

# Basketball – Trainingsformen: Den Angriff erfolgreich abschliessen

Das Ziel aller offensiven Aktionen ist ein erfolgreicher Korbwurf. Deshalb nimmt das präzise Werfen aus unterschiedlichen Distanzen, Winkeln und Situationen im Training viel Platz ein. Im Spiel geht es aber auch darum, dass sich die Spielerinnen und Spieler in eine gute Wurfposition bringen. Das Spacing- und das Timing-Prinzip helfen ihnen dabei.

Unter Spacing versteht man die Raumaufteilung des ballbesitzenden Teams in der offensiven Spielfeldhälfte. Die Spielerinnen und Spieler besetzen die Tiefe und die Breite des Feldes, um die Verteidigerinnen und Verteidiger auseinanderzuziehen. Das ermöglicht dann Einzeldurchbrüche oder Würfe ohne Gegnerdruck. Das Timing meint die zeitlich optimale Abstimmung der Aktionen verschiedener Spielerinnen und Spieler (z. B. Freilaufen und Pass).

## Inhaltsverzeichnis

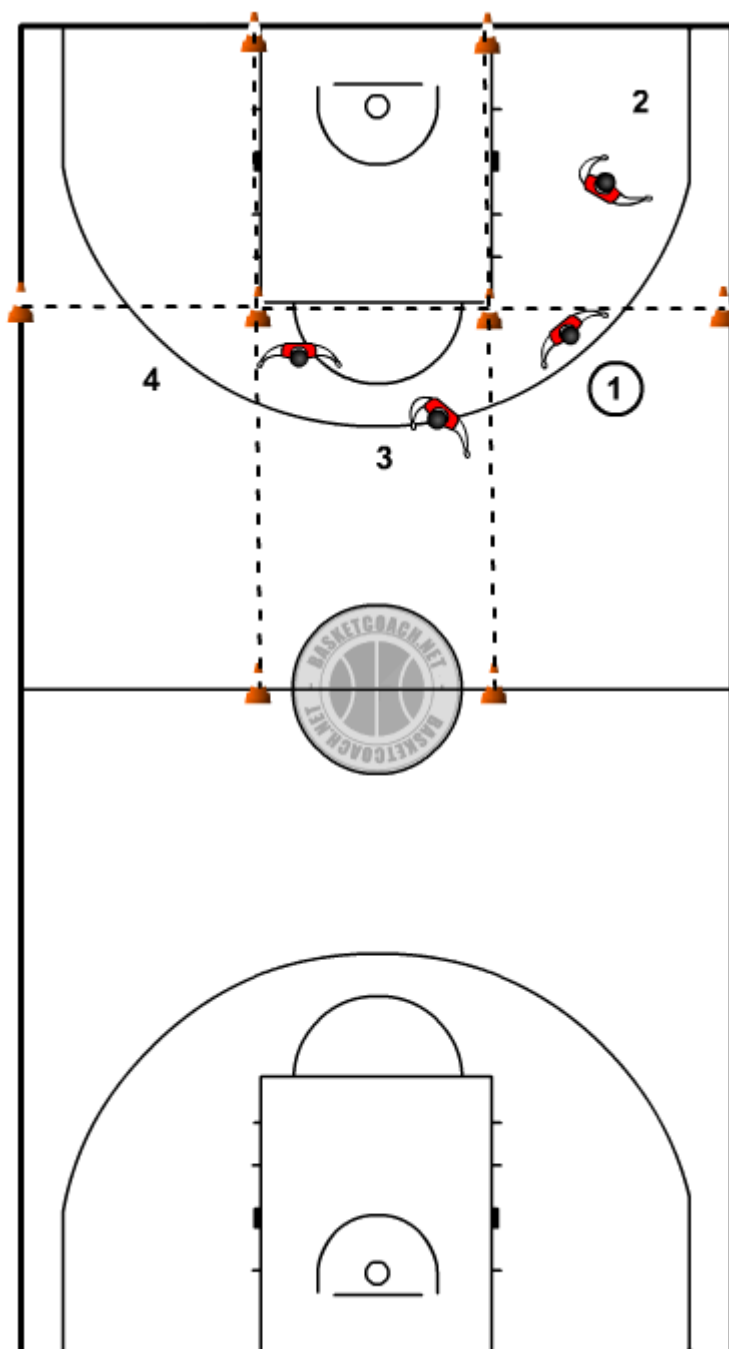
- [Spacing auf dem Halbfeld](#)
- [Middle Post: Aufstellung im Dreieck mit Wurf in der Zone](#)
- [Korbleger nach einem Dribbling](#)
- [Ballannahme und Wurf – Box to Box](#)
- [Give and Go](#)
- [Give and go away](#)

