

2.1.4 (HOCH-)LEISTUNGSTRAINING

Die Entwicklung ist in den meisten Fällen abgeschlossen. Der Trainer hat es mit jungen Erwachsenen zu tun. Es gilt den Torhüter an die individuelle Höchstleistung heranzuführen und während eines möglichst langen Zeitraums auf diesem Level zu halten.

Lehrplan

Gestalten und Ergänzen

Automatisieren des Abwehrverhaltens (ungewohnte/erschwerte Bedingungen) durch Gestalten und Ergänzen. Der Torhüter muss seine Stärken fördern und an seinen Schwächen arbeiten. Durch abwechslungsreiches, spielnahes Training bereitet er sich optimal auf die Spiele vor.

Erschwerte Bedingungen können durch Extrem-Situationen (z.B. Schiedsrichterbenachteiligung, Unterzahlsituationen...) nachgestellt werden.

Während des Trainings sollten aber immer wieder *freie Phasen* („Kreative Freiräume“) eingerichtet werden, in welchen die Torhüter (ohne Anleitung des Trainers) selbständig spielen, üben oder etwas ausprobieren können. Diese Phasen sind für die Selbständigkeit und die Kreativität unverzichtbar.

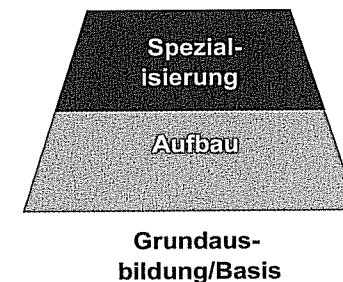
Lehrplan für das (Hoch-)Leistungstraining.

Aufgaben des Trainers

Der Trainer muss den Spielern immer wieder neue Reize setzen und sie zu Höchstleistungen animieren. Die Erziehung zur Selbständigkeit der Spieler, führt häufig zu einer klassischen Coaching-Funktion des Trainers.

2.1.5 ÜBERSICHT

Die sportliche Praxis macht immer deutlicher, dass sportliche Höchstleistungen nur dann erreicht werden können, wenn die dafür benötigten Grundlagen bereits im Kindes- und Jugendalter gelegt wurden. Im Nachwuchsbereich wird auf den Grundlagen aufgebaut, um im Erwachsenenalter die individuelle Höchstleistung zu erreichen und zu stabilisieren.



Pyramiden-Modell der Leistungsentwicklung.

2.2 METHODISCHES KONZEPT

Was ist das Ziel des methodischen Konzeptes?

Wie kann der ganzheitlichen Ausbildung entsprochen werden?

Wie sieht ein systematischer Aufbau des Torhüter-Unihockeyspiels aus?

Ziel des methodischen Konzeptes

Das Methodische Konzept beschreibt den Weg zum Ziel. Mit verschiedenen Strategien wird versucht, eine „Individuell-situativ-variabel“ (Hotz) angepasste Torhüberterchnik zu erlangen.

2.2.1 METHODISCHES MODELL

Methodisches Modell für die Ganzheitlichkeit

Das Torhüterspiel als Ganzes ist so komplex, dass es nicht möglich und auch nicht sinnvoll ist, die einzelnen Aspekte isoliert zu trainieren. Eine Reduktion auf elementare Elemente könnte die Trainingsgestaltung vereinfachen. Es muss jedoch immer das Zusammenspiel der einzelnen Strukturteile weiterentwickelt werden.

Spielgedanke als Übungsgrundlage

Vertritt man nun die Grundidee einer ganzheitlichen Trainingsgestaltung, besteht die methodische Kunst darin, die einzelnen Übungen so durchlaufen zu lassen, dass sie immer die Wettkampfsituation (Spielgedanke) als Grundlage haben.

Kriterien der Spiel-/Übungsformen

Die Spielformen sollten fünf Kriterien erfüllen:

- 1. Die Idee des **Verteidigens** muss darin enthalten sein.*
- 2. Die Spielform muss durch vorgegebene **Regeln** strukturiert werden.*
- 3. Der **Spielausgang**, respektive sein Ergebnis, muss ungewiss sein.*
- 4. Die Spielform sollte durch einen **Wettkampfcharakter** geprägt sein.*
- 5. Die Spielform sollte **ganzheitliche Handlungsfaktoren** aufweisen.*

Systematik der Spiel-/Übungsformen

Die Spiel-/Übungsformen¹ sind in einer zunehmenden Komplexität aufgebaut. Die Spielgedanken „Bälle abwehren/fangen“ und/oder „Tore verteidigen“ sind aber auf jeder Stufe die zentralen Übungskriterien.

Spielreihe	Form	Inhalt/Ziele	Instrumentelle Bedingungen
Vorbereitende Spiele	Basics (fangen/ werfen)	Flugbahn einschätzen, werfen, fangen, kennenlernen räumlicher zeitlicher Bedingungen.	Variieren der Bälle, der Aufgaben...
Elementare Spielformen	Burgball, offenes Tor, Kegelwald	Verteidigen	
	Schuss- übungen	Tore verteidigen	Vereinfachte Bedingungen, Regeln beachten.
Spiel	Spielformen	Tore Verteidigen in Zusammenarbeit mit Mitspielern.	
	Spiel 3:3 / 5:5	Alle Faktoren des Tore-Verteidigens beachten.	Original- Tor, Torraum, Spielfeld...

Überblick der aufbauenden Spiel-/Übungsreihe.

¹ Im Kapitel 3. Übungs- und Trainingsformen sind verschiedene Praxisbeispiele zu finden.

2.2.2 METHODISCHE GRUNDSÄTZE

Nicht nur inhaltlich, sondern auch methodisch unterscheidet sich das Torhüterspezialtraining von einer normalen Trainingseinheit. Um ein handlungsorientiertes Training zu gestalten, müssen einige Punkte besonders beachtet werden.

- **Belastungszeit**

Die Belastungszeit eines Torhüters während des Spiels ist meist nur kurz, dafür aber intensiv. Es ist sinnvoll im Training Serien mit nur 8-10 Abschlüssen, dafür mit maximaler Konzentration, auszuführen.

- **Konzentrierte Abschlüsse**

Damit der Torhüter ein Abwehrmuster entwickeln kann, muss er schon im Training mit spielgetreuen Situationen geprüft werden. Das heisst, die Schussstärke, die Präzision... müssen spielnahe ausgeführt werden. „Qualität statt Quantität.“

- **Übungsfluss/ Tote Bälle**

Übungen, welche einen fortlaufenden Charakter haben, („Links-Mitte-Rechts“, „Karussell“...) dürfen nicht durch Zögern der Spieler gestockt werden. Ein Brechen des Rhythmus' ist nicht nur für den Torhüter, sondern auch für die nachfolgenden Spieler störend. Herumliegende Bälle („Tote Bälle“) stören eine Übung und sollten von den Spielern laufend weggeräumt werden. Sie behindern die Übung und stellen sogar eine Verletzungsgefahr dar.

