

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

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

**Band:** 39 (1982)

**Heft:** 1

**Rubrik:** Beispiellektion

#### 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

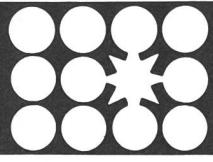
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées 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:** 16.01.2026

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



# BEISPIELLEKTION

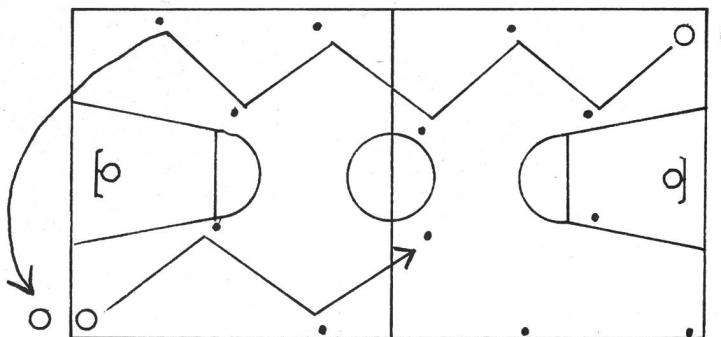
## Basketball

Hermann Schmidli  
Diplomtrainer NKES I  
Experte Basketball

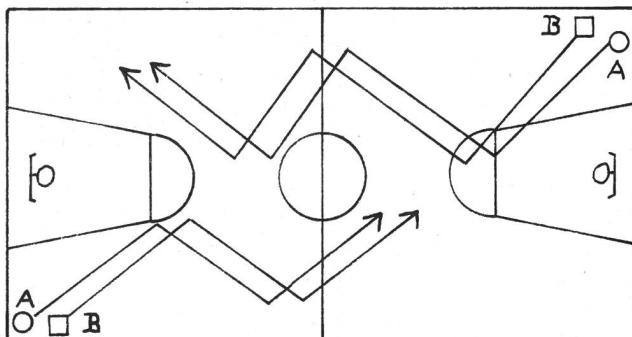
Stufe 2 bis 3  
Hauptgewicht der Lektion:  
Individuelle Verteidigung

### Einlaufen (ca. 30 Minuten)

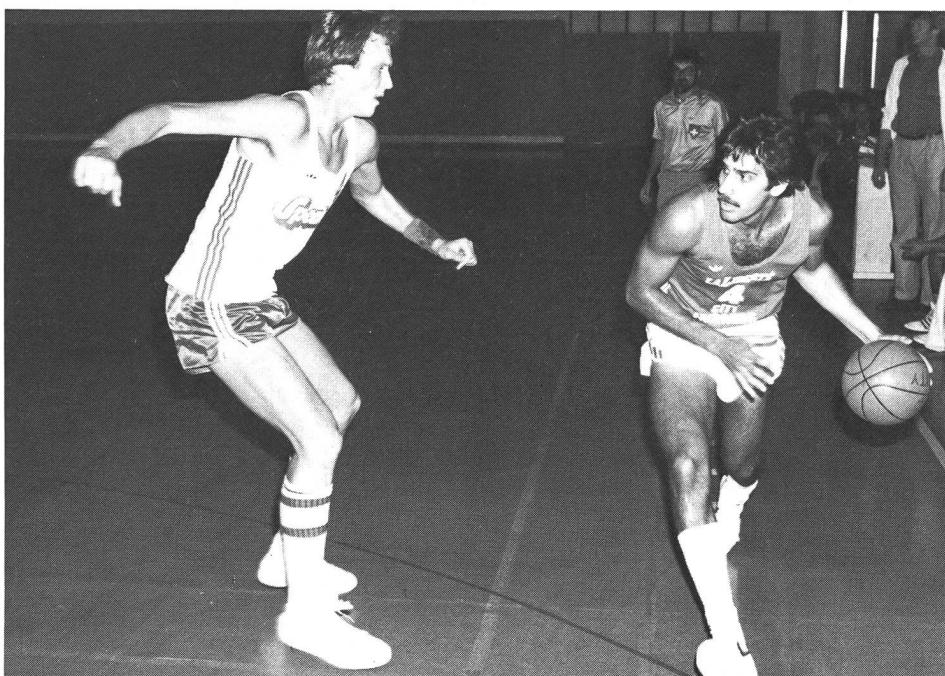
#### Anregung, Einbewegen (ca. 10 Minuten)



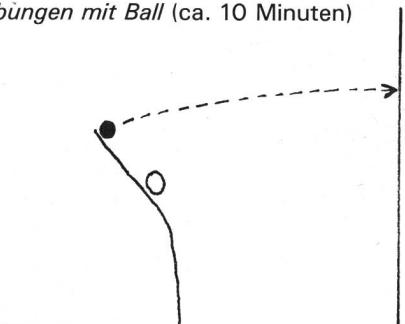
Langsam laufen, bei jedem Maßstab Richtungswechsel; auf richtige Ausführung der Richtungswechsel achten, zum Beispiel bei Maßstab 1 Gewicht auf linken Fuß verlagern, mit rechtem Fuß Richtungswechsel.  
Nach ca. zwei Umgängen nach jedem Richtungswechsel zwei bis drei Schritte beschleunigen.