## Andere Übungen von Swiss Basketball

- [Spacing und Timing](#) (pdf)
- [Der Wurf](#) (pdf)

	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

## Spacing auf dem Halbfeld



### Spacing zielführend einsetzen.

Das Halbfeld ist in sechs Rechtecke unterteilt. Es wird 3:0 oder 4:0, 3:3 oder 4:4 gespielt, wobei die folgende Regel gilt: Es dürfen sich nie zwei Spieler/innen gleichzeitig im selben Rechteck aufhalten; das heisst: immer bewegen und freilaufen und nicht an Ort auf den Ball warten.

### Coaching Points

- Sich nach jedem Pass oder Durchbruch neu positionieren
- Ballträger/in prioritär behandeln

## Progression

Ohne Verteidigung spielen → Anzahl Pässe limitieren → Verteidigung darf den Ball nicht berühren → Abschluss nach Spielverlagerung aus/in seitlichem/n Korridor → zentralen Korridor vergrössern und Innenspiel favorisieren → Abschluss erst nach Anspiel nach innen → Spielsituation vorgeben → zusätzliches Einbauen von 1:1, Give and Go, Passen und Wechseln, Passen und Folgen oder Hand-off-Dribbling

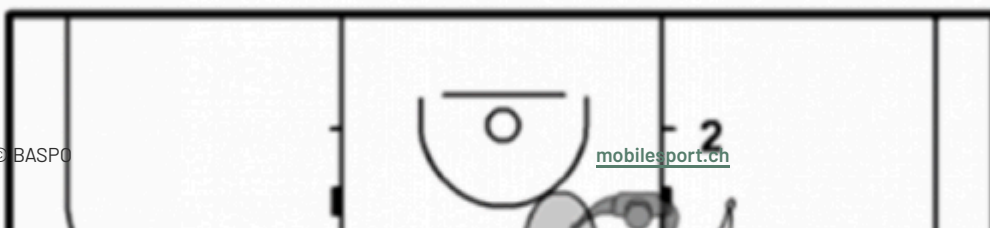
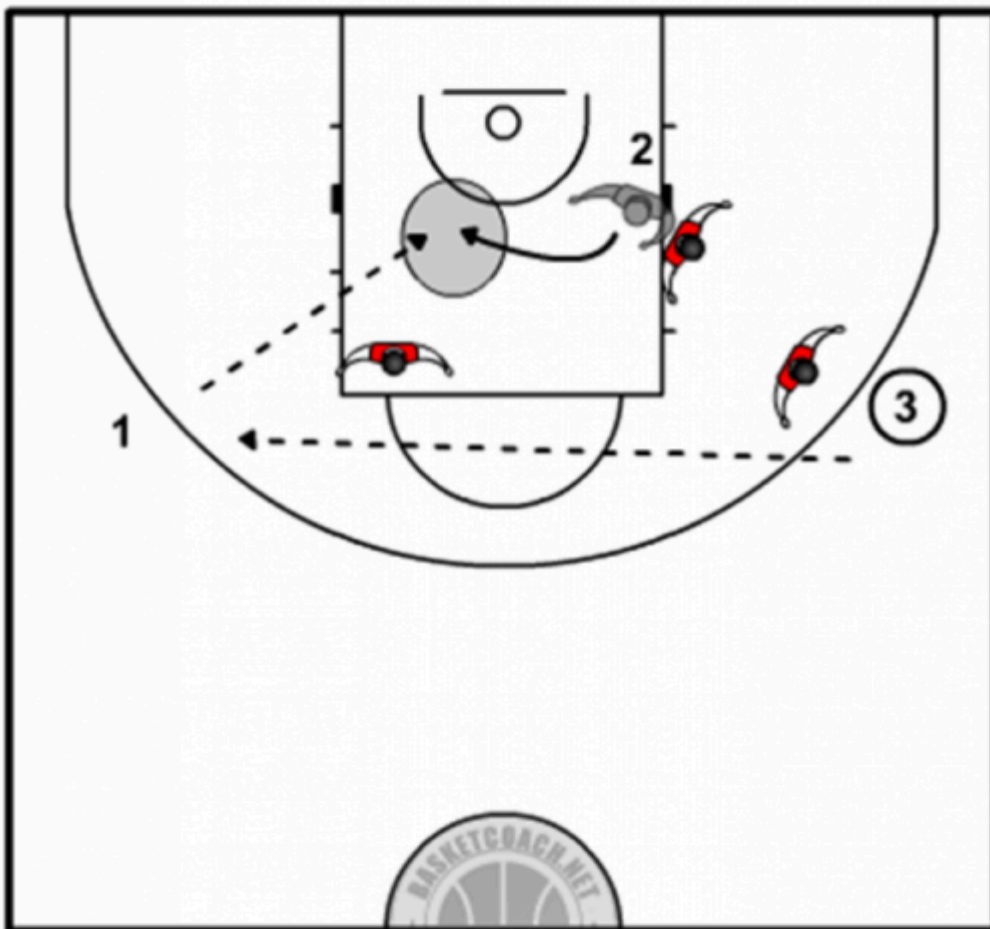
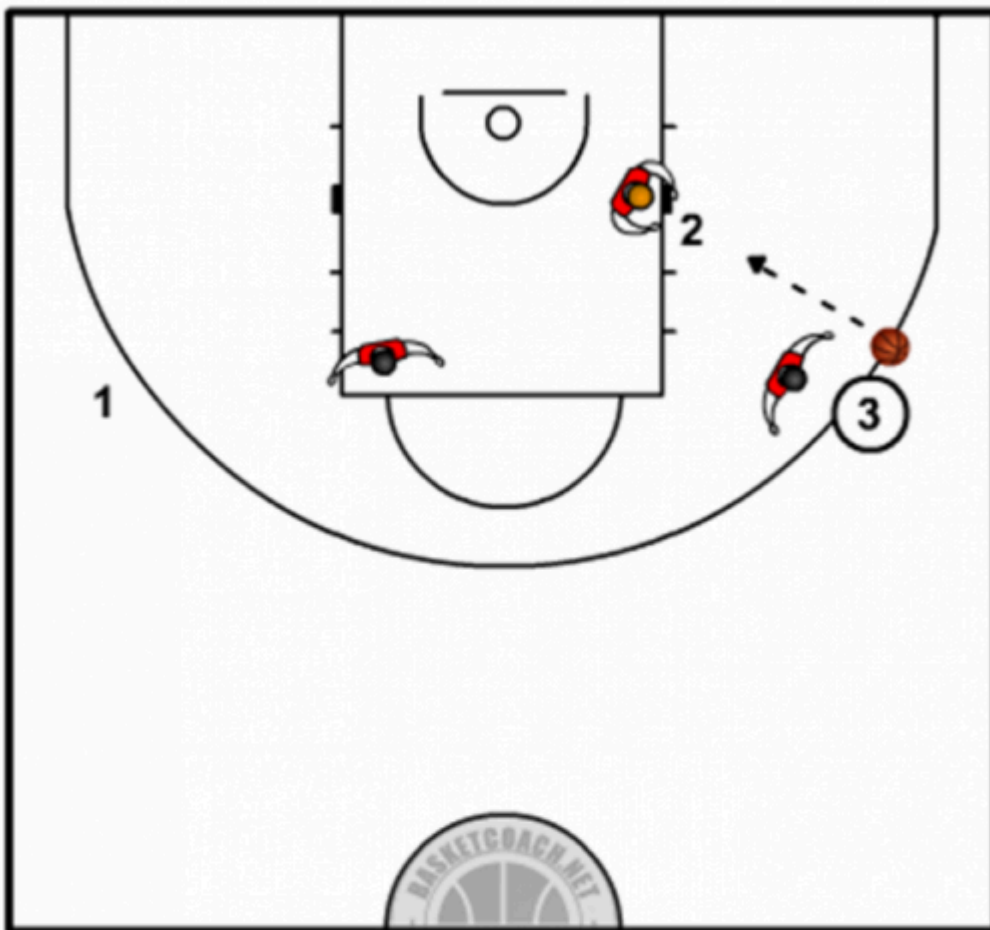
## Entwicklungsfragen

