Unsere Monatslektion

Objekttyp: **Group**

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

Band (Jahr): **31 (1974)**

Heft 1

PDF erstellt am: **05.06.2024**

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

Thema: **Schulung der Koordination und der Schnelligkeit**

Material: mindestens 12 Volleybälle, 1 Einrichtung Schaumgummimatte, Hürde oder Langbank

Text und Zeichnungen: Jean-Pierre Boucherin
Uebersetzung: Barbara Boucherin

Dauer: 90 Minuten Ort: Turnhalle Schüler: 18

Die Uebungen dieser Lektion können jedem Ausbildungsniveau angepasst werden, vom Anfänger bis zum fortgeschrittenen Spieler.

Koordination und Schnelligkeit sind Konditionsfaktoren, die vor allem vom Nervensystem abhängen. Diese beiden Faktoren nehmen im Volleyball auf allen Stufen einen wichtigen Platz ein.

Die Uebungen sind von kurzer Dauer; der Erfolg hängt aber von der Präzision der Ausführung ab.

Die Uebungen können auch mit geringen technischen Fertigkeiten durchgeführt werden.

Hervorzuheben ist die Wichtigkeit, die der Konzentration zufällt. Die Uebungsabläufe sind kurz, müssen aber mit maximaler Intensität ausgeführt werden.

1. Einlaufen 25 Minuten

Gewohntes persönliches Einlaufen, zuerst ohne, dann mit Ball, wie es in früher erschienenen Lektionen beschrieben wurde.

2. Leistungsphase 60 Minuten

6 Uebungsläufe im Stationentraining

Je drei Schüler bilden zusammen eine Gruppe. Auf jedem Posten führt ein Spieler nach dem andern die Hauptübung durch. Mit den Wechseln innerhalb der Gruppe muss mit ungefähr 5 Minuten pro Station gerechnet werden, also 30 Minuten für einen vollständigen Umlauf. Das Stationentraining wird zweimal durchgeführt (60 Minuten).

Station 1

Spieler A steht in Abnahmestellung 2 m von der Wand entfernt (Gesicht zur Wand). Spieler B und C befinden sich 2 m hinter A und werfen abwechslungsweise den Ball gegen die Wand. A muss die Bälle fangen. Distanz, Flugbahn und Stärke der Würfe variieren.

Station 2

Spieler A steht 4 m von der Wand entfernt (Gesicht zur Wand). B und C werfen abwechslungsweise den Ball auf einer Höhe von 5 m an die Wand. A überspringt im Moment des Aufprellens auf dem Boden den Ball mit gegrätschten Beinen, dreht sich sofort um und spielt ihn mit einer Manchette hoch.

Station 3

Spieler A steht auf einer grossen Schaumgummimatte oder einem andern Mattenhaufen. Er überspringt das Seil, das B schwingt. C ruht aus. Die Uebung soll im Stand begonnen werden; später aus dem Kniestand und aus der Bauchlage. Zur Erschwerung kann vor jedem Sprung noch eine halbe Drehung eingefügt werden.

Station 4

Spieler A springt über eine Langbank oder eine Hürde in die korrekte Stellung für die Manchettenannahme und spielt den ihm von B zugeworfenen Ball mit einer Manchette zu B, dreht sich um, überspringt wieder das Hindernis, um den ihm von C zugeworfenen Ball zu spielen.

