

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

**Herausgeber:** Eidgenössische Sportschule Magglingen

**Band:** 49 (1992)

**Heft:** 2

**Artikel:** Leistungssport und Mannschaftssport... : auch Handball

**Autor:** Mühlethaler, Urs

**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-993081>

#### **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:** 12.01.2026

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

# Leistungssport und Mannschaftssport... auch Handball

Urs Mühlethaler  
Fotos: Daniel Käsermann

**Wir – die Handballschweiz – waren mit der Ausbildung unserer Spieler konkurrenzfähig... bis vor fünf Jahren. Wir trainierten etwa gleichviel wie die Konkurrenz und erreichten Erstaunliches: A-WM, Olympiaqualifikation und Europacupfinals.**

Heute begnügen wir uns damit, in Diskussionsrunden kritisch die negativen Auswirkungen der Entwicklung des Hochleistungssportes zu beleuchten, den Mahnfinger zu heben, welche unwillkommenen Nebenerscheinungen wir wirklich nicht bräuchten, um dann im gleichen Gespräch selbstverständlich trotzdem davon auszugehen, dass wir gewinnen sollten. Natürlich wissen wir – immer noch am Diskussionstisch – dass

- die Schweden beispielsweise täglich 2 bis 3 Stunden trainieren, weil die Schule die Kinder nur bis 13 Uhr beansprucht;
- die Franzosen die Juniorennationalspieler mit 18 Jahren als Handballprofis in die Armee einberufen, um dort täglich zweimal trainieren zu können (nebenbei: für die «Olympics» natürlich qualifiziert);
- die Österreicher sich erdreisten, schon mit den 13jährigen Junioren siebenmal pro Woche zu trainieren;
- die Portugiesen, Spanier und auch die Türken mit 18 Jahren Profis sind;
- die italienische Kadettenauswahl (15 bis 16 Jahre) ca. 80 Tage im Jahr in Trainingslagern weilt.

Für mich persönlich stellt sich eigentlich nur eine Frage:

## Wollen wir wieder konkurrenzfähig werden?

Beantworten Spieler oder ein Funktionär diese Frage mit Nein, dann ist das ihr gutes Recht und auch dementsprechend zu unterstützen. Ich glaube, dass

der «Sport Schweiz» allen jenen eigentlich zweckmässige und gute Möglichkeiten bietet, ihren Bedürfnissen entsprechend Sport treiben zu können. Gerade im Handball haben wir viele Vereine, die unsere Sportart als Freizeitsport hervorragend fördern. Nur, beantwortet ein Spieler, ein Funktionär oder gar ein Verein obige Frage mit Ja, dann ist das auch ihr gutes Recht. Welche Möglichkeiten bieten denn der «Sport Schweiz» und damit in unserer Sportart auch die Vereine all jenen, die z.B. Handball als Leistungssport betreiben wollen?

**Sind wir wirklich so vermessen zu denken, dass wir mit einem Drittel des Aufwandes konkurrenzfähig bleiben können?**



Christian Ledermann beim 7-m-Wurf.



**Alle Abwehrversuche kommen zu spät – Martin Rubin hat sich durchgesetzt.**

**Ich höre die Gegenargumente und kenne sie auch:**

**Wir haben keine Hallenzeiten!**

Ich weiss, dass unsere Hallenkapazitäten vielerorts noch bei weitem nicht optimal genutzt sind!

- Viele Hallen sind über Mittag ungenutzt
- Viele Hallen sind zwischen 1700 und 1800 Uhr leer.
- Warum müssen eigentlich Hallen um 2200 Uhr geschlossen werden und können nicht – wie vielerorts im Ausland üblich – bis 2300 Uhr benutzt werden?
- Viele Hallen sind am Samstag und Sonntag leer. Warum darf man am Sonntag nicht trainieren?

**Ich glaube nicht, dass das unmöglich ist.**

**Beispiel:**

HEUTE	MORGEN
	1200–1330 Verein 1
	1700–1830 Verein 2
1800–2000 Verein 1	1830–2000 Verein 3
2000–2200 Verein 2	2000–2130 Verein 4
	2130–2300 Verein 5

**Unsere Junioren können gar nicht täglich trainieren. Schliesslich sind sie in der Lehre oder Mittelschule!**

Ist es denn wirklich unmöglich und absolut unrealisierbar, dass eine Lehre – oder Mittelschulzeit – von 4 auf 6 Jahre ausgedehnt wird, damit der Sportler, Musiker... täglich mehr Zeit zur Verfügung hat, um zu üben?

Die nachschulische Ausbildungszeit dauert je nach Art 4 bis 12 Jahre.

Spielt es denn wirklich eine so grosse Rolle, ob es am Schluss 6 bis 14 Jahre sind ? Ich meine Nein.

Vielerorts «beklagen» wir uns, unsere «Jungen» hätten nicht mehr die Kraft und den Willen, langfristig an einer Sache zu arbeiten. Sie seien zu konsumhaft, sie eilten zu schnell von einer Sache zur andern. Warum unterstützen wir dann nicht auch diejenigen, die sich langfristige Ziele setzen (immerhin sind es gemäss letzten Statistiken ca. 30% der sporttreibenden Jugend, die ihren Sport wettkampfmässig ausüben)?

**Mit 14/15 Jahren trainiert ein Junior dreimal pro Woche und ab 16 Jahren soll er täglich trainieren? Dieser Riesenschritt ist nicht zu verkraften?**

Stimmt! Ausser wir beginnen – wie die Konkurrenz übrigens auch – unser Training schon bei den 14jährigen quantitativ zu erhöhen. Eine «normale» Juniorenmannschaft mit 14- bis 15jährigen trainiert in der Schweiz im Durchschnitt 2- bis 3mal pro Woche. Ist es denn so unmöglich, für die Interessierten und Begabten wöchentlich zwei zusätzliche Trainings anzubieten (z.B. über Mittag, zwischen 1700 und 1800 Uhr, am Sonntagmorgen, am Samstagnachmittag)?



**Eine Schweizer Juniorenspielerin wird hart angegriffen.**

Meine Erfahrungen zeigen mir, dass wir heute viele Jugendliche haben, die so begeistert Sport treiben (auch Handball), dass sie sogar alle diese Hindernisse überwinden und 5- bis 6mal pro Woche trainieren.

Wie viele würden Spass am täglichen Training haben, wenn einige Hindernisse ausgeräumt wären?

Warum dürfen ehrgeizige, sehr begabte Jugendliche ihre Bedürfnisse (im Sport, in der Musik und anderswo) nur ausleben, wenn sie sich eben unserem «schweizerischen» Mass anpassen? Im Leistungssport aber auch vielerorts sonst, sind die Bedingungen durch die Konkurrenz gegeben, und wir haben uns anzupassen!

Wir – die Spieler, die Trainer und die Vereine – können nicht warten, bis durch irgendwelche Zufälle eine auch den Leistungssport fördernde Sportstruktur gebildet wird. Wir müssen sofort handeln, sonst nützt uns später die Struktur auch nichts mehr.

Deshalb meine ich, dass es an uns liegt, alles heute schon mögliche auch wirklich zu tun. Dazu braucht es den Willen und den Mut, zu unseren Ansichten und Zielen auch öffentlich zu stehen und das Bestmögliche aus der momentanen Situation zu realisieren. Vielleicht helfen zukünftige Erfolge dann auch bei der Realisierung konkurrenzfähiger Strukturen! Die rechtsliegenden beispielhaften Wochenpläne habe ich als Trainer bei Mannschaftssportarten als realisierbar erlebt.

**Urs Mühlethaler**, Lehrer an der ESSM, ist J+S-Fachleiter Handball und Trainer von Amicitia Zürich und der Juniorennationalmannschaft.

Legende zu den Tabellen:

MT = Mannschaftstraining

ITT = Individuelles Techniktraining (mit Trainer)

IKT = Individuelles Konditionstraining (z.T. ohne Trainer) ■

### 14jähriger

Zeit	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
7-8							
8-9							
9-10							
10-11							
11-12							
12-13							
13-14							
14-15	Schule	Schule		Training 3 (ITT/IKT)	Schule	Schule	
15-16							
16-17			Training 2 (ITT)				
17-18	Training 1 (MT)				Training 4 (MT)		
18-19							
19-20							
20-21							
21-22							
22-23							

Totale Trainingszeit: zirka 10 Stunden

■=Wettkampf (oder Training 5, ITT / IKT)

### 17jähriger

Zeit	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
7-8			Tr. 4 (IKT)				
8-9							
9-10		Arbeit					
10-11			Arbeit				
11-12							
12-13		Tr. 2 (ITT)		Tr. 5 (ITT)			
13-14							
14-15							
15-16							
16-17							
17-18							
18-19	Training 1 (MT)	Training 3 (MT)		Training 6 (MT)			
19-20							
20-21							
21-22							
22-23							

Totale Trainingszeit: zirka 12 Stunden

■=Wettkampf (oder Training 8, ITT / IKT)

### 20jähriger

Zeit	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
7-8							
8-9							
9-10							
10-11							
11-12							
12-13		Tr. 2 (ITT)					
13-14				Tr. 5 (IKT)		Tr. 7 (ITT)	
14-15		Arbeit					
15-16			Arbeit				
16-17							
17-18	Training 1 (MT)	Training 3 (IKT/MT)	Tr. 4 (IKT/ITT)	Training 6 (MT)	Training 8 (MT)		
18-19							
19-20							
20-21							
21-22							
22-23							

Arbeitszeit: 70%

Totale Trainingszeit: zirka 15 Std.

■=Wettkampf (oder Training 9, ITT / IKT)