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

Herausgeber: Eidgenössische Turn- und Sportschule Magglingen

Band: 35 (1978)

Heft: 12

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: 15.07.2025

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

UNSERE MONATSLEKTION

Volleyball

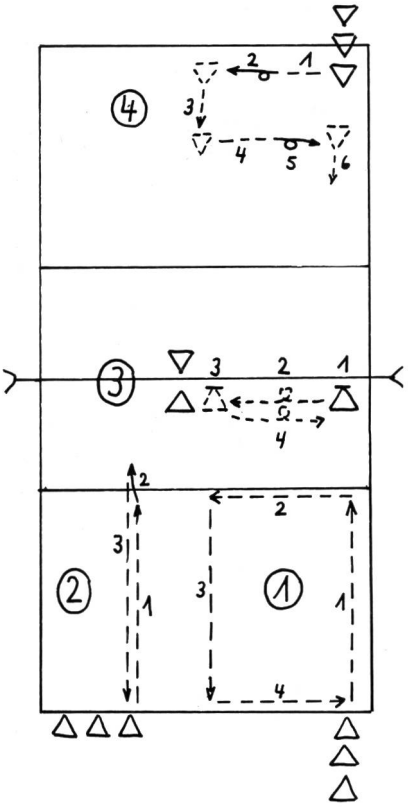
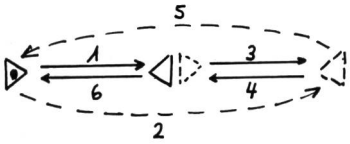
Thema: Integriertes Konditionstraining
Stufe: 2–3
Text: G. Hefti, J.-P. Boucherin
Zeichnungen: G. Hefti
Übersetzung: B. Boucherin

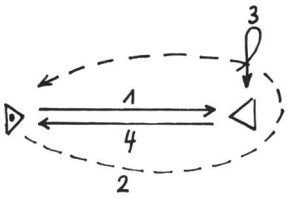
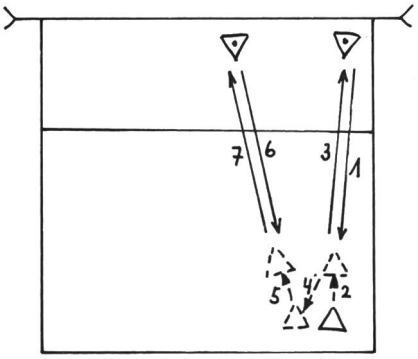
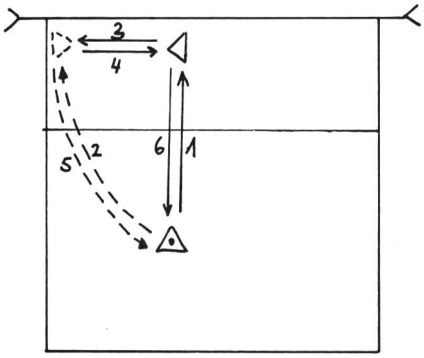
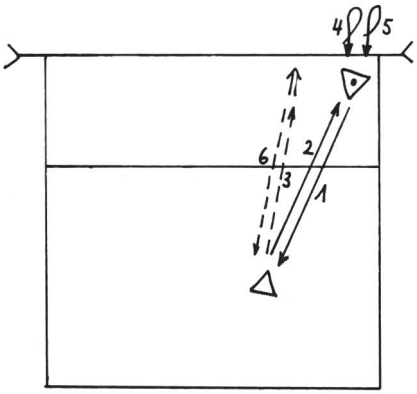
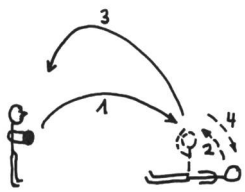
Wir stellen hier einige Übungsbeispiele vor, dank denen gewisse Konditionsfaktoren trainiert werden können. Es wären zuviele Übungen für eine Lektion.
Wir empfehlen die Auswahl gemäss ihrer Wirkung und im Hinblick auf das Lektionsziel zu treffen.

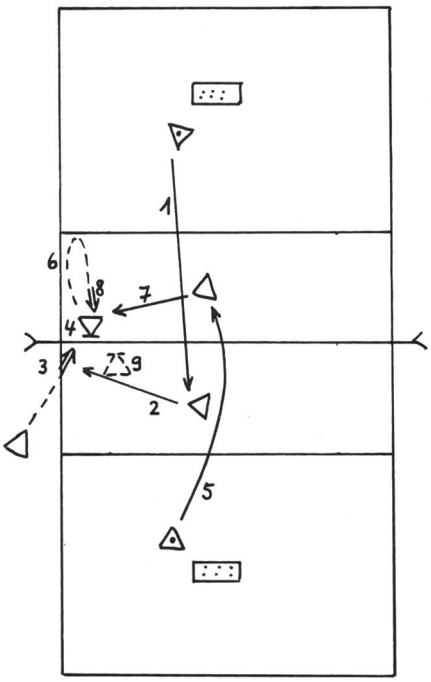
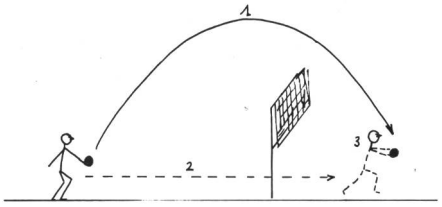
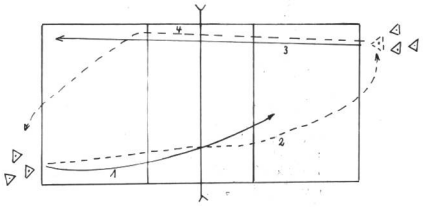
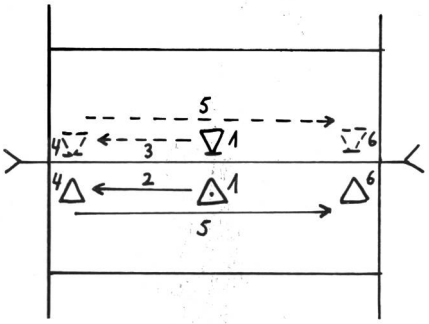
Aufwärmen

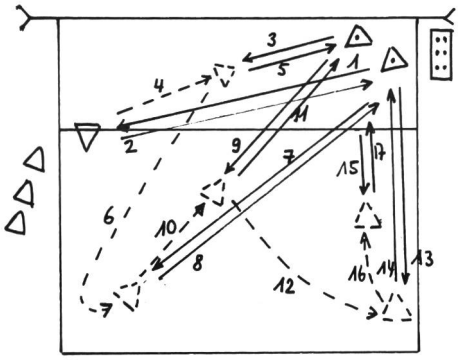
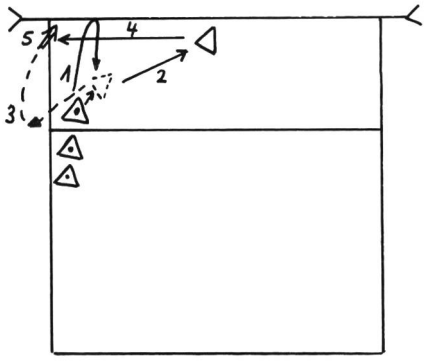
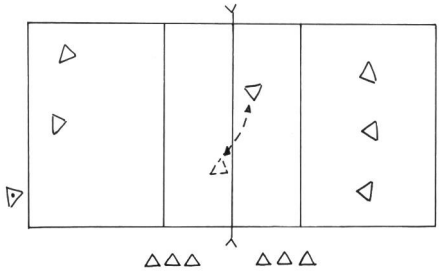
Ein dem gewöhnlichen Schema entsprechendes Einlaufen soll vorangehen. Wir sehen deshalb vor weitern Präzisierungen ab.

