

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

**Band:** 34 (1977)

**Heft:** 9

**Rubrik:** Unsere Monatslektion

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. 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. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

### **Conditions d'utilisation**

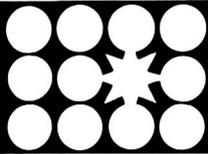
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. [Voir Informations légales.](#)

### **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. [See Legal notice.](#)

**Download PDF:** 06.10.2024

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



# UNSERE MONATSLEKTION

## Volleyball

Text: Jean-Pierre Boucherin / Georges Hefti

Zeichnung: Jean Pierre Boucherin

Photos: Hugo Lörtscher

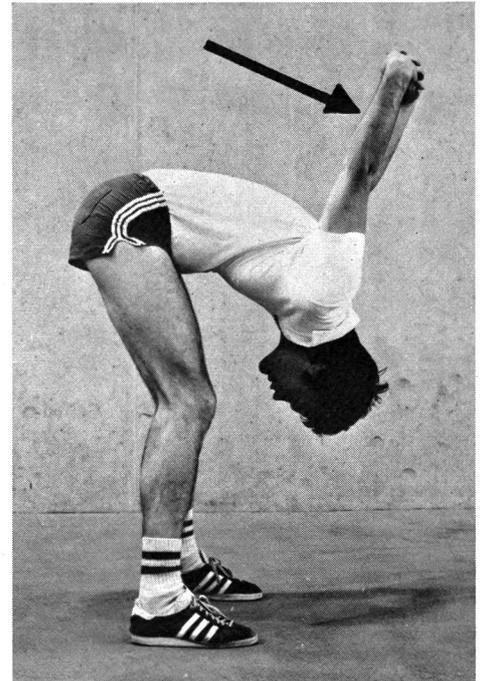
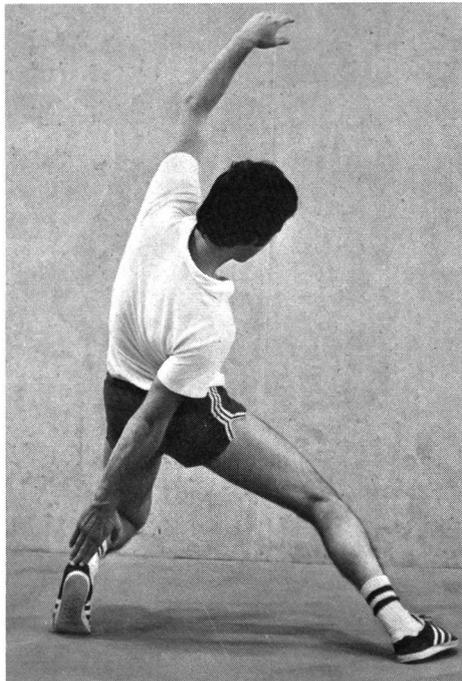
Übersetzung: Barbara Boucherin

