

**Zeitschrift:** Mobile : die Fachzeitschrift für Sport  
**Herausgeber:** Bundesamt für Sport ; Schweizerischer Verband für Sport in der Schule  
**Band:** 6 (2004)  
**Heft:** 4

**Rubrik:** Entscheidungen in der Luft

### **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**

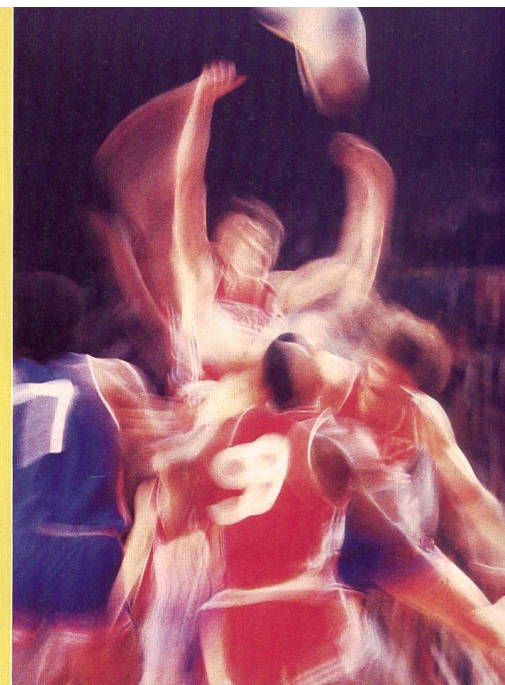
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. [Voir Informations légales.](#)

### **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:** 30.03.2025

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



Fotos: DigitalVision

## Mannschaftssportarten

# Entscheidung in der Luft

Ein präziser Kopfball im Fussball, ein Sprungwurf im Handball oder ein Rebound im Basketball: Gelegenheiten für Sprünge gibt es im Mannschaftssport viele. Im richtigen Moment am richtigen Ort hoch genug springen und dabei im Gleichgewicht bleiben, ist oft entscheidend. Vier Spezialisten können es bestätigen. *Véronique Keim*

### Methodische Absprunghilfen

**Für wen?** Sprungkrafttraining beginnt auf spielerische Weise bereits bei Kleinkindern (kleine Sprunggärten, Spiele, Hindernisbahnen usw.).

**Wann?** Arbeiten an Sprung- und Explosivkraft zu Beginn des Trainings ansetzen, solange noch alle Energiere Ressourcen vorhanden sind. Komplettes und zielgerichtetes Einlaufen durchführen, denn die Belastung der Muskulatur ist sehr hoch (Sprünge, Mehrfachsprünge, Niedersprünge usw.).

**Was?** Steigerung nach Alter und Niveau: In die Höhe springen (mit Reifen, Kegeln, Matten, Springseilen), in die Weite springen (mit Bänken, Gummibändern, Hürden), Krafttraining (Maximalkraft, spezifische Kraft, intermittierende Kraft) und Sprungfolgen.

**Wie?** Korrekten Bewegungsablauf sicherstellen: Muskelkontraktion des Bauch-Rücken-Gürtels (keine Beckenbewegungen); Qualität vor Quantität!

**Intensität:** Maximal schnell für positive Auswirkungen auf die Schnellkraft.

**Erholung:** Vollständig (mindestens zwei Minuten) zwischen den Serien, um optimale Sprungqualität zu gewährleisten.

**Form:** Je nach Alter und Stufe integriertes Training oder spezielle Trainingseinheit. Wichtig: Belastungen variieren, um auch die Koordinationsfähigkeit zu üben (Sprünge nach Richtungswechseln, nach Täuschungen usw.). Keine schweren plyometrischen Übungsformen bei Kindern oder Spielern mit Übergewicht!

### ■ Basketball – Fast wie Jordan

Basketball setzt heute mehr und mehr gut trainierte Athleten voraus. Mit dem Faktor Kraft (Schnellkraft) lassen sich die Dribbling-, Zuspiel-, Wurfbewegungen und das Freilaufen rasch aneinander reihen. Kraft ist ausserdem erforderlich, um dem Gegner Widerstand zu leisten, um ihn zu blockieren und zu sperren. Und sie ermöglicht hohe Sprünge im richtigen Moment, um einen Rebound zu angeln, für einen erfolgreichen Sprungwurf oder um einen vom Gegner geworfenen Ball zu blocken.

