

Zeitschrift: Starke Jugend, freies Volk : Fachzeitschrift für Leibesübungen der Eidgenössischen Turn- und Sportschule Magglingen

Herausgeber: Eidgenössische Turn- und Sportschule Magglingen

Band: 23 (1966)

Heft: 10

Rubrik: Das Basketballspiel

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. 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. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

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. [Voir Informations légales.](#)

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. [See Legal notice.](#)

Download PDF: 02.04.2025

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

Das Basketballspiel

Willy Dürr, Basketballobmann an der Universität Basel

A: Einleitung

Basketball ist wohl das verbreitetste Spiel der Welt. Es gibt 130 Millionen lizenzierte Spieler, welche regelmässig an Wettkämpfen teilnehmen. Dazu kommen noch eine Unmenge von Spielern, welche das Spiel pflegen als eine sinnvolle geistig-körperliche Betätigung ohne wettkämpferische Absicht. Basketball setzt wie kaum ein anderes Kampfspiel — ausser Fussball — ein höheres geistiges Niveau voraus. Das Spiel wurde von verschiedenen psychologischen Universitäts-Instituten getestet, wo man die Kampfspiele in dieser Hinsicht prüfte. So schwangen obenaus Basketball für das Kleinfeld (in der Halle oder auf dem Freiluft-Hartplatz) und Fussball für das grosse Rasenspielfeld. Dies soll beileibe nicht eine Herabminderung anderer Spiele sein.

Das Basketballspiel entwickelte seine heutige Form aus dem ehemaligen Korbball.

Korbball ist ein uraltes Spiel, das schon in der Kultur-epoche der Azteken, Inkas und Mayas im heutigen Mexiko und in Mittelamerika gespielt wurde. (1, 2)

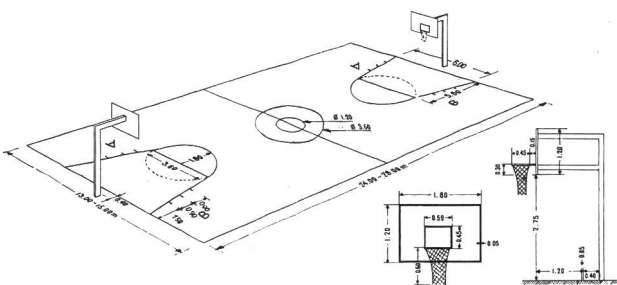
Heute spielt man es nur in einigen wenigen Kantonen der Schweiz durch Vereine des Eidgenössischen Turnvereins und des Schweizerischen Frauenturnverbandes und in Mädchenschulen. Basketball ist zu einem ungemein schnellen und harten Kampfspiel geworden.

Härte ist nicht im Sinne eines rauhen Kampfes um den Ball gemeint, sondern es ist die Härte gegen sich selbst gemeint, in der Überwindung eigener Schwächen, was viel schwerer ist und mehr Selbstüberwindung braucht, als der körperliche Kampf um den Ball (Rugby, American-Football). In der Leichtathletik, zum Beispiel Mittel- und Langstreckenlauf, Skilanglauf, Hochtouren, wird dieselbe Härte gegen sich selbst verlangt.

Die Grundlagen für das heutige Basketballspiel wurden 1891 von Prof. Dr. James Naismith, Lehrer am Springfield-Colleges in Massachusetts (USA) gelegt, als er von seinem Rektor, W. Guilich, den Auftrag erhielt, ein Hallenbewegungsspiel zu schaffen, das vor allem den Fussballspielern das trockene Hallentraining erleichtern sollte. Das Basketballspiel ist ein sehr lebendiges, für die Gemeinschaftserziehung zur sozialen Einordnung in die Gemeinschaft wertvolles Spiel. Es fördert sehr stark — neben Fairness — besonders Reflex, Reaktion und Disziplin und in sehr hohem Masse geistige Werte, wie blitzschnelles Überdenken einer Situation und Ergreifen sofortiger Gegenmassnahmen sowie schöpferische Spielzüge, die einen hohen geistigen Grad verlangen.

B: Kurze methodische Angaben zur Einführung in das Spiel

1. Das Spielfeld



2. Der Ball

Der offizielle Ball ist aus Nylon und Gummi und ist nahtlos. Es kann aber auch ein Fussball verwendet werden; er ist leichter und daher für Schüler in den Schulen äusserst geeignet.

