

Zeitschrift: Mobile : die Fachzeitschrift für Sport
Herausgeber: Bundesamt für Sport ; Schweizerischer Verband für Sport in der Schule
Band: 5 (2003)
Heft: 5

Artikel: Hart, aber herzlich
Autor: Gautschi, Roland / Keim, Véronique
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-991966>

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: 11.01.2026

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

Hart, aber herzlich

Jedes Spiel kennt zwei Seiten der Aggressivität. Hier der harte, aber faire Check auf dem Eis, dort das Schlagen und Halten auf dem Handballfeld. Was kann die Trainerin oder der Sportlehrer tun, damit es bei Sportsportarten nicht ausartet? «mobile» befragte vier Experten. *Roland Gautschi, Véronique Keim*

Rugby – Mit Druck voran

Rugby ist die einzige als Kampfspiel bezeichnete Sportsportart. Unter Kampf wird aktiver, oft harter Körperkontakt verstanden, der jedoch in jedem Fall den Geist der Fairness respektiert.

Die Ungewissheit des Spiels hängt einerseits mit dem Raum zusammen – das Feld ist gross –, aber auch mit der Idee der Konfrontation, die ständigen Druck auf den Gegner nach sich zieht. Die Offside-Regel zwingt jeden einzelnen Angreifer dazu, sich vor dem ballführenden Spieler zu befinden. Die mentale Beherrschung der Kampfsituationen – Angst vor Körperkontakt und vor einem Sturz, Emotionskontrolle – spielt eine Hauptrolle bei dieser Sportsportart, besonders in der Schule!

Erlaubte und nicht erlaubte Kontakte

Erstes Ziel der Rugby-Grundregeln ist es, den Spieler zu schützen. Schläge aller Art sind verboten. Der Verteidiger kann den in Bewegung befindlichen Gegner festhalten, tiefhalten, abdrängen oder mit der Schulter wegdücken, und zwar ausschliesslich unterhalb der Schulterlinie. Jede Bewegung, die in der Absicht zu verletzen erfolgt, wird im Übrigen hart bestraft.

Didaktische Massnahmen

- Zuerst an den mentalen Aspekten arbeiten, um die Angst vor Körperkontakt und Sturz abzubauen. Einfache Kampf- und Angriffssituationen spielerisch von «1 gegen 1» bis «alle gegen alle» aufbauen und dabei das Tempo der Spielerbewegungen allmählich erhöhen (vom kleinen zum grossen Spielfeld, zuerst nur gehend etc.).
- Das Kollektiv betonen: einprägen, dass gebündelte Kräfte mehr bewirken als die Summe der Einzelkräfte. Kooperationsspiele.
- Kognitive Aspekte im Zusammenhang mit dem Verstehen des Spiels einführen: Rolle des Verteidigers sowie die Idee des Verteidigungsdrucks definieren, was die Spiellogik des Angreifers entwickelt.
- Individuelle Technik erst lehren, wenn die beiden ersten Etappen erreicht sind.

Motto

- Bremse den Ansturm deines Gegners regelkonform!
- Behalte den Ball oder versuche so schnell wie möglich wieder in den Besitz desjenigen zu kommen!
- Nutze den Raum, um die Abwehr des Gegners aus dem Gleichgewicht zu bringen!
- Spiele stets im Geiste des Fairplay!

*Philippe Lüthi, J+S-Fachleiter Rugby,
phluthi@bluewin.ch*



Foto: Keystone/Rick Rycroft

Eishockey – Den Körper fürs Team einsetzen

Eishockey ist ein ungemein schnelles, körperbetontes Spiel. Ob es hart oder gar überhart geführt wird, hängt von der Spielphilosophie der jeweiligen «Eishockeytradition» ab. Aus Kanada stammt das betont aggressive, harte Spiel auf den Mann. Die russische Schule hingegen stellte die Förderung bei der Eislauf- und Stocktechnik in den Vordergrund. Die Entwicklung beim Material hatte zur Folge, dass das Spiel noch schneller wurde und auch aggressiver geführt werden konnte. Diese Tendenz zeigte sich auch bei den Jüngsten: Die Einführung des Helm-gitter-Obligatoriums bei den Junioren führte dazu, dass heute weniger fair und rücksichtsloser gespielt wird. Ein entschlossenes, aggressives Auftreten ist ein wichtiges Thema im Profibetrieb. Dort kann es entscheidend sein, wie man sich gibt, welche Gestik verwendet wird oder welche Sprüche man draufhat, um den Gegner einzuschüchtern.

