

**Zeitschrift:** Magglingen : Monatszeitschrift der Eidgenössischen Sportschule  
Magglingen mit Jugend + Sport

**Herausgeber:** Eidgenössische Sportschule Magglingen

**Band:** 40 (1983)

**Heft:** 3

**Artikel:** Die Grundtechnik : Basis des Basketballspiels [Fortsetzung]

**Autor:** Mracek, Célestin

**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-993568>

#### 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

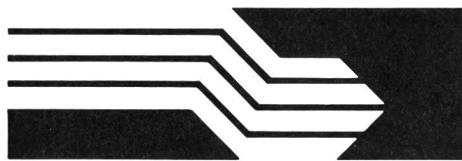
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées 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:** 08.01.2026

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



# THEORIE UND PRAXIS

## Die Grundtechnik – Basis des Basketballspiels

### Pass – Block – Verteidigung – Rebound

Bild und Text: Célestin Mracek, J+S-Experte

Übersetzung: Bruno Dünner

Fortsetzung des Artikels in Nr. 2/83

#### Der Pass

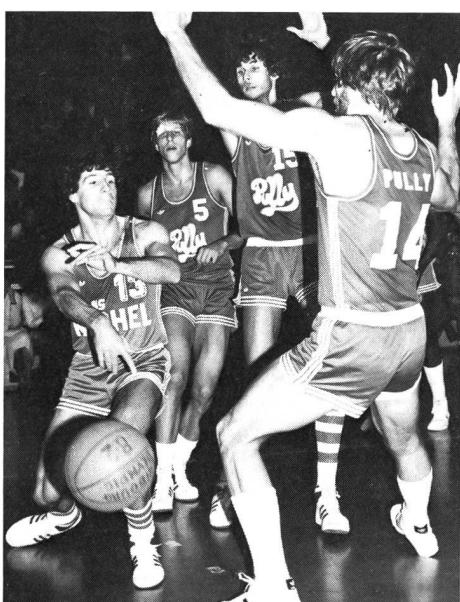
Welches sind die Geheimnisse eines guten Passeurs? Zuerst eine gute Technik beim Dribbling, die ihm erlaubt, die Spielentwicklung und die Positionen seiner Mitspieler konstant zu überblicken. Als weiteres benötigt der Passeur ein ausgewogenes Repertoire an verschiedenen Pässen, die er je nach Situation anwenden kann. Schliesslich braucht er eine sehr schnelle Entscheidungsfähigkeit, damit er die kleinsten Fehler der Verteidigung ausnutzen kann, ohne die Position seiner Mitspieler zu missachten. Er sollte immer dem einfachen Pass den Vorzug geben, anstatt einem spektakulären, der mit gewissen Risiken verbunden ist.

Wenn jeder Spieler seine Grundtechnik verbessert, wird sicherlich die ganze Mannschaft davon profitieren!

Je grösser die Distanz eines Passes und die Schnelligkeit der Mitspieler ist, desto schneller muss der Passeur die Position seiner Mitspieler erfassen. Anstatt einen langen Pass zu geben, sollte man zwei oder drei kürzere und schnellere Pässe vorziehen. Diese kurzen Pässe sind auch meistens sicherer und für den Gegner schwieriger abzufangen. Die einzige Ausnahme ist der weite Pass an einen in den Gegenangriff laufenden Mitspieler, nachdem in der Verteidigung der Rebound erobert wurde. Der Pass muss aber sehr schnell gespielt werden, da er sonst abgefangen werden kann.

#### Der Block

Um einen aggressiv verteidigten Mitspieler freizuspielen, genügt nicht immer ein einfaches «give and go» oder ein Rhythmuswechsel. Man benötigt öfters Blöcke. Damit aber ein Block wirksam ist, muss er solid und breit sein, jedoch ohne den Kontakt mit dem Verteidiger zu suchen. Es ist der Angreifer, der seinen Verteidiger in den Block drängen muss. Der Block muss frühzeitig gestellt werden, bevor der Verteidiger vorbeiläuft. Nach dem Kontakt vom Verteidiger, der geblockt wird und dem Angreifer, der den Block stellt, wechseln die zwei angreifenden Spieler die Position (zum Beispiel: blockt der Flügel den Pivot, dann bewegt sich der Flügel auf die Pivot-



Geglückter entscheidender Pass trotz aggressiver Verteidigung.



