

# Entscheidungsstraining im Unihockey – Gestaltung und Gewichtung kognitiv akzentuierter Trainingsmethoden im Spitzenunhockey



**Bachelorarbeit**  
am Institut für Sportwissenschaft  
Universität Bern

Referent: Dr. Christian Mösch

vorgelegt von:  
**Kaspar Schmocker**  
**Matrikel-Nr.: 08-125-619**

Bern, Juni 2012

## Vorwort

Seit mittlerweile fünf Jahren spiele ich Unihockey in der höchsten Liga der Schweiz, der „Swiss Mobiliar League“ (SML), und seit zwei Jahren in der Schweizer Nationalmannschaft. Mit dieser Sportart verbringe ich rund zehn Stunden pro Woche und konnte bisher zahlreiche nationale wie auch internationale Erfahrungen sammeln. Für mich war von Anfang an klar, dass meine Bachelorarbeit mit der Sportart Unihockey zu tun haben wird. Nach Absprache und anregenden Diskussionen mit meinem Referenten, Dr. Christian Mösch, gerieten interessante Schlagwörter wie „Antizipation“, „Wahrnehmung“ und „Entscheidungsstraining“ in den Vordergrund. Da Unihockey eine der schnellsten Ballsportarten ist und sich Spielsituationen in kürzester Zeit verändern, entschied ich mich, diese Thematik als Gegenstand meiner Arbeit festzulegen. Zu Beginn wurde die Literaturrecherche äusserst breit angelegt, um sich dann zu einem späteren Zeitpunkt auf konkrete Prozesse und Abläufe zu konzentrieren. Es stellte sich schnell heraus, dass die Beschaffung an Literatur rund um das Thema Antizipation und Entscheidungsfähigkeit in Spielsportarten keine grosse Anstrengung voraussetzt. Die Schwierigkeit lag nicht primär in der Menge an veröffentlichter Literatur, sondern im gezielten Zusammentragen der Materie und der Stringenz des Theorieteils. Vor allem zu Beginn der Arbeit bedurfte es einer grossen Anstrengung, die Arbeit im theoretischen Bereich aufzugleisen, ohne den erwarteten Umfang der Arbeit zu sprengen. Die Komplexität und Interaktion von kognitiven Prozessen - die zu einer enormen Vielfalt und Divergenz der bisher verfassten Literatur führen - prägnant und verständlich darzustellen, stellte sich als eine der grössten Herausforderung während dem Verfassen der vorliegenden Arbeit heraus. Eine Abbildung von Wolf (2001), die kognitive Prozesse während Spielsituationen in fünf Teilbereiche gliedert, half letztlich dabei, den Überblick zu bewahren und den roten Faden der Arbeit zu generieren.

Im Nachhinein kann ich mit Zufriedenheit und Genugtuung sowohl auf den theoretischen, wie auch den empirischen Teil meiner Arbeit zurückblicken. Auftretende Schwierigkeiten konnten zu jeder Zeit mit Hilfe des Referenten bewältigt werden, weshalb ich an dieser Stelle einen grossen Dank an Herrn Dr. Christian Mösch aussprechen möchte. Mit seinem fachkundigen Wissen und seinen weiterführenden Fragestellungen war er eine grosse Unterstützung beim Verfassen der vorliegenden Arbeit. Ein weiterer Dank geht an die Untersuchungsteilnehmer Heikki Luukkonen und David Jansson, die sich die Zeit für qualitativ hochstehende Interviews genommen haben und meine Arbeit mit ihren gewaltigen Erfahrungen und Kenntnissen bereicherten. Erst mit Hilfe ihrer Fachkompetenz wurde mir eine Forschung in diesem Gebiet ermöglicht. Ein letzter und spezieller Dank gebührt denjenigen Personen (Peter Schmocker, Dr. Lukas Schmocker, Roksana Soleimani und Rudolf Mumenthaler), die grossen Einsatz zur Korrektur dieser Arbeit geleistet haben.

Bern, 30. Mai 2012

Kaspar Schmocker

## Abstract

Die Sportler Michael Jordan (Basketball), Wayne Gretzky (Eishockey) und Lionel Messi (Fussball) haben eines gemeinsam: Sie werden als grösste Talente in ihrer jeweiligen Sportart angesehen. Ihr unverkennbares Spielverständnis begeistert(e) die Zuschauer, brachte Gegner zur Verzweiflung und entschied zahlreiche Spiele. Die Frage, welche Fähigkeiten diese Sportler zu derartigen Ausnahmekönnern macht, wurde immer mehr zum wissenschaftlichen Untersuchungsgegenstand. Dieser Themenbereich wird in der Sportwissenschaft weitgehend als individual-taktisches Handeln in Spielsportarten zusammengefasst. „Antizipation“, „Entscheidungsfähigkeit“ und „Wahrnehmung“ sind Begriffe, die bei der Beantwortung der gestellten Frage oftmals auftauchen. Besonders bei schnellen und komplexen Ballsportarten wie z.B. Unihockey sind solche Eigenschaften eine grundlegende Voraussetzung, um erfolgreiches Handeln zu generieren.

Der theoretische Teil der vorliegenden Arbeit hat zum Ziel, derartige Abläufe in Spielsportarten begrifflich zu machen. Laut Wolf (2001) lassen sich kognitive Prozesse in „Wahrnehmung“, „Antizipation“, „Entscheidung“ und „Auswertung“ unterteilen. Diese Darstellung wurde in der vorliegenden Arbeit übernommen und dient als Grundstruktur des Theorieteils. Konkrete Beispiele aus der Sportart Unihockey verdeutlichen die verschiedenen Prozesse.

Nachdem die Grundlage des theoretischen Wissens vermittelt wurde, beschäftigt sich die empirische Untersuchung mit kognitiven Fähigkeiten und konkreten Trainingsmassnahmen der Spielsportart Unihockey. Die empirische Untersuchung wurde anhand von zwei qualitativen, „nichtstandardisierten Leitfadeninterviews“ (Gläser & Laudel, 2009, S. 111) mit erfahrenen Unihockeyexperten (Heikki Luukkonen & David Jansson) durchgeführt. In einem ersten Schritt wurde eruiert, welche unihockeyspezifischen Fähigkeiten im Rahmen von kognitiven Prozessen leistungsbestimmend sind. Danach wurde der Frage nachgegangen, mit Hilfe welcher Trainingsformen kognitive Abläufe der Spieler optimal entwickelt werden.

Die Ergebnisse der Untersuchung zeigen, dass die Trainingsschwerpunkte der Experten (Heikki Luukkonen & David Jansson) bei komplexen Übungsteilen mit hoher Intensität, sich schnell wechselnden Umweltbedingungen und starker gegnerischer Einwirkung liegen. Anstelle von standardisierten Übungen mit definierten Pass- und Laufwegen, werden mehrheitlich Kleinfeldtrainings (2:2/3:3) mit unterschiedlichen Spielerrollen oder verschiedene 2:1 Situationen und 5:5 Spielsequenzen praktiziert. Das Ziel liegt in der differenzierten Wahrnehmung der Mit- und Gegenspieler und der Zusammenarbeit bzw. Unterstützung auf engem Raum unter Zeitdruck. Mit unterschiedlichen Instrumenten, wie Positionswechsel oder „stats-minutes“ wird versucht, die Entscheidungsfähigkeit der Spieler gezielt zu fördern. Weiterhin legen die Experten grossen Wert auf Selbstständigkeit und Selbstverantwortung ihrer Spieler, was sich anhand ihrer Trainer- und Feedbackphilosophie - die individualtaktischen Elementen den Vorzug gibt - belegen lässt. Im Rahmen der Zusammenfassung der Ergebnisse folgt am Ende ein Vergleich der Expertentechniken von Schweizer Trainingsmethoden. Dazu wird vom Verfasser mögliches Verbesserungspotenzial skizziert (s. Kap. 8.5.4).

