

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

**Herausgeber:** Eidgenössische Sportschule Magglingen

**Band:** 52 (1995)

**Heft:** 8

**Artikel:** Aggressivität im Basketball

**Autor:** Mrazek, Célestin

**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-993213>

#### **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:** 14.01.2026

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

## Emotionen im Sport

# Aggressivität im Basketball

Célestin Mrazek  
Übersetzung: Walter Bartlomé

**Im Laufe seiner Entwicklung hat der Mensch zunehmend versucht, seine inneren Energien – speziell die Aggressivität – durch Spiele in einer Art friedlichem Krieg zu kanalisieren. Es sind Spielregeln entstanden, die einerseits Auswüchse verhindern und den Spielern andererseits Chancengleichheit garantieren sollen. Aber die Emotionen sind immer da.**

In Einzelsportarten ohne direkten Körperkontakt zwischen den Kontrahenten, wie z.B. Leichtathletik, Ski, Rad, Rudern usw., fokussiert sich die ganze Aggressivität in der technischen Ausführung oder in der körperlichen Anstrengung während des Wettkampfs. Vordringliche Aufgabe der Schiedsrichter ist es, einen korrekten Ablauf des Wettbewerbs zu ermöglichen. Ganz anders präsentiert sich die Situation bei Sportarten mit direktem Körperkontakt, wie z.B. Boxen, Ringen, Fussball, Hockey oder eben Basketball.

## Wichtige Faktoren

Beim Basketball nimmt der Schiedsrichter eine zentrale Rolle ein: Nicht nur muss er die Respektierung der Spielregeln durchsetzen, er muss auch in jedem Moment des Geschehens die Grenzen bestimmen, welche die Athleten in ihrem Siegeswillen nicht überschreiten dürfen, wobei diese Limiten oft den vorgesehnen Rahmen sprengen. Basketball wurde von einem gewissen Dr. Naismith als unterhaltsames Spiel entwickelt, das den Athleten im Winter als Ausgleich dienen sollte. Wie die ursprünglichen Regeln belegen, war Basketball ursprünglich ein Spiel ohne jeden Körperkontakt.

Durch die Verbesserung der individuellen Technik werden die Aktionen schneller. Gleichzeitig wird der direkte Körperkontakt zwischen den Spielern unausweichlich. Um die Chancen der Angreifer zu gewährleisten, werden Interventionen der Verteidiger bestraft. Nach dem fünften persönlichen Foul muss ein Spieler das Spielfeld verlassen. Die Mannschaft selbst wird bestraft, wenn in einer Halbzeit mehr als sieben Fouls begangen werden.

Um die Chancen auszugleichen und das Spiel schnell und attraktiv zu erhalten, stehen den Angreifern nur 30 Sekunden bis zum Korbwurf zur Verfügung (bei

den Profis der NBA in den USA sind es gar nur 24 Sekunden).

Um in der erlaubten Zeit einen eigenen Spieler in eine günstige Schussposition zu bringen, braucht es deshalb auf Seiten der Angreifer neben dem technischen Können auch eine gewisse Dosis an Aggressivität, bemühen sich die Verteidiger doch gleichzeitig, den Angriff durch unterschiedliche Verteidigungssysteme zu vereiteln.

Zentrales Element jeder Verteidigungsstrategie ist: jeder Spieler muss jederzeit dazu entschlossen sein, seinen direkten Gegenspieler am erfolgreichen Abschluss seiner Aktion zu hindern. Der technisch und konditionell starke Spieler muss also auch aggressiv sein.

Aber was bedeutet denn eigentlich Aggressivität in einer Sportart ohne direkten Körperkontakt? Wie kann man sie entwickeln, wie einsetzen und wo liegen die Grenzen, die nicht überschritten werden dürfen?

