

<b>Zeitschrift:</b>	Jugend und Sport : Fachzeitschrift für Leibesübungen der Eidgenössischen Turn- und Sportschule Magglingen
<b>Herausgeber:</b>	Eidgenössische Turn- und Sportschule Magglingen
<b>Band:</b>	28 (1971)
<b>Heft:</b>	2
<b>Rubrik:</b>	Basketball : Einführung in das Basketballspiel 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:** 07.01.2026

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

# Basketball (II) \*

## Einführung in das Basketballspiel und seine Technik

Versuch eines Stoffprogrammes I für Basketball «Jugend + Sport»

J. Studer

Zeichnungen: J.-F. Studer

Übersetzung: O. Kündig

### Zeichenerklärung:

Angreifer	△	Weg des Spielers	→	Anhalten	—
Verteidiger	○	Dribbeln	↔	Sternschritt	—○—
Leiter	⊕	Weg des Balles beim Zuspiel	→	Korbwurf	==→

Anregung des Blutkreislaufes	♡
Ausdauer	♥
Geschicklichkeit	△
Beweglichkeit	⊕
Schnellkraft	►

Kraft Arme	1
Kraft Beine	1
Kraft Bauch	1
Kraft Rücken	1

### 4. Lektion

Vorherrschendes technisches Element:

#### Die Würfe

##### 1. Einlaufen

10 Minuten

- Abwechslungsweises Traben und Laufen, seitliche Gleitschritte mit Wenden.
- 2. Ergänzendes Konditionstraining 10 Minuten
- Freiübungen.
- Strecksprünge aus der Kauerstellung, eine Saallänge, zurück in leichtem Lauf.
- Sich gegen die Wand auf die Fingerspitzen stützen; die Arme so oft als möglich beugen und strecken.
- Auf dem Boden in Rückenlage liegen, Hände im Nacken, Fussknöchel von einem Partner festgehalten: Einige Serien von Rumpfbeugen vorwärts, Ellbogen berühren die Knie.

##### 3. Technik

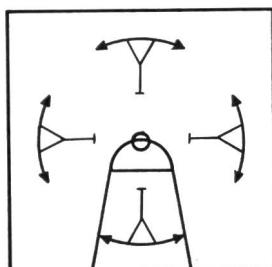
30 Minuten

#### Ballbehandlung:

- Platzwechsel mit Dribbeln des Balles zwischen den Beinen hindurch, und zwar von aussen nach innen mit Hand- und Richtungswechsel.
- Den Ball mit einer Hand gegen die Wand tippen (links und rechts).

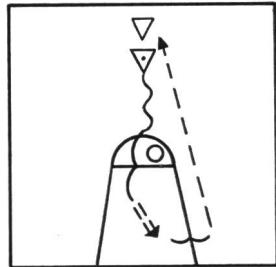
#### Beinarbeit des Verteidigers:

- Einen Kreis bilden, Leiter in der Mitte: Auf Pfiff Platzwechsel im Kreis mit Gleitschritt, vorrücken und vor dem Lehrer anhalten, Körpergewicht nach vorne, beim Rückwärtsgehen nach hinten verlegt.



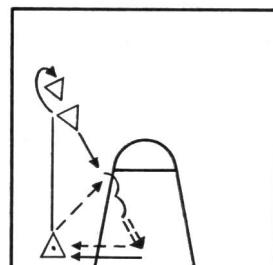
#### Dribbling und Wurf aus dem Lauf:

- Die Spieler dribbeln in Richtung des Verteidigers, der auf der Freiwurflinie steht; angekommen, gehen sie an ihm vorbei, Schulter voraus, indem sie den Ball von einer Hand in die andere wechseln. Im Zweischrittrhythmus auf den Korb werfen.



#### Würfe:

- Aus dem Lauf: Kolonne schräg zum Korb, Gesicht gegen einen Spieler gewendet, der sich auf der Grundlinie aufhält, 1, alsdann 2 Bälle. Vorrücken, um den Ball auf der Höhe der Freiwurflinie zu erhalten. Ballannahme und Wurf im Zweischrittrhythmus. Einwurf mit der rechten Hand; Abprung auf dem linken Bein.



