

Zeitschrift: Starke Jugend, freies Volk : Fachzeitschrift für Leibesübungen der Eidgenössischen Turn- und Sportschule Magglingen

Herausgeber: Eidgenössische Turn- und Sportschule Magglingen

Band: 10 (1953)

Heft: 2

Artikel: Volleyball (Flugball) : Methodische Winke

Autor: Joos, Pierre

DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-991204>

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: 16.01.2026

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

Volleyball (Flugball)

Methodische Winke von Pierre Joos

Guten Unterricht zu erteilen scheint oft schwierig zu sein, und doch lehrt uns die Erfahrung immer wieder, dass zum Beispiel die methodische Erarbeitung einer progressiven Übungsreihe eigentlich nur wenig Schwierigkeiten verursacht. Voraussetzung zu einem guten Unterricht ist die Vermeidung aller doktrinären, starren Lehrformen. Dagegen muss man das Ziel genau kennen, das Leistungsniveau der Schüler in Betracht ziehen und ihre Reaktionsfähigkeit. Zudem muss der Unterricht immer den Einrichtungen und dem vorhandenen Material angepasst sein.

Wir beabsichtigen nun keineswegs, vor allem die methodischen Punkte zu behandeln, die in Betracht zu ziehen sind beim Unterricht im Volley-Ball. Wir beschränken uns vielmehr auf Erläuterungen zur Technik, welche wir in Nummer 11/1952 (s. a. Nr. 10/1951) unserer Zeitschrift dargelegt haben. Sämtliche Übungen, welche nun folgen, sind von einer kleinen Gruppe Sporttreibender erarbeitet und aufgestellt worden und sie können mit sehr wenig Material ausgeführt werden. Ein Ball und ein Netz oder Seil (z. B. Wäscheleine) genügen.

