

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

**Herausgeber:** Eidgenössische Turn- und Sportschule Magglingen

**Band:** 39 (1982)

**Heft:** 1

**Artikel:** Basketball : beherrschen des Balles und wissen, wie verteidigen

**Autor:** Mrazek, C.

**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-994016>

### **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**

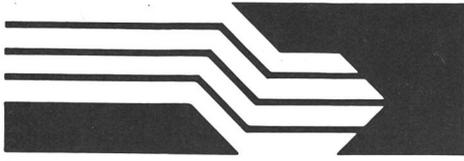
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées 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:** 15.07.2025

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



## Basketball: Beherrschen des Balles und wissen, wie verteidigen

C. Mrazek, Experte Basketball  
Übersetzung: H. Schmidli

*Vereinfacht ausgedrückt ist die Basis des Basketball, die einfachste Wahrheit über diesen Sport, in dieser Aussage enthalten. Jeder Spieler mit Fertigkeiten beim Dribbeln, Zuspielen und Werfen und mit taktischen Grundkenntnissen (Spiel 2 gegen 2 oder 3 gegen 3) kann mit Erfolg in jedes beliebige offensive Spielsystem eingefügt werden.*

*Die Kenntnis der individuellen Verteidigung ermöglicht dem Spieler seinen Platz in einer Mannschaft einzunehmen, die eine gute Verteidigung spielt, auch wenn das defensive System manchmal wechselt (individuelle Verteidigung, Pressing, Zone, Press-Zone, kombinierte Verteidigung).*

*Die Beiträge über die Wurftechnik und den Gegenstoß als Grundangriff-System für eine Mannschaft bildeten die beiden ersten Teile einer Artikelreihe, die von der Fachkommission Basketball und deren Mitarbeiter für alle Leiter, Trainer und Spieler erarbeitet wurden, damit sie ihre technischen und taktischen Kenntnisse auffrischen oder vertiefen können.*

*Heute werden Ihnen zwei weitere Artikel präsentiert: Die individuelle Verteidigung und die Probleme der beidseitig ausgebildeten Spieler beim Erlernen der Grundelemente des Angriffs.*

### Die individuelle Verteidigung

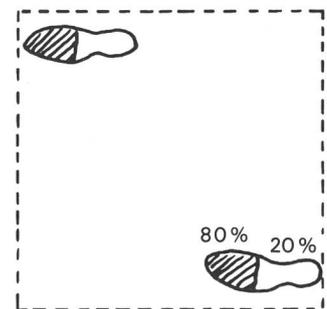
Um ein Spiel zu gewinnen, müssen wir mehr Punkte erzielen als der Gegner. Oder man kann es auch umgekehrt ausdrücken: Wir gewinnen ein Spiel, wenn wir weniger Punkte erhalten als der Gegner. Gewiss sind die Spiele mit einer hohen Trefferquote und mit eindrucksvollen Angriffsaktionen für den Zuschauer interessanter; Spiele werden aber oft in der Verteidigung

gewonnen. Die Begleitumstände eines Spieles können oft wechseln (gegnerisches Terrain, schlechter Tag für die Werfer, Verletzung des besten Spielers), aber die Verteidigung einer gut vorbereiteten Mannschaft bleibt immer sehr solid.