# Inhaltsverzeichnis

Vorwort.....	2
Abstract.....	3
Verzeichnis der verwendeten Abkürzungen.....	5
Abbildungsverzeichnis.....	5
Tabellenverzeichnis.....	6
<b>1 Einleitung.....</b>	<b>7</b>
1.1 Ausgangslage und Problemstellung.....	7
1.2 Zielsetzung.....	8
1.3 Aufbau der Arbeit und methodisches Vorgehen.....	8
<b>2 Kognitive Prozesse und Entscheidungsfähigkeit in Sportspielen.....</b>	<b>10</b>
<b>3 Wahrnehmung.....</b>	<b>12</b>
3.1 Das visuelle System in Sportspielen.....	12
3.2 Selektivität, Distribution- und Umschaltfähigkeit von Wahrnehmungsprozessen.....	13
3.3 Antizipative Wahrnehmungsprozesse.....	14
<b>4 Antizipation im Sport.....</b>	<b>16</b>
4.1 Begriffsdefinition der „Antizipation“ in Sportspielen.....	16
4.2 Triadisches Handlungsmodell nach Nitsch & Hackfort (1981).....	17
4.3 Rubikontheorie nach Heckhausen (1989).....	19
<b>5 Entscheidungsprozesse und Ausführung (Handeln).....</b>	<b>22</b>
<b>6 Handlungsauswertung und „motorisches Lernen“.....</b>	<b>24</b>
6.1 Antizipative Verhaltenskontrolle nach Hoffmann (1993).....	25
6.2 „Realisierungsintentionen“ nach Heckhausen (1989).....	26
<b>7 Zusammenfassung und ausdifferenzierte Fragenstellung.....</b>	<b>27</b>
<b>8 Empirische Untersuchung.....</b>	<b>30</b>
8.1 Untersuchungsdesign.....	30
8.2 Leitfadeninterview (Experteninterview).....	30
8.3 Untersuchungsteilnehmer.....	33
8.3.1 Heikki Luukkonen.....	33
8.3.2 David Jansson.....	34
8.4 Untersuchungsauswertung (qualitative Inhaltsanalyse).....	35
8.5 Darstellung und Interpretation der Ergebnisse.....	36
8.5.1 Wahrnehmung und Antizipation.....	37
8.5.2 Entscheidung und Ausführung.....	44
8.5.3 Auswertung.....	48
8.5.4 Zusammenfassung der Ergebnisse und Beantwortung der Forschungsfrage.....	52
<b>9 Fazit.....</b>	<b>59</b>
9.1 Diskussion und Ausblick.....	59
9.2 Reflexion.....	60
Literaturverzeichnis.....	62
Anhang.....	65

## Verzeichnis der verwendeten Abkürzungen

Abb.	Abbildung
bzw.	beziehungsweise
d.h.	das heisst
etc.	et cetera
S.	Seite(n)
SVWE	Sport Verein Wiler-Ersigen
SML	Swiss Mobiliar League (Höchste Unihockey-Liga der Schweiz)
SSL	„Svenska Super Ligan“ (Höchste Schwedische Liga)
Tab.	Tabelle
u.a.	Und andere
v.a.	vor allem
vgl	vergleiche

## Abbildungsverzeichnis

<b>Titelbild:</b> Finnland wird zum zweiten Mal Weltmeister in Helsinki, Zugriff am 03.05.2012 unter: <a href="http://windows3.salibandy.net/default.asp?kieli=826&amp;sivu=336&amp;alasisivu=336">http://windows3.salibandy.net/default.asp?kieli=826&amp;sivu=336&amp;alasisivu=336</a> .....	1
<b>Abb. 1:</b> „Tero Tiitu“ (Zugriff am 03.05.2012 unter : <a href="http://www.hs.fi/urheilu/artikkeli/Tero+Tiitun+jatkoaikamaali+vuoden+syk%C3%A4hdytt%C3%A4vin+urheiluhetki/1135242682748">http://www.hs.fi/urheilu/artikkeli/Tero+Tiitun+jatkoaikamaali+vuoden+syk%C3%A4hdytt%C3%A4vin+urheiluhetki/1135242682748</a> .....	7
<b>Abb. 2:</b> Kybernetischer Regelkreis des kognitiven Systems (Wolf, 2001, S. 20).....	11
<b>Abb. 3:</b> Triadisches Handlungsmodell nach Nitsch & Hackfort (1981, S. 291).....	17
<b>Abb. 4:</b> Nummer 24 entschärft die Situation (Zugriff am 03.05.2012 unter <a href="http://www.unihockey.ch/bilder/wiler-gc-final-4-386/">http://www.unihockey.ch/bilder/wiler-gc-final-4-386/</a> .....	18
<b>Abb. 5:</b> Rubikontheorie der Handlungsphasen nach Heckhausen 1989 (Höner, 2005, S. 38). .....	19
<b>Abb. 6:</b> Abschluss des ballführenden Spielers (Bild: Vom Verfasser während des Trainings des SVWE aufgenommen, 30.05.2012). .....	20
<b>Abb. 7:</b> Pass wird in letzter Sekunde geschlossen (Bild: Vom Verfasser während des Trainings des SVWE aufgenommen, 30.05.2012). .....	23
<b>Abb. 8</b> Modell der Informationsorganisation nach dem Prinzip der antizipativen Verhaltenskontrolle (Hoffmann, 1993, S.44). .....	25

<b>Abb. 9:</b> Heikki Luukkonen (Zugriff am 03.04.2012 unter: <a href="http://www.svwe.ch/teams/sml/kader/heikki-luukkonen.html">http://www.svwe.ch/teams/sml/kader/heikki-luukkonen.html</a> ).....	34
<b>Abb. 10:</b> David Jansson (Zugriff am 03.04.2012 unter <a href="http://www.123people.at/s/david/+jansson">http://www.123people.at/s/david/+jansson</a> .....	35
<b>Abb. 11:</b> Ein Ausschnitt während des Trainings des SV Wiler-Ersigen (Vom Verfasser während des Trainings des SVWE aufgenommen, 30.05.2012).....	40
<b>Abb. 12:</b> Drucksituation im Kleinfeld (Vom Verfasser während des Trainings des SVWE aufgenommen, 30.05.2012). ....	42
<b>Abb. 13:</b> Mika Kohonen (Zugriff am 03.06.2012 unter: <a href="http://www.innebandyplaneten.se/?tag=finland&amp;paged=3">http://www.innebandyplaneten.se/?tag=finland&amp;paged=3</a> ) .....	47

## **Tabellenverzeichnis**

<b>Tab. 1:</b> Forschungsleitende Fragestellungen der empirischen Untersuchung.....	29
<b>Tab. 2:</b> Interviewleitfaden für die Befragung der Experten .....	32
<b>Tab. 3:</b> Durchgeführte Interviews im Rahmen der empirischen Untersuchung. ....	33
<b>Tab. 4:</b> Kategoriensystem der strukturierenden qualitativen Inhaltsanalyse.....	37
<b>Tab. 5:</b> Zusammenfassung der empirischen Ergebnisse im Bereich der Wahrnehmung und Antizipation.....	52
<b>Tab. 6:</b> Zusammenfassung der empirischen Ergebnisse im Bereich der Entscheidung und Ausführung.....	55
<b>Tab. 7:</b> Zusammenfassung der empirischen Ergebnisse im Bereich der Auswertung.....	57

# 1 Einleitung

## 1.1 Ausgangslage und Problemstellung

Am 11. Dezember 2008 stehen sich die Unihockeynationalmannschaften von Finnland und Schweden beim Weltmeisterschafts-Finale in Tschechien gegenüber. Beim Stand von 6:6 vergibt der schwedische Topstürmer „Frederik Djurling“ in der 5. Minute der Verlängerung eine Riesenchance. Im darauffolgenden Konter täuscht „Rickie Hyvärinen“ den Pass zum Mitspieler an, zieht darauf am Gegenspieler vorbei und spielt kurz vor dem gegnerischen Tor auf den freistehenden „Tero Tiitu“, der Finnland zum ersten Weltmeistertitel schießt (Abb. 1).



