

<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>	23 (1966)
<b>Heft:</b>	10
<b>Rubrik:</b>	Das Basketballspiel

#### **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:** 10.02.2026

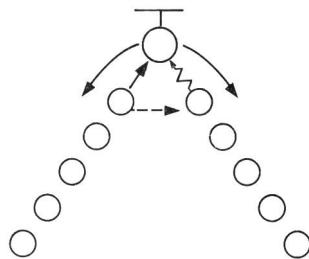
**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**



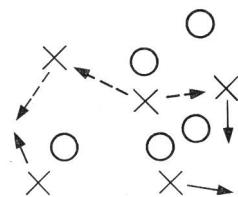
## Zweite Lektion: Einlaufen

**Einlaufen:** Dribbling rund um die Halle in verschiedenen Tempi.

**Balltechnik:** Einwerfen einhändig nach vorne, von der Seite links und rechts.



- aus Stand
- aus Lauf, als sogenanntes Korbeinlegen
- Einüben des 2-Schritt-Rhythmus, r.—l.—Sprg. und einhändig Ball in den Korb einlegen. Ball auf r. Fuß mit beiden Händen fassen — Schritt links — Sprg hoch und Ball, der das Brett berührt mit ausgestrecktem rechten Wurfarm in den Korb einlegen. Die Linksworfer gegengleich.



### Vorübungsspiel: Platzwechsel diagonal

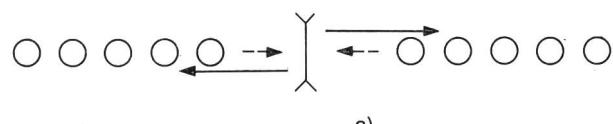
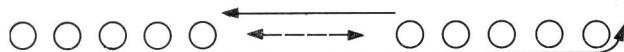
**Zwei Bälle:** Je gegenüber: Ball nach rechts passieren lassen. Nach dem Pass sofort Platzwechsel zum gegenüberstehenden Spieler.

Zuerst a — a + b — b, dann

c — c + d — d, dann

a — a — b — b — c — c — d — d alle zusammen.

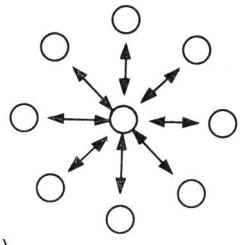
## Zuspiel im Lauf



## Dritte Lektion

**Einlaufen mit Ball:** Dribbling rund um die Halle mit Einlagen:

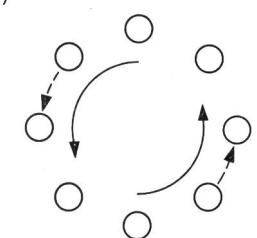
a) mit Rolle vw. und weiterdribbeln



b) Repetition des Einwerfens

**Zuspiel mit 1 Ball**  
mit 2 Bällen

Kreis läuft links herum, Ball wird von hinten nach vorn gespielt — dann rechts herum dasselbe.

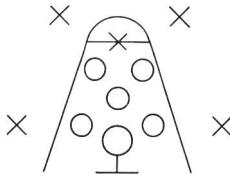


## Vierte Lektion

**Einlaufen mit dem Ball:** wie zweite und dritte Lektion. Einwurfübungen mit Schlusssprung (1 — 2 — Sprung und Einwurf).

## Taktische Übungen

**Spiel auf einen Korb mit grosser Verteidigung**



X = greift an, viel Zuspielen bis Einwurfsgelegenheit. Bei Abfangen durch O, den Ball wieder an X zurückgeben. Nach einiger Zeit wechseln.

## Fünfte Lektion

**Einlaufen mit dem Ball in verschiedenen Richtungen und Einwurf von allen Seiten.**

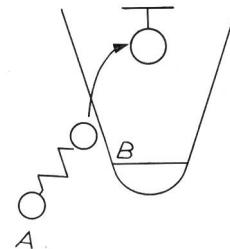
**Balltechnik:** Einwurf über den Kopf beidhändig aus Stand, dann mit Aufsprung.

**Taktik:** Spiel auf zwei Bretter.

## Sechste Lektion

**Einlaufen:** Dribbling rund um die Halle mit jeweiligem Einwerfen.

**Balltechnik:** Einwerfen gegen Abwehr.



A = dribbelt gegen den Korb und wirft ein

B = holt den Rebond (Rückpraller), dribbelt aus dem Korridor und wiederholt dasselbe wie A.

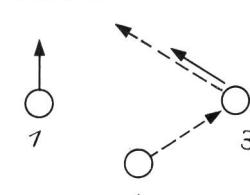
## Taktische Übungen

a) Zweierlauf mit jeweiligem Platzwechsel

A passt zu B, dieser dribbelt auf die andere Seite zu A, der zur anderen Seite gelauft ist.

b) dasselbe mit drei Spielern.

## Dreierlauf



Der Ball wird von 2 dem schräg nach vorn anlaufenden 3 in zwei bis drei Metern Entfernung kurz zugespielt. 2 läuft dann hinter 3 weg auf dessen Seite, kreuzt dann wieder blitzschnell zur Mitte ein und bekommt dort den Ball von 1 usw.

Darauf achten, dass der Spieler, der den Ball abgibt, hinter dem Partner auf dessen Seite läuft. Und darauf achten, dass das Dreierspiel kein Kreiseln auf der Stelle wird, sondern nach vorn treibt. Wer dann gut zum Korb kommt, schiesst ein. Die anderen Spieler setzen nach, um den etwa verfehlten Ball sofort vom Brett zu nehmen und nachzuschießen.

## Schlussbemerkungen

Die einzelnen Lektionen sind an mehreren Übungstagen durchzuspielen und immer wieder zu wiederholen. Nach längerer Übungszeit immer länger spielen, auf einem Brett und auf zwei Brettern.

1 Siehe C. W. Ceram: «Götter, Gräber und Gelehrte» (Rowolt-Verlag 1950, Seite 422).

2 Wie auch in Persien Omar Kaygam (1100 v. Chr.) der persische Richter und Philosoph sagt in einem seiner Sinsprüche: «Du bist ein Ball, mit dem Schicksal gespielt wird, weil der Gott, der willenlos Bälle wirft, seit tausend Jahren nach dem Fangkorb zielt». Damit wäre auch nicht nur erwiesen, dass Basketball schon vor 800 Jahren in irgendeiner Form bekannt war.