

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

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

**Band:** 32 (1975)

**Heft:** 8

**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

### Volleyball

Kurs 2 (Fortgeschrittene)

#### Die Manchette — Verteidigung

Text: J.-P. Boucherin

Übersetzung: B. Boucherin

### 1. Vorbereitung

Persönliches Einlaufen gemäss Schema: Lektionsgestaltung J + S/LHB

Teil a) Kreislaufanregung (Laufen, Springen...)

Teil b) Dehnen – Lockern (6 Bewegungsgruppen)

Teil c) Spezifische Übungen (siehe unten, Zeichnung 1)

Teil d) Mit Ball: Pass und Manchette, mit besonderer Beachtung auf die ständige Bewegung der Füsse.

Bei jeder Ballberührung Ruff!

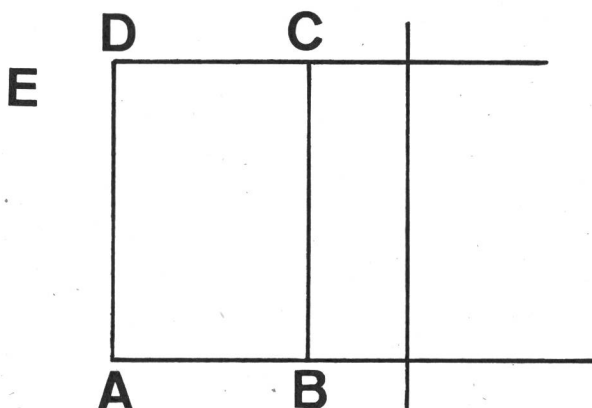
#### Erklärung zu Teil C

Kleiner Parcours, der von jedem Spieler individuell in folgender Reihenfolge ausgeführt wird: A – B – C – D – E.

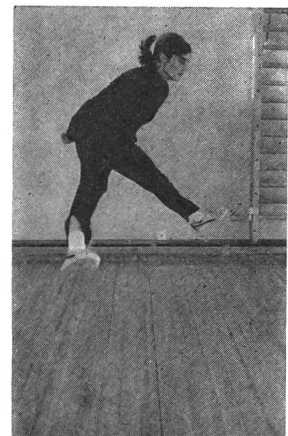
Ganzer Parcours 3 x – Erholungszeit 3 Minuten.

B – C = 6 Hechtsprünge (rollende oder fliegende Verteidigung).

C – D = Vorwärtsspringen gemäss der auf den Fotos dargestellten Übung (Foto 2 und 3). Man versuche den Rücken aufrecht zu halten.



A – B = Berühren der rechten Fusssohle mit der linken Hand vor dem Körper, gegengleich und wiederholen hinter dem Körper.



D – E = 1 Hechtsprung

E = Gegen die Wand: 3 x Aufschwüngen in den Handstand.

### 2. Leistungsphase

Verbesserung der Manchettentechnik durch Analyse der verschiedenen Phasen.

Besonders zu beachten:

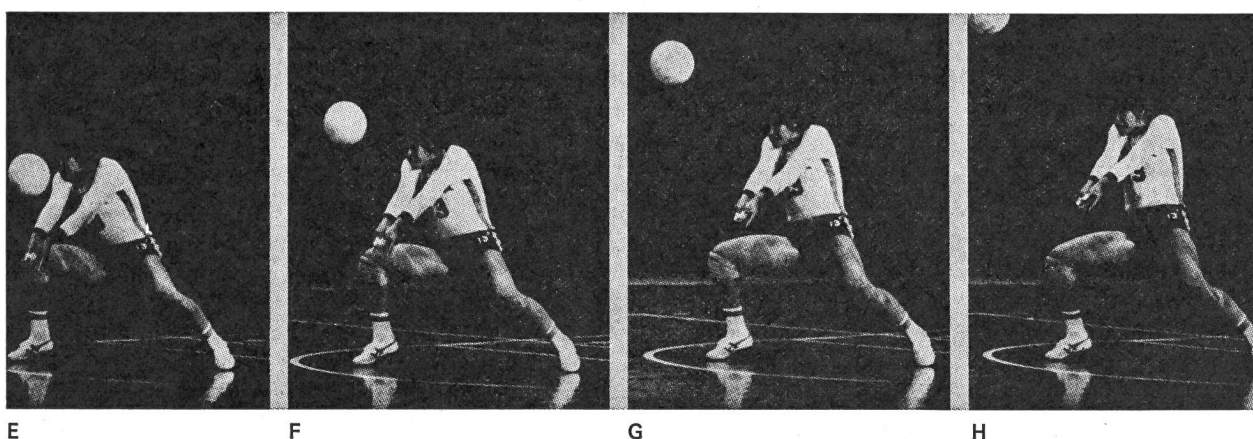
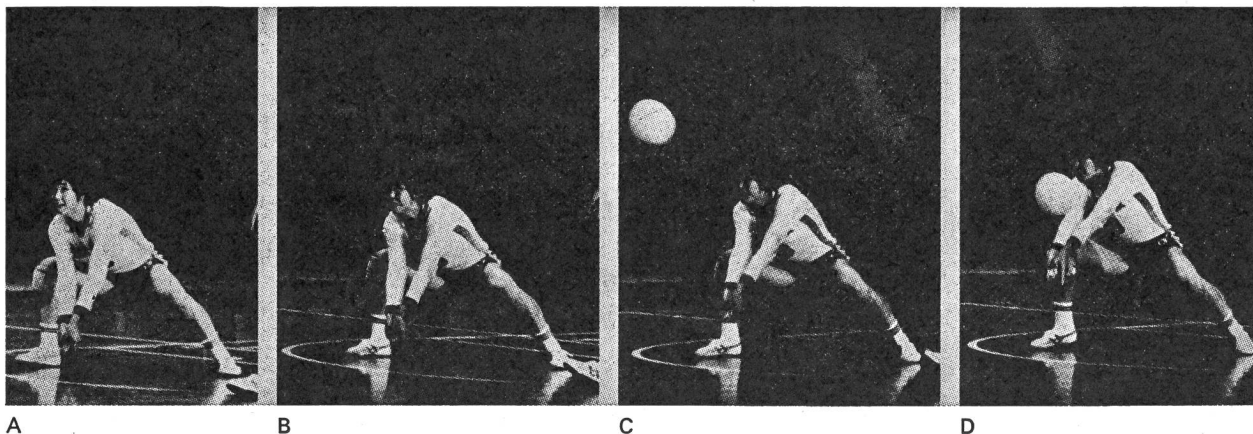
Foto A: Grosse Grätschstellung; Arme vorbereitet, fast in der Vertikalen; Hände so tief wie möglich.

