Die Grundtechnik : Basis des Basketballspiels

Autor(en): **Mracek, Célestin**

Objekttyp: **Article**

Zeitschrift: **Magglingen : Monatszeitschrift der Eidgenössischen Sportschule Magglingen mit Jugend + Sport**

Band (Jahr): **40 (1983)**

Heft 2

PDF erstellt am: **29.05.2024**

Persistenter Link: https://doi.org/10.5169/seals-993564

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.
Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.
Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, www.library.ethz.ch

http://www.e-periodica.ch

Die Grundtechnik – Basis des Basketballspiels

Am Beispiel von Dribbling und Wurf

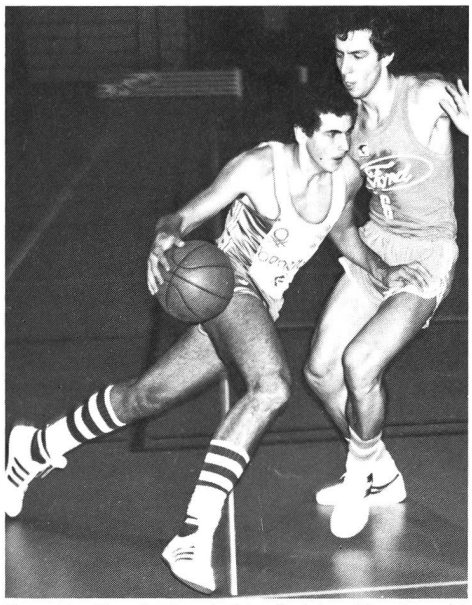
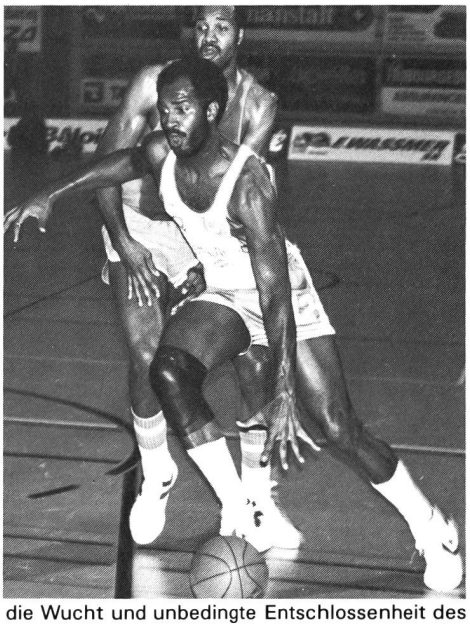
Bild und Text: Célestin Mracek, J+S-Experte
Übersetzung: H. Schmidli

Das Spiel verbessern, die Freude der Spieler vergrössern und bessere Ergebnisse erreichen in der Meisterschaft, das sind wohl die Ziele jedes Basketball-Leiters oder -Trainers.
Aber wie erreicht man das? Welche Übungen soll man auswählen und wie kann man die Spieler dazu bringen, hart zu trainieren, ohne dass sie die Freude am Spiel, am Sport überhaupt, verlieren? Die Antworten auf diese Fragen sind nicht leicht zu geben und ausserdem gehen die Meinungen auch unter Fachleuten auseinander. Die einen stellen die Kondition in den Vordergrund, andere schwören auf eine starke Verteidigung und wieder andere vertrauen auf die Fähigkeiten einiger sehr guter Einzelspieler. Oder gibt es vielleicht *ein* magisches Spielsystem?

Eigentlich haben alle ein bisschen recht. Die wichtigste Antwort jedoch hat ein amerikanischer Spieler gegeben, nachdem er eine Woche mit seinen neuen Mitspielern trainiert hatte.
Die Schweizer Spieler sind schwach in der Grundtechnik und beherrschen meistens nur sehr wenige Bewegungen wirklich gut. Die Spieler sind viel zu schnell mit sich zufrieden und daher bedauerlicherweise in technischer Hinsicht beschränkt. Man sieht selbst in der obersten Spielklasse Basketballspieler, die wegen mangelhafter Technik in Verlegenheit gebracht werden können. Somit wäre die einfache Lösung des Problems, dass wir eine Grundschulung aufbauen, an der jeder praktisch für sich selbst arbeiten kann.
Wir müssen das Angebot an Übungen erhöhen, das Dribbling mit der rechten und auch mit der linken Hand schulen, damit auch in schwierigen Situationen eine grössere Sicherheit in der Ballbehandlung besteht.
Ausserdem müssen die Spieler lernen, Blössen des Gegners schneller zu erfassen und Wurfgelegenheiten rasch auszunützen. In dieser Beziehung sind die Spieler von jenseits des Atlantiks den unseren hoch überlegen, weil sie begriffen haben, dass man einfach besser sein muss als der andere. Die Trainer arbeiten seit langem nach diesem Prinzip. Deshalb sieht man bei den Jungen im Training hauptsächlich Grundschulung, ein paar wenige taktische Ratschläge und vorallem das Spiel. Aber nicht das Spiel 5 gegen 5, sondern 3 gegen 3 oder 4 gegen 4 auf einen Korb, damit man den Ball so oft als möglich in den Händen hält und immer wieder Verantwortung im Angriffs- und Verteidigungsspiel übernehmen muss. Das Üben des Spiels auf einen Korb ist nicht wegzudenken und ist die beste Methode, neu gelernte oder von besseren Spielern abgeschaute Bewegungen zu schulen.
Das neue Leiterhandbuch enthält viele Beispiele und Details für die Schulung der individuellen Grundtechnik.
Schauen wir uns die wichtigsten Probleme an.

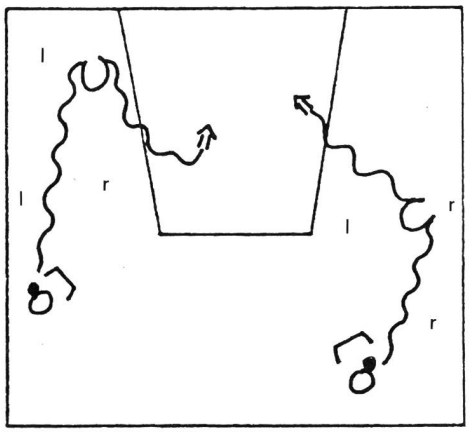
Das Dribbling

Es ist unerlässlich, sowohl mit der stärkeren als auch mit der schwächeren Hand gleich gut dribbeln zu können. Ohne diese Grundfähigkeit ist der Spieler bei seinen Aktionen mit dem Ball stark eingeschränkt und bei der Präsenz eines Verteidigers noch mehr gestört. Hingegen kann ein Spieler, der die gleichen Fertigkeiten mit der rechten wie mit der linken Hand besitzt, diese auch während eines Spiels taktisch geschickt einsetzen. Für den Trainer bedeutet das, passende Übungen auszuwählen und sie von beiden Seiten des Korbs ausführen zu lassen. Schon nach ein paar Wochen beginnen die Fehler zu verschwinden. Eine grosse Hilfe bei der Korrektur des Dribblings ist eine gute individuelle Verteidigung. Ein eng gedeckter An-