Abb. 1: „Tero Tiitu“ nach seinem Treffer zum 7:6 und ersten Weltmeistertitel Finnlands.

Werden sportliche Handlungen von Mannschaften und Individuen unterschiedlicher Leistungsklassen verglichen, fällt eines besonders auf: Die herausragenden Spieler besitzen die Fähigkeit, unterschiedliche Spielsituationen schneller und besser wahrzunehmen und zum richtigen Zeitpunkt die richtigen Entscheidungen zu treffen. Höner (2005, S. 3) hält fest, dass die Auswahl der richtigen Handlung zum optimalen Zeitpunkt zweifellos zu den markantesten Stärken der weltbesten Sportspieler zählt. Laut Wolf (2001) liegt die grösste Herausforderung des Sportspiels darin, möglichst rasch „die sich dauernd verändernden Anforderungen zu meistern“ (S. 21). In interaktiven Sportarten wie z.B. Unihockey befinden sich Spieler und Spielerinnen permanent unter Druck, in kurzer Zeit die richtige Entscheidung zu treffen (Cañal Bruland, 2008, S. 11). Nachdem „Ryky Hyvärinen“ auf der Mittellinie den Pass seines Mitspielers erhalten hat, musste er sich unverzüglich für eine Handlung entscheiden. Er erkannte schnell, dass der gegnerische Verteidiger in der Mitte steht und zu Beginn der Aktion seinen finnischen Mitspieler deckt. Unmittelbar nach seiner Passtauschung lief „Hyvärinen“ aussen am schwedischen Verteidiger vorbei und spielte erst später den komplett freistehenden „Tero Tiitu“ an, der den Ball nur noch einschieben konnte. Kognitive Prozesse führten dazu, dass sich „Ryky Hyvärinen“ für diese und keine andere Handlung in dieser spezifischen Spielsituation entschieden hat.

Die einzigartige Entwicklung der Mannschaftssportart Unihockey führte dazu, dass mentale und körperliche Anforderungen an einen internationalen Unihockeyspieler in den letzten fünf Jahren markant gestiegen sind. Proportional zur Entwicklung des Unihockeys – das Spiel wurde schneller und körperlich intensiver – nahm auch die Zeit, die ein Spieler für seine Entscheidung in einer bestimmten Spielsituation hat, kontinuierlich ab. Nachdem Schweden sechs Mal in Folge Unihockeyweltmeister wurde, gelang es Finnland den Unihockeysport ein Stück weit zu revolutionieren und seit mindestens zwei Jahren gelten sie als das Mass aller Dinge. Auch in Zukunft kann davon ausgegangen werden, dass Finnland und Schweden den Unihockey-Weltmeistertitel unter sich ausmachen, währenddem sich die Schweiz und Tschechien mit dem Spiel um Platz drei begnügen müssen.

Rein optisch unterscheidet sich das schwedische und insbesondere das finnische Unihockey im Vergleich zu anderen Nationen besonders im folgenden Punkt: Ein schwedischer/finnischer Topspieler besitzt die Fähigkeit, in kürzester Zeit in einer bestimmten Spielsituation eine adäquate Lösung zu finden und von mehreren Möglichkeiten oftmals die „richtige“ auszuwählen. Aus schwierigen Situationen mit hohem Druck begehen „Sie“ weniger Fehler und entschärfen die Situation angemessener. Mit Hilfe einer richtigen und schnellen Situationsauffassung werden in einem Spiel über 60 Minuten mehr Überzähler, bessere Torchancen und „vorteilhaftere“ Spielsituationen kreiert. Hätte „Rykkö Hyvärinen“ den direkten Pass zum gedeckten Mitspieler gespielt oder wäre er durch die Mitte Richtung Tor gelaufen, hätte die Handlung unter Umständen nicht zum gewünschten Erfolg geführt.

Warum sich Topspieler in Sportarten für eine bestimmte Handlung entscheiden, welche kognitiven Prozesse vorrangig im Spieler ablaufen und auf welche Art und Weise diese optimiert werden können, ist Gegenstand der vorliegenden Arbeit.

## **1.2 Zielsetzung**

Die zentrale Fragestellung der vorliegenden Arbeit lautet, wie Experten kognitive Prozesse im Training der Sportart Unihockey konkret umsetzen und optimieren. Vorgängig soll geklärt werden, welche unihockeyspezifischen Fähigkeiten aus Sicht von Experten im kognitiven Bereich „wahrnehmen/antizipieren, entscheiden/ausführen und auswerten“ (Wolf, 2001) leistungsbestimmend sind. Dies wird mit Hilfe einer qualitativ-empirischen Studie untersucht, indem Interviews mit zwei prominenten Experten der Unihockeyszene durchgeführt werden. Darauf aufbauend werden in einer weiterführenden Fragestellung mit Hilfe der Expertenaussagen praktische Erkenntnisse für das Schweizer Unihockey abgeleitet. Die konkrete Formulierung der forschungsleitenden Fragestellungen findet sich im Kapitel 7.

## **1.3 Aufbau der Arbeit und methodisches Vorgehen**

Taktische Entscheidungsprozesse in Sportarten sind vielseitig, interaktiv und komplex. Kognitive Prozesse im Innern des Spielers führen dazu, dass er in einer spezifischen Situation eine bestimmte Handlung auswählt, vorbereitet und durchführt. Nach einer Einführung in die Problematik widmet sich der Theorieteil diesen Prozessen. In einem ersten Schritt werden Bedeutung und Definition von kognitiven Prozessen erläutert. Die Einteilung der Kognition in fünf verschiedene Teilprozesse nach Wolf (Abb. 2) wird in der vorliegenden Arbeit übernommen und dient als Grundstruktur der theoretischen Erörterungen. Die einzelnen Teilabschnitte („wahrnehmen“, „antizipieren“, „entscheiden“, „ausführen“ und



„auswerten“) werden zuerst getrennt diskutiert, um sie danach miteinander in Verbindung zu bringen und Spielhandlungen ganzheitlich darzustellen. Da sich die beiden Prozesse „Entscheiden“ und „Ausführen“ sowohl aus zeitlicher als auch aus formaler Hinsicht nur schwer trennen lassen, wurden sie in der vorliegenden Arbeit gemeinsam diskutiert. Eine Zusammenstellung der wichtigsten Erkenntnisse des theoretischen Teils und die Formulierung der ausdifferenzierten und weiterführenden Fragestellungen dienen als Überleitung zur empirischen Untersuchung.