- **Nachschuss**

Der Torhüter muss schon im Training lernen, richtig auf einen Abpraller zu reagieren. Die Übung ist erst beendet, wenn er den Ball blockieren (respektive wieder ausspielen) kann oder der Ball vom Mitspieler unter Kontrolle gebracht wird.

- **Ein Ball - eine Chance**

Kann ein Spieler einen Ball nicht annehmen oder er verliert ihn, darf er nicht einfach den nächsten herumliegenden Ball nehmen und ihn aufs Tor schießen, denn im Spiel hat er auch nur einen Ball (und eine Chance).

- **Drills**

Verschiedene Strukturelemente sollten in Form von Drills trainiert werden. Exakt vorgegebene (keine Freiheiten!) Spielsituationen müssen automatisiert werden.

- **Verschiedene Herausforderungen stellen**

Mit verschiedenen Trainingsmethoden versucht der Trainer dem Torhüter neue Herausforderungen zu stellen. Beispiele: Prognosetraining, wettkampfnahes Training, Nichtwiederholbarkeitstraining, Gegensatzerfahrungen...

- **Individuelle Wünsche**

Bei der Übungsauswahl sollte der Trainer hin und wieder die individuellen Anregungen und Wünsche bei den Übungsinhalten berücksichtigen. Mit einer „Lieblingsübung“ welche dem Torhüter liegt, kann man dessen Selbstvertrauen stärken.

- **Rückmeldungen**

Für einen Torhüter sind Rückmeldungen von grosser Wichtigkeit, um ständig die Innen- (Torhüter) und Aussensicht (Trainer) vergleichen zu können. Videoaufnahmen können ein weiterer Bereich sein, um die eigene, bewusste Wahrnehmung zu verstärken.

Für den Trainer ist die Rückmeldung wichtig, damit er kontrollieren kann, ob der Torhüter die richtige Bewegungsvorstellung besitzt.

- **Beidseitigkeit**

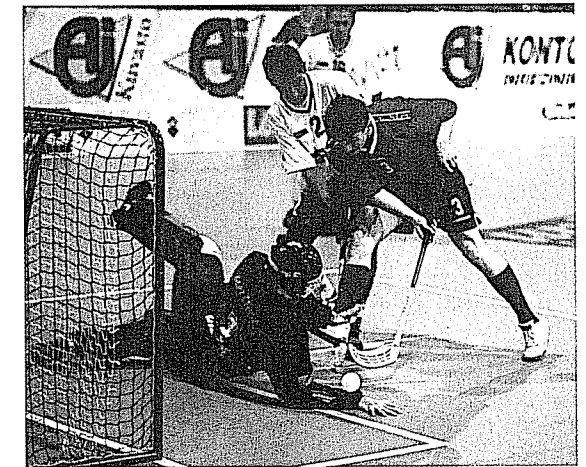
Schussübungen sollten immer von beiden Seiten ausgeführt werden. Abschlüsse sollten nicht immer vom gleichen Punkt erfolgen, sondern aus einer bestimmten Zone. Der Torhüter wird dadurch gezwungen seine Position ständig zu kontrollieren und zu korrigieren.

- **Spielähnliche Situationen**

Die Spieler sollten verschiedene Alternativen (z.B. Schuss oder Pass) haben, damit der Torhüter gezwungen wird dem Ball zu folgen und immer eine optimale Verteidigungsposition einzunehmen.

- **Techniktraining**

Beim Erlernen neuer, technischer Abwehrbewegungen muss das Tempo und die Schussstärke den individuellen Fähigkeiten des Torhüters angepasst werden.



Gute Spielleistungen setzen ein zielgerichtetes Training voraus.

2.2.3 FEHLERKORREKTUR

Wegen mangelnder persönlicher Erfahrung trauen sich die wenigsten Trainer zu, einen Torhüter zu korrigieren. Egal auf welchem Leistungsniveau sich der Torhüter befindet, sollte der Trainer immer die Strukturfehler¹ kontrollieren und korrigieren.

Werden Hauptfehler beobachtet, sollten für die Korrekturübungen genügend Zeit (über mehrere Trainingseinheiten) eingeräumt und auf eine korrekte Bewegungsführung geachtet werden. Die individuellen Formvarianten sollten in erster Linie effizient sein. Sie werden weitgehend durch die persönlichen Erfahrungen bestimmt.

Korrekturformen

Bei Korrekturübungen hat man grundsätzlich zwei Möglichkeiten:

- **Erleichternde Bedingungen schaffen**

Vereinfachung der Übung: Tiefere Schusskadenz, schwächere Schussart, die Spielfeld- und/oder Torgröße anpassen...

- **Orientierungshilfen**

Orientierungshilfen verwenden: Zeichen auf dem Boden, Markierungen am Tor, akustische Bewegungsunterstützung...

Möglichkeiten der Korrekturformen.

Arbeitsblätter

Für eine wirksame Zusammenarbeit von Torhüter und Trainer empfiehlt sich auch mit Arbeitsblättern² zu arbeiten. Eine ständige Kontrolle der persönlichen Fortschritte und eine strukturierte Trainingsplanung garantieren eine effiziente Trainingsentwicklung.

¹ Strukturfehler/-elemente werden im Kapitel 2.4 Technisches Konzept erklärt

² Im Kapitel 4. Arbeitsblätter ist ein Beispiel für die Trainingssteuerung zu finden.

2.3 TORHÜTER-COACHING

Wozu dient der Dialog zwischen dem Trainer und dem Torhüter?
Was bedeutet „Pacing“ und „Leading“?
Welche Informationen werden kommuniziert?

Dialog - der Weg zum Athleten

Im Zentrum steht der Dialog zwischen dem Trainer und dem Torhüter. Der Dialog charakterisiert die Vermittlungsebene, auf der sich der Trainer und der Athlet begegnen.

