**Zeitschrift:** Magglingen: Monatszeitschrift der Eidgenössischen Sportschule

Magglingen mit Jugend + Sport

Herausgeber: Eidgenössische Sportschule Magglingen

**Band:** 42 (1985)

Heft: 5

Rubrik: Das Gleichgewicht : wichtigstes Element für den Basketballspieler

## 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:** 29.11.2025

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

## **Das Gleichgewicht: Wichtigstes Element** für den Basketballspieler

Claude Santi, J+S-Experte

Der nachfolgende Stoff stellt die wesentlichen Ausführungen und Übungen dar, die durch Bill Sweek im J+S-Zentralkurs 1985 vorgetragen und durchgeführt wurden.

## Stellungen

## Grundstellung

- Der Kopf auf einer gedachten Linie, die genau zwischen den Beinen verläuft.
- Abstand der Beine mindestens Schulterbreite.
- Gerader Rücken, gebeugte Beine, Arme nahe am Körper.



gegen einen, der dribbelt: gebeugter Arm zirka 0,5 m

An diesen Stellungen muss fast in je-

Verteidigung gegen einen Spieler, der noch

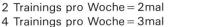
## dem Training gearbeitet werden 2 Trainings pro Woche = 2mal



nicht gedribbelt hat:

Ausgestreckter Arm,

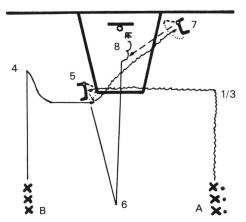
Distanz zirka 1 m





Zuspiele

Beispiel:



Arbeitsweise: In Wellen zu 3 Spielern

- Richtungs- und Rhythmuswechsel

«Criss-Cross», höchstmögliche Anzahl

Zeit: 10 bis 15 Minuten

1 gegen 1, ohne Ball Dribbling, Richtungswechsel

Rhythmuswechsel

1 gegen 1, mit Ball

## **Dribbling-Stopp-Sternschritt-Zuspiele-**Wurf

- A 1 Richtungswechsel beim Dribbeln, vorne
  - 2 Richtungswechsel beim Dribbeln, mit Umdreher
  - 3 Richtungswechsel beim Dribbeln, mit Wechsel hinter dem Rücken
- B 4 Richtungswechsel
- A 5 Stopp auf 1 Zeit (1 Bodenkontakt) Sternschritt zum Schutz des Balles, Zuspiel an B
- A 6 Sprint bis zum Mittelkreis, Sprint zum Korb
- B 7 Dribbling in die Ecke, Stopp auf 1 Zeit, Sternschritt, Zuspiel an A, der zum Korb schneidet
- A 8 Wurf, obligatorisch auf einer Seite des Korbes mit Brett





 gerade – nach innen nach aussen

### Stellung mit Ball

Die Hände halten den Ball hoch gegen die Brust. Unter dem Kopf, Schulterhöhe



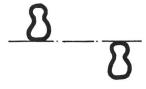
## Verteidigungsstellung

Beispiel: Gegen einen linkshändigen Angreifer, rechter Fuss hinten, rechte Hand un-



- Gesäss sehr tief, Rücken gerade, Gleitschritte (kleine Schritte)
- Der Kopf bewegt sich nicht
- Die Arme bleiben nahe beim Körper
- Blick gegen den Magen des Gegners
- Der Schwerpunkt bleibt auf gleicher Höhe (relativ tief)
- Kopf vor linker Schulter

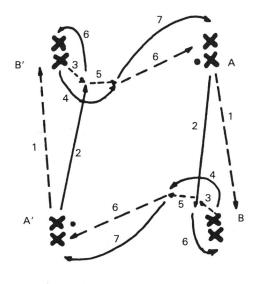




Das Ende des vorderen Fusses (Absatz) auf der Höhe der Spitze des hinteren Fusses



4



Zuspielen nach aussen, nach innen schnei-

3/4 B spielt zu A und schneidet hinter A

5/6 A spielt zu B und geht zur Kolonne 6/7 B spielt auf die andere Seite zu A' und

Auf beiden Seiten ausführen

1/2 A macht Zuspiel und läuft

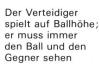
Stopp auf 1 Zeit, Pivotfuss kann ausgewählt werden Der Ball bleibt unter dem Kopf, auf Höhe der Schultern Kleine Finten mit dem Körper, Ball bleibt an seinem Ort

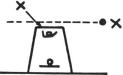


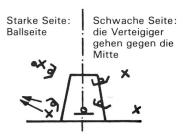
### Rebound

Sternschritt

Der Verteidiger sucht den Kontakt und geht dann zum Korb Für den Verteidiger geht jeder Wurf des Gegners daneben







Lernen zu verteidigen gegen den Pass zur

die Ecke: oft 1. Zuspiel eines Systemes.

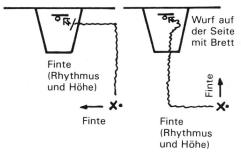
# Würfe

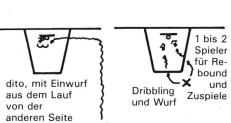
geht zur Kolonne

durch

Zuspiele

den





## A spielt zu B und läuft, B spielt zu A, A wirft gegen Brett, A macht Rebound und spielt zu B oder B'

## Stoppen auf

Obligatorisch für

beim Gegenangriff. Er kann so auf beide Seiten zuspielen. Mit Zuspiel aus der Bewegung kann das Zuspiel nicht mehr geän-

# 1 Zeit

(mit beiden Beinen gleichzeitig)

den Ballträger

dert werden.

### Wurf

Ellbogen unter dem Ball und gegen Korb Der Fuss, der dem starken Arm entspricht, muss gegen den Korb gerichtet sein Der Spieler darf nicht unbeweglich sein vor dem Wurf

Der Spieler darf nicht ruhig sein, um zu werfen, das heisst Wurfübungen unter Wettkampfbedingungen



Zielen zwischen Daumen und Zeigfinger

## Rebounds

