

Der Sprungwurf (jump shot)

Beobachtet man das Basketballspiel der letzten zehn Jahre, stellt man fest, dass der Ausgang der Spiele im Bereich der Verteidigung entschieden wird. Das aggressive Verteidigungsverhalten und das Bemühen, jede Angriffsäußerung im Kollektiv zu destabilisieren, macht den Sprungwurf zu einer effektiven und gefährlichen Wurftechnik. Demzufolge wurde der Ausführungsort des Sprungwurfes im Laufe der Zeit von der Nahdistanz über die Mitteldistanz (auch durch Einführung der 3-Punkte-Linie) bis hin zur Weitdistanz verlagert. Die technischen und konditionellen Voraussetzungen eines Werfers haben daher eine entsprechende Leistungssteigerung erfahren, um den Sprungwurf mit einer hohen Effektivität auszuführen.

Definition des Sprungwurfes

Der Sprungwurf wird durch eine Dreiphasigkeit charakterisiert. Zuerst findet ein nach oben führender Sprung statt. Kurz vor Erreichen des Scheitelpunktes beginnt die eigentliche Wurfbewegung (Arm-Hand-Führung). Die absteigende Phase des Sprunges endet in der Landung.

Dabei ist zu beachten, dass es eine Reihe von Variationen des Sprungwurfes gibt, bei denen aus individualtaktischen Überlegungen statt senkrecht nach oben auch rückwärts oder seitwärts gesprungen werden kann, oder der Ball im Fallen abgeworfen wird.

Grundsätzlich wird der Sprungwurf entweder aus dem Stand oder aus der Bewegung (Sprungwurf aus der Ballannahme bzw. Sprungwurf aus dem Dribbling) ausgeführt. Folgende Abb. 37 verdeutlicht die drei möglichen Arten des Sprungwurfes.

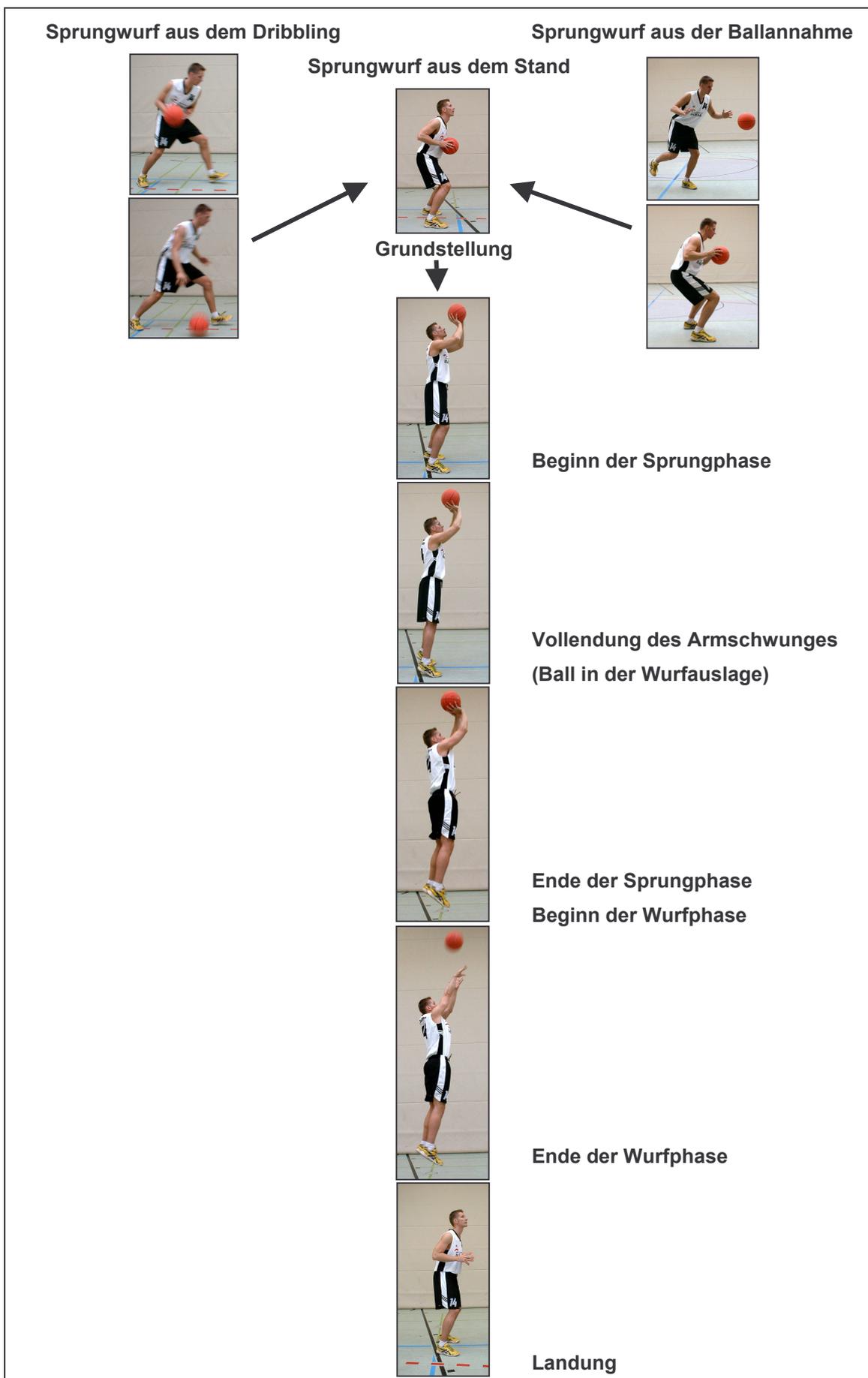


Abb. 37: Drei Arten des Sprungwurfes: Sprungwurf aus dem Dribbling, aus der Ballannahme sowie aus dem Stand