Unsere Monatslektion

Objekttyp: **Group**

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

Band (Jahr): **34 (1977)**

Heft 3

PDF erstellt am: **29.05.2024**

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

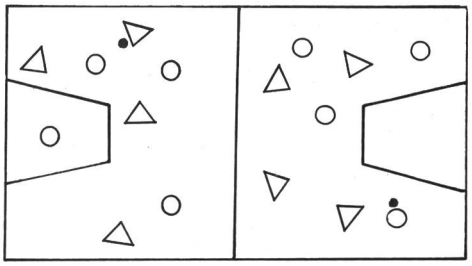
UNSERE MONATSLEKTION

Basketball

Dauer: 90 Minuten
Text: Josef Spirig
Zeichnungen: Hansruedi Hasler
Stufe: 2

1. Einlaufen mit Ball (15 Minuten)

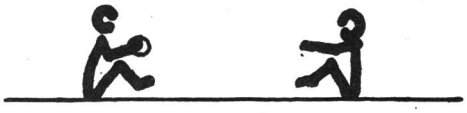
1.1 Schnappbasket: Regeln des Basket
Ausnahme: kein Dribbling



Varianten:

- wer hat mehr Pässe in 2 Minuten?
- welche Mannschaft zählt zuerst 20 Pässe?
- Nur Bodenpass

1.2 Zu zweit ein Ball



- Sitz mit Beinen vom Boden abgehoben: Passen (Brust, über Kopf)

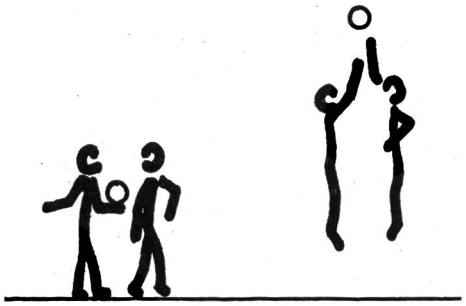
- Langsitz, abrollen rw bis Füsse Ball berühren, Rolle rw, Pass
- Spieler A+B hintereinander:
  A dribbelt Halle quer – Sternschritt ⟶ Pass zu B und zurücklaufen
  gleich B

Bemerkung des Fachleiters

Diese Lektion hat J. Spirig während eines Leiterkurses 2 geschrieben. Dieses Training, von einem Turnlehrer vorbereitet, richtet sich an seine Schüler, die schon über eine gute Grundausbildung verfügen. Es ist sehr interessant den Unterschied zu sehen zwischen einem auf diese Art gestalteten Training und einem Training eines Klubtrainers, der sich an Jugendliche wendet, die schon die Spezialisierung gewählt haben.
Ich danke Josef für seine Mitarbeit.

– Spieler A in Bauchlage
Spieler B in Kauerstellung —▶ Passen

– 2 Spieler Rücken an Rücken:
Ball übergeben sw in der Acht



– 2 Spieler Seite an Seite:
Ball hochwerfen – beide Spieler springen nach dem Ball
– Wettkampf:
Gleitschritt sw l + r
2 Linien vw / 1 Linie zurück

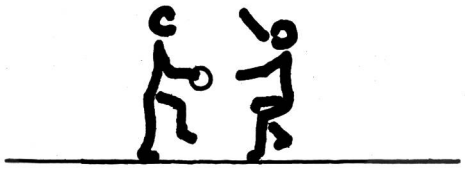
2. Individuelle Verteidigung (40 Minuten)

1. Verteidigung eines Spielers mit Ball

1.1. Verteidigung des Dribblers

– Laufen des Verteidigerweges:
Stürmer zur Seitenlinie abdrängen, Wechsel
– 2er-Kolonne: Übung a) mit Dribbler Korbwurfversuch – dann Übung b) mit Innenhand Ball attackieren
Spiel 1:1: Spieler A dribbelt, B versucht Ball zu berühren (Anzahl Berührungen in 1 Minute)
2:1: 2 Verteidiger versuchen Angreifer aufzuhalten

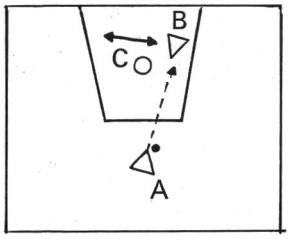
1.2. Verteidigung des Spielers, der Dribbling beendet (Ballabgabe stören)



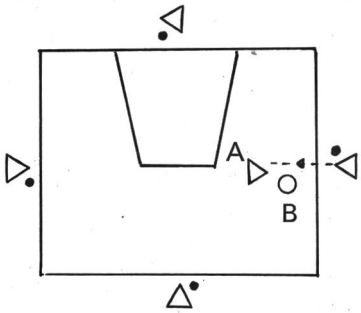
– Partnerübung im Stand:
Angreifer täuscht Ballabgabe an – Verteidiger folgt den Bewegungen
– A und B passen – Verteidiger versucht zu verhindern (nahe beim Spieler mit Ball)
– 2:1 in Bewegung:
A+B passen im Lauf (Ball 1mal Boden), Verteidiger berührt den ballbesitzenden Spieler an der Schulter. (Verteidiger *sofort* wechseln)
– = Übung vorher, aber Verteidiger versucht Pass zu stören.

2. Verteidigung eines Spielers ohne Ball

– Partnerübung: A bewegt sich von Grundlinie zu Grundlinie. Verteidiger B (Hände am Rücken) verschiebt sich zwischen A und Korb



– zu dritt: A mit Ball, versucht zu B zu passen, der von C gedeckt wird (Zone begrenzt)
– = Übung vorher, aber immer Schulter des Verteidigers zu Gegner



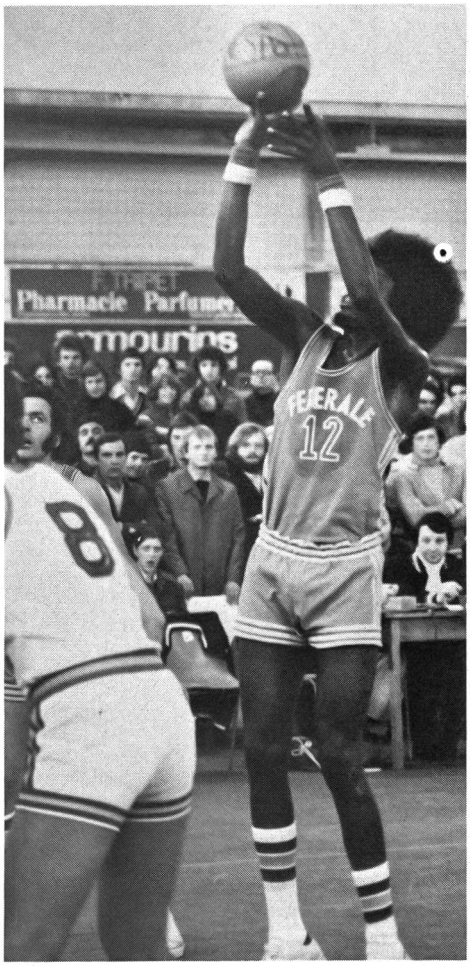
– zu sechst: 4 Spieler im Rechteck mit Ball. Angreifer A versucht von den 4 Spielern Pass zu erhalten. Verteidiger B deckt A ab.

3. Spielformen «Verteidigung» «Tigerball» (10 Minuten)

Zwei Spieler A+B passen frei. Verteidiger C versucht Ball zu haschen. Sobald er den Ball berührt, wird der Spieler, der schlecht gepasst hat, zum Verteidiger (auch 3:1, 4:2)
Spiel 1:1
Nach erfolgreichem Korbwurf um Malstab dribbeln.

4. Spiel (20 Minuten)

Unter Berücksichtigung der individuellen Verteidigung;
evtl. Unterbruch des Spiels und Korrekturen



3. Ausklang (5 Minuten)

– Besprechung des Spiels
– Hinweise zum nächsten Training
– Material versorgen