

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

**Herausgeber:** Eidgenössische Sportschule Magglingen

**Band:** 46 (1989)

**Heft:** 8

**Rubrik:** Der Gegenangriff und der Übergang

### **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:** 14.04.2026

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



## Basketball

# Der Gegenangriff und der Übergang

Piero-Alain Landenbergue, Bernex  
in Zusammenarbeit mit Georges Hefti, J+S-Fachleiter ESSM  
Übersetzung: U. Hefti

*Piero-Alain Landenbergue, spielte während 8 Jahren in der höchsten Spielklasse und trainierte anschliessend verschiedene Mannschaften. 1986 verbrachte er 6 Monate in den USA, unter anderem an der Arizona State University.*

## Der Gegenangriff

In einem Basketballspiel ist der Gegenangriff eine wichtige und spektakuläre Aktion. Aus diesem Grund trainieren und zeigen ihn die Spieler im Spiel gern. Er wird auch vom Publikum sehr geschätzt. Es ist eine Spielhandlung, gegen die es schwierig ist zu verteidigen, denn sie entwickelt sich im Verteidigungsfeld und wird im Angriffsfeld abgeschlossen, also über das ganze Spielfeld. Für die Zuschauer, die nur eine Reihe von Zuspielen sehen, sieht er einfach aus. In der Realität verlangt er eine gute Koordination zwischen allen Spielern einer Mannschaft. Das Gelingen eines einfach scheinenden Gegenangriffs verlangt im Training verschiedene abwechslungsreiche und

spielnahe Übungen. Wenn die Spieler bei einem gewöhnlichen Angriff Zeit haben, sich zu verschieben, müssen sie beim Gegenangriff, sobald die Mannschaft in Ballbesitz kommt, spontan reagieren. Gewisse Trainer meinen, dass der Gegenangriff nur mit kleinen oder mittelgrossen Spielern gespielt werden kann. Heutzutage beweisen mehrere Mannschaften das Gegenteil. Diese Spielphase hängt nicht nur von der Schnelligkeit eines Spielers ab, sondern auch vom Positionsspiel, der Koordination, der Zuspiele, der Schnelligkeit, der Intuition, der Übersicht, ja dem «Wohlbefinden» der ganzen Mannschaft. Der Gegenangriff entsteht meistens nach:

- einem schlechten Zuspil des Gegners
- einem defensiven Rebound
- einer Regelübertretung (Schrittfehler, Doppeldribbling, usw.), die einen Einwurf von der Seitenlinie zur Folge haben
- einem Korb; der Ball wird hinter der Grundlinie eingeworfen

Der Grundsatz des Gegenangriffs heisst: so schnell als möglich in der Angriffshälfte in Überzahl zu sein: zum Beispiel 2:1, 3:2 und seltener 4:3.



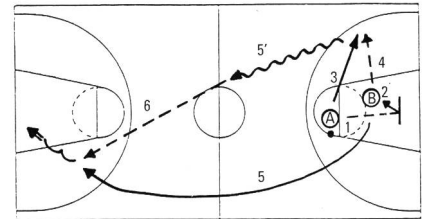
Foto 1: Pass zu zweit mit Verteidiger (zu Abb. 2).

## Athletisch-technische Übungen

(Förderung der Geschicklichkeit)

### Übung: «Baseball-Pass»

Abb. 1

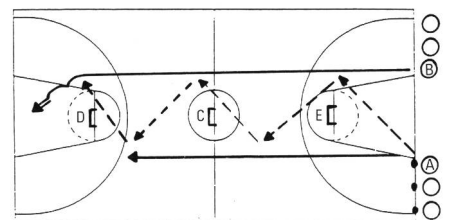


Der Spieler A wirft den Ball ans Brett (1); B holt den Rebound (2) und A läuft zur Seitenlinie (3), über die Verlängerung der Freiwurflinie; B passt zu A (4) und läuft zum gegnerischen Korb (5); unterdessen dribbelt A bis zur Spielfeldmitte (5') und führt einen einhändigen Baseball-Pass zu B aus (6). Diese Übung wird zuerst ohne Verteidiger durchgeführt.

