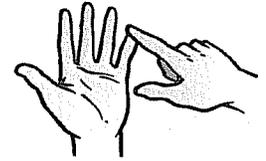


### 1.3.3 PHYSISCHE KOMPONENTEN

Welche technischen Anforderungen werden an den Torhüter gestellt?  
Welche Kernstrukturen lassen sich erkennen?  
Wie entstehen die meisten Tore im Unihockey?



#### Anforderungen während eines Spieles

Aufgrund der offiziellen Tormasse von 1,15 x 1,60 m hat ein offizielles Unihockey-Tor eine Öffnungsfläche von 1.84 m<sup>2</sup>. Dividiert man die Gesamtfläche des Tores durch die Grundfläche des Balles, ergeben sich 460 Einschussmöglichkeiten welche der Torhüter verteidigen muss.

Die Analyse eines durchschnittlichen Nationalliga A Spieles zeigt, dass der Torhüter zwischen 20 - 40 Schüsse pro Spiel halten muss. Bei vielen dieser Abschlüsse lässt er sich in einer kompakten Position anschliessen. Vereinfacht gesagt, er setzt seinen Körper als „Wand“ gegen den Ball ein.

→ **Grundposition**

In einer effizienten Grundstellung deckt der Torhüter (bei durchschnittlicher Körpergrösse von 178 cm) ungefähr 40% des Tores ab. Um seine körperliche Konstitution und die Abwehrfläche seiner Ausrüstung optimal auszunützen, muss er immer zwischen dem Ball und dem Tor stehen.

→ **Ballorientierung**

Da im Unihockey Schussgeschwindigkeiten bis zu 180 km/h erreicht werden, ist es häufig nicht möglich auf der Torlinie stehend, genügend schnell zu reagieren, um den Ball abzuwehren. Verringert der Keeper durch sein Stellungsspiel jedoch die Einschussmöglichkeiten des Gegenspielers, hat er gute Chancen seine Fertigkeiten zu nutzen.

→ **Winkelverkürzen**

In einem Spiel muss der Torwart weit mehr als 300 mal seine Position verändern, um sich immer nach dem Ball zu orientieren und sein Tor optimal abzudecken.

→ **Positionswechsel**

#### Nachschussituationen

Die meisten Tore im Unihockey fallen durch Nachschussituationen. Der Torhüter muss nach einer Schussabwehr möglichst schnell wieder bereit sein, und einem allfälligen Abpraller die grösstmögliche Abwehrfläche bieten.



Das Spiel bringt immer neue Anforderungen an den Torhüter.

## Konditionsfaktoren

Ausdauer	Kraft	Schnelligkeit	Flexibilität
<p><b>Definition</b> Ermüdungswiderstandsfähigkeit (physisch und psychisch).</p>	<p><b>Definition</b> Fähigkeit, Widerstände zu überwinden oder ihnen entgegenzuwirken.</p>	<p><b>Definition</b> Bewegungen in minimaler Zeit ausführen.</p>	<p><b>Definition</b> Optimale Ausnutzung des Bewegungsumfanges.</p>
<p><b>Belastungsdauer</b> Total (inkl. Ein- und Auslaufen): 170 min. Einlaufen: 60 min. Spieldauer: 3x20min. Auslaufen: 30 min.</p> <p><b>Intensität</b> Variierende Pulsfrequenz von 120 - 180 Schläge / min.</p> <p><b>Energiegewinnung</b> Vorwiegend aerob alaktazid.</p>	<p><b>Kraftart</b> Vorwiegend Schnellkraft.</p> <p><b>Innervationsfähigkeit der Muskulatur</b> Reaktive Kraftimpulse. Intramuskuläre Koordination (möglichst viele Muskelfasern aktivieren) und Intermuskuläre Koordination (Zusammenspiel der Muskeln).</p> <p><b>Muskelspannungsart</b> Stato-Dynamisch (Bewegung aus einer Vorspannung).</p>	<p><b>Reaktionsschnelligkeit</b> Komplexe Reaktion. Auswahlreaktion auf variierende Signale (vorwiegend visuell).</p> <p><b>Schnelligkeitsart</b> Azyklische Schnelligkeit Motorische Einzelbewegungen.</p>	<p><b>Gelenkigkeit</b> (Gelenke und Bandscheiben) Körperliche Konstitution</p> <p><b>Dehnfähigkeit</b> (Muskeln, Sehnen, Bänder) Hauptbeanspruchte Muskulatur:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Schulterpartie/Arme</li> <li>• Hüftbereich</li> <li>• Beine</li> </ul>
<p><b>Trainingsformen</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ausdauerläufe</li> <li>• Velo/MTB/Inline/Schwimmen</li> <li>• Aerobic</li> <li>• Tempowechselläufe</li> <li>• Intervalltraining</li> </ul>	<p><b>Trainingsformen</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Kräftigungsübungen</li> <li>• Partnerübungen</li> <li>• Krafraum</li> <li>• Hügelläufe</li> </ul>	<p><b>Trainingsformen</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Steigerungsläufe</li> <li>• Sprints</li> <li>• Reaktionsübungen</li> </ul>	<p><b>Trainingsformen</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Beweglichkeitstraining</li> <li>• Gymnastik</li> <li>• Stretching</li> </ul>

*Überblick über die konditionellen Belastungen des Unihockeytorhüters.*

Mit dem Begriff „Kondition“ (lat. conditio = Bedingung, Verfassung) wird der physische Zustand des Torhüters bezeichnet. Das Anforderungsprofil der konditionellen Faktoren des Unihockeytorhüters, gibt Aufschluss über die entsprechenden Trainingsformen.

## Koordinative Fähigkeiten

### Gleichgewicht

#### Definition

Gleichgewicht auch in schwierigen Bewegungen/Bedingungen halten oder wiedergewinnen.

