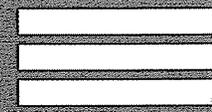




# TORHÜTER SIND ANDERS

Anforderungen und Training  
des Unihockeytorhüters



Für meine MA

*Ein Traum  
ist der Beginn der Wirklichkeit.*

Wolf, Mark:

## **Torhüter sind anders**

Anforderungen und Training des Unihockeytorhüters

Eigenverlag (c) 2001 / Wolf Floorball

Die Verwertung der Texte und Bilder, auch auszugsweise, sind ohne Zustimmung des Verlages urheberrechtswidrig und strafbar. Dies gilt auch für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Verarbeitung mit elektronischen Systemen.

# INHALTSVERZEICHNIS

<i>Vorwort</i>	5
<i>Einleitung</i>	7

## 1 ANFORDERUNGSPROFIL 9

1.1 Grundlage	10
1.2 Leistungs-Modell	12
1.2.1 Leitstern	13
1.2.2 Das perfekte Spiel	15
1.2.3 Flow-Kanal	17
1.3 Fähigkeiten	18
1.3.1 Kognitive Komponenten	20
1.3.2 Affektive Komponenten	22
1.3.3 Physische Komponenten	24
1.3.4 Umfeld-Komponenten	27
1.4 Mentale Steuerungsimpulse	30
1.4.1 Emotionen	31
1.4.2 Gedanken	33
1.5 Aktive Einflussnahme	34
1.5.1 Bewusste Leistungsveränderung	35

## 2 TORHÜTERTRAINING 37

2.1 Entwicklungs- Pädagogisches Modell	40
2.1.1 Grundlagentraining	41
2.1.2 Aufbaustraining	43
2.1.3 Anschlussstraining	44
2.1.4 (Hoch-)Leistungsstraining	45
2.1.5 Übersicht	45

2.2 Methodisches Konzept	46
2.2.1 Methodisches Modell	46
2.2.2 Methodische Grundsätze	48
2.2.3 Fehlerkorrektur	50
2.3 Torhüter-Coaching	51
2.4 Technisches Konzept	52
2.4.1 Übersicht	52
2.4.2 Grundposition	54
2.4.3 Ballorientierung	56
2.4.4 Winkelverkürzen	58
2.4.5 Positionswechsel	60
2.4.6 Technische Ausbildung	61
2.5 Taktisches Konzept - am Beispiel Torhüterausschwurf	62

## 3 ÜBUNGS- UND TRAININGSFORMEN 65

3.1 Vorbereitende Spiele	66
3.2 Elementare Spielformen	67
3.3 Trainingsübungen	68
3.3.1 Grundposition	68
3.3.2 Ballorientierung	69
3.3.3 Winkelverkürzen	70
3.3.4 Positionswechsel	71
3.3.5 Kognitive Übungen	72
3.3.6 1:0-Situationen	73
3.3.7 Kombinierte Übungen	74
3.3.8 Auswürfe	75

## 4 ARBEITSBLÄTTER 77

4.1 Trainingssteuerung	78
4.2 Statistik	79
4.2.1 Wettkampfprofil	79
4.2.2 Selbsteinschätzung der Spielleistung	80
4.2.3 Torhüter-Spielstatistik	81
4.2.4 Torhüter-Analysebogen	82
4.3 Psychische Checkliste	83

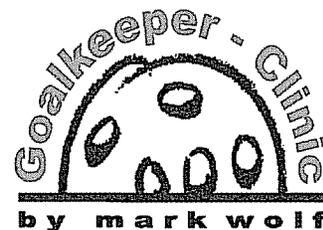
## 5 ANHANG 85

5.1 Schlusswort	86
5.2 Stichwortverzeichnis	88
5.3 Literaturverzeichnis	89

Offizielles Lehrbuch des



Mit freundlicher Unterstützung



## VORWORT DES AUTORS

*„Ich hatte schwere Beine und die rechte Schulter konnte ich, von den vielen Auswürfen, kaum mehr heben - aber ich hatte ein unglaublich gutes Gefühl. Ich wusste, dass wir gewinnen werden. Als ich beim Penaltyschiessen zum Tor lief, habe ich innerlich gejubelt.*

*Ich freute mich auf die grösste sportliche Herausforderung meiner Karriere. Ich war mir des Augenblicks und dessen Bedeutung bewusst. Alles ging unglaublich langsam und war plötzlich logisch. Ich verspürte keinen Druck und keine Hast. Der Ball war riesengross und das Tor hinter mir unendlich klein. Ich wusste, dass der Spieler heute keine Chance hat.“*

*(Tagebucheintrag vom WM- 1/2 Final 1998 in Prag)*

**E**s ist mehr als nur der Sieg, welcher die Faszination des Torhüters ausmacht. Es ist ein Glücksgefühl, das man immer und immer wieder erleben möchte. Dieses Gefühl ist der wahre Grund, weshalb man sich im Training quält.

Auf der Suche nach diesem Glücksgefühl fand ich eine Erklärung von M. Csikszentmihalyi, der es als „das völlige Aufgehen im Leben, das Einswerden mit einer Tätigkeit, neben der alle andern bedeutungslos werden“ beschrieb.

In Diskussionen mit anderen Torhütern erkannte ich immer wieder ähnliche Beschreibungen.

„Die Situation beherrschen“, „die totale Kontrolle zu besitzen“, „einen Lauf haben“...

Es geht nicht mehr nur ums Bälle fangen oder das Siegen, es geht um viel mehr. Es ist die Suche nach dem perfekten Spiel, die Suche nach der Herausforderung und der Verantwortung.

Dieses Buch war für mich eine Herausforderung, denn ich wusste nicht genau, wie es enden wird. Als typischer Torhüter war das Hauptproblem, ob es auch überhaupt jemals enden würde, denn der Hang zum Perfektionismus treibt dazu, dass es unglaublich schwerfällt, eine Arbeit mit dem Wissen abzuschliessen, dass das letzte Wort noch nicht geschrieben ist.

