

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

Herausgeber: Eidgenössische Turn- und Sportschule Magglingen

Band: 38 (1981)

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

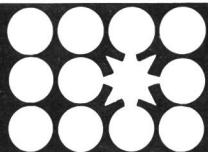
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées 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: 06.02.2026

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



UNSERE MONATSLEKTION

Basketball

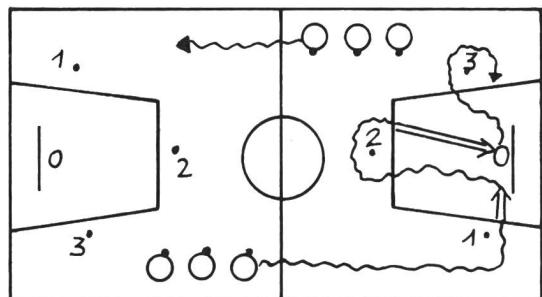
Hermann Schmidli, Experte J+S

Hauptgewicht der Lektion auf Gegenstoss und Angriff gegen individuelle Verteidigung
Stufe 2

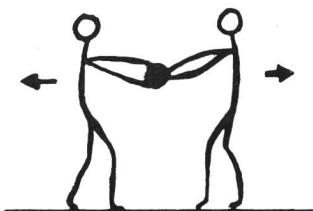
Einlaufen (zirka 20 Minuten)

Anregung (zirka 5 Minuten)

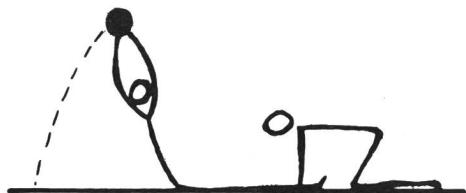
Jeder Spieler hat einen Ball. Kolonne A dribbelt (langsam beginnend) zur rechten Spielfeldseite, umdribbelt Maßstab 1, Wurf auf Korb, Rebound, Maßstab 2 umdribbeln, Wurf auf Korb usw. Nach dem dritten Rebound Dribbling auf linke Spielfeldseite, Maßstab 1 umdribbeln, Wurf usw. Kolonne B beginnt auf der linken Spielfeldhälfte.



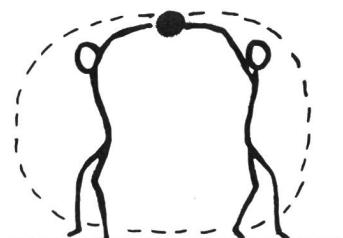
Freübungen mit Ball (je zwei Spieler mit einem Ball)



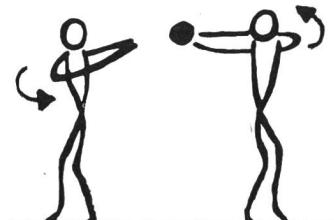
Beide Spieler halten sich am Ball fest, Kampf um den Ball



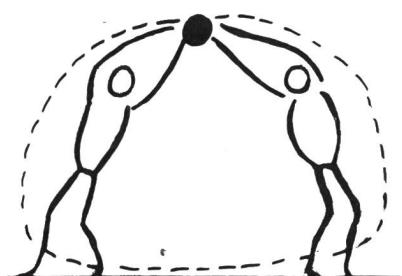
Beine des Kameraden festhalten, mit dem Ball über dem Kopf heben und senken des Oberkörpers



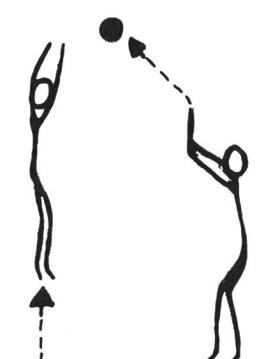
Rücken gegen Rücken, Ball über dem Kopf und zwischen den Beinen übergeben



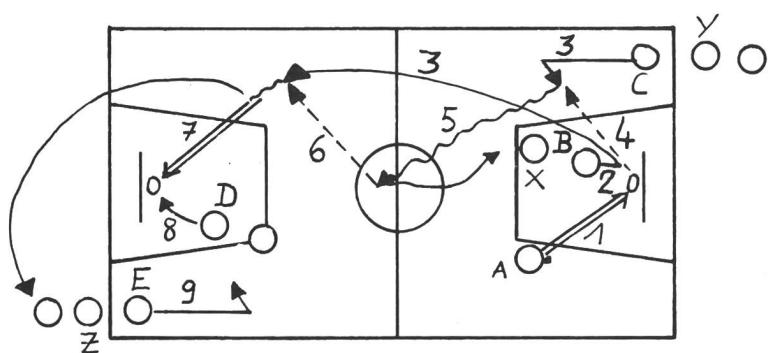
Rücken gegen Rücken, Ball durch Drehen des Oberkörpers in Achterform übergeben