#### Torhütertätigkeit

- Abwehrbewegungen aus der Grundposition.
- Positionswechsel

#### Trainingsform

- Balancieren (z.B. auf einer Langbank, Gymnastikball).

### Reaktionsfähigkeit

#### Definition

Situationen möglichst schnell analysieren und zweckmässige Bewegungsantworten geben.

#### Torhütertätigkeit

- Grundlage der Reaktions-schnelligkeit.

#### Trainingsform

- Reagieren auf ein visuelles/akustisches/taktils Signal.

### Orientierungsfähigkeit

#### Definition

Räumliche Veränderung zum eigenen Bewegungsverhalten berücksichtigen.

#### Torhütertätigkeit

- Übersicht im Spielgeschehen.
- Standort/Stellungsspiel

#### Trainingsform

- Orientierungsübungen mit geschlossenen Augen.

### Differenzierungsfähigkeit

#### Definition

Eintreffende Informationen differenziert aufnehmen und den Kräfteinsatz dosieren.

#### Torhütertätigkeit

- Flugverhalten vom Ball einschätzen.

#### Trainingsform

- Werfen und Fangen von verschiedenen Bällen.

### Rhythmisierungsfähigkeit

#### Definition

Bewegungsablauf rhythmisch und dynamisch gestalten oder übernehmen.

#### Torhütertätigkeit

- Bewegungsabläufe

#### Trainingsform

- Vorgegebene Bewegungsabläufe imitieren.

*Überblick über die koordinativen Fähigkeiten des Unihockeytorhüters.*



*Eine spektakuläre Abwehraktion eines Goalies.*

Es ist nicht möglich, einzelne koordinative Elemente isoliert zu trainieren, da sie immer in komplexer Weise zusammenspielen. Die angegebenen Trainingsformen beinhalten jedoch ein Schwergewicht der einzelnen Fähigkeiten.

### 1.3.4 UMFELD-KOMPONENTEN



Welche Aufgabe hat die Ausrüstung des Torhüters?  
Was ist beim Kauf einer neuen Ausrüstung zu beachten?  
Aufgrund welcher Kriterien wird die Saisonplanung erstellt?

#### Aufgaben der Ausrüstung

Die Ausrüstung hat zwei Aufgaben zu erfüllen: Einerseits sollte sie optimal vor Verletzungen schützen, andererseits ein einsatzfähiges Abwehrmittel darstellen. Ein Torhüter mit schlechten Ausrüstungsgegenständen setzt diese nicht, oder nur ungenügend als Abwehrmittel ein, da sie zu wenig Sicherheit und damit nicht das nötige Vertrauen geben. Die Ausrüstung beeinflusst somit in negativer Art und Weise die Technik.

#### Kauf einer Ausrüstung

Wie bei den Feldspielern macht die Entwicklung der Ausrüstungen grosse Fortschritte. Immer leichtere, strapazierfähigere Materialien werden verarbeitet.

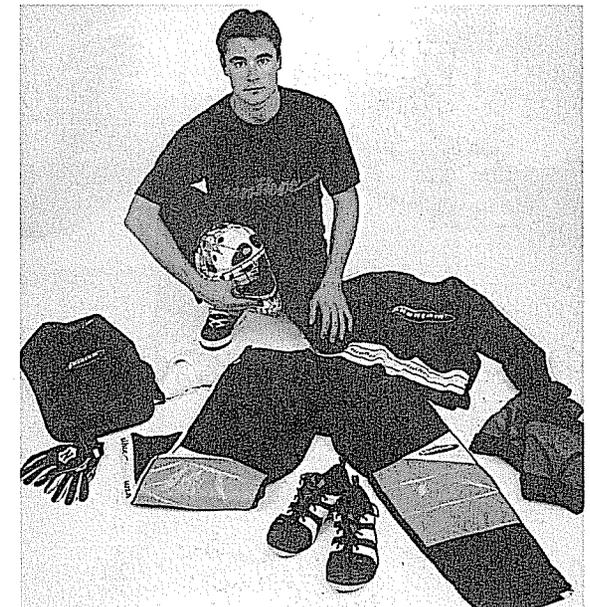
Die Auswahl einer Torhüterausrüstung wird häufig durch den Geschmack oder die Vereinsfarben bestimmt. Einige Torhüter versuchen auch psychologische Tricks zu nützen. Durch sehr grelle, auffallende Farben versucht der Goalie die Aufmerksamkeit des Schützen auf sich zu ziehen und bekanntlich schießt der Spieler dorthin, wo er hinschaut...

Beim Kauf einer Ausrüstung sollten aber auch noch andere Kriterien wie bequeme Passform, kein einschränkender Bewegungsumfang und vor allem gesundheitliche Aspekte berücksichtigt werden.

Um die richtige Wahl zu treffen lohnt es sich, von einer Fachperson oder einem erfahrenen Torhüter beraten zu werden.

#### Wartung und Pflege

Für die Wartung und Pflege seiner Ausrüstung ist jeder Torhüter selber verantwortlich. Während alle Ausrüstungsgegenstände (meist auch die Polsterung des Helms) gewaschen werden können, müssen sie auch auf ihre Einsatztauglichkeit überprüft werden.



Eine komplette Torhüterausrüstung.