Erste Lektion

1. Einlaufen ohne Ball mit folgenden Übungen:

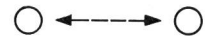
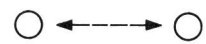
- Fahrtspiel: elastischer Lauf
- Fahrtspiel: Beinspreizen im Rhythmus 1—2—3 (auf 3 = Spreizen vwh.)
- Fahrtspiel: Auf Pfiff = sofortiger Stop und sofort umkehren durch Pivotschritt
- Fahrtspiel: jeweils an das Basketballnetz im Laufsprung hochspringen
- Gehen in der Hocke — wiederum nachher laufen und springen zum Korb.

2. Ballfassen mit beiden Händen — Daumen gegeneinander — Finger gut spreizen.



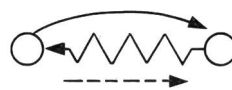
3. Zuspielen

a) auf zwei Gliedern
Spieler in Vorschrittstellung.
Körpergewicht auf beide
Beine verteilt.



b) dieselbe Aufstellung und Zuspiel, jedoch mit Pivot, d.h. der hintere Fuss bleibt am Boden haften, das vordere Bein macht allein die Schrittbewegungen vw. — sw. — rw. usw.

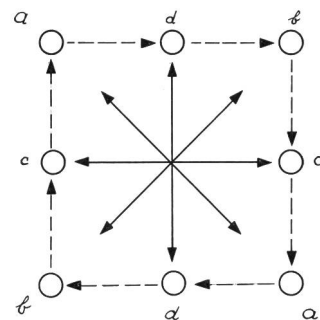
c) Dribbling: Einhändig links oder rechts, wobei das Handgelenk wie auch die Finger äusserst locker spielen (wie ein guter Pianist auf den Tasten spielt). Dribbling stehend — gehend — laufend



hin und her dribbeln

4. Passballspiel

5 gegen 5 Spieler



Ball zuspielen;
Ball muss möglichst lange in der eigenen Mannschaft bleiben

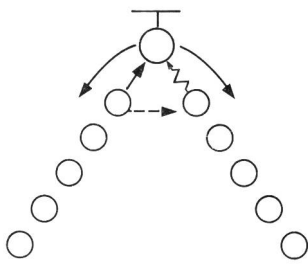
- ohne Dribbling
- mit 1 bis 2 Dribblings

Ziel: Decken und Freistellen.

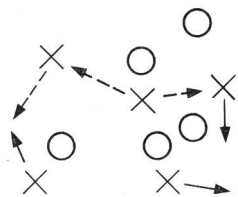
Zweite Lektion: Einlaufen

Einlaufen: Dribbling rund um die Halle in verschiedenen Tempi.

Balltechnik: Einwerfen einhändig nach vorne, von der Seite links und rechts.



- aus Stand
- aus Lauf, als sogenanntes Korbeinlegen
- Einüben des 2-Schritt-Rhythmus, r.—l.—Sprg. und einhändig Ball in den Korb einlegen. Ball auf r. Fuss mit beiden Händen fassen — Schritt links — Sprg hoch und Ball, der das Brett berührt mit ausgestrecktem rechten Wurfarm in den Korb einlegen. Die Links- und Rechterwerfer gegengleich.

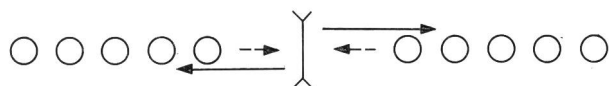
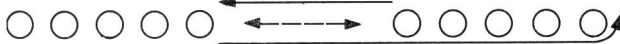


Vorübungsspiel:
Platzwechsel diagonal

Zwei Bälle: Je gegenüber: Ball nach rechts passieren lassen. Nach dem Pass sofort Platzwechsel zum gegenüberstehenden Spieler.

Zuerst a — a + b — b, dann
c — c + d — d, dann
a — a — b — b — c — c — d — d alle zusammen.

