

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

Herausgeber: Eidgenössische Turn- und Sportschule Magglingen

Band: 28 (1971)

Heft: 6

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: 29.01.2026

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

Basketball (IV) *

(Schluss)

Einführung in das Basketballspiel und seine Technik







Versuch eines Stoffprogrammes I für Basketball «Jugend + Sport»





* Siehe auch «Jugend+Sport» 1, 2, 5/1971

J. Studer

Zeichnungen: J.-F. Studer

Übersetzung: O. Kündig

Angreifer	△	Weg des Spielers		Anhalten	
Verteidiger	○	Dribbeln		Sternschritt	
Leiter	⊕	Weg des Balles beim Zuspield		Korbwurf	

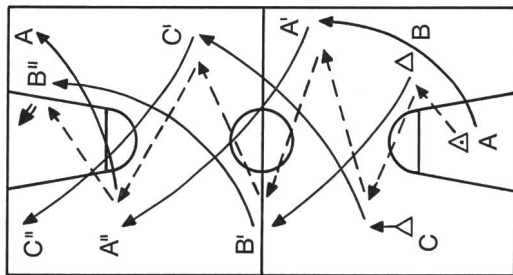
Anregung des Blutkreislaufes	♡	Kraft Arme	
Ausdauer	♥	Kraft Beine	
Geschicklichkeit	⊕	Kraft Bauch	
Beweglichkeit	△	Kraft Rücken	
Schnelligkeit	▶▶		

12. Lektion

Wichtigstes technisches Element:

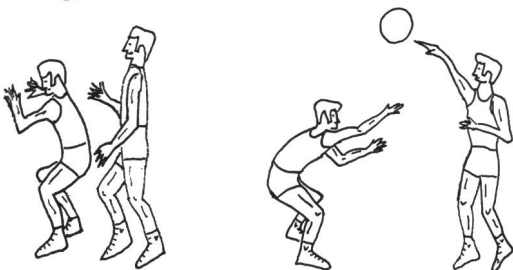
Der Abpraller (Rebound)

1. **Einlaufen** 15 Minuten
 - Traben und Laufen, im Wechsel mit Freiübungen.
 - 3 Glieder, Front zur Wand, das erste Glied wirft den Ball gegen die Wand, das zweite folgt dem Wurf, springt hoch und stösst den Ball an die Wand zurück usw. Nach dem Wurf schliesst der Spieler wieder im hinteren Glied an. Welche Gruppe macht zuerst 10 Abprallwürfe ohne den Ball zu verlieren.
 - Zu zweit, 1 Ball: Die ersten dribbeln ca. 10 m und legen den Ball auf einer Linie ab und kehren zu ihrem Ausgangspunkt zurück, um ihren Partner mit Handabschlagen starten zu lassen; Nr. 2 holt den Ball und dribbelt zurück und übergibt den Ball Nr. 1 usw. Welche Mannschaft beendet zuerst 5 Durchläufe hin und zurück?
2. **Ergänzendes Konditionstraining** 5 Minuten
 - Zu zweit, Gesicht gegeneinander, Hand in Hand mit ausgestreckten Armen, 12mal beugen und strecken der Arme in 2 Serien.
3. **Technik** 30 Minuten
 - Würfe:
 - Distanzwurf von beiden Seiten des Korbes üben; der Spieler unter dem Korb gibt den Ball zurück.
 - Zuspiele:
 - Rasche Platzwechsel; der Angriff zu dritt (Criss-Cross): A in der Mitte spielt den Ball zum Flügel B, läuft hinter diesem nach vorn, um einen Vorsprung auf den Flügel C zu gewinnen, der unterdessen den Ball von B erhalten hat usw. Achten, dass hinter dem Spieler, der den Ball erhalten hat, gekreuzt wird.

