

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

Herausgeber: Eidgenössische Turn- und Sportschule Magglingen

Band: 35 (1978)

Heft: 12

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

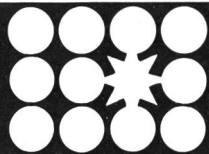
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées 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: 13.01.2026

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



UNSERE MONATSLEKTION

Volleyball

Thema: Integriertes Konditionstraining

Stufe: 2-3

Text: G. Hefti, J.-P. Boucherin

Zeichnungen: G. Hefti

Übersetzung: B. Boucherin

Wir stellen hier einige Übungsbeispiele vor, dank denen gewisse Konditionsfaktoren trainiert werden können. Es wären zu viele Übungen für eine Lektion.

Wir empfehlen die Auswahl gemäss ihrer Wirkung und im Hinblick auf das Lektionsziel zu treffen.

Aufwärmen

Ein dem gewöhnlichen Schema entsprechendes Einlaufen soll vorangehen. Wir sehen deshalb vor weiteren Präzisierungen ab.

Leistungsphase

Technische Gesten,
die trainiert werden

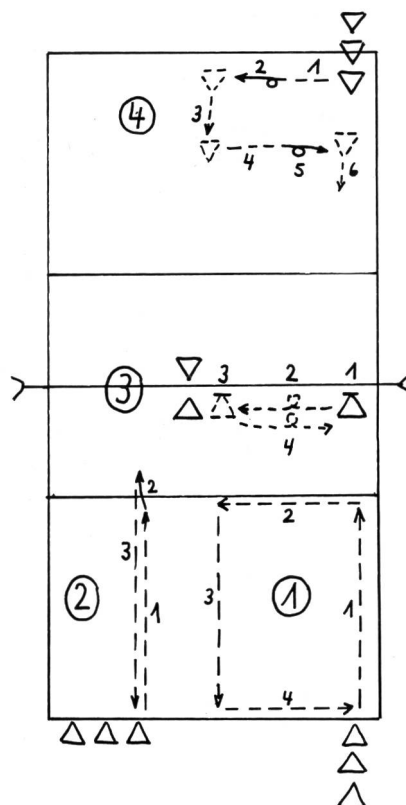
Wichtigste trainierte
Konditionsfaktoren

Schema

Übungsbeschreibung

Hecht
Rolle
Block

Allg. Stehvermögen
Lokales Stehvermögen
Schnelligkeit



Station 1

- 1 = vw verschieben
- 2 = sw verschieben
- 3 = rw verschieben
- 4 = sw verschieben

Station 2

- 1 = vw verschieben
- 2 = Hecht
- 3 = aufstehen, rw verschieben

Station 3

- 1 = Block
- 2 = verschieben mit $\frac{1}{4}$ Dr. um sich
- 3 = Block
- 4 = 2

Station 4

- 1 = sw verschieben
- 2 = Rolle
- 3 = Anlauf Smash
- 4 = sw verschieben
- 5 = Rolle
- 6 = Anlauf Smash (1 Schritt, Sprung)

Arbeit: 15 bis 30 Sek.
Erholung: 15 bis 30 Sek.
(evtl. 2 Serien)

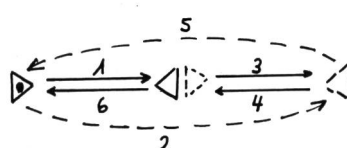
Fangis
Hecht

Ausführungsschnelligkeit
Reaktionsschnelligkeit
Allg. Stehvermögen
Lokales Stehvermögen
(Arme)

In einem Volleyballfeld:
1 Jäger, 5 Hasen
Die Hasen können sich
durch Hechtsprünge retten

