

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: Rüegegger, 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 Gesamtfunktion 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

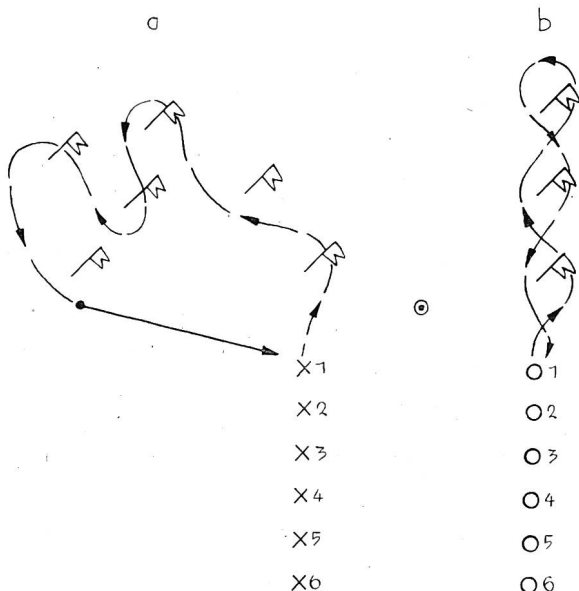
Kleine Spielformen für Fuss- und Handball

von Hans Rüegsegger, Magglingen

Legende:

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

Nr. 1



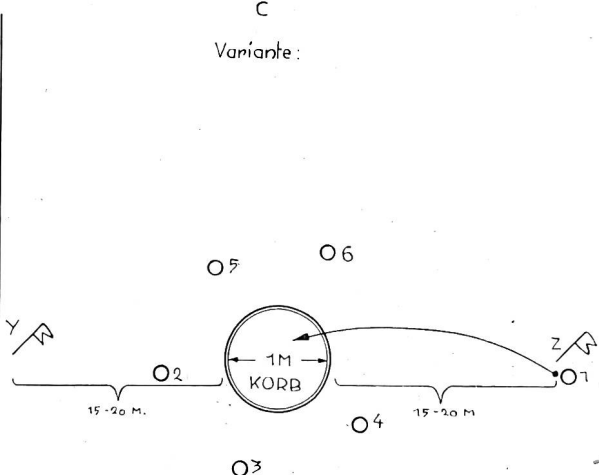
X und O Bezeichnung der Mannschaften

⊙ Spielleiter

⚑ Fähnchen

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

Variante:



- 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.

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 Pensum 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.

Variante: Mannschaft X erfüllt die gleiche Aufgabe bei a.