## Gesunde Aggressivität in der Verteidigung

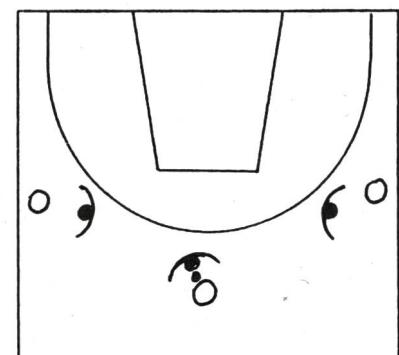
Die Fähigkeit, einen Angreifer daran zu hindern, seine offensive Aktion erfolgreich vorzubereiten und abzuschliessen, stützt sich in erster Linie auf die technischen und taktischen Kenntnisse.

Gelingt es dem Verteidiger, die spielerische Absicht eines oder mehrerer Angreifer frühzeitig zu erkennen und zu antizipieren, kann er rascher eine Position einnehmen, welche die Angreifer dazu zwingt, das ursprüngliche Ziel aufzugeben oder zumindest stark verlangsamt weiterzuverfolgen. Dadurch ist schon ein wichtiger Schritt erreicht.

### Beispiel 1

Der gegnerische Angriff muss mit einem Pass auf die Seite beginnen. Antizipieren und verhindern die beiden Flügelvertei-

diger diesen Pass, kann die Aktion nicht wie geplant beginnen.

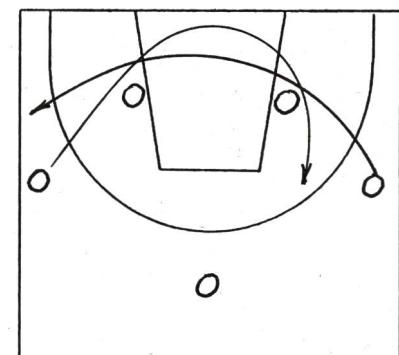


Gehen den Angreifern zu diesem Zeitpunkt die Ideen aus, wird die Aufgabe für sie sehr schwierig. Dies ist jedoch nur sehr selten der Fall. Ein erfahrener und intelligenter Spieler weiß, dass die Stärke im kollektiven Spiel liegt; er wird deshalb nie zu lange alleine vorrücken, ohne die Zusammenarbeit seiner Mitspieler zu suchen.

Ab diesem Zeitpunkt findet der Verteidiger mehrere Hindernisse auf seinem Weg.

### Beispiel 2

Da die zwei Flügel den Ball vom Verteiler nicht erhalten können, wechseln sie die Seiten und benutzen dabei den Block der zwei Pivots.

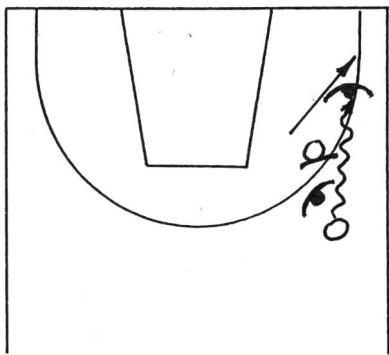


Natürlich muss der Verteidiger seinem Gegenspieler ständig folgen und dabei zwischen Angreifer und Ball sein. Sein Wille, immer gut platziert zu sein, wird oft auf eine harte Probe gestellt, sind die Zusammenstöße doch nicht gerade sanft. In diesen Situationen zeigen sich der Einsatzwille oder die Aggressivität eines Spielers. Er darf sich weder durch einen Rückstand gegenüber seinem Gegenspieler noch durch einen Zusammenprall entmutigen lassen; vielmehr muss er all seine Energie dazu aufwenden, wieder eine korrekte Position zu erreichen.

Die Mitspieler des vorübergehend in Schwierigkeiten geratenen Verteidigers müssen diesem Unterstützung bieten und die Offensivaktion antizipieren, um das unmittelbare Risiko zu reduzieren.

