

Zeitschrift: Jugend und Sport : Fachzeitschrift für Leibesübungen der Eidgenössischen Turn- und Sportschule Magglingen

Herausgeber: Eidgenössische Turn- und Sportschule Magglingen

Band: 28 (1971)

Heft: 5

Rubrik: 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: 01.05.2026

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 \longrightarrow	Anhalten ---
Verteidiger \circ	Dribbeln $\text{---}\text{~}\text{---}\text{~}\text{---}\text{~}\text{---}$	Sternschritt $\text{---}\text{~}\text{---}\text{~}\text{---}\text{~}\text{---}\text{~}\text{---}$
Leiter \oplus	Weg des Balles beim Zuspiel $\text{---}\text{~}\text{---}\text{~}\text{---}\text{~}\text{---}$	Korbwurf $\text{---}\text{~}\text{---}\text{~}\text{---}\text{~}\text{---}\text{~}\text{---}$

Anregung des Blutkreislaufes \heartsuit	Kraft Arme $\text{---}\text{~}\text{---}\text{~}\text{---}\text{~}\text{---}$
Ausdauer \heartsuit	Kraft Beine $\text{---}\text{~}\text{---}\text{~}\text{---}\text{~}\text{---}$
Geschicklichkeit \oplus	Kraft Bauch $\text{---}\text{~}\text{---}\text{~}\text{---}\text{~}\text{---}$
Beweglichkeit \triangle	Kraft Rücken $\text{---}\text{~}\text{---}\text{~}\text{---}\text{~}\text{---}$
Schnellkraft \blacktriangleright	

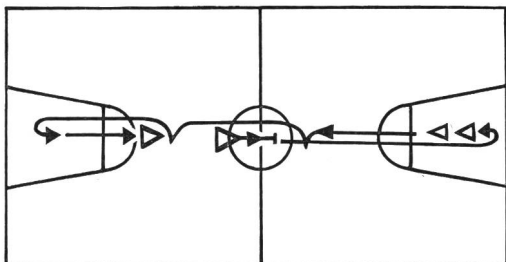
8. Lektion

Wichtigstes technisches Element:
Antritt- und Richtungswechsel

- Einlaufen** 10 Minuten
 — Traben und Laufen im Wechsel mit Freiübungen
 — Hüpfen, auf Pfiff losspurten.
- 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.
- 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.



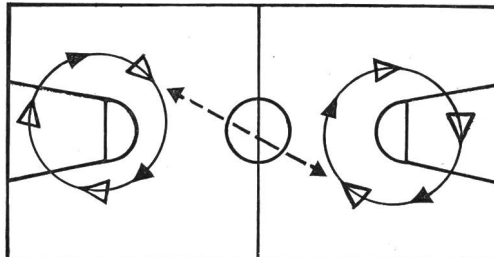
- Gegner hat die Hände auf dem Rücken. Durch Antritte und Richtungswechsel versuchen, den Gegner zu überlaufen. Der Verteidiger versucht durch Platzwechsel in Gleitschritten zwischen dem Ballträger und Korb zu bleiben. Beim Zurückgehen Rollen vertauschen.
- Auf einem Glied. Jeder hat einen Ball. Dribbeln 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 verlangsamten 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.

- \triangle \heartsuit
- \oplus
- $\text{---}\text{~}\text{---}\text{~}\text{---}\text{~}\text{---}$
- $\text{---}\text{~}\text{---}\text{~}\text{---}\text{~}\text{---}$
- \oplus



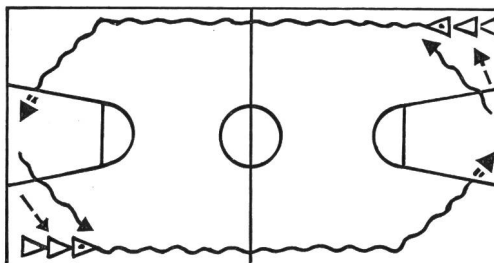
Die Zuspiele:

- 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

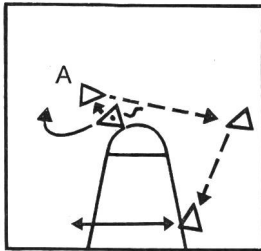
10 Minuten

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.