Örebro, Frühling 2001

Mark Wolf

---

## VORWORT VON THOMAS GILARDI

Chef AST SUHV / Member IFF

**E**s ist soweit, das erste Unihockey-Fachbuch liegt vor. Die noch junge Sportart Unihockey besitzt hiermit ein praxisorientiertes Fachbuch, das sich eingehend mit den Spezialaufgaben des Torhüters befasst.

Als mehrfacher Schweizermeister mit Rot-Weiss Chur, als Vizeweltmeister mit der Schweizer Nationalmannschaft, als mehrjähriger Söldner in der schwedischen Elitedivision und als langjähriger Trainerausbildner in der Schweiz, hat sich der Autor, Mark Wolf, einen unvergleichlichen Erfahrungsschatz angeeignet. Mit der Herausgabe dieses Buches möchte er nun alle Interessierten an seinen Erfahrungen teilhaben lassen.

In meiner mehrjährigen Tätigkeit als Trainer und Ausbilder habe ich sehr schnell gelernt, dass Torhüter irgendwie „anders“ sind. Rituale, Introvertiertheit, Spezialwünsche... sind nur einige mögliche Formen dieser Spezie. Als ich Mark mal gefragt habe, ob man als Torhüter nicht einen „Knacks“ haben muss, erwiderte er nur „Nein, nein, man *muss* nicht - aber es hilft“!

Ich muss aber auch ganz ehrlich sagen, dass ich immer sehr gerne mit den Torhütern zusammengearbeitet habe. Ich glaube, die wichtigste Aufgabe des Trainers ist, diesen ehrgeizigen Einzelkämpfern optimale Trainingsbedingungen zu schaffen und sie in die Mannschaft zu integrieren.

Dieses Lehrbuch könnte man auch mit einem Rezeptbuch vergleichen. Vom D-Junior bis zum angehenden Naticrack, vom Schulsportlehrer bis zum Nationalligatrainer findet jeder Tipps und Anregungen für ein spannendes, abwechslungsreiches und vor allem zielgerichtetes Training.

Als Techniker im SUHV und als Ausbilder und Entwickler der Sportart Unihockey im Weltverband IFF wünsche ich Ihnen viel Freude mit diesem Buch.

Chur, Winter 2001  
Thomas Gilardi

## EINLEITUNG

### Unihockey-Boom

In den letzten Jahren hat das Interesse für den Unihockeysport, besonders bei Jugendlichen, ständig zugenommen. Die Popularität dieser noch jungen Sportart kann jedoch nur durch eine Niveausteigerung gefördert werden. Wir sollten demnach nicht nur die Quantität, sondern auch die Qualität der Ausbildung beachten. Dazu wiederum braucht es gut ausgebildete Lehrkräfte, Trainer und Spieler.

### Fehlende Unihockeyliteratur

Die (nur spärliche) Unihockey-Literatur zeigte jedoch ein Defizit im Bereich Torhütertraining. Der Torhüter wird in jedem Lehrbuch erwähnt und beschrieben - die wesentlichen Faktoren, welche die Faszination des „Tore verteidigens“ ausmachen, fehlen jedoch gänzlich.

Da ich schon seit einigen Jahren im Tor stehe und deshalb mit den Aufgaben und Problemen vertraut bin, entschloss ich mich, den Anfang zu wagen.

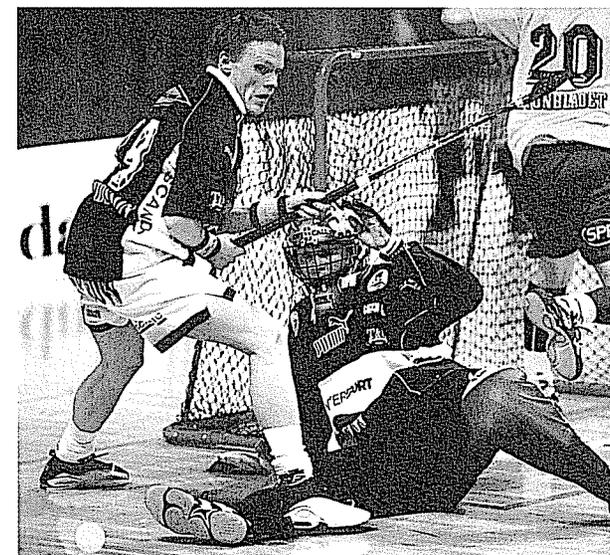
### Grundlagen

Mit einer sehr kurzen Tradition von 15 Jahren ist der Unihockeysport in der Schweiz eine sehr junge Sportart. Entsprechend fehlen viele Grundlagen, welche bei anderen Sportarten selbstverständlich sind. In den wichtigen Bereichen Sportbiologie, Biomechanik, Trainingslehre und Psychologie sind kaum Untersuchungen und Studien durchgeführt worden.

### Wissenschaftliche Absicherung

Das Erstellen eines wissenschaftlich abgesicherten Anforderungsprofils ist daher fast unmöglich. Selbst aus dem Ausland lassen sich keine verlässlichen Daten beziehen. Auch die Skandinavien, die führenden Unihockeynationen, haben erst allmählich angefangen, Untersuchungen anzustellen. Abgestützt wird diese Arbeit vor allem auf meine über zehnjährige Torhütererfahrung in der höchsten Liga der Schweiz und Schwedens, auf unzählige Diskussionen und Interviews (unter anderem einer Umfrage bei Schweizer Nationalliga Goalies) mit Torhütern und Trainern aus dem Unihockeysport, aber auch aus dem Transfer von artverwandten Sportarten.

Mein Ziel ist es, eine Grundlage zu schaffen, welche nicht das Resultat von Theoretikern ist, sondern das Ergebnis von aktiven Torhütern und Trainern.



