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

Herausgeber: Eidgenössische Turn- und Sportschule Magglingen

Band: 31 (1974)

Heft: 9

Rubrik: Unsere Monatslektion

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. 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. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

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. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

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. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 10.07.2025

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

Unsere Monatslektion — Basketball

Wurf aus dem Lauf, Einführung des Zweischritt-Rhythmus
Methodische Aufbaureihe

Text, Zeichnungen, Photos: J.-P. Boucherin
G. Hefti
S. Bourquin

Übersetzung: M. Roth

Dauer: 90 Minuten
Klasse: 12 Schüler
Material: Basketbälle, Matten, Pfeife

Symbolerklärung

△ Beweglichkeit	♡ Kreislaufanregung	Schnell-kraft	Rücken	Arme	Lokales Stehvermögen
⊕ Geschicklichkeit	♥ Ausdauer				
▶▶ Schnelligkeit	▶♥ Allg. Stehvermögen	WS = Wirbelsäule	Bauch	Beine	

Bemerkungen

Das Ziel dieser Lektion ist die Einführung in den Zweischritt-Rhythmus, welcher dem Anfänger die ersten technischen Schwierigkeiten im Basketball bringt, und die es zu lösen und zu überwinden gilt.

Die Schwierigkeit liegt darin, dass die Ausführung dieser Übungen die Koordination der technischen Grundelemente wie: die Ballbehandlung, das Dribbling, den Schutz des Balles, die Beschleunigung, den Wurf und den Pass erfordert.

Es ist das Umsetzen eines Anlaufes in einen senkrechten Impuls, Sprung und Wurf.

Wichtig:

Um die Koordination zu verbessern und zu verfeinern, sollten alle folgenden Übungen von der linken wie von der rechten Seite des Korbes ausgeführt und geübt werden; sowie mit der linken und der rechten Hand.

1. Einlaufen

a) Kreislaufanregung: ♡ (1 Ball für 2 Schüler)

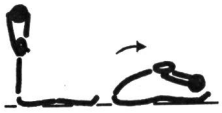
- Der Spieler A dribbelt einen Ball und versucht dem Spieler B zu folgen, der frei in der Halle herumläuft und den Laufrhythmus wechselt.
- A + B geben sich die Hand und bewegen sich frei in der Halle. A ist im Besitze eines Balles, den er mit der andern Hand dribbelt, er muss so seinem Kameraden folgen, ohne dessen Hand loszulassen. Handwechseln. Dies kann auch als Fangspiel durchgeführt werden.
- Wettbewerb: 1 Paar in jedem der 3 Kreise; A ist im Besitze eines Balles, den er dribbeln muss ohne den Kreis zu verlassen. B muss immer mit einer Hand den Boden berühren und so versuchen, den Ball von A mit der andern Hand zu berühren. Wieviel Zeit braucht B dazu?

b) Beweglichkeitsübungen: △

Langsam senken rw. bis der Ball den Boden berührt

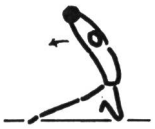
WS rückw.

mit Wippen



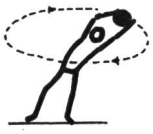
WS vorw.

mit Wippen



WS seitw.

grosser Rumpfkreis nach links, dann nach rechts

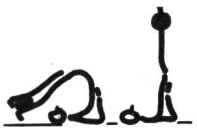


WS drehen

Stütz auf dem Ball

ohne Ball loszulassen

Kleine Beweglichkeitstests

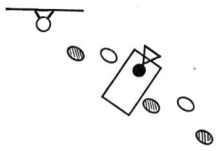


⊕ △

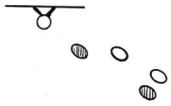
c) Spezifische Beweglichkeitsübungen für das Basketballspiel: ⊕

- Sprunglauf
- Galopp
- Marschieren, auf jeden zweiten Schritt in die Knie gehen und den Körperschwerpunkt senken,
- Dito, aber beim Zweischritt-Rhythmus rechts...links den rechten Arm heben; beim nächsten Zweischritt-Rhythmus links...rechts den linken Arm heben.
- Dito, aber jetzt mit einem Dreischritt-Rhythmus.
- Karussel: Die Spieler gruppieren sich in 2 Kreisen unter jedem Korb. Im Lauf muss jeder Spieler beim Passieren des Korbes mit einem Sprung versuchen das Netz des Korbes zu berühren.

