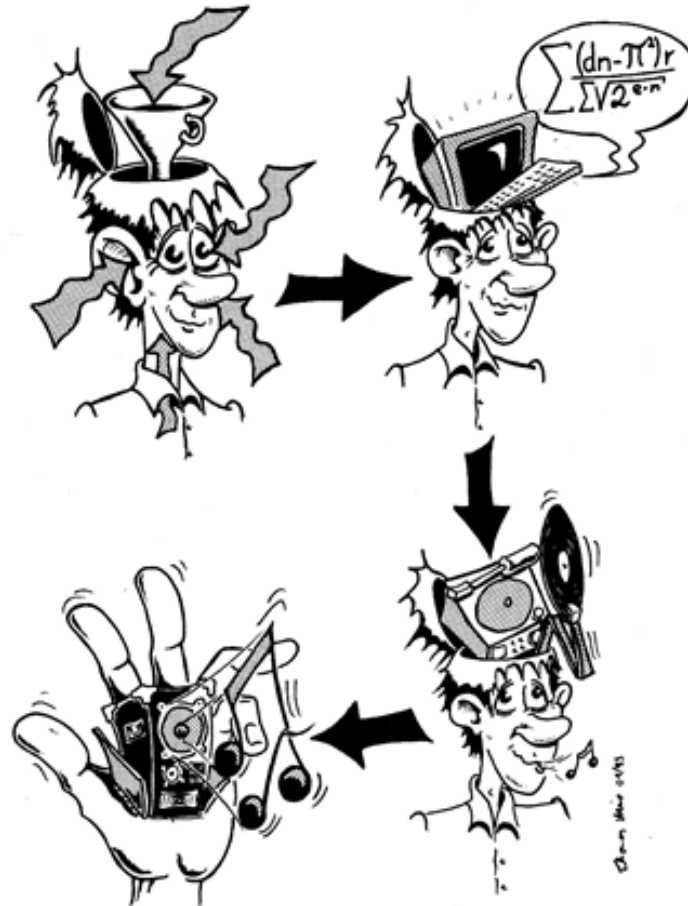


**Wie werden
Bewegungen im
Basketball gelernt
und gelehrt?**

Computermetapher



EVA-Prinzip



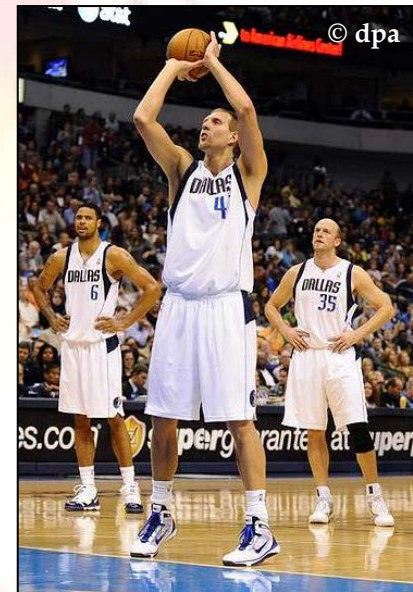
Generalisierte Motorische Programme

Invarianten (fest)

- Reihenfolge der Teilbewegungen
- Zeitrelation von Teilbewegungen
- Relation von Muskelkräften

Parameter (variabel)

- Gesamtdauer einer Bewegung
- Eingesetzte Gesamtkraft
- Spezifische Muskelauswahl



