Unsere Monatslektion

Objekttyp: **Group**

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

Band (Jahr): **30 (1973)**

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

Unsere Monatslektion

Volleyball

Beispiellektion J.-P. Boucherin

J+S-Gruppe mit 14 Spielern (Spielerinnen).
Der 2. Teil entspricht niveaumässig einem Kurs 2 kurz vor Abschluss. Das Einlaufen ist ein spezifisches Beispiel mit Gültigket für alle J+S-Kurse, vom Anfänger bis zum bewährten Spieler. Lektion von 90 Minuten mit guten materiellen Verhältnissen.

Themen

1. Teil:
Beispiel eines Einlaufprogrammes mit Akzent auf Dehnungsübungen

2. Teil:
Verteidigungsübungen und vorbereitende taktische Uebungen

3. Teil:
Ausklang mit Entspannungsübungen

1. Teil:

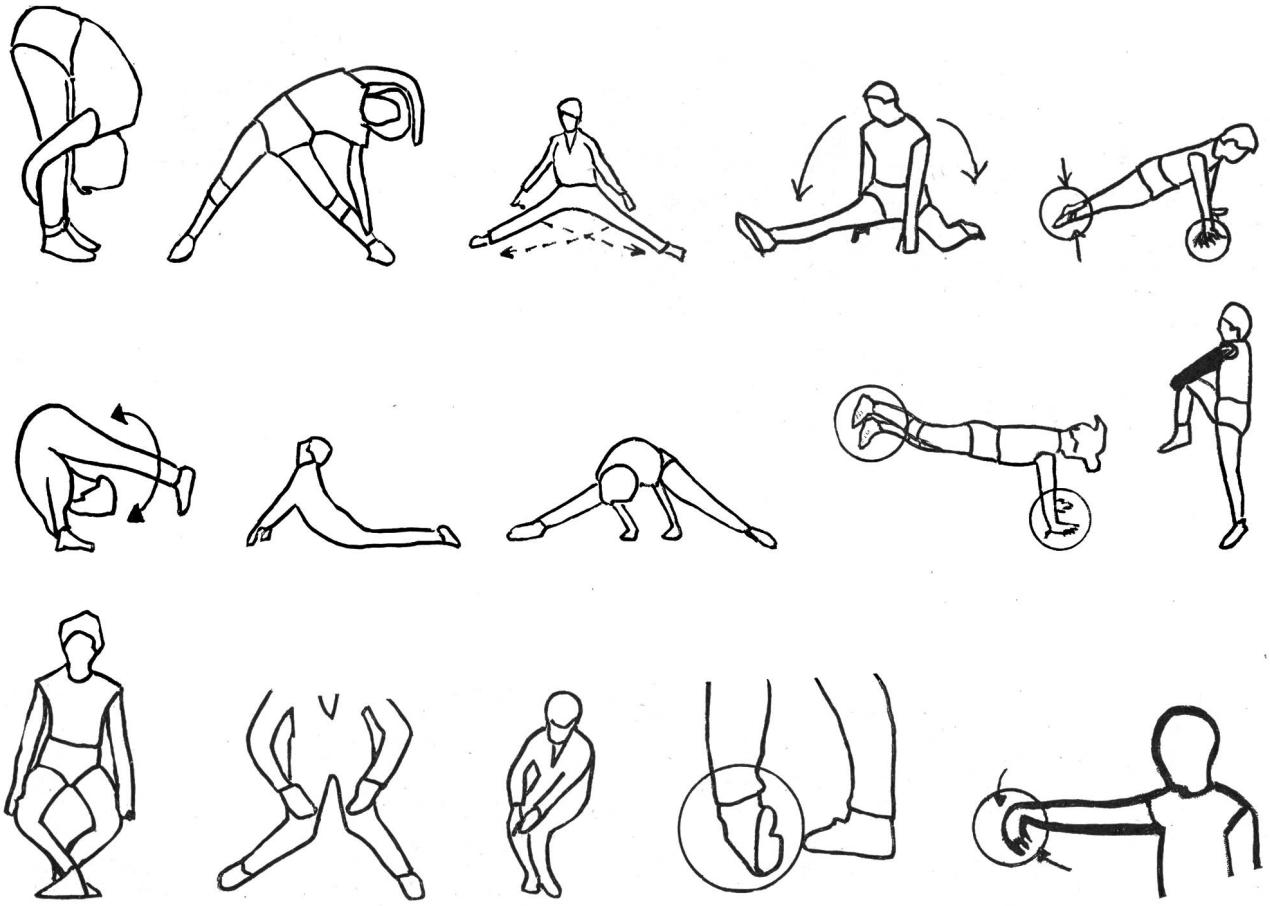
Einlaufen

5 Minuten

a) Verschiedene Formen von leichtem Laufen; individuell, frei, in Gruppen: Gehen, beschleunigtes Gehen, Galopp sw., Hopserhüpfen, Laufen in verschiedenen Richtungen, verschiedene Sprünge usw. Alle diese Uebungen sind mit gewissen Armbewegungen und andern Beinbewegungen kombiniert. Kleine Fangspiele (noch ohne grosse Schnelligkeit, eher unter dem Aspekt Geschicklichkeit, Wendigkeit).

