

Zeitschrift:	Jugend und Sport : Fachzeitschrift für Leibesübungen der Eidgenössischen Turn- und Sportschule Magglingen
Herausgeber:	Eidgenössische Turn- und Sportschule Magglingen
Band:	28 (1971)
Heft:	1
Rubrik:	Basketball : Einführung in das Basketball und seine Technik

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: 29.01.2026

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

Basketball

Einführung in das Basketballspiel und seine Technik

Versuch eines Stoffprogramms I für Basketball «Jugend + Sport»

J. Studer

Zeichnungen: J.- F. Studer

Übersetzung: O. Kündig

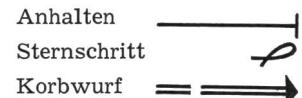
Zeichenerklärung:

Angreifer Δ
Verteidiger \circ
Leiter \oplus

Weg des Spielers
Dribbeln
Weg des Balles beim Zuspiel



Anhalten
Sternschritt
Korbwurf



Diese Abhandlung ist für Leiter bestimmt, die den Basketballkurs I J + S für Burschen und Mädchen durchführen wollen. Ausserordentlich wichtig ist die erste Kontaktaufnahme mit den Jugendlichen, die auf die verschiedensten Arten, je nach der Persönlichkeit des Leiters, reagieren werden. Das Lehren der ersten Basketballschritte ist nicht jedermann's Sache. Dies verlangt Begeisterung, psychologisches Einführungsvermögen, Autorität und Organisationstalent. Es gilt also, viele Bedingungen zu erfüllen. Aus diesen Gründen suchten wir die Aufgaben der Leiter dahin zu erleichtern, indem wir ihnen ein Grundformprogramm ausarbeiten, was ihnen erlauben wird, eine gewisse Kontinuität im Lehrprogramm einzuhalten.

Wir wissen, dass es im Kollektivsport schwierig ist, zum voraus den Unterrichtsstoff je nach Können zu begrenzen; denn schlussendlich hängt alles vom Verhalten und Niveau des Schülers ab. Wir unterbreiten Ihnen deshalb eine umfangreiche Auswahl von Übungen, welche zum besten Nutzen der Schüler verwendet werden können. Gemäss den Bestimmungen von J + S ist dieser Kurs in 16 Lektionen zu 1½ Stunden

aufgeteilt, was ein Minimum darstellt. Wir sind uns bewusst, dass die Leiter nur einen Teil dieses Programms ausführen können, so dass es wünschenswert wäre, den Kurs um einige Stunden zu verlängern, um das festgelegte Ziel des Kurses I zu erreichen.

Das Muster einer Lektion zu 1½ Stunden

ist wie folgt:

1. 10 Minuten einlaufen
2. 10 Minuten zusätzliches Konditionstraining
3. 30 Minuten Ausbildung in der Technik
4. 10 Minuten Spielvorbereitung
5. 30 Minuten Spiel
6. Beruhigung.

Die nachstehenden Zeichen bezeichnen die Konditionsfaktoren, die teilweise schon in der technischen Ausbildung, im Spiel sowie in den zusätzlichen Übungen inbegriffen sind:

Anregung des Blutkreislaufes
Ausdauer
Geschicklichkeit
Beweglichkeit
Schnellkraft



Kraft Arme
Kraft Beine
Kraft Bauch
Kraft Rücken



Nun, was die Teste über die Kondition und das Stoffprogramm anbelangt, so wäre es ratsam, diese auch zu Beginn des Kurses zu organisieren, damit der Leiter die Möglichkeit hat die Fortschritte seiner Schüler bis zum Kursende zu vergleichen.

Dies sind, kurz zusammengefasst, die verschiedenen Punkte des Programmes, das ich mit Freude zusammengestellt habe.