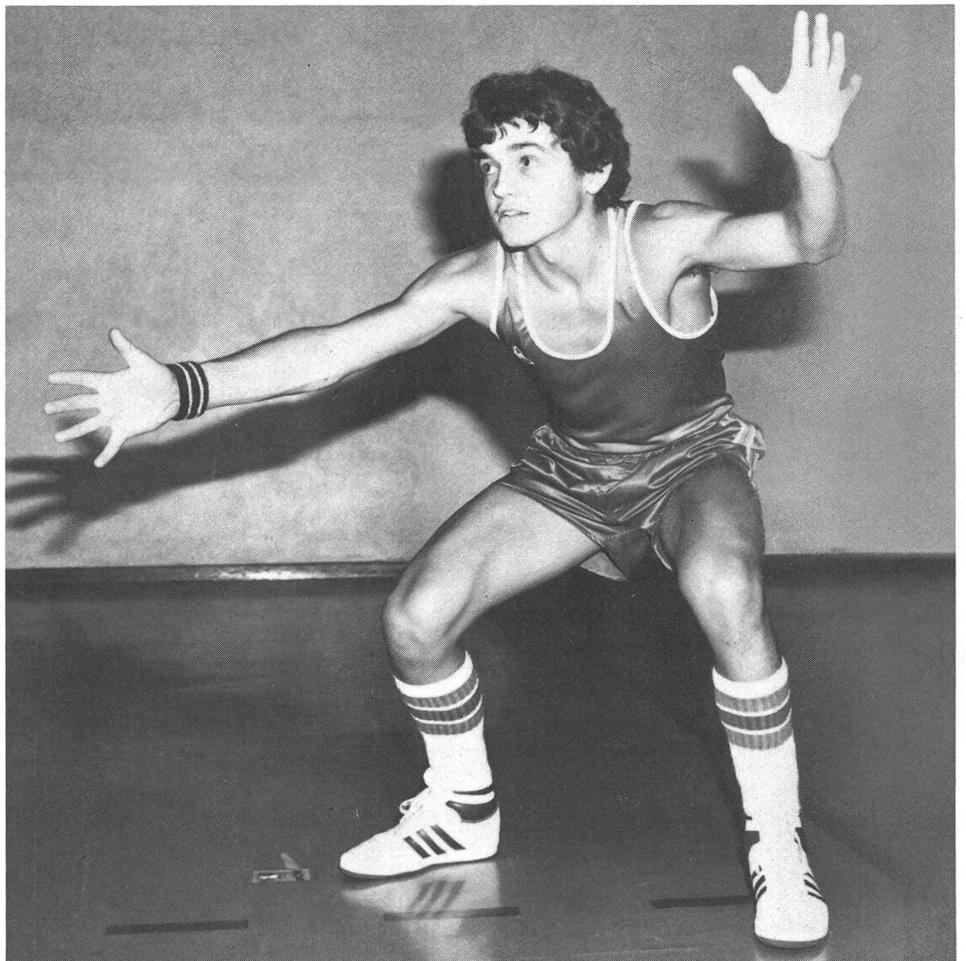
Grundlage der Kenntnisse eines Spielers muss immer die individuelle Verteidigung bilden. Die Bewegungen in der Verteidigung, das Wissen wie sich plazieren, lernt man am besten, wenn man einem Angreifer gegenübersteht. Später wird der Spieler, der über Kenntnisse der individuellen Verteidigung (sinkende Verteidigung, Wechsel) verfügt, besser auf die Probleme der komplexen Verteidigungen (Pressing, verschiedene Zonen und kombinierte Verteidigung) vorbereitet sein.

