Fussball

Objekttyp: **Group**

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

Band (Jahr): **27 (1970)**

Heft 4

PDF erstellt am: **29.05.2024**

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.

Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, www.library.ethz.ch

http://www.e-periodica.ch

Fussball

Gerhard Schmidt

Aus: Leibesübungen — Leibeserziehung

Übungsabsicht

I. Verbesserung der allgemeinen Ausdauer, daher: relativ geringe Belastung bei längerer Übungszeit und kurzen Erholungspausen.

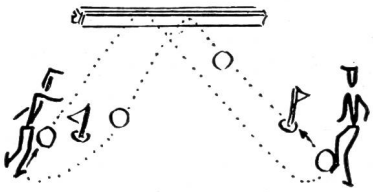
II. Verbesserung der Grobkoordination.

III. Erhalten der Grobkoordination bei Anstrengung.

Übungen

1. Rollen
Im Laufen einen Ball führen, zur Matte spielen, auf der Matte abrollen vorwärts, aufstehen, den Ball führen, wieder zur Matte spielen, abrollen ... (Das Abrollen kann beliebig erfolgen!)

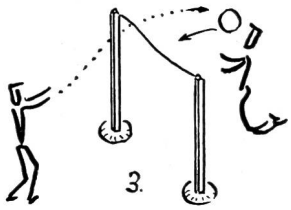
2. Wandschiessen
Von einer Markierung den Ball schräg und flach an die Wand (gekippte Langbank) spielen, den abprallenden Ball aufnehmen und von der zweiten Markierung wieder schräg gegen die Wand spielen ...



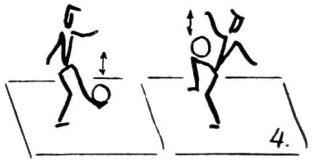
3. Köpfeln
Einer wirft (köpfelt) den Ball über eine gespannte Schnur (Hochreck), der andere köpfelt zurück.

a) im Stehen,

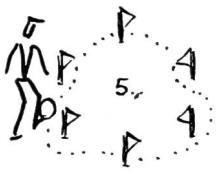
b) im Springen.



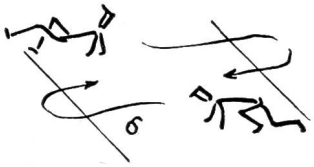
4. Jonglieren
Durch Spielen mit Füssen, Knie und Kopf den Ball möglichst lang in der Luft halten, ohne dass er den Boden berührt. Ein vorgezeichnetes Feld darf dabei nicht verlassen werden.



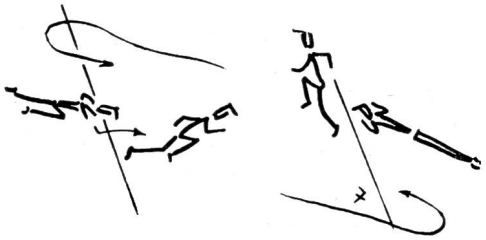
5. Ballführen
Den Ball in Schlangenlinien um verschiedene Hindernisse herumspielen, ohne ein Hindernis (Keule, Fähnchen) umzuwerfen und ohne den Ball vom Fuss zu verlieren.



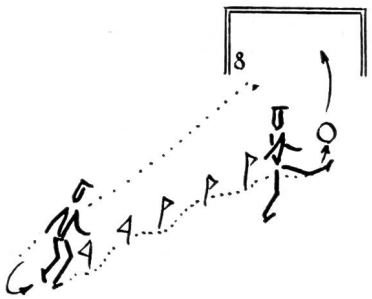
6. Vierfüsslergang
Von Linie zu Linie auf allen Vieren laufen. In der einen Richtung vorlings laufen, dann halbe Drehung und zurück rücklings laufen. (Anstrengendste Station, daher Tempo anfangs nicht zu rasch wählen!)



7. Starten
Aus der Bauchlage vor einer Linie aufspringen und möglichst rasch zur gegenüber gezogenen Linie laufen (sprinten). Dort umdrehen und wieder in Bauchlage begeben usw. (Auch hier allmählich steigern!)



8. Zielschuss
Um einige Hindernisse (Keulen, Fähnchen) herumdribbeln und auf ein «Tor» (Tafel, Sprungkasten, Wandmarkierung) schiessen, den Ball wieder holen und zur Ausgangsstellung zurückspielen usw.



Durchführung

a) Stationen im Freien oder im Saal aufbauen. (Wenn möglich, ausserhalb des Spielfeldes einen fixen Circuitplatz mit vorgegebenen Markierungen einrichten.)

b) Einlernen der einzelnen Stationen (wo nötig, spezielle Technikschulung).

c) Dosierungsbeispiel (für wöchentlich zweimal Training).

1. Woche Erlernen der Stationen.
2. Woche 40 Sekunden Belastung, 20 Sekunden Pause (1 Durchgang).
3. Woche 60 Sekunden Belastung, 30 Sekunden Pause (1 Durchgang).
4. Woche 60 Sekunden Belastung, 30 Sekunden Pause (2 Durchgänge).