

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

Herausgeber: Eidgenössische Turn- und Sportschule Magglingen

Band: 32 (1975)

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: 02.05.2026

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



Text und Zeichnungen: J.-P. Boucherin, G. Hefti, H.R. Hasler

Übersetzung: B. Boucherin

Thema: Integriertes spezifisches Konditionstraining

I. Einlaufen

15 Minuten

Die Spieler, noch im Trainingsanzug, beginnen das Einlaufen individuell; jeder mit einem Ball:

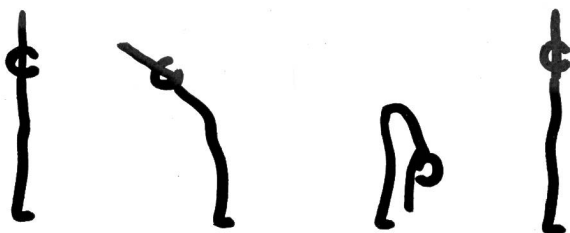
Laufen in der ganzen Halle mit Dribbeln (Wechseln der Hände, zwischen den Beinen durch, hinter dem Rücken, mit ganzer Drehung); Pässe gegen die Wand (aus dem Dribbling 2er-Rhythmus und Pass gegen die Wand, auch indirekt); Einwüfe gegen die Wand oder in die Körbe (aus dem Dribbling 2er-Rhythmus, Einwurf und offensiver Rebound, wenn kein Korb erfolgte).

Ständige Rhythmus- und Richtungswechsel.

Dazwischen sollen folgende Übungen ohne Ball eingeschaltet werden:

Diese 4 Übungen müssen frei und mit grossem Umfang ausgeführt werden, auch mit Nachfedern. Die Atmung soll dabei wieder normalisiert werden:

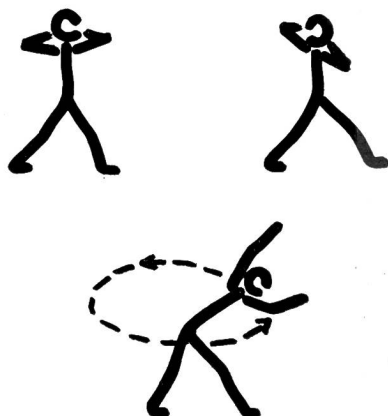
1. Rumpfbeugen vw. und rw.



2. Rumpfbeugen sw.



3. + 4. Rumpfdrehen und Rumpfkreisen



Zum Schluss: Beinspiel

Von einem Ende des Spielfeldes ausgehend läuft der Angreifer A im Zick-Zack gegen den gegnerischen Korb. Spieler B, als Verteidiger, versucht in enger Manndeckung A zu folgen. Zu beachten ist besonders die Beinarbeit und die Armhaltung. Rollenwechsel am andern Feldende.

II. Leistungsphase

60 Minuten

Das Training wickelt sich auf 6 Stationen ab; 2 Spieler pro Station, mit Ausnahme von Station 1.

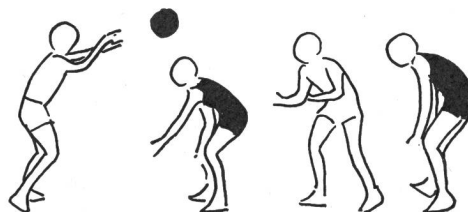
Die Paare bleiben 3 Minuten auf jedem Posten; dort wo nacheinander gearbeitet wird, erfolgt der Wechsel nach 90 Sekunden. Die Arbeit soll ohne Hast, regelmässig und vorallem präzise ausgeführt werden. Vorteil dieser Arbeitsweise ist die Beweglichkeit des Leiters, der so von einem zum andern Posten gehen und technische Korrekturen anbringen kann.

Beim Stationenwechsel soll zur Erholung 1 bis 2 Minuten Zeit gelassen werden.

Der ganze Ablauf wird 2mal hintereinander durchgeführt (siehe Zeichnung 5).