Zuspiel
- vw
- rw

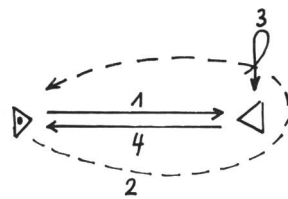
Allg. Stehvermögen



- 1 = Zuspiel
- 2 = Verschiebung
- 3 = Rückwärtspass
- 4 = Zuspiel
- 5 = Verschiebung
- 6 = Rückwärtspass

Zuspiel

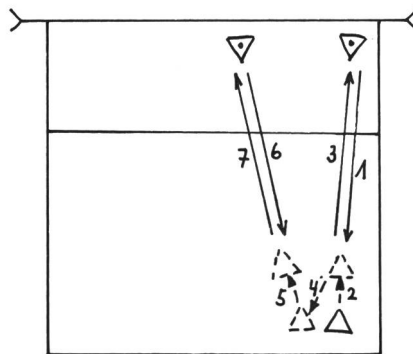
Allg. Stehvermögen



- 1 = Zuspiel
- 2 = um den Partner laufen
- 3 = jonglieren
- 4 = Zuspiel

Manchette

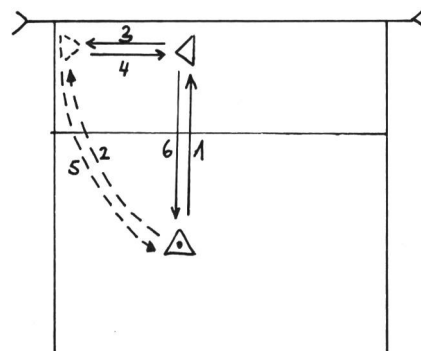
Allg. Stehvermögen
Lokales Stehvermögen
(Beine)



- 1 = Smash
- 2 = vw verschieben
- 3 = Manchette
- 4 = rw verschieben
- 5 = vw verschieben
- 6 = Smash
- 7 = Manchette

Zuspiel mit
Orientierung

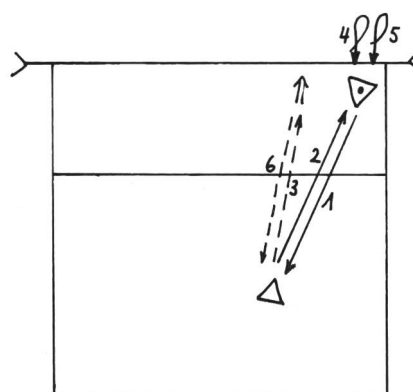
Allg. Stehvermögen



- 1 = Zuspiel
- 2 = Verschiebung
- 3 = Zuspiel
- 4 = Zuspiel
- 5 = Verschiebung
- 6 = Zuspiel

Manchette

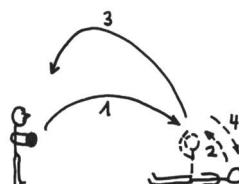
Allg. Stehvermögen
Lokales Stehvermögen
(Beine)



- 1 = Zuspiel (evtl. Smash)
- 2 = Manchette
- 3 = Angriff simulieren
- 4 = jonglieren
- 5 = jonglieren
- 6 = rw verschieben

Zuspiel

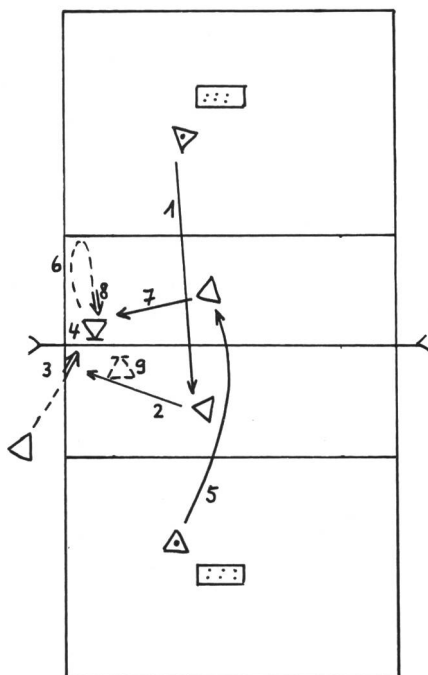
Lokales Stehvermögen
(Bauch)