#### Zusätzliche Ausrüstungsgegenstände

- Handschuhe
- Ellbogenschoner
- Handgelenkstützen/Pulswärmer

## Grundausrüstung

- **Helm** Der Helm sollte bequem sein und eine optimale Sicht erlauben (☞ keine Gitterstäbe direkt vor den Augen). Mit zusätzlicher Schaumstoffpolsterung kann der Helm individuell angepasst werden. Zu empfehlen sind Helme, die auch den Hinterkopf schützen.
- **Oberteil** Grundsätzlich gibt es zwei Arten von Torhüter-Shirts: Shirts mit integrierter Polsterung oder mit zusätzlicher Schutz-Westen. Eine Schutz-Westen bringt den Vorteil, dass man sie (im Training) unter jedem Trainingspullover tragen kann. Das Oberteil sollte eher eine Nummer zu groß und aus leicht fallendem Material (dämpft die Schüsse) sein.
- **Hosen** Die Hose besteht aus einer gepolsterten Vorderseite und verstärkten Kniebereichen. Die Kniepartie muss aus einem strapazierfähigen Material bestehen (z.B. Kevlar). Auswechselbare Kniepartien (je nach Hallenboden), Stretch-Einsätze auf der Innenseite und Klettverschlüsse zeichnen eine qualitative Hose aus.
- **Knieschoner** Die Knieschoner müssen aus dauerhaft dämpfendem Material bestehen. Um Hautreizungen zu vermeiden, sollten sie nicht auf der Haut rutschen (Neopren Modelle). Hartschalen-Schoner (z.B. Eishockeyfeldspieler) sind nicht zu empfehlen, da sie ungenügend dämpfen und die Torhüterhosen zerstören. Gute Knieschoner sind teuer. Diese Investition lohnt sich aber, denn die Gesundheit wird es noch tausendmal zurückzahlen.
- **Tiefschutz** Ein Tiefschutz sollte in jedem Training und Spiel getragen werden. Eine bequeme Passform behindert den persönlichen Bewegungsumfang nicht und garantiert die richtige Position des Tiefschutzes.
- **Schuhe** Durch die ständigen Positionswechsel des Torhüters werden die Schuhe sehr stark abgenutzt. Vor allem die vordere, innere Seite des Schuhs sollte sehr gut verarbeitet sein (wenn möglich eine genähte Sohle). Mit einem Tape kann man die Schuhspitze vor dem Abnutzen schützen.

# Saisonplanung

Die Trainingsplanung des Unihockeytorhüters wird durch den Terminkalender (Spieldaten) fixiert. Dort ist festgelegt, wann die Saison beginnt, welche Pausen sie hat und wann sie endet.

Entsprechend muss der Trainer eine Saisonplanung übers ganze Jahr erstellen. Es ist weder möglich noch nötig, über das ganze Jahr in Hochform zu sein. Vielmehr muss ein Wechsel zwischen Formaufbau, Formerhaltung und Formverlust stattfinden.

Monat	Juni			Juli			August				September				Oktober				November				Dezember				Januar					Februar				März				April												
Woche	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18						
Phase	Vorbereitung												Wettkampf																																							
	Aufbau 1			Aufbau 2			Wettkampfvorbereitung				Wettkampfphase 1												EC				Wettkampfphase 1																									
Anlässe MS= Meisterschaft EC= Europa Cup PO= Play Off LS= Länderspiel								CAMP				CAMP				LS	MS	MS	MS	MS	MS	LS	LS	MS	MS	MS	MS	MS	MS	EC	EC	MS	MS	MS	MS	LS	LS	MS	MS	MS	MS	MS	CAMP	PO	PO	PO	PO	PO				
Leistungsfähigkeit	100%																																																			
Trainings-einheiten	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•		
MZ	1			2			3				4				5				6				7				8					9				10																
Ziel	Grundkondition Trainingskontrolle Probsttest oder 12 min. Lauf			Spezifische Kondition			Umsetzung Kondition in Grundtechnik Transfer in die Halle				Anwendungstraining Trainingskontrolle TH-Trainings Mentales Training				Stabilisation 1 Guter Meisterschaftsstart				Vorbereitung Europa-Cup Konstante Leistungen Formstand halten				1. Formhöhepunkt				Erreichen der Play-offs Konstante Leistungen Analyse EC Ergänzungstraining					Vorbereitung der Play-Offs Erkenntnisse aus der EC-Vorbereitung umsetzen				2. Formhöhepunkt Psychisch und Physisch optimal vorbereitet sein.																
Schwerpunkte	Ausdauer Grundkondition Dauerläufe, Bike, In-Line...(aerob)			Ausdauer Fahrtspiele, Hügeläufe			Ausdauer Intervalle				Ausdauer Intervalle				Ausdauer Lockere Regenerationläufe				Priorität Sprungschule, Schnellkraft, Reaktives Krafttraining				Kern				Ausdauer Wiederaufbau Ausdauer					Ausdauer Erholungstraining																				
Kondition	Kraft Kraftausdauer (30-65%/25W)			Schnelligkeit Laufschule, Laufsprünge (bis 300 Sprünge)			Schnelligkeit Sprungschule (bis 350 Sprünge)				Schnelligkeit Sprungschule, Sprints				Schnelligkeit Reaktionsübungen				Beweglichkeitstraining Willensschulung				Umsetzen des Trainings/Vorbereitung				Schnelligkeit Sprungschule, Treppentäufe, Sprints					Schnelligkeit Reaktionsübungen Sprünge (bis 400)																				
Technik	Beweglichkeit Stretching, Gymnastik (Fussgelenkstabilisation)			Kraft Muskelaufbau (65-85%/ 8-12 W/4S)			Kraft Muskelaufbau (80%/ 8-12 W/4S)				Kraft Intra-/Intermuskuläres Koordinationstraining (90%/5W/6-8S)				Kraft TH-Spezifische Übungen Intra-/Intermuskuläres Koordinationstraining (90%/5W/6-8S)				Ergänzungstraining: Erschwerte Bedingungen (Manschetten...)				Kern				Technikschulung im Normaltraining Bein- und Armarbeit Abpraller-/Nachschussituationen Winkelverkürzen und Positionswechsel					Ergänzungstraining: Erschwerte Bedingungen (Manschetten...)				Umsetzen des Trainings/Vorbereitung																
Taktik	Koordination Aerobic, Spiele (Tennis, Beach-Volley, Fussball)			Koordination Aerobic, Basics, Ballspiele (Fussball, Basketball...)			Strukturen Grundposition Ballorientierung Winkelverkürzen Positionswechsel				Zusätzliche TH-Trainings/ Schusstraining Viele Abschlüsse Formvarianten Armposition, Beinarbeit				Zusätzliche TH-Trainings Reaktionsübungen Winkelverkürzen Positionswechsel Auswürfe (max 50 Bälle)				Kognitives Training Videoanalyse				Kern				Spezielsituationen					Kognitives Training Videoanalyse Defizite beheben				Auf Defizite reagieren Mentale Vorbereitung																

## 1.4 MENTALE STEUERUNGSPULSE

Was bezeichnet man als „Mentale Stärke?“

Was beeinflussen Emotionen?

