

Basketball – Trainingsformen: Den Angriff situationsangepasst und zielstrebig aufbauen

Die besten Basketballteams begeistern uns oft durch ihre brillant inszenierten Angriffe, perfekt ausgeführte und kontrollierte Passfolgen, Tempowechsel oder entschlossene und schnelle Gegenangriffe. Deshalb ist ein konstruktives und sicheres Teamspiel ein wichtiges Ziel in der Ausbildung junger Spielerinnen und Spieler.

Damit dies überhaupt möglich ist, müssen sie die technischen Fertigkeiten des Passens und des Dribbelns erlernen und sie situationsangepasst einsetzen können. Sie müssen auch fähig sein, sich durch Lesen und Erkennen der Situation von der Gegnerin oder vom Gegner zu lösen und mit den Händen eine Zielscheibe für die Ballannahme vorzugeben.

Inhaltsverzeichnis

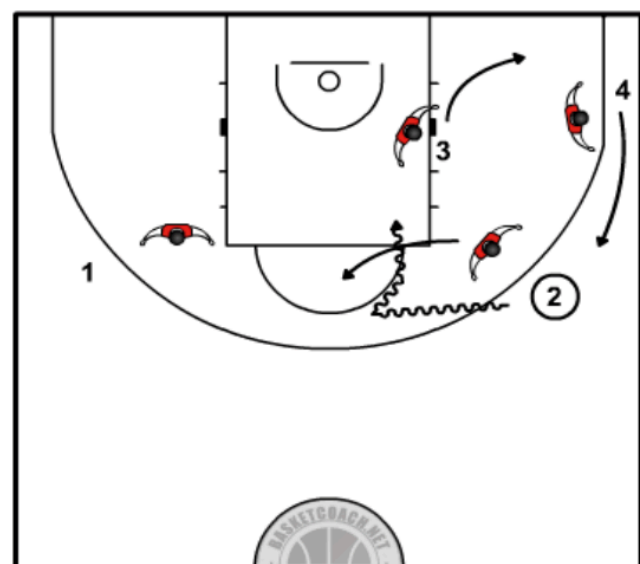
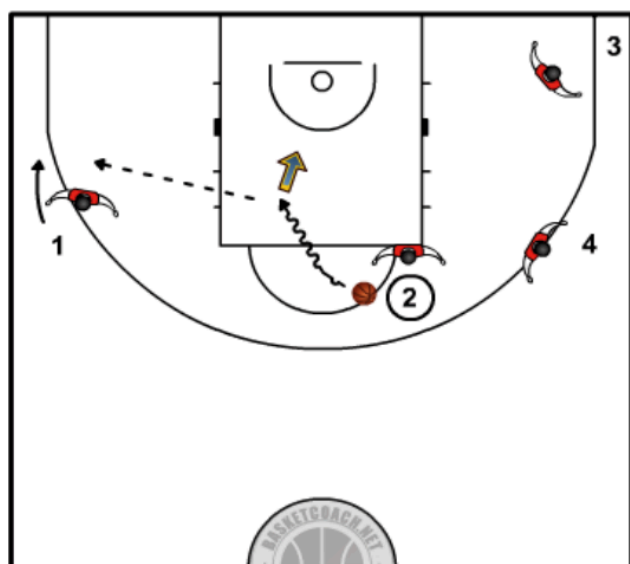
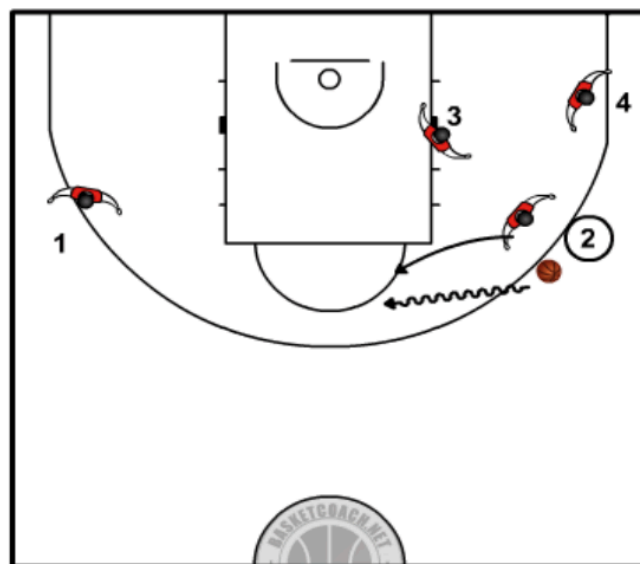
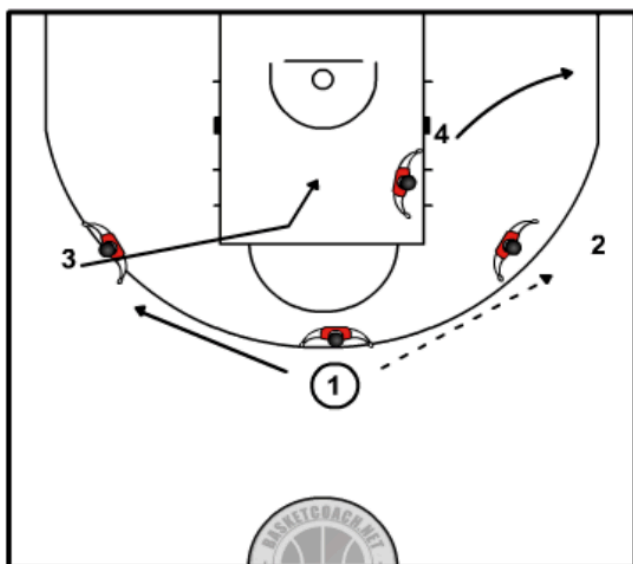
- [Situationsangepasst den Korb angreifen](#)
- [Spacing](#)
- [2:2-Spiel mit Durchbruch](#)
- [Eine Passlinie kreieren](#)
- [Dribbeln lernen](#)
- [Das Dribbling im Gegenangriff](#)
- [Den Ball aus der Bewegung heraus verlangen und annehmen](#)

