

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

Herausgeber: Eidgenössische Turn- und Sportschule Magglingen

Band: 31 (1974)

Heft: 1

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: 09.01.2026

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



Unsere Monatslektion

Volleyball

Thema: **Schulung der Koordination und der Schnelligkeit**

Material: mindestens 12 Volleybälle, 1 Einrichtung
Schaumgummimatte, Hürde oder Langbank

Text und Zeichnungen: Jean-Pierre Boucherin

Übersetzung: Barbara Boucherin

Dauer: 90 Minuten

Ort: Turnhalle

Schüler: 18

Die Übungen dieser Lektion können jedem Ausbildungsniveau angepasst werden, vom Anfänger bis zum fortgeschrittenen Spieler.

Koordination und Schnelligkeit sind Konditionsfaktoren, die vor allem vom Nervensystem abhängen. Diese beiden Faktoren nehmen im Volleyball auf allen Stufen einen wichtigen Platz ein.

Die Übungen sind von kurzer Dauer; der Erfolg hängt aber von der Präzision der Ausführung ab.

Die Übungen können auch mit geringen technischen Fertigkeiten durchgeführt werden.

Hervorzuheben ist die Wichtigkeit, die der Konzentration zufällt. Die Übungsabläufe sind kurz, müssen aber mit maximaler Intensität ausgeführt werden.

1. Einlaufen

25 Minuten

Gewohntes persönliches Einlaufen, zuerst ohne, dann mit Ball, wie es in früher erschienenen Lektionen beschrieben wurde.

2. Leistungsphase

60 Minuten

6 Übungsläufe im Stationentraining

Je drei Schüler bilden zusammen eine Gruppe. Auf jedem Posten führt ein Spieler nach dem andern die Hauptübung durch. Mit den Wechseln innerhalb der Gruppe muss mit ungefähr 5 Minuten pro Station gerechnet werden, also 30 Minuten für einen vollständigen Umlauf. Das Stationentraining wird zweimal durchgeführt (60 Minuten).

Station 1

Spieler A steht in Abnahmestellung 2 m von der Wand entfernt (Gesicht zur Wand). Spieler B und C befinden sich 2 m hinter A und werfen abwechselungsweise den Ball gegen die Wand. A muss die Bälle fangen. Distanz, Flugbahn und Stärke der Würfe variieren.

Station 2

Spieler A steht 4 m von der Wand entfernt (Gesicht zur Wand). B und C werfen abwechselungsweise den Ball auf einer Höhe von 5 m an die Wand. A überspringt im Moment des Aufprellens auf dem Boden den Ball mit gegrätschten Beinen, dreht sich sofort um und spielt ihn mit einer Manchette hoch.

Station 3

Spieler A steht auf einer grossen Schaumgummimatte oder einem andern Mattenhaufen. Er überspringt das Seil, das B schwingt. C ruht aus. Die Übung soll im Stand begonnen werden; später aus dem Kniestand und aus der Bauchlage. Zur Erschwerung kann vor jedem Sprung noch eine halbe Drehung eingefügt werden.

Station 4

Spieler A springt über eine Langbank oder eine Hürde in die korrekte Stellung für die Manchettenannahme und spielt den ihm von B zugeworfenen Ball mit einer Manchette zu B, dreht sich um, überspringt wieder das Hindernis, um den ihm von C zugeworfenen Ball zu spielen.

Station 5

Die drei Spieler stellen sich auf einer Linie auf, mit je 2 m Abstand. Der Spieler A, in der Mitte, ist im Ballbesitz. Er spielt ihn B zu und läuft hinten durch an den Platz von B; B spielt zu C und läuft wieder hinten durch an den Platz von C, usw. Die Spieler laufen immer auf einer Achterschleife und bewegen sich vorwärts. Zu Beginn den Ball nur werfen, dann mit beidhändigem Pass und Ball blockieren, zuletzt fortgesetztes Zuspielen.

Station 6

A und B stehen sich am Netz gegenüber. Sie führen miteinander einen Block aus, so dass die Hände sich berühren. (Netzhöhe anpassen). C, 6 m hinter A, wirft diesem gleich nach der Landung einen Ball auf die 3-m-Linie. A, der sich schon für die Landung nach hinten dreht, versucht den Ball mit einer Manchette auf C zu spielen.

3. Ausklang

5 Minuten

Tiefes Atmen, Dehnen, Hangen — Duschen.