Kursplan

Lektion	Haupt-element	Technik	Spielvorbereitung	Spiel
1	Die Zuspiele Einführung (E)	<ul style="list-style-type: none">— Zweischriftrhythmus, anhalten, Sternschritt ohne Ball— Beidhändiges Zuspiel auf 2 Glieder— Zuspiel mit Platzwechsel zu 2 und 3— Zuspielwettbewerb— Einwurf mit einer Hand	<ul style="list-style-type: none">— 10 Zuspiele (Schnappball) Lernen zuzuspielen und sich freizustellen	<ul style="list-style-type: none">— freies Spiel— erklären einiger der wichtigsten Regeln

Lektion	Haupt-element	Technik	Spielvorbereitung	Spiel
2	Korbwürfe	<p>E:</p> <ul style="list-style-type: none"> — Ballbehandlung — Würfe aus dem Lauf — Zuspiele, 2 Kolonnen mit Zweischriftrhythmus — Zuspielen nach freistellen 2 gegen 1 <p>Schulung (S)</p> <ul style="list-style-type: none"> — Wurfwettbewerb aus dem Stand 	<ul style="list-style-type: none"> — 3 Zuspiele (Schnappball) 4 Mannschaften 	<ul style="list-style-type: none"> — Zwischen 3 Equipoen (in Wellen): Organisation der Verteidi- gung und des Angriffes (Ind. Verteid.)
3	Dribbling	<p>E:</p> <ul style="list-style-type: none"> — Dribbeln, Dribbeln — Wurf <p>V:</p> <ul style="list-style-type: none"> — Zuspiele zu 2, im Dreieck, im freien Wechsel — Dribbelwettbewerb 	<ul style="list-style-type: none"> — 3 gegen 2 unter einem Korb: Die Flügel müssen lernen, unter den Korb einzudringen 	<ul style="list-style-type: none"> — Geleitetes Spiel zwischen 2 Mannschaften
4	Würfe	<p>S: Andere Zuspielformen 2 gegen 1</p> <ul style="list-style-type: none"> — Beinspiel der Verteidiger <p>S: Dribbeln und Wurf mit 1 Verteidiger</p> <ul style="list-style-type: none"> — Ballaufnahme, dribbeln und Wurf — Zuspiele im Kreis mit Verteidiger in der Mitte — Freiwurfwettbewerb 	<ul style="list-style-type: none"> — 3 gegen 2 mit Platzwechsel: Der Mittelspieler und die Flügel müssen lernen den Platz zu wechseln 	<ul style="list-style-type: none"> — zwischen 3 Mannschaften (in Wellen): Anwendung
5	Das Beinspiel und der Sternschritt	<p>E: Anhalten und Sternschritt</p> <p>S: Dribbeln — Slalom</p> <ul style="list-style-type: none"> — Komb. Übung zum Durchbrechen unter den Korb, Wurf — Wurfwettbewerb aus dem Lauf 	<ul style="list-style-type: none"> — 5 Angreifer unter dem Korb: Grundform des Angriffes im Hufeisen — Unter dem Korb zirkulieren und sich anbieten 	<ul style="list-style-type: none"> — zwischen 2 Mannschaften, geleitetes Spiel
6	Der Wurf aus dem Sprung	<p>E: Wurf aus dem Sprung</p> <p>S: Komb. Übung mit Zuspiel, Wurf und Dribbeln</p> <ul style="list-style-type: none"> — Zuspiel 2 gegen 1 — Wurfwettbewerb aus halber Distanz 	<ul style="list-style-type: none"> — 3 gegen 2 unter 1 Korb: Lernen durchzubrechen und zu kreuzen 	<ul style="list-style-type: none"> — zwischen 3 Mannschaften (in Wellen): Anwendung
7	Die Zuspiele	<p>E: Die Zuspiele des Mittelspielers</p> <ul style="list-style-type: none"> — Zuspielwettbewerb — Komb. Übung im Zuspiel und Wurf 	<ul style="list-style-type: none"> — 4 Angreifer unter 1 Korb: Lernen durchzubrechen und zu kreuzen 	<ul style="list-style-type: none"> — zwischen 2 Mannschaften: geleitetes Spiel
8	Rhythmus- und Richtungsänderung	<p>E: Rhythmusänderung und Richtungsänderung, Haken um den Verteidiger</p> <p>S: Zuspiel zwischen 2 Mannschaften, die sich im Kreis bewegen</p> <ul style="list-style-type: none"> — Wettbewerb im Dribbeln und Werfen 	<ul style="list-style-type: none"> — 4 Angreifer unter 1 Korb: Dem Ballträger entgegenlaufen und dem Spieler unter dem Korb zupassen 	<ul style="list-style-type: none"> — zwischen 3 Mannschaften (in Wellen): Anwendung
9	Durchbrüche, «Gib und Geh»	<p>E: Durchbrüche mit 1 Gegner.</p> <p>«Gib und Geh»</p> <ul style="list-style-type: none"> — 2 Angreifer gegen 1 Verteidiger, 3 gegen 3 — «Gib und geh» direkt oder indirekt <p>S: Komb. Übung mit Zuspiel und Würfen</p> <ul style="list-style-type: none"> — Wettbewerb im Dribbeln und Werfen 	<ul style="list-style-type: none"> — 5 Angreifer unter dem Korb: Dem Ballträger entgegenlaufen, durchbrechen und kreuzen unter dem Korb 	<ul style="list-style-type: none"> — zwischen 2 Mannschaften: Anwendung
10	Durchbrüche Die Schere	<p>E: Schere ohne Ball und Zuspielaufnahme</p> <p>S: Wurf aus dem Sprung</p> <ul style="list-style-type: none"> — Wettbewerb im Zuspiel und dribbeln im Kreis 	<ul style="list-style-type: none"> — 5 Angreifer unter dem Korb: Durchbrüche, «Gib und Geh», Mannschaft ausgleichen, Überzahl in einem Abschnitt 	<ul style="list-style-type: none"> — Geleitetes Spiel: Anwendung