Erlaubte und nicht erlaubte Kontakte

Der Puckführende darf abgedrängt, frontal oder von der Seite angefahren werden. So lange der Puck nicht beim Mitspieler angekommen ist, darf ein (Body)Check angebracht werden. Der Stock darf, im Gegensatz zum Unihockey, runtergedrückt und angehoben werden. Nicht erlaubt sind alle Aktionen mit Stock gegen den Körper des Gegners sowie Fest- und Zurückhalten, Beinstellen etc. Bei Junioren bis 12 Jahre und im Frauenhockey ist der Body Check (das frontale Anfahren gegen den Puckführenden) nicht erlaubt. Es darf lediglich abgedrängt, aber nicht wirklich gecheckt werden.

Didaktische Massnahmen

- Stufengerechte Regeln anwenden. Bei den Kleinsten oder im Schulsport körperlos spielen lassen. Nach und nach – und mit der nötigen Schutzausrüstung – Körperkontakt erlauben (Abdrängen des Gegners). Harter Körpereinsatz nicht zu früh oder mit eislauf-technisch überforderten Personen thematisieren.
- Im Schulsport (ohne entsprechende Ausrüstung) mit angepasstem Material (weicher Puck, nur flach geschossene Tore zählen) spielen.
- Quer statt längs spielen: Spiel wird langsamer.
- In kleinen Gruppen spielen lassen: Spieler haben mehr Raum zur Verfügung.
- Als Lehrperson auch einmal mitspielen.
- Eishockey wie Streetball, ohne Schiedsrichter, spielen lassen.

Rolf Altorfer, J+S-Fachleiter Eishockey,
rolf.altorfer@baspo.admin.ch

Handball – Mit dem Gegner spielen

Handball wird von Aussenstehenden oft als sehr hartes Spiel wahrgenommen, bei dem es in erster Linie darum geht, den Gegner niederzuringen. Erstes Ziel des Verteidigers ist es jedoch, in Ballbesitz zu gelangen. Das erreicht er durch das Abfangen von Zuspielen, oder indem er durch sein Verhalten das gegnerische Team zu Fehlern (Fehl-zuspiele, Schrittfehler) verleitet. Ballorientiertes Verteidigen kommt also vor der Verteidigungsaktion auf den Körper des Angreifers. Um einen ballbesitzenden Spieler am Durchbruch zu hindern, versucht der Verteidiger, immer zwischen Angreifer und Tor zu stehen. Der erste Kontakt mit dem Gegenspieler ist psychologisch wichtig. Es soll «hart auf den Mann» verteidigt werden, damit der Gegner weiss, woran er ist.

Erlaubte und nicht erlaubte Kontakte

Eine gute Verteidigungsaktion erfolgt von vorne, blockiert den ballbesitzenden Angreifer und hat einen Freiwurf zu Folge. Ungenügende, respektive unerlaubte Verteidigungen, die mit Strafen geahndet werden, sind: Schlagen, Halten, Zurückhalten, Stossen von der Seite und von hinten.

Didaktische Massnahmen

- Handball in der Schule in kleinen Gruppen spielen: Die Räume werden grösser, das Spiel dynamischer und die Körperkontakte seltener.
- Mit verschiedenen Laufspielen die Beinarbeit schulen: Beim Verteidigen kommt Beinarbeit vor Armarbeit. Mit Fangis- und Schnappballformen, Elementen aus der Leichtathletik, Side-steps, Sprüngen, etc. kann dies spielerisch trainiert werden.
- Nicht auf den Mann anlaufen: Schon früh sollen Angreifer lernen, dass sie nicht auf ihren Verteidiger auflaufen. Es gilt, den offenen Raum zu suchen und den Verteidiger zur Laufarbeit zu zwingen.
- Präzise Handlungsanweisungen statt verbale Scharfmacher: Der Trainer darf seine Spieler nicht dauernd aggressiv einheizen, sondern soll ihnen genau sagen, was erlaubt ist und was sie umsetzen müssen.