In einer zweiten Phase mit Verteidiger versucht dieser, den Baseball-Pass von A zu B abzufangen.

### Übung: «Pass zu zweit auf dem ganzen Feld»

Abb. 2



Steigerung:

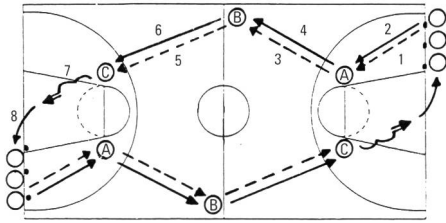
- die Zuspieler dürfen nicht dribbeln
- ein Verteidiger C [ spielt im Mittelkreis (Foto 1)
- ein zweiter Verteidiger D [ spielt auf der Freiwurflinie in der Angriffshälfte
- ein dritter Verteidiger E [ spielt auf der Freiwurflinie in der Verteidigungshälfte

Die Verteidiger dürfen ihren Kreis nicht verlassen, um den Angreifern Passchancen zu lassen.

Diese Übung ist technisch schwierig; es muss also auf die Regelübertretungen (zum Beispiel Schrittfehler) geachtet werden.

**Übung: «Platzeinnehmen und Geschicklichkeit»**

Abb. 3



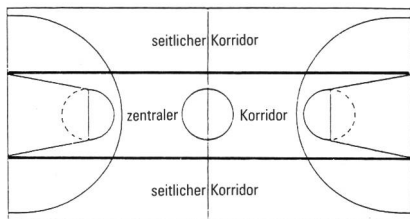
Sechs Spieler stehen auf dem Spielfeld, zweimal (A), zweimal (B) und zweimal (C). Die anderen bilden zwei Kolonnen auf der Grundlinie: der erste Spieler jeder Kolonne passt gleichzeitig zu (A) (1) und übernimmt seinen Platz (2); (A) passt zu (B) (3) und übernimmt seinen Platz (4); (B) passt zu (C) (5) und übernimmt seinen Platz (6); (C) führt einen Korbleger aus, holt den Ball (7) und schliesst hinter die Kolonne an (8).

Acht Spieler im Minimum sind nötig, wobei jeder einen Ball haben muss. Die Schwierigkeit liegt darin, dass jeder Spieler sich schnell aufstellen muss, um den nächsten Pass anzunehmen.

**Gegenangriffsbeispiele**

Gegenangriffsarten gibt es in Mengen. Hier die häufig verwendete Form 3:2 anhand verschiedener Übungen: Um diese besser zu verstehen, ist es von Vorteil, wenn das Spielfeld in 3 Korridore unterteilt wird.

Abb. 4



**Abschlussmöglichkeiten**

Der Abschluss des Gegenangriffs kann auf zwei Arten mit Dribblings oder Pässen erfolgen:

- über einen seitlichen Korridor Abb. 5
- über den zentralen Korridor Abb. 6.

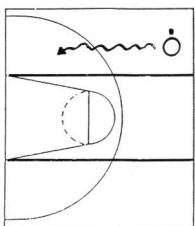


Abb. 5

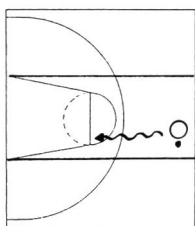


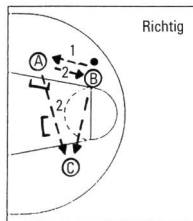
Abb. 6



Foto 2: 3 gegen 2 (zu Abb. 10).

**Aufstellung der Spieler beim Abschluss**

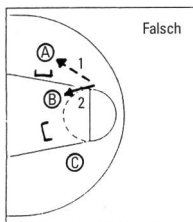
Abb. 7



Wenn der Ball in einem seitlichen Korridor mit Dribbling oder Pass gespielt wird, sollte immer ein Spieler (zum Beispiel (B)) auf dieser Seite helfen, um die Passmöglichkeiten

von (A) zu vergrössern; (C) stellt sich im entgegengesetzten Korridor auf, um einen Pass von (A) oder (B) annehmen zu können.