In den Kapiteln 8.1 - 8.4 wird die methodische Vorgehensweise der qualitativen Datenerhebung in Form von Leitfadeninterviews, die mit Hilfe einer qualitativen Inhaltsanalyse ausgewertet werden, präsentiert. Im Weiteren werden die Untersuchungsteilnehmer vorgestellt und es wird erläutert, weshalb sie als Experten des Forschungsgegenstands ausgewählt wurden. Kapitel 8.5 widmet sich den Untersuchungsergebnissen, die entsprechend den kognitiven Teilprozessen nach Wolf (2001) und mit Hilfe des theoretischen Fundaments diskutiert und interpretiert werden. Anhand dieser Informationen wird nach Antworten auf die forschungsleitenden Fragestellungen gesucht. Der Darstellung der Ergebnisse folgt eine Interpretation und subjektive Bewertung der diskutierten Trainingsmethoden.

Zuletzt werden aus Sicht des Autors konkrete Massnahmen und Verbesserungspotenziale für Schweizer Verhältnisse diskutiert und die methodische Vorgehensweise der Arbeit kritisch reflektiert.

## 2 Kognitive Prozesse und Entscheidungsfähigkeit in Sportspielen

Wird das Sportspiel aus psychologischer Sicht betrachtet, sind ablaufende Prozesse in einer Mannschaftssportart besonders vielfältig. Von verschiedenen Umweltfaktoren (Spielort, Witterung, Zuschauer) und Strukturmerkmalen des Spiels (Spielidee, Taktik) bis hin zu Merkmalen des allgemeinen Spielgeschehens (Gegenspieler, Mitspieler) und kognitiven Prozessen des einzelnen Spielers (Wahrnehmung, Antizipation), ergibt sich eine Vielfalt von möglichen Einflussfaktoren, die sowohl die Leistung der Einzelspieler als auch jene des Teams beeinflussen und bestimmen. Aus einer Wechselwirkung von Personen-, Umwelt- und Aufgabenfaktoren entstehen schlussendlich sportliche Handlungen (Conzelmann & Gabler, 2005, S. 86). Seit Beginn der 1960er Jahre geht die Sportspielforschung von einer „besonderen Spielfähigkeit“ (Hohmann, 2005, S. 279) aus. Eine leistungsorientierte Wettkampf- und Trainingssteuerung beinhaltet somit nicht nur motorische und technische, sondern auch psychische und intellektuelle Komponenten des Spielers (Widmaier, 1987, S. 2). Hohmann (1985) sieht die Spiel- und Entscheidungsfähigkeit als eine:

„komplexe Fähigkeit, eine Vielzahl psychischer und physischer Fähigkeiten sowie Fertigkeiten unter taktischen Aspekten so zu verbinden, dass die Wettspielaufgaben optimal gelöst werden“ (S. 72-73).

Taktische Entscheidungsprozesse werden dadurch zu einem „wesentlichen Element“ (Hagemann, Simone & Canal-Brulard, 2008, S. 17) in Sportarten. Höner (2008) beschreibt kognitive Fähigkeiten in Sportarten als „leistungsrelevant“, „spielentscheidend“ und „unabdingbare Eigenschaft“ (S. 1). Nur mit Hilfe von situationsangemessenen Entscheidungen kann der Spieler den Weiterverlauf von komplexen Sportarten „positiv gestalten“ (Hagemann et al, 2008, S. 17). Der Begriff Kognition bezeichnet alle während einer Sportspielhandlung ablaufenden Prozesse und Strukturen, „die der Aufnahme, Bewertung und Speicherung von Informationen dienen“ (Schack, 2003, S. 315). In aktuellen Handlungssituationen laufen im Sportler psychische Vorgänge ab, denen individuelle Dispositionen (Antizipationsfähigkeit, taktische Fähigkeiten, Leistungsmotivation, u.a.) zugrunde liegen (Conzelmann & Gabler, 2005, S. 86). Kognitive Prozesse wie „Wahrnehmen, Vorstellen, Antizipieren, Konzentrieren, Erfahrungen, Wissen im Gedächtnis speichern und abrufen, Kommunizieren, Denken und Entscheiden“ (Conzelmann & Gabler, 2005, S. 89) beeinflussen nachhaltig taktisch-technische Entscheidungsprozesse und das allgemeine Spielverständnis in allen Sportspielen. Sie vermitteln dem Individuum Kenntnisse über sich selber, die Umwelt und seine „Bewegungs- und Verhaltenspotenz“ (Schack, 2003, S. 315). Je komplexer und grösser die Aktionsdichte und –vielfalt einer Sportart ist, desto entscheidender werden die kognitiven Komponenten (Conzelmann & Gabler, 2005, S. 89). Die grundlegende Schwierigkeit der Entscheidungen liegt einerseits in der Komplexität der Spielsituation und andererseits im Zeitdruck. In der Sportwissenschaft herrscht ein allgemeiner Konsens, dass kognitive Fähigkeiten im Spitzensport immer wichtiger werden (Höner, 2005, S. 21).

Die Schulung der taktisch-kognitiven Leistungskompetenzen gliedert sich in einen individual- und einen gruppen-/mannschaftstaktischen Bereich. Letzterer wird über das Einstudieren von Spielsystemen, Konzeptionen und Spielzügen erlernt (Roth, 2005, S.349). Die vorlie-

gende Arbeit bezieht sich ausschliesslich auf individualtaktische Prozesse, in denen der Sportler spontane und individuelle Entscheidungen treffen muss. Es handelt sich um schnelle, situationsbezogene Verhaltensweisen und nicht um einstudierte und automatisierte Spielzüge. Roth (1993) beschreibt dies als „Anpassung von Entscheidungen an Situationsgegebenheiten“ (S. 156). In seinem Buch „Torhüter sind anders“ stellt Wolf (2001) die individualtaktisch-kognitiven Prozesse, die während einer Spielsituation beispielsweise in einem Unihockeyspieler ablaufen, mit Hilfe eines „Kybernetischen Regelkreis“ dar (Abb. 2).

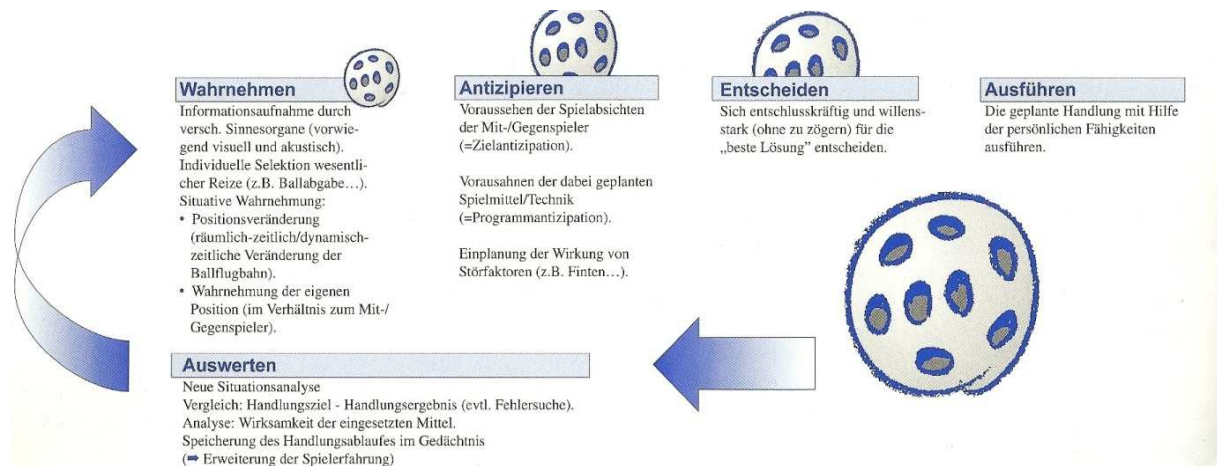


Abb. 2: Kybernetischer Regelkreis des kognitiven Systems (Wolf, 2001, S. 20).