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

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:

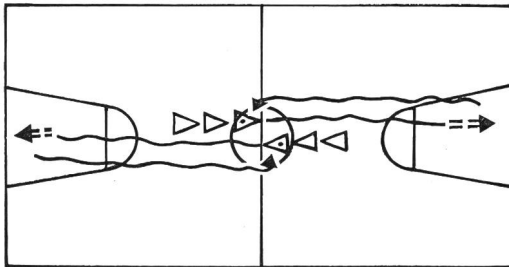
Das Umlaufen des Gegners «Gib und Geh»

- 1. Einlaufen** 10 Minuten
- Traben und Laufen im Wechsel mit Freitübungen
 - Startübungen

- 2. Ergänzendes Konditionstraining** 10 Minuten
- Serien von Schlussprüngen vorwärts über eine Schwedenbank.
 - Wettbewerb im Klettern an der Stange oder am Seil.

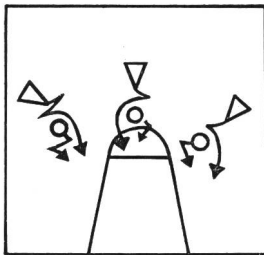
- 3. Technik** 30 Minuten
- Ballbehandlung: 5 Minuten.

- Wurf — Zuspiel — Dribbel:
- Übungen des Korbwurfes 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, Einwurf, kommen dribbelnd zurück, Ballabgabe an den nächsten. Welche Mannschaft erzielt die ersten 20 Körbe?

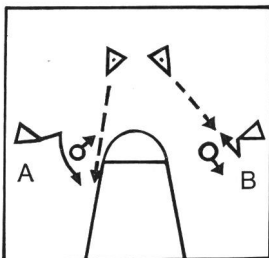


Den Gegner umlaufen:

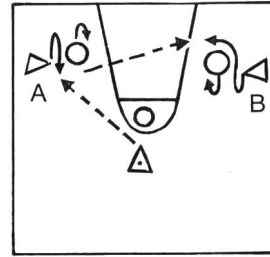
- Auf 1 Glied, ohne Ball, mit Verteidiger, Hände auf dem Rücken! Gegner mit einer Täuschung oder schnellem Antritt umlaufen; zurück, die Rollen vertauschen.



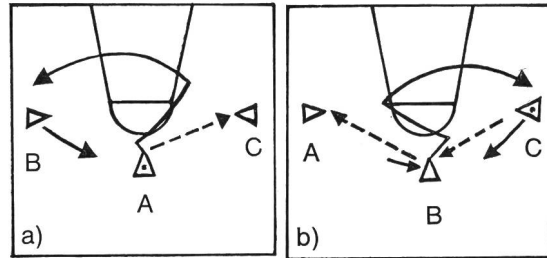
- 2, wovon einer Ballverteiler ist — gegen 1: B versucht seinen Verteidiger zu beschäftigen (1 bis 2 Schritte nach aussen vortäuschen, dann zurückkommen, Zuspiel im bevorzugten Abschnitt aufnehmen). A, nach Täuschung, umläuft den Gegner, erhält den Ball und wirft Korb.



- 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.

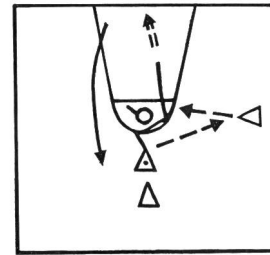


- 3 gegen 1 oder 2 unter dem Korb: Den Verteidiger umlaufen, Platz mit einem Flügel vertauschen. A spielt zu C, umläuft seinen Gegner, läuft zum Korb und nimmt den Platz von B ein, der den freigewordenen Platz von A besetzt hat. Der Ball kommt wieder zum Mittelspieler, Zuspiel auf die andere Seite usw.

