



HÜNIBASKET FAMILY
Familie Mukhtar

PORTRAIT
Michael Stübler

REF CORNER
3 Sekunden



Inside

HÜNIBASKET THUN



- 03** Editorial
- 05** Coaches Corner:
Transition Defense
- 08** **hünibasket family:**
Familie Mukhtar
- 15** Werde Schiedsrichter:in
- 16** Portrait: Michael Stübler
- 21** Inside the Life of a Ref:
Mika
- 25** Referee Corner: 3 Sek.
- 26** Sponsoren-Portrait:
die Mobiliar
- 27** Sponsoren
- 30** Schlusswort

IMPRESSUM

Inside hünibasket thun
Magazin des Basketball-
vereins hünibasket thun

Herausgeber

hünibasket thun
3600 Thun
info@huenibasket.ch

Redaktionsteam

Àdàm Bodo
Thomas Zulauf
Michael Stübler
Hana Colic
Amelia Mukhtar
Daniel Wildi
Remo Albertani




Grafik und Layout

Remo Albertani

Fotos

Lars Kauz

Kanäle

 huenibasket.ch
 [@huenibasket](https://www.instagram.com/huenibasket)
 [hünibasket thun](https://www.linkedin.com/company/huenibasket-thun)

EDITORIAL



Liebe Spieler:innen, Eltern, Freund:innen und Unterstützer:innen von hünibasket thun

«It's this time of the year»

Die Saison ist in vollem Gange und die Feiertage stehen vor der Tür. Da dachte ich mir, es wäre ein schöner Moment, um kurz innezuhalten und euch ein paar Einblicke aus dem Vorstand zu geben.

Ich muss zugeben, sie sind nicht mehr ganz so aufregend wie früher, weil unser operativer Betrieb mittlerweile super läuft. Die Vorbereitung der Saison, mit all den Teams und verschiedenen Verbänden, war zwar nicht ganz ohne, aber wir haben das sehr gut gemeistert. Wir haben inzwischen verschiedene Hilfsmittel wie bspw. eine detaillierte Terminplanung, die uns die Organisation in vielen Bereichen erleichtern.

Mitgliederversammlung

Schon im August haben wir unsere Mitgliederversammlung abgehalten. Sportlich entwickeln wir uns stetig weiter. Finanziell sind wir sehr stabil und konnten die Mitgliederbeiträge trotz mehr Teams am nationalen Wettbewerb gleich halten.

zäme

In der aktuellen Ausgabe dieses Magazins bringen wir unseren neuen Claim «zämä» bestens zum Ausdruck. Zwei persönliche Geschichten, die der Familie Mukhtar und die von unserem «Michi», zeigen sehr schön den familiären Spirit, der uns ausmacht.

50 Jahre Jubiläum

Unser Jubiläumsjahr rückt näher und wir freuen uns riesig! Das OK Team ist fleissig am Planen, denn wir haben nicht nur einen, zwei oder drei, sondern gleich vier spannende Anlässe auf dem Programm. Freut euch, unterstützt uns und macht mit – mit euch fägt's meh!

Shop

Gegen kalte Ohren und fehlende Ideen bei der Geschenksuche haben wir eine Lösung. Wir haben unsere hochwertige Beanie Kollektion mit trendigen Farben erweitert. Wenn getragen, sind 10% Rabatt im Café Spettacolo am Bahnhof Thun garantiert.

Frischer Wind für unseren Vorstand

In unserer Strategie steht, dass wir uns professioneller organisieren wollen. Dazu gehört auch, dass wir unseren Vorstand weiterentwickeln und mittelfristig verjüngen möchten.

Wir gehen dabei einen etwas anderen Weg als andere Vereine. Unser Ziel ist es, Vorstandsrollen, auch die des Präsidenten, zu zweit im Co-Lead zu besetzen. Nach einer angemessenen Zeit wird das bestehende Mitglied der neuen Person den Platz räumen und im Hintergrund beratend unterstützen. So ist eine gründliche Einarbeitung garantiert. Das ausscheidende Mitglied kann sich dann neuen, spannenden Aufgaben widmen, von denen wir genug haben werden.

Daher mein persönlicher Aufruf an euch: Wenn ihr die Geschichte des Vereins mitgestalten wollt, gerne im Team spielt und mit dem besten Vorstand weit und breit zusammenarbeiten möchtet, dann meldet euch gerne bei mir oder einem anderen Vorstandsmitglied. Solltet ihr unsicher sein, dann meldet euch trotzdem.

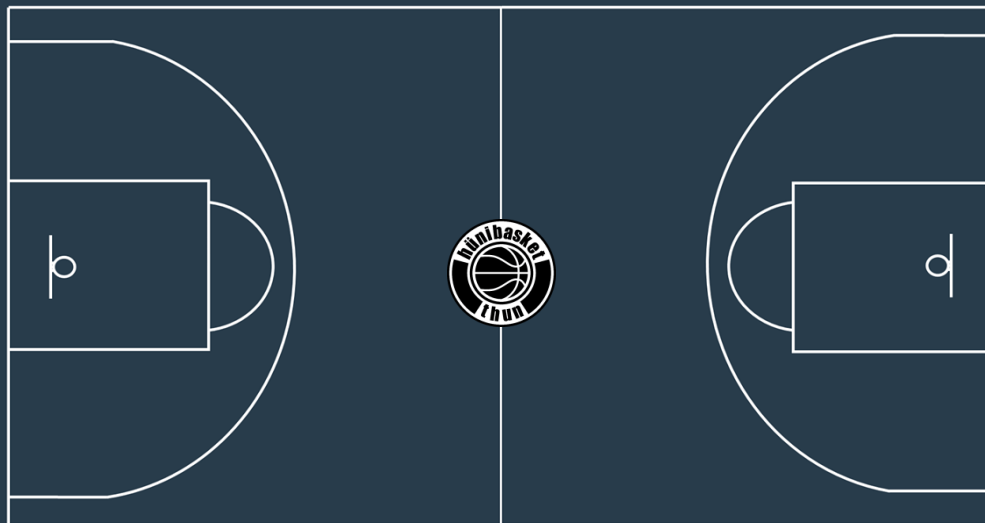
Nun wünsche ich euch viel Spass bei der Lektüre
und eine schöne Weihnachtszeit

Sportliche Grüsse

Daniel Wildi

Präsident hünibasket thun





Transition Defense – Der unterschätzte Game Changer

Wie kluges Umschalten zwischen Angriff und Verteidigung Spiele entscheiden kann.