Thema: Spezifisches Passtraining

Stufe: mittlere Spieler, Stufe 2

Dauer: 90 Minuten

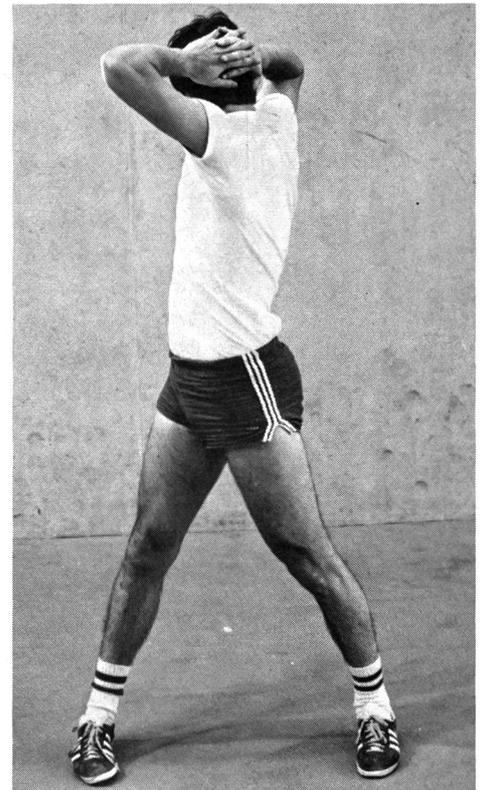
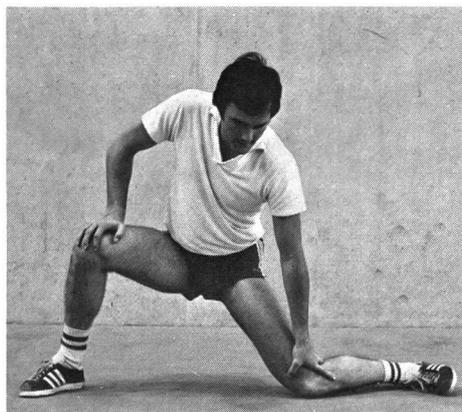
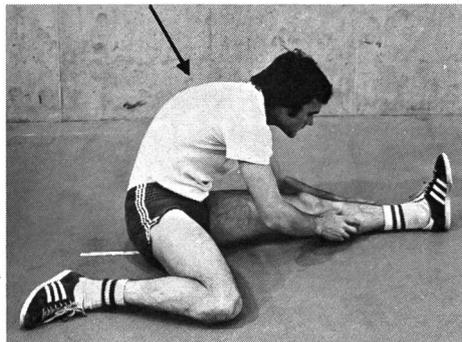
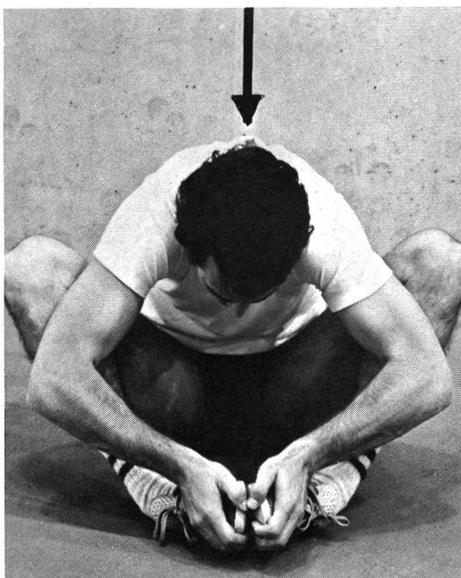
Bemerkung: Wenn sich auch diese Lektion an alle Spieler einer Mannschaft richtet im Sinne einer Schulung des Zuspiels, so können doch gewisse Übungen als spezifisches Passer-Training konzipiert werden.

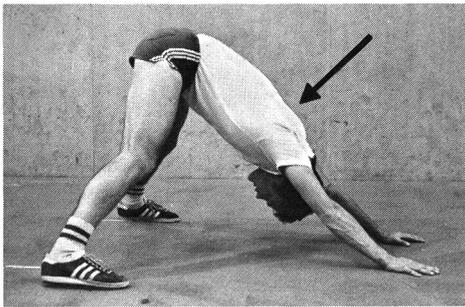


### 1. Einlaufen

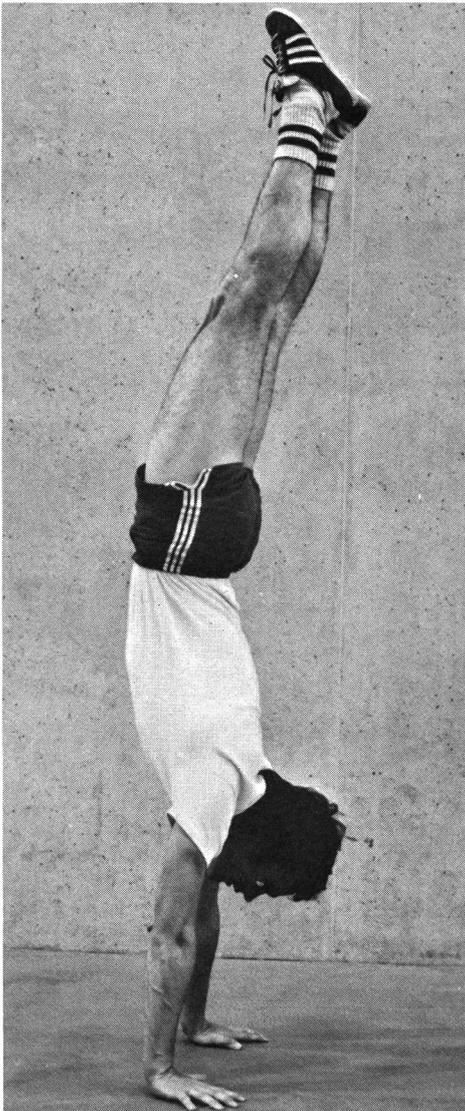
Traditionsmässiges Einlaufen nach der Einteilung im Leiterhandbuch.

In Teil b) Lockern einzubeziehen:





In Teil c) spezifische Gesten einzubeziehen:

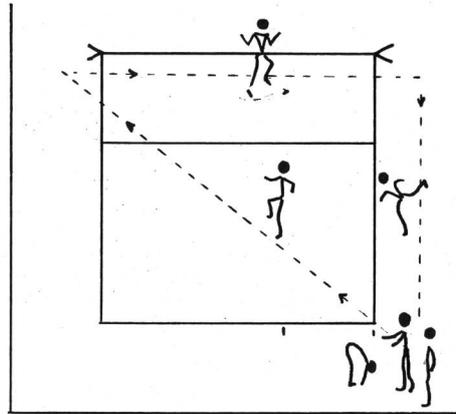


**Handstand** (methodischer Aufbau; mit, später ohne Matten)

- mit Partnerhilfe
- gegen die Wand, mit Partnerhilfe, dann nur noch mit Überwachen
- Handstand ohne Hilfe: 3 Sekunden halten
- Handstand, Arme beugen, Kopf einziehen und abrollen
- Rollen rückwärts zum Handstand (Hilfestellung durch einen oder zwei Partner; Hilfe am Oberschenkel).

**Achtung:** Das Senken aus dem Handstand soll immer auf einen Fuss nach dem andern erfolgen.

### Lauf



**Zeichnung 1**

Bei allen 3 Läufen soll der Akzent auf den Start (Reaktions- und Aktionsschnelligkeit) gesetzt werden; nach 4 bis 5 m auslaufen

- 1) Sprint auf der grossen Diagonalen
- 2) Nachstellschritt dem Netz entlang, ohne Beine zu kreuzen, Hände auf Schulterhöhe
- 3) Sprint entlang der Linie

Erholung 1 bis 2 Minuten; 6 bis 10 Wiederholungen

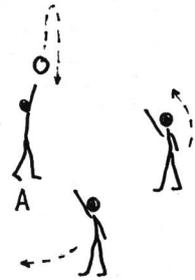
## 2. Leistungsphase

### a) Konzentration – Reaktion

Der Akzent soll für die folgenden Übungen auf die Koordination von Wahrnehmung und motorischer Ausführung gesetzt werden: beobachten lernen, verbessern des peripheren Sehens, entwickeln des Körperbewusstseins, wirkungsvoll reagieren.

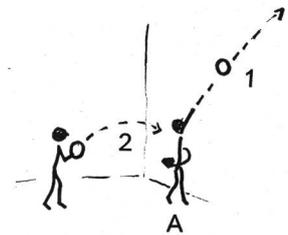
**Zeichnung 2**

Ein Spieler jongliert den Ball über sich; 2 Mitspieler stehen vor ihm und zeigen zwischen dem Jonglieren verschiedene Zahlen mit den Fingern. Der Spieler, der jongliert, ruft jedesmal die Zahl, die er beobachtet hat. Die beiden Spieler, die anzeigen, stehen voneinander entfernt (peripheres Sehen); Höhe beim Jonglieren variieren.



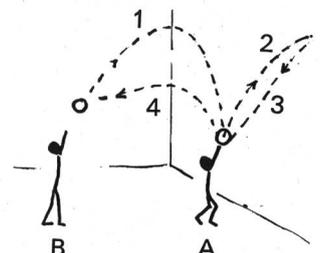
**Zeichnung 3**

A spielt hohe Pässe gegen die Wand; nach jedem Pass dreht er sich um 180° zu seinem Partner, der ihm einen Ball zuwirft; A spielt den Ball mit einem Pass zu B zurück, dreht sich um und spielt direkt wieder seinen Ball gegen die Wand.



**Zeichnung 4**

A bleibt immer gegen die Wand gerichtet; B spielt zu A, A passt gegen die Wand und spielt mit einem Rückwärtspass wieder zu B.



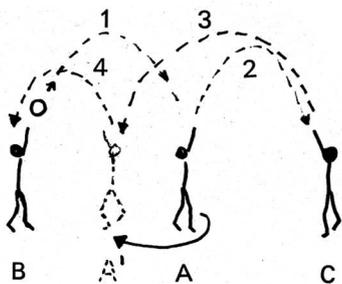
Zeichnung 5

Ein Spieler steht vor einer Hallenecke. Er passt den Ball gegen die rechte Wand, so dass er gegen die linke Wand springt. Der Spieler versucht sofort wieder gegen die linke Wand zu spielen...



