

# Basketball : Einführung in das Basketballspiel und seine Technik

Objektyp: **Group**

Zeitschrift: **Jugend und Sport : Fachzeitschrift für Leibesübungen der Eidgenössischen Turn- und Sportschule Magglingen**

Band (Jahr): **28 (1971)**

Heft 2

PDF erstellt am: **22.07.2024**

## **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.

Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.

Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

## **Haftungsausschluss**

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

# Basketball (II) \*

## Einführung in das Basketballspiel und seine Technik

Versuch eines Stoffprogrammes I für Basketball «Jugend + Sport»

J. Studer

Zeichnungen: J.-F. Studer

Übersetzung: O. Kündig

### Zeichenerklärung:

Angreifer $\triangle$	Weg des Spielers $\longrightarrow$	Anhalten $\text{--- }$
Verteidiger $\circ$	Dribbeln $\text{---}\text{~}\text{---}\text{~}\text{---}\text{~}\text{---}\text{~}\text{---}$	Sternschritt $\text{---}\text{~}\text{---}\text{~}\text{---}\text{~}\text{---}\text{~}\text{---}$
Leiter $\oplus$	Weg des Balles beim Zuspiel $\text{---}\text{---}\text{---}$	Korbwurf $\text{---}\text{---}\text{---}\text{---}\text{---}\text{---}$
Anregung des Blutkreislaufes $\heartsuit$	Kraft Arme $\text{---}\text{---}$	
Ausdauer $\heartsuit$	Kraft Beine $\text{---}\text{---}$	
Geschicklichkeit $\triangle$	Kraft Bauch $\text{---}\text{---}$	
Beweglichkeit $\oplus$	Kraft Rücken $\text{---}\text{---}$	
Schnellkraft $\blacktriangleright$		

### 4. Lektion

Vorherrschendes technisches Element:

#### Die Würfe

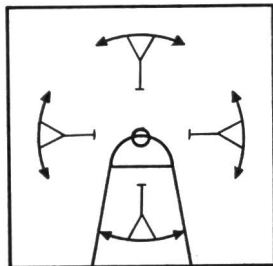
- Einlaufen** 10 Minuten
  - Abwechslungsweises Traben und Laufen, seitliche Gleitschritte mit Wenden.
- Ergänzendes Konditionstraining** 10 Minuten
  - Freiübungen.
  - Strecksprünge aus der Kauerstellung, eine Saallänge, zurück in leichtem Lauf.
  - Sich gegen die Wand auf die Fingerspitzen stützen; die Arme so oft als möglich beugen und strecken.
  - Auf dem Boden in Rückenlage liegen, Hände im Nacken, Fussknöchel von einem Partner festhalten: Einige Serien von Rumpfbeugen vorwärts, Ellbogen berühren die Knie.
- Technik** 30 Minuten
 

Ballbehandlung:

  - Platzwechsel mit Dribbeln des Balles zwischen den Beinen hindurch, und zwar von aussen nach innen mit Hand- und Richtungswechsel.
  - Den Ball mit einer Hand gegen die Wand tippen (links und rechts).

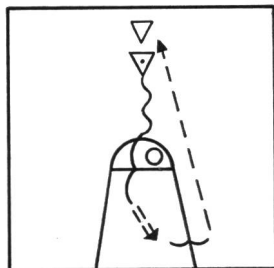
Beinarbeit des Verteidigers:

  - Einen Kreis bilden, Leiter in der Mitte: Auf Pfiff Platzwechsel im Kreis mit Gleitschritt, vorrücken und vor dem Lehrer anhalten, Körpergewicht nach vorne, beim Rückwärtsgehen nach hinten verlegt.



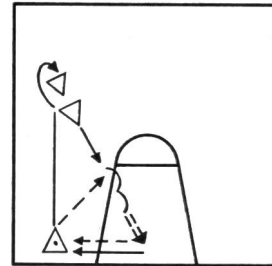
#### Dribbling und Wurf aus dem Lauf:

- Die Spieler dribbeln in Richtung des Verteidigers, der auf der Freiwurflinie steht; angekommen, gehen sie an ihm vorbei, Schulter voraus, indem sie den Ball von einer Hand in die andere wechseln. Im Zweischrittrhythmus auf den Korb werfen.



