











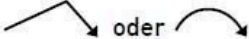








# Basketball – Trainingsformen: Nach Ballgewinn rasch eine Überzahl schaffen und erfolgreich angreifen

Das Team geht nach einem Gegentreffer, einem Rebound oder nach der Balleroberung aus der Verteidigung in den Angriff über. Nach erfolgtem Rebound oder Abwurf hinter der Grundlinie ist es wichtig, möglichst rasch mit dem Ball das ganze Spielfeld zu überwinden, um im besten Fall ohne Verteidigerin oder Verteidiger in der Nähe bzw. in einer Überzahlsituation erfolgreich abschliessen zu können.

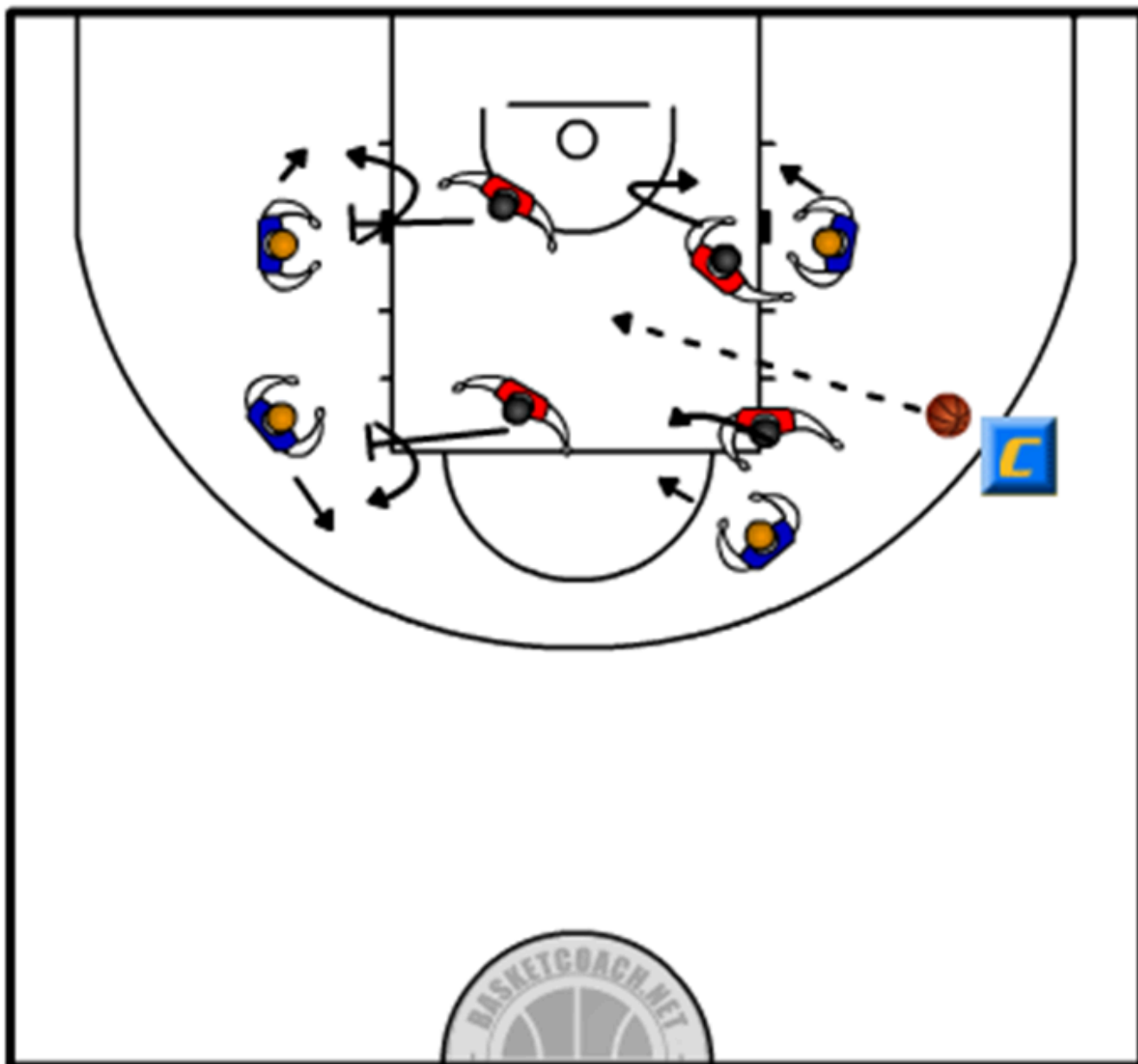
Die Spielerinnen und Spieler müssen die Situation einer offensiven Transition schnell erkennen, umschalten und den Gegenangriff rasch ausführen und erfolgreich abschliessen. Sie nutzen das Prinzip der Korridorbesetzung indem sie die Felder sofort mit je einer Spielerin oder je einem Spieler besetzen.

