

Das Gleichgewicht : wichtigstes Element für den Basketballspieler

Objektyp: **Group**

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

Band (Jahr): **42 (1985)**

Heft 5

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.

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.



Verteidigung gegen einen Spieler, der noch nicht gedribbelt hat:

Ausgestreckter Arm, Distanz zirka 1 m



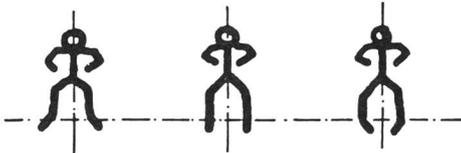
- Gerader Rücken, gebeugte Beine, Arme nahe am Körper.



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



- Füße «natürlich» auf dem Boden.



- nach aussen - gerade - nach innen

Stellung mit Ball

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



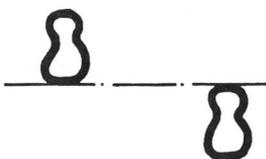
Verteidigungsstellung

Beispiel: Gegen einen links-händigen Angreifer, rechter Fuss hinten, rechte Hand unten



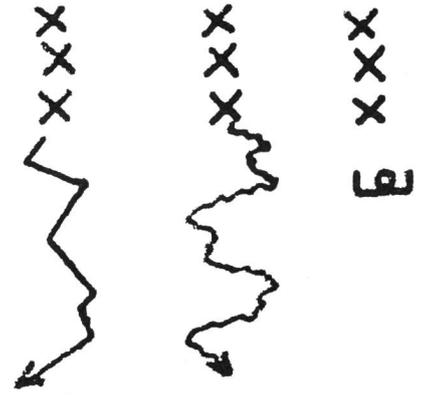
- Gesäss sehr tief, Rücken gerade, Gleitschritte (kleine Schritte)
- Der Kopf bewegt sich nicht
- Die Arme bleiben nahe beim Körper
- Blick gegen den Magen des Gegners
- Der Schwerpunkt bleibt auf gleicher Höhe (relativ tief)
- Kopf vor linker Schulter

Boxerstellung



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

Beispiel:



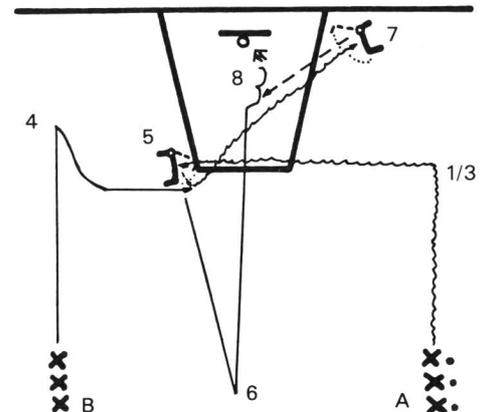
Arbeitsweise: In Wellen zu 3 Spielern
Zeit: 10 bis 15 Minuten

- Richtungs- und Rhythmuswechsel
- 1 gegen 1, ohne Ball
- Dribbling, Richtungswechsel
- Rhythmuswechsel
- 1 gegen 1, mit Ball
- «Criss-Cross», höchstmögliche Anzahl Zuspiele

An diesen Stellungen muss fast in jedem Training gearbeitet werden

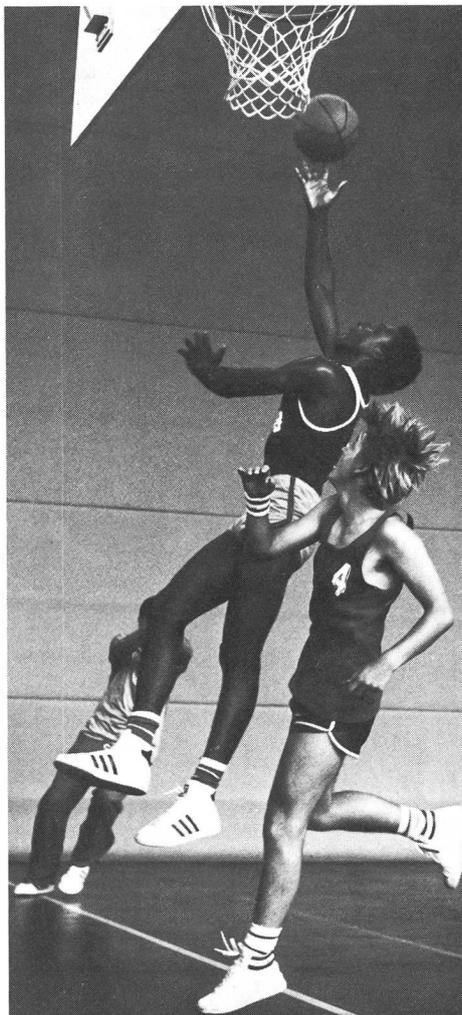
- 2 Trainings pro Woche = 2mal
- 4 Trainings pro Woche = 3mal