#### Würfe:

- Aus dem Lauf: Kolonne schräg zum Korb, Gesicht gegen einen Spieler gewendet, der sich auf der Grundlinie aufhält, 1, alsdann 2 Bälle. Vorrücken, um den Ball auf der Höhe der Freiwurflinie zu erhalten. Ballannahme und Wurf im Zweischrittrhythmus. Einwurf mit der rechten Hand; Absprung auf dem linken Bein.



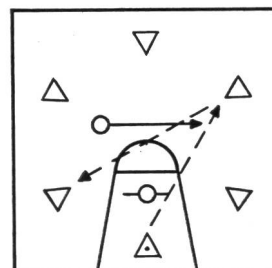
- Freiwurfwettbewerb: 3-4 Spieler hinter der Freiwurflinie führen den Wurf mit einer Hand aus, während ein Partner unter dem Korb den Ball zurückgibt. Den Prozentsatz der erfolgreichen Würfe auf 10 Versuche ausrechnen.

#### Zuspiele:

- Aus dem Stande, zu 3, mit einem Verteidiger in der Mitte; andere Formen des Zuspielens anwenden wie: Zuspiel über dem Kopf; Zuspiel quer vor dem Körper, usw.



- 5-6 Spieler in einem Kreis mit 2 Verteidigern in der Mitte: Zuspiele quer durch den Kreis, die Fehler der Verteidiger sehen und ausnützen, Täuschung anbringen, Ball nicht zu lange in den Händen halten; im Falle des Abfangens des Balles, Wechsel.

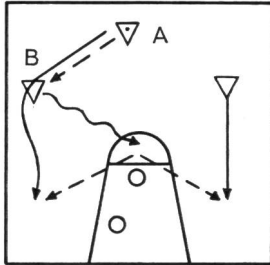


Siehe auch «Jugend + Sport» Nr. 1/1971.

**4. Spielvorbereitung** 10 Minuten

— 3 gegen 2 unter einem Korb: Die Angreifer starten von der Mittellinie einen Angriff mit einem Positionswechsel zwischen dem Mittelspieler und einem Flügel.

A spielt den Ball dem Flügel B zu, der alsdann in schräger Richtung gegen den Korb zudribbelt, vor der Freiwurflinie anhält, während A hinter ihm in Richtung Flügel kreuzt. Sind die Flügel an ihrem Platz, verteilt B den Ball auf zwei Seiten des Raumes, während ein Flügel versucht unter den Korb zu dringen (siehe 3. Lektion). Im Falle des Abfangens eines Zuspieles oder nach Erzielen eines Korbes, vertauschen die Flügel ihre Posten mit denjenigen der Verteidiger.



Zweite Möglichkeit: A dribbelt Richtung Flügel und spielt den Ball dem hinter ihm kreuzenden Flügel B. zu.

**5. Spiel** 30 Minuten

— Mannschaftsspiel zwischen 3 Equipen von mindestens 3 Spielern auf dem Platz in der Form von Wellen (siehe 2. Lektion). Die Angreifer daran gewöhnen, einen Angriff mit oder ohne Positionswechsel zu machen, die Spieler in Hufeisenform rund um die Verteidiger mit genügend Abstand zum Korb ((6–7 m) aufzustellen, um eine gute Ballverteilung zu erreichen und um unter den Korb eindringen zu können. Der Leiter soll sich befleißigen, die Kontakte streng abzupfeifen, dagegen soll er weniger streng sein im ahnden von «Gehen» und «Doppeldribbling».

**5. Lektion**

Vorherrschendes technisches Element:  
Das Beinspiel und der Sternschritt

**1. Einlaufen** 20 Minuten

— Die Spieler bewegen sich in einem Saalabschnitt, indem sie einander ausweichen, um sich nicht zu berühren; auf Pfiff bleibende stehen, Füße parallel zueinander, um dann in einer andern Richtung fortzulaufen.

— In leichtem Lauf in Zweierkolonne während 3 bis 4 Minuten im Saal Runden absolvieren; auf Pfiff spurten die 2 letzten der Kolonne nach vorne, um die Spitze zu übernehmen.

**2. Ergänzendes Konditionstraining** 15 Minuten

— Zu zweit, gegenüber, an gleicher Stelle hüpfend. Einer der Partner macht einen Strecksprung mit erhobener Hand, wobei der andere Partner versucht, dessen Hand zu berühren. Nach 5 Sprüngen werden die Rollen vertauscht.