Der erste schnelle Pass ist Ausgangspunkt des Gegenangriffs.

position und der Pivot auf die Flügelposition). Ein Block sollte dazu dienen, einem Mitspieler den Weg zum Korb zu öffnen. Um einen einfachen Abschluss zu erreichen, wird der Block auf einer relativ grossen Spielfeldfläche durchgeführt. Wird die Aktion auf zu kleinem Raum ausgeführt, wird sie oft durch die Seitenlinien oder durch Aushelfen der Verteidigung unterbunden.

Ein paar einfache Aktionen beim Spiel zwei gegen zwei, die jeder kennen sollte: Das *Grundprinzip* ist immer – *nachdem man gepasst hat*, wechselt man den Platz! Auf diese Weise spielt man mit und bleibt nicht inaktiv auf seinem Platz stehen.

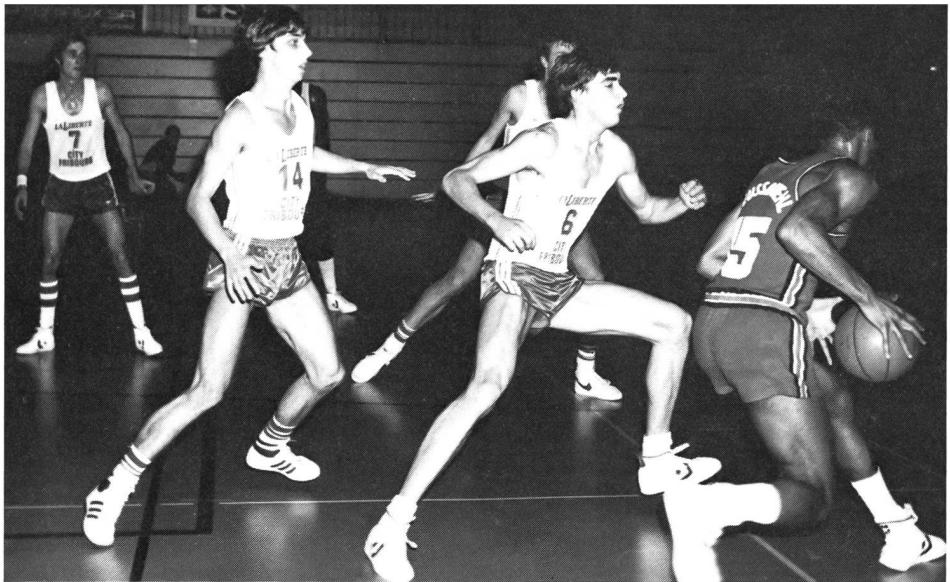
#### Die Verteidigung

Die Kenntnis der Grundtechnik beim Verteidigen ist ebenso wichtig wie das Trainieren des Angriffes.

An erster Stelle muss *der Wille zum Verteidigen* da sein, die Fähigkeit eines Verteidigers sich selber zu übertreffen und sich nie geschlagen zu geben. Diese bereitwillige Anpassung und die Kampflust sind die Basis der Verteidigung.

Verhalten eines guten Verteidigers:

- Immer eine gute Stellung im Verhältnis zum Ball einnehmen;
- keine einfachen Angriffsaktionen erlauben;
- bereit sein, seinem Mitspieler bei Verteidigungsschwierigkeiten auszuholen;
- tiefe Verteidigungsgrundstellung;



Niemals einen Dribbleur zur Grundlinie vordringen lassen!

- die Beine immer in Bewegung;
- die Position zum Ball je nach Spielsituat ion ändern und verbessern.

Gegen einen Angreifer mit Ball sollte man ein Bein leicht nach rückwärts versetzt haben, damit man einen Durchbruch zum Korb verhindern oder einen Wurf stören kann. Wenn ein Angreifer dribbelt, muss man immer einen Abstand (1 bis 1,5 m) einhalten, der es erlaubt, den Ball zu bedrohen, aber zugleich gegen persönliche Fouls schützt. Niemals darf man am dribbelnden Angreifer «kleben», aber immer muss man versuchen, ihn an die Seitenlinien oder in die Ecken zu drängen, um seinen Aktionsradius einzuschränken. Als Verteidiger versucht man Schwächen des Angreifers auszunützen. So kann man zum Beispiel einen Spieler, der nicht gut links dribbeln kann, zwingen, mit der linken Hand zu dribbeln. Dies führt zu Unsicherheiten (zum Beispiel Ballverluste, falsches Anhalten, schlechtes Abdecken des Balles usw.) und somit zu erfolgreicher Verteidigung.

### Rebound

Abpraller in der Verteidigung sowie im Angriff zu erobern, sind wesentliche Aktionen, die jeder Spieler perfekt kennen und beherrschen muss.