Lektion Nr.	Haupt- element	Technik	Spielvorbereitung	Spiel
11	Die Konter- attacke	E: Die langen Passen — Direkter Gegenangriff — Gegenangriff indirekt mit einer Hand S: Zuspiel, Wurf — Wurfwettbewerb in verschiedenen Zonen	— 3 gegen 2: Übung des Gegenangriffes	— Geleitetes Spiel: Anwendung des Gegenangriffes
12	Ergreifen des Balles am Brett (Rebounding)	E: Rebounding an die Wand, 1 gegen 1 — Rebounding am Brett — Rebounding mit Zuspielfolge S: Würfe auf Distanz — Zuspiele im Criss-Cross (kreuzen zu dritt)	— 3 gegen 3 unter einem Korb: Wettbewerb mit Rebounding, Rebounding im Dreieck	— Geleitetes Spiel: Anwendung
13	Die Zonen- verteidigung und 1. Teil des Kondi- tionstestes	S: Komb. Übung im Zuspiel und Wurf	— 5 gegen 5 unter einem Korb: Organisation der Zonenverteidigung, Angriffsgrundsätze	— Geleitetes Spiel: Anwendung
14	Angriff gegen die Zonenvertei- digung, Block, 2. Teil des Konditions- testes	S: Komb. Übung im Zuspiel und Wurf	— 5 unter einem Korb: Block und Durchbrüche, Abpraller	— Geleitetes Spiel: Anwendung
15	Haken- zuspiel und Hakenwurf	E: Hakenzuspiel — Hakenwurf S: Zuspiele zwischen 4 Gruppen	— 3 unter einem Korb: Übung mit kreuzen und Hakenwurf	— Turnier Beobachtungsnotizen)
16	Basketballtest und Spiel.			

1. Lektion

Vorherrschende technische Elemente:

Die Zuspiele

1. Einlaufen (aufwärmen)

10 Min.

Freies traben jedes einzelnen in allen Richtungen; dann leichter Laufschritt mit genügend Abstand, damit die Spieler einen guten Überblick über das gesamte Spielfeld haben.

2. Zusätzliches Konditionstraining

10 Min.

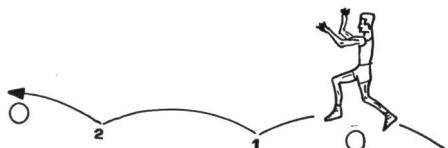
Freiübungen einschalten, um die Arme, die Schultern, die Hüfte, die Wirbelsäule und die Beine beweglich zu machen.

3. Technik

40 Min.

Beinarbeit:

— Aneignen des Gefühls des Zweischrittrhythmus: Einige Bälle in einem Abstand von ungefähr 3 m voneinander am Boden fixieren und diese Strecke in folgendem Rhythmus durchlaufen lassen: 1—2—Sprung, usw.; im Sprung die Gebärde des Balleepfanges vortäuschen.



— Im gleichen Zweischrittrhythmus aber ohne Hindernisse:
Lernen anzuhalten auf 2 Zeiten (Schritte), ein Fuß nach vorne, das Gewicht des Körpers ist auf dem Bein der ersten Zeit (ersten Schrittes) verlagert; das vorgestellte Bein wird nun rückwärts und vorwärts bewegt, wobei zu beachten ist, dass der Körper auf dem andern Bein (Standbein) gut ausbalanciert ist.