## 3 Wahrnehmung

### 3.1 Das visuelle System in Sportspielen

Eine frühe Proklamation der Sportwissenschaft bestand darin, dass geübte Sportler entscheidende Umweltfaktoren früher erkennen (Ward & Williams, 2007, S. 205). Bei der Frage, warum dies so ist, scheiden sich die Geister. Nachdem aus einer generellen Perspektive die Bedeutung der visuellen Wahrnehmung erläutert wird, beschäftigt sich dieses Kapitel mit der Frage, auf welche Prozesse eine besonders gute Wahrnehmung in Sportspielen zurückzuführen sein könnte.

An der Wahrnehmung von Eigenbewegungen einer Person sind unterschiedliche Sinnessysteme beteiligt. Kurz zusammengefasst stellt das „vestibuläre“ System Veränderungen in der Drehgeschwindigkeit und Körperlage fest und das „taktil-kinästhetische“ System die von „Relativbewegungen zwischen Rumpf und Gliedmassen oder zwischen Teilen von Gliedmassen“ (Sonnenschein, 1987, S. 75). Das „visuelle“ und „auditive“ System verbinden diese Informationen miteinander und setzen sie in Verbindung zur Umwelt. Bei handlungsregulierenden, kognitiven Prozessen in taktischen Spielsituationen kommt der visuellen Wahrnehmung laut zahlreichen Autoren (Ritzdorf 1987; Konzag 1997; Cañal-Bruland, Hagemann & Strauss, 2006) eine besondere Bedeutung zu, da eine angemessene Situationsanalyse den Grundstein für erfolgreiches, taktisches Handeln legt (Sonnenschein, 1987, S.72). Somit werden die notwendigen Informationen für das taktisch-relevante Handeln in erster Linie durch das visuelle System, das den grössten Einfluss auf das Entscheidendehandeln besitzt, aufgenommen (Sonnenschein, 1987, S. 75). Um unter Zeitdruck in einer komplexen Spielsituation zwischen verschiedenen Handlungsalternativen zu wählen, sind Wahrnehmungsleistungen im Sport eine „notwendige Voraussetzung“ (Maxeiner & Pitsch, 2005, S. 67). Laut Gabler (1986) besteht die Wahrnehmung aus Prozessen, die „in allen Abschnitten sportlicher Handlung von Bedeutung sind“ (zitiert nach Sonnenschein, 1987, S. 72). Je genauer und spezifischer der Sportler seine Umgebung wahrnehmen kann, desto „situationsangepasster und damit besser“ (Ritzdorf, 1982, S.1) werden sein Bewegungsentwurf und die darauffolgende Bewegungskontrolle. In den letzten Jahrzehnten des 20. Jahrhunderts wurde die visuelle Fähigkeit im Sport intensiv erforscht (Williams & Ward, 2007). Hagemann, Simone und Cañal-Bruland (2008) unterscheiden eine „vision for perception“ von einer „vision for action“ (S. 18). Das visuelle System nimmt zu Beginn jeder Bewegung die Bedingungen der Reizumwelt wahr und verarbeitet diese, wodurch eine erste Bewegungsvorstellung entsteht („vision for perception“). Während der Bewegung kommt es zu einer visuellen Kontrolle, indem Veränderungen der Umwelt - wie z. B. Laufwege der Mitspieler und Position der Gegenspieler - wahrgenommen und verarbeitet werden (Hagemann et al., 2008, S.18). Nicht nur vor und während, sondern auch nach der Handlungsdurchführung spielt die Wahrnehmung eine essentielle Rolle, wobei die Aufmerksamkeit auf Ergebnisse und Rückmeldungen der Bewegung gelenkt wird (Ritzdorf, 1982, S. 6). Die visuelle Wahrnehmung ist dementsprechend nicht nur eine Voraussetzung für die „Einleitung oder Aufrechterhaltung von Handlungen“ (Sonnenschein, 1987, S. 41), sie dient ebenfalls als Bewertungsinstrument der ausgeführten Handlung. Aufgrund ständig wechselnder Spielsituationen (Position der Mitspieler, Laufwege der Gegner, Position des Balls, etc.) verändern sich auch die Wahrnehmungsinhalte laufend (Gabler, 2004, S. 37). Dies verdeutlicht die

Aussage, dass die Wahrnehmung bei allen Abschnitten von sportlichen Handlungen relevant ist.

### **3.2 Selektivität, Distribution- und Umschaltfähigkeit von Wahrnehmungsprozessen**

Die Komplexität und Variabilität von Sportarten führt dazu, dass der Spieler in einer bestimmten Situation kaum alle visuellen Reize gleichzeitig wahrnehmen und adäquat verarbeiten kann. Er ist gezwungen, seinen Aufmerksamkeitsfokus zu verteilen und die Informationen zu selektionieren. „Die Vielfalt der Informationen macht es nötig, Teile auszuwählen“, so Sonnenschein (1987, S.48). Die begrenzten Verarbeitungskapazitäten der sensorischen Informationen führen zu einer unabdingbaren Selektion der visuellen Wahrnehmung (Canal-Brulard, 2008, S. 11). Die Flexibilität und Selektion werden weitgehend von der Aufmerksamkeit bestimmt. Die Aufmerksamkeit im Sport bezieht sich laut Moran und Summer (2004) u.a. auf die „selektive Auswahl relevanter Informationen“ (zitiert nach Cañal-Bruland, 2008, S.11). Ritzdorf (1982) beschreibt die Aufmerksamkeit als eine „Zuweisung von Mechanismen der Analyse zu einem begrenzten Teil des Wahrnehmungsfeldes“ (S. 32). Durch eine „Einengung des Wahrnehmungsfeldes auf Reizausschnitte“ (S. 46) beschreibt Sonnenschein (1987) ebenfalls den selektiven Charakter der Aufmerksamkeit.

Die wesentliche Aufgabe der Sinnessysteme besteht somit nicht in einer möglichst hohen Aufnahmekapazität, sondern in der Selektion und Reduktion von wahrgenommenen Informationen, indem nur „entscheidende Informationsträger“ (Cañal-Bruland, Hagemann & Strauss, 2006, S.321) möglichst rasch erkannt und verarbeitet werden. Untersuchungen von Sonnenschein (1987, S. 91) bestätigen die Annahme, dass in einer sportspezifischen Situation nicht alle vorhandenen Signale aufgenommen werden müssen, um erfolgreiches Handeln zu ermöglichen. Der Spieler scheint vor allem diejenigen Reize wahrzunehmen und dem weiteren Informationsprozess hinzuzufügen, die für den Weiterverlauf seiner Handlung von Bedeutung sind. Nebst selektiven Prozessen der Wahrnehmung und ausgeprägter Konzentrationsfähigkeit schreibt Konzag (1991, S. 143) der „Distributions- und Umschaltfähigkeit“ des visuellen Systems im Sport eine wichtige Rolle zu. Ersteres dient der Verteilung der Aufmerksamkeit auf mehrere Handlungen bzw. Objekte, letzteres beschreibt unter anderem „die flexible Ausrichtung der Aufmerksamkeit zwischen verschiedenen Merkmalen“ (Cañal-Bruland, 2008, S.17). Erst die Flexibilität der Aufmerksamkeit ermöglicht dem Sportler in einer komplexen Handlungssituation aus einer Vielzahl von Informationen die relevantesten herauszufiltern. Die Grundlage dafür bildet das „periphere Sehen“ (Sonnenschein, 1987, S.168), das eine Wahrnehmung von Informationen ausserhalb des visuellen Fixationspunktes ermöglicht. Obwohl der Spieler seinen Blick und die gerichtete Aufmerksamkeit in eine bestimmte Richtung lenkt, kann er Reize und Informationen aus der Peripherie seines Blickwinkels wahrnehmen (z.B. Positionen mehrere Gegenspieler, Laufwege der Mitspieler, u.a.).

