

Zeitschrift: Starke Jugend, freies Volk : Fachzeitschrift für Leibesübungen der Eidgenössischen Turn- und Sportschule Magglingen

Herausgeber: Eidgenössische Turn- und Sportschule Magglingen

Band: 9 (1952)

Heft: 5

Artikel: Kondition und Technik

Autor: Morgenthaler, Hans

DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-990936>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. 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. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

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. [Voir Informations légales.](#)

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. [See Legal notice.](#)

Download PDF: 17.05.2025

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

Kondition und Technik

von Hans Morgenthaler

Um die Frage zu beantworten, weshalb ein Handballspiel 2 x 30 Minuten daure, also eine halbe Stunde weniger als ein Fussballmatch, muss man von der Kondition reden, die Handball erfordert. Handball ist eben seinem Wesen nach sehr schnell; die Grenzen der normalen menschlichen Leistungsfähigkeit werden mit der Dauer von 2 x 30 Minuten erreicht. Eine längere Spieldauer müsste ein langsames, dem Wesen des Handballs widersprechendes Tempo zur Folge haben.

Das handballerische Konditionstraining dreht sich daher in erster Linie um den Lauf. Ein Spieler, der fähig ist, reflexartig zu starten, schafft ideale Voraussetzungen zur vollen Auswirkung von Technik und Taktik. Ein schneller Antritt ermöglicht allein



das Loslösen von einem guten Gegner. Ein langsamer Handballer ist leicht zu decken oder leicht auszuspielen. Da die handballerische Technik auf höchste Präzision ausgeht, genügt ein geringer Vorsprung eines Spielers auf seinen Gegner, um sicher an den Ball und gegebenenfalls zum Schusse zu kommen. Das Lauftraining des Handballers muss also genau dem leichtathletischen Spielertraining entsprechen. In zweiter Linie hat das Konditionstraining der Forde-



rung nach Wurfkraft sowohl für den Stürmer wie für den Verteidiger zu entsprechen. Daher gilt es, den Körper umfassend schnell, schnellkräftig und reaktionsfähig zu machen. Schliesslich verlangt das Spiel die Fähigkeit, sich blitzschnell bücken, wenden, drehen, strecken zu können, und zwar nicht stehenden



Fusses, sondern im Lauf, sogar im höchsten Tempo. Aus all diesen Punkten ergibt sich die Notwendigkeit eines umfassenden und vollständigen Konditionstrainings, das automatisch zur gewünschten ausdauernden Leistungsfähigkeit führt.

Eines der grossen Geheimnisse eines guten Handballtrainers besteht darin, das technische Training mit dem Ball in richtige Uebereinstimmung mit dem Konditionstraining zu bringen. Das Fangen und Werfen des kleinen Handballs ist an sich leicht, aber sobald beides im Lauf und schliesslich im höchsten Tempo haargenau und automatisch klappen muss, stellen sich grosse Aufgaben. Ein blitzschnell freilaufender Stürmer muss den Ball auf den Millimeter genau zugespielt erhalten. Der zuspielende Kamerad bringt dies nur dann fertig, wenn er sich durch unzählige Trainings die Fähigkeit erworben hat, das Tempo des andern in sich völlig aufzunehmen. Als die Deutschen den Handball am besten spielten, was 1938 der Fall gewesen sein dürfte, lehrte Kaundynia, dass solche Zuspiele an rasend schnell freilaufende Stürmer aus Stand vollkommen beherrscht erfolgen müssen. Dies führt zu einem ganz bestimmten Rhythmus,



der heute sehr selten anzutreffen ist. Das Wurftraining wächst von selbst aus dem genauen Zuspieltraining heraus. Schnelle, präzise Würfe sind viel wichtiger, als Pfundschüsse auf Scheibe Glück. Immerhin ist beträchtliche Wurfkraft Voraussetzung für Würfe aus 20—30 Metern, die nötig sind, um «Betondeckungen» aufzulösen. Solche Würfe verschaffen dem Handballspiel besondere Reize.