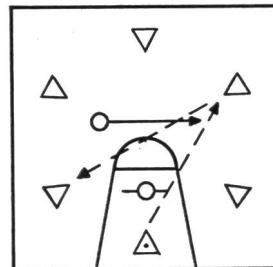
- Freiwurfwettbewerb: 3–4 Spieler hinter der Freiwurflinie führen den Wurf mit einer Hand aus, während ein Partner unter dem Korb den Ball zurückgibt. Den Prozentsatz der erfolgreichen Würfe auf 10 Versuche ausrechnen.

#### Zuspiele:

- Aus dem Stande, zu 3, mit einem Verteidiger in der Mitte; andere Formen des Zuspieles anwenden wie: Zuspiel über dem Kopf; Zuspiel quer vor dem Körper, usw.



- 5–6 Spieler in einem Kreis mit 2 Verteidigern in der Mitte: Zuspiele quer durch den Kreis, die Fehler der Verteidiger sehen und ausnutzen, Täuschung anbringen, Ball nicht zu lange in den Händen halten; im Falle des Abfangens des Balles, Wechsel.



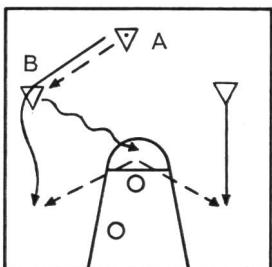
Siehe auch «Jugend + Sport» Nr. 1/1971.

#### 4. Spielvorbereitung

10 Minuten

- 3 gegen 2 unter einem Korb: Die Angreifer starten von der Mittellinie einen Angriff mit einem Positionswechsel zwischen dem Mittelspieler und einem Flügel.

A spielt den Ball dem Flügel B zu, der alsdann in schräger Richtung gegen den Korb zudribbelt, vor der Freiwurflinie anhält, während A hinter ihm in Richtung Flügel kreuzt. Sind die Flügel an ihrem Platz, verteilt B den Ball auf zwei Seiten des Raumes, während ein Flügel versucht unter den Korb zu dringen (siehe 3. Lektion). Im Falle des Abfangens eines Zuspiels oder nach Erzielen eines Korbes, vertauschen die Flügel ihre Posten mit denjenigen der Verteidiger.



Zweite Möglichkeit: A dribbelt Richtung Flügel und spielt den Ball dem hinter ihm kreuzenden Flügel B. zu.

#### 5. Spiel

30 Minuten

- Mannschaftsspiel zwischen 3 Equipen von mindestens 3 Spielern auf dem Platz in der Form von Wellen (siehe 2. Lektion). Die Angreifer daran gewöhnen, einen Angriff mit oder ohne Positionswechsel zu machen, die Spieler in Hufeisenform rund um die Verteidiger mit genügend Abstand zum Korb (6–7 m) aufzustellen, um eine gute Ballverteilung zu erreichen und um unter den Korb eindringen zu können. Der Leiter soll sich befreisen, die Kontakte streng abzupfeifen, dagegen soll er weniger streng sein im ahnden von «Gehen» und «Doppeldribbling».

## 5. Lektion

Vorherrschendes technisches Element:  
Das Beinspiel und der Sternschritt

#### 1. Einlaufen

20 Minuten

- Die Spieler bewegen sich in einem Saalschnitt, indem sie einander ausweichen, um sich nicht zu berühren; auf Pfiff bleiben sie stehen, Füße parallel zueinander, um dann in einer andern Richtung fortzulaufen.
- In leichtem Lauf in Zweierkolonne während 3 bis 4 Minuten im Saal Runden absolvieren; auf Pfiff spuren die 2 letzten der Kolonne nach vorne, um die Spitze zu übernehmen.

#### 2. Ergänzendes Konditionstraining

15 Minuten

- Zu zweit, gegenüber, an gleicher Stelle hüpfend. Einer der Partner macht einen Strecksprung mit erhobener Hand, wobei der andere Partner versucht, dessen Hand zu berühren. Nach 5 Sprüngen werden die Rollen vertauscht.
- Zu zweit, ein Spieler liegt auf dem Rücken, Kopf zwischen den Beinen des stehenden Partners, und hält dessen Fußgelenke, die Beine in der Senkrechten. Der aufrechtstehende Partner stößt die Beine seines liegenden Partners nach unten. Dieser muss die Stoßbewegung bremsen. 2 Serien zu 10, dann wechseln.
- Zu zweit, ein Partner liegt auf dem Rücken, Arme in der Senkrechten. Der Partner stützt sich auf die Hände der gestreckten Arme (Hand in Hand). Der liegende Spieler muss nun die Arme beugen und strecken. 2 Serien mit fünfmal wechseln.