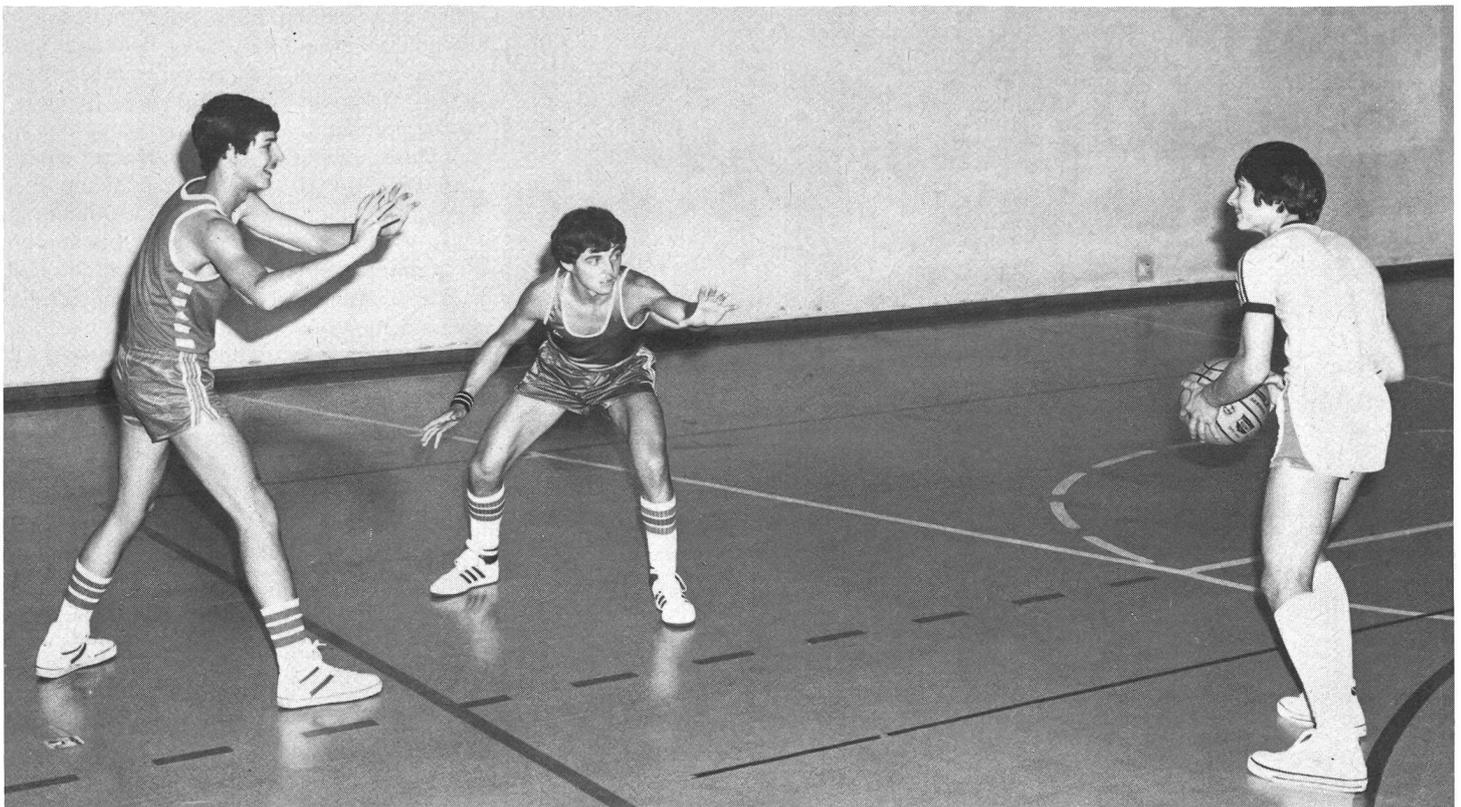
### Verteidigungsstellung

In der Verteidigungsstellung erweckt der Spieler den Eindruck, er sitze auf einem



Stuhl. Die Beine sind gespreizt (etwa 60 bis 100 cm auseinander) und die Füße be-





Das Dreieck

finden sich auf den beiden gegenüberliegenden Eckpunkten eines eingebildeten Viereckes. Das Gewicht des Körpers ist nach vorne verschoben (80 Prozent auf dem vorderen Teil der Füße und 20 Prozent auf den Fersen) um die Beweglichkeit zu verbessern.

Im Gegensatz zu den stark gebeugten Beinen bleibt der Rücken gerade und der Kopf aufrecht. Dies ermöglicht dem Spieler, stets eine gute Übersicht über das Spielgeschehen zu behalten.

Bei kurzen Verschiebungen gleiten die Füße (nicht Abheben der Füße), und die Distanz zwischen den Füßen wird nie kleiner als 30 bis 40 cm, um immer eine sofortige Reaktion zu ermöglichen.

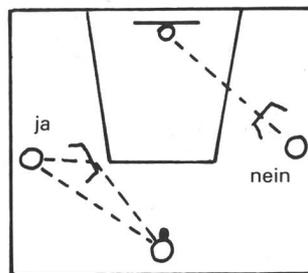
Die Position der Arme wechselt je nach Absicht des Angreifers, aber im allgemeinen wird mit einem etwas vorgestreckten Arm der Ball von unten angegriffen und der andere Arm ist erhoben, um auf Zuspiele oder Würfe reagieren zu können.

Auch wenn sie nicht sehr bequem ist, so erlaubt doch die Verteidigungs-Grundposition rasche Richtungs- und Rhythmuswechsel.

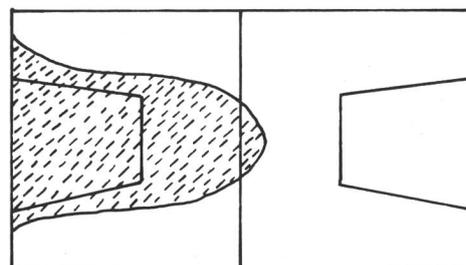
Wenn der Angreifer raschere Bewegungen durchführt oder sich über eine grössere Distanz verschiebt, so kann ihm der Verteidiger nicht mehr mit Gleitschritten folgen. In diesem Falle wird der Angreifer vom Verteidiger in raschem Laufschrift überholt, worauf der Verteidiger wieder die korrekte Verteidigungsstellung einnimmt.

Die defensive Bewegung ermöglicht dem Verteidiger, einem Angreifer mit oder ohne Ball zu folgen; diese Bewegung wird immer durch die taktischen Erfordernisse dirigiert. Der Verteidiger befindet sich nur sel-

ten auf der direkten Linie Angreifer/Korb; er nimmt immer eine taktische Position ein, die ihm erlaubt, offensive Aktionen zu unterbinden oder einzuschränken. Um zu verhindern, dass der eigene Gegenspieler



angespielt werden kann, stellt man sich auf die Spitze eines Dreieckes (mit dem Gesicht zum Gegner), das gebildet wird aus Gegenspieler mit Ball, eigenem Gegenspieler und dem Verteidiger selber. Ein Arm ist gegen die mögliche Zuspiellinie erhoben, der Kopf wird so gehalten, dass sowohl Ball wie Gegenspieler beobachtet werden können. Unter gewissen Umständen (zum Beispiel wenn sich der Gegenspieler rasch verschiebt) kann der Blickkontakt Ball/Gegenspieler nicht aufrecht