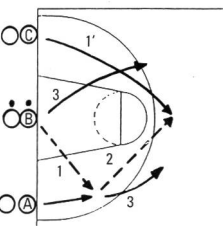
Abb. 8



Dieser Grundsatz muss unbedingt berücksichtigt werden, um die Arbeit der Verteidiger nicht zu vereinfachen. Wenn (B) nach seinem Pass in den Freiwurfraum unter dem Korb laufen würde, hätte (A) nur noch eine Passmöglichkeit.

**Übung: «Abschluss des Gegenangriffs»**

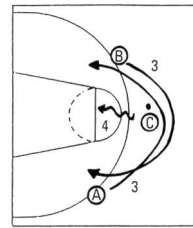
Abb. 9



Diese Übung wird hin und her auf einer Spielfeldhälfte durchgeführt. Hinter der Grundlinie werden drei Kolonnen gebildet (A, B, C); (B) ist im Ballbesitz; er

passt zu (A) (1), der zu (C) weiterspielt (2); dann laufen (A) und (B) um (C) herum (3); (C) dribbelt im zentralen Korridor (4).

Abb. 10



Diese drei Spieler befinden sich jetzt in der Aufstellung, um den Gegenangriff abzuschliessen (Foto 2).

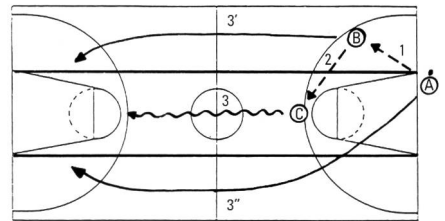
Damit die Spieler die Übung gut verstehen können, muss sie zuerst ohne Verteidigung, das heisst 3:0, dann 3:1 und schlussendlich 3:2 ausgeführt werden.

**Auslösungsmöglichkeiten**

Es gibt zwei Möglichkeiten, den Gegenangriff auszulösen:

Über den zentralen Korridor

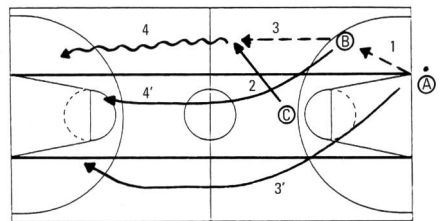
Abb. 11



Nach einem Korb passt der Spieler (A) zu (B) (1), der (C) weiterpasst (2); (C) dribbelt im zentralen Korridor (3), währenddem die zwei anderen je in einem seitlichen Korridor mitlaufen (3') (3'').

Über einen seitlichen Korridor

Abb. 12



Nach einem Korb passt (A) zu (B) (1); (C) läuft in den Korridor von (B) (2), erhält den Ball von (B) (3) und dribbelt zum gegnerischen Korb (4); (B) läuft dann in den zentralen Korridor (4') und (A) läuft in den zu (C) entgegengesetzten Korridor (3').

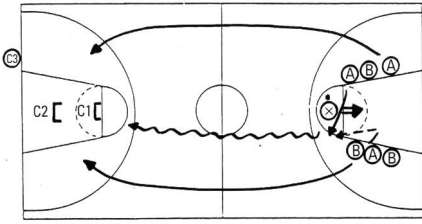
**Zur Beachtung**  
Alle Übungen dieses Artikels sind auf Video VHS aufgenommen worden. Die Kassette steht zum Verleih zur Verfügung bei G. Hefti, ESSM, 2532 Magglingen, Tel. 032 22 56 44.

**Kombinierte Übungen:  
«Auslösung und Abschluss»**

Die folgenden Übungen entsprechen einer Spielsituation

**Übung: «Freiwurf»**

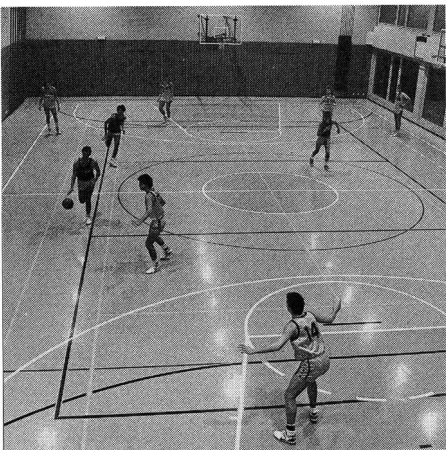
Abb. 13



Für diese Übung braucht man 3 Mannschaften (A, B, C) mit je 3 Spielern. Zwei Mannschaften stellen sich wie beim Freiwurf auf;