- 1 = Ball werfen
- 2 = aufsitzen
- 3 = beidhändiges Zuspiel
- 4 = zurück in Rückenlage

Smash
Block

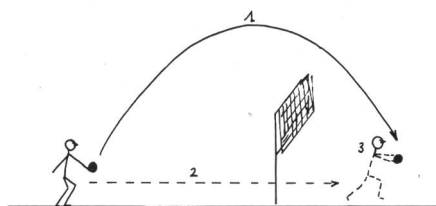
Allg. Stehvermögen
Lokales Stehvermögen
(Beine)



- 1 = Zuspiel
- 2 = Zuspiel
- 3 = Smash
- 4 = Block
- 5 = Zuspiel
- 6 = Anlauf für Smash
- 7 = Zuspiel
- 8 = Smash
- 9 = Block

Anschlag

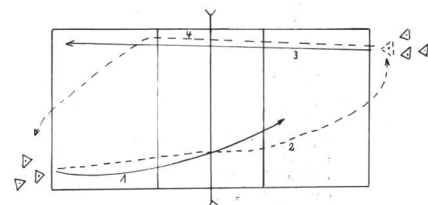
Schnelligkeit



- 1 = Anschlag von unten
- 2 = laufen
- 3 = Ball fangen

Anschlag

Allg. Stehvermögen
Dauerleistungsvermögen

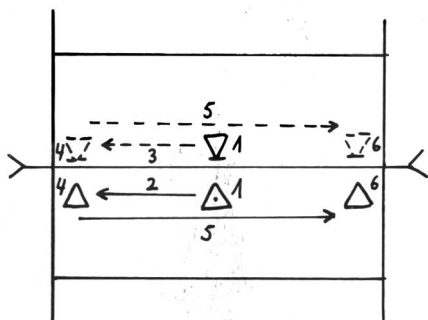


- 1 = Anschlag
- 2 = seinem Ball nachlaufen und ihn wieder nehmen
- 3 = Anschlag
- 4 = 2, usw...

Minstdauer: 5 Minuten

Block

Schnelligkeit
Allg. Stehvermögen

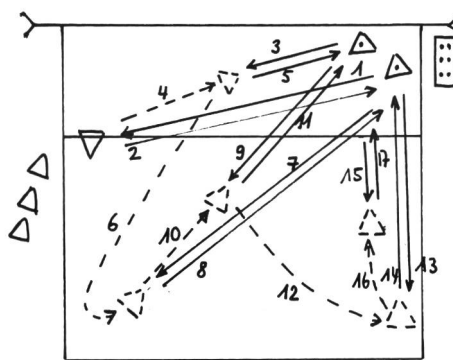


- 1 = Sprung am Netz mit einem Ball in den Händen - Block
- 2 = Zuspiel Basketball
- 3 = Verschiebung
- 4 = 1
- 5 = 2, usw...

Bemerkung: Zusatzaufgabe für die übrigen Spieler auf dem restlichen Feld

Feldverteidigung

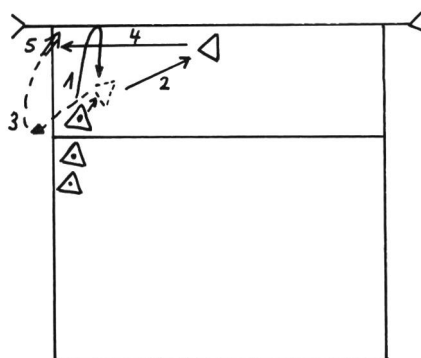
Schnelligkeit
Allg. Stehvermögen
Lokales Stehvermögen
(Arme + Beine)



- 1 = Smash
- 2 = Manchette
- 3 = Finte
- 4 = Verschiebung
- 5 = Hecht
- 6 = Verschiebung auf der grossen Diagonale
- 7 = Smash
- 8 = Manchette
- 9 = Finte
- 10 = Verschiebung
- 11 = Hecht
- 12 = Verschiebung auf die Linie, usw...

