Zeitschrift: Jugend und Sport : Fachzeitschrift für Leibesübungen der

Eidgenössischen Turn- und Sportschule Magglingen

Herausgeber: Eidgenössische Turn- und Sportschule Magglingen

Band: 31 (1974)

Heft: 4

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: 03.11.2025

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



Unsere Monatslektion

FITNESS M Reaktion - Koordination - Basketball (Technik und Spiel)

Ort: Turnhalle

Dauer: 90 Minuten

Teilnehmerinnen: 15

Material: Springseile, Kastenteile, Matten, Malständer, 1 Basketball für 2 Teiln.

Text: Barbara Boucherin

Symbolerklärung: ♥ Kreislaufanregung Ws Wirbelsäule ♦ Schnelligkeit ♠ Geschicklichkeit ♥ Ausdauer

1. Einlaufen — Einturnen 30 Minuten Mit Springseil: Freies Tummeln in der Halle 0 - Hüpfen an Ort: I, r, geschlossen. Achten auf die Δ Fussgelenkarbeit - Laufen auf der Umzugsbahn: Seilschwung hori- \oplus zontal über dem Kopf im Wechsel mit Seilschwung horizontal zum Überspringen - Schneidersitz, Arme in Hochhalte, Seil doppelt Arme gefasst: Gestreckte Arme rw. Senken und wieder Heben zur Hochhalte; nach drei Wiederholungen Entspannen vw.; Seil immer enger fassen - Hürdensitz, Seil 4fach: 2 × Wippen vw. über das Ws vw gestreckte Bein, Aufrichten und wiederholen. Beim zweiten Aufrichten Wechsel des Hürdensitzes und gegengleiche Ausführung Hüpfen an Ort mit gekreuzten Armen - Hüpfen an Ort, Sprung zur Quergrätschstellung Beine I. vw., Hüpfen an Ort, Sprung zur Quergrätschstellung r. vw., usw. - Bauchlage, Seil 4fach hinter dem Rücken Ws rw gefasst: Aufrichten des Oberkörpers durch Abwärtsziehen des Seiles, Füsse bleiben auf dem - Rückenlage, zu dritt einen Stern auslegen (Beine Ws sw gegrätscht, je ein Fuss hat Kontakt mit dem einer Partnerin), Seile doppelt: Ziehen nach links, Ziehen nach rechts (Seitbeugen) - Hüpfen in der Hockstellung 0 Hüpffolge: Hüpfen an Ort und Sprung zur Quergrätschstel-1 lung 2 Hüpfen an Ort und Sprung zur Grätschstellung 3 Hüpfen an Ort 3 und Sprung zur Quergrätschstel-4 lung Hüpfen an Ort und Sprung zur Grätschstellung 5 Hüpfen mit gekreuzten Armen und Hüpfen mit offenen Armen 6 Hüpfen mit gekreuzten Armen und Hüpfen mit offenen Armen 7 Doppelhüpfen in der Hockstellung und Doppelhüpfen 8 und wieder beginnen... Zu zweit: A springt die Folge, B kontrolliert -

Rollenwechsel (3 ×)

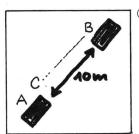
2. Leisten

20 Minuten

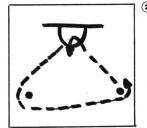


- 1. Stationen zeigen und üben lassen
- 2. Pro Station 1 Minute Arbeit, 30 Sekunden zum Stationenwechsel, Punkte zusammenzählen

Stationentraining in 3er-Gruppen



- A und B liegen auf den Matten, C ist bei A startbereit. C läuft so schnell wie möglich zu B, legt sich neben sie, B sprintet zu A usw.
 - Punkte: pro Sprintstrecke 1 Punkt

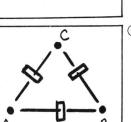


- ② Dribbling mit Basketball, Einwurf aus Stand, Dribbling um zweiten Malstab und wieder beginnen. Alle drei arbeiten gleichzeitig Punkte: pro Einwurf undfertiggelaufenem Parcours 1 Punkt
- (3) A, B stehen hintereinander, C gegenüber. A passt C zu und läuft sofort seinem Ball nach, C zu B, usw. Achtung: Hindernis überspringen
 - Seilfolge, wie oben beschrieben und im Einturnen geübt Alle drei arbeiten gleichzeitig Punkte: pro gelunge-

ner Folge 1 Punkt

Punkte: pro gelunge-

nem Fangball 1 Punkt



Im Dreieck, drei Kastenteile hochgestellt zwischen A, B und C, 2 Basketbälle: Prellpass durch die Kastenteile zum Fangen Punkte: pro gelunge-

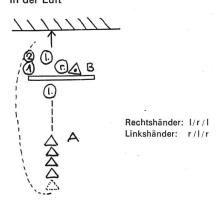
0

Einführung des Zweischritt-Rhythmus

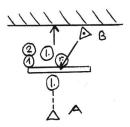
Mit dem Ball in der Hand dürfen nur zwei Schritte gemacht werden. Die zwei Schritte werden nach der Ballübernahme gezählt, wenn sie in der Luft erfolgt. Nach dem zweiten Schritt muss der Ball gespielt werden.

 Langbank, zirka 5 m von der Wand entfernt; mit Springseilen Kreise auslegen (siehe Skizze)

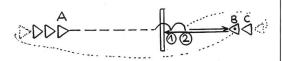
A läuft gegen die Wand und mit Hilfe der ausgelegten Seile springt sie im Zweischritt-Rhythmus über die Bank. Nach dem zweiten Schritt Sprung und Wurf an die Wand. Beim Überspringen der Bank erhält sie von der dort bereitstehenden Partnerin den Ball. Achtung: Ballübergabe muss in der Luft erfolgen. Der Wurf erfolgt ebenfalls in der Luft



② do, aber B wirft den Ball, so dass die Spielerin ihn während dem Sprung über die Langbank fassen kann



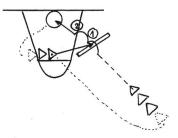
3 A läuft B entgegen, erhält von ihr beim Überspringen der Langbank im Zweischritt-Rhythmus den Ball und spielt ihn zu C. B läuft hinter die gegenüberstehende Kolonne, A schliesst hinter



Vor den beiden Körben: Einwurf aus dem Zweischritt-Rhythmus

Langbank etwa bei der Freiwurflinie, Kolonne dahinter, zwei stehen in der Zone

Ball so zuspielen, dass er beim Überspringen der Langbank im Zweitschritt-Rhythmus gefasst werden kann



5 Schnappball

Ziel: Freistellen

Drei Gruppen; 2:3

Die 3er-Mannschaft passt sich den Ball zu. Die zwei andern versuchen den Ball wegzuschnappen. Achtung: keine Schrittfehler, Wegschnappen des Balles **ohne** Kontakt mit der Gegnerin

Punkte: Jeder korrekt gehaltene Ball = 1 Punkt Jeder weggeschnappte Ball = -3 Punkte

Zeit:

1½ Minuten, dann Wechsel (die 2er-Mannschaft darf sich die dritte Spielerin auslesen)

6 Einwurf mit einer Hand

Vor jedem Korb eine Mannschaft, je 4 Bälle Es darf aus jeder Distanz eingeworfen werden, aus Stand oder aus Sprung

Punkte: Jeder erzielte Korb = 1 Punkt Zeit: 2 Minuten, dann Revanche

Spiel

Drei Mannschaften, alle jederzeit spielbereit Sofortiger Mannschaftswechsel nach jedem erzielten Korb. Ausgewechselt wird die Mannschaft, die den Korb bekommen hat.

Körbe total zusammenzählen - wer erzielt am meisten Körbe?

3. Ausklang