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

Herausgeber: Eidgenössische Turn- und Sportschule Magglingen

Band: 31 (1974)

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: 18.07.2025

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

Unsere Monatslektion Volleyball

Thema: – Konditionstraining für Anfänger (Koordination, Schnelligkeit, Dauerleistungsvermögen). Anwendung des technischen Artikels in der Praxis: Konditions-Training. Möglichkeit zur Anpassung auf allen Stufen.
– geleitetes Spiel, 3 gegen 3.

Material: 1 Ball pro Spieler; Matten; Halle in zwei Felder unterteilt.

Dauer: 90 Minuten Teilnehmer: 12 Ort: Turnhalle

Text, Zeichnungen, Photos: Jean-Pierre Boucherin, Georges Hefti

Übersetzung: Barbara Boucherin

1. Einlaufen

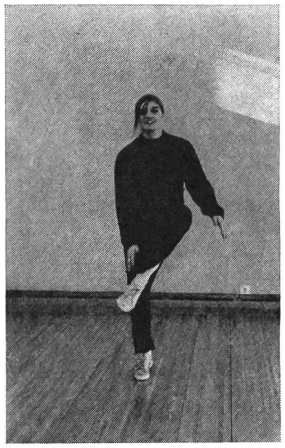
– Gewohntes persönliches Einlaufen gemäss dem bekannten Prinzip.

Zur Erinnerung: Anregen des Kreislaufes (Laufen, Hüpfen, Springen), Dehnen und Lockern der Muskulatur; spezifische Vorbereitung der Gelenke (Übungsreihe gemäss Schema ETS).

1.1 Schulung der Koordination – Raumgefühl – globale dynamische Koordination

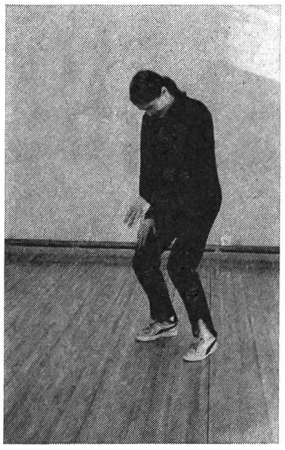
Jeder Spieler prägt sich den folgenden Übungsablauf ein und führt ihn einzel oder zu dritt in jedem Training aus; die Ausführungsschnelligkeit soll ständig zunehmen.

Ausgangsstellung: auf der Grundlinie, Gesicht zum Netz

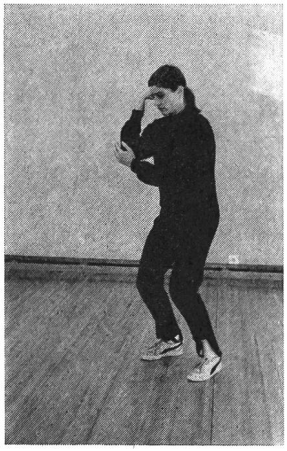


1a Berühren der rechten Fussohle mit der linken Hand, dann gegengleich (vor dem Körper)

1b do., aber hinter dem Körper

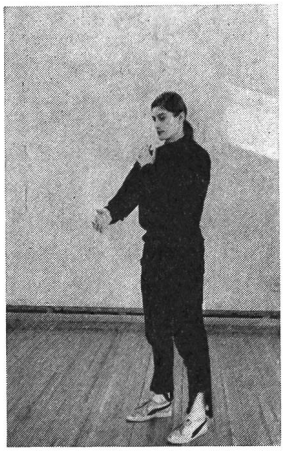


1c mit der linken Hand auf den linken Oberschenkel schlagen, dann gegengleich



1d mit der linken Hand den rechten Ellbogen berühren, dann gegengleich

1e mit der linken Hand den linken Gesässmuskel berühren, dann gegengleich



1f mit der linken Hand die rechte Schulter berühren, dann gegengleich

1g mit beiden Händen gleichzeitig den Kopf berühren

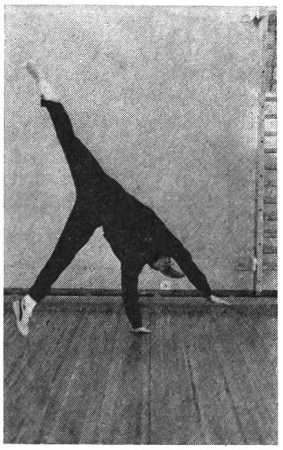
1h tiefe Hocke zum Berühren des Bodens mit beiden Händen

1i Strecksprung und über dem Kopf in die Hände klatschen

2. Lauf gegen das Netz und den Boden nach etwa 3 m berühren

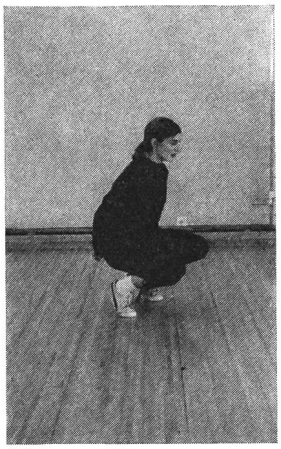
3. zurück zur Grundlinie im Rückwärtsgang, Hände auf dem Boden nachziehen

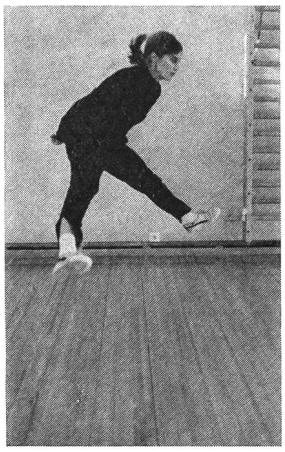
4. Rückenlage, durch die Kauerstellung in die Bauchlage, sich auf den Rücken drehen, aufstehen, sich mit einem Strecksprung wieder zum Netz richten