Manchette Zuspiel Smash

Geschicklichkeit



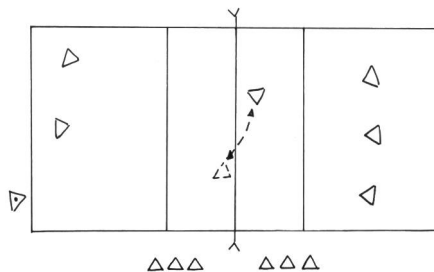
- 1 = Ball ins Netz werfen
- 2 = Manchette
- 3 = Anlauf für Smash
- 4 = Zuspiel
- 5 = Smash

Spiel

3:3 mit einem
Zuspieler für
beide Mannschaften

Schnelligkeit
Allg. Stehvermögen
für den Zuspieler

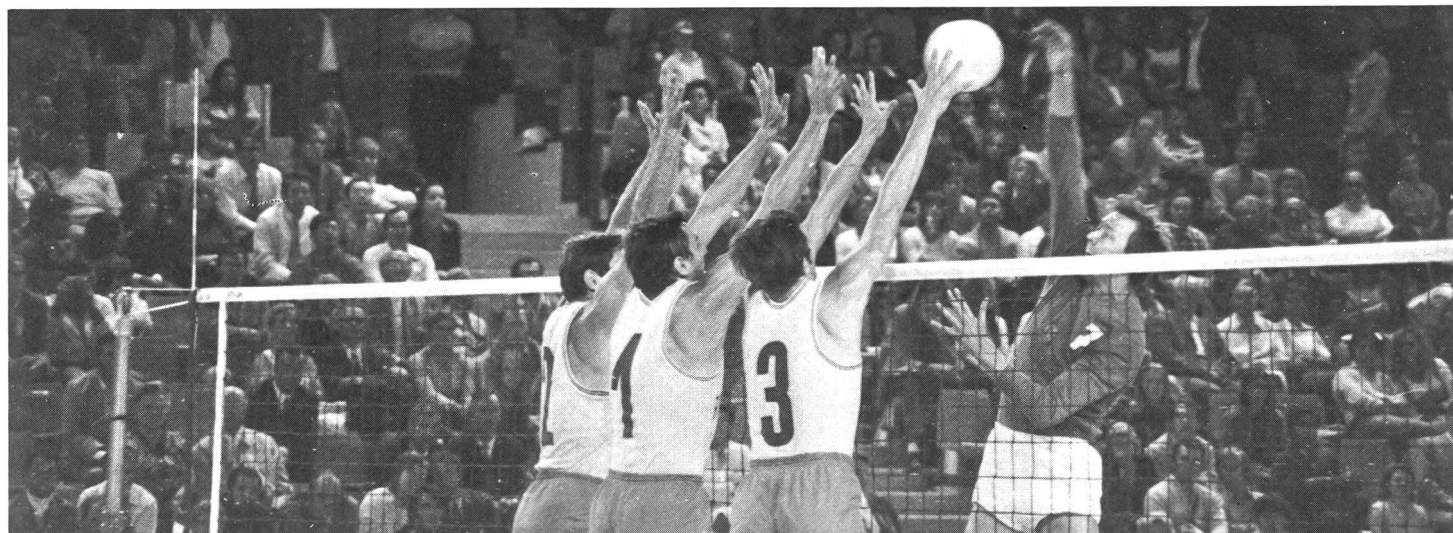
Training für Zuspieler

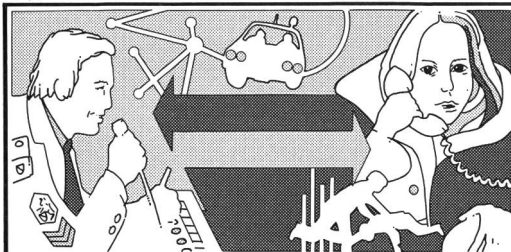


Die beiden Mannschaften spielen zusammen. Sobald sie gemeinsam 5 Fehler begangen haben, werden sie gegen die andern 6 Spieler ausgewechselt.