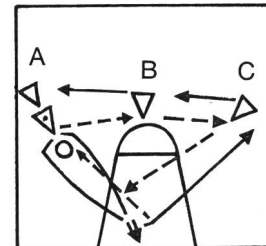


«Gib und Geh»

- 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.



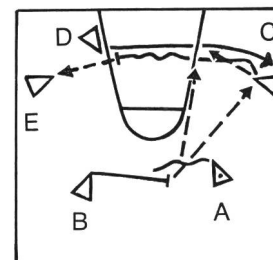
4. Spielvorbereitung
10 Minuten

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-



stellung bemerkt wird. Im Angriff die gegnerischen Verteidiger mit Täuschungen beschäftigen, (1 bis 2 Schritte auf die entgegengesetzte Seite des Ballträgers, sei es, um sich auf ein Zuspiel vorzubereiten oder um den Gegner zu umlaufen.

10. Lektion

Wichtigstes technisches Element:
Das Umlaufen des Gegners (Fortsetzung) und die «Schere»

1. Einlaufen 10 Minuten

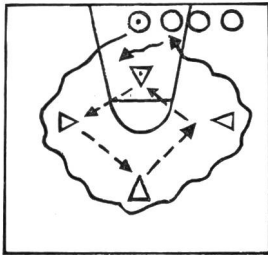
— Traben und Laufen im Wechsel mit Freiübungen
— Laufspiel: Die Spieler bilden in Bauchlage einen Kreis; sie sind nummeriert und in 2 Mannschaften aufgeteilt; bei Nennung einer Nummer erheben sich die zwei betreffenden Spieler, um eine Runde zu absolvieren. Der Schnellste erhält für seine Mannschaft 1 Punkt.

2. Ergänzendes Konditionstraining 10 Minuten

— Hüpfen, zur Wand gekehrt. Hochspringen auf 2 Zeiten. Die Markierung mit gestreckter Hand überbieten (30—40 cm).
— An der Sprossenwand in Hängelage, gegenüber ein Partner mit ausgestreckten Armen: Die Beine anheben und kreisen um die Arme des Partners.

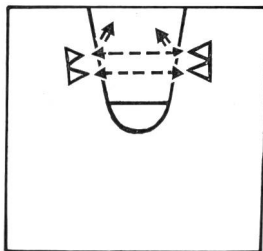
3. Technik 30 Minuten

Ballbehandlung: 5 Minuten
Zuspiele und Dribbel:
— Wettbewerb: Eine Mannschaft bildet einen Kreis und lässt den Ball so oft als möglich im Kreis zirkulieren, während die andere Mannschaft auf einer Linie ausserhalb des Kreises den gleichen Weg mit Dribbeln macht (Stafette).



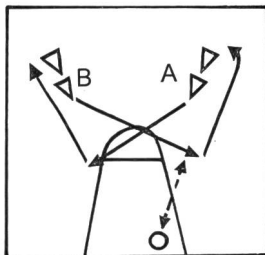
Sprungwürfe:

— 2 Partner auf jeder Seite des Freiwurframes postiert, spielen sich den Ball zu: auf Pfiff führt einer der beiden einen Sprungwurf aus. Anschließend ziehen sie allmählich vom Korb entfernt.



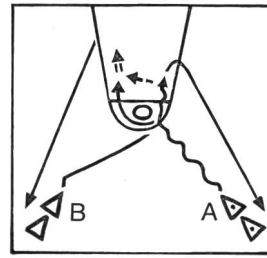
Schere:

— A läuft schräg nach vorne, B kreuzt hinter ihm und erhält ein Zuspiel vom Leiter.

