

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

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

**Band:** 33 (1976)

**Heft:** 7

**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:** 15.01.2026

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



## Unsere Monatslektion **Volleyball**

Thema: Kleine Spiele

Dauer: 90 Minuten

Text: Jean-Pierre Boucherin

Material: 1 Volleyballeinrichtung – 8 Bälle

Spielerinnen: 12

Übersetzung: Barbara Boucherin

### Kommentar:

Diese Lektion wurde anlässlich eines Trainings der Damen-nationalmannschaft der DDR an den Europameisterschaften in Belgrad (21. Oktober 1975) durchgeführt. Als Beobachter dieses Trainings gebe ich hier die Lektion ohne jegliche Modifikation wieder.

Dieses Training fand am Ruhetag zwischen der Qualifikations- und der Finalrunde statt; es wurde vom Hilfstrainer geleitet, welcher nach einer Serie schwieriger Spiele und vor der Finalrunde, die sich noch schwieriger ankündigte, vor allem die Animation und Erholung suchte. Diese Ziele wurden sicher

erreicht, wenn man die gute Stimmung, das Engagement und die Freude, mit der die Spielerinnen die Siegerinnen applaudierten, als Richtwerte nimmt.

Ohne Zweifel sind die Spielerinnen an Trainings dieser Art gewöhnt, wenn ich mich auf die Leistungen im Basketball beziehe, wo ihre Erfolge von gewissen Spielerinnen unserer Nationalliga beneidet worden wären.

Mit der Aufzeichnung dieser Lektion möchte ich eine der Vorbereitungsmethoden einer der besten Mannschaften der Welt (3. Platz EM, 1. Platz Vorolympisches Turnier) zeigen, die leicht dem Niveau irgend eines J + S-Sportfachkurses angepasst werden kann.

### 1. Einleitung

1.1. Der Grösse nach geordnet, der Mannschaftscaptain zuvorderst: in leichtem Laufschritt 5 Runden in der Halle (alle Spielerinnen im Trainingsanzug)

1.2. Alle gemeinsam: Rumpfbeugen vw., rw., sw.

### 1.3. Fangspiele:

Alle Spielerinnen sind in einer Hälfte der Halle verteilt

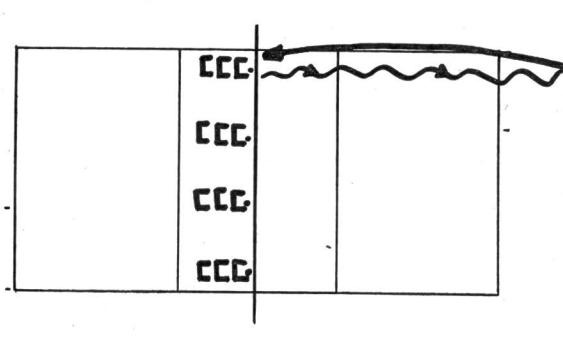
- a) Der Captain beginnt mit dem Fangspiel. Wer gefangen wird, übernimmt die Fängerrolle.
- b) do., aber um nicht gefangen zu werden, muss man sich mit einer seitlichen Rückwärtsrolle retten.
- c) do., aber um nicht gefangen zu werden, muss man sich auf den Rücken einer Partnerin flüchten.
- d) do., aber es kann nur durch Abschlagen am Knie gefangen werden.
- e) Spitalfangis (eine Hand muss auf der Stelle bleiben, wo sie angeschlagen wurde).
- f) do., aber der Trainer bezeichnet die Fängerin, indem er sie aufruft oder mit den Fingern ihre Nummer anzeigt.

### 1.4. Der Trainer gibt für jeden errungenen Sieg 1 Punkt.

#### Stafetten:

Vier 3er-Gruppen in Einerkolonne hinter dem Netz. Die vorderste Spielerin ist im Besitze der Bälle

- a) Die erste dribbelt den Ball bis zur Wand, berührt diese und trägt den Ball zur zweiten Läuferin zurück, usw. 3mal wiederholen.
- b) do., aber dribbeln mit dem Fuss.



- c) do., aber mit 2 Bällen: die erste legt beide Bälle hinter der Grundlinie ab, berührt die Wand, springt zurück und löst die zweite Läuferin mit einem Handschlag ab; diese sammelt die Bälle wieder ein...

