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

Herausgeber: Eidgenössische Sportschule Magglingen

Band: 41 (1984)

Heft: 8

Artikel: Ich bin gross - eigne ich mich für Basketball? : Wie man junge Basketballspieler findet, ausbildet und in die Mannschaft integriert

Autor: Mracek, Célestin

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-993653

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: 09.01.2026

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

Ich bin gross – eigne ich mich für Basketball?

Wie man junge Basketballspieler findet, ausbildet und in eine Mannschaft integriert.

Célestin Mracek, J+S-Experte
Übersetzung: Hermann Schmidli

Jeder Sport hat seine Besonderheiten. Man sagt oft, Basketball sei ein Sport für Grosse. Auch wenn das nicht ganz genau stimmt – kleine und mittlere Spieler haben auch ihren Platz in der Mannschaft –, so kann die Grösse bei dem anzugreifenden oder zu verteidigenden Ziel auf einer Höhe von 305 cm sehr oft eine entscheidende Rolle spielen. Jeder Trainer, der das Spielniveau oder die Resultate seiner Mannschaft verbessern will, wird versuchen, grosse Spieler zu finden und sie so rasch wie möglich ins Kollektiv zu integrieren. Der Altinternationale und gegenwärtige Juniorentrainer von Fribourg Olympic, *Dominique Currat,* verrät uns sein Rezept.

Wie findet man grosse Spieler?

Die Suche ist gar nicht so einfach. Es genügt nicht, grosse Burschen zu finden (je nach Alter 170 bis 200 cm). Vor allem muss man sie für Basketball begeistern und sie überzeugen, dass dieser Sport als einer der wenigen für grosse Spieler geeignet ist und ihnen vom Start weg entscheidende Vorteile bietet. Kontakte mit Sportlehrern, eigene Suche, Schülerwettbewerbe, all dies kann auf der Suche nach Grossen nützlich sein. Sind sie einmal gefunden, so kann die «Jagd» losgehen. Die Grossgewachsenen sind sehr oft schüchtern, und es erfordert grosse Überredungskunst, sie in die Halle zu bringen. Der Rest sollte nicht mehr so schwierig sein. Übungen oder kleine Spiele gegen die kleinen Mitspieler überzeugen die Grossen sehr rasch, dass sie ohne grosse Spielerfahrung für ihre Mannschaft nützlich sein können.
Für die Auswahl der Spieler für meine Mannschaft beachte ich vor allem zwei Dinge:

1. eine solide körperliche Beschaffenheit,
2. eine gesunde geistige Einstellung, die für einen Mannschaftsspieler von entscheidender Bedeutung ist.

Wie bildet man die Spieler taktisch und technisch aus?

Meine Philosophie ist sehr einfach. Ich glaube, dass Basketball auf dem Niveau Junior fast ein «Einzelsport» bleiben muss, auch wenn mehrere Spieler zusammen spielen und eine Mannschaft bilden. Die Ausbildung eines jungen Spielers muss so vollständig wie möglich und allumfassend sein. Ich wende einfache Ausbildungsformen an, achte aber auf korrekte Ausführung.
Ich glaube, dass jeder Spieler vor allem alleine arbeiten muss. Der Trainer ist da, um ihm den richtigen Weg zu weisen, ihm zu helfen, die verschiedenen Ausbildungsstufen zu «erklimmen», ihn in schwierigen Momenten zu motivieren. Aber alles andere muss der Spieler während seiner individuellen Trainingsarbeit selber erarbeiten.
Ich neige eher zu kurzen, aber intensiven Trainings. Hier als Beispiel ein typisches Wochentraining meiner Mannschaft:

Montag:

Kondition, «in-Form-bringen». Viel laufen mit Beteiligung des Oberkörpers. Start-Sprint immer aus der Basketball-Grundposition.
Verteidigungsübungen: immer individuelle Verteidigung. Wurfübungen: für alle gleich. Kein Unterschied zwischen 170 und 200 cm. Jeder muss alles können.
Mannschaftsspiele zwei gegen zwei oder drei gegen drei mit speziellen Aufgaben:

- ohne Dribbling
- wer den Ball hat, muss zum Korb und abschliessen mit einem Wurf
- nach dem Wurf müssen die Angreifer den Ball unter dem Korb noch berühren.