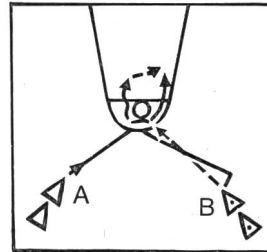


— Mit Gegner: A dribbelt schräg nach vorne, hält vor seinem Gegner an, Rücken gegen ihn, während B vor ihm kreuzt, um den Ball aus seiner Hand zu erhalten. B setzt seinen Weg dribbelnd

fort, spielt alsdann A den Ball zu, der, nachdem er um seinen Gegner eine Drehung gemacht hat,



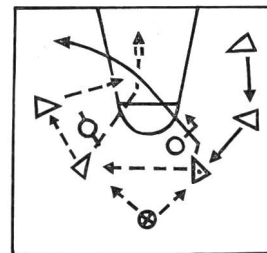
unter den Korb läuft. 2. Möglichkeit: A stellt sich vor einen Gegner und kehrt ihm den Rücken zu; B spielt ihm den Ball zu, folgt seinem Zuspiel und kreuzt vor A, um den Ball wieder zu erhalten, usw.



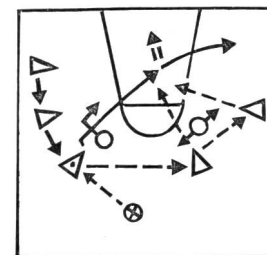
4. Spielvorbereitung 10 Minuten

Umlaufen des Gegners, «Gib und Geh». Ausgleichen der Mannschaft:

— Die Mannschaft ist in Hufeisenformation aufgestellt mit einer starken und schwachen Seite. Der hintere Spieler auf der starken Seite erhält den Ball vom Leiter, spielt auf die andere Seite zu, läuft schräg Richtung Flügel auf die schwache Seite. Seine 2 Partner auf der rechten Seite ziehen sich zurück, um die Mannschaft hinten wieder auszugleichen. Durch diesen Platzwechsel wird der andere Sektor verstärkt.



— Zuerst diese Bewegungen üben. In der Folge Zuspiel anschliessen durch ein direktes oder indirektes «Gib und Geh».



5. Spiel 30 Minuten

Mit einer nicht zu engen Manndeckung. In Hufeisenformation angreifen mit dem Ziel, eine Überzahl von Spielern in einem Sektor zu bilden mit Ausgleichsbewegungen der hinteren Mannschaft.

11. Lektion

Wichtigstes technisches Element:
Der Gegenangriff

1. Einlaufen 10 Minuten

— Traben und Laufen im Wechsel mit Freiübungen
— Stafettenlauf, um ein Fähnchen wenden.

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

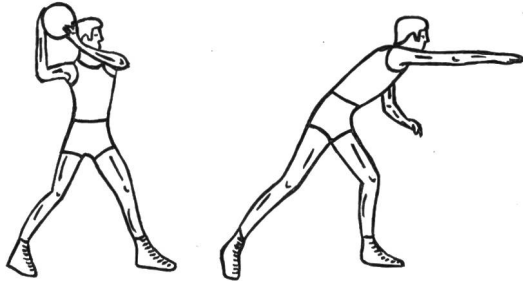
3. Technik 30 Minuten
 Ballbehandlung: 5 Minuten.

Die Zuspiele:

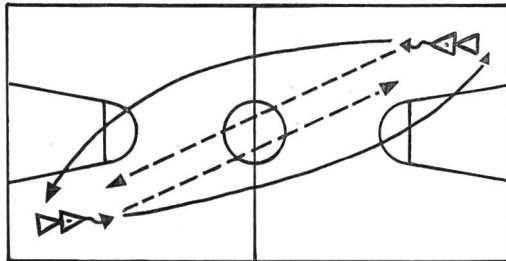
— Zu 2, Vorwärtsbewegen und den Ball zuspieren; nach dem Zuspil Platzwechsel, usw.