Andere Übungen von Swiss Basketball

- [Der Pass](#) (pdf)
- [Das Dribbling](#) (pdf)

	Spieler/in mit Ball		Pass
	Spieler/in mit Ball		Dribbling
1, 2, 3	Spieler/in ohne Ball		Doppelstopp
 oder X, X ₁ , X ₂ , X ₃	Verteidiger/in		Schrittstopp
 oder C	Coach	REB	Rebound
 oder A	Assistent/in		Zielzone
 oder 	Bewegung ohne Ball		Korb
	Wurf		Hütchen, Medizinball, Swissball
			Ball

Situationsangepasst den Korb angreifen



Dribbling erfolgreich in 1:1-Situationen anwenden.

2 ist in Ballbesitz und hat drei Optionen: Steht der/die Verteidiger/in zwischen 2 und dem Korb, wählt er/sie den Durchbruch durch die Mitte mit Abschluss. Steht der/die Verteidiger/in zwischen Ball und Korb, führt er/sie einen Hand- und Richtungswechsel Richtung Grundlinie durch und zieht zum Korb. Nimmt der/die Verteidiger/in eine korrekte Position (halbe Armlänge Abstand) ein, erfolgt ein Pass zu 1, 3 oder 4.

Coaching Points

- Position des Verteidigers/der Verteidigerin erkennen
- Als Mitspieler/innen Timing- und Spacing-Regeln einhalten
- Mutig und selbstbewusst auf den Korb angreifen
- Explosiv zum Korb starten

