

<b>Zeitschrift:</b>	Starke Jugend, freies Volk : Fachzeitschrift für Leibesübungen der Eidgenössischen Turn- und Sportschule Magglingen
<b>Herausgeber:</b>	Eidgenössische Turn- und Sportschule Magglingen
<b>Band:</b>	7 (1950)
<b>Heft:</b>	3
<b>Artikel:</b>	Basket-Ball [Fortsetzung]
<b>Autor:</b>	Joos, Pierre
<b>DOI:</b>	<a href="https://doi.org/10.5169/seals-990684">https://doi.org/10.5169/seals-990684</a>

### 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:** 09.02.2026

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

men Steilhänge hinunter, quält sich in mühsamen Aufstiegen — immer allein im Kampf mit dem unsichtbaren Gegner «Zeit». Und wenn dann der Moment kommt, wo er glaubt, jetzt gehe es nicht mehr, wo der berüchtigte «tote Punkt» seinen Willen zu untergraben droht, dann setzt er seine Willenskräfte ein und nimmt den Kampf auf gegen das Schlappmachen. Was ihn nach überstandenen Strapazen am meisten freut, ist der Sieg, den er über sich selbst errungen hat.

Menschen, die den Wettkampfsport in diesem ursprünglichen Sinne auffassen und erleben, kommen nicht in Gefahr, das Mass zu den Dingen zu verlieren; sportliche Leistungen bedeuten ihnen nicht alleiniger Inhalt des Lebens, sondern lediglich natürlicher Ausgleich. Das Anspannen der seelischen und körperlichen Kräfte, der Drang, hie und da an die persönliche Leistungsgrenze zu gehen,

erfüllt sie mit echter Daseinslust und Freudigkeit an Körperkraft und Gesundheit.

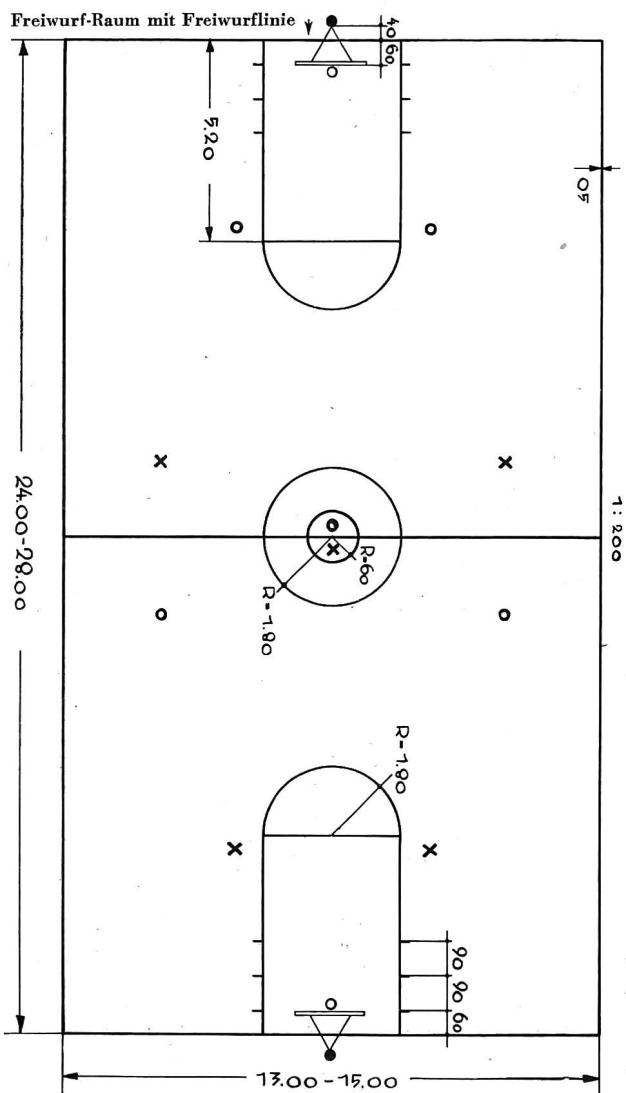
Unsere Beziehungen zu den Leibesübungen hat der Schöpfer der modernen Olympischen Spiele, Baron Pierre de Coubertin, in feinen, tief sinnigen Worten umschrieben:

«Leibesübung soll unser Leben begleiten wie ein munterer Bach den Wanderer; in der Kindheit sollen uns des Baches lustige Spritzer netzen, in der Jugend wollen wir uns in ihm wälzen und jubeln, in der Vollreife baden wir in dem zum Strome gewordenen, mit der sinkenden Sonne kosen seine Wellen bei beschaulichen Schwimmstössen unsere Schultern, und im Alter sitzen wir an seinen Ufern und erfreuen uns der neuen Jugend in seinen Fluten.»