10 Minuten

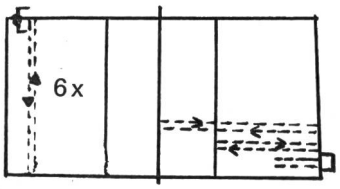
b) Dehnungsübungen gemäss der 6er-Serie unter Berücksichtigung der Gelenkvorbereitung (siehe Zeichnungen).



5—7 Minuten

c) Spezifische Uebungen aus dem Volleyball:

1. Handstand, Räder
2. Seitliche Rollen vw.
3. Rollende Verteidigung
4. Akrobatische Reihe, z. B. Handstand — Rolle vw. — Rolle rw. durch den Handstand
5. Seitliche Platzverschiebungen: Seitenlinien berühren (6mal)
6. Platzverschieben vorwärts-rückwärts, die Schultern bleiben immer parallel zum Netz
7. Block am Netz, Manchette auf der 3-m-Linie (6mal hintereinander ausführen)



5—7 Minuten

d) Einspielen mit Ball:

Jonglieren oder Pässe zu zweit: genaues Zuspiel, Kraftpass, Manchette, Smash.

2. Teil:

Leistungsphase

Uebung 1:

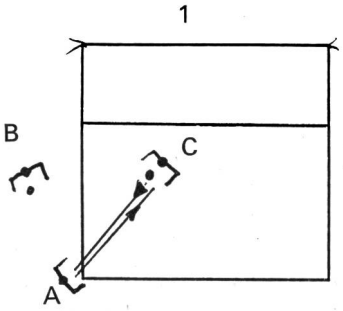
A macht Manchettenabnahmen auf Smash von B und C (gut auf die richtige Orientierung der Schultern achten!).

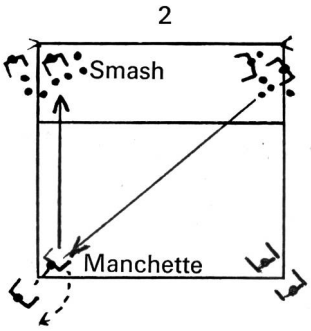
Uebung 2:

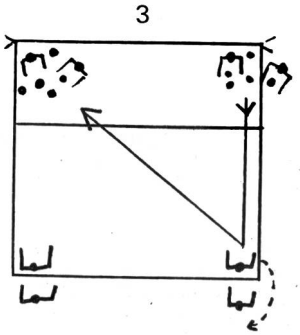
Smash auf der grossen Diagonalen, Manchettenabnahme und senkrecht zum Netz spielen (auch mit andern Uebungen dazwischen).

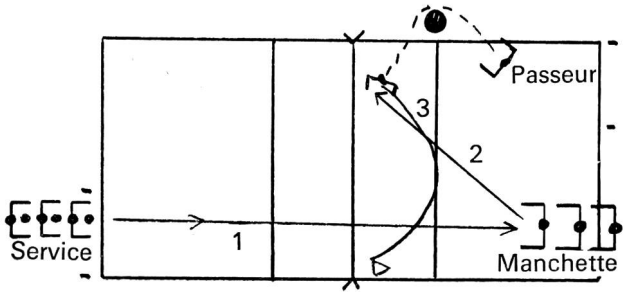
Uebung 3:

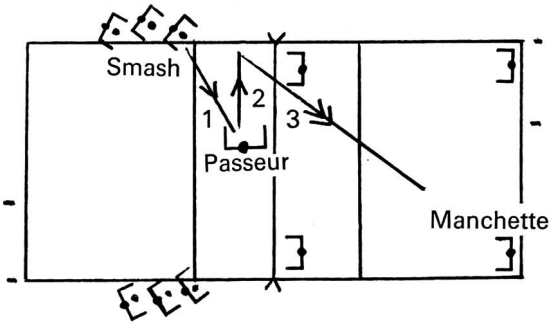
Smash auf der Linie, Manchettenabnahme und auf der grossen Diagonalen zum Netz spielen. Varianten mit gefinteten Bällen.



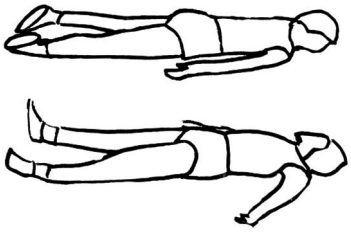








3. Teil

Ausklang

Verschiedene Entspannungs- und Atmungsübungen.