

Zeitschrift: Mobile : die Fachzeitschrift für Sport
Herausgeber: Bundesamt für Sport ; Schweizerischer Verband für Sport in der Schule
Band: 2 (2000)
Heft: 4

Artikel: Die wichtigsten technischen Fertigkeiten!
Autor: Zaugg, Hans-Peter / Koleff, Jim / Buholzer, Othmar
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-992181>

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](#)

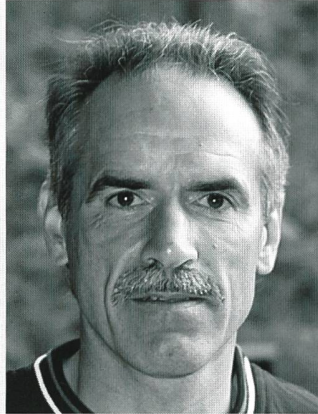
Download PDF: 12.01.2026

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

Die wichtigsten tech

Fragen

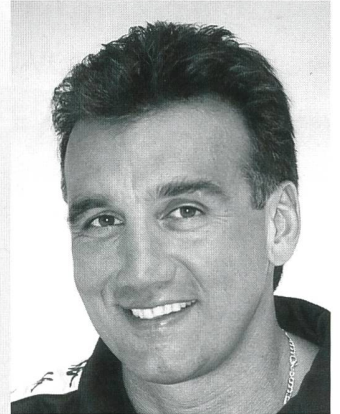
- Welches sind die wichtigsten technischen Fertigkeiten (Eigenschaften) für gute Spieler/-innen in Ihrer Sportart?
- Weshalb sind diese so wichtig für den Erfolg in Ihrer Sportart?
- Welche(r) bekannte Spieler/-in beherrscht diese Fertigkeiten am besten?
- Wie werden diese Fertigkeiten in dem von Ihnen angewandten System (Spielphilosophie) integriert?



Hans-Peter Zaugg
Fussballtrainer Grasshoppers Zürich

Im Fussball ist in erster Linie die Ballbehandlung zentral. Es sind viele komplexe Fertigkeiten gefragt, um den Ball zu beherrschen, ihn in jeder Situation zu kontrollieren und letztlich erfolgreich zum Abschluss zu kommen. Die Technik darf allerdings nicht isoliert betrachtet werden. Genauso wichtig sind athletische Faktoren (Tempo, Bewegung, Rhythmus) und der ganze mentale Bereich. Ein Spieler kann nur mit Selbstvertrauen und Überzeugung in das eigene Können die technischen Fertigkeiten ausschöpfen.

Die technischen Fertigkeiten sind deshalb wichtig, weil sie die ganze Basis für ein erfolgreiches Spiel darstellen. Beispielhafte Fussballer sind in diesem Zusammenhang die Brasilianer. Weil sie von klein auf stundenlang mit dem Ball spielen, bringen sie enorm hohe technische Qualitäten mit. Die Basis ist also vorhanden, um darauf auch taktische Komponenten aufzubauen. Durch ihre Sicherheit bei der Ballbehandlung wirkt ihr Spiel auch locker und einfach. Dahinter stecken allerdings unzählige Übungsstunden auf Strassen und Plätzen.



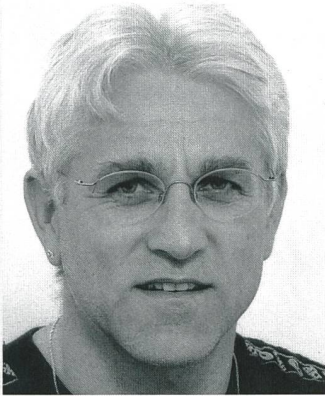
Jim Koleff
Eishockeytrainer HC Lugano

Bei einem Sportler ist in erster Linie die Motivation, der eigene Wille entscheidend. Ohne das kann man nie ein grosser Sportler werden. Ich lese zu viel Aussagen wie «ich bin nicht motiviert» oder «die Situation hat mich nicht motiviert». Jeder ist für seine Karriere selber verantwortlich – dies gilt nicht nur im Sport.

Im Eishockey muss man vor allem gut Schlittschuh laufen können – eine Fertigkeit, die dem Menschen nicht von Natur aus gegeben ist und die mit einem Hilfsgesetz durchgeführt wird. Dazu kommen viele komplexe Elemente wie Puckkontrolle und Stocktechnik mit einem weiteren fremden Gegenstand. Dass die Sportart nicht direkt mit den eigenen Händen ausgeführt wird, unterscheidet sie von anderen.

Mit Blick auf diese beiden elementaren Fertigkeiten Schlittschuh laufen und Stocktechnik ist für mich Wayne Gretzky der beste Eishockeyspieler aller Zeiten. Er hat sich die Basis in stundenlangem Training angeeignet.

nischen Fertigkeiten?



