

Zeitschrift:	Starke Jugend, freies Volk : Fachzeitschrift für Leibesübungen der Eidgenössischen Turn- und Sportschule Magglingen
Herausgeber:	Eidgenössische Turn- und Sportschule Magglingen
Band:	7 (1950)
Heft:	10
Artikel:	Kleine Spielformen für Fuss- und Handball
Autor:	Rüegsegger, Hans
DOI:	https://doi.org/10.5169/seals-990711

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: 17.01.2026

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

kräftiger und ausdauernder macht, sondern auch eine Angelegenheit der inneren Einstellung und der gesamten Lebensführung.

Das «Sport-Lexikon» definiert daher Training wie folgt:

«Training ist systematisch erlernte, sich immer mehr steigernde Gewöhnung an bestimmte körperliche Aufgaben, die ohne Schädigung der Gesamtfunction des Organismus ablaufen. Durch das Training will die beste sportliche Form (Kondition) erreicht werden, aus der dann die sportliche Leistung entspringt. Grundregel jedes Trainings ist das stufenweise Erzielen von besseren Leistungen...»

Auswirkung auf den Körper

Der ganze Organismus passt sich langsam den erhöhten Anforderungen eines sportlichen Trainings an.

Als erster fasste der grosse deutsche Biologe Prof. Roux diese Anpassung des menschlichen Organismus an Anforderungen aller Art in seinen bekannten Funktionsgesetzen zusammen. Eines dieser Gesetze lautet:

«Die abgeänderte Funktion (in unserem Falle das Training) bildet das Organ anpassend aus und spezialisiert es.»

Durch dauerndes Training erreichen wir also nicht nur eine Stärkung der Organe (z. B. Zunahme an Muskelkraft, sondern der gesamte Organismus, zu dem wir z. B. auch das Nervensystem zählen, passt sich funktionell den erhöhten Anforderungen an, was zur Folge hat, dass

1. der Ermüdungspunkt hinausgeschoben,
2. die Erholungszeit stark verkürzt wird, und dass
3. die körperlichen Leistungen mit einem minimalen Energieaufwand geleistet werden können.

Untersuchungen haben ergeben, dass ein trainierter Mensch nur rund ein Drittel der Energiemenge benötigt, wie ein absolut untrainierter.

Wir können also abschliessend zusammenfassen:

Unter Training verstehen wir systematisch betriebene Körperübungen zur Erzielung grösserer Leistung, verbunden mit zweckmässiger Lebensweise und Lebensführung. Training hat persönliche Höchstleistung zum Ziel, der Erfolg zeigt sich in der Steigerung der Leistung, in der Verminderung des Energieverbrauches, im Hinausschieben des Ermüdungspunktes und in der stark verkürzten Erholungszeit.

Marcel Meier

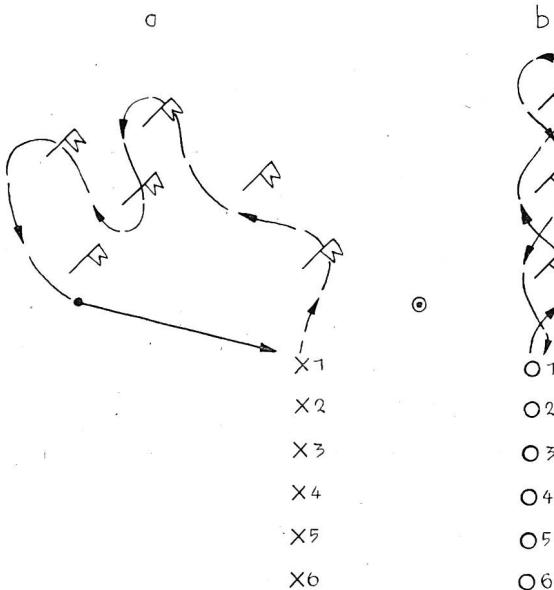
Kleine Spielformen für Fuss- und Handball

von Hans Rüegsegger, Magglingen

Legende:

- Weg des Spielers mit dem Ball
- Weg des Spielers ohne Ball
- Weg des Balles
- Ball

Nr. 1



Terrain: Halle oder Spielplatz
 Material: 9—12 Fähnchen (Stäbe)
 2 Fussbälle (Handbälle)
 1 Waschkorb, Zelteinheit oder Matte
 Organisation: Zwei Mannschaften, X und O, zu je 4—10 Spieler
 Jeder Spieler erhält eine Nummer.

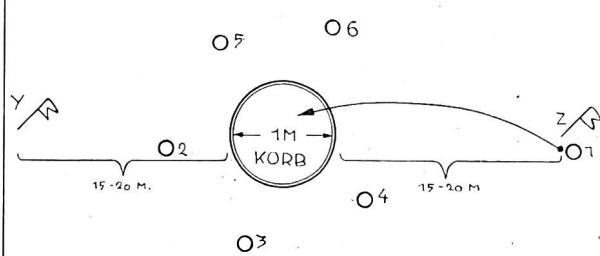
X und O Bezeichnung der Mannschaften

- Spielleiter
- ☒ Fähnchen

Hinweis: Die Spielbeschreibung erfolgt für Fussball. Für Handball kommen die entsprechenden Handballregeln zur Anwendung.

c

Variante:



Spielbeschreibung: (Skizze 1)

Auf Pfiff umläuft Nr. 1 der Mannschaft X mit dem Ball am Fuss die aufgestellten Fähnchen bei a und schiebt, nachdem er das letzte passiert hat, den Ball zu X 2, der diesen nach erfolgtem Lauf an X 3 weitergibt. Wenn der letzte Spieler von X sein Penum beendet hat, ertönt der Pfiff des Spielleiters.

Inzwischen versucht die Mannschaft O auf Feld b möglichst viele Umgänge zu machen, d. h. jeder Spieler darf — immer in der Reihenfolge der Nummern — bis zum «Pfiff» mehrere Läufe mit dem Ball ausführen. Die Zahl der Umgänge wird hierauf addiert. Nun erfolgt Platzwechsel. Gewonnen hat die Mannschaft, die die meisten Umgänge bei b erzielt hat.

Varianten: Mannschaft X erfüllt die gleiche Aufgabe bei a.

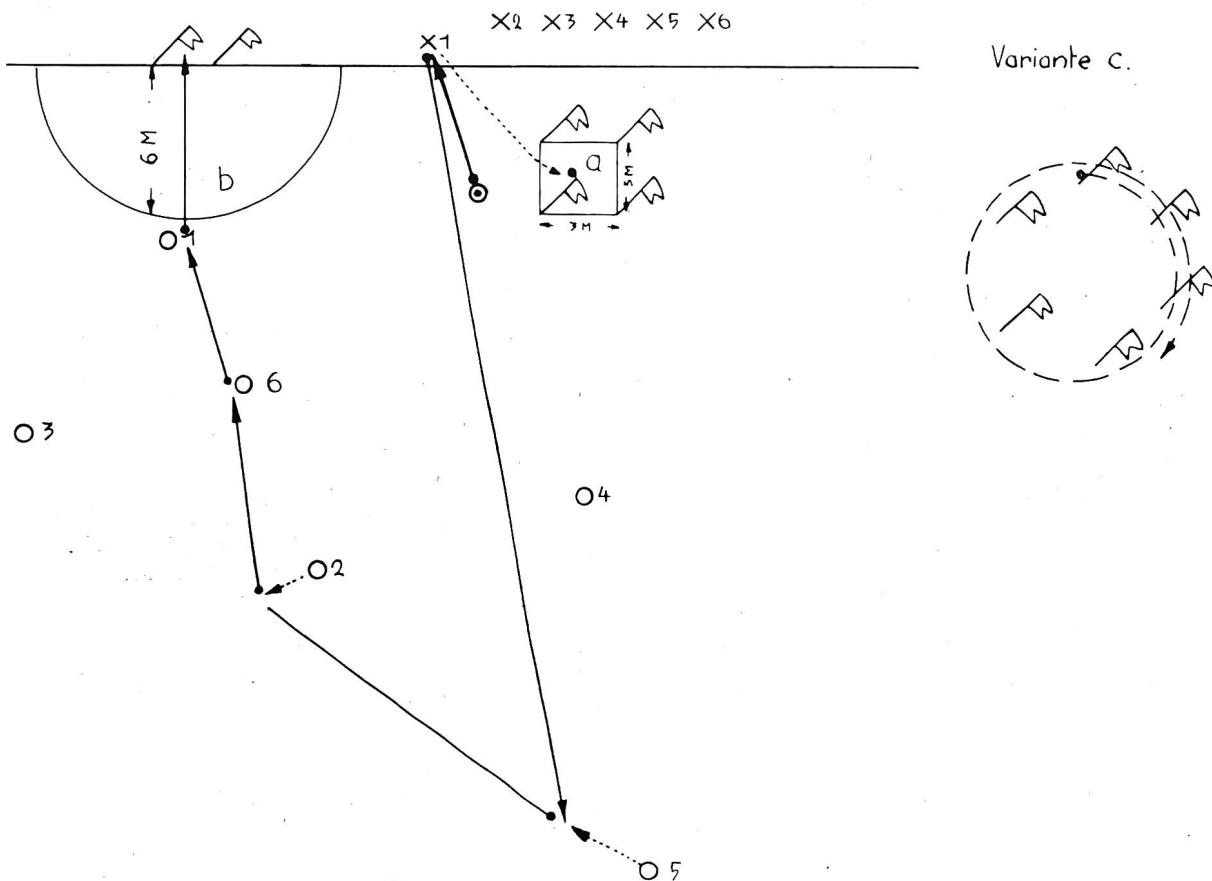
Mannschaft O verfügt bei c über einen Fussball, der neben der Markierung y oder z bereitliegt. Bei Spielbeginn nimmt O1 den Ball auf und versucht, mit dem ersten «Kick» den Ball in den Korb hineinzutreffen. Gelingt dies nicht auf Anhieb, eilen die andern Spieler herbei und bemühen sich, im Zusam-