Überforderungsaspekte

$$2 \cdot 2 + 3,7 + 14,3 + \frac{1}{4} \cdot \frac{2}{9}$$

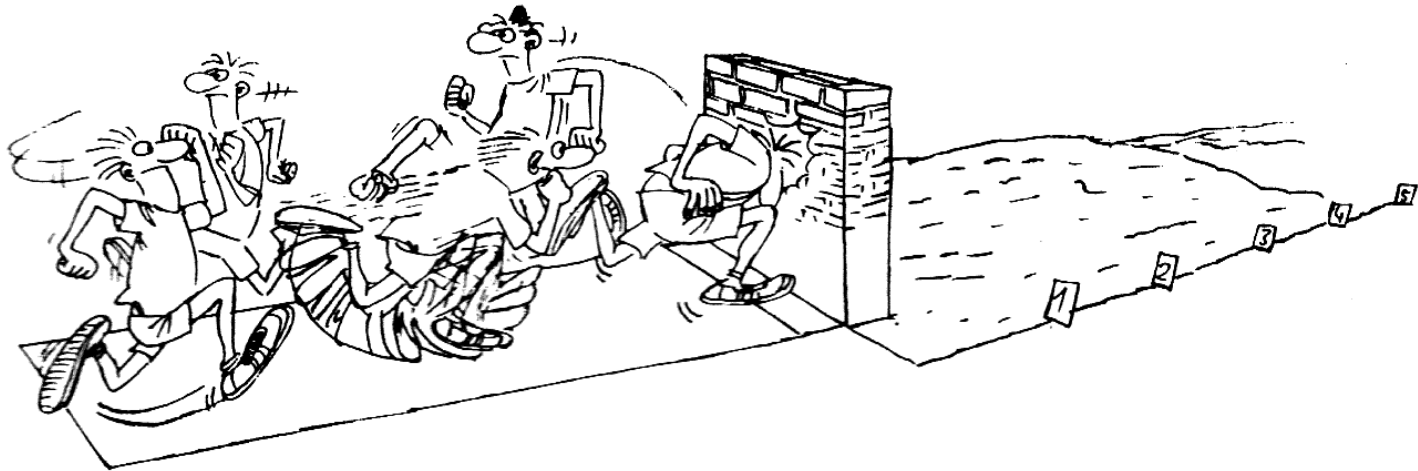
Überforderungsaspekte

1. Programmlänge
2. Programmbreite
3. Parameteranforderungen



Vereinfachungsstrategien

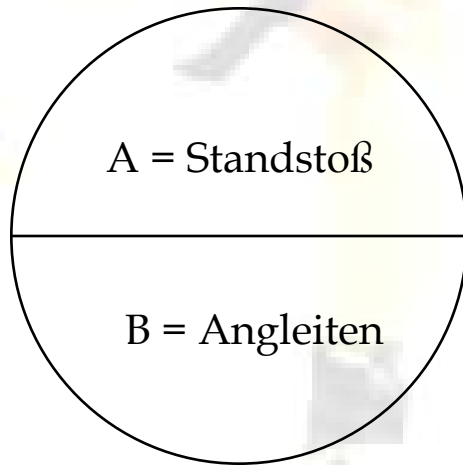
Vereinfachungsstrategie: Verkürzung der Programmlänge



Beispiele aus dem Basketball?