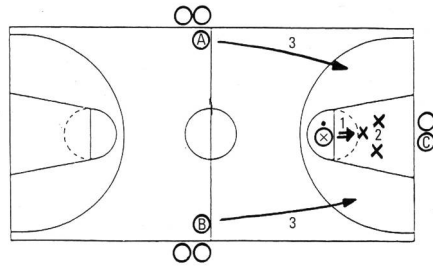
der Trainer wirft zum Korb; die Mannschaft, die den Rebound holt (zum Beispiel A), löst den Gegenangriff aus; die andere (B) verteidigt bis zur Mittellinie; wenn die Angreifer diese Linie überqueren, beginnen C1 [ und C2 [ gegen den Abschluss des Gegenangriffs zu verteidigen.



Die Übung beginnt wieder in die andere Richtung mit den Mannschaften C und A beim Freiwurf und zwei Spielern von B.

**Übung: «Erster Pass und Auslösung des Gegenangriffs»**

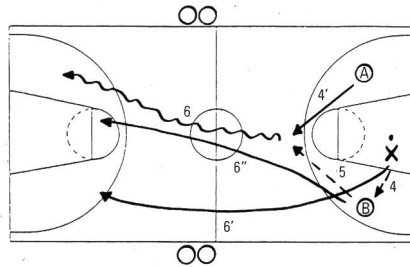
Abb. 14



Der Trainer wirft zum Korb (1); die drei x kämpfen um den Rebound (2); unterdessen laufen A und B in ihren Korridor (3), um x beim ersten Pass helfen zu können. Die zwei x, die den Ball nicht erkämpfen konnten, bleiben an Ort und beginnen die Übung von neuem mit einem Spieler der Kolonne C.

**Abschluss des Gegenangriffs**

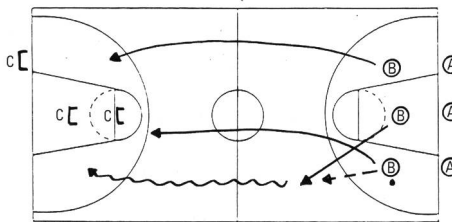
Abb. 15



Der Spieler x gibt den ersten Pass zu B (4), der zu A im zentralen Korridor passt (5); A dribbelt nach vorne in seinen ursprünglichen Korridor (6); unterdessen ist x hinten um B herumgelaufen und läuft in den seitlichen entgegengesetzten Korridor (6'); B läuft in den zentralen Korridor mit (6''). Mit dieser Übung will man die Flügel (A und B) zwingen, dem Ballbesitzer zu helfen, das heisst ihm den ersten Pass zu erleichtern.

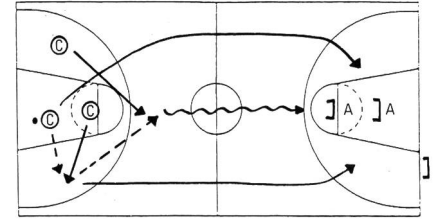
**Übung: «Hin und her»**

Abb. 16



Für diese Übung sind im Minimum drei Mannschaften zu 3 Spielern nötig. Die Mannschaft B greift 3:2 gegen die Mannschaft C an; wenn sie einen Korb trifft oder wenn die Mannschaft C den Ball abfängt, greift C direkt die Mannschaft A an.

Abb. 17



Diese Übung ist physisch sehr anstrengend, da sie ohne Unterbruch erfolgt. Sie muss während mehrerer Minuten durchgeführt werden, wenn die Spieler sie memorisieren wollen. Die Angriffe können beliebig über den zentralen Korridor oder über die seitlichen durchgeführt werden.