Othmar Buholzer
Ausbildungschef Schweizerischer
Handballverband

Im Angriff sind die Wurftechniken entscheidend. Zu den Basisfertigkeiten zählen Kernwurfvariationen und Sprungwurfvariationen. Zu den speziellen Fertigkeiten der Sprungfallwurf von den Kreis- und Aussenpositionen sowie Schlenz- und Knickwurfvariationen. Weitere wichtige technische Fertigkeiten sind Körpertäuschungen/Lauftäuschungen, Zuspielvariationen (Direktzuspiele und Bodenpasszuspiele) sowie Anlauf- und Lauftäuschungen ohne Ball.

In der Abwehr müssen primär folgende technische Fertigkeiten erworben werden: Abwehrverhalten 1:1, Spurt- und Stoppbewegungen, Blockverhalten und Tempo wegnehmen.

In diesem Zusammenhang besonders zu erwähnende Spieler sind in den Reihen der Schweizer Klubs Robert Kostadinovic und im Ausland Jackson Richardson (Frankreich).

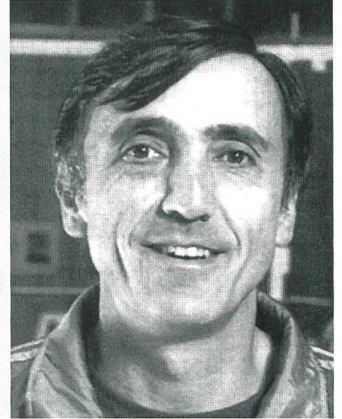
Die nötigen Fertigkeiten können nur in einer speziellen Grundschule erworben werden. Die technische Schulung erfolgt in individuell angepasstem Training, die Spielschulung durch Zonenspiele in homogenen Leistungsgruppen.



Daniel Henry
J+S-Fachleiter Rugby

Weil Rugby vielmehr ein Kampf oder noch eher ein Gruppenkampf ist, sind andere technische Fertigkeiten gefragt als in vergleichbaren Sportarten. Die Ungewissheit dieses Kampfes, angetrieben von der Angst, steht vor einer gewissen Logik, wie man sie bei den andern Spielen feststellt. Die Spieler verfügen praktisch über die totale Freiheit, um sich gegen die Gegner durchzusetzen. Diese Freiheit provoziert automatisch die menschliche Kampflust. Und doch müssen die Spieler sich im Rahmen des Erlaubten bewegen und die Regeln beachten. Denn schliesslich handelt es sich nur um ein Spiel. Um erfolgreich zu sein, sind die Spieler auf eine Art Instinkt angewiesen. Mit steigendem Niveau sind die Hauptqualitäten der guten Spieler entsprechend Mut, Intelligenz und Loyalität.

Im Rugby stehen mit Blick auf die technischen Fertigkeiten vier Aspekte im Vordergrund: Die Gefühlsebene (hat der Spieler Angst vor den Kontakten mit dem Gegner, mit dem Boden, mit dem Ball?), die Entscheidungsfreudigkeit (schauen, entscheiden und unter Stress richtig handeln), eine vielseitig einsetzbare Technik und die nötige physische Verfassung (Kraft und Ausdauer).



Georges-André Carrel
Volleyballtrainer, Direktor Universitäts-
sport Lausanne

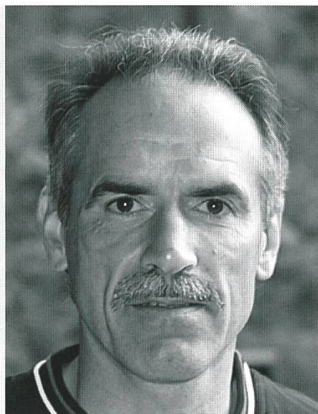
Der Technik muss innerhalb des Lernprozesses von Anfang an der richtige Stellenwert zugewiesen werden. Die Technik ist das Werkzeug der Spielenden. Das technische Verhalten oder, anders gesagt, der persönliche Stil ist viel wichtiger als die Technik an und für sich, weil damit die Persönlichkeit betont wird. Technische Fertigkeiten sind also nicht Selbstzweck, sondern ein Mittel, um sich als Spielende in komplexen taktischen Situationen ökonomisch richtig und in Abstimmung mit dem Umfeld (Mitspielende und Gegner) zu verhalten. Es können deshalb kaum einzelne technische Fertigkeiten in den Vordergrund gestellt werden. In der Ausbildung muss in erster Linie die Gesamtheit des Techniktrainings in den Vordergrund gestellt werden. Die Spezialisierung erfolgt erst auf einem relativ hohen Niveau.

