

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

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

**Band:** 32 (1975)

**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:** 01.05.2026

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



# Unsere Monatslektion

# Fussball

Stufe 3

H. Walder – Dauer: 90 Minuten

**Thema:**

**Einlaufen mit Ball**

**Technik:**

Verbesserung der Beidfüssigkeit beim Stoppen und Passen

**Taktik:**

Positionsschulung

**Kondition:**

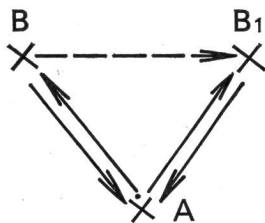
Schnelligkeit mit Ball

## Einlaufen mit Ball (20 Minuten)

Alle Einlauf- und Gymnastikformen nur mit dem Ball (Ball führen, jonglieren, hochwerfen, mit den Händen führen, Gymnastik usw.)

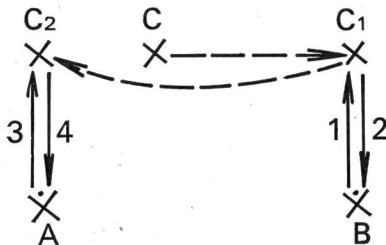
### Technik (20 Minuten)

1.



1 Minute Arbeit, 2 bis 3 Wiederholungen

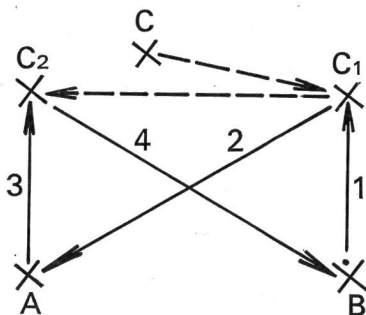
2.



Ball aus der Bewegung links und rechts an A und B zurückspielen.

1 Minute Arbeit, 1 Wiederholung

3.

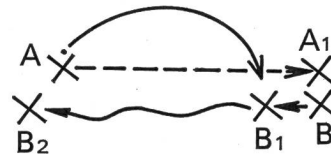


Gleiche Aufstellung wie vorher, aber der Pass wird aus der Drehung diagonal gespielt.

1 Minute Arbeit, 1 Wiederholung

4. Gleiche Übungsform wie 2 oder 3, aber als Kopfball-, Volley- oder Halbvolleypass.

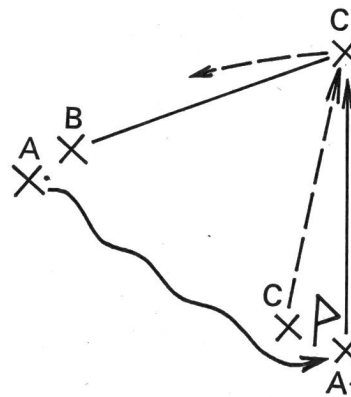
5.



A wirft den Ball zu B, sofort nach dem Werfen Start auf B. B stoppt oder tötet den zugeworfenen Ball ab und führt ihn auf Position A.

1 Minute Arbeit, 2 bis 3 Wiederholungen

6.



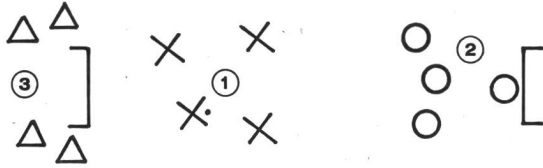
A führt den Ball bis zum Fanion wo C steht. Dort spielt er einen Pass Richtung C1. C erspartet diesen Pass, spielt aus dem Lauf zu B, usw.

2 Minuten Arbeit, 2 Wiederholungen

## Taktik (20 Minuten)

Brasilianerspiel 4:4 oder 3:3

Mannschaft 1 greift an und versucht gegen Mannschaft 2 ein Tor zu erzielen. Sobald Mannschaft 1 den Ball verliert, greift Mannschaft 2 gegen Mannschaft 3 an (ständiger Wechsel der Tore) usw.



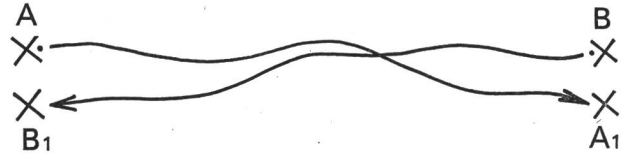
**Variationen:** 2 Spieler der verteidigenden Mannschaft dürfen bereits im Verteidigungsabschnitt des Gegners angreifen.

## Kondition (20 Minuten)

Aus verschiedenen Ausgangslagen heraus erfolgt auf Zeichen des Trainers ein Spurt mit Ball zum Platz des Partners

- Bauchlage: Ball prellen
- Langsitz: Ball um die gestreckten Beine rollen
- Schwebesitz: Ball unter den Beinen durchführen
- Grätschstellung: Achterkreis um die Beine herum
- Ball am Boden: Darüber hüpfen vw/rw und sw

Je 10 bis 15 Wiederholungen pro Ausgangslage.



## Beruhigung (10 Minuten)

Fussballtennis in kleinem Feld oder 5:5 / 6:6 auf kleine Tore in kleinem Feld.

### Schulgemeinde Wattwil

Wir suchen auf Beginn des Schuljahres 1976/1977, d. h. auf den 20. April 1976 für unsere Primar- und Sekundarschule eine qualifizierte

## Turn- oder Sportlehrerin

Auf Wunsch ist evtl. auch die Erteilung eines Teillehrauftrages an unserer Sekundarschule möglich. Das Gehalt richtet sich nach dem kant. Gesetz über die Besoldung der Volksschullehrer, wobei eine grosszügige Ortszulage ausgerichtet wird.

Interessentinnen mit abgeschlossener Turn- oder Sportlehrerausbildung werden gebeten, ihre Anmeldung mit den üblichen Unterlagen an den Schulratspräsidenten, Herrn Jürg Schällibaum, Bleikenstrasse 20, 9630 Wattwil, Telefon Geschäft (074) 7 12 21, Privat (074) 7 30 25, zu richten, der auch gerne nähere Auskunft erteilt.

Schulrat Wattwil

Auf Beginn des Sommersemesters 1976 suchen wir

### 2 bis 3 Turn- und Sportlehrer(innen)

Bewerberinnen und Bewerber haben sich über eine entsprechende Lehrtätigkeit und Fachkenntnis auszuweisen.

#### Verlangt wird:

Das Turn- und Sportlehrerdiplom I oder das Diplom von Magglingen.

Nur Bewerber können berücksichtigt werden, welche neben dem Sportunterricht noch in einem weiteren Fach (Deutsch, Wirtschaftsgeographie, Wirtschaftskunde, Staatskunde, Datenverarbeitung, Maschinenschreiben, Stenographie, Handelsfächer) unterrichten können.

Für Sportlehrerinnen können eventuell reduzierte Pensen eingerichtet werden.

Bewerbungen mit den entsprechenden Unterlagen sind bis spätestens Ende November an das Rektorat der **Handelsschule des Kaufmännischen Vereins Zürich, Postfach, 8037 Zürich**, zu richten.