Pacing und Leading

Es wurde festgestellt, dass intuitives Einfühlen des Trainers in den Torhüter zu grösseren Trainingserfolgen führt, als die intellektuelle Trainingssteuerung. Nach dem Prinzip des „Pacings“ versucht der Trainer den Goalie dort abzuholen, wo er sich gerade physisch, psychisch und emotional befindet. Diesen Zustand muss der Trainer akzeptieren und sich mit dem Goalie identifizieren, um die Phase des „Leadings“, dem Erreichen des gemeinsamen Zieles, einzuleiten. Grundlage des „Leadings“ ist ein ständiger Dialog, bei welchem der Trainer in der Sprache des Athleten ein optimales Lernklima schafft. Der Trainer lebt sich in den Torhüter hinein.

Im Dialog werden aber nicht nur bewegungs- und technikrelevante Informationen ausgetauscht, sondern auch zwischenmenschliche Beziehungen gefördert.

Einen Dialog gibt es aber nicht nur zwischen Trainer und Torhüter, ebenso wichtig ist die Kommunikation zwischen Torhütern und Spielern oder unter den Torhütern selber.



Der Trainer lebt sich in den Torhüter hinein.

Grundsätze für das Coaching der Torhüter

- **Ziel** Effektive Technik.
- **Weg** Voraussetzungen schaffen.
- **Korrektur** Nur Strukturfehler ansprechen (Individuelle Formfreiheiten gewähren).
- **Dialog** Pacing und Leading.

Torhüter Coaching-Regeln.

„Der Dialog dient dem Erfahrungs- und auch einem gezielten Informationsaustausch.“

2.4 TECHNISCHES KONZEPT

2.4.1 ÜBERSICHT

Welches sind die Merkmale der Strukturelemente/Formvarianten?

Welche vier Strukturen kommen in der Torhütertechnik vor?

Wie verändere ich ein Strukturelement?

Studiert man verschiedene Torhüter, erkennt man sofort, dass es sehr viele verschiedene Stile gibt. Was für den einen Torhüter funktioniert, ist für den anderen vielleicht unmöglich. Alle Torhüter werden mit verschiedenen körperlichen Voraussetzungen geboren, und müssen deshalb ihren persönlichen Stil den eigenen, individuellen Fähigkeiten anpassen.

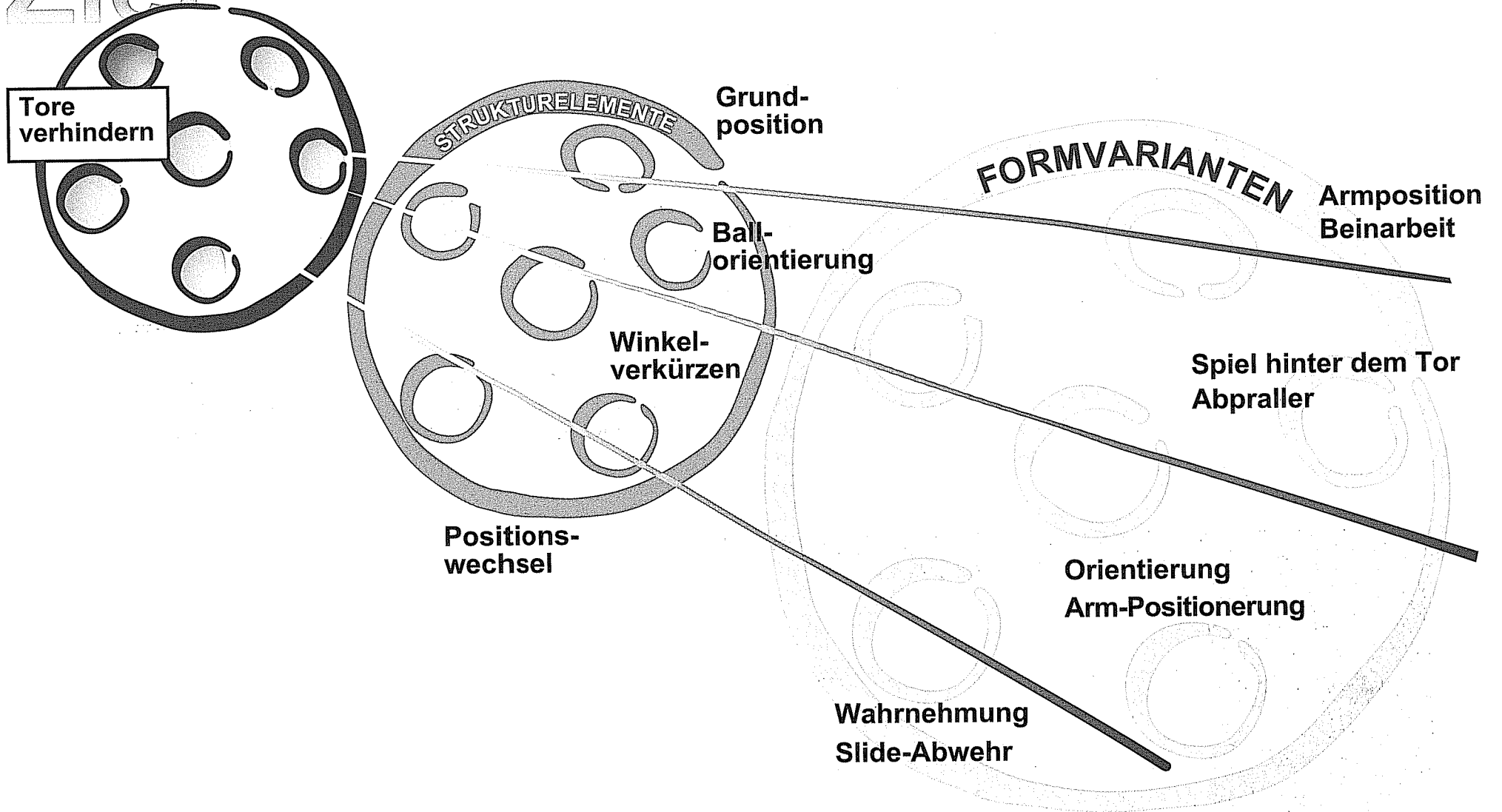
Strukturelemente/Formvarianten

Mit Hilfe von vier Strukturen (Grundposition, Ballorientierung, Winkelverkürzen und Positionswechsel) werden die zentralen technischen Elemente der Torhütertechnik zusammengefasst. Vom Anfänger- bis zum Könnerniveau bezieht sich die Abwehrtechnik auf diese vier Strukturelemente. Mit den Formvarianten werden die individuellen Ausprägungen der Strukturelemente bezeichnet. Die persönliche Abwehrtechnik wird in erster Linie durch eigene Erfahrungen geprägt und entwickelt.

Ziel	Strukturelement	Formvariante
Tore verhindern	Grundposition	Armposition Beinarbeit
	Ballorientierung	Spiel hinter dem Tor Abpraller
	Winkelverkürzen	Orientierung Arm-Positionierung
	Positionswechsel	Wahrnehmung Slide-Abwehr

Übersicht des technischen Konzeptes.

