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

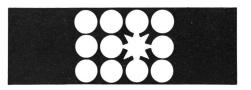
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées 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: 29.11.2025

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 weitern Präzisierungen ab.

Leistungsphase

Technische Gesten, die trainiert werden	Wichtigste trainierte Konditionsfaktoren	Schema	Übungsbeschreibung
Hecht Rolle Block	Allg. Stehvermögen Lokales Stehvermögen Schnelligkeit	$ \begin{array}{c ccccccccccccccccccccccccccccccccccc$	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 ½ 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	$ \begin{array}{c c} & 5 \\ & 6 \\ \hline & 6 \\ \hline & 2 \end{array} $	1 = Zuspiel 2 = Verschiebung 3 = Rückwärtspass 4 = Zuspiel 5 = Verschiebung 6 = Rückwärtspass

Technische Gesten, die trainiert werden

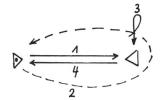
Wichtigste trainierte Konditionsfaktoren

Schema

Übungsbeschreibung

Zuspiel

Allg. Stehvermögen



1 = Zuspiel

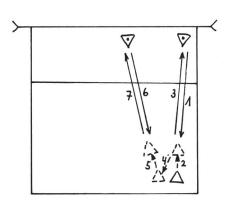
2 = um den Partner laufen

3 = jonglieren

4 = Zuspiel

Manchette

Allg. Stehvermögen Lokales Stehvermögen (Beine)



1 = Smash

2 = vw verschieben

3 = Manchette

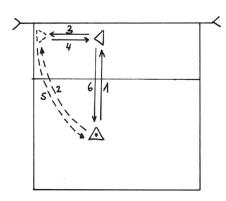
4 = rw verschieben

5 = vw verschieben

6 = Smash

7 = Manchette

Zuspiel mit Orientierung Allg. Stehvermögen



1 = Zuspiel

2 = Verschiebung

3 = Zuspiel

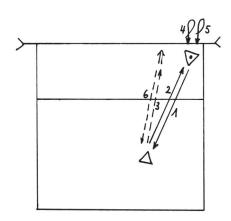
4 = Zuspiel

5 = Verschiebung

6 = Zuspiel

Manchette

Allg. Stehvermögen Lokales Stehvermögen (Beine)



1 = Zuspiel (evtl. Smash)

2 = Manchette

3 = Angriff simulieren

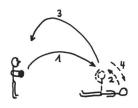
4 = jonglieren

5 = jonglieren

6 = rw verschieben

Zuspiel

Lokales Stehvermögen (Bauch)



1 = Ball werfen

2 = aufsitzen

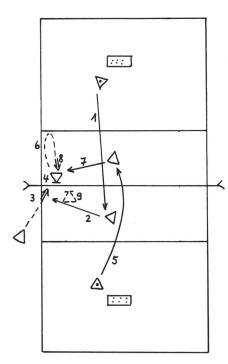
3 = beidhändiges Zuspiel

4 = zurück in Rückenlage

Technische Gesten, die trainiert werden Wichtigste trainierte Konditionsfaktoren Schema

Übungsbeschreibung

Smash Block Allg. Stehvermögen Lokales Stehvermögen (Beine)



1 = Zuspiel

2 = Zuspiel

3 = Smash

4 = Block

5 = Zuspiel

6 = Anlauf für Smash

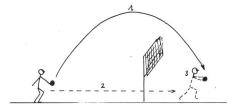
7 = Zuspiel

8 = Smash

9 = Block

Anschlag

Schnelligkeit



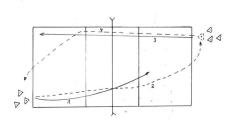
1 = Anschlag von unten

2 = laufen

3 = Ball fangen

Anschlag

Allg. Stehvermögen Dauerleistungsvermögen



1 = Anschlag

2 = seinem Ball nachlaufen und ihn wieder nehmen

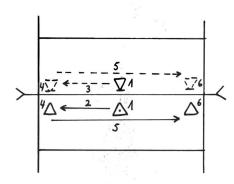
3 = Anschlag

4 = 2, usw...

Mindestdauer: 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...

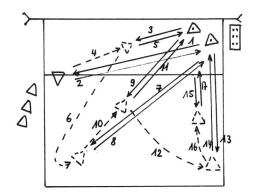
Bemerkung: Zusatzaufgabe für die übrigen Spieler auf dem restlichen Feld

Technische Gesten, die trainiert werden Wichtigste trainierte Konditionsfaktoren Schema

Übungsbeschreibung

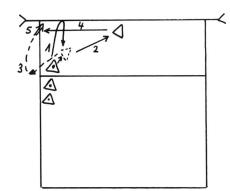
Feldverteidigung

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

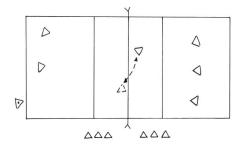


- 1 = Ball ins Netz werfen
- 2 = Manchette
- 3 = Anlauf für Smash
- 4 = Zuspiel
- 5 = Smash

Spiel 3:3 mit einem Zuspieler für beide Mannschaften

Training für Zuspieler

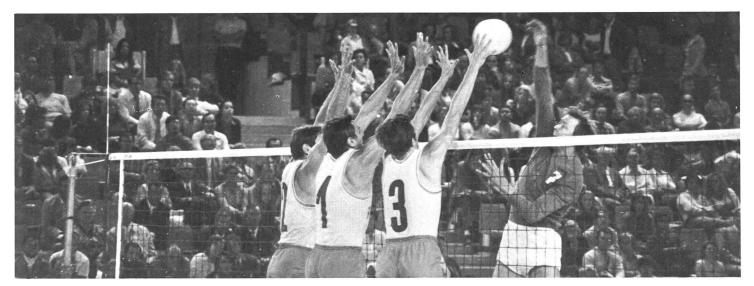
Schnelligkeit Allg. Stehvermögen für den Zuspieler

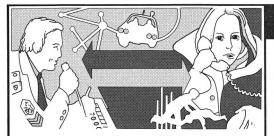


Die beiden Mannschaften spielen zusammen. Sobald sie gemeinsam 5 Fehler begangen haben, werden sie gegen die andern 6 Spieler ausgewechselt.

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





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

Kantonspolizei Zürich

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 hieten-

- 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-, Sicherheitsund 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.

Senden Sie mir unverbindlich Informationsund Bewerbungsunterlagen.

Name.

Adresse:

PLZ/Wohnort:

Bitte einsenden an-

Kantonspolizei Zürich Werbung, Postfach,8021 Zürich



Werner Kieser - Neuerscheinung



8700 Küsnacht (7H)

9642 Ebnat-Kappel (SG) @ 074 32424

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 LOSINGER LUZERN AG, Spitalstrasse 19, 6004 Luzern.

DSINGER OLYmatch

>i

Moderne **Sport-und** Spielbeläge für Freianlagen und Hallen