Zeitschrift: Jugend und Sport : Fachzeitschrift für Leibesübungen der Eidgenössischen Turn- und Sportschule Magglingen

Herausgeber: Eidgenössische Turn- und Sportschule Magglingen

Band: 28 (1971)

Heft: 3

Artikel: Raumdeckungssysteme im Handball

Autor: Dolenec, J. / Suter, H.

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-994640

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: 02.07.2025

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

Flop nicht gefährlich?

Bei dem Internationalen Fortbildungslehrgang des DLV vom 20. bis 22.11. 1970 im Leistungszentrum Mainz war man sich in Fachkreisen einig, dass der Fosbury-Flop nicht gefährlicher sei als andere Sprungarten auch.
Dr. Landgraf, der in seinem Referat «Probleme der Floptechnik aus medizinischer Sicht» besonders auf die umstrittene «Rückenlandung» einging, betonte, dass diese Landetechnik nur dann nicht gefährlich sei, wenn entsprechende Voraussetzungen für ein gefahrloses Landen in Form von aufpralldämpfenden Schaumstoffhügeln gegeben seien.

Der Mainzer Orthopäde, der zahlreiche Hochspringer des DLVs ärztlich betreut, glaubt überdies, dass selbst über einen mehrere Jahre dauernden Trainingsprozess eine gesunde Wirbelsäule nicht zu Schaden kommt, wenn die typische Floplandung beherrscht wird und der Sprunghügel den Aufprall des Körpers genügend dämpft.
Unter Führung des Diplomsportlehrers K.-P. Knebel vom Institut für Sport und Sportwissenschaften der Universität Heidelberg, der die Tagung mit dem Referat «Floptechnik und Fliehkraft» eröffnet hatte, wurden Richtlinien erarbeitet, die für den Sprunghügel folgende Masse empfehlen: Bei einer Lattenlänge von 4 m sollte der Hügel so konstruiert sein, dass er mindestens jeweils 1 m über die Ständer hinaus ein gefahrloses Landen ermöglicht. Der Hügel sollte also eine Gesamtlänge von etwa 6 m haben. Die Breite des Hügels sollte 3 m nicht unterschreiten.

Die Höhe des Schaumstoffhügels ist abhängig von den Dämpfungseigenschaften der verwendeten Schaumstoffmaterialien sowie von dem Leistungsvermögen der Springer. Für Springer der unteren und mittleren Leistungsklasse sind 60 cm und für Springer der oberen Leistungsklasse 80 cm hohe Hügel ausreichend. Nur wenn diese Voraussetzungen gegeben sind, dürfen wir einigermassen sicher gehen, dass es unter den Flopspringern keinen zweiten Fall Brian Sternberg (Halswirbelfraktur mit Querschnittslähmung beim Trampolinspringen) geben wird. –el

Aus Leichtathletik, Nr. 49/1970

Raumdeckungssysteme im Handball

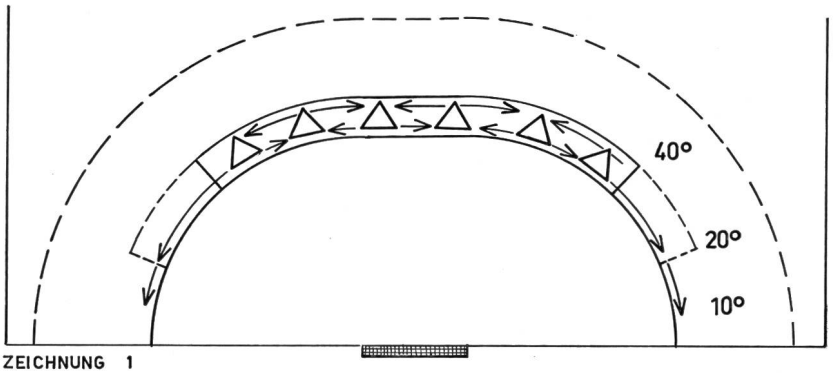
J. Dolenec; H. Suter, ETS Magglingen

Zeichnungen: F. Léchot, Magglingen

Eines unter den verschiedenen Grundsystemen der Raumdeckung ist das Deckungssystem 6 : 0. Wir unterscheiden verschiedene Varianten, die sich nach den taktischen Angriffsmassnahmen des Gegners richten. Das «total defensive 6 : 0» und das «offensive 6 : 0» sind zwei Möglichkeiten, die sich aus der Grunddeckungsart, je nach dem Angriffsspiel des Gegners, ergeben.

