Das Gleichgewicht : wichtigstes Element für den Basketballspieler

Objekttyp: **Group**

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

Band (Jahr): **42 (1985)**

Heft 5

PDF erstellt am: **28.05.2024**

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

Das Gleichgewicht: Wichtigstes Element für den Basketballspieler

Claude Santi, J + S-Experte

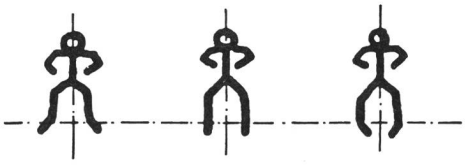
Der nachfolgende Stoff stellt die wesentlichen Ausführungen und Übungen dar, die durch *Bill Sweek* im J + S-Zentralkurs 1985 vorgetragen und durchgeführt wurden.

Stellungen

Grundstellung

- Der Kopf auf einer gedachten Linie, die genau zwischen den Beinen verläuft.
- Abstand der Beine mindestens Schulterbreite.

- Gerader Rücken, gebeugte Beine, Arme nahe am Körper.
- Füsse «natürlich» auf dem Boden.



– nach aussen – *gerade* – nach innen

Stellung mit Ball

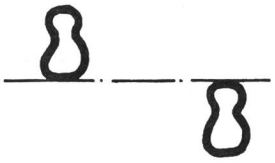
Die Hände halten den Ball hoch gegen die Brust.
Unter dem Kopf, Schulterhöhe

Verteidigungsstellung

Beispiel: Gegen einen linkshändigen Angreifer, rechter Fuss hinten, rechte Hand unten

- Gesäss sehr tief, Rücken gerade, Gleitschritte (kleine Schritte)
- Der Kopf bewegt sich nicht
- Die Arme bleiben nahe beim Körper
- Blick gegen den Magen des Gegners
- Der Schwerpunkt bleibt auf gleicher Höhe (relativ tief)
- Kopf vor linker Schulter

Boxerstellung



Das Ende des vorderen Fusses (Absatz) auf der Höhe der Spitze des hinteren Fusses

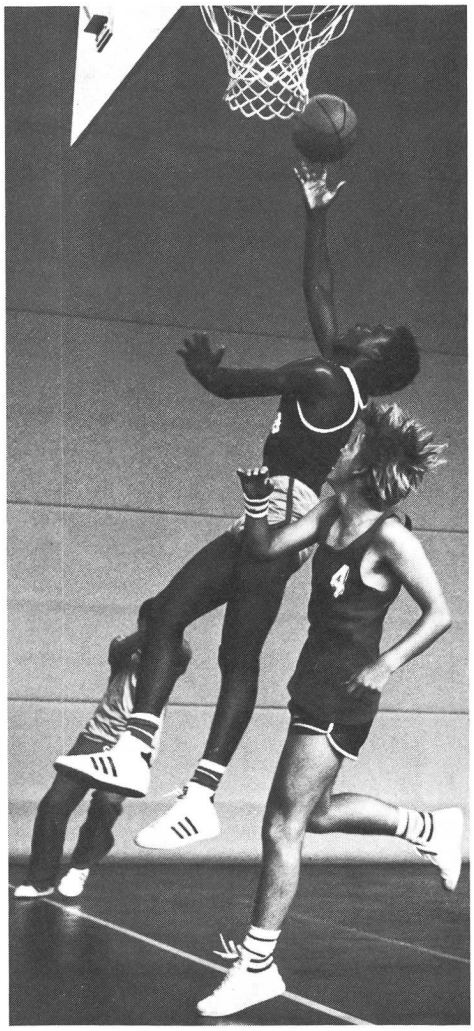
Verteidigung gegen einen Spieler, der noch nicht gedribbelt hat:

Ausgestreckter Arm, Distanz zirka 1 m

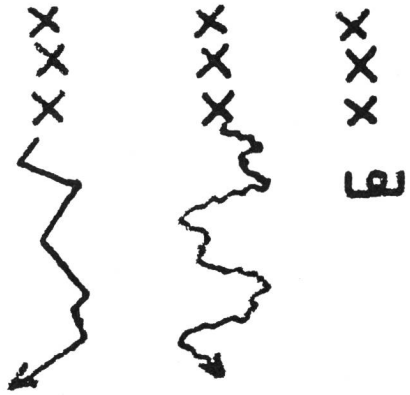
gegen einen, der dribbelt: gebeugter Arm zirka 0,5 m