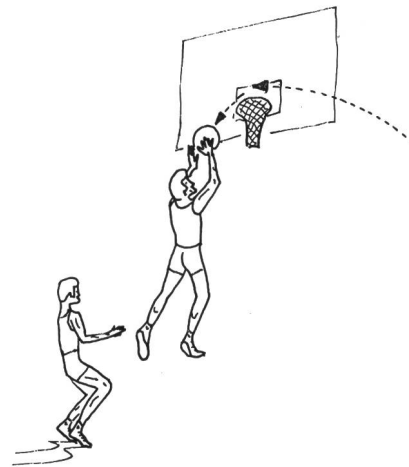


Abpraller:

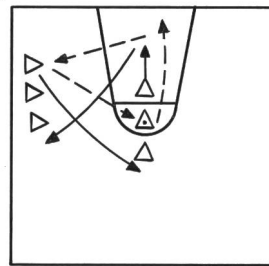
- Zu zweit, Gesicht gegeneinander, 1 Ball: Ein Spieler wirft den Ball gegen die Wand und versucht diesen wieder zu erlangen; sein Gegner, der verteidigt, kehrt sich um und versucht dem Gegner den Weg zu sperren, um den Ball vor ihm zu fangen.



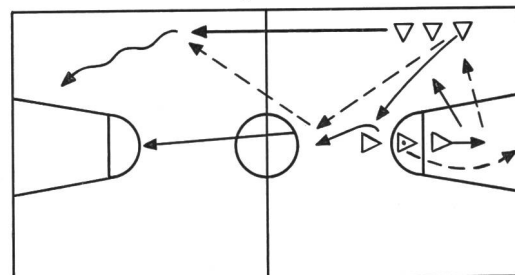
- In Kolonne, schräg zum Korb; nachdem der Lehrer den Ball ans Spielbrett geworfen hat, nimmt der Spieler den Ball im Sprung auf und wirft ihn in den Korb.



- Wiederaufnahme des Abprallers und Zuspriel nach aussen: 1 Kolonne direkt vor dem Korb, die andere Kolonne in der Nähe der Seitenlinie: Nr. 2 der 1. Kolonne wirft den Ball gegen das Spielbrett; Nr. 1 nimmt den Ball auf und wirft diesen dem Spieler an der Seitenlinie zu; von der Seitenlinie wirft der Ball dem Spieler Nr. 2 der anderen Kolonne zugeworfen; dieser wirft den Korb usw. Nach diesem Wurf wechselt Nr. 1 die Kolonne.



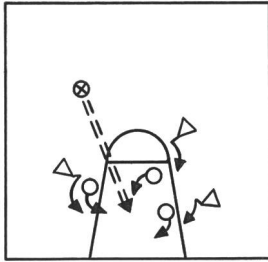
- Gleiche Übung, mit mehreren Bällen, aber der Ball wird nachher dem letzten Spieler der 1. Kolonne zugeworfen der in Richtung auf den anderen Korb startet, wobei ihn der letzte Spieler der Seitenkolonne begleitet.



4. Spielvorbereitung

10 Minuten

- 3 gegen 3 + Ballverteiler, Abprallerspiel; 1 Ball:
 - ⊗ spielt den Ball 1- oder 2mal den Angreifern zu, die ihn zurückspielen müssen, um den Angreifern zu erlauben, ihre Position einzunehmen und sich freizustellen. ⊗ wirft auf den Korb, die Verteidiger kehren sich und nehmen den Ball wieder auf, was ihnen 1 Punkt einträgt. Wenn es den Angreifern gelingt den Ball zu erlangen, können sie einen neuen Versuch unternehmen und so 2 Punkte erzielen. Hierauf werden die Rollen gewechselt. Welche Mannschaft erzielt zuerst 10 Punkte?



5. Spiel

30 Minuten

- Zwischen zwei Mannschaften, die nicht nachlassen die Abpraller im Angriff wie in der Verteidigung aufzunehmen. Der Verteidigung das Dreieck des «Rebounding» erläutern. Den Verantwortlichen des «Rebounding» im Angriff bezeichnen.

13. Lektion

Wichtigstes technisches Element:
Die Zonenverteilung

1. Einlaufen

15 Minuten

- Leichtes Traben und Laufen, im Wechsel mit Freübungen.

2. Ergänzendes Konditionstraining

- Siehe Ziff. 6

3. Technik

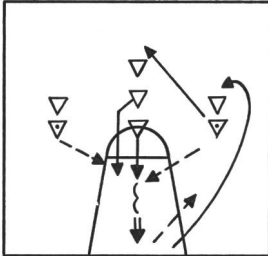
15 Minuten

Ballbehandlung:

- 5 Minuten

Würfe und Zuspiele:

- 3 Kolonnen vor dem Korb, 2 Bälle: die mittlere Kolonne wirft von unten; die anderen Kolonnen spielen zu.