Ziel



Grafik des technischen Konzeptes.

2.4.2 GRUNDPOSITION

Struktur

Bei der Beobachtung der Spielaktionen befindet sich der Torhüter in der Grundposition. Aus dieser leitet er alle erforderlichen Abwehraktionen ein.

An die Grundposition werden verschiedene Anforderungen gestellt:

- Die Grundposition sollte ruhig und locker sein. Der Keeper muss sich in dieser Stellung wohl fühlen, da er die meiste Zeit in ihr verharrt.

→ **Bequem**

- Da der Torhüter die meisten Schüsse in der Grundposition abwehrt, sollte sie eine möglichst grosse Abwehrfläche darstellen.

→ **Grosse Abwehrfläche**

- Aus dieser Position müssen alle Abwehrstellungen eingeleitet werden können. Eine falsche Position würde einen Zeitverlust bei der Ausführung der Abwehrbewegung bedeuten.

→ **Flexibel**

Anforderungen an die Grundposition.

Formvarianten

Armposition

Es gibt eigentlich keine allgemein gültige Beschreibung für die Armposition. Die Armstellung ist sehr individuell und wird den Anforderungen des Spiels angepasst (je näher der Spieler, desto tiefer die Arme = Winkelverkürzen!).

Eine Richtmarke für die Armposition ist eine Stellung, welche einen ähnlich langen Weg sowohl für hohe, wie auch für tiefe Schüsse garantiert. Viele Torhüter haben eine Grundstellung mit einer sehr hohen Armhaltung (neben dem Kopf) was einen sehr langen Weg für tiefe/halbhohe Schüsse ergibt.

Die Handposition sollte vor dem Körper sein. Um den Ball fangen zu können, hilft es, wenn man beide Hände in der Peripherie (im Blickfeld) noch sehen kann. Die Hände sollten mit der Handfläche offen und mit lockeren Fingern gegen den Ball gerichtet sein.

Nur eine lockere Haltung lässt auch schnelle Bewegungen zu, wie sie bei einer Rettungsaktion notwendig sind.

Um gefährliche Abpraller zu vermeiden, darf der Keeper den Ball nicht mit der flachen Hand nach vorne abtöten. Viele Torhüter haben die Tendenz, dem Ball mit der Hand entgegen zu gehen. Um den Ball zu fangen, oder ihn notfalls zur Seite zu lenken, muss die Hand dem Ball in seiner Richtung folgen (ähnlich der Ballannahme mit dem Stock) und den Ball abbremsen.

Es braucht jedoch unglaublich viel Übung und Training, um diese Technik zu erlernen.

Beinarbeit

Die Beinarbeit ist ein sehr wichtiger Faktor des Torhüterspiels und erfordert eine gut entwickelte Koordination. Die Beinabwehr ist eine eigentliche Pendelbewegung, wobei das entstehende Loch mit dem Gegenbein abgedeckt wird.

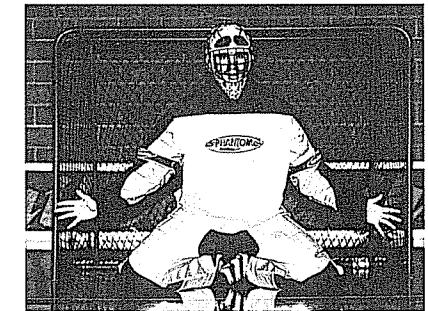
Wichtigste Eigenschaft der Beinarbeit ist, dass sie jederzeit, ohne Handunterstützung, beidseitig ausgeführt werden kann.



Hohe Armposition.



Mittlere Armposition.



Tiefe Armposition.

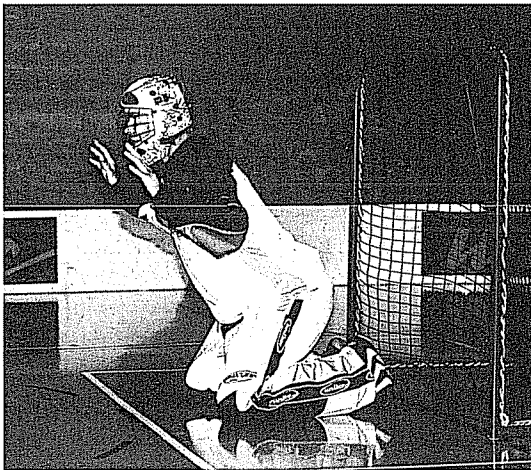


Beinarbeit.

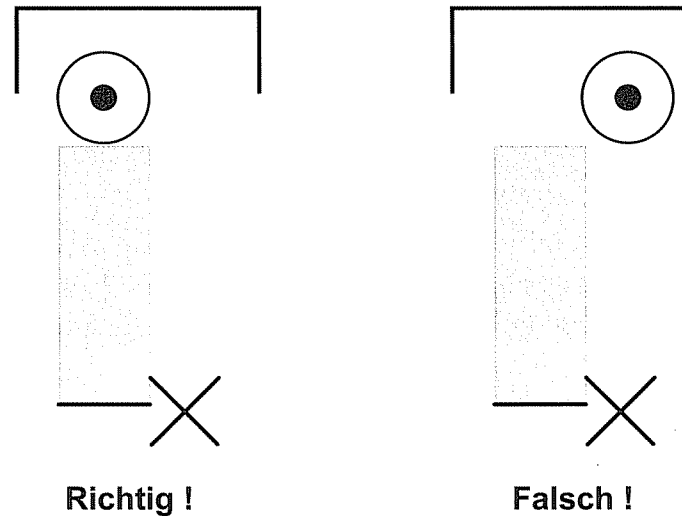
2.4.3 BALLORIENTIERUNG

Struktur

Damit der Torhüter in der Abwehrstellung immer eine optimale Position einnimmt, muss er sich nach der Position des Balles orientieren. Richtet sich der Goalie nach dem Feldspieler aus, kann er getäuscht werden und eine falsche Position einnehmen. Die Abwehrposition ist möglichst frontal zum Ball gerichtet, um die körperliche Konstitution optimal einzusetzen.



Aufrechte, etwas nach vorn gebeugte Grundposition.



Oberkörper

Eine effiziente Oberkörperposition zeichnet sich dadurch aus, dass sie bequem ist und der Goalie auch in hohem Tempo das Gleichgewicht halten kann. Um diese zwei Ziele zu kombinieren, braucht es vor allem eine starke Rumpfmuskulatur (Rücken und Bauch), sowie eine ausgeprägte Beinmuskulatur, welche eine „hohe“ Grundposition erlaubt.

Der Oberkörper ist leicht nach vorne gebeugt, damit der Ball von dem frei herunterhängenden Torhütershirt gedämpft wird und so vor dem Goalie auf den Boden „tropft“.

Formvarianten

Spiel hinter dem Tor

Wenn der Ball hinter dem Tor ist, verfolgt der Goalie das Spiel nur mit Kopfwendungen. Der Oberkörper bleibt frontal zum Spielfeld, während mit den Beinen die beiden Torpfosten abgedeckt werden.

Kurze Pässe von hinter dem Tor in den Torraum (nahe am Torpfosten) kann der Torhüter mit der Hand abfangen.



Spiel hinter dem Tor.

Abpraller

Die meisten Tore im Unihockey entstehen aus einer Nachschussituation. Da es nicht möglich ist, den Ball immer direkt zu blockieren, muss der Torhüter in der Lage sein, möglichst schnell wieder eine optimale Abwehrposition einzunehmen.

Das Abwehren zur Seite oder übers Tor ist eine weitere Möglichkeit, um eine unmittelbare Nachschussgefahr zu senken. Durch das leichte Abdrehen des Körpers, der Beine oder der Handflächen, kann der abprallende Ball gesteuert und zur Seite (ab-)gelenkt werden.



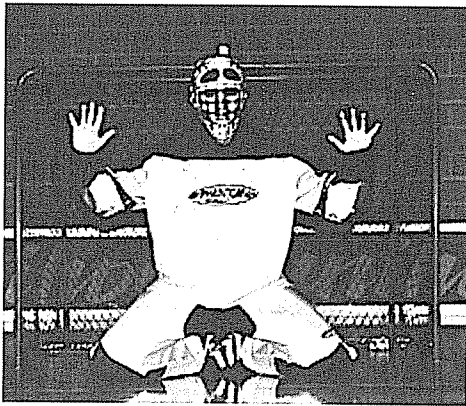
Bereitsein auf einen Nachschuss.

2.4.4 WINKELVERKÜRZEN

Struktur

Das Stellungsspiel erspart dem Torhüter riskante und überflüssige Aktionen. Es ermöglicht ihm einen optimalen Einsatz seiner motorischen Fähigkeiten.

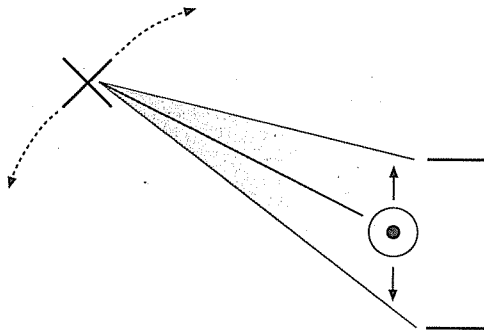
Kommt der Goalie einige Schritte aus dem Tor, kann er den Einschusswinkel, beziehungsweise die Einschussmöglichkeiten der Spieler erheblich verringern und somit eine grössere Fläche des Tores abdecken.



Torhüter auf der Torlinie.



Torhüter 1m vor der Torlinie.



Schnur als Hilfsmittel

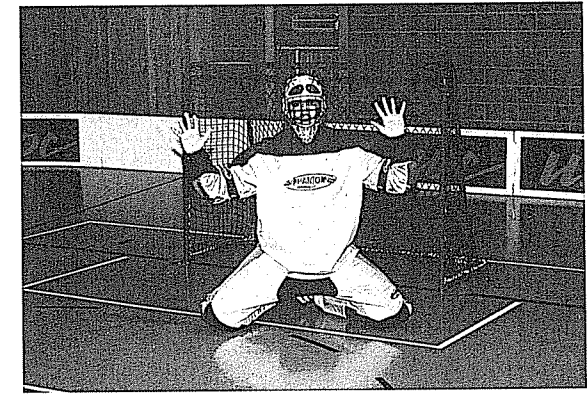
Der Trainer knüpft zwei Enden einer Schnur (5-6m) an die beiden Torpfosten, fasst sie darauf in der Mitte und bewegt sich vom Tor weg ins Spielfeld. Es bildet sich ein Dreieck, in dessen Mitte sich der Torhüter stellen muss, um eine optimale Position einzunehmen.

Wenn der Trainer seine Position verändert, muss der Keeper unweigerlich nachkorrigieren, um in der optimalen Position (Winkelhalbierende) zu bleiben. Er kann dabei auch erkennen, wie weit er ins Spielfeld kommen kann und soll, um das Tor effizient abzudecken.

Formvarianten

Orientierung

Ein modernes Torhüterspiel beinhaltet das ständige Verkürzen des Schusswinkels. Während der Keeper früher oft nur auf der Linie agierte, gehört nun der ganze Torraum zu seinem Aktionsradius. Mit einer aktiven Spielweise kann er auch hohe Bälle und Pässe durch den Torraum unterbinden und so ins Spielgeschehen eingreifen. Diese "offensive" Spielweise erfordert aber einen ausgeprägten Orientierungssinn. Der Torhüter muss in jeder Situation wissen, wo er sich befindet und ob er das Tor optimal verteidigt. Da dem Goalie in einem Spiel kaum Zeit bleibt, sich nach der richtigen Position zu vergewissern, sollte er sich eigene Orientierungstechniken aneignen. Während das Raumgefühl in der eigenen Heimhalle häufig gut ausgeprägt ist, kann er sich in ungewohnter Atmosphäre "blind" (mit einer Hand) am Torpfosten orientieren oder sich auf die Linien des Schutz- und Torraumes verlassen. Eine weitere Hilfe kann das Markieren der Torraum-Mitte (z.B. mit einem Tape) sein.

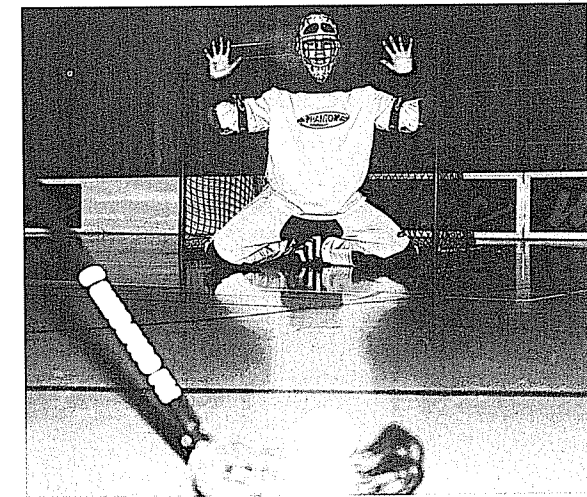


Optik des Spielers.

