

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

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

**Band:** 36 (1979)

**Heft:** 4

**Rubrik:** Mitteilungen

### **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**

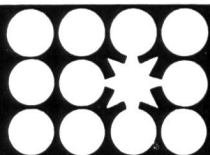
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées 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:** 12.01.2026

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



# UNSERE MONATSLEKTION

## Basketball

*Thema:*

Angriff gegen eine 2-3 Zonenverteidigung

*Niveau: Mittel*

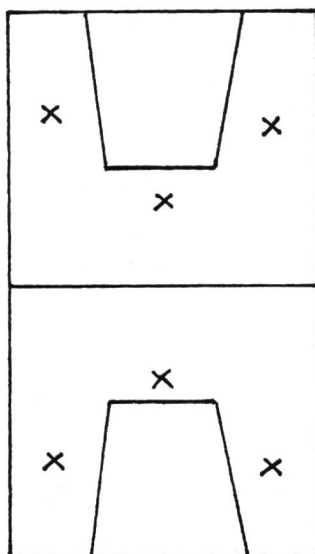
*Text und Zeichnungen:*

Célestin Mrazek, Experte J + S

*Übersetzung:* Ursula Hefti

### 1. Einlaufen (zirka 30 Minuten)

#### Dribbling und Korbwurf (5 Minuten)

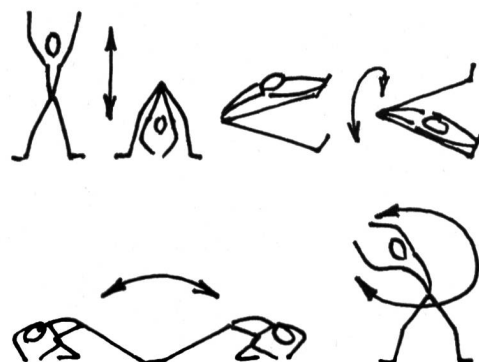


1 Ball pro Spieler; Spieler verteilt unter den 2 Körben, jeder dribbelt ruhig, führt einige Richtungswechsel aus mit Beschleunigung und wirft auf den Korb von Positionen aus, die für den Angriff gegen eine 2-3 Zonenverteidigung besonders günstig sind.

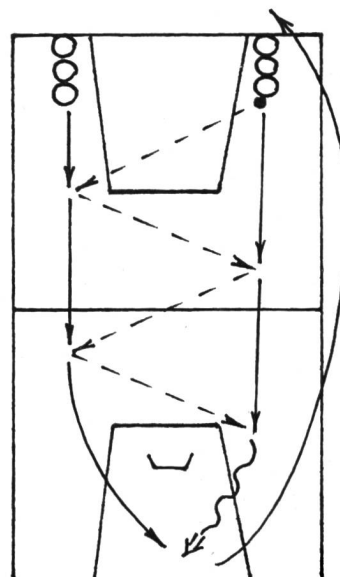
#### Lauf und Lockerungsübungen (10 Minuten)

Alle zusammen durchqueren das Feld 10 mal auf verschiedene Arten: vorwärts, rückwärts, seitwärts, im Gleitschritt, Kreuzschritt vorne und hinten.

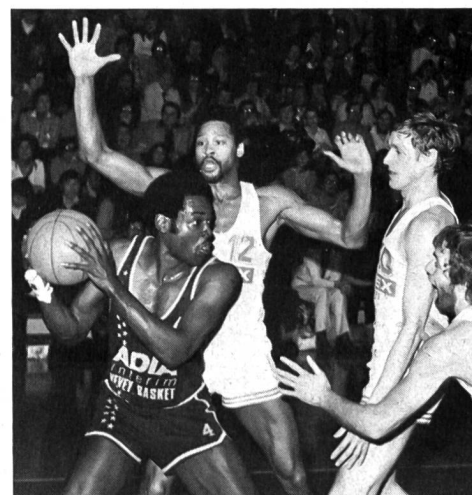
**Folgende Lockerungsübungen werden an Ort ausgeführt:**



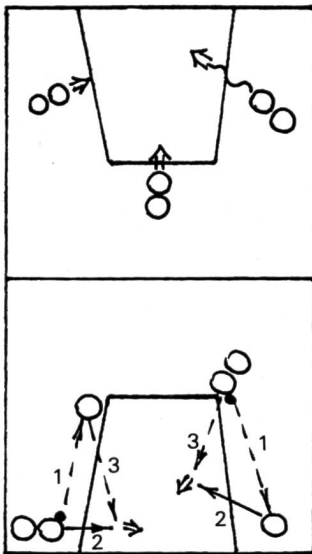
#### Gegenangriff (5 Minuten)



Auf dem ganzen Feld; 2 Angreifer gegen 1 Verteidiger, häufig zuspielen und darauf achten, dass der Korbwurf korrekt und erfolgreich ausgeführt wird. Jeder Spieler funktioniert abwechselungsweise 1 mal als Verteidiger.



