

Mitteilungen

Objektyp: **Group**

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

Band (Jahr): **37 (1980)**

Heft 2

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.

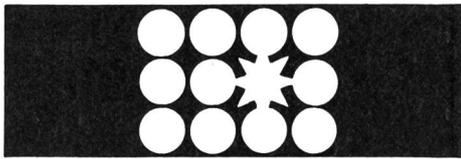
Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

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.e-periodica.ch>



UNSERE MONATSLEKTION

J + S-Lektion Basketball

Stufe 2

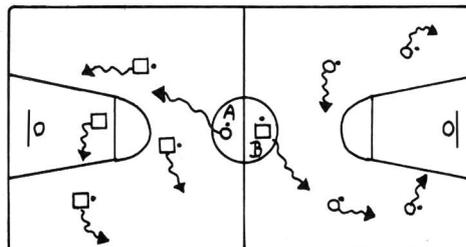
Hermann Schmidli, Experte J+S

(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

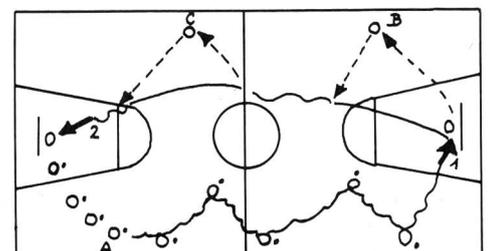
b 6



Hüpfen mit dem zwischen den Beinen eingeklemmten Ball

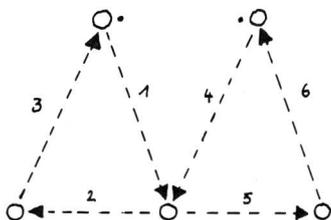
c) Vorbereitende Übungen mit Ball

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.

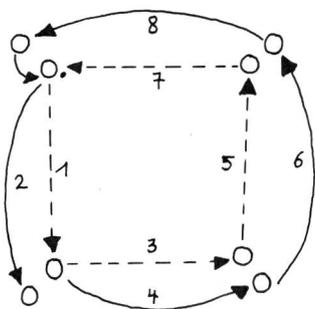


2. Leistungsphase (70 Minuten)

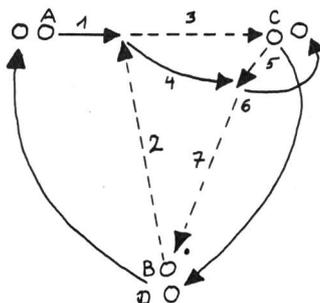
a) Zuspiele (ca. 20 Minuten)



Zuspiele aus Stand, verschiedene Zuspielarten üben.

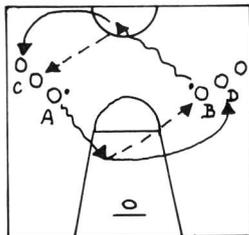


Zuspiel, dem Ball nachlaufen. Gleiche Aufstellung, nach Zuspiel in die andere Richtung laufen.

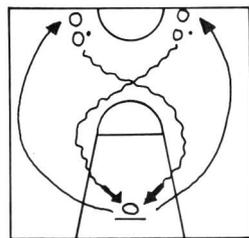


A läuft, B zu A, A stoppt, Zuspiel zu C, weiterlaufen, C zu A, A macht Sternschritt, Zuspiel zu D.

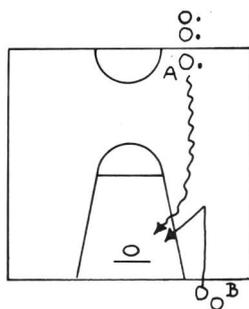
b) Dribbling (ca. 25 Minuten)



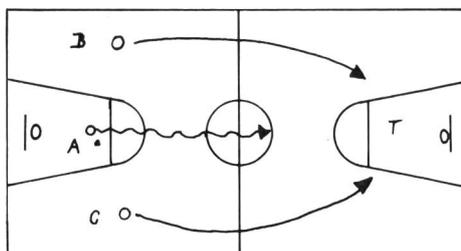
A und B dribbeln, Zuspiel zu C und D.



Dribbling, Sprungwurf

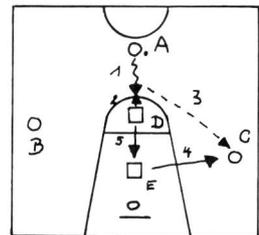


A dribbelt, B greift an und stört Dribbling.

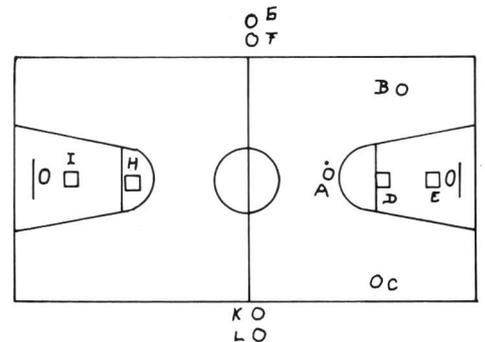


A dribbelt, auf Zeichen des Trainers Zuspiel zu B oder C.

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.