*Die Faszination des Unihockeytorhüters.*

---

**M**it ganzer Leidenschaft verfolge und untersuche ich schon seit Jahren die Faszination über die Phänomene des „letzten Mannes (Frau)“. Ich erkannte viele Bereiche, die zu analysieren und zu bearbeiten wären. Für dieses Lehrmittel entschied ich mich jedoch drei zentrale Aspekte genauer zu untersuchen.

*Welche Anforderungen werden an einen Torhüter gestellt?*

*Wie muss der Torhüter trainieren, um im Spiel zu bestehen?*

*Welche Hilfsmittel können in der Praxis benützt werden?*

---

Die Arbeit ist daher in drei Hauptteile gegliedert:

- **Anforderungsprofil** (Leistungs-Modell)
- **Torhütertraining** (Konzepte für ein handlungsorientiertes Training)
- **Praxisbeilage** (Übungs- und Trainingsformen, sowie Arbeits- und Statistikblätter)

Am Anfang eines Kapitels stehen drei Fragen, welche in den darauffolgenden Abschnitten beantwortet werden.

### **Für Torhüter und Trainer**

Diese Arbeit richtet sich in erster Linie an Torhüter auf Wettkampfniveau. Ich möchte ihnen die Freude am „Challenge“, die Bereitschaft an einer Herausforderung zu wachsen, geben. Ziel ist es, eine physische und psychische Stärke aufzubauen, welche auf das Leben und das Bestehen wirklicher Herausforderungen vorbereitet.

Es ist mir aber auch ein Bedürfnis, der Mitwelt (Trainer, Mitspieler, Familie...) des Torhüters einen Einblick in die Aufgaben und Probleme eines Keepers zu geben.

### **Torhüter/Torhüterinnen**

Erfreulicherweise spielen auch immer mehr Mädchen und Frauen Unihockey. Natürlich beziehen sich sämtliche Anregungen, Ratschläge und Tipps gleichermassen auf das weibliche Geschlecht. Auch wenn der Einfachheit wegen nur von Torhütern, Trainern und Spielern die Rede ist, so sind selbstverständlich auch Torhüterinnen, Trainerinnen und Spielerinnen gemeint.

Alles ist im Fluss, neue Erkenntnisse werden kommen, und ich freue mich auf Diskussionen, kritische Hinweise, Ergänzungsvorschläge, Protestrufe... also über alle Formen der Rückmeldungen.



## Kapitel 1

# ANFORDERUNGSPROFIL

# 1 ANFORDERUNGSPROFIL

## 1.1 GRUNDLAGE

Welche Anforderungen werden an einen Unihockey-Torhüter gestellt?

Welche Faktoren sind für ein effizientes Training von Bedeutung?

Wie könnte ein leistungsbeeinflussendes Modell aussehen?

### Wettkampf als Ziel

Ziel und Höhepunkt des Trainings ist, im sportlichen Wettkampf erfolgreich zu sein. Die bestmögliche Leistung zu erbringen, ist immer Ergebnis zielgerichteter physischer und psychischer Trainingsarbeit. Zielgerichtet oder handlungsorientiert bedeutet, dass man konkrete Vorstellungen von den Torhüteranforderungen während eines Spieles hat. Damit man einen effektiven Trainingsprozess planen kann, muss man neben den Anforderungen auch die individuelle Ausgangslage des Torhüters kennen.

### Anforderungen an den Torhüter

Die Anforderungen an den Torhüter werden immer vielseitiger. Der Ballfänger von einst, dessen Auftrag lediglich darin bestand Bälle zu fangen, hat heute ein viel breiteres Aufgabenfeld. Die Anforderungen des Torhüters haben sich geändert, die Aufgaben sind die gleichen geblieben.

- Das primäre Ziel ist und bleibt, *das Tor zu verteidigen*, um dadurch Gegentreffer zu verhindern.  
→ Dazu muss er die *Grundtechnik* beherrschen und in der Lage sein, diese im Spiel anzuwenden.
- Er soll Gefahren früh erkennen und *seine Abwehr* entsprechend *organisieren* und *dirigieren*.  
→ Dazu benötigt er *kognitive* und *taktische Kenntnisse*.
- Im modernen Unihockeyspiel soll er auch im *offensiven Spiel* Akzente setzen können.  
→ Dazu braucht er ein *entwickeltes Spielverständnis* und einen *effizienten Auswurf*.
- Ein wichtiger Bestandteil ist die grösser werdende *physische* und *psychische Beanspruchung*.  
→ Dazu benötigt er eine seriöse Grundlage in den Bereichen der *Kondition*, der *Koordination* und der *mentalenen Leistungsfähigkeit*.
- Auch äussere *Umstände* können die Leistung des Torhüters beeinflussen.  
→ So zum Beispiel die *Mitwelt* (Umfeld, Trainer, Trainingsbedingungen) und die *sozialen Aspekte*.

Übersicht der Anforderungen an den Torhüter:

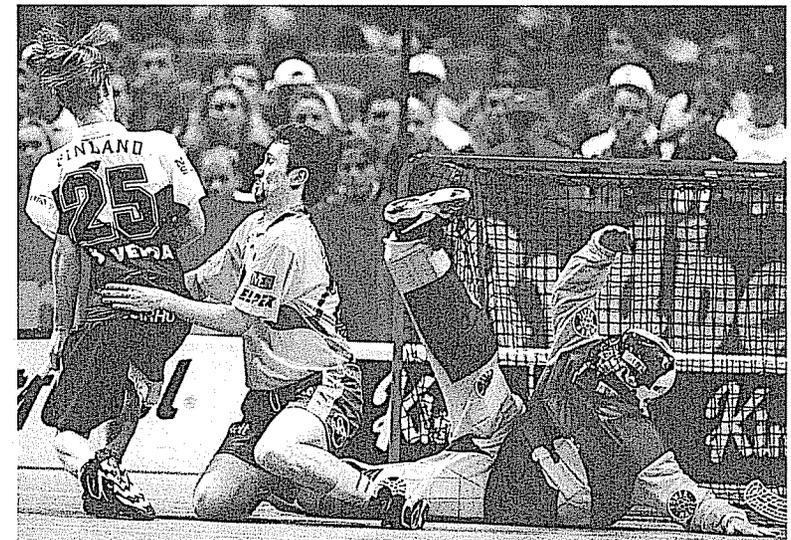
Mit dem nachfolgenden Leistungsmodell erkennt man die einzelnen Faktoren und deren Zusammenhänge. Die Gewichtung der Einflussgrößen auf den einzelnen Torhüter sind nur sehr schwer abzuschätzen. Deshalb darf dieses Modell nur als Grobübersicht angesehen werden und soll individuell angepasst werden.