## Korbwürfe von günstigen Stellen aus (10 Minuten)



Unter Berücksichtigung der Aufstellung der Verteidiger einer 2-3 Zonenabwehr, übt jeder Spieler Würfe von Positionen aus, die ihm behagen unter Anwendung der passenden Wurfart: Die Post oder Pivot-Spieler: Korbwurf aus dem Stand  
Die andern: Korbwurf nach Durchbruch  
Nach dem Korbwurf folgt der Spieler seinem Ball und übergibt ihn dem nächsten seiner Gruppe. Die Wurfstandorte variieren.

## 2. Leistungsphase (55 Minuten)

### Einführung eines Angriffssystems gegen eine 2-3 Zonenverteidigung

#### Empfehlungen:

Die Schemata zuerst auf einer Wandtafel oder einer Taktiktafel erklären.

Erste praktische Anwendung mit den 5 Stammspielern (5 bis 8 Minuten), wird mit den übrigen Spielern, die der Demonstration zugehören, das gleiche geübt unter dem zweiten Korb.  
Beiden Gruppen ein wenig Zeit lassen, um sich mit diesen Schemata anzufreunden.

### Die Zone ist eine kollektive Verteidigung, also muss auch der Angriff eine kollektive Aktion sein.

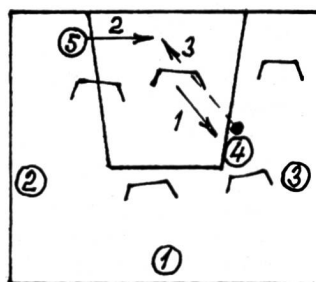
Nach der Einführung dieser Schemata mit den 5 Stammspielern (5 bis 8 Minuten), wird mit den übrigen Spielern, die der Demonstration zugehören, das gleiche geübt unter dem zweiten Korb.

Beiden Gruppen ein wenig Zeit lassen, um sich mit diesen Schemata anzufreunden.

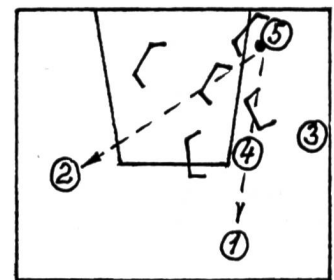
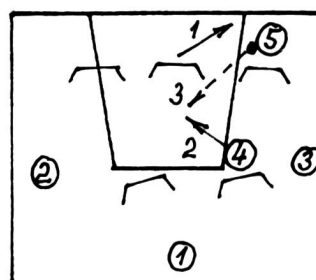
#### Schemata

**Aufstellungen:** Zuerst 3 vorwiegend statische Feldspieler, 1 Post und 1 Pivot die besonders auf die Koordination ihrer Bewegungen untereinander achten.

**Aktionen:** Den Ball so zirkulieren lassen, dass, wenn der Post angespielt wird, der Pivot sofort hinter die Linie der 3 imaginären Verteidiger unter den Korb läuft. Wenn der Pivot den Ball nahe bei der Grundlinie zugespielt bekommt, bricht der Post durch die Mitte der Zone in Richtung Korb ein. Angenommen, die Verteidigung verhindere das Anspielen des Post oder des Pivot, so bleibt den Feldspielern die Möglichkeit von halber Distanz zu werfen, um die Verteidigung



nach aussen zu ziehen (von Post und Pivot entfernen). Eine weitere Möglichkeit, die Aktionen von Post und Pivot zu ergänzen, ist der Querpass der Spieler 1 und 2, die dann versuchen können aus halber Distanz zu werfen oder zum Korb durchzubrechen.



### Geleitetes Spiel auf einen Korb

2 Fünfer-Mannschaften spielen auf einen Korb: die eine, die die 2-3 Zonenverteidigung spielt, geht vorerst nicht sehr aggressiv vor, damit die andere den Ablauf der Angriffsschemata besser üben kann.

Nach 10 Angriffen Rollenwechsel.

Am Schluss kann die verteidigende Mannschaft einen Gegenangriff durchführen, wenn sie einen gegnerischen Angriff durch Abfangen unterbrechen konnte; die andere Mannschaft stellt sich sofort zur Abwehr auf.

### Geleitetes Spiel auf dem ganzen Spielfeld

Anwendung der Angriffsschemata gegen eine 2-3 Zonenverteidigung auf dem ganzen Feld.

### Freies Spiel

Die Themen der Lektion werden als Grundlage beibehalten: die Angriffssysteme (Gib und Geh, Block) und auch die Defensivsysteme (individuelle Verteidigung) dürfen aber auch variiert werden.

Bei einem Spielunterbruch führt jeder Spieler 3 Freiwürfe aus; welche Mannschaft hat zuerst 20 Punkte erzielt?