#### 3. Technik

30 Minuten

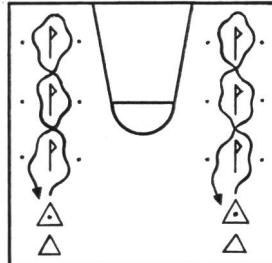
Ballbehandlung:

- Im Laufen den Ball hinter dem Rücken und zwischen den Beinen durchdribbeln, alsdann den Ball mit der linken und rechten Hand gegen die Seitenwand spielen.

Diese grundlegende Übung ist in den folgenden Lektionen immer zu wiederholen und zu vervollkommen.

Slalom-Dribbling zwischen Stangen:

- In der Art und Weise dribbeln, dass sich der Ball auf der Höhe der Slalomstangen aussen befindet, alsdann Ball in die andere Hand wechseln.

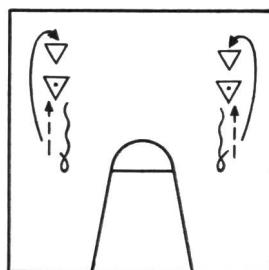


Der Sternschritt:

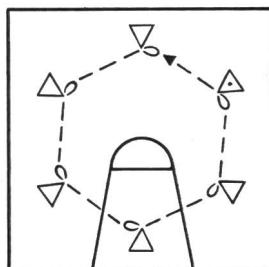
- Das Anhalten auf 2 Schritte wiederholen sowie die Übung des Sternschrittes mit und ohne Ball (siehe 1. Lektion).



- In Kolonnen zu 2–3 Spielern, 1 Ball. Bis auf die Höhe einer Linie dribbeln, auf 2 Schritte anhalten, Sternschritt auf dem hinteren Bein ausführen, alsdann ein Zuspiel an den nächstfolgenden Spieler machen und an seinen Platz zurückkehren.



- Im Kreis mit 1–2 Bällen: Jeder macht einen Schritt vorwärts, um den Ball zu erhalten, führt den Sternschritt nach aussen wie nach innen aus und spielt den Ball alsdann dem nächsten zu.

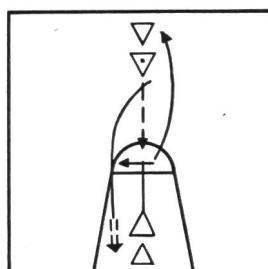


Zuspielwettbewerb:

- Zuspielwettbewerb zu 10 Passen (siehe auch 1. und 2. Lektion), aber unter der Bedingung, dass der Ballbesitzer einen Sternschritt ausführt, bevor er den Ball zuspielt.

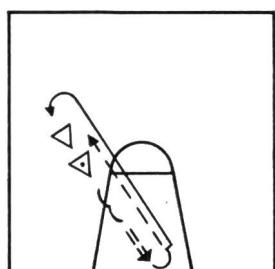
Kombinierte Zuspielübung:

- Dem Pass folgen, unter den Korb eindringen und werfen: 2 einander gegenüberstehende Kolonnen, 2 Bälle im Minimum. Der erste der Kolonne unter dem Korb läuft bis zur Freiwurflinie, hält an, Füße parallel, um vom gegenüberstehenden Partner den Ball zu erhalten. Dieser macht nach dem Zuspiel eine Täuschung, läuft rechts oder links beim Ballträger vorbei unter den Korb. Beim Kreuzen erhält er den Ball zurück (verschiedene Zuspielarten anwenden), um aus dem Lauf auf den Korb zu werfen.



#### Würfe:

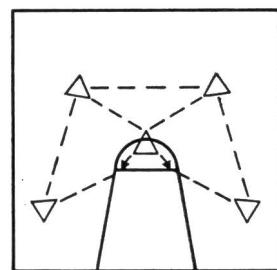
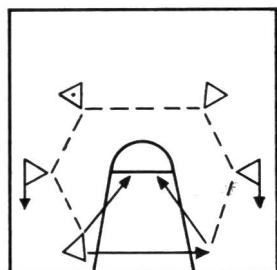
- Wettbewerb: In Kolonnen, Gesicht zum Korb, 1 Ball: Von der Ecke der Freiwurflinie hin zu dribbeln, aus dem Lauf auf den Korb werfen, den Ball selber wieder aufnehmen und ihn dem nächstfolgenden zuspielen. Welche Mannschaft erzielt zuerst 20 Körbe?