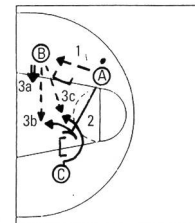
*Bemerkung*

Alle Gegenangriffsübungen müssen oft wiederholt werden. Nur so können die Spieler gewisse Aufstellungsautomatismen erwerben. Ausserdem muss der Ballbesitzer mindestens einen Spieler vor sich sehen können, wenn der Gegenangriff durchführbar sein soll. Wenn er einen Rückpass machen oder seinen Lauf bremsen muss, ist die Gefahr gross, dass der Gegenangriff nicht stattfindet.

**Abschluss des Gegenangriffs 3:2**

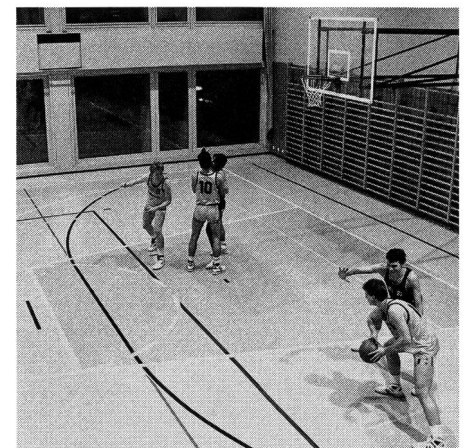
*Block des Ballbesitzers für den entgegengesetzten Flügel*

Abb. 18



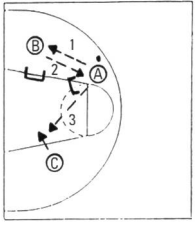
Der Spieler A passt zu B (1) und stellt einen Block für C (2); B kann dann werfen (3a), zu A passen, der jetzt unter dem Korb steht (3b) oder zu C passen, der in den Freiwurfraum

schneidet (3c).



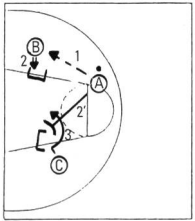
*Passspiel (der zweite Verteidiger verteidigt gegen den Hinterspieler A)*

Abb. 19



Der Spieler A passt zu B (1); B passt zu A zurück (2), der zu C passt (3), welcher allein unter dem Korb steht, da der zweite Verteidiger gegen A verteidigt.

Aufstellung für den Rebound  
Abb. 20



Der Spieler A passt zu B (1), der sofort zum Korb wirft (2); um den Rebound sicher zu holen, stellt A einen Block für C (2'), der vorbeilaufen kann (3); die beiden Angreifer (A und C)

können also den Rebound gegen einen einzigen Verteidiger erkämpfen.



Diese verschiedenen Spielhandlungen können vom Trainer an die Mannschaft angepasst werden.

## Der Übergang

Der Übergang ist allgemein eine wenig angewandte Spielphase. Er ist schwierig zu spielen und verlangt viel Konzentration und Disziplin. Er spielt sich zwischen Gegenangriff und plziertem Angriff ab. Der Gegenangriff findet fast immer in Überzahl statt, der plizierte Angriff hingegen lässt den Spielern Zeit, sich nach einem bestimmten System aufzustellen. Im Übergang laufen die Spieler unmittelbar nach dem Gegenangriff in den Freiwurfraum weiter. Dadurch können sie sich in Angriffsposition begeben, ohne ein System anzumelden.