### Konditionstraining

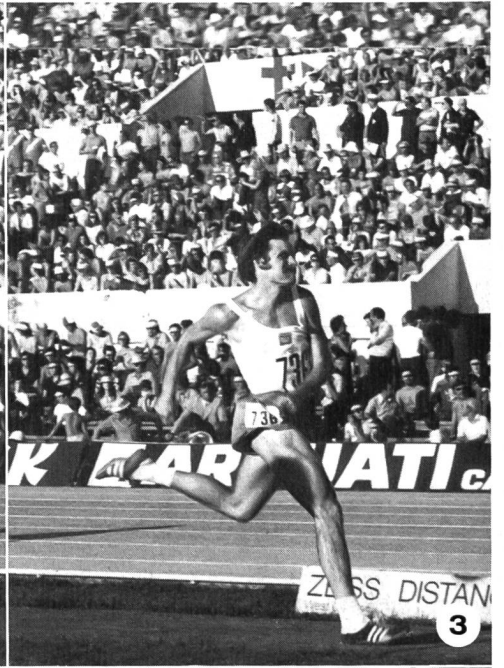
Sprints über die ganze Länge des Feldes. 8 mal für die Spieler der siegreichen Mannschaft, 10 mal für die andern.

## 3. Ausklang

Kommentar zum neuen System, das in dieser Lektion eingeführt wurde.

Kritik des letzten Spiels.

Einige Atem- und Entspannungsübungen.



## Dreisprung

Bearbeitung: Ernst Strähl  
Copyright: Toni Nett



# Alder & Eisenhut AG

8700 Küsnacht (ZH) ☎ 01 910 56 53  
9642 Ebnat-Kappel (SG) ☎ 074 324 24

**Turn-, Sport- und Spielgerätefabrik**

88 Jahre Fortschritt im Turngerätebau



Lieferant sämtlicher  
Wettkampf-Turngeräte und Turnmatten  
der Europa-Meisterschaft  
im Kunstturnen 1975 in Bern.

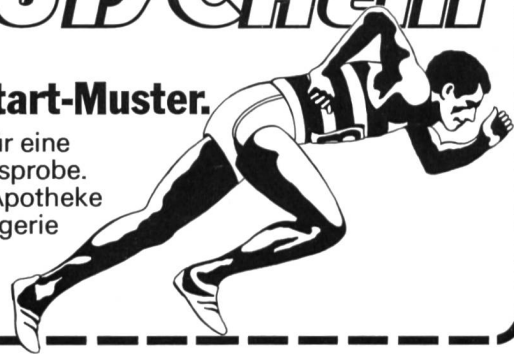
Direkter Verkauf ab Fabrik an Schulen,  
Vereine, Behörden und Private.



# GUTSCHEIN

**für 5  
Top Start-Muster.**

Genug für eine  
Wirkungsprobe.  
In Ihrer Apotheke  
oder Drogerie  
einlösen.



## Top fit mit Top Start und Top Ten.

Jetzt gibt es neben Top Ten –  
dem leistungsfördernden  
Energieschub aus der Flasche  
– ein neues Galactina Produkt  
für Sportler: Top Start.

**Eine Massage-Emulsion** mit  
Tiefenwirkung. Ideal kurz  
vor dem Start. Denn Top Start  
sorgt dank seinen hyperämi-  
sierenden Wirkstoffen für  
eine optimale Durchblutung  
der Muskeln.  
Und verringert  
so das Risiko  
von Krämpfen,  
Zerrungen und  
Muskelrissen.

Ideal aber auch am Ziel. Denn  
nach einem Wettkampf oder  
harten Training angewandt,  
bekämpft es den lästigen Mus-  
kelkater: es hilft, die Ermü-  
dungsstoffe schneller auszu-  
scheiden. Zahlreiche Spitzen-  
sportler haben Top Start  
getestet und sind davon über-  
zeugt.

In Flaschen  
zu 150 ml für Fr. 8.40  
und 1 Liter für Fr. 39.75.

**TOP  
START** Galactina

**Damit Sie Ihr Ziel erreichen.**

## Das bewährte, klassische DUL-X kühlt zuerst, damit Sie es nachher um so wärmer haben

Die klassische DUL-X Massage verstärkt die Hautdurch-  
blutung durch einen primären Kältereiz und löst so die  
bewährte, intensive **Wärmewirkung** aus.

Indikation: Rheuma, Lumbago, Erkältungen, Muskelkater,  
Hexenschuss, Verstauchungen, Nervenschmerzen, Ermüdung,  
Muskelzerrungen, Quetschungen, Sportmassage.

Flacon 125 ccm Fr. 6.40, 250 ccm Fr. 11.–  
500 ccm Fr. 20.50, Tube 55 ccm Fr. 5.50

## Das neue DUL-X Red Point wärmt sofort, damit es Ihnen nie kühl wird

Indikationen: akuter und chronischer Rheumatismus,  
Erkrankungen der Muskeln, Bänder und Gelenke, Arthritis,  
Muskelrheuma, Muskelkater, Hexenschuss, Steifhals,  
Nervenschmerzen, Husten, Brustkatarrh.

Sportmassage: bei kühler Witterung

DUL-X Red Point sorgt für rasche muskuläre  
Mobilisierung = **Aufheizeffekt.** Tube 55 ccm Fr. 6.40

BIOKOSMA SA EBNAT-KAPPEL/SUISSE