— Aus dem Lauf mit parallel gestellten Beinen anhalten, dann ein Bein nach allen Richtungen bewegen (Sternschritt).

Ballhaltung: (zwei einander gegenüber, 1 Ball)



— Den Ball mit gespreizten Fingerspitzen an der Seitenfläche halten, die Daumen sind auf der Innenseite: Mit geschmeidiger Bewegung des Handgelenkes den Ball drehen und ihn über die Fingerspitzen mit den Armen dem Partner von unten zuspielen.

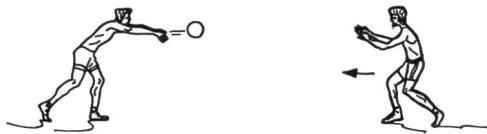


— Zuspieltäuschung auf alle Seiten, während der Partner versucht, diesen Zuspielbewegungen zu folgen, indem er in Verteidigungsstellung beide Hände vor den Körper hält.



Die Zuspiele: (Auf 2 Glieder, mit verschiedenen Abständen, stehen sich zwei und zwei einander gegenüber, 1 Ball pro Paar).

- Sich den Ball mit beiden Händen in gerader Linie und Brusthöhe zuspielen; bei Ballaufnahme ein Schritt vortreten.



- Den Ball zuspielen mit einem Prellpass.

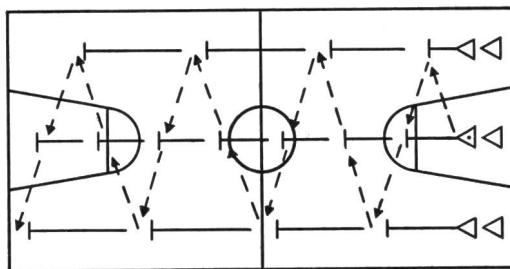
- Wettbewerb in der Genauigkeit und Schnelligkeit zu zweit: Welches Paar ist am schnellsten nach 10 Zuspielen hin und zurück? (Mehrere Male wiederholen).

Zuspiel mit Platzwechsel zu zweit auf 4–5 m Distanz, 1 Ball.

- Zuspiel im Laufen; bei Ballaufnahme in 2 Zeiten anhalten, um dem Partner zu erlauben, einen Vorsprung herauszuholen.

- Gleich, aber ohne anzuhalten.

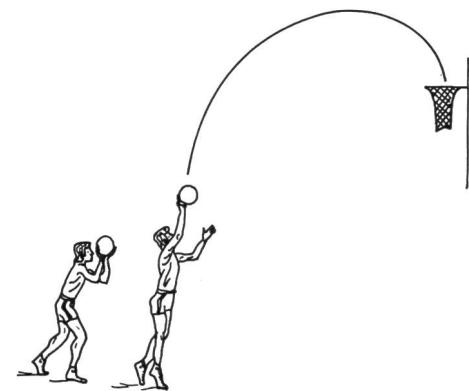
- Zu 3, mit Zuspiel des Balles durch den Mittelspieler.



Einwurf mit einer Hand: (Aus einem Halbkreis mit einem Abstand von 3 m vom Korb).

- Wenn man mit der rechten Hand wirft: das rechte Bein nach vorne stellen; dem Wurf mit dem Beugen der Beine Schwung verleihen, wobei der Ball oberhalb der Stirne mit einer Hand gehalten wird, während die andere den Ball von vorne stützt; den Ball durch die Streckung der Beine und Arme in die Höhe bringen, wobei Handgelenk und Finger den Ball wegpeitschen; beachten, dass die Flugbahn des Balles bogenförmig ist. Nach der Wurfbewegung bleibt der Arm in Hochhalte, die Finger gestreckt.

böhmisch ist. Nach der Wurfbewegung bleibt der Arm in Hochhalte, die Finger gestreckt.



4. Vorbereitung des Spiels

10 Min.

- 10 Zuspiele: (Abdecken und freistellen zwischen 2 Mannschaften, 1 Ball).

Die Mannschaft, die den Ball besitzt, versucht 10 ununterbrochene Zuspiele zu verwirklichen, um 1 Punkt zu erzielen. Der Spieler, welcher den Ball bekommt, muss anhalten, Füsse parallel zueinander, wobei er sich folgendes merken muss:

1. Der Ball ist zu schützen, indem man ihn über den Kopf nimmt;
2. Es ist ein freistehender Partner zu suchen, um ihn anspielen zu können.