**Beispiel 3**

Ein Flügel attackiert den Korb und benutzt dabei den Block des Pivot. Greift jetzt der Verteidiger des Pivot nicht ein, ist der Weg zum Korb frei. Antizipiert der gleiche Verteidiger jedoch die Aktion und plaziert sich auf dem Weg des Dribblers, kann er ein Stürmerfoul des letzteren provozieren oder diesen abdrängen und seinem Mitspieler damit die Gelegenheit verschaffen, den Rückstand wieder wettzumachen.



Die Aktion, die oft ein Spiel auf die eine oder andere Seite hin entscheiden kann, ist der Defensivrebound. Nehmen wir an, die angreifende Mannschaft wirft zum Korb. Falls es sich um einen Fehlwurf handelt, muss unbedingt verhindert werden, dass die angreifende Mannschaft noch ein- oder sogar zweimal in den Besitz des Balles gelangt. Ob dieses Unterfangen gelingt, hängt weitgehend davon ab, wie gut jeder einzelne Verteidiger seinen direkten Gegenspieler daran hindern kann, sich dem Korb zu nähern. Dabei sind der absolute Einsatzwille und die Aggressivität zwei sehr wichtige Faktoren. Für beide Seiten fehlt es nicht an technischen Möglichkeiten, ausschlaggebend sind deshalb die Schnelligkeit und der Siegeswille im Kampf um den Ball. Es genügt nicht, den Gegner bei dessen Lauf hin zum Korb aufzuhalten. Oft muss auch gesprungen werden, um den Ball in der Luft abzufangen, oder es muss versucht werden, den Ball am Boden den anderen vor der Nase wegzu schnappen.

Um die Qualitäten eines Verteidigers auf der Basis einer gesunden Aggressivität noch einmal zusammenzufassen, können in dieser Reihenfolge genannt werden:

- Rasche Einschätzung der gegnerischen Aktion.
- Antizipation des Passes oder des Dribblings.
- Beharrlichkeit im Bemühen, trotz der zunehmenden Müdigkeit die richtige Stellung einzunehmen.
- Kampfwillen, um den Ball beim Rebound zu erobern.

Hinweis für die Trainer: Ein müder Verteidiger verliert die genannten Qualitäten.

Man muss ihm die Gelegenheit zur Erholung geben!

**Ungesunde Aggressivität in der Verteidigung**

Bis hier war immer die Rede von einer gesunden Aggressivität. Oft kann man jedoch eine übertriebene oder ungesunde Aggressivität beobachten, die der sportlichen Idee schadet. Dahinter stecken oft eine ungenügende Technik und eine ungenügende Kondition.

An Beispielen fehlt es nicht:

- Rempeln des Dribblers, statt ihm durch eine entsprechende Bewegung den Weg zuzumachen
- Zurückhalten des Gegners, wenn der Verteidiger nicht richtig eingeschätzt oder antizipiert hat
- Stossen des Gegners, wenn dieser einen Positionsvoorteil erlangt hat.

Es ist in erster Linie Aufgabe der Trainer, das Team so zu formen, dass solche Zwischenfälle weitgehend vermieden werden.

Ich betone hier noch einmal, dass der Spieler im Vollbesitz seiner Kräfte in der Regel korrekt spielt, während der ermüdeten Spieler die Tendenz zum Fehlverhalten hat, weil ihm die Mittel für eine korrekte Reaktion nicht mehr zur Verfügung stehen. Ein Auswechseln des Spielers verhindert eine Verschlämmerung der Situation und mögliche Komplikationen (unsportliches Verhalten, technischer oder gar zum Ausschluss führender Fehler).

Aggressivität braucht es hingegen immer bei der mentalen Vorbereitung der Abwehr. Eine gut vorbereitete Mannschaft lässt den Angriff der gegnerischen Mannschaft nicht einfach über sich ergehen. Ganz im Gegenteil, sie destabilisiert den Gegner und lässt durch das spielerische Können, ihre geschickte taktische Wahl und durch den Einsatz beim Defensivrebound beim Gegner Unsicherheit aufkommen.

Eine solide Abwehr sollte der Stolz jedes Spielers und jeder Mannschaft sein. Sie bildet die Grundlage für einen erfolgreichen Angriff.

