

Zeitschrift: Magglingen : Monatszeitschrift der Eidgenössischen Sportschule Magglingen mit Jugend + Sport

Herausgeber: Eidgenössische Sportschule Magglingen

Band: 44 (1987)

Heft: 8

Artikel: Die "Koordinativen Fähigkeiten" im Handball

Autor: Mühlethaler, Urs

DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-992756>

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](#)

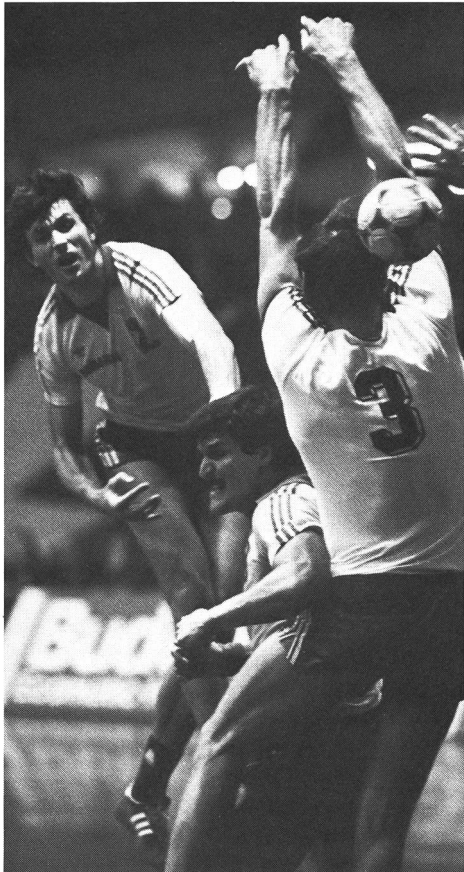
Download PDF: 15.04.2026

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

Die «Koordinativen Fähigkeiten» im Handball

Urs Mühlethaler, Fachleiter Handball, ETS

Mit den Erkenntnissen über die Kondition und deren Bestandteile hat die moderne Trainingslehre ihren Anfang genommen. Dem Prinzip der Verfeinerung folgend wurden die einzelnen Konditionsfaktoren unter die Lupe genommen, in letzter Zeit sehr intensiv der komplexe Faktor *Gewandtheit/Geschicklichkeit*. Das Thema der «Koordinativen Fähigkeiten» wird in allen Sportarten in den nächsten Jahren in der Leiter- Aus- und -Fortbildung eine wichtige Rolle spielen.



Handball-WM '86: Aus dem Spiel Rumänien-CSSR in Genf.

Von der «Gewandtheit/Geschicklichkeit» zu den «Koordinativen Fähigkeiten»¹

Gewandtheit/Geschicklichkeit stehen meistens gleichbedeutend mit *Körperbeherrschung*. Allerdings werden verschiedene Bewegungsabläufe unter diesen Begriffen zusammengefasst. Balancieren eines Stabes, Täuschen eines Gegners und Abrollen eines Judokämpfers gelten als geschickte oder gewandte Aktionen. Diese Vielschichtigkeit des Begriffes «Gewandtheit» verlangt eine präzisere Behandlung, vor allem, wenn man an die zielgerichtete Förderung dieser Grundausbildung im Jugendalter denkt.

Deshalb hat in der Trainingslehre und in der Trainingspraxis der Begriff der «Koordinativen Fähigkeit» denjenigen der «Gewandtheit/Geschicklichkeit» abgelöst.

Was sind die «Koordinativen Fähigkeiten»?

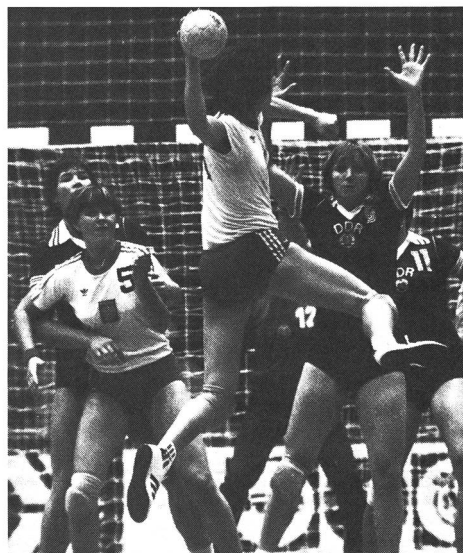
Wir gehen davon aus, dass eine Fähigkeit die Bereitschaft für eine bestimmte Leistung oder eine Gruppe von Leistungen bezeichnet.

Fähigkeit ist somit eine Voraussetzung – ein Potential. «Koordinative Fähigkeiten» sind so verstanden die Voraussetzungen für die Bewegungssteuerungs- und -regelungsprozesse. Sie sind daher nicht direkt sichtbar, sondern «nur» über den Bewegungsverlauf zu ahnen. Wir unterscheiden drei Ausprägungen:

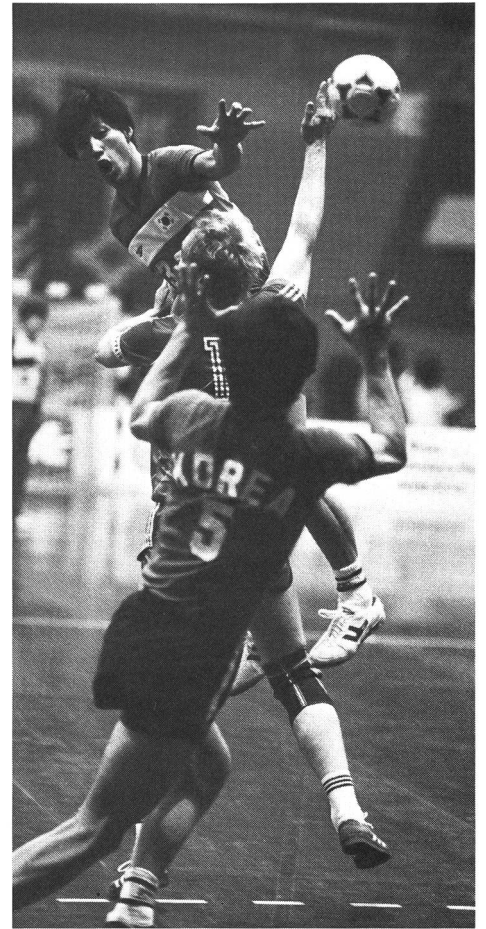
- die Steuerung einer Bewegung
- die Anpassung an veränderte Bedingungen
- der Aufbau und die Präzisierung von Lösungsmöglichkeiten.

Eine zielgerichtete Ausbildung der Sportler in diesem Bereich erfordert eine zweckmässige Gliederung, wie sie bei den «Konditionellen Fähigkeiten» auch gemacht wird.

Systematisierung ist nicht nur ein theoretisches Anliegen, sondern gerade für den gezielten Trainingsprozess wichtig. Wir unterscheiden in der Folge ein Modell mit fünf «Koordinativen Fähigkeiten»:



Attraktiver Frauen-Handball: Polen-DDR.



Handball-WM '86: Korea-Island in Genf.

Orientierungsfähigkeit

Diese Fähigkeit ermöglicht es, sich in der Vielfalt von Positionen und Bewegungen (Zeit, eigener Körper, Gegner, Mitspieler, Ball, Spielfeld) zu orientieren und zu informieren. Sie beinhaltet die Antizipationsfähigkeit.

Differenzierungsfähigkeit

Sie erlaubt es, die eintreffenden Sinnes-Informationen auf das Wichtigste zu überprüfen (differenzieren) und die eigene Bewegungsantwort entsprechend zu dosieren.

Gleichgewichtsfähigkeit

Das Gleichgewicht halten oder nach Positionsänderungen schnell wieder einnehmen zu können, ist von dieser Fähigkeit abhängig sein.

Rhythmisierungsfähigkeit

Damit ist das Vermögen gemeint, einen Bewegungsablauf rhythmisch zu gestalten oder einen vorgegebenen Rhythmus zu erfassen.

Reaktionsfähigkeit

Die wichtigsten Informationen schnell aufnehmen, um eine zweckmässige Bewegungsantwort auszuführen.



Bestes Lernalter für die koordinativen Fähigkeiten: Zwischen 10 und 12 Jahren.

ALTER		6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Koordinative Fähigkeiten	Fertigkeiten										
	Differenzierungsfähigkeiten										
	Reaktionsfähigkeiten										
	Orientierungsfähigkeiten										
	Rhythmisierungsfähigkeiten										
	Gleichgewichtsfähigkeit										
Konditionelle Fähigkeiten	Ausdauer										
	Kraft										
	Schnelligkeit										
	Beweglichkeit										
Psychische Fähigkeiten	Intelligenz										
	Lernantrieb										

Das Lernalter der «Koordinativen Fähigkeiten»

Es gilt als gesichert, dass «Koordinative Fähigkeiten» sehr früh trainierbar sind und entwickelt werden müssen. Dies hängt mit der relativ frühen Entwicklung des Nervensystems zusammen. *Das ideale Lernalter für die Verbesserung der «Koordinativen Fähigkeiten» liegt zwischen 10 und 12 Jahren*, für die Reaktionsfähigkeit sogar noch etwas früher. Daraus geht hervor, dass vor allem bei Kindern unter 12 Jahren viel Wert auf die Entwicklung der Koordination gelegt werden muss.

Früh erworbene Bewegungskoordination erleichtert später Technik- und Konditionstraining.



Handball koedukativ.

Die Bedeutung der «Koordinativen Fähigkeiten» im Handball

Welche der genannten fünf Fähigkeiten sind nun für unsere Sportart die wesentlichsten? Dies im Sinne einer Rangliste aufzuzeigen, wird sicherlich von Trainer zu Trainer zu unterschiedlichen Resultaten führen. Trotzdem: Im Handballspiel stehen die *Reaktion-, Orientierungs- und Differenzierungsfähigkeit* sicherlich im Vordergrund. In zweiter Priorität dürfte die Gleichgewichtsfähigkeit folgen. Dies soll nun nicht heissen, dass die Rhythmisierungsfähigkeit beim jungen Handballspieler nicht gefördert werden

soll. Eine gute Rhythmisierungsfähigkeit wird es ermöglichen, neue und schwierige Bewegungsabläufe in kürzerer Lernzeit zu erwerben.

Das Training der «Koordinativen Fähigkeiten»

Koordination trainieren bedeutet nicht, dass der Trainer sein Übungsrepertoire ersetzen muss. Technik-, aber auch Taktiktraining wird immer die Koordination einerseits verbessern und andererseits von den koordinativen Möglichkeiten vorbestimmt.

Das Stichwort *Variation* eröffnet viele Möglichkeiten, die Technik- und Taktikübungen koordinativ zu erschweren. Variiert werden können zum Beispiel:

- die Distanz
- die Ausgangsstellung
- der/die Bälle
- Kräfteinsatz
- Geschwindigkeit
- besserhändig/schlechterhändig

Üben unter *Zeitdruck* oder Erteilen einer *Zusatzaufgabe* erhöhen die Palette der Möglichkeiten und fördern die rasche Entscheidungsfähigkeit.

Praktische Beispiele

Fähigkeit	Grundlagentraining	Spezialtraining
Orientierungsfähigkeit	<ul style="list-style-type: none"> – Ball aufwerfen – Rolle vw – Ball wieder fangen – Ball hinter Partner hochwerfen – über Partner springen (Böckli) – Ball wieder fangen – Jonglieren mit 3 Tennisbällen 	<ul style="list-style-type: none"> – Spiel 3:3 auf 1 Tor; nach jedem Angriff wird ein anderer Spieler manngedeckt – Gegenstoss: 4:3 → Erfassen der Überzahlsituation unter Zeitdruck (von Auslösung bis Abschluss 6 Sekunden) – Torwart: Gegenstoss 4:3 → rasches Anspielen des freien Spielers
Differenzierungsfähigkeit	<ul style="list-style-type: none"> – 2 verschiedene Bälle gleichzeitig prellen (verschiedene Rhythmen, wechselseitig) – «blind» prellen – 2 verschiedene Bälle mit beiden Händen l + r hochwerfen und fangen – Zuspielen von Handball und Fussball gleichzeitig 	<ul style="list-style-type: none"> – Viereckzuspielformen mit 2 verschiedenen Bällen (Normalball, 800-g-Ball) – Zuspielformen «aus dem Lauf – in den Lauf» mit verschiedenen Distanzen – Wurftraining Flügel: abwechselnd einen Bogenball, Aufsetzer und «vollen Wurf» in der 3er-Serie
Reaktionsfähigkeit	<ul style="list-style-type: none"> – «Balltennis» über eine hohe Matte – den von der Wand zurückprallenden Ball auffangen – Augen schliessen – Partner wirft aus mittlerer Distanz ein weiches Zuspiel – Augen öffnen und Ball fangen 	<ul style="list-style-type: none"> – Auslösen des Gegenstosses 2:1 durch optisches Signal (Ball fallen lassen) – Torwart: Würfe abwehren, die hinter einer grossen Matte abgegeben werden – Torwart: Würfe abwehren, die von einem Kastenteil abgelenkt werden – Zu zweit ungenaue Pässe zuspielen und fangen
Gleichgewichtsfähigkeit	<ul style="list-style-type: none"> – auf Medizinbällen stehend zuspielen und fangen – Ball auf Handrücken, Arm, Nacken, Fuss usw. balancieren 	<ul style="list-style-type: none"> – Kreisspieler fängt Bälle unter dauernder Behinderung (kleine Stösse, Rempeler) eines Abwehrspielers – Flügel: Wurftraining unter leichter Behinderung – Torwart: schnelles, aufeinanderfolgendes Abwehren von 3 Würfeln mit der Fächerbewegung im Sprung
Spielformen zur Schulung der koordinativen Fähigkeiten	<ul style="list-style-type: none"> – Handballspiel 6:6: Spielen mit der schwächeren Hand – Linienball: Kann der ballführende Spieler von einem Gegenspieler berührt werden, wechselt der Ball die Mannschaft – Handballspiel 6:6: Nach jedem Angriff wechselt die Abwehr das System – Handball und Fussball gleichzeitig mit zwei Bällen spielen – Basketballspiel auf 4 Körbe 	

Literatur:

¹ Hasler, Hansruedi. ETS Magglingen, ZK-Dossier J+S, 1988

² Martin, Dietrich. Zur sportlichen Leistungsfähigkeit von Kindern. In: Sportwissenschaft 3/1982, S. 255–274.