

Unsere Monatslektion

Objektyp: **Group**

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

Band (Jahr): **38 (1981)**

Heft 3

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.

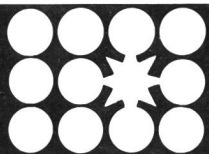
Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

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

Basketball

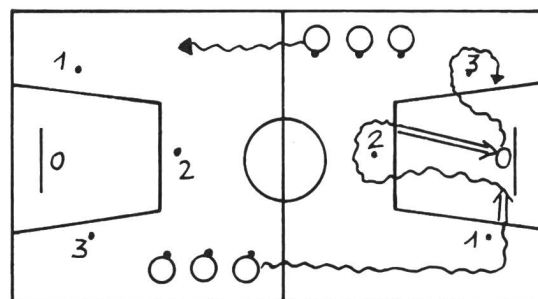
Hermann Schmidli, Experte J+S

Hauptgewicht der Lektion auf Gegenstoss und Angriff gegen individuelle Verteidigung Stufe 2

Einlaufen (zirka 20 Minuten)

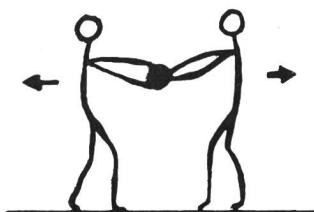
Anregung (zirka 5 Minuten)

Jeder Spieler hat einen Ball. Kolonne A dribbelt (langsam beginnend) zur rechten Spielfeldseite, umdribbelt Malstab 1, Wurf auf Korb, Rebound, Malstab 2 umdribbeln, Wurf auf Korb usw. Nach dem dritten Rebound Dribbling auf linke Spielfeldseite, Malstab 1 umdribbeln, Wurf usw. Kolonne B beginnt auf der linken Spielfeldhälfte.



Freiübungen mit Ball

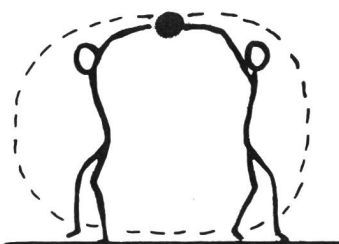
(je zwei Spieler mit einem Ball)



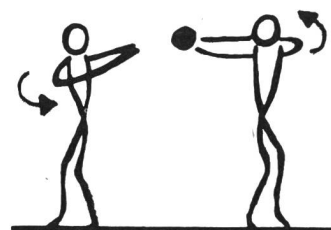
Beide Spieler halten sich am Ball fest, Kampf um den Ball



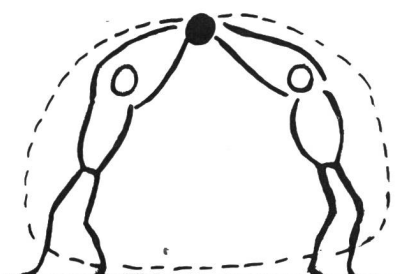
Beine des Kameraden festhalten, mit dem Ball über dem Kopf heben und senken des Oberkörpers



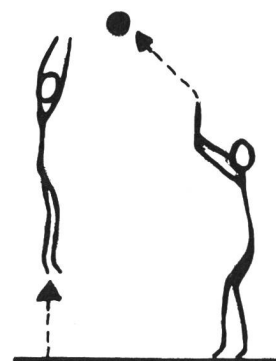
Rücken gegen Rücken, Ball über dem Kopf und zwischen den Beinen übergeben



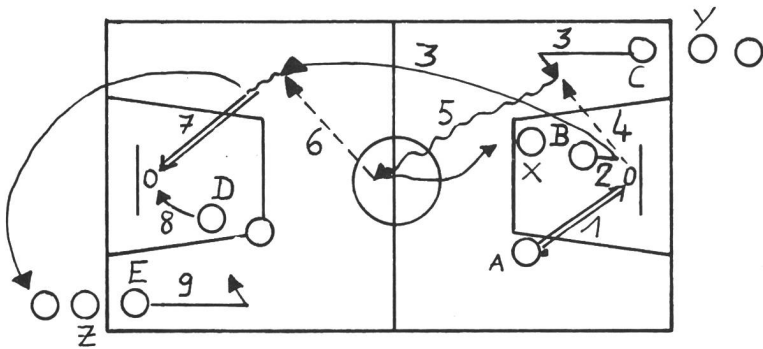
Rücken gegen Rücken, Ball durch Drehen des Oberkörpers in Achterform übergeben