In der Verteidigung ist die Position des Spielers entscheidend. Der Verteidiger kontrolliert den Angreifer dauernd und lässt sich niemals von ihm in Korbnähe umlaufen. In dieser Situation wird er noch härter und strenger verteidigen müssen. Der grösste Fehler vieler Verteidiger ist leider, dass sie nur den Ball (Pass, Durchbruch zum Korb, Wurf) anschauen und den Angreifer ohne Ball «vergessen». Ein guter Verteidiger hat immer sowohl den Ball als auch seinen direkten Gegenspieler im Auge. Die Angreifer, die weiter vom Korb entfernt sind, werden von vorn gedeckt, um zu verhindern, dass sie in Korbnähe kommen. Wenn sich der Angreifer 6 bis 10 m

vom Korb entfernt befindet, ist es nicht notwendig, ihn ganz eng zu verteidigen, sondern der Verteidiger ist dann bereit, seinen Mitspielern auszuholen.

Die Situation ändert sich für die Spieler, die sich in Korbnähe befinden. Der harte Kampf um die bessere Position beginnt oft schon bevor ein Angreifer wirft. In diesem Moment schaut der Verteidiger nicht mehr dem Ball nach, sondern er kontrolliert von vornherein den Angreifer. Wenn dieser sich in Richtung Korb bewegt, dreht sich der Verteidiger so ab, dass er den Angreifer im Rücken hat. Nur wenn der Verteidiger wirklich sicher ist, einen Ball erobern zu können, lässt er seinen Angreifer allein.

Abpraller fängt man immer energisch und – wenn möglich – mit beiden Händen. Das



Gut aufgestellte Mannschaft für den defensiven Rebound.

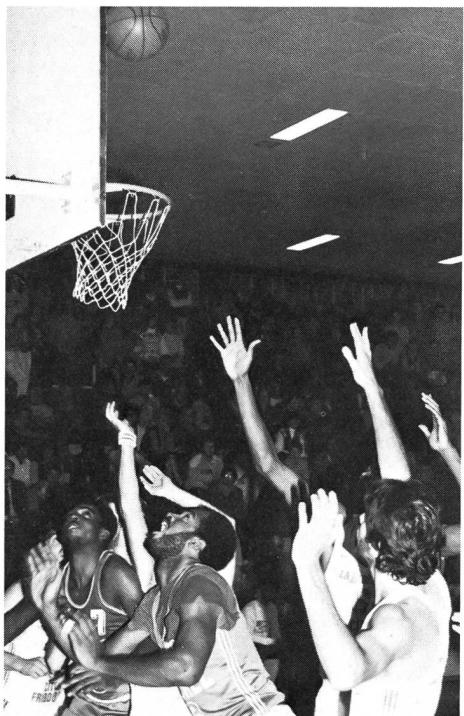
Landen auf die weit gespreizten Beine vermeidet Fussknöchelverletzungen und erlaubt, bei Körperkontakten mit anderen Spielern im Gleichgewicht zu bleiben.

Nachdem man den Ball zurückerobert hat, ist die erste Aufgabe die schnelle Auslösung des Gegenangriffes. Wenn es möglich ist, geht der erste Pass in Richtung Seitenlinie auf die Höhe der Freiwurflinie. Man kann sich aber auch mittels eines Dribblings befreien und den davonspurenden Mitspielern den Ball zuspielen.

Damit man die Chance wahrt, den Ball im Angriff wieder zurückzuerobern, muss der Spieler in Bewegung bleiben. In der Tat ist es schwieriger, einen sich bewegenden Spieler vom Korb fernzuhalten als einen statisch spielenden Angreifer. Um sich von einer aggressiven Verteidigung zu befreien, macht man Finten oder man pivotiert, wenn der Verteidiger Körperkontakt hat. Die einfachste Befreiungsmethode ist die plötzliche Beschleunigung im Moment des Wurfes.

Wenn der Ball von einem Mitspieler in Korbnähe zurückerobert wird, zieht man sich sofort zurück. Befindet sich der Ball in der Luft, kommt es vor, dass die Verteidiger den Ball ablenken und die Angreifer den Ball verfehlten. Deshalb muss jeder Angreifer immer bereit sein, allfällige Bälle zurück in den Besitz seiner Mannschaft zu bringen. Prallt der Ball weit vom Korb ab (das heisst 2 bis 4 m), ist es seitens des Angreifers klüger, den ganzen Angriff wieder neu zu organisieren. ■

Anmerkung der Redaktion: In Nr. 2/83 wurde irrtümlicher Weise H. Schmidli als Übersetzer angegeben. B. Dünner hat auch den 1. Teil übersetzt.



Optimales Stellungsspiel der beiden Amerikaner für den offensiven Rebound.