

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

Herausgeber: Eidgenössische Turn- und Sportschule Magglingen

Band: 31 (1974)

Heft: 10

Artikel: BASKETBALL : erzieherisches Spiel/Spiel zur Erholung

Autor: Boucherin, Jean-Pierre / Mrazeg, C. / Bourquin, S.

DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-994986>

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: 22.02.2026

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

AUS DER PRAXIS – FÜR DIE PRAXIS

BASKETBALL: Erzieherisches Spiel / Spiel zur Erholung

Jean-Pierre Boucherin

in Zusammenarbeit mit: C. Mrazeg, Experte J + S
S. Bourquin, Experte J + S
G. Hefti, ETS

Übersetzung: M. Roth

Ratschläge für jedermann, der dieses Spiel lernen möchte.

1. Bemerkungen

Dieser kleine Führer ist vor allem für Lehrer gedacht, die gerne eine methodische Einführung ins Basketballspiel haben möchten. Sie werden hier alle taktischen und technischen Grundfertigkeiten vorfinden, wie sie auch bei der Schulung verwendet werden.

Diese Zusammenstellung der Grundelemente könnte ebenfalls unter dem Titel «Einführung in das Basketballspiel in 8 Lektionen» erscheinen.

Nach dieser ersten erworbenen Grundlage kann sich der Lehrer weiterbilden und die Schulung und das weitere Training aus den speziellen Büchern, unter der Rubrik «Literaturverzeichnis» am Ende dieses Artikels aufgeführt, entnehmen. Diese Ratschläge sind auf unser Land abgestimmt, wo das Basketballspiel im Schulprogramm vorgesehen ist, manchmal auch gespielt, jedoch wenig unterrichtet wird. Die Jugend kommt spät zur Einführung in das Basketballspiel und meistens mit spezifischen Gewohnheiten und Reaktionen aus andern, mehr bekannten Mannschaftsspielen, was grosse Anfangsschwierigkeiten mit sich bringt. Diese Schwierigkeiten zeigen sich immer wieder beim Kennenlernen der Spielidee; der Sinn für die Regeln ist mangelhaft und ungenügend oder noch schlimmer, von andern Mannschaftsspielen ausgeliehen. Deswegen musste das Kapitel über die Spielregeln um einiges verlängert werden.

Die Grundelemente sind in ihrer Idealform abgebildet und beschrieben, um eine perfekte Ausführung zu gewährleisten, so wie Meister dieses Spiel ausführen. Der Lehrer sollte sich gedanklich die Bilder der Grundelemente vorstellen und mit Hilfe der aufgeführten wichtigen Punkte eine methodische Aufbaureihe zusammenstellen. Die Aufbaureihe sollte dem technischen und geistigen Niveau der Schüler angepasst sein.

Durch die vielen Bilder und Photographien, die diesen Artikel bereichern, sollte sich der Lehrer ein Idealbild des technischen Bewegungsablaufes einprägen und daraus die nötigen Korrekturen ableiten, um somit einen möglichst identischen Bewegungsablauf zu erreichen.

2. Vorwort

«Der Mensch bringt im Sport seinen Kampfgeist zum Ausdruck. Kampf und alle möglichen Reaktionen der Spieler bewältigen die technischen und sportpädagogischen Probleme. Sie verleihen dem Spiel den Ausdruck von Leben, welches sich in den Studien, in der Lernphase und im Training ebenfalls abzeichnen sollte.»

A. Barrais

Einerseits erfunden für die Studenten, anderseits als Ausgleichssport für Spitzenathleten gedacht, verdient das Basketballspiel seinen Ruf als *erzieherisches Spiel* und als *Ausgleichssport* für Männer wie für Frauen. In der ganzen Welt ist es der Sport, der am meisten praktiziert wird. Gespielt durch Professionelle und Amateurspieler stösst es auf grosse Beliebtheit bei den Zuschauern. Gespielt durch Meister und wahre Künstler dieses Sportes, wird das Spiel und die Veranstaltung zu einer Varietévorstellung. Gespielt von jedermann, ist es ein Sport mit einem hohen Wert an Konditionserhalten. Gespielt in der Schule ist es ein Mittel zur Erziehung, zur Selbstbeherrschung und zur Charakterbildung.

Um aus dem Basketballspiel einen idealen Sport zu machen, bedingt es einiger Regeln, die für den Anfänger recht zahlreich und kompliziert erscheinen. Deshalb sollte der Lehrer in der Anfangsphase nur die wichtigsten Regeln anwenden, die für den Anfänger im Bereich des Möglichen stehen und auch eingehalten werden können. Später und je nach Fortschritt der Schüler können weitere Regeln eingeführt werden, um immer den Spielgedanken zu wahren.

3. Die wichtigsten Regeln

- Ein Basketballspiel wird zwischen 2 Mannschaften von 5 Spielern und 5 Ersatzspielern ausgetragen. Spieldauer: 2 x 20 Minuten effektive Spielzeit. Bei Trainingsspielen kann die Anzahl der Spieler pro Mannschaft geändert werden. Es ist auch möglich 2 gegen 2, 3 gegen 3, 4 gegen 4, spielen zu lassen, unter einem Korb oder auf dem ganzen Spielfeld.
- Ziel jeder Mannschaft ist es, den Ball in den Korb des Gegners zu werfen und die Gegenmannschaft daran zu hindern, Körbe zu erzielen sowie in den Ballbesitz zu kommen. Jeder erzielte Korb, von irgend einem Standort des Spielfeldes aus, zählt 2 Punkte. Jeder erfolgreiche Freiwurf zählt 1 Punkt.
- Ein Spiel beginnt immer mit einem Sprungball in der Mitte des Spielfeldes. Der Schiedsrichter wirft den Ball zwischen 2 Gegenspieler senkrecht in die Höhe. Die andern Spieler können sich frei im Spielfeld aufstellen, sogar in der Spielhälfte des Gegners, jedoch nicht im Innern des Mittelkreises. Bei einem Sprungball dürfen die beiden hochspringenden Gegner den Ball nicht halten, sondern müssen versuchen, diesen einem Kameraden zuzuschlagen. Der Sprungball wird ebenfalls ausgeführt bei unklaren Situationen oder wenn 2 Gegenspieler zusammen den Ball festhalten. Er wird in einem der drei Kreise, dem nächsten, ausgeführt.

4. Andere Balleingaben

Der Ball wird bei einem Foul oder sonstigen Fehler nie vom Spielfeld aus, sondern auf gleicher Höhe wo der Fehler begangen wurde, hinter der Seitenlinie, mit beiden Füßen ausserhalb des Feldes, abgespielt.

- Der Ball wird mit einer oder mit beiden Händen in irgend einer Art abgeworfen.
- Nach einem erfolgten Korbwurf pfeift der Schiedsrichter nicht und der Ball wird direkt hinter der Grundlinie wieder abgespielt.

Der Spieler kann:

- frei auf dem ganzen Spielfeld herumlaufen;
- den Ball annehmen, ihn zuspiesen, einen Korbwurf erzielen (alles mit einer oder mit beiden Händen);
- den Ball mit einer Hand prellen (Dribbling).

Die folgenden Fehler werden Fouls genannt. Sie werden bestraft durch Ballverlust. Der Gegner muss von der Seitenlinie aus abspielen.

