

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

Herausgeber: Eidgenössische Turn- und Sportschule Magglingen

Band: 29 (1972)

Heft: 9

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: 26.07.2025

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



Beispiel einer Trainingslektion

Ausübende: FC Mett, Junioren A, Stufe 2,
Datum: 5. Oktober 1972

- Themen:
- Technik
 - Schulung
 - Direktzuspil
 - Taktik
 - Freistellen
 - Kondition
 - Schnelligkeit
 - Stehvermögen

Text: U. Weber
Übersetzung: D. Seydoux
Zeichnungen/Darstellung: J. Hefti
Dauer: 85 bis 105 Minuten
Material: Fussbälle, Fanions, Pfeife, Stoppuhr, Medizinbälle, Sprungseile, Kraftschläuche

1. Einlaufen

15 bis 20 Min.

Laufen im Schwarm längs, quer, diagonal im Feld in Vorwärts-, Seitwärts-, Rückwärtsrichtung.

Die gymnastischen Übungen (mit Partner) werden im Halbkreis ausgeführt.

Liegestütz



Rumpfbeugen vw



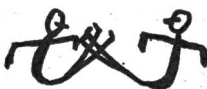
Rumpfdrehen



Seitbeugen



Beinkreisen



Fusspresse

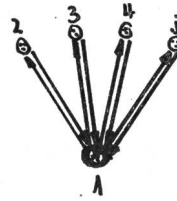


2. Technik

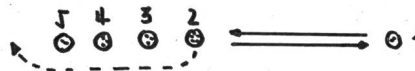
30 Min.

Es wird das Direktzuspil geschult.

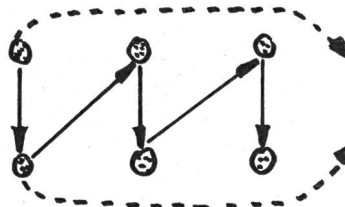
5 bilden eine Gruppe. Direktzuspil an alle Beteiligten im Wechsel



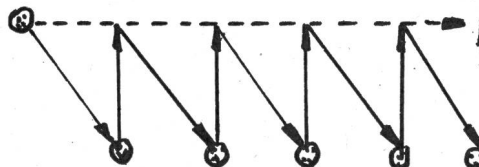
Nr. 1 spielt zu Nr. 2. Dieser spielt zurück zu Nr. 1 und sprintet an den Schluss der Kolonne. Nr. 1 spielt zu Nr. 3 usw. im Wechsel



Zick-Zack-Pass und -Lauf im Sinne «vorne weg, hinten dran».



Schräg-Querzuspil im Wechsel



Zick-Zack-Pass zwischen Fanions



Die Übungen sollen erklärt, vorgezeigt, geübt, korrigiert und immer wieder geübt werden.

Legende:



Weg des Balles



Weg des Spielers

Material:

Fussbälle
Fanions

3. Taktik

30 Min.

Direktzuspiel 3:1. Beim Unterbinden eines Passes erfolgt ein Rollenwechsel. Im Intervallprinzip geschieht es in 10×1 Min. Dazwischen kann auch ein Direktzuspiel im Stand oder Jonglieren geübt werden (4er-Gruppen) in 30-Sek.-Intervall.

Fussbälle
Pfeife
Stoppuhr

4. Kondition

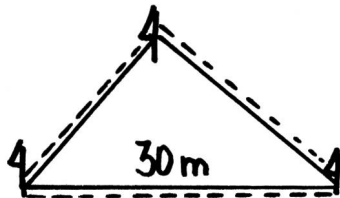
25 bis 30 Min.

Es werden: 4 Stationen eingerichtet, Gruppen gebildet, Rotation festgelegt.

Der Dreiecksprint (30 m) wird mit und ohne Ball ausgeführt. Es wird alle 10 Sek. gepfiffen;

dann erste Strecke mit Ball
zweite Strecke ohne Ball usw.
dritte Strecke mit Ball

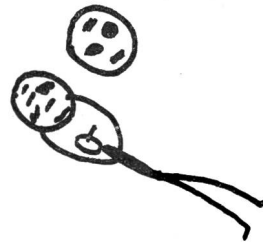
Je 2×2 Min.



Fussbälle
Fanion
Stoppuhr
Pfeife
Medizinbälle
Sprungseile
Kraftschlauch

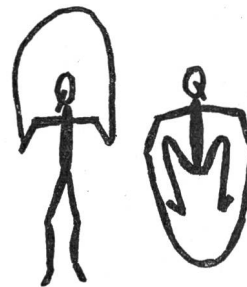
Mit Medizinball den einen über den anderen heben, seitwärts

3×30 Sek./30 Sek.-Intervall



Sprungseil – einbeiniges/beidbeiniges Hüpfen während 2 Min.

1-Min.-Intervall (je 2×)



Den Kraftschlauch an den Händen (angewinkelte Arme) stabil halten und mit den Beinen Ruderbewegung ausüben. 3×30 Sek. (30-Sek.-Intervall)



Spiel:

Mit 5er-Mannschaften auf kleinem, abgestecktem Feld in Turnierform. Die Mannschaften sollen formiert werden und der Wechsel erfolgt alle 2 bis 3 Minuten fliegend. Die Equipen sollen gekennzeichnet werden.