Marcel Meier

## Basket-Ball

Von Pierre Joos, Magglingen  
(Fortsetzung)



In der vorhergehenden Nummer dieses Blattes haben wir die Technik des Basketball-Spieles eingehend besprochen und zugleich einige methodische Uebungen dargelegt. Heute wollen wir uns mit den

## **Spielregeln**

vertraut machen. Wir haben allerdings nicht die Absicht, sämtliche Regeln einfach aufzuzählen; vielmehr liegt uns daran, die wesentlichen und die für die Schüler notwendigen und verständlichen herauszugreifen. Die Entscheidung darüber, wann die einzelne Regel eingeführt werden soll und muss, überlassen wir dabei dem methodischen Geschick des Leiters. (Siehe auch Nr. 2/1948.)

## 1. Die Mannschaft

Sie besteht aus 5 Mann (2 Verteidiger und 3 Stürmer) und hat u. a. das Recht, 3 Ersatzspieler zu stellen. Bei Wettkämpfen trägt jeder Spieler seine Nummer auf Brust und Rücken (s. Verteilung der Spieler auf der Feldskizze).

## 2. Die Spieldauer

Ein wettkampfmässig ausgetragenes Spiel dauert 2 x 20 Minuten. Selbstverständlich ist die Spiel-dauer in Training und Wettkampf dem Alter und den Fähigkeiten der Spieler anzupassen (z. B. für Jugendliche 2 x 10 Minuten). Zu Beginn jeder Halbzeit gibt der Schiedsrichter den Ball im Mit-telkreis des Feldes ins Spiel (durch «Aufwurf»).

### **3 Punktwertung**

**Punktwertung**  
Ein aus einem Spielzug resultierender «Korb» zählt 2 Punkte, ein durch Freiwurf erzielter nur 1 Punkt. Im Falle der Punktgleichheit bei Spiel-Ende wird das Spiel so oft um 5 Minuten verlängert, bis die Entscheidung fällt. Die Mannschaft mit der höchsten Punktzahl ist Sieger.

#### 4. Spielfeld und Spielgerät

- a) Das Spielfeld — Aufstellung der Spieler zu Beginn jeder Halbzeit (s. Skizze)
  - b) Die beiden Zielbretter mit Korb (s. Skizze)
  - c) Der spezielle Basketball ist aus Leder und weist den beträchtlichen Umfang von 75—80 cm auf. Gut gepumpt beträgt sein Gewicht 600—650 g. Im Notfall kann natürlich auch ein Fuss- oder Korball verwendet werden.