Motto

- Nicht den Gegner bekämpfen, sondern mit dem Gegner spielen!
- Als Verteidiger antizipieren: Dem Angreifer keine günstige Distanz für den Wurf oder Durchbruch zugestehen!
- Verteidigen soll Spass machen!
- Stehe immer zwischen Angreifer und Tor – kein Spieler mit Ball darf an dir vorbeimarschieren!

David Egli, J+S-Fachleiter Handball,
david.egli@baspo.admin.ch

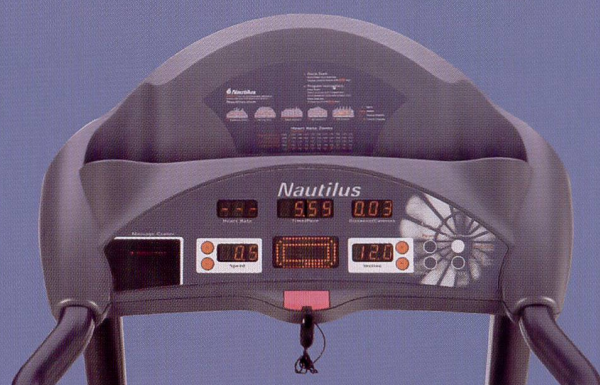
A Body in Motion stays in Motion



Nautilus home fitness equipment - Efficient. Effective. Perfectly balanced. Nautilus - Reshaping the future of fitness.



NTR 500 / NTR 800



 **Nautilus®**

Leader-Spa Sàrl,
Vaucher Sport AG,
Shark Fitness AG,
Helmi Sport AG,
Kuster Sport AG,
Hausmann AG,

Rue de Lausanne 54,
Hallmattstr. 4,
Landstrasse 129,
Albisstr. 20,
St. Gallerstrasse 72,
Marktgasse 11,

1110 Morges
3172 Niederwangen b. Bern
5430 Wettingen
8134 Adliswil,
8716 Schmerikon
9000 St. Gallen

021 636 22 11
031 981 22 22
056/427 02 25
01 710 20 70
055/286 13 73
071 227 26 26

The Nautilus Health & Fitness Group
Rue Jean Prouvé 6
CH - 1762 Givisiez/Switzerland
Phone +41 26 460 77 77
Fax + 41 26 460 77 70
www.nautilus.com

Unihockey – Ein klarer Kopf statt die Wut im Bauch

Egal ob gross, klein, dick oder dünn – Unihockey ist ein Spiel, bei dem die körperlichen Vorzüge nicht ausschlaggebend für den Erfolg sein sollten. So findet man sogar in den obersten Ligen hervorragende Spieler, welche man nicht als «voll austrainiert» bezeichnen kann. Im Gegensatz zum «grossen Bruder» Eishockey darf der Körper nicht dazu eingesetzt werden, den Gegner zu checken. Ebenso wenig Sinn macht es – im Vergleich zum Handball – einen Angriff regelwidrig, durch ein Foul am Gegner zu unterbinden. Das Ziel beim Verteidigen besteht darin, dem Gegner keine gute Schussposition zuzugestehen und insbesondere den Raum vor dem Tor dichtzumachen. Eine gewisse Aggressivität ist notwendig, wichtiger ist jedoch ein klarer Kopf.

Erlaubte und nicht erlaubte Kontakte

Alle kontrollierten Aktionen, die dem Ball gelten, sind erlaubt. Ebenfalls regelkonform ist das Abdecken des Balles mit dem Körper und Gegenhalten an den ballbesitzenden Spieler. Die Aktion mit dem Stock darf nur dem Ball gelten. Auf den Stock schlagen und das Anheben des gegnerischen Stocks sind nicht erlaubt. Generell ist jede Aktion, die mit Schwung gegen den Gegner oder gegnerischen Stock ausgeführt wird, zu unterbinden.