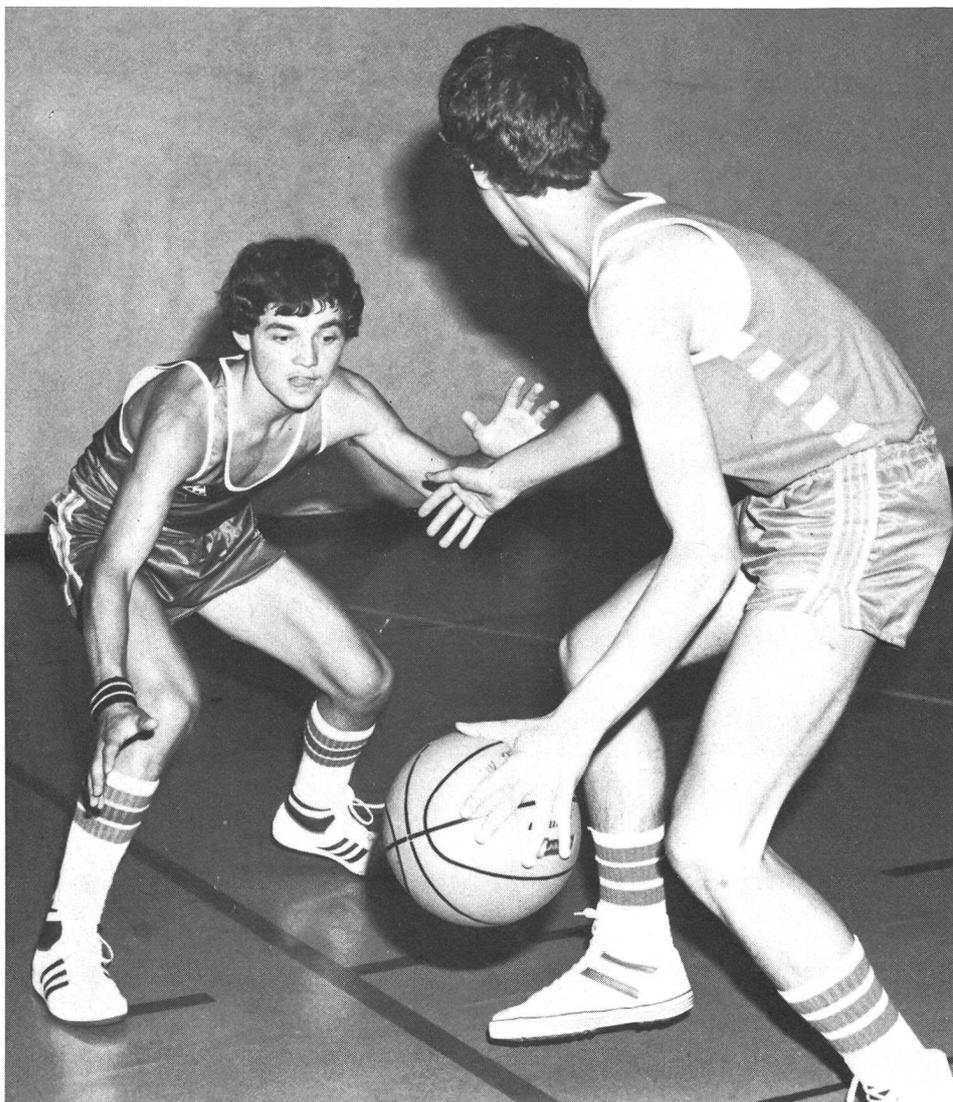
Für den Dribbler verbotene Zone

erhalten werden. In diesem Falle konzentriert man sich auf den Gegenspieler; der Kontakt mit dem Ball wird so rasch wie möglich wieder aufgenommen.

Jeder Angreifer hat seine bevorzugten Bewegungen. Der gute Verteidiger achtet von Beginn des Spieles weg auf diese Eigenheiten des Angreifers und versucht, ihn dauernd in für ihn ungünstige Positionen zu bringen.

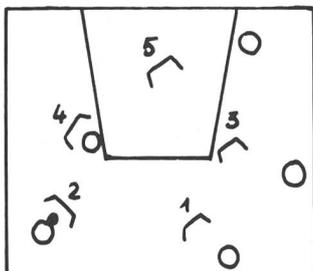
Im allgemeinen versucht man als Verteidiger den Dribbler so zu manövrieren, dass er nicht durch die Mitte des Spielfeldes dribbeln kann. Der Dribbler wird gegen die Seitenlinie gedrängt; vor allem muss versucht werden, ihn zum Dribbeln mit der schlechteren Hand zu zwingen. Damit der Dribbler zu einem Richtungswechsel gezwungen wird, stellt man sich als Verteidiger vor den Ball und nicht vor den dribbelnden Spieler.

