

23. Unterrichtseinheit: Täuschungen-Wurftäuschung

Bei der Wurftäuschung nimmt der Spieler zunächst die Grundstellung zum Wurf ein (s. Stunde 8). Die Täuschung wird durch die Aufwärtsbewegung des Kopfes und des Oberkörpers eingeleitet. Der Ball soll analog zur Wurfbewegung über den Kopf hinaus nach oben geführt werden und den Verteidiger zum Hochspringen veranlassen, wodurch die Möglichkeit zu einem Korbleger oder einem ungehinderten Wurf gegeben wird. Die Füße dürfen bei dieser Täuschung den Boden nicht verlassen.

Inhalt

Einführung/Aufwärmen

Abtupfen

Die Gruppe wird in zwei Teams eingeteilt. Ein Team spielt jeweils auf einer Hälfte des Basketballfeldes. Die Spieler passen sich den Ball gegenseitig mit Brust- oder Bodenpässen zu. Ein Spieler ist der Läufer und muss sich so in der Hallenhälfte bewegen, dass er nicht von dem Ball getroffen wird. Die Passgeber dürfen sich frei in der Hälfte bewegen, jedoch nicht mit dem Ball in der Hand laufen oder dribbeln. Der Läufer darf auch nicht abgeworfen werden, sondern muss direkt von einem Ballbesitzer mit dem Ball "abgetupft" werden. Der Läufer wiederum muss durch geschickte Körpertäuschungen versuchen, dem Ball auszuweichen. Das Spiel ist dann beendet, wenn jeder Spieler einmal Läufer gewesen ist.

Koordination

"No-Look-Pässe"

Die Spieler gehen zu dritt zusammen und bilden ein Dreieck. In diesem Dreieck passen sie so, dass sie zu einem Mitspieler schauen und zum anderen passen. Die Übung sollte in beide Richtungen ausgeführt werden.

Als Variation führen sie zusätzlich noch einen Sternschritt in die Richtung aus, in die sie nicht passen.

Schwerpunkt Wurftäuschungen

Kurze Lehrerdemonstration einer korrekten Wurftäuschung.

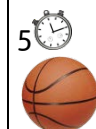
Die Spieler gehen zu viert zusammen und stellen sich hinter ein ca. 4m von der Hallenwand entferntes Hütchen. Der erste Spieler täuscht hinter dem Hütchen einen Wurf an, dribbelt dann an dem Hütchen vorbei und wirft den Ball nach einem Korbleger an ein markiertes Ziel an der Wand.

Anschließend gehen die Spieler partnerweise zusammen: der Angreifer mit Ball täuscht einen Wurf an, der Verteidiger springt zur Verteidigung hoch, in diesem Moment bricht der Angreifer seitlich zur Markierung durch und schließt mit Korbleger ab.

Material/ Zeit



Markierung/ Kreppband



Die Spieler verteilen sich gleichmäßig an die Körbe und bilden an der rechten und linken Freiwurflinienecke zwei Gruppen pro Korb. Die Bälle sind bei den Spielern an der linken Ecke. Sie passen den Ball zur rechten Seite, laufen ihrem Pass hinterher, nehmen die Verteidigungsstellung ein. Der Angreifer mit Ball führt eine Wurf­täuschung aus und nach einem Dribbling einen Korbleger.

15 



Als Variation führt der Spieler nach der Wurf­täuschung ein Dribbling und einen Einkontaktstopp aus und macht einen Sprungwurf.

Diese Übung wieder von der rechten und der linken Seite ausführen!

Abschluss

15 



Freies Spiel 3gegen3

Ein Korb nach einer erfolgreichen Täuschung zählt doppelt.



Bilderserie Durchbruch nach Täuschung