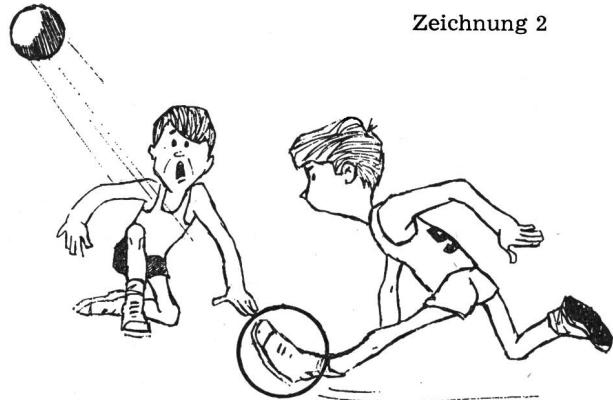
Der Spieler darf nicht:

- den Ball mit der Faust oder mit dem Fuss schlagen (es wird nicht als Fehler geahndet, wenn der Ball unbeabsichtigt den Fuss oder das Bein berührt) (siehe Zeichnungen 1 und 2);

Zeichnung 1



Zeichnung 2



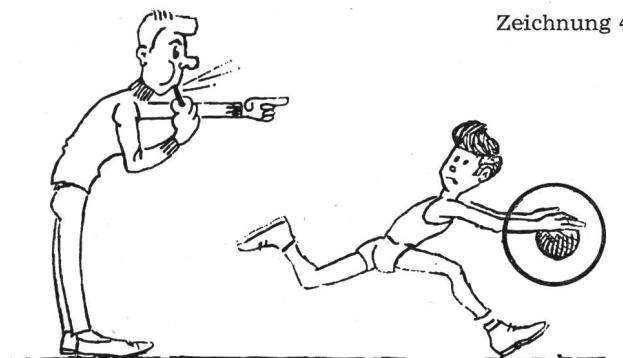
- den Ball spielen, wenn er den Boden auf oder ausserhalb der Grenzlinien berührt. Der Ball ist im Aus, wenn er einen Spieler im Aus oder den Boden auf oder ausserhalb der Grenzlinien berührt;
- beim Stoppen, im Ballbesitz, beide Füsse abheben und wieder Boden fassen, bevor er den Ball abspielt. Er kann nur den Zweitakt-Rhythmus ausführen und muss vor dem dritten Takt den Ball abspielen. Der Fuss, der am Boden bleibt, wird als Standbein für den Sternschritt erachtet. Der Sternschritt erlaubt, sich um seine eigene Achse in irgend eine Richtung zu drehen, ohne den andern Fuss jedoch vom Boden abzuheben (Zeichnung 3);

Zeichnung 3

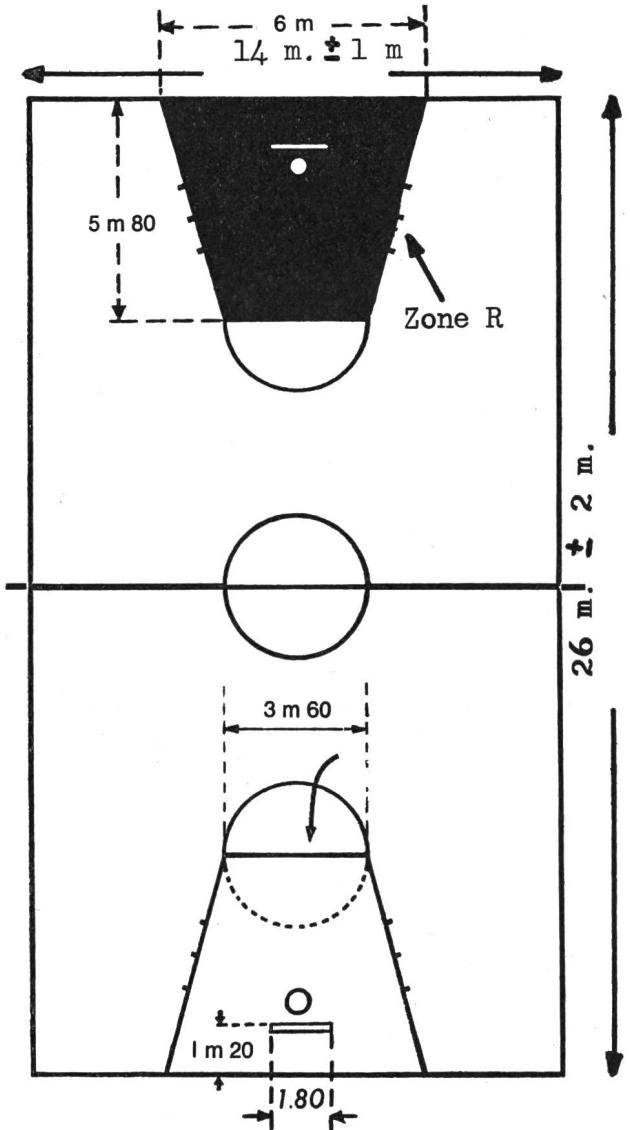


- mit beiden Händen gleichzeitig zu dribbeln beginnen, mit dribbeln weiterfahren, nachdem ein Dribbling abgestoppt wurde und der Ball in einer oder in beiden Händen gehalten wurde (Doppeldribbling) (Zeichnung 4);

Zeichnung 4



- sich mehr als 3 Sekunden im Freiwurfraum des Gegners aufhalten, wenn der Ball im Besitz der eigenen Mannschaft ist. Diese Zählweise beginnt wieder auf Null, wenn der Ball in der Zwischenzeit von einem Gegner berührt wurde oder wenn der Ball den Korb oder das Brett berührt (siehe Zone R) (Zeichnung 5);
- den Ball im Dribbling oder im Zuspiel wieder hinter die Mittellinie spielen, wenn sich der Spieler in der Angriffszone befindet (Rückkehr in die Verteidigungszone).



Zeichnung 5

5. Kontakte mit Gegnern (persönliches Foul)

Das Basketballspiel ist ein Spiel das theoretisch keinen körperlichen Kontakt zulässt. Der Spieler, der vom Schiedsrichter als der Fehlbare bezeichnet wird, muss seine Hand erheben. Der Spieler, der in einem offiziellen Spiel (2 x 20 Min.) seinen fünften Fehler begeht, muss definitiv das Spielfeld verlassen und wird durch einen Mannschaftskameraden ersetzt.

Vom erzieherischen Standpunkt her sollte man darauf bestehen, dass der fehlbare Spieler zum Zeichen des Anerkennens des Fehlers die Hand erhebt. Während eines Trainingsspiels kann die Zeit um etwa 5 bis 10 Minuten verkürzt und die Spieler nach ihrem dritten Foul vom Spielfeld verwiesen werden. Es ist ebenfalls ein Foul, wenn der Verteidiger absichtlich seinen Gegner sperrt, ihn hält, stösst oder sich an ihn klammert. Es ist ebenfalls ein Foul des Angreifers, wenn er «durch den Gegner geht», das heisst direkt in den Verteidiger hineinläuft ohne zu versuchen ihn zu umgehen.

Achtung:

Bei der Einführung gemäss der Spielregeln pfeifen, jedoch bei leichtem Kontakt mit dem Gegner nicht intervenieren. Striktes Ahnden beim «In-den-Gegner-Laufen» und bei Korbwürfen.

6. Die Bestrafungen

Wenn der Fehler unabsichtlich erfolgt, wird der Ball hinter der Seitenlinie abgespielt.

Wenn es ein beabsichtigter Fehler ist, so hat der betroffene Spieler 2 Freiwürfe zugest.

Ein Foul an einem werfenden Spieler ist immer als «Absichtliches Foul» zu betrachten.

Bei einem rohen und groben Foul kann der Spieler direkt disqualifiziert werden, das heisst er muss das Spielfeld für die ganze Dauer des Spieles verlassen.

Ein technischer Fehler wird auch demjenigen Spieler angerechnet, der sich ausserhalb des Spielfeldes unsportlich benimmt. Diese Fehler werden zu den persönlichen Fehlern hinzugezählt und unterstehen der gleichen Bestrafung.

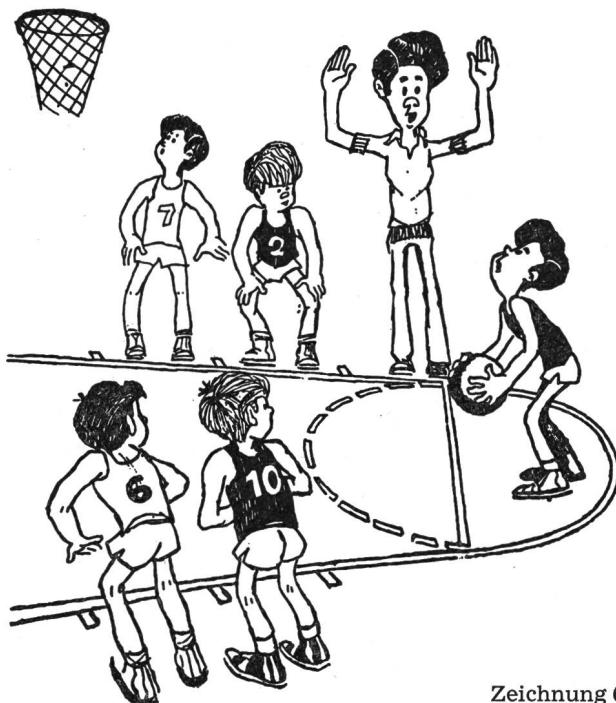
7. Der Freiwurf

Der gefoulte Spieler stellt sich hinter der Freiwurflinie auf und muss in der Zeit von 5 Sekunden den Freiwurf ausführen.