Zuspiel im Lauf

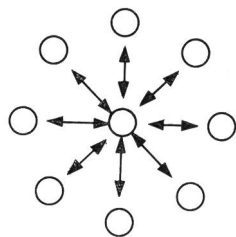


a)

Dritte Lektion

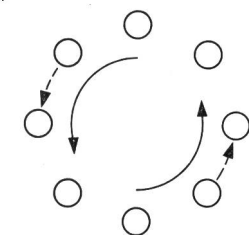
Einlaufen mit Ball: Dribbling rund um die Halle mit Einlagen:

a) mit Rolle vw. und weiterdribbeln



b)

b) Repetition des Einwerfens
Zuspiel mit 1 Ball
mit 2 Bällen
Kreis läuft links herum, Ball wird von hinten nach vorn gespielt — dann rechts herum dasselbe.

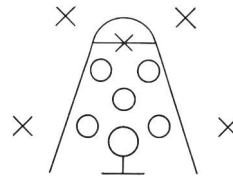


Vierte Lektion

Einlaufen mit dem Ball, wie zweite und dritte Lektion. Einwurfübungen mit Schlussprung (1 — 2 — Sprung und Einwurf).

Taktische Übungen

Spiel auf einen Korb mit grosser Verteidigung



X = greift an, viel zuspielen bis Einwurfgelegenheit. Bei Abfangen durch O, den Ball wieder an X zurückgeben. Nach einiger Zeit wechseln.

Fünfte Lektion

Einlaufen mit dem Ball in verschiedenen Richtungen und Einwurf von allen Seiten.

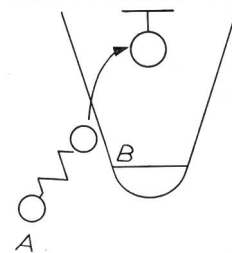
Balltechnik: Einwurf über den Kopf beidhändig aus Stand, dann mit Aufsprung.

Taktik: Spiel auf zwei Brettern.

Sechste Lektion

Einlaufen: Dribbling rund um die Halle mit jeweiligem Einwerfen.

Balltechnik: Einwerfen gegen Abwehr.

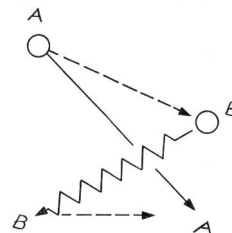


A = dribbelt gegen den Korb und wirft ein

B = holt den Rebound (Rückpraller), dribbelt aus dem Korridor und wiederholt dasselbe wie A.

Taktische Übungen

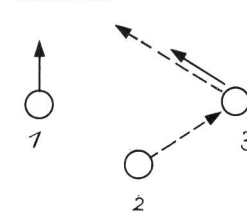
a) Zweierlauf mit jeweiligem Platzwechsel



A passt zu B, dieser dribbelt auf die andere Seite zu A, der zur anderen Seite gelaufen ist.

b) dasselbe mit drei Spielern.

Dreierlauf



Der Ball wird von 2 dem schräg nach vorn anlaufenden 3 in zwei bis drei Metern Entfernung kurz zugespielt. 2 läuft dann hinter 3 weg auf dessen Seite, kreuzt dann wieder blitzschnell zur Mitte ein und bekommt dort den Ball von 1 usw.

Darauf achten, dass der Spieler, der den Ball abgibt, hinter dem Partner auf dessen Seite läuft. Und darauf achten, dass das Dreierspiel kein Kreiseln auf der Stelle wird, sondern nach vorn treibt. Wer dann gut zum Korb kommt, schießt ein. Die anderen Spieler setzen nach, um den etwa verfehlten Ball sofort vom Brett zu nehmen und nachzuschüssen.

Schlussbemerkungen

Die einzelnen Lektionen sind an mehreren Übungstagen durchzuspielen und immer wieder zu wiederholen. Nach längerer Übungszeit immer länger spielen, auf einem Brett und auf zwei Brettern.

1 Siehe C. W. Ceram: «Götter, Gräber und Gelehrte» (Rowolt-Verlag 1950, Seite 422).

2 Wie auch in Persien Omar Kaygam (1100 v. Chr.) der persische Richter und Philosoph sagt in einem seiner Sinnsprüche: «Du bist ein Ball, mit dem Schicksal gespielt wird, weil der Gott, der willenlos Bälle wirft, seit tausend Jahren **nach dem Fangkorb zielt**». Damit wäre auch nicht nur erwiesen, dass Basketball schon vor 800 Jahren in irgendeiner Form bekannt war.