Progression

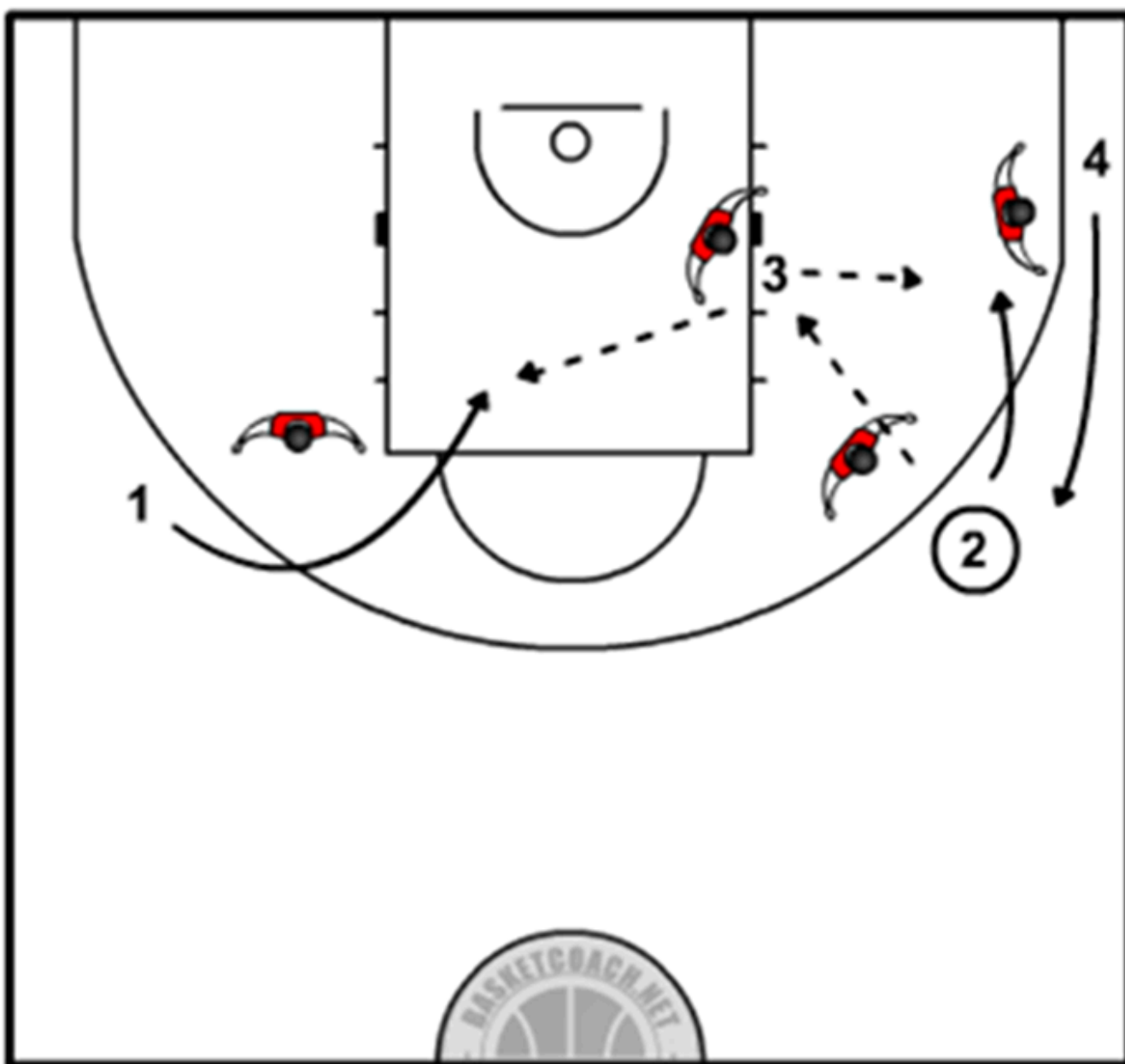
Eine Option nach der anderen → alle Optionen frei wählbar → angeleitetes Spiel (Coach) → angeleitetes Spiel (Spieler/innen) → Spielsituation vorgeben → mit Punktestand → Winners' Ball

Entwicklungsfragen

- Dribbling: Welchen Vor-/Nachteil hast du davon?
- Was kannst du verbessern, um noch bessere Ergebnisse zu erzielen?
- Hast du in jeder Situation die richtige Lösung gewählt und war diese erfolgreich?

[Zum Inhaltsverzeichnis](#)

Spacing



Situationsangepasste Anspielmöglichkeiten schaffen (Spacing der Angreifer/innen).

2 passt zu 4, 2 kreuzt mit 3, um eine Passlinie zu kreieren. 1 bietet sich gleichzeitig für einen Pass an. Wenn 2 in die Ecke passt und zum Korb schneidet, vergrössern 4 und 1 mit ihren Läufen den Raum und öffnen Passlinien.

