Wurftasche in den Set Point mehr als einen Ballumfang in Richtung des Korbs von der theoretischen Bahn abweicht.

Diese zwei Beobachtungen der Abweichungen zur Seite und nach vorne, würde ich als Coach mir selbst als Chance nennen, um meinen Wurf zu präzisieren. Denn je geringer die Ausprägung dieser „Umwege“ ausfiele, umso energieeffizienter könnte ich den Ball beschleunigen, was wiederum die Aussicht auf einen Treffer erhöhen würde.



GESCHWINDIGKEIT

Je dichter die Ballführung an der theoretischen Bahn von der Wurftasche zur Ringmitte erfolgt, desto schneller kann die Verarbeitung des Balls aus dem Erhalt bis zum Release sein. Je größer die Pendelbewegungen werden, desto langsamer wird also der Wurf.

Neben der technischen Fertigkeit einen Ball energieeffizient auf eine hohe Flugbahn zu befördern, kann dir die Verarbeitung nahe der theoretischen Bahn also dabei helfen, dass weniger Zeit von der Ballaufnahme bis zum Release vergeht. Zu diesem Zweck ist es sehr hilfreich den Körper an bestimmten Stellen vorrotieren zu lassen, um den Winkel vom Oberarm zur Schulterachse früh zu öffnen, die Hände für eine schnellere Ballverarbeitung bereits mit Ballerhalt in Wurfhand und Stützhand zu etablieren sowie die Ballführung vom Dip über den Set Point in den Release eng am Körper zu haben. All diese Dinge ermöglichen dir die Geschwindigkeit der Ausführung zu erhöhen. Je schneller du den Ball werfen kannst, desto häufiger wirst du in der Lage sein, die sich dir bietenden Wurfchancen auch in Wurfversuche umwandeln zu können. Damit wirst du im Spiel zu einer größeren Gefahr für das gegnerische Team.

Der Weg zu mehr Geschwindigkeit führt dich aber zunächst in die entgegengesetzte Richtung.

Damit ein flüssiger Wurf auch bei schnellerer Durchführung gelingen kann, sollte er zunächst verlangsamt werden und bewusst viel Aufmerksamkeit auf das Timing von Bein- und Armstreckung gelenkt werden. Wenn die Hüfte und Knie tiefer gebeugt werden und sich so der Körperschwerpunkt absenkt, wird für die Körperstreckung bis in den Release der Weg länger. Damit schenkst du dir zunächst mehr Zeit, die einzelnen Prozesse innerhalb des Wurfs durchlaufen zu können. Der flüssige Übergang zwischen den Teilsequenzen, der sich mit der Zeit einstellen wird, ermöglicht dir dann die Bewegung schneller ausführen zu können. Also wirst du erst einmal etwas langsamer, bevor du dann deutlich schneller sein wirst, als du es vorher warst.

Zudem wird beim Werfen aus dem Dribbling auch die Wurfvorbereitung ohne Dip interessant, sodass du den Ball aus der Ballaufnahme ohne abwärts gerichtete Pendelbewegung direkt in den Set Point ziehst und von dort abdrücken kannst.

VERHÄLTNISMÄßIGKEIT GESCHWINDIGKEIT UND SET POINT

Je nach dem wie schnell und wie groß du im Verhältnis zu den dir zugeordneten oder helfenden Gegenspieler*innen bist, wird deine Fähigkeit der schnellstmöglichen Durchführung deines Wurfs sowie der Lage deines Set Points höchst interessant. Doch wir müssen ein paar Dinge ins Verhältnis setzen, um die für dich passendste Wurfbewegung zu finden.

Ein Wurf aus einem niedrigen Set Point, der sich zwischen Schulter und Stirn befindet, kann schneller durchgeführt werden als ein Wurf mit einem hohen Set Point, der über dem Kopf liegt. Dies trifft vor allem auf Würfe aus der Distanz zu.

Ein Wurf mit einem hohen Set Point kann es dir allerdings ermöglichen über Gegenspieler*innen zu werfen, die relativ dicht an dir dran sind. Damit kannst du eventuelle Geschwindigkeits- oder Größennachteile ausgleichen. Dies trifft vor allem auf Würfe aus der Mitteldistanz unter Verteidigungsdruck sowie auf Fade-Away-Würfe aus Post-Up-Situationen zu.

