Beispiellektion

Objekttyp: Group

Zeitschrift: Jugend und Sport : Fachzeitschrift für Leibesübungen der

Eidgenössischen Turn- und Sportschule Magglingen

Band (Jahr): 39 (1982)

Heft 1

PDF erstellt am: 29.05.2024

Nutzungsbedingungen

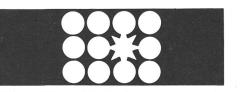
Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern. Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung 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



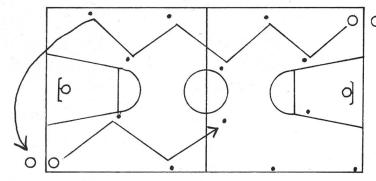
BEISPIELLEKTION

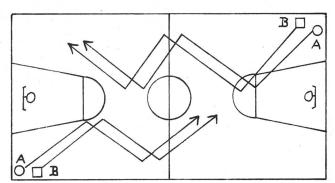
Basketball

Hermann Schmidli Diplomtrainer NKES I Experte Basketball

Stufe 2 bis 3 Hauptgewicht der Lektion: Individuelle Verteidigung Einlaufen (ca. 30 Minuten)

Anregung, Einbewegen (ca. 10 Minuten)

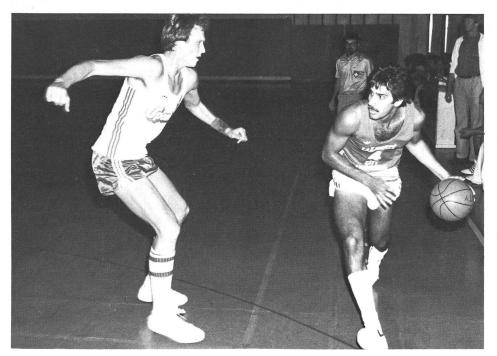




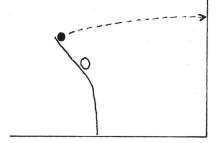
Langsam laufen, bei jedem Malstab Richtungswechsel; auf richtige Ausführung der Richtungswechsel achten, zum Beispiel bei Malstab 1 Gewicht auf linken Fuss verlagern, mit rechtem Fuss Richtungswechsel.

Nach ca. zwei Umgängen nach jedem Richtungswechsel zwei bis drei Schritte beschleunigen.

A und B ohne Ball, B spielt Verteidiger gegen A. Zuerst mit normalen Laufschritten A begleiten. Dann A mit Gleitschritten in Verteidigungsstellung begleiten.



Freiübungen mit Ball (ca. 10 Minuten)



Ball über Kopf halten, weit nach hinten ausholen, Ball gegen Wand werfen, ca. 20 Wiederholungen.

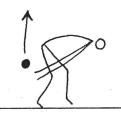
Rücken gegen Wand, Ball rückwärts über den Kopf gegen die Wand werfen, Umdrehen und Ball fangen, 20 Wiederholungen.



Rückenlage, Ball zwischen den Füssen festhalten: Beinheben bis der Ball hinter dem Kopf den Boden berührt, Ball zurück in Ausgangslage und mit den Händen Ball berühren.



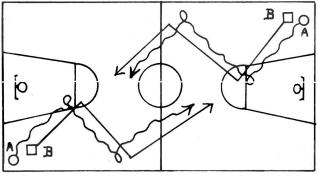
Rumpf vorwärts beugen, Arme mit Ball in den Händen gegen den Boden strecken, seitwärts schwingen des Balles.



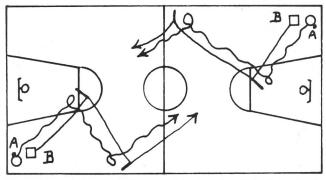
Ball zwischen den Beinen durch rückwärts hochwerfen und wieder fangen.

1 m vor der Wand aufstellen, Ball im Sprung gegen die Wand (so hoch wie möglich) werfen und im Sprung wieder fangen, 20 bis 30 Wiederholungen.

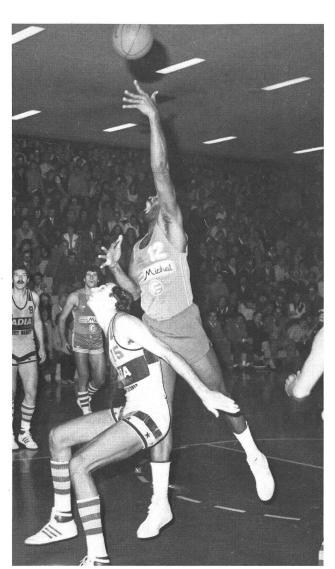
Vorbereitende Übung mit Ball (ca. 10 Minuten)



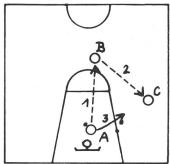
B begleitet Dribbler A, zuerst mit normalen Laufschritten, dann mit Gleitschritten in Verteidigungsstellung.



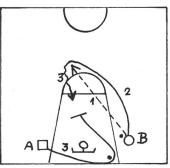
Wie oben, Verteidiger B versucht aber den Dribbler mit einem energischen Vorschritt in die Laufrichtung des ballführenden Spielers zu stoppen.



Leistungsphase (ca. 40 Min.)

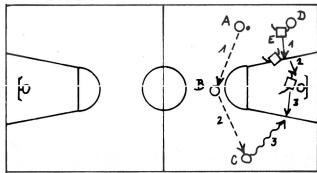


Wurfübung gegen Verteidigung
– A zu B, B zu C, A greift C als
Verteidiger an. Zuerst Wurfblock üben, dann versucht C
zum Korb durchzubrechen,
Verteidigung gegen Einwurf
aus dem Lauf.



Verteidigung gegen Spieler in Ballbesitz – B rollt den Ball wie angegeben, rennt hinterher, nimmt ihn auf und dribbelt gegen den Korb. A läuft wie angegeben und versucht den Dribbler zu stoppen.

Verteidigung gegen Spieler ohne Ball



A, B und C spielen sich den Ball zu, E verteidigt gegen D und verändert je nach Position des Balles seine Position in der Verteidigung. Statt den Ball weiterzuspielen kann einer der Zuspieler gegen den Korb dribbeln. E stoppt den Dribbler und übernimmt wieder seinen Gegenspieler D (aushelfen und wieder übernehmen).

Geleitetes Spiel (ca. 10 Minuten)

5 gegen 5 mit individueller Verteidigung Verteidigung ab Mittellinie (auf halbem Spielfeld); Spiel unterbrechen für Korrekturen und Anweisungen.

Freies Spiel (ca. 10 Minuten)

5 gegen 5

Ausklang (ca. 5 Minuten)

Jeder Spieler erzielt aus beliebiger Distanz vor dem Verlassen der Halle fünf Korbtreffer.