



Basketball Der Sprungwurf

Ziel des Sprungwurfs ist es, den Ball aus einer bestimmten Position in einem Bogen in den Korb zu werfen.

Er ist die wirkungsvollste Angriffswaffe, da er sehr schwer abzuwehren ist.

Der Sprungwurf kann fast in jeder Spielsituation und von verschiedenen Entfernungen aus (0–8 m vom Korb) angewandt werden.

Bewegungsbeschreibung

- Ausgangsposition: Füße hüftbreit auseinander Schultern frontal zum Korb; der Blick ist auf den Korbring gerichtet.
- Der Absprung erfolgt beidbeinig aus paralleler Fußstellung oder aus einer leichten Schrittstellung (Der Fuß der Wurfhand ist leicht nach vorne gesetzt). Der Absprung erfolgt kräftig und möglichst senkrecht nach oben zur Aufrechterhaltung des Gleichgewichts.
- Beim Absprung wird der Ball mit beiden Händen eng vor dem Körper bis knapp über Stirnhöhe hochgeführt.
- Dann dreht die Wurfhand unter den Ball und die Führungshand stabilisiert und schützt den Ball seitlich. Der Ellbogen der Wurfhand zeigt zum Korb.
- Der Abwurf des Balls erfolgt am höchsten Punkt des Sprungs mit kurzer Verzögerung („Stehen“ in der Luft zur Stabilisierung des Körpers und zum sicheren Zielen) durch Streckung des Wurfarmes mit kräftigem Nachklappen der Hand und Nachdrücken der Finger.
- Die Landung erfolgt beidbeinig an der Absprungstelle mit gebeugten Knien.

Häufig wird der Sprungwurf auch aus dem Dribbling nach einem Stopp angewandt. Aus der Bewegung heraus ist ein kraftvoller Absprung leicht möglich, und der Verteidiger bzw. die Verteidigerin wird überrascht, so dass ein Abwehrversuch meist zu spät kommt.