Coaching Points

- Spacing-Regeln beachten
- Mit dem Pass mitbewegen
- Passlinien kreieren
- Selbstbewusst und explosiv den Korb angreifen

Progression

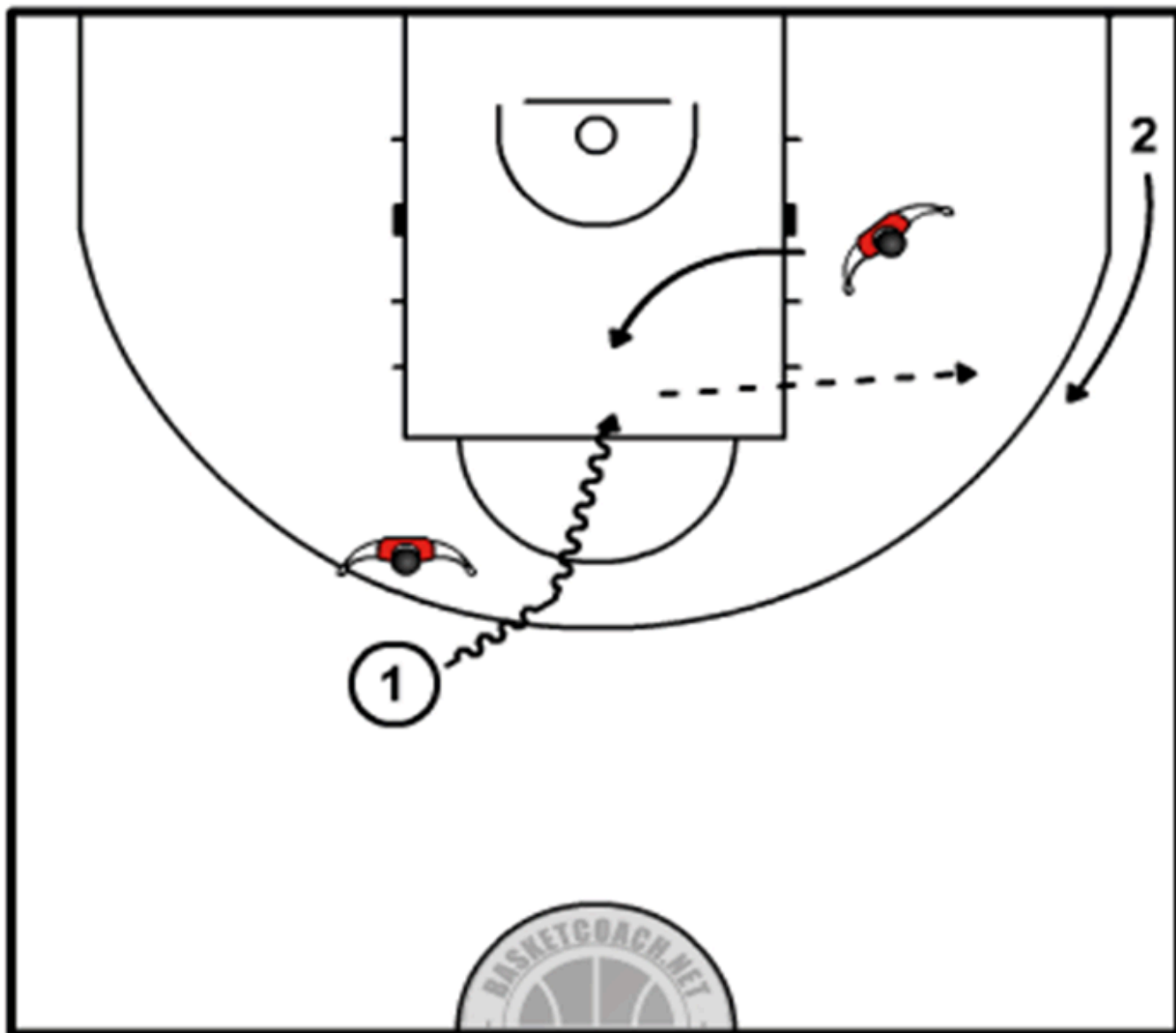
Ohne Verteidigung spielen → angeleitetes Spiel (Coach) → angeleitetes Spiel (Spieler/innen) → Spielsituation vorgeben → Winners' Ball

Entwicklungsfragen

– Hast du dich gemäss den Spacing- und Timing-Regeln freigelaufen? Falls nein, warum nicht? Was kannst du ändern, um dies zu erreichen?

[Zum Inhaltsverzeichnis](#)

2:2-Spiel mit Durchbruch



In einer 1:1-Situation dribbeln und den Ball gegebenenfalls passen.