#### 4. Spielvorbereitung

10 Minuten

Zu 5 unter einem Korb, zuerst ohne, dann mit Verteidiger. Zuspielübung mit bevorzugten Anspielsektoren. In einer Hufeisenanordnung zirkuliert der vordere Spieler von einer Seite der Freiwurfgasse zur andern; er bestimmt so die starke und die schwache Seite der Mannschaft. Wenn er sich auf der Freiwurflinie aufstellt, Rücken gegen den Korb, bestimmt er ebenfalls die Aufstellung der Mannschaft und die bevorzugten Anspielsektoren. Wenn er eine gute Position hat, verlangt er mit einem Handzeichen den Ball.



#### 5. Spiel

25 Minuten

Zwischen 2 Mannschaften zu je 5 Spielern. Gemäss der Vorbereitung für die Angreifer eine gute Spielfeldeinteilung für eine gute Ballzirkulation aussuchen. Bei den Würfen zwei Spieler bezeichnen, um die Abpraller vom Korb aufzunehmen. Die Verteidiger ziehen sich rasch unter ihren Korb zurück, um eine nicht zu scharfe individuelle Verteidigung zu praktizieren, ausgenommen bei Korbwurfversuchen.

## 6. Lektion

Vorherrschendes technisches Element:

Der Sprungwurf

#### 1. Einlaufen

10 Minuten

- Trabten und Laufen im Wechsel mit Freiübungen.
- «Abschlagen», Verfolgungsrennen zu 2: In jeder Hälfte des Saales sind zwei Spielergruppen; Reaktions- und Täuschungsübungen.



#### 2. Ergänzendes Konditionstraining

10 Minuten

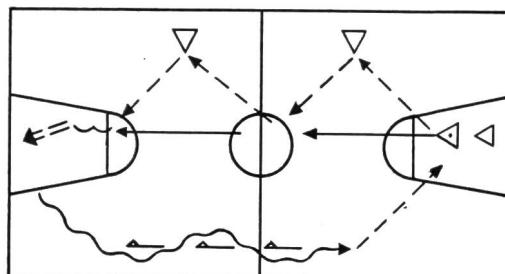
- Partner rittlings auf dem Rücken: Auf eine Bank steigen, wobei man sich an der Sprossenwand festhält.
- Liegestütz, vom Partner an den Fussgelenken gehalten: 2 Serien zu 5 Armbeugen und -strecken; alsdann wechseln.
- Bauchlage quer auf der Bank in Hüfthöhe liegen, vom Partner an den Fussgelenken gehalten, Arme im Nacken verschränkt: 2 Serien von 5 Rumpfbeugen rückwärts.

#### 3. Technik

30 Minuten

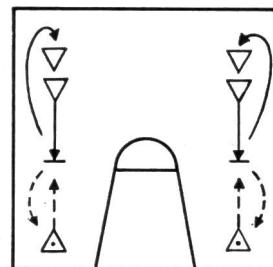
Ballbehandlung:

- Siehe 5. Lektion.
- Kombinierte Übung von Zuspiel, Würfen und Dribbling:
- In einer Kolonne unter dem Korb, zusätzlich 2 Verteiler längs der Seitenlinie, 2 Bälle im Minimum: Den Ball dem 1. Verteiler zuspielen und sich in Richtung des andern Korbes begeben. Der Spieler bekommt den Ball zurück, spielt ihn dem 2. Verteiler zu, erhält ihn neuerdings, um dann aus dem Lauf auf den Korb zu werfen. Zurück um 3 Slalomstangen dribbeln.