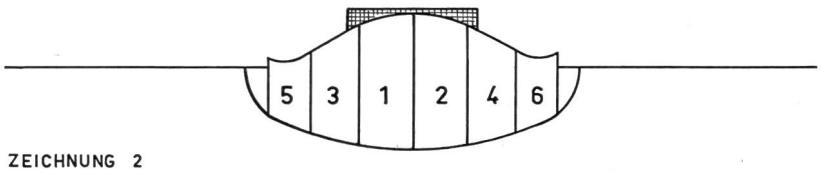
Das «total defensive 6 : 0» System

Das Raumdeckungssystem 6 : 0 ist mit sechs Spielern an der Torraumlinie zwischen sechs und sieben Metern aufgebaut.



ZEICHNUNG 1

Die *Innenverteidiger* (Verteidiger auf Posten 1, 2, 3 und 4) sollten mit ihrer Körpergrösse den freien Blick des Gegners zum Tor decken.



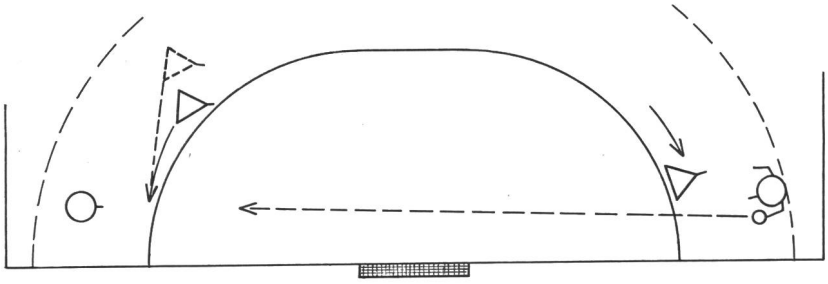
ZEICHNUNG 2

Sie greifen den ballbesitzenden Gegner nicht an (kein Anstechen), sondern machen in seiner Richtung höchstens einen Schritt, sobald er zum Torwurf ansetzt. Sie sind auf den Ball konzentriert und bemühen sich, die Torwürfe zu blockieren, die Abgabe zum Kreis zu verhindern und Durchbrüche zu stoppen. Sie verschieben sich seitlich und sind bestrebt, eine dichte Mauer zu bilden. Dort wo sich der Ball befindet, ist die Dichte am grössten. Die Angriffsspieler am Kreis (Kreisspieler) werden nicht speziell gedeckt. Ihre Bewegungen werden aber durch visuelle, verbale und körperliche Kontakte der Verteidiger kontrolliert. Durch elastische Vorwärts- und Rückwärtsbewegungen der gesamten Deckung zwischen sechs und sieben Metern wird versucht, das Hinterlaufen der Verteidigung durch bewegliche Kreisspieler zu unterbinden.
Dies ist eine Hauptaufgabe der *Aussenverteidiger:*
Den Gegner mit dem Körper sperren und so das Hineinlaufen und Hinterlaufen zu verhindern (Regel 6 : 3) oder die gegnerischen Spieler weiter «übergeben».

Weitere Aufgaben:

- Ballannahme und Ballabgabe der Aussenangreifer ständig überwachen und eventuell stören und unterbrechen.
- Diszipliniertes Platzhalten, vorausschauend – taktisch denkend bereit sein für einen möglichen Gegenstoss.

Daher steht ihre Körperseite senkrecht zum Ball.



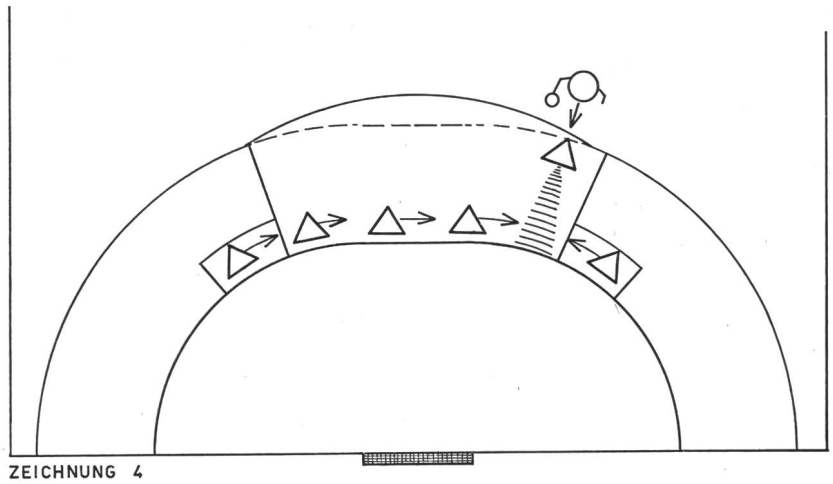
ZEICHNUNG 3

Das «total defensive 6 : 0» Raumdekkungssystem bietet nicht die nötige Tiefe. Dieses passive System wird nur bei Mannschaften angewendet, die über keine Schützen aus der zweiten Linie verfügen.