1 schlägt seinen Gegenspieler im 1:1 und passt zu 2, der/die eine Passlinie kreiert hat. Nach Ballwechsel setzen sie das Spiel hinter der Drei-Punkte-Linie fort.

Coaching Points

- Explosiv zum Korb durchbrechen, um zu werfen oder sich einen Vorteil zu verschaffen
- Ball schützen
- Genau passen

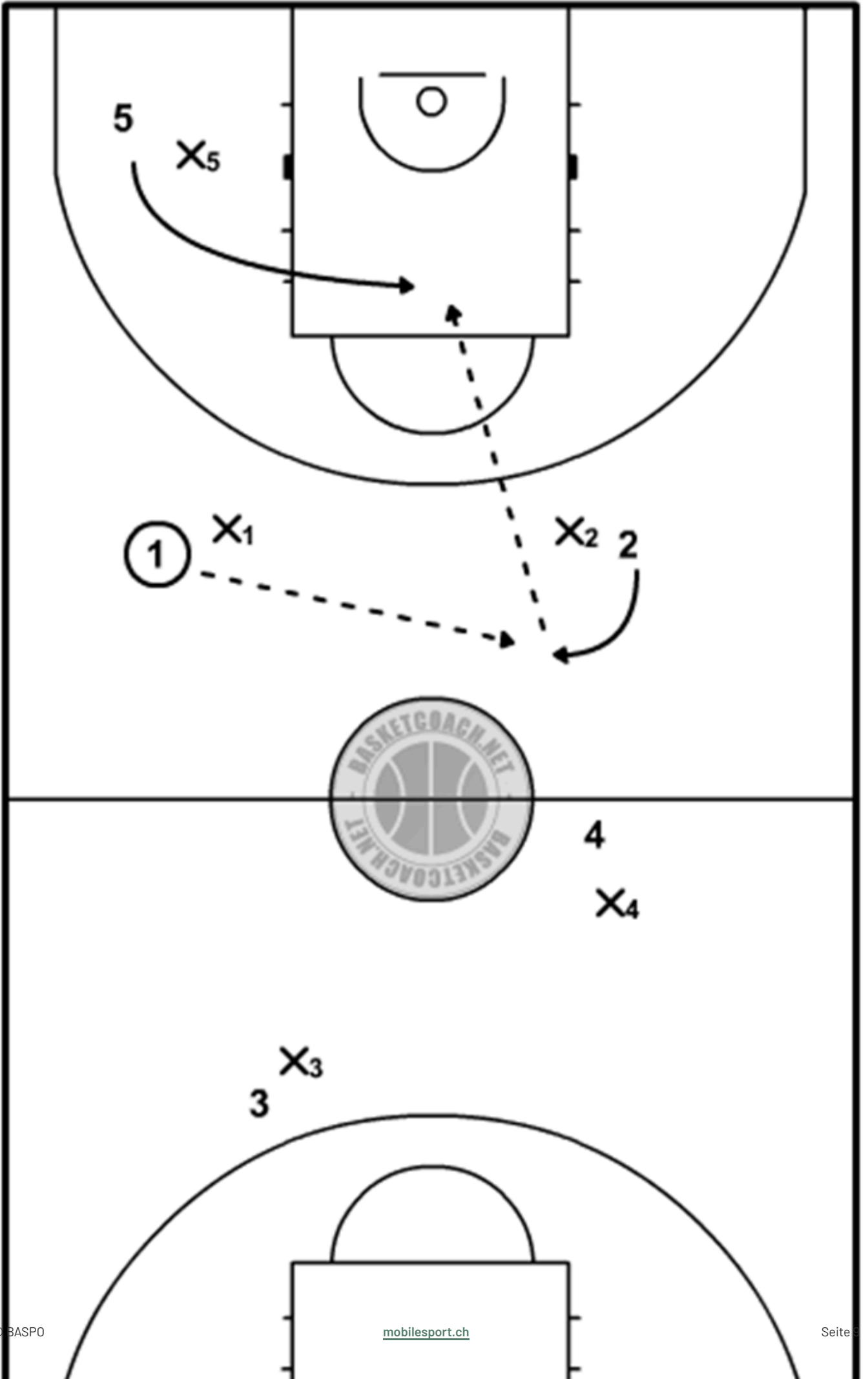
Progression

2 erhält den Ball hinter der Drei-Punkte-Linie im 45-Grad-Winkel zum Korb. Wenn die Verteidigung hinter ihm/ihr

ist, bricht er/ sie direkt zum Korb durch. Wenn die Verteidigung zu hoch steht, bricht er/sie direkt zur Grundlinie durch → angeleitetes Spiel (Coach) → angeleitetes Spiel (Spieler/innen) → Spielsituation vorgeben → Winners' Ball

[Zum Inhaltsverzeichnis](#)

Eine Passlinie kreieren



Spacing- und Timing-Regeln anwenden können.

Im freien Spiel kann das ballbesitzende Team wahlweise auf beide Körbe angreifen. Es gelten die regulären Match-Regeln.

Coaching Points

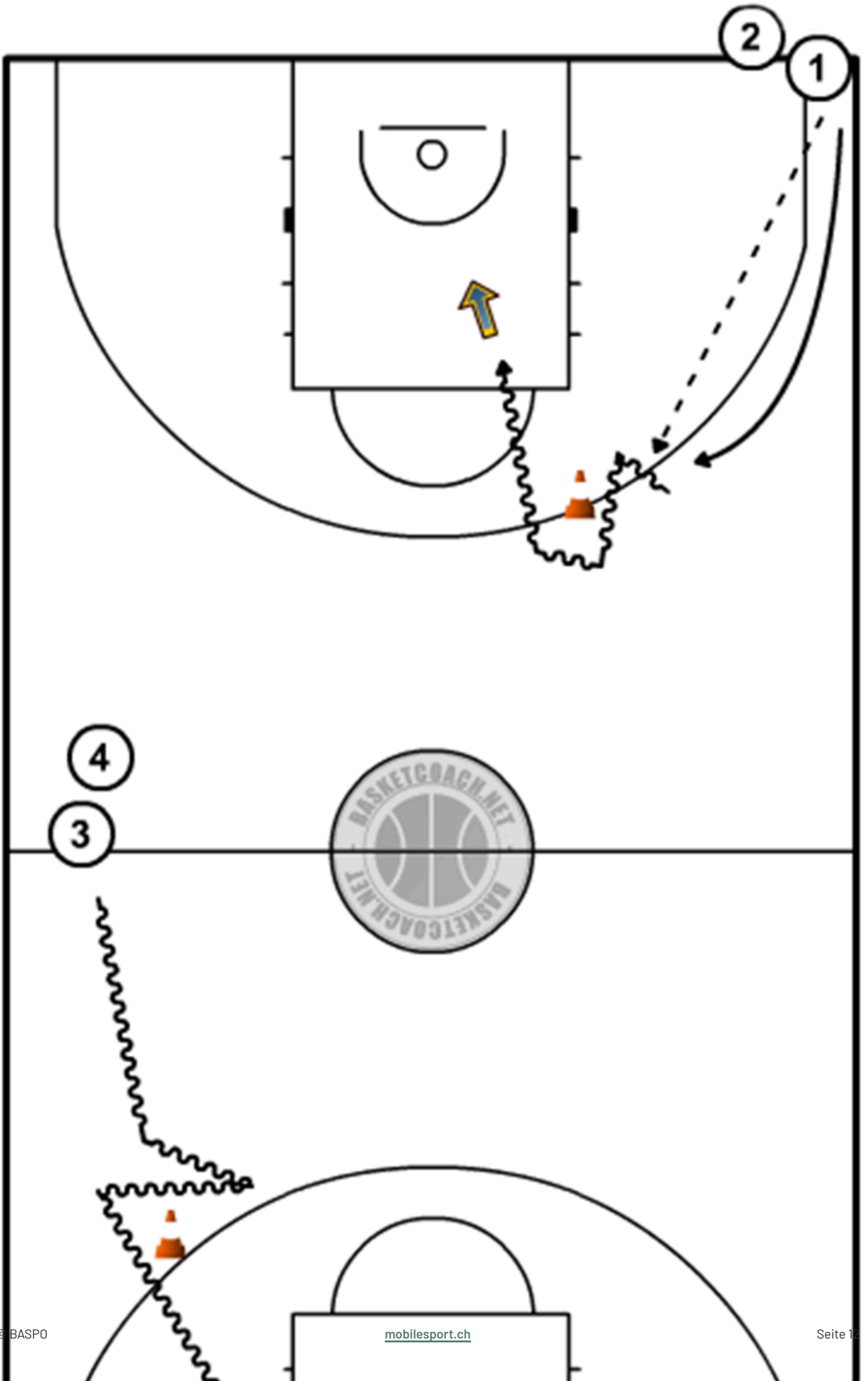
- Gut getimt und genau passen
- Eine Pass-Zielscheibe bieten
- Bewegung erst stoppen nach Ballannahme
- die nächste Aktion vor der Ballannahme antizipieren (bereits die nächste Passstation kennen)

Progression

Verteidigen, ohne Ball zu berühren → angreifen, ohne zu dribbeln

[Zum Inhaltsverzeichnis](#)

Dribbeln lernen



Abwechselnde Hand- und Richtungswechsel und Rückwärtsdribbling ausführen.

1 führt einen Autopass aus, fängt den Ball, vollzieht einen Richtungswechsel und/oder dribbelt rückwärts und wirft. Im anderen Halbfeld startet 3 gleichzeitig mit einem Dribbling und schliesst ab. Nach dem eigenen Rebound wechseln 1 und 3 die Kolonne.

Coaching Points

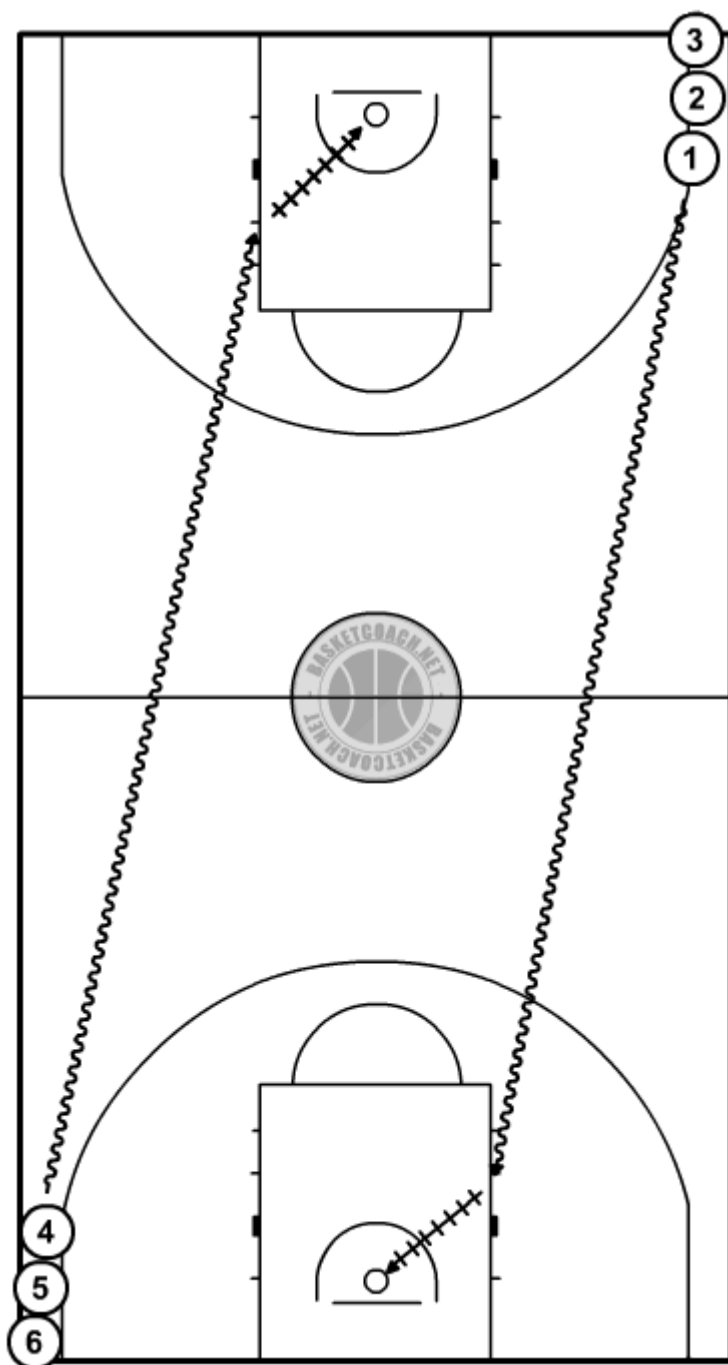
- Immer den Rhythmus wechseln (stark verlangsamen und beschleunigen)
- Bei Richtungswechseln den Ball schützen und rückwärts dribbeln
- Gesamtes Spielfeld überblicken