- Hast du/habt ihr die Spacing- und Timing-Regeln beachtet?
- Hast du/habt ihr daraus einen Vorteil erlangt und gepunktet?
- Hast du eine Passlinie geschaffen? Falls nein, warum nicht?
- Was kannst du verbessern?
- Hast du eine situationsangepasste Wurfart gewählt?

[Zum Inhaltsverzeichnis](#)

---

## Middle Post: Aufstellung im Dreieck mit Wurf in der Zone



## Die Situation lesen und sich einen Vorteil verschaffen.

2 nimmt die Middle-Post-Position ein, um zu werfen. Wenn der/ die Verteidiger/in den Pass nicht zulässt, passen die Spieler/innen im Dreieck zwischen 3, 2 und 1. Um auf der Middle-Post-Position angespielt zu werden, muss 2 ein offensives Box-out ausführen.

### Coaching Points

- 2 muss mit dem/der Verteidiger/in Kontakt halten, bis der Pass erfolgt
- Präzis in die Zone passen

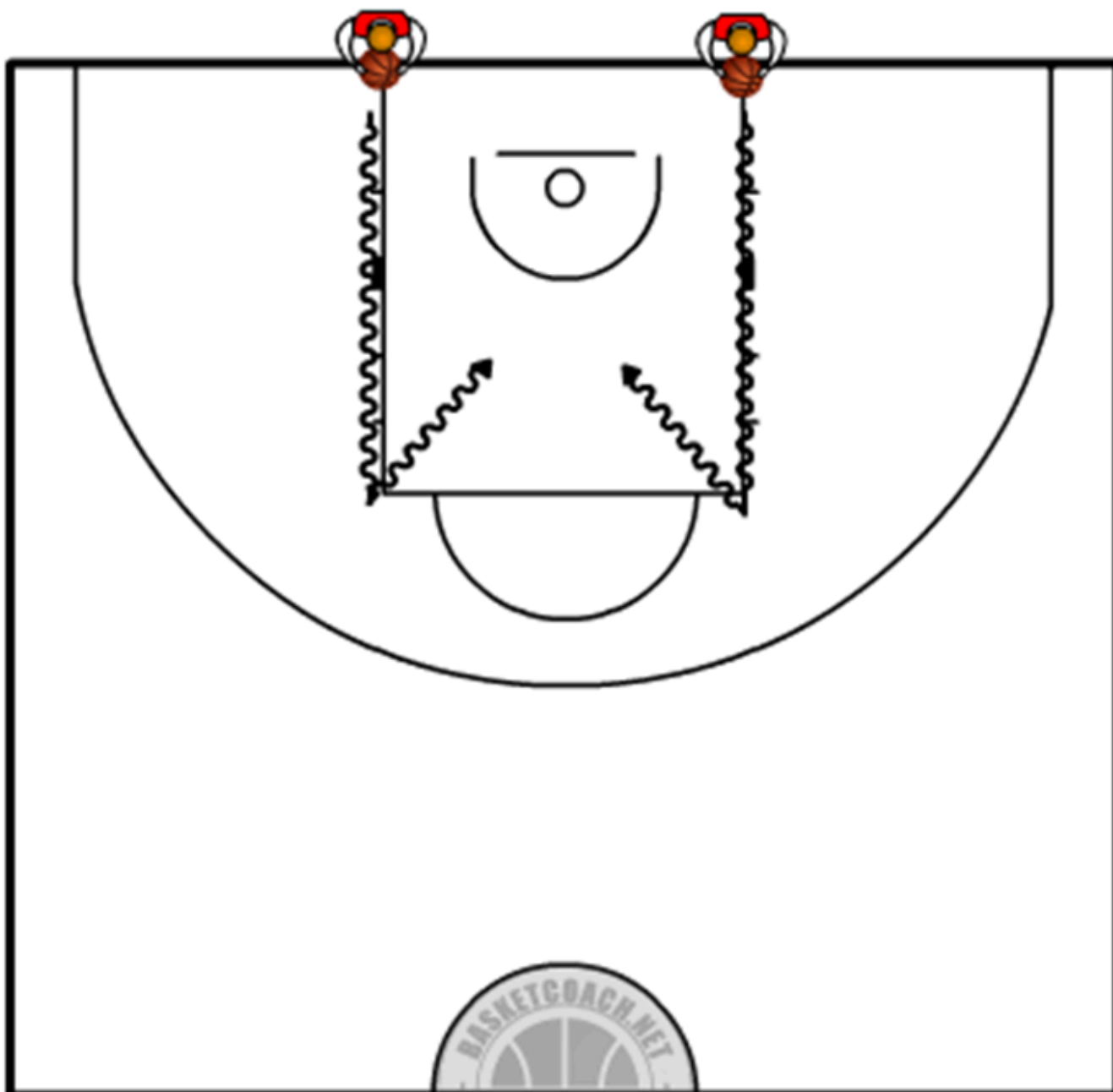
### Progression

Ist der/die Verteidiger/in vorne, erfolgt ein Skip-Pass zu 1, um den Ball dann zu 2 zu passen → Verteidigungsoptionen durchspielen → angeleitetes Spiel (Coach) → angeleitetes Spiel (Spieler/innen) → Spielsituation vorgeben

[Zum Inhaltsverzeichnis](#)

---

## Korbleger nach einem Dribbling



Nach einem Richtungswechsel mittels Korbleger erfolgreich abschliessen.

Die Spieler/innen starten hinter der Grundlinie (Zonenrand) und dribbeln vorwärts. Sobald sie die Freiwurflinie überschritten haben, machen sie einen Richtungs- und einen Handwechsel. Nach einem erneuten Dribbling führen sie den Korbleger aus.

### Coaching Points

- Einen grossen ersten Schritt ausführen und sich auf den vertikalen Sprung zum Korb vorbereiten
- Körperschwerpunkt tief halten

