

**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**

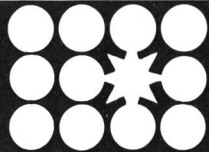
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées 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:** 01.05.2026

**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 zuviele Übungen für eine Lektion. Wir empfehlen die Auswahl gemäss ihrer Wirkung und im Hinblick auf das Lektionsziel zu treffen.

## Aufwärmen

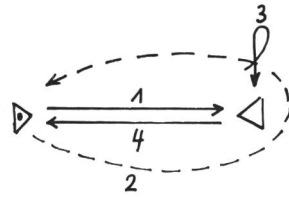
Ein dem gewöhnlichen Schema entsprechendes Einlaufen soll vorangehen. Wir sehen deshalb vor weiteren Präzisionen ab.

## Leistungsphase

Technische Gesten, die trainiert werden	Wichtigste trainierte Konditionsfaktoren	Schema	Übungsbeschreibung
Hecht Rolle Block	Allg. Stehvermögen Lokales Stehvermögen Schnelligkeit		<p><b>Station 1</b></p> <p>1 = vw verschieben            2 = sw verschieben            3 = rw verschieben            4 = sw verschieben</p> <p><b>Station 2</b></p> <p>1 = vw verschieben            2 = Hecht            3 = aufstehen, rw verschieben</p> <p><b>Station 3</b></p> <p>1 = Block            2 = verschieben mit 1/4 Dr. um sich            3 = Block            4 = 2</p> <p><b>Station 4</b></p> <p>1 = sw verschieben            2 = Rolle            3 = Anlauf Smash            4 = sw verschieben            5 = Rolle            6 = Anlauf Smash (1 Schritt, Sprung)</p> <p>Arbeit: 15 bis 30 Sek.            Erholung: 15 bis 30 Sek.            (evtl. 2 Serien)</p>
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		<p>1 = Zuspiel            2 = Verschiebung            3 = Rückwärtspass            4 = Zuspiel            5 = Verschiebung            6 = Rückwärtspass</p>

Zuspiel

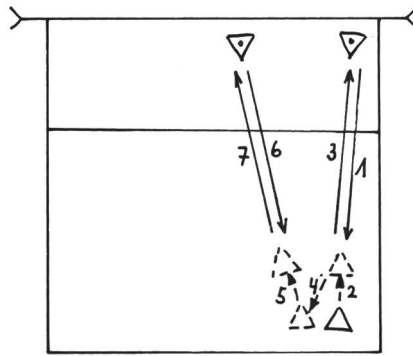
Allg. Stehvermögen



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

Manchette

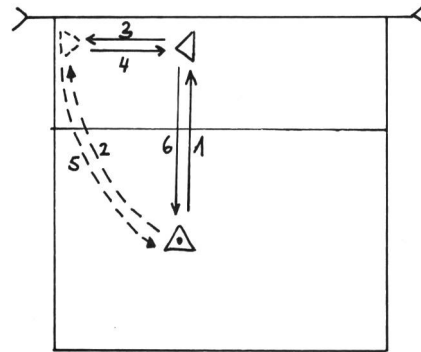
Allg. Stehvermögen  
Lokales Stehvermögen  
(Beine)



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

Zuspiel mit  
Orientierung

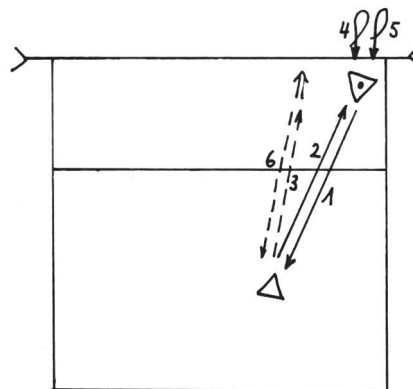
Allg. Stehvermögen



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

Manchette

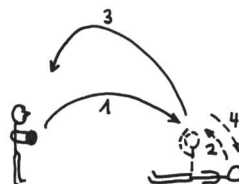
Allg. Stehvermögen  
Lokales Stehvermögen  
(Beine)