Die Mehrheit der Autoren und Experten stimmen einer permanent durchgeführten Selektivität, Distribution- und Umschaltfähigkeit von Wahrnehmungsprozessen in Sportspielen zu. Probleme und Uneinigigkeiten entstehen dann, wenn es um den exakten Ablauf und die Kriterien der beschriebenen Selektion geht. So einig sich Experten der Wichtigkeit einer selektiven Wahrnehmung durch das visuelle System im Sport auch sind, so differenziert werden die ablaufenden Prozesse dargestellt und beschrieben. Unterschiedliche Modelle und Theorien versuchen seit geraumer Zeit mit mässigem Erfolg den Ablauf visueller

Wahrnehmung im Sport genauer zu bestimmen. Theorien, die die Auswahl der zu verarbeitenden Reize alleine auf einfache sensorische Merkmale zurückführen (Cherry, 1953; Broadbent, 1958; Treisman, 1964), haben es schwer zu erklären, warum in bestimmten Situationen nicht ausgewählte Reize dennoch aufgenommen werden und ihre Wirkung entfalten können (zitiert nach Hoffmann, 1993a, S. 36). Nach theoretischer Vorstellung sollten derartige Reize nicht mehr weiter verarbeitet werden können. Modelle, die vor der Selektion eine Aufnahme aller vorhandenen Reize nahelegen, haben es schwer zu erklären, warum durch eine bewusste Ausrichtung der Aufmerksamkeit die Prozesse beschleunigt werden können (Egeth & Bradshaw 1977, Frankolini & Egeth, 1980) und warum die Verarbeitung und Bedeutung von Reizen, auf die die Aufmerksamkeit gerichtet ist, im Vergleich zu nicht fokussierten Reizen effektiver abläuft (Hoffmann, 1993a, S. 36). Die Annahme von „Aufmerksamkeitsressourcen“ (Hoffmann, 1993, S. 37), indem die Selektivität der Wahrnehmung dadurch zustande kommt, dass die begrenzten Ressourcen selektiv den einzelnen Prozessen zugeteilt werden, wird der komplexen Wahrnehmungsleistung im Sport ebenfalls kaum gerecht. Unzählige „Blickbewegungsstudien“ im Sport liefern einerseits widersprüchliche Ergebnisse und andererseits kann der gemessene Fixationspunkt nicht garantieren, dass sich die Aufmerksamkeit auch tatsächlich dort befindet (Cañal-Bruland, Hagemann & Strauss, 2006, S.325). Ohne auf einzelne Theorien im Detail einzugehen, wird festgehalten, dass sich die Forschung bis heute schwer tut, ein einheitliches und allgemeingültiges Modell der visuellen Wahrnehmung zu generieren. Eine Vielzahl von Unklarheiten ist bis heute geblieben.

Nichtsdestotrotz lässt sich abgesehen von wenigen Ausnahmen vor allem bei neueren Forschungsarbeiten der Sportwissenschaft ein gemeinsamer Nenner erkennen: Sportart-spezifische Höchstleistungen sind weder auf eine generelle Wahrnehmungs- noch auf eine Reaktionsfähigkeit zurückzuführen (Blischke & Munzert, 2003, S. 161). Es zeigt sich, dass keine markanten Unterschiede zwischen den Leistungsklassen bezüglich physiologisch-anatomischer Wahrnehmungsleistung vorherrschen. Unterschiede der Reaktionszeiten treten nur beim Vergleich von Sportlern mit Nichtsportlern auf, aber nicht zwischen Athleten unterschiedlicher Leistungsstärke (Blischke & Munzert, 2003, S. 160). Wird von keinen signifikant anatomisch-physiologischen Unterschieden ausgegangen, stellt sich die Frage, welche Prozesse und Vorgänge im Bereich der visuellen Wahrnehmung leistungsbestimmend sind.

### **3.3 Antizipative Wahrnehmungsprozesse**

Im Einklang mit mehreren Autoren (Gibson 1960, Neisser 1976, Neumann & Prinz, 1987) geht Hoffmann (1993a) davon aus, dass die Kontrolle des menschlichen Verhaltens nicht mit der Aufnahme von Reizen, sondern mit der Auswahl eines Verhaltensziels und „verhaltenssteuernden Antizipationen“ (S. 42) beginnt. Hoffmann (1993a) hält fest, dass „der visuelle Reiz in der Regel nicht auf einen unvorbereiteten Organismus trifft, den er zu einem Verhalten veranlasst“ (S. 41), sondern er trifft auf einen Menschen, der ein antizipiertes Ziel zu erreichen versucht. Wahrnehmen ist keine passive Aufnahme von Reizen, sondern ein „aktiver, dynamischer und selektiver Prozess, in den umwelt- und personenbezogene Determinanten modifizierend eingreifen“ (Ritzdorf, 1982, S. 205). Hoffmann (1993) verbindet visuelle Wahrnehmung mit antizipativen Prozessen, indem der Sportler durchgehend Informationen darüber besitzt, welche „Klasse von Endzuständen“ durch welche „Klassen

von Verhaltensweisen“ bei welchen „Klassen von Ausgangszuständen“ (S. 39) erreicht werden. Einen ähnlichen Prozess beschreibt Posners (2008) „Hinweisreizparadigma“ (zitiert nach Cañal-Bruland, 2008, S. 50), indem Sportler in unterschiedlichen Spielsituationen die Aufmerksamkeit auf einen antizipierten Ort lenken, wodurch die Wahrnehmung schneller und effizienter abläuft. Die Verarbeitung von irrelevanten Informationen der jeweiligen Spielsituation wird vorerst abgeblockt. Erst die antizipierte Aufmerksamkeit des visuellen Systems ermöglicht die „Generierung einer situationsadäquaten Entscheidung“ über einen längeren Zeitraum (Canal-Brulard, 2008, S. 12). Dementsprechend werden bestimmte visuelle Reize nicht deshalb selektioniert, „ weil sie im Resultat aufmerksamkeitsunabhängiger Prozesse aus einer Gesamtmenge vorverarbeiteter Informationen ausgewählt werden“ (Hoffmann, 1993a, S. 41) , oder weil sie durch eine zentrale Instanz reichlich mit Ressourcen bedacht werden, sondern weil ihre Wirkung bereits antizipiert und als erfolgreiche Voraussetzung für das Handlungsziel erkannt wurde. Snyder und Davidson (1980) verwenden in diesem Zusammenhang den Begriff „verdeckter Aufmerksamkeitsmechanismus“ (zitiert nach Hoffmann, 1993a, S. 42), wenn Sportler unabhängig von ihrer Augenbewegung und unabhängig eines Fixationspunktes in der Lage sind, Reize an bestimmten Orten für die Wahrnehmung zu sensibilisieren und schneller zu verarbeiten. Trifft an einem bestimmten Ort ein vorab antizipierter Reiz auf, kann dieser schneller wahrgenommen und verarbeitet werden, obwohl unter Umständen die fokussierte Aufmerksamkeit zu Beginn nicht auf diesen Ort gerichtet war. Mithilfe von „verhaltenssteuernden Antizipationen“ (Hoffmann, 1993a, S. 41) erfolgt die Selektion der visuellen Wahrnehmung somit nicht erst während sondern bereits vor der Reizverarbeitung.

