

Unsere Monatslektion

Objektyp: **Group**

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

Band (Jahr): **31 (1974)**

Heft 2

PDF erstellt am: **22.07.2024**

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.

Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.

Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.



Unsere Monatslektion

Fussball W. Jäger

Ort: Halle
 Dauer: 90 Minuten
 Anzahl Teilnehmer: 16

Material: 8 Fussbälle, 1 Pendelball, 10 Malstäbe,
 1 Schwedenbank, 2 Hallenhandballtore
 (sofern nicht vorhanden:
 2 Barren, Matten oder Pferde)

Symbolerklärung:

♡ Kreislaufanregung
 ♥ Ausdauer

⊕ Geschicklichkeit
 ▶▶ Schnelligkeit

△ Beweglichkeit
 WS Wirbelsäule

1. Einlaufen und Gymnastik: 20 Minuten

1.1 Einlaufen mit Ball: 10 Minuten

8 Spieler führen kreuz und quer durch die Halle einen Ball, die andern 8 laufen gleich, jedoch ohne Ball, auf Pfiff werden die Rollen gewechselt.

- bei Beginn ganze Halle
- dann halbe Halle
- abschliessend Zentrumskreis der Halle

Flache Zuspiele auf kurze Distanzen (zirka 3 m) **in Bewegung:** Je 2 Spieler passen sich den Ball zu ohne die andern Paare zu behindern.

- zuerst mit Annahme des Balles
- anschliessend Direktspiel.

Zuspielen an Ort mit dem Kopf (Distanz 2-3 m) zu zweien. Welches Paar erzielt am meisten Passfolgen, ohne dass der Ball zu Boden fällt?

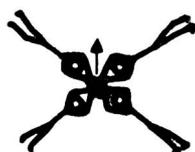
1.2 Gymnastik mit Partner und Ball: 10 Minuten



Je 2 Spieler einander gegenüber (Distanz 3-4 m) in Liegestütz, abwechselnd mit der linken und rechten Hand Ball zuwerfen beziehungsweise fangen.



Sternförmige Anordnung von 4 Spielern in Rückenlage, gestreckte Füsse berühren sich, abwechselndes Rumpfheben beziehungsweise -senken von je 2 gegenüberliegenden Spielern mit Ballübergabe.



Sternförmige Anordnung von 4 Spielern in Bauchlage, Hände der leicht angezogenen Arme fassen den Ball, auf Kommando gleichzeitiges Hochheben des Balles, 4-5 Sekunden in Höchsthöhe bleiben, anschliessend langsam senken.

♡



Je 2 Spieler im Grätschsitz Rücken gegen Rücken, Abstand 1 m, gegenseitiges Rumpfdrehen mit Ballübergabe (gegenseitiges In-die-Augen-Sehen).

WS



Rückenlage mit fixiertem Ball zwischen den Füßen, kniender Partner fixiert die Schultern, knapp über dem Boden abwechselndes seitliches Ausschwenken nach links und rechts.

WS sw.



Zwei Spieler heben gleichzeitig im Wechsel das linke und rechte Bein und berühren mit der Fusspitze leicht die Oberfläche des ruhenden Balles. (Wechselhüpfen von einem Bein auf das andere.)

Beine

Arme

WS vw.

WS rw.

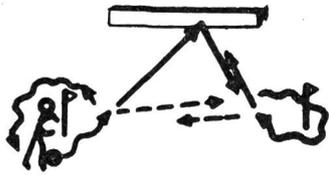
2. Leistungsschulung: 40 Minuten

2.1 Intervalltraining mit Ball: 20 (40) Minuten

8 Stationen möglichst gleichmässig verteilt. Je 8 Spieler arbeiten beziehungsweise erholen sich im Intervall von 1 Minute. 2 Umgänge.

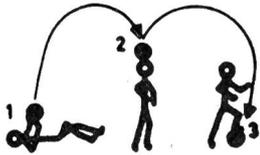
Zwischen dem 1. und 2. Durchgang ist eine kurze, aktive Erholungspause einzuschalten.

♡ ⊕ △



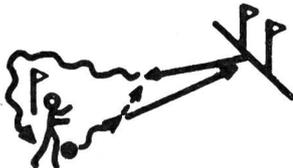
Station 1:

Führen des Balles um Malstab, aus dem Lauf Ballstoss auf Schwedenbank, übernehmen des zurückkommenden Balles und führen um den andern Malstab, usw.



Station 2:

Rückenlage, Ball mit beiden Händen über Brust halten, hochstossen des Balles (1), blitzschnell aufstehen, abtöten des Balles mit dem Kopf (2) und nachstoppen mit dem Fuss (3).



Station 3:

Führen des Balles um Malstab, aus dem Lauf «Zielstoss» auf ein kleines Tor, annehmen des zurückspringenden Balles und führen um den Malstab, usw.



Station 4:

Jonglieren links und rechts abwechselnd auf begrenztem Raum (an Ort).



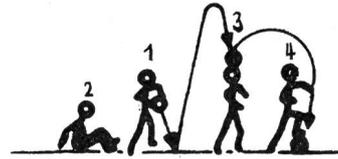
Station 5:

Bauchlage, rasch aufstehen, führen des Balles im Slalom durch 5 Malstäbe, hinter Begrenzungslinie mit Brust Boden berühren und wieder aufstehen, Ball im Slalom zurückführen, usw.



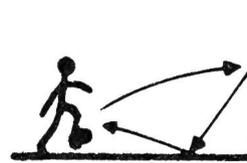
Station 6:

Kopfstoss am Pendel mit «Zwischenhupf».



Station 7:

Stehend Ball in beiden Händen vor der Brust, hartes Pellen des Balles auf den Boden (1), blitzschnell mit Gesäss Boden berühren (2) und wieder aufstehen, Ball mit Kopf, Oberschenkel oder Fuss abtöten und nachstoppen.



Station 8:

Vier bis fünf Meter gegenüber Wand stehend. Volley- und Halbvolleyzuspiel links und rechts an die Wand, Ball darf höchstens einmal Boden berühren!

Legende für die Zeichnungen:

- Ball
- Weg des Balles
- ~→ Weg des Spielers mit dem Ball
- - -→ Weg des Spielers ohne Ball
- ┌ Malstab

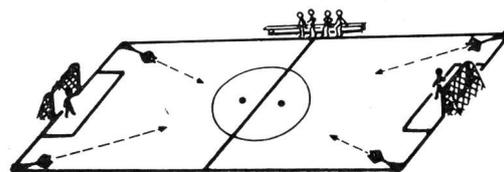
2.2 Spiel 1:1 als Mannschaftswettkampf: 25 Minuten

Halle in zwei Spielfelder mit je 1 Tor (Hallenhandballtore, Barren, Matten, Pferde) geteilt. Tore bewacht oder unbewacht je nach Grösse 4 Mannschaften à je 4 Spieler. Je 2 Teams kämpfen in einer Hälfte gegeneinander.

Je 1 Spieler einer Mannschaft startet auf Pfiff in der Hallenecke aus der Bauchlage (Rückenlage) auf den nahe der Mittellinie bereitgelegten Ball. Derjenige der schneller am Ball ist versucht den andern auszuspielen und ein Tor zu erzielen.

Jeder Spieler eines Teams kämpft einmal gegen jeden des gegnerischen. Diejenige Mannschaft, welche mehr Tore erzielt ist Sieger.

Sofern die Zeit reicht, spielen noch die Sieger gegeneinander um den 1. und 2. beziehungsweise die Verlierer um den 3. und 4. Platz.



3. Ausklang: 5 Minuten

Mitteilungen, Material versorgen und Duschen.

