

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

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

**Band:** 30 (1973)

**Heft:** 11

**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:** 29.01.2026

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



## Unsere Monatslektion

## Fussball

Hans Rügsegger

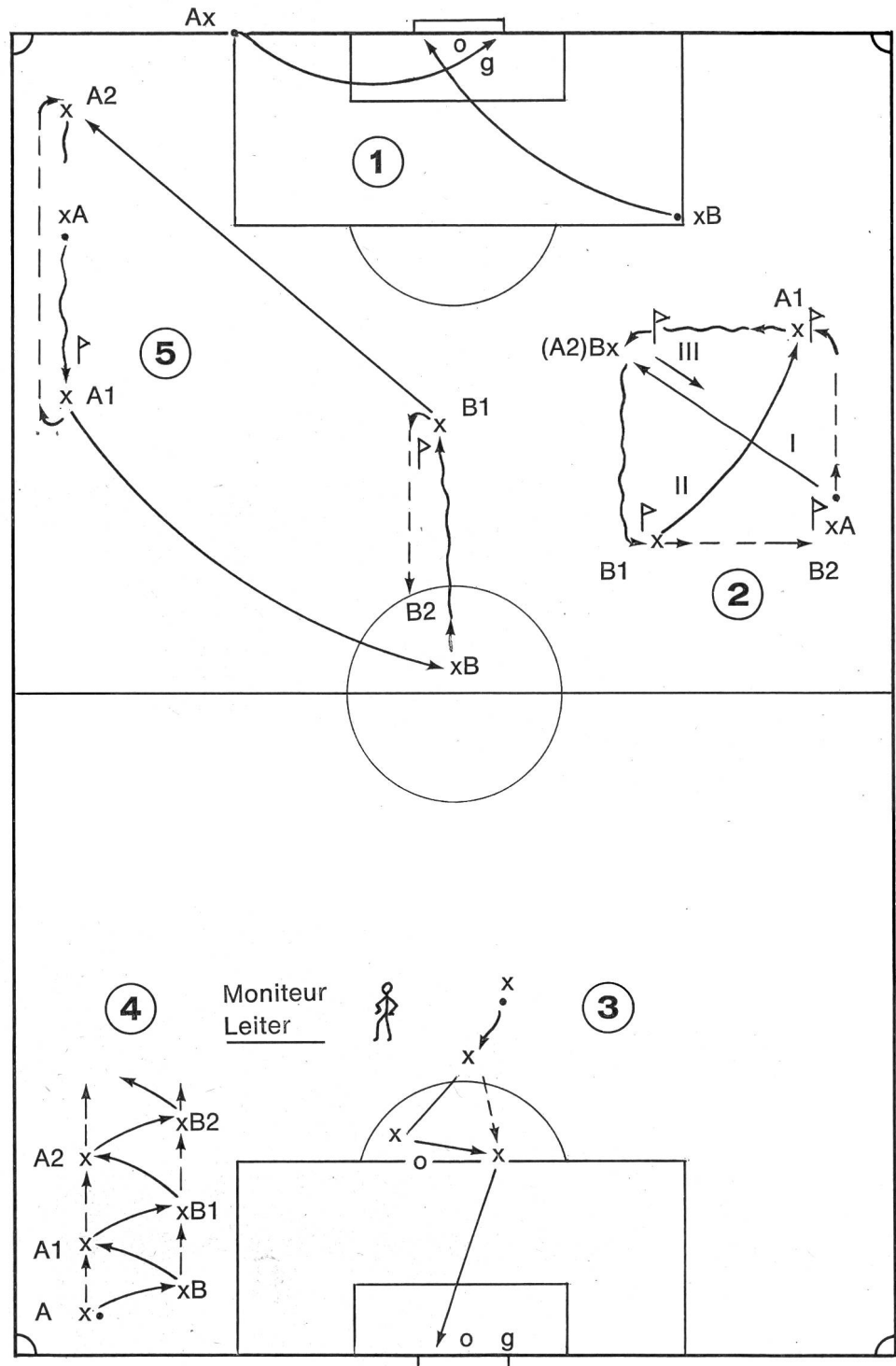
### Thema: Stationentraining

Dauer: 40 Minuten

Ort: Sportplatz

Material: Malstäbe, Bälle

**Ausschnitt** aus einer Normallektion von 90 Minuten Dauer



**Thema:**  
**Technische**  
**Schulung**  
**Schwerpunkte**  
**auf Kreuzpässe,**  
**Kreuzflanken und**  
**geschnittene**  
**Ballstösse**