Das «offensive 6 :0» System bildet eine elastische Transformation vom 6 : 0 zum 5 : 1.

Die sechs Verteidiger befinden sich hier nur in ihrer Grundaufstellung an der Torraumlinie. Die Spieler Nr. 1, 2, 3 und 4 erhalten eine zusätzliche Aufgabe: energisch und rasch in Richtung des ballbesitzenden Gegners bis zur Freiwurflinie anstechen.

Dabei müssen die neben ihnen stehenden Verteidiger den Raum hinter dem vorgeschobenen Spieler decken. Der vorgeprellte Spieler soll mit zwei hinter ihm deckenden Mitspielern ein schmales und tiefes Dreieck bilden. (Übergang vom 6 : 0 zum 5 : 1). Dadurch wird die notwendige Tiefe und Dichte innerhalb des Systems erreicht.



ZEICHNUNG 4

Diese offensive Deckungsart ist wirkungsvoll gegen Mannschaften mit guten Schützen aus der zweiten Linie und gegen eine Angriffsentwicklung mit mehreren Kreisspielern.

Nachteile der 6 : 0 Deckung:

- Missverständnisse und ungenügende Mitarbeit der Verteidiger gegen kreuzende Gegner (das heisst Gegner, die in rascher Folge mit oder ohne Ball die Plätze wechseln).
- Missverständnisse im Spiel gegen Gegner mit einem Kreisspieler.
- Die gegnerische Angriffsentwicklung kann zu wenig wirkungsvoll gestört werden.
- Keine grosse Wirkung bei passivem Angriffsspiel.

Bemerkungen zur Arbeit von K. Biener «Zur Praxis der Sporternährung»

Leider sehe ich mich gezwungen, auf eine der fehlerhaften Stellen in der Darstellung hinzuweisen, da der Text nahelegt, es handle sich um eine Aussage von mir:

«Eine Salzmangel-Exsikkose mit Salzmangelkrämpfen kommt bei sportlichen Höchstleistungen in unseren Breiten kaum vor. Einer Wassermangel-Exsikkose durch Hyperventilation beim Bergsteigen kann man durch Trinken reinen Bergwassers begegnen.»

Für den Leser: Eine Exsikkose ist ein Austrocknungszustand. Die unangenehmen, ja gelegentlich gefährlichen Salzmangelzustände entstehen dann, wenn zum Beispiel beim Bergsteigen ausgiebig geschwitzt wird (natürlich auch hyperventiliert, was aber hier sehr nebensächlich ist) und dann *eben gerade «reines Bergwasser»*, das salzfrei oder sehr salzarm sein kann, in grösseren Mengen getrunken wird. Es entsteht dann ein Ungleichgewicht Wasser/Salz, das auch als Wasservergiftung bezeichnet wird und das mit Kraftverlust, Leistungsschwäche und Krämpfen einhergeht. Also das – hoffen wir es – «reine Bergwasser» in Ehren, dazu aber salzhaltige Speisen, Bouillon oder ähnliches!

Eine echte Wassermangel-Exsikkose, das heisst einfach eine Austrocknung durch Wasser- *und* Salzverlust, entsteht bei uns selten und nur dann, wenn wirklich ausgiebig geschwitzt wird, das heisst wenn Gewichtsverluste von 3 bis 4 kg entstehen.

Die Aussage, dass die tägliche normale Salzzufuhr ausreiche, um 9 bis 10 l Schweiss zu produzieren, die ebenfalls entgegen dem Anschein *nicht* von mir stammt, mag ungefähr richtig sein, ist aber geeignet, schwere Missverständnisse zu provozieren, indem Schweissverluste von 9 bis 10 l ohne Flüssigkeitsnachschub zu schwersten Störungen, eben im Sinn einer Exsikkose, führen.