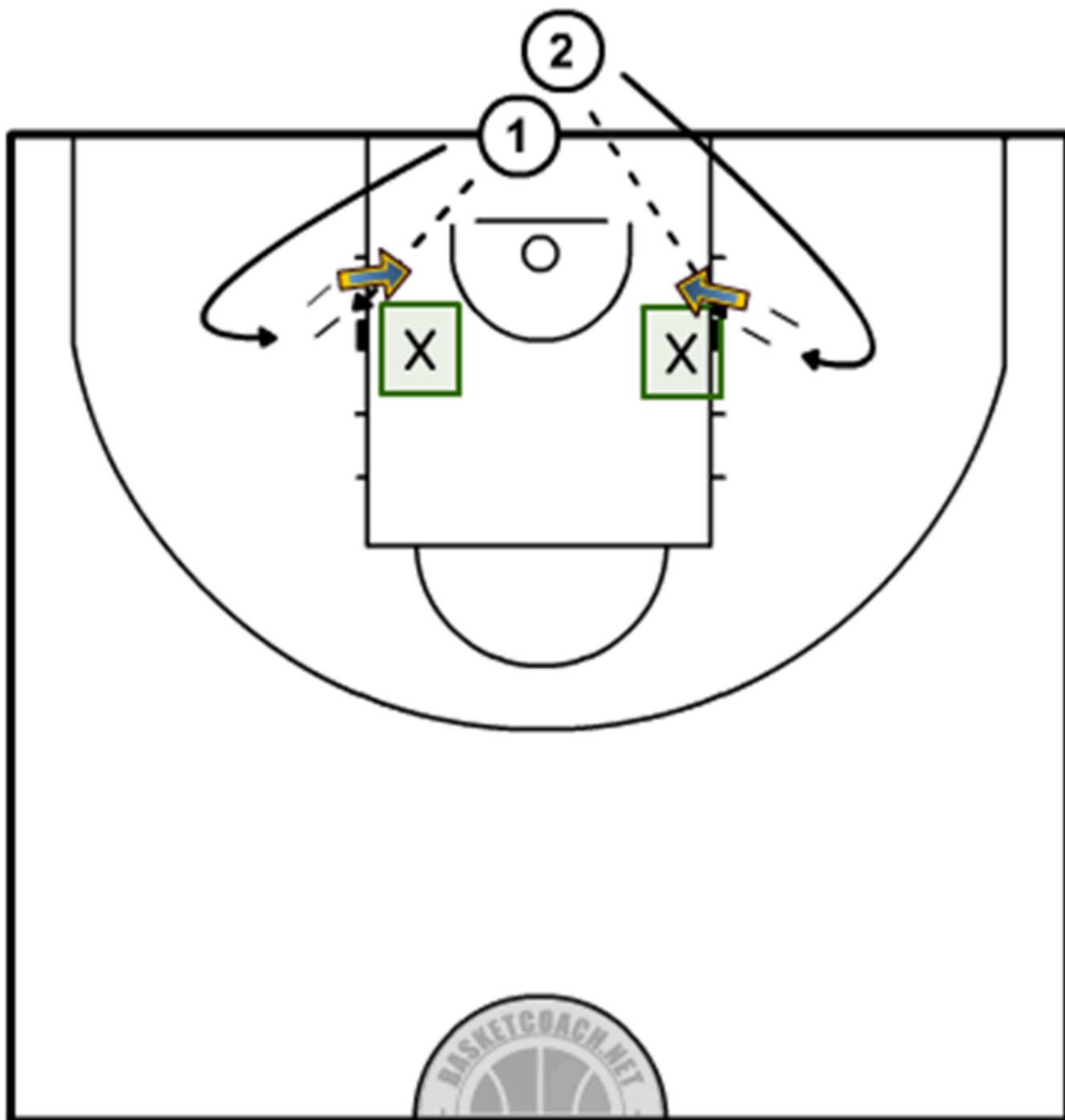


## Progression

Korbleger → Power Move → stoppen und werfen → One Step

[Zum Inhaltsverzeichnis](#)

## Ballannahme und Wurf – Box to Box



**Aus der Bewegung direkt abschliessen.**

Der/die Spieler/in macht einen Autopass, nimmt den Ball mit Doppel- oder Schrittstopp an, dreht sich zum oder weg vom Korb und wirft.

## Coaching Points

- Körperschwerpunkt tief halten
- Nach Ballannahme schnell werfen
- Beim Schrittstopp einen grossen Schritt ausführen und das zweite Bein schnell nachziehen.