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

Zuspiel

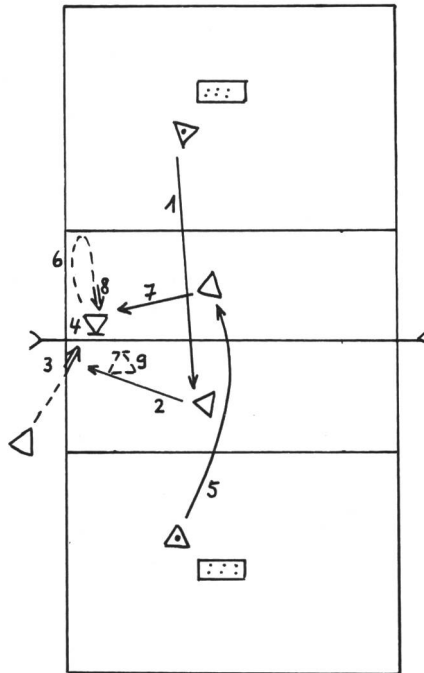
Lokales Stehvermögen  
(Bauch)



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

Smash  
Block

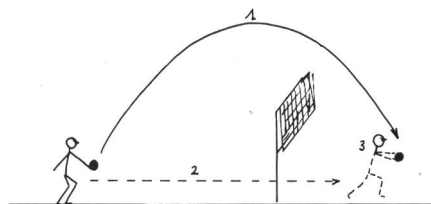
Allg. Stehvermögen  
Lokales Stehvermögen  
(Beine)



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

Anschlag

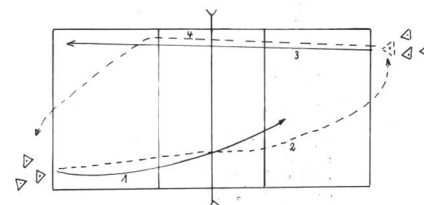
Schnelligkeit



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

Anschlag

Allg. Stehvermögen  
Dauerleistungsvermögen

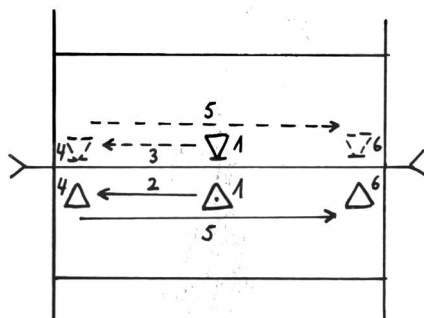


- 1 = Anschlag
- 2 = seinem Ball nachlaufen  
und ihn wieder nehmen
- 3 = Anschlag
- 4 = 2, usw...

Minstdauer: 5 Minuten

Block

Schnelligkeit  
Allg. Stehvermögen

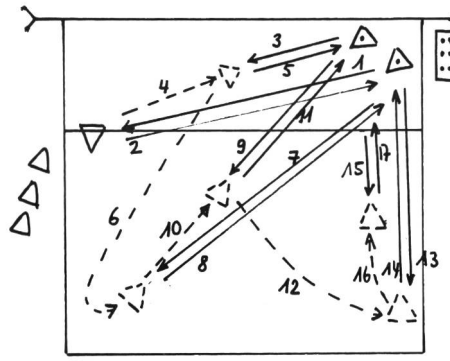


- 1 = Sprung am Netz mit einem Ball  
in den Händen - Block
- 2 = Zuspiel Basketball
- 3 = Verschiebung
- 4 = 1
- 5 = 2, usw...