### **Analyse der individuellen Ausgangslage**

Ziel einer Analyse<sup>1</sup> der individuellen Ausgangslage ist das Erkennen der grundlegenden Voraussetzungen<sup>2</sup>, die der Torhüter in physischer und psychischer Hinsicht mitbringt und das Herausfinden seiner Stärken und Schwächen.

### **Der perfekte Torhüter**

Den perfekten Torhüter, der die Athletik, den Reflex, die Aggressivität, die Konstanz, den Mut, die Technik, die entscheidenden Schlüsselparaden, den Trainingsfleiss und das Glück mitbringt, gibt es nicht und wird es nie geben. Ob der Torhüter mit all den guten Eigenschaften überhaupt Erfolg hätte, ist eine andere Frage. Jeder Goalie hat andere Vorzüge und kann Schwächen mit individuellen Stärken kompensieren.



**„Fördere deine Stärken und arbeite an deinen Schwächen.“**

<sup>1</sup> Im Kapitel 4.2 Statistik sind Arbeitsblätter für die Analyse der persönlichen Leistungsfähigkeit zu finden.

<sup>2</sup> Im Kapitel 1.3.2 Affektive Komponenten werden wünschenswerte Voraussetzungen, welche ein Torhüter mitbringen sollte, behandelt.

*Der Kampf um jeden Ball.*

## Phänomenologie des Flow-Zustandes

Die Befragung, unabhängig von Kultur, Bildung, Gesellschaft, Alter oder Geschlecht ergab folgende acht Hauptkomponenten des Flow-Zustandes.

- Die Erfahrung findet gewöhnlich statt, wenn wir auf eine *Aufgabe* stossen, der wir uns *gewachsen fühlen*.
- Wir müssen fähig sein, uns auf das zu *konzentrieren*, was wir tun.
- Die Konzentration ist möglich, weil die Aufgabe *deutliche Ziele* umfasst *und unmittelbare Rückmeldungen* liefert.
- Man handelt mit einer *tiefen*, aber *mühelosen Hingabe*, welche die Sorgen und Frustrationen des Alltagslebens aus dem Bewusstsein verdrängen.
- Erfreuliche Erfahrungen machen es möglich, ein *Gefühl der Kontrolle über Tätigkeiten* zu erleben.
- Die *Sorge um das Selbst verschwindet*, doch paradoxerweise taucht das Selbstgefühl nach der Flow-Erfahrung gestärkt wieder auf.
- Das Gefühl der *Zeitabläufe ist verändert*.

*Acht Hauptkomponente der Phänomenologie des Flow-Zustandes.*

Wenn Menschen darüber nachdenken, wie sie sich fühlen, wenn eine Erfahrung höchst positiv ist, nannten sie meist mehrere, oft auch alle acht Komponenten.

**„Die Kombination dieser Bestandteile ruft ein tiefes Gefühl von Freude hervor, welches so lohnend ist, dass man bereit ist, viel Energie dafür aufzuwenden, um es immer wieder zu erleben.“** (Csikszentmihalyi)

## 1.2.2 DAS PERFEKTE SPIEL

Wie heissen die Hauptkomponenten eines „perfekten Spieles“?  
Welches sind die Merkmale des Flow-Zustandes beim Goalie?  
Welchen Einfluss hat die Entropie?

Aus der Sicht des Torhüters könnte ein perfektes Unihockeyspiel folgende Merkmale haben.

### • Herausfordernde Aktivitäten, für die man besondere Geschicklichkeit braucht

Ein Spiel enthält zahlreiche Handlungsmöglichkeiten oder „Herausforderungen“, zu denen der Torhüter angemessene Fähigkeiten benötigt. Für diejenigen, die nicht über die richtigen Fähigkeiten verfügen, ist die Aktivität keine Herausforderung, sondern bedeutungslos oder überfordernd.

### • Der Zusammenfluss von Handeln und Bewusstsein

Wenn ein Torhüter alle wichtigen Fähigkeiten braucht, um die Herausforderungen einer Situation zu bewältigen, ist seine Aufmerksamkeit vollständig von dieser Aktivität gefesselt. Der Goalie ist so in das Spiel vertieft, dass alles spontan, mühelos und fast automatisch wird.

Ziel ist es, nicht mehr einzelne Höhepunkte oder utopische Ziele zu erreichen, sondern im Fließen (Flow) zu bleiben. Flow-Erfahrungen erscheinen einem zwar mühelos, aber das trifft keineswegs zu. Oft bedarf es dazu schwerer, körperlicher Anstrengungen oder einer hochdisziplinierten, geistigen Aktivität.