Nebst diesem «Manövrieren» des Angreifers begnügt sich der Verteidiger nicht damit, seinem Gegner passiv zu folgen. Er bedrängt diesen bei jeder Gelegenheit. Die normale Distanz zwischen dem ballführenden Spieler und seinem Verteidiger beträgt ungefähr 1 m. Sie kann etwas grösser sein bei raschen Bewegungen und etwas kleiner beim Anhalten. Beim Angriff auf den Ball (beim Dribbling) wird die Distanz mit einem raschen Ausfallschritt verkürzt. Dieser vorgestellte Fuss wird sofort wieder zurückgenommen, damit die korrekte Position und die richtige Distanz wieder eingenommen werden kann. Der Ball wird mit dem vorgestellten Arm (dem Arm, der näher beim Dribbler ist) von unten her angegriffen. So kann der Kontakt mit dem Geg-



ner vermieden werden. Diese Bewegung gleicht der Angriffsbewegung eines Fechters.

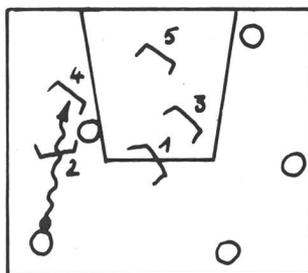
Ein Verteidiger befindet sich nicht allein auf dem Terrain. Ohne Zusammenarbeit zwischen den fünf Verteidigern kann auch der beste Verteidiger nichts ausrichten gegen einen kollektiven Angriff der gegnerischen Mannschaft.



Sehen und voraussehen sind Aufgaben eines jeden Verteidigers. Jeder Spieler mit einem gewissen Niveau kennt die Grundelemente des Angriffs und ist damit in der Lage, dagegen zu verteidigen. Je rascher man eine Angriffsaktion des Gegners erkennt und die Aktion voraussieht, um so rascher kann man sich darauf einrichten und den Angriff erschweren oder verunmöglichen.

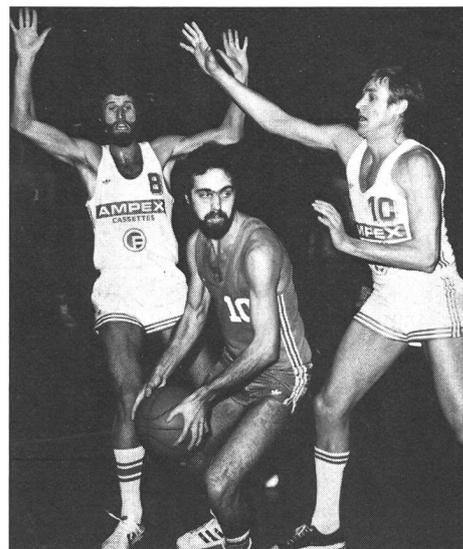
Die Grundbewegung einer Mannschaft in der Verteidigung ist das Sinken/Verschieben (flottement).

Der Spieler in Ballbesitz wird eng gedeckt (Pressing, 2), die zwei nächsten Spieler ebenfalls enge Deckung (der Verteidiger ist



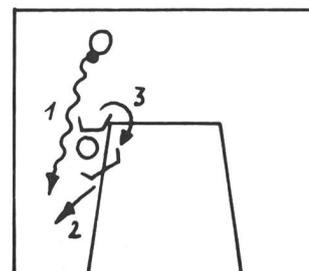
bereit, das Zuspiel abzufangen, 1 und 4), die beiden Verteidiger der zwei weiter vom Ball entfernten Spieler verschieben sich von ihren Gegenspielern weg in Richtung des Balles (3 und 5). So werden die direkten Zuspiele stark erschwert und der Angriff kann nur mit einem Dribbling oder einer Bewegung ohne Ball beginnen. Wenn der Ball durch Dribbling oder Zuspiel seine Stellung verändert, muss jeder Verteidiger seine Position ebenfalls nach dem gleichen Schema ändern.

Die Verteidigung kann noch aggressiver gespielt werden, indem der Ballträger von zwei oder drei Verteidigern angegriffen wird. Beispiel: Der ballführende Spielmacher versucht, an seinem Post vorbei zu dribbeln und in den Freiwurfraum einzudringen. Der Verteidiger, der gegen den Post verteidigt, stellt sich dem Dribbler in den Weg und bedrängt diesen zusammen mit dem anderen Verteidiger, um den Ball zu erobern oder den ballführenden Spieler zu einem Fehler zu verleiten (Stürmerfoul, Schrittfehler, 5 Sekunden, Fehlzuspiel (2 und 4).