Ausserordentliche Wahrnehmungsleistungen von Sportlern sind laut Hofmann (1993), Posner (2008), oder Snyder und Davidson (1980) nicht in Zusammenhang mit überdurchschnittlich ausgebildeten visuellen Mechanismen und Verarbeitungsprozessen zu sehen, sondern auf antizipative, vor der Wahrnehmung ablaufende Prozesse, zurückzuführen. Zur Auslösung eines bestimmten Verhaltens nimmt der Sportler lediglich sogenannte „Targets“ (Hoffmann, 1993a, S. 49) wahr, die ihm „ins Auge springen“ und nach denen er nicht explizit suchen muss. „Targets“ sind bestimmte Reize (Merkmale, Eigenschaften, Beschaffenheit) einer Situation, die der Sportler zum Erreichen seines antizipierten Handlungsergebnisses benötigt. Hoffmann (1993a) hält fest:

*„Die Effektivität der visuellen Suche hängt wesentlich davon ab, inwieweit für das gesuchte Target spezifische und relativ globale Reizwirkungen antizipiert werden können, deren Eintreten dann unmittelbar den Blick zu dem Ort lenkt, von dem die antizipierte Reizwirkung ausgeht“ (S. 49).*

Weder die Theorien von Hoffman (1993), Posner (2008) und Heckhausen (1989) zum Thema „verhaltenssteuernde Antizipationen“, noch allgemeine Selektionstheorien der Wahrnehmung wurden in einer sportspielspezifischen Untersuchung diskussionslos bestätigt. Bei vielen Untersuchungen handelt es sich lediglich um Annahmen aufgrund einfacher Experimente des visuellen Systems.

## 4 Antizipation im Sport

### 4.1 Begriffsdefinition der „Antizipation“ in Sportspielen

Allein die aktuelle Situation wahrzunehmen, genügt in den meisten Sportarten nicht, um längerfristigen Handlungserfolg zu garantieren (Sonnenschein, 1987, S. 79). Entscheidend ist, wie schnell sich der Spieler den Weiterverlauf der Spielsituation vorstellen und eine geeignete Handlungsstrategie entwickeln kann. Da in Spiel- und Entscheidungssituationen von komplexen Sportspielen das Reagieren auf Aktionen des Gegners häufig nicht ausreicht, ist es laut Cañal-Bruland (2008) notwendig, „die wesentlichen Informationen für die Vorhersage [...] frühzeitig zu erkennen und diese in die eigene Handlungsplanung zu integrieren“ (S. 11). Der Spieler versucht die Spielsituationen „vorherzusehen“ (Conzelmann & Gabler, 2005, S.90), um bereits während dieser Situation möglichst schnell eine angepasste Reaktion vorzubereiten. Derartige Abläufe in Sportspielen werden dem Bereich der Antizipation zugeordnet, der den zweiten Abschnitt des „kybernetischen Regelkreises“ nach Wolf (2001) darstellt. Antizipation lässt sich zunächst als eine „vorstellungsmässige Vorwegnahme einer Handlung, eines Ereignisses oder Erlebnisses“ (Widmaier, 1987, S. 3) charakterisieren. In der Literatur wird der Begriff Antizipation in unterschiedlichen Kontexten und mit grosser Bedeutungsvielfalt verwendet. Mit einer allgemeinen und weitgefassten Definition liefert Widmaier (1987, S. 54) weitere Eigenschaften antizipativer Prozesse:

*„Antizipation im weitesten Sinne umfasst alles, was zeitlich vor einem Ereignis oder einer Handlungsausführung liegt und sich gedanklich auf dieses Ereignis, diese Handlungsausführung und die damit verbundenen Ziele, Mittel und Ergebnisse bezieht“ (S. 54).*

Widmaier (1987) differenziert seine Definition, indem er zwischen „Bereichsantizipation“, „Zielkomplexantizipation“ und „Handlungsantizipation“ (S. 56) unterscheidet. Wobei die ersten zwei Ebenen allgemeine und längerfristige Prozesse beschreiben (Koordination von versch. Lebensbereichen, handlungsübergreifende Strategien und Taktiken, u.a.), bezieht sich die „Handlungsantizipation“ auf „Ziele, Effekte und Folgen einer konkreten Handlung“ (S. 56). Die Antizipation beschreibt somit weder ein Bewegungsmerkmal noch eine Bewegungseigenschaft, sondern einen psychischen Prozess (Ritzdorf, 1982, S. 51). Conzelmann und Gabler (2005) verstehen unter Antizipation in Sportspielen die „Vorwegnahme fremder Bewegungen, die beim Bewegungsentwurf der nachfolgenden eigenen Bewegungen berücksichtigt werden“ (S. 90). Laut Nitsch und Hackfort (1981) werden in der Antizipationsphase Erwartungen entwickelt oder aktualisiert, die die Grundlage dafür bilden, „ob und wann eine Handlung beginnt, wie sie ausgeführt und nach welchen Massstäben sie bewertet wird“ (zitiert nach Widmaier, 1987, S.55). Zwei in der Sportwissenschaft anerkannte Modelle, die im Folgenden thematisiert werden, verdeutlichen und illustrieren antizipative Vorgänge im Sport. Beim ersten Modell handelt es sich um das „triadische Handlungsmodell“ von Nitsch & Hackfort (1981), der zweite Abschnitt widmet sich der „Rubikontheorie“ von Heckhausen (1989).



## 4.2 Triadisches Handlungsmodell nach Nitsch & Hackfort (1981)

Im „triadischen Handlungsmodell“ von Nitsch und Hackfort (1981) werden drei wesentliche Handlungsdeterminanten, die aus Person, Umwelt und Aufgabe bestehen, unterschieden (Abb. 3). Das Zusammenspiel dieser Faktoren wird in drei verschiedenen Handlungsphasen, der Antizipation, Realisation und Interpretation, unterteilt. Auf die „Realisationsphase“ wird im Kapitel „Entscheidungsprozesse und Ausführung“ (Kap. 5) genauer eingegangen und die „Interpretationsphase“ ist Teil des Auswertungsprozesses (Kap. 6).