Leistungsphase

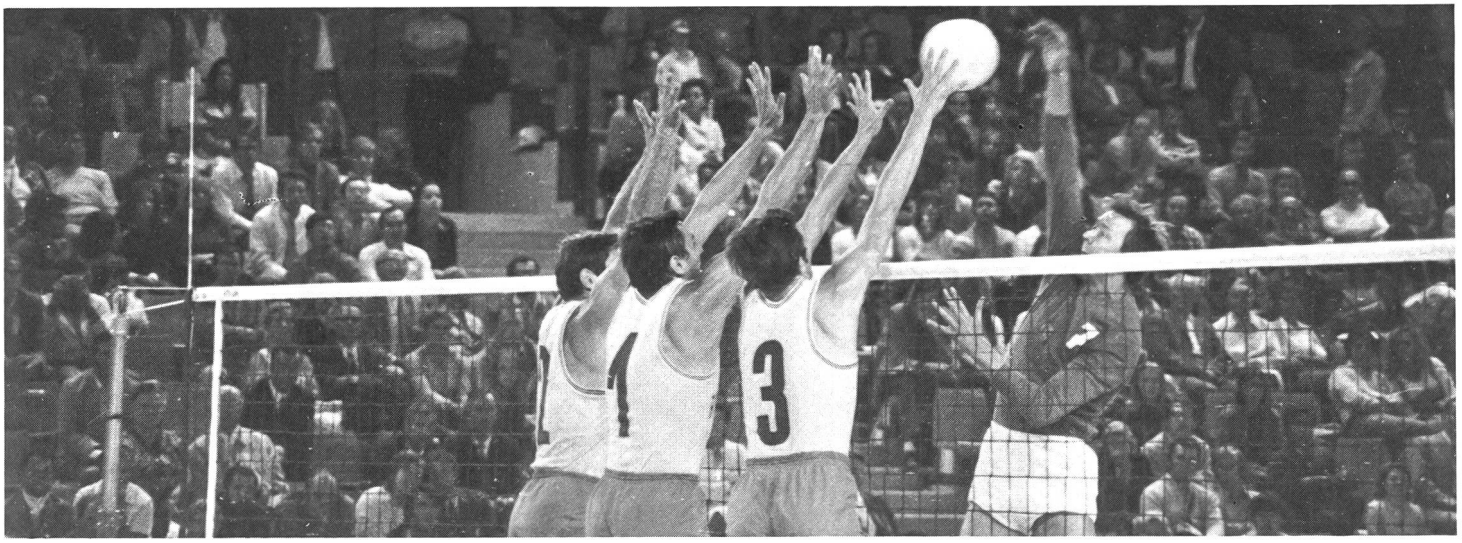
Technische Gesten, die trainiert werden	Wichtigste trainierte Konditionsfaktoren	Schema	Übungsbeschreibung
Hecht Rolle Block	Allg. Stehvermögen Lokales Stehvermögen Schnelligkeit		*Station 1* 1 = vw verschieben 2 = sw verschieben 3 = rw verschieben 4 = sw verschieben *Station 2* 1 = vw verschieben 2 = Hecht 3 = aufstehen, rw verschieben *Station 3* 1 = Block 2 = verschieben mit ½ Dr. um sich 3 = Block 4 = 2 *Station 4* 1 = sw verschieben 2 = Rolle 3 = Anlauf Smash 4 = sw verschieben 5 = Rolle 6 = Anlauf Smash (1 Schritt, Sprung) Arbeit: 15 bis 30 Sek. Erholung: 15 bis 30 Sek. (evtl. 2 Serien)
Fangis Hecht	Ausführungsschnelligkeit Reaktionsschnelligkeit Allg. Stehvermögen Lokales Stehvermögen (Arme)		In einem Volleyballfeld: 1 Jäger, 5 Hasen Die Hasen können sich durch Hechtsprünge retten
Zuspiel – vw – rw	Allg. Stehvermögen		1 = Zuspiel 2 = Verschiebung 3 = Rückwärtspass 4 = Zuspiel 5 = Verschiebung 6 = Rückwärtspass

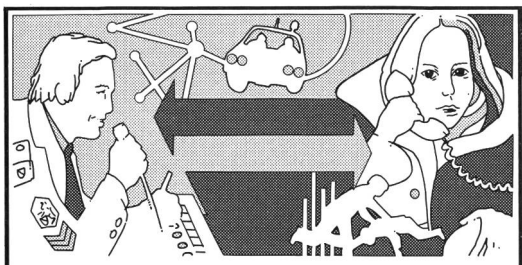
Technische Gesten, die trainiert werden	Wichtigste trainierte Konditionsfaktoren	Schema	Übungsbeschreibung
Zuspiel	Allg. Stehvermögen		1 = Zuspiel 2 = um den Partner laufen 3 = jonglieren 4 = Zuspiel
Manchette	Allg. Stehvermögen Lokales Stehvermögen (Beine)		1 = Smash 2 = vw verschieben 3 = Manchette 4 = rw verschieben 5 = vw verschieben 6 = Smash 7 = Manchette
Zuspiel mit Orientierung	Allg. Stehvermögen		1 = Zuspiel 2 = Verschiebung 3 = Zuspiel 4 = Zuspiel 5 = Verschiebung 6 = Zuspiel
Manchette	Allg. Stehvermögen Lokales Stehvermögen (Beine)		1 = Zuspiel (evtl. Smash) 2 = Manchette 3 = Angriff simulieren 4 = jonglieren 5 = jonglieren 6 = rw verschieben
Zuspiel	Lokales Stehvermögen (Bauch)		1 = Ball werfen 2 = aufsitzen 3 = beidhändiges Zuspiel 4 = zurück in Rückenlage