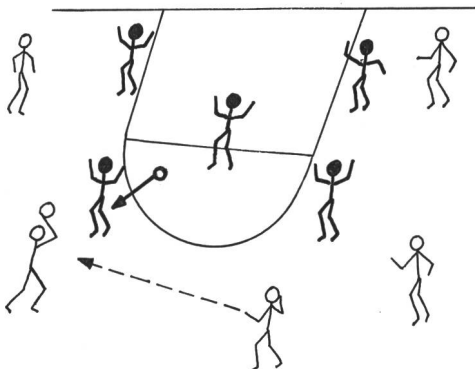
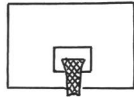


4. Spielvorbereitung

15 Minuten

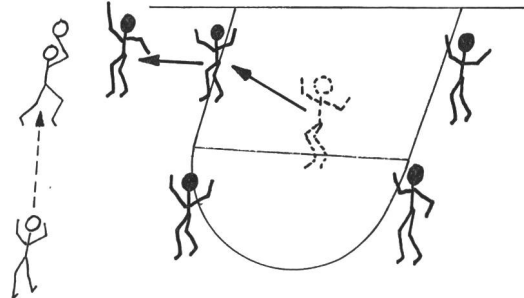
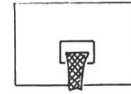
- 5 gegen 5 unter einem Korb:

- Die Zonenverteilung: Die Mannschaft in einer 2-1-2-Aufstellung; die Verteidiger müssen sich solidarisch fühlen, jeder Verteidiger ist für den Ballbesitzer, der in seine Verteidigungszone eindringt, verantwortlich.



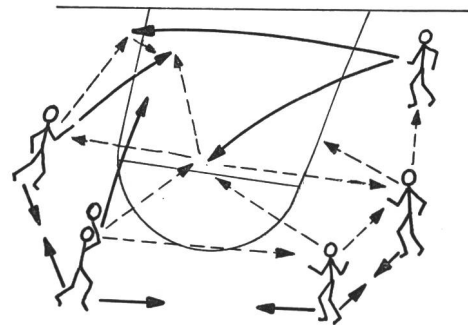
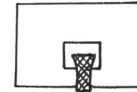
Wichtig:

Darauf achten, dass sich immer 2 Verteidiger zwischen Ball und Korb befinden. Je nach Notwendigkeit wird diese Anordnung abgeändert. Beispiel: Der linke Flügel, der ein guter Distanzwürfer ist, wird vom rechten Verteidiger markiert der vorrückt; dies zieht ein Wechsel des Mittelverteidigers nach sich, der den verlassenen Platz seines Partners einnimmt.



- Im Angriff: Der Angreifer in Hufeisenform rund um die Verteidigung aufstellen mit einem Spieler der ständig Platz wechselt

- a) als Pivotspieler unter dem Korb
- b) als Postspieler auf der Freiwurflinie, Rücken zum Korb.



Ein genaues Weiterleiten des Balles um die Verteidigung herum verlangen; um diese zu zwingen, ständig ihre Aufstellung zu ändern. Gleichzeitig die Platzwechsel des Partners in der Verteidigung verfolgen, der mit Passen bedient wird, wenn er eine gute Position einnimmt. Sich angewöhnen aus Distanz zu werfen, und seinem Wurf nachgehen, um den Ball nach einem Abpraller wieder aufzunehmen.

5. Spiel

20 Minuten

- Wenn notwendig das Spiel unterbrechen, um Ratschläge zu erteilen; z. B. wenn die Angreifer einen Widerwillen zeigen Distanzwürfe anzubringen und ihren Würfen nicht nachgehen.

6. Konditionstest, 1. Teil

30 Minuten

- Den 1. Teil des Konditionstestes mit folgenden Übungen durchführen, z. B.:

- Pendellauf
- Halten in Beugehang
- Rumpfbeugen vw
- Weitsprung aus Stand

14. Lektion

Wichtigstes technisches Element:

Der Angriff gegen die Zonenverteidigung/
Wurfschirm

1. Einlaufen

10 Minuten

- Leichtes Traben und Laufen, im Wechsel mit Freübungen.