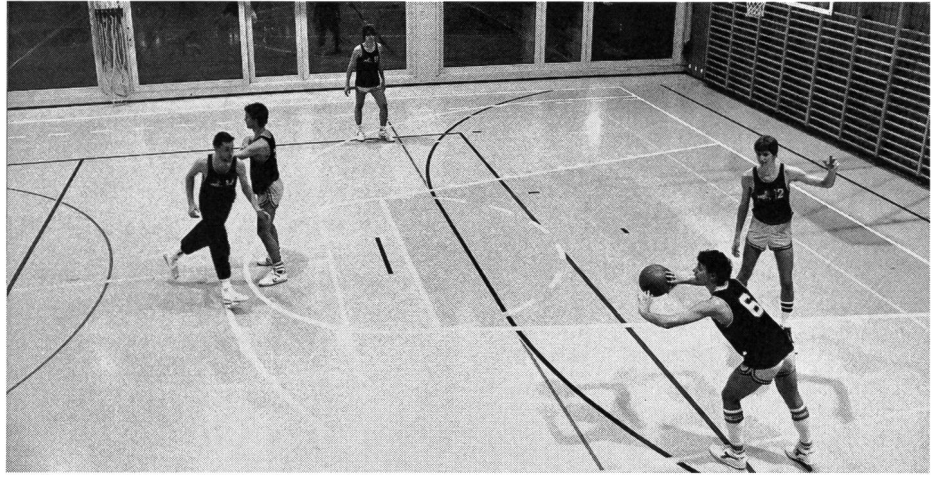
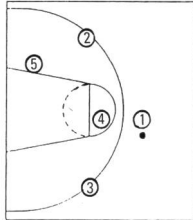


Foto 7: Zu Abb. 25.

Das folgende Beispiel soll helfen, diese Phase zu erläutern:

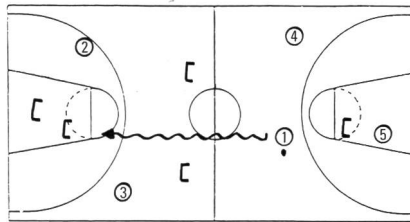
### Mannschaftsaufstellung im Angriff 1-3-1

Abb. 21



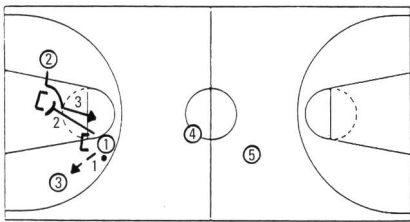
### Ablauf (Gegenangriff – Übergang – Angriffsaufstellung)

Auslösung des Gegenangriffs über den zentralen Korridor  
Abb. 22



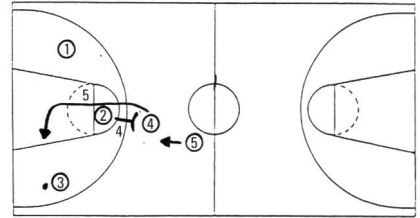
### Abschluss des Gegenangriffs

a) Erste Bewegung des Übergangs  
Abb. 23



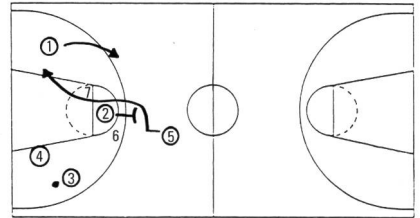
Der Spieler 1 passt zu 3 (1) und stellt einen Block gegen den meist zurückgezogenen Verteidiger (2); der Spieler 2 nützt den Block aus, schneidet in den Freiwurfraum und übernimmt den Platz von 1 (3).

b) zweite Bewegung des Übergangs  
Abb. 24



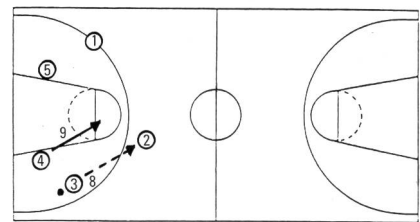
Der Spieler 2 stellt einen Block für 4 (4), der schneidet und sich als Pivot auf Ballseite aufstellt (5).

c) Dritte Bewegung des Übergangs  
Abb. 25



Der Spieler 2 stellt einen Block für 6 (6), der schneidet und sich als Pivot auf der dem Ball entgegengesetzten Seite aufstellt (7) (Foto 7).

Endstellung: 1-3-1  
Abb. 26



Der Spieler 3 passt zu 2 (8); 4 läuft zur Freiwurflinie, um sich als Post aufzustellen (9); die Mannschaft befindet sich in der 1-3-1-Aufstellung und kann das Angriffssystem starten, ohne es anzumelden. Diese Übergangsform ist

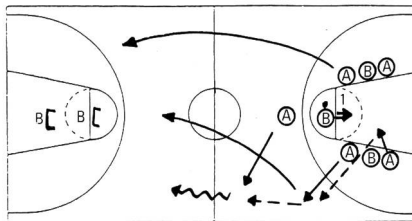
sehr einfach; Pässe, Durchbrüche und Spielpositionen können vom Trainer variiert werden. In diesem Übergang können die Aussenspieler (①, ② und ③) und die Innenspieler (④, ⑤) ihre Plätze tauschen.

Alle Gegenangriffsübungen eignen sich für das Training des Übergangs. Der Übergang wird immer auf dem ganzen Feld trainiert. Man beginnt 5:0, dann 5:3 und schlussendlich 5:5. Dieser letzte Übergang lässt sich gut aus einer Freiwurfsituation trainieren.

Beispiel  
Abb. 27



Ein Spieler der Mannschaft B führt einen Freiwurf aus (1), (zu Abb. 27).



Ein Spieler der Mannschaft B führt einen Freiwurf aus (1); die Mannschaft A wirft den Ball wieder ein oder holt den Rebound und startet den Gegenangriff: der Spieler A, der in der Mitte des Spielfelds, auf der Höhe der 3-Punkte-Linie

steht, läuft auf Ballseite; am Anfang der Übung erlaubt die Aufstellung der Spieler der Mannschaft B der Mannschaft A eine gewisse Bewegungsfreiheit, da sie im ersten Teil des Spielfelds in Überzahl (5:3) ist; wenn die Mannschaft A die Mittellinie überquert hat, schliesst sie den Gegenangriff mit 3:2 ab. Sobald ihre zwei letzten Spieler ankommen, muss sie den Übergang spielen können, obwohl die Verteidiger B bereits zurückkommen. Dieses Beispiel entspricht einer typischen Spielsituation.

### Schlussbemerkungen

Wenn eine Mannschaft den Übergang praktiziert, wird das Spiel flüssiger und die erzielten Körbe sind genauso spektakulär wie diejenigen nach einem Gegenangriff. Um den Übergang erfolgreich abschliessen zu können, müssen sich die Spieler auf allen Positionen wohl fühlen, was nur durch langfristiges Training erreicht wird. Mit einer Saison Arbeit muss gerechnet werden, bis eine Mannschaft den Übergang mit einer gewissen Leichtigkeit anwenden kann. ■

**Ihre T-Shirt-Werbung**

**Sporttaschen Stirnbänder  
H.R. Pfäffli AG, Trimbach  
Tel. 062 23 26 23**

Warum nicht einmal einen Kurs im  
**Matterhorngebiet**  
im herrlichen ZERMATT

Das total renovierte Naturfreundehotel an der Gornergratbahn, rund 50 Meter höher gelegen als das Dorf Zermatt, bietet 4 Kursräume unterschiedlicher Grösse, 115 Betten in 2er-, 3er- und 4er-Zimmern-, Dusche und WC auf jedem Gang.

Halb- und Vollpension zu sehr günstigen Preisen. Es eignen sich speziell die Monate Januar, Juni, Oktober, November und Dezember.

Auskunft erteilt das Gerantenehepaar Kölliker  
Tel. 028 67 42 15.

**Wassen am Gotthard**

**Massenlager**

in Zivilschutzräumen in Meien/UR am Sustenpass.

Geeignet für Klassen-, Sport-, Ferien- oder Familienlager.

8 bis 36 Personen.

**Auskunft erteilt:**  
Tel. 044 6 51 35  
Gemeindekanzlei, 6484 Wassen

Der TV Adliswil sucht für seine Leichtathleten einen

**Trainer**

jeweils:  
Dienstag 18.30–20.15 Uhr  
Donnerstag 17.30–19.00 Uhr  
Donnerstag 19.00–22.00 Uhr

Auskunft erteilt:  
Oskar Berger  
Wilackerstrasse 46  
8134 Adliswil, Tel. 01/710 40 28

SCHWEIZERISCHER  
HANDBALL-VERBAND  
SHV

Wimpel  
Gestickte Abzeichen  
Vereinsfahnen  
Hissfahnen  
Masten

**HEIMGARTNER FAHNEN AG WIL**  
9500 Wil/SG Tel. 073 22 37 11