

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

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

**Band:** 29 (1972)

**Heft:** 3

**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>**



# Unsere Monatslektion

## Volleyball

### 1. Einführungslektion

Text: J.-P. Boucherin  
 Uebersetzung: B. Boucherin  
 Klasse: 12 Schüler

Material:  
 12 Volleybälle, 1 Volleyballeinrichtung, 1 Leine  
 (Hallenlänge)

### Symbolerklärung

△ Beweglichkeit	♡ Kreislaufanregung	⚡ Schnellkraft	↑ Rücken	↑ Arme	▶ Lokales Stehvermögen
⊕ Geschicklichkeit	♥ Ausdauer	WS = Wirbelsäule	↑ Bauch	↑ Beine	
▶▶ Schnelligkeit	▶♥ Allg. Stehvermögen				

### Bemerkungen:

Das Ziel dieser ersten Lektion ist, dem Anfänger Volleyball in seiner Ganzheit zu zeigen.

- Noch mit einer primitiven Technik wird der Schüler sofort auf den Wettkampf hingewiesen, um kleine taktische Probleme, die durch vorbereitende Spiele oder prätaktische Uebungen eingeführt werden, zu lösen.
- Schon von allem Anfang an soll die Volleyballfachsprache verwendet werden (Satz — Manchette — Anschlag usw.) und die Spielerhaltung des Volleyballers gelernt werden (Begrüssung der Mannschaft — Ruf — Hände drücken nach dem Spiel — den Ball rollend dem Gegner zurückgeben — beim Feldwechsel nicht unter dem Netz durchgehen, sondern aussen herum — strikte Disziplin gegenüber dem Schiedsrichter).

### 1. Einlaufen

20 Minuten

Einlaufen und Kontaktnehmen mit dem Ball

1 Ball pro Spieler

An Ort

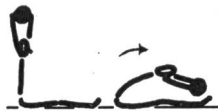
- Ball hochwerfen und ihn mit beiden Händen wieder fangen
- dito, aber mit Springen
- Jonglieren mit dem Ball: Ball um Körper kreisen lassen, um einen Arm, um die Beine, zwischen den Beinen, Kopfhöhe
- Laufen in der ganzen Halle und mit einer Hand dribbeln; Ball führen mit der Innenseite des Fusses, mit der Aussenseite (der Ball bleibt immer am Fuss, nicht stark kicken!); Ball mit einer Hand rollen, mit dem Kopf. Zwischendurch, wenn der Leiter den einen Arm hebt → Schulterrolle vw.; wenn er beide Arme hochhebt → Hechtsprung vw.

Langsam senken rw. bis der Ball den Boden berührt



Ws rückw.

mit Wippen



Ws vorw.

mit Wippen



Ws seitw.

grosser Rumpfkreis nach links, dann nach rechts



Ws drehen

Stütz auf dem Ball



ohne Ball loszulassen



Kleine Beweglichkeitstests



## 2. Leistungsphase

65 Minuten

Technisches Training in Circuitform. 3 Stationen mit je 2 Übungen. Je 4 Schüler beginnen auf den 3 Stationen (1 — 2 — 3), um nachher auf die betreffenden Stationen 1a, 2a, 3a hinüber zu wechseln. Arbeitsdauer pro Station (1 + 1a) = 10 Minuten, dann wechseln.

### Station 1 Anschlag

2 m vom Boden eine Linie an die Wand zeichnen. Die Schüler führen einen korrekten Anschlag über diese Linie an die Wand aus. Beginnen bei 3 m Distanz, dann langsam bis auf 6 m zurückgehen.

### Station 1a

Zu zweit gegenüber am Netz, auf der 3-m-Linie, Präzisionsanschlag in die Hände des Kameraden; dieser fängt den Ball und schlägt seinerseits an.

#### Ziel:

10 Anschläge, ohne dass der Ball je den Boden berührt.

### Station 2 Beidhändiger Pass

Beidhändiger Pass gegen die Wand, mit 1 m Abstand.

### Station 2a

Zu zweit gegenüber am Netz: Beidhändige Pässe.

#### Ziel:

5 gelungene Pässe, ohne dass der Ball zu Boden fällt.

### Station 3 Manchette

Zu zweit gegenüber, 3 m Distanz. A bereitet sich für die Manchette vor: Beine weit gegrätscht, Knie gut gebeugt, Arme gestreckt und bereit; B wirft ihm mit Genauigkeit den Ball auf die Arme. Immer nach 20 Manchetten wechseln.

### Station 3a

In einem Quadrat von 2 m hält sich ein Spieler für die Manchette bereit; die drei andern, jeder mit einem Ball, werfen mit Genauigkeit auf den Abnehmer, der versucht, den Ball dem gleichen Spieler mit derselben Genauigkeit zurückzuspielen.

#### Ziel:

6 Manchetten, ohne dass ein Ball zu Boden fällt.

### Kollektivübungen in Wettkampfform

Während diesen Übungen soll sofort versucht werden, die Probleme der individuellen und kollektiven Taktik zu lösen: Stellung, Haltung, Abdeckung, Anschlagabnahme immer nur rechts, usw.

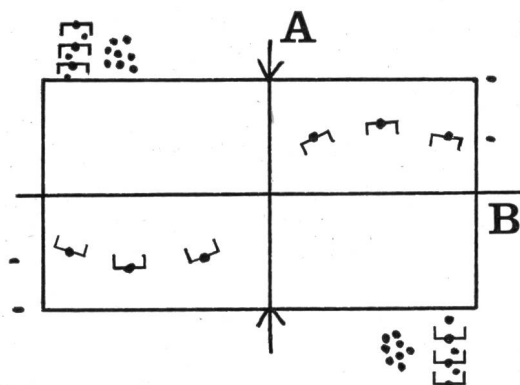
Mit Hilfe einer Leine die Halle längsseits halbieren, Höhe der Leine ca. 2 m und über Netz.

A = Netz, B = Leine, 2 m hoch

### 1. Wettkampf (Zeichnung 1)

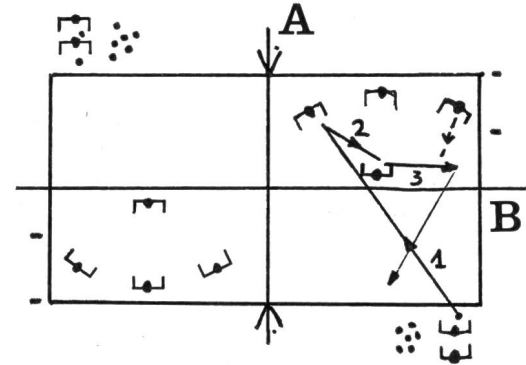
Eine Mannschaft, bestehend aus 3 Anschlägern, spielt gegen 3 Spieler, die die Anschläge obligatorisch mit einer Manchette abnehmen müssen. 1 Punkt pro korrekt ausgeführte Manchette und wenn der Ball im gegnerischen Feld niederfällt. Jeder Anschläger führt einer nach dem andern 5 Anschläge aus. Jeder misslungene Anschlag gilt als Punkt für die gegnerische Mannschaft.

Nach 15 Anschlägen werden die Punkte zusammengezählt und die Mannschaften wechseln ihre Rollen.



### 2. Wettkampf (Zeichnung 2)

Gleiche Anordnung, aber nur noch 2 Anschläger und 4 Abnehmer. Jeder Anschläger führt einer nach dem andern 5 Serien von 5 Anschlägen aus; nach jeder Serie führt die Mannschaft in der Abnahme einen Positionenwechsel aus. Jede gelungene Manchette, der 2 beidhändige Pässe folgen, zählt 1 Punkt für die Mannschaft in der Abnahme; für jeden misslungenen Anschlag der gegnerischen Partei erhält sie zusätzlich einen Punkt. Nach 20 Anschlägen werden die Anschläger ausgewechselt. Punkte zusammenzählen.

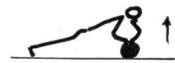


— Spiel drei gegen drei, 1 Satz bis 15 Punkte

### Kraftübungen mit dem Volleyball

Mit Schnelligkeit am Ende jedes Trainings auszuführen (5 Minuten)

Liegestütz auf dem Ball  
3 Serien zu 6



Kosakentanz  
2 Serien zu 10, Beine vw.  
2 Serien zu 10, Beine sw.



3 Serien zu 6



Bauchlage, Ball so hoch wie möglich halten. Diese Stellung während 8 Sek. beibehalten.  
3 x



## 3. Ausklang

5 Minuten

- 2 Runden laufen, entspannen, gut atmen
- Mitteilungen
- Duschen