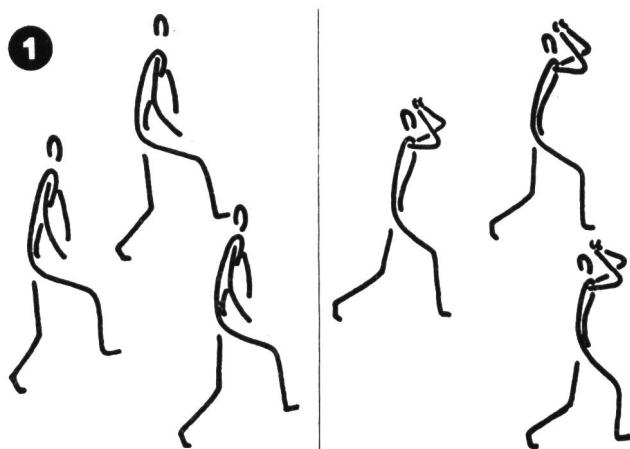
Um die Zeichnungen anschaulicher zu machen, haben wir folgende Zeichen verwendet:

- ~~~~~ = Platzwechsel des Spielers
- ===== = Flugbahn des geworfenen Balles
- = Flugbahn des geschlagenen Balles

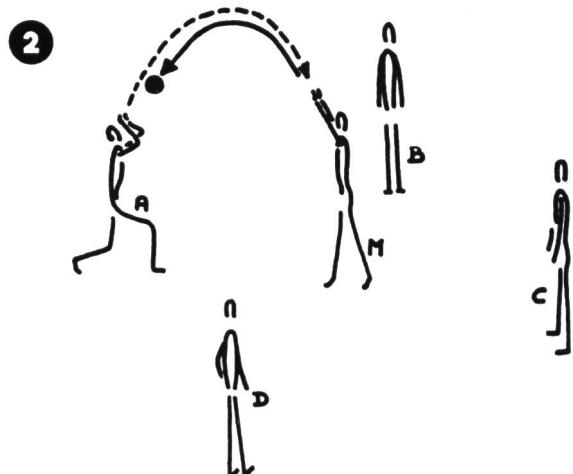
I. Die Ausgangsstellung des Volleyball-Spielers und seine Bewegungen von Ort.

Ziel: Rationeller Gebrauch der Beine. Gute Ausgangsstellung des Körpers. Beweglichkeit.

- a) Im Schwarm: Aus der Grundstellung mehrmals hintereinander die Ausgangsstellung (aus Grundstellung Vorschritt 1 oder r, Knie gebeugt) einnehmen. (s. Skizze 1)



- b) Nach allen Richtungen hin bewegen: Der in die jeweilige Bewegungsrichtung vorausgestellte Fuß setzt zuerst zum Schritt an. Der hintere Fuß wird nachgezogen.
c) Aus Gehen und Laufen auf Pfiff: Ausgangsstellung einnehmen (Vorschrittstellung) Handfläche über Stirnhöhe geöffnet (Finger gespreizt. Daumen beieinander. Skizze 1)

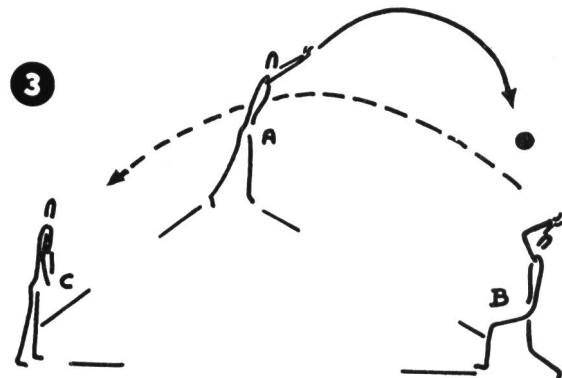


II. Die Zuspielarten (der Pass).

Ziel: Gute Körperhaltung. Stellung der Arme, der Hände und vor allem der Finger beim Schlag (Der «Pass» ist beim Volley-Ball immer ein Schlag und nie ein Wurf!).

1. Pass vor-hoch.

- a) Im Kreis: Der Leiter oder ein Spieler steht in der Kreismitte und wirft A den Ball zu. A schlägt (passt) den Ball zurück (s. Skizze 2). Der Leiter fängt ihn auf und wirft ihn B zu etc.

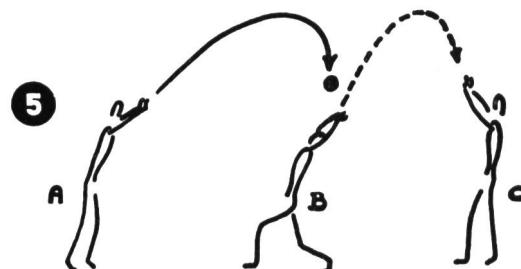


- b) Im Dreieck: (s. Skizze 3) A wirft den Ball zu B, der ihn zu A zurück schlägt. Dieser passt ohne Stopp zu C. C stoppt und wirft den Ball zu A, der zu B passt. Dieser stoppt und wirft zu A etc.
c) Wie b, doch fortlaufend schlagen (passen) ohne zu stoppen.



- d) Auf einem Glied: (s. Skizze 4) M steht schräg vor der Spielerlinie und wirft den Spielern der Reihe nach den Ball zu. Diese passen mit Schlag zurück. Wenn M den Ball vom letzten Spieler erhalten hat, stellt er sich an den «Schwanz» und A nimmt seinen Platz ein.