Die kollektive Verteidigung ist durch diese Aktion aus dem Gleichgewicht, was die anderen drei Verteidiger veranlasst, sich sofort in Richtung des Balles zu verschieben.

Wenn der Angreifer in Angriffsaktionen mit Blocks spielt, die schwer zu umgehen sind, bleibt den Verteidigern oft nichts anderes übrig, als ihre Gegenspieler zu wechseln. Dieser Wechsel wird für die ganze Dauer der laufenden Angriffsaktion vollzogen. Die ursprüngliche Ausgangsposition wird nur wieder eingenommen, wenn die Verteidigung dadurch nicht aus dem Gleichgewicht gebracht wird. Dies kann vor allem erforderlich sein, wenn durch den Wechsel ein kleiner Spieler gegen einen grossen Gegenspieler verteidigen muss. Während einer solchen Aktion übernimmt derjenige Spieler, der zuerst wechselt, die ganze Verantwortung und befiehlt seinem Mitspieler mit dem Zuruf «Wechsel» den Wechsel ebenfalls zu vollziehen. Der Mitspieler muss ohne zu zögern gehorchen.





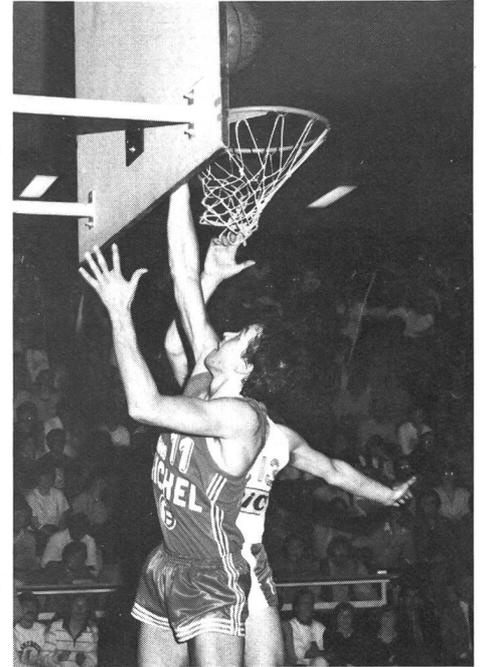
Blocks können mit weniger Risiken als beim Wechseln umgangen werden, indem die Verteidiger sich richtig verschieben (glissement). Zu diesem Zwecke muss derjenige Verteidiger die Mitspieler warnen, der gegen den Angreifer spielt, der den Block stellen will. Der Zuruf «Block rechts» genügt bereits, dass der betroffene Verteidiger mit seiner rechten Hand das Hindernis suchen kann. Er kann den Block nach vorne umgehen und seinem Gegenspieler folgen, wenn sich zwischen den beiden Angreifern genügend Platz befindet. Wenn die Stellung der Angreifer dies nicht erlaubt, so verschiebt er sich hinter dem Block durch und übernimmt seinen Gegenspieler sofort wieder. Sein Mitspieler öffnet ihm die erforderliche Lücke durch eine leichte Rückwärtsbewegung. Die Gesamtheit der Verteidigungs-Bewegungen, individuell und kollektiv, müssen sehr häufig wiederholt werden, am besten

in jedem Training. Besonders in der Anfangsphase können 15 bis 20 Minuten die Bewegungen ohne Ball geübt werden (Aufwärmen, Beinarbeit); 1 gegen 1 langsam spielen zum Erlernen der Technik; einen oder mehrere Zuspieler aufstellen, um dem Spielgedanken näher zu kommen und später die Intensität erhöhen. Beim geleiteten Spiel oder beim Spiel 5 gegen 5 kann das Hauptgewicht auf die Verteidigung gelegt und die einzelnen Aktionen (zum Beispiel glissement) im Rahmen der Mannschaftsverteidigung mit fünf Spielern geübt werden. Immer wenn ein neues Verteidigungssystem geübt wird oder wenn die erforderlichen Korrekturen angebracht werden, müssen die Angreifer als Verbündete der Verteidiger mit klaren und sauberen Angriffsaktionen die Aufgabe der Verteidiger und des Trainers erleichtern.

