

Zeitschrift: Starke Jugend, freies Volk : Fachzeitschrift für Leibesübungen der Eidgenössischen Turn- und Sportschule Magglingen

Herausgeber: Eidgenössische Turn- und Sportschule Magglingen

Band: 7 (1950)

Heft: 2

Artikel: Basket-Ball

Autor: Joos, Pierre

DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-990681>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

Download PDF: 10.01.2026

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>

Wieviel Schund wird heute in Zeitungsromanen und Zeitschriften abgedruckt! Wie viele Bühnen gibt es noch, die zweideutige ‚Schlager‘ und leichtgeschürzte Muse verpönen? All dieser Schund wird heute gebracht mit der Entschuldigung, das Publikum verlange es. Heute scheint alles gut genug und erlaubt zu sein, wenn es nur Geld einträgt. Das kritiklose jugendliche Gemüt wird all diesen moralzerstörenden Lektüren und Bildern hemmungslos ausgesetzt. Man klage nicht die Jugend an. Man suche den Fehler nicht bei den Wirkungen, sondern bei der Ursache. An der Wurzel muss man das Uebel anpacken. Nicht die Jugend, wir Aeltern müssen das tun.»

Hätten doch alle Erwachsenen diese wertvolle Einsicht! Wir servieren der Jugend am laufenden Band Gelegenheit zu allerlei Abwechslungen und fragwürdigen Amusements und erwarten andererseits ein einwandfreies Benehmen. Die Lust nach Sensation und unaufhörlicher Abwechslung wird durch Radio und Zeitung und Veranstaltungen aller Art ständig genährt. Die Leute wollen es so haben, heisst es etwa leichtfertig. Hier liesse sich für Erwachsene und Jugendliche erzieherisch wirken, wenn man ab und zu den Mut hätte, etwas nicht zu bringen, nicht bekannt zu geben, nicht zu veröffentlichen. Bald jeder sportliche Anlass wird nach allen Seiten ergiebig aus-

gequetscht. Wieviel Geschrei ertönt doch nur um eine Tour de Suisse oder um ein Länderspiel! Muss dieses geräuschvolle, aufreizende und marktschreierische Drum und Dran tatsächlich sein? Da fordern die Eltern und Lehrer von den Kindern anständiges Benehmen — und an einem einzigen Sonntagnachmittag können auf einem Fussball- oder Sportplatz durch das schlechte Beispiel der Erwachsenen die besten Vorgesätze der Jugend zunichte gemacht werden. Es wird gepfiffen, geschrien und hemmungslos Partei ergriffen, ja oft sogar dreingeschlagen! Beim grossen Nachahmungstrieb der Kinder und Jugendlichen muss man sich über die Folgen solcher sportlicher Veranstaltungen (besser: Verunstaltungen) keineswegs wundern!

Direktor Schöchlin hat durchaus recht, wenn er sagt:

«Mit Zureden allein kann das Erziehungsproblem von heute nicht gelöst werden. Es braucht dazu das gute Beispiel, die befreiende Tat, konsequente Strenge, gepaart mit Güte, Zuneigung und Liebe, ein tiefes Verantwortungsbewusstsein, nie ermüdende Kraft zu begeisterndem Vorbild, dazu ein unbeugsamer Wille zu zielsicherer Führung. Das sind die Voraussetzungen, die Mittel und Wege, welche das Erziehungsproblem von heute lösen helfen.»

Basket-Ball

Von Pierre Joos, Magglingen

Geschichtliches

Basketball wurde im Jahre 1891 von einem Sportlehrer Naismith in Springfield «erfunden», und die Internationale Trainerschule Y. M. C. A. (Christliche Vereinigung) wurde dem Säugling zur Wiege.

Anfänglich war Basketball ein sehr hartes Spiel, weil man Regeln und Taktik des Rugbys übernommen hatte. Das Material, das damals Verwendung fand, bestand denn auch aus einem Rugby-Ball und zwei Obst-Körben, die an den Spielfeldenden aufgestellt wurden.