Station 1

2 gegen 2 unter einem Korb: Die Spieler schiedsrichtern selbst. Das Spiel dauert 3 Minuten; jeder erzielte Treffer zählt einen Punkt. Bei einem misslungenen Einwurf ist es nur möglich sofort wieder zu werfen, wenn der Spieler sich in Rebound-Position befindet; sonst muss der Ball aus der reservierten Zone, um den Verteidigern zu gestatten, sich wieder neu zu organisieren. Alle begangenen Fehler werden mit einem Freiwurf bestraft. Bei einem gelungenen Einwurf wird der Ball von der erfolgreichen Mannschaft wieder ins Spiel gebracht.

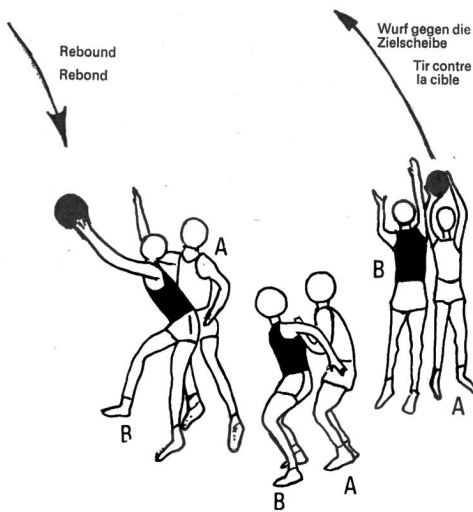


Station 2

Der Rebound: Auf Höhe der Mittellinie werden auf beiden Seiten Zielscheiben auf einer Höhe von 3 m an die Wand gezeichnet.

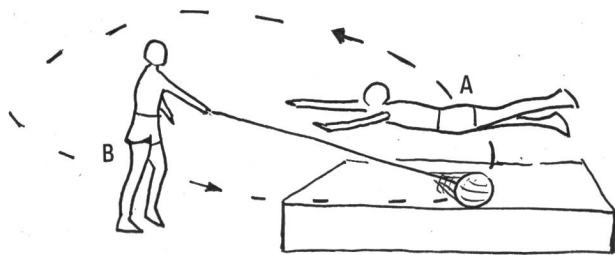
Spieler A wirft nahe an der Wand auf das Ziel; Spieler B versucht den Wurf abzuwehren und markiert dann seinen Gegner eng. Wenn Spieler A den Ball vom Rebound erwischt, muss er sofort wieder auf den Korb werfen, wenn aber Spieler B den Ball abfängt, dribbelt er, markiert von A, der Mittellinie

entlang, ohne den Gegner zu überraschen. Nahe der Wand hält er an und führt nun seinerseits den Wurf auf die Zielscheibe aus.



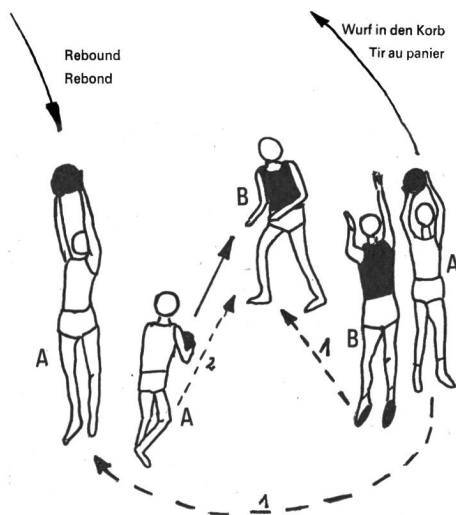
Station 3

Ein Spieler befindet sich auf einer dicken Schaumgummimatte oder auf einem Mattenhaufen, bereit um über den Ball zu springen, den der zweite Spieler in einem Netz mit Hilfe einer Schnur regelmässig über der Matte kreisen lässt. Spieler A führt eine Serie von Sprüngen aus, zuerst aus dem Stand, dann vom Kniestand, aus der Bauchlage. Rollenwechsel.



Station 4

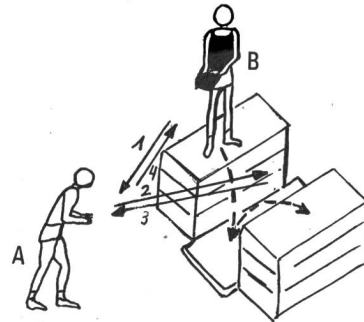
Sprungwurf und Nachlaufen: Auf Höhe der Freiwurflinie erhält A von B den Ball. B markiert sofort A, der einen Sprungwurf ausführt und dem Rebound entgegenläuft. Sobald der Angriff beendet ist, läuft B zur Freiwurflinie und erhält seinerseits den Ball von A.