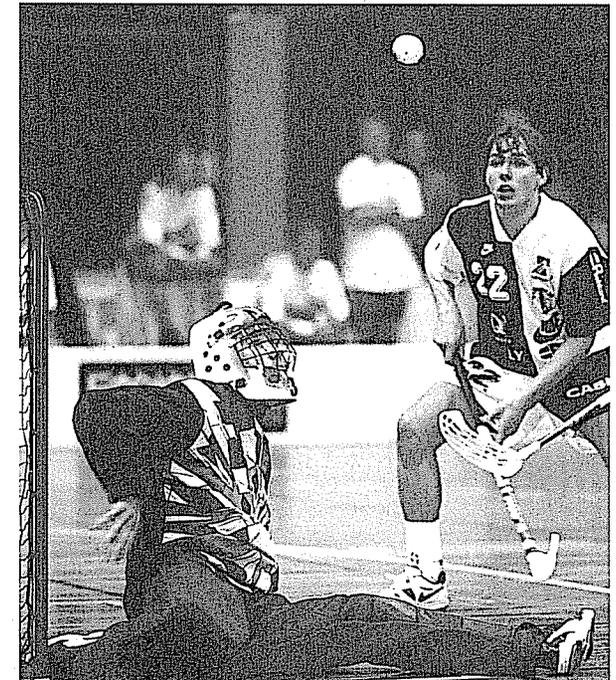
### • Klare Ziele und Rückmeldungen

Tore zu verhindern ist ein konkretes Ziel des Torhüters und ergibt während des Spiels auch eine unmittelbare Rückmeldung.

Die Art und Weise einer Rückmeldung ist häufig unwichtig. Wertvoll ist die persönliche Analyse, ob ich mein Ziel erreicht habe. Dieses Wissen schafft Ordnung im Bewusstsein und stärkt die Struktur des Selbst.

### • Konzentration auf die anstehende Aufgabe

Während eines Spiels vergisst der Goalie alle Aspekte des Lebens, es bleibt keine Zeit und kein Raum für unwichtige Informationen.



*Die ganze Aufmerksamkeit gilt dem Ball.*

---

- **Kontrolle**

Der Torhüter hat das absolute Gefühl der Kontrolle, ohne Sorge, den Einfluss zu verlieren. Aber erst wenn ein Ausgang zweifelhaft erscheint, und er in der Lage ist, diesen zu beeinflussen, kann der Goalie erfahren, ob er eine Situation tatsächlich beherrscht.

- **Verlust des Selbstgefühls**

Es wird keine Aufmerksamkeit an die Zukunft, die Vergangenheit oder andere unwichtige Reize verschwendet.

Häufig vergisst der Torhüter vorübergehend, wer er eigentlich ist und vertieft sich in die Herausforderung, sein Bestes zu geben und sich ständig zu verbessern, ohne darüber nachzudenken.

- **Veränderung der Zeit**

Eine häufige Beschreibung optimaler Erfahrung lautet, dass die Zeit nicht wie üblich vergeht. Die Zeit wird bedeutungslos, und oft vergehen Stunden in Minuten. Allgemein wird angegeben, dass die Zeit viel schneller verstreicht.

Im Flow-Zustand handelt es sich um Situationen, in denen die Aufmerksamkeit frei gelenkt werden kann, um ein persönliches Ziel zu erreichen, weil es keine Unordnung gibt, die beseitigt werden müsste.

### **Entropie - Gegenpol des Flow**

Immer wenn Informationen das Bewusstsein stören, indem es seine Ziele bedroht, haben wir einen Zustand innerer Unordnung oder psychischer Entropie. Die Entropie, auch „geistige Langeweile“ genannt, beeinträchtigt somit die Wirksamkeit des Bewusstseins in negativer Art und Weise.

Man könnte sagen, dass der Torhüter nur im Flow-Zustand die psychische Energie unter Kontrolle hat.

*„Die besten Momente ereignen sich gewöhnlich,  
wenn Körper und Seele eines Menschen bis an die  
Grenzen gespannt sind.“*

*(Csikszentmihalyi)*

### 1.2.3 FLOW-KANAL

Was ist die Grundlage des Flow-Zustandes?  
Warum ist der Flow-Kanal wichtig für meine Entwicklung?  
Wie erfolgt die Wahrnehmung?

#### Gleichgewicht der Herausforderung und Fähigkeit

Erst ein Gleichgewicht der beiden Dimensionen Herausforderung und Fähigkeit ruft einen Flow-Zustand hervor.

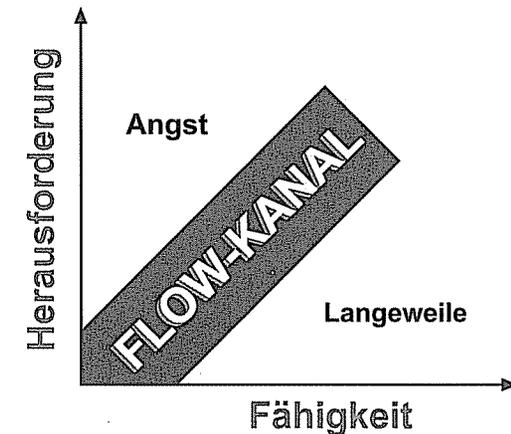
Nur in diesem Bereich wird der Torhüter zu höheren Leistungen angetrieben und beschreitet einen ungeahnten Zustand des Bewusstseins. Der Torhüter befindet sich im sogenannten Flow-Kanal.

#### Dynamik der Flow-Aktivitäten

Diese Dynamik zeigt aber auch, weshalb Flow-Aktivitäten zu Wachstum und Entdeckungen führen. Man kann eine Herausforderung auf einer Ebene nie lange genießen. Entweder man langweilt sich oder man wird frustriert und der Wunsch wieder Spass zu haben, führt zu neuen Anstrengungen und der Suche nach höheren Herausforderungen. Man kann sagen, dass die Frustration ein wichtiger Bestandteil unseres Lebens ist. Denn immer, wenn wir unsere Bedürfnisse befriedigt haben beginnen wir neue zu entwickeln. Diese „chronische Unzufriedenheit“ ist unser ständiger Antrieb. Unsere wachsenden Erwartungen, unser Bedürfnis Ziele immer höher zu stecken, ist eigentlich sehr positiv, solange man vor allem den Kampf dafür genießt. Das Problem entsteht erst, wenn sich der Goalie so sehr auf das Erreichen des Zieles fixiert, dass er die Freude an der Gegenwart verliert. Unzufriedenheit und Pessimismus sind die Folge.

