

<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>	5
<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:** 29.01.2026

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

# Basketball (III) \*

## Einführung in das Basketballspiel und seine Technik

Versuch eines Stoffprogrammes I für Basketball «Jugend + Sport»

J. Studer

Zeichnungen: J.-F. Studer

Übersetzung: O. Kündig

Angreifer $\triangle$	Weg des Spielers		Anhalten	
Verteidiger $\circ$	Dribbeln		Sternschritt	
Leiter $\oplus$	Weg des Balles beim Zuspiel		Korbwurf	

Anregung des Blutkreislaufes	$\heartsuit$
Ausdauer	$\heartsuit$
Geschicklichkeit	$\oplus$
Beweglichkeit	$\triangle$
Schnellkraft	$\gg$

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

## 8. Lektion

Wichtigstes technisches Element:

Antritt- und Richtungswechsel

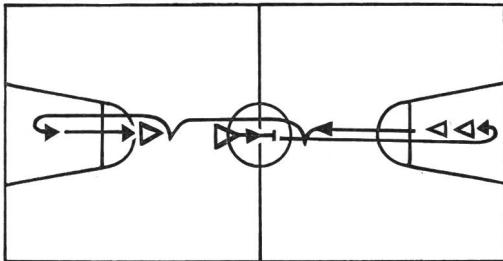
1. Einlaufen 10 Minuten  
— Traben und Laufen im Wechsel mit Freiübungen  
— Hüpfen, auf Pfiff lospurten.

2. Ergänzendes Konditionstraining 10 Minuten  
— Verschiedene Sprungarten über Medizinbälle  
(auf einem Bein, r. u. l. im Wechsel mit geschlossenen Füßen)  
— Einander den Medizinball zuwerfen (siehe 3. Lektion), aber vom Boden aus, sitzend, kniend oder liegend.

3. Technik 30 Minuten  
— Ballbehandlung: 5 Minuten

Antritte und Richtungswechsel

— In Einerkolonne vor einigen, im Abstand von 3 bis 4 m voneinander hingelegten Bällen: Vorwärtslaufen und Täuschung (l. / r.). Beim Zurückgehen täuschen von rechts nach links.  
— Zwei Kolonnen gegenüber. Sich einander im leichten Lauf nähern und, während einer den Partner anhält, macht der andere eine Täuschung, geht an seiner Seite vorbei, um eine Täuschung vor dem nächstfolgenden Gegner zu machen.



— Gegner hat die Hände auf dem Rücken. Durch Antritte und Richtungswechsel versuchen, den Gegner zu überlaufen. Der Verteidiger versucht durch Platzwechsel in Gleitschritten zwischen dem Ballträger und Korb zu bleiben. Beim Zurückgehen Rollen vertauschen.

— Auf einem Glied. Jeder hat einen Ball. Dribbeln mit Platzwechsel, Tempo beschleunigen, verlangsamen, Zurückweichen, Starten usw. Es ist zu berücksichtigen, dass, bedingt durch das beschleunigte Tempo, der Ball hüfthoch zu dribbeln ist, während beim verlangsamen Dribbeln und beim Zurücklaufen der Ball viel tiefer geführt werden muss.

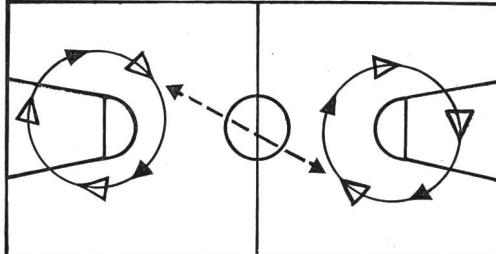
— Mit Gegner, Hände auf dem Rücken: Von der Mittellinie aus schräg nach links und rechts dribbeln; dann versuchen den Gegner auf der Höhe der Freiwurflinie zu überlaufen, entweder mit einer Täuschung, mit Wechsel der Dribbelhand, oder den Rücken kehrend, mit Handwechsel und Richtung.

Siehe auch «Jugend + Sport» Nr. 1 und 2 1971



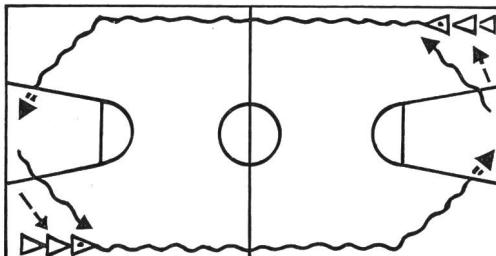
Die Zuspiele:

— 2 Gruppen bewegen sich in einem Kreis und in der gleichen Richtung, und spielen einander zu.