Einige Wahrheiten über die Verteidigung:

- mit gutem Willen kann jeder Spieler ein guter Verteidiger werden
- der Weg zum guten Verteidigungsspieler führt über die Verbesserung der Kondition
- sich nie den gegnerischen Angriff aufzwingen lassen, dem Gegner muss unsere Verteidigung aufgezwungen werden
- stolz darauf sein, ein guter Verteidiger zu sein. An seine eigenen Fähigkeiten glauben
- Angriffsaktionen sehen und voraussehen

- genügend hart sein im Rahmen des Fair-play
- sich gegenseitig warnen – sprechen
- gegenseitig aufmuntern – reden
- stumme Verteidigung = passive Verteidigung
- möglichst wenig wechseln
- sich nicht vorzeitig geschlagen geben, durch gute Verteidigungsarbeit die Kraft finden, um den Sieg doch noch zu erringen



### Die beidseitig ausgebildeten Spieler

In gewissen Sportarten bestehen zwischen der Ausführung der Bewegung mit der rechten oder linken Hand oder dem rechten oder linken Fuss kaum Unterschiede. Man kann sich wohl kaum einen Skifahrer vorstellen, der nur auf eine Seite abdrehen kann oder einen Schwimmer oder Läufer, der sich fragt, welches nun sein starker Arm oder Fuss sei.

In anderen Sportarten wiederum wird sehr stark nach rechts oder links unterschieden. Beispiele: Tennis, Würfe und Sprünge in der Leichtathletik.

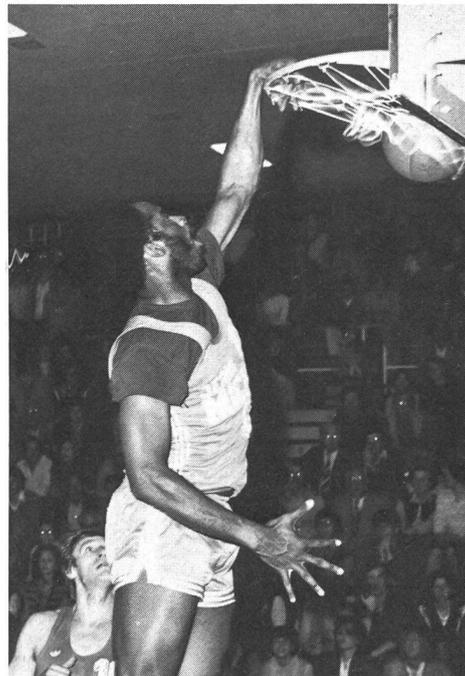
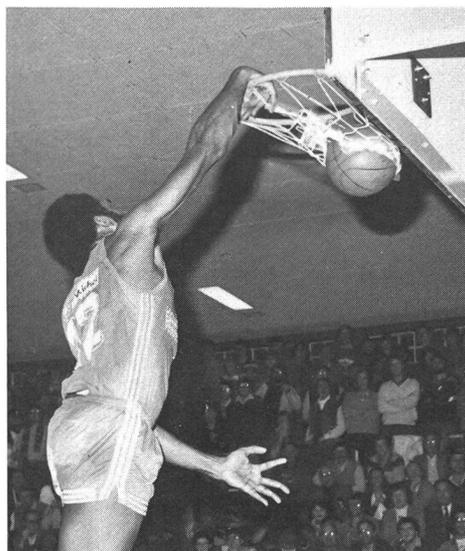
Die Spiele und damit auch Basketball befinden sich zwischen diesen beiden Extremen. Bei der Fortbewegung werden wie beim Läufer keine Unterschiede gemacht, beim Absprung mit beiden Füßen ebenfalls nicht. Um so hoch wie möglich zu springen, wird aber automatisch immer der gleiche Fuss zum Absprung benützt. Beim Sprung- und Distanzwurf wählt man ohne zu zögern immer seinen stärkeren Wurfarm.

Sehr selten sind die Spieler, die wirklich fähig sind, mit beiden Händen gleich gut zu dribbeln, die Richtung zu wechseln, zuzuspielen und zu werfen (Hakenwurf und Wurf aus Nahdistanz).

Die Mehrzahl der Spieler ist in ihrer Wirkung eingeschränkt durch die Tatsache, dass sie nicht fähig ist, mit der schlechte-

ren Hand zu dribbeln oder dadurch, dass sie nur aus bestimmten Winkeln und Distanzen zu werfen versteht und auch dies nur nach einem vorangegangenen Dribbling. Solche Spieler sind sehr leicht zu verteidigen und verlieren in Spielen rasch ihre Moral.

Die beidseitige Ausbildung muss bereits bei den Grundelementen, bei den Bewegungen ohne Ball geschehen. Beide Füße und Beine müssen gleichermassen geschickt sein beim Anhalten, beim Start, bei den Richtungswechseln, den Vorwärts-



und Rückwärtssternschritten usw. Auch der Absprung im Lauf muss mit beiden Füßen geübt werden, damit später der Hakenwurf und der Korbleger mit der starken und der schwachen Hand ausgeführt werden können.