## Inhaltsverzeichnis

- [Box-out](#)
- [Gegenstosseröffnung auf dem Halbfeld](#)
- [Gegenangriff im Ganzfeld](#)

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

## Box-out



Mittels Box-out die Gegner/innen am erfolgreichen Rebound hindern.

Die Spieler/innen stellen sich um die Zone herum auf. Sobald der Ball den Boden berührt, müssen die Verteidiger/innen (rot) die Angreifer/innen erst daran hindern, in die Zone zu gelangen, dann den Ball erobern und ihn zum Coach passen.

### Coaching Points

- Mit dem/der Angreifer/in Kontakt halten
- Den gegnerischen Kontakt absorbieren
- Den/die Angreifer/in keinen Fuss vor den eigenen stellen lassen

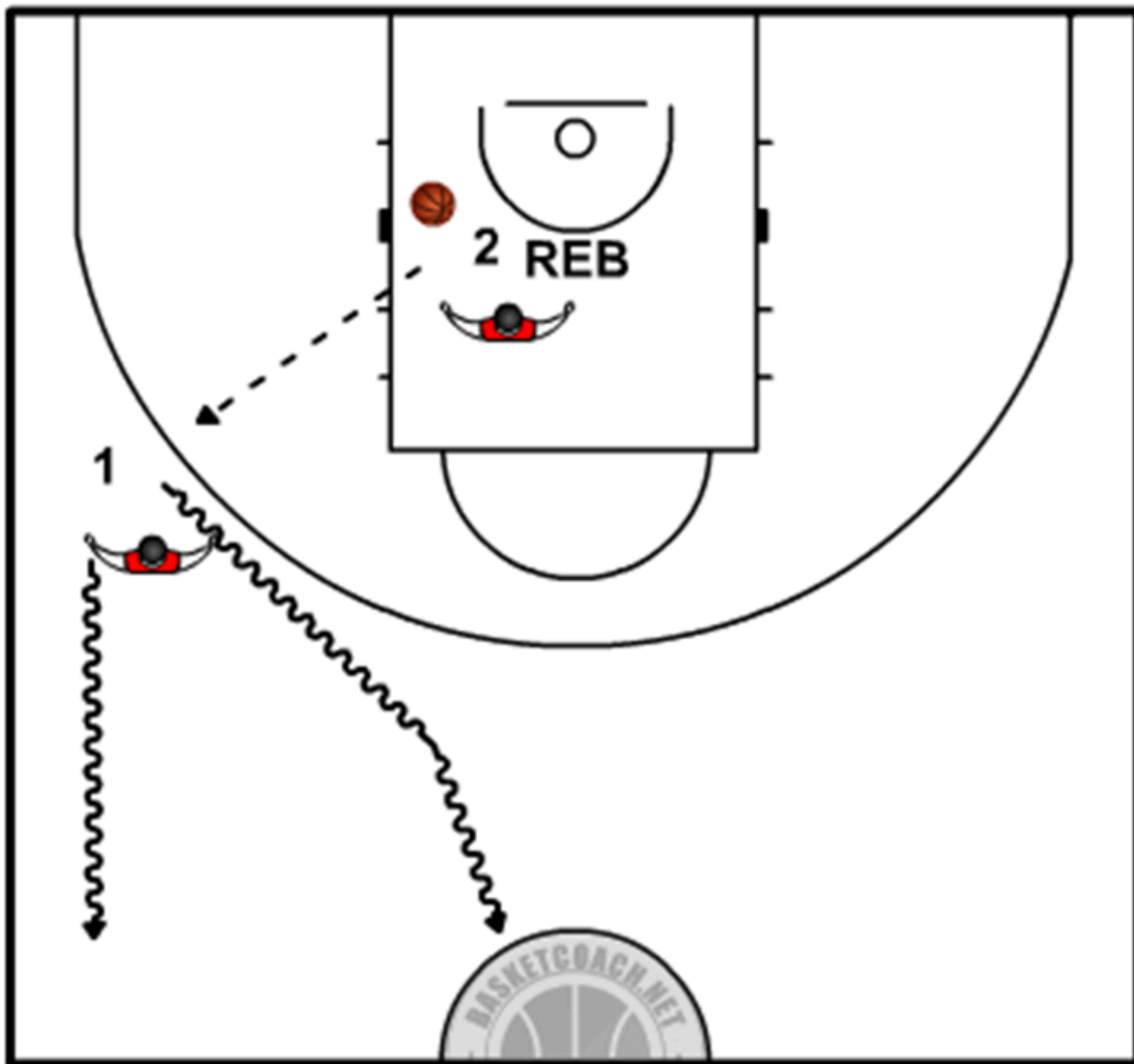
## Progression

Angreifer/innen passen sich den Ball um die Zone herum zu und werfen auf Kommando auf den Korb →  
Angreifer/innen bewegen sich um die Zone herum

[Zum Inhaltsverzeichnis](#)

---

## Gegenstosseröffnung auf dem Halbfeld



**Ersten Pass ermöglichen und Ball schnell nach vorne bringen.**

Nach dem Rebound passt 2 zu 1, der/die je nach Position des Verteidigers/der Verteidigerin nach vorne dribbelt, die Mittellinie erreicht und dann mit 2 die Kolonne wechselt. Verhindert der/ die Verteidiger/in den Pass, spielt 1 back door. Ist der erste Pass nicht möglich, macht 2 ein bis zwei Dribblings, passt zu 1, der zur Mittellinie dribbelt.

## Coaching Points

- Die Position des Verteidigers/der Verteidigerin lesen und korrekt reagieren
- Den Ball schnell vortragen