Die andern Spieler können sich auf der Linie, die den Freiwurfraum begrenzt, aufstellen:

- 2 Verteidiger in der kürzesten, erlaubten Distanz zum Korb;
- die andern Spieler nehmen abwechselnde Positionen ein.

Kein Spieler darf in die Freiwurfzone treten oder deren Linien berühren, bevor der Ball den Korbring berührt hat (Zeichnung 6).



Zeichnung 6

8. Die technischen Grundbewegungen

a) Die Grundstellungen und die Platzverschiebung

Es ist festzustellen, dass der Ball für den Anfänger die einzige Attraktion im Spiel bildet. Man muss ihm jedoch zu verstehen geben, dass es nur einen Ball für 10 Spieler gibt. Es wurde schon bewiesen, dass während einem Spiel zwischen 2 guten Mannschaften ein Spieler nur während einem Zehntel der ganzen Spielzeit am Ball ist.

Darum sollte man darauf beharren, das Spiel während den restlichen neun Zehntel der Zeit zu erlernen, das heisst: das Positionsspiel ohne Ball. Bei dieser Idee ist zu empfehlen, das Dribbeln während den ersten Trainingsspielen auf ein Minimum zu beschränken.

b) Das Verhalten des Verteidigers

Er nimmt die Stellung eines Kämpfers ein. Mehr oder weniger gespannte Körperstellung, im Gleichgewicht und das Gewicht auf beiden Füßen verteilt, die Beine leicht gebeugt, bereit um sofort rasch und gewandt in irgend eine Richtung starten zu können; Arme ausgestreckt, welche sich nie kreuzen. Die Arme haben die grösste Bedeutung, sie sind immer bereit einzugreifen und abzuwehren; dabei sind die Handflächen nach vorn oder nach oben gerichtet und die Finger gespreizt. Die Fotos zeigen die verschiedenen Arten der Deckung: beim Dribbeln, beim Auffangen, beim Einwerfen (Fotos 1 bis 6 und 7 bis 10).

- Immer eine aggressive Stellung einnehmen und zielgerichtet intervenieren.
- Während dem die Hüfte des Gegners mit den Augen fixiert wird, da von dort aus am ehesten eine Verschiebung des Körpers wahrzunehmen ist, sollte nicht vergessen werden auch den Ball und die Positionen seiner nächsten Mitspieler zu beobachten.
- Es ist zu beachten, dass der Bewegungsablauf des Verteidigers gegen den Angreifer methodisch geübt werden muss. Die individuelle Verteidigung ist der einzige wirkliche Ausdruck eines Spielers in der Verteidigung.

c) Der Platzwechsel in der Verteidigung

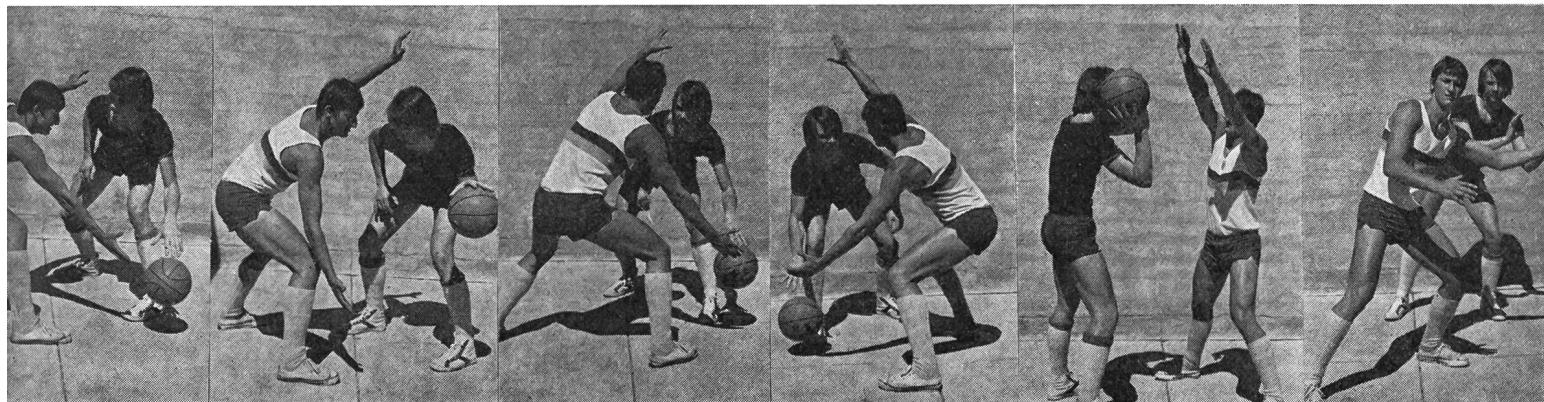
Von der idealen Ausgangslage her muss der Spieler, um seine Aufgabe zu erfüllen, in einer extremen Bereitschaftsstellung sein. Folgende Punkte sind zu beachten:

- verhindern, dass der Gegner den Ball erwisch;
- das Dribbeln des Gegners stören;
- den Gegner beim Abwurf stören oder ihn daran hindern;
- den Ball beim Rückprall vom Brett zu erwischen.

Um dies zu erreichen muss man:

- sich immer zwischen den direkten Gegner, der im Ballbesitz ist, und seinen eigenen Korb stellen; je grösser die Möglichkeit des Gegenspielers einen Korbwurf auszuführen ist, desto kürzer ist die Distanz zum Gegner;
- oder besser sich am Spitz des sich aus dem direkten Gegenspieler und dem im Ballbesitz stehenden Gegner bildenden Dreiecks aufstellen;

▼ Fotos 1—6



1

2

3

4

5

6

- sich sofort mit langen Nachziehschritten in jede Richtung verschieben. Während diesen Platzwechseln sind die Füsse nie eng nebeneinander gestellt und auf diejenigen des Gegners genau abgestimmt;
- es ist immer wieder auf die Armarbeit zu achten;
- den richtigen Moment des Angriffs erwägen, nach Möglichkeit nicht auf die Täuschungen reagieren und versuchen den Gegner in einen möglichst schlechten Ausgangspunkt für sein beabsichtigtes Spiel zu bringen.

d) Im Angriff

Die Platzwechsel der Angreifer ohne Ball sind einigen Regeln unterstellt, die als Grundlage vorhanden sein sollten, um eine ständige Verbesserung zu ermöglichen.

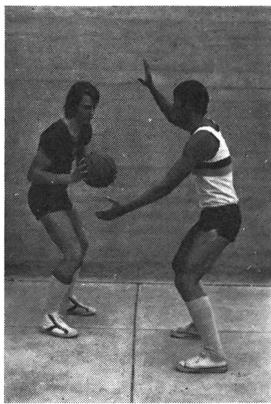
- Verbesserung der räumlichen Wahrnehmung;
- nie mit den Augen den Blick des direkten Gegners fixieren;
- sich nie nahe zu seinen Mitspielern stellen, um dem Spiel Raum zu geben, jedoch bereit sein, um dem im Ballbesitz stehenden Mitspieler zu helfen;
- versuchen sich immer frei zu (spielen) laufen, indem ein ständiger Richtungs- und Rhythmuswechsel angewendet werden muss;
- sofort bereit sein zurückzulaufen, um das Gleichgewicht in der Verteidigung herzustellen, wenn der Ball verloren geht;
- vor allem bei Gegenangriffen spielt die Geschwindigkeit der Platzwechsel eine wichtige Rolle.

e) Die Grundstellung mit dem Ball

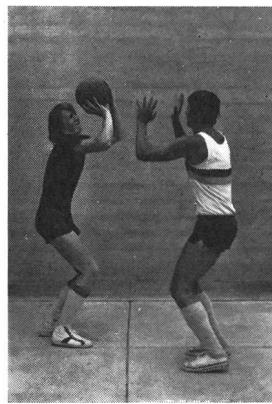
Von grösster Wichtigkeit ist die Ballbehandlung. Sie kann nur verbessert werden durch ständiges und regelmässiges Ueben. Um die Ballbeherrschung wie Prelle, Dribbeln, Zuspielen, Auffangen und Annehmen zu erwerben, verlangt es einiger Grundlagen:

- eine grosse Beweglichkeit und Gewandtheit der oberen Körperteile (Schultern und Arme);
- Hände, mit abgespreizten Fingern, welche den Ball umhüllen (die Handfläche ist jedoch nicht in Berührung mit dem Ball) (Fotos 11 und 12);
- den Ball solange wie möglich mit den Händen führen, das heisst dem Ball entgegengehen und ihn so weit wie möglich begleiten;
- der ganze Körper ist nach vorne gebeugt, um den Ball zu schützen, die Ellbogen nahe am Körper, die Beine gegrätscht und in Vorschrittstellung (Fotos 13 und 14).