Seitwärts stehen, beide schauen in die gleiche Richtung, Ball über dem Kopf und vor den Beinen übergeben



Ein Spieler wirft den Ball in die Höhe, der andere springt so hoch wie möglich und fängt den Ball mit ausgestreckten Armen, abwechselungsweise etwa 20mal



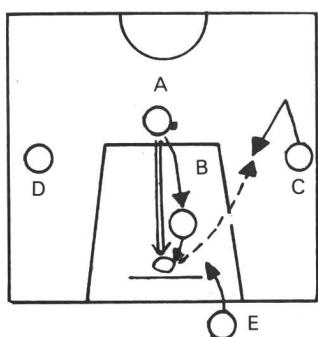
Vorbereitende Übung mit Ball

A wirft auf den Korb, B macht Rebound, C bietet sich an für Zuspiel, dribbelt gegen die Spielmitte, B läuft hinter C durch, macht Gegenstoss, erhält Zuspiel und wirft auf den Korb, D Rebound, Zuspiel zu E usw.
A geht zu Kolonne Y, B zu Kolonne Z, C zu Kolonne X. Die Übung kann auch mit zwei Bällen gleichzeitig auf beiden Seiten begonnen werden.

Leistungsphase (zirka 60 bis 70 Minuten)

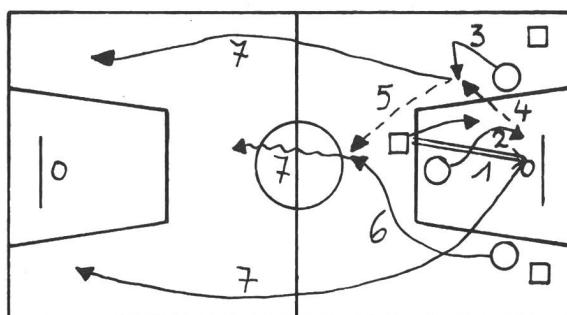
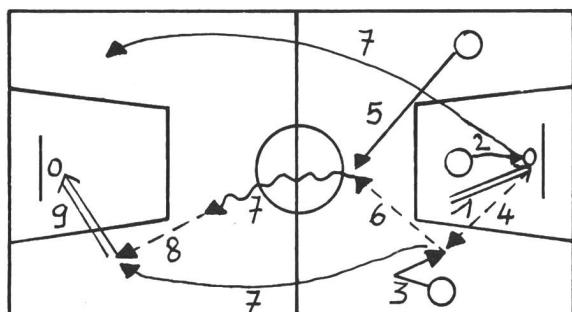
Gegenstoss

Defensivrebound/Angriffsauslösung



A wirft auf den Korb, B Rebound, Zuspiel an C oder D (wenn Rebound auf der rechten Seite des Korbes, Zuspiel an C, sonst an D). A stört beim Zuspiel. Als weitere Erschwerung kann auch Spieler E zusammen mit A B beim Zuspiel stören.

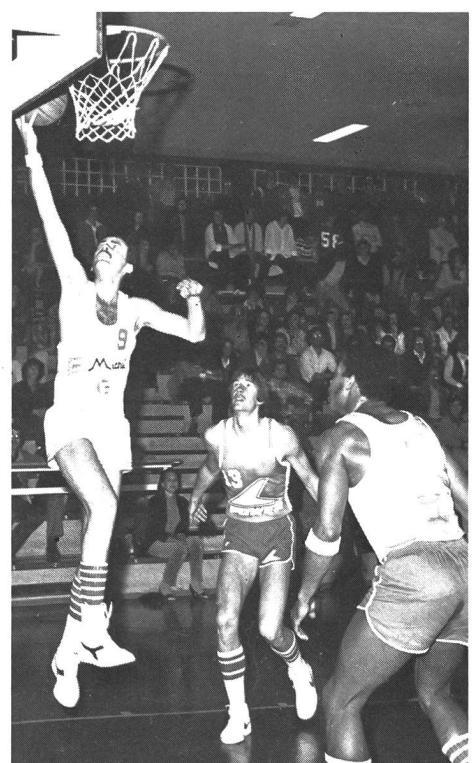
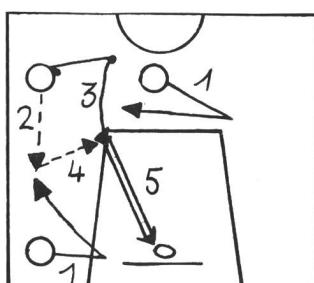
Gegenstoss zu dritt



Angriff gegen individuelle Verteidigung

Gib und geh

Zuerst Bewegungsablauf ohne Gegner, dann drei gegen drei.



Geleitetes Spiel (zirka 10 bis 15 Minuten)

Ausklang

Jeder Spieler erzielt fünf Treffer mit Sprungwürfen aus einer Entfernung von 2 bis 3 Metern.