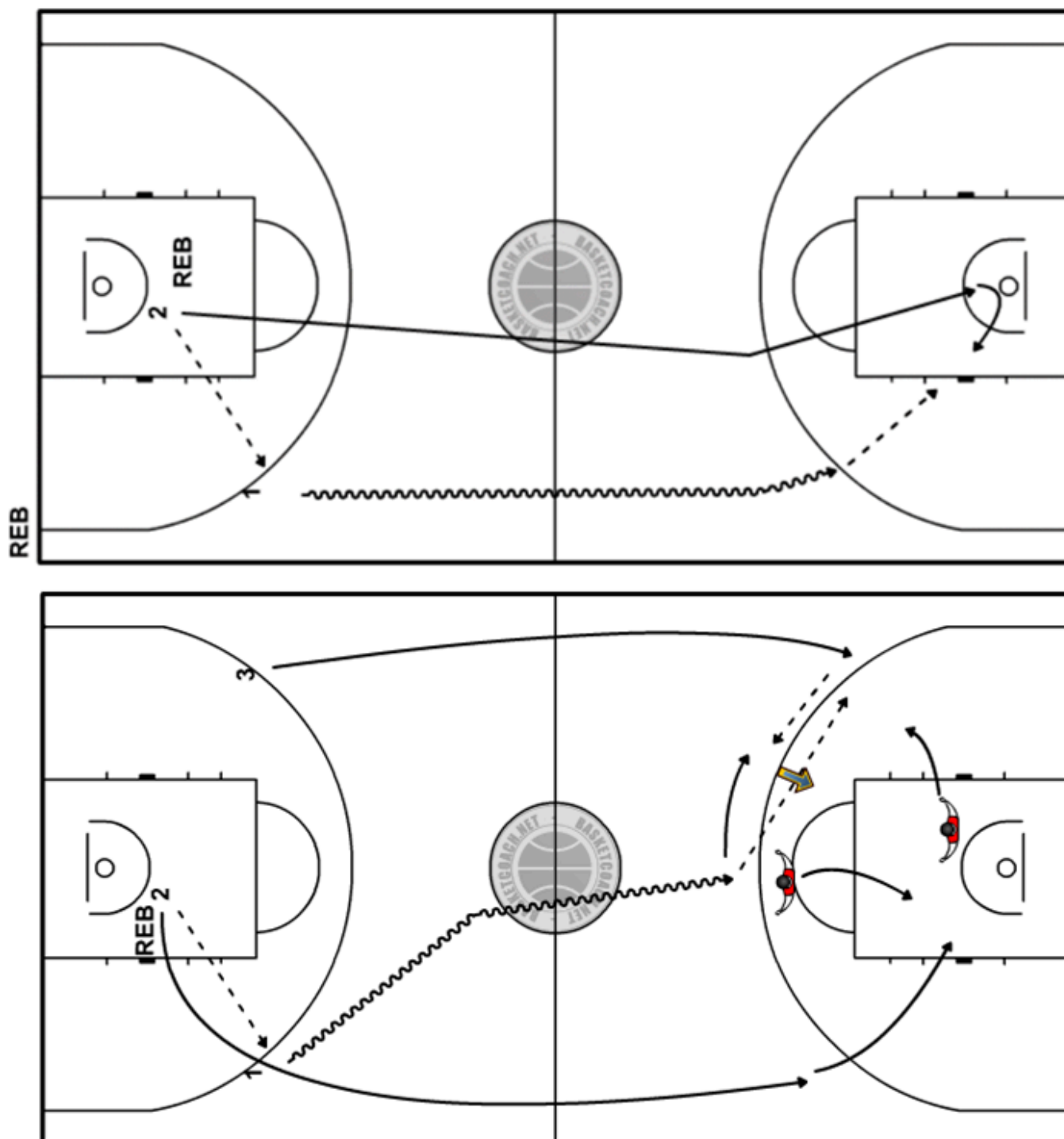
## Progression

Angeleitete Verteidigung (Coach) → angeleitete Verteidigung (Spieler/innen) → Spielsituation vorgeben

[Zum Inhaltsverzeichnis](#)

---

## Gegenangriff im Ganzfeld



Situation erkennen, rasch den ersten Pass ausführen und schnell nach vorne spielen.

Nach erfolgtem Rebound und Pass zu 1 läuft 2 zum gegenüberliegenden Korb, um den Ball zu erhalten. 1 dribbelt so schnell wie möglich in die gleiche Richtung und kann entweder selber zum Korb gehen oder zu 2 passen. Kann 1 nicht abschliessen, spielt er/sie zu 2 und nimmt die Middle-Post-Position ein.

## Coaching Points

- Den ersten Pass schnell spielen
- Den Ball schnell nach vorne bringen
- Möglichst wenige Dribblings ausführen
- Den Ball an besser positionierte Mitspieler/in passen

## Progression

2:0 → 2:1 → 2:2 → 3:1 → 3:2 → 3:3

[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**