Arm-Positionierung

Die Wichtigkeit der Armposition wurde schon in der Formvariante der Grundposition erläutert. Es gibt auch im Bereich Winkelverkürzen einige Arm-/Handabwehr-Techniken um die Einschussmöglichkeiten des Schützen zu verringern.

Die Armposition des Torhüters ist in vielen Situationen nicht optimal, da man den Ballweg von einer falschen Optik aus betrachtet. Um sich "in den Ball zu denken" empfiehlt es sich, einmal aus der Sicht des Balles die Einschussmöglichkeiten zu betrachten. Man stellt fest, dass der Torhüter oft eine zu hohe Armposition hat.



Optik des Balles.

2.4.5 POSITIONSWECHSEL



Positionswechsel mit offener Armhaltung.

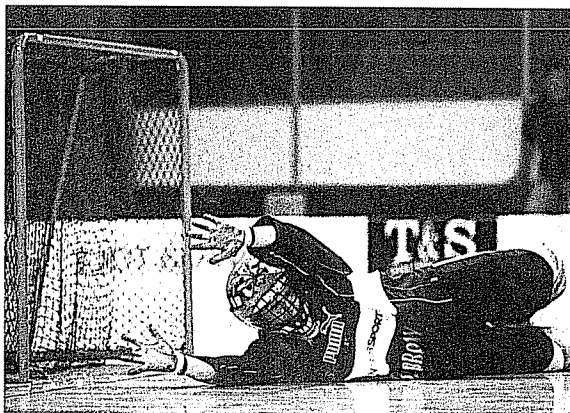
Struktur

Natürlich wäre es wünschenswert, wenn der Torhüter die Bälle immer in der Grundstellung abwehren könnte. Die verschiedenen Schussabgabewinkel, Flugbahnen des Balles und Situationen des Spiel zwingen ihn aber, immer neue Positionen (→ Stellungsspiel) einzunehmen. Das Aufstehen und Wechseln der Position sollte immer ohne Handunterstützung erfolgen. Die Hände bleiben dadurch für eventuell notwendige Abwehrmassnahmen bereit, wie es bei Nachschusssituationen oft erforderlich ist.

Formvarianten

Wahrnehmung

Während eines Positionswechsels nimmt der Torhüter, mit den räumlich-zeitlichen Veränderungen des Balles, Gegners und Mitspielers sehr viele Informationen wahr. Um die Wahrnehmung zu erleichtern, versucht der Torhüter während des Positionswechsels die horizontale Augenhöhe nicht zu verändern. Die Bewegung wird vom Kopf gesteuert, das heisst, auch wenn der Körper zu langsam ist, sollten zumindest die Augen dem Ballweg folgen.



Slide-Abwehr.

Slide-Abwehr

Mit der Slide-Abwehr (liegende Position des Torhüters) können flach geschossene Schüsse abgewehrt werden. Da der Goalie nach einer Slide-Abwehr kaum mehr auf eine Nachschusssituation reagieren kann, sollte diese Abwehrmassnahme nur als letzte Möglichkeit ausgeführt werden. Entscheidend für eine effiziente Slide-Abwehr ist das schnelle „Tauchen“, um die Lücke unter dem Arm zu schliessen.

2.4.6 TECHNISCHE AUSBILDUNG

Erlernen einer effizienten Technik

Die richtige Abwehrposition zu finden, ist häufig ein langer Weg. In den Trainings gilt es, sich nach dem „Versuch und Irrtum - Prinzip“ an die effizienteste Technik heranzutasten. Dieser Weg erfordert jedoch die Geduld, nicht vorschnell aufzugeben und den Mut, immer wieder neue Bewegungsabläufe zu versuchen.

„Nur die Suche nach der perfekten Grundposition führt zu einer ständigen Weiterentwicklung!“

Neue Anregungen und Ideen erhält man meist durch das Beobachten anderer Torhüter oder das Diskutieren mit Goaliekollegen und Trainern.

Strukturveränderung

Beim Verändern der Strukturelemente gibt es verschiedene Möglichkeiten.
Ein Beispiel für die Veränderung der Grundposition:

- Überlege dir, was du *verändern/optimieren* möchtest. Mache nach Möglichkeit einige *Videoaufnahmen* deines Spiels oder *diskutiere mit einem erfahrenen Torhüter* über dessen Stil.
- Versuche verschiedene Grundpositionen aus, bis dir eine bequem ist. Lass dich von verschiedenen Standpunkten/Perspektiven *beobachten* und dir *Rückmeldungen* geben. Entscheide dich für eine natürliche Grundstellung.
- Teste die Grundstellung bei *einfachen Übungen* aus. Die Spieler sollten in einem langsamen Intervall schießen. Evtl. Schussstärke senken.
- Nicht aufgeben wenn die Grundstellung nicht von Anfang an erfolgsversprechend scheint. *Veränderungen brauchen Zeit*. Arbeite während 6-7 Trainings, bevor du etwas definitiv veränderst oder verwirfst.

Vorgehen um ein Strukturelement zu verändern.

2.5 TAKTISCHES KONZEPT

Wozu dient die Taktik?

Welche taktischen Überlegungen werden bei einem Auswurf gemacht?

Wie sieht das Spielprinzip „rot - gelb - grün“ aus?

Taktik

Die Taktik dient dazu, das eigene Verhalten so auf den Gegner abzustimmen, dass Vorteile im Hinblick auf das (Wettkampf-)Ziel erreicht werden. Die Taktik ist abhängig von den eigenen und den gegnerischen Fähigkeiten.

Egal auf welchem Niveau der Torhüter spielt; er macht sich immer taktische Überlegungen („Wie kann ich das Tor optimal abdecken?“, „Wohin spiele ich den nächsten Ball aus?“...).

Ein technisches Konzept - am Beispiel Auswurf:

Der Auswurf, ist eine Offensivaktion des Torhüters, welche im modernen Unihockey immer mehr an Bedeutung gewinnt. Nach einer gelungenen Abwehraktion hat der Torhüter die Möglichkeit, den Ball sehr schnell wieder ins Spiel zu bringen und einen Gegenangriff zu lancieren.

