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

Herausgeber: Eidgenössische Turn- und Sportschule Magglingen

Band: 34 (1977)

Heft: 3

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: 09.12.2025

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

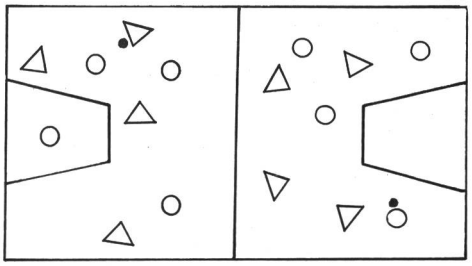
UNSERE MONATSLEKTION

Basketball

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

1. Einlaufen mit Ball (15 Minuten)

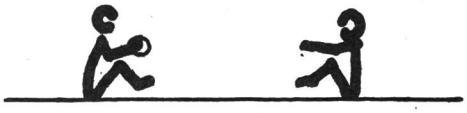
1.1 Schnappbasket: Regeln des Basket
Ausnahme: kein Dribbling



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)

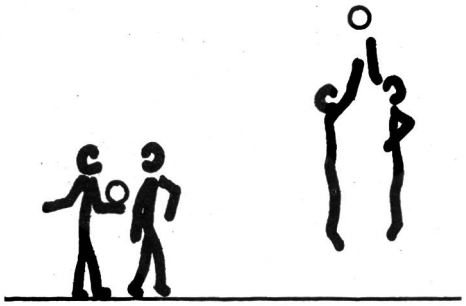
- Langsitz, abrollen rw bis Füsse Ball berühren, Rolle rw, Pass
- Spieler A+B hintereinander:
  A dribbelt Halle quer – Sternschritt ⟶ Pass zu B und zurücklaufen
  gleich B

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

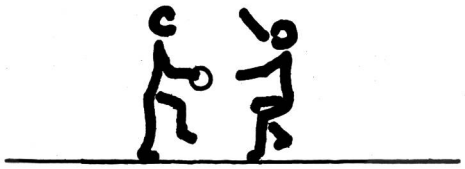
2. Individuelle Verteidigung (40 Minuten)

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

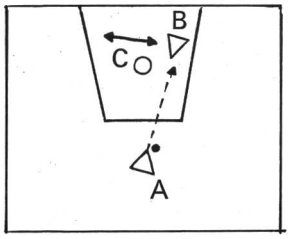
1.2. Verteidigung des Spielers, der Dribbling beendet (Ballabgabe stören)



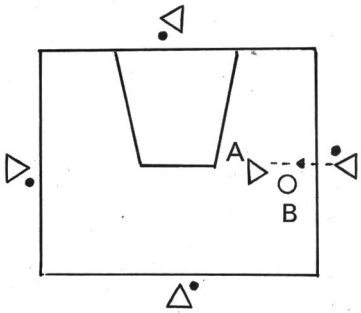
– Partnerübung im Stand:
Angreifer täuscht Ballabgabe an – Verteidiger folgt den Bewegungen
– A und B passen – Verteidiger versucht zu verhindern (nahe beim Spieler mit Ball)
– 2:1 in Bewegung:
A+B passen im Lauf (Ball 1mal Boden), Verteidiger berührt den ballbesitzenden Spieler an der Schulter. (Verteidiger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



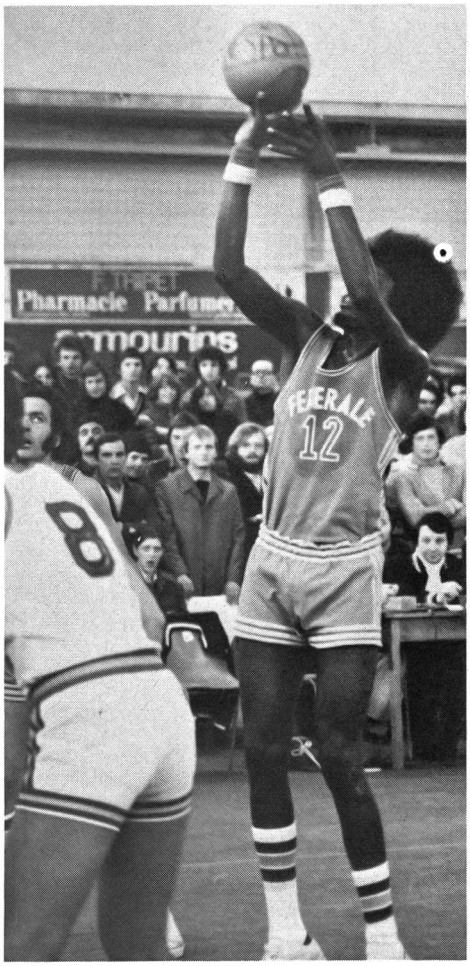
– zu sechst: 4 Spieler im Rechteck mit Ball. Angreifer A versucht von den 4 Spielern Pass zu erhalten. Verteidiger B deckt A ab.

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