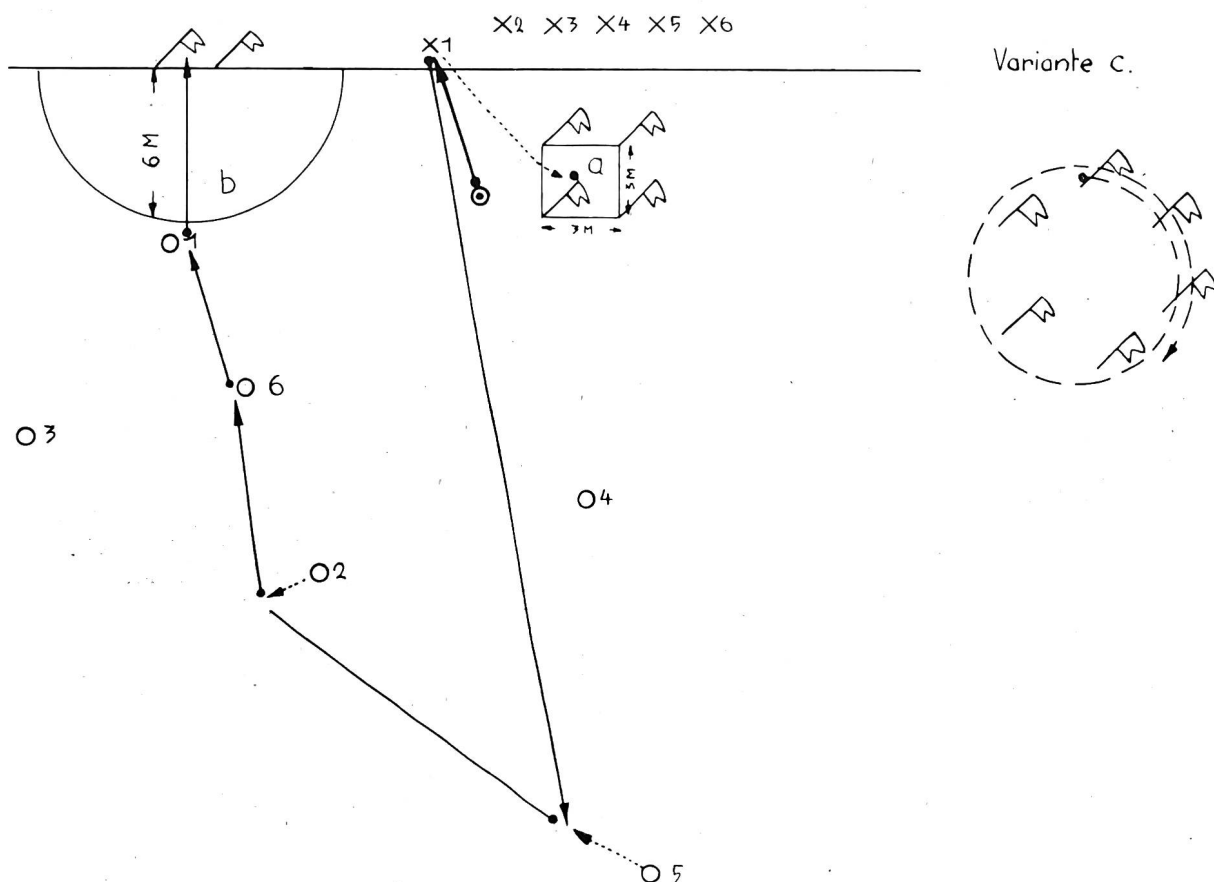
Mannschaft O verfügt bei c über einen Fussball, der neben der Markierung y oder z bereitliegt. Bei Spielbeginn nimmt O1 den Ball auf und versucht, mit dem ersten «Kick» den Ball in den Korb hinauszutreffen. Gelingt dies nicht auf Anhieb, eilen die andern Spieler herbei und bemühen sich, im Zusam-

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 Ziel 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 X1. 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 X1 ins Feld geschlagenen Ball in ihren Besitz und spielt ihn mit genauen Pässen so schnell wie möglich zu O1, welcher den Ball von ausserhalb des Torraumes durch das Tor bei b zu schieben hat. Ist dies gelungen, wird das Spiel gestoppt. X1 gibt die Zahl der «Jonglierbälle» bekannt. Das Spiel geht weiter, indem X2 zum Schlag kommt. Wenn alle Nummern von X gespielt haben, erfolgt Rollenwechsel. Die Partei, die am meisten Punkte «jongliert», hat gewonnen.

Variante: s. Skizze 2c, für Fuss- und Handball.

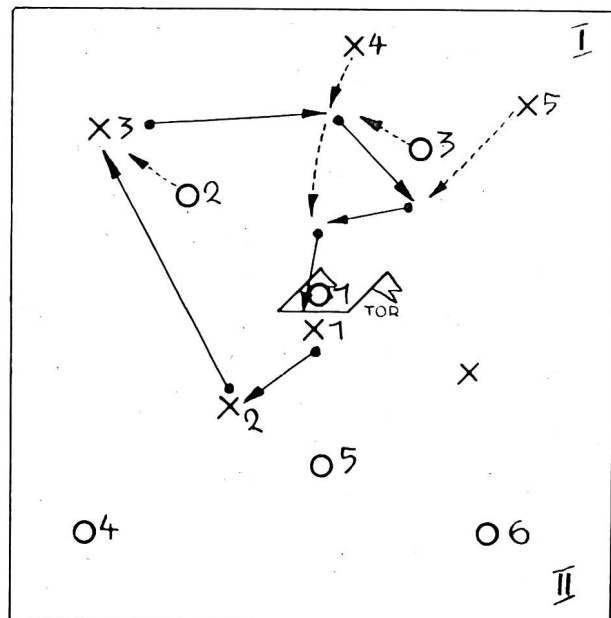
Partei O erfüllt die gleiche Aufgabe als Feldmannschaft.

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.

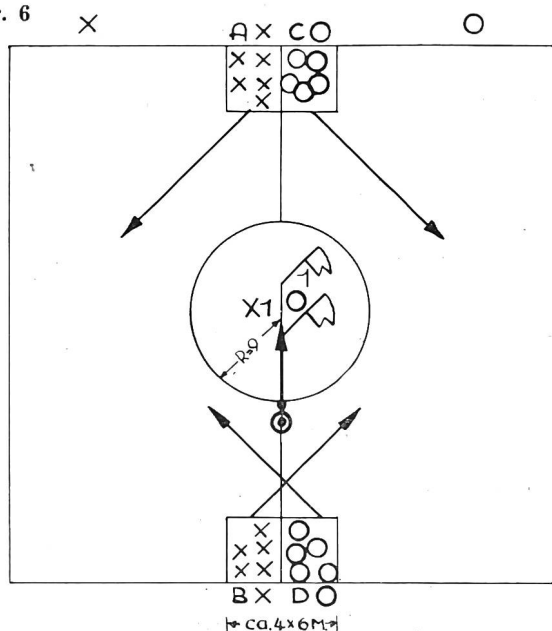
Terrain: Spielplatz
Material: 8—10 Fähnchen
 2 Fussbälle (Handbälle)
 1 Medizinball oder Kegel
Organisation: Zwei Mannschaften, X und O, zu je
 6—10 Spieler
 Jeder Spieler erhält eine Nummer.

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

Nr. 5



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

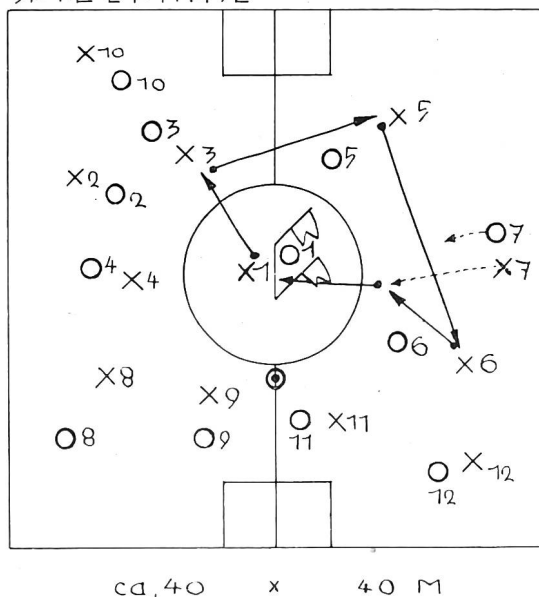


Terrain: Spielplatz
 Material: 2—6 Fähnchen
 Markiermaterial
 Organisation: Zwei Mannschaften, X und O, zu je 8—12 Spieler.

Spielbeschreibung:

Beide Parteien teilen sich in zwei Gruppen, die sich in den abgegrenzten Räumen bei AX, BX und CO, DO 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 AX und CO in die eigene, BX und DO in die gegnerische Platzhälfte (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.

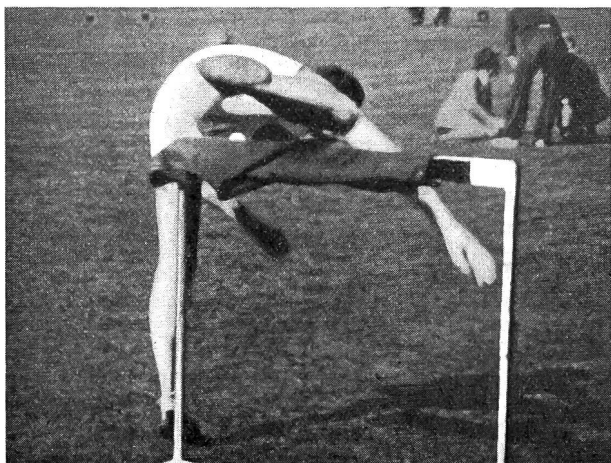
Pressestimmen zum ETS-Film

«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