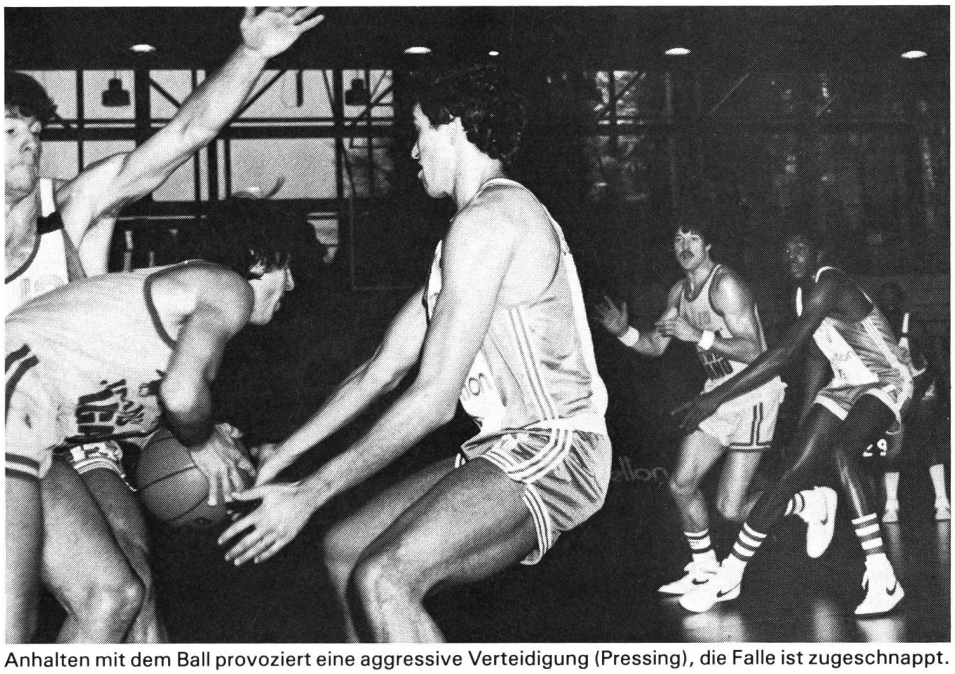



Korrekte Penetration beider Spieler. Man beachte die Wucht und unbedingte Entschlossenheit des Amerikaners.

greifer kann es sich nicht leisten, mit der «falschen» Hand zu dribbeln oder den Ball ungenügend mit dem Körper zu schützen, will er ihn nicht verlieren.



r = rechte Hand, l = linke Hand



Anhalten mit dem Ball provoziert eine aggressive Verteidigung (Pressing), die Falle ist zugeschnappt.

Ein paar einfache Übungen:

Der Angreifer schützt den Ball während der Penetration mit dem Körper und mit der freien Hand und *dribbelt immer mit der dem Verteidiger weiter entfernten Hand.* Die verschiedenen Wechsel des Dribblings (vor dem Körper, hinter dem Rücken, pivotierend) werden immer durch die Hand ausgeführt, die schon vorher gedribbelt hat. Die andere Hand nimmt den Ball nur nach dem Wechsel auf. Die *Beschleunigung* der Bewegung während und nach dem Dribblingswechsel überrascht den Gegner.

Jeder Spieler muss ohne den Ball anzuschauen dribbeln können, damit er sich voll auf die Taktik des Spiels konzentrieren kann. Ein Angreifer, der die Kontrolle über den Ball auch nur für kurze Zeit verliert, ist in diesem Augenblick für seine Mannschaft wertlos – ohne dass man einen völligen Ballverlust mit einberechnet.

Der Dribbler beschützt den Ball und sucht nach einer Durchbruchs- oder Abspielmöglichkeit, ohne den Ball zu betrachten.

In Ballkontakt sind nur die mehr oder weniger stark gespreizten Finger, aber nie die Handfläche. Das Handgelenk gibt dem Ball die letzte und wichtigste Beschleunigung beim Prellen auf den Boden. Entscheidend ist, *tief zu dribbeln.* Während des tiefen Dribblings ist die Hand mit schnellen Schlagintervallen in Dauerkontakt mit dem Ball. So ist es einfacher, das Spiel zu überblicken, den Ball zu kontrollieren und sich nur der Taktik zu widmen.

Nach Möglichkeit stoppt man das Dribbling nie mit dem Ball in den Händen, sondern versucht, alle anderen Aktionen – Pass, Wurf – sofort daran anzuknüpfen und, wenn möglich, noch in Bewegung auszuführen (Bild oben rechts).

Jeder Angreifer, der nicht fähig ist, nach einem Dribbling zu passen oder zu werfen, beweist vorläufig folgendes:

- mangelnde Dribblingtechnik (muss anstatt des Spiels den Ball anschauen),
- er trifft zu langsame Entscheidungen (wird vom Verteidiger zu stark in Anspruch genommen, sieht seine Mitspieler nicht usw.).

Wenn der Spieler mit dem Ball in den Händen stoppt, setzt er sich einer aggressiven Verteidigung (Pressing) oder sogar einem Doppeln von zwei Verteidigern aus. Hauptsächlich aber verlangsamt er damit das Spiel und kann seine gut postierten Mitspieler nur selten einsetzen.

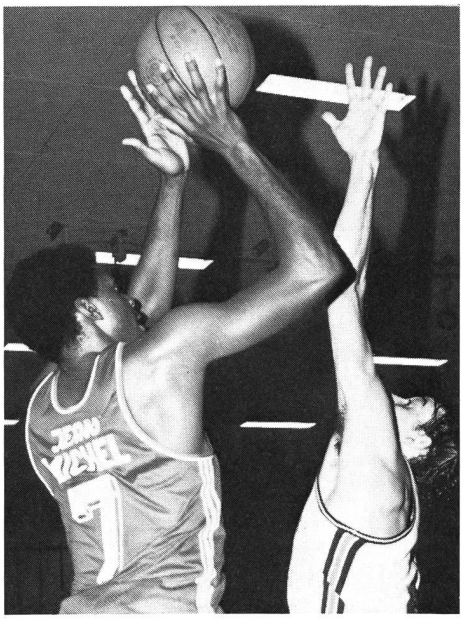
Der Pass oder der Sprungwurf im Anschluss an das Dribbling benötigt eine sehr gute Schulung, um Schrittfehler zu vermeiden. Will man an das Dribbling eine neue Aktion direkt anhängen, wird im allgemeinen das letzte Prellen, bevor man den Ball in die Hände nimmt, schneller ausgeführt.

Der Wurf

Wer gut dribbelt, wirft auch gut – eine alte Wahrheit des Basketballspiels, besonders eingedenk der Tatsache, dass die Bewegung des Arms und des Handgelenks in beiden Fällen fast identisch ist.

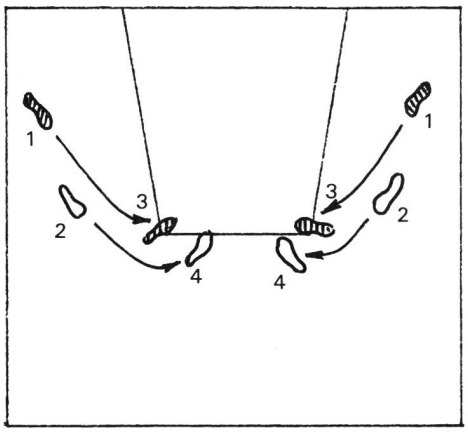
Damit man gut wirft, benötigt man *ein gutes Ballgefühl.* Wie beim Dribbling *wird die Handfläche nicht gebraucht,* der Ball liegt auf den mehr oder weniger gespreizten Fingern. Der technische Ablauf der Wurfbewegung ist – wie oben erwähnt – identisch mit jenem des Dribblings: zuerst kommt der Unterarm, danach das Handgelenk – aber in gegengesetzter Richtung. Das Dribbling geht in die Tiefe, der Wurf in die Höhe. Nur der letzte «Zwick» des Handgelenks wird nach vorne ausgeführt. Der Werfer muss dem Ball eine genügend hohe Flugbahn geben, um eine relativ grössere Korböffnung zu erreichen.

Man muss jeden Fehler korrigieren: Kopf, Arme, Ellenbogen, Handgelenk und Ball müssen sich in einer Linie zum Korb befinden. Die Wurfbewegung muss harmonisch und ohne Unterbruch ausgeführt werden. Der Spieler befindet sich zumeist dann auf dem höchsten Punkt (Sprungwurf, Korbleger), wenn der Ball die Hand verlässt.



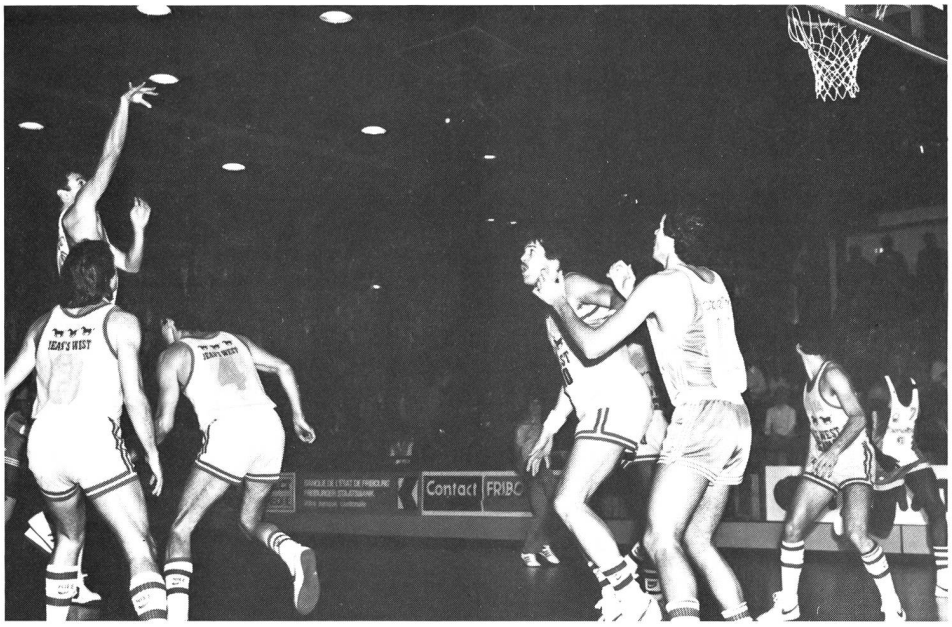
Sprungwurf und korrekte Verteidigung.

Oft haben Spieler eine gute Wurfausbeute bei Standwürfen. Das ändert sich sehr schnell, wenn sie aus der Bewegung werfen müssen. Zur Bewahrung des Gleichgewichts ist eine gute Beinarbeit nötig, und auch die Arme müssen während der Wurfbewegung immer einen stabilen Stützpunkt bilden. Falls sich die Schulter bewegt, wird die notwendige Korrektur im letzten Augenblick mit dem Handgelenk ausgeführt, was indessen zu zusätzlichen Schwierigkeiten führt. Ausser beim Korbleger und beim Hakenwurf versucht man immer – auch nach einer schnellen Bewegung – kontrolliert zu stoppen.
Die Beinstellung des Werfers sollte immer wieder korrigiert werden. Beim Sprungwurf nach einem Dribbling wird zuerst mit dem inneren Fuss (dem Korb näheren) ein Bremsen ausgelöst, wobei die Fussspitze in Richtung Brett zeigt. Nach einer halben Körperdrehung setzt der zweite Fuss parallel zum ersten auf und ein mehr oder weniger ausgeprägtes Beugen der Knie stoppt die Vorwärtsbewegung, die im weiteren einen energischen, senkrechten Absprung erlaubt.
Man sollte so gut als möglich das Lauftempo ausnützen, indem man die Kraft der Beine mit jener der Arme koordiniert und somit mit geringem Aufwand einen hohen und dennoch stabilen Sprungwurf erreicht.



Richtige Beinstellung – nach einer schnellen Bewegung – für einen Wurf in Gleichgewicht

Es wird empfohlen, den Korb so lange als möglich mit den Augen zu fixieren, bevor der Ball die Hand verlässt. Der Sprung-Wurf ist ein komplizierter Vorgang des ganzen Körpers, der durch die Fähigkeit des Auges, den Abstand zum Korb genau zu schätzen, entscheidend beeinflusst wird. Je länger man den Korb fixiert (die ganze Installation hängt oft im Leeren), desto genauer der Wurf.
Die Taktik des Wurfes ist ein Kapitel für sich und hat nichts mit der Technik zu tun. Ein Spieler, der während des Trainings eine gute Wurfausbeute erreicht, wird im Spiel vielleicht versagen.
Man erzwinge niemals einen Wurf! Der Wurf ist der erwartete, logische Abschluss eines verketteten Handlungsablaufs der



Abschlusstempo und Korbwurf vollkommen. Man beachte die vorbildliche Stellung des Verteidigers unter dem Korb.