Nimmt man den Ball in die Hände, so sollte kein Unterschied mehr bestehen zwischen rechts und links. Start zum Dribbling, Umdreher (Richtungswechsel) beim Dribbling mit Beschleunigung, Balljonglieren zwi-

schen den Beinen, Übungen 1 gegen 1 auf beiden Seiten des Korbes; dies sind alles nur dann wirklich gute Übungen, wenn sie mit der gleichen Dauer, Schnelligkeit und Intensität mit beiden Händen ausgeführt werden. Zu Beginn kann mehr Gewicht auf die Arbeit mit der schwächeren Seite gelegt werden.

In Spielsituationen wird die zu verwendende Hand immer durch die taktischen Bedürfnisse und nie durch unsere eigenen Fähigkeiten bestimmt.

Für einen guten Spieler muss es die natürlichste Sache der Welt sein, Zuspiele in allen Spielbedingungen links oder rechts ausführen zu können. Sehr oft sieht man aber in Spielen die Situation, dass gut platzierte Angreifer schlecht ausgenutzt werden können, weil der ballführende Spieler in der jeweiligen Spielsituation nicht in der Lage ist, ein genügend genaues Zuspiel auszuführen.

Das ganze Spiel zwischen Pivot und Flügel gründet auf der Fähigkeit, den Ball in jeder möglichen Situation und an jedem möglichen Ort unter dem Korb zuzuspielen zu können. Wenn der Pivot den Ball erhält, so muss er nicht immer die von ihm bevorzugte Bewegung ausführen, sondern er muss rasch von einem möglichen Fehlverhalten der Verteidigung profitieren können. Ein, zwei rasche Dribblings, ein Sternschritt oder eine Finte und Wurf aus Nahdistanz. In ein bis zwei Sekunden muss man vom freien Raum profitieren können, ohne dass man dafür die bessere Seite auswählen kann.

Nur der Wurf aus Halbdistanz und der Sprungwurf (auch die Freiwürfe) werden immer mit der besseren Hand ausgeführt. Im Training soll man deshalb für diese Fälle das Üben mit der schlechteren Hand nicht forcieren.

Es ist interessant zu wissen, dass jede Muskelbewegung (zum Beispiel die Bewegungen bei der Ausführung des Korbwurfes) ihren Ausgangspunkt im Hirn hat. Je mehr man übt, desto besser und rascher wird diese Befehlsübertragung; die Wurf- ausbeute wird besser. Wenn man mit der anderen Hand zu werfen beginnt, so wird der erste Automatismus nicht negativ beeinflusst, aber der Transfer ist positiv!

Sehr eindeutig ist das Beispiel Hakenwurf aus der Nahdistanz. Für Spieler, die diese Wurfart mit der besseren Hand schon beherrschen und mit dem Training der schlechteren Hand beginnen, ist nicht nur ein rascher Fortschritt zu verzeichnen, sondern auch die Wurfausbeute mit der besseren Hand verbessert sich. Sehr häufig kommt es vor, dass Spieler, die mit beiden Händen werfen können, die schwächere Wurfhand vorziehen, sei es, weil in der betreffenden Spielsituation dieser Wurf erfolgversprechender ist oder weil der Verteidiger auf diese Wurfausführung nicht vorbereitet ist.

Für die Trainer drängt sich deshalb die Feststellung auf: Alle Übungen – indivi-

duelle Grundelemente der Technik und der Taktik, 1 gegen 1, 2 gegen 2, 3 gegen 3, mit oder ohne Pivot – auf beiden Seiten des Korbes ausführen lassen und Fehler im Dribbling (Dribbling mit der falschen Hand, damit kein Schutz des Balles) sofort zu korrigieren. Dies gilt auch für die Stellung der Füße für den Sprungwurf nach der Bewegung.

Es ist viel erfolgversprechender, die Richtungswechsel beim Dribbling während 20 Minuten abwechslungsweise rechts und links bis zur beidhändigen Beherrschung (ohne Betrachten des Balles) üben zu lassen, als zum Beispiel drei Bewegungen für Richtungswechsel nur mit der besseren Hand zu üben.

Ein beidseitig ausgebildeter Spieler hat keine Probleme mit den Grund-Bewegungen, er kann auf jedem beliebigen Posten in der Mannschaft spielen, er ist wertvoller für die Mannschaft und er spielt meistens länger als die Spieler, die nur auf einer Seite des Spielfeldes eingesetzt werden können. Einige Übungen für das Training des Dribblings, der Zuspiele und des Wurfes mit besserer und schlechterer Hand:

