

# Mitteilungen

Objektyp: **Group**

Zeitschrift: **Jugend und Sport : Fachzeitschrift für Leibesübungen der Eidgenössischen Turn- und Sportschule Magglingen**

Band (Jahr): **36 (1979)**

Heft 4

PDF erstellt am: **22.07.2024**

## **Nutzungsbedingungen**

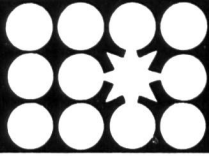
Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern. Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

## **Haftungsausschluss**

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*  
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, [www.library.ethz.ch](http://www.library.ethz.ch)

<http://www.e-periodica.ch>



# UNSERE MONATSLEKTION

## Basketball

*Thema:*  
Angriff gegen eine 2-3 Zonenverteidigung

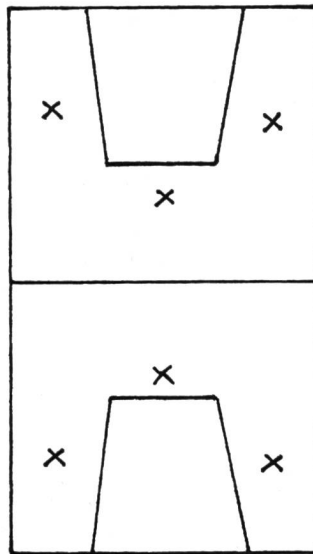
*Niveau:* Mittel

*Text und Zeichnungen:*  
Célestin Mrazek, Experte J + S

*Übersetzung:* Ursula Hefti

### 1. Einlaufen (zirka 30 Minuten)

#### Dribbling und Korbwurf (5 Minuten)

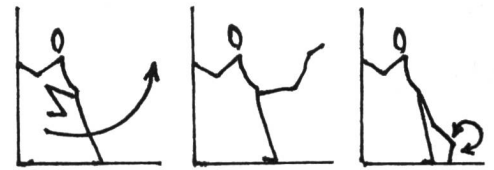
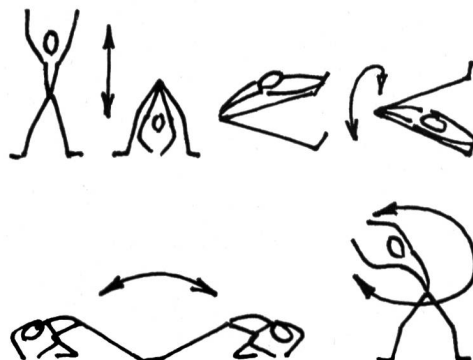


1 Ball pro Spieler; Spieler verteilt unter den 2 Körben, jeder dribbelt ruhig, führt einige Richtungswechsel aus mit Beschleunigung und wirft auf den Korb von Positionen aus, die für den Angriff gegen eine 2-3 Zonenverteidigung besonders günstig sind.

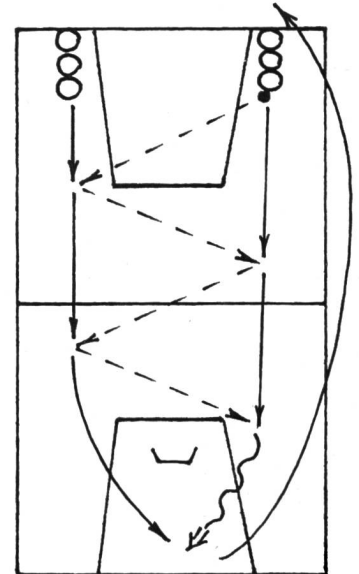
#### Lauf und Lockerungsübungen (10 Minuten)

Alle zusammen durchqueren das Feld 10 mal auf verschiedene Arten: vorwärts, rückwärts, seitwärts, im Gleitschritt, Kreuzschritt vorne und hinten.

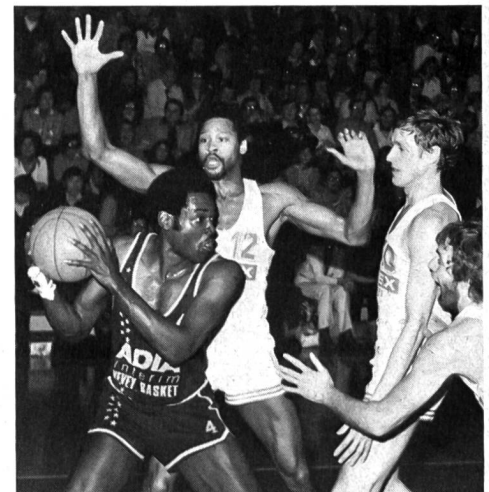
**Folgende Lockerungsübungen werden an Ort ausgeführt:**



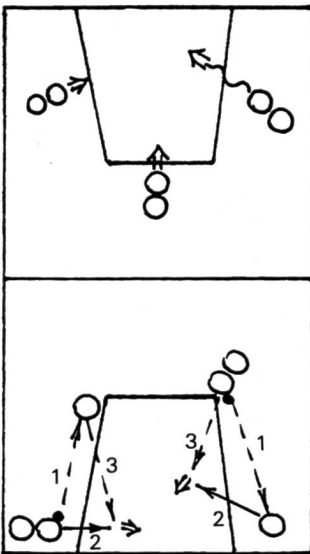
#### Gegenangriff (5 Minuten)



Auf dem ganzen Feld; 2 Angreifer gegen 1 Verteidiger, häufig zuspiesen und darauf achten, dass der Korbwurf korrekt und erfolgreich ausgeführt wird. Jeder Spieler funktioniert abwechselungsweise 1 mal als Verteidiger.



**Korbwürfe von günstigen Stellen aus**  
(10 Minuten)



Unter Berücksichtigung der Aufstellung der Verteidiger einer 2-3 Zonenabwehr, übt jeder Spieler Würfe von Positionen aus, die ihm behagen unter Anwendung der passenden Wurfart: Die Post oder Pivot-Spieler: Korbwurf aus dem Stand  
Die andern: Korbwurf nach Durchbruch  
Nach dem Korbwurf folgt der Spieler seinem Ball und übergibt ihn dem nächsten seiner Gruppe. Die Wurfstandorte variieren.

**2. Leistungsphase** (55 Minuten)

**Einführung eines Angriffssystems gegen eine 2-3 Zonenverteidigung**

**Empfehlungen:**

Die Schemata zuerst auf einer Wandtafel oder einer Taktiktafel erklären.

Erste praktische Anwendung mit den 5 Stammspielern unter einem Korb; besonders auf die Synchronisation der kollektiven Aktionen achten, (der Post erhält den Ball = der Pivot verschiebt sich; der Pivot erhält den Ball = der Post verschiebt sich) ebenso auf die Verschiebungen der 3 Feldspieler, (die 2 Spieler auf der starken Seite folgen dem Ball [2-3 m], der Flügel auf der schwachen Seite sucht die bestmögliche Wurfposition). Achtung: die beiden Feldspieler dürfen nicht zu nahe beieinander bleiben. Sie sollen versuchen, so oft als möglich den Post oder den Pivot anzuspielen, auch wenn der Abschluss nicht immer glückt.

**Die Zone ist eine kollektive Verteidigung, also muss auch der Angriff eine kollektive Aktion sein.**

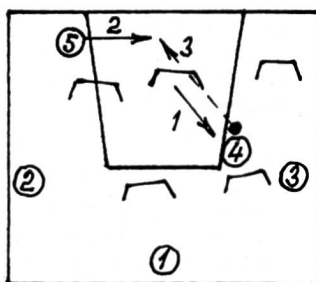
Nach der Einführung dieser Schemata mit den 5 Stammspielern (5 bis 8 Minuten), wird mit den übrigen Spielern, die der Demonstration zugehört haben, das gleiche geübt unter dem zweiten Korb.

Beiden Gruppen ein wenig Zeit lassen, um sich mit diesen Schemata anzufreunden.

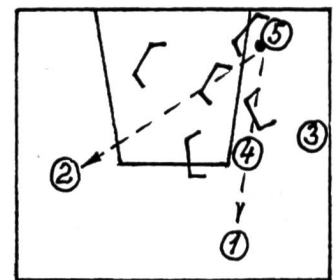
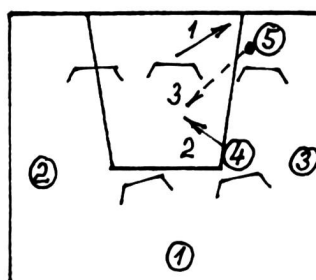
**Schemata**

**Aufstellungen:** Zuerst 3 vorwiegend statische Feldspieler, 1 Post und 1 Pivot die besonders auf die Koordination ihrer Bewegungen untereinander achten.

**Aktionen:** Den Ball so zirkulieren lassen, dass, wenn der Post angespielt wird, der Pivot sofort hinter die Linie der 3 imaginären Verteidiger unter den Korb läuft. Wenn der Pivot den Ball nahe bei der Grundlinie zugespielt bekommt, bricht der Post durch die Mitte der Zone in Richtung Korb ein. Angenommen, die Verteidigung verhindert das Anspielen des Post oder des Pivot, so bleibt den Feldspielern die Möglichkeit von halber Distanz zu werfen, um die Verteidigung



nach aussen zu ziehen (von Post und Pivot entfernen). Eine weitere Möglichkeit, die Aktionen von Post und Pivot zu ergänzen, ist der Querpass der Spieler 1 und 2, die dann versuchen können aus halber Distanz zu werfen oder zum Korb durchzubrechen.



**Geleitetes Spiel auf einen Korb**

2 Fünfer-Mannschaften spielen auf einen Korb: die eine, die die 2-3 Zonenverteidigung spielt, geht vorerst nicht sehr aggressiv vor, damit die andere den Ablauf der Angriffsschemata besser üben kann.

Nach 10 Angriffen Rollenwechsel.

Am Schluss kann die verteidigende Mannschaft einen Gegenangriff durchführen, wenn sie einen gegnerischen Angriff durch Abfangen unterbrechen konnte; die andere Mannschaft stellt sich sofort zur Abwehr auf.

**Geleitetes Spiel auf dem ganzen Spielfeld**

Anwendung der Angriffsschemata gegen eine 2-3 Zonenverteidigung auf dem ganzen Feld.

**Freies Spiel**

Die Themen der Lektion werden als Grundlage beibehalten: die Angriffssysteme (Gib und Geh, Block) und auch die Defensivsysteme (individuelle Verteidigung) dürfen aber auch variiert werden.

Bei einem Spielunterbruch führt jeder Spieler 3 Freiwürfe aus; welche Mannschaft hat zuerst 20 Punkte erzielt?

**Konditionstraining**

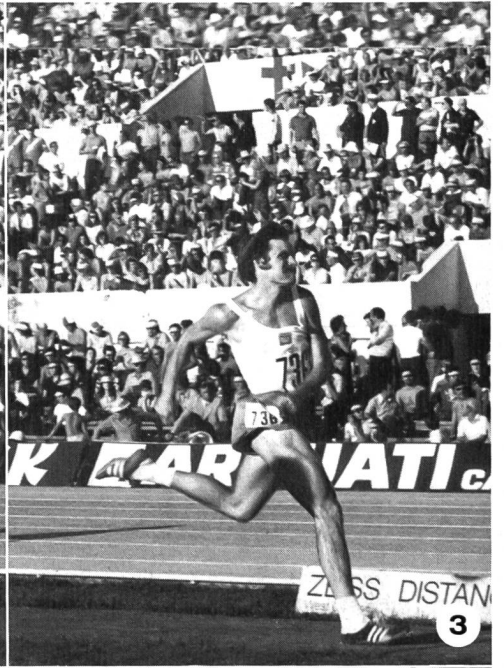
Sprints über die ganze Länge des Feldes. 8 mal für die Spieler der siegreichen Mannschaft, 10 mal für die andern.

**3. Ausklang**

Kommentar zum neuen System, das in dieser Lektion eingeführt wurde.

Kritik des letzten Spiels.

Einige Atem- und Entspannungsübungen.



## Dreisprung

Bearbeitung: Ernst Strähl  
Copyright: Toni Nett



# Alder & Eisenhut AG

8700 Küsnacht (ZH) ☎ 01 910 56 53  
 9642 Ebnat-Kappel (SG) ☎ 074 3 24 24

**Turn-, Sport- und Spielgerätefabrik**

88 Jahre Fortschritt im Turngerätebau



Lieferant sämtlicher  
 Wettkampf-Turngeräte und Turnmatten  
 der Europa-Meisterschaft  
 im Kunstturnen 1975 in Bern.

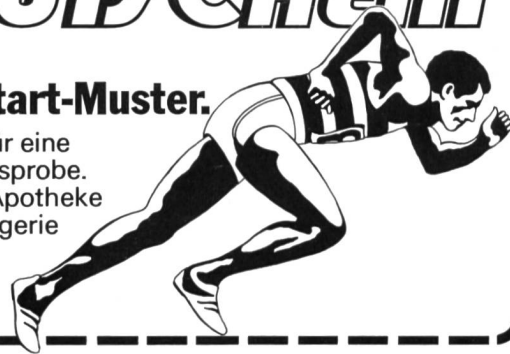
Direkter Verkauf ab Fabrik an Schulen,  
 Vereine, Behörden und Private.



# GUTSCHEIN

**für 5  
 Top Start-Muster.**

Genug für eine  
 Wirkungsprobe.  
 In Ihrer Apotheke  
 oder Drogerie  
 einlösen.



## Top fit mit Top Start und Top Ten.

Jetzt gibt es neben Top Ten –  
 dem leistungsfördernden  
 Energieschub aus der Flasche  
 – ein neues Galactina Produkt  
 für Sportler: Top Start.

**Eine Massage-Emulsion** mit  
 Tiefenwirkung. Ideal kurz  
 vor dem Start. Denn Top Start  
 sorgt dank seinen hyperämi-  
 sierenden Wirkstoffen für  
 eine optimale Durchblutung  
 der Muskeln.  
 Und verringert  
 so das Risiko  
 von Krämpfen,  
 Zerrungen und  
 Muskelrissen.

Ideal aber auch am Ziel. Denn  
 nach einem Wettkampf oder  
 harten Training angewandt,  
 bekämpft es den lästigen Mus-  
 kelkater: es hilft, die Ermü-  
 dungsstoffe schneller auszu-  
 scheiden. Zahlreiche Spitzen-  
 sportler haben Top Start  
 getestet und sind davon über-  
 zeugt.

In Flaschen  
 zu 150 ml für Fr. 8.40  
 und 1 Liter für Fr. 39.75.



**Damit Sie Ihr Ziel erreichen.**



BIOKOSMA SA EBNAT-KAPPEL/SUISSE

### **Das bewährte, klassische DUL-X kühlt zuerst, damit Sie es nachher um so wärmer haben**

*Die klassische DUL-X Massage verstärkt die Hautdurch-  
 blutung durch einen primären Kältereiz und löst so die  
 bewährte, intensive **Wärmewirkung** aus.*

*Indikation: Rheuma, Lumbago, Erkältungen, Muskelkater,  
 Hexenschuss, Verstauchungen, Nervenschmerzen, Ermüdung,  
 Muskelzerrungen, Quetschungen, Sportmassage.*

*Flacon 125 ccm Fr. 6.40, 250 ccm Fr. 11.–  
 500 ccm Fr. 20.50, Tube 55 ccm Fr. 5.50*

### **Das neue DUL-X Red Point wärmt sofort, damit es Ihnen nie kühl wird**

*Indikationen: akuter und chronischer Rheumatismus,  
 Erkrankungen der Muskeln, Bänder und Gelenke, Arthritis,  
 Muskelrheuma, Muskelkater, Hexenschuss, Steifhals,  
 Nervenschmerzen, Husten, Brustkatarrh.*

*Sportmassage: bei kühler Witterung*

*DUL-X Red Point sorgt für rasche muskuläre  
 Mobilisierung = **Aufheizeffekt.** Tube 55 ccm Fr. 6.40*