menspiel den vom Boden aufspringenden Ball mit erneuten, gut gezielten Ballstößen (Volley) ins Ziel zu bringen. Landet der Ball im Korb, so hat die Partei O einen Punkt erzielt. Nach jedem Treffer wird der Ball bei y oder z wieder ins Spiel gestossen. — Nachdem der letzte Läufer von X am Z.el ist, werden die Korbtreffer von O notiert. Hierauf erfolgt Platzwechsel. Gewonnen hat die Mannschaft, die die meisten Korbtreffer bei c erzielt hat.

Merke: Der Ball darf nur aus der Luft geschlagen werden (Volley). Rollt er zu Boden, so muss er bei den Markierungen wieder angestossen werden.

Für Handball: Von den Marken y und z werden mit 2 Bällen aus einer Distanz von 20 m, in der Reihenfolge der Nummern, Zielwürfe auf den Korb ausgeführt.

Nr. 2



Terrain: Spielplatz
 Material: 6–10 Fähnchen
 2 Fussbälle (Handbälle)
 Markiermaterial (Leine, Sägemehl)
 Organisation: Zwei Mannschaften, X und O, zu je
 6–10 Spieler
 Jeder Spieler erhält eine Nummer

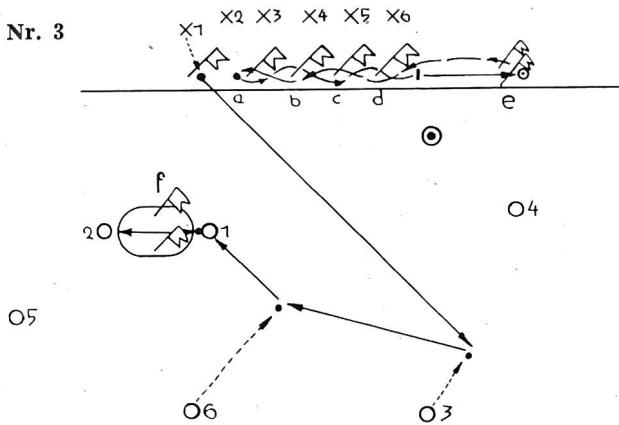
Spielbeschreibung: (s. Skizze 2)

Partei X am Mal, Partei O im Feld verteilt. Der Spielleiter \odot wirft den Ball zum Spieler X 1. Dieser nimmt ihn direkt aus der Luft ab und befördert ihn möglichst weit in das vom Gegner besetzte Spielfeld. Hierauf läuft er in das abgesteckte Quadrat a und «jongliert» den zweiten Ball mit Kopf, Knie und Füßen, bis zum «Pfiff». Geht der Ball zu Boden, oder übertritt der Spieler die Begrenzung, so muss er von neuem beginnen. Jede Berührung des Balles in der Luft zählt einen Punkt.

Die Feldpartei bringt inzwischen den von X 1 ins Feld geschlagenen Ball in ihren Besitz und spielt ihn mit genauen Pässen so schnell wie möglich zu O 1, welcher den Ball von ausserhalb des Torraumes durch das Tor bei b zu schieben hat. Ist dies gelungen, wird das Spiel gestoppt. X 1 gibt die Zahl der «Jonglierbälle» bekannt. Das Spiel geht weiter, indem X 2 zum Schlag kommt. Wenn alle Nummern von X gespielt haben, erfolgt Rollenwechsel. Die Partei, die am meisten Punkte «jongliert», hat gewonnen.

Partei O erfüllt die gleiche Aufgabe als Feldmannschaft.

Die Spieler der Partei X hingegen führen den zweiten Ball am Fuss rund um die im Kreis aufgestellten Fähnchen bei c. Jedes umlaufene Fähnchen zählt für die Mannschaft X einen Punkt. Im übrigen gleicher Spielverlauf.

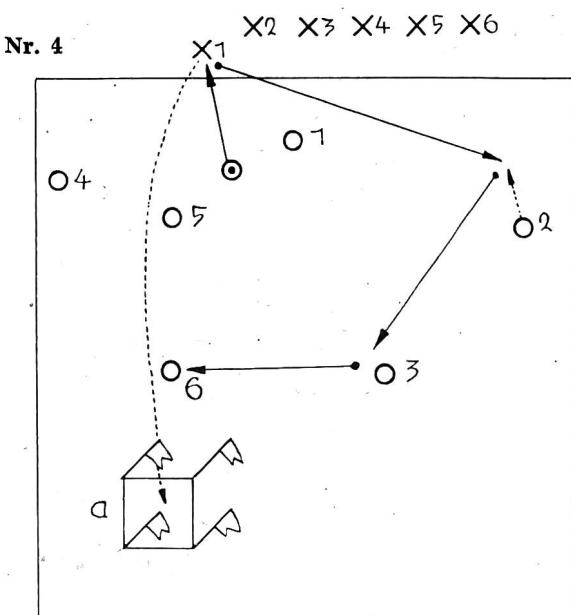


Terrain: Spielplatz
 Material: 8–10 Fähnchen
 2 Fussbälle (Handbälle)
 1 Medizinball oder Kegel
 Organisation: Zwei Mannschaften, X und O, zu je
 6–10 Spieler
 Jeder Spieler erhält eine Nummer.

Spielbeschreibung: (s. Skizze 3)

Mannschaft X ist Schlagpartei, Mannschaft O im Feld verteilt. X 1 beginnt und schlägt den ersten Ball mit kräft. gem Stoss (Vollriss) ins Feld hinaus, nimmt dann sofort den zweiten Ball, dribbelt rund um die Fähnchen bei a, b, c, d und schiebt ihn so durch das schmale Tor (ca. 50 cm) bei e, dass der dahinter stehende Kegel (Medizinball) getroffen wird. Nachdem dies gelungen ist, führt er den Ball auf gleichem Wege an seinen Platz zurück, worauf der Pfiff des Spielleiters ertönt.

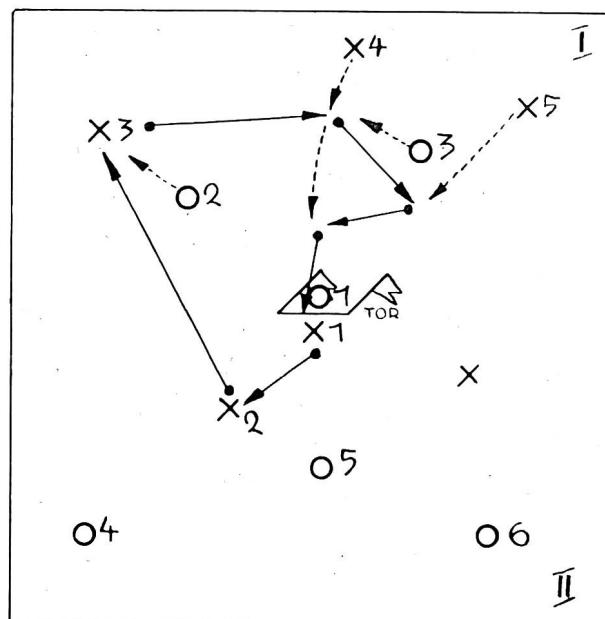
Inzwischen erlaufen die Spieler der Feldpartei O den von X1 weggeschlagenen Ball und spielen ihn auf kürzestem Weg zu den Spielern O1 oder O2, welche nun solange mit genauen Pässen einander durch das Tor bei f den Ball zuschieben, bis der Pfiff «halt» befiehlt. Die Zahl der gemachten Tore wird notiert. Nun schlägt X2 den Ball, und O3 und O4 nehmen die Plätze von O1 und O2 ein, um für ihre Mannschaft Tore zu erzielen. Wenn der letzte Spieler der Schlagmannschaft seine Aufgabe erfüllt hat, addiert die Feldpartei O ihre Tore. Die Plätze werden nun gewechselt. X wird Feldpartei, O Schlagpartei. — Die Zahl der Tore bei f entscheidet über Sieg und Niederlage.



Terrain: Halle oder Spielplatz
Material: ca. 8 Fähnchen
1 Fussball
Markiermaterial (Leine, Sägemehl)
Organisation: Zwei Spielgruppen, X und O, zu je
6–10 Spieler.

Spieldeskription: (s. Skizze 4)
 Partei X am Schlagmal, Partei O im Feld verteilt.
 Der Spielleiter ☺ spielt den Ball mit der Hand hoch zu X1. Dieser placiert ihn mittels Kopfstoss so geschickt ins Feld, dass er von der Gegenpartei nicht gleich gefangen werden kann. Sodann läuft er auf kürzestem Wege zum Laufmal bei a. Dort ist er vorläufig in Sicherheit und braucht nicht sofort ins Schlagmal zurückzueilen. Mannschaft O versucht ihrerseits durch genaues Hand-Zusammenspiel und Einkreisungsmanöver den Läufer X1 abzuschlagen, bevor er das rettende Laufmal erreicht hat. Gelingt ihr dies, so erfolgt unverzüglich Rollenwechsel, d. h. Partei O am Schlag, X im Feld. Wird jedoch X1 nicht getroffen, geht das Spiel weiter, indem X2 zum Kopfstoss kommt. Gelingt es nun X1, im Verlaufe dieser Aktion unbehelligt ins Schlagmal zurückzulaufen (X2 ins Laufmal), so gewinnt er für seine Partei 1 Punkt. Siegerin ist die Mannschaft, die bei Spielschluss die meisten Laufpunkte auf sich vereinigt.

Nr. 5

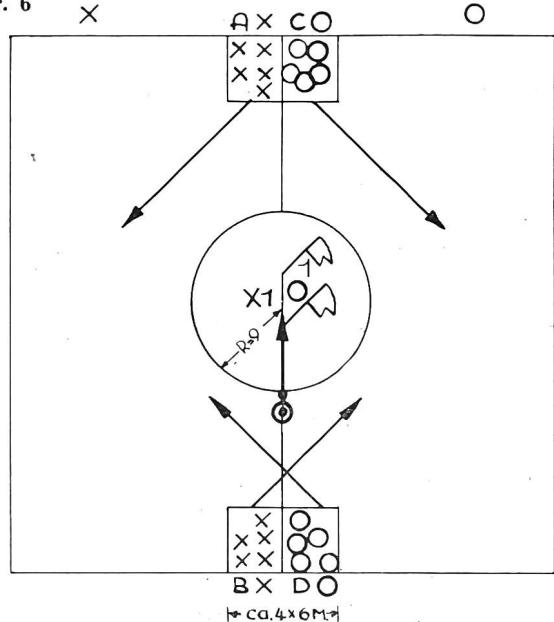


Terrain: Halle oder Spielfeld
Material: 6 Fähnchen
 1 Fussball
 Markiermaterial
Organisation: Zwei Mannschaften, X und O, zu je
 6-9 Spieler.

Spielbeschreibung: (Skizze 5)
Die Stürmer der Mannschaft X (X 3, X 4, X 5) spielen auf das Tor der Mannschaft O, indem sie versuchen, im Zusammenspiel den Ball durch das Tor von O 1 zu schießen. Die Verteidiger und der Torhüter von O haben die Aufgabe, den Angreifern von X in Feld I den Ball abzujagen. Gelingt es ihnen, spielen sie ihn sofort hinüber ins Feld II, zu ihren eigenen Stürmern O 4, O 5, O 6, die nun ihrerseits Verteidiger und Torhüter von X auszuspielen haben, um Tore zu markieren. Erkämpft ein Verteidiger oder der Torhüter von X den Ball, so spielt er diesen unverzüglich seinen eigenen Stürmern im Feld I wieder zu, welche von neuem angreifen (s. Spielphase in Skizze 5). Gewonnen hat die Mannschaft, die bei Spielschluss die meisten Tore geschossen hat.

Für Handball muss ein Torraum von ca. 6 m um jedes Tor gezogen werden.

Nr. 6



Terrain: Spielplatz

Material: 2-6 Fähnchen

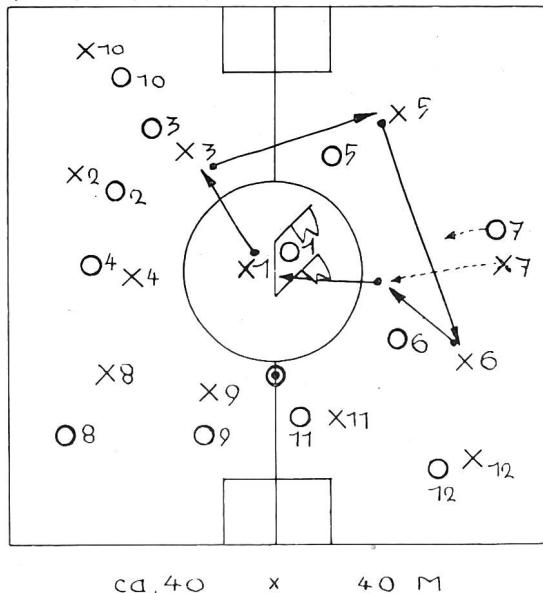
Markiermaterial

Organisation: Zwei Mannschaften, X und O, zu je 8-12 Spieler.

Spielbeschreibung:

Beide Parteien teilen sich in zwei Gruppen, die sich in den abgegrenzten Räumen bei A X, B X und C O, D O bereitstellen. Bei Spielbeginn wirft der Spielleiter \odot den Ball hoch gegen die beiden Torhüter X1 und O1, welche beide versuchen, ihn in ihren Besitz zu bringen, um damit einen Spieler der eigenen Partei bedienen zu können. Sobald der Ball im Spiel ist, laufen die Gruppen A X und C O in die eigene, B X und D O in die gegnerische Platzhälften (s. Spielphase). Die Spieler im eigenen Feld decken die gegnerischen Stürmer, um sie am Torschuss zu

SPIELPHASE



hindern, diejenigen im gegnerischen Feld stellen sich frei, um aus günstiger Position auf das gegnerische Tor schießen zu können.

Skizze rechts stellt eine der vielen möglichen Spielphasen dar: X1 hat den Ball erobert, wirft ihn zu X3, dieser gibt einen präzisen Pass an den sich freistellenden X5, welcher sofort X6 bedient. Inzwischen ist X7 in beste Schussposition gelaufen, bekommt unverzüglich den Ball und schießt wuchtig auf das von O1 verteidigte Tor. Ist ein Treffer erzielt, begeben sich die Gruppen wieder in ihre markierten Felder zurück, worauf das Spiel durch Einwurf des Balles weitergeht. Wer bei Spielschluss die meisten Tore erzielt hat, ist Sieger.

Merke: Das Passen des Balles durch die Torräume ist gestattet. Den Torhütern ist es jedoch erlaubt, solche Bälle aufzufangen. Die Feldspieler dürfen den Torraum nicht betreten.

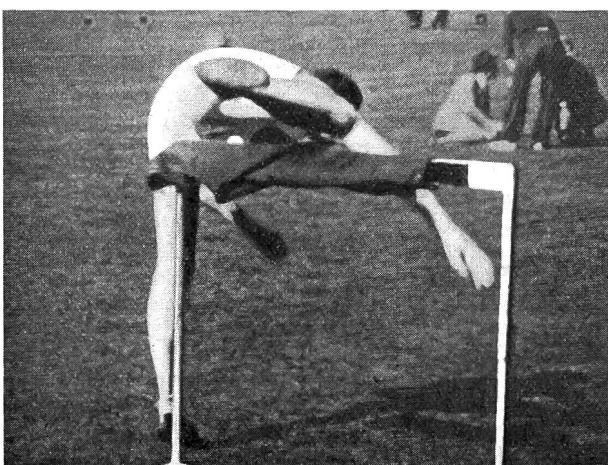
Pressestimmen zum ETS-Film

«Spitzenkönner in der Leichtathletik»

Walter Lutz schreibt im „Sport“:

Der 40 Minuten dauernde Streifen, dessen Aufnahmen an den unvergesslichen Amerikanermeetings des letzten Jahres, einigen Länderkämpfen und den Osloer Europameisterschaften gedreht wurden, ist in erster Linie ein Lehrfilm für Aktive

und Trainer. Ein Lehrfilm, bei dem die Hersteller wiederum neue Wege beschritten. Jakob Burlet und Marcel Meier haben das im Film «Der Lauf» erstmals nur ganz kurz angewandte Stehbild-Verfahren in diesem Streifen gründlich ausge-



Dixon bereitet sich auf den Wettkampf vor