## 5. Fachausdrücke und Regeln

- a) Der «Aufwurf»: Der Schiedsrichter wirft den Ball zwischen zwei Gegnern so hoch (wie beim Korbball), dass er durch einen Sprung nicht mehr erreichbar ist. Hat der Ball den «toten Punkt» erreicht, so eröffnet der Schiedsrichter das Spiel durch Pfiff. Erst jetzt dürfen die beiden Spieler hochspringen und den Ball schlagen.
- aa) Der «Aufwurf» wird im Mittelkreis ausgeführt:
- zu Beginn einer jeden Halbzeit
  - nach dem zweiten (letzten) Freiwurf, der auf einen «Doppelfehler» folgt
  - wenn der Ball sich bei einem Freiwurf zwischen Korb und Brett verklemmt.
- bb) Wann wird «Aufwurf» im Feld gegeben?
- nach Halteball
  - bei Zweifel über die Zugehörigkeit des Balles nach «Ausball».
- cc) «Aufwurf» wird auf der Freiwurflinie ausgeführt:
- wenn er auf einen Fehler im Freiwurfraum verhängt wurde
  - wenn der Ball sich nach irgendeinem Wurf (ausgenommen Freiwurf) zwischen Korb und Brett verklemmt.
- b) Der «Freiwurf»: Ein Spieler steht nahe an der Freiwurflinie, ohne diese zu berühren und wirft frei und unbehindert ein. Die übrigen Spieler stehen in den ihnen zustehenden Räumen am Freiwurfkorridor entlang (s. Skizze). Bei Doppelfehler ist eine Aufstellung dem Freiwurfraum entlang nicht notwendig. Mit Ausnahme bei «Doppelfehler», ist der Ball nach dem Freiwurf wieder im Spiel, sobald er den Pfosten oder Korb berührt hat. Erreicht er diese nicht, so ist die Berührung des Bodens massgebend.
- c) «Toter Ball» bedeutet, dass der Ball nicht mehr gespielt werden darf. Z.B. nach «Korb», «Ausball», nach dem 1. Freiwurf bei Doppelfehler, nach Ablauf der Spielzeit etc.
- d) Das «Dribbeln» (Ballprellen): Der Ball darf nur mit einer Hand geprellt werden. Wird er mit beiden Händen gefasst, so muss er abgespielt oder eingeworfen werden.

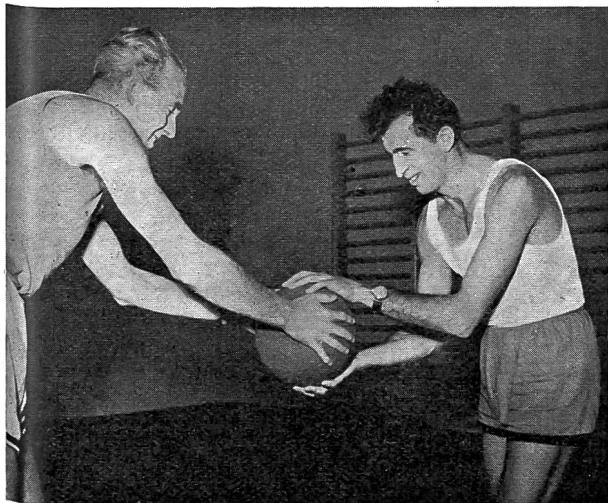


Fig. 1 «Halteball»

## Regelverletzungen, welche keinen Freiwurf zur Folge haben

- e) «Halteball»: Wenn zwei Spieler den Ball halten und keiner nachgeben will. Ahndung: «Aufwurf». (s. a. Fig. 1)
- f) «Ausball»: «Ausball» besteht, wenn der Ball die Grenzlinien des Spielfeldes oder die Korbstützen irgendwo berührt. Trifft ein Ball den Korbrand, so bleibt er im Spiel, sofern er ins Spielfeld zurückfällt.
- g) Ein Spieler ist «ausser Spiel», wenn er mit irgend einem Körperteil die Spielfeldgrenze berührt.
- h) «Laufen» mit dem Ball (s. d. in Nr. 2 d. Bl.): Mit dem Ball in der Hand dürfen nur 2 Schritte (2 Zeiten) ausgeführt werden. Folgende Fälle sind dabei zu beachten:
- aa) Ball empfang im Sprung: Die Bodenberührung des ersten Fusses zählt als 1. Zeit, diejenige des zweiten als 2. Zeit. Nun muss der Ball abgegeben werden. Hierzu kann der Spieler auch hochspringen. Würde er dabei mit dem Ball in der Hand nochmals den Boden berühren, müsste das als Lauffehler geahndet werden.
- bb) Ball empfang auf einem Fuss (1. Zeit): Das Aufsetzen des zweiten Fusses zählt schon als 2. Zeit. Der 1. Fuss kann als Stützpunkt zum Sternschritt (Pivot) benutzt werden. Bei Ballabgabe oder Einwurf darf der «Stützpunkt» gehoben werden.
- cc) Ball empfang auf beiden Füssen (1. Zeit): Es darf l. oder r. noch ein Schritt ausgeführt werden zum Sternschritt.
- dd) Ball empfang auf einem Fuss mit Schlussprung auf beide Füsse: Hier ist kein Stützpunkt mehr möglich. Der Ball muss abgegeben oder eingeworfen werden.
- Wichtige Bemerkung: Man kann nur mit dem Fuss (Füssen) der 1. Zeit Stützpunkt fassen, niemals aber mit dem Fuss der 2. Zeit.
- i) «Doppel-Dribbling»: Man versteht darunter ein erneutes Ballprellen nach bereits gestopptem Dribbeln. Als Doppeldribbling wird auch gepfiffen:
- aa) Ballprellen mit beiden Händen zugleich
- bb) Ballhochwerfen und dribbeln bevor er den Boden oder den Korb berührt hat
- cc) Ballhochwerfen mitten im Dribbeln.
- k) «Touche»: Absichtliches Ballspielen mit Kopf, Faust, Bein oder Fuss.
- l) «Linientouche»: Das Berühren oder Ueberschreiten der Grenzen des Freiwurfräumes während eines Freiwurfs ist nicht gestattet:
- aa) Gehört der Schuldige zur Partei des Einwerfenden, so ist der eventuell erzielte «Korb» ungültig.
- bb) Gehört der Schuldige zur Gegenpartei des Einwerfers, so wird der Freiwurf wiederholt, wenn nicht ohnehin ein «Korb» erzielt wurde.
- cc) Macht sich je 1 Spieler beider Parteien gleichzeitig der Grenzüberschreitung schuldig, wird das eventuell erzielte Goal annulliert und «Aufwurf» im Mittelkreis gegeben.

## 6. Strafen für die oben erwähnten Regelverletzungen (e—l)

- a) Ballaufwurf f. Punkt e) u. l), cc
- b) Für Punkt f) und g) wird der Ball von der Austrittsstelle aus — sei es Längs- oder Breitseite — beliebig eingeworfen.
- c) Für alle andern Fälle wird der Ball von der Längsseite aus eingeworfen, natürlich von einem Spieler der nicht schuldigen Partei.

## 7. Die Fehler

- a) «Persönliche Fehler».
- b) Technische Fehler. (Diese Art Fehler werden bei fairem Spiel kaum begangen und können deshalb der Einfachheit halber unbesprochen bleiben.)

Die «persönlichen Fehler»: Lässt sich ein Spieler 4 persönliche Fehler zuschulden kommen, so wird er für die restliche Spielzeit ausgeschlossen (s. a. Fig. 2 und 3).

Es sind nicht gestattet:

- aa) Halten, Behindern, Umfassen, Stossen, Einkreisen
- bb) Sperren — sei es mit oder ohne Berührung
- cc) den Gegner beim Freiwurf stören oder am Sprung hindern.  
Strafe: «Persönlicher» Fehler für den fehlbaren Spieler und Einwurf. Wenn der Fehler während eines Einwurfs erfolgt, wird 1 Freiwurf verhängt, wenn ein «Korb» erzielt wurde. Ist dies nicht der Fall, so sind 2 Freiwürfe zu geben, aber nur 1 persönlicher Fehler.
- dd) «Doppel-Fehler»: Fehler, der gleichzeitig von 2 Spielern begangen wird.  
Strafe: 1 persönlicher Fehler und Freiwurf gegen jeden Fehlbaren. Der Ball wird hierauf im Mittelkreis ins Spiel gegeben.
- ee) Persönlicher Fehler mit Disqualifikation (brutale Spielweise).  
Strafe: Freiwurf und Disqualifikation des Spielers für die restliche Spielzeit.

Damit sind wir am Ende unserer Erläuterungen angelangt. Der eine oder andere Leser möchte vielleicht Basketball in seinem Verein, in seiner Riege oder Klasse einführen, wird aber möglicherweise von den vielen Regeln abgeschreckt und unternimmt deshalb nichts. Diese Handlungsweise entspräche etwa derjenigen eines Sprachlehrers, der aus Angst vor den zahllosen Orthographie- und Grammatikregeln den Sprachunterricht gar nicht erst beginnen wollte. — Bitte keine Angst!

— Es geht nicht um die Regeln, sondern um das Spiel. Dazu sind in erster Linie die wesentlichsten Regeln erforderlich und einzuführen (s. a. Basketball-Anleitung in Nr. 2/1948). Erst allmählich, mit gesteigertem Können, bauen wir dann die weiteren Regeln ein. Bei guter und vor allem auch begeisterter Anleitung und nach viel Uebung werden dann auch die zahlreichen guten Eigenschaften des Basketball-Spiels ersichtlich, die bei der Jungmannschaft Schnelligkeit, Reaktion, Entschlusskraft, Beweglichkeit, «Feinheit», Ausdauer und Kameradschaft fördern.

Hébert, der französische Pädagoge und Schöpfer der «Méthode sportive naturelle» (Natürliche Sport-Methode) sagt:

«Der wirkliche Unterricht kann nur der mündliche sein. Das bedeutet für den Lehrer ein fortgesetztes Beobachten und Belehren zur rechten Zeit und das Anbringen von Korrekturen im rechten Augenblick. Für die Schüler sind dies praktische Übungen und Versuche in ständig wechselnder und neuer Form.»

Damit schliessen wir für diesmal unsere Basketball-Anleitung und wünschen allen Lesern bei der Spiel-Einführung einen durchschlagenden Erfolg. (Frei übersetzt von -gg-)

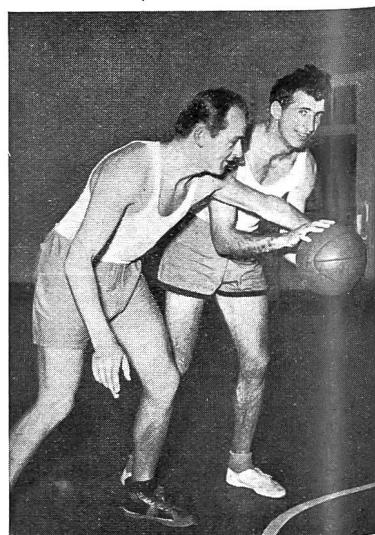
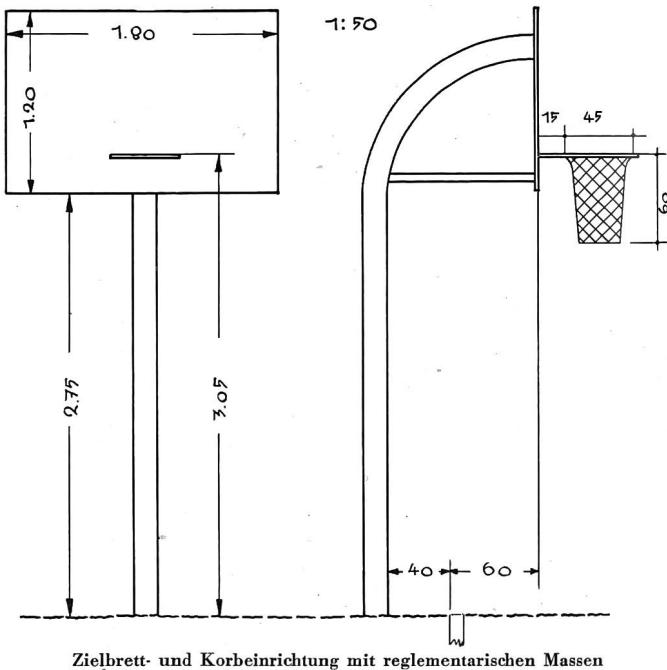


Fig. 2 «Persönlicher Fehler»  
Behindern

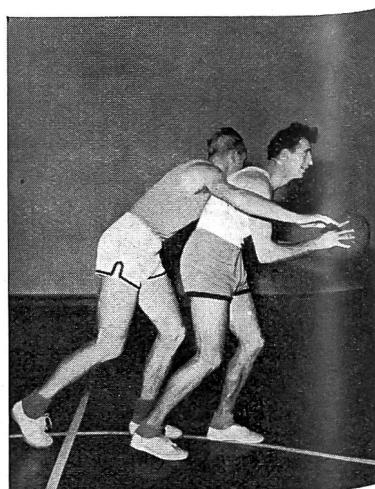


Fig. 3 «Persönlicher Fehler»  
Umklemmen von hinten