Nun besteht aber bei Würfen aus hohen Set Points die Herausforderung darin, trotzdem eine hohe Flugkurve des Balls zu erreichen. Denn beim Wurf aus einem hohen Set Point fällt die Aufwärtsbewegung des Ellenbogens des Wurfarms während des Streckens geringer aus. Es kann hier sogar dazu kommen, dass der Oberarm des Wurfarms und damit der Ellenbogen während des Streckens nahezu in der selben Position im Raum verharrt und der Unterarm außerhalb des Sichtfelds wie ein Katapult arbeitet. Hier ist das Timing des Handgelenks entscheidend für den Release, um den Ball auf eine deutlich über korbhohe Flugbahn zu schicken. Bei hohen Wiederholungszahlen im Wurftraining und bei einem guten ganzheitlichen Schwung kann auch diese Ausprägung regelmäßig zum Erfolg führen. Doch erschwert der Release außerhalb des Sichtfelds die Möglichkeit kleiner Korrekturen während der Ausführung. Bei Würfen mit einem niedrigen Set Point finden diese Prozesse innerhalb des Sichtfelds statt und können so den Werfer*innen ein größeres Gefühl der Kontrolle vermitteln.

Es können also unterschiedliche Ausprägungen der Wurftechnik, je nach Lage des Set Points, für Spieler*innen funktionieren. Für beide Szenarien gilt, dass eine gute Beinarbeit und ein gutes Timing in der Körperstreckung nötig sind, um mit den jeweiligen Ausprägungen der Pendelbewegungen den Ball auf eine hohe Flugbahn zu bringen.

Je mehr Sicherheit Spieler*innen mit ihrem Wurf gewinnen, desto mehr Würfe können trainiert werden, die beispielsweise ohne Dip auskommen oder bei denen der Ball auf anderen Wegen in den Set Point gelangt. Dies erhöht den Schwierigkeitsgrad des Wurfs ungemein. Zur Anwendung kommen diese Würfe beispielsweise, wenn einer Hand der Verteidigung auf dem Weg in den Set Point ausgewichen werden muss.

SCHWIERIGKEIT ERHÖHEN

Eine Erhöhung des Schwierigkeitsgrades stellen Würfe dar, die aus der Bewegung geworfen werden und bei denen das Momentum der Bewegung die Werfer*innen zur Seite oder nach hinten drückt. Die Pendelbewegungen der Wurfbahnung unterhalb des Set Points fallen hier entweder anders aus oder manchmal sogar ganz weg. Sobald der Ball aber in den Set Point gelangt, wird der Arm wie immer gestreckt und der Release durchgeführt. Spannend wird hier die Steuerung des Abwurfs über das Handgelenk und die Fingerspitzen, die beispielsweise ein seitliches Momentum des Körpers ausgleichend in die Flugbahn einbringen müssen.

Bei diesen komplexen Wurfbewegungen ist ein Körpergefühl für den ganzheitlichen Schwung ebenfalls sehr wichtig, da das Timing für den Release deutlich schwieriger wird und sich damit auch die Wahrscheinlichkeit eines Treffers vorerst reduziert.

Denn bei diesen Würfeln muss sich der Ball öfter der Körperbewegung anpassen, was prinzipiell schwieriger ist, als wenn sich der Körper dem beabsichtigten Weg des Balls (der theoretischen Bahn von der Wurftasche zur Ringmitte) anpasst. Dies trifft ebenso auf Würfe aus der Bewegung zu, bei denen Spieler*innen aus Blöcken, Curls oder Flares in die Wurfsituation hineinlaufen. Hier muss die Geschwindigkeit, mit der sich die Spieler*innen über das Spielfeld bewegen, zunächst verringert und dann in eine aufwärts gerichtete Bewegung umgeleitet werden.

Je komplexer sich die Situation gestaltet, aus der geworfen wird, desto mehr Training bedarf es, um regelmäßig Treffer zu erzielen.



EIN HÄUFIGES DILEMMA

Meine Ideen zum Werfen sind nicht zu 100% in meinen Bildreihen umgesetzt. Es sind Ungenauigkeiten und Abweichungen enthalten. Das ist für mich insofern in Ordnung, als ich für meinen eigenen Wurf nicht das Prädikat „perfekt“ erhebe.