Mittwoch:

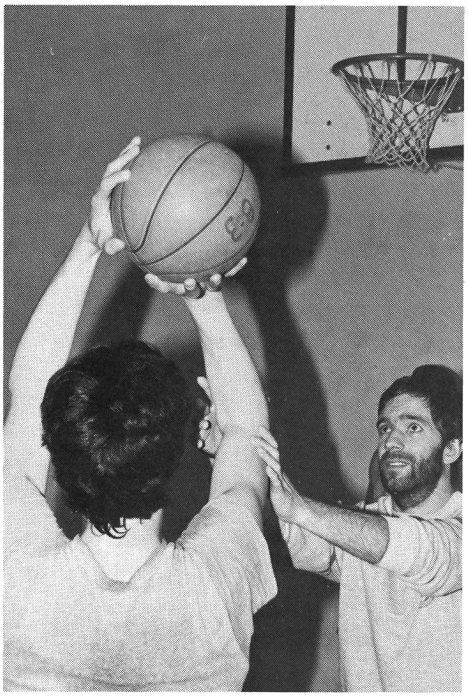
Erste Hälfte des Trainings spezielle Ausbildung für Flügel, Pivot, Spielmacher. Im zweiten Teil Aktionen mit zwei oder drei Spielern zusammen. Vor allem Arbeit der Füsse: stoppen, Finten, Start zum Dribbling und Wurf mit und ohne Brett.
Alle Übungen zuerst langsam, dann immer schneller. Zuerst ohne Verteidigung, dann bis zu 100 Prozent Verteidigung steigern.

Donnerstag:

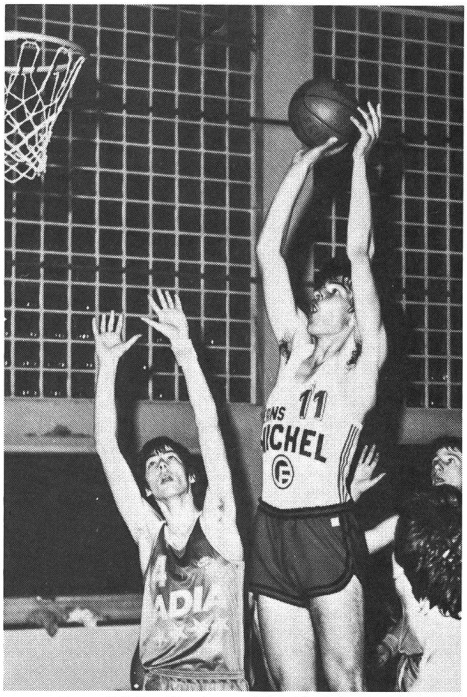
Kollektives Training oder Meisterschaftsspiel.

Freitag:

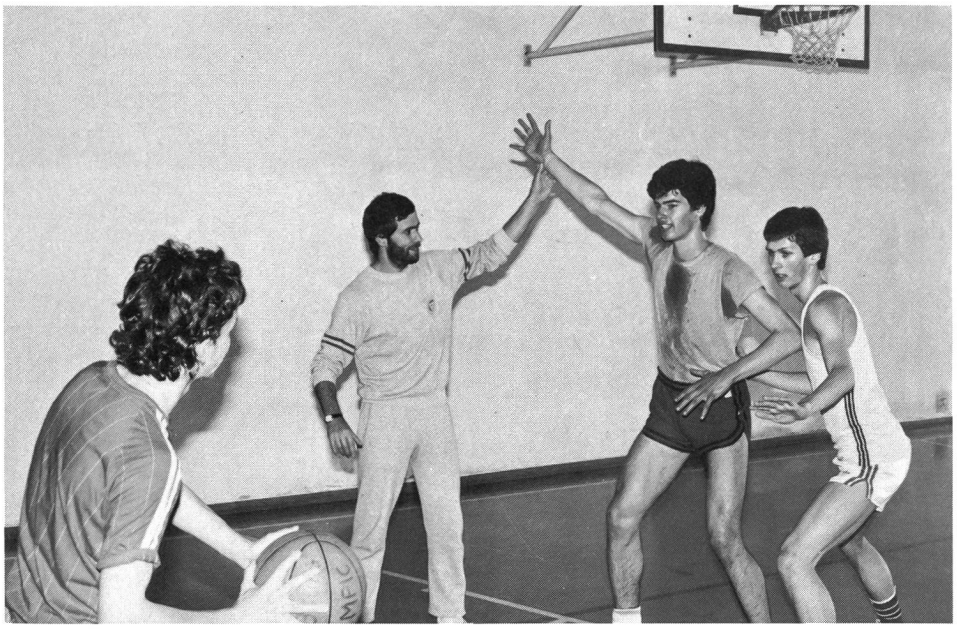
Individuelles Training. Die Spieler sind alleine in der Halle und können die Zeiteinteilung selber bestimmen. Dieses Training bildet einen Ausgleich zu den vorhergegangenen Trainingseinheiten. Oft werden Wurfserien ausgeführt oder die Spieler spielen drei gegen drei unter einem Korb. Sie amüsieren sich.
Grundlage unseres Offensivsystemes bildet der Gegenstoss. Basierend auf der Überlegenheit in der Grösse und der Schnelligkeit entwickelt sich der Gegenstoss bei jungen Spielern ganz natürlich. Klassische Auslösung des Gegenangriffes mit drei Spielern, gefolgt von den zwei anderen Spielern mit dem Versuch, raschmöglichst abzuschliessen! Der Erfolg hängt von der Schnelligkeit und der Genauigkeit der Zuspiele ab; unnötige Dribblings müssen vermieden werden.
Grundidee des Systems fünf gegen fünf ist die Gewandtheit der Spieler. Die Spieler müssen dauernd ihre Positionen wechseln können. Es gibt keinen festen Pivot.



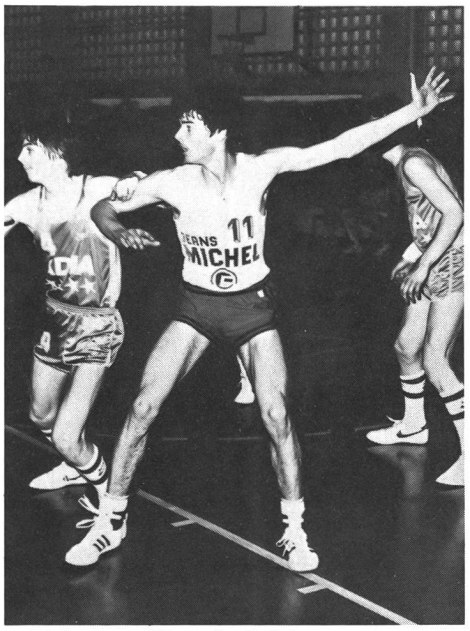
Korrektur der Wurfbewegung im Training...



...und perfekter Korbwurf im Spiel.



Schwierig zu üben im Training...



...leicht auszuführen im Spiel.

Erfordernisse:

- ständiges Freistellen der Flügel
- Mitmachen der Spieler, die in eine Aktion miteinbezogen werden
- Timing: Basketball wird mit zwei Geschwindigkeiten gespielt: Gegenstoss 100 Prozent, organisierter Angriff, langsame Vorbereitung, rascher Abschluss.

Die Grundaufstellung gegen individuelle Verteidigung erlaubt den Spielern immer, in zwei Richtungen zum Korb zu starten. Das System ist *gewollt einfach,* um den Spielern zu ermöglichen, die individuellen Grundlagen des Freistellens und des individuellen Abschlusses zu erlernen. Ich unterstreiche immer die Wichtigkeit der Bewegungen wie Ballannahme, Stoppen, Starten zum Dribbling, Durchbruch zum Korb mit Finte, Wurf oder Zuspiel an einen freistehenden Mitspieler. Gegen die Zone müssen unnötige Dribblings vermieden werden. Der Ball zirkuliert um die Verteidigung mit Rhythmuswechsel mit dem Versuch ins Innere der Zone mit Dribbling einzudringen, je nach Stellung der gegnerischen Verteidigung. In der Verteidigung wird nur individuell gespielt. Diese Form der Verteidigung bildet für den Spieler in verschiedener Hinsicht die beste Grundlage für die individuelle Ausbildung: Individuelle Technik, taktisches Verhalten, Übernahme von Verantwortung.
Ich verlange von den Spielern, immer aktiv zu sein. Der Angreifer muss an den Rand des Spielfeldes abgedrängt, seine Stärken und Schwächen müssen ausgenützt und er muss ständig bedrängt werden.
Für mich ist sehr wichtig, gute Spieler zu formen und auszubilden, die sich leicht in die erste Mannschaft einordnen lassen. Fünf Junioren haben bereits als Ersatzleute in der NLA-Mannschaft von Fribourg Olympic mitgewirkt und dies mit Erfolg. Das Resultat in der Juniorenmeisterschaft ist für mich nur von zweiter Bedeutung.