Das Abdecken des Spielers geschieht korrekterweise auf eine Distanz von 1 m, wobei versucht wird, sich zwischen den Ballträger und seinen Gegner zu stellen; jeder Spieler deckt einen bestimmten Gegner. Täuschungen lernen, um sich freistellen zu können.

- In der Folge hat der Ballbesitzer das Recht, einen Fuß zu bewegen, um den Ball besser schützen zu können und um seinem Partner zu erlauben, sich von der Abdeckung zu lösen.

5. Spiel

30 Min.

Freies Spiel:

- Von Zeit zu Zeit das Spiel unterbrechen, um gewisse Regeln zu erläutern und um den Akteuren den Geist des Basketballspiels einzuprägen (zum Beispiel Vermeiden der Körperkontakte — Selbstbeherrschung — Achtung vor dem Gegner).
- Erläutern wie ein Angriff zwischen 2 oder 3 Spielern aufgezogen wird und wo sich die andern Spieler in der Nähe des gegnerischen Korbes aufzustellen haben.
- Die Mannschaft, die den Ball verloren hat, lehren, wie sie sich in der Verteidigung zu verhalten hat (Kollektivverteidigung) und die Angreifer, wie sie sich in diesem Falle aufzustellen haben.

Um dem Spiel zu Beginn mehr Reiz zu geben be willigen, dass ein erzielter Korb mit 2 Punkten und ein Wurf auf den Korbring mit 1 Punkt gewertet wird.

2. Lektion

Vorherrschendes technisches Element: Die Einwürfe

1. Einlaufen

10 Min.

- Abwechslungsweises leichtes Laufen und Springen im Wechsel mit Freiübungen.
- Aus dem leichten Lauf in 2 Zeiten anhalten, Sternschritt ausführen und losspurten auf eine halbe Saallänge.



2. Zusätzliches Konditionstraining

10 Min.

- Mehrere Sprünge von einem Fuß auf den andern, auf mehreren Längen des Saales, zurück im leichten Lauf.
- Zu 2, Hand zu Hand, Arme gestreckt; beugen und strecken der Arme. 2 Serien zu 10.



3. Technik

30 Min.

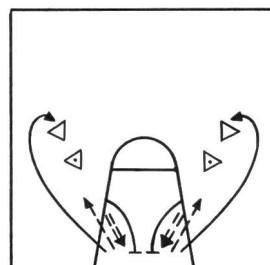
Ballbehandlung und Dribbling:

- Kreisen des Balles um die Hüfte.
- In Grätschstellung: Den Ball in einer 8 zwischen den Beinen zirkulieren lassen.
- Vorwärtsdribbeln mit Wechsel des Balles in die andere Hand.



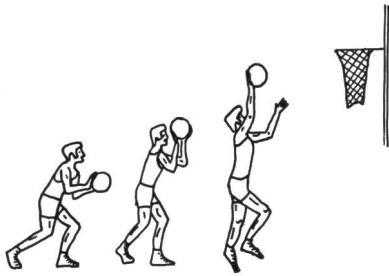
Wurf aus dem Stand:

- Wettbewerb zwischen 2 Spielgruppen auf beiden Seiten des Korbes (3 m). Die ersten werfen auf den Korb und holen sich selber den Ball, um ihn dem nächstfolgenden wieder zuzuspielen; alsdann schliessen sie sich hinter der Kolonne an, usw. Welche Mannschaft markiert die ersten 20 Punkte?



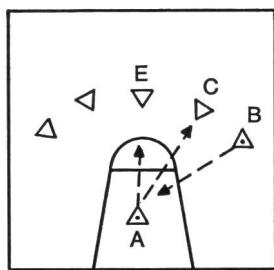
- Wurf mit vorgestelltem Fuß: In einem Halbkreis schräg zum Korb: Linker Fuß vorstellen

und mit der rechten Hand unter Benutzung des Brettes werfen mit Vorwärtsbewegung über den linken Fuß.