- Organisation: 5 Zweiergruppen + je 1 Torhüter für die Stationen 1 und 3
- Übungszeit pro Station: 7 Minuten
- Gesamtübungszeit: 40 Minuten
- Stationenwechsel im Uhrzeigersinn (Intervall 1 Minute)
- Leiter instruiert auf Station 3
- Auf den anderen Stationen wird selbständig gearbeitet

## Übungsbeschreibung

Station 1:

**Schlagen von Effet-Bällen** von links und rechts

– Standorte festgelegt, siehe Abbildung

**Ziel:** Technische Verbesserung im Schlagen von Effet-Bällen

**Material:** 4 Bälle

Station 2:

**Kreuzpässe und Kreuzflanken aus der Bewegung**

– Ablauf gemäss Abbildung

– Nach 3 Minuten Richtungswechsel (beidfüssige Ausbildung)

**Ziel:** Sicherheit im Schlagen von tempierten Kreuzpässen und Flanken

**Material:** 4 Malstäbe, 1 Ball

Station 3:

**Doppelpass – Torschuss**

– **Trainer instruiert und korrigiert**

**Ziel:** Aktionsschnelligkeit und Präzision

**Material:** 2 Bälle

Station 4:

**Volleypässe in Bewegung**

– Von der verlängerten Torlinie bis zur Mittellinie

– Ball darf den Boden nicht berühren

**Ziel:** Sicherheit des Direktzuspiels auf kurze Distanz in der Bewegung

**Material:** 1 Ball

Station 5:

**Lange Kreuzflanken und Kreuzpässe**

– Ablauf gemäss Abbildung

**Ziel:** Sicherheit und Präzision des Ballstosses

**Material:** 2 Malstäbe, 1 Ball

# Wir tragen Zofina

ZOFINA bringt bunt bedruckte Gymnastik-Dresses!  
Das Dessin ist neu — die Vorzüge aber bleiben. ZOFINA-Dresses sind und bleiben die idealen Damendresses für Turnen, Spiel und Sport.  
ZOFINA-Dresses können Sie nach allen Seiten dehnen und strecken, denn ZOFINA-Tricot aus HELANCA-Garn ist längs- und querelastisch. Die preisgünstigen ZOFINA-Gymnastikdresses sind erhältlich in allen guten Textilgeschäften, Sport- und Warenhäusern.

Schaub & Cie AG  
4803 Vordemwald / Zofingen



SCHWEIZERISCHE  
UNFALLVERSICHERUNGSANSTALT

**Nachbehandlungszentrum Bellikon**

5454 Bellikon ☎ 056/96 24 06

Wir bieten in unserem neu erstellten Suva-Nachbehandlungszentrum den Patienten aussergewöhnliche Therapiemöglichkeiten in grosszügig konzipierten Räumen und im Freien wie:

Bewegungs- und Hallenbad,  
grosse Turnhalle und Gymnastikräume,  
Geh- und Gangschule,  
ausgedehnte Spiel- und Sportanlage,  
nebst allen konventionellen Einrichtungen.

Deshalb suchen wir qualifizierte Fachkräfte, die in unserem dynamischen Team nach neuen Wegen suchen.

Wir bieten einem

**Turnlehrer,**

wenn möglich mit Erfahrung im Invalidensport,

5-Tage-Woche, gute Entlohnung und grosszügige Sozialleistungen.

Wenn Sie in unserem Personalhaus oder sonst in der Umgebung wohnen, freuen Sie sich an der schönen Lage und erreichen in kurzer Zeit die Städte Zürich und Baden.

Wir freuen uns, mit Ihnen in Verbindung zu treten und erwarten gerne Ihren Anruf oder Ihre Offerte an den Chefarzt des Suva-Nachbehandlungszentrums, CH-5454 Bellikon.