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

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

**Band:** 25 (1968)

**Heft:** 7

**Artikel:** Volleyball [Fortsetzung]

**Autor:** Sägesser, Martha / Altorfer, Hans

**DOI:** https://doi.org/10.5169/seals-995187

**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:** 15.07.2025

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

# Volleyball III

Martha Sägesser und Hans Altorfer, MS

## 13. Übungsspiele für das Training

Einlaufen:

Reaktionsübungen
Übungen für die Verbesserung der Grundkondition:

- Schnelligkeitsübungen
- Sprungkraftübungen
- Geschicklichkeitsübungen

Einspielen:

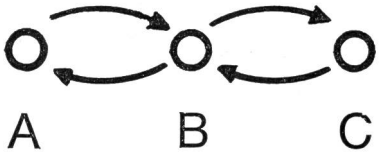
Zu zweien:

- Ball stellen vorwärts
- Ball stellen rückwärts
- Ball stellen seitwärts
- diese Übungen auch in Kombination
- hoch-tief zuspielen
- sitzend und liegend zuspielen

Übungen zur Verbesserung der Technik:

- Einzelübung: normales Hochspielen des Balles, 2 x niedrig, 1 x hoch und unter dem Ball durchlaufen, ½-Drehung, 2 x niedrig usw.
- diese Übung auch zu zweit mit Platzwechsel
- zu zweit: Hoch und flach im Wechsel einander zuspielen
- zu dreien: Rückpass

  Der mittlere Spieler B spielt den Ball rw. über den Kopf.




- zu zweien: einander zuspielen; nach jeder Ballabgabe absitzen und aufstehen
- die gleiche Übung mit Abliegen
- die gleiche Übung mit Abliegen und ½-Drehung
- A passiert hoch, B macht zuerst ½-Drehung und passiert mit einem Schlag von unten (Manchette) zurück zu A
- Versuchen fortgesetzt in den Korb zu spielen mit normalem Passierschlag
- Mehrere Spieler «bombardieren» einen Spieler, der versucht, so viele Bälle wie möglich abzunehmen
- Wechsel von normalen, hohen Pässen und Manchetten (Abspiele von unten)
- Ball gegen die Wand werfen: Abnahmen unten und oben
- Serienweise Anschläge ausführen
- Abnahme der Anschläge und immer Aufbau bis zum Schmetterschlag
- Übung für die Verteidigung: Abnahme von kurzen, langen, hohen und tiefen Bällen

Gezieltes Üben im Spiel:

- für ein Spiel ganz bestimmte Aufgaben stellen
- Spieler dort einsetzen, wo sie noch Fehler machen (und deshalb diese Tätigkeit nicht lieben)
- Spiel 3:3

## 14. Hinweise für den Trainer

Vor dem Wettkampf

- Beobachte den Gegner auch vor dem Wettkampf, wenn er noch in den Zivilkleidern ist
- Plane den Zeitaufwand um Deiner Mannschaft Anweisungen zu geben
- Beachte den Gegner beim Einspielen
- Beim Einspielen sollen die Spieler die Schmetterschläge immer diagonal anbringen

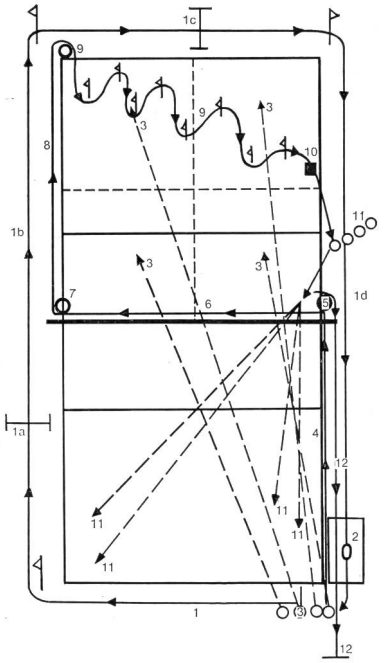
Während des Spiels

- Lasse die Mannschaft zuerst spielen und verlange erst bei mehreren Punkten (z.B. 0:5) Auszeit:
- Korrekturen anbringen
- Fehler des Gegners erwähnen
- die Auszeit notieren
- Alle Auswechsel und Auszeiten notieren!
- Schlechtere Spieler soll man zuerst einsetzen und eventuell später ersetzen
- Die Auswechselspieler müssen orientiert werden
- Wenn der Gegner auswechselt, soll sofort dieser ausgewechselte Spieler angespielt werden

## 15. Beispiel eines Volleyball-Tests

Dieser Test stellt eine komplexe Testform dar. Eine Wertungstabelle ist nicht vorhanden.

Übungen

1 Schnellauf
1a Hürde ca. 70 cm
1b Schnellauf
1c Hürde ca. 70 cm
1d Schnellauf
2 Rolle rückwärts
3 Vier Anschläge in verschiedene Felder
4 Schnellauf
5 Medizinball berühren
6 Galopphüpfen seitwärts tief (Grundhaltung)
7 Medizinball berühren
8 Schnellauf rückwärts
9 Schlängellauf mit Spielen eines Volleyballes
10 Ball ablegen
11 Vier Smashs
  - zwei diagonal
  - zwei gerade

  Medizinball berühren
12 Schnellauf zum Ziel
  - Punkte zählen beim Anschlag und Smash
  - Zeit stoppen