A und B ohne Ball, B spielt Verteidiger gegen A. Zuerst mit normalen Laufschritten A begleiten. Dann A mit Gleitschritten in Verteidigungsstellung begleiten.

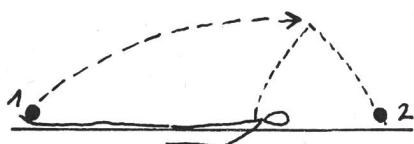


### Freiübungen mit Ball (ca. 10 Minuten)



Ball über Kopf halten, weit nach hinten ausholen, Ball gegen Wand werfen, ca. 20 Wiederholungen.

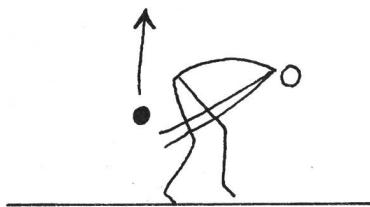
Rücken gegen Wand, Ball rückwärts über den Kopf gegen die Wand werfen, Umdrehen und Ball fangen, 20 Wiederholungen.



Rückenlage, Ball zwischen den Füßen festhalten: Beinheben bis der Ball hinter dem Kopf den Boden berührt, Ball zurück in Ausgangslage und mit den Händen Ball berühren.

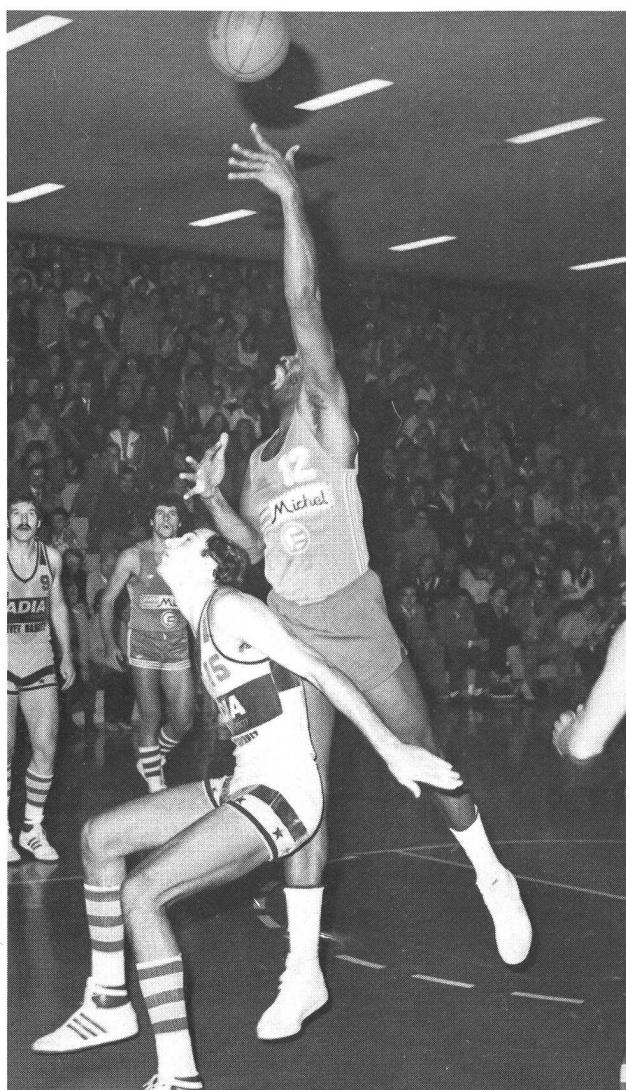


Rumpf vorwärts beugen, Arme mit Ball in den Händen gegen den Boden strecken, seitwärts schwingen des Balles.

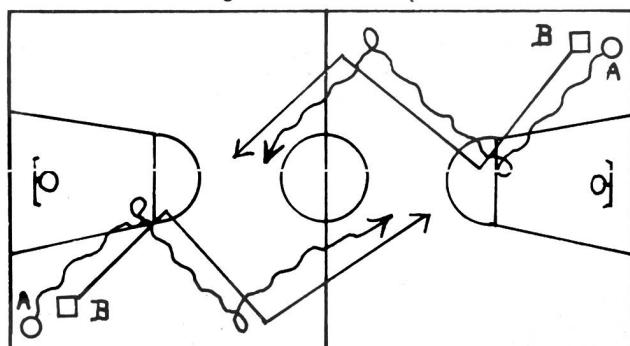


Ball zwischen den Beinen durch rückwärts hochwerfen und wieder fangen.