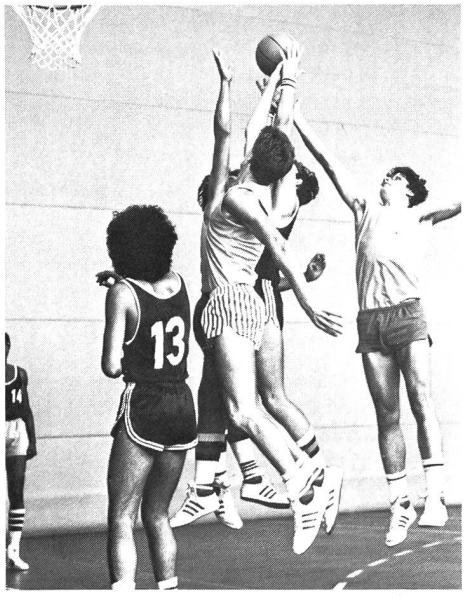
Mannschaft. Die Mitspieler können sich somit eine Position erkämpfen die es erlaubt, bei einem eventuellen Fehlwurf den Offensiv-Rebound zu sichern. Ein erzwungener Wurf gelingt selten und die häufigste Folge davon ist ein schnell ausgeführter Gegenangriff.
Ein guter Spieler versichert sich immer, ob alle Bedingungen für das Gelingen eines Wurfes vorhanden sind:

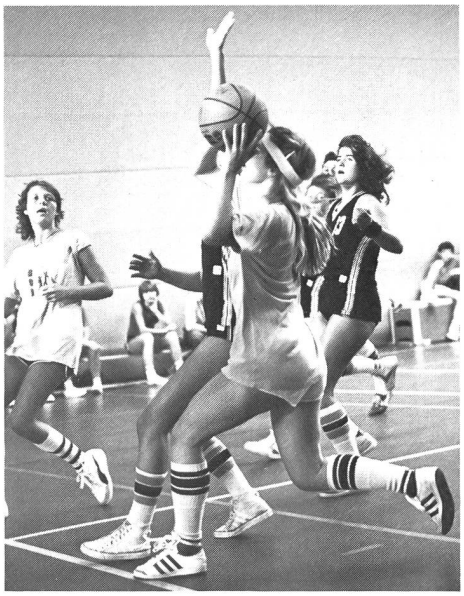
- Eine günstige Wurfposition (Distanz, Aufstellung des Verteidigers)
- Sicherung des Offensiv-Rebounds durch mindestens 1 bis 2 Spieler
- Sicherung des Gegenangriffs des Gegners durch mindestens 1 bis 2 Spieler

Nach dem Wurf folgt der Werfer dem Ball unter den Korb! Es ist hauptsächlich dieser Spieler, der die Richtung des Balls abschätzen kann und ihn eventuell zurückgewinnt. Eine Mannschaft mit guten Offensiv-Rebounds wird immer auch gute Werfer haben, weil diese bei der Wurfabgabe eine beruhigende Sicherheit spüren. Spielpsychologie ist im Basketball bedeutungsvoll.

Ein Spieler unter den anderen

Selbst ein guter Spieler kann niemals allein spielen. Er braucht seine Mitspieler, um mit Erfolg verteidigen zu können und um die Angriffe vorzubereiten. Die Fähigkeiten eines guten Spielers können die Möglichkeiten einer Mannschaft erweitern oder auch dem Zusammenspiel untereinander schaden. Ein guter Passeur mit klarer und rascher Spielübersicht führt seine Mitspieler durch gescheite Pässe zu gradlinigen Korberfolgen. Ein guter Pivot verhilft seinen Mitspielern zu zahlreichen Wurfgelegenheiten, die, ihrer gegnerischen Verteidiger entledigt, eine grosse Gefahr für den gegnerischen Korb darstellen. ■





J + S-Basketballturnier 1982 in Liestal.