

Mini-Trainer Kurs

Die Wurf Methodik

Einführung

Der Wurf ist der einzige Weg, einen Korb zu erzielen. Das Kind hat eine natürliche Motivation, diese Bewegung zu erlernen. Sobald das Kind die Halle betritt, hat er den natürlichen Drang, auf den Korb zu werfen.

Die technischen Merkmale des Wurfs

| Prinzipien | |
|-------------------|--|
| | <ol style="list-style-type: none"> 1. Die Hand, (die ganzen Finger) halten den Ball. Nicht die Handfläche. 2. Die Finger sind natürlich gespreizt. 3. Die zwei Daumen bilden ein T auf dem Ball <ol style="list-style-type: none"> a. Je nach Grösse der Hände und des Balles, ist das T mehr oder weniger auseinander auf dem Ball. 4. Der Ellbogen stellt man unter den Ball. 5. Den Ball vor sich halten, auf der Höhe der Schultern. 6. Man zielt über den Ball. 7. Das Handgelenk ist nach hinten gebogen, aber bleibt ganz locker. 8. Der Zeigefinger der Wurfsand ist auf der gleichen Linie wie die Schulterachse, diese Kontrolle hilft, eine seitliche Rotation des Balles während des Wurfs zu verhindern und somit auch die Flugrichtung. 9. Das Handgelenk, der Vorderarm und der Arm bilden ein « C ». 10. Der Blick zielt auf den vorderen Ringrand. 11. Beine schulterbreit auseinander 12. Die Zehenspitzen « schauen » den Korb an. (Augen auf die Schuhe der Kleinen zeichnen ☺). 13. Der Wurf erfolgt beim Strecken des Arms (45 Grad). Die Vorstellung : Ein « Bonbon » aus dem Korb zu holen. 14. Am Endes des Wurfs ist das Handgelenk nach vorne gebogen, aber locker und ohne Krafteinsatz! 15. Man behält die Stellung während dem ganzen Wurf (beim Training bis der Ball im Korb landet oder am Boden = Foto). 16. Die Hilfsand begleitet den Wurf ; aber achtung : Die Finger der Hilfsand zielen zur Decke, es soll ein zweihändiger Wurf verhindert werden! |

| | |
|--|---------|
| | Übungen |
|--|---------|

| Übung Nr. 1 | Organisation | Bemerkungen |
|--|--------------|---|
| <p>Die Kinder sind in der Halle verteilt mit je einem Ball.</p> <p>Auf den Ball mit den Fingern schlagen, mit einem, zwei oder drei Fingern.</p> <p>Den Ball hin und her spielen mit den Fingern, über den Kopf oder in Kniehöhe etc. Den Ball vor sich am Boden legen. Die Wurfhand auf die « Nase » setzen und die Hilfshand aufs « Ohr ». Sich in Wurfposition bringen und das « T » kontrollieren.</p> | | <p>Nie den Ball anschauen. Die Hände sind die Augen.</p> <p>Technische Merkmale 1 und 2</p> |

| Übung Nr. 2 | Organisation | Bemerkungen |
|--|--------------|------------------------------------|
| <p>Zweiergruppen , in 5-6 Meter Abstand.</p> <p>2 rollt den Ball in Richtung 1 (eine Linie am Boden nutzen).</p> <p>1 stoppt den Ball, und setzt seine Hand auf die « Nase » des Balls und seine Hilfshand aufs « Ohr ». Wurfposition, Kontrolle T und Wurf an 2. Fünfmal werden dann wechselt man die Rollen.</p> | | <p>Technische Merkmale 3 bis 7</p> |

| Übung Nr. 3 | Organisation | Bemerkungen |
|---|--------------|--|
| <p>Die Kinder sind in der Halle verteilt mit je einem Ball.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Auto-Pass und richtige Ballannahme. Wurfposition. • Mit dem Ball eine 8 drehen und Wurfposition einnehmen. • Den Ball um die Taille drehen und Wurfposition einnehmen. • Ein 90° Sprung und zurück, die Wurfposition korrekt halten. | | <p>Das Gleichgewicht halten und eine bequeme Position einnehmen.</p> <p>Technische Merkmale 4 bis 11</p> |

| Übung Nr. 4 | Organisation | Bemerkungen |
|--|--------------|--|
| <p>Die Kinder sind in der Halle verteilt mit je einem Ball.</p> <p>Laufen mit einem Ball in der Hand, die Arme leicht gebeugt. Den Ball in der Hand aufspringen lassen. Sobald der Trainer ein Signal gibt, stoppen und mit einer Hand sich sofort eine Wurfposition einnehmen.</p> <p><i>Variante</i> Gleich wie oben aber rückwärts laufen und beim Signal vom Trainer nach vorne springen und die Wurfposition einnehmen.</p> | | <p>Das Gleichgewicht halten und eine bequeme Position einnehmen.</p> <p>Technische Merkmale 4 bis 11</p> |

| Hinweis | |
|---------|--|
| | <p>Auch wenn das Ziel sein soll, die korrekte Wurfhaltung zu trainieren, kann man die Kinder, wenn es die Übung erlaubt, auf den Korb werfen lassen. Obwohl sicherlich die Ausführung noch nicht gänzlich korrekt ist und die Wurftechnik noch genauer geübt werden sollte, aber es ist wichtig für die Motivation der Kinder.</p> |

| Übung Nr. 5 | Organisation | Bemerkungen |
|---|--------------|--|
| <p>Ein Spieler vor den Korb stellen, ganz nah. Mit den Ball in den Händen, die Wurfposition einnehmen. Nur mit einer Hand auf den Korb werfen, ohne den Ring oder das Brett zu berühren.</p> <p>Wenn der Spieler das Handgelenk nicht biegt, wird der Ball den Ring vorne treffen.</p> | | <p>Technische Merkmale 11 bis 16</p> |
| <p>Die Wurfposition einnehmen. Mit 1-Takt-Stopp in den ersten Ring springen, dann in den zweiten und dritten, danach werfen.</p> <p>Die Wurfposition während den Sprüngen halten.</p> <p><i>Variante</i> Während den Sprüngen noch mit Rotationsvarianten arbeiten (1/4 nach rechts und nach links)</p> | | <p>Technische Merkmale 5 bis 13</p> |
| <p>Zu zweit. Vis-à-vis ca. 5-6 Meter Abstand.</p> <p>1 wirft und zielt auf die ausgestreckten Hände über den Kopf von 2. Der Ball muss genau in den handgeformten Zylinder von 2 treffen.</p> | | <p>Technische Merkmale 8 und 13 bis 16</p> |

| Übung Nr. 8 | Organisation | Bemerkungen |
|---|--------------|--|
| <p>Der Spieler sitzt am Boden auf einer Linie.</p> <p>Er macht einen Wurf.</p> <p>Der Ball sollte genau auf der Linie landen.</p> | | <p>Technische Merkmale 8</p> |
| <p>Auto-Pass. Wurf ausführen.</p> | | <p>Der Wurf muss im Fluss sein.</p> <p>Die technischen Vorgaben sind erworben.</p> |
| <p>Der Spieler wirft und haltet seine Position bis der Ball den Boden berührt.</p> | | <p>Abschluss und Stabilisation des Wurfs.</p> <p>Die technischen Vorgaben sind erworben.</p> |

| Übung Nr. 11 | Organisation | Bemerkungen |
|--|--------------|---|
| <p>Zu zweit. Vis-à-vis ca. 5-6 Meter Abstand.</p> <p>1 wirft den Ball auf und lässt ihn fallen rechts oder links vor 2. 2 bewegt sich Richtung Ball und stoppt im 1- oder 2-Takt vis-à-vis von 1 und ergreift den Ball. Danach Wurf in handgeformten Zylinder von 1.</p> | | <p>Fussarbeit vis-à-vis vom Korb mit 2-Takt-Stopp.</p> <p>Technische Merkmale 11 und 12</p> |

Spielnahe Übungen

| Übung Nr. 12 | Organisation | Bemerkungen |
|---|--------------|---------------------------------------|
| <p>Zwei Kolonnen hinter der Grundlinie. Alle Spieler haben ein Ball ausser 1.</p> <p>1 läuft hoch diagonal und geht um den Malstab, um den Ball zu bekommen von 3. 2-Takt-Stopp und Wurf auf den Korb. 1 holt seinen eigenen Rebound und wechselt Kolonne. 3 macht die gleiche Übung, bekommt einfach Ball von 2. Nimmt auch seinen eigenen Rebound und wechselt Kolonne.</p> | | <p>Technische Merkmale 11, 12, 16</p> |

| Übung Nr. 13 | Organisation | Bemerkungen |
|---|--------------|---|
| <p>Drei Kolonnen hinter der Grundlinie bei beiden Körben.</p> <p>Der Spieler 5 dribbelt zum anderen Korb, macht einen 1-Takt-Stopp und wirft von der Mitte. 2 nimmt den Rebound und macht das gleiche auf dem anderen Korb.</p> <p>4 und 6 starten gleichzeitig mit 5 auf die andere Seite des Korbs, machen einen 2-Takt-Stopp und bekommen Ball von 1 resp. 3 und werfen. Beide holen den eigenen Rebound und stellen sich in die Kolonnen.</p> | | <p>Man korrigiert die grossen Fehler aus den 16 technischen Merkmalen, individuell oder im kollektiv.</p> <p>Nicht mehr als 1 Fehler.</p> |

Der Korbleger Wurf

Einführung

Der Korbleger Wurf ist der am häufigsten ausgeführte Wurf im Mini-Basket. Oft wird er im Gegenstoss oder im 1 gegen 1 angewendet. Allerdings, ist er ziemlich schwierig zu erlernen, da er eine gewisse erworbene Koordination voraussetzt (Ordnung).

Konstruktion des Korblegers

| | |
|--|--|
| | Prinzip |
| | <ul style="list-style-type: none"> • Ein erster grosser Schritt und ein zweiter Schritt hoch • Den Ball schützen nach dem ersten Schritt (Aussentasche) • Das Aussenbein hochziehen • Das magische Viereck anschauen |

| | |
|--|----------------|
| | Übungen |
|--|----------------|

Übung Nr. 1

Die Kinder an der Grundlinie aneinanderreihen. Langsam starten und beim Signal des Trainers mit dem rechten und nachher mit dem linken Fuss stoppen und sofort das rechte Bein anwinkeln (Position Flamingo). Das gleiche mit links-rechts stoppen und das linke Bein anwinkeln (Flamingo).

Übung Nr. 2

Gleich wie Nr. 1 aber auf dem zweiten Schritt ein Sprungstopp.

Übung Nr. 3

Eine Bank rechts vom Korb stellen. Die Kinder steigen auf die Bank und springen mit dem rechten Bein vorne weg von der Bank. Dann sofort linker Fuss ansetzen und das rechte Knie anheben. Die Bewegung schliesst sich ab mit einem Wurf in das magische Viereck mit der rechten Hand.

Die gleiche Übung auf der linken Seite. Mit dem linken Fuss von der Bank nach vorne herunterspringen, rechter Fuss nachsetzen und sofort das linke Knie hochnehmen. Wurf mit der linken Hand.

| Übung No 4 | Organisation | Bemerkungen |
|---|--------------|--|
| <p>Zwei Ringe und ein Malstab auf eine Seite des Korbs. 1 startet mit einem Kreuzschritt und Dribbling vor dem Malstab, danach ein Fuss in jeden Ring (Korbleger).</p> <p><i>Varianten</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Das gleiche von der anderen Seite - Den Malstab nach hinten versetzen. Die Spieler sollen 3x dribbeln bevor sie den ersten Fuss in den Ring setzen. | | <p>T auf den Ball Ellbogen unter dem Ball Qualität der Fussstellung Auf das magische Viereck schauen</p> |
| <p>Verschiedene Malstäbe und zwei Ringe auf eine Seite des Korbs. Um die Malstäbe im Slalom dribbeln und den Korbleger mit Hilfe der Ringe ausführen</p> <p><i>Varianten</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Die Übung auf der anderen Seite durchführen - Die Ringe wegnehmen | | <p>T auf den Ball Ellbogen unter dem Ball Qualität der Fussstellung Auf das magische Viereck schauen Den Ball schützen</p> |
| <p>Eine Kolonne auf der rechten Seite in der Mitte des Feldes und ein Springseil auf der Flügelposition am Boden legen. Die Spieler müssen bis zum Springseil rennen, stoppen und mit dem rechten Fuss über das Seil springen, danach den linken Fuss ansetzen und den Korb treffen.</p> <p><i>Variante</i> Die Übung auf der anderen Seite durchführen.</p> | | <p>T auf den Ball Ellbogen unter dem Ball Qualität der Fussstellung Auf das magische Viereck schauen Den Ball schützen</p> |