Ich beschäftige mich schon sehr lange und sehr intensiv mit dem Thema Werfen und erkenne als Coach nun bereits nach wenigen Würfen, wo angesetzt werden sollte, um einen Wurf zu optimieren. Die Vermittlung dessen, was dafür notwendig ist, braucht Wissen und Einfühlungsvermögen. Das Imitieren eines anderen Wurfs kann mir als Coach helfen, mich in meinen Gegenüber hineinzusetzen. Dabei muss ich mich auf fremde Bewegungsmuster und Schwungmomente einlassen, die für die eventuell darauf folgende Demonstration meines eigenen Wurfs allerdings hinderlich sein können. Vielleicht ist es auch überhaupt nicht hilfreich meinen Wurf selber zu demonstrieren, da er von dem für meine Spielerin oder meinen Spieler vorteilhaften Bewegungsmuster zu stark abweicht. Wenn du jemanden hast, die oder der technisch einem Spieler wie BBL-Legende Derrick Allen ähnelt, brauchst du keinen Wurf von Stephen Curry oder Allie Quigley zeigen, da dieses Bewegungsbild viel zu weit von der Realität der- oder desjenigen abweicht.

Zu diesem Dilemma von Shooting Coaches passt meiner Meinung nach folgender Liedtext ziemlich gut:

Ich habe nur zwei Ratschläge,
der eine schlecht der andere gut:

Tu was ich sage
und tu nicht was ich tu.

Thees Uhlmann



FREIWÜRFE

Die gute Nachricht zuerst: Es gibt ein Erfolgsrezept an der Freiwurflinie. Die Schlechte: Es steht auf allen vorherigen Seiten ausführlich beschrieben. Solltest du also bis hierhin geblättert haben, bekommst du nur die Kurzfassung: Blickachse und Schwungachse auf Ringmitte ausrichten. Das bedeutet für den Freiwurf, dass sich beide Achsen auf der Korb-Korb-Linie befinden. Dadurch verläuft die Flugbahn des Balls senkrecht zum Brett, was bei leichtem Ringkontakt des Balls vorteilhaft ist. Es sollte auf der Korb-Korb-Linie „geradeaus“ geworfen werden. Wenn du dir Basketballspiele vor dem Bildschirm ansiehst, hast du die Chance dies ausgiebig zu beobachten, da Freiwürfe gerne aus der Kameraperspektive hinterm Ring gezeigt werden. Es sei denn, du guckst viel On-Demand und lässt bei jedem toten Ball die +10 Sek.-Taste glühen. Dann verpasst du diesen erkenntnisreichen Einblick leider zu häufig.

Neben der Positionierung an der Linie ist ebenfalls sehr spannend, wie sehr die Wurfbewegung des Freiwurfs der Wurfbewegung aus dem Spiel heraus ähnelt. Die Rituale der Spieler*innen sind insofern ähnlich, als dass ein tiefes Durchatmen und meist ein Lockern der Schultern zu beobachten ist. Dann wird mal mehr, mal weniger gedribbelt, auch mal der Ball in den Händen gedreht und dann wird der Ball von der Wurftasche über den Set Point auf die Flugbahn zum Korb geschickt. Hier treten die größten Unterschiede auf. Wenn du dir erfolgreiche Freiwürfer ansehen möchtest, die auf ihre Karriere gesehen um die 90% ihrer Freiwurfversuche getroffen haben, schaue dir Dirk Nowitzki, Nando de Colo, Steve Nash und Stephen Curry an. Vier Werfer, die sich in Wurftasche und Set Point, in Fußstellung und Oberkörperrotation und im Beugewinkel des Wurfarms sehr deutlich unterscheiden, haben eine Sache gemeinsam: sie werfen (warfen) von der Freiwurflinie bei fast identischer Flugkurve geradeaus.

Und zum Abschluss gilt: nicht übertreten! Es ist weder hilfreich für das ruhige und kontrollierte Werfen noch legal. Es entwertet den erzielten Treffer.

