

## III.A.9

### Basketball

# Praxis-Theorie-Verknüpfung zum Werfen im Basketball – Auf den Spuren von Dirk Nowitzki

Jörn Meyer

Illustrationen: Katharina Friedrich



© RAABE 2025

© David Madison / The Image Bank

In dieser Unterrichtseinheit durchlaufen die Schülerinnen und Schüler zunächst Stationen zum Erlernen und Festigen des Positionswurfs im Basketball. Sie erhalten außerdem Hintergrundinformationen und gelangen so zu einem Verständnis, welche Aktionen des Positionswurfs wie und wozu ausgeführt werden. Darüber hinaus werden in der Unterrichtseinheit Anknüpfungspunkte für einen Sportthematikunterricht in der gymnasialen Oberstufe aufgezeigt, in dem Praxis und Theorie sinnvoll miteinander verknüpft werden.

---

#### KOMPETENZBEFELD

<b>Klassenstufen/Niveau:</b>	7–13, Anfängerinnen und Anfänger bis Fortgeschrittene
<b>Dauer:</b>	3 Doppelstunden
<b>Kompetenzen:</b>	Positionswurftechnik in ihrer Grobform ausführen und im Hinblick auf ihre koordinativen Anforderungen analysieren; Kriterien für eine „optimale“ Flugbahn entwickeln
<b>Thematische Bereiche:</b>	Basketball, Werfen, Koordination, Bewegungslernen
<b>Medien:</b>	Stationskarten, Bilderreihen, Arbeitsblätter, Informationstexte

---

## Auf einen Blick

### 1. Doppelstunde

**Thema:** Werfen und treffen – Die Positionswurftechnik erlernen

**M 1** Erlernen des Positionswurfs an Stationen

**Benötigt:** 1 Basketball pro Person, 2 Langbänke, 1 großer Kasten, 1 Sprungbrett, 1 Hallentrennwand, Leibchen, 1 Gymnastikstab, 1 Seil, ggf. Wandtafel/Flipchart, ggf. 1 kleiner Kasten

### 2. Doppelstunde

**Thema:** Höher oder flacher werfen? – Kriterien für eine optimale Flugbahn des Positionswurfs entwickeln

**M 2** Kriterien für eine „optimale“ Flugbahn

**Benötigt:** Stifte, Tabellenkalkulation bzw. CAS-Rechner sowie Lösungslätter zu den Problemstellungen zur Selbstkontrolle (PDF-Datei als Zusatzmaterial, siehe unten)

### 3. Doppelstunde

**Thema:** Wie koordinationsanforderungsvoll ist der Positionswurf? – Den Positionswurf mithilfe von Koordinationsanforderungs-Reglern analysieren

**M 3** Das Koordinations-Anforderungs-Regler-Modell (KAR) – Informationstexte

**M 4** Koordinative Analyse des Positionswurfs – Arbeitsblatt

**M 5** Koordinative Analyse des Positionswurfs – Lösungsblatt

**M 6** Bilderreihe zum Positionswurf und zum Sprungwurf

**M 7** Koordinative Analyse des Positionswurfs – Vorlage

**M 8** Koordinative Analyse des Positionswurfs – Lösungsblatt

**Benötigt:** Stifte

Zusatzmaterial im Online-Archiv bzw. in der ZIP-Datei:

Lösungsblätter zu M 2

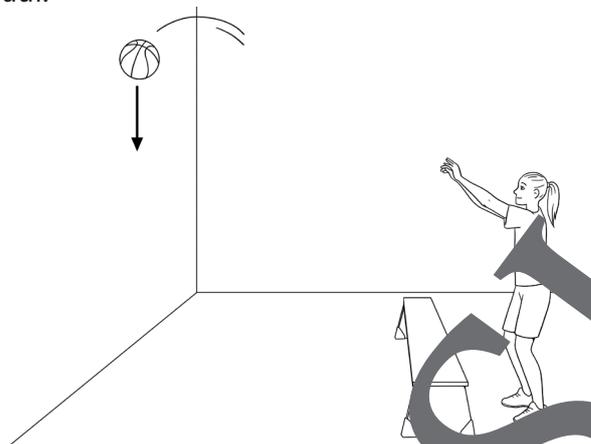


## M 1 Erlernen des Positionswurfs

### Station 1: Abschleifen des Balls an der Wand

**Material:** 1 Basketball pro Person, 1 Langbank

**Organisation:** Stellt eine Bank in ca. 1–1,5 Metern Abstand zur Wand auf. Stellt euch mit eurem Basketball direkt hinter der Bank auf.

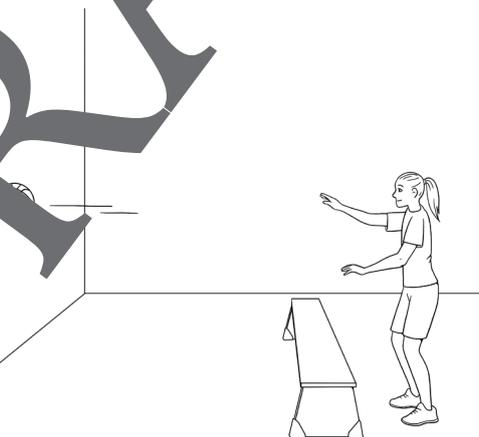


**Aufgabe:** Werft den Ball so gegen die Wand, dass er an einer Höhe von ca. 2,5 Metern an der Wand „abschleift“ und anschließend zwischen Wand und Bank landet.

### Station 2: Einhändige Druckpässe gegen die Wand

**Material:** 1 Basketball pro Person, 1 Bank

**Organisation:** Stellt eine Bank in ca. 1–1,5 Metern Abstand zur Wand auf. Stellt euch mit eurem Basketball direkt hinter der Bank auf.



**Aufgabe:** Passt den Ball aus Augenhöhe – und nur mit einer Hand – so gegen die Wand, dass ihr ihn anschließend möglichst auf Brusthöhe fangen könnt.

## M 1 Erlernen des Positionswurfs

### Station 6: Über eine drehbare Ebene werfen

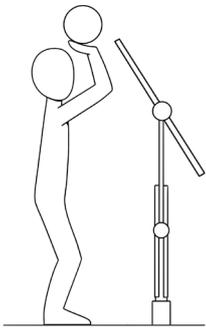
**Material:** 1 Basketball pro Person, 1 drehbare Tafel, 1 Basketballkorb

**Organisation:** Stellt euch mit Ball in 2–3 Metern Entfernung hinter einer drehbaren Tafel auf.

**Aufgabe:** Werft den Ball aus der Grundstellung heraus in den Korb.



**Variation 1** (Abb. rechts): Dreht die Tafel so, dass sich euer Ellenbogen in der Grundstellung ca. 20 cm über der Tafel befindet. Hier ist keine Ausholbewegung möglich.



**Variation 2** (Abb. links): Dreht die Tafel so, dass die obere Tafelkante den Abwurfpunkt anzeigt.

### Station 7: Von einer schiefen Ebene werfen

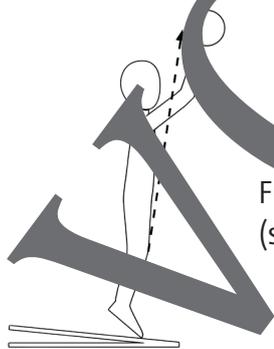
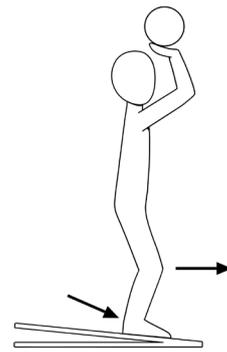
**Material:** 1 Basketball pro Person, 1 Sprungbrett, 1 Basketballkorb

**Organisation:** Stellt euch mit Ball auf das Sprungbrett (= schiefe Ebene).

**Aufgabe:** Werft den Ball vom Sprungbrett aus in den Korb.

**Beachtet:**

Vorspannung in den Sprunggelenken, KSP-Verlagerung nach vorn (siehe Abb. rechts)



Fuß-, Bein- und Rumpfstreckung möglichst nah an den Abwurfpunkt heran (siehe Abb. links).

## Kriterien für die „optimale“ Flugbahn

M 2

### Problemstellung 2: Die flachste erfolgreiche Flugbahn

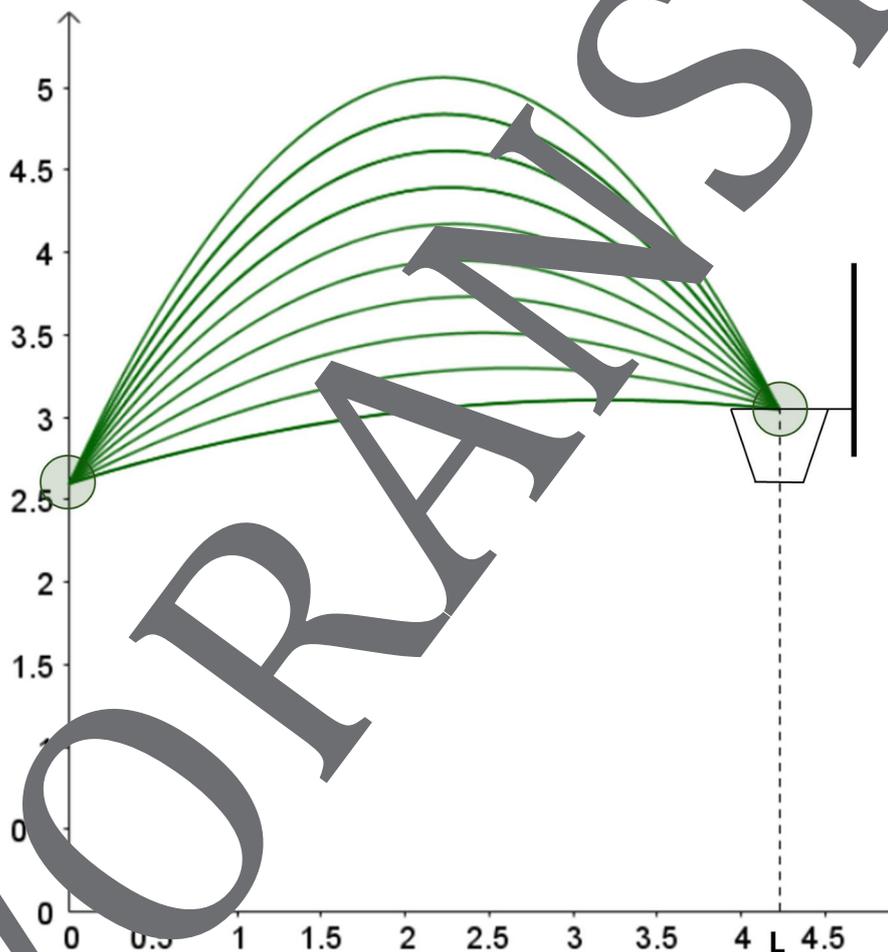
Eine Person wirft beim Freiwurf den Ball aus  $h = 2,60$  m ab.



**Hinweise:** Bei einem erfolgreichen Freiwurf geht der Mittelpunkt des Balls idealerweise durch den Mittelpunkt des Korbrings. Offensichtlich gibt es unendlich viele parabolische Flugbahnen, die durch den Mittelpunkt des Rings verlaufen.

**Fragen:** Welche dieser Flugbahnen ist die flachste Flugbahn, die gerade eben noch ohne Ringberührung in den Korb fällt? Mit welcher Abfluggeschwindigkeit  $v_0$  und welchem Abflugwinkel  $\alpha$  wurde der Ball abgeworfen, der durch diese Flugbahn beschrieben wird?

**Aufgabe:** Bestimmt den Abflugwinkel und die Abfluggeschwindigkeit der flachsten Flugbahn, die gerade noch ohne Ringberührung durch den Ringmittelpunkt geht.



### M 3 Das Koordinations-Anforderungs-Regler-Modell (KAR) – Informationstext (Teil 1)

Unterschiedliche Bewegungsaufgaben erfordern unterschiedliche koordinative Anforderungen. Ein Basketballwurf besitzt sicherlich eine andere koordinative Anforderung als der Hochsprung in der Leichtathletik oder der Smash im Badminton. Eine Möglichkeit, diese verschiedenen koordinativen Anforderungen zu analysieren, stellt das Modell nach dem Sportwissenschaftler August Neumaier dar. Dieses Strukturmodell besteht aus zwei Teilen, den Informationsanforderungen und den Druckbedingungen.

#### Koordinative Anforderungen von Bewegungsaufgaben:

Informationsanforderungen	Druckbedingungen
optisch	Präzisionsdruck
akustisch	Zeitdruck
taktil	Komplexitätsdruck
kinästhetisch	Situationsdruck
vestibulär	Belastungsdruck
←—————→ +	←—————→ +
Gleichgewichtsanforderungen (GA)	



**Hinweise:** In der linken Spalte sind die *Informationsanforderungen* aufgeführt, die mit der Bewegungsaufgabe verbunden sind. Darunter versteht man die Anforderung hinsichtlich der Informations-eingabe aus verschiedenen Sinnesorganen bzw. Analysatoren einschließlich der integrativen Sinnesleistung zur Bewältigung von Gleichgewichtsaufgaben. Während die *Exterozeptoren* die von außen kommenden Signale aufnehmen, steuern die *Propriozeptoren* Gleichgewicht und Bewegungsempfinden:

Analysator	Propriozeptoren		Exterozeptoren		
	vestibulär	kinästhetisch	optisch	akustisch	taktil
Aspekt	Veränderung der Lage und der Orientierung	Muskelspannung, Gelenkstellung, Körperlage	Helligkeit, Farbe, Form	Lautstärke, Tonhöhe, Geräusche	Oberfläche, Form, Größe des Objekts
Beispiel	Abstoppen, Balancieren	Basketballwürfe aus unterschiedlicher Entfernung	peripheres Sehen	Tanzen	Werfen von Leder- und Gummiball

# Mehr Materialien für Ihren Unterricht mit RAAbits Online

Unterricht abwechslungsreicher, aktueller sowie nach Lehrplan gestalten – und dabei Zeit sparen.  
Fertig ausgearbeitet für über 20 verschiedene Fächer, von der Grundschule bis zum Abitur: Mit RAAbits Online stehen redaktionell geprüfte, hochwertige Materialien zur Verfügung, die sofort einsetz- und editierbar sind.

- ✓ Zugriff auf bis zu **400 Unterrichtseinheiten** pro Fach
- ✓ Didaktisch-methodisch und **fachlich geprüfte Unterrichtseinheiten**
- ✓ Materialien als **PDF oder Word** herunterladen und individuell anpassen
- ✓ Interaktive und multimediale Lerneinheiten
- ✓ Fortlaufend **neues Material** zu aktuellen Themen



Testen Sie RAAbits Online  
14 Tage lang kostenlos!

[www.raabits.de](http://www.raabits.de)