2. Ergänzendes Konditionstraining

— Siehe Ziff. 6

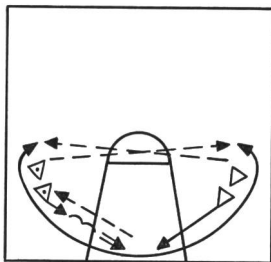
3. Technik

10 Minuten

Ballbehandlung:
— 5 Minuten

Würfe und Zuspiele:

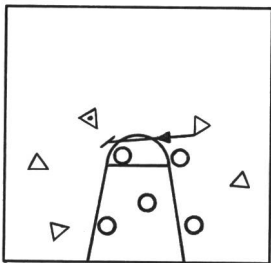
- 2 Kolonnen, 2 Bälle: 1 Kolonne wirft, die andere spielt zu, während sich die letzten der beiden Kolonnen den Ball zuspielen.



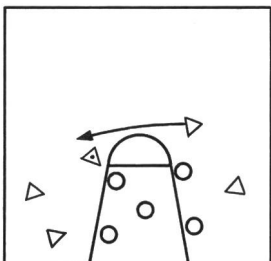
4. Spielvorbereitung

5 gegen 5 unter einem Korb:

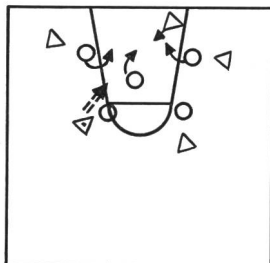
- Den Ballwerfer abschirmen: Der Partner kann sich zwischen dem Ballträger und seinem Verteidiger aufstellen und ihm so erlauben
 1. auf den Korb zu werfen ohne gestört zu werden,
 2. ein Umgehen des Gegners zu ermöglichen.



- Der Ballträger wird durch einen Verteidiger bedrängt, sein Partner stellt sich hinter ihn; er spielt ihm den Ball zu und dient ihm so als Schirm.



- In der Verteidigung: Bei einem Distanzwurf kehren sich die beiden Verteidiger und der Mittelverteidiger um, und bilden unter dem Korb ein Dreieck, um den Ball vom Brett aufzunehmen.



5. Spiel

20 Minuten

Das Spiel unterbrechen, um Ratschläge zu erteilen:

- In welchem Augenblick ein Schirm notwendig ist, oder z. B.
- wann ein Dreieck erstellt wird, um den Ball aufzunehmen.

6. Konditionstest, 2. Teil

40 Minuten

Den 2. Teil des Konditionstests durchführen mit

— 50 m Lauf

— Ausdauerprüfung

15. Lektion

Wichtigstes technisches Element:

Hakenzuspiel und Hakenwurf

1. Einlaufen

10 Minuten

- Leichtes Traben und Laufen, im Wechsel mit Freiübungen.
- Laufspiel: Die Spieler sind auf dem ganzen Feld paarweise in Bauchlage aufgeteilt; 2 Spieler verfolgen sich. Der verfolgte Spieler ist in Sicherheit, sobald er sich neben ein Paar hinlegt. Sogleich erhebt sich der neben ihm liegende Spieler und verfolgt den andern.

2. Ergänzendes Konditionstraining

5 Minuten

- Auf den Knien, Hände auf dem Boden aufgestützt: 2 Serien zu 10 Armbeugen, wobei der Rumpf kreisförmig vorwärts und rückwärts bewegt wird.

3. Technik

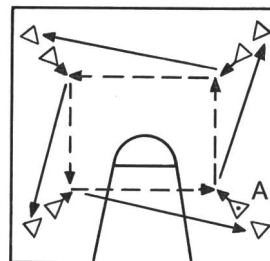
20 Minuten

Ballbehandlung:

— 5 Minuten

Zuspiele:

- Vier Spielergruppen in viereckiger Aufstellung: A spielt B zu, der 2 bis 3 Schritte entgegenkommt, um sich der nächsten Gruppe hinten anzuschließen; B macht ein längeres Zuspiel, usw.

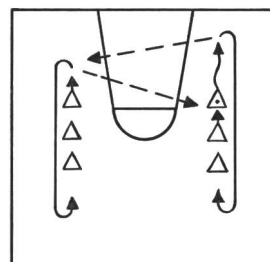


Hakenzuspiele:

- Mehrere Gruppen bewegen sich mit einem Ball in Kolonnen längs der Seitenwände vorwärts. Den Ball seitwärts mit der rechten Hand heben, linker Fuss als Stützbein; Ball über Kopfhöhe heben und ihn dem nächstfolgenden Spieler mit Hilfe der Seitenwand durch eine Peitschbewegung der Hand zuwerfen.