Wie kontrolliere ich die Gedanken?

### Mentale Stärke

Mit „Mentaler Stärke“ wird die Fähigkeit bezeichnet, sich ungeachtet der Wettkampfbedingungen an seiner oberen Leistungsgrenze zu bewegen. Durch Steuerungsimpulse versucht der Torhüter den idealen Leistungszustand ILZ (Loehr) oder Flow-Zustand (Csikszentmihalyi) zu erreichen.

### Mentale Stärke ist...

- die Fähigkeit, die Voraussetzungen (Kopf, Hand und Herz - Fähigkeiten) optimal zu nutzen.
- die Steuerung des ILZ / Flow-Zustandes.
- die Fähigkeit, Emotionen und Gedanken zu kontrollieren und positiv zu nutzen.
- ... erlernbar!

*Mentale Stärke*

### Analogie von Software und Hardware

Bei einer Analogie zur Computerwissenschaft könnte man sagen, die Fähigkeiten sind Voraussetzungen oder die Hardware und die Steuerungsimpulse die Software. Während die Hardware (körperliche und geistige Fähigkeiten) die Grundlage ist und sich nur durch einen längeren Prozess anpassen lässt, ist die Software (Gefühle, Gedanken) auch sehr kurzfristig, zum Beispiel innerhalb eines Spieles zu verändern. Ähnlich wie bei Computern nützt aber das genialste Softwarepaket nichts, wenn die entsprechende Hardware unterentwickelt ist.

## 1.4.1 EMOTIONEN

### Emotionen sind Erregungszustände

Emotionen widerspiegeln ganz allgemein Erregungszustände. Die Erregung oder Aufregung ist psychisch mit körperlichen Auswirkungen (erhöhter Puls, zittern, erröten, bleich werden...) und hat somit eine direkte Einwirkung auf unsere Fähigkeiten.

#### Emotionen beeinflussen...

- die Wahrnehmung
- die Beurteilung
- das Denken
- die Motivation
- die Bewegungs- und Leistungsfähigkeit
- das Befinden und Erleben

*Emotionen*

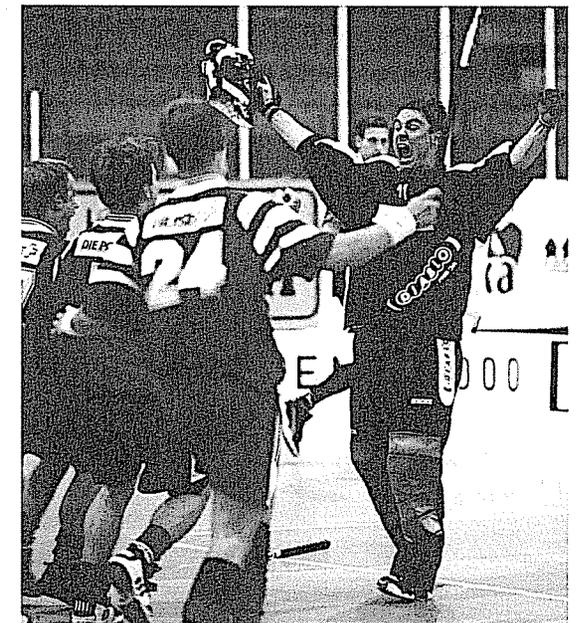
Emotionen sind häufig relativ kurzfristige und sich rasch verändernde Zustände, die der Psyche als „Verstärker“ oder „Katalysatoren“ dienen.

### Erkenne dich selbst

Emotionen sind nicht trainierbar, wohl aber der Umgang mit Emotionen kann gelernt und geübt werden. Mit „Erkenne dich selbst“ ermahnte uns schon Sokrates, unsere eigenen Emotionen zu kennen.

### Gefühle sind bewusstgewordene Emotionen

Wer sich seiner Emotionen bewusst wird, erlangt einen ersten Schritt zu einer gewissen Kontrolle. Gefühle haben aus dieser Betrachtungsweise die Wahrnehmung eines emotionalen Zustandes als Basis.



*Ohne Siegesgefühl (winning-feeling) gibt es keine Siegertypen.*

## Motivation - Emotionale Veranlassungen

Jede bewusste, sportliche Handlung wird durch einen Motivationsprozess ausgelöst. Motivation ist die emotional gefärbte Veranlassung, ein Ziel zu erreichen.

Da jeder Handlung ein Motiv zu Grunde liegt, sind die Begriffe Motivation und Einstellung nur sehr schwer zu trennen.

## Äussere und innere Motivation

Motivationsprozesse können sowohl emotionaler als auch kognitiver Art sein.

Kognitiv Äussere (extrinsische) Motivation	Emotional Innere (intrinsische) Motivation
<ul style="list-style-type: none"><li>• Belohnung (muss immer grösser werden)</li><li>• Keine Eigendynamik</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Vision/Ziele als Grundlage</li><li>• Sinn/Motiv als Basis</li></ul>

*Vergleich der Motivationsprozesse.*

## Günstiges Trainingsklima

Zwar ist intrinsische (von innen kommende) Motivation die Grundlage, welche ein Torhüter mitbringen muss, doch der Trainer kann durch das Schaffen einer leistungsfördernden Umgebung viel dazu beitragen, dass die Motivation auch erhalten bleibt.

Ziel eines Trainers ist es deshalb nicht zu motivieren, sondern günstige Voraussetzungen zu schaffen.

**„Der erste Baustein der Leistung  
ist der Enthusiasmus und die Motivation.“**

*(Sandlin)*

## 1.4.2 GEDANKEN

### Aufmerksamkeitskapazität

Der Mensch „denkt“ etwa 50'000 verschiedene Gedanken mit unterschiedlicher Intensität pro Tag. Einige werden aufgenommen und unmittelbar darauf wieder vergessen. Erfolgreiche Torhüter zeichnen sich dadurch aus, dass sie starke, klare Gedanken verwirklichen. Sie machen sich keine Sorge, was sein könnte oder was wäre wenn..., sie geben nur den positiven Gedanken eine Chance.

### Positives Denken

Positive Gedanken sind die Grundlage für verschiedene Mentale Trainingsformen wie Selbstgespräch, Visualisieren oder Gedankenkontrolle.

Die Kraft der positiven Gedanken zeigt sich am Beispiel einer Zitrone. Stellt man sich mit geschlossenen Augen eine „saftige, saure Zitrone“ vor, beginnt der Speichel unwillkürlich an zu fließen.

- Gedanken besitzen immer dazugehörige Vorstellungen.
- Gedanken mit ihren Vorstellungen sind in der Lage, den Organismus zu beeinflussen.
- Je deutlicher die Vorstellungen sind, umso stärker wirken sie.

*Die Kraft der Positiven Gedanken.*

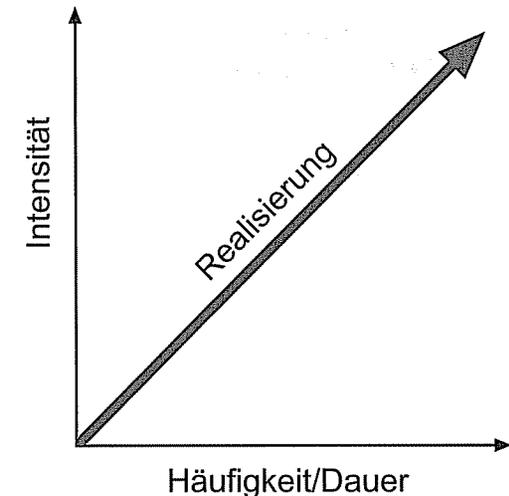
### Sich selbst erfüllende Prophezeiungen

Gedanken haben die Tendenz, sich zu verwirklichen; sie erzeugen Wahrscheinlichkeiten, die wahr werden können. Je häufiger und intensiver man etwas „denkt“, desto grösser ist die Wahrscheinlichkeit der Realisierung. Denn positive Gedanken erzeugen ein positives Gefühl.

### Merkmale für positive Gedanken

Beim Versuch die positiven Gedanken zu kontrollieren gilt:

- **„Ich“-Form** verwenden
- Denke in der **Gegenwart** oder in die **Zukunft** gerichtet
- **Spreche die Gedanken in kurzer, prägnanter Form** aus.

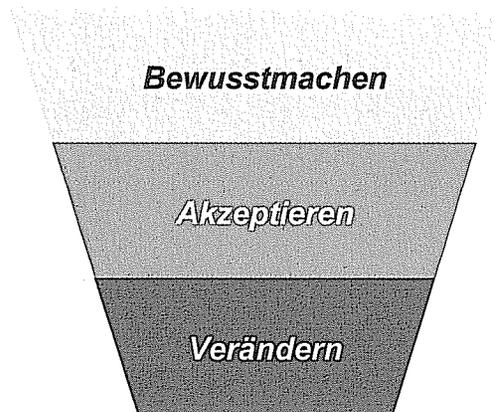


*Sich selbst erfüllende Prophezeiungen.*

**„Du bist, was du denkst.“**  
(Budda)

## 1.5 AKTIVE EINFLUSSNAHME

Wie können Torhüter hoffnungslose Situationen allein durch die Kraft ihrer Persönlichkeit in eine Herausforderung umwandeln und bewältigen?  
Wie reagiert der Torhüter, wenn's nicht gut läuft?



*Eine Vision steuert das Bewusstsein,  
die Wahrnehmung steuert die Einstellung,  
die Einstellung steuert das Verhalten.*

### Leistungsbeeinflussung

Die Fähigkeit, trotz Hindernissen und Rückschlägen weiter zu kämpfen, ist eine Eigenschaft, welche bei erfolgreichen Torhütern zurecht bewundert wird.

Das Erfolgsrezept dieser Torleute ist das Bewusstmachen einer Situation, das Akzeptieren und aktive Verändern, welches eine positive Leistungsveränderung zum Ziel hat.

- **Bewusstmachen**

Die Funktion des Bewusstseins ist es, Informationen (Wahrnehmungen, Empfindungen, Gefühle und Gedanken) über Aussengeschehenes und Ergebnisse innerhalb des Organismus so darzustellen, dass sie vom Körper eingeschätzt und entsprechend behandelt werden können.

- **Akzeptieren**

Die bewusst gewordenen Situationen werden intellektuell und gefühlsmässig eingeschätzt. Als Grundlage für einen Veränderungsprozess muss das subjektiv erfahrene Ergebnis immer akzeptiert werden.

- **Verändern**

Erst das Verändern einer Situation bewirkt eine Leistungssteigerung und damit eine bewusste Einflussnahme aufs weitere Spielgeschehen.

**„Es scheint, dass Menschen, die sich die Mühe geben,  
das zu steuern, was im Bewusstsein geschieht,  
ein erfolgreicheres und glücklicheres Leben führen.“**

*(Goleman)*

## 1.5.1 BEWUSSTE LEISTUNGSVERÄNDERUNG

Eine bewusste Einflussnahme auf die Leistungsveränderung ist häufig von persönlichen Erfahrungen geprägt. Aus der Vielzahl der mentalen Trainingsverfahren findet jeder Torhüter seine individuellen Trainingsmethoden, um die Leistung zu steuern. Häufig praktizieren Torhüter unbewusst (von sich aus) eine Reihe von „naiven“ Psychoregulationstechniken (zum Beispiel Rituale), die ähnliche Effekte wie die „wissenschaftlichen“ haben.

Bereich	Bewusstmachen	Akzeptieren	Verändern
<b>Kopf (Psychisch)</b>	Unkonzentriert		Checkliste <sup>1</sup> Mentales Training
<b>Hand (Physisch)</b>	Motorische Unsicherheit	Gedankenstop (Mentales Time-Out)	Nutze deine Stärken, kompensiere deine Schwächen.
<b>Herz (Emotional)</b>	Nervosität, Angst...		Rituale

*Beispiele für den Ablauf einer bewussten Einflussnahme durch naive Psychoregulationstechniken.*

### Akzeptieren - am Beispiel Gedankenstop

Eine bewusste Unterbrechung störender Gedankenketten ist eine einfache Form der Selbstkontrolle. Sobald ein Gedanke auftaucht, der als störend empfunden wird und der für die jetzt gerade anstehenden Handlungen und Aufgaben nicht von Bedeutung oder sogar hinderlich ist, sagt man (laut oder leise) sich selber „STOP“ und unterbricht damit die Gedankenkette. Anschliessend einmal tief durchatmen und während der Ausatmung die Aufmerksamkeit mit einem positiven Gedanken auf die nächste Handlung richten.



*Der Gedanken-Stop,  
ein „mentales Time-out.“*

<sup>1</sup> Im Kapitel 4.3 sind Checklisten zu den Themen Selbstvertrauen, Konzentration, Nervosität, Energie und Motivation beigelegt.

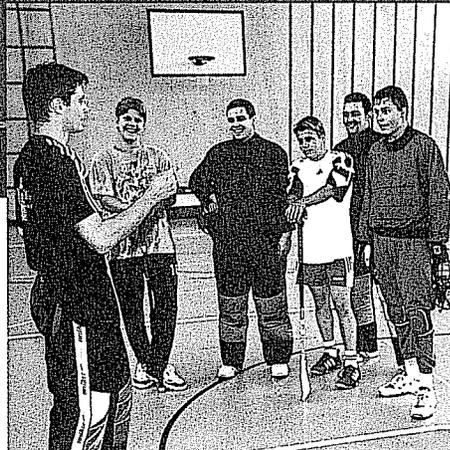


*Rituale –  
Selbstmotivierungstechniken oder „Autopilot“.*

### **Verändern - am Beispiel Rituale**

Rituale sind als „Selbstmotivierungstechniken“ zu verstehen und dürfen nicht unterschätzt werden. Die unterschiedlichsten Formen, wie Kleidungsrituale, Vorbereitungsrituale, Glücksbringer... sind nicht etwa ein Spleen, sondern hochwirksame Techniken zur Selbstmotivierung. Viele Torhüter empfinden Rituale, wie wenn sie den „Autopiloten“ einschalten würden. Es entsteht ein Gefühl der Sicherheit und Kontrolle, schwierige Aufgaben zu bewältigen.

Rituale sollten vom Trainer nicht nur geduldet, sondern auch gefördert werden, solange sie nicht in Extreme ausarten. Ein „Textil-Denken“, wonach sich der Goalie bei Verlust eines Pulswärmers so sehr verunsichert fühlt, dass er kaum mehr in der Lage ist zu spielen, muss konsequent vermieden werden.



## Kapitel 2

# TORHÜTERTRAINING

## 2 TORHÜTERTRAINING

Warum braucht es ein Torhütertraining?

Wie sieht das Torhütertraining bezüglich Inhalt und Organisation aus?

Welcher psychologische Aspekt wird im Torhütertraining berücksichtigt?

### Spezialtraining

Der Torhüter ist zwar ein Teil der Mannschaft, aber zugleich auch Einzelspieler - zumindest in vielen Trainings. Übungen, welche für die Feldspieler richtig sind, reichen dem Torhüter meist nicht aus, um alle seine Anforderungen zu schulen.

Der Torhüter braucht ein eigenes Training, in dem er speziell auf die verschiedenen Elemente hin geschult und trainiert wird.

**„Einzeltrainings sind anspruchsvoll, aber von dieser sehr individuell auf meine Bedürfnisse zugeschnittenen Arbeit kann ich am meisten profitieren.“**

*(Worte eines Torhüters)*

### Inhalt des Torhütertrainings

Wichtig für die Erarbeitung einer effektiven Torhüberteknik ist die handlungsorientierte Übungsauswahl. Nur mit der Durchführung von spielnahen Situationen wird das technischtaktisch richtige Verhalten für den Ernstfall trainiert.

Die Belastung in einem Spiel erfordert kurze, explosive Aktionen, welche mit höchster Konzentration durchgeführt werden müssen. Danach entstehen häufig Pausen, in denen sich der Torhüter wieder erholen kann. Entsprechend sollten ihm im Training auch nur wenige Wiederholungen, dafür mit maximaler Konzentration abverlangt werden. So entstehen Übungseinheiten, welche sich an den Erfordernissen des Spieles orientieren.

### Organisation

Das Torhütertraining kann (und sollte) mit mehreren Torhütern unterschiedlichsten Niveaus gleichzeitig stattfinden, da die Strukturelemente auf allen Stufen die gleichen sind.

Für junge Torhüter ist es ein besonderer Anreiz, mit ihren Vorbildern zusammen trainieren zu dürfen. Zu beachten ist einzig die individuell angepasste Übungsauswahl, damit jeder Goalie auf seiner optimalen Niveaustufe trainieren kann.

## Psychologischer Aspekt

Das Spezialistentraining ist für den Goalie eine gute Möglichkeit um Selbstvertrauen und Sicherheit zu erlangen.