Station 5

Spieler B steht mit einem Ball auf einem Kasten und passt zu A, der etwa 3 m davon entfernt ist. Nach dem Wurf springt er sofort beidbeinig auf die Matte zwischen den zwei Kästen und sofort auf den zweiten Kasten, wo er einen Pass von A erhält; usw.

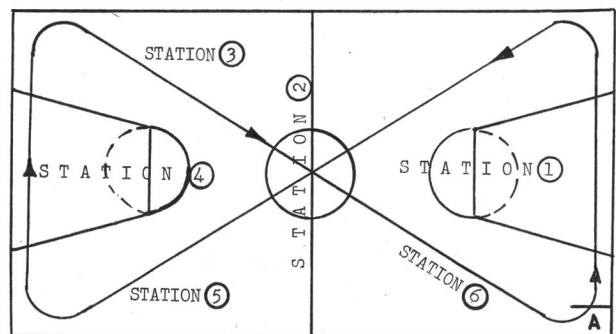
Höhe der Kästen: 2 bis 3 Elemente.



Station 6

Dauerleistungsvermögen: Beide Spieler starten bei Punkt A, einer hinter dem andern, und laufen den auf Zeichnung 5 vorgeschriebenen Weg. Während 3 Minuten soll mit regelmässiger Geschwindigkeit gelaufen werden. Hindernissen, die sich auf dem Weg befinden könnten, muss ausgewichen werden. Die Spielfeldecken sollen mit Malständern bezeichnet werden (siehe Zeichnung 5).

Stellung der Stationen in der Halle (Zeichnung 5)



Spiel

10 Minuten

2 Halbzeiten zu 5 Minuten. Pressing auf dem ganzen Feld.

III. Ausklang

5 Minuten

Jeder Spieler führt 3 Serien zu 2 Freiwürfen aus.

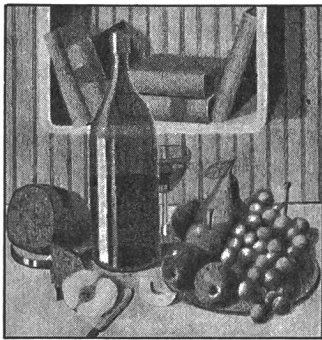
Haben Sie Freude am Zeichnen?

Dann können wir Ihr Talent fördern!

Viele Leute besitzen eine «künstlerische Ader», wie man so schön im Volksmund sagt. Aber sie sind nie über die elementaren zeichnerischen Grundanleitungen aus der Volksschule hinausgekommen. Schade. Denn in unserer hektischen, hochtechnisierten Welt schafft die künstlerische Entfaltung für den modernen Menschen den idealen Ausgleich für die Freizeit. Und zudem sind talentierte Leute heute gesucht: in der Werbung, in der

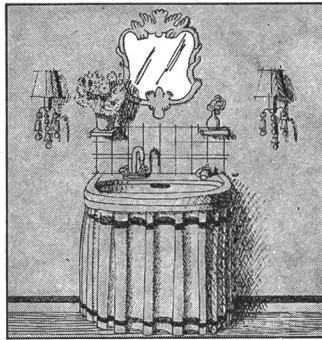
Modebranche, in der Innenausstattung, usw. Warum nicht Ihre Freizeit sinnvoll nutzen? Warum nicht ein schönes Hobby zu einem lukrativen Job ausbauen?

Wir bieten Ihnen erstmals Gelegenheit dazu. Und zwar weitgehend unabhängig von Wohnort, Zeit und beruflicher Tätigkeit können Sie zu Hause, in Ihrer Freizeit sich in einem der folgenden Fachgebiete ausbilden lassen:



Kurs 1 Zeichnen und Malen

Dies ist kein Kurs der grauen Theorie, denn schon der erste Lernschritt zeigt Ihnen den Weg zum praktischen künstlerischen Schaffen. Natürlich erhalten Sie eine solide Grundschulung, aber gleich danach werden Sie sich frei entfalten können. Ganz gleich, ob Sie der Kurs durch die speziellen Gebiete der Landschaftsmalerei oder in die Welt des Porträtzeichners führt, ganz gleich, ob Sie sich mit den Lernschritten für Karikaturisten befassen oder gerade Ihre Kenntnisse im Aktzeichnen vervollständigen, immer werden Sie bemerken, wie Ihre Fähigkeiten wachsen. Da Sie jedoch auch mit verschiedenen Techniken und Methoden vertraut gemacht werden und auch auf Kunst- und Stilgeschichte nicht zu verzichten brauchen, kann Ihnen der Kurs mehr als Vergnügen bringen.



Kurs 2 Innenarchitektur

Ort gibt die eigene Wohnung den ersten Anlass zum innenarchitektonischen Schaffen. Aber selbst Leute mit gediegenem Geschmack treffen nicht immer das Richtige, wenn ihnen die notwendigen Kenntnisse fehlen. Dabei kann man sich jetzt diese Kenntnisse in seiner Freizeit aneignen. Schon nach kurzer Zeit wird man fachgerecht arbeiten können, und am Ende das leisten, was man von einem Innenarchitekten verlangt. Das gilt aber nicht nur für diejenigen, die schon in artverwandten Berufen arbeiten, denn schliesslich ist auch die Innenarchitektur zum Teil Sache des Talents und der Freude am künstlerischen Schaffen. Es soll hier nicht unerwähnt bleiben, dass der Innenarchitekturkurs sich nicht nur auf dekorative Raumgestaltung beschränkt, sondern auch das Konstruktionsvermögen berücksichtigt, also auch auf Fachgebiete wie technisches Zeichnen, Bauentwurfslehre oder Baumaterialkunde eingeht. Es handelt sich also um einen ausgesprochenen Fachkurs, der Sie mit dem notwendigen Rüstzeug versehen kann.

Informieren Sie sich noch heute mit nebenstehendem Gutschein völlig kostenlos und unverbindlich über die Möglichkeiten, die wir Ihnen bieten:



Kurs 3 Modezeichnen / Modegestaltung

Die Mode ist ein ewig junges Abenteuer, doch gerade in dieses Abenteuer sollte sich niemand ohne Vorbereitung stürzen. Wer Mode für sich und andere machen will, sollte wissen, wie man es macht. Wer diesen Spezialkurs absolviert, weiss es, in allen Details natürlich. Erst dann macht es nämlich richtig Spass, und mancher, der als Amateur beginnt, wird am Ende nicht nur seine eigene Mode gestalten.

Kurs 4 Werbegrafik

Werbung ohne Bild und Schrift kann man sich kaum vorstellen. Darum sehen Werbegrafiker auch ungetrüb in die Zukunft. Natürlich stellt dieser Beruf spezielle Ansprüche, doch was man können muss, kann man erlernen. Sogar auf bequeme Weise, in der Freizeit, nebenberuflich natürlich. Wer sein Talent wirklich ernst nimmt, und wen die Werbung begeistern kann, der wird gerade durch diesen Kurs manches erreichen. Dabei hat dieser Kurs noch einen weiteren Vorteil, weil er sich nicht damit zufrieden gibt, grafische Fertigkeiten zu vermitteln. Der Kursteilnehmer wird auch in allgemeiner und spezieller Werbelehre unterwiesen, und das wird ihm die nötige Sicherheit geben, die es in der Praxis braucht, um sich mit Werbeexperten auseinandersetzen zu können. Werbung hat nämlich nicht nur eine künstlerische Seite, sondern ist auch wirtschaftlich und organisatorisch orientiert, und das Wichtigste darüber sollte auch ein Werbegrafiker wissen. Dieser Kurs berücksichtigt auch solche und ähnliche Probleme, und gerade deshalb ist er so praxisnah.

**Gratis-Bon
für ein
Schul-
programm**

Bitte einsenden an: **Neue Kunstschule Zürich**, Räfelstrasse 11, 8045 Zürich.
Tel. 01/33 14 18.
Ich wünsche absolut unverbindlich und ohne jede Verpflichtung ausführliche Auskünfte und Ihr Gratis-Schulprogramm.
Und zwar interessiert mich insbesondere der **J 6**

Kurs:

Name:

Vorname:

Alter:

Strasse:

Postleitzahl:

Ort: