Unsere Monatslektion

Objekttyp: **Group**

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

Band (Jahr): **29 (1972)**

Heft 7

PDF erstellt am: **31.05.2024**

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

Beispiel einer Trainingslektion

Ballbehandlung – Ergänzendes Konditionstraining mit Ball und Medizinball – Verfeinerung der Technik – Technisch-taktische Übungen 2 gegen 2 und 3 gegen 3 – Angriff in der 2-1-2-Formation

Text: J. Studer
Übersetzung: B. Boucherin

Zeichnungen: J.-F. Studer
Dauer: 1 h 30

Material: Basketbälle, Medizinbälle, Pfeife

Symbolerklärung

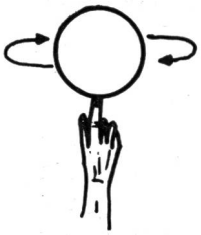
⊕ Geschicklichkeit
△ Beweglichkeit
Kraft: Beine, Arme, Bauch, Rücken
Spieler, Dribbling, Ball

1. Vorbereitung — 10 Minuten

Ballbehandlung

Ziel:
Verbesserung der Feinheit der Ballberührung und Unabhängigkeit des Spielers in Beziehung zum Ball.

Durch ein Kreisen mit der Hand den Ball auf dem Zeigfinger drehen lassen ⊕



Ball um Körper kreisen lassen (Körper soll nicht ausweichen). ⊕

Ball über gestreckten Arm rollen lassen, über Schulter und versuchen, ihn mit der andern Hand aufzufangen. ⊕

Ball vom Nacken den Rükken hinunter rollen lassen, erst beim Gesäss auffangen. ⊕

Ball um die Knöchel kreisen lassen. ⊕

Zu zweit, jeder dribbelt und versucht, dem andern den Ball wegzuschnappen, ohne selber mit dem Dribbeln aufzuhören.

Hinter dem Rücken dribbeln, mit Richtungsänderung. ⊕

do., aber zwischen den Beinen. ⊕

Ergänzendes Konditionstraining mit Ball

10 Minuten

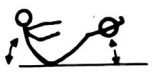
Langsitz: Ball um die gestreckten Beine rollen △

Rumpfkreisen △

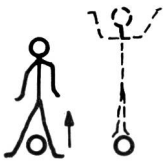
Ball im Springen einhändig gegen die Wand spielen 3 × 10

Mit Medizinball

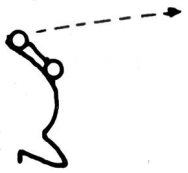
3 × 10



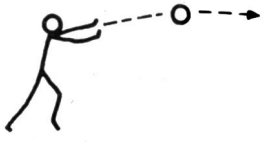
3 × 6



3 × 10



3 × 10



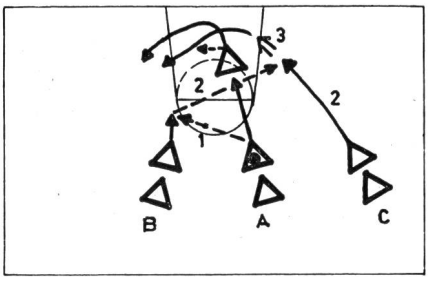
3 × 20

2. Verfeinerung der Technik 20 Minuten

2 Kolonnen, auf der Mittellinie gegenüber: Stafette. Der erste jeder Kolonne zielt auf den Korb, dribbelt zurück und übergibt dem nächsten den Ball.
Welche Mannschaft erreicht zuerst 20 Körbe?

Korbeinwurf-Wettkampf: Die Spieler verteilen sich ausserhalb des Freiwurfraumes, 1 Spieler bleibt unter dem Korb, um die Bälle zurückzugeben. 3 Serien zu 10 Versuchen.

Übungskombination: Pass – Einwurf – Fangen – Dribbeln



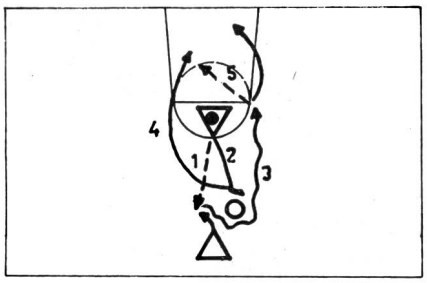
A spielt B zu, der vorgerückt ist (1), B spielt weiter zu C, der zum Korb durchbricht und einwirft (2). A, der gefolgt ist, fängt den Ball auf und spielt ihn C zurück, der sich von aussen der Kolonne von A anschliesst. A schliesst sich der Kolonne von B an, B der Kolonne von C.