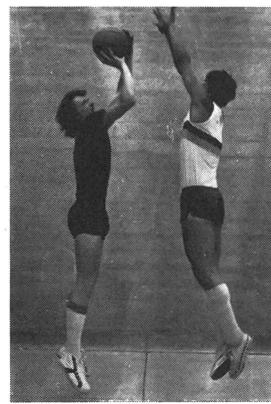
Uebung: Ohne Ball, ein Angreifer gegen einen Verteidiger: Der Angreifer bewegt sich in seiner Angriffszone; der Verteidiger versucht immer auf der Linie: Angreifer—Korb zu bleiben.



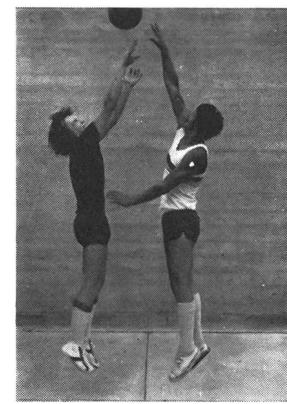
7



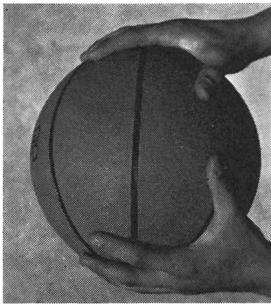
8



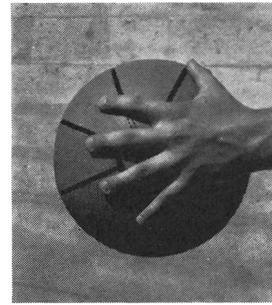
9



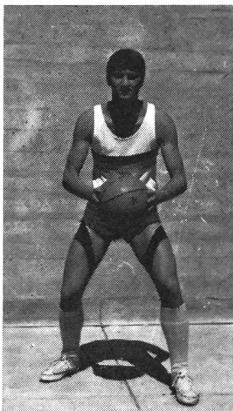
10



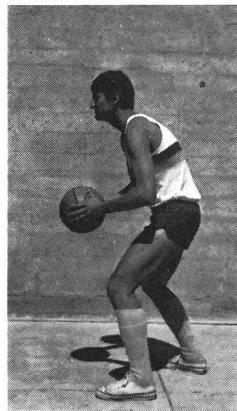
11



12



13



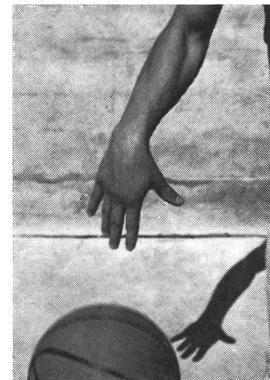
14

10. Das Dribbling

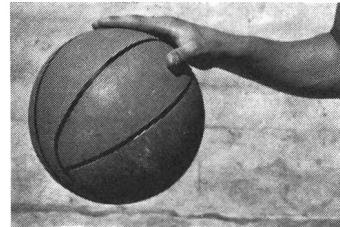
Das Dribbling ist eine zweischneidige Waffe: man kann kein guter Basketballspieler sein ohne das Dribbling gut zu beherrschen, aber ein Anfänger, der zuviel dribbelt, kann seiner Mannschaft mehr schaden als nützen. Das Problem liegt also darin, dem Anfänger zu lehren, wann er dribbeln soll und darf.

Wie?

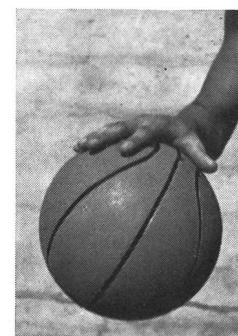
- Die Hand, Finger abgespreizt, schlägt den Ball nicht, sondern versucht, möglichst lange im Kontakt mit ihm zu bleiben. (Fotos 15—17.)



15



17



16

f) Das Stoppen

Im Ballbesitz kann der Spieler stoppen, indem er sich in einem Ausfallschritt befindet, wobei in diesem Moment der hintere Fuss als Standbein für den Sternschritt gilt. Das Stoppen mit beiden Füßen auf gleicher Höhe erlaubt dem Spieler den Fuss für den Sternschritt zu wählen und ist der ersten Lösung vorzuziehen.

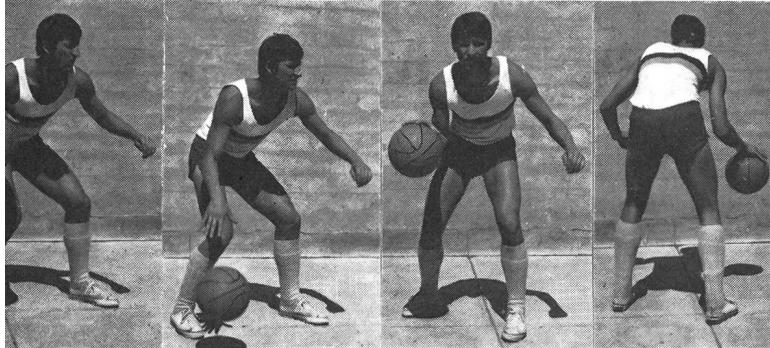
9. Der Sternschritt

Der Sternschritt ist eines der wichtigsten Elemente der Beinarbeit. Er ermöglicht dem Spieler, im Stillstand oder beim Stoppen, sich wieder ins Gleichgewicht zu bringen, den Ball zu behalten und ihn zu schützen und sich zu orientieren oder auszurichten, soweit es die Regeln erlauben.

Dabei wird ermöglicht, dass ein Fuss frei in irgend eine Richtung verschoben werden darf; der andere Fuss muss jedoch in ständigem Kontakt mit dem Boden bleiben. Es ist nicht erlaubt im gleichen Spielzug das Standbein des Sternschrittes zu wechseln.

- Der Blick darf auf keinen Fall auf den Ball gerichtet sein, da der Kopf aufgerichtet bleiben muss.
- Der Spieler sollte fähig sein, den Ball mit der rechten wie mit der linken Hand zu dribbeln.

- Der Aufprall des Balles am Boden ist nie vor dem Körper, aber neben dem Fuss, um so den Ball besser schützen zu können; der andere Arm ist waagrecht vor dem Körper um den Schutz des Balles zu unterstützen.
- Um möglichst schnell Distanz zu gewinnen, muss der Spieler hoch und langgezogen dribbeln, in der Nähe des Gegners jedoch tief, etwa auf Höhe der Knie, um so den Ball zu führen und zu schützen.
(Fotos 18—21.)



18 19 20 21

Einige Ratschläge:

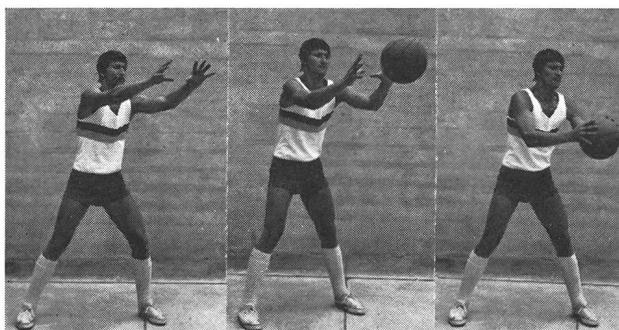
- Nur dribbeln, wenn sich eine günstige Lücke zum Ziel bietet.
- Nicht automatisch nach jeder Ballannahme mit Dribbeln beginnen.
- Immer das Zuspiel dem Dribbeln vorziehen.
- Aufpassen, dass beim Beginn oder beim Stoppen des Dribbelns nicht ein Schrittfehler begangen wird.