Auswurfarten

Je nach Spielsituation und Position der Mit- und Gegenspieler werden verschiedene Formen eines Torhüterauswurfes verlangt. Man unterscheidet drei Arten von Auswürfen:

- **Sicherheitsauswurf**
Der Sicherheitsauswurf ist ein 2-3 m Pass auf einen Verteidiger, der neben dem Tor steht.
- **Auslöseauswurf**
Der Auslöseauswurf leitet einen Angriff ein, er wird einem Spieler in den Lauf gespielt.
- **Konterauswurf**
Der Konterauswurf wird häufig halbhoch, als Aufsetzer durch die Mitte gespielt.



Der Auswurf eines Torhüters.

Taktische Überlegungen

Taktische Überlegungen können schon vor dem Spiel gemacht und mit den Mitspielern besprochen werden. Der Torhüter muss sich jedoch vor jedem Auswurf über die momentane Situation orientieren, um sich für die richtige Auswurfart zu entscheiden.

Spielprinzip „rot - gelb - grün“

Um sich in jeder Situation für die richtige Auswurfart zu entscheiden, könnte das folgende Spielprinzip eine Hilfe sein.

• Rote Situation

Der Gegner betreibt ein Forechecking, die Kern- und Mittelzone ist besetzt.
Die Mannschaft steht unter Druck und kann den Ball nicht halten.
Deine Mitspieler bieten sich nicht an.
Die Mannschaft wechselt die Blöcke aus.
→ **Sicherheitsauswurf**

• Gelbe Situation

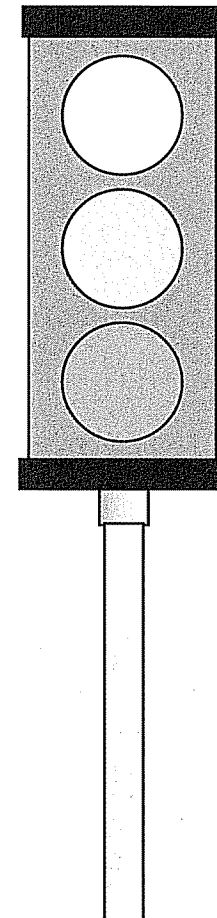
Der Torhüter hat Platz und kann den Ball ungestört ausspielen.
Die Mannschaft beherrscht das Spielgeschehen und möchte das Tempo hochhalten.
Deine Mitspieler bieten sich an.
Positionswechsel, Freilaufen, Blocken... der eigenen Mitspieler.
→ **Auslöseauswurf**

• Grüne Situation

Die Kern- und Mittelzone ist frei.
Die Mannschaft versucht zu Kontern.
Ein Mitspieler läuft „steil“.
→ **Konterauswurf**

Ball blockieren

Der Torhüter muss immer versuchen, den Ball so auszuspielen, dass er das Risiko für einen Fehlauswurf kalkulieren kann. Ist die Mannschaft sehr stark unter Druck, hat er notfalls immer noch die Möglichkeit, den Ball zu blockieren. Durch die Spielunterbrechung kann er vielleicht sogar den Spielfluss des Gegners stören.



Ampel als Spielprinzip.

Symbolverzeichnis

⊙ = Torhüter

X = Spieler

T = Trainer

ⒶⒷⒸ = Reihenfolge

△ = Pylone

TT = Bank

● = Ball

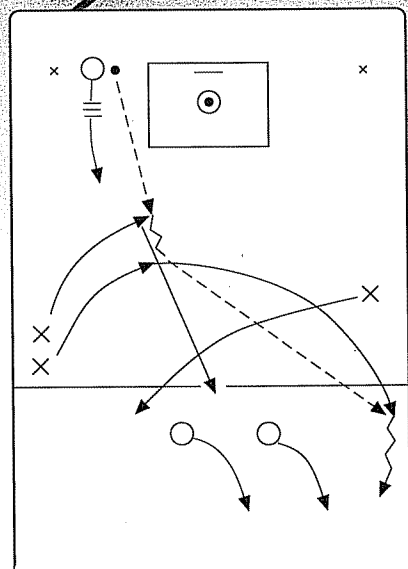
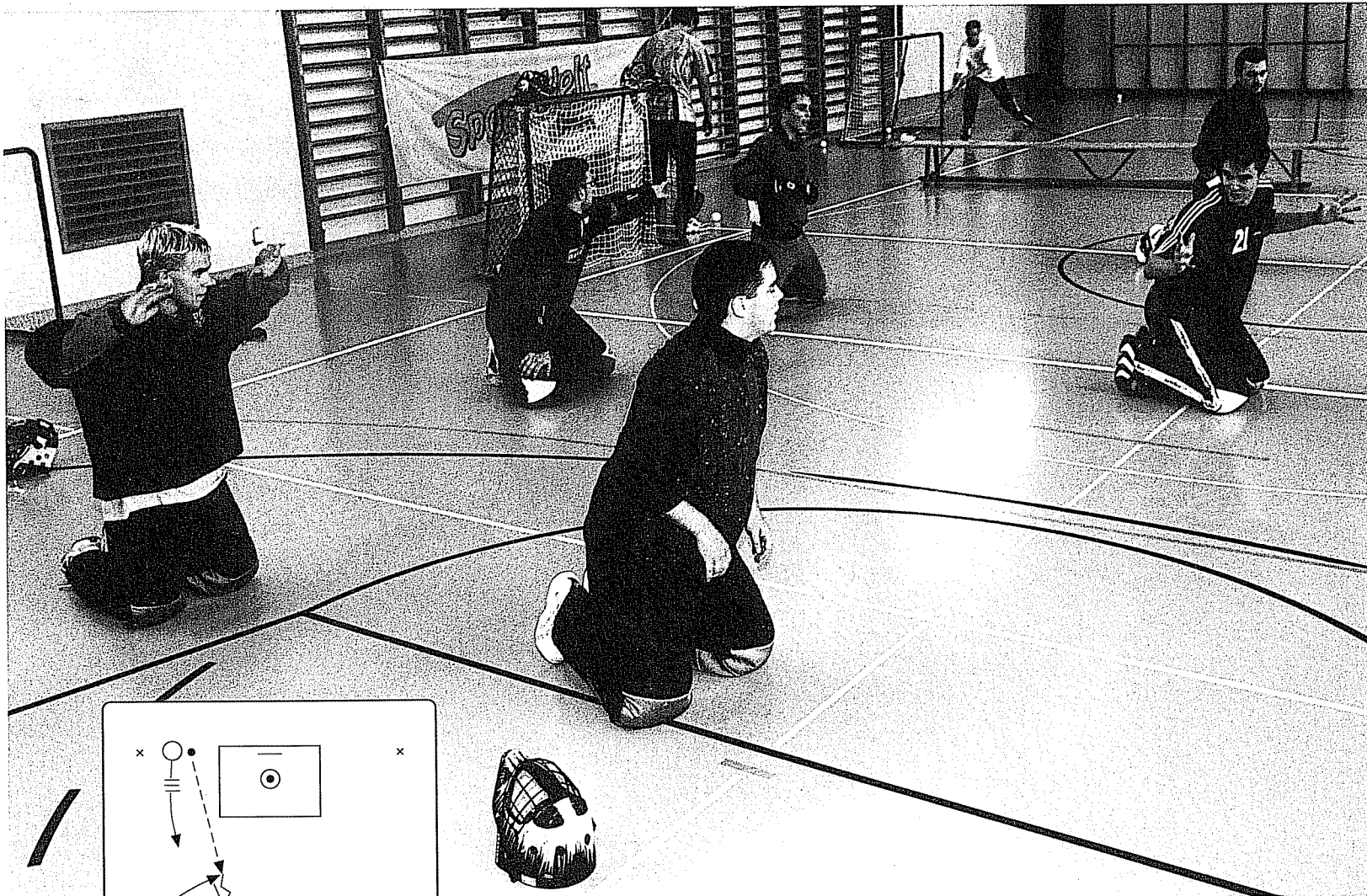
→ = Laufweg ohne Ball