Nachdem der Zuspieler auf einer Seite gepasst hat, wechselt er unter dem Netz durch auf die andere Seite und spielt dort zu. Finten in die 3-m-Zone sind nicht erlaubt.

Ausklang





Die Kantonspolizei Zürich ist Kriminal-, Sicherheits- und Verkehrspolizei. Sie will durch Aufklärung und Vorbeugung Verbrechen verhindern und dem Gesetz durch zielstrebiges Verfolgen begangener Straftaten Nachachtung verschaffen. Sie gewährleistet Sicherheit und Ordnung. Eine vielseitige Aufgabe für eine moderne Polizei.

Kantonspolizei Zürich

Wir suchen

POLIZEIASPIRANTEN

Wir fordern:

- Schweizer Bürgerrecht
- Alter 20 bis 30 Jahre
- gute Schulbildung
- abgeschlossene Berufslehre
- abgeschlossene mil. RS
- guten Leumund
- Mindestgrösse 170 cm
- gute Gesundheit

Wir bieten:

- gründliche Ausbildung bei vollem Lohn
- anspruchsvolle und vielseitige Tätigkeiten, bei denen immer der Mensch im Vordergrund steht
- sichere Anstellung und gute Besoldung
- zahlreiche Laufbahnmöglichkeiten bei der Verkehrs-, Sicherheits- und Kriminalpolizei

Melden Sie sich jetzt für die nächste Polizeischule an!

Tag und Nacht Tonband- Information Tel. 01 242 28 28

Verlangen Sie unsere ausführlichen Informationsunterlagen oder telefonieren Sie uns. Unsere Werbestelle, Tel. Nr. 01/247 22 11, intern 2103, gibt Ihnen gerne Auskunft.

Talon

Senden Sie mir unverbindlich Informations- und Bewerbungsunterlagen. J+S

Name: _____

Adresse: _____

PLZ/Wohnort: _____

Bitte einsenden an:

**Kantonspolizei Zürich
Werbung, Postfach, 8021 Zürich**

Leistungsfähiger mit korrektem KRAFT- TRAINING

Eine Anleitung für Trainer,
Athleten und Fitness-Sportler
mit 62 Abbildungen

Dieses Handbuch zeigt, wie wichtig
und unentbehrlich das Krafttraining
für jeden ist und zu jeder Fitness ge-
hört.

Im Buch- und Fachhandel. Fr. 18.80

Erschienen im Cypress Verlag,
Postfach 153, 8035 Zürich.
Tel. 01. 26 49 59

Werner Kieser — Neuerscheinung

Alder & Eisenhut AG

8700 Küsnacht (ZH) ☎ 01 910 56 53
9642 Ebnet-Kappel (SG) ☎ 074 324 24

Turn-, Sport- und Spielgerätefabrik

88 Jahre Fortschritt im Turngerätebau

Lieferant sämtlicher
Wettkampf-Turngeräte und Turnmatten
der Europa-Meisterschaft
im Kunstturnen 1975 in Bern.

Direkter Verkauf ab Fabrik an Schulen,
Vereine, Behörden und Private.

S&P

Bitte dokumentieren Sie
mich unverbindlich über das
umfassende LOSINGER
POLYmatch-System.

Name _____
Strasse _____
PLZ/Ort _____

Einsenden an:
LOSINGER LUZERN AG,
Spitalstrasse 19, 6004 Luzern.

LOSINGER POLYmatch®

Moderne Sport-und Spielbeläge für Freianlagen und Hallen