11. Das Zuspiel

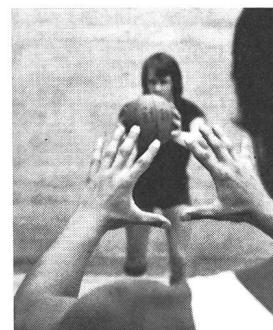
Das Basketballspiel ist vor allem ein Mannschaftsspiel. Das beste Mittel einen Punkt zu erzielen ist das Zuspielen des Balles einem sich freispielenden Mitspieler, der sich möglichst nahe beim gegnerischen Korb befindet.

Das Zuspiel ist die schnellste Art und Weise einen Ball in eine bestimmte Richtung weiterzugeben; somit ist das Erlernen des Zuspiels so wichtig wie der Aufwand, den Anfänger zu lehren, dass er nicht immer dribbeln soll. In jedem Spielzug ist ein besonderes Zuspiel anzuwenden, das immer der Situation angepasst wird. Daher die Verschiedenheit der Pässe, welche unermüdlich trainiert werden müssen. Unabhängig von der Art des Zuspiels finden wir folgende Merkmale:

- Gute Ausholbewegung des oder der Arme; dabei beachten, dass in der Vorbereitungsphase der Ball gut geschützt ist.
- Dem Gegner nicht zeigen, wem man den Ball zuspielen will, vor allem nicht mit den Augen.
- Um die Präzision des Passes zu gewährleisten, ist darauf zu achten, dass eine stabile Abspiellage geschaffen wird, besonders während dem Lauf. Dabei ist auch zu beobachten, ob der Partner, dem zugespielt wird, in Bewegung ist oder nicht; es heisst also vorauszudenken.
- Die Wurflinie des Balles ist normalerweise direkt, das heisst flach; die Kraft ist somit proportional zur Distanz.
- Nach dem Zuspiel nicht starr verharren, sondern dem Spielverlauf aufmerksam folgen und versuchen sich wieder frei zu stellen.
- Annahmestellung für einen Pass (Fotos 22 bis 25).



22 23 24



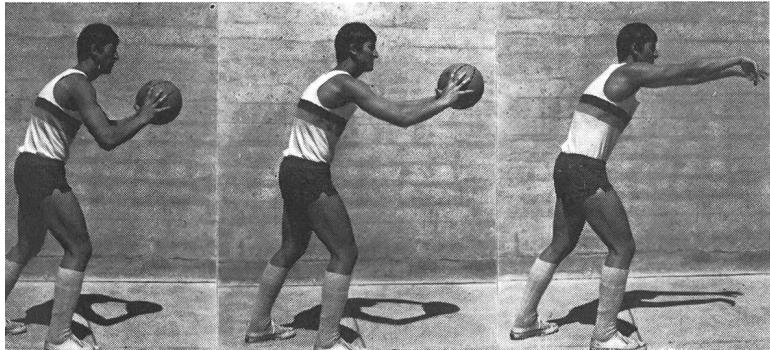
25

Die verschiedenen Arten von Pässen

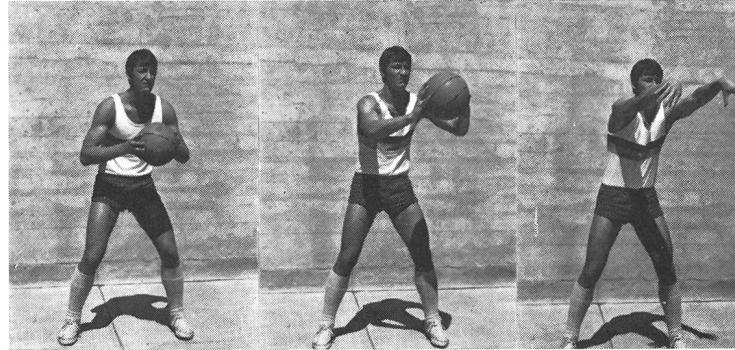
a) Beidhändiger Druckwurf

Es ist das Grundzuspiel eines jeden Basketballspielers und wird während einem Match am meisten angewendet. Von der Grundstellung aus wird der Ball mit beiden Händen geworfen, das heisst mit einer schnellen Bewegung und einem grossen Handgelenkeinsatz. Da-

bei sind die Ellbogen nahe am Körper. Die ganze Bewegung muss durch eine Synchronisation des ganzen Körpers, von den Beinen ausgehend, erfolgen. Je länger das Zuspiel, um so wichtiger wird die Synchronisation. Man versuche dabei einen Schritt nach vorne zu machen, um eine stabile Abspiellage und ein besseres Gleichgewicht zu erreichen (Fotos 26 bis 31).



26 27 28

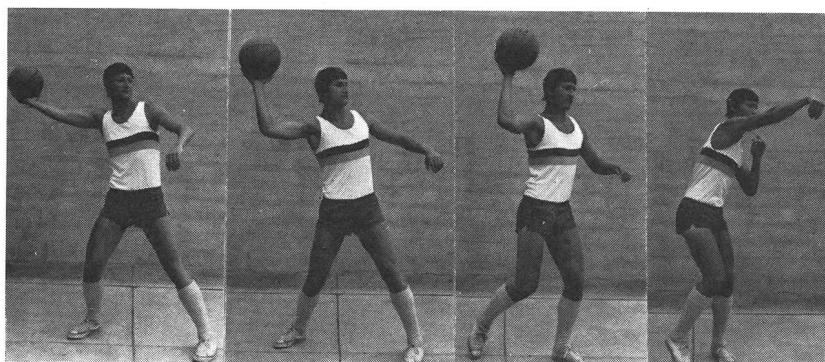


29 30 31

b) Das Zuspiel mit einer Hand

Die Bewegung ist nach dem System des athletischen Wurfs aufgebaut: Bewegung des Kugelstossens (ein-

händiger Druckwurf) oder des Speerwerfens (Kernwurf). Druckwurf: kurze, schnelle Pässe/Kernwurf: lange, schnelle Pässe (Fotos 32 bis 35).



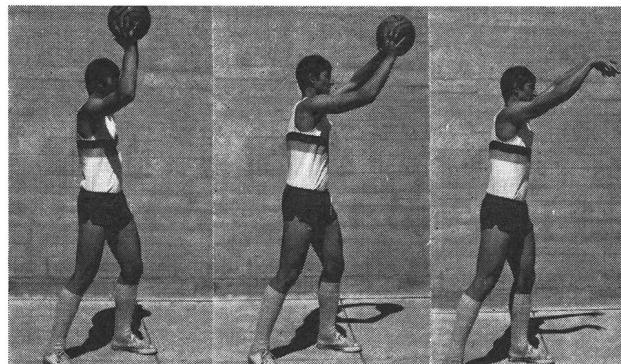
32

33

34

35

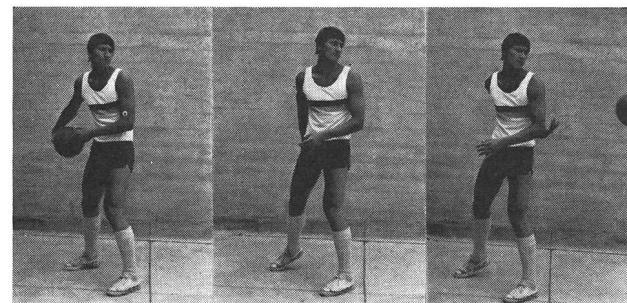
c) Das zweihändige Zuspiel über dem Kopf (Fotos 36—41)



36

37

38



42

43

44

12. Der Korbwurf

Jeder Angriff muss in einer Zeitspanne von maximal 30 Sekunden mit einem Korbwurf abgeschlossen werden.

Jeder Spieler, der unermüdlich trainiert, kann ein guter Korbwerfer werden. Hier kommt die Persönlichkeit des Spielers zur Geltung, da der Faktor des Gelingens des Wurfs stark von der Konzentration und vom Selbstvertrauen des Spielers abhängt.

Der Spieler hat eine grosse Auswahl an Korbwürfen, welche je nach Spielsituation angewendet werden. Man unterscheidet zwischen Würfen aus dem Stand, Sprungwürfen und Würfen aus dem Lauf.

Die Grundprinzipien sind die folgenden:

— Das Ziel (der Korbring) ist in einer Höhe von 3,05 m waagrecht befestigt. Damit der Ball mit einem Maximum an Sicherheit und Erfolg in den Korb gelangt, muss der Ball **senkrecht vor dem Körper** des Spielers abgespielt werden.

