

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

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

**Band:** 29 (1972)

**Heft:** 9

**Rubrik:** Unsere Monatslektion

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. 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. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

### **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. [Voir Informations légales.](#)

### **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. [See Legal notice.](#)

**Download PDF:** 15.03.2025

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



## Beispiel einer Trainingslektion

Ausübende: FC Mett, Junioren A, Stufe 2,  
Datum: 5. Oktober 1972

Themen: Technik – Schulung  
– Direktzuspiel  
Taktik – Freistellen  
Kondition – Schnelligkeit  
– Stehvermögen

Text: U. Weber  
Übersetzung: D. Seydoux  
Zeichnungen/Darstellung: J. Hefti  
Dauer: 85 bis 105 Minuten  
Material: Fussbälle, Fanions, Pfeife,  
Stoppuhr, Medizinbälle,  
Sprungseile, Kraftschläuche

### 1. Einlaufen

15 bis 20 Min.

Laufen im Schwarm längs, quer, diagonal im Feld in Vorwärts-, Seitwärts-, Rückwärtsrichtung.

Die gymnastischen Übungen (mit Partner) werden im Halbkreis ausgeführt.

Liegestütz



Rumpfbeugen vw



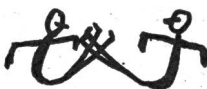
Rumpfdrehen



Seitbeugen



Beinkreisen



Fusspresse

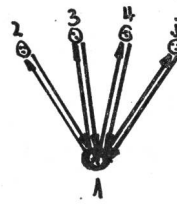


### 2. Technik

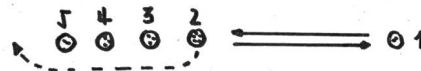
30 Min.

Es wird das Direktzuspiel geschult.

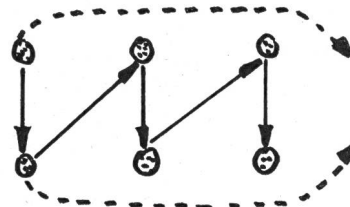
5 bilden eine Gruppe. Direktzuspiel an alle Beteiligten im Wechsel



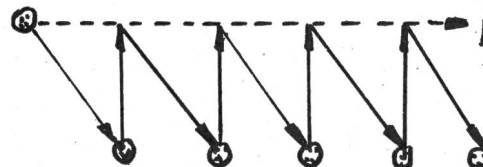
Nr. 1 spielt zu Nr. 2. Dieser spielt zurück zu Nr. 1 und sprintet an den Schluss der Kolonne. Nr. 1 spielt zu Nr. 3 usw. im Wechsel



Zick-Zack-Pass und -Lauf im Sinne «vorne weg, hinten dran».



Schräg-Querzuspiel im Wechsel



Zick-Zack-Pass zwischen Fanions



Die Übungen sollen erklärt, vorgezeigt, geübt, korrigiert und immer wieder geübt werden.

### Legende:



Weg des Balles



Weg des Spielers

### Material:

Fussbälle  
Fanions

### 3. Taktik

30 Min.

Direktzuspiel 3:1. Beim Unterbinden eines Passes erfolgt ein Rollenwechsel. Im Intervallprinzip geschieht es in 10×1 Min. Dazwischen kann auch ein Direktzuspiel im Stand oder Jonglieren geübt werden (4er-Gruppen) in 30-Sek.-Intervall.

Fussbälle  
Pfeife  
Stoppuhr

### 4. Kondition

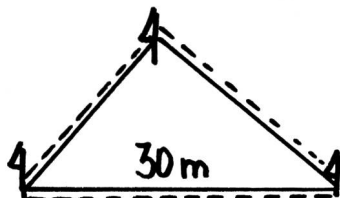
25 bis 30 Min.

Es werden: 4 Stationen eingerichtet, Gruppen gebildet, Rotation festgelegt.

Der Dreiecksprint (30 m) wird mit und ohne Ball ausgeführt. Es wird alle 10 Sek. gepfiffen;

dann erste Strecke mit Ball  
zweite Strecke ohne Ball usw.  
dritte Strecke mit Ball

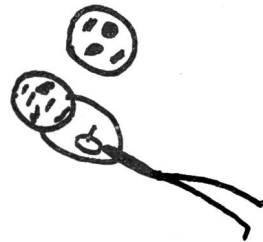
Je 2×2 Min.



Fussbälle  
Fanion  
Stoppuhr  
Pfeife  
Medizinbälle  
Sprungseile  
Kraftschlauch

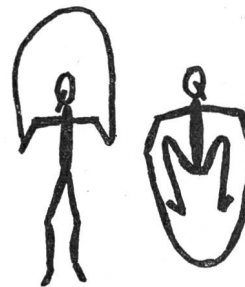
Mit Medizinball den einen über den anderen heben, seitwärts

3×30 Sek./30 Sek.-Intervall



Sprungseil – einbeiniges/beidbeiniges Hüpfen während 2 Min.

1-Min.-Intervall (je 2×)



Den Kraftschlauch an den Händen (angewinkelte Arme) stabil halten und mit den Beinen Ruderbewegung ausüben. 3×30 Sek. (30-Sek.-Intervall)



#### Spiel:

Mit 5er-Mannschaften auf kleinem, abgestecktem Feld in Turnierform. Die Mannschaften sollen formiert werden und der Wechsel erfolgt alle 2 bis 3 Minuten fliegend. Die Equipen sollen gekennzeichnet werden.