Die Würfe:

— Dribbel- und Wurfwettbewerb aus dem Lauf: 2 Mannschaften in gegenüberliegenden Ecken mit einem Ball: Die Vordersten dribbeln bis auf die Höhe der Freiwurflinie, laufen unter den Korb um einzuwerfen, nehmen den Ball wieder auf und setzen den Lauf fort, mit Korbwurf auf der anderen Seite und Ballabgabe an den nächsten usw.

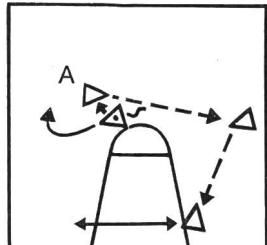


4. Spielvorbereitung 10 Minuten  
Dem Ballträger entgegenlaufen, den Ball in den eigenen Reihen behalten:

— Der Spielverteiler in der Mitte als Ballträger kreuzt mit Flügel A und gibt ihm den Ball. Sich Rechenschaft geben, dass der Ballträger nach innen kreuzt, um den Ball zu decken. A spielt den Ball weiter dem andern Flügel zu, der ihn dem unter den Korb laufenden Spieler zuspielt. Ball wieder an Ballverteiler in der Mitte usw.



5. Spiel  
30 Minuten



Zwischen 3 Mannschaften von 4 bis 5 Spieler in Form von Wellen:

— Sich angewöhnen in einer Hufeisenformation anzugreifen. Kreuzen und den Bewegungen des Spielers unter dem Korb folgen. Im richtigen Augenblick zuspielen.

## 9. Lektion

Wichtigstes technisches Element:

Das Umlaufen des Gegners «Gib und Geh»

### 1. Einlaufen

10 Minuten

— Traben und Laufen im Wechsel mit Freiübungen  
— Startübungen

### 2. Ergänzendes Konditionstraining

10 Minuten

— Serien von Schlusssprüngen vorwärts über eine Schwedenbank.  
— Wettbewerb im Klettern an der Stange oder am Seil.

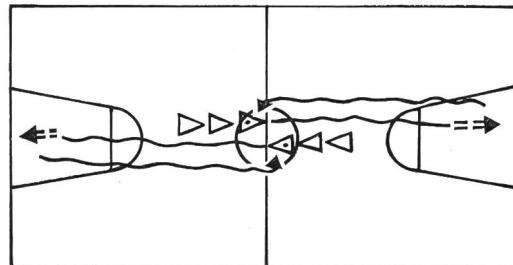
### 3. Technik

30 Minuten

Ballbehandlung: 5 Minuten.

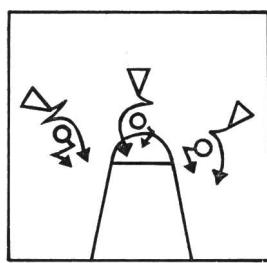
Wurf — Zuspiel — Dribbel:

— Übungen des Korbwurfs aus dem Lauf und Zuspiel in 2 Kolonnen (siehe Lektion 7).  
— Wurf- und Dribbelwettbewerb: 2 Mannschaften auf der Mittellinie, Gesicht gegen den eigenen Korb gerichtet. Jede Mannschaft hat 1 Ball. Die ersten dribbeln zum Korb, Etwurf, kommen dribbelnd zurück, Ballabgabe an den nächsten. Welche Mannschaft erzielt die ersten 20 Körbe?

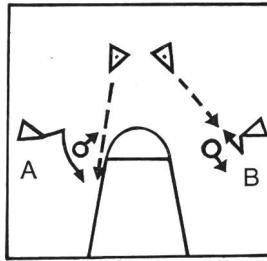


Den Gegner umlaufen:

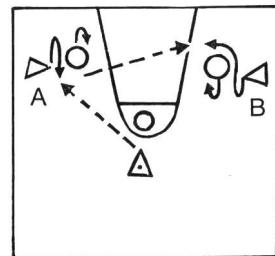
— Auf 1 Glied, ohne Ball, mit Verteidiger, Hände auf dem Rücken! Gegner mit einer Täuschung oder schnellem Antritt umlaufen; zurück, die Rollen vertauschen.



— 2, wovon einer Ballverteiler ist — gegen 1: B versucht seinen Verteidiger zu beschäftigen (1 bis 2 Schritte nach aussen vortäuschen, dann zurückkommen, Zuspiel im bevorzugten Abschnitt aufnehmen). A, nach Täuschung, umläuft den Gegner, erhält den Ball und wirft Korb.