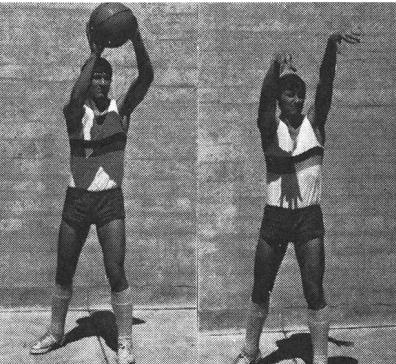
Der Anfänger hat die Tendenz den Ball in einer zu flachen Flugbahn abzuspielen. Es sollte darum immer beachtet werden, dass der Ball in einer ausgesprochen bogenförmigen Flugbahn abgespielt wird.

— Es ist dem Spieler zu empfehlen mit den Augen den nächsten Punkt des Korbringes zu visieren, um einen Korbwurf von vorne oder schräg aus der Halbdistanz auszuführen. Somit genügt es, den Ball in einer bogenförmigen Flugbahn über diesen fixierten Punkt zu spielen. Für den schrägen Korbwurf, unter dem Korb ausgeführt, welcher als erstes geübt werden sollte, muss mit den Augen die obere rechte Ecke des kleinen schwarzen Rechtecks anvisiert werden und der Ball auf diesen Punkt abgespielt werden. Der Ball wird somit indirekt eingeworfen, indem er vom Brett in den Korb springt.

d) Das Zuspiel hinter dem Rücken

Dieses Zuspiel verlangt eine grosse Koordination und wird meistens als Täuschung angewendet. (Fotos 42—44.) Die Zuspiele a, b und c können auch als Bodenpässe ausgeführt werden, um das gegnerische Auffangen des Balles zu verhindern. Die anfängliche Zuspielbewegung bleibt dabei die gleiche. Zu beachten ist, dass die Distanz zwischen dem Aufprall des Balles am Boden und dem Auffangen kürzer ist als der erste Teil des Wurfs.

Es gibt noch andere Möglichkeiten des Zuspiels, die jedoch nur in der Phase der Perfektionierung trainiert werden.



39

40

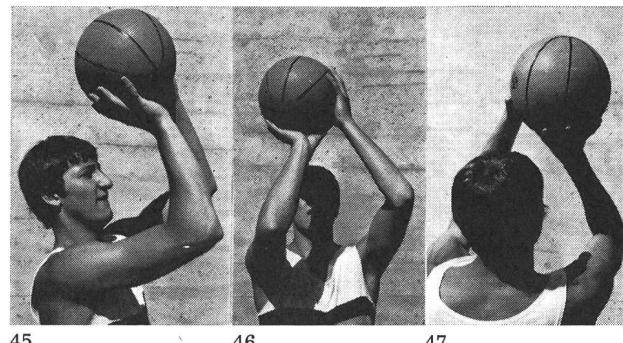
41

- Jeder Korbwurf muss durch eine extrem gut koordinierte Bewegung ausgelöst werden, welche in den Beinen ihren Ursprung hat, dann Rumpf, Arme, Handgelenk und Finger. Jeder Ball sollte bis zu den Fingerspitzen gefühlt werden, von wo aus eine starke Handgelenkbewegung den Ball freigibt. Der Arm oder die Arme sollten nach dem Korbwurf in ihrer Bewegung weiterfahren in Richtung Korb oder fixierten Punkt.
- Das Einwerfen sollte mit der rechten wie auch mit der linken Hand geübt werden. Auch Weite und Winkel zum Korb sollten variiert werden (das Einwerfen mit der weniger geübten Hand nur nahe des Korbes oder aus Halbdistanz ausführen).
- Darauf achten, dass der Anfänger den Ball vor dem Gesicht hochnimmt und in einer Bewegung senkrecht über dem Kopf abspielt. Je nach Distanz Spieler—Korb mit mehr oder weniger Bewegungsumfang.
- Nach erfolgtem Korbwurf sofort dem Ball folgen, um einen eventuellen Abpraller vom Brett abzufangen.

Der Korbwurf aus Stand

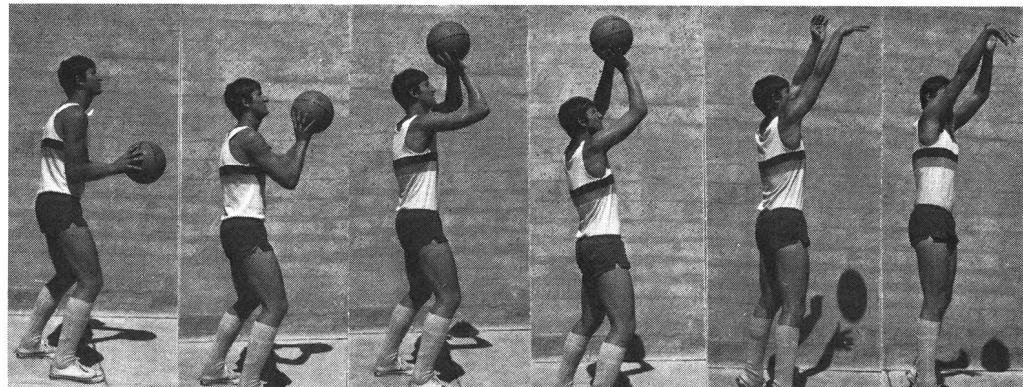
a) mit einer Hand

Dieser Grundwurf muss dem Anfänger in einer präzisen Art gelehrt werden, indem auf folgende Punkte geachtet wird:



45 46 47

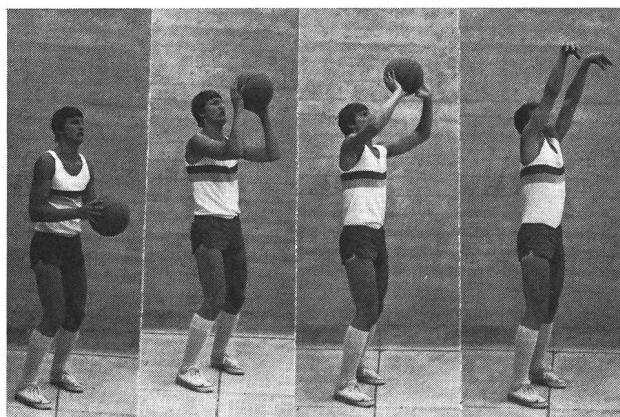
- Den Ball so lange und so hoch wie möglich mit beiden Händen führen, bevor der Wurf mit einer Hand ausgeführt wird.
- Beim Wurf mit der rechten Hand ist der rechte Fuß vorgestellt, damit die rechte Hüfte nach vorne gebracht werden kann (ermöglicht stabile Ausgangslage).
- Der Ball vor dem Gesicht hochnehmen. Den Ellbogen des ballstützenden Armes in Höhe der Augen fixieren; dadurch ergibt sich die anzuvisierende Linie Ellbogen—Korbring. Auf diese Art ist die Richtung gewährleistet, es bleibt nur noch das Verhältnis der Kraft des abspielenden Armes zu regulieren (Fotos 45 bis 47).
- Achtung, der Ball befindet sich nicht auf der Seite des Kopfes, sondern vor dem Kopf (Fotos 48 bis 53).



48 49 50 51 52 53

b) Wurf mit beiden Händen

Das gleiche Prinzip wie mit einer Hand. Dieser Wurf wird meistens aus Distanz oder Halbdistanz ausgeführt. Vor allem für Spieler und Spielerinnen, die nicht über genügend Kraft verfügen. Die Füsse sind parallel (Fotos 54 bis 57).



54 55 56 57

c) Sprungwurf mit einer oder mit beiden Händen

Dieser Korbwurf bedingt eine gute Koordination sowie ein gutes Gleichgewicht, das oft schwierig zu erreichen ist. Das Spektakuläre dieses Wurfes zieht viele Anfänger an. Aber die methodische Einführung kann erst im Stadium der Perfektionierung begonnen werden. Dieser Korbwurf wird nur in speziellen Fällen angewendet, zum Beispiel wenn ein Spieler eng markiert wird.

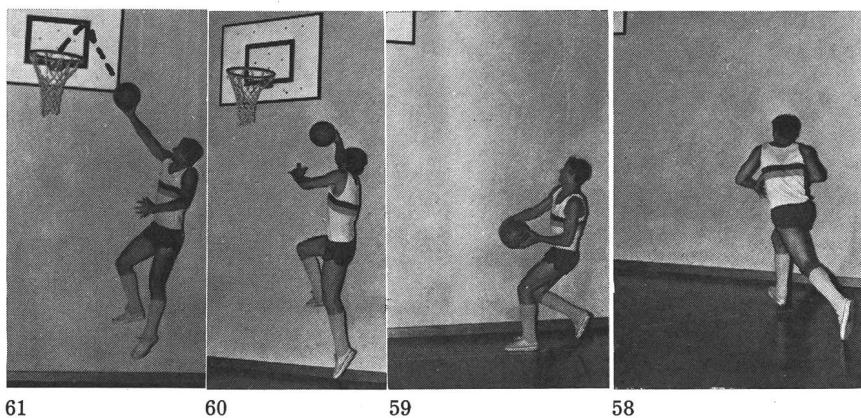
d) Wurf aus dem Lauf

Dieser Korbwurf ist eines der wichtigsten Grundelemente im Stadium der Einführung. Er basiert auf der Schrittregel und sollte unermüdlich von beiden Seiten geübt werden.

Der Spieler nimmt den Ball bei einem Zuspiel oder beim Dribbling im Sprung auf, das heißt wenn der Spieler keinen Kontakt mit dem Boden hat. Für den Korbwurf mit der rechten Hand landet der Spieler nach dem Sprung auf dem linken Fuß, den Ball nahe am Körper um ihn zu schützen, dann ein Schritt rechts und Absprung links mit gleichzeitigem Heben des rechten Knies.

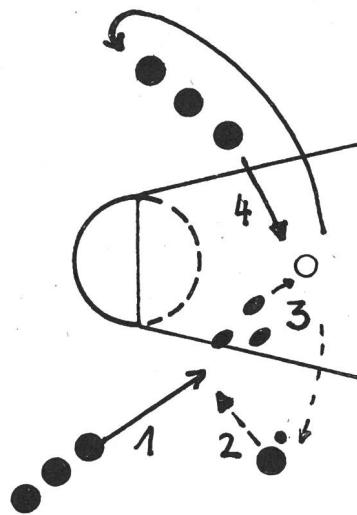
Der Ball wird vor dem Körper über den Kopf geführt, von wo er mit einer Hand abgeworfen wird; indirekter Einwurf Brett—Korb.

— Es ist auf den Rhythmus zu achten, der durch das Verlängern der Schritte gegeben wird und nicht durch zu betontes unnötiges Springen (Fotos 58—61).



Uebungen

(Zeichnung 7)



Weitere Arten von Korbwürfen werden in der Einführungsphase nicht geübt.

13. Die Täuschung

Dieses komplexe Element wird sehr oft im Basketball angewendet und trägt viel zur Spannung des Spieles bei.

Die Täuschung kann von jeder Ausgangslage ausgeführt werden. Zum Beispiel aus dem Lauf, dem Zuspiel oder dem Korbwurf, usw. Es braucht dazu Vorstellungsvermögen, viel Erfahrung und eine gute Koordination.

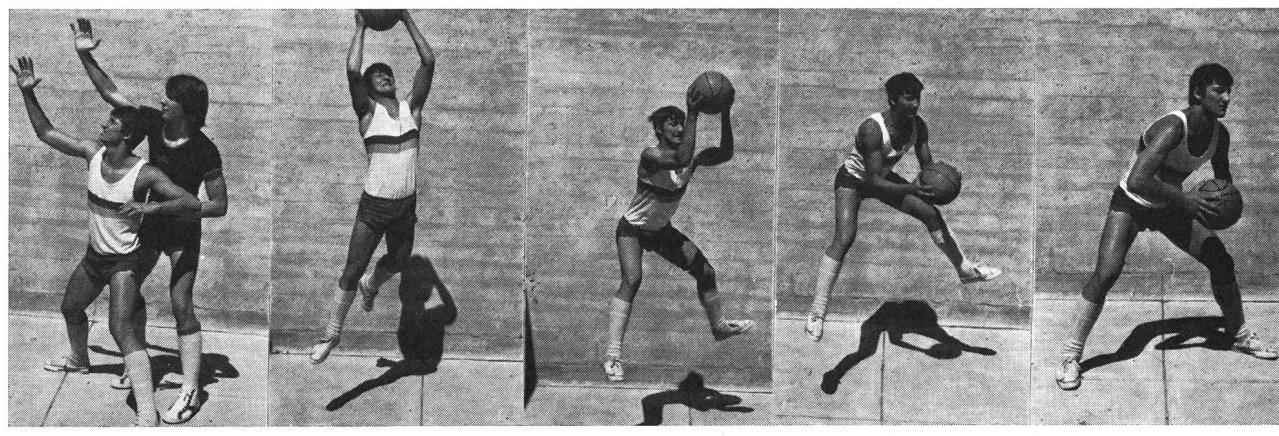
Die Täuschung beginnt meistens wie eine normale Grundbewegung, die schnell unterbrochen und durch eine andere Bewegung weitergeführt wird.

Das klassische Beispiel:

Ein Spieler mit einem Ball, vor sich einen Verteidiger. Indem der rechte Fuss als Standbein für den Sternschritt benutzt wird, ohne diesen jedoch zu heben, wird ein Dribbeln nach links vorgetäuscht, um dann sofort abzustoppen und nach rechts auszubrechen, indem der Ball mit dem Körper geschützt wird.

14. Der Abpraller

Der Abpraller ist ein Grundelement des Angriffs und der Verteidigung; man spricht von einem offensiven und einem defensiven Abpraller. Der Abpraller ist die Wiederaufnahme des Balles unter dem Korb nach einem verfehlten Korbwurf. Der Spieler sollte kämpferischen Willen und Opportunismus zeigen, um diese Wiederaufnahme zu ermöglichen.



62

63

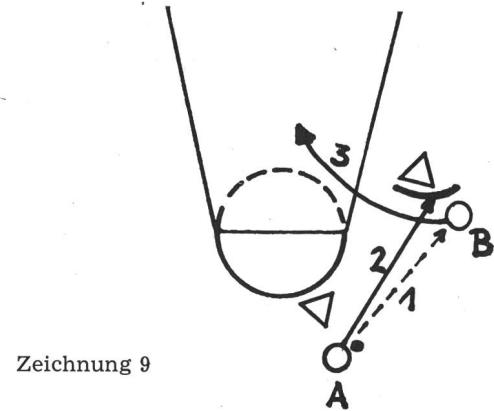
64

65

66

a) der defensive Abpraller

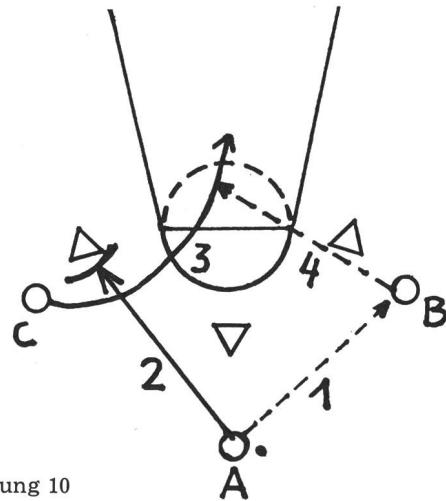
- Die erste Schwierigkeit ist, die Kontrolle über seine direkten Gegenspieler nicht zu verlieren und sich im Vergleich zu ihnen in eine möglichst gute Position zu stellen, das heisst den Gegner hinter seinen Rücken «setzen».
- Den Ball so hoch wie möglich mit beiden Händen erfassen, ihn mit dem gebeugten Körper bei der Landung decken und sich in eine grosse Grätschstellung fallen lassen.
- Sehr oft ist der Sternschritt auszuführen, um den neuen Angriff aufzubauen.
- Drei Verteidiger bilden unter dem Korb das Abpraller-Dreieck (Fotos 62—66).



Zeichnung 9

b) der offensive Abpraller

- Lernen, sofort nach dem Korbwurf des eigenen Mitspielers unter den Korb vorzustossen und sich in eine vorteilhafte Spielposition bringen.
- So hoch wie möglich springen und versuchen, den Ball direkt in der Luft weiterzuspielen, oder ansetzen zu einem Sprungwurf, oder den Ball ausserhalb des Freiwurfraumes zu spielen.