Technische Gesten, die trainiert werden	Wichtigste trainierte Konditionsfaktoren	Schema	Übungsbeschreibung
Smash Block	Allg. Stehvermögen Lokales Stehvermögen (Beine)		1 = Zuspiel 2 = Zuspiel 3 = Smash 4 = Block 5 = Zuspiel 6 = Anlauf für Smash 7 = Zuspiel 8 = Smash 9 = Block
Anschlag	Schnelligkeit		1 = Anschlag von unten 2 = laufen 3 = Ball fangen
Anschlag	Allg. Stehvermögen Dauerleistungsvermögen		1 = Anschlag 2 = seinem Ball nachlaufen und ihn wieder nehmen 3 = Anschlag 4 = 2, usw... Mindestdauer: 5 Minuten
Block	Schnelligkeit Allg. Stehvermögen		1 = Sprung am Netz mit einem Ball in den Händen – Block 2 = Zuspiel Basketball 3 = Verschiebung 4 = 1 5 = 2, usw... Bemerkung: Zusatzaufgabe für die übrigen Spieler auf dem restlichen Feld

Technische Gesten, die trainiert werden	Wichtigste trainierte Konditionsfaktoren	Schema	Übungsbeschreibung
Feldverteidigung	Schnelligkeit Allg. Stehvermögen Lokales Stehvermögen (Arme + Beine)		1 = Smash 2 = Manchette 3 = Finte 4 = Verschiebung 5 = Hecht 6 = Verschiebung auf der grossen Diagonale 7 = Smash 8 = Manchette 9 = Finte 10 = Verschiebung 11 = Hecht 12 = Verschiebung auf die Linie, usw...
Manchette Zuspiel Smash	Geschicklichkeit		1 = Ball ins Netz werfen 2 = Manchette 3 = Anlauf für Smash 4 = Zuspiel 5 = Smash
Spiel 3:3 mit einem Zuspieler für beide Mannschaften Training für Zuspieler	Schnelligkeit Allg. Stehvermögen für den Zuspieler		Die beiden Mannschaften spielen zusammen. Sobald sie gemeinsam 5 Fehler begangen haben, werden sie gegen die andern 6 Spieler ausgewechselt. Nachdem der Zuspieler auf einer Seite gepasst hat, wechselt er unter dem Netz durch auf die andere Seite und spielt dort zu. Finten in die 3-m-Zone sind nicht erlaubt.

Ausklang





Die Kantonspolizei Zürich ist Kriminal-, Sicherheits- und Verkehrspolizei. Sie will durch Aufklärung und Vorbeugung Verbrechen verhindern und dem Gesetz durch zielstrebige Verfolgung begangener Straftaten Nachachtung verschaffen. Sie gewährleistet Sicherheit und Ordnung. Eine vielseitige Aufgabe für eine moderne Polizei.

Kantonspolizei Zürich

Wir suchen

POLIZEIASPIRANTEN

Wir fordern:
- Schweizer Bürgerrecht
- Alter 20 bis 30 Jahre
- gute Schulbildung
- abgeschlossene Berufslehre
- abgeschlossene mil. RS
- guten Leumund
- Mindestgrösse 170 cm
- gute Gesundheit

Wir bieten:
- gründliche Ausbildung bei vollem Lohn
- anspruchsvolle und vielseitige Tätigkeiten, bei denen immer der Mensch im Vordergrund steht
- sichere Anstellung und gute Besoldung
- zahlreiche Laufbahnmöglichkeiten bei der Verkehrs-, Sicherheits- und Kriminalpolizei

Melden Sie sich jetzt für die nächste Polizeischule an!

Tag und Nacht Tonband-Information Tel. 01 242 28 28

Verlangen Sie unsere ausführlichen Informationsunterlagen oder telefonieren Sie uns. Unsere Werbestelle, Tel. Nr. 01/247 22 11, intern 2103, gibt Ihnen gerne Auskunft.

Talon

Senden Sie mir unverbindlich Informations- und Bewerbungsunterlagen. J+S

Name: _____

Adresse: _____

PLZ/Wohnort: _____

Bitte einsenden an:
Kantonspolizei Zürich
Werbung, Postfach, 8021 Zürich

S&P