

# Die Prüfung: Methodik Basketball



**BERGISCHE  
UNIVERSITÄT  
WUPPERTAL**

## Praxis

Die Prüfung gliedert sich in drei Teile:

### **Teil I: 25%**

#### **Techniküberprüfung:**

- Ballhandling und Dribbling im Slalom
- Druckwurfkorbleger rechts oder links
- Sprungwurf aus Dribbling

#### **Ballhandling und Dribbling**

Lockere, natürliche Körperhaltung

Ball wird leicht seitlich neben Körper gedribbelt

Blick weg vom Boden

Ball wird gestreichelt und nicht gehauen (nicht gesamte Handfläche)

Berührung leicht seitlich, oben (kein schaufeln)

Saubere Handwechsel vor Körper auf Kniehöhe (Crossover)

Hütchen werden nicht umgelaufen

#### **Druckwurfkorbleger**

Andribbling von 45 Grad an Dreipunktlinie

Richtige Schrittfolge ohne Schrittfehler

Absprung mit einem Bein

Mitnahme Schwungbein

Richtiger Absprungsort unter Korb

Absprung nach oben und nicht nach vorne

Ball wird mit beiden Händen geführt

Abwurf mit einer Hand

Saubere Kurve des Balls (mit Brett oder direkt)

Korberfolg erwünscht

Landung auf beiden Beinen

Dynamische Gesamtbewegung

#### **Sprungwurf**

Andribbling von Dreipunktlinie

Abstoppen in Ein- oder Zweikontaktstopp an Freiwurflinie ohne Schrittfehler

Tiefer Körperschwerpunkt/ Knie gebeugt

Füße stehen parallel oder leicht versetzt und schulterbreit

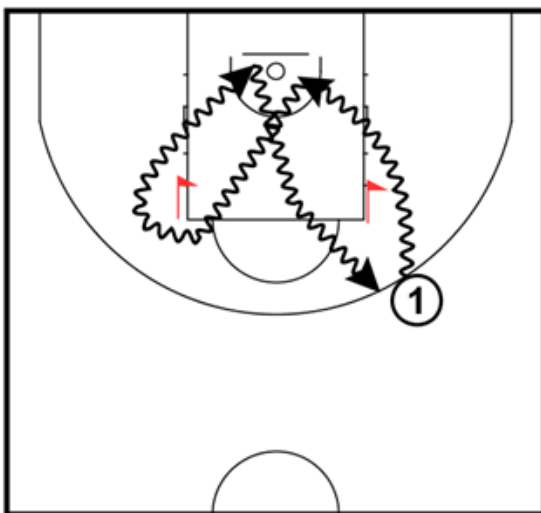
Eine flüssige Körperbewegung

Wurfhand unter Ball und andere Hand stützt seitlich

Absprung mit beiden Beinen

- Körper gestreckt
- Abwurf mit einer Hand
- Abknicken Handgelenk
- Richtiges Abwurf timing (spätestens am höchsten Punkt)
- Rückwärtsrotation des Balles
- Ball sollte mindestens den Ring berühren (kein Airball!)
- Flüssige Gesamtbewegung

**Teil II: 25%** Korbleger von der rechten & linken Seite eine Minute auf Zeit



männlich	
Treffer	Note
12	1,0
11	1,3
10	1,7
9	2,0
8	2,3
7	2,7
6	3,0
5	3,3
4	3,7
3	4,0
unter 4	NB

weiblich	
Treffer	Note
11	1,0
10	1,3
9	1,7
8	2,0
7	2,3
6	2,7
5	3,0
4	3,3
3	3,7
2	4,0
unter 2	NB

**Teil III: 50%** Prüfungsspiel im 4vs4 und 5vs5, MMV

Spiel mit Ball/ Offenseverhalten	Defenseverhalten	Spiel ohne Ball/ taktisches Verhalten
Situationspezifischer Einsatz der Grundfertigkeiten	Regelgerechtes Verhalten in der MMV	Entscheidungs- und Wahrnehmungsfähigkeit in Grundsituationen des Spiels
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Ballhandling/ Dribbling</li> <li>- Passen/ Fangen</li> <li>- Korbwürfe</li> <li>- Finten</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Verteidigungsgrundhaltung</li> <li>- Gegen Angreifer ohne Ball</li> <li>- Gegen Angreifer mit Ball</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Zusammenspiel im Team</li> <li>- Freie Räume nutzen</li> <li>- Anbieten zum Korb</li> <li>- Einsatz von Blocks und Cuts</li> </ul>

**Theorie**

Die Klausur (90 Minuten) bezieht sich auf die Inhalte der Veranstaltung „Methodik Basketball“ des jeweiligen Semesters, in dem die Klausur geschrieben wird, sowie auf die entsprechende Literaturliste.