

***Der Umgang mit Stock und Ball ist in unserer Sportart zentral. Unihockeyspieler können physisch noch so präsent, taktisch noch so clever oder mental noch so stark sein. Wenn sie technisch nichts auf die Reihe kriegen, werden sie nie etwas erreichen können. Dieser Voraussetzung müssen wir im Training gerecht werden. Eine Anleitung zur Verbesserung des Stickhandling.***

Stickhandling kann als Überbegriff für Ball- und Stockkontrolle angesehen werden und hat selbstredend einen grossen Einfluss auf die technisch-koordinative Kompetenz eines Spielers.

### Warum Stickhandling?

Unihockey ist eine technisch sehr anspruchsvolle Sportart, wenn man auf hohem Niveau erfolgreich sein will. In den letzten Jahren hat sich aber insbesondere die Athletik der Top-Spieler stark verbessert. Heute haben Spieler im internationalen Spitzenunihockey keine Chance, wenn sie physisch nicht austrainiert sind. Athletiktraining ist also vor allem eine Frage des Fleisses. Bei der Analyse von Nationalen Topspielern fällt weiter auf, dass die technisch-koordinative Entwicklung nicht gleich rasant verlief wie die Entwicklung der Physis. Dies führt dazu, dass Spieler zwar körperlich ein sehr hohes Tempo mitgehen können, aber wegen technischen Defiziten trotzdem keine entscheidenden Akzente setzen können. Unihockey ist diesbezüglich insofern eine komplexe Sportart, als dass im physischen und im psychischen Bereich mit einer sehr hohen Intensität gespielt werden muss, aber technisch eigentlich eine *seine Klinge* gefordert ist. Als Beispiel ist zu nennen, dass man in einem Zweikampf einerseits mit vollstem Körpereinsatz einen Gegner vom Ball trennen kann (Grobmotorik), andererseits verlangt die anschliessende Ballkontrolle sehr feinmotorische Bewegungen.

*Ohne Technik kein Spiel*

Simon Linder, Unihockey-Trainerlegende

### Wie trainiere ich Stickhandling?

Einfach ausgedrückt: Je **mehr und variantenreicher** ich den Ball mit dem Stock bewegen kann, desto mehr Bewegungserfahrungen kann ich machen. Dies führt schliesslich dazu, dass ich intuitiv die Eigenschaften des Balles kennenlerne. Ich weiss, wie ich ihn beschleunigen und abbremsen kann, ich lerne wie er aufspringt und mit welchen Bewegungen ich ihn kontrollieren kann. darum geht es im Stickhandling.

Trainer sollen dafür sorgen, dass jedes Kind möglichst viele solcher Bewegungserfahrungen machen kann. Dazu ein paar Tipps:

- In jedem Training mindestens ein Ball pro Kind
- 10 Minuten Stickhandling pro Training einbauen (Kinder sollen selber Tricks erfinden, entdecken, ausprobieren. Z.B. verschiedene Geräte aufstellen).
- Den Kindern *Hausaufgaben* geben (z.B. beim Zähneputzen einen Ball am Stock einhändig führen, 10x jonglieren lernen etc.)
- Verschiedene Bälle verwenden (Tennisball, Baseball, Golfball etc.)

### Strassenunihockey oder individuelles Stickhandling

Die meisten Fortschritte erzielen Unihockeyspieler jedoch nicht in den wenigen Trainingsminuten im Verein, sondern im freien Spiel mit Kolleginnen und Kollegen (Strassen-Unihockey). Wer diese Gelegenheit nicht hat, kann für sich selber ebenfalls enorme Verbesserungen im Stickhandling erreichen.

## 10 Minuten Stickhandling pro Tag!

Wer 10 Minuten pro Tag den Ball dribbelt, auf irgendwelche Ziele schiesst oder jongliert, kann innert kürzester Zeit erstaunliche Fortschritte machen. Was genau mit dem Ball am Stock gemacht wird, ist nicht ausschlaggebend. Möglichkeiten gibt es Tausende!

Für das Stickhandling-Training braucht es keinesfalls eine Turnhalle. Der Pausenplatz, der Hof vor dem Haus oder ein leerstehender Parkplatz eignen sich hervorragend für Stickhandling. Nach Möglichkeit sind auch Wohn- oder Schlafzimmer, die Garage oder gar der Keller so eingerichtet, dass Stickhandling möglich ist. Platz braucht es also nicht viel. eine gewisse Vorsicht gegenüber Mutters Blumenvasen ist aber sicher angebracht ☺

### Unterstützung von swiss unihockey

Swiss unihockey unterstützt alle unihockeyverrückten Kinder und Jugendlichen. Anhand von diversen Stickhandling-Videos mit Nationalspieler Manuel Engel werden Tipps und Übungsideen gezeigt.

Die Videos sind hier zu finden: [www.youtube.com/swissunihockey](http://www.youtube.com/swissunihockey)