An diesen Stellungen muss fast in jedem Training gearbeitet werden

2 Trainings pro Woche = 2mal
4 Trainings pro Woche = 3mal



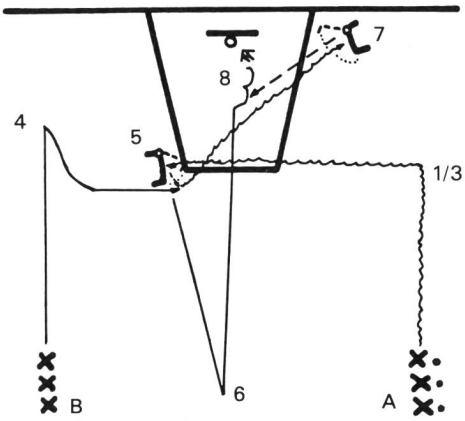
Beispiel:



Arbeitsweise: In Wellen zu 3 Spielern
Zeit: 10 bis 15 Minuten

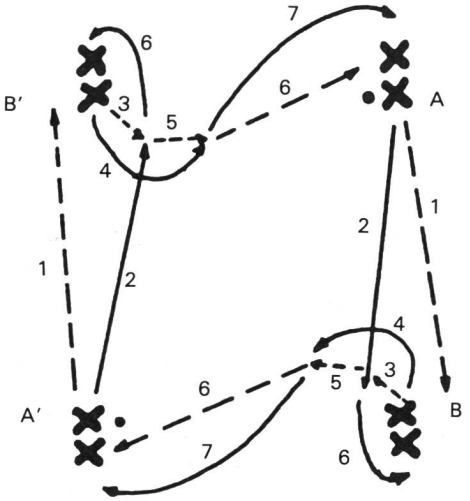
- Richtungs- und Rhythmuswechsel
- 1 gegen 1, ohne Ball
- Dribbling, Richtungswechsel Rhythmuswechsel
- 1 gegen 1, mit Ball
- «Criss-Cross», höchstmögliche Anzahl Zuspiele

Übungen



Dribbling-Stopp-Sternschritt-Zuspiele-Wurf

A 1 Richtungswechsel beim Dribbeln, vorne
2 Richtungswechsel beim Dribbeln, mit Umdreher
3 Richtungswechsel beim Dribbeln, mit Wechsel hinter dem Rücken
B 4 Richtungswechsel
A 5 Stopp auf 1 Zeit (1 Bodenkontakt) Sternschritt zum Schutz des Balles, Zuspiel an B
A 6 Sprint bis zum Mittelkreis, Sprint zum Korb
B 7 Dribbling in die Ecke, Stopp auf 1 Zeit, Sternschritt, Zuspiel an A, der zum Korb schneidet
A 8 Wurf, obligatorisch auf einer Seite des Korbes mit Brett



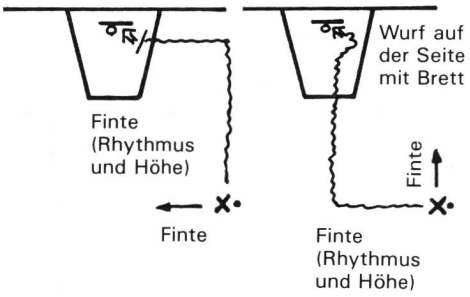
Zuspiele

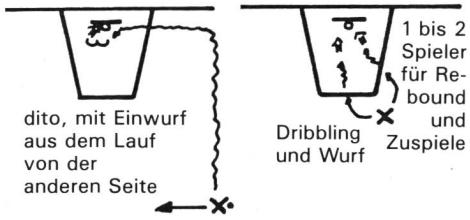
Zuspielen nach aussen, nach innen schneiden

Auf beiden Seiten ausführen

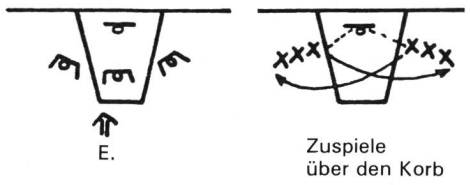
1/2 A macht Zuspiel und läuft
3/4 B spielt zu A und schneidet hinter A durch
5/6 A spielt zu B und geht zur Kolonne
6/7 B spielt auf die andere Seite zu A' und geht zur Kolonne