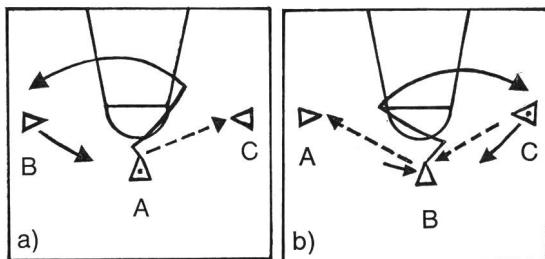


— 3 gegen 3 unter dem Korb: Der Ballverteidiger macht ein Zuspiel zu A, der seinen Gegner beschäftigt hat, der andere Flügel umläuft den Gegner und bekommt den Ball von A zugespielt. Einwurf.



— 3 gegen 1 oder 2 unter dem Korb: Den Verteidiger umlaufen, Platz mit einem Flügel vertauschen. A spielt zu C, umläuft seinen Gegner, läuft zum Korb und nimmt den Platz von B ein, der den freigewordenen Platz von A besetzt hat. Der Ball kommt wieder zum Mittelspieler, Zuspiel auf die andere Seite usw.

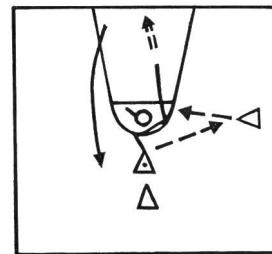
△ ♡  
⊕ ▶  
1  
1 1 1



⊕ ▶

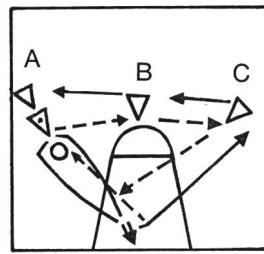
«Gib und Geh»

— Nach dem Zuspiel umläuft der Spieler seinen Gegner, läuft unter den Korb, erhält den Ball zurück. Einwurf.



— «Gib und Geh» indirekt: A spielt B zu. A umläuft den Gegner und erhält den Ball von C zugespielt.

4. Spiel-  
vorbereitung  
10 Minuten

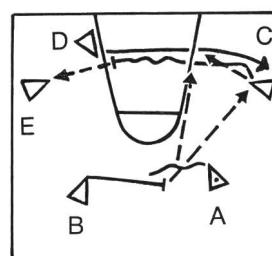


5 Spieler oder mit Gegner unter dem Korb: Dem Ballträger entgegenlaufen, Kreuzen unter dem Korb:

— B geht dem Ballträger A entgegen, bekommt den Ball von A; B spielt zu Flügel C oder D, der den Platz gewechselt hat. Sobald D im Ballbesitz ist, kreuzt C mit ihm und geht unter den Korb.

5. Spiel 30 Minuten

5 gegen 5: Die Aufstellung der Spieler beobachten und einschreiten, wenn eine schlechte Spielauf-





**2. Ergänzendes Konditionstraining** 10 Minuten  
Mehr-Sprünge im Dreisprungrhythmus, links-links-rechts-rechts, usw. ausführen.

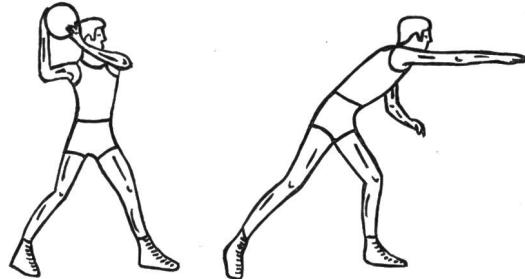
**3. Technik** 30 Minuten  
Ballbehandlung: 5 Minuten.

**Die Zuspiele:**

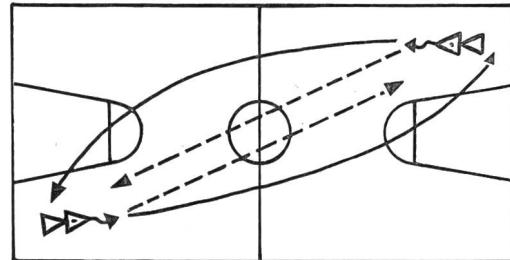
- Zu 2, Vorwärtsbewegen und den Ball zuspielen; nach dem Zuspiel Platzwechsel, usw.

Lange Zuspiele mit einer Hand:

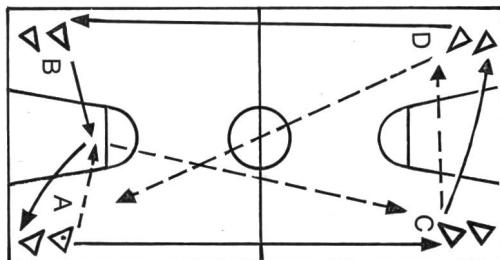
- Auf einem Glied auf beiden Seiten des Feldes: Linker Fuss vorgestellt, der Ball wird mit beiden Händen über Schulterhöhe ein wenig nach hinten gehalten. Den Ball mit einer Hand dem gegenüberstehenden Partner zuwerfen.