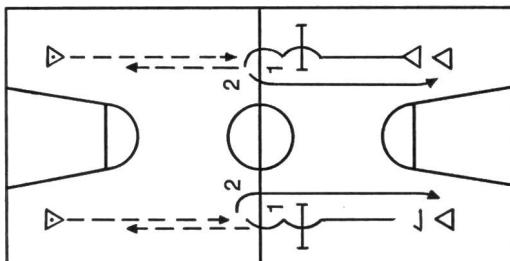
Zuspiel:

- In einem Halbkreis, Gesicht zum Verteiler, 2 Bälle: Beschießungsübung: A gibt das Zuspiel an C und erhält gleichzeitig von B den Ball, welchen er an E weiterleitet, während C wieder zu A spielt, usw. Der Ball wird mit halbgebeugten Armen aufgenommen und nur durch die Arbeit der Handgelenke und der Finger weitergeleitet.



Zuspiel während des Platzwechsels:

- Automatisches Erlernen des Zweischriftrhythmus: 2 Kolonnen, ihnen gegenüber je ein ballbesitzender Spieler, dazwischen eine quer gestellte Schwedenbank. Die ersten jeder Kolonne laufen dem Ball entgegen, erhalten ihn im Augenblick, wo sie im Zweischriftrhythmus über die Bank springen, um den Ball wieder an den Verteiler zurückzuspielen. Sie schließen sich nachher hinter ihrer Kolonne an.

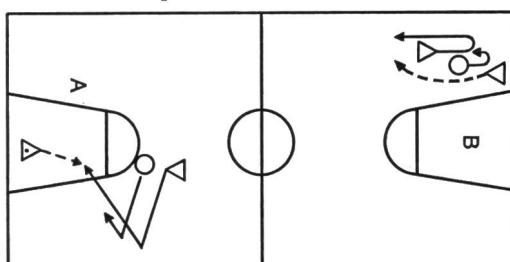


Zuspiel an freigestellten Partner:

- Zu zweit gegen einen Verteidiger, 1 Ball: Ziel = den verteidigenden Gegner überlisten, einen kurzen Augenblick fortlaufen, um den Ball zu erhalten; sich auf schlaue Art freistellen, Hakenschlagen, plötzliches Anhalten oder Fortlaufen, usw.

Beispiel A: Der Angreifer läuft in schräger Richtung weg, gefolgt von seinem Gegner; er wechselt dann plötzlich die Richtung (Haken), um ihn zu überraschen und einen Zeitvorsprung herauszuholen, um in den Besitz des Balles zu gelangen.

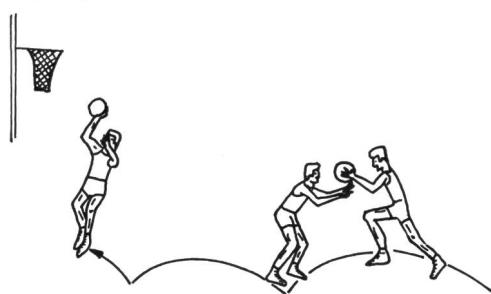
Beispiel B: Der Angreifer nähert sich dem Ballträger, wendet sich plötzlich, um sich vom Zuspieler zu entfernen, welcher ihm dann den Ball hoch zuspielt.



Wurf aus dem Lauf: (Automatisches Erlernen des Zweischriftrhythmus).

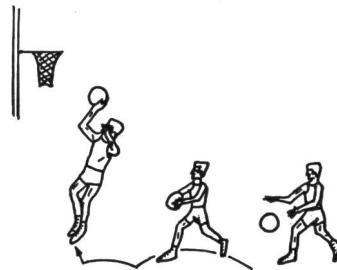
- In schräger Kolonne zum Korb, Gesicht zum Lehrer gekehrt, der auf der Höhe der Freiwurflinie steht und den Ball auf der ausgestreckten Hand hält. Die Spieler laufen ihm entgegen, um

den Ball im Sprung anzunehmen (Absprung auf dem linken Fuß wenn mit der rechten Hand geworfen wird), werfen im Zweischriftrhythmus auf den Korb, wobei mit dem linken Bein abgesprungen wird.



In der Folge wirft der Lehrer den Ball in die Höhe, von wo er aufzunehmen ist und anschließend zieht er sich 2 bis 3 Schritte zurück, um dem springenden Spieler zuzuspielen.

- Dribbling und Wurf aus dem Lauf: Die Spieler stellen sich mit einem Ball auf die Höhe der Freiwurflinie. Sie dribbeln mit der rechten Hand, wobei der linke Fuß vorgestellt wird, nehmen den Ball im Sprung mit beiden Händen auf, rechtes Bein nach vorn, und werfen mit einer Hand im Zweischriftrhythmus (rechts-links) auf den Korb.