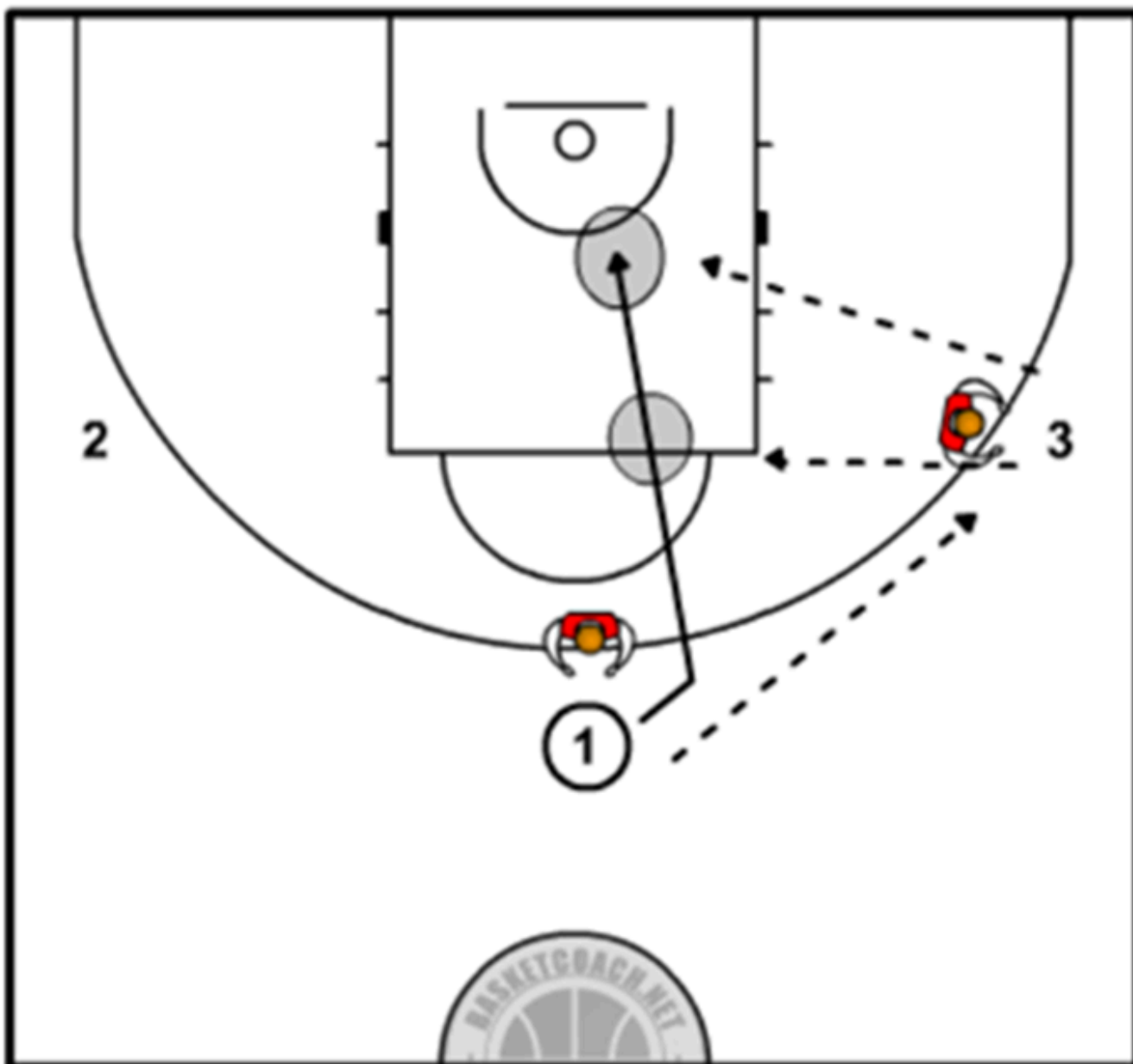
## Progression

Doppelstopp und Wurf → Schrittstopp und Wurf → Schrittstopp, Dribbling und Wurf

[Zum Inhaltsverzeichnis](#)

---

## Give and Go



Nach Give and Go erfolgreich abschliessen.

1 liest nach dem Pass die Position des Verteidigers/der Verteidigerin, schneidet vorne oder hinten durch, erhält den Ball zugespielt und schliesst ab.