Erfolg haben diejenigen, welche sich intuitiv von den Gedanken an die Technik lösen können und sich voll dem Spiel und der Kreativität widmen. Von aussen gesehen hat man dann das Gefühl, dass alles automatisch abläuft. Wie die Fertigkeiten im Spielsystem integriert werden, hängt vom Alter der Lernenden ab. Im Volleyball ist es wichtig, dass Jugendliche zwischen 10 und 14 Jahren begreifen, dass technische Fertigkeiten vor allem durch Wiederholungen geschult werden können. Das Phänomen des häufigen Sportartenwechsels ist dabei ein Problem. Durch das Bedürfnis, die Jugendlichen durch ein spannendes Allerlei bei der Stange zu halten, wird der Schulung von Automatismen durch Wiederholung immer weniger Bedeutung zugemessen.

Erwerben von tech

Fragen

- Inwiefern sind gute Spieler/-innen Naturtalente?
- Wie können Fertigkeiten in der Kindes- und Jugend-Spielausbildung gezielt gefördert werden?
- Welches ist die Rolle des Schulsportes in der Entwicklung der Spielfähigkeit in Ihrer Spielsportart?

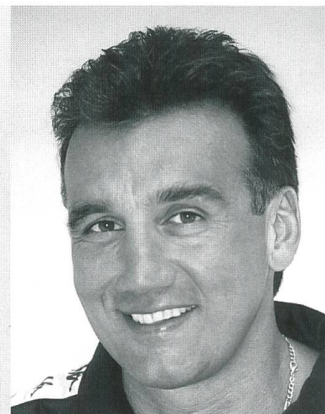


Hans-Peter Zaugg
Fussballtrainer Grasshoppers Zürich

Grundsätzlich hat niemand schon von Natur aus alles. Es gibt einzelne natürliche Faktoren, welche eine gewisse Selektion vornehmen. Ein langsamer Spieler zum Beispiel hat in der Regel kaum die Chance, sich zu einem Spitzenfussballer zu entwickeln. Alles andere kann und muss man sich aber erarbeiten. Die technischen Fertigkeiten sind keinem Spieler in die Wiege gelegt.

Gerade deshalb ist es wichtig, dass diese Fertigkeiten im Kindes- und Jugendalter in erster Linie spielerisch gefördert werden. Im Vordergrund steht Freude und Motivation am Spiel. Dabei ist aber nicht zu vergessen, dass von Beginn weg auch drillartige Elemente unumgänglich sind. Wer sich eine gute Technik aneignen will, muss permanent daran arbeiten.

Der Fussball auf dem Pausenplatz ging leider in den letzten Jahren etwas verloren. Die Kinder sind nicht mehr in jeder freien Minute am Fussball spielen, so wie das früher noch der Fall war. Deshalb kann der Schulsport da wichtige Impulse geben. Es ist dem Fussballverband ein Anliegen, dass dieses Spiel in den Sportstunden wieder vermehrt gefördert wird. Hier kommt uns entgegen, dass sich der Mädchen- und Frauenfussball in den letzten Jahren etabliert hat und in dieser Beziehung weniger Widerstände vorhanden sind.



Jim Koleff
Eishockeytrainer HC Lugano

Niemand ist im Eishockey ein Naturtalent – niemand wird mit einem Stock in der Hand und mit Schlittschuhen an den Füßen geboren. Es gibt höchstens Spieler mit besseren Voraussetzungen. Der Rest ist harte Arbeit. Die technischen Fertigkeiten muss man sich grundsätzlich im Nachwuchsalter aneignen. Sie müssen später aber täglich in jedem Training geübt werden. Auch in eher taktischen Trainings wird laufend an der Technik gearbeitet. Grundelemente wie Pässe geben oder annehmen können nicht oft genug trainiert werden. Ich bin immer wieder erstaunt, wie viele Spieler Mühe haben mit elementaren Sachen wie zum Beispiel backhand einen Pass anzunehmen.

In der Schweiz spielt die Schule für das Eishockey logischerweise eine unbedeutende Rolle. Es steht dafür viel zu wenig Eis zur Verfügung. Jedes Eislaufen ist aber ein Zusatz, den die Trainer in den Klubs gerne sehen. Positiv ist auf der anderen Seite, dass die jungen Sportler in der Schule viele verschiedene Sportarten kennen lernen und so vielseitige Erfahrungen machen können. Im Vordergrund steht in jedem Fall die Freude und niemals das Siegen. Sport hat in diesem Alter wesentliche soziale Funktionen. Diese werden in der Schweiz sehr gut wahrgenommen.

nischen Fertigkeiten?



Othmar Buholzer
Ausbildungschef Schweizerischer
Handballverband

Die so genannten Naturtalente sind koordinativ und polysportiv sehr begabt (zum Beispiel Marc Baumgartner, der mit 16 Jahren begonnen hat, Handball zu spielen – zuvor war er als Tennisspieler aktiv). Sie sind kräftemässig sehr gut ausgebildet und verfügen über ein ausgesprochenes «Spielflair». Sie verfügen über gute bis sehr gute Zehnkämpferqualitäten (Schnellkraft, Schnelligkeit, Beweglichkeit, Ausdauer).

Die Fertigkeiten in der Kindes- und Jugend-Spielausbildung kann durch eine gezielte, polysportive Ausbildung und durch eine gezielte Ball- und Technikschiulung gefördert werden. Die Ausbildung muss altersspezifisch durchgeführt werden. Es ist von den Stärken der einzelnen Spieler/-innen auszugehen. Diese sind zu fördern, Schwächen wenn möglich auszumerzen.

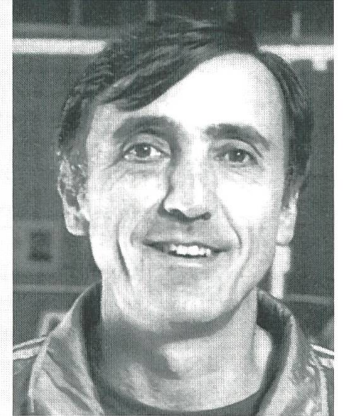
Die Rolle des Schulsportes wäre im Handball eine sehr grosse. Leider wird sie nicht oder falsch wahrgenommen. Die Spielphilosophie müsste das Spiel mit Hand und Ball sein. Der Schulsport sollte sich als Animator und Motivator verstehen, der Freude am Spiel vermittelt. Die Spielentwicklung (Spielerziehung) sollte parallel mit der athletischen Grundschiulung die Voraussetzungen für eine spätere Ausübung der Spielsportart schaffen.



Daniel Henry
J+S-Fachleiter Rugby

Naturtalente machen schneller Fortschritte als die anderen. Sie verfügen über Kompetenzen in den Bereichen Mut für den Zweikampf, Taktik, kognitive und motorische Bereiche. Es gilt, die verschiedenen Qualitäten der verschiedenen Spieler zusammenzufügen. Im Training müssen Situationen der Ungewissheit inszeniert werden, um die Reaktionen darauf zu üben. Die Fortschritte sollen messbar sein – die Ursachen für diese Fortschritte sind dadurch bekannt. Die Kreativität, die Spontanität und die Freude des Spielers sollen nicht allzu stark eingeschränkt werden.

Weil mit Rugby unter anderem auch Durchsetzungsvermögen geschult wird, profitiert der Spieler auch von Werten, welche ihm nicht nur im Sport, sondern auch im täglichen Leben weiter helfen. Mit einfachen Mitteln können diese Werte auch im Sportunterricht in der Schule vermittelt und geübt werden. Es gilt dabei, einige Grundregeln des Spiels – allenfalls in vereinfachter Form – zu beachten (z.B. muss ein Spieler den Ball sofort loslassen, wenn er am Boden festgehalten werden kann). Diese Grundregeln zeigen den Sinn der Spielsportart auf.



Georges-André Carrel
Volleyballtrainer, Direktor Universitäts-
sport Lausanne

Als Talent ist in erster Linie derjenige Spieler zu bezeichnen, der «richtig» spielt, denn das «richtige» Spiel umfasst taktische, kognitive, psychische und technische Aspekte. Erst in zweiter Linie ist entscheidend, dass der Spieler «gut» spielt.

Alle sind heute überzeugt von der polysportiven Ausbildung des Kindes und von der spielerischen, vor allem auf koordinativen Kompetenzen basierenden Annäherung an die Sportarten. Die Ausbildung der technischen Kompetenzen basiert auf einer optimalen Wahrnehmungsfähigkeit und der Erarbeitung von einheitlichen koordinativen Kompetenzen. Danach ist es wichtig, sofort die richtigen technischen Elemente zu erwerben und diese durch variantenreiche Wiederholungen zu festigen.

Grundsätzlich glaube ich, dass Spielsportarten im Sportunterricht in der Schule sehr schwer zu unterrichten sind. Auch wenn die technischen Grundfertigkeiten bekannt sind, fehlt die taktische Basis weitgehend. Es ist nicht einfach, diese zu vermitteln. Im Volleyball kann mit einfachen Formen (1:1 oder 2:2) die taktische Basis geschult werden. Dabei geht man allerdings das Risiko ein, dass sich falsche Techniken einschleichen. Taktik und Technik müssen deshalb immer parallel gefördert werden.