Bemerkung: Erst wenn dieses beidhändige Zuspiel sitzt, dürfen wir uns an die Erarbeitung des einhändigen Passes wagen.

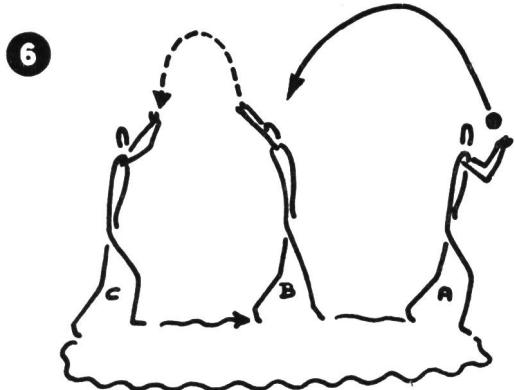


2. Pass rückwärts.

Ziel: Der Körper steht unter dem Ball. Den Körper nach hinten ausstrecken.

- a) In Kolonne (s. Skizze 5): 3 Spieler stellen sich mit je 3 m Abstand in Einerkolonne auf. B kehrt sich zu A, der ihm den Ball zuwirft. B passt den Ball (leitet ihn mit Schlag) rw. über den Kopf zu C, der ihn auffängt und wieder zuwirft. Mittelspieler auswechseln!

- b) Im Kreis (s. Skizze 6): Die Spieler laufen im Uhrzeigersinn. A wirft B den Ball nach rückwärts hoch über den Kopf zu, dieser passt an C, der den Ball auffängt und ihn dann zu D weiter wirft etc. Diese

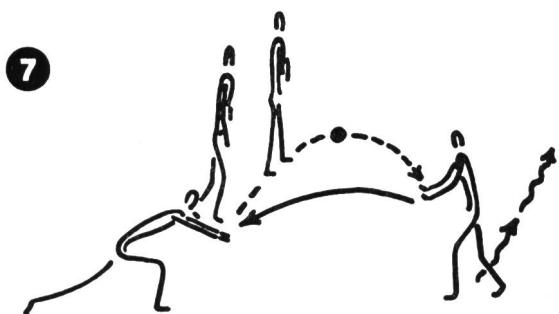


Uebung zuerst an Ort ausführen und erst dann im Gehen und Laufen.

- c) Gleich wie b, doch ohne den Ball aufzufangen — fortlaufend zum Hintermann passen.

3. Pass vor-tief.

Ziel: Reaktion und genaue Ausführung der Ausfallstellung, die notwendig ist bei tiefen Bällen.

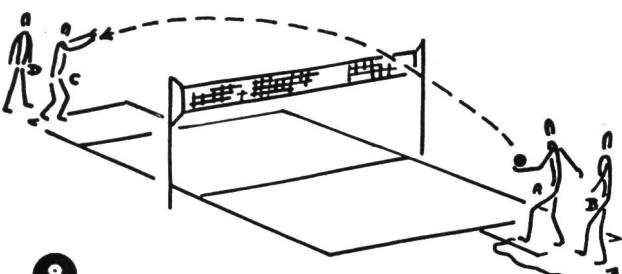


- a) Auf einem Glied mit 3 m Zwischenraum (s. Skizze 7). M wirft den Ball zu A, dieser macht einen Ausfallschritt vw. und passt den Ball zurück etc.
b) Wie a) doch mit Ausfallschritt sw., weil Zuwurf von l. oder r. sw.

4. Der Service (Anschlag oder Aufschlag).

Ziel: Präzision, Ausgiebigkeit des Schläges.

- a) Zwei Glieder stehen einander in ca. 9 m Distanz gegenüber (eventuell tief gestaffelt). A der einen Partei serviert zu A1 der andern Partei. Dieser fängt den Ball und gibt Service zu B, der fasst und B1 bedient etc.
b) Zwei Gruppen stehen einander in ihrer Spielfeldhälfte in Einerkolonne gegenüber (s. Skizze 8). A bedient C durch Service-Ball mit Hand-Schlag von unten und steht dann hinter B. C fängt den Ball und gibt Service-Ball zu B. u.s.w.



- c) Wie b) aber vom Service-Raum (Quadrat r. hinten) aus. (s. Skizze 8).

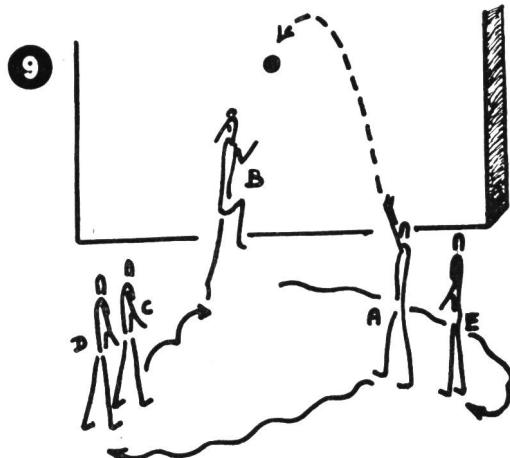
5. Der Schmetterball (Smash, sprich «smäsch»).