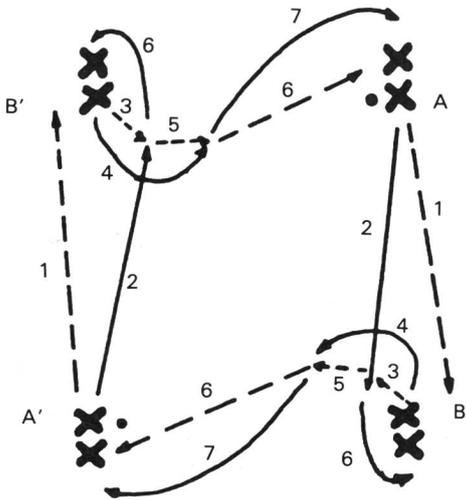
Übungen



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, Zuspield an B
- A 6 Sprint bis zum Mittelkreis, Sprint zum Korb
- B 7 Dribbling in die Ecke, Stopp auf 1 Zeit, Sternschritt, Zuspield an A, der zum Korb schneidet
- A 8 Wurf, obligatorisch auf einer Seite des Korbes mit Brett





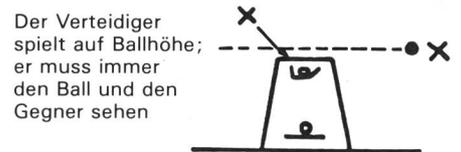
Sternschritt

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

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



Der Verteidiger spielt auf Ballhöhe; er muss immer den Ball und den Gegner sehen

Zuspiele

Zuspiele nach aussen, nach innen schneiden

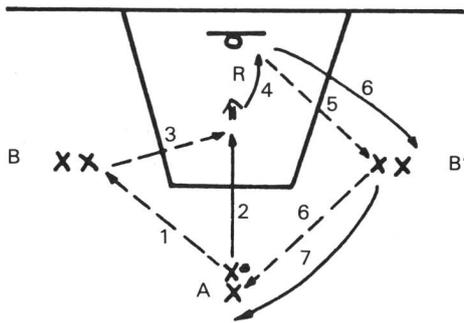
Auf beiden Seiten ausführen

1/2 A macht Zuspil und läuft

3/4 B spielt zu A und schneidet hinter A durch

5/6 A spielt zu B und geht zur Kolonne

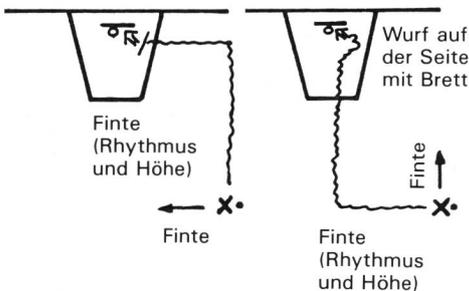
6/7 B spielt auf die andere Seite zu A' und geht zur Kolonne



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

Lernen zu verteidigen gegen den Pass zur die Ecke: oft 1. Zuspil eines Systemes.

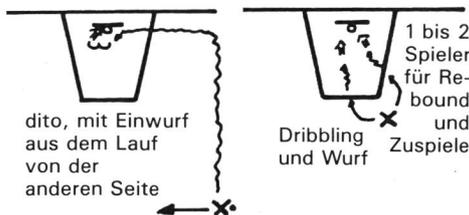
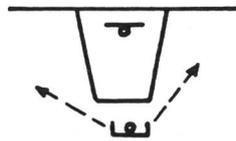
Würfe



Stoppen auf 1 Zeit

(mit beiden Beinen gleichzeitig)

Obligatorisch für den Ballträger beim Gegenangriff. Er kann so auf beide Seiten zuspiele. Mit Zuspil aus der Bewegung kann das Zuspil nicht mehr geändert werden.



Wurf

Ellbogen unter dem Ball und gegen Korb

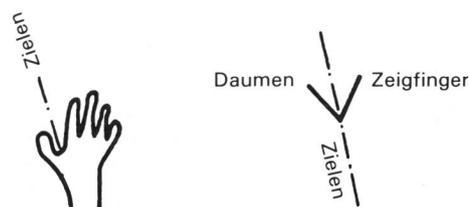
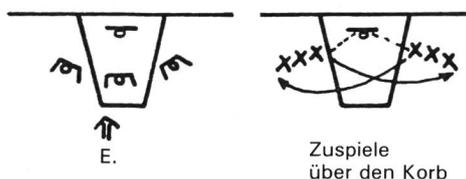
Der Fuss, der dem starken Arm entspricht, muss gegen den Korb gerichtet sein

Der Spieler darf nicht unbeweglich sein vor dem Wurf

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



Rebounds



Zielen zwischen Daumen und Zeigfinger