Der Charakter eines jeden Menschen ist anders, und deswegen reagiert auch jeder auf seine Weise. Einigen Torhütern macht es absolut nichts aus, wenn sie im Training - mit der Gewissheit, keine Chance besessen zu haben - öfters hinter sich greifen müssen. Andere, oft sensiblere Torhüter, verlieren auf diese Art sehr schnell die Lust und Motivation, sich zwischen die Pfosten zu stellen.

## Mannschaftstraining zur Bildung des Defensivteams

Der Torhüter ist immer nur so erfolgreich wie seine Verteidiger (und umgekehrt). Diese Abhängigkeit bedeutet, dass zwischen beiden Parteien eine enge Zusammenarbeit und intakte Verständigung notwendig ist. Durch das gemeinsame Mannschaftstraining ist es möglich, ein starkes Defensivkollektiv zu entwickeln, welches individuelle Stärken nutzt und Schwächen kompensiert.

## Leiten der Abwehr

Durch die zentrale Position hat der Torhüter die beste Spielübersicht und kann seine Vorderleute auf die gegnerischen Angriffe einstellen. Die Verständigungsmöglichkeiten sind vielfältig (rufen, klopfen, Zeichen geben...) und müssen schon in den Trainings angewandt werden, damit die Anweisungen den Mitspielern vertraut sind. Nur durch eine ständige, gegenseitige Kommunikation können Missverständnisse ausgeschlossen werden.



*Der Torhüter dirigiert die Abwehr.*

## 2.1 ENTWICKLUNGS-PÄDAGOGISCHES KONZEPT

Welche entwicklungs-pädagogischen Aspekte sind zu beachten?

Wie werden die Trainingsphasen unterteilt?

Wie sieht der Lehrplan aus?

### Trainingsaufbau

Das Erreichen sportlicher Höchstleistungen ist immer das Ergebnis langfristigen Trainings. Dazu braucht es wiederum eine langfristige Trainingsplanung.

Die verschiedenen Entwicklungsvorgänge (z.B. Pubertät, Adoleszenz...) beeinflussen die körperlichen und geistigen Faktoren der Athleten. Das nachfolgende Entwicklungsstufenmodell darf nur als Grob-orientierung dienen, da es einen durchschnittlichen Entwicklungsverlauf darstellt. Nicht alle Kinder und Jugendliche durchlaufen die verschiedenen Entwicklungsstufen zur gleichen Zeit. Man kann bei kalendarisch gleichaltrigen Kindern deutliche Unterschiede (z.B. in Körpergrösse, Körpergewicht, aber auch in der geistigen Entwicklung) feststellen. Zu beachten ist deshalb immer die biologische Entwicklungsstufe und nicht einfach das kalendarische Alter.

• <b>Grundlagentraining</b>	Junioren D/C	ca. 9	- 13	Jährige
• <b>Aufbautraining</b>	Junioren B/A	ca. 14	- 18	Jährige
• <b>Anschlussstraining</b>	Elite	ca. 17	- 20	Jährige
• <b>(Hoch-)Leistungstraining</b>	Nationalliga	ca. 19	- ...	Jährige

*Übersicht der Alters- und Ligeinteilungen des schweizerischen Unihockeyverbandes (SUHV).*

### Übergänge der Trainingsphasen

Die Übergänge der einzelnen Phasen verlaufen fließend, und innerhalb der einzelnen Stufen können sich die verschiedenen Entwicklungsvorgänge und Fähigkeiten unterschiedlich ausprägen.

Es ist darauf zu achten, dass in den einzelnen Entwicklungsstufen altersspezifisch angemessen trainiert wird. Die persönliche Höchstleistung sollte ja erst im Erwachsenenalter (und nicht schon früher) erreicht werden.

## 2.1.1 GRUNDLAGENTRAINING

Das Training muss sich an den unterschiedlichen Lern- und Leistungsvoraussetzungen der Kinder orientieren und den angesprochenen Veränderungen und Möglichkeiten angepasst werden.

### **Kinder sind nicht kleine Erwachsene**

Kinder denken, fühlen und handeln anders als Erwachsene. Ein ausgeprägter Bewegungsdrang und eine ständige Weiterentwicklung der psychischen und physischen Kompetenzen sind typisch für diese Stufe.

***„Das Kind ist kein Miniaturerwachsener, und seine Mentalität ist nicht nur quantitativ, sondern auch qualitativ von der des Erwachsenen verschieden, so dass ein Kind nicht nur kleiner, sondern auch anders ist.“***

*(Clapardède)*

### **Keine frühzeitige Spezialisierung**

Einen Spieler auf dieser Entwicklungsstufe auf eine bestimmte Spielposition zu spezialisieren, würde zu einer einseitigen Ausbildung führen. Der junge Spieler sollte das Spiel 'Unihockey' ganzheitlich kennenlernen und erleben. Er sollte alle Grundtechniken (Passen, Stoppen, Schiessen...) erlernen und durch geeignete Trainingsformen sein Spielverständnis allmählich entwickeln.

### **Polysportive Ausbildung**

In dieser Phase, dem Grundlagentraining, auch „motorisches Basistraining“ genannt, darf der Trainingsinhalt nicht ausschliesslich aus Unihockey bestehen. Die Kinder müssen die Möglichkeit erhalten, auch in anderen Sportarten, auf polysportive Art Bewegungserfahrungen zu sammeln. Im Zentrum steht das Erlernen vielfältiger, dem jeweiligen Entwicklungsstand angepasster, einfacher Bewegungsfertigkeiten. Diese vielfältigen Erfahrungen behindern eine Unihockeykarriere nicht, sie sind später sicher von grossem Vorteil. Würde man schon im Juniorenbereich mit einer frühzeitigen Spezialisierung beginnen, ergäbe das ein Defizit an motorischen Fähigkeiten, was längerfristig eine Leistungsminderung zur Folge hätte. Ganz abgesehen davon birgt eine frühzeitige Übersättigung auch die Gefahr, das (Unihockey-) Spiel aufzugeben.

## Lehrplan

Auf dieser Stufe sollte gar nicht mit einem spezifischen Torhütertraining begonnen werden.

Auf einfache, spielerische Art kann das Abwehrverhalten geschult werden - es soll aber kein Hauptbestandteil der Ausbildung sein.

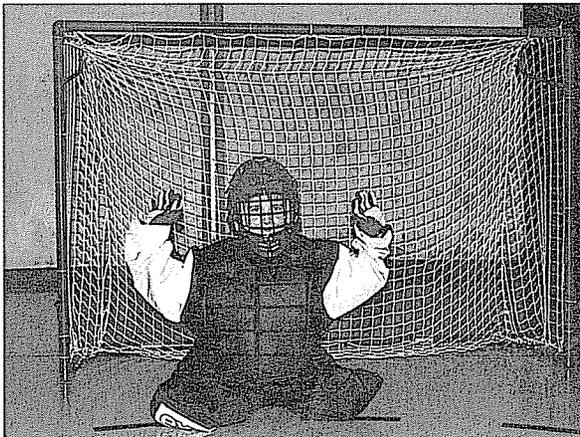
*Lehrplan für das Grundlagentraining.*

### Aufgaben des Trainers

Verlieren und Gewinnen spielt eine zentrale Rolle im Kopf der Kinder. Der Trainer muss das „Leistungsdenken“ sehr stark relativieren und weitere Schwerpunkte in der Ausbildung und der individuellen Entwicklung setzen.

Das Grundlagentraining muss sich in den Zielen, Inhalten und Methoden gänzlich vom Erwachsenentraining unterscheiden. Der Trainingsleiter soll Wachstum- und Reifeprozesse unterstützen, Fähigkeiten fördern und entwickeln, sowie gegebenenfalls zur Bewegung animieren.

Er befindet sich in einer Art Vaterfunktion und muss sowohl über psychologische, wie auch pädagogische Grundkenntnisse verfügen. Der Trainer muss auf die jungen Spieler eingehen können („ihre Sprache sprechen“), sie trösten, sie ermutigen, sie loben und wenn es erforderlich ist, auch konstruktiv kritisieren.



*Kinder sind nicht „kleine Erwachsene“.*

## 2.1.2 AUFBAUTRAINING

### Rücksicht auf die pupertäre Phase

Während dieser Ausbildungsphase durchläuft das Kind die Pubertät. Der letzte grosse Wachstumsschub tritt ein. Während der Rumpf fast unverändert bleibt, werden die Gliedmassen länger, weshalb die Körperproportionen plötzlich nicht mehr stimmen. Die Motorik ist gestört: was einst noch leicht und einfach war, wird schwierig und unkontrolliert. Aber auch die Koordination wird stark beeinflusst, was zu einer Verunsicherung führt. Auf der psychisch-emotionalen Ebene treten sehr starke Stimmungsschwankungen mit typischen Trotzreaktionen auf. Weitere Indizien der Pubertät sind: Übertriebene, aggressive Abwehrhaltungen, Unsicherheit, Konzentrationsprobleme, Introvertiertheit und Motivationslosigkeit.

Ein Ziel des Aufbautrainings ist, das Erkennen der spezifischen Eignung und das Aufdecken des individuellen Entwicklungspotenzials im Unihockey.

### Lehrplan

#### *Erwerben und festigen*

Einführen und Schulen des Abwehrverhaltens (erleichternde Bedingungen) durch Erproben und Entdecken.

Das Hauptaugenmerk liegt in der Schulung der *Strukturelemente*.

- *Grundposition*
- *Ballorientierung*
- *Winkelverkürzen*
- *Positionswechsel*

Übungen zum Abwehrverhalten und Basics (fangen/werfen) gehören zu jeder Trainingseinheit.

*Lehrplan für das Aufbautraining.*

### Aufgabe des Trainers

Der Lektionsaufbau und die Auswahl des Lehrstoffes sind für die Juniorenstufe von grosser Bedeutung. Die starken Stimmungsschwankungen stellen eine grosse Herausforderung an den Trainer dar und verlangen oft eine feinfühligere Analyse der Situation.

Der Trainer befindet sich in einer Vorbildfunktion und muss diese auch bewusst wahrnehmen. Sein Fachwissen unterstützt seine Autorität.

### 2.1.3 ANSCHLUSSTRAINING

#### Abgeschlossener Körperbau

In dieser Phase ist der Körperbau des Erwachsenen meist erreicht. Die körperlichen Disharmonien sind überwunden, und auch die Gefühls- und Stimmungslage wird stabiler.

Der junge Torhüter möchte nun als Erwachsener behandelt und ernst genommen werden. Inhalte werden hinterfragt und häufig entsteht die Frage nach dem "Wie" und "Warum". Eine Zunahme der wettkampfspezifischen Belastung und eine Erweiterung des Wettkampfspektrums machen auf dieser Stufe durchaus Sinn und sind Anreiz und Motivation für die Spieler.

#### Lehrplan

##### *Anwenden und Variieren*

Trainieren des Abwehrverhaltens (mit Wettkampfformen), Üben und Verändern.  
Neben den Grundtechniken sollten vermehrt auch *Spezialsituationen* trainiert werden.

- *1:1, Unter- / Überzahl*
- *Standardsituationen (Freistösse)*
- *Strafstoss*

Sowie *Grossfeld - Techniken* verfeinern

- *Auswürfe*
- *Zusammenarbeit und Kommunikation mit Verteidigern.*
- *Organisation der Abwehr.*

*Lehrplan für das Anschulstraining.*

#### Aufgabe des Trainers

Da der Spieler in dieser Phase sehr wissbegierig ist und lernen will, ist es unerlässlich, dass er von einem technisch, taktisch und methodisch gut ausgebildeten Trainer gefördert wird. Es liegt am Trainer, die vorhandene Motivation und den Elan der Spieler auszunützen und weiter zu entwickeln.