Prof. Dr. med. G. Schönholzer

Eine nachahmenswerte Idee

Der bekannte Langstreckler Dr. Josef Sidler hat an der Kantonalen Mittelschule in Hochdorf folgende Änderung eingeführt:
«In der Überzeugung», so schreibt uns Dr. Josef Sidler, «dass es heute Pflicht und Aufgabe eines jeden Erziehers ist, die Jungen herauszuführen aus den dämmerigen Flipperkastenräumen, heraus aus den überfüllten Stadien und weg von stundenlangem, einlullendem Plattenhören, bin ich immer wieder auf der Suche nach Mitteln und Möglichkeiten hiefür. Dabei verfiel ich auf den Gedanken, im Turnen Hausaufgaben zu geben. Dieser Einfall verdiente meiner Ansicht nach auch deshalb schnelle Verwirklichung, weil einerseits die 3 Wochenstunden Turnen nicht noch erhöht werden können ohne höhere Werte (im Lehrplan) zu beeinträchtigen, andererseits aber die Tendenz, selbst Botengänge motorisiert zu vollziehen, einer eigentlichen Aktion ‚Bewegung' ruft.
Wenn man bishin im Turnen keine Aufgaben gegeben, dann sicher nur aus Mangel an einer Kontrollmöglichkeit. — Ich lasse nun an meiner Schule folgenden Versuch für 3 Monate durchspielen. (Ab 1. Oktober bis 30. März führen wir das Gleiche wieder durch).
In Zusammenarbeit mit den Turnlehrern befestigen wir zwischen den Wohngemeinden unserer Schüler an Bäumen im Walde, möglichst abseits von Strassen und Feldwegen, Kästen (in Form von grossen Briefkästen, im Werkunterricht von den Schülern selbst verfertigt). Die Kastentüre lässt sich frei öffnen, man findet dann im Innern des Kastens einmontiert eine Art Schatulle, mit Einwurfschlitz, die nur der kontrollierende Lehrer öffnen kann.
Die Lehrer sind nun angewiesen, den Knaben und Mädchen in der 1. Turnstunde der Woche einen nummerierten Bon abzugeben. Die Nummern auf den Bons decken sich mit den Namen im Kontrollheft des Lehrers. Auf dem Bon stehen ebenfalls die Unterschriften des betreffenden Turnlehrers und der Stempel des Rektorats. — Die Schüler haben nun bis Samstag 16 Uhr Zeit, diesen Bon in den zugeteilten Kästen einzuwerfen und dort auf der Innenseite der aufschliessbaren Kastentür die Unterschrift zu setzen: dies letzte deshalb, damit nicht einer den Bon eines zu Hause Gebliebenen einwerfen kann.

Die Kasten sind vom Schülerwohnort ungefähr 3 km entfernt, so dass jeder ungefähr 5 bis 6 km zu laufen hat. Wer ein Pferd hat, darf mit dem Pferd gehen (ich kenne nur 2, die reiten können).

Am Samstag/Sonntag kontrollieren und leeren 2 Turnlehrer und ich die Kasten.

Die erste Reaktion war fast durchgehend Begeisterung. (Es ist allerdings zu sagen, dass unsere Mittelschule nur die Unterstufen des Gymnasiums und der Realschule umfasst). Bishin wurden keine negativen Stimmen laut. Viel wird von der gewissenhaften Auftragerteilung und der genauen Kontrolle von uns Erwachsenen abhängen; aber auch davon, ob wir den Anvertrauten Sinn und Freude für echte, gesunde Leistung beizubringen vermögen. — Sind wir Erwachsenen fähig, etwas von der Freude und der Erfrischung (für mich immer auch ein Bad meiner Psyche), die wir nach einer echten Leistung erfahren, unsern Schülern mitzuteilen und auch sie erfühlen zu lassen, dann haben wir ihnen viel gegeben; wir hätten ihnen die Möglichkeit zur Langweile und damit die Quelle vieler Laster Zeit (Suchtgefahren) weitgehend genommen.»

Gedanken — Gespräche — Geschehnisse

Wir versuchen, die Probleme der heutigen Zeit mit den Mitteln von gestern zu lösen. So oder ähnlich hat ein bekannter Zeitgenosse diesen Gedanken ausgesprochen. Dass er richtig ist, erfahren wir täglich, sei es am eigenen Leib oder aus der Presse. Die Probleme, die Aufgaben haben uns überrollt. Wir sind vielerorts zur Rolle der Feuerwehr verdammt und versuchen zu löschen, wo es gerade am heftigsten brennt.