Warum übertreten Basketballprofis immer wieder die Freiwurflinie, obwohl sie in der Folge nicht ihrem eigenen Wurf nachsetzen wollen? Und warum pfeift es niemand ab? Solltest du schlüssige Antworten darauf parat haben, melde dich bitte bei mir.



AUS DEM NÄHKÄSTCHEN

Die folgenden Passagen haben sich für mich als Spieler und / oder als Trainer als nützlich erwiesen, um den Wurf als Ganzes zu verbessern oder auch um auf bestimmte Sequenzen im Einzelnen einzugehen.

EIN TIPP FÜR DEN RELEASE

Um das Timing vom Dip bis zum Release zu verbessern, habe ich mich gerne unter den Korb gestellt und versucht, den Ball in schwungvoller Art und Weise so von unten durch das Netz zu werfen, dass er gegen das Brett flog und dann wieder glatt durch das Netz zurück in meine Hände fiel. Dabei musste ich meinen Arm etwas steiler aus dem Set Point herausbringen, was mir oft in dem Moment half, wenn ich spürte, dass mein Wurfarm zu weit nach vorne klappte und damit meine Flugkurve abflachte. Dazu musste der Release sehr präzise und im richtigen Moment erfolgen, da der Ball sonst nicht von unten durch das Netz flog, sondern sich darin verfang.

EIN TIPP FÜR DIE FLUGKURVE

Damit ich mein Gefühl für die Höhe der Flugkurve und die Dosierung des Schwungs aus dem Handgelenk festigen konnte, warf ich, wenn sich die Gelegenheit bot, gerne von hinten über das Brett. Entweder warf ich direkt hinterm Brett auf der verlängerten Korb-Korb-Linie oder auch seitlich aus der Zonenecke über die Brettkante. Es warf sich dort immer etwas anders als sonst aus dem Feld und ich musste mich sehr darauf konzentrieren mir vorzustellen, wo der Ball in seiner Flugkurve wohl am besten seinen höchsten Punkt erreichen muss. Außerdem hat es immer mega Bock gemacht von dort zu treffen!

EIN KLEINES WURFSPIEL

Mein liebstes Wurfspiel als Jugendlicher war ein simples Spielchen, das ich ganz kreativ „Fünf Schritte rückwärts“ nannte. Ich hatte das große Glück, dass ich in einem Haus mit Garageneinfahrt aufwuchs und mein Vater für meine Schwestern und mich einen Basketballkorb an der Garagenwand anbrachte. Die Einfahrt war recht schmal, ungefähr so breit wie eine Basketballzone, aber dafür ziemlich lang. So startete ich einen Schritt entfernt mittig vor dem Korb und trainierte meine Treffsicherheit. Wenn ich einen glatten Treffer erzielte, der also nicht den Ring berührte, gab ich mir einen Punkt. Traf ich mit Ringberührung, zählte ich diesen Treffer als Null. Wenn ich den Korb verfehlte, zog ich dafür einen Punkt ab. Hatte ich fünf Punkte gesammelt, ging ich einen Schritt zurück und begann von vorne. Ich spielte stundenlang alleine, versuchte mich fünf Schritte bis ungefähr zur Freiwurflinie zurück zu arbeiten und änderte nur gelegentlich den Winkel, dass ich auch einmal auf dem linken oder rechten oberen „Zonenecke“ herauskam.

Du könntest jetzt berechtigterweise einwenden, dass ich in der Passage ‚The beast in me‘ davon abrate eine Kopplung der Begriffe „Treffer = gut,“ und „Fehlwurf = schlecht“ vorzunehmen. Doch wenn die Wurftechnik gefestigt ist, fängst du automatisch irgendwann an deine Treffer zu zählen. Ich habe mich gerne der Herausforderung gestellt mit so wenig Würfeln wie möglich „Fünf Schritte rückwärts“ zu kommen.

Später begann ich ein wenig zu experimentieren und warf auch aus dem einbeinigen Absprung, wechselte das Sprungbein, wechselte die Wurfhand und warf mit und ohne ‚Brett‘. Immer mit dem selben Ziel: swish!

Es war eine großartige Sache, dass ich zuhause jeden Tag werfen konnte. Allerdings gab es auch einen kleinen Haken: Je weiter ich mich vom Korb entfernte, desto mehr spürte ich den Druck treffen zu müssen. Das hatte nicht so sehr damit zu tun, dass ich ein kleiner vom Ehrgeiz zerfressener Freak war, sondern mehr mit meiner unmittelbaren Umgebung. Denn wenn ich daneben warf und der Ball nach links flog, landete er im Gebüsch, häufig auch im Nachbargarten. Warf ich daneben und der Ball flog nach rechts, landete er mit Glück in einer großen Eibe und ich musste den Ball mit einem Besen wieder holen. Wenn ich Pech hatte und der Ball etwas weiter vom Korb nach rechts abprallte, landete er in einem mannshohen Feuedorn. No Risk, no Fun.

Als Erwachsener spielte ich dieses Spiel, um meinen Release zu kalibrieren, und dann auch meist nur ein und zwei Schritte vom Korb entfernt. Das half mir zu Beginn des Trainings schnell in meinen natürlichen Wurfrhythmus zu kommen.

EIN TIPP FÜR MINI-COACHES

Ich habe sehr gute Erfahrungen damit gemacht, Kindern ein Ziel zu zeigen, durch das sie zunächst von unten hindurch werfen sollen. Dafür nehme ich einfach einen großen Turnreifen und befestige ihn mit Springseilen an zwei Ständern, die für den Hochsprung genutzt werden. Dadurch richten die Kinder ihre Aufmerksamkeit auf den Luftraum über ihnen und kriegen schneller ein Gespür dafür, was es braucht, um den Ball wirklich hoch in die Luft zu werfen, damit er dann in der Folge auf den Korb hinunterfällt.

EIN BUCHTIPP

Für alle Fans von Statistiken und Shot Charts: Wenn dich die Themen Trefferquoten und Wurfauswahl interessieren, kann ich dir ein hervorragendes Buch empfehlen. Es ist eine wunderbare Aufbereitung statistischer Wurfdaten aus der NBA.

Kirk Goldserrys Buch „SprawlBall - A visual tour of the new era of the NBA“ beinhaltet neben spannenden Geschichten zur NBA und ihren Spielern eine Art geographisches Mapping aller Würfe der vergangenen zwanzig Jahre. Dadurch ergeben sich sehr interessante Einblicke in die ‚Wurflandschaft‘ der Liga. SprawlBall enthält dazu ausgiebige Analysen von Stephen Curry, James Harden und LeBron James.

EINE MOGELPACKUNG

Es gibt kleine Tricks, wie ich einen Wurf, bei dem ich während der Ausführung bereits spüre, dass es nicht optimal laufen wird, doch noch bis zum Ring zu kriegen. Es ist möglich einen letzten Ruck aus der Wade herauszupressen, bevor die Füße den Boden verlassen. Den letzten Punch kann ich aber auch aus dem Handgelenk holen und es deutlich schärfer unter dem Ball nach vorne klappen. Des Weiteren kann ich auch in der Luft meinen Bauch anspannen und meine Beine nach vorne schwingen lassen.

Alle drei Möglichkeiten gehen als Adjustments allerdings auf Kosten der Flughöhe des Balls. Auch Bälle mit einer flachen Flugkurve können es in den Korb schaffen. Und selbst wenn es dann nicht zum Treffer kommt, kriege ich den Ball zumindest auf den Ring gesetzt und erhalte meinem Team die Chance auf einen Offensivrebound und möglicherweise neue 14 Sekunden Angriffszeit.



TOP 10

1. Körperschwerpunkt kontrollieren und dafür die Knie und die Hüfte beugen
2. Eine ungefähr hüftbreite Fußstellung gibt Stabilität
3. Hände zur besseren Ballverarbeitung vorrotieren
4. Wurftasche nahe der Blickachse etablieren
5. Schwungvoll unter den Ball tauchen
6. Armstreckung früh in der Aufwärtsbewegung einleiten
7. Schwungachse des Handgelenks der Wurfhand auf Blickachse
8. Wurfarm ganz strecken und Handgelenk der Wurfhand ganz abklappen
9. Der Ball rollt über die Fingerspitzen und rotiert in der Luft rückwärts
10. Flugkurve mit Einfallwinkel von ca. 45° bis 50° auf das Ziel