### Coaching Points

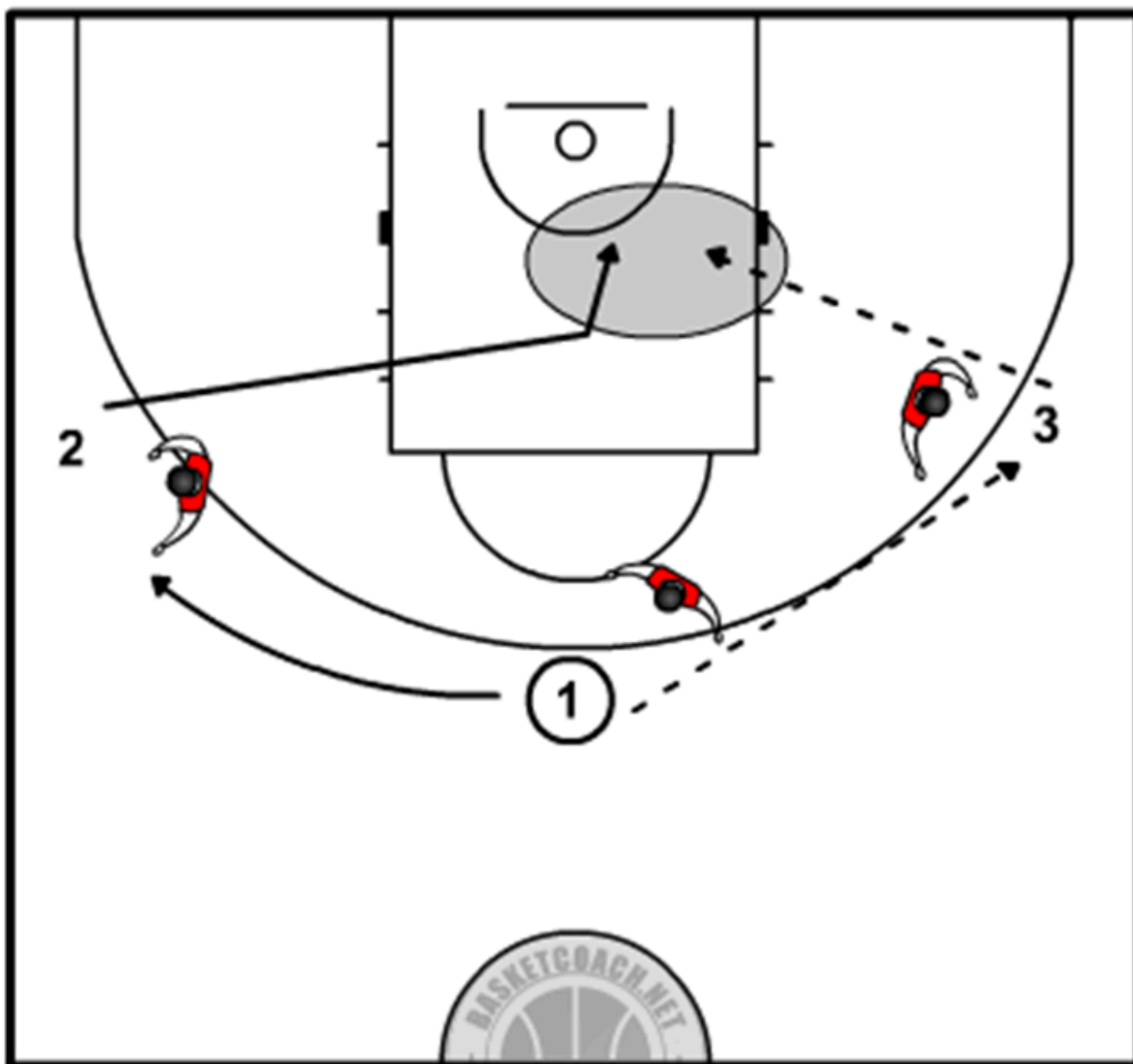
- Gleichzeitig mit dem Pass schneiden
- Beim Schneiden den Rhythmus wechseln

## Progression

Ballannahme und Korbleger ohne Dribbling → Ballannahme und One Step ohne Dribbling → Stoppen und werfen (von der Freiwurflinie oder unter dem Korb) → angeleitetes Spiel (Coach) → angeleitetes Spiel (Spieler/innen) → Spielsituation vorgeben

[Zum Inhaltsverzeichnis](#)

## Give and go away



Den freien Raum (Mitte der Zone) neu besetzen.

1 spielt den Pass auf 3 und geht auf die «schwache» Seite, 2 schneidet diagonal, um den freien Raum in der Zone zu besetzen und einen Vorteil zu erlangen.. Nach Pass von 3 schliesst 2 ab.

## Coaching Points

- Für die Ballannahme beide Hände dem Ball entgegenstrecken
- Sich vor dem/der Verteidiger/in positionieren

## Progression

Angeleitet (Coach) → angeleitet (Spieler/innen) → Spielsituation vorgeben

[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**