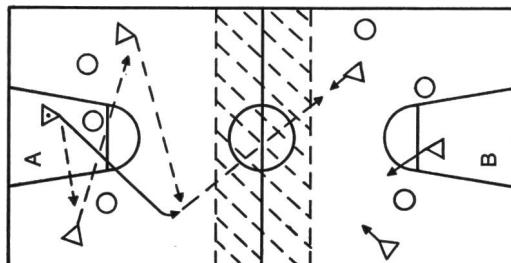


4. Vorbereitung des Spieles

10 Min.

Zuspielübung zu dritt:

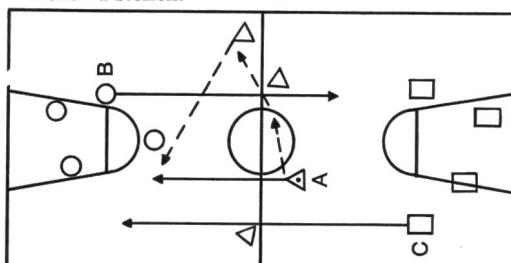
- Zwei Mannschaften von wenigstens 5–6 Spielern, aufgeteilt in zwei Gruppen; zwei gegnerische Gruppen sind unter jedem Korb verteilt ($\frac{1}{3}$ des Terrains), die Mitte des Terrains muss frei bleiben, 1 Ball. Die Angreifer der Gruppe A spielen sich zu, nachdem sie sich freigestellt haben; nachdem mindestens 3 Zuspiele erfolgt sind muss der Ball einem Partner zugespielt werden, der sich in dem andern Sektor des Terrains B befindet, um einen Punkt zu markieren.



5. Spiel

30 Min.

- In Form von Wellen zwischen 3 Mannschaften zu je 3 Spielern im Minimum. Die Mannschaften B und C sind in Verteidigungsformationen unter jedem Korb. Die Equipe A befindet sich in der Mitte des Terrains und greift zum Beispiel die Mannschaft B an, um einen Korb zu markieren. Nach einem erzielten Korb oder nach Abfangen eines Zuspiels, greift nun die Mannschaft B die Equipe C unter dem andern Korb an, usw. Ziel: Lernen die Verteidigung unter dem Korb zu organisieren und für die Angreifer, sich auszubreiten und sich in richtiger Entfernung zum Korb zu stellen.



3. Lektion

Das vorherrschende technische Element: Dribbling

1. Einlaufen 10 Min.

- Abwechslungsweise leichtes Laufen und Springen im Wechsel mit Freiübungen.

2. Zusätzliches Konditionstraining 10 Min.

- Hüpfen an Ort und Stelle, auf Pfiff starten, anhalten, usw.; dies mehrfach als Reaktionsübung wiederholen.
- Mehrere Sprünge auf dem gleichen Fuß, auf eine Saallänge, dann zurück im leichten Lauf, dies 3–4 mal wiederholen.
- Medizinballübungen mit Partner; zuspielen mit 2 Händen aus Brusthöhe, mit einer Hand, über dem Kopf, rückwärts über den Kopf, usw.

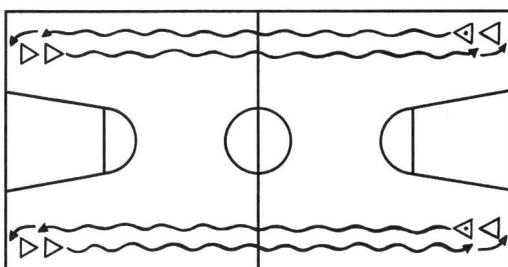
3. Technik 30 Min.

Ballbehandlung:

- Dribbeln im Vorwärtslaufen mit Richtungsänderung, indem der Ball durch Dribbling hinter dem Rücken in die andere Hand genommen wird. Dies einige Turnhallenlängen durchführen.
- Den Ball mit einer Hand (Handgelenk und Finger) an die Wand spielen. (Dies 30 mal mit der linken und rechten Hand).