Vereinfachungsstrategie: Verringerung der Programmbreite

Verkürzung der Programmlänge



$A + B =$ Gesamtbewegung Kugelstoßen

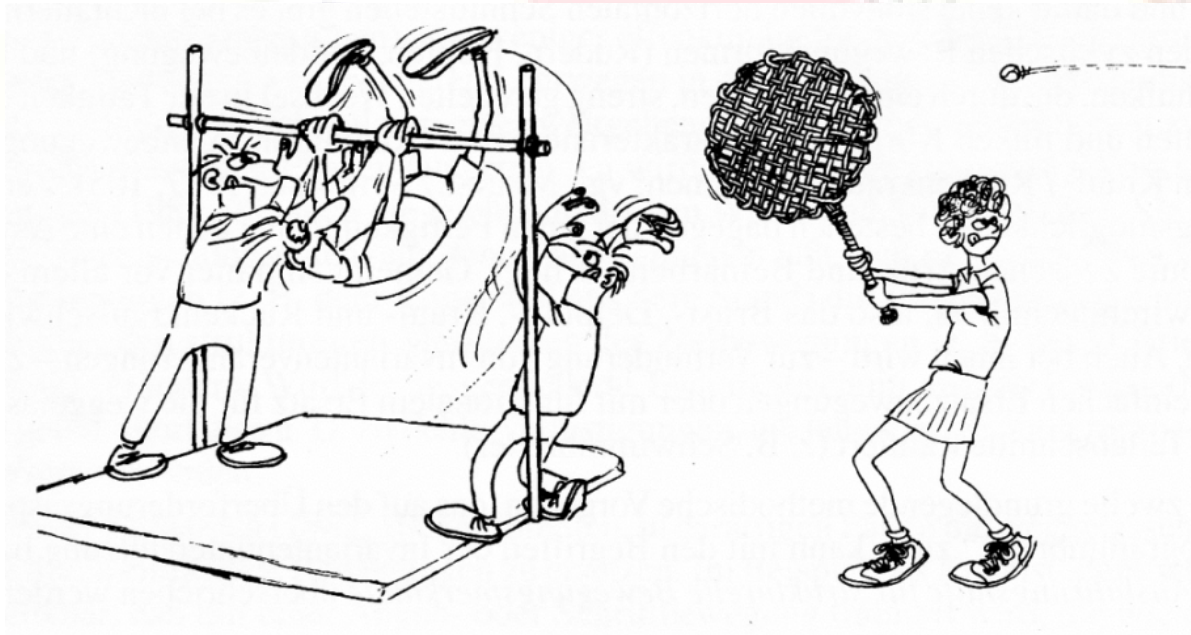
Verringerung der Programmbreite



$A =$ Gesamtbewegung Kraulschwimmen

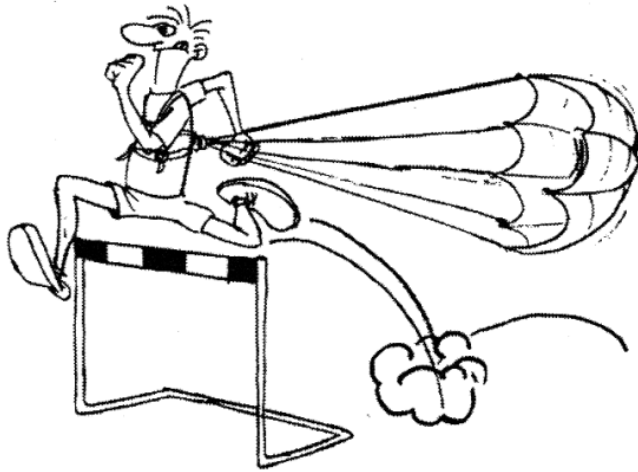
Beispiele aus dem Basketball?

Vereinfachungsstrategie: Invarianten-Unterstützung



Beispiele aus dem Basketball?

Vereinfachungsstrategie: Veränderung der Programmparameter



Beispiele aus dem Basketball?

Reihung der Lernschritte

Beispiel: Positionswurf

Hinführung zum Positionswurf

Zielübung

Bogenförmige Zielwürfe

Vorübungen

Zielwürfe

Vorbereitende Übungen



Methodische Übungsreihen

Methodische Übungsreihen (MÜR) sind nach methodischen Grundsätzen geordnete Übungsfolgen, die u. a. zur Erlernung einer bestimmten motorischen Fertigkeiten (Zielübung) führen sollen.

Methodische Grundsätze

1. „vom Leichten zum Schweren“
2. „vom Einfachen zum Komplexen“
3. „vom Bekannten zum Unbekannten“
4. „vom Sicheren zum Risikoreichen“

Ganzheitsmethode versus Teillernmethode

1. Lehre soweit wie möglich ganzheitlich!
2. Komplexe Bewegungen sollten mithilfe der Teillernmethode geschult werden!
3. Bei Bewegungen mittlerer Komplexität eignet sich die Ganz-Teil-Ganz-Methode.

Beispiele aus dem Basketball?

Praktische Tipps im langfristigen Prozess

| Phase | Hinweise |
|---------------------------|--|
| Grobkoordination | <ul style="list-style-type: none">• Demonstration der Zielbewegung geben!• Koordinative Vorübungen vorschalten! |
| Feinkoordination | <ul style="list-style-type: none">• Fehlerfreies Üben unter konstanten Bedingungen!• Hinweise zum Bewegungsempfinden geben! |
| Feinstkoordination | <ul style="list-style-type: none">• Üben unter variablen/schwierigen Bedingungen!• Erweitern der variablen Programmparameter! |

Beispiele aus dem Basketball?

Merkregel für das Techniktraining



Beispiele aus dem Basketball?