Lange Zuspiele mit einer Hand:

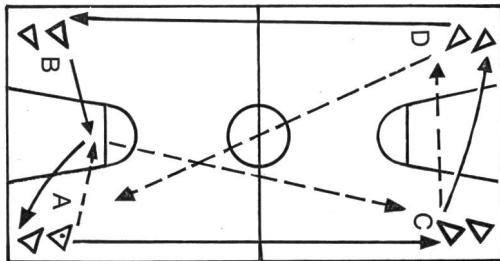
— Auf einem Glied auf beiden Seiten des Feldes: Linker Fuss vorgestellt, der Ball wird mit beiden Händen über Schulterhöhe ein wenig nach hinten gehalten. Den Ball mit einer Hand dem gegenüberstehenden Partner zuwerfen.



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

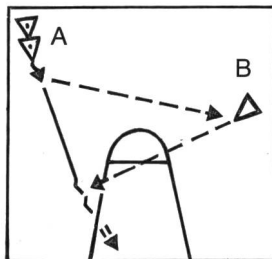


— 2-3 Spieler in jeder Ecke des Feldes, 1-2 Bälle: A spielt B zu, der vorgerückt ist. B führt ein langes Zuspil schräg zu C aus, der den Ball auf die andere Seite des Feldes spielt, D, langes Zuspil schräg an den Ausgangspunkt. Nach jedem Zuspil stellen sich die Spieler hinter der folgenden Gruppe an.



Zuspil mit einer Hand und Wurf:

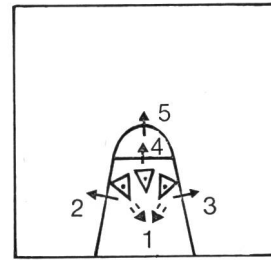
— A dribbelt, spielt B zu, läuft unter den Korb, um den Ball zurückzuerhalten und wirft ein.



Wurf aus dem Stand:

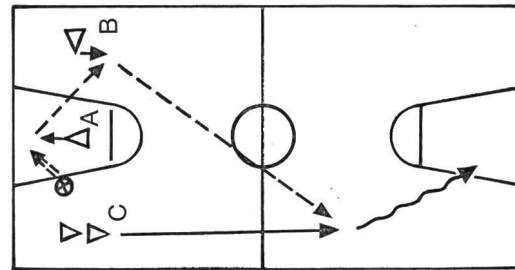
— Wettbewerb: Eine Mannschaft unter jedem Korb mit je 2 Bällen: Wurf auf den Korb von bestimmten Zonen aus: Die Spieler beginnen frei von

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



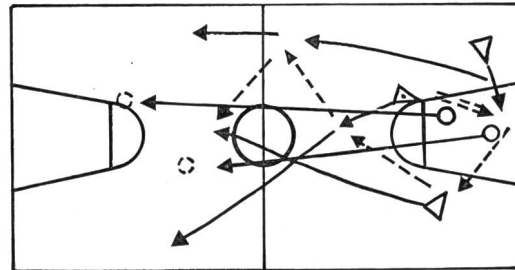
Gegenangriff:

— 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 lossprintet.

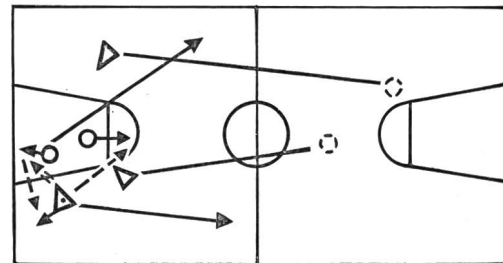


4. Spielvorbereitung 10 Minuten

— 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 Zuspil dem freigestellten Mitspieler sichern, während beide Flügel längs der Seitenlinie zum Korb spurten. Wenn die Überzahl der Spieler über den Gegner nicht erlangt werden kann, so ist der Gegenangriff einzustellen und mit dem Positionsangriff weiterzuspielen.

(Fortsetzung folgt)