— Zu zweit, ein Spieler liegt auf dem Rücken, Kopf zwischen den Beinen des stehenden Partners, und hält dessen Fussgelenke, die Beine in der Senkrechten. Der aufrechtstehende Partner stößt die Beine seines liegenden Partners nach unten. Dieser muss die Stossbewegung bremsen. 2 Serien zu 10, dann wechseln.

— Zu zweit, ein Partner liegt auf dem Rücken, Arme in der Senkrechten. Der Partner stützt sich auf die Hände der gestreckten Arme (Hand in Hand). Der liegende Spieler muss nun die Arme beugen und strecken. 2 Serien mit fünfmal beugen, dann wechseln.

**3. Technik** 30 Minuten

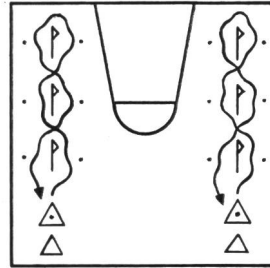
Ballbehandlung:

— Im Laufen den Ball hinter dem Rücken und zwischen den Beinen durchdribbeln, alsdann den Ball mit der linken und rechten Hand gegen die Seitenwand spielen.

Diese grundlegende Übung ist in den folgenden Lektionen immer zu wiederholen und zu vervollkommen.

Slalom-Dribbling zwischen Stangen:

— In der Art und Weise dribbeln, dass sich der Ball auf der Höhe der Slalomstangen aussen befindet, alsdann Ball in die andere Hand wechseln.

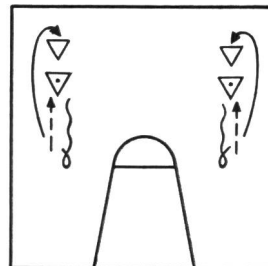


Der Sternschritt:

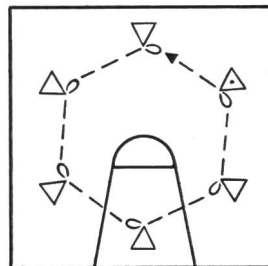
— Das Anhalten auf 2 Schritte wiederholen sowie die Übung des Sternschrittes mit und ohne Ball (siehe 1. Lektion).



— In Kolonnen zu 2–3 Spielern, 1 Ball. Bis auf die Höhe einer Linie dribbeln, auf 2 Schritte anhalten, Sternschritt auf dem hintern Bein ausführen, alsdann ein Zuspiel an den nächstfolgenden Spieler machen und an seinen Platz zurückkehren.



— Im Kreis mit 1–2 Bällen: Jeder macht einen Schritt vorwärts, um den Ball zu erhalten, führt den Sternschritt nach aussen wie nach innen aus und spielt den Ball alsdann dem nächsten zu.

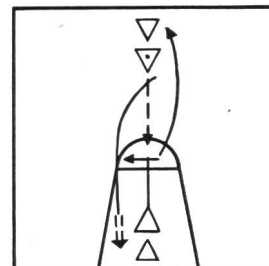


Zuspielwettbewerb:

— Zuspielwettbewerb zu 10 Pässen (siehe auch 1. und 2. Lektion), aber unter der Bedingung, dass der Ballbesitzer einen Sternschritt ausführt, bevor er den Ball zuspielt.

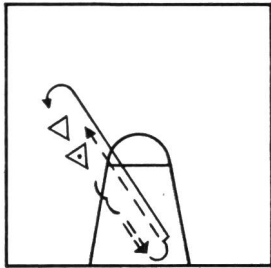
Kombinierte Zuspielübung:

— Dem Pass folgen, unter den Korb eindringen und werfen: 2 einander gegenüberstehende Kolonnen, 2 Bälle im Minimum. Der erste der Kolonne unter dem Korb läuft bis zur Freiwurflinie, hält an, Füße parallel, um vom gegenüberstehenden Partner den Ball zu erhalten. Dieser macht nach dem Zuspiel eine Täuschung, läuft rechts oder links beim Ballträger vorbei unter den Korb. Beim Kreuzen erhält er den Ball zurück (verschiedene Zuspielarten anwenden), um aus dem Lauf auf den Korb zu werfen.



## Würfe:

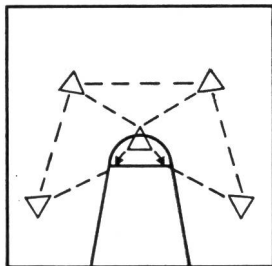
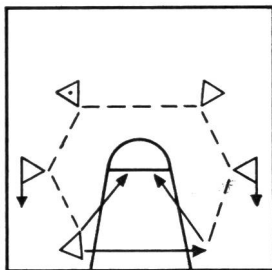
- Wettbewerb: In Kolonnen, Gesicht zum Korb, 1 Ball: Von der Ecke der Freiwurflinie hin zu dribbeln, aus dem Lauf auf den Korb werfen, den Ball selber wieder aufnehmen und ihn dem nächstfolgenden zuspielen. Welche Mannschaft erzielt zuerst 20 Körbe?



## 4. Spielvorbereitung

10 Minuten

Zu 5 unter einem Korb, zuerst ohne, dann mit Verteidiger. Zuspielübung mit bevorzugten Anspielsektoren. In einer Hufeisenanordnung zirkuliert der vordere Spieler von einer Seite der Freiwurfgasse zur andern; er bestimmt so die starke und die schwache Seite der Mannschaft. Wenn er sich auf der Freiwurflinie aufstellt, Rücken gegen den Korb, bestimmt er ebenfalls die Aufstellung der Mannschaft und die bevorzugten Anspielsektoren. Wenn er eine gute Position hat, verlangt er mit einem Handzeichen den Ball.



## 5. Spiel

25 Minuten

Zwischen 2 Mannschaften zu je 5 Spielern. Gemäss der Vorbereitung für die Angreifer eine gute Spielfelderteilung für eine gute Ballzirkulation aussuchen. Bei den Würfen zwei Spieler bezeichnen, um die Abpraller vom Korb aufzunehmen. Die Verteidiger ziehen sich rasch unter ihren Korb zurück, um eine nicht zu scharfe individuelle Verteidigung zu praktizieren, ausgenommen bei Korbwurfversuchen.

## 6. Lektion

Vorherrschendes technisches Element:  
Der Sprungwurf

### 1. Einlaufen

10 Minuten

- Traben und Laufen im Wechsel mit Freiübungen.
- «Abschlagen», Verfolgungsrennen zu 2: In jeder Hälfte des Saales sind zwei Spielergruppen; Reaktions- und Täuschungsübungen.

### 2. Ergänzendes Konditionstraining

10 Minuten

- Partner rittlings auf dem Rücken: Auf eine Bank steigen, wobei man sich an der Sprossenwand festhält.
- Liegestütz, vom Partner an den Fussgelenken gehalten: 2 Serien zu 5 Armbeugen und -strecken; alsdann wechseln.
- Bauchlage quer auf der Bank in Hüfthöhe liegen, vom Partner an den Fussgelenken gehalten, Arme im Nacken verschränkt: 2 Serien von 5 Rumpfbeugen rückwärts.

## 3. Technik

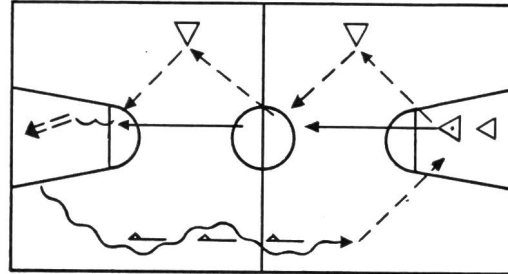
30 Minuten

Ballbehandlung:

- Siehe 5. Lektion.

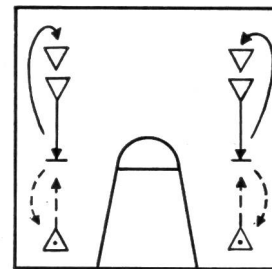
Kombinierte Übung von Zuspiel, Würfeln und Dribbling:

- In einer Kolonne unter dem Korb, zusätzlich 2 Verteiler längs der Seitenlinie, 2 Bälle im Minimum: Den Ball dem 1. Verteiler zuspielen und sich in Richtung des andern Korbes begeben. Der Spieler bekommt den Ball zurück, spielt ihn dem 2. Verteiler zu, erhält ihn neuerdings, um dann aus dem Lauf auf den Korb zu werfen. Zurück um 3 Slalomstangen dribbeln.