Um die allzugrossen Härten des «Neulings» zu mildern, änderte Naismith die Regeln und schuf nach und nach das Spiel, welches die Sympathie des amerikanischen Volkes mit einer unglaublichen Schnelligkeit eroberte. Heute ist Basketball der populärste «Wintersport» der USA, und er hat auch schon in allen Ländern Europas Fuss gefasst.

Technik

Das Zuspiel (Pass)

1. Der Stosswurf beidhändig

Der Ball wird nicht mit den Handflächen, sondern nur von den leichtgespreizten Fingern vor der Brust gehalten. Die Arme sind gebeugt, die Ellbogen am Körper — bei leichter Grätschstellung. Nun führt der Werfer einen Ausfallschritt vorwärts, streckt gleichzeitig die Arme vollständig vor und stösst seinem Partner den Ball in Brusthöhe zu (s. Bild 1).

Kraft und Schnelligkeit des Passes hängen ab vom totalen Körper-, Arm- und Finger-Einsatz.

Der Ballempfänger geht dem Ball mit leichtgebeugten, federnden und vorgehaltenen Armen entgegen (s. Bild 1); Handflächen offen, Daumen

beieinander. In dieser Stellung kann er den Ball leicht abtöten, weiterspielen, einwerfen oder zum Dribbeln (Prellen) ansetzen.

2. Der «Aufsetzer» beidhändig

Der «Aufsetzer» entspricht dem Stosswurf, nur wird der Ball dem Partner kräftig ca. 2 m vor die Füsse gespielt (s. Bild 2). Der «Aufsetzer» ist nur auf flachem Boden zu üben. Geschickt und gut ausgeführt, ist er äusserst wirksam.

3. Der einhändige Pass (Kern- oder Schlagwurf)

Er entspricht dem Schlagwurf im Handball. Der Rechtswerfer geht in Vorschrittstellung 1., der Ball ruht in der r. über und hinter der Schulter gehaltenen Hand. Der Ball verlässt nach kräftigem Durchziehen der Wurf Schulter und peitschenartigem Nachschlagen des Armes die Hand. Ueber die Schulter werfen und nicht seitlich ausweichen! Der Schlagwurf eignet sich vor allem für den Weitwurf (Lang-Pass), kann aber auch im kurzen Zuspiel sehr gut verwendet werden.

4. Schulung

Diese 3 hauptsächlichsten Zuspiel-Arten verlangen gründliche Übung:

- Der Trainer oder ein Spieler wirft den Schülern den Ball aus der Kreismitte abwechselungsweise in den 3 verschiedenen Arten zu, zuerst an Ort, dann im Gehen und Laufen (ev. auch mit 2—3 Bällen).
Ziel: Absolute Ball-Sicherheit bei Wurf und Fang und Präzision.
- Die Schüler spielen sich im Kreis den Ball kreuz und quer mit den verschiedenen Wurf-Arten zu.
- Gleich wie b), aber jeder Werfer folgt «seinem» Ball und läuft sofort an die Stelle des Empfängers.