Dribbling:

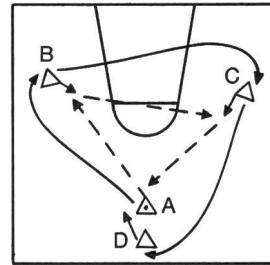
- An Ort und Stelle dribbeln mit Handwechsel, ohne auf den Ball zu sehen.
- Mit rechter Hand dribbeln bei parallel gestellten Füßen; dann linker Fuß vorstellen wie die linke Achse, um so den Ball zu schützen; nun mit der andern Hand dribbeln und das andere Bein nach vorne stellen.
- Gruppenweise in einem kleinen Saalabschnitt dribbeln, Kopf erhoben, um seine Partner zu sehen und ihnen auszuweichen.
- In Richtung Korb dribbeln und darauf werfen unter Berücksichtigung des Zweischrittrhythmus; Dribbling auf der Höhe der Freiwurflinie auf dem linken Bein unterbrechen, aufspringen mit rechtem Knie nach vorne, den Ball mit beiden Händen fassen, im Zweischrittrhythmus (rechts-links) mit der rechten Hand werfen. Den Ball wieder aufnehmen und in Richtung des andern Korbes dribbeln und aus dem Lauf werfen.
- Wettbewerb: Zwei Kolonnen, gegenüber auf Höhe der Freiwurflinie; die ersten der halben Kolonne dribbeln rechtshändig durch den Saal, halten korrekt im Zweischrittrhythmus an, geben den Ball mit beiden Händen ihren gegenüberstehenden Partnern zu, welche nun links-händig zurück dribbeln, usw. Jeder Spieler dribbelt die Strecke zweimal hin und zurück.



Zuspiele:

- Die Zuspiele aus dem Stand: Zu 2 mit 2 Bällen; während der Partner den Ball mit direkter Flugbahn zuspielt, macht der andere ein Zuspiel mit Bodenpass; das nächste Zuspiel ist umgekehrt (Konzentrationsübung).

— Die Zuspiele mit Platzwechsel: In beweglichem

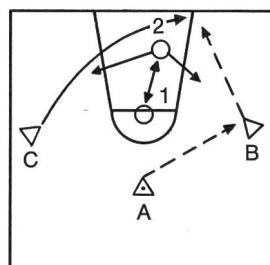


Dreieck, 4 Spieler, 1 Ball, mit Prellpässen. A macht einen Prellpass an B, welcher sich an Stelle von C begibt; A übernimmt den freigewordenen Platz von B, usw.

- 5–6 nummerierte Spieler bewegen sich mit fortlaufenden Zuspielen frei in einem Teil des Saales in der Reihenfolge der Nummern; angenommen 1 gibt zu 2, 2 zu 3, usw. Sich so freistellen, dass der Ballträger rasch seinen Partner findet.

4. Vorbereitung des Spieles 10 Min.

- 3 gegen 2 unter einem Korb: Die Angreifer in der Formation eines Dreiecks versuchen durch Zuspiele auf die beiden Seiten des Saales den Ball zu halten und die Verteidigung auszunötigen. Ein Flügel muss lernen im richtigen Augenblick unter dem Korb zu dringen, um ihm den Ball zuspielen zu können. Die Arbeit der Verteidiger koordinieren: Wenn der Verteidiger (2) einen Flügel angreift, zieht sich der andere zurück, um den Korb zu schützen. Mit lauter Stimme seine Absicht anzeigen. Im Falle, dass Zuspiele abgefangen werden, vertauschen die Verteidiger ihren Posten mit den Flügeln.



5. Spiel 30 Min.

Mannschaftsspiel zwischen 2 Equipen, wobei auf folgende Ratschläge zu achten ist:

- Sich freistellen, um den Ball zu erhalten
- Seinen Ball schützen, um zu schauen und zu sehen
- Zuspiel an den am besten plazierten Partner machen.

Den Angreifern klar machen, dass sie das Spiel nicht zu stark überstürzen, dafür den Ball hüten, indem sie soviele Zuspiele als möglich machen, den Dribbling vermeiden, aber nötigenfalls den Sternschritt anwenden, um den Ball zu schützen. Nur werfen, wenn man gut plaziert ist und Stand hat. In der Verteidigung ist jeder Spieler für einen bestimmten Gegner verantwortlich; er greift ihn nur in seiner Verteidigungszone an ($\frac{1}{3}$ des Saals). Nicht unbedingt Zuspiele abfangen, aber lernen, seinen Korb zu schützen.

(Fortsetzung folgt)