Transition Defense bedeutet, nach dem Verlust des Ballbesitzes blitzschnell in die Verteidigung umzuschalten, um einfache Fastbreak-Punkte des Gegners zu verhindern. In dieser Phase zeigt sich, wie gut ein Team als Einheit funktioniert und ob jede Spielerin bereit ist, alles für das Team zu geben. Eine gute Transition Defense kann den Unterschied zwischen Sieg und Niederlage ausmachen.

Auch wenn dieses Prinzip selbstverständlich klingt, sieht man selbst in Profiligen immer wieder Szenen, in denen Spielerinnen nach einem erfolgreichen Wurf jubeln oder kurz unkonzentriert sind und der Gegner sofort mit einem Schnellangriff antwortet. Transition Defense verlangt Aufmerksamkeit, Bereitschaft und Teamgeist zu jeder Sekunde des Spiels. Es ist eine Frage der Haltung: Wer sich sofort neu orientiert, übernimmt Verantwortung.

Früher ansetzen: Transition Defense beginnt in der Offense

Viele Coaches beginnen das Thema Transition Defense mit dem Zurücksprinten, dabei startet sie eigentlich schon viel früher: in der eigenen Offense. Die beste Absicherung gegen einen Fastbreak ist ein eigener Treffer. Eine kluge Wurfwahl ist daher der erste Schritt zu stabiler Defense.

Besonders gefährlich sind Würfe aus der Ecke, meist Dreier von der Null-Grad-Position. Nach diesen Würfen ist die Chance auf einen Offensivrebound gering, während die Werferin weit vom eigenen Korb entfernt ist. Das ermöglicht dem Gegner leichte Überzahlsituationen. Wer aus der Ecke wirft, muss sich bewusst sein: Der Weg zurück ist lang und die Absicherung muss stehen.



Fastbreak verlangsamen – Zeit für die Defense gewinnen

Nach einem Turnover oder Defensiv-Rebound des Gegners ist es entscheidend, den ersten Pass oder den Ballvortrag zu stören. Wer den Outlet-Pass verhindert oder verzögert, verschafft der eigenen Defense wertvolle Sekunden. Gelingt es dem Gegner dennoch, den Ball schnell nach vorne zu bringen, muss die Ballführende spätestens nach der Mittellinie verlangsamt und Richtung Seitenlinie gedrängt werden.

Das Ziel ist dabei nicht unbedingt der Ballgewinn, sondern das Stoppen des Tempos, um den Mitspielerinnen Zeit zu geben, in ihre Positionen zurückzukehren. Gerade in dieser Phase zeigt sich, wer den Überblick behält und wer sofort die Verantwortung übernimmt. Kommunikation, Antizipation und Mut sind hier gefragt.

Praxisbeispiel: Wie gute Transition Defense Spiele kippen kann

Ein typisches Beispiel: Dein Team liegt , zwei Minuten vor Schluss mit vier Punkten zurück. Die Gegnerinnen treffen, dein Team verliert kurz den Ball doch anstatt zu resignieren, sprintet die ganze Fünf zurück, verhindert den Lay-up, zwingt den Gegner zum schlechten Wurf. Ihr sichert den Rebound, spielt schnell nach vorne und plötzlich ist das Momentum auf eurer Seite.

Solche Szenen sind nicht nur spielentscheidend, sondern stärken auch das Teamgefühl. Jede gelungene Transition Defense ist ein mentaler Sieg. Sie zeigt: Wir geben nicht auf. Wir reagieren. Wir sind bereit.



Verhalten innerhalb der eigenen Zone

Kommt der Gegner trotz allem mit Überzahl zum Korb, gelten innerhalb der eigenen Dreierlinie klare Regeln:

- **Lay-up verhindern:** Zuerst die Ballführende stoppen und Passwege eng machen.
- **Jumpshot zulassen:** Lieber einen offenen Wurf als einen späten Close-out mit Reboundgefahr.
- **Beste Werferin decken:** Kenntnis der Gegnerinnen hilft, den richtigen Fokus zu setzen.
- **Taktisches Foul nur mit Bedacht:** Unsportliche Fouls im offenen Feld vermeiden.
- **Kein And-One:** Wenn gefoult wird, dann so, dass kein zusätzlicher Punkt möglich ist.
- **Kommunikation ist alles:** Die später ankommenden Spielerinnen müssen sich blitzschnell zuordnen und laut kommunizieren.

Teamegeist und Fähigkeiten

Transition Defense verlangt Schnelligkeit, Koordination, Kommunikation, Teamarbeit, Entscheidungsfähigkeit und Spielverständnis. Hier zeigt sich, ob fünf Spielerinnen wirklich als Team funktionieren. Ein schnelles Zurücklaufen nach einem Ballverlust kann das Team pushen und sogar den eigenen Fastbreak einleiten – ein echter Momentum-Changer!

Gute Coaches trainieren Transition Defense regelmässig mit kleinen Spielen, in denen Ballverlust, Reaktion und Kommunikation im Fokus stehen. Dabei wird nicht nur Kondition, sondern auch Konzentration und Teamverhalten geschult. Besonders effektiv sind Übungen mit Überraschungsmomenten – etwa plötzliche Richtungswechsel oder simulierte Turnovers.

