

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

**Herausgeber:** Eidgenössische Turn- und Sportschule Magglingen

**Band:** 32 (1975)

**Heft:** 4

**Artikel:** Basketball : Lektionsgestaltung

**Autor:** Boucherin, J.-P. / Hefti, G.

**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-994240>

#### 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>**

# AUS DER PRAXIS – FÜR DIE PRAXIS

## Basketball – Lektionsgestaltung

Text: J.-P. Boucherin, G. Hefti

Übersetzung: B. Boucherin



### Bemerkungen:

Wunderübungen existieren nicht. Der Trainer erfindet nichts Neues, aber er muss eine logische Reihe von Übungen dem Bedürfnis und den Möglichkeiten seiner Spieler anpassen. Sein Erfolg hängt vom Wert der Übungsauswahl ab. Entscheidend aber ist die Persönlichkeit des Trainers. Er muss

- Verständnis, Anpassungsvermögen und doch Autorität beweisen
- Vertrauen in seine Spieler haben
- seinen Unterrichtsstoff planen und ihn den Spielern bekannt geben, ihre Zustimmung erhalten
- geeignete Organisationsformen finden
- in einer Minimalzeit ein Maximum an Arbeit verlangen

### 1. Das Einlaufen

Physische und psychische Vorbereitung des ganzen Organismus in Funktion der Leistungsphase (identisch für Training und Wettspiel).

Das Einlaufen ist die Übergangsphase vom relativen Ruhestand zur Leistungsbereitschaft. Man riskiert, bei ungenügender Beachtung, die gewünschten Leistungen im zweiten Teil nicht zu erreichen.

Das Training in der Leistungsphase kann zu einem Maximum an Wirksamkeit gesteigert werden, wenn langsam die optimalen Bedingungen der Leistungsbereitschaft erreicht werden. Ein zu brutaler Start oder ein schlecht dosierter Aufbau wirken sich limitierend auf die Leistungen aus.

Das Einlaufen hat zwei Ziele:

- Das unmittelbare: die Vorbereitung der Muskulatur, der Gelenke, des Stoffwechsels und der Psyche, um in der zweiten Phase Spitzenleistungen unter optimalen Bedingungen zu erreichen.
- Das langfristige: durch die ständigen Wiederholungen des verschiedenen Einlaufens steigt sich die Leistungsbereitschaft beachtlich und die Anpassung an die Leistung in der zweiten Phase wird verbessert.

#### a) Die Ziele

- Erreichen eines Optimums von Leistung in der zweiten Phase
- Vorbereitung der psychischen Qualitäten auf die Leistung
- Muskuläre und artikuläre Verletzungen verhindern
- Schaffung eines Übergangs vom täglichen Leben zur physischen Tätigkeit
- Schulen der Atmung, der Entspannung, der Konzentrationsfähigkeit

Jede Lektion muss wie ein Glied in der Kette der Perioden- oder Jahresplanung betrachtet werden. Je nach dem Platz auf dieser grossen Kurve unterscheiden sich die verschiedenen Lektionen durch Stoffauswahl, Umfang, Intensität und die Ziele.

Im Prinzip soll in jeder Lektion eine Wiederholung der Grundbewegungen enthalten sein, auf welcher dann die Einführung einer neuen Technik oder Taktik aufgebaut werden kann. Dazu müssen bei der Stoffauswahl und der Intensität der Übungen die folgenden drei Phasen beachtet werden:

Einführung / Schulung / Training

Das Training unterteilt sich in drei Teile. Der erste und dritte Teil müssen in Beziehung zum zweiten, der ein genaues Ziel hat, aufgebaut werden. Die drei Teile sind:

1. Einlaufen / 2. Leistungsphase / 3. Ausklang

- Trainieren der Konditionsfaktoren: Beweglichkeit, Geschicklichkeit, Gewandtheit, Koordination, Gleichgewicht
- Sich mit der Umgebung vertraut machen: Licht, Horizont, Bodenbeschaffenheit, Korbeinrichtung, usw.

#### b) Die Dauer

von 10 bis 40 Minuten, sehr unterschiedlich, hängt ab von:

- Charakteristik der Spieler (Gewohnheiten, Temperament, Charakter, Lust)
- dem zu erreichenden Ziel
- der vorangegangenen Tätigkeit
- der Außentemperatur
- dem Müdigkeitsgrad
- der momentanen physischen Form
- alten Verletzungen
- der Stunde, zu der das Training angesetzt ist
- dem Alter, Geschlecht, Leistungsniveau

#### c) Ratschläge

Das Einlaufen muss progressiv sein. Es kann kollektiv durch den Trainer oder einen Spieler gegeben werden oder dann strikte individuell.

Eine günstige Lösung ist die gemischte Form: kollektiv und individuell.

- Am Anfang ist es wichtig, dem Spieler eine sportliche Erziehung zu geben durch ein kollektives Einlaufen, das langsam, im Masse, in dem sich der Spieler selber kennt, zu einem individuellen umgeformt werden kann (auch mit Einbezug von spielerischen Formen).
- Ziel des Einlaufens: leichtes Schwitzen an verschiedenen Stellen (Stirne, Hals, Achselhöhlen, Rücken).
- Beharren auf einem Einlaufen im Trainingsanzug. Der Spieler zieht ihn, je nach Grad seiner Vorbereitung, aus.
- Verletzungen, auch alte, verlangen eine besondere Beachtung. Nach dem Einreiben mit einer wärmenden Salbe sollen sie eingebunden werden. Man bedenke die Zeit, die es braucht, bevor die Salbe zu wirken beginnt.
- Zu Beginn des Einlaufens sollen keine Kraft-, Schnelligkeits- oder Dauerleistungsübungen verlangt werden.
- Das Einlaufen vor einem Match oder vor der Leistungsphase kann gleich aussehen. Vor dem Match kann die Ausführung von vertrauten Übungen dem nervösen, ängstlichen Spieler eine gewisse Ruhe bringen.
- Kontrolle der Bekleidung, der Turnschuhe (Schuhbänder).