Zeichnung 10

15. Das Zusammenspiel

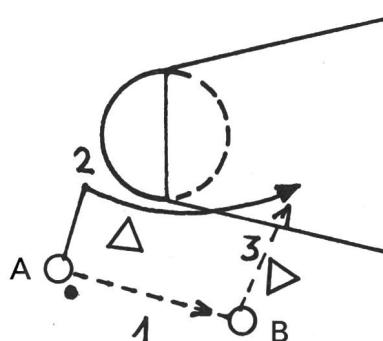
Ein Spieler allein kann sich sehr schwer von seinem Gegner befreien; er muss sich also auf die Mithilfe eines oder mehrerer Partner stützen können.

Hier einige klassische Beispiele des Zusammenspielens:

a) «Gib und Geh»

(Systematischer Durchbruch zum gegnerischen Korb)

Der Spieler A, im Ballbesitz, spielt den Ball B zu, macht ein Täuschungsmanöver in die Gegenrichtung und startet sofort in Richtung des Spielers B und des gegnerischen Korbes. Wenn es ihm gelingt sich freizuspielen, erhält er den Ball zurück (siehe Zeichnung 8).



Zeichnung 8

b) der Block

Der Spieler A ist auf Halbdistanz in Korbwurfposition, jedoch gut gedeckt von seinem Gegner; ein Mitspieler von A schiebt sich zwischen Spieler A und dessen Verteidiger mit erhobenen Händen, um so A den Abwurf des Balles zu ermöglichen.

c) der direkte Block

A spielt den Ball zu B und stellt sich mit weit geärschten Beinen mit dem Gesicht oder mit dem Rücken gegen den Verteidiger von B. B zieht seinen Verteidiger in den Block von A und hat so freie Bahn seinen Angriff ausführen (siehe Zeichnung 9).

Der indirekte Block kann nur mit Hilfe eines dritten Mitspielers gebildet werden (siehe Zeichnung 10).

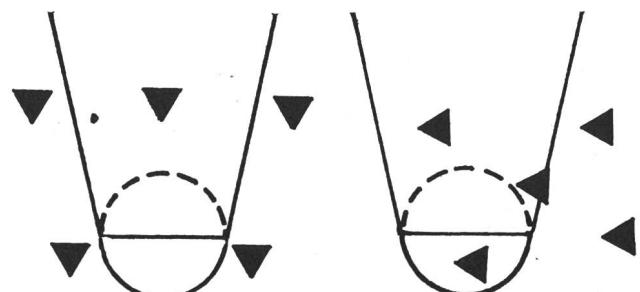
d) Zonenverteidigung

Diese Verteidigung besteht nicht darin, dem zugeteilten Gegner nachzulaufen, sondern in der Verteidigung eines Teiles des Feldes unter dem Korb, gemäss verschiedenen Formationen. Die fünf Verteidiger, jeder verantwortlich für eine genau abgegrenzte Zone, müssen ständig und gemeinsam in bezug auf den Ball reagieren.

Der Angreifer im Ballbesitz wird, sobald er in die Zone eindringt, individuell vom entsprechenden Verteidiger gedeckt. Es ist empfehlenswert bei der Einführung die individuelle Verteidigung zu praktizieren, mit dem Ziel, die individuelle Technik zu verbessern, da der Ballbesitzer so immer mit einem direkten Gegner konfrontiert wird.

Zeichnung 11: Zonenverteidigung 3 bis 2 mit Ball im Zentrum.

Zeichnung 12: Zonenverteidigung 3 bis 2 mit Ball auf der Seite.



Zeichnung 11

Zeichnung 12

e) Gegenangriff

Es ist eine auf Schnelligkeit basierende offensive Handlung, die erlaubt, einen Angriff relativ einfach mit einem positiven Ergebnis abzuschliessen. Der Erfolg hängt vor allem vom Abfangen des Balles unter dem Korb, der Schnelligkeit und Genauigkeit der ersten Pässe ab. Um vom Vorteil der Ueberzahl zu profitieren, sollten sich die Angreifer in einer Dreieck-Formation befinden.

f) Die ersten Spiele

- 2 Mannschaften zu 5 Spielern, individuelle Verteidigung: welcher Mannschaft gelingen zuerst 10 Pässe, ohne dass der Gegner den Ball abfangen kann?
- 1 Mannschaft unter jedem Korb, 1 Ball pro Spieler: Korbeinwurf gemäss festgelegter Form. Welche Mannschaft erzielt zuerst 20 Punkte?
- Individuelle Verteidigung, 3 gegen 3 unter dem Korb: Spiel während 8 Minuten.
- Unter dem Korb, 2 Mannschaften zu 5 Spielern, individuelle Verteidigung; die gleiche Mannschaft bleibt immer in der Verteidigung: bei jedem gelungenen Korb oder bei jedem Abfangen des Balles durch den Gegner kommt der Ball zum Angreifer zurück. Nach 20 Angriffen Rollenwechsel. Welche Mannschaft erreicht auf die 20 Angriffe mehr Punkte?

Fotos: C. Mrazeg

Zeichnungen: Aus «Mini-Basket» 1970, FSBA

Bibliographie

Littérature française / Französische Literatur

- Barraïs, A. - Basketball. Technique - jeu - entraînement. 2e édition, Paris, Amphora 1971 - 8°. 204 p. fig.
Busnel, R. und Lavergne, R. - Le mémento du basketball. Paris, Fédération française de basketball - 8°. 216 p. fig.
Moore, D. - Le Basketball. Paris, Editions B und M. 96 p.
Herr, L. - Basketball. Paris. Editions Bornemann.

Deutsche Literatur / Littérature allemande

- Hercher, W. - Basketball. Berlin, Sportverlag 1973. 8°. 303 S. Abb.
Köhler, I. - Basketball. Schülersport. Berlin, Sportverlag 1971. 8°. 159 S.
Kyriacosoglou, Ch. - Basketball. Technik und Uebungen für die Schule und Verein. Wiesbaden, Falken-Verlag, 1971. - 8°. 116 S. Abb.
Lakfalvi, L. - Basketball. Technik - Taktik - Training - Wettkampf. Frankfurt a/M., Limpert 1969 - 8°. 182 S. Abb.

Revue / Zeitschrift

Basketball. Organe officiel de la Fédération française de Basketball. Rédaction - Administration: 65, rue de la Victoire, 75009 Paris.

St.-Galler-Oberland:

Sporthaus SV Fides, Vättis SG

Zu vermieten ab 5. Januar 1975:

Modern eingerichtete, preisgünstige Unterkunft mit 30 Plätzen

- für Vereine, Mannschaften, Kurse, Schulen
- mit 2 Aufenthaltsräumen und Anbau für Spielmöglichkeiten
- geeignet für Kurse, Wander-, Ski- und Trainingslager, Berg- und Landschulwochen
- wundervolle Gegend abseits vom Rummel
- Wintersport: Langlaufloipen, Natureisbahnen, Skiwandern
- Sommersport: Wandern und Geländesport, Bergsteigen, Klettern, OL; Wiesen- und Hartplätze, Turnhalle

Prospekte und Vermietung durch:

GEORGETTE AEPLI

Langgasse 40, 9008 ST. GALLEN

Telefon (071) 24 51 53

Möchten Sie Heimerzieher werden?

Die

berufsbegleitende Ausbildung für Heimerziehung, Basel

(früher Berufslehre für Heimerziehung, Basel)

beginnt jeweils im Frühjahr und schliesst nach drei Jahren mit dem Diplom in Heimerziehung ab.

Ein wöchentlicher Unterrichtstag und mehrere Kurswochen gewährleisten eine fundierte theoretische Ausbildung. Die praktischen Kenntnisse werden parallel dazu in der Arbeit mit Kindern oder Jugendlichen im Heim erworben.

Anforderungen:

- Idealalter 20 bis 30 Jahre
(mindestens 18 Jahre)
- 9 Schuljahre
- weitere Schulbildung und/oder mehrjährige Bewährung in qualifizierter Tätigkeit

Die Löhne während der Ausbildung sind existenzsichernd und ermöglichen auch verheirateten Interessenten einen Berufswechsel.

Anmeldung und Auskunft:

Sekretariat der Berufsbegleitenden Ausbildung
für Heimerziehung Basel

08.00 bis 11.00 Uhr

Frau R. Währen oder Herr E. Stalder (Schulleiter)
Ob. Rheinweg 95, Theodorskirchplatz 7, 4058 Basel
Telefon (061) 32 40 34 oder 32 36 70