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

Herausgeber: Eidgenössische Turn- und Sportschule Magglingen

Band: 24 (1967)

Heft: 8

Rubrik: Ausschnitte aus dem Fussball-Konditionstraining

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: 07.01.2026

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

Ausschnitte aus dem Fussball-Konditionstraining

Hans Rüegsegger, Magglingen

Thema:

Verbindung von gymnastischen und balltechnischen Bewegungselementen

Zielsetzung:

Beweglichkeit – Geschicklichkeit – Reaktion – Schnellkraft.

Bei Einführung des Zeitfaktors – z. B. 20 Sek. Arbeit / 20 Sek. Erholung – auch Förderung des Durchstehvermögens.

Methodisches Vorgehen:

- **Erlernen, saubere Bewegungsabläufe**
- **Üben, Bewegungsabläufe verbessern, festigen**
- **Trainieren, Steigerung der Intensität, Arbeit in Serien und im Zeitintervall**

Übungsreihe I

1. «Ballet»

Beinschwingen von aussen nach innen über den in Hüfthöhe von Hand zu Hand wechselnden Ball.

– do, von innen nach aussen

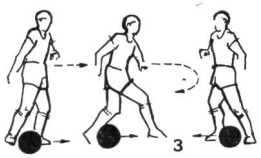
Ziel: Beweglichkeit im Hüftgelenk, Kräftigung der An- und Abziehermuskeln.

2. Prellball

Bauchlage, Füsse vom Boden abgehoben, Arme gestreckt, Ballprellen beidhändig mit den Fingerspitzen.

Ziel: Stärkung der Rückenmuskulatur

3. Balljagd



Ball 5–8 m nach vorn spielen, mit Antritt Ball einholen, überspringen, drehen. Ball übernehmen. Fortgesetzt.

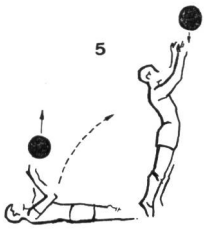
Ziel: Schnelligkeit/Gewandtheit (Vorübung für Körperfinte)

4. Beinpendel

Sitz, Ball zwischen den Füssen eingeklemmt: Ball abwechslungsweise links und rechts seitw. auf den Boden tupfen. Gegendrehung im Oberkörper.

Ziel: Kräftigung der Bauchmuskulatur

5. Stehaufmännchen

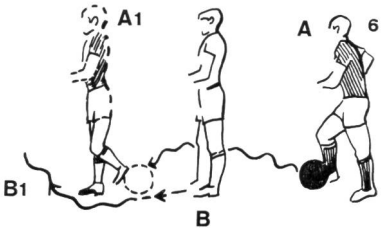


Rückenlage, Ball vor der Brust: beidarmiges Hochstossen des Balles, aufstehen und fangen.

– do., aber aufstehen und Ball abtöten mit dem Kopf

Ziel: Geschicklichkeit, Schnellkraft der Bein- u. Rumpfmuskulatur
technisch sauberes Balltöten mit dem Kopf

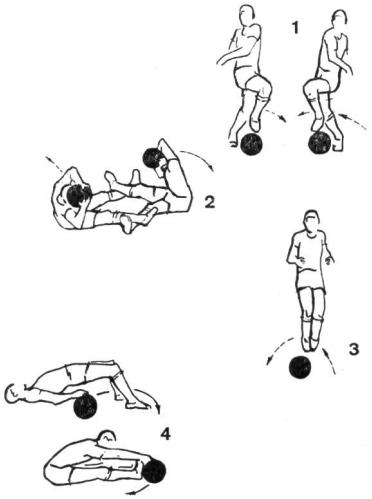
6. Ablöse-Lauf



Rhythmuswechsel mit Ball. Zu zweien hintereinander, in 5-m-Abstand: A startet mit dem Ball, läuft sw. an B vorbei, stoppt den Ball mit dem Fuss und bremst den Lauf ab. B übernimmt den Ball, überholt A und stoppt den Ball, Fortgesetzt über 40–80 m und zurück.

Ziel: Beherrschung des Tempowechsels, Verbesserung des Antritts, einwandfreie Ballkontrolle

Übungsreihe II



1. Kreuzschritt-Tanz über den Ball

Zuerst im Dreier-Rhythmus, dann ohne Zwischenschritte

Ziel: Beweglichkeit im Hüftgelenk (Vorübung für Körperfinte)

2. Seit-Schaukel

Partnerübung im Grätschsitz: Rumpfbeugen l. und r. sw. Ball über dem Kopf, Arme gestreckt.

Ziel: Stärkung der Flankenmuskulatur (für Kopfballstoss mit seitlicher Ausholbewegung)

3. Ball-Hüpfen

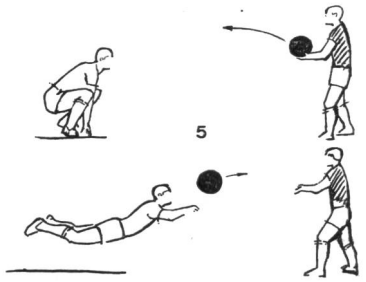
Beidbeiniges Hüpfen über den Ball, seitw., dann vorw./rückw.

Ziel: Kräftigung der Sprunggelenke.

4. Hüft-Spiel

Sitz, Beine geschlossen. Ball an der Körperseite entlang um Beine und Füsse herumrollen, dann unter der Körperbrücke durchschieben, fortgesetzt und gegengleich.
Ziel: Beweglichkeit in Hüftgelenk und Wirbelsäule.

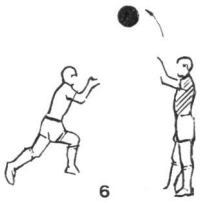
5. Hecht-Köpfler



2 Partner, der eine in Kauer-Startstellung, der andere in 5 m Entfernung mit Ball.
Auf Zuwurf des Balles in Hüfthöhe Hechtsprung vorw. aus der Kauerstellung und Kopfstoss zurück in die Hände des Zuspielers. Fortgesetzt über ca. 20–30 m. Rollenwechsel.

Ziel: Förderung der Schnellkraft der Beine, sowie Technik Kopfstoss.

6. «Fang-den-Ball»



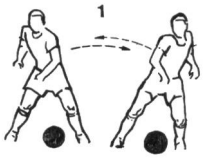
2 Partner, der eine wirft den Ball hoch in irgendeine Richtung (auch mit Täuschung), der andere muss ihn erlaufen und fangen, bevor er zu Boden fällt, sodann unverzüglich an den Zuspieler zurückspielen.

– do. aber den Ball mit Fuss oder Kopf aus der Luft annehmen und zurückspielen. Rollenwechsel.

Ziel: Schulung der Reaktion und Schnelligkeit, sowie der balltechnischen Fertigkeiten.

Übungsreihe III

1. Bein-Finte



Ball zwischen den Füssen: Ausfallschritte nach links und rechts neben den Ball. Zuerst grosse Ausfallschritte, dann immer kleinere. Schrittkadenz vorerst langsam, dann immer schneller.

Ziel: Schnellkraft der Beine (Vorübung für Körperfinte zur Täuschung des Gegners)

2. «Delphin»

Bauchlage, Ball beidhändig gefasst vor dem Kopf: Aufwerfen des Balles, Rumpfheben und Ball mit der Stirn wieder zurück in die Hände spielen.

Ziel: Kräftigung der Rücken- und Nackenmuskulatur, Technik des Kopfstosses.

3. «Begegnung im Raum»

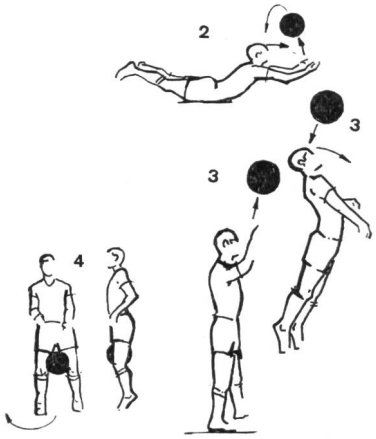
Ball hochwerfen, Sprung zum Abtöten mit Kopf oder Brust.

Ziel: Sprungkraft, Technik der Ballannahme.

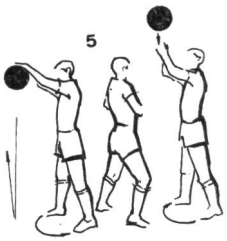
4. «Känguru»

Stand, Ball zwischen den Knien eingeklemmt: Auf Zuruf: West! – Ost! – Süd! – Nord! schnelles Hüpfen mit Drehbewegung in die befohlene Richtung.

Ziel: Reaktion und Aufmerksamkeit, Stärkung Sprunggelenke und Aniehermuskeln.



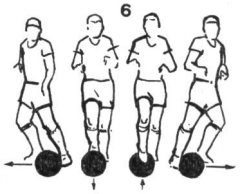
5. Drehsprung-Tanz



Stand, Ball in beiden Händen vor dem Körper: Ball auf den Boden prellen, ½ Drehung an Ort und zurück zum Ballfangen.

Ziel: Beweglichkeit im Hüftgelenk, Schnellkraft.

6. «Drohfinger»



Ball am Fuss, auf Fingerzeichen des Trainers: Ballführen in der angegebenen Richtung (Vw., sw., rw.,) Körperfront und Blick immer auf den Zeigefinger gerichtet.

Ziel: schnelle Schrittkadenz, peripheres Sehen! Ballgefühl, Reaktion