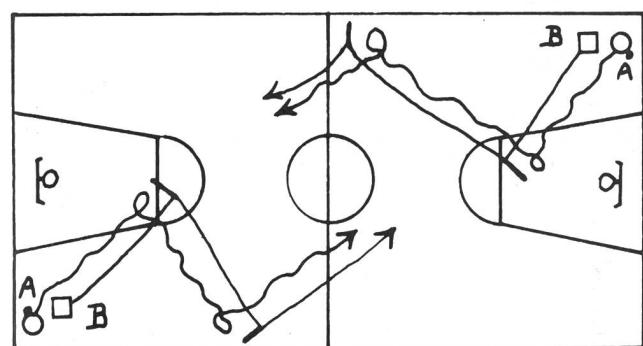
1 m vor der Wand aufstellen, Ball im Sprung gegen die Wand (so hoch wie möglich) werfen und im Sprung wieder fangen, 20 bis 30 Wiederholungen.



#### Vorbereitende Übung mit Ball (ca. 10 Minuten)

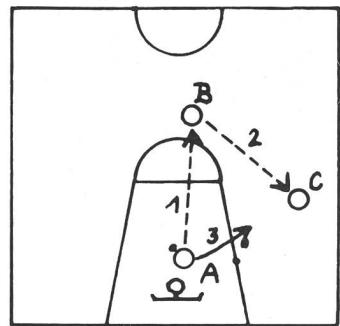


B begleitet Dribbler A, zuerst mit normalen Laufschritten, dann mit Gleitschritten in Verteidigungsstellung.

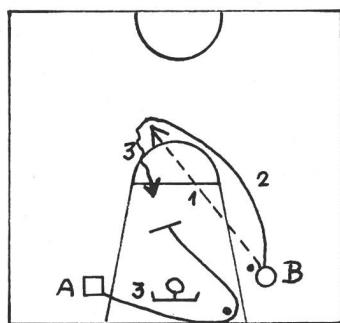


Wie oben, Verteidiger B versucht aber den Dribbler mit einem energischen Vorschritt in die Laufrichtung des ballführenden Spielers zu stoppen.

#### Leistungsphase (ca. 40 Min.)

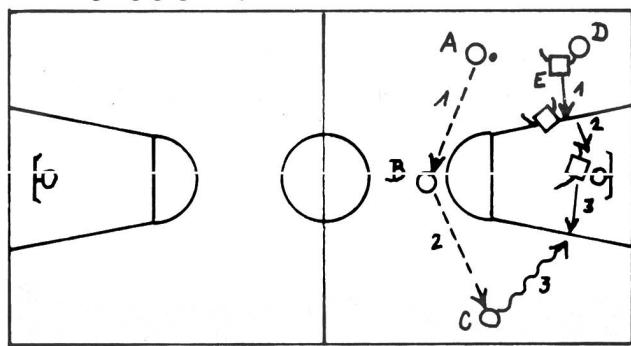


*Wurfübung gegen Verteidigung* – A zu B, B zu C, A greift C als Verteidiger an. Zuerst Wurfblock üben, dann versucht C zum Korb durchzubrechen, Verteidigung gegen Einwurf aus dem Lauf.



*Verteidigung gegen Spieler in Ballbesitz* – B rollt den Ball wie angegeben, rennt hinterher, nimmt ihn auf und dribbelt gegen den Korb. A läuft wie angegeben und versucht den Dribbler zu stoppen.

#### Verteidigung gegen Spieler ohne Ball



A, B und C spielen sich den Ball zu, E verteidigt gegen D und verändert je nach Position des Balles seine Position in der Verteidigung. Statt den Ball weiterzuspielen kann einer der Zuspieler gegen den Korb dribbeln. E stoppt den Dribbler und übernimmt wieder seinen Gegenspieler D (aushelfen und wieder übernehmen).

#### Geleitetes Spiel (ca. 10 Minuten)

5 gegen 5 mit individueller Verteidigung  
Verteidigung ab Mittellinie (auf halbem Spielfeld); Spiel unterbrechen für Korrekturen und Anweisungen.

#### Freies Spiel (ca. 10 Minuten)

5 gegen 5

#### Ausklang (ca. 5 Minuten)

Jeder Spieler erzielt aus beliebiger Distanz vor dem Verlassen der Halle fünf Korbtreffer.