Zeigt ein Spieler in der Verteidigung eine gesunde Aggressivität, sollte er im Angriff die gleichen Qualitäten zeigen.

Die Aggressivität im Angriff beginnt mit dem Gegenangriff. Eine Mannschaft, die nicht schnell genug spielt, kann den Ausgang der gesamten Begegnung gefährden, denn oft gewinnt bei gleicher Spielstärke diejenige Mannschaft, welche nach erfolgreicher Eroberung des Balles oder einem Defensivrebound den Gegenangriff schneller auslöst.

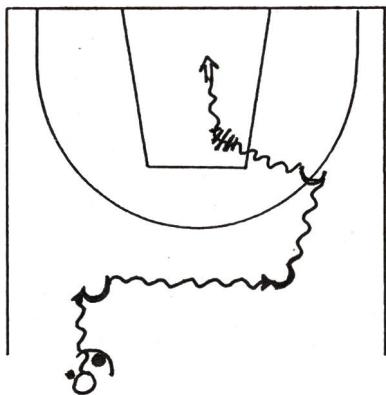
Diese Aggressivität muss jedoch sowohl vom einzelnen Spieler wie auch von der Mannschaft im Zaum gehalten werden. Nicht jeder Gegenangriff muss

innert fünf Sekunden mit einem Korbwurf abgeschlossen werden; am wichtigsten ist es, die richtige Lösung für die jeweilige Spielsituation zu finden. Oft ermöglicht es die Spielverlangsamung durch die erste Spielerwelle, die durch die gegnerische Verteidigung gut abgedeckt wird, den aufrückenden Pivots, eine günstige Schussposition einzunehmen oder den Ball nach einem Fehlwurf zu erobern.

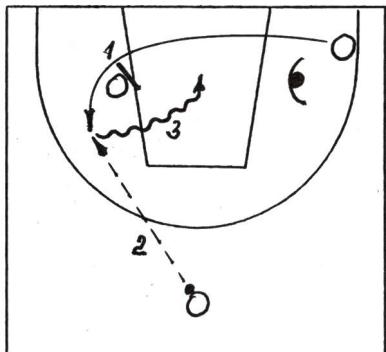
Während dem Angriff muss jeder der fünf Angreifer ständig den Korb im Visier haben, um wirklich gefährlich zu sein. In der Vorbereitung von kollektiven Spielzügen nützt der Spieler jede Unaufmerksamkeit des Verteidigers, um sich dem Korb zu nähern. Fehlt einem Spieler diese gesunde Aggressivität oder ist seine Technik ungenügend und wenig wirksam, ist es leicht, gegen ihn zu verteidigen.

**Zwei Beispiele**

Während dem Dribbling ständige Richtungs- und Tempowechsel vornehmen, um den Verteidiger so oft wie möglich aus dem Gleichgewicht zu bringen.



Vom Block eines Mitspielers profitieren, um – entweder bei der Ballannahme oder nach dieser – die Aktion zu beschleunigen.

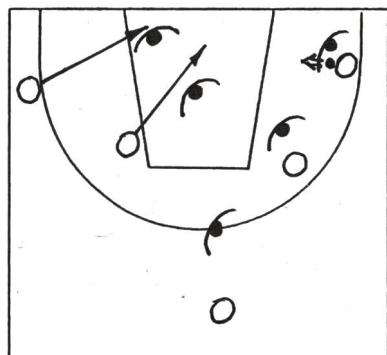


Zeigen die Verteidiger beim Rebound eine gesunde Aggressivität, können dies die Angreifer natürlich auch. Aufgrund der Tatsache, dass zwei Drittel der Bälle, die vom Metallring wegspringen, auf der dem Wurf gegenüberliegenden Seite

des Korbes hinunterkommen, sind die Spieler auf jener Seite beim Offensivrebound gefragt. Ein ungenügend motivierter oder unentschlossener Angreifer wird diese zusätzliche – aber auch entsprechend wirkungsvolle – Anstrengung nicht erbringen. Gerade auf der dem Ball abgewandten Seite haben die Angreifer gegenüber den Verteidigern einen gewissen Vorteil, weil letztere eher in Richtung des Balles «tendieren».

### Beispiel Umfeld

Gemeint sind Trainer, Klubverantwortliche, Medien, Zuschauer.



Es wird gesagt – und ich teile diese Meinung – dass die Aggressivität im allgemeinen von Spielern mit einem besse-

ren Niveau auch besser kontrolliert wird. Dies trifft insbesondere bei Personen zu, die das notwendige psychische Gleichgewicht erlangt haben, um mit Konflikten auf friedliche und positive Weise umzugehen, statt bei jeder Gelegenheit zu explodieren.

Das Schauspiel Sport ist andererseits nicht nur ein Spielfeld für Spieler-Akteure, sondern auch für Zehntausende und Hunderttausende von Zuschauern, die ihre Mannschaft spielen und natürlich siegen sehen wollen.

Zahlreich sind jene, die sich mit ihren Idolen voll identifizieren und entsprechend in Wut geraten, wenn das Spiel zu hart oder gar gehässig wird. Durch ihr Verhalten können sie die Spieler direkt beeinflussen, was zu einer vorübergehenden Destabilisierung der Mannschaft führt. Ob ein solches Match gut über die Runden geht, hängt weitgehend vom Schiedsrichter und von den Trainern ab.

Ein Trainer, der seine Spieler wissenschaftlich und übertrieben aufheizt und sich bei jeder Schiedsrichterentscheidung gegen seine Mannschaft lauthals aufregt, gibt seinen Spielern ein schlechtes Beispiel. Durch sein Verhalten zerstört er die positive Grundstimmung, die für einen guten Spielverlauf nötig ist.

Die Klubverantwortlichen um das Team können ebenfalls eine grosse

Stütze sein – vorausgesetzt, dass es sich um Personen mit Charakter handelt. Andernfalls kann ihr Prestigedenken das ganze Team in Unruhe versetzen.

Um der ungesunden Aggressivität im Match vorzubeugen, sollten alle Akteure – ob auf oder neben dem Spielfeld – Fairplay beweisen. Obwohl es oft um viel geht und die Müdigkeit im Verlaufe eines Matches zunimmt, muss der Spieler in der Lage sein, einen Stellungsfehler oder eine Fehleinschätzung, die zu einem persönlichen Foul führt, zuzugeben.

### Fazit

Heute zeigt sich in vielen Leistungsbereichen eine ungesunde Aggressivität. Trainer und Spieler sind deshalb aufgerufen, nach folgender Devise mit dem guten Beispiel vorauszugehen: Im Namen eines qualitativ hochstehenden Spiels und Schauspiels ist es besser, Entschlossenheit zu zeigen als Aggressivität. ■

## Wir wollen fairen Sport.

Schweizerischer Landesverband für Sport  
Initiative für Fairplay

## Der Grümpler

### Grümpelturniere Mannschaftsturniere Volkssportanlässe

Verzeichnis am Kiosk Mitte April  
oder Fr. 4.50 auf PC 45-6243-4  
Der Grümpler, A. Bassin, 4528 Zuchwil

Winter • Grümpler  
Inseratenschluss      Mitte Oktober  
30. September

## Der Grümpler

# WIR SIND IHR PARTNER FÜR...

Verlangen Sie doch unseren Verkaufsleiter für eine auf Sie massgeschneiderte Beratung.

- Prospekte aller Art
- Kataloge und Broschüren
- Vereinsdrucksachen
- Geschäftsdrucksachen
- Zeitungen aller Art
- Zeitschriften

  
**GASSMANN**  
DRUCK UND VERLAG – IMPRESSION ET ÉDITION

W. Gassmann AG  
Druck und Verlag  
Längfeldweg 135, 2501 Biel  
Telefon 032 428 222  
Telefax 032 428 331