DAS FAZIT FÜR DAS WERFEN

werfen = fühlen

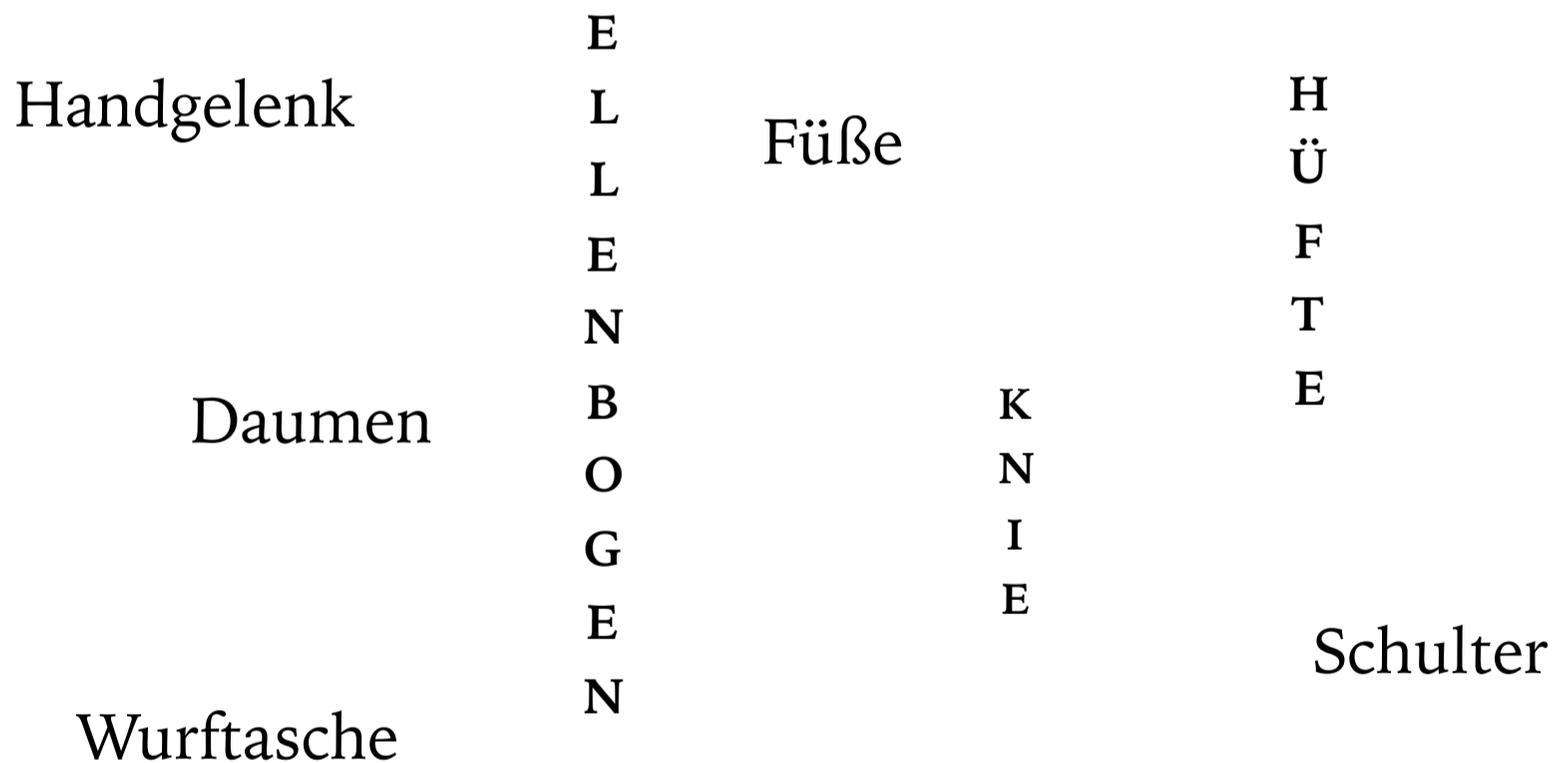
fühlen \neq denken



DEIN WURF

Jetzt haben wir ein wenig philosophiert und ich habe dir einige Dinge beschrieben, die beim Werfen eine wichtige Rolle spielen. Jetzt geht es auf dieser Seite aber ausschließlich um dich bzw. um deine Spieler*innen:

Hier hast du die Möglichkeit deine Ideen zum Wurf in der Wortwolke zu ergänzen. Nutze die Kernpunkte als Ausgangspunkt und formuliere für dich oder deine Spieler*innen wichtige Aspekte für das Wurftraining.