Würfe

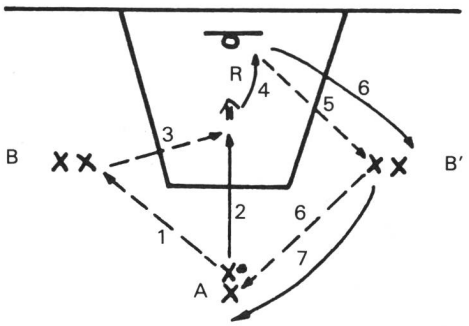




Rebounds

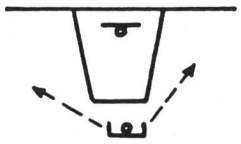


Wer den Abpraller erwischt, wirft



A spielt zu B und läuft, B spielt zu A, A wirft gegen Brett, A macht Rebound und spielt zu B oder B'

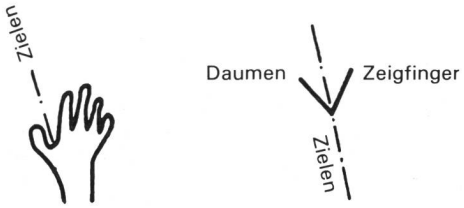
Stoppen auf 1 Zeit
(mit beiden Beinen gleichzeitig)



Obligatorisch für den Ballträger beim Gegenangriff. Er kann so auf beide Seiten zuspielen. Mit Zuspiel aus der Bewegung kann das Zuspiel nicht mehr geändert werden.

Wurf

Ellbogen unter dem Ball und gegen Korb
Der Fuss, der dem starken Arm entspricht, muss gegen den Korb gerichtet sein
Der Spieler darf nicht unbeweglich sein vor dem Wurf
Der Spieler darf nicht ruhig sein, um zu werfen, das heisst Wurfübungen unter Wettkampfbedingungen



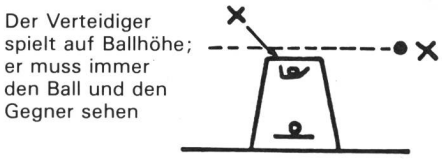
Zielen zwischen Daumen und Zeigfinger

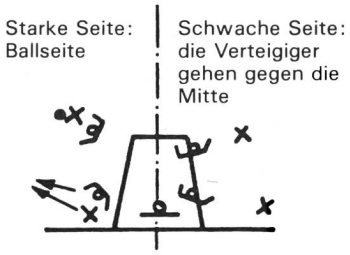
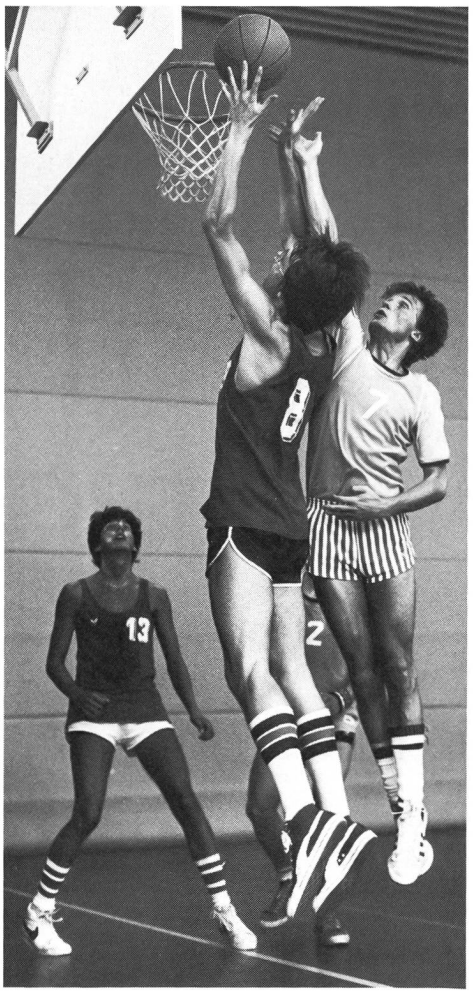
Sternschritt

Stopp auf 1 Zeit, Pivotfuss kann ausgewählt werden
Der Ball bleibt unter dem Kopf, auf Höhe der Schultern
Kleine Finten mit dem Körper, Ball bleibt an seinem Ort

Rebound

Der Verteidiger sucht den Kontakt und geht dann zum Korb
Für den Verteidiger geht jeder Wurf des Gegners daneben





Lernen zu verteidigen gegen den Pass zur die Ecke: oft 1. Zuspiel eines Systemes.