Spezielle Ausbildung von grossen Spielern

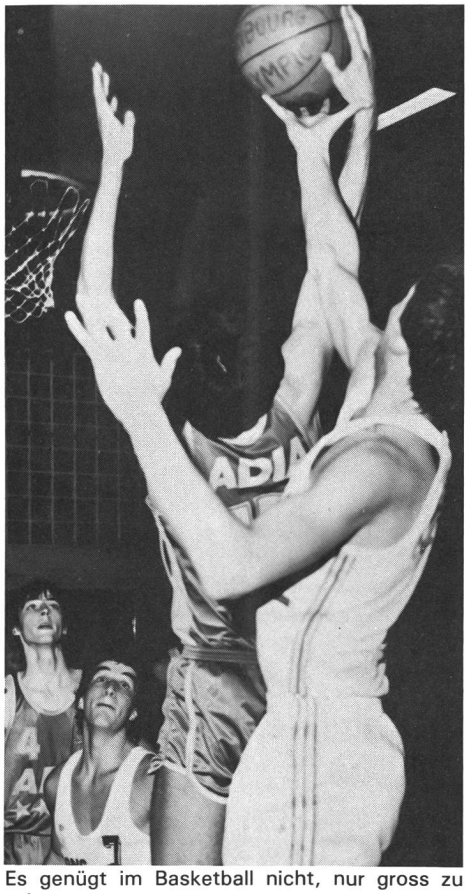
Zuerst muss die Kondition (allgemeine und spezielle) gefördert werden, da die Mehrzahl der Jugendlichen zu rasch wächst und körperliche Schwächen aufweist. Sehr oft fehlt die Kraft in der Muskulatur des Bauches, des Rückens und des Oberkörpers. Die konditionelle Ausbildung muss aber zusammen mit der Ausbildung der Grundelemente erfolgen, um zu grosse Müdigkeit und Unlust zu vermeiden.
Bewegungen ohne Ball, Richtungswechsel usw. sind immer und immer wieder zu üben – vorwärts, rückwärts, seitwärts laufen, starten, aufspringen, sichere Landung.

Üben der individuellen Technik:

- sichere Ballannahme (immer mit zwei Händen)
- Rebound – Sternschritt – Zuspiel
- Finten, Start zum Dribbling, Richtungswechsel beim Dribbling
- Einwurf aus dem Lauf, Abschluss mit einer Hand oder mit zwei Händen, vor oder hinter dem Brett, mit oder ohne Brett
- Sprungwurf aus Nahdistanz
- Wurf aus Mitteldistanz 2 bis 5 m, immer gefolgt von einer Bewegung unter den Korb
- Hakenwurf

Alle Bewegungen müssen von beiden Seiten des Korbes ausgeführt werden, unter Beachtung der richtigen Hand und des Schutzes des Balles.
Der grosse Unterschied zwischen grossen Spielern und den übrigen Mitgliedern der Mannschaft besteht vor allem darin, dass der Pivot oder Post in der Lage sein muss, seine Aktionen mit dem Rücken zum Korb auszulösen. Daraus ergeben sich die zusätzlichen Schwierigkeiten.

Ein besonderes Kapitel bildet die psychologische Arbeit – die Motivation. Infolge ihrer eher ruhigen Art brauchen die grossen Spieler einen «Antreiber», aber gleichzeitig auch ein Gefühl der Wertschätzung durch ihre Mitspieler und durch den Trainer. Der gegnerische Angriff wird sehr oft von ihnen gestoppt, und sie müssen den Ball für ihre Mannschaft erkämpfen. Nur die gegenseitige Wertschätzung und die gute Zusammenarbeit aller Spieler führt letztlich zum Erfolg. ■



Es genügt im Basketball nicht, nur gross zu sein.