BEWEGUNGSFLUSS

Dip

Set Point

Release



KONTAKT

Wenn du jetzt Fragen und / oder Anregungen zu dem hast, was ich hier beschrieben habe, dann melde dich gerne per E-Mail bei mir:

coachjanning@gmail.com

Ich wünsche dir viel Freude beim Training und viel Erfolg bei der Umsetzung!



DANKE

An dieser Stelle möchte ich mich ausdrücklich bei einigen Personen bedanken, die mich in unterschiedlicher Weise bei der Erstellung dieses Skripts unterstützt haben.

Ich danke meiner Frau Christina, die mich immer ermutigt hat weiter zu schreiben.

Ich danke meinen Trainerkollegen Lars Harmsen, Timo Heinrichs, Arvid Thamm, Norbert Opitz, Marius Huth, Nicholas Behne, Razvan Munteanu, Tobias Beckerwerth und allen Trainer*innen des Freibeuter 2010 e.V. für ihr Feedback.

Ich danke meinen Spielern Finian, Levi, Ezra, Nikolaj, Franz, Moritz und Paul für die Mithilfe bei der Erstellung meines Vortrags im Bayerischen Basketballverband „Werfen - eine schwungvolle Aufgabe für den gesamten Körper“, der auf einer Rohfassung dieses Skripts beruht.



QUELLEN

Bilder	Bild 1	Caleb Dow on Unsplash - Photos for everyone https://unsplash.com/photos/XclEjQqLFLU
	Bild 2	Amith Nair on Unsplash - Photos for everyone https://unsplash.com/photos/IHakMjBRKzc
	Bild 3	Ferdinand Janning und Paul Tchurz
	Bild 4	Ferdinand Janning (mit freundlicher Unterstützung von <i>Kobe Feyerabend</i>)
	Bild 5	Ferdinand Janning (mit freundlicher Unterstützung von <i>Kobe Feyerabend</i>)
	Bild 6	Ferdinand Janning (mit freundlicher Unterstützung von <i>Kobe Feyerabend</i>)
	Bild 7	Ferdinand Janning
	Bild 8	Ferdinand Janning (mit freundlicher Unterstützung von <i>Kobe Feyerabend</i>)
	Bild 9	Sportanatomie, J. Weineck 2008, S. 137 Abb. 95: Schematische Darstellung des Schultergürtels (Aufsicht)
	Bild 10	Sportanatomie, J. Weineck 2008, S. 138 Abb. 96: Die Erweiterung des Bewegungsfeldes der Arme im Schultergelenk durch die zusätzlichen Bewegungsmöglichkeiten des Schultergürtels (Erweiterungsbereich rot)
Abbildungen	Bild 11	Ferdinand Janning (mit freundlicher Unterstützung von <i>Kobe Feyerabend</i>)
	Abb. 1	Ferdinand Janning
	Abb. 2	Ferdinand Janning
	Abb. 3	Ferdinand Janning
	Abb. 4	Vierländer Schützengesellschaft von 1592 e.V. https://www.vsg-schuetzen.de/pages/17-allgemeines
	Abb. 5	Ferdinand Janning
Literatur	Abb. 6	Ferdinand Janning
	Zitate	"The tall office building artistically considered." Lippincott's Magazine, March 1896 https://ocw.mit.edu/courses/architecture/4-205-analysis-of-contemporary-architecture-fall-2009/readings/MIT4_205F09_Sullivan.pdf
	Zitate	Sportanatomie, Jürgen Weineck, 2008, Spitta Verlag
	Zitate	The Inner Game of Tennis, W. Timothy Gallwey, 1975, Pan Macmillan
YouTube	Zitate	SprawlBall, Kirk Goldsberry, 2019, HMH Publishing Company
	Channel	Basketball Tips Shotur
	Channel	BBALLBREAKDOWN
	Channel	ShotMechanics