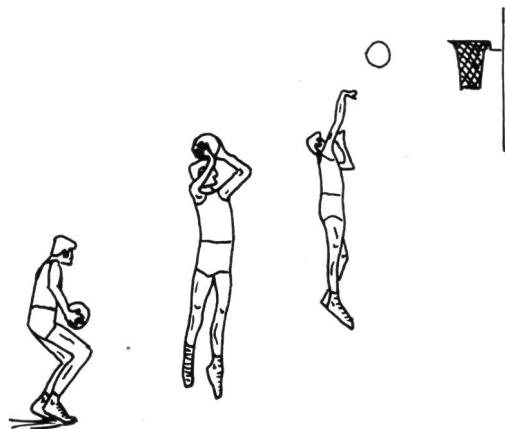


Der Sprungwurf:

- Ball gegen die Wand werfen: Aufspringen, Ball über den Kopf halten, auf dem Höhepunkt des Sprunges Wurf gegen die Wand ausführen.
- Auf 1 Glied, ohne Ball: Vorwärtslaufen, anhalten, Füsse parallel, senkrecht aufspringen, beide Hände über dem Kopf halten, linke Hand vorne, rechte Hand hinten, Ellbogen nach vorne gebeugt.
- In Kolonnen, ihnen gegenüber ein Spieler mit Ball: Der erste läuft vor, bekommt den Ball, hält mit parallel gestellten Füßen an, um senkrecht aufzuspringen, den Ball über dem Kopf haltend (1. Zeit); auf dem Höhepunkt des Sprunges streckt er den Arm, um den Ball wieder in die Hände des Verteidigers zurück zu werfen (2. Zeit).

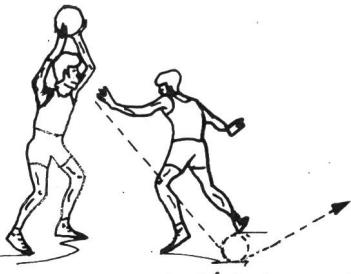


- Gleiche Übung, aber mit Wurf auf den Korb: Der Verteidiger befindet sich unter dem Korb; der Spieler läuft vor, um den Ball 2–3 m vor dem Korb zu erhalten und einen Sprungwurf auszuführen.

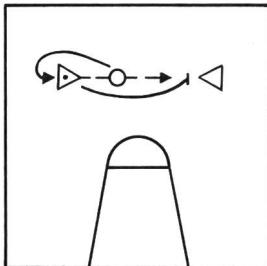


Zuspiel trotz Deckung:

- 2 gegen 1 Verteidiger, 1 Ball: Es handelt sich darum, den Ball trotz eines Verteidigers, seinem Partner zuzuspielen; den Ball gut schützen und mit täuschendem Zuspiel — oben, unten, auf der Seite — arbeiten. Nach dem Zuspiel Platzwechsel, um den Ballbesitzer abzudecken.

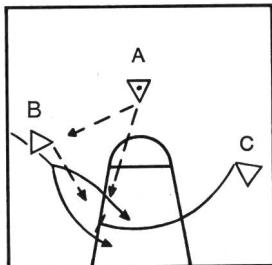


Nach dem Zuspiel, Platzwechsel mit dem Verteidiger in der Mitte.



Wurf aus dem Stand:

— Wettbewerb, siehe 2. Lektion, diesen aber aus 4 m zum Korb.



#### 4. Spielvorbereitung

10 Minuten  
— Die Flügel sollen lernen unter dem Korb zu kreuzen; 3 gegen 2: Flügel C dringt unter den Korb, um den Ball zu erhalten, der andere Flügel kreuzt, sei es innen- oder aussenseits, um ihn zurückzuhalten und läuft auf die andere Seite.

#### 5. Spiel

30 Minuten  
Zwischen 3 Mannschaften zu 3 oder 4 Spielern im Saal in der Form von Wellen (siehe 2. Lektion): Die Angreifer geben sich Mühe beim Angriff den Ball in der Mitte zu erhalten, um dann durch Zuspiele auf die eine Seite des Saales hin dem andern Flügel zu erlauben unter den Korb zu dringen, um alsdann zu kreuzen.

### 7. Lektion

Wichtigstes technisches Element:

Die Zuspiele — Durchbrüche und Kreuzen vor dem Korb

#### 1. Einlaufen

10 Minuten  
— Traben und Laufen im Wechsel mit Freiübungen.

— 3 Minuten Seilspringen mit geschlossenen Beinen, auf einem Bein, im Wechsel l. und r., usw.

#### 2. Ergänzendes Konditionstraining

10 Minuten  
— Auf 1 Glied, in Bauchlage: Auf Pfiff sich aufrichten und starten auf eine halbe Saallänge.

— Rücklage, Schultern sind von einem Partner am Boden fixiert: Beinkreisen nach links und rechts.