3. Technisch-taktische Uebungen

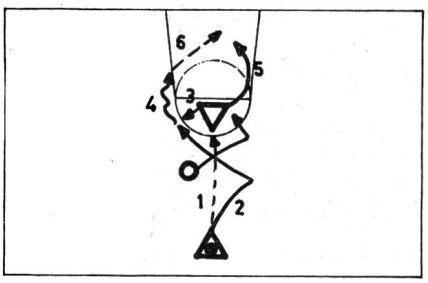
15 Minuten

2 gegen 2

Klasse in 2 Hälften teilen, jede Hälfte arbeitet unter einem Korb. Spiel zwischen dem zurückbleibenden Spieler (arrière) und dem Posten (Zenter). Ausscheiden des Gegners durch einen Schirmblock. Der Ball befindet sich beim Posten.

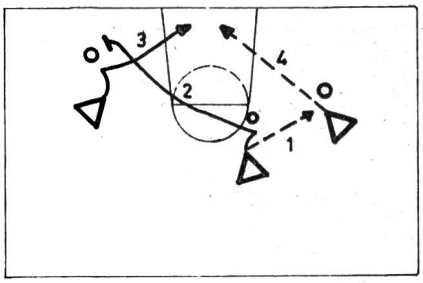


Ausscheiden des Gegners durch Abstreifen mit Hilfe eines Partners. Der Ball befindet sich beim zurückbleibenden Spieler.

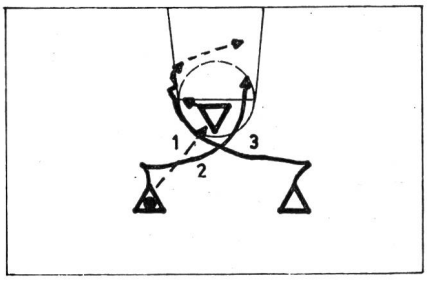


3 gegen 3

Klasse in 2 Hälften aufteilen, jede Gruppe arbeitet unter einem Korb mit indirektem Block.

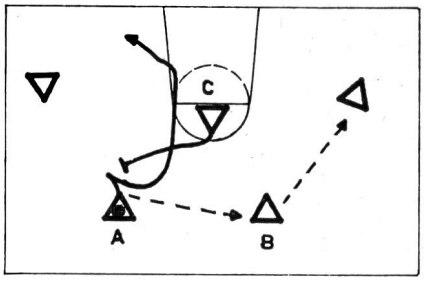


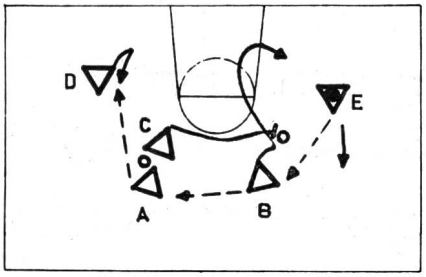
mit Doppelschere



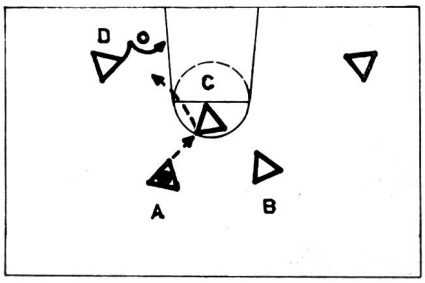
4. Taktik und Spiel 35 Minuten

Angriff mit der 2-1-2-Formation
Der Posten führt für seine 2 zurückbleibenden Partner A und B Blocks aus.





Variante:



Man übe zuerst diese mit 5 gegen 2 Spielern unter dem Korb, nachher versuche man die Anwendung im Spiel mit 5 gegen 5 Spielern.

5. Ausklang

5 Minuten Einwurf
Duschen