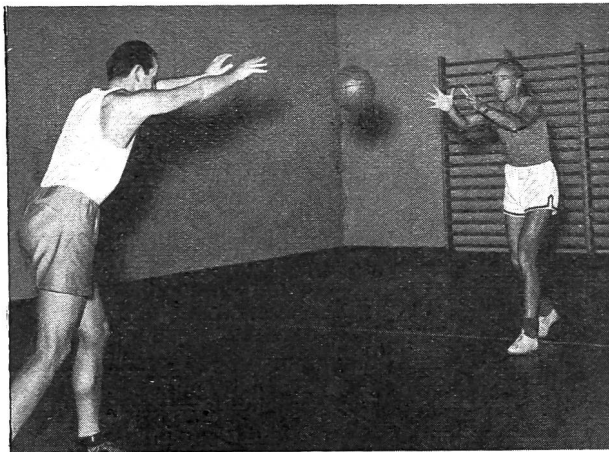


Abb. 1

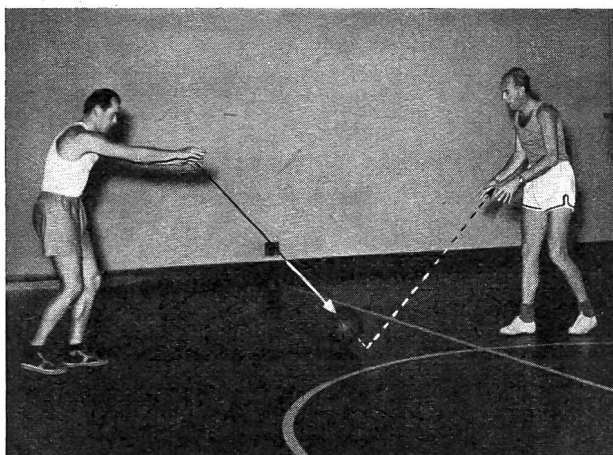


Abb. 2

5. Besondere Ratschläge

- Jeder Wurf sei ein Zielwurf!
- Ein ungenauer Wurf bedeutet Ballverlust.
- Die Mannschaft mit dem genaueren Zuspiel bleibt im Besitz des Balles, behält damit die Spielkontrolle und bestimmt die Spielweise.
- Erwarte den Ball nicht an Ort — laufe ihm entgegen!

Das Dribbeln (Prellen oder Balltreiben)

1. Allgemeines

Der Pass ist dem Dribbeln unbedingt überzuordnen. Wenn wir das Dribbeln trotzdem kurz erläutern, so möchten wir doch klar darauf aufmerksam machen, dass es auf ein Mindestmass beschränkt werden muss und niemals zum Selbstzweck auszuwachsen soll. Beim Basket-Ball darf man nur mit einer Hand dribbeln (prellen); das Händewechseln ist dabei gestattet. Der Ball wird weich mit den Fingern getippt, etwas über Kniehöhe schräg vor dem Körper. Nicht mit flacher Hand auf den Ball schlagen! Der Dribbler hält dabei den Kopf hoch, um die Spielübersicht nicht zu verlieren.

2. Schulung

- Dribbeln r. und l. an Ort, im Gehen u. Laufen.
- Abwechslungsweise und fortgesetzt l. und r. dribbeln.
- Abwechslungsweise vw. und rw. dribbeln auf Pfiff.
- Dribbeln im Slalom durch eine Reihe Fähnchen, Stöcke, Spieler usw.

3. Besondere Ratschläge

- Kopf hoch beim Dribbeln!
- Das Dribbeln nicht übertreiben.
- Löse Dich in der Nähe des «Tores» vom Gegner durch direktes Dribbeln auf den Korb zu und wirf ein.

Der Einwurf

Der Einwurf ist begreiflicherweise beim Spieler beliebt, und er setzt sich beim Training ohne weiteres ganz ein.

1. Der beidhändige Einwurf

Der Ball wird hierzu anfänglich — wie beim Pass — vor der Brust gehalten, Ellbogen am Körper, Beine in Vorschrittstellung, Knie federnd gebeugt. Die Hände sind im Handgelenk rückw. geneigt (s. Bild 3). Aus der federnden Kauerstellung streckt sich der ganze Körper total, gefolgt von der Streckbewegung der Arme und Hände, die den Ball einwerfen (s. Bild 4). Einwurf möglichst auch ohne Brett von vorne und von der Seite her üben.

Die Flugbahn des Balles muss hoch und rund sein, der Ball soll von oben her einfallen.

Versuche nicht, dem Ball absichtlich «Effet» zu geben, er soll «tot» einfallen.

2. Der einhändige Einwurf

Die Ausgangshaltung entspricht derjenigen beim beidhändigen Einwurf, mit Ausnahme der Fussstellung. (Bei Einwurf rechts, l. Fuss vor.) Der Ball wird also zuerst mit beiden Händen vor der Brust gehalten, um von da weg einhändig in die Streckphase und zum Einwurf zu gelangen (s. Bild 5).