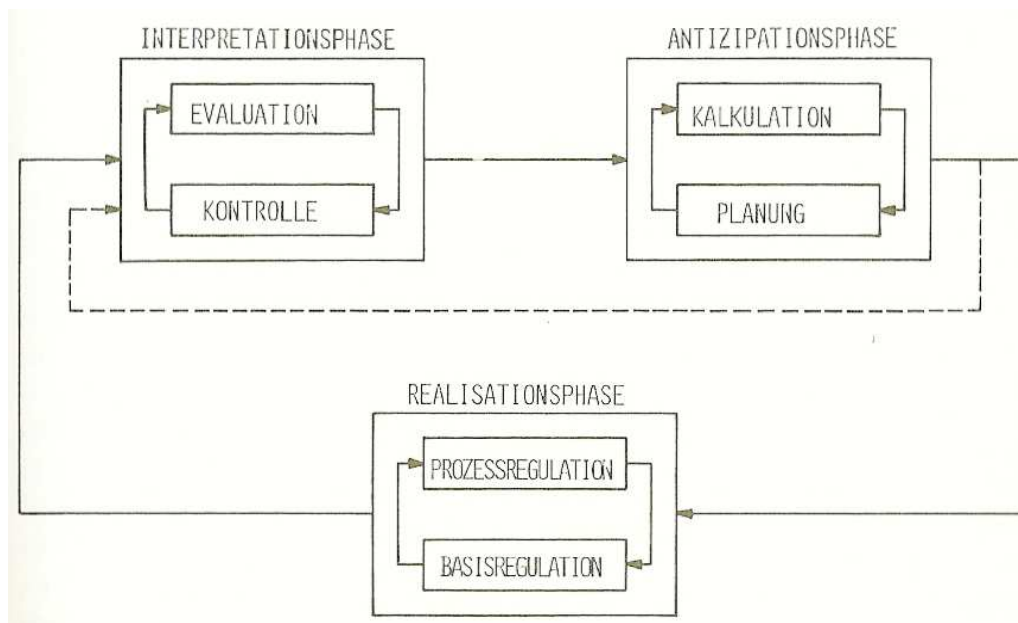


Abb. 3: Triadisches Handlungsmodell nach Nitsch & Hackfort (1981, S. 291).

Bevor Handlungen ausgeführt werden, bilden Spieler in einer Antizipationsphase bestimmte Erwartungen an die spezifische Spielsituation (Nitsch & Hackfort, 1981, S. 290). Mit ihrer Handlung wollen sie ein bestimmtes Ziel erreichen, welches von den jeweiligen Umweltbedingungen bestimmt wird. In einer Kalkulationsphase werden durch Einschätzung von Aufwand - Gegenüberstellung von Leistungsfähigkeit und Anforderungen - und Effekt - Gegenüberstellung von Bedürfnissen und Aufforderungsbedingungen - die „Handlungsvalenz“ und „Anstrengungsbereitschaft“ (Sonnenschein, 1987, S. 60) festgelegt. Kalkulationsprozesse entscheiden darüber, ob eine Handlung insgesamt ausgeführt wird (Nitsch & Hackfort, 1981, S. 291). In einer Planungsphase werden aufgrund von individuellem Anspruchs- und Anstrengungsniveau konkrete Handlungspläne und -schritte entwickelt. Nitsch und Hackfort (1981) definieren den Plan „als System von Ausführungs- und Kontrollschritten [...], die festlegen, was, wann, unter welchen Bedingungen, in welcher Weise getan werden soll“ (S. 292). Ein unihockeyspezifisches Beispiel verdeutlicht die kognitive Arbeitsweise im Rahmen des triadischen Handlungsmodells: Ein Verteidiger steht kurz vor seinem eigenen Tor und blockt zehn Sekunden vor Schluss einen Abschluss des Gegners. Nun prallt der Ball direkt vor seinen Füßen ab, wodurch er in kürzester Zeit seine Folgeaktion planen und durchführen muss. Aufgrund der Unübersichtlichkeit der Situation und der 2:1 Führung seines Teams schlägt er den Ball weit in die gegnerische Hälfte weg. Seine Erwartungen an die Situation waren in erster Linie „Situation entschärfen“, da dies der

Zweckmässigkeit seiner momentanen Position und den Umweltbedingungen (nur noch zehn Sekunden, hektische Situation) am ehesten entspricht. Während der Kalkulationsphase kam es zu einem Vergleich von Aufwand und Effekt, der zum Erfolg der Handlung beitragen soll. Ein Dribbling oder Passspiel war in seinen Augen zu riskant und hätte schlussendlich zum identischen Resultat geführt, weshalb diese Varianten verworfen wurden. In einer Planungsphase entschied sich der Verteidiger also für ein schnelles und hohes Wegschlagen des Balls in die gegnerische Ecke (Abb. 4). Mit kalkuliertem Aufwand erzielte er mit Hilfe dieser Befreiungsaktion („Ball wegschlagen“) den gewünschten Effekt („Situation entschärfen“).



*Abb. 4: Aufgrund der Unübersichtlichkeit, des Risikos und der 2:1 Führung seiner Mannschaft entscheidet sich der Spieler (Nr.24) sobald der Ball Bodenkontakt hat, ihn weit in die gegnerische Ecke wegzuschlagen.*

### 4.3 Rubikontheorie nach Heckhausen (1989)

Eine umfassende Beschreibung der zeitlichen Ablaufperspektive von Handlungen aus kognitiv-handlungstheoretischer Perspektive liefert die von Heckhausen (1989) aufgestellte Rubikontheorie (Abb. 5). In der Sportwissenschaft bzw. -psychologie wird diese Theorie als die einflussreichste und zusammen mit der Konzeption von Nitsch und Hackfort (1981) als die bekannteste Handlungstheorie angesehen (Janssen, 1995, S. 124). Laut Heckhausen existieren vier unterschiedliche Handlungsphasen, wobei die prädezyonale Motivations- und die präaktionale Volitionsphase sich mit antizipativen Prozessen auseinandersetzen.

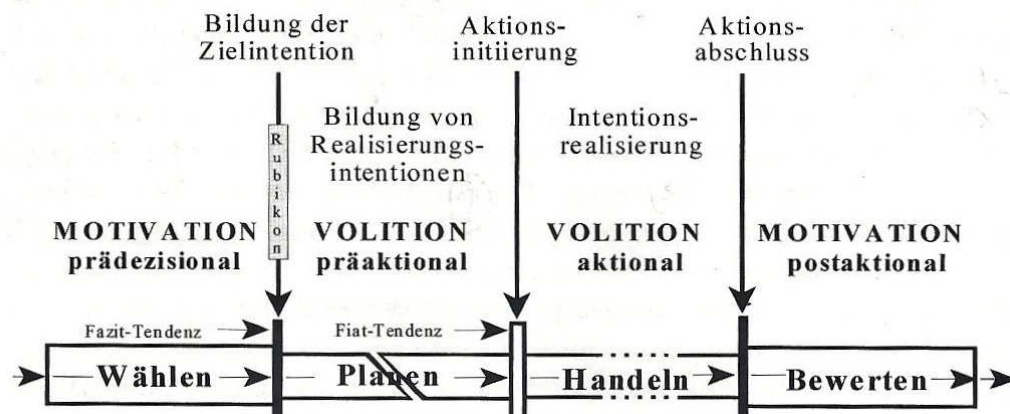


Abb. 5: Rubikontheorie der Handlungsphasen nach Heckhausen 1989 (Höner, 2005, S. 38).

In einer ersten Phase der „prädezyonalen Motivation“ entstehen Wünsche, die durch Wahrnehmung und Motive in einer bestimmten Situation angeregt werden. Nicht alle Wünsche, die vom Spieler in einer spezifischen Situation gebildet wurden, sind realisierbar, weshalb bestimmte Wünsche bevorzugt werden. Höner (2005) sieht als wesentliche Entscheidungskriterien die „Realisierbarkeit“ und „Wünschbarkeit“ (S. 39) des Handlungsergebnisses. Ersteres hängt davon ab, „inwieweit die Person glaubt, den Wunsch durch eigenes Handeln realisieren zu können“ (Höner, 2005, S. