

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

**Herausgeber:** Eidgenössische Turn- und Sportschule Magglingen

**Band:** 29 (1972)

**Heft:** 7

**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:** 02.10.2025

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



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

Zeichnungen: J.-F. Studer

Material: Basketbälle,

Übersetzung: B. Boucherin

Dauer: 1 h 30

Medizinbälle, Pfeife

## Symbolerklärung

⊕ Geschicklichkeit

Kraft

△ Beweglichkeit

Beine

Arme

Bauch

Rücken

→ Spieler

~ Dribbling

- - - Ball

## 1. Vorbereitung

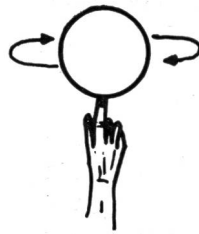
10 Minuten

### 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 Rücken 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 x 10



### Mit Medizinball

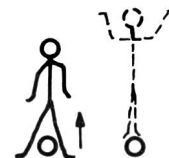


3 x 10



3 x 6

|||

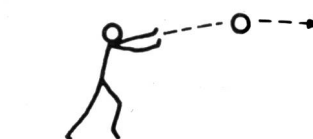


3 x 10



3 x 10

|||



3 x 20

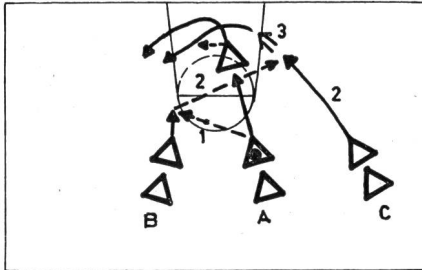
||

## 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



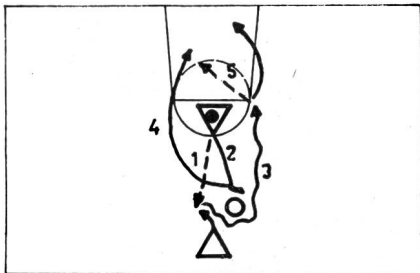
A spielt B zu, der vorgerückt ist (1), B spielt weiter zu C, der zum Korb durchbricht und einwirft (2). A, der gefolgt ist, fängt den Ball auf und spielt ihn C zurück, der sich von aussen der Kolonne von A anschliesst. A schliesst sich der Kolonne von B an, B der Kolonne von C.

## 3. Technisch-taktische Uebungen

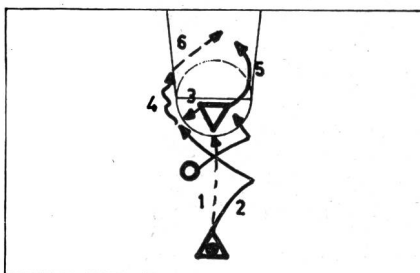
15 Minuten

### 2 gegen 2

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

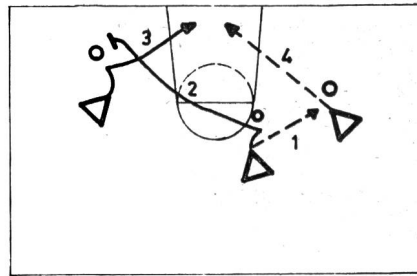


Ausscheiden des Gegners durch Abstreifen mit Hilfe eines Partners. Der Ball befindet sich beim zurückbleibenden Spieler.

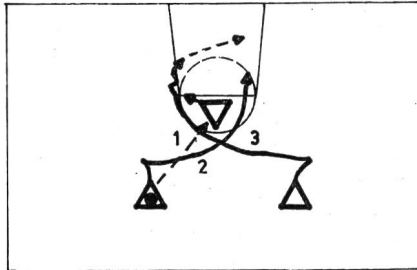


### 3 gegen 3

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



mit Doppelschere

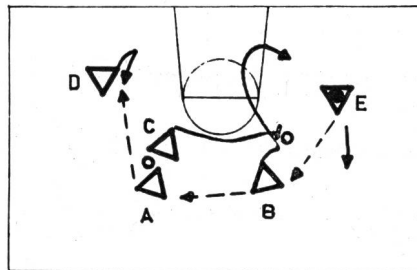
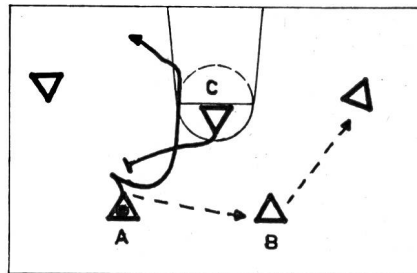


## 4. Taktik und Spiel

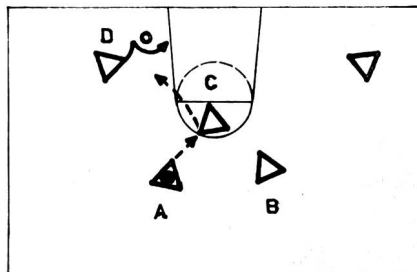
35 Minuten

### 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