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

Herausgeber: Eidgenössische Turn- und Sportschule Magglingen

Band: 37 (1980)

Heft: 2

Rubrik: Mitteilungen

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Siehe Rechtliche Hinweise.

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. Voir Informations légales.

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. See Legal notice.

Download PDF: 06.05.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

UNSERE MONATSLEKTION

J + S-Lektion Basketball

Stufe 2

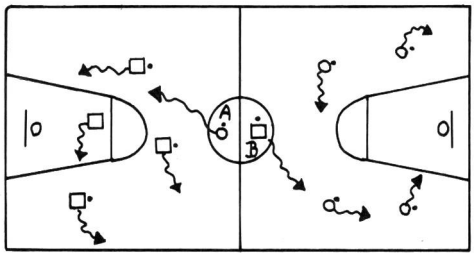
Hermann Schmidli, Experte J + S

(Hauptgewicht der Lektion auf Dribbling und Zuspiel)

1. Einlaufen (ca. 15 Minuten)

a) Anregung (ca. 5 bis 10 Minuten)

Jeder Spieler hat einen Ball. A und B versuchen auf Kommando alle Spieler auf ihrer Spielfeldseite einzufangen (berühren des Mitspielers genügt). Alle dribbeln, berührte Spieler scheiden aus (auf den Boden setzen). Dribbelfehler oder Überschreiten der Spielfeldlinien (inkl. Mittellinie) sind gleichbedeutend mit Ausscheiden. Jeder Spieler ist einmal Fänger.



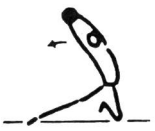
b) Freiübungen mit Ball

b1

2 m vor einer Wand aufstellen, Gesicht gegen Wand. Ball nur mit Bewegung des Handgelenks (Unterarm mit freier Hand festhalten, Ball auf Fingerspitzen der Wurfhand) möglichst hoch gegen Wand werfen. 20 Wiederholungen mit beiden Händen.

b 2

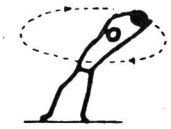
b 3



b 4

Absenken bis der Ball den Boden berührt

b 5



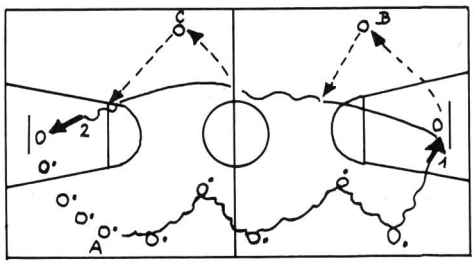
Rumpfkreisen

b 6

Hüpfen mit dem zwischen den Beinen eingeklemmten Ball

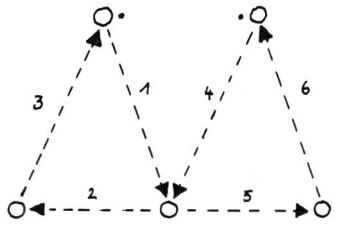
c) Vorbereitende Übungen mit Ball

Spieler A dribbelt zum ersten Malstab, Richtungswechsel (zuerst Handwechsel vor dem Körper, dann Umdreher), Dribbling zum nächsten Stab, wieder Richtungswechsel usw., bei Korb 1 Einwurf mit Zweier-Rhythmus, Rebound, Zuspiel zu B, weiterlaufen, B zurück zu A, kurzes Dribbling, Zuspiel zu C, weiterlaufen, C zu A, bei Korb 2 Sprungwurf.

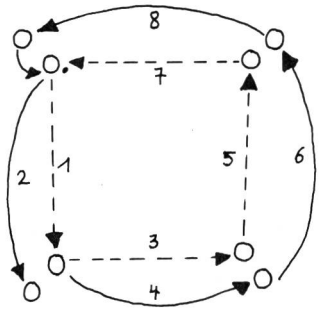


2. Leistungsphase (70 Minuten)

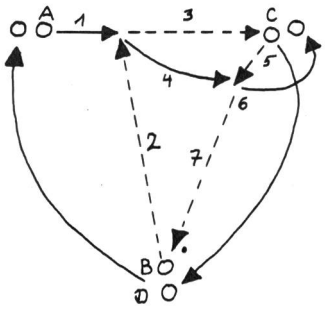
a) Zuspiele (ca. 20 Minuten)



Zuspiele aus Stand, verschiedene Zuspielarten üben.

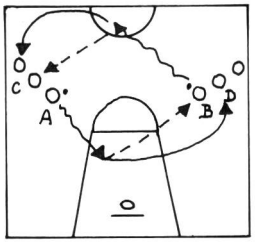


Zuspiel, dem Ball nachlaufen. Gleiche Aufstellung, nach Zuspiel in die andere Richtung laufen.

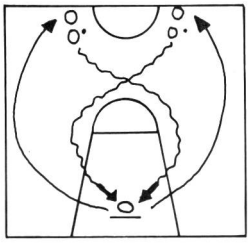


A läuft, B zu A, A stoppt, Zuspiel zu C, weiterlaufen, C zu A, A macht Sternschritt, Zuspiel zu D.

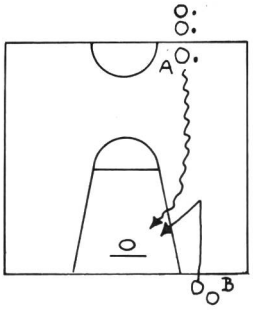
b) Dribbling (ca. 25 Minuten)



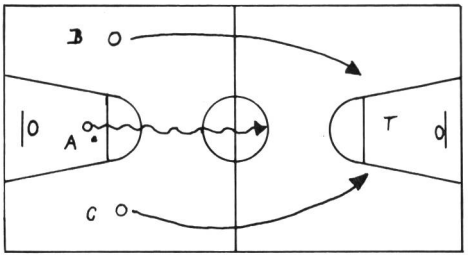
A und B dribbeln, Zuspiel zu C und D.



Dribbling, Sprungwurf

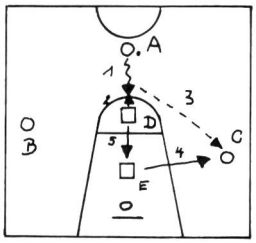


A dribbelt, B greift an und stört Dribbling.

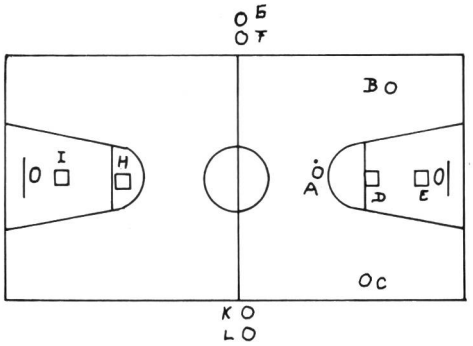


A dribbelt, auf Zeichen des Trainers Zuspiel zu B oder C.

c) Taktik 3 gegen 2 (ca. 10 Minuten)



A dribbelt und wird gestoppt durch Verteidiger D, Zuspiel zu C, Verteidiger E greift C an, D deckt Raum. Zuspiele immer über A (keine Querpässe C zu B).



Fortlaufendes Spiel 3 gegen 2. A, B und C gegen D und E. Wenn Verteidigung Ball erwischt, bei Korberfolg usw. sofort Zuspiel zu F; D, E und F spielen gegen H und I; A und B gehen auf der anderen Seite in Verteidigung, C geht anstelle von F. H und I machen Zuspiel zu K und spielen gegen A und B; D und F gehen in Verteidigung, E anstelle von K usw.

d) Geleitetes Spiel (ca. 10 bis 15 Minuten)

3. Ausklang

Jeder Spieler macht aus seiner bevorzugten Wurfposition Korbwürfe. Bei 5 Treffern ab unter die Dusche.