Bemerkung: Zusatzaufgabe für die übrigen  
Spieler auf dem restlichen Feld

Feldverteidigung

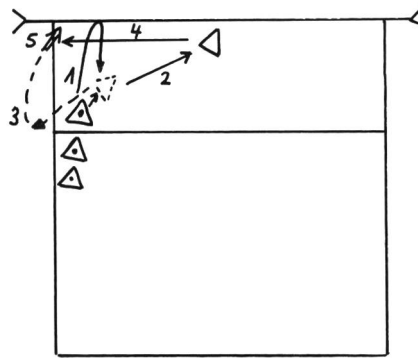
Schnelligkeit  
Allg. Stehvermögen  
Lokales Stehvermögen  
(Arme + Beine)



- 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

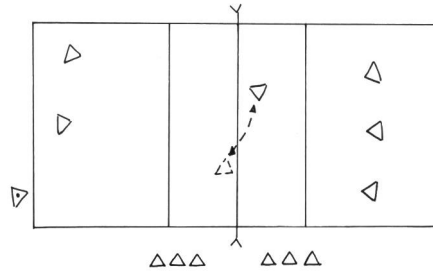
Geschicklichkeit



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

**Spiel**  
3:3 mit einem  
Zuspieler für  
beide Mannschaften  
  
Training für Zuspieler

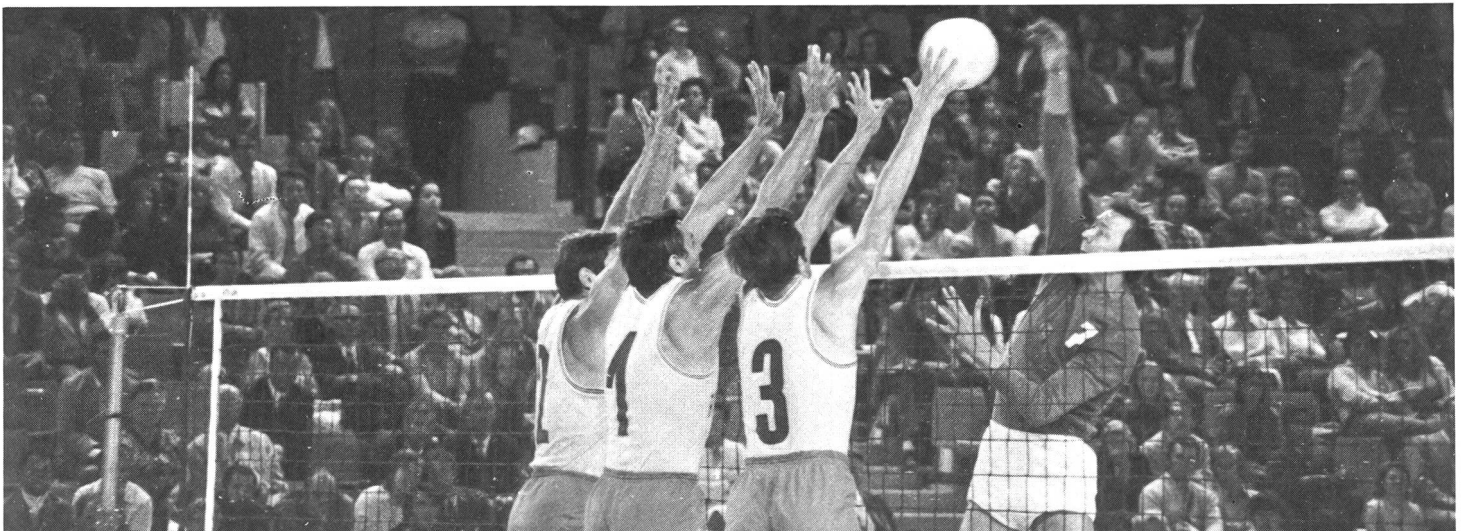
Schnelligkeit  
Allg. Stehvermögen  
für den Zuspieler

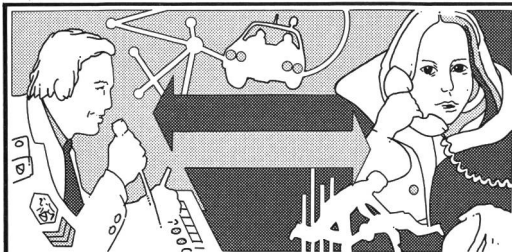


Die beiden Mannschaften spielen zusammen. Sobald sie gemeinsam 5 Fehler begangen haben, werden sie gegen die andern 6 Spieler ausgewechselt.

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





## 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!**

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

## 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 Cossipress 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