

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

Herausgeber: Eidgenössische Turn- und Sportschule Magglingen

Band: 31 (1974)

Heft: 2

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: 24.02.2026

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



Unsere Monatslektion

Ort: Halle
Dauer: 90 Minuten
Anzahl Teilnehmer: 16

Fussball W. Jäger

Material: 8 Fussbälle, 1 Pendelball, 10 Malstäbe,
1 Schwedenbank, 2 Hallenhandballtore
(sofern nicht vorhanden:
2 Barren, Matten oder Pferde)

Symbolerklärung:

♡ Kreislaufanregung
♥ Ausdauer

⊕ Geschicklichkeit
▶▶ Schnelligkeit

△ Beweglichkeit
WS Wirbelsäule

1. Einlaufen und Gymnastik: 20 Minuten

1.1 Einlaufen mit Ball: 10 Minuten

8 Spieler führen kreuz und quer durch die Halle einen Ball, die andern 8 laufen gleich, jedoch ohne Ball, auf Pfiff werden die Rollen gewechselt.

- bei Beginn ganze Halle
- dann halbe Halle
- abschliessend Zentrumskreis der Halle

Flache Zuspiele auf kurze Distanzen (zirka 3 m) **in Bewegung:** Je 2 Spieler passen sich den Ball zu ohne die andern Paare zu behindern.

- zuerst mit Annahme des Balles
- anschliessend Direktspiel.

Zuspielen an Ort mit dem Kopf (Distanz 2–3 m) zu zweien. Welches Paar erzielt am meisten Passfolgen, ohne dass der Ball zu Boden fällt?

1.2 Gymnastik mit Partner und Ball: 10 Minuten



Je 2 Spieler einander gegenüber (Distanz 3–4 m) in Liegestütz, abwechselnd mit der linken und rechten Hand Ball zuwerfen beziehungsweise fangen.



Sternförmige Anordnung von 4 Spielern in Rückenlage, gestreckte Füße berühren sich, abwechselndes Rumpfheben beziehungsweise -senken von je 2 gegenüberliegenden Spielern mit Ballübergabe.



Sternförmige Anordnung von 4 Spielern in Bauchlage, Hände der leicht angezogenen Arme fassen den Ball, auf Kommando gleichzeitiges Hochheben des Balles, 4–5 Sekunden in Höchsthöhe bleiben, anschliessend langsam senken.

♡

Arme

WS
vw.

WS
rw.



Je 2 Spieler im Grätschsitz Rücken gegen Rücken, Abstand 1 m, gegenseitiges Rumpfdrehen mit Ballübergabe (gegenseitiges In-die-Augen-Sehen).



Rückenlage mit fixiertem Ball zwischen den Füßen, kniender Partner fixiert die Schultern, knapp über dem Boden abwechselndes seitliches Ausschwenken nach links und rechts.



Zwei Spieler heben gleichzeitig im Wechsel das linke und rechte Bein und berühren mit der Fusspitze leicht die Oberfläche des ruhenden Balles. (Wechselhüpfen von einem Bein auf das andere.)

WS



WS
sw.

Beine

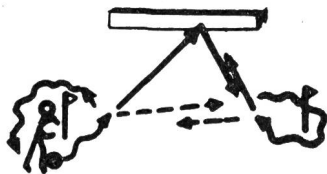
2. Leistungsschulung: 40 Minuten

2.1 Intervalltraining mit Ball: 20 (40) Minuten

8 Stationen möglichst gleichmässig verteilt. Je 8 Spieler arbeiten beziehungsweise erholen sich im Intervall von 1 Minute. 2 Umgänge.

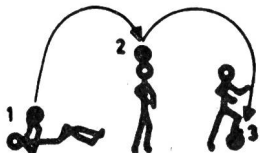
Zwischen dem 1. und 2. Durchgang ist eine kurze, aktive Erholungspause einzuschalten.

♡
⊕
△



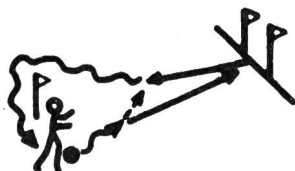
Station 1:

Führen des Balles um Malstab, aus dem Lauf Ballstoss auf Schwedenbank, übernehmen des zurückkommenden Balles und führen um den andern Malstab, usw.



Station 2:

Rückenlage, Ball mit beiden Händen über Brust halten, hochstossen des Balles (1), blitzschnell aufstehen, abtöten des Balles mit dem Kopf (2) und nachstoppen mit dem Fuss (3).



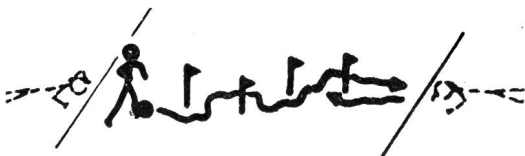
Station 3:

Führen des Balles um Malstab, aus dem Lauf «Zielstoss» auf ein kleines Tor, annehmen des zurückspringenden Balles und führen um den Malstab, usw.



Station 4:

Jonglieren links und rechts abwechselnd auf begrenztem Raum (an Ort).



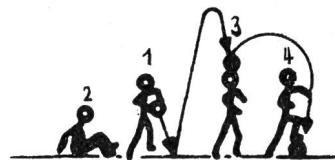
Station 5:

Bauchlage, rasch aufstehen, führen des Balles im Slalom durch 5 Malstäbe, hinter Begrenzungslinie mit Brust Boden berühren und wieder aufstehen, Ball im Slalom zurückführen, usw.



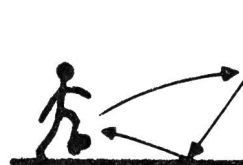
Station 6:

Kopfstoss am Pendel mit «Zwischenhupf».



Station 7:

Stehend Ball in beiden Händen vor der Brust, hartes Pellen des Balles auf den Boden (1), blitzschnell mit Gesäss Boden berühren (2) und wieder aufstehen, Ball mit Kopf, Oberschenkel oder Fuss abtöten und nachstoppen.



Station 8:

Vier bis fünf Meter gegenüber Wand stehend. Volley- und Halbvolleyzuspiel links und rechts an die Wand, Ball darf höchstens einmal Boden berühren!

Legende für die Zeichnungen:

- Ball
- Weg des Balles
- ~ Weg des Spielers mit dem Ball
- - - Weg des Spielers ohne Ball
- ⚑ Malstab

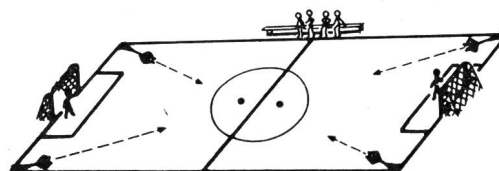
2.2 Spiel 1:1 als Mannschaftswettkampf: 25 Minuten

Halle in zwei Spielfelder mit je 1 Tor (Hallenhandballtore, Barren, Matten, Pferde) geteilt. Tore bewacht oder unbewacht je nach Grösse 4 Mannschaften à je 4 Spieler. Je 2 Teams kämpfen in einer Hälfte gegeneinander.

Je 1 Spieler einer Mannschaft startet auf Pfiff in der Hallenecke aus der Bauchlage (Rückenlage) auf den nahe der Mittellinie bereitgelegten Ball. Derjenige der schneller am Ball ist versucht den andern auszuspielen und ein Tor zu erzielen.

Jeder Spieler eines Teams kämpft einmal gegen jeden des gegnerischen. Diejenige Mannschaft, welche mehr Tore erzielt ist Sieger.

Sofern die Zeit reicht, spielen noch die Sieger gegeneinander um den 1. und 2. beziehungsweise die Verlierer um den 3. und 4. Platz.



3. Ausklang: 5 Minuten

Mitteilungen, Material versorgen und Duschen.