- 2 Kolonnen, 1 Ball: Vorwärtsgehen und den Ball mit einem Hakenpass einem Spieler der andern Kolonne zuwerfen; nachher den Platz am Schluss der Kolonne einnehmen.



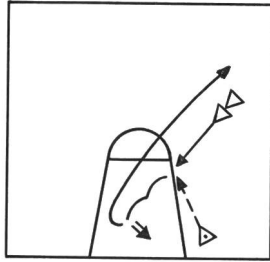
Der Hakenwurf:

- In Einerkolonne schräg zum Korb, 1 Spieler unter dem Korb, 1 oder 2 Bälle; die Spieler laufen gegen den Korb. Auf der Höhe der Freiwurfgasse bekommen sie den Ball und bringen den Hakenwurf, ohne das Gleichgewicht zu verlieren. An-

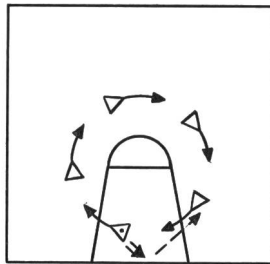




schliessend den Ball an den Verteiler zurückspielen.



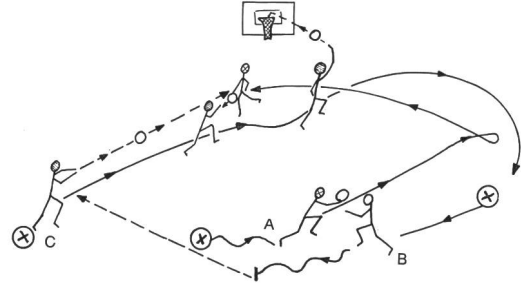
- Sich mit einer ungeraden Zahl von Spielern unter dem Korb in einem Kreis bewegen: Der Erste führt einen Hakenwurf aus, gefolgt von einem anderen Spieler, welcher den Ball wieder aufnimmt und ein Hakenzuspiel zum nächsten anbringt. Dieser wirft den Korb usw.



4. Spielvorbereitung

10 Minuten

- Übung zum Kreuzen und für den Hakenwurf; zu dritt ohne, dann mit Verteidiger: A als Ballträger kreuzt mit den Flügeln B, dieser spielt weiter an den Flügel C. A hat seinen Weg gegen den Flügel hin fortgesetzt, ändert dann plötzlich die Richtung, läuft direkt gegen den Korb, wo er von C den Ball erhält. C folgt seinem Zuspiel, kreuzt mit A, erhält den Ball zurück und bringt einen Hakenwurf an.



5. Spiel

45 Minuten

Wenn möglich, ein Turnier mit 3 Mannschaften durchführen:

- Die Spielführer bestimmen und sie auf ihre Aufgaben vorbereiten. Den Reservespielern Aufgaben übertragen, z. B. notieren der Wurfpositionen von denen aus die Körbe erzielt wurden.

16. Lektion

Basketballtest I

1. Einlaufen

- Traben und Laufen im Wechsel mit Freiübungen.
- Ballbehandlung

2. Fachprüfung I

- Den Basketballtest erläutern und üben (15 Minuten).
- Die Prüfung durchführen.

3. Spiel

Mit einem Spiel die Prüfung beenden und die Resultate bekanntgeben.

Duldsamkeit bei Diskussionen?

Das Wesen der Duldsamkeit können die schönen Worte des jetzigen Tübinger Philosophen Otto Friedrich Bollnow darlegen:

«Im Geiste des aufgeklärten Jahrhunderts entwickelte sich die allgemeine Duldsamkeit gegenüber den Anschauungen und Überzeugungen des andern Menschen, die wir seitdem als unentbehrliche Kennzeichen aller wahren Humanität betrachten müssen. Im Unterschied zu dem stets engstirnigen Fanatismus, der im Andersdenkenden gleich einen schlechten Menschen sieht, ist

hier die Möglichkeit des eigenen Irrtums und die grundsätzliche Gleichberechtigung widerstreitender Meinungen von Anfang an mit einbegriffen, ohne dass dies in Gleichgültigkeit übergeht und ohne dass darum die Entschiedenheit im eigenen Tun aufgehoben würde. In diesem Sinn ist die Duldsamkeit in der Tat eine schwer zu erwerbende Tugend, die sich erst in reif gewordenen Kulturen ausbilden und deren Verlust seitdem als unfehlbares Zeichen für den Rückfall in eine neue Barbarei gelten kann.»