Station 5

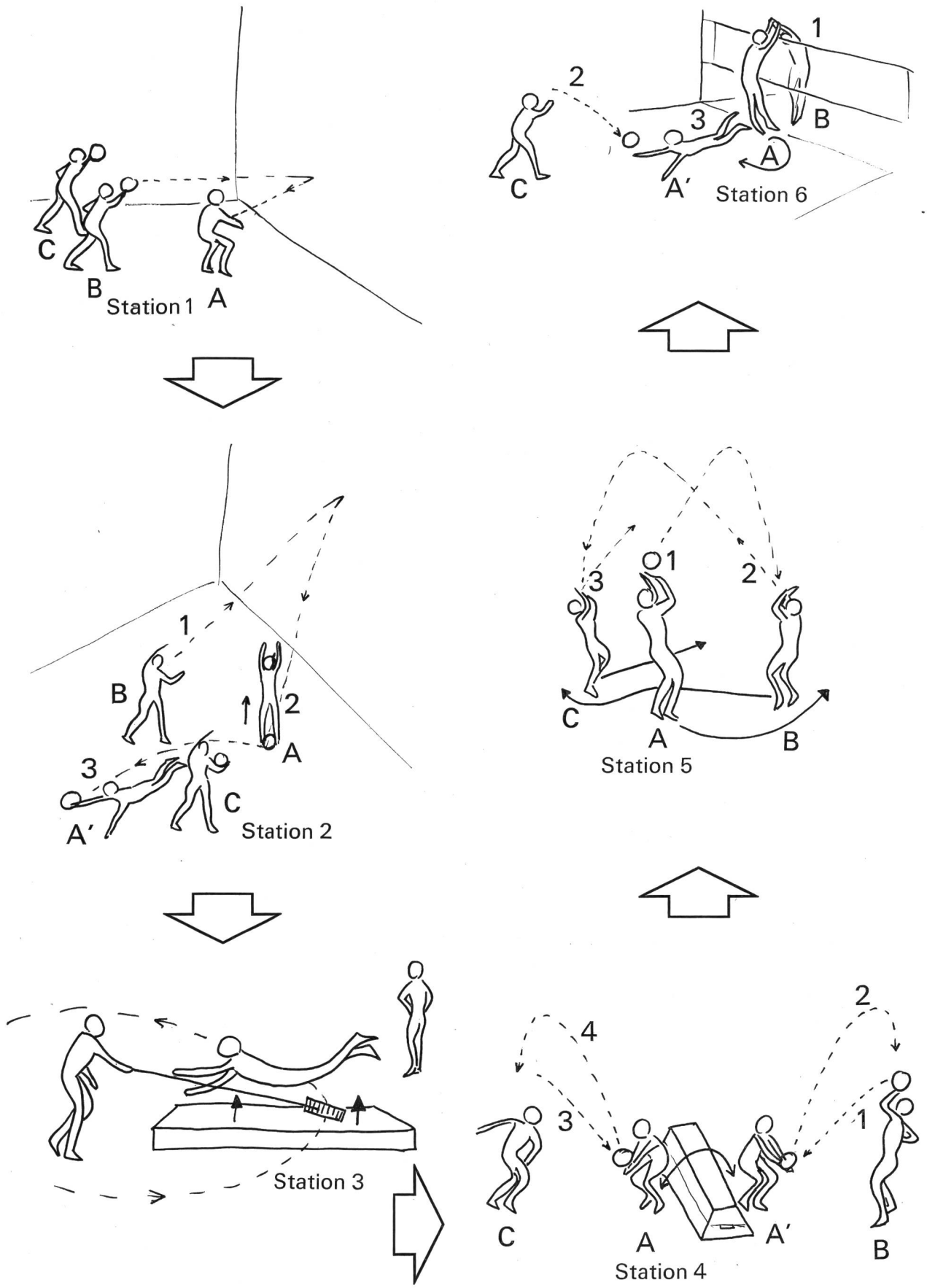
Die drei Spieler stellen sich auf einer Linie auf, mit je 2 m Abstand. Der Spieler A, in der Mitte, ist im Ballbesitz. Er spielt ihn B zu und läuft hinten durch an den Platz von B; B spielt zu C und läuft wieder hinten durch an den Platz von C, usw. Die Spieler laufen immer auf einer Achterschlaufe und bewegen sich vorwärts. Zu Beginn den Ball nur werfen, dann mit beidhändigem Pass und Ball blockieren, zuletzt fortgesetztes Zuspielen.

Station 6

A und B stehen sich am Netz gegenüber. Sie führen miteinander einen Block aus, so dass die Hände sich berühren. (Netzhöhe anpassen). C, 6 m hinter A, wirft diesem gleich nach der Landung einen Ball auf die 3-m-Linie. A, der sich schon für die Landung nach hinten dreht, versucht den Ball mit einer Manchette auf C zu spielen.

3. Ausklang 5 Minuten

Tiefes Atmen, Dehnen, Hangen — Duschen.


C
B
Station 1
A
1
2
3
B
A
C
A′
Station 6
1
2
3
C
A
B
Station 5
1
B
2
A
3
A′
C
Station 2
Station 3
2
4
3
1
C
A
A′
B
Station 4