#### d) Zusammensetzung eines Einlaufens

Man kann drei wichtige Phasen unterscheiden, die mehr oder weniger ineinander laufen:

##### — Anregung des Kreislaufes

Sie erlaubt ein langsames Ansteigen des Pulses mit Hilfe von Übungen mit und ohne Handgeräten (Bällen) im Gehen, Laufen, Hüpfen, Springen, usw.

- Dehnen der Muskulatur, Beweglichkeit der Gelenke mit Hilfe von geeigneten Übungen aufgeteilt in 6 Übungsgruppen:

Arme und Schultergürtel  
Wirbelsäule vorwärts  
Wirbelsäule rückwärts

Wirbelsäule drehen  
Wirbelsäule seitwärts  
Beine und Hüfte

Besonders sorgfältig sollen die Gelenke vorbereitet werden, die im Basketball eine wichtige Rolle spielen (Fingergelenke, Fussgelenke, usw.). Man rechne mit 30 bis 40 Bewegungen, um ein einfaches Gelenk gut vorzubereiten.

##### — Spezifische Übungen

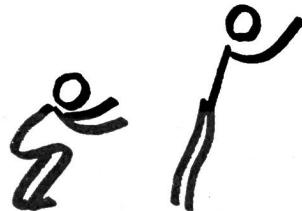
Analytisches oder globales Wiederholen aller spezifischer Bewegungen mit und ohne Ball:

alle Grundhaltungen, Beinspiel, Markieren, Freilaufen, Dribbling, Ballbehandlung, Jonglieren, Sprintstart, Einwürfe, Rebound, Zuspiele.

Als Übergang zur Leistungsphase kann am Ende des Einlaufens ein Konditionstraining zur Kräftigung gewisser Muskelgruppen eingebaut werden, falls im 2. Teil nicht ein Wettspiel oder ein speziell auf Kondition ausgerichtetes Training folgt.

Diese Kraftübungen können auch am Ende der Leistungsphase vorgesehen werden. Charakteristik dieser Kraftübungen: präzise und schnelle Ausführung.

Wenn zum Beispiel die Schnellkraft verbessert werden soll, können die folgenden vier Übungen als typisch gelten: (Ausführungsart: explosiv; 3 Serien; Akzent auf gute Atmung legen).



Die Breite des Basketballfeldes mit 5 Frosch-Sprüngen überqueren (mit geschlossenen Füßen, tiefes Ausholen)

3 Serien zu 4 Breiten



Rückenlage, Beine leicht gebeugt, Füße an Sprossenwand oder durch Partner fixiert: Rumpfbeugen vw., r. Ellbogen auf l. Knie usw.

3 Serien zu 12



Bauchlage, Füße an Sprossenwand oder durch Partner fixiert, Hände im Nacken: Rumpfheben

3 Serien zu 6



Liegestütz auf den Fingerspitzen

3 Serien zu 6

## 2. Die Leistungsphase

Diese Phase steht im Zentrum des Trainings. Sie ist nur wertvoll, wenn sie mit den vorangegangenen und den zukünftigen Trainings im Zusammenhang steht.

Aus diesem Grund ist es empfehlenswert einen Übergang zu konzipieren in Form einer kurzen Wiederholung des Stoffs aus den vorangegangenen Trainings.

Bei der Einführung von neuem Stoff ist der Schwerpunkt auf die methodische Vorbereitung und die Korrektur der Übungen gesetzt. Sonst soll immer die Übungintensität diese Phase bestimmen.

Sobald die Technik beherrscht wird, muss sie in spiellnahen Situationen trainiert werden. Die Intensität soll dabei höher sein als im eigentlichen Wettkampf. Diese Forderung verlangt vom Trainer eine gute Organisation, eine optimale Ausnutzung der Bälle und des Materials. Der Spieler soll den Eindruck haben, dass man von ihm eine höhere Leistung im Training verlangt, als es sein Einsatz im Wettkampf erfordert.

Vier Hauptthemen können unterschieden werden:

- a) persönliche Technik (Einführung, Schulung, Training)
- b) taktische Vorbereitung oder Anwendung
- c) psychische Vorbereitung und Anpassung an Spiel-situationen im Hinblick auf ein kommendes Wettspiel

## d) Konditionstraining:

- integriert  
(Wiederholung von Komplexübungen mit extremer Intensität, auch in Form von Circuits)
- speziell  
(Übungen, die aus dem spezifischen Komplex fallen: Training mit Belastung, Krafttraining)
- ergänzend  
(Ausüben eines andern Sportes, dessen spezifische Eigenheiten gewisse Konditionsfaktoren verbessern)

## 3. Der Ausklang

Übergangsphase von der physischen Leistung zum täglichen Leben.

Der Organismus soll beruhigt, die Atmung kontrolliert werden.

Übungen im Hangen, zum Lockern und Entspannen.

Diskussion; Erstellen von Statistiken; Ausfüllen von persönlichen Kontrollblättern; Mitteilungen, Kommentare.

Material kontrollieren und versorgen.

Körperpflege.

Schön ist der Sieg,  
schöner aber  
noch der edle  
Kampf!

Baron P. de Coubertin



