

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

Herausgeber: Eidgenössische Turn- und Sportschule Magglingen

Band: 27 (1970)

Heft: 4

Rubrik: Fussball

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: 04.02.2026

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://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

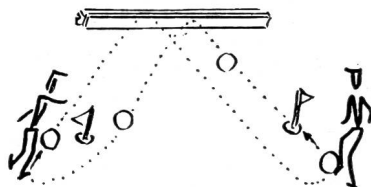
1. Rollen

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

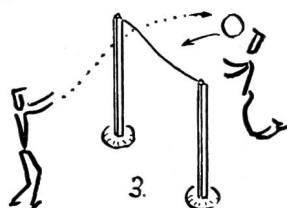
Von einer Markierung den Ball schräg und flach an die Wand (gekippte Langbank) spielen, den abprallenden Ball aufnehmen und von der zweiten Markierung wieder schräg gegen die Wand spielen...



3. Köpfeln

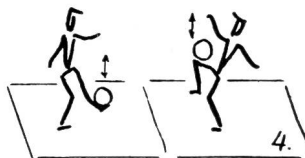
Einer wirft (köpfelt) den Ball über eine gespannte Schnur (Hochreck), der andere köpfelt zurück.

- a) im Stehen,
- b) im Springen.



4. Jonglieren

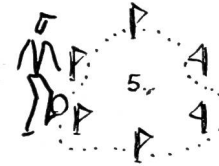
Durch Spielen mit Füßen, Knie und Kopf den Ball möglichst lang in der Luft halten, ohne dass er den Boden berührt. Ein vorgezeichnetes Feld darf dabei nicht verlassen werden.



5. Ballführen

Den Ball in Schlangenlinien um verschiedene Hindernisse herumspielen, ohne ein Hindernis (Keule, Fähn-

chen) umzuwerfen und ohne den Ball vom Fuss zu verlieren.



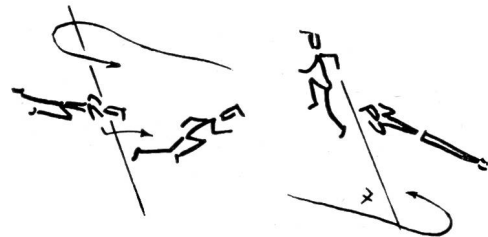
6. Vierfüßlergang

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



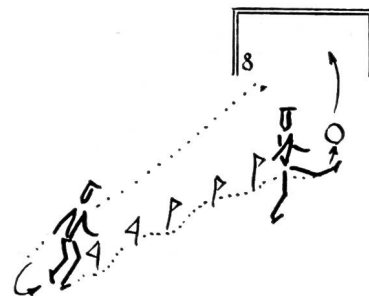
7. Starten

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) herum-dribbeln 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 Technischulung).
- 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).