Didaktische Massnahmen

- Schülerinnen und Schüler in die Spielleitung miteinbeziehen.
- Interne Teamkontrolle anstreben: Nach drei Fouls erhält der Gegner einen Strafstoss. So wird der übereifrige, unfaire Spieler auch von seinen Mannschaftskameraden zurückgebunden.
- Möglichkeiten des Körperkontaktes erfahren: Ein Spieler ohne Stock schützt nur mit seinem Körper einen Ball, indem er sich zwischen den Gegner und den Ball stellt. Dieser darf mit etwas Druck versuchen, am Ballbesitzenden vorbeizukommen und den Ball mit dem Fuss zu berühren. Das Ziel bei dieser Übung besteht darin, dass die Spieler merken, dass man nicht mit Kraft, sondern mit Schnelligkeit und Schläue zum Ball kommt.

Motto

- Nicht den Gegner bekämpfen, sondern diesem keine Abschlussmöglichkeiten zugestehen!
- Nicht «aggressiv», sondern «gerissen» spielen!
- Bei der Spielleitung nicht nach Fehlern suchen, sondern fähige und technisch versierte Spielerinnen schützen!

Mark Wolf, J+S-Fachleiter Unihockey,
wolf@swissunihockey.ch

Basketball – Der Verteidiger, eine Mauer

Basketball ist die einzige Sportsportart, die Körperkontakt unter Gegnern verbietet, zumindest theoretisch. An Aggressivität auf dem Spielfeld fehlt es trotzdem nicht ... Bei einem Match auf hohem Niveau zeigt sich das in aller Klarheit. Die Spieler/-innen müssen den verbotenen Kontakt durch richtige Positionierung auf dem Spielfeld und Schnelligkeit kompensieren. Während die Angreifer/-innen Körperkontakt suchen können (beispielsweise, um einen Fehler zu provozieren), muss der Verteidiger diesen vermeiden und Wege finden, schneller zu sein und/oder die bessere Position einzunehmen, um den Angriff abzubremesen oder ein Zuspiel zu verhindern – eine gewaltige Herausforderung und Motivation, an Schnelligkeit und explosiver Muskelkraft zu arbeiten.

Erlaubte und nicht erlaubte Kontakte

Jeder Körperkontakt mit dem Spieler, der den Ball kontrolliert, ist verboten. Der ballbesitzende Spieler hat Anrecht auf den zylinderförmigen Raum um sich herum. Körperkontakte zwischen Verteidigern und Angreifern ohne Ball werden nicht immer sanktioniert, es sei denn, der Verteidiger verhindere sichtlich, dass der Angreifer an den Ball kommt, indem er ihn beispielsweise an den Armen hält. Wird eine Regelverletzung provoziert, während der Angreifer in Korbwurfaktion ist, wird dies als Foul und mit zwei Freiwürfen sanktioniert (ein Freiwurf, wenn der erste erfolgreich war). Zu beachten ist, dass der Verteidiger ein Auflaufen des Angreifenden provozieren kann, wenn er vor diesem zur Stelle ist und mit beiden Füßen auf dem Boden steht.

Didaktische Massnahmen

- Der individuellen Verteidigung («Mann-Mann-Verteidigung») den Vorzug geben. Sie erlaubt es dem Schüler, alles Grundlegende zu trainieren, und wertet die Rolle des Verteidigers auf.
- Verschiedene Situationen einüben: 1 gegen 1, 2 gegen 1 usw. bis 3 gegen 3.
- Die Vorstellung einer «Mauer» gegen den ballbesitzenden Spieler einschärfen.
- Dreieckregel festhalten: Der Verteidiger muss seinen direkten Gegner und den Ball sehen und sich zwischen ihnen und dem Korb befinden (peripheres Sehen).
- Die Idee der «unterstützenden Verteidigung» einführen: Kann ein Verteidiger den Angriff nicht stoppen, muss der Mitspieler, der sich am nächsten befindet, unterstützend eingreifen.

Motto

- Verteidiger: Wenn dein Gegner in Ballbesitz ist, zwingen ihn dazu, sein Dribbeln zu stoppen (indem du ihn regelkonform am Durchkommen hinderst) oder seine Richtung zu ändern. Hat er den Ball nicht, sei dafür besorgt, dass er ihn nicht bekommt, indem du dich richtig positionierst (Dreieck)!
- Deine Fähigkeit, dich schnell zu verschieben, und dein Sinn für die richtige Position sind die besten Waffen.
- Angreifer: Lauf dich von deinem Verteidiger frei, um den Ball zu bekommen!

Michel Chervet, J+S-Fachleiter Basketball,
michel.chervet@baspo.admin.ch