Die ETS bildet da keine Ausnahme. All die Aufgaben, die an diese Institution herantreten! Wer noch behauptet, Sport und Leibeserziehung spielten heute eine geringe Rolle, der schliesst seine Augen vor einem Stück Zeitgeschichte. Die Entwicklung verlief rasant. Was vor Jahren noch von einigen hingebungsvollen Idealisten und begnadeten Improvisatoren bewältigt werden konnte, ist heute ein Grossbetrieb. Er sollte nach modernsten Erkenntnissen des modernen Management funktionieren. Er tut es an etlichen Punkten (noch) nicht. Es fehlen noch die Instrumente oder die Leute, die darauf spielen können. So etwas kommt nicht von heute auf morgen; so etwas will gelernt sein.

Der Vergleich mit den Instrumenten stammt von unserem Direktor, der jetzt in Personalschulung macht, um dem Übel abzuhelfen. In einer der ersten Stunden verlangte er von seinen «Schülern» eine Bestandesaufnahme von zu lösenden Aufgaben unter dem Motto: «Me sött . . . ! » Man stellte nach Ende der Umfrage fest, dass man ziemlich viel «sött». Reihenweise kamen sich aufdrängende Probleme zur Sprache, wurden sinnvolle Anregungen gemacht.

«Me sött . . . » ist der Anfang eines Satzes, der einem nicht genug durch den Kopf gehen kann, sofern die Fortsetzung des Satzes einen Sinn ergibt. «Me sött . . . », das ist grammatikalisch Möglichkeitsform. Die Möglichkeitsform deutet an, dass eventuell aus der Möglichkeit Wirklichkeit wird.

Wer macht's möglich? Hier liegt der Haken, der Hase im Pfeffer oder des Pudels Kern oder was der sprachlichen Bilder mehr sind. Ein anderer bekannter Zeitgenosse hat das Wort von der «Macht der Tatsachen» geprägt. An dieser Mauer der Tatsachen prallen meistens die schönsten «Sött»-Gedanken ab.

Aber die Feuerwehr, von der die Rede war, hat schliesslich nicht nur Lösch-, sondern auch Geniewerkzeuge, um diesen Mauern zu Leibe zu rücken. Und wenn manches heute nicht gelingt, so vielleicht morgen oder übermorgen. Man muss, wenn es manchmal auch schwer fällt, Optimist bleiben. Wenn wir uns zu sehr beeilen, so gehen der nächsten Generation noch die «Me-Sött»-Gedanken aus. Dann könnte es ja sein, dass der Vater des Gedankens, der Wunsch, abgeschafft wird. Und eine gedankenlose Welt wäre wohl das letzte, was wir für unsern Nachwuchs erhoffen.

Dies sind Trostgedanken. Nur ist es mit dem Trost oft so, das er im Moment gut tut, einem aber nicht viel weiter hilft.

AL

Gratis an die olympischen Sommerspiele 1972

Zurzeit werden die Einladungen für den SJM-Test 1971 verschickt. Was will eigentlich diese Aktion?

Die Aktion SJM 1972 ermöglicht es 120 jungen Burschen und Mädchen, kostenlos die olympischen Sommerspiele 1972 in München zu besuchen. Jugendliche der Jahrgänge 1952—1956, die den SJM-Test in Schwimmen und Geländelauf bestehen, nehmen an der Verlosung der Gratisreisen teil. Im Herbst 1970 haben schon 1000 Jugendliche den Test bestanden und sich damit eine Chance gewahrt. Vom 1. Juni bis 18. September 1971 gelangt die zweite Runde zur Austragung.

Jeder Sportverein, jede Jugendgruppe, jede Schule und jeder Leiter von Jugend+Sport kann als lokaler Organisator den Test durchführen. Teilnehmen können alle Jugendlichen, ob sie in einem Verein organisiert sind oder nicht. Den Test besteht, wer folgende Leistungen erbringt:

Burschen: 2 km Geländelauf in höchstens 8 Minuten und 100 m Freistilschwimmen in höchstens 2 Minuten

Mädchen: 1 km Geländelauf in höchstens 5 Minuten und 100 m Freistilschwimmen in höchstens 2 Minuten

An der Verlosung nimmt jeder teil, der diese Bedingungen erfüllt. Einen Anreiz für noch bessere Leistungen bildet das SJM-Fitness-Lager 1971, zu welchem die je 15 Burschen und Mädchen mit den besten Leistungen eingeladen werden.

Die Aktion SJM 1972 ist eine Arbeitsgemeinschaft einiger gesamtschweizerischer Sportorganisationen und der A 69-Aktion Gesundes Volk. Sie will damit unserer Jugend Möglichkeiten zu fröhlicher körperlicher Betätigung zeigen.

Auskünfte erteilt das Sekretariat SJM-1972, Postfach 203, 1000 Lausanne 13, Telefon (021) 27 73 47.