#### Subjektive Wahrnehmung

Die Einschätzung der Herausforderung und seiner Fähigkeiten sind immer subjektiv. Das plötzliche Zweifeln an den eigenen Fähigkeiten, allzu grosser Respekt vor Gegnern... können die momentane Wahrnehmung verzerren und den Flow-Zustand aufheben.



#### Flow-Kanal:

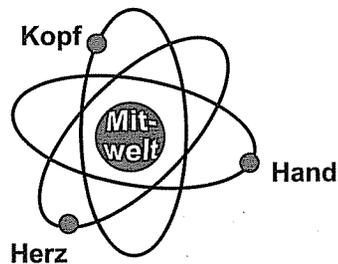
*Wenn eine ausgeglichene Beziehung zwischen der Fähigkeit und der Herausforderung besteht, ist es für jeden Torhüter, egal auf welchem Niveau er spielt, möglich ein Flow-Erlebnis zu erfahren.*

**„Weder Langeweile noch Unsicherheit sind positive Erfahrungen.“**

*(Csikszetmihalyi)*

## 1.3 FÄHIGKEITEN

Welche Komponenten beeinflussen die Fähigkeiten?  
 Warum sind Fähigkeiten ganzheitliche Voraussetzungen?  
 Welche Bereiche beeinflussen den Unihockeytorhüter?



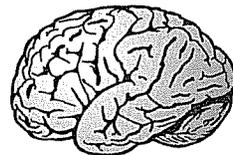
**„Licht im Kopf, Mut im Herzen  
 und Kraft in der Hand.“**

### Fähigkeiten - Kopf, Hand und Herz

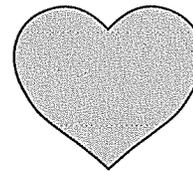
Beobachtet man einen Torhüter im Training oder Spiel, erkennt man nur gerade die Phase, in welcher die Technik und die Kondition als Mittel zur Abwehrhandlung eingesetzt wird. Die Sportwissenschaftler weisen aber immer wieder darauf hin, dass ein Torhüter, bevor für jedermann sichtbar, bereits zahlreiche, nicht sichtbare, geistige und psychologische Leistungen vollbringt. Ohne diese Vorleistungen wäre es gar nicht möglich, die technischen Fertigkeiten und konditionellen Fähigkeiten in Spielhandlungen umzusetzen. Schon Ende des 17. Jahrhunderts teilte Heinrich Pestalozzi die ganzheitlichen Fähigkeiten in „Kopf“ (Kognition), „Herz“ (Emotion) und „Hand“ (Technik) ein.

### Mitwelt im Mittelpunkt der leistungsbeeinflussenden Faktoren

Ein weiterer wichtiger Faktor der Leistungsfähigkeit ist die Mitwelt, welche die Basis und das Umfeld für optimale Leistungen schafft.



**Kopf**  
 Kognitive Komponenten  
 Erkenntnis, Denken,  
 Verstehen



**Herz**  
 Affektive Komponenten  
 Psychologische Faktoren,  
 Emotionale und volitive<sup>1</sup>  
 Faktoren



**Hand**  
 Physische Komponenten  
 Physische Leistungsfähigkeit,  
 Techno-Motorische-, koordinative Fähigkeiten



**Mitwelt**  
 Umfeld-Komponenten  
 Soziale Faktoren,  
 Umfeld, Rahmenbedingungen

<sup>1</sup> Volitive Faktoren sind Faktoren die den Willen betreffen (Willensstärke, Selbstüberwindung...).

## Fähigkeiten - Ganzheitliche Voraussetzungen

Ganzheitlichkeit stellt die Verschmelzung mehrerer Bereiche der Fähigkeiten dar und bezeichnet die gegenseitige Abhängigkeit der Faktoren.

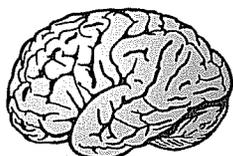
Ein - häufig durch ein Strukturteil - ausgelöstes Ungleichgewicht verändert diese Fähigkeiten in positiver oder negativer Sicht. Da eine Handlung aber von allen Komponenten abhängig ist, bewegen sich diese vier Funktionsbereiche auf der Spirale unseres Modells als ganze Einheit.

## Unihockey-Torhüterspezifisch

Mit einer Umfrage bei allen Schweizer Nationalliga-A Torhütern wurden die leistungsbeeinflussenden Bereiche des Unihockeytorhüters ermittelt. In den nachfolgenden Abschnitten werden die meistgenannten Faktoren und deren Einfluss dargestellt.

### Kognitive Komponenten

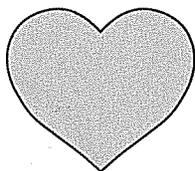
(ab Seite 20)



Wahrnehmung  
Spielverständnis/-intelligenz

### Affektive Komponenten

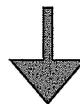
(ab Seite 22)



Charaktereigenschaften  
Voraussetzungen

### Physische Komponenten

(ab Seite 24)



Technik  
Kondition/Koordination

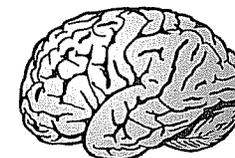
### Umfeld-Komponenten

(ab Seite 27)



Ausrüstung  
Trainingsplanung

### 1.3.1 KOGNITIVE KOMPONENTEN



Was ist ein kognitiver Prozess?