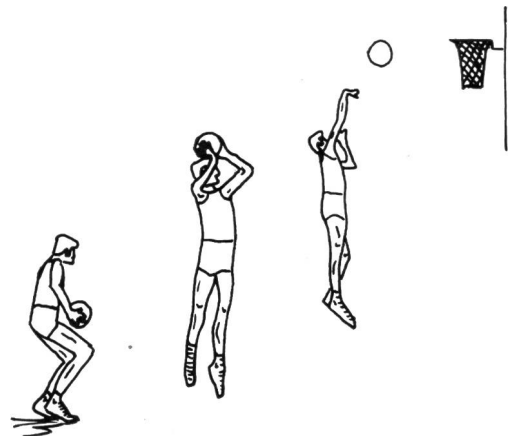


Der Sprungwurf:

- Ball gegen die Wand werfen: Aufspringen, Ball über den Kopf halten, auf dem Höhepunkt des Sprunges Wurf gegen die Wand ausführen.
- Auf 1 Glied, ohne Ball: Vorwärtslaufen, anhalten, Füße parallel, senkrecht aufspringen, beide Hände über den Kopf halten, linke Hand vorne, rechte Hand hinten, Ellbogen nach vorne gebeugt.
- In Kolonnen, ihnen gegenüber ein Spieler mit Ball: Der erste läuft vor, bekommt den Ball, hält mit parallel gestellten Füßen an, um senkrecht aufzuspringen, den Ball über dem Kopf haltend (1. Zeit); auf dem Höhepunkt des Sprunges streckt er den Arm, um den Ball wieder in die Hände des Verteidigers zurück zu werfen (2. Zeit).

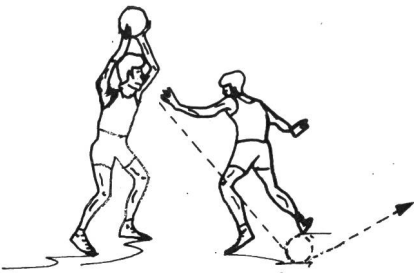


- Gleiche Übung, aber mit Wurf auf den Korb: Der Verteiler befindet sich unter dem Korb; der Spieler läuft vor, um den Ball 2-3 m vor dem Korb zu erhalten und einen Sprungwurf auszuführen.

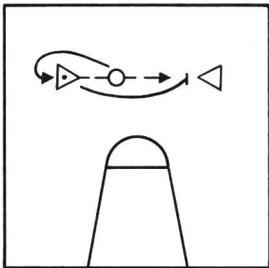


Zuspiel trotz Deckung:

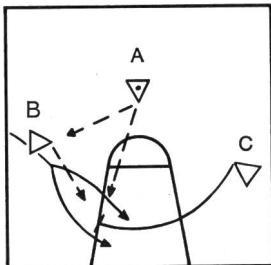
- 2 gegen 1 Verteidiger, 1 Ball: Es handelt sich darum, den Ball trotz eines Verteidigers, seinem Partner zuzuspielen; den Ball gut schützen und mit täuschendem Zuspiel — oben, unten, auf der Seite — arbeiten. Nach dem Zuspiel Platzwechsel, um den Ballbesitzer abzudecken.



Nach dem Zuspiel, Platzwechsel mit dem Verteidiger in der Mitte.



Wurf aus dem Stand:  
 — Wettbewerb, siehe 2. Lektion, diesen aber aus 4 m zum Korb.



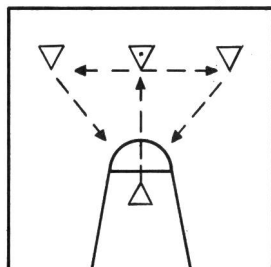
4. **Spielvorbereitung** 10 Minuten  
 — Die Flügel sollen lernen unter dem Korb zu kreuzen; 3 gegen 2: Flügel C dringt unter den Korb, um den Ball zu erhalten, der andere Flügel kreuzt, sei es innen- oder aussenseits, um ihn zurückzuerhalten und läuft auf die andere Seite.
5. **Spiel** 30 Minuten  
 Zwischen 3 Mannschaften zu 3 oder 4 Spielern im Saal in der Form von Wellen (siehe 2. Lektion): Die Angreifer geben sich Mühe beim Angriff den Ball in der Mitte zu behalten, um dann durch Zuspiele auf die eine Seite des Saales hin dem andern Flügel zu erlauben unter den Korb zu dringen, um alsdann zu kreuzen.