Zeichnung 3



Zeichnung 1



Zeichnung 2

2. Leistungsphase

⊕ (1 Ball pro Spieler)

Eine analytische Übungsfolge für den Wurf aus dem Lauf. Der Unterricht kann in der gegebenen Übungsreihenfolge erteilt werden. Je nach Aufnahmefähigkeit und Begriffsvermögen der Spieler ist es möglich die eine oder andere Übung auszulassen.

1. Abwurf, senkrecht über dem Kopf geworfen.

   Es ist zu betonen, dass Handgelenk, Hand, Finger und Fingerspitzen den Ball beim Abwurf begleiten und führen sollten, was eine Rotation des Balles auslösen sollte. (Photo 12)

2. Gegen die Mauer. Vollständige Ausführung des Wurfes. Den Ball, mit beiden Händen gefasst, nahe dem Körper entlang über den Kopf in Hochhalte bringen: den Wurf mit einer Hand abschliessen, indem der Arm ganz ausgestreckt wird um den Ball möglichst lange zu begleiten. Danach findet man wieder die gleichen Merkmale, wie sie in der Übung No. 1 beschrieben sind. *Es ist zu betonen, dass die Flugbahn des Balles bogenförmig sein sollte, und der Ball die Wand etwa auf der Höhe eines Basketballkorbes berühren sollte.*

3. Dito wie Übung No. 2, aber nahe des Korbes. Der Spieler befindet sich nahe am rechten Ende der Holzplatte des Korbes, Distanz 1 m, so dass ein Winkel von 45° zum Korb entsteht. Von diesem festen Standort aus, wird mit den Augen die obere rechte Ecke des schwarzen Rechtecks über dem Korbring fixiert; und der Ball in einer bogenförmigen Flugbahn auf diesen Punkt abgespielt. (Photo 11)

4. Dito wie Übung No. 3, aber im Gleichgewicht auf dem linken Bein, indem während dem Abwurf das rechte Knie hochgezogen wird. *Betonung auf das Abrollen des linken Fusses sowie auf das Hochziehen des rechten Knies und das Landen mit beiden Füssen im Gleichgewicht.*

5. Der Spieler befindet sich am gleichen Ausgangsort wie in der Übung No. 3. Leichter Ausfallschritt, rechtes Bein vorne, dann ein Schritt vorwärts auf den linken Fuss: Streckung und Sprung zum Abwurf, mit gleichzeitigem Hochziehen des rechten Knies. (Für Schüler, die grosse Schwierigkeiten bekunden, kann die Übung gegen die Mauer ausgeführt werden.)

6. Dito wie Übung No. 5, jedoch mit mehr Abstand vom Korb. Der Spieler führt den Zweischritt-Rhythmus aus, das heisst Schritt rechts, links mit gleichzeitigem Abwurf. (Zeichnung 1)
   Variante: Ausgangsstellung: Füsse parallel. Der Spieler wirft sich den Ball hoch, um ihn im Sprung vom linken auf den rechten Fuss in der Luft zu fangen, dann folgt der Zweischritt-Rhythmus – rechts, links und Abwurf. (Achtung: der Beginn der Übung entspricht nicht dem Reglement.) (Zeichnung 2)

7. Mit Hilfsmitteln auf der Anlaufstrecke. Schräg zur Holzplatte, wird in einer Distanz von zirka 3 m eine Matte ausgelegt. Der Spieler, ohne Ball, läuft normal auf den Korb zu indem er den linken Fuss vor der Matte aufsetzt. Der Lehrer übergibt dem Spieler den Ball, sobald dieser mit einem Sprung die Matte überquert und somit nicht mehr in Berührung mit dem Boden steht. Der Spieler hat nun nur noch den Zweischritt-Rhythmus auszuführen mit gleichzeitigem Wurf: – rechts, links und Wurf.

   Der Lehrer kann von der Matte Abstand nehmen, und so längere oder kürzere Pässe zuspielen. (Die Matte kann auch durch ein Kleidungsstück ersetzt werden, oder der Lehrer hält nur seinen Fuss hin.) (Zeichnung 3)

8. Ohne Matten. Leichter Ausfallschritt, rechtes Bein vorgezogen: Ein Schritt vorwärts auf den linken Fuss und gleichzeitig den Ball auf der Höhe des linken Fusses auf den Boden prellen. (Photo 1)
   Den Ball im Sprung vom linken auf den rechten Fuss fangen, und den Zweischritt-Rhythmus rechts-links ausführen. (Photo 2)
   Dito mit der Matte.

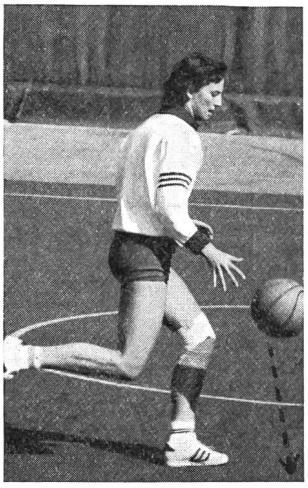
9. Die Übung in ihrer Endform: den Ball dribbeln, einen Schritt links mit Senken des Körperschwerpunktes und gleichzeitigem Prellen des Balles neben dem linken Fuss; Sprung und aufnehmen des Balles, sowie gleichzeitige Auslösung des Zweischritt-Rhythmus – rechts, links und Wurf.

Anwendung: ▶ ♥ ♥

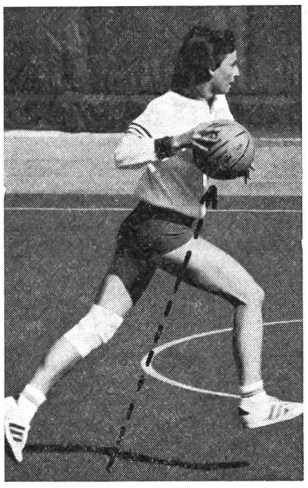
- Die Spieler numerieren von 1–6. Unter jedem Korb passieren sie sich im Lauf, den Nummern nach, den Ball zu; indem sie sich dazu ständig kreuzen. Auf Pfiff muss der im Ballbesitz stehende Spieler mit Dribbeln beginnen und im Zweischritt-Rhythmus einen Wurf aus dem Lauf auf den Korb ausführen. Der Spieler, der die folgende Nummer des Angreifers hat, muss die Verteidigung übernehmen und versuchen den Ball abzufangen.
- Geleitetes Spiel: Die Regeln werden dem technischen Niveau der Spieler angepasst, so dass ein gültiger Korbwurf aus dem Lauf 4 Punkte zählt.
- Spiel: Nach dem Reglement.

Beruhigung (Ausklang)

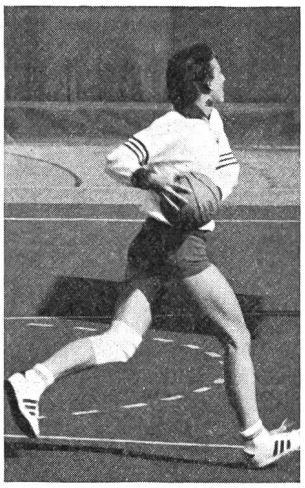
- Jeder Spieler macht 5 Korbwürfe aus Stand; vom gleichen Abspielpunkt aus wie in der Übung No. 3.
- 2 Runden in der Halle marschieren: Kritik, Material versorgen und Duschen.