Zeichnung 6

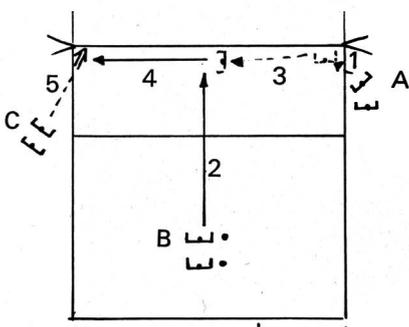
Drei Spieler stellen sich auf einer Linie auf: B spielt zu A, A zu C, C wieder zu A. Möglichkeit Distanz zu vergrössern, Art der Pässe zu ändern, und vor allem die Aufgaben von A zu variieren.



## b) Komplexübungen

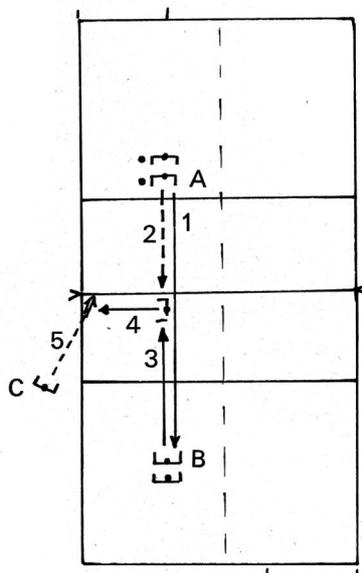
Zeichnung 7

A führt einen Block aus, gleichzeitig wirft B einen Ball auf Position 3; A verschiebt sich und passt zu C, der versucht auf der Linie anzugreifen.



Zeichnung 8

A spielt einen leichten Anschlag auf B und verschiebt sich auf die andere Seite des Netzes; B nimmt den Anschlag ab und spielt zu A, A passt zu C, der smasht oder fintet (nicht auf Kolonne A).

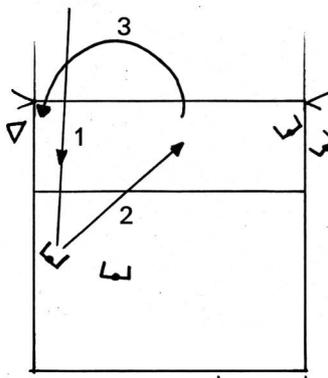


## c) Pass mit taktischem Zusammenhang

Zeichnung 9

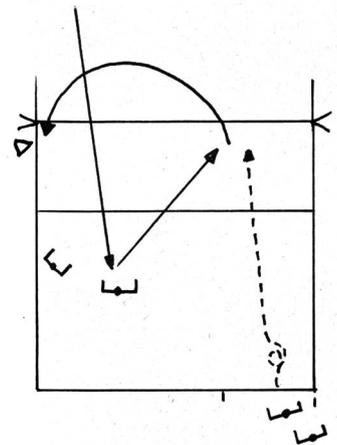
2 Spieler am Anschlag, 2 Spieler im andern Feld, bereit zur Abnahme, 2 Zuspieler auf Position 2, ausserhalb des Feldes:

Anschlagabnahme gerichtet auf Position 3. Passeur spielt auf Position 4 in die Hände des Trainers. Die Aufgaben des Zuspielers können variiert werden: im Moment des Anschlages führt der Passeur einen Block aus oder schlängelt durch Hindernisse, usw.



Zeichnung 10

Gleich wie die Übung zu Zeichnung 8, aber der Passeur startet hinter der Grundlinie, aus der Anschlagzone. Der Zuspieler darf keine Manchetten spielen.



## d) Geleitetes Spiel

3 gegen 3: Die Anschläge werden von zwei zusätzlichen Spielern ausgeführt, die schon in den entsprechenden Zonen bereit sind und über ein Ballreservoir verfügen. Welche Mannschaft erreicht zuerst 10 Punkte?

- Anschlagabnahme zu zweit; nach der Anschlagabnahme darf nur der Zuspieler die zweite Ballberührung ausführen; der Passeur startet hinter der Grundlinie oder im Feld, führt dann aber eine Rolle aus oder blockt zweimal bevor er zuspielt.

## 3. Ausklang

# Ovomaltine

um mehr zu leisten



Um im Alltag und Sport fit zu bleiben, ist eine ausgewogene Ernährung besonders wichtig. Ovomaltine ist die ideale Mischung von all dem was stärkt und verbrauchte Energie ersetzt. Darum ist Ovomaltine gut und gibt das Beste zu einem guten Tag.

WANDER