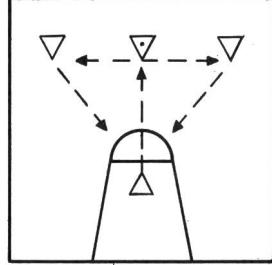
#### 3. Technik

30 Minuten  
Ballbehandlung:

— 5 Minuten, siehe 5. Lektion.

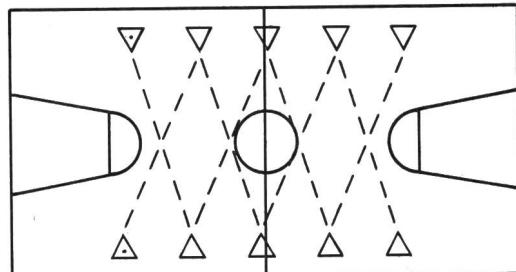
Die Zuspiele:

— 3 Spieler auf 1 Glied, zusätzlich ein Spieler ihnen gegenüber, 2 Bälle: Gleichzeitige Zuspiele von aussen nach innen, resp. von innen nach aussen. Der Spieler, der ihnen allein gegenübersteht, spielt den Ball immer dem Mittelspieler zu, wogegen der letztere die Zuspiele nach links



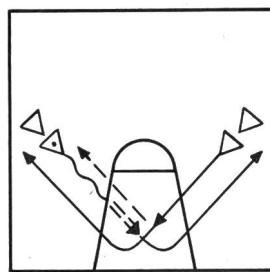
und rechts verteilt. Die aussenstehenden Spieler passen den Ball dem ihnen gegenüberstehenden Spieler zu. Der Mittelspieler wendet verschiedene Formen im Zuspiel an.

— Auf 2 Glieder einander gegenüberstehen, 2 Bälle, Zuspielwettbewerb: Gekreuzte Zuspiele zum nächstfolgenden Partner im gegenüberstehenden Glied ausführen. Beim Zuspiel nach vorn folgen direkte Zuspiele, beim Zuspiel zurück mit Bodenpass. Das Gegenteil für die andere Mannschaft. Welche Mannschaft beendet zuerst 5 Parcours vorwärts und rückwärts?



Kombinierte Übung im Zuspiel und Wurf:

— 2 Kolonnen schräg zum Korb, 1 Ball: Der erste der rechten Kolonne wirft aus dem Lauf auf den Korb, während der Spieler der linken Kolonne den Ball unter dem Korb wieder aufnimmt und ihn dem nächstfolgenden der rechten Kolonne zuspielt. Die beiden schliessen hinter der andern Kolonne an.

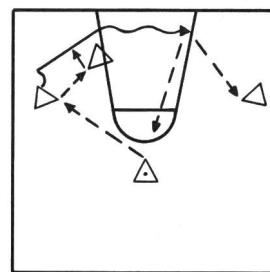


#### 4. Spielvorbereitung

10 Minuten

Der Spieler unter dem Korb lernt mit einem Flügel zu kreuzen:

— Zu 4 ohne, dann mit 2–3 Gegnern unter einem Korb. Der vordere Spieler läuft unter den Korb; er verlangt den Ball sobald er eine gute Position eingenommen hat, anschliessend geht der nächstplazierte Flügel durch und kreuzt mit ihm, wobei er den Ball zurückhält. Der Flügel, der durchgegangen ist, gibt den Ball wieder hinaus und nimmt den Platz des vorderen Spielers auf der andern Seite des Freiwurfraumes ein. Das nächste Kreuzen wird auf der andern Seite des Saales mit dem andern Flügel durchgeführt.



#### 5. Spiel

30 Minuten

5 gegen 5 auf dem ganzen Spielfeld. Mit einem Center spielen, der auf beide Seiten des Freiwurfraumes Platz wechselt. Diesem Platzwechsel folgen und dem Center zuspielen, wenn er es verlangt. Daraufhin versuchen, mit ihm zu kreuzen. Die Flügel in der Nähe der Außenlinie aufstellen. Es ist wichtig, dass der Ballträger über genügend «Spielraum» um sich herum verfügt. Sich angewöhnen aus Distanz zu werfen. In der Verteidigung eine nicht zu enge Manndeckung anwenden unter dem Vorbehalt, ein gegnerischer Spieler läuft unter den Korb. Bei einem Distanzwurf muss der vordere Spieler versuchen, den Ball wieder zu erlangen.

(Fortsetzung folgt)