## 7. Lektion

Wichtigstes technisches Element:

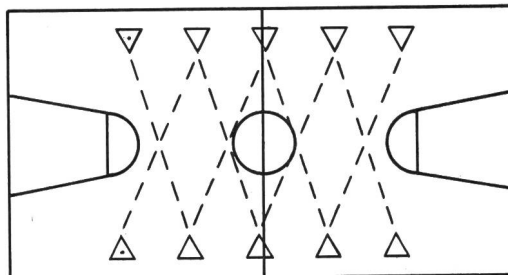
Die Zuspiele — Durchbrüche und Kreuzen vor dem Korb

1. **Einlaufen** 10 Minuten  
 — Traben und Laufen im Wechsel mit Freübungen.  
 — 3 Minuten Seilspringen mit geschlossenen Beinen, auf einem Bein, im Wechsel l. und r., usw.
2. **Ergänzendes Konditionstraining** 10 Minuten  
 — Auf 1 Glied, in Bauchlage: Auf Pfiff sich aufrichten und starten auf eine halbe Saallänge.  
 — Rücklage, Schultern sind von einem Partner am Boden fixiert: Beinkreisen nach links und rechts.
3. **Technik** 30 Minuten  
 Ballbehandlung:  
 — 5 Minuten, siehe 5. Lektion.
- Die Zuspiele:  
 — 3 Spieler auf 1 Glied, zusätzlich ein Spieler ihnen gegenüber, 2 Bälle: Gleichzeitige Zuspiele von aussen nach innen, resp. von innen nach aussen. Der Spieler, der ihnen allein gegenübersteht, spielt den Ball immer dem Mittelspieler zu, wogegen der letztere die Zuspiele nach links



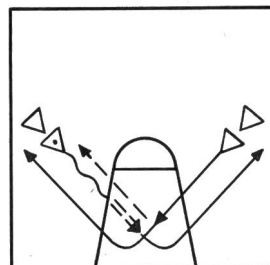
und rechts verteilt. Die aussenstehenden Spieler passen den Ball dem ihnen gegenüberstehenden Spieler zu. Der Mittelspieler wendet verschiedene Formen im Zuspiel an.

- Auf 2 Glieder einander gegenüberstehen, 2 Bälle, Zuspielwettbewerb: Gekreuzte Zuspiele zum nächstfolgenden Partner im gegenüberstehenden Glied ausführen. Beim Zuspiel nach vorn folgen direkte Zuspiele, beim Zuspiel zurück mit Bodenpass. Das Gegenteil für die andere Mannschaft. Welche Mannschaft beendet zuerst 5 Parcours vorwärts und rückwärts?



Kombinierte Übung im Zuspiel und Wurf:

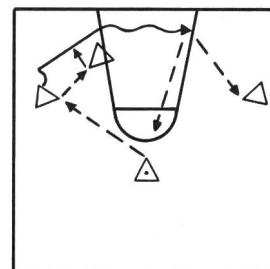
- 2 Kolonnen schräg zum Korb, 1 Ball: Der erste der rechten Kolonne wirft aus dem Lauf auf den Korb, während der Spieler der linken Kolonne den Ball unter dem Korb wieder aufnimmt und ihn dem nächstfolgenden der rechten Kolonne zuspielt. Die beiden schliessen hinter der andern Kolonne an.



4. **Spielvorbereitung** 10 Minuten

Der Spieler unter dem Korb lernt mit einem Flügel zu kreuzen:

- Zu 4 ohne, dann mit 2–3 Gegnern unter einem Korb. Der vordere Spieler läuft unter den Korb; er verlangt den Ball sobald er eine gute Position eingenommen hat, anschliessend geht der nächstplatzierte Flügel durch und kreuzt mit ihm, wobei er den Ball zurückerhält. Der Flügel, der durchgegangen ist, gibt den Ball wieder hinaus und nimmt den Platz des vorderen Spielers auf der andern Seite des Freiwurfraumes ein. Das nächste Kreuzen wird auf der andern Seite des Saales mit dem andern Flügel durchgeführt.



5. **Spiel** 30 Minuten

5 gegen 5 auf dem ganzen Spielfeld. Mit einem Center spielen, der auf beide Seiten des Freiwurfraumes Platz wechselt. Diesem Platzwechsel folgen und dem Center zuspielen, wenn er es verlangt. Daraufhin versuchen, mit ihm zu kreuzen. Die Flügel in der Nähe der Aussenlinie aufstellen. Es ist wichtig, dass der Ballträger über genügend «Spielraum» um sich herum verfügt. Sich angewöhnen aus Distanz zu werfen. In der Verteidigung eine nicht zu enge Manndeckung anwenden unter dem Vorbehalt, ein gegnerischer Spieler läuft unter den Korb. Bei einem Distanzwurf muss der vordere Spieler versuchen, den Ball wieder zu erlangen.

(Fortsetzung folgt)