Trainingstipp:

- Regelmässige Transition-Defense-Übungen fördern Schnelligkeit, Entscheidungsfähigkeit und Teamchemie
- 3-gegen-2-Drills mit sofortigem Umschalten
- 4-gegen-3-Situationen nach Ballverlust
- „Turnover-Signal“-Übungen, bei denen das Team auf ein akustisches Signal blitzschnell reagieren muss

Umschalten ist Haltung – und Schlüssel zum Erfolg

Eine gute Transition Defense beginnt im Kopf und endet mit fünf Spielerinnen, die gemeinsam alles geben. Wer schnell umschaltet, kommuniziert und Verantwortung übernimmt, macht aus Defense den besten Angriff. Es geht nicht nur um Taktik, sondern um Einstellung, Reaktion und Teamgeist.

Wer Transition Defense lebt, zeigt: Wir sind bereit. Für jeden Ball. Für jedes Spiel. Für jedes Teammitglied.



„Transition Defense ist kein Talent – sie ist Einstellung.“

hünibasket family



*„Leidenschaft. Ausgleich.
Lehre fürs Leben.
Unser Lieblingsthema,
das nie aufhört.“*



Familie Mukhtar

In der Rubrik **hünibasket family** werden wir euch in Zukunft Familien aus unserem Verein vorstellen. Den Anfang macht **Familie Mukhtar** und wenn ihr weiterlest, werdet ihr sehen, dass bei dieser Familie der Basketball im Mittelpunkt steht.

Vom Coach über aktive Spieler, zur Schiedsrichterin und der U14-Löwin bis zum Superfan – hier übernimmt jedes Familienmitglied mindestens eine Rolle bei hünibasket thun. Und dies mit viel Herzblut, vollem Einsatz und Leidenschaft. Dass das nicht immer konfliktfrei, aber immer mit viel Liebe zum Spiel abläuft, versteht sich von selbst.

Abdi – vom Skianzug zum Basketball

Der Weg von Abdi ins Basketballleben beginnt, wie viele grosse Geschichten, mit dem Satz "Gehst du Skifahren?". Denn als der 12-jährige Abdi in die Schweiz kam, spielte er zunächst beim Nachwuchs des Fussballclubs Dürrenast. Als jedoch der erste Winter kam und das Training draussen stattfand, erschien er im Training mit dem Skianzug.

So suchte sich Abdi eine Sportart, die nicht draussen, sondern in der Halle stattfindet – und fand seine Leidenschaft im Basketball.

Abdis Weg führte jedoch nicht nur in die Halle, sondern später viel weiter hinaus – bis auf die internationale Bühne. Abdi spielte jahrelang bei hünibasket, zuerst in der Herren 1 und später bei den Oldstars – hier sammelte er wertvolle Erfahrung und entwickelte seine Spielweise.

Eines Tages erhielt er einen unerwarteten Anruf: Er sei ausgewählt worden für die Tryouts der somalischen Nationalmannschaft in London. Zuerst

nahm er es nicht ernst, schenkte dem Ganzen kaum Beachtung – bis plötzlich das Flugticket in seinem Postfach lag. Dann wurde ihm klar: Das ist echt.

In London trafen sich 81 Spieler aus der ganzen Welt, alle mit dem gleichen Ziel: einen Platz in der somalischen Nationalmannschaft zu ergattern, die für den Africa Cup zusammengestellt wurde. Die Tryouts gingen eine Woche lang, täglich vier Stunden intensives Training. Auf der Position des Point Guards kämpften 19 Spieler um die gleiche Chance. Für Abdi war es eine riesige Ehre, am Ende als erster Point Guard nominiert zu werden.





Von London ging es weiter nach Kenia, Nairobi, wo die Mannschaft zwei Wochen lang im Trainingslager schwitzte, lernte und zusammenwuchs. Dann begann das Turnier – und die Somalier schrieben Geschichte: Platz drei unter 18 afrikanischen Nationen. Ein Erfolg, der im ganzen Team tiefe Spuren hinterliess.

Eine Begegnung blieb Abdi dabei besonders im Kopf: Der Trainer von Ruanda kam vor dem Spiel zu ihm und meinte lachend, er sehe gar nicht wie ein Basketballer aus – eher wie ein Boxer. Als Somalia gegen Ruanda spielte, antwortete Abdi nicht mit Worten, sondern mit Leistung: 42 Punkte. Nach dem Spiel kam der Trainer erneut zu ihm, diesmal ernst, und sagte nur: „Du bist ein wahnsinniger Spieler.“

Heute steht er an der Seitenlinie als Trainer der Damenmannschaft und sagt über seine Philosophie:

„Glaubt an euch, habt Spass. Ob Sieg oder Niederlage – für mich seid ihr immer Gewinner.“

Sein Coaching-Stil ist fordernd, aber herzlich. Hartes Training, aber immer mit dem Ziel, dass seine Spielerinnen Fortschritte machen – nicht nur sportlich, sondern auch menschlich. Und ganz nebenbei ist er manchmal auch Seelsorger, Taktiker und Motivator in einer Person.

Amelia – Spielerin und Schiedsrichterin

Amelia hat gleich mehrere Hüte auf – oder besser gesagt: Trikots. Sie spielt in der Du18-20, bei den Damen 3. Liga und steht gleichzeitig als Schiedsrichterin auf dem Feld. Keine einfache Kombination.



„Als Schiedsrichterin werden meine Entscheidungen ab und zu von Trainern und Spielern hinterfragt. Mir fehlt noch die langjährige Erfahrung, aber ich werde von Spiel zu Spiel besser. Zudem habe ich durch die Schiedsrichter-ausbildung auch für mich als Spielerin viel dazugelernt.“

Amelia ist, seit sie 16 Jahre alt ist, Schiedsrichterin. In ihrem Kurs war sie eine der wenigen Frauen unter mehreren Männern – eine Erfahrung, die sie von Anfang an ansprach.

Dass Amelia in einem ihrer ersten Spiele ausgerechnet ein Match von Bruder Adel pfeifen musste, war Herausforderung und Highlight zugleich. Und ja – sie musste auch gegen ihn ein Foul pfeifen. Die Zuschauer? Nicht begeistert. Ihr Vater? Auch nicht – Abdi hat angekündigt, dass es für sie an diesem Abend kein «Znacht» gibt. Natürlich nur als Spass.

Aber genau das ist es, was Amelia ausmacht, ihre Souveränität und ihr Selbstbewusstsein. Und wenn es sein muss, wird auch der eigene Bruder für ein Missachten der Spielregeln bestraft. Fair bleibt fair.

Das Damen-3.-Liga-Team steht unter der Leitung ihres Vaters Abdi, bei dem sie zweimal pro Woche trainiert.

Amelia begann in der vierten Klasse mit Basketball, als etwa 10-jährige im Schulsport Thun. Danach spielte sie in einer U14-Mixmannschaft und mit der DU16 begann sie auch mit offiziellen Spielen im Meisterschaftsbetrieb. Heute ist sie in ihrer fünften Saison.

Die Entwicklung der Teams ist beeindruckend: In ihrer ersten Saison in der 3. Liga verloren sie alle Spiele und wurden Letzte. Der Coach sagte damals: „Schon gut, wir sammeln Erfahrung.“ In der zweiten Saison 24/25 konnten sie den 3. Platz erreichen und die Mehrheit der Spiele gewinnen. In der diesjährigen Saison sind alle gespannt, wie es weitergeht.

Amelia nutzt jedes Spiel, um sich weiterzuentwickeln – sei es als Schiedsrichterin oder als Spielerin. Und dabei verspürt die gleiche Freude am Basketball wie damals als zehnjähriges Mädchen – wenn nicht sogar noch mehr.

Adel – der ehrgeizige Träumer mit NBA-Ambitionen

Adel, Spieler in der U16, ist der wohl Ambitionierteste in der Familie. Sein Traum? Die NBA – oder zumindest die Euro League.

Was ihn auszeichnet, ist nicht nur sein Talent, sondern auch seine Leidenschaft. Er weiss, woran er arbeiten muss, und liebt die Spiele mehr als das Training.

„Ich liebe es bei den Spielen zu zeigen, was ich gelernt habe. In den Trainings arbeite ich hart daran, mich zu verbessern und als Linkshänder versuche ich stetig meine rechte Hand zu trainieren.“

Seine grössten Vorbilder sind Allen Iverson aus der Saison 2000-2001, Sharife Cooper – ein junger, talentierter Point Guard – und natürlich sein Vater. Sie zeigen ihm, dass man auch dann Grosses erreichen kann, wenn man nicht die grössten auf dem Spielfeld ist, und dass die eigene Grösse einen niemals aufhalten darf.

Und wenn er in der Familie Tipps bekommt, dann meistens von seinem Vater. Adel meint zu ihm: "Er hat viel Erfahrung und für die somalische Nationalmannschaft gespielt. Er weiss, wovon er spricht."

Adel spielte viele Jahre bei hünibasket, wo er seine Grundlagen entwickelte und gereift ist – sportlich wie menschlich. In seiner letzten Saison bei hünibasket konnte er durchschnittlich 18,6 Punkte pro Spiel erzielen, was ihn stolz auf seine Entwicklung machte. Im Frühling 2025 wagte er einen nächsten Schritt und meldete sich für die Tryouts von Fribourg Elite U16. Dort trat er gegen über 40 Spieler an, setzte sich durch und kämpfte danach mit weiteren 15 Spielern um einen der begehrten Plätze im Team. Am Ende wurden zwei ausgewählt – er war einer davon.

Für diese Chance ist er hünibasket und seinen Trainern zutiefst dankbar. Die Trainings in Fribourg sind intensiv – vier bis sieben Einheiten pro Woche, mit mehreren Coaches pro Training und zusätzlichem Physical Training. Ein hoher Aufwand, doch für Adel ist es genau das, was er sucht: ein Umfeld, das ihn fordert und seinen Ambitionen gerecht wird.

Anisa – klein, laut, mutig wie ein Löwe

Anisa ist die Jüngste im Bunde – aber ganz sicher nicht die Unauffälligste. Sie spielt in der U14 und bringt frischen Wind in die Halle. Was sie am meisten am Basketball liebt?



Vor dem Spiel denkt sie immer positiv und freut sich extrem. Wenn sie ein Tier auf dem Spielfeld wäre, wäre sie eine Löwin – stark, führend, verteidigend. Und auch ihre Lieblingsnummer hat Bedeutung: die 13 – Einst getragen von ihrem Vater, wurde sie von ganzer Familie übernommen. Eine Art internes Familienwappen in Zahlenform.

Und wer jubelt am lautesten? Ganz klar: ihre Schwester Amelia. „Ihr ist nichts **peinlich**“, sagt Anisa lachend – und man spürt, wie stolz die Familie aufeinander ist.

Neben vier Basketballtrainings pro Woche tanzt Anisa zusätzlich in einer Hiphop-Showgruppe – und meistert beide Welten mit einer beeindruckenden Leichtigkeit. Das DU14-Team, in dem sie spielt, ist stark, eingespielt und hat bisher noch kein einziges Spiel verloren. Und auch Anisa hat grosse Ziele: Sie möchte im Basketball weit kommen und Schritt für Schritt ihren eigenen Weg aufs Parkett schreiben.



Azra –Mama mit goldenem Herzen

Was wäre ein Team oder ein Verein ohne den grössten Fan? Azra ist nicht nur Ehefrau und Mutter – sie ist auch Cheerleader, Trösterin und Stimmungsqueen in einer Person.

„Meine Familie ist alles für mich. Ich will für sie da sein – bei Erfolgen aber auch bei Niederlagen.“

Ob mit goldenem hünibasket-Mama-Hoodie (schaut unbedingt in den [Shop](#)) oder mit motivierenden Rufen von der Tribüne – sie bringt Wärme und Energie mit, die über das Spielfeld hinausreichen. Ihre Stärken sind das Zuhören und das Unterstützen.

„Wenn mal ein Spiel verloren wird, sage ich: Du hast alles gegeben. Mehr kannst du nicht tun.“

Als sie vor 30 Jahren im Flüchtlingsheim als Bosnierin geflüchtet war, traf sie Abdi, der aus Somalia geflüchtet war. Damals hätte sie sich nicht vorstellen können, dass diese Liebe so lange hält und sie gemeinsam drei talentierte Kinder bekommen würden. Schon lange ist sie an Abdis Leidenschaft für Basketball beteiligt – zuerst als treuer Fan an seiner Seite und heute mit derselben Begeisterung auch bei ihren Kindern.

Sie hat keinen Fan-Banner, aber Ideen hätte sie genug: "Teamwork is dreamwork" – ein Motto, das nicht besser zu dieser Familie passen könnte.

Basketball – mehr als ein Sport

Für Familie Mukhtar ist Basketball mehr als Körbe werfen. Es ist eine Lebensschule, ein Ausgleich und ein Gesprächsthema, bei welchem nie Langeweile aufkommt. Zuhause geht es um Ball-Handling-Skills, Verteidigung und Spielzüge – aber auch um Zusammenhalt, Respekt, die gegenseitige Unterstützung und das Teilen von Erfolgen und Rückschlägen.



Wenn man sie fragt, was Basketball für sie bedeutet, hören wir:

„Leidenschaft. Ausgleich. Lehre fürs Leben. Unser Lieblingsthema, das nie aufhört.“

Als hünibasket thun sind wir stolz, eine solche Familie in unseren Reihen zu haben. Azra, Anisa, Adel, Amelia und Abdi lieben und leben den Sport, und sie geben viel für unseren Verein – sie zeigen, was möglich ist, wenn alle am selben Strang ziehen.

*Ein Verein. Eine Familie.
hünibasket family*



Werde Schiedsrichter:in

#NoRefsNoGame – Jedes Meisterschaftsspiel braucht Unparteiische, die den Spielfluss der beiden rivalisierenden Teams aufrechterhalten und ein faires und regelgerechtes Spiel sicherstellen.

Kein einfacher Job. Eine spannende Herausforderung! Für dich?

Um Schiedsrichter:in werden zu können, musst du:

- 16 Jahre oder älter sein
- mindestens 2 Saisons als Spieler:in oder Coach Basketball-Erfahrung gesammelt haben
- motiviert sein Basketball von einer anderen Seite (neu) kennen zu lernen
- 2 bis 3 Spiele pro Monat pfeifen wollen/können
- körperlich fit sein

Kein einfacher Job – aber eine spannende Herausforderung! Auch für dich?

Mit Basketball Geld verdienen.

Schiedsrichter:in sein lohnt sich. Denn

- Schiedsrichter:innen zahlen bei hünibasket thun keinen Mitgliederbeitrag. D.h. du sparst im Regelfall mind. 300.- Franken.
- Als Schiedsrichter:in zahlt dir hünibasket thun die Schiedsrichterlizenz.
- hünibasket thun und der Verband Bern Basketball sponsern dir je ein Schiedsrichter-Shirt, welches du zum Pfeifen brauchst.
- Zusätzlich verdienst du bis zu 65.- Franken plus Reisespesen pro Spiel!

Überzeugt? Noch unsicher? Fragen? Dann melde dich bei Anita. Sie wird dir gerne weiterhelfen und offene Fragen beantworten.

Michael Stübler

**Die Geschichte eines Basketball-Liebhabers,
der hünibasket thun seit Jahrzehnten prägt**



Jede und jeder, der mit hünibasket in Kontakt kommt, lernt ihn früher oder später kennen: Michael «Michi» Stübler. Aber nicht jeder kennt seine Anfänge bei hünibasket und nicht jeder weiss, dass unser Verein vor allem auch dank ihm an dem Punkt angekommen ist, an dem er heute steht. Aber alles der Reihe nach.

Die Anfänge

Noch im letzten Jahrtausend, um genau zu sein 1999, hat Michi beschlossen, sein Medizinstudium in Mainz kurz zu unterbrechen und ein Auslandspraktikum in Thun zu machen. Der Plan war einfach: ein bisschen Medizin, viel Skifahren und natürlich Basketball spielen. Was man halt so macht, wenn man jung, sportlich und lebenshungrig ist.

Dadurch kam er also nach Thun – mit viel Basketballwissen & Trainererfahrung aus seiner Zeit in Deutschland, organisatorischem Ehrgeiz und null Ahnung, dass er bald in der hünibasket Vereinsgeschichte landen würde.

Das legendäre Debüt

«Mein erstes Spiel für hünibasket in Burgdorf ist bis heute unvergessen. Ich riss mir das Kreuzband, Roland brach sich die Nase – zwei Leistungsträger fielen direkt im ersten Spiel der Saison aus. Willkommen in der Schweiz!». Aber Michi blieb wie so oft standhaft, liess sich operieren, kam zurück aufs Feld und fand über Basketball schnell Freunde fürs Leben. Freunde, die später sogar auch Familie wurden – im übertragenen Sinn, und sogar ganz konkret: einer dieser Freunde wurde Götti seines Sohnes.

Der Verein war damals klein. Weniger als eine Handvoll Teams, viel Improvisation und ein bisschen Chaos. Dann im Jahr 2001 die entscheidende Generalversammlung. Der damalige Präsident ging nach Mexiko und es stellte sich die Frage des Nachfolgers. Alle starrten auf den Boden, keiner wollte das Amt. «Ich würde es schon machen, wenn ihr wollt.» meinte Michi. Und sie wollten. So wurde er Präsident – für satte 14 Jahre.

Erfolge – und ein bisschen Privatbank

Unter ihm entwickelte sich der Verein zunächst sportlich. Die erste Mannschaft spielte 2003/2004 in der nationalen Liga und reiste quer durch die Schweiz – eine wirklich starke Generation von Spielern. Aber Erfolge kosten auch Geld – und das fehlte. Also finanzierte Michi den Verein aus eigener Tasche mit, manövrierte ihn durch schwierige Jahre und hielt den Verein am Leben. Zum Glück kam aber auch Unterstützung dazu: Ädu, Sili und weitere Mitstreiter, die gemeinsam halfen die Strukturen zu stabilisieren, eine Verwaltung aufzubauen und die Finanzen neu zu organisieren. Nur so konnte hünibasket nicht nur überleben, sondern auch wieder wachsen.

Leben unterwegs – und immer zurück nach Thun

Beruflich zog es Michi nach Bern, Zürich und Basel. Aber jede Woche fuhr er zurück nach Thun zum Basketball. «Ich wusste: irgendwann werde ich meine Praxis hier übernehmen. 2003 lernte ich meine Frau kennen, 2007 heirateten wir – noch ein Grund, Thun meine Heimat werden zu lassen.»

Der zweite Kreuzbandriss – jetzt bin ich alt

Irgendwann spielte Michis Körper nicht mehr ganz so mit, wie er es wollte. Unglücklich passierte ein zweiter Kreuzbandriss – diesmal aber rechts. Danach wechselte er mit 36 Jahren ins Team der Oldstars. «Natürlich dachte ich

zu Beginn, ich wäre viel zu jung dafür... aber die Knie hatten eine andere Meinung.»

Das Spiel mit den Oldstars war aber genial: Man spielte aus Spass, schlug oft noch das Herren-Team und pflegte und lebte die Freundschaft, die weit über den Court hinausgingen.



Der grosse Wendepunkt – Schulsport Hünibach

2014 kam der Moment, der alles veränderte. Eine Mutter fragte Michi:

„Warum bietet ihr kein Training für kleine Kinder an?“

Das war eine sehr gute Frage und der Startschuss für eine neue Ära. Wie wir Michi kennen, spann er den Gedanken weiter und startete einfach mal mit einem Schulsportangebot in Hünibach. Aus zehn Kinder wurden zwölf, dann immer mehr. Aus einer Idee wurde ein Jugendprogramm, aus dem Jugendprogramm ein Fundament. Der Verein wurde grösser, Trainer kamen dazu, ein neuer Vorstand formte sich. Kinder wuchsen in Teams hinein, blieben beim Basketball und entwickelten sich weiter. Ein durchgängiges Förderungssystem von den Kleinsten bis zur U18 entstand.



2004

2007

2009

2016





Es gibt Menschen, ohne die ein Verein nicht das wäre, was er ist – und Michi gehört ohne Zweifel dazu. Über Jahrzehnte hat er hünibasket thun geprägt, getragen und geformt – mit Herz, Verstand und einer unendlichen Leidenschaft für den Basketball.

Was als spontane Idee begann, wuchs durch seinen Einsatz zu einer lebendigen, starken und gesunden Gemeinschaft, die heute weit über Thun hinausstrahlt. Michi hat uns gezeigt, was es heißt, Verantwortung zu übernehmen, in schwierigen Momenten zusammenzuhalten und immer wieder an das Gute im Spiel – und in den Menschen – zu glauben.

Dafür sagen wir von Herzen: **Danke, Michi.**

Danke für deine Energie, deine Vision, dein Vertrauen und deine unermüdliche Liebe zum Verein. Ohne dich wäre hünibasket nicht hünibasket.

Mika Haudenschild

**Spieler und Schiedsrichter gleichermaßen.
Mika über seine Leidenschaft zum Basketball als Spieler und Schiedsrichter**

Seit vielen Jahren steht Mika für unseren Verein auf dem Basketballfeld. Vor zwei Jahren übernahm er zusätzlich die Rolle: als Schiedsrichter. Im Gespräch erzählt er, wie er zum Basketball kam, warum er das Pfeifen genauso liebt wie das Spielen – und wie er Schule, Lehre, Training und Schiedsrichtertätigkeit unter einen Hut bringt.

Mika, schön bist du da und dürfen wir mit dir ein Interview führen. Als Einstiegsfrage: Wie bist du zum Basketball gekommen?

Früher habe ich Fussball gespielt, doch mit der Zeit hat mir dieser Sport nicht mehr richtig gefallen. Als ich dann zufällig auf Basketball gestossen bin, hat mich das sofort interessiert.

Da ich schon immer eher gross war, dachte ich mir, dass dieser Sport gut zu mir passen könnte. Also ging ich einfach einmal ins Training. Seit diesem Tag lässt mich Basketball nicht mehr los und es ist zu einem wichtigen Teil meines Alltags geworden.

Welche Position spielst du am liebsten – und warum?

Am liebsten spiele ich die Positionen Drei (Small Forward) oder Vier (Power Forward). Auf der Position Drei gefällt mir besonders, dass ich viel werfen kann und eine wichtige Rolle im Angriff habe. Gleichzeitig spiele ich auch sehr gerne die Position Vier, weil ich durch meine Grösse und Stärke gut zum Korb ziehen kann. Beide Positionen passen gut zu meinem Spielstil und machen mir sehr viel Spass.



Wie kam es dazu, dass du zusätzlich Schiedsrichter geworden bist?

Eines Tages wurde ich gefragt, ob ich mir vorstellen könnte, als Minischiedsrichter zu beginnen. Anfangs war ich überrascht, aber ich dachte mir, warum nicht. Also habe ich es ausprobiert und schnell gemerkt, dass mir das Schiedsrichtern gefällt. Ich habe mich stetig weiterentwickelt, bis ich schliesslich Kandidat für den regionalen Schiedsrichter geworden bin. Darüber bin ich sehr stolz.

Das Schiedsrichtern hilft mir auch als Spieler weiter. Durch das genaue Beschäftigen mit den Regeln habe ich ein viel besseres Verständnis für das Spiel bekommen. Man wird automatisch sicherer, trifft bessere Entscheidungen und erkennt Situationen schneller. Zudem wird man auch toleranter und respektvoller gegenüber Schiedsrichtern, weil man selbst erlebt, wie anspruchsvoll diese Aufgabe ist.

Siehst du Unterschiede in der Sichtweise eines Spielers und der eines Schiedsrichters?

Als Spieler hat man oft das Gefühl, Fouls oder Schrittfehler ganz klar gesehen zu haben. Als Schiedsrichter merkt man jedoch, wie viele Dinge man gleichzeitig beobachten muss – den Ball, die Verteidigung, die Bewegungen der Spieler. Dabei kann es passieren, dass man nicht alles sieht. Das ist völlig normal, und diese Erfahrung hilft mir, beide Perspektiven besser zu verstehen.

Was ist für dich das Schwierigste beim Pfeifen eines Spiels?

Manchmal ist es schwierig, enge Entscheidungen zu treffen, weil man weiss, dass sie den Spielverlauf beeinflussen können.





Wie gehst du damit um, wenn Spieler oder Zuschauer deine Entscheidungen anzweifeln?

Am wichtigsten ist es, ruhig zu bleiben und Kritik nicht persönlich zu nehmen. Ich lasse Diskussionen zu, solange sie respektvoll bleiben und das Spiel nicht verzögern. Ich erkläre kurz, was ich gesehen habe, und höre mir an, was der Trainer oder Spieler sagen möchte, damit er merkt, dass ich ihn ernst nehme. Meistens beruhigt sich die Situation dadurch sehr schnell.

Du hast ja einiges unter einen Hut zu bringen – Schule bzw. Lehre, Spielen, Pfeifen. Wie gelingt dir das?

Da die Trainings am Abend stattfinden, kann ich sie gut besuchen. Als ich noch in der Schule war, habe ich häufiger gepfiffen, weil ich mehr Zeit hatte. Jetzt arbeite ich am Samstag, daher geht das nicht mehr ganz so oft. Trotzdem mache ich es weiterhin so viel wie möglich, weil es mir grossen Spass macht. Lernen erledige ich meistens am Wochenende, da ich am Montag frei habe. Unter der Woche lerne ich manchmal auch am Abend nach der Arbeit, weil dann ebenfalls genug Zeit ist.

Und was motiviert dich an stressigen Tagen, trotzdem dranzubleiben?

An stressigen Tagen motiviert mich vor allem, dass mir Basketball und auch das Schiedsrichtern wirklich Spass machen. Wenn man etwas gern macht, fällt es einem leichter, dranzubleiben, auch wenn man müde oder gestresst ist. Ausserdem möchte ich mich sowohl als Spieler als auch als Schiedsrichter weiterentwickeln, und dieser Fortschritt motiviert mich sehr. Ich weiss, dass mir jede Trainingseinheit und jedes Spiel etwas bringt. Der Sport ist für mich auch ein guter Ausgleich zum Alltag – oft fühle ich mich nach dem Training oder nach einem Spiel sogar besser als vorher.

Welche Fähigkeiten, die du als Schiedsrichter lernst, helfen dir auch im Alltag?

Ich bleibe ruhig in stressigen Situationen, treffe schnelle Entscheidungen und gehe sachlich mit Kritik um. Ausserdem entwickle ich Selbstbewusstsein, klare Kommunikation und Teamfähigkeit. Durch die Aufmerksamkeit, die ich im Spiel brauche, werde ich auch im Alltag konzentrierter und gelassener.

Und was machst du, wenn es in der Lehre mal zu stressig wird?

Wenn es sehr stressig ist, kommuniziere ich offen mit meinem Trainer oder Schiedsrichterleiter, damit sie wissen, dass ich ausnahmsweise vielleicht nicht teilnehmen kann. Ich versuche dann aber, bald wieder einzusteigen.

Vielen Dank Mika, dass du dir Zeit für dieses Interview genommen hast!



Mikas Geschichte zeigt, wie viel Herzblut, Spass und Freude im Basketball stecken können – egal ob als Spieler oder als Schiedsrichter. Sein Einsatz auf und neben dem Feld macht ihn zu einem wichtigen Vorbild für viele junge Spielerinnen und Spieler in unserem Verein.

Im Namen des Vereins sagen wir dir Vielen Dank!

REFEREE CORNER

3 Sekunden



Artikel 26 Drei Sekunden

26.1 Regel

Ein Spieler darf sich nicht länger als drei aufeinander folgende Sekunden in der Zone der gegnerischen Mannschaft aufhalten, während seine Mannschaft einen belebten Ball im Vorfeld kontrolliert und die Spieluhr läuft.

Nachsicht ist bei einem Spieler zu üben, der

- versucht, die Zone zu verlassen.
- sich in der Zone aufhält, während er oder sein Mitspieler sich in einer Korbwurfaktion befindet und der Ball gerade die Hand oder Hände zum Korbwurf verlässt oder verlassen hat.
- weniger als drei aufeinander folgende Sekunden in der Zone war und zum Korb dribbelt, um zu werfen.

Der Spieler hat die Zone erst dann verlassen, wenn er beide Füße auf dem Spielfeld ausserhalb der Zone aufgesetzt hat.

Andrés Take:

Die Drei-Sekunden-Regel sorgt immer wieder für strittige Situationen. Gerade im Jugendbereich, bei Teams mit wenig Spielerfahrung, kommt es oft vor, dass Spielerinnen bei Ballbesitz in der Zone stehen bleiben. Hier sollten die Schiedsrichter zunächst erläutern, anstatt sofort zu pfeifen. Danach sind die Coaches in der Verantwortung, die Spielerinnen auf die Regel einzustellen.

Im Seniorenbereich ist häufig zu sehen, dass Spieler versuchen die Regel zu umgehen, indem sie kurz mit einem Fuss aus der Zone gehen und den anderen nur anheben. Dieses Verhalten ist klar nicht regelkonform.

Am meisten Verwirrung stiftet jedoch die Nachsicht. Bekommt eine Spielerin den Ball erst bei drei Sekunden in der Zone, haben die Schiedsrichter einen gewissen Ermessensspielraum. Versucht die Spielerin sofort den Abschluss, kann man die Aktion auch bis zu fünf Sekunden weiterlaufen lassen. Spielt sie den Ball jedoch wieder ab, weil sie nicht zum Abschluss kommt, wird die Regel sofort geahndet – meist zum Erstaunen der Beteiligten.

Daher die Bitte an alle Spielerinnen und auch Coaches: Beschäftigt euch auch mit den Feinheiten der Regeln, denn nur ein gutes Regelverständnis ist die Grundlage für ein gutes Spiel.

Habt ihr Fragen?

Meldet euch bei [Remo](#) und wir nehmen es in die nächste Aufgabe mit auf.

die Mobiliar



Engagiert für den Hallensport in Thun

Seit fünf Jahren unterstützt die Mobiliar Generalagentur Thun die Teams von hünibasket und stärkt damit nicht nur den Hallensport, sondern auch den Teamgeist einer ganzen Region. «Wir sind stolz auf diese langjährige Partnerschaft. Der Verein leistet wertvolle Arbeit im Breitensport, insbesondere für die Jugend – auf und neben dem Feld», sagt Julian von Känel, Generalagent der Mobiliar Thun.

„Die Zusammenarbeit mit der Mobiliar Thun funktioniert seit Beginn hervorragend. Die Freude, den Basketball in Thun und Umgebung zu fördern, ist bei der Mobiliar spürbar. Auch dank ihrem Engagement konnte unser Verein in den vergangenen Jahren stetig weiterwachsen und den organisierten Basketballsport einer immer grösseren Gruppe von Jugendlichen und Erwachsenen ermöglichen.“

Christof Scheidegger, Sponsoring-Verantwortlicher

Ob mit personalisierten Überschussvideos oder den beliebten Topscorer-Shirts – die Mobiliar bringt sich aktiv ein. Und zwar nicht nur beim Basketball, sondern auch bei weiteren Sportvereinen in Thun: So zählen auch Wacker oder DHB Rot-Weiss im Handball, der UHC Thun im Unihockey und der Volleyballclub Thun auf die Unterstützung der Mobiliar.

Diese und alle weiteren Engagements im Hallensport sind Teil eines grösseren Ganzen. Seit 2013 engagiert sich die Mobiliar schweizweit für die Hallensportarten Basketball, Unihockey, Handball und Volleyball. Jährlich fließen 400 000 Franken an die Nachwuchsabteilungen der NLA-Clubs – ermöglicht durch das Topscorer-Engagement. Ergänzt wird das nationale Sponsoring durch zahlreiche Partnerschaften der 80 Generalagenturen – wie zum Beispiel die Partnerschaft zu hünibasket in Thun.

Julian von Känel ist überzeugt: «Spielfreude, Fairness und Teamzusammenhalt sind Werte, die den Sport und unsere Gesellschaft weiterbringen. Und dafür setzen wir uns mit viel Herzblut ein. Wir wünschen allen Mannschaften von hünibasket weiterhin viel Erfolg in der Saison und danken für das Vertrauen.»



UNSERE SPONSOREN



die Mobiliar



more than IT...

UNSERE SPONSOREN




OPTOMETRIE PRAXIS AARE
DIAGNOSTIK - VORSORGE - BERATUNG

SWISSLOS |
Sportfonds
Kanton Bern


D'ÄLLENBACH
— GIPSEREI UND MALEREI —
e suberi
Sach.
W. Dällenbach AG | Gipserei und Malerei
Freiestrasse 48 | CH - 3604 Thun
Tel. 033 336 83 30 | info@daellenbach.ch
www.daellenbach.ch


Innenbautrend AG

L2A
L2A Architekten AG
Lengacher Althaus Rosser


energie thun
da wo du bisch

innen
oesch


BACHER

UNSERE SPONSOREN



D

DUSCHOLUX



Caffè Spettacolo
am Bahnhof Thun

Mit Unterstützung von



STADT
THUN



EINWOHNERGEMEINDE
HILTERFINGEN

SCHLUSSWORT

Liebe Leser:innen

Wir hoffen, dass euch auch diese Ausgabe von **inside hünibasket thun** gefallen hat.

Mit jedem Beitrag wird sichtbar, was unseren Verein ausmacht: Menschen, die sich einbringen, Verantwortung übernehmen, Neues ausprobieren und gemeinsam für denselben Sport brennen. Genau dieses Zusammenspiel möchten wir auch künftig im **inside hünibasket thun** zeigen – mit euren Geschichten, euren Blickwinkeln und euren besonderen Momenten. Darum die Einladung an euch alle: Meldet euch, wenn ihr eine Idee, eine Story, ein Foto oder ein Erlebnis habt, das hier Platz finden sollte.

An dieser Stelle ein herzliches Dankeschön an alle, die im Vorder- und Hintergrund zu dieser Ausgabe beigetragen haben. Aber auch ein riesiges Merci an alle die auf dem Feld, am Offiziellenpult, als Coach, als Sponsor oder in der Organisation des Vereins arbeiten. Ohne euren Einsatz gäbe es weder dieses Magazin noch den Vereinsalltag, wie wir ihn kennen und leben.

Mit Blick nach vorne wartet etwas ganz Besonderes auf uns: das 50-Jahr-Jubiläum von **hünibasket thun** im nächsten Jahr. Exklusiv für euch Leser zeigen wir das erste Mal unser Jubiläumslogo:



Wir freuen uns bereits riesig, das Jubiläumsjahr zusammen mit euch zu feiern. Tragt euch deshalb folgende Daten dick in eurer Agenda ein:

- 11. Januar 2026: Eltern gegen Kind für alle U12 Spieler:innen
- 7. März 2026: Super Saturday mit Spielen während des ganzen Tages
- 31. Mai 2026: Saisonabschluss für alle Teams im KIO
- 14. November 2026: Internes Jubiläumsturnier mit anschliessender Party

Nun wünsche ich euch allen einen wundervollen Abschluss des Jahres und eine schöne Weihnachtszeit.

Viele Grüsse

Remo Albertani

Leiter Kommunikation