Der einhändige Einwurf wird vor allem aus der Bewegung heraus angewendet. Als Fortsetzung nach dem Dribbeln oder nach Ballempfang springt der Rechtshänder auf dem l. Bein so hoch wie möglich auf und wirft ein (s. Bild 6). Für Nah- und Seit-Einwürfe benützt man meist den indirekten Wurf ans Brett. Es ist dies die

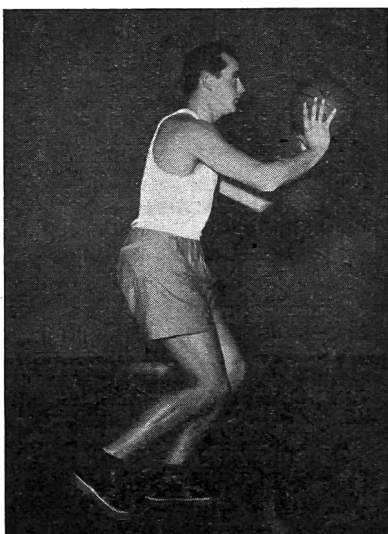


Abb. 3

leichteste Art. Auch bei einem mittleren Spieler sollen 9 von 10 dieser Würfe «sitzen». Der indirekte Einwurf ist daher der eigentliche Match-Einwurf. Der Ball soll sich beim Einwurf von der r. Seite nach l. drehen und umgekehrt; er trifft so rollend das Brett und fällt ins Netz ab.
Vergiss es ja nicht:

Jehöher der Sprung, desto sicherer «Goal»!

3. Schulung

Die verschiedenen Einwürfe sind zuerst aus Stand und ca. 3 m Entfernung zu üben. Wenn eine gewisse Treffsicherheit vorhanden ist, übt man die Einwürfe am laufenden Band aus dem Lauf von vorne und von der Seite. Erst jetzt folgen Dribbeln, Einwerfen und Pass zwischen 2 oder mehr Spielern mit Einwurf als Abschluss. Dabei ist immer wieder darauf zu achten, dass zuerst der Sprung erfolgt und der Ball erst im letzten Augenblick abgegeben wird (s. Bild 6). Auch Präzisions-Konkurrenzen sind zu organisieren: z. B. Welcher Gruppe gelingen während 2 Minuten am meisten Einwürfe von einer bestimmten Linie aus. Oder: Schnelligkeit und Präzision kombiniert: Welche Gruppe wirft in einer bestimmten Zeit am meisten Bälle auf den Korb und erzielt gleichzeitig am meisten Treffer?

Laufen mit dem Ball

Ein den Ball haltender Spieler darf nur 2 Schritte (2 Zeiten) ausführen. Beim Fangen im Sprung gilt das Wiederberühren des Bodens als 1 Schritt. Nach Vollendung des 2. Schrittes muss der Ball abgepielt oder eingeworfen werden.

Schulung

Um die Schrittregel bei Abspiel und Einwurf aus dem Lauf zu automatisieren, gehen wir folgendermassen vor:

1. Einerkolonne: Der Lehrer steht dem 1. Mann in ca. 10 m Entfernung gegenüber. Nr. 1 läuft vor, der Lehrer wirft ihm den Ball zu, der Schüler springt r. (oder l.) hoch, fängt den Ball in der Luft, fällt natürlich weiterlaufend (Laufsprung) auf den l. (oder r.) Fuss (1. Zeit), schreitet r. vor (2. Zeit), springt auf und spielt den Ball zum Lehrer, bevor der 1. Fuss wieder den Boden berührt.
2. Gleich wie 1., aber 2 Kolonnen mit 15—20 m Distanz einander gegenüberstehend: Nr. 1 der 1. Kolonne läuft ab und empfängt den Ball wie bei 1) von Nr. 1 der 2. Kolonne usw.
3. Gleich wie 1., aber anstatt den Ball zum Leiter zurückzuspielen — Einwurf. Von allen Seiten her üben.