Progression

Verschiedene Abschlüsse aus dem Dribbling → angeleitetes Spiel (Coach) → angeleitetes Spiel (Spieler/innen) → vereinfachte Spielsituation → Spielsituation vorgeben

[Zum Inhaltsverzeichnis](#)

Das Dribbling im Gegenangriff



Im Gegenangriff mit Hand- und Richtungswechseln entschlossen dribbeln.

Die Spieler/innen 1 und 4 dribbeln gleichzeitig über das ganze Feld und schliessen ab (Korbleger, One step, Eurostep); danach folgen Spieler/innen 2 und 5.

Die maximale Anzahl Dribblings richtet sich nach dem Niveau der Spieler/innen.

Coaching Points

- Den Ball mit der Hand von hinten stossen und vor dem Körper dribbeln

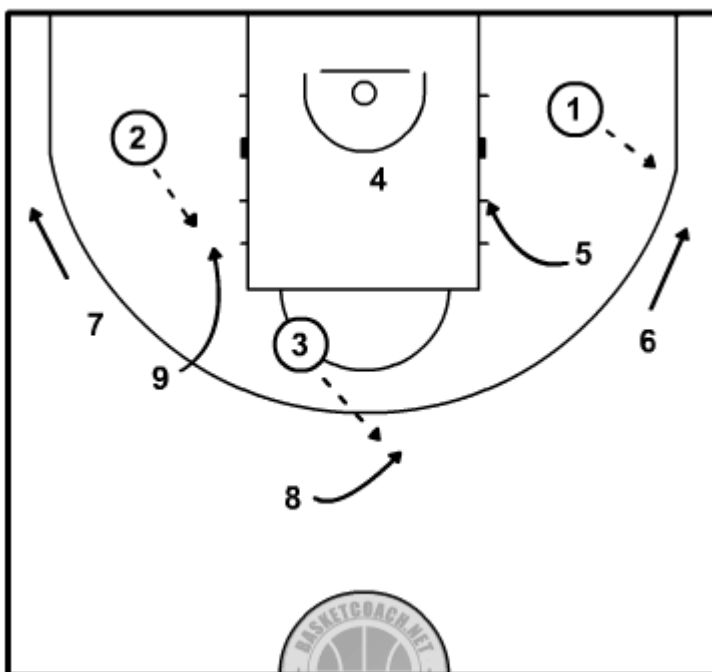
- Hohes und kontrolliertes Dribbling ausführen
- Nach jedem Dribbling beschleunigen
- Ganzes Spielfeld einsehen
- Beim Abschluss in die Höhe springen

Progression

Die Anzahl Dribblings limitieren → bei jedem Dribbling alternierend die rechte und die linke Hand benutzen

[Zum Inhaltsverzeichnis](#)

Den Ball aus der Bewegung heraus verlangen und annehmen



Eine Pass-Zielscheibe anbieten und den Ball kontrolliert annehmen.

Auf dem Halbfeld bewegen sich zwei bis drei Spieler/innen mit Ball, sechs bis sieben Spieler/innen ohne Ball. Diejenigen ohne Ball bieten eine Pass-Zielscheibe zur Ballannahme an.

Coaching Points

- Getimt und genau passen
- Sich auf den Pass nach Ballannahme fokussieren
- Sich auf das Timing Ballannahme – Pass – Ballannahme konzentrieren
- Nach Ballannahme stoppen
- Vor der Ballannahme die nächste Passstation erkennen

- Bei der Ballannahme bilden die Daumen ein «T»

Progression

Auf Qualität des Stoppens und der Ballannahme fokussieren → Timing Ballannahme – Pass – Ballannahme beachten → nach der Ballannahme stoppen und mit Dribbling starten → nach der Ballannahme mit Dribbling beginnen und dann direkt aus dem Dribbling passen

[Zum Inhaltsverzeichnis](#)

Quelle: Frey, D. (2023): Manual Basketball. Kinder und Jugendliche. Magglingen: Bundesamt für Sport BASPO



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO