

**Zeitschrift:** Mobile : die Fachzeitschrift für Sport. Praxis

**Herausgeber:** Bundesamt für Sport

**Band:** - (2000)

**Heft:** 4

**Artikel:** Spielend durchs Jahr

**Autor:** Gautsschu, Roland

**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-992453>

### 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](#)

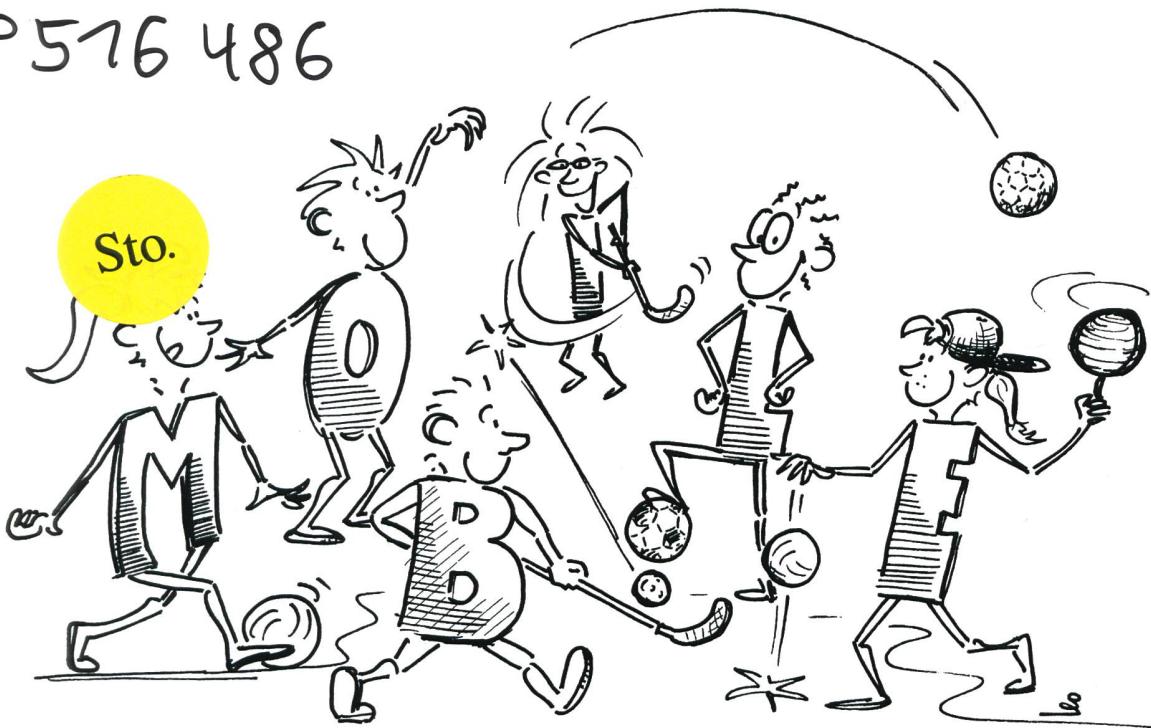
### Terms of use

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:** 18.02.2026

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

P 516 486



Vom sportartübergreifenden zum sportartspezifischen Spiel

## Spielend durchs Jahr

Wer kennt sie nicht, Spielerinnen und Spieler, die nicht nur in ihren angestammten Sportarten gut sind, sondern sich auch in anderen, vergleichbaren Spielsportarten intelligent verhalten. Aber wie kann diese sportartübergreifende Spielfähigkeit gefördert werden?

*Text: Roland Gautschi. Zeichnungen: Leo Kühne*

Gute Spielerinnen und Spieler haben erfahren, dass sportliche Problemlösungsprozesse, beispielsweise in Mannschaftssportarten mit Gegnerkontakt wie Fussball, Basketball, Handball oder Unihockey, ähnlich ablaufen. Da wie dort ist erfolgversprechend, wenn man sich bezüglich Zeit und Raum geschickt verhält. Konkret heisst das: sich freilaufen, einen Pass im richtigen Moment spielen, die Abschlusschancen richtig einschätzen, dem Gegner den Raum eng machen, antizipieren usw.

Diese Fähigkeiten gilt es möglichst früh und nicht unbedingt sportartspezifisch zu trainieren. Gerade jüngere Kinder (Vorschulalter, 1. bis 3. Primarschule) werden von den oft schwierigen technischen Fertigkeiten und den komplizierten Regeln überfordert. Damit spieltaktische Fähigkeiten, wie sie oben genannt wurden, überhaupt zum Tragen kommen, müssen diese auf einem technisch angepassten Niveau angewandt werden können.

### Übergreifende und spezifische Fähigkeiten

In seiner kürzlich herausgegebenen Übungs- und Spiel-sammlung im Handball stellt Jürg Baumberger eine «spielübergreifende Grundschulung» vor, die sich aus folgenden Elementen zusammensetzt: «Fortbewegen mit dem Ball», «Zuspielen – annehmen», «Freilaufen –

decken» und «Ziele treffen» (vgl. Baumberger 1999, Seite 12). Die vorliegende Praxisbeilage braucht diese Elemente als roten Faden, um sie in einem ersten Teil spielübergreifend und in der zweiten Hälfte mittels Spiel- und Übungsbeispielen sportartspezifisch in den Mannschaftssportarten Fussball, Handball und Unihockey anzuwenden. Auf den Seiten 2 und 3 wird zudem eine Möglichkeit vorgestellt, wie eine Grundübung ohne Aufwand für fortgeschrittene Spielerinnen erschwert und für überforderte Spieler erleichtert werden kann.

### Inhaltsverzeichnis

Das Prinzip der Erschwerung/Erleichterung	2
<i>Spielübergreifende Übungen zu den Themen:</i>	
Fortbewegung mit dem Ball	4
Zuspielen – annehmen	5
Freilaufen – decken	6
Ziele treffen	7
<i>Spieldspezifische Übungen in den Sportarten:</i>	
Fussball	8
Handball	10
Unihockey	11
Literaturhinweise	12

ETH-Bibliothek



EM000004255086

«mobile Praxis ist eine Beilage von «mobile», der Fachzeitschrift für Sport. «mobile» erscheint sechsmal jährlich mit 52 Seiten Umfang.

Leserinnen und Leser können zusätzliche Exemplare von «mobile» Praxis zum Preis von Fr. 2.50 pro Stück (plus Versandkosten) bei folgender Adresse bestellen:  
Redaktion «mobile»,  
BASPO, 2532 Magglingen  
Telefon 032/327 64 73  
Fax 032/327 64 78  
E-Mail: nicola.bignasca@baspo.admin.ch

## Der Kern als Ausgangspunkt

Als Trainerin oder Sportlehrer liegt man manchmal in der Wahl einer Übung daneben. Oft werden Spielerinnen und Spieler überfordert, während andere gelangweilt herumstehen und sich eine schwierigere Aufgabe wünschen. Wie ist diesem Umstand zu begegnen?

Auf dieser Doppelseite wird ein Prinzip der Übungsdarstellung vorgestellt, das die erwähnten Schwierigkeiten einer Übungsauswahl schon in der Vorbereitung berücksichtigt. Davon ausgehend, dass es effizienter ist, eine Grund- oder Kernübung als Basis anzunehmen, von der aus erleichtert oder erschwert werden kann, zeigt diese von Othmar Buholzer, Seminarlehrer und Dozent an der ETH Zürich im Fach Handball, entwickelte Darstellungsform.