Seitwärts stehen, beide schauen in die gleiche Richtung, Ball über dem Kopf und vor den Beinen übergeben



Ein Spieler wirft den Ball in die Höhe, der andere springt so hoch wie möglich und fängt den Ball mit ausgestreckten Armen, abwechslungsweise etwa 20mal



Vorbereitende Übung mit Ball

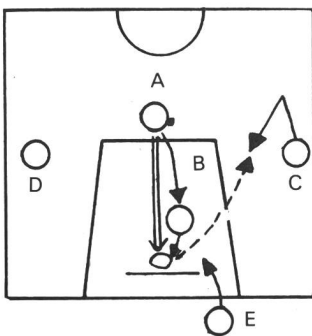
A wirft auf den Korb, B macht Rebound, C bietet sich an für Zuspiel, B dribbelt gegen die Spielmittle, B läuft hinter C durch, macht Gegenstoss, erhält Zuspiel und wirft auf den Korb, D Rebound, Zuspiel zu E usw.

A geht zu Kolonne Y, B zu Kolonne Z, C zu Kolonne X. Die Übung kann auch mit zwei Bällen gleichzeitig auf beiden Seiten begonnen werden.

Leistungsphase (zirka 60 bis 70 Minuten)

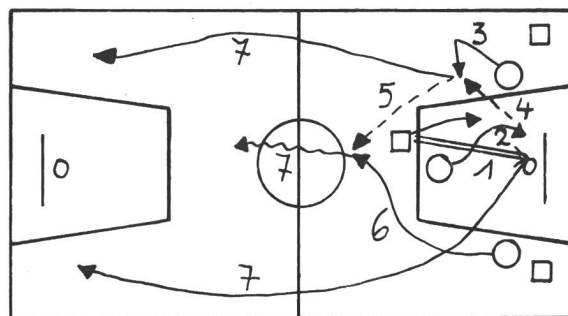
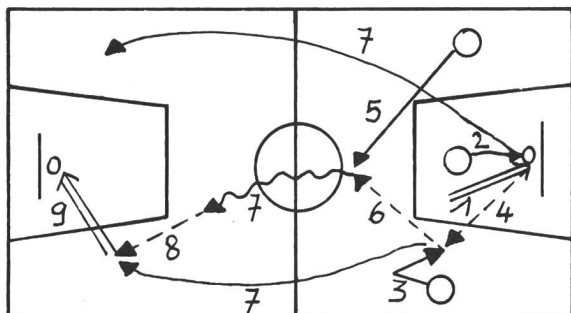
Gegenstoss

Defensivrebound/Angriffsauslösung



A wirft auf den Korb, B Rebound, Zuspiel an C oder D (wenn Rebound auf der rechten Seite des Korbes, Zuspiel an C, sonst an D). A stört B beim Zuspiel. Als weitere Erschwerung kann auch Spieler E zusammen mit A B beim Zuspiel stören.

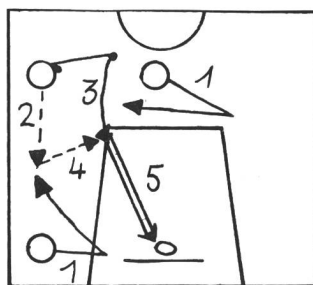
Gegenstoss zu dritt



Angriff gegen individuelle Verteidigung

Gib und geh

Zuerst Bewegungsablauf ohne Gegner, dann drei gegen drei.



Geleitetes Spiel (zirka 10 bis 15 Minuten)

Ausklang

Jeder Spieler erzielt fünf Treffer mit Sprungwürfen aus einer Entfernung von 2 bis 3 Metern.

Übung ohne Gegner

Übung drei gegen drei. Wenn die Angreifer den Rebound erwischen, spielen sie sofort Angriff gegen den gleichen Korb. Wenn der Verteidiger den Ball erkämpft, Gegenstoss gegen anderen Korb.