Der «Stützpunkt» oder «Sternschritt» (Pivot)

Wird der Ballträger von einem Gegner im Lauf usw. behindert oder scheint es ihm sonst vorteilhaft, so kann er «Stützpunkt» fassen, d. h. er behält nach dem ersten Schritt den hinteren Fuss fest am Boden und darf, diesen Fuss als Drehpunkt benützend, mit dem andern Fuss beliebig nach l. oder r., vor- oder rückwärts oder auch im Kreis herumlaufen, bis eine Ballabgabe möglich oder günstig ist. Der fixierte Fuss («Stützpunkt») darf dabei wohl an Ort, nicht aber von Ort bewegt werden.

Um den Uebungsbetrieb nutzbringend zu gestalten, braucht es vor allem bei der Einführung des Spieles eine gründliche Vorbereitung.

Bei Aufstellung der einzelnen Uebungen sind in erster Linie zu berücksichtigen:

- a) das vorhandene Ball- und Korbmaterial,
- b) die Spielerzahl,
- c) die Grösse des zur Verfügung stehenden Spielplatzes und das Leistungsvermögen der Schüler.

Die Einführungsmethode ist wichtig, wichtiger aber das Spiel als solches — um dieses geht es ja. Deshalb dürfen wir die vorbereitenden Uebungen nicht weglassen, aber auch nicht zum Selbstzweck machen. 5—10 Minuten Zuspiel — Fang — Einwurf — Dribbeln — Vorbereitungsspiele — dann aber Basket-Ball spielen lassen!

Ab und zu, nicht ständig, soll man das Uebungsspiel unterbrechen, Erklärungen einschalten oder grobe Fehler durch eine kurze «vorbereitende» Uebung ausmerzen.

Ueber all unseren Anordnungen stehe letztlich immer wieder der Leitspruch: Spiel sei Erholung und Freude!

(Frei übersetzt von -gg-)

(Fortsetzung folgt)

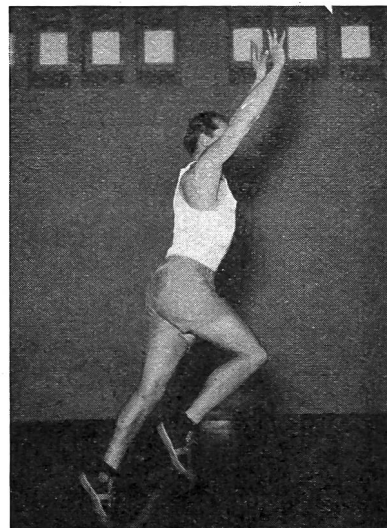


Abb. 4

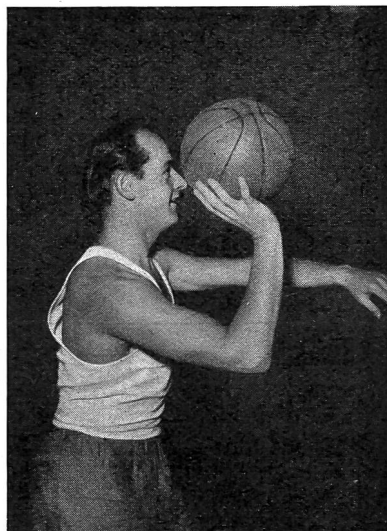


Abb. 5

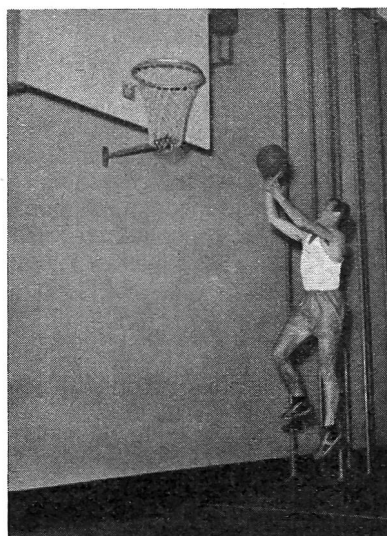


Abb. 6