### Das Prinzip

Bei der unten abgebildeten Übung geht es um das Anwenden und das Gestalten des Kern- und des Sprungwurfs im Handball. Die Grund- oder Kernübung muss so angelegt sein, dass eine Erleichterung und eine Erschwerung möglich ist. Es eignen sich somit einfache Übungsanordnungen oder Spiele, bei denen durch kleine Abänderungen des Trainers oder der Lehrerin der Schwierigkeitsgrad angepasst werden kann.

### Erleichterung

- Anlaufen und werfen gegen einen passiven Verteidiger:
- Arme unten beim Kernwurf (1)
  - Arme gestreckt beim Sprungwurf (2)

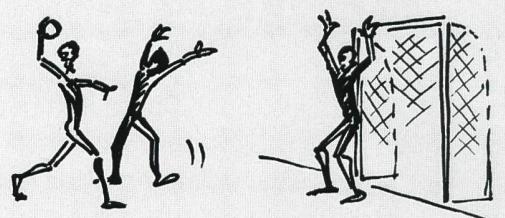
### Grundform

- Anlaufen und werfen gegen einen halbaktiven Verteidiger.



### Erschwerung

- Anlaufen und werfen gegen einen aktiven Verteidiger (mit Torhüter).



In diesem Beispiel wird also eine Regelveränderung vorgenommen (passive oder aktive Verteidigung), um eine Erleichterung und eine Erschwerung der Grundform herbeizuführen. Weiter können nun bei der Anwendung des vorgestellten Prinzips die verschiedenen Bedingungen verändert werden. So sind zum Beispiel folgende Variationen möglich:

- Raum: Grösser oder kleiner machen.
- Zeit: Mehr oder weniger.
- Regeln: Zum Beispiel mit Prellen/ohne Prellen.
- Material: Zum Beispiel mit grossen Bällen oder mit kleinen Bällen.
- Spieleranzahl: Zum Beispiel vom Drei-gegen-drei zum Drei-gegen-zwei.

### Umdenken vor allem bei der Vorbereitung

Wenn man als Trainerin oder Lehrer eine Lektion zu einem bestimmten Thema vorbereitet, geht es oft darum, geeignete Übungen zu finden. Das Prinzip der Vereinfachung und Erschwerung einer Kernübung hat den Vorteil, dass eine oder zwei Kernübungen eventuell ausreichen, um die Kinder zu fordern, und dies zudem auf einer individuell sinnvollen Stufe.

Die Schwierigkeit, eine geeignete Grundübung zu finden, besteht vor allem darin, dass das angestrebte Ziel (im dargestellten Beispiel das gezielte Anwenden des Kern- und Sprungwurfs) mit allen drei Übungen angestrebt werden soll. Diese Denkarbeit im Voraus zahlt sich jedoch aus, weil man dann die Gewissheit hat, dass schwächere Kinder sinnvoll trainieren können und nicht dauernd überfordert werden, und im Gegenzug auch begabte Spielerinnen und Spieler an ihre Grenzen kommen.

### Die erleichterte Übung als Mittel zur Intensivierung

Das dargestellte Prinzip muss nicht immer so verstanden werden, dass es darum geht, jeder Schülerin oder jedem Schüler eine Übung auf den Leib zu schneidern. Genauso die erleichterte Übung kann oft sehr gut auch als sportartspezifisch intensive Form angewandt werden. So kann aus der erleichterten Form eine konditionell anspruchsvolle werden, wenn zum Beispiel in schneller Folge 5 (7, 10) Würfe nach Anlauf und Zuspiel mit maximal möglichem Einsatz auszuführen sind. Auf einer technisch weniger anspruchsvollen Stufe werden dadurch sportartspezifisch konditionelle Fortschritte erreicht. Die Motivation ist sicher grösser als mit Linienläufen oder mit Intervalltraining!

# und Erleichtern

## Anwendung auch in der Spielentwicklung

Das vorgestellte Prinzip ist nicht nur auf technischer, sondern auch auf einer spieltaktischen Stufe in allen Sportarten anwendbar. Auch hier entscheidet die Qualität der Kernübung, ob von ihr aus eine Erleichterung oder Erschwerung möglich ist.

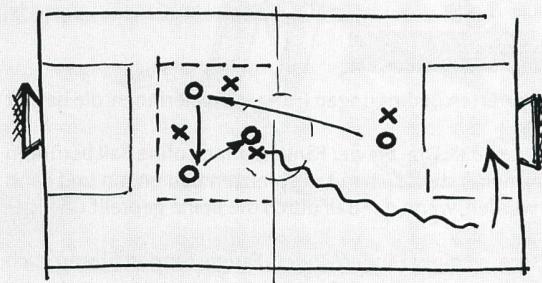
**D**as folgende Beispiel versucht eine Möglichkeit aufzuzeigen, wie im Fussball wirkungsvoll der Konter geübt werden kann.

**Wie:** Ein Abwehrspieler der Mannschaft o spielt auf einen der Angreifer, die sich in einem definierten Bereich in der gegnerischen Platzhälfte befinden. Die Angreifer spielen sich in der Zone Pässe zu. Nach der Balleroberung durch die Spieler der Mannschaft x erfolgt ein schneller Gegenangriff über die Seiten oder in die Tiefe auf die Sturmspitze. Anschliessend erfolgt der Abschluss auf das Tor.

**Erleichterung:** Regeln: Verteidiger x beim Gegenstoss halbaktiv oder bereits ein Punkt, wenn ein Stürmer o den Pass im Strafraum ohne Abschluss annehmen kann. Spieleranzahl: Ohne Torhüter oder Anzahl Verteidiger limitieren.

**Erschwerung:** Zeit: Zeitlimite für den Angriff. Regeln: Beim Gegenstoss zwei Sturmspitzen, die kreuzen.

Ein letztes Beispiel einer Grundübung aus dem Unihockey soll dazu animieren, dass Sie sich als Leserinnen und Leser sinnvolle Erleichterungen und Erschwerungen überlegen.



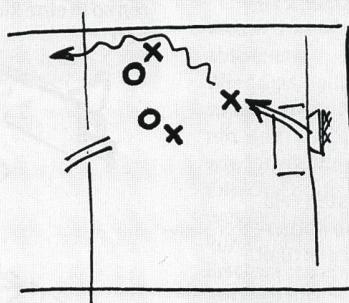
### Ein alter Zopf im neuen Kleid?

Einige werden sich vielleicht fragen, was das grundlegend Neue an diesem Prinzip sei. Schon immer hat man doch versucht, eine Übung zu erleichtern, wenn sie nicht ausführbar war, oder etwas zu vereinfachen, wenn eine Spielform nicht verstanden wurde. Die konsequente Anwendung und damit Darstellung dieses Prinzips ist jedoch mehr als nur Kosmetik einer «schon immers gehabten» Praxis. Es geht nicht darum, während einer Lektion sofort neue Übungen zu kreieren, die eventuell am Ziel vorbei schiessen, sondern darum, sich schon bei der Vorbereitung Gedanken zur Variation einer Übung zu machen. Voraussetzung für ein planmässiges Vorgehen ist allerdings eine möglichst präzise Zielformulierung.

### Erleichterung

Für die Verteidigung

### Grundform



### Erschwerung

Für die Verteidigung

Raum:  
Zeit:  
Regeln:  
Material:  
Spieleranzahl:

Drei Abwehrspieler versuchen, nach dem Abspiel des Torhüters den Ball gegen zwei Stürmer über die Mittellinie zu führen (Tor = halbe Mittellinie). Die Stürmer ihrerseits versuchen, den Ball abzufangen und ein Tor zu erzielen.

Raum:  
Zeit:  
Regeln:  
Material:  
Spieleranzahl:

Diese Praxisbeilage versucht, das von Othmar Buholzer ins Leben gerufene Prinzip, das sich natürlich auch in anderen Disziplinen bewährt (beispielsweise im Geräteturnen), bei den vorgestellten Spielen und spielnahen Übungsformen anzuwenden. In allen Spiel- und Übungsformen wird auf die möglichen Erleichterungen und Erschwerungen hingewiesen.

### Dank an die Mitarbeiter

Wir danken Rolf Altorfer, Jürg Baumberger, Othmar Buholzer und Bruno Truffer für die fachliche Betreuung und Begleitung in der Realisierung dieser Praxisbeilage.

## Sportartübergreifend

In den meisten Ballsportarten kommt dem Zurücklegen einer gewissen Distanz mit dem Ball Bedeutung zu, dies jedoch in unterschiedlichem Masse. Diese technischen Fertigkeiten sollen zuerst auch unter erleichterten Bedingungen, jedoch immer spielerisch, geübt werden können.

### Befreiungsprellen

**Wozu?** Ballführung unter erschwerten Bedingungen (Fänger, Spielerinnen, die befreit werden wollen).

**Wie?** Alle Spielenden führen einen Ball. Drei bis vier Fänger/-innen ohne Ball berühren die Ballführenden. Wer berührt wird, stellt sich mit gespreizten Beinen hin und kann von freien Spielenden erlöst werden, wenn der Ball durch die Beine geprellt oder gespielt wird.

**Erleichterung:** Raum vergrößern, weniger Fänger/-innen, Fänger/-innen führen auch einen (verschiedenfarbigen) Ball.

**Erschwerung:** Raum verkleinern, mehr Fänger/-innen.

(Baumberger, S. 24)

Natürlich kann man sich auch schon auf der Erwerbsstufe fragen, ob je nach Sportart solche Übungen sinnvoll sind. Zuerst sollten sicher die Ziele, die mit einer bestimmten Übung erreicht werden sollen, formuliert werden. Diese Ziele müssen klar sein, vor allem, wenn man dann in einem zweiten Schritt sinnvolle Erleichterungen und Erschwerungen der Grundform finden will.

Alle hier vorgestellten Übungen sollten in den Sportarten Fussball, Handball, Basketball und Unihockey angewandt werden können. Mit dem Ausdruck «Ball führen» ist auch das Prellen im Handball oder im Basketball gemeint.



### Räume wechseln

**Wozu?** Die Spielenden können einen Ball in schnellem Lauf kontrollieren und den Blick vom Ball lösen.

**Wie?** Die Spielenden prellen oder führen ihren Ball im Handball-Torkreis, Team A in der einen, Team B in der anderen Hallenhälfte. Auf ein optisches Signal des Trainers/der Lehrerin (zum Beispiel einen Ball fallen lassen), wechseln die Gruppen möglichst schnell die Torkreise. Welches Team ist zuerst im anderen Kreis?

**Erleichterung:** Die eine Mannschaft rennt in der rechten Hallenseite, die andere links, damit Zusammenstöße nicht möglich sind.

**Erschwerung:** Die Spielenden können versuchen, den Entgegenkommenden den Ball aus der Hand zu spielen. (Baumberger, S. 21)

### Ball führen mit Handfassung

**Wozu?** Ballkontrolle unter erschwerten Bedingungen.

**Wie?** Je zwei Spielende halten sich an der Hand und führen mit der freien Hand einen Ball, oder führen diesen am Fuß.

**Erleichterung:** Die Spielenden haben einen Ball, den sie abwechselnd führen oder sich zuspielen.

**Erschwerung:** Jede Spielerin/jeder Spieler versucht, den anderen so in eine Richtung zu ziehen, dass diese/dieser den Ball verliert. (Baumberger, S. 18)

### Königsprellen/Ligaprellen

**Wozu?** Sicheres Ballführen und Ballabdecken.

**Wie?** Alle Spielenden mit einem Ball. Alle beginnen im ersten Feld. Jeder versucht, dem anderen den Ball wegzu spielen. Kein Körperkontakt. Bei Verlust des Balles müssen die Spielenden mit dem Ball ins nächste Feld.

**Erschwerung:** Feld verkleinern, nur mit der schwachen Hand prellen, kleineren Ball (Tennisball) nehmen. (Buholzer/Jeker, S. 11)



### Brückenmann

**Wozu?** Die Spielenden können den Ball durch einen vom Gegner kontrollierten Raum führen. Training der Orientierungsfähigkeit (wann kann ich gehen?).

**Wie?** Zwei Spielende stehen in einer Gasse (Brücke). Auf ein Zeichen versuchen die restlichen Spielenden von einer Seite auf die andere Seite der Brücke zu gelangen, ohne von einem der beiden Brückenmännern berührt zu werden. Wer gefangen wird, hilft den Brückenmännern oder wird selber Brückenmann.

**Erleichterung:** Weniger Brückenmänner, Brücken schmäler machen, Brückenmänner müssen auch einen Ball führen.

**Erschwerung:** Mehr Brückenmänner, Brücken verbreitern, Berührung des Brückenmannes genügt. (Döbler, S. 166)

# Sportartübergreifend

## Zuspielen und annehmen

In den Endspielen muss das Zuspiel oder die Annahme auch unter erschwerten Bedingungen (Gegnerkontakt, engere Räume usw.) klappen. Übungen, die diese technischen Fertigkeiten in den einzelnen Sportarten verbessern wollen, sollten ihren Fokus deshalb immer auf das Spiel richten.



### Miteinander/Gegeneinander

**Wozu?** Schnelles Umschalten von Zuspiel/Annahme zu Ball führen/Ball abdecken.

**Wie?** Zwei Spielende bewegen sich frei in der Halle und spielen sich einen Ball zu. Wenn der Trainer den Arm hebt, versucht die Ballbesitzende den Ball vor der Partnerin zu schützen, ohne ihn zu verlieren.

**Variante:** Matten, Kastenteile usw. dienen als Tore. Wer erzielt im Eins-gegen-eins mehr Treffer? (Baumberger, S.30)

### Torball

**Wozu?** Die Spielerin/der Spieler kann sich freilaufen und den Pass in einem bestimmten Raum spielen.

**Wie?** Man spielt drei gegen drei auf vier offene Tore. Ein Punkt kann nur mit einem Zuspiel (Bodenpass) durch ein Tor erzielt werden.

**Erleichterung:** Mehr Tore, Tore grösser machen.

**Erschwerung:** Tore verkleinern, Raum enger machen, nur mit dem schwachen Fuss/mit der schwachen Hand spielen.

(Buholzer/Jeker, S.11)



### Tchoukball

**Wozu?** Förderung der Antizipationsfähigkeit, sicheres Fangen.

**Wie?** Der Ball wird gegen ein schräg gestelltes Reuterbrett/einen quer gestellten Langbank (Fussball) gespielt. Der Abpraller muss von einer Mitspielerin oder von einem Mitspieler gefangen/angenommen werden können, damit ein Punkt erzielt werden kann.

**Erleichterung:** Statt eines Brettes/Langbank spielt man den Pass via eine Wand. (Buholzer/Jeker, S.11)

### Fünf gegen drei

**Wozu?** Die Spielenden können sich freilaufen und den Ball rechtzeitig abspielen.

**Wie?** Das ballbesitzende Team (fünf Spielende) versucht, zehn Pässe zu spielen. Drei Abwehrspieler/-innen versuchen, eine Spielerin/einen Spieler mit dem Ball zu berühren. Gelingt dies, müssen die fünf Angreifenden wieder von vorne beginnen.

**Erleichterung:** Raum vergrössern, Berührung reicht nicht, der Ball muss weggespielt werden, weniger Abwehrspieler/-innen, weniger Pässe für Punkt nötig.

**Erschwerung:** Raum verkleinern, ohne Prellen, nur Bodenpässe (Handball, Basketball). (Baumberger, S.36)

### Zuspielen in der Gasse

**Wozu?** Zuspiel in Zwei-gegen-eins-Situation.

**Wie?** Je zwei Spielende führen einen Gegenstoss aus, wobei sie in jeder Hallenhälfte von zusätzlich einer Spielerin/einem Spieler gestört werden. Abschluss auf das Tor und anschliessend der Wand entlang zurück.

**Erleichterung:** Nur ein Gegner, der stört.

**Erschwerung:** Gegenstosszone eng machen, kein Prellen. Wenn der Gegner den Ballbesitzenden berühren kann, ist der Angriff beendet.

(Baumberger, S.30)

## Sportartübergreifend

Die bis jetzt vorgestellten Aspekte (sich mit dem Ball fortbewegen, Zuspielen und annehmen) haben hauptsächlich die Verbesserung von individuellen technischen Fertigkeiten zum Ziel. Ob diese überhaupt zum Einsatz kommen, hängt in erster Linie davon ab, wie sich eine Spielerin/ein Spieler freistellen kann.



### Rollball

**Wozu?** Die Spielenden lernen, sich freizustellen.

**Wie?** Zwei Mannschaften versuchen, durch Rollen eines Balles ein Tor zu erzielen. Das Tor kann beliebig breit gewählt werden.

**Erleichterung:** Tor vergrößern (zum Beispiel ganze Hallenseite).

**Erschwerung:** Mit dem Ball darf man sich nicht fortbewegen. Wenn der Ballführende berührt wird, muss dieser den Ball sofort abspielen.

(Döbler, S. 289)

### Schnappball

**Wozu?** Die Spielenden lernen, sich mit Stoppen, Richtungsänderungen und Rhythmuswechseln freizustellen. Einführung der Manndeckung.

**Wie?** Eine Mannschaft versucht, sich während einer gewissen Zeit (zum Beispiel eine Minute) so viele Bälle wie möglich zuzuspielen. Fünf Zuspiele hintereinander geben einen Punkt. Wenn es einem Gegner gelingt, den Ball zu fangen/zu stoppen, muss die Passmannschaft mit Zählen wieder von vorne beginnen.

**Erleichterung:** Die passende Mannschaft spielt mit einer Spielerin/einem Spieler mehr.

**Erschwerung:** Raum enger machen, nur Bodenpässe erlaubt (Handball, Basketball).

**Variante:** Wenn die Gegnermannschaft in Ballbesitz kommt, versucht sie möglichst viele Pässe zu spielen.



### Grundspiel

**Wozu?** Der Ball muss einen bestimmten Raum durchqueren, damit ein Punkt erzielt werden kann. Die Spielenden lernen so, Druck auf eine Linie (später Tor) auszuüben.

**Wie?** Die Parteien versuchen, den Ball in die gegnerische Zone zu legen/zu führen. Wenn der Ballträger von einem gegnerischen Spieler berührt wird, kann er keinen Punkt mehr direkt erzielen – er muss zuerst abspielen.

**Erleichterung:** Raum verbreitern, die Ballführenden sind dank eines Jokers immer in der Überzahl, der Ball kann entweder über die Linie geprellt/geführt werden oder man kann auch einen Mitspieler hinter der Linie anspielen.

**Erschwerung:** Raum enger machen, kein Prellen (Handball, Basketball) erlaubt. Wird der Ballführende berührt, dann muss er sofort abspielen.

(Jeker, S. 18)

### Schnappball mit lebendigem Tor

**Wozu?** Sich anbieten, auf die Mitspielerin/den Mitspieler zugehen.

**Wie?** Regeln wie Schnappball. Punktgewinn, wenn der Ball einer Mitspielerin/einem Mitspieler durch die gegrätschten Beine durchgespielt werden kann.

**Erleichterung:** Raum vergrößern, die Ballbesitzenden sind dank eines Jokers immer in Überzahl.

**Erschwerung:** Raum verkleinern, nur mit dem schwächeren Fuß/der schwächeren Hand spielen.

(Baumberger, S. 125)

### Schnappball mit Joker

**Wozu?** Die Spielenden sollen lernen, sich mit Stoppen, Richtungsänderungen und Rhythmuswechseln freizustellen. Einführung der Manndeckung. Anspiel eines bestimmten Spielers wichtig (Fussball: Stürmer, Handball: Kreisläufer etc.)

**Wie?** Drei gegen drei plus eins. Eine Partei spielt sich den Ball untereinander zu. Der Joker ist eine frei bewegliche Anspielstation und darf nicht behindert werden. Nur ein Zuspiel vom Joker zählt als Punkt. Der eroberte Ball wird auf den Boden gelegt/mit dem Fuss gestoppt.

**Erleichterung:** Jedes Zuspiel zählt einen Punkt, das vom Joker zwei Punkte.

**Erschwerung:** Raum enger machen, der Joker kann nur in einer bestimmten Zone (Matte, Reif) angespielt werden. Nach jedem Anspiel muss er die Zone wechseln.

(Jeker, S. 18)

### Störenfriede

**Wozu?** Die Spielenden lernen, sich freizustellen.

**Wie?** Zu zweit oder zu dritt bewegt man sich frei in der Halle und spielt einander den Ball zu. Die Störenfriede (Spielabzeichen!) bewegen sich ebenfalls frei und versuchen überraschend Zuspiele abzufangen, geben jedoch den Ball gleich wieder frei.

**Erleichterung:** Die Störenfriede dürfen sich nur in bestimmten Zonen aufhalten.

(Jeker, S. 19)

# Sportartübergreifend

## Verschiedenste Ziele treffen

Auf Ziele zu schießen und diese zu treffen ist das Salz in der Suppe der Spielsportarten. Vorerst sollten diese Ziele ungehindert anvisiert werden können, damit hier auch schwächeren Schüler oder Spielerinnen Erfolgsergebnisse haben.

**A**uch bei diesen Übungen ist darauf zu achten, dass die Intensität hoch ist, und alle die Möglichkeit bekommen, viele Treffer zu erzielen. Dies erreicht man, indem viele Bälle zur Verfügung stehen (für jede Spielerin/jeden Spieler einen) und/oder in kleinen Gruppen (höchstens vier Spieler) gespielt wird.

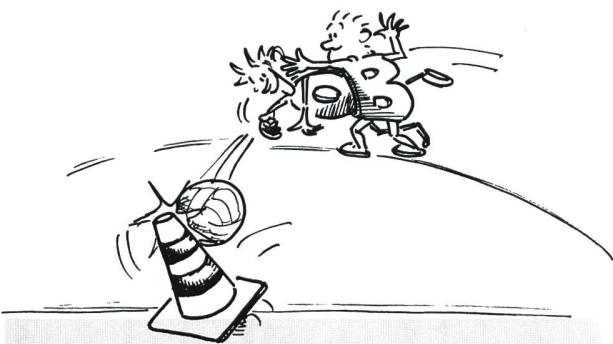


### Drachen töten

**Wozu?** Kooperation in der Gruppe, Auflöckerung, auf bewegliches Ziel werfen.

**Wie?** Die Spielenden sind in Gruppen zu je fünf Spielerinnen/Spieler eingeteilt. Durch Hüftfassung bildet eine Gruppe eine enge, aber bewegliche Reihe, den «Drachen». Die Spielenden der anderen Gruppe bilden um die Reihe einen Kreis und versuchen, den letzten Spieler der Reihe zu treffen. Gelingt dies, so muss sich der letzte Spieler der Reihe vorn anreihen.

(Döbler, S. 252)



### Kegelball

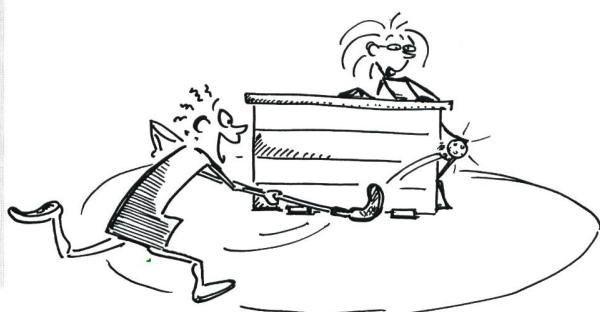
**Wozu?** Durch geschicktes Zusammenspiel soll eine möglichst gute Schussposition gefunden werden.

**Wie?** Maximal fünf Spielende pro Team spielen gegeneinander. Das Ziel jedes Teams ist es, mit dem Ball die Kegel zu treffen, welche auf der gegnerischen Grundlinie aufgestellt sind. Der Torraum darf nicht betreten werden.

**Erleichterung:** Grundlinie verlängern, mehr Keulen aufstellen.

**Erschwerung:** Weniger Keulen aufstellen, nur mit der schwächeren Hand/dem schwächeren Fuss spielen. Wird der ballführende Spieler berührt, muss er abspielen/den Ball den Gegnern geben.

(Baumberger, S. 53)



### Ballvertreiben (Rollmops)

**Wozu?** Viele Würfe auf ein bewegliches Ziel abgeben können.

**Wie?** Zwei Mannschaften. Ein grosser in der Mitte des Feldes liegender Ball muss über die gegnerische Linie getrieben werden können.

**Erleichterung:** Einen möglichst grossen Ball nehmen, Wurfzone nahe am Ball.

**Erschwerung:** Grossen Raum wählen, welcher nicht betreten werden darf. Nur mit der schwächeren Hand/dem schwächeren Fuss werfen/schießen.

**Variante:** Das Feld kann auch ein Viereck, ein Kreis sein, wobei sich auf jeder Seite/in jedem Viertel des Kreisabschnittes eine Mannschaft befindet.

**Bemerkung:** Im Unihockey sollte der Ball nicht allzu schwer sein (andersfarbiger Unihockeyball/Luftballon), damit er durch Treffer bewegt werden kann.

(Döbler, S. 240)

### Kastenabbau

**Wozu?** Ein immer kleiner werdendes Ziel treffen, das zudem bewacht wird.

**Wie?** Eine Mannschaft verteidigt, um den Handballkreis verteilt, einen Kasten ohne Torhüter. Trifft die Gegenmannschaft den Kasten auf der Frontseite, wird ein Kastenteil abgebaut. Welche Mannschaft hat den Kasten zuerst ab- und dann wieder aufgebaut?

**Erleichterung:** Der Kasten steht in einem Kreis und kann so von allen Seiten beworfen werden.

**Erschwerung:** Der Kasten wird längs zum Spielfeld gestellt und kann so nur von der Seite (Flügel!) angespielt werden.

(Buholzer, Jeker, S. 19)

### Kastenmann

**Wozu?** Durch geschicktes Zusammenspiel soll eine möglichst gute Schussposition gefunden werden.

**Wie?** Zwei Mannschaften. Eine Spielerin/ein Spieler der gegnerischen Mannschaft versteckt sich hinter einem Kasten innerhalb eines Kreises. Die Angreifermannschaft muss so zusammen spielen, dass sie den Kastenmann möglichst schnell treffen kann. Ist der erste getroffen, kommt sofort der zweite dran usw. Welche Mannschaft hat zuerst alle getroffen?

**Erleichterung:** Kreis verkleinern.

**Erschwerung:** Kreis vergrössern, nur mit der schwächeren Hand/dem schwächeren Fuss spielen und werfen. Ziel ist nicht der Spieler, sondern die Kastenwand, die von einem Spieler verteidigt wird.

(Buholzer/Jeker, S. 20)

## Fussball Sportartspezifisch

Da ein Schwerpunkt dieser Ausgabe von «mobile» dem Thema Fussball gewidmet ist, werden diesem beliebten Mannschaftsspiel zwei Seiten gewidmet. Wie schon im ersten Teil der sportartübergreifenden Spiel- und Übungsformen orientieren sich die Vorschläge an den vier thematisierten Grundfertigkeiten.

Auf den folgenden vier Seiten wird das auf den Seiten 2 und 3 vorgestellte Prinzip der Erleichterung und Erschwerung einer Grundübung oder eines Grundspiels in den Mannschaftssportarten Fussball, Handball und Unihockey angewendet.

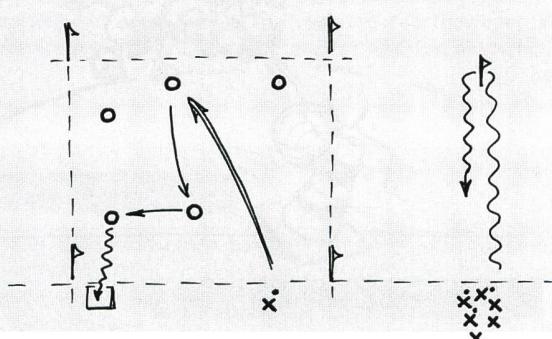
### Sich mit dem Ball fortbewegen

#### Fussball – Brennball

**Wie?** X spielt den Ball (er liegt vor ihm am Boden) mit dem Fuss ins Feld, wo die Spieler O verteilt sind. Mannschaft O bringt den Ball sofort unter Kontrolle (ohne Händel) und spielt ihn zurück ins Ziel. In dieser Zeit führen alle Spieler X den Ball zum Maßstab und zurück. Wer von X über die Ziellinie läuft, bevor Mannschaft O den Ball zum Ziel gebracht hat, erzielt für sein Team einen Punkt.

**Erleichterung:** Raum: Vergrösserung des Raumes bei gleichzeitiger Verkürzung der Strecke zum Maßstab.

**Erschwerung:** Raum: Distanz zum Maßstab vergrössern. Feld verkleinern. Regeln: Den Ball nur mit dem schwächeren Fuss führen. (Bruggmann, S. 14)

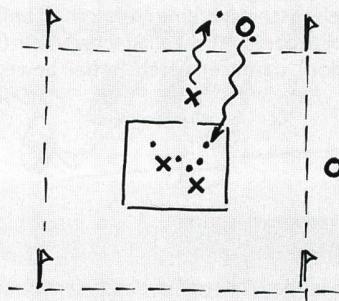


#### Balltransport

**Wie?** Die Mannschaft A versucht, möglichst viele Bälle aus einem abgesteckten Viereck nach aussen zu spielen. Die Mannschaft B spielt diese wieder zurück. Wo hat es nach einer Minute am meisten Bälle?

**Erleichterung:** Mannschaft A spielt alle Bälle von innen nach aussen. Der Trainer nimmt die Zeit. Die Mannschaft B versucht beim Rücktransport diese Zeit zu unterbieten.

**Erschwerung:** Regeln: Die Spieler/-innen der Mannschaft A werden von halbkaktiven Verteidigern gestört. Die Verteidiger leisten ausschliesslich Störarbeit. Material: Verschiedene Bälle (Fussbälle, Tennisbälle etc.). (Bruggmann, S. 85)



### Annehmen – Passen

#### Kreisball mit Ziel

**Wie?** Es spielen zwei Vierergruppen. In einem kleinen Feld (Kreis) liegt ein Ball. Das Feld darf nicht betreten werden. Team A spielt sich den Ball zu und versucht den Ball in der Mitte zu treffen, Team B verhindert dies.

**Erleichterung:** Raum: Kreis vergrössern. Spieleranzahl: Weniger Verteidiger als Angreifer.

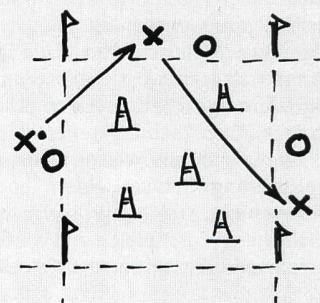
**Erschwerung:** Regeln: Nur mit dem schwächeren Fuss spielen. Nur direkte Pässe. (Bruggmann, S. 188)

#### Durch die Gasse

**Wie?** Dreiermannschaften. In einem Kreis (Quadrat) sind Hütchen aufgestellt. Zwei Mannschaften spielen gegeneinander. Es gilt, den Ball zwischen zwei Hütchen hindurch flach zu einem Mitspieler zu spielen. Sobald der Ball bei ihm angekommen ist (und kein Hütchen umgeworfen hat), gibt es einen Punkt.

**Erleichterung:** Raum: Hütchen weiter auseinander stellen. Spieleranzahl: Weniger Verteidiger als Angreifer.

**Erschwerung:** Regeln: Der Kreis (Quadrat) darf nicht betreten werden. Nur mit dem schwächeren Fuss spielen. (Bruggmann, S. 188)



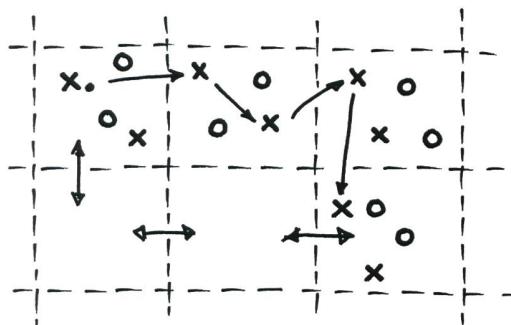
## Freilaufen – decken

### Rundherum

**Wie?** Das Feld/die Halle ist in sechs/vier kleinere Felder unterteilt, in denen sich immer zwei Paare befinden. Diese versuchen, einen Pass ins nächste Feld zum Paar der gleichen Mannschaft zu spielen. Kommt der Gegner in Ballbesitz, geht es in die andere Richtung weiter.

**Erleichterung:** Raum: Felder vergrößern. Spieleranzahl: Es gibt nur einen Verteidiger pro Feld, der nur die Aufgabe hat, zu stören.

**Erschwerung:** Raum: Felder verkleinern. Regeln: Beide Spielenden müssen den Ball berühren, bevor ins nächste Feld gespielt werden kann.



## Kopfball – Schnappball

**Wie?** Die Spielenden spielen den Ball mit der Hand. Ein Punkt kann dann erzielt werden, wenn man innerhalb der Mannschaft ein Kopfballzuspiel einer Mitspielerin/eines Mitspielers fangen kann. Fängt die andere Mannschaft den Ball, versucht diese Punkte zu erzielen.

**Erleichterung:** Raum: Feld vergrößern. Regeln: Während einer gewissen Zeit darf eine Mannschaft nur Manndeckung machen, ohne selber den Ball zu fangen. Spieleranzahl: Joker hilft immer der ballbesitzenden Mannschaft.

**Erschwerung:** Raum: Feld verkleinern. Regeln: Der Ball muss per Kopf einem anderen Mannschaftskollegen zugespielt werden als jenem, von dem man den Ball erhalten hat. Material: Mit Tennisbällen spielen.

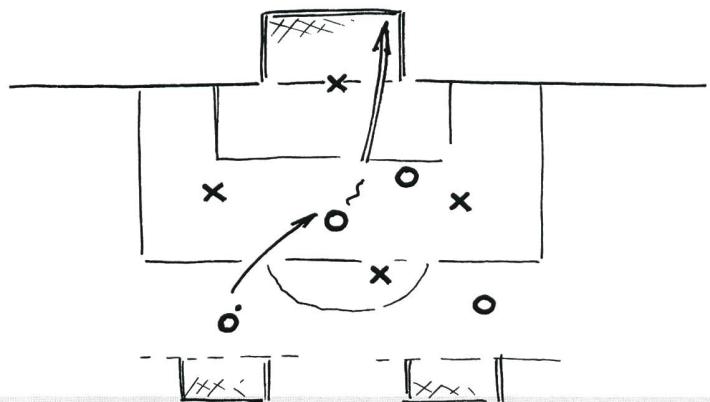
## Ziele treffen

### Schiessbude

**Wie?** In einem Kreis sind Hütchen aufgestellt, die abgeschossen werden müssen. Zwei Verteidiger/-innen decken die Hütchen ab. Flache Pässe und Schüsse.

**Erleichterung:** Raum: Die Hütchen stehen nahe beieinander. Material: Ziele vergrößern. Spieleranzahl: Es gibt nur einen Verteidiger.

**Erschwerung:** Regeln: Die Ziele müssen mittels Direktannahme abgeschossen werden. Material: Weniger Hütchen.  
(Bruggmann, S. 95)



## Zwei Mannschaften, drei Tore

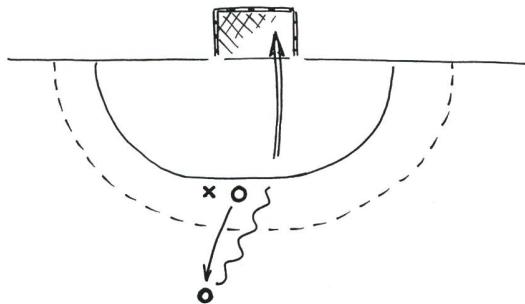
**Wie?** Im Drittelfeld stehen zusätzlich zum grossen Tor auf der Grundlinie noch zwei kleine Tore. Zwei Mannschaften spielen gegeneinander. Eine Mannschaft spielt auf das grosse Tor, die andere auf die zwei kleinen. Wird ein Tor erzielt, wird sofort der nächste Ball ins Spielfeld geworfen.

**Erleichterung:** Regeln: Die kleinen Tore vergrössern. Spieleranzahl: Die angreifende Mannschaft ist immer in der Überzahl (Joker).

**Erschwerung:** Regeln: Auf das grosse Tor muss hoch geschossen werden, die kleinen Tore können nur mit Flachpässen bezwungen werden. Nur direkt erzielte Treffer zählen.

## Handball

Schülerinnen und Schüler spielen gerne Handball, da der relativ kleine und gut zu kontrollierende Ball sowie die grosse Trefferfläche allen Erfolgsergebnisse ermöglichen.



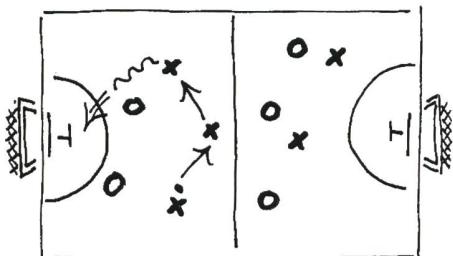
## Passen und zuspielen

### Zwei gegen eins

**Wie?** Ein Verteidiger, zwei Angreifer, davon einer am Kreis. Der Kreisläufer darf sich nur bis zur 9-m-Linie anbieten. Der Kreisläufer löst sich, spielt einen Doppelpass mit Rückraum Mitte. Dieser läuft an, schießt selber oder passt an den Kreis, wenn der Verteidiger ansticht.

**Erleichterung:** Raum: Angriffszone vergrößern. Regeln: Der Verteidiger ist halbaktiv. Er zeigt jedoch genau an, was er macht, damit die Entscheidung für Rückraum Mitte leichter fällt.

**Erschwerung:** Raum: Engere Angriffszone. Zeit: Innerhalb gewisser Zeit muss abgeschlossen werden. Regeln: Höchstens drei Pässe erlauben. Spieleranzahl: Zwei gegen zwei spielen lassen.



## Decken – freilaufen

### 2 x 3 = 6

**Wie?** Spiel zwei mal drei gegen zwei. Es gibt immer eine Angriffs- und eine Verteidigungsmannschaft. In einer Hälfte des Spielfeldes stehen sich also immer zwei Verteidiger und drei Angreifer gegenüber. Obwohl sich nie alle direkt am Spiel beteiligen können, ist diese Spielform recht intensiv, da sich auch die Spielenden in der ballfreien Hälfte dauernd freistellen müssen.

**Erleichterung:** Raum: Auf ganzem Spielfeld spielen lassen. Spieleranzahl: Angriff drei gegen eins (zwei Verteidiger machen Pause).

**Erschwerung:** Raum: Angriffszone enger machen. Zeit: Zeitbegrenzung für den Angriff. Spieleranzahl: Angriff drei gegen drei.

Die dieser Praxisbeilage zu Grunde liegenden Fertigkeiten von Ballsportarten sind im Handballsport unterschiedlich zu gewichten. So ist es oft kontraproduktiv, wenn sich eine Juniorin immer prellend mit dem Ball fortbewegt. Dem Spiel, bzw. dem Anlaufen ohne Ball kommt hier viel grössere Bedeutung zu als der Ballbehandlung selber, im Unterschied etwa zu Sportarten wie Basketball oder Fussball. Dies sollte bei der Übungsauswahl mitberücksichtigt werden.

## Sich mit dem Ball fortbewegen

### Gegenstoss

**Wie?** Die Trainerin/der Trainer wirft einen Ball vor zwei Spielende. Jener, der den Ball zuerst erwischte, wird zum Angreifer, der andere zum Verteidiger.

**Erleichterung:** Regeln: Verteidiger darf nicht zum Ball gehen, er darf nur den Laufweg schliessen. Spieleranzahl: Der Angreifer hat eine zusätzliche Anspielstation in der Mitte des Feldes.

**Erschwerung:** Raum: Enge Gegenstosszone machen, in der man sich als Angreifer bewegen darf. Zeit: Innerhalb gewisser Zeit muss ein Angriff abgeschlossen werden. Spieleranzahl: Mit zusätzlichem Torhüter.



## Ziele treffen

### Burgball

**Wie?** Ein Handball liegt auf einem Kasten. Darum herum sind Spieler um einen Kreis verteilt, den sie nicht betreten dürfen. Die Spieler versuchen nun den Ball, der von einem Torhüter bewacht wird, vom Kasten zu schießen (auch als Torhütertraining möglich).

**Erleichterung:** Raum: Distanz verkleinern. Trefferfläche vergrößern. Material: Grosser Ball (Medizinball).

**Erschwerung:** Regeln: Wurf nur mit dem schwächeren Arm. Nach dem Abspiel müssen die Spieler hinter eine zweite Linie, um anzulaufen. Material: Kleinerer Ball. Spieleranzahl: Zwei Torhüter. Weniger Angreifer. (Buholzer, Jeker, S. 23)

# Unihockey Sportartspezifisch

Das Unihockeyspiel hat in den letzten Jahren immer mehr Liebhaber gewonnen. In der Schule ist Unihockey zu einem festen Bestandteil der Spielkultur geworden. Dieses Spiel stellt an die Spielerinnen und Spieler spezifische technische und taktische Anforderungen, die auch trainiert werden wollen.

## Sich mit dem Ball fortbewegen

### Brückenwächter

**Wie?** Zwei Brückenwächter stehen in der Mitte des Feldes und bewachen eine Zone (Brücke). Die anderen Spielenden versuchen, von der einen Hallenseite auf die andere zu gelangen, ohne dass sie den Ball verlieren. Wer den Ball verliert, wird Brückenwächter. Wer schafft in einer gewissen Zeit am meisten Läufe?

**Erleichterung:** Raum: Die Brücken schmäler machen. Regeln: Die Wächter dürfen nur in Reifen stehen. Die Wächter halten den Stock mit der Schaufel nach oben. Spieleranzahl: Ein Brückenwächter.

**Erschwerung:** Raum: Die Brücken verbreitern. Zeit: Die Spielenden erhalten eine Zeitlimite, um den Raum zu überbrücken. Regeln: Ballberührung durch den Wächter bedeutet Wechsel. Spieleranzahl: Drei Brückenwächter.  
(Döbler, S. 180)

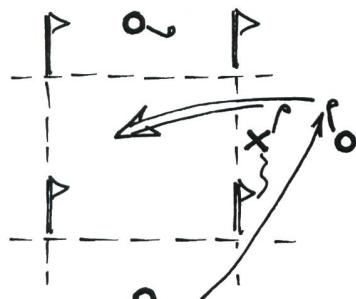
## Passen und annehmen

### Vier gegen eins

**Wie?** Ein Viereck in der Mitte (vier Malstäbe) wird von einer Spielerin/einem Spieler bewacht. Vier Angreifende spielen den Ball so hin und her, dass sie mit einem flachen Schuss ein Tor erzielen können.

**Erleichterung:** Raum: Viereck vergrössern. Regeln: Verteidiger ohne Stock.

**Erschwerung:** Raum: Tore verkleinern. Spieleranzahl: Nur drei Angreifende. Zwei Verteidigende.  
(Wick, S. 92)



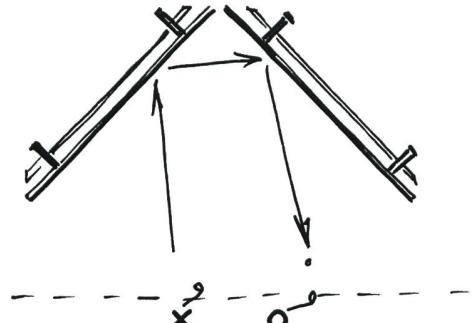
## Freilaufen – decken

### Drei gegen eins

**Wie?** Drei Angreifende spielen sich den Ball im Viereck zu. Dabei soll der ballbesitzende Spieler immer die Möglichkeit haben, nach rechts oder links abzuspielen. Ein Verteidiger innerhalb des Vierecks versucht dies zu verhindern.

**Erleichterung:** Raum: Raum vergrössern.

**Erschwerung:** Raum: Auf kleinerem Raum. Direkte Pässe.  
(Wick, S. 106)



## Ziele treffen

### Hockey-Squash

**Wie?** Zwei Spielende schießen auf zwei in V-Form aufgestellte Bänke mit Sitzfläche gegen vorne. Der Schuss muss so sein, dass ihn der Partner nicht stoppen kann.

**Erleichterung:** Raum: Winkel der beiden Bänke enger machen. Regeln: Man spielt miteinander, nicht gegeneinander. Welche Mannschaft schafft in einer bestimmten Zeit am meisten Pässe?

**Erschwerung:** Raum: Winkel der beiden Bänke vergrössern. Regeln: Der Schuss muss vor einer bestimmten Linie gestoppt werden. Der Ball darf nicht geführt werden, sondern es muss nach der Ballannahme sofort geschossen werden. Spieleranzahl: Zwei gegen eins spielen lassen.

## Literaturangaben

Vorgestellt werden jene Bücher, die für das Erstellen dieser Praxisbeilage herangezogen wurden, und die sich in der Praxis als nützlich erwiesen haben. Sowohl, was die Qualität der Übungen als auch die Darstellung anbelangt.

### Sportartübergreifend...



#### Kleine Spiele

Dieses Buch, das eigentlich in keiner Lehrerbibliothek fehlen sollte, vereinigt alle sogenannte kleinen Spiele. Die Autoren, Prof. Dr. Hugo Döbler, Leiter des Institutes an der deutschen Hochschule für Körperkultur, und seine Frau Erika, Ausbilderin von Sportlehrern und Spezialistin für die «Kleinen Spiele», haben während Jahren Spielformen gesammelt und systematisiert (Kennzeichnungen der Spiele für die verschiedenen Altersstufen und Anwendungsbereiche). Das Ergebnis dieser Sammlung hat auch nach der 20. Auflage nichts an Wert verloren. Ein Fundus auf 450 Seiten – vor allem für die Unter- und die Mittelstufe.

Döbler, E. und H.: Kleine Spiele, Himberg, Sportverlag, 1996.

#### Spielerziehung

Wesentlich schmäler als das Buch der Döblers präsentiert sich die Broschüre «Spielerziehung» von Othmar Buholzer und Martin Jeker. Nicht weniger durchdacht ist jedoch das Konzept einer Spielreihe, die auf die grossen Spiele (Handball, Basketball, Fussball und Volleyball) hinzielt. In diesem Konzept müssen verschiedene Stufen durchlaufen werden, um die Fertigkeiten für ein bestimmtes Grundspiel zu erwerben. Auf 25 Seiten hat man Stoff für viele Lektionen. Diese 16 Jahre alte Broschüre wird derzeit überarbeitet. Eine Neuauflage sollte im August beim Schweizerischen Handballverband (Adresse siehe unten) zu beziehen sein.

Buholzer, O., Jeker, M.: Spielerziehung. Schwyz, Schwyzer Zeitung AG, 1984. Bezug: Schweizerischer Handballverband, Geschäftsstelle, Postfach, 4528 Zuchwil.

#### Flashball

Martin Jeker stellt in dieser gleich aufgemachten Broschüre wie «Spielerziehung» eine neue Ballsportart vor, die mit Hilfe einer Flashwand (Platte mit Löchern) die Freude am Zusammenspiel, Werfen und Treffen in den Mittelpunkt stellt. Viele der vorgeschlagenen Übungen sind auch ohne die Flashwand spielbar.

Jeker, M.: Flashball – eine Idee macht Schule. Solothurn und Langendorf, Druckerei Paul Herzog, 1998.

#### 1016 Spiel- und Übungsformen für Sportarten mit Zukunft

Das Spielangebot besteht je länger je weniger nur aus den bekannten grossen Mannschaftssportarten. Dieser Band trägt jenen mehr oder weniger neuen Sportarten Rechnung, die sich für den Schul- und Freizeitgebrauch als sehr geeignet erwiesen haben. Neben bekannten und längst integrierten Sportarten wie Unihockey werden solche mit Zukunftsperspektiven wie Baseball, Squash oder American Football für den Schul- oder Vereinsgebrauch adaptiert.

Bucher, W., Wick, G.: 1016 Spiel- und Übungsformen für Sportarten mit Zukunft. Schorndorf, Hofmann, 1991.  
**ESSM 9.342-16**



#### 704 Spiel- und Übungsformen im Handball

Dieser im letzten Jahr erschienene Band der bekannten Praxisreihe von Walter Bucher (rezensiert in «mobile» 2/00, S. 27) wurde von Jürg Baumberger verfasst. Der Autor, der sich schon mit anderen Handbüchern («Handball spielen lernen», Lehrmittel «Sporterziehung») einen Namen gemacht hat, bietet hier eine breite Übungs- und Spielsammlung im Fach Handball, die, von einer sportübergreifenden Grundschulung ausgehend, die Themen «Abwehr und Angriffstechnik», «Zonespiele» und «Zielspiele» als Inhalte anbietet.

Baumberger, J.: 704 Spiel- und Übungsformen im Handball. Schorndorf, Hofmann, 1999. **ESSM 71.2626**

#### 1020 Spiel- und Übungsformen im Kinderfussball

Das Buch besteht aus drei Teilen: Aus einer Lektionssammlung, einer Spiel- und Übungsammlung sowie einem Theorieteil. Der grundsätzliche Unterschied zum Handballband besteht somit in erster Linie darin, dass der Trainer oder die Lehrerin vor allem im ersten Teil, wo fixfertige Lektionen vorliegen, viel mehr geführt wird. Wer sich dabei zu eingeengt fühlt, orientiert sich besser am zweiten Teil, der verschiedene Übungs- und Spielformen enthält.

Bruggmann, B.: 1020 Spiel- und Übungsformen im Kinderfussball. Schorndorf, Hofmann, 1999.  
**ESSM 9.342-20**