Ziel: Maximale Streckung, Ruhe, Ueberblick und Voraussicht, Entschlusskraft. Uebt den Smash wenn möglich zuerst in der Halle oder gegen eine hohe Mauer.

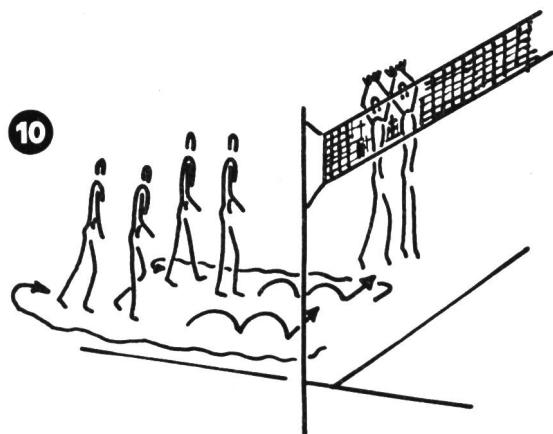
- a) (s. Skizze 9) B startet, A wirft ihm den Ball sprunghoch vor und B schmettert ihn gegen die Wand. E übernimmt den Ball und wirft ihn C vor, derweil sich A hinter D und B hinter E begibt.

6. Blockade (Mauer).

Ziel: Einen Verteidigungsblock bilden gegen einen feindlichen Angriff (s. Skizze 10).



- a) Zweierkolonne: Auf Pfiff laufen die zwei ersten Spieler ans Netz, springen hoch, blockieren und stellen sich hinten an die Kolonne.

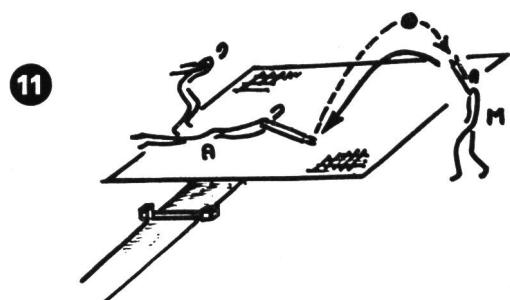


- b) Nachdem Smash und Blockade einzeln eingeübt worden sind, verbinden wir sie zu einer Uebung. Eine Partei schlägt, die andere blockiert am Netz (Seil).

7. Hechten (Tauchen).

Ziel: Mut und Geschicklichkeit entwickeln. Ohne Ball, auf Matzen oder in der Sprunggrube.

- a) Aus einer Kauerstellung Hechtsprung vw. mit Auffangen auf den Händen.
b) Wie a) aus dem Gehen. Absprung zuerst mit beiden, später auch mit einem Bein.
c) Wie b) aus dem Lauf.
Für gewandte Spieler wie a—c, aber auf Rasen evtl. auf Turnhalleboden.



Mit Ball in der Sprunggrube (s. Skizze 11):

- a) Auf ein Glied! M wirft den Ball in die Grube, A hechtet danach und schlägt ihn zu M zurück etc. Wenn alle Spieler «getaucht» sind, steht M hinten an und der nächste wirft ein.
Diese Uebung ist nur mit gut trainierten, beweglichen Leuten und auf weicher Unterlage zu üben, bildet aber keineswegs die Hauptarbeit.

Was wir gesagt haben, ist vielleicht ganz nett. Doch genügt es nicht, wenn wir uns nun einfach an die Arbeit machen. Die vorliegende technisch-methodische Arbeit erlaubt uns zwar, eine korrekte Einführung zu geben in das moderne Volleyball-Spiel, aber um wirklich Erfolg zu haben, braucht es noch eine Kleinigkeit: **F r e u d e , B e g e i s t e r u n g , L i e b e z u r S a c h e !** Für allen erfolgreichen Unterricht bilden sie die unerlässliche Voraussetzung.

(Uebersetzung: Ny).