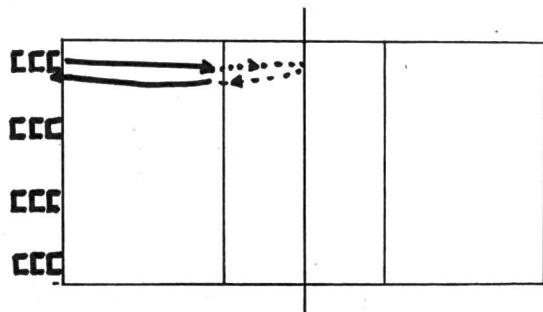
2 Wiederholungen

- d) do., beide Bälle zur Grundlinie tragen und sie dort ablegen, einen Ball gegen die Wand werfen und wieder fangen, dann den andern werfen und fangen, beide Bälle zur Partnerin zurücktragen und übergeben...

#### 1.5. Stafetten:

Die 3er-Gruppen stellen sich hinter der Grundlinie auf:

- a) Sprint zur 3-m-Linie, den Ball ins Netz werfen und ihn ohne in die Angriffszone zu treten wieder fangen, Übergabe an die nächste Läuferin.



- b) do., aber von der 3-m-Linie Wurf übers Netz, so dass der Ball bevor er den Boden berührt wieder gefangen werden kann, Übergabe an die nächste Läuferin. Wenn der Ball zu Boden fällt, muss wieder mit dem Wurf übers Netz begonnen werden.
- c) do., mit 2 Bällen: 1 Ball übers Netz werfen und ihn einhändig fangen, beide Bälle der nächsten Läuferin übergeben.
- d) wie c), aber beide Bälle bis zur 3-m-Linie (und auch wieder zurück) rollen.
- e) mit zwei Bällen: während der eine Ball gehalten wird, wird der zweite bis zur Mittellinie gerollt und dort deponiert; dann den zweiten Ball bis zur Grundlinie rollen, zurückspringen und beide Bälle einsammeln und der nächsten Läuferin übergeben.

#### 1.6. 2 Runden marschieren und gut auf die Atmung achten.

## 2. Leistungsphase

### 2.1. Basketball

15 Minuten (mit Volleyball und angepassten Regeln)

3:3 unter einem Korb. Die Spielerinnen leiten das Spiel selbst. Jeder Korb zählt zwei Punkte. Keine Freiwürfe: die Mannschaft, deren Spielerin einen Fehler begangen hat, verliert den Ball. Nach einem misslungenen Korbwurf darf nicht sofort wieder auf den Korb geschossen werden. Vorher muss mindestens 1mal zugespielt werden. Nach einem gelungenen Korbwurf gibt die erfolgreiche Mannschaft den Ball unter dem Korb erneut ins Spiel.

### Kommentar:

Während der Spiele halten sich die Spielerinnen strikte an eine individuelle Verteidigung ohne jeglichen Körperkontakt. Besonders erstaunt hat mich die perfekte Beherrschung der Technik, im besondern der Rebond (Sprung unter dem Korb) und die bemerkenswerte Geschicklichkeit bei Korbwürfen aus halber Distanz.

Vor Beginn dieser Spiele haben die Spielerinnen die Trainingsanzüge abgelegt. Ihr Einsatz war so gross wie in irgend einem wichtigen Spiel.

#### 2.2. Nach Beendigung der Basketspiele 7 Runden leichter Laufschritt, im Trainingsanzug.

#### 2.3. Verteilt in einer Hallenhälfte führen die Spielerinnen individuell eine Übungsfolge zur Entspannung aus. (Besondere Beachtung gilt der Atmung.)

Jede Übung ungefähr 10mal:

- Beinschwingen vv. rw., Beinschütteln
- Kerze: Beine abwechselnd schütteln und beugen
- Grätschstellung, Oberkörper nach vorn geneigt: Armschwingen vv. und rw.
- Bauchlage, dann Rückenlage: alle Glieder langsam in möglichen Richtungen und Positionen bewegen
- Kniestiegstütz: Katzenbuckel, Hohlrücken
- Rumpfkreisen

#### 2.4. Die Spielerinnen bilden einen Kreis und führen, laut mitzählend, eine allen bekannte Übungsfolge aus: (im folgenden Stil)

- Armschwingen vv. und rw. (8 Zeiten)
- Armkreisen (8 Zeiten)
- Rumpfbeugen vv. (8 Zeiten)
- Hampelmann (8 Zeiten)
- usw.

#### 2.5. Wiederholung der Entspannungsfolge auf individuelle Weise (2.3.)

Zum Schluss des Trainings stellen sich alle Spielerinnen in eine Reihe und grüssen den Trainer.

**Lernen ist wie Rudern gegen den Strom:  
sobald man aufhört, treibt man zurück.**

**Josef Recla**