- Eine Gruppe von Spielern steht sich in der gegenüberliegenden Ecke des Feldes gegenüber, 2 Bälle: Beginn mit einem Dribbel; langes Zuspiel mit einer Hand zum gegenüberstehenden Spieler, und hinter der gegenüberstehenden Kolonne anschliessen.

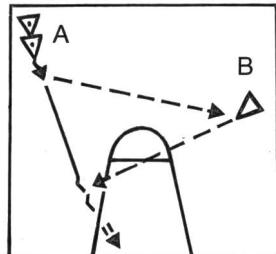


- 2-3 Spieler in jeder Ecke des Feldes, 1-2 Bälle: A spielt B zu, der vorgerückt ist. B führt ein langes Zuspiel schräg zu C aus, der den Ball auf die andere Seite des Feldes spielt, D, langes Zuspiel schräg an den Ausgangspunkt. Nach jedem Zuspiel stellen sich die Spieler hinter der folgenden Gruppe an.



**Zuspiel mit einer Hand und Wurf:**

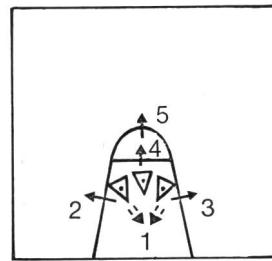
- A dribbelt, spielt B zu, läuft unter den Korb, um den Ball zurückzuerhalten und wirft ein.



**Wurf aus dem Stand:**

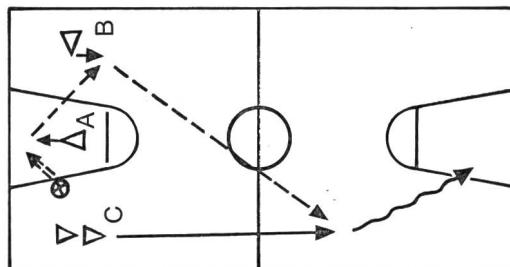
- Wettbewerb: Eine Mannschaft unter jedem Korb mit je 2 Bällen: Wurf auf den Korb von bestimmten Zonen aus: Die Spieler beginnen frei von

der Zone 1 zu werfen. Wenn ein Korb erzielt ist, werfen sie von der Zone 2, 3, 4, 5.



**Gegenangriff:**

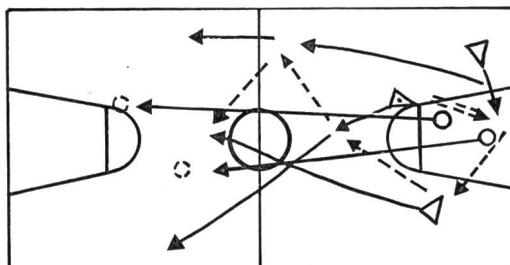
- Form eines indirekten Gegenangriffes:  
A nimmt den Ball auf, spielt B zu, der sich freigestellt hat, spielt mit einer Hand C zu, der Richtung Korb losspurte.



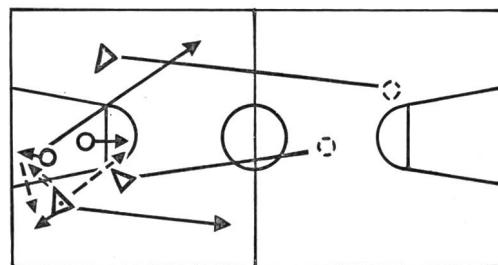
**4. Spielvorbereitung**

10 Minuten

- 3 gegen 2 Verteidiger: Wenn die Angreifer einen Korb erzielen, ziehen sich die zwei Verteidiger unter den andern Korb zurück, während die 3 Angreifer einen Angriff auf den andern Korb unternehmen.



- Wenn die 3 Angreifer keinen Korberfolg zu verzeichnen haben, ziehen sich die beiden Partner des Werfers als Verteidiger unter den andern Korb zurück, während die beiden bisherigen Verteidiger mit dem Werfer den Angriff bilden.



**5. Spiel**

30 Minuten

- Nach der Wiederaufnahme des Balles unter dem Korb, sofort das erste Zuspiel dem freigestellten Mitspieler sichern, während beide Flügel längs der Seitenlinie zum Korb spuren. Wenn die Überzahl der Spieler über den Gegner nicht erlangt werden kann, so ist der Gegenangriff einzustellen und mit dem Positionsangriff weiterzuspielen.

(Fortsetzung folgt)