5. seitwärts laufen zum Berühren des Bodens, Distanz etwa 3 m, auf dem Rückweg: Rad

6. do., aber auf andere Seite





7 8

7. aus der Kauerstellung, Hände hinter dem aufgerichteten Rücken gefasst (Photo 7): 6 × schräges Ausschleudern der Beine (so tief wie möglich bleiben) (Photo 8)

8. zurück mit Sprüngen in der Kauerstellung nach links und rechts

9. wieder auf dem Ausgangspunkt: wiederholen von1a–1i

2. Leisten

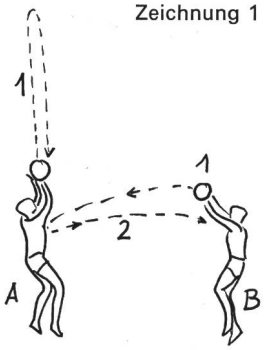
2.1 Verbessern der Ausführungs- und Reaktionsschnelligkeit

- Auf der Grundlinie: 10 Skipping an Ort (Heben der Knie), dann 10 sehr schnelle, kleine Laufbewegungen an Ort, Körper nach vorn neigen und Sprint über 6 m zum Berühren der 3-m-Linie mit beiden Handflächen.
- Spiegel: 2 Spieler stehen sich auf einer Distanz von 2 m gegenüber; der eine führt alle spezifischen Gesten des Volleyballs aus, der andere kopiert so genau wie möglich (spezifische Platzverschiebungen, Sprünge, Rollen, Manchetten, usw.).
- 2 Mannschaften stehen sich am Netz gegenüber, Distanz 1 m. Der Leiter, auf Höhe des Netzes, hält beide Arme seitwärts. Das Senken eines Armes ist das Zeichen für die Mannschaft auf der gleichen Seite zum Verfolgen der gegnerischen Mannschaft. Wieviele Gefangene sind zu zählen bis zur Grundlinie?
  Ausgangsstellung variieren: aus dem Sitz, der Bauchlage, usw.

2.2 Verbessern der Koordination von visueller Wahrnehmung und motorischer Ausführung

- A wirft den Ball übers Netz auf die 3-m-Linie. B befindet sich am Netz, läuft zurück, spielt sich den Ball mit einem beidhändigen Pass über den Kopf und fängt ihn. Rollenwechsel.
- A und B stehen sich auf einer Distanz von 3 m gegenüber; jeder hat einen Ball: A wirft den Ball 5 m hoch über seinen Kopf, B wirft **zu gleicher Zeit** seinen Ball flach zu A, der ihn sofort wieder zurück gibt und seinen eigenen Ball auffängt (siehe Zeichnung 1).
- A und B stehen sich am Netz gegenüber, Distanz 8 m: A wirft den Ball zu B, der ihn mit einer Manchette über sich spielt und ihn über der Stirn fangen muss. Rollenwechsel.

Zeichnung 1



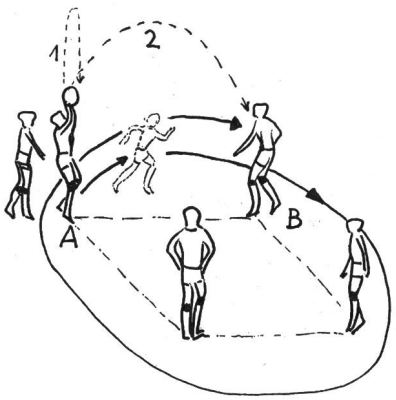
2.3 Verbessern der globalen dynamischen Koordination

- Ziel: ganze Übungsverbindung
  Handstand, Abrollen vw., Rolle rw. in den Handstand
  (Erlernen der einzelnen Elemente auf Matten, mit Partnerhilfe).

2.4 Verbessern des Dauerleistungsvermögens

- 4 Spieler bilden ein Quadrat von 6 m Seitenlänge, ein 5. Spieler stellt sich hinter A. A stellt den Ball mit einem beidhändigen Pass über sich auf, fängt ihn wieder und wirft ihn in einem Bogen zu B. Darnach läuft er um das Quadrat und nimmt den Platz von B ein. Die andern vier Spieler passen und laufen der Reihe nach.
  Diese Übung soll während 5 bis 10 Minuten ohne Unterbruch ausgeführt werden (siehe Zeichnung 2).

Zeichnung 2



2.5 Geleitetes Spiel

Halle in zwei Felder unterteilen; 4 Mannschaften zu je 3 Spieler. Schulung der Ausführungs- und Reaktionsschnelligkeit.
Es soll mit Regeln, die dem Niveau der Spieler angepasst sind, gespielt werden.

Prinzip: Die Mannschaft im Ballbesitz muss obligatorisch 3 Ballberührungen ausführen. Während dieser Zeit muss die andere Mannschaft ebenfalls eine bestimmte Aufgabe erfüllen:

Im 1. Satz: die 3 Spieler müssen sich, nachdem der Ball übers Netz gespielt wurde, die Hände geben.

Im 2. Satz: alle 3 Spieler müssen mit einer Hand eine Seitenlinie berühren.

Im 3. Satz: alle 3 Spieler müssen am Netz einen Block ausführen.

3. Ausklang