Foto D: Auftreffen des Balles auf den Vorderarmen; Körper direkt hinter dem Ball.

Foto D: Arme und vorallem der Körper warten nicht auf den Ball, sondern gehen dem Ball entgegen (Ball angreifen).

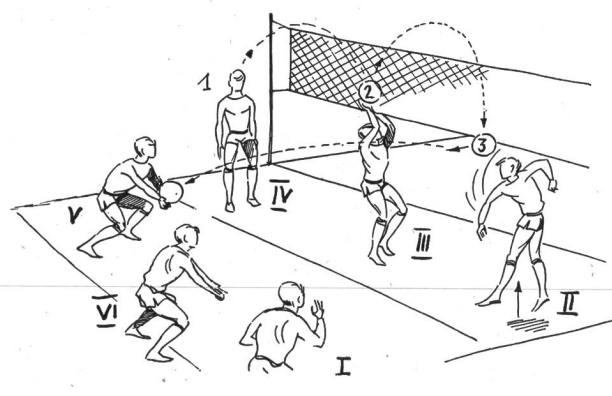
Foto H: Das Abspielen des Balles wird vorallem durch das Aufrichten des Körpers und Heben des Schwerpunktes ausgeführt.

Am Ende der Bewegung bilden die Arme mit dem Rumpf einen Winkel, der kleiner als 45 Grad ist. Die Manchette wird vorallem mit den Beinen ausgeführt.



**Übungsformen** (das Modell auf den Fotos wenn immer möglich nachahmen oder noch besser imitieren)

- 1 Ball für zwei: A, auf der 3-m-Linie, wirft den Ball auf B, der auf der Grundlinie steht. B gibt den Ball mit einer korrekten Manchette zu A zurück.
- dito, aber A führt einen schwachen, präzisen Smash aus. Besonders auf die Genauigkeit beider Bewegungen achten.
- 2 Bälle für drei: A und B, 4 m voneinander entfernt, stehen beide auf der 3-m-Linie und werfen abwechselungsweise den Ball auf C, der auf der Grundlinie steht. Er gibt den Ball mit einer Manchette demjenigen zurück, der geworfen hat. Zusätzlich sollte besondere Beachtung auf die Orientierung der Schultern von Spieler C gelegt werden.



– gemäss Zeichnung 2:

Die Spieler auf Position II, III und IV, nahe am Netz, sind Angreifer; die Spieler auf der Grundlinie Verteidiger.

Die Angreifer führen immer 3 Ballberührungen durch und smashen (oder passen zweihändig) auf einen der drei Verteidiger. Die Abnahme erfolgt immer durch eine Manchette und muss auf Spieler II oder IV gerichtet werden.

### Spiel 3 gegen 3

Beide Mannschaften dürfen sich sowohl für offensive wie auch defensive Handlungen nur innerhalb der Verteidigungszone befinden (6 m). Kein Ball darf in die Angriffszone (3 m) gespielt werden.

Die andern Spieler sind ausserhalb des Spielfeldes und werfen sofort einen Ball auf denjenigen, der einen Fehler begangen hat.

Gespielt wird auf 15 Punkte (ohne Rotation). Die Verlierer werden durch eine andere Mannschaft ersetzt; die Sieger bleiben auf dem Feld.

### 3. Ausklang

Jeder Spieler führt 10 gelungene Anschläge aus.

Zeichnungen: Autor und aus «Pallavolo veloce» O. Federzoni

Fotos: Autor und aus «Revue des Japanischen Volleyball-Verbandes»