↗↘↗↘ → = Laufweg mit Ball

⋯ → = Pass

⇒ = Schuss

—|||→ = Rhythmuswechsel



ÜBUNGS- UND TRAININGSFORMEN

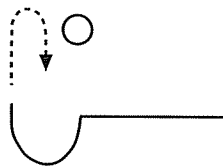
Kapitel 3

3 ÜBUNGS- UND TRAININGSFORMEN

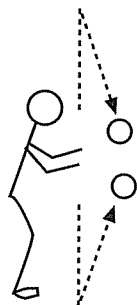
3.1 VORBEREITENDE SPIELE

Mit „Basics“ werden vorbereitende Spiele und Übungen bezeichnet, welche als Grundlage für die Torhütertätigkeit dienen.

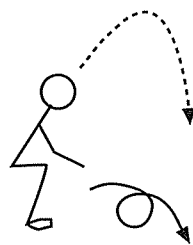
In erster Linie geht es um das **Werfen** und das **Fangen**. Die Übungen sollten am Anfang jeder Trainingslektion oder in einer Phase, in welcher der Torhüter nicht beschäftigt ist (evt. 3. Torhüter), selbständig durchgeführt werden.



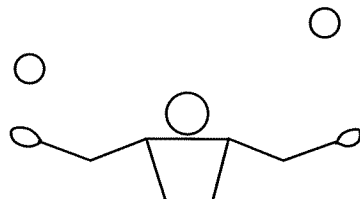
Ball aufwerfen und wieder fangen Links/Rechts.



Zwei Bälle, eine Hand:
Aufwerfen - aufwerfen - fangen - fangen
Prelen - prellen - fangen - fangen
Prelen - aufwerfen - fangen - fangen
Aufwerfen - prellen - fangen - fangen.



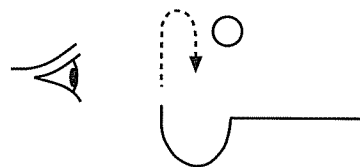
Während der Ballflugzeit eine Zusatzaufgabe ausführen z.B. Drehung, Rolle...



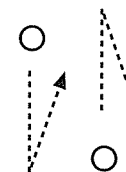
Zwei Bälle gleichzeitig aufwerfen und wieder fangen (beidhändig).



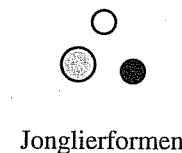
Ball aufwerfen und auf verschiedene Arten wieder fangen
Unter dem Bein, hinter dem Rücken, im Nacken, auf dem Handrücken...



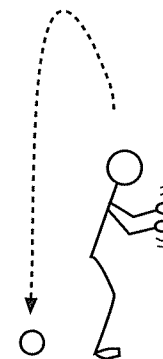
Aufwerfen und während des Fangens die Augen schliessen. Während des Aufwerfens die Augen schliessen...



Zwei Bälle abwechslungsweise aufwerfen und fangen Rhythmus.



Jonglierformen.



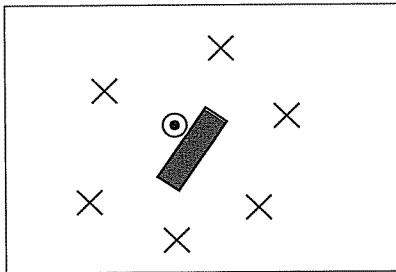
Aufwerfen (so dass der Ball hinter dem Rücken zu Boden fällt). Flugbahn einschätzen und Akustisch (mit Klatschen) den Aufprall unterstützen.

3.2 ELEMENTARE SPIELFORMEN

Elementare Spielformen können für das Aufwärmen, für die Schulung des Abwehrverhaltens oder einfach als Ausgleich eingesetzt werden. Es ist einfach, Spielformen so zu verändern, dass sie ein bestimmtes Ziel (zum Beispiel „Verteidigen“) verfolgen.

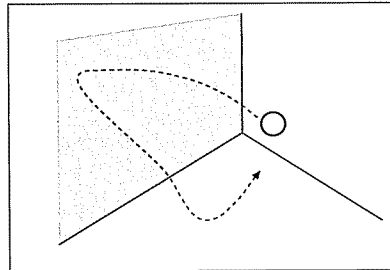
- Roll-Mops
- Fangformen
- Parteespiele: Jägerball/„Abtupferlis“/Schnappball

Burgball/offenes Tor



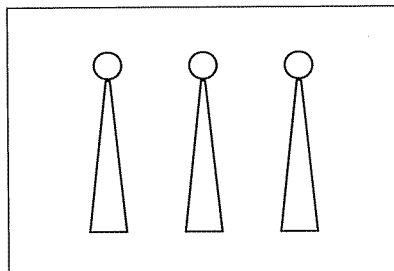
Die Spieler verteilen sich in einem Kreis und passen sich den Ball so zu, dass sie den Kasten treffen. Der TH versucht den Kasten zu schützen (=Burgball), oder das Malstabtor von beiden Seiten zu verteidigen (=offenes Tor).

„Wand-ab-Ball“/Squash



Markiertes Feld ca. 3x3m
Ein TH wirft den Ball so an die Wand, dass der andere TH den Ball nicht fangen kann.
Regeln: individuell abmachen (eine Bodenberührung, in einer Ecke...).

Kegel schützen



Der Torhüter verteilt 10 Kegel im Raum/ auf einem Bänklein, welche er vor den Spielern schützen oder verteidigen muss.