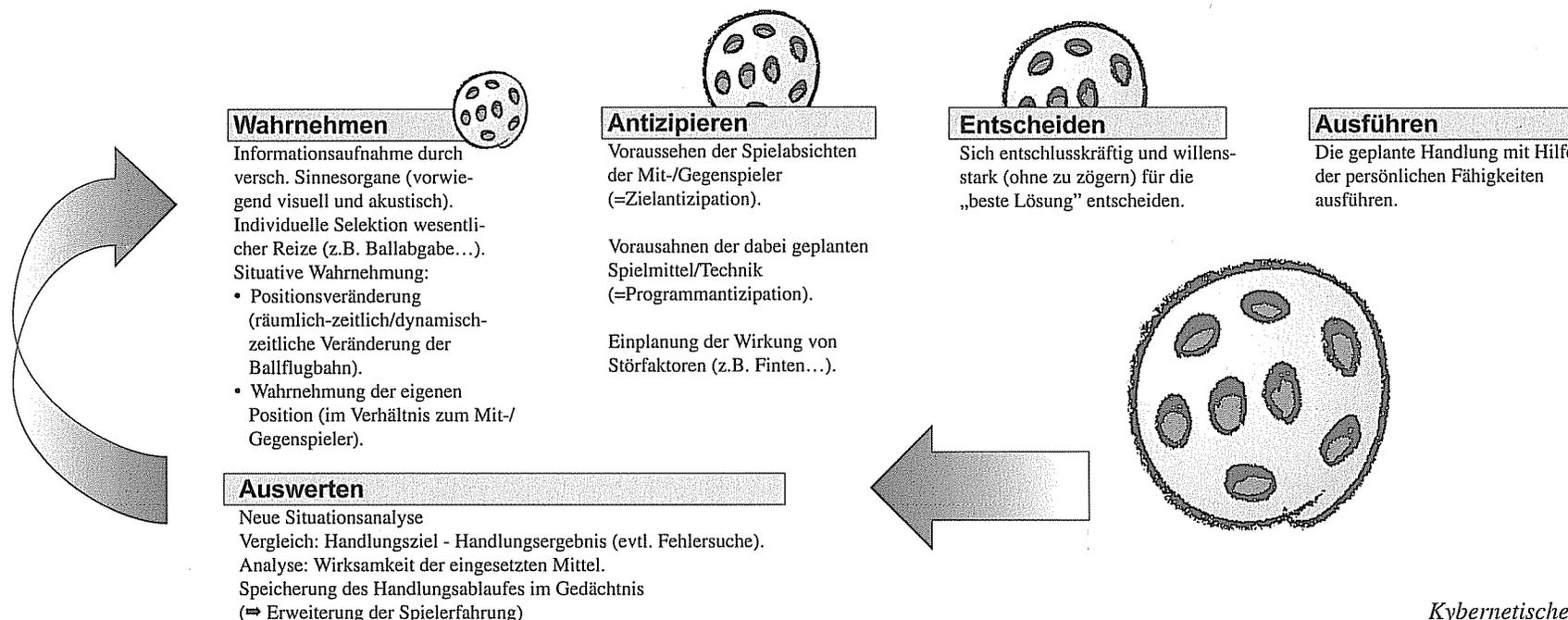
Kognitive Phasen des Torhüters während einer Spielhandlung!

Warum braucht der Torhüter Spielverständnis und Spielintelligenz?

#### Kognitiver Prozess

Die kognitiven Fähigkeiten sind diejenigen Voraussetzungen, welche dem Torhüter ermöglichen, durch Informationsverarbeitungsprozesse Situationen wahrzunehmen, situationsgerechte Lösungen darauf zu antizipieren und in der Folge unter Einbezug koordinativer und konditioneller Fähigkeiten und Fertigkeiten auszuführen und auszuwerten.

„Power is nothing  
without control!”



Kybernetischer Regelkreis.

## Spielverständnis

Die grösste Herausforderung des Spieles ist, die sich dauernd verändernden Anforderungen zu meistern. Man muss sich ständig an die neuen Aufgaben anpassen (→wahrnehmen). Jeder Augenblick ist einzigartig und trotzdem können Situationen miteinander „verwandt“ sein.

Im Regelkreis des kognitiven Prozesses werden Spielabschnitte mit früher erlebten Erfahrungen verglichen (→ antizipieren). Erkennt der Torhüter eine Spielsituation, kann er schneller eine effiziente Entscheidung treffen. Das Spielverständnis hilft uns hinsichtlich der Kraft (Technik), des Raumes (Position) und der Zeit (Timing), die richtigen Entscheidungen zu treffen (→ entscheiden).

## Erfahrung

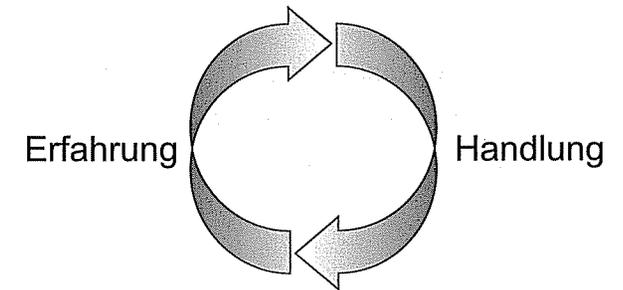
Für den Torhüter ist die Auswertung häufig unmissverständlich klar: Schussabwehr oder Tor. Es gilt jedoch nicht nur das Ergebnis zu analysieren, sondern auch die Wirksamkeit und Effizienz der eingesetzten Mittel. Die Notwendigkeit der Rückmeldung (→ auswerten) zeigt sich darin, dass nur die bewusste Analyse und Speicherung des Handlungsablaufes im Gedächtnis eine Erweiterung der (Spiel-) Erfahrung bewirkt.

## Zukunft beeinflussen

Ein Torhüter mit einem ausgeprägten Spielverständnis hat meist auch die Fähigkeit, die unmittelbare Spielentwicklung zu erahnen und sie zu beeinflussen. Ein erfahrener Goalie erkennt den Rhythmus eines Spieles und weiss, wann er „das Spiel schnell machen“ (mit Auswürfen einen Konter lancieren) muss oder den Spielfluss unterbrechen (Ball blockieren) sollte.

## Spielintelligenz

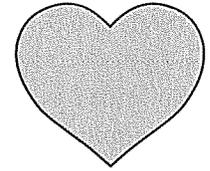
Das Spielverständnis wird unter anderem von der Spielintelligenz beeinflusst. Der Torhüter muss wissen, welche Möglichkeiten der Spieler in verschiedenen Situationen hat und wie er darauf reagieren soll. Durch eigene Erfahrungen als Feldspieler kann der Torhüter die Probleme und Möglichkeiten des Angreifers erkennen und feststellen, dass diesem auch nur beschränkte Handlungsmöglichkeiten zur Verfügung bleiben.



*Erfahrungen entstehen durch ausgewertete und gespeicherte Handlungen.*

**„Es ist das Spiel, nicht der Ball,  
welches die Herausforderung darstellt.“**  
(Bjurwill)

### 1.3.2 AFFEKTIVE KOMPONENTEN



Was macht den Torhüter zum Individualisten?

Welche Beweggründe kann ein Spieler haben, sich ins Tor zu stellen?

Welche Voraussetzungen sollte ein Torhüter mitbringen?

#### „Torhüter sind Spinner“

In Sportlerkreisen hört man immer wieder, dass Torhüter Sonderlinge seien. Typen, die sich nicht ins gängige Schema der Mannschaftssportler einordnen lassen. Wer die Aufgabe und Verantwortung des Torhüters während eines Spiels betrachtet, erkennt sofort, wie dies gemeint ist: Der Torhüter trägt ein anderes Trikot, er darf als einziger auf dem Spielfeld den Ball auch mit den Händen berühren...

Kein Fehler ist ihm erlaubt; patzt ein Feldspieler, hat das lediglich einen Ballverlust zur Folge. Beim Torhüter, dem letzten Mann (oder der letzten Frau), kann ein Fehler ins Auge, respektive ins Netz gehen. Nach ihm folgt das Unheil - das Tor! Der Schritt vom Helden zum Versager (aber auch umgekehrt) ist oft winzig klein.

#### Psychologie des Torhüters

Die Beweggründe eines jungen Spielers sich für den Torwartposten zu interessieren, sind sehr unterschiedlich. Es kann vorkommen, dass der jüngste oder technisch schwächste Spieler unfreiwillig ins Tor verdammt wird - was selten gut ausgeht! Oder aber einen Spieler reizt die Herausforderung keinen Fehler machen zu dürfen, eine Aussenseiterrolle innerhalb des Teams einzunehmen...

#### Ein Individualist

Durch seine Position und dessen enorme Belastung ist er häufig ein Einzelkämpfer im Team. Er kann den ganzen Spielverlauf und damit das Ergebnis am meisten beeinflussen und hat deshalb die wohl schwierigste und wichtigste Aufgabe aller Spieler. Im Spielverlauf tritt er meist erst in Aktion, wenn seine Vorderleute „gepatzt“ haben.

**„Ein Spiel gewinnen  
kann der Torhüter nie,  
aber eine Niederlage verhindern.“**

**Als einzelner im Team erzielt  
er wohl den schönsten Sieg,  
wenn er über sich selbst  
hinauswächst.“**

*(Worte eines Trainers)*

## Voraussetzungen

Ein junger Torhüter sollte ehrgeizig, willig und beharrlich sein. Beobachtet man die Spieler einer Mannschaft privat, auf Reisen, während einer Unterhaltung... kann man den typischen 'Torwart' meist aus der Mensentraube herauslesen. Er ist ein Individualist im Kollektiv, er hat etwas Besonderes!

Eine gesunde psychische Verfassung sollte gegeben sein. Die Technik zu erlernen oder zu verbessern, die Körperkraft zu entwickeln, ist lange nicht so schwierig, wie die Bildung der unerlässlichen Charaktereigenschaften Souveränität, Selbstbewusstsein, Ausstrahlung, Moral und Mut.

## Gross oder klein

Trotz vielen Diskussionen um die optimale Körpergrösse wurde und wird wohl nie geklärt werden, welcher Körperkonstitution den Vorzug zu geben ist. Ob gross oder klein, jede Torwartgrösse hat ihre Vor- und Nachteile. Die Körpergrösse spielt keine Rolle, wenn der Torhüter ein vielseitiger, durchtrainierter Athlet ist.

## Talentauswahl

Die Anforderungen für den wohl anspruchsvollsten Posten sind sehr hoch, weshalb die Besetzung dieser Position nicht dem Zufall überlassen werden sollte. Der Trainer muss sich mit sehr viel Fingerspitzengefühl auf die Suche nach talentierten, zukünftigen Torhütern machen. Findet er jemanden, der seiner Meinung nach die nötigen Voraussetzungen mitbringt, braucht es sehr viel Geduld und eine intensive Vorbereitungszeit, bis sich seine Richtigkeit bestätigt. Ein junger Spieler darf nicht zwischen die Pfosten „verknurrt“ werden, man sollte ihm die Position schmackhaft anbieten.

## Freude und Angst

Solange der Torhüter Freude an seiner schwierigen und faszinierenden Aufgabe hat, wird er sich ständig weiterentwickeln und verbessern.

Hat er aber Angst vor den harten Schüssen, wagt er es nicht, sich ins Getümmel zu werfen, fürchtet er blaue Flecken und Verletzungen, wird er wohl nie glücklich auf der Torhüterposition. Denn die Angst vermindert eine mögliche Leistung schon zum voraus um ein Vielfaches. Eine gute Ausrüstung zum Schutz kann die Angst zwar mindern, niemals aber unterbinden.



*Kein Torhüter kann jeden Ball halten.*

**„Habe niemals Angst, einen Fehler zu machen.“**