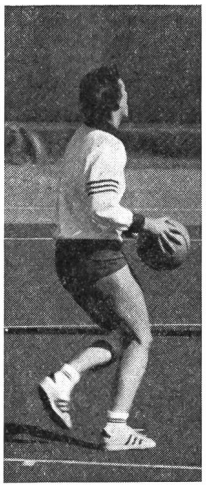
1



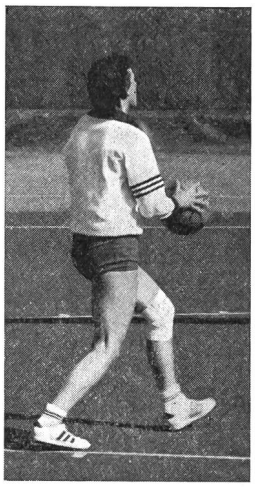
2



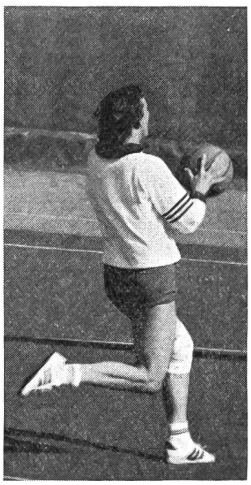
3



4

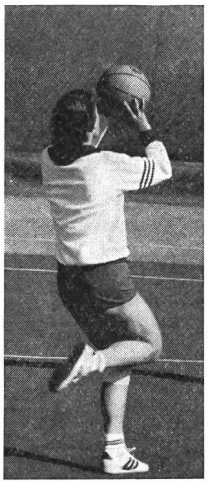


5

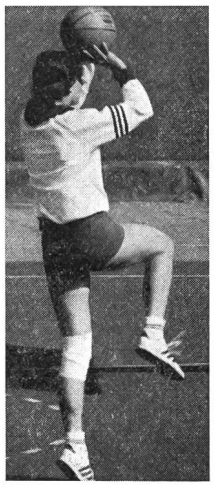


6

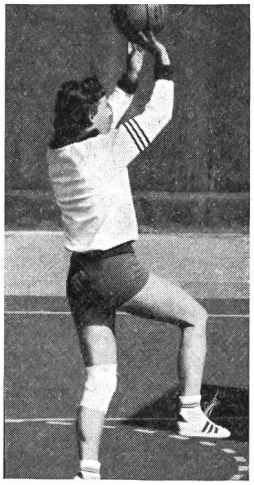
7



8



9



10

11

12

Ergänzende Beschreibung der 12 Photographien

P 1 Der Ball wird gleichzeitig mit dem Aufsetzen des linken Fusses auf den Boden geprellt.

P 2 Im Sprung wird der Ball mit beiden Händen aufgenommen. *Der Sprung sollte* nicht in die Höhe sondern *in die Länge gezogen werden.*

P 3, 4 Der Ball ist durch den Körper gut abgedeckt, der Blick ist nach vorne gerichtet, Schultern und Kopf aufgerichtet.

P 5, 6 Wenn der vorletzte Schritt verlängert ist, so ist der letzte Schritt verkürzt; der Angriff, mit dem Sprungbein voran, beginnt mit dem Abrollen des Fusses und dem Senken des Körperschwerpunktes, um den Anlauf zu blockieren und in eine totale Streckung überzugehen (mit anschliessendem Abwurf).

P 7, 8, 9 Die Streckung wird durch das Heben der beiden Arme unterstützt; der Ball wird nahe dem Körper mit beiden Händen in die Hochhalte über den Kopf gebracht und, mit einer Hand wird der Korbwurf ausgeführt. Das Hochziehen des rechten Knies sollte betont werden, um ein besseres Gleichgewicht und eine optimale Streckung zu erreichen.