

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

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

**Band:** 35 (1978)

**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**

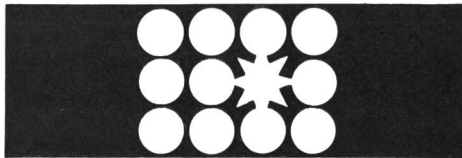
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées 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:** 11.01.2026

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



# UNSERE MONATSLEKTION

## Fussball

Thema: Freilaufen

Ort: Sportplatz

Dauer: 40 Minuten

Text und Zeichnungen:  
Fachkommission Fussball

### 1. Freilaufen und Raumdeckung

3:1

Spielerzahl: 4

Ablauf:

Drei Spieler am Ball, ein Gegenspieler. Nach jedem Zuspiel sofort wieder in Stellung laufen. Der Gegner versucht, den Ball zu erobern.

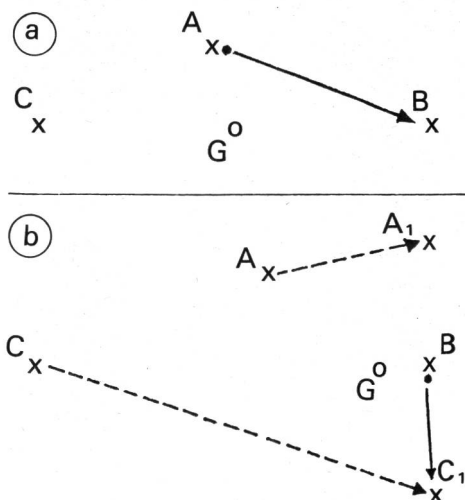
Schwergewicht:

Freilaufen in den freien Raum.

Bemerkungen:

Erste Stufe: Der Ballbesitzer breitet die Arme aus, womit er den Mitspielern die Positionen zeigt.

Rollenwechsel bei Balleroberung.



2:1

Spielerzahl: 3

Ablauf:

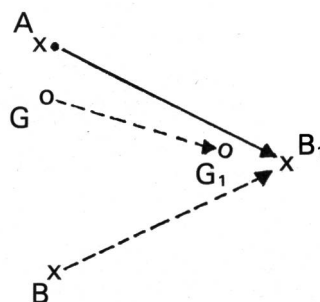
Zwei Spieler am Ball, einer als Gegner. Durch Freilaufen, Zuspiel und Täuschungen müssen die zwei Spieler im Ballbesitz bleiben. Der Gegner versucht, den Ball zu erobern.

Schwergewicht:

Freilaufen; beim Gegner das Tackling.

Bemerkung:

Rollenwechsel bei Balleroberung.



4:2

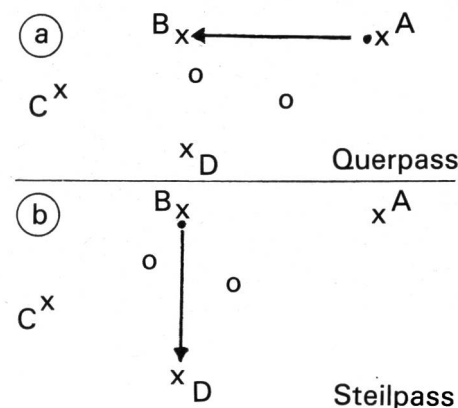
Spielerzahl: 6

Ablauf:

Die vier Spieler am Ball müssen mit Quer- und Steilpässen im Ballbesitz bleiben. Der Gegner versucht, den Ball zu erobern.

Schwergewicht:

Angreifer: Quer- und Steilpass. Verteidiger: Staffellung, Raumdeckung und tackeln.



### 2. Freilaufen und Manndeckung

2:1

Spielerzahl: 3

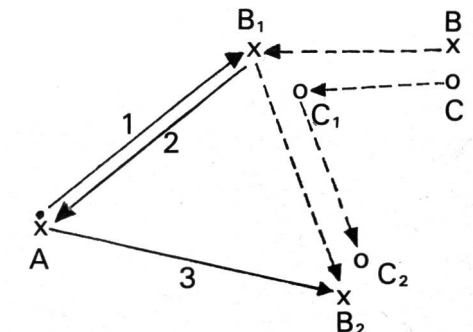
Ablauf:

A und B spielen gegen C. C deckt immer nur B! A ist frei. A spielt nun immer B an, der sich dauernd freiläuft.

Schwergewicht: B: Freilaufen

C: Manndeckung

Bemerkung: Raum nicht zu eng begrenzen!



3:2

Spielerzahl: 5

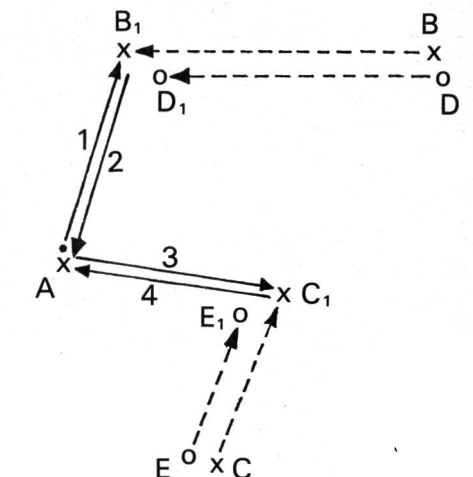
Ablauf:

Wie oben! A, B und C spielen gegen D und E. D deckt immer B, E deckt immer C, A ist frei. A spielt nun abwechselungsweise B oder C an, diese passen immer wieder zu A zurück.

Schwergewicht: B und C: Freilaufen

D und E: Manndeckung

Bemerkung: Raum etwa ein Viertel des Platzes.



**7:5**

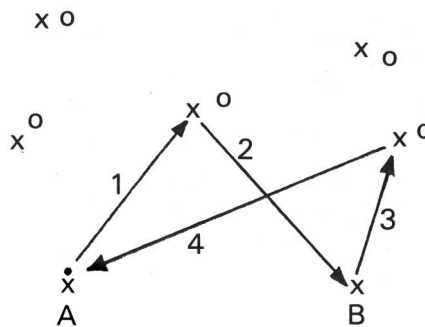
**Spielerzahl:** 12

**Ablauf:**

Spieler A und B sind frei, die restlichen 10 Spieler bilden 5 Pärchen. A spielt zu einem freilaufenden Mitspieler, dieser zurück zu B. B spielt wiederum einen freilaufenden Mitspieler an, dieser zurück zu A, usw.

**Schwergewicht:**

Pärchen: Freilaufen und Manndeckung



### **Nummernspiel**

**Spielerzahl:**

2 Mannschaften zu je 3–5 Spieler.

**Ablauf:**

Gespielt wird auf zwei Tore. Die Spieler sind fortlaufend nummeriert. Sie müssen nun in der Reihenfolge ihrer Nummern Tore erzielen.

**Bemerkung:**

Ballberührungen beschränken.

**Varianten:**

Gleiches Spiel auf 4 Tore.

Gleiches Spiel mit 2 Torhütern auf Fußballtore.

### **Eigene Übungen**