*Michel Chervet, J+S-Fachleiter Basketball*

Kontaktadresse: [michel.chervet@baspo.admin.ch](mailto:michel.chervet@baspo.admin.ch)

### ■ Volleyball – Oben geht die Post ab!

Im Volleyball wird jede Aktion in der Luft abgeschlossen. Sprungvermögen ist überall erforderlich. Beim Sprungservice, beim Pass, beim Blocken, beim Angriff, aber auch in der Verteidigung, wenn einem Ball nachgehechtet werden muss. Sprungvermögen ist zunächst eine Sache der Koordination und der Synergie der betroffenen Gelenke. Höhe ist nicht alles. Denn oben sein, wenn kein Ball da ist, bringt bekanntlich nichts! Die Arbeit an den Sprüngen ist so einzubauen, dass die Jugendlichen ihr Sprungvermögen natürlich ins Spiel integrieren können. Trotzdem muss es zusätzlich – möglichst spielnah – trainiert werden.

*Bertrand Théraulaz, J+S-Fachleiter Volleyball*

Kontaktadresse: [bertrand.theraulaz@baspo.admin.ch](mailto:bertrand.theraulaz@baspo.admin.ch)

## ■ Handball – Je höher, desto mehr Zeit

Die Sprungkraft ist in Kombination mit der Startgeschwindigkeit (Explosivkraft) und der Aktionsgeschwindigkeit ein wichtiger Faktor für erfolgreiche Aktionen im Handball. Sie ist bei Sprungwürfen, Sprungfallwürfen, Blocksprüngen, aber auch bei Täuschungen wichtig.

Da die Aktionen im Handball meist durch den Gegner gestört werden, müssen Sprünge oft im letzten Moment in ihrer Ausrichtung angepasst werden. Und je höher man springt, umso mehr Zeit steht zum Zielen oder Anpassen des Abwurfs an die Verteidigung zur Verfügung!

*David Egli, J+S-Fachleiter Handball  
Kontaktadresse: david.egli@baspo.admin.ch*

## ■ Fussball – Kontrolle des Luftraums

Profifussballer sind in den letzten Jahren deutlich grösser geworden. Besonders die Spieler der Mittelachse müssen sich zunehmend beim Verarbeiten von hohen Bällen behaupten können. Die Ballkontrolle mittels Kopf und Brust hat derjenige Spieler, der die Technik beherrscht und zudem am höchsten springen kann. Timing und Sprungkraft sind deshalb auf allen Spielebenen wertvolle Trümpfe.

Besonders wichtig ist die vertikale und horizontale Sprungkraft beim Torhüter. Dank ihr wird die Bewegungsgeschwindigkeit erhöht und damit die Reichweite verlängert.

*Bruno Truffer, J+S Fachleiter Fussball  
Kontaktadresse: bruno.truffer@baspo.admin.ch*

## Plyometrie – Die Kunst des Federns

Plyometrie wurde aufgrund der Studien von Bosco in Italien und von Piron in Frankreich zu einem Begriff und fand Verbreitung durch den Spezialisten für Trainingsvorbereitung Gilles Cometti.

Das plyometrische Training besteht im Wesentlichen aus Sprüngen, Sprungfolgen und Sprungkombinationen aller Art. Die auch als Training der Reaktivkraft bekannte Form von Belastung baut auf der Federenergie und dem Eigenreflex des Muskels auf.

Mit dem klassischen Beispiel des Sprungs von einem Schwedenkasten mit sofortigem Impuls zum Wiederaufspringen nach der Landung lässt sich das Prinzip illustrieren: Muskelkontraktion am Anfang (Absprung vom Schwedenkasten), Muskeldekontraktion (exzentrische Phase) beim Landen (Bremsen) und erneute Kontraktion für die konzentrische Phase des Wiederaufspringens. In diesem Bewegungsablauf, den die Physiologen «stretch-shortening cycle» nennen, gibt der Muskel zusätzliche Energie ab, die auf der Elastizität und Federung des Muskels und seinem Eigenreflex zurückzuführen ist. Das plyometrische Training führt somit zu einer Verbesserung der Nervenleistung und der Elastizität des Muskels.

Das plyometrische Training kennt unterschiedliche Schwierigkeitsgrade: vom leichten, vorwiegend horizontalen Springen (empfohlen für Jugendliche) bis zum tiefen Abspringen für trainierte Athleten. Immer liegt das Augenmerk auf der Bewegungsqualität, auf perfekter Muskelkontraktion im Bauch- und Rückenbereich und auf ausreichender Erholung zwischen den Serien. Eine unsorgfältige Bewegung kann bereits kontraproduktiv sein!

# Fitness. Bewegung. Und reine Lebensfreude.



Turnen hält fit. Turnen bewegt. Und Turnen macht Spass.  
Deshalb engagiert sich Coop als Sponsor im schweizerischen Turnsport.  
Für den Sport. Für Sie.

The logo for Coop, featuring the word 'coop' in a stylized, lowercase font. The letters are orange and yellow, with a slight shadow effect.

# Zwei für alle, eine für dich

Die hier vorgestellten Übungen eignen sich für die vier erwähnten Disziplinen. Die Kombination der beiden ersten Übungen (1,2) fördern die Schnellkraft und werden durch eine sportartspezifische Technik (3a, 3b, 3c, 3d) ergänzt. Die Skizze zeigt die Übung «Hoch hinaus».

Je nach Zielsetzung und Leistungsniveau werden die Höhen der Hindernisse, die Arbeitswinkel und/oder die Anzahl Wiederholungen verändert. Abläufe variieren und kombinieren, indem immer rechts und links belastet wird; dazu konstant auf hohe Bewegungsqualität und -präzision achten.



1



2



3a



3b



3c



3d

Zeichnungen: Leo Kühne

## ■ Hoch hinaus

**Was?** Training der Wadenstrecker.

**Wie?** Körper mittels Abstoßen bis in die Fußspitzen bei jedem Sprung in der Vertikale komplett strecken.

1. Dreimaliges Strecken der Waden mit Partner an der Sprossenwand
2. Sechs Sprünge über Kegel mit gestreckten Füßen und Beinen
3. a) Drei Korbwürfe im Sprung (Basketball)
- b) Dreimal Blocken (Volleyball)
- c) Drei Sprungwürfe (Handball)
- d) Drei Kopfbälle (Fussball)

## ■ ■ Fliegen im Sitz

**Was?** Sprungfolge aus sitzender Position auf einem Swissball.

**Wie?** Auf dem Swissball sitzend über sechs kleine Hürden springen.

1. Zehn kleine Sprünge sitzend auf Swissball
2. Sechs Sprünge über kleine Hürden
3. a) Drei Korbwürfe im Sprung (Basketball)
- b) Dreimal Blocken (Volleyball)
- c) Drei Sprungwürfe (Handball)
- d) Drei Kopfbälle (Fussball)

## ■ ■ ■ Stuhl zum Abheben

**Was?** Nach einer isometrischen Kontraktion (fünf Sekunden in der Stuhl-Position) eine Folge von Banksprüngen abwechselnd links und rechts ausführen.

**Wie?** Eine Bank im 45-Grad-Winkel zur Ziellinie, zum Netz oder zur Endlinie im Basketball platzieren.

Abwechslungsweise (viermal) mit dem rechten und mit dem linken Bein abstoßen (freies Knie nach oben ziehen).

1. Fünf Sekunden «Stuhl»
2. Vier abwechselnde Banksprünge (so hoch wie möglich)
3. a) Korbleger links und rechts (Basketball)
- b) Drei Smashes (Volleyball)
- c) Drei Fallwürfe (Handball)
- d) Drei Ballannahmen mit der Brust (in der Luft)

## ■ ■ ■ ■ Schwerer Ball, leichter Ball

**Was?** Den schweren Ball (eins, zwei oder drei Kilogramm) mit beiden Händen über das Netz oder über eine Linie werfen, dann sechs Sprünge in Reifen auf einem Bein ausführen.

**Wie?** In Half-Squat-Position und mit geradem Rücken den Ball beidhändig werfen; Vorwärtsschwung zum Anhängen der Reifensprünge ausnützen.

1. Schweren Ball werfen
2. Sechs Sprünge in Reifen
3. a) Drei Rebounds gegen die Wand; Brettumriss mit Klebband markieren
- b) Drei Angriffe auf Ziel (Präzision)
- c) Zwei Sprungwürfe (Ball von Partner zugespielt)
- d) Zwei Kopfbälle auf Ziel (Zielräume markieren)