

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

**Herausgeber:** Eidgenössische Turn- und Sportschule Magglingen

**Band:** 30 (1973)

**Heft:** 4

**Rubrik:** Unsere Monatslektion

### **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:** 01.05.2026

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



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 Gültigkeit 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:

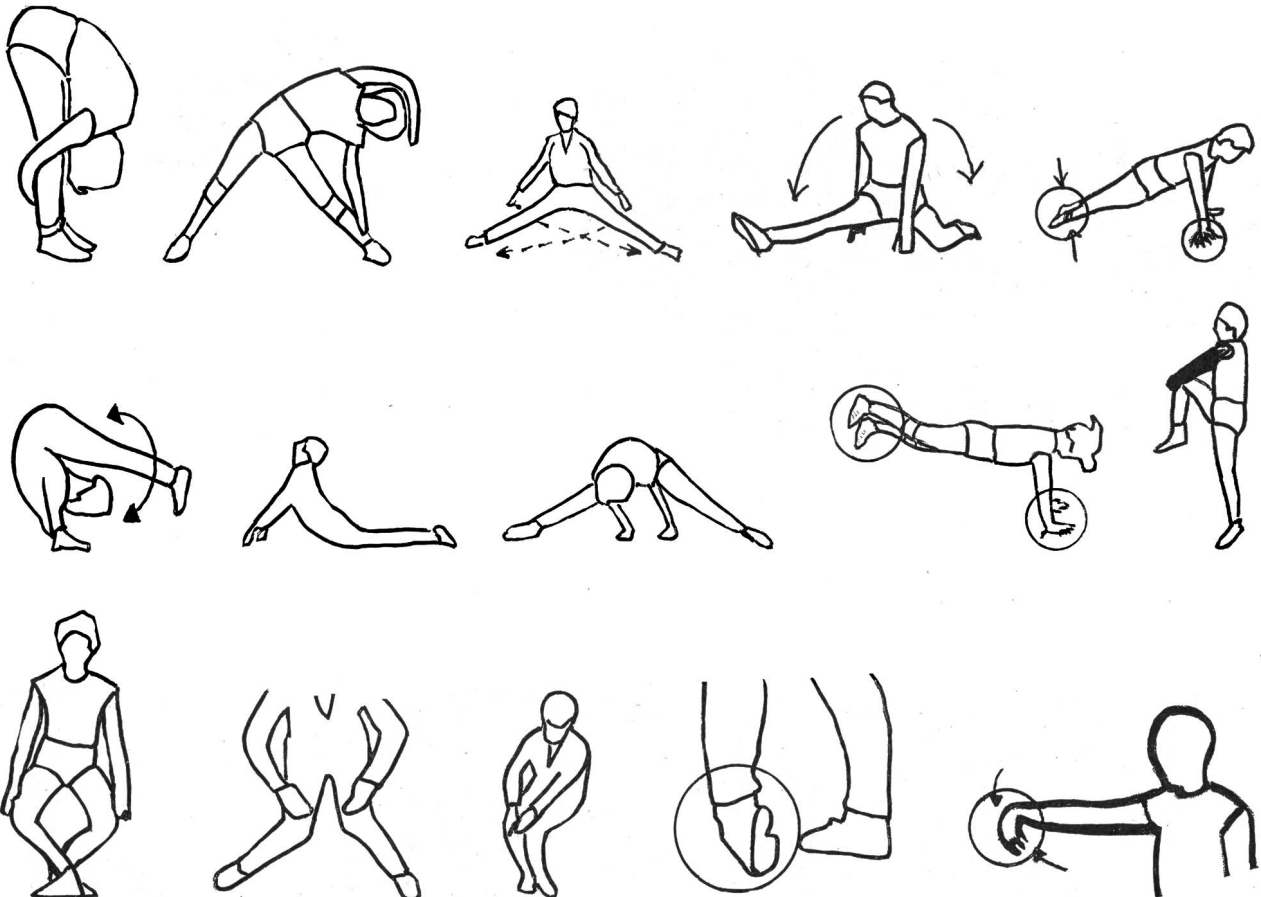
#### Einlaufen

#### 5 Minuten

a) Verschiedene Formen von leichtem Laufen; individuell, frei, in Gruppen: Gehen, beschleunigtes Gehen, Galopp usw., Hopserrhüpfen, 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

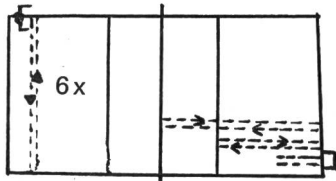
b) Dehnungsübungen gemäss der 6er-Serie unter Berücksichtigung der Gelenkvorbereitung (siehe Zeichnungen).



5—7 Minuten

c) Spezifische Übungen 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

Übung 1:

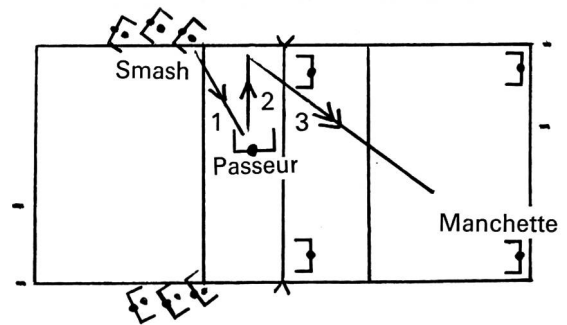
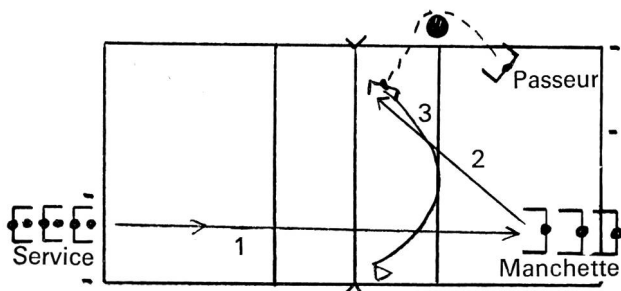
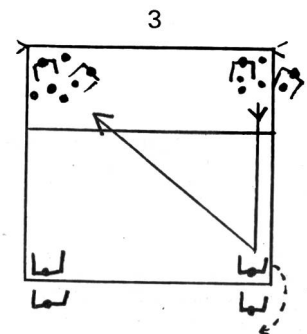
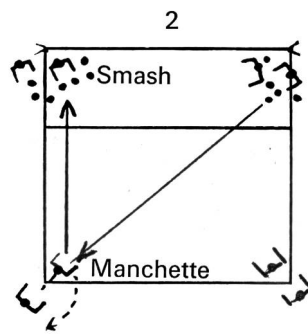
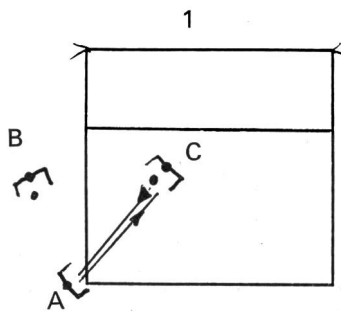
A macht Manchettenabnahmen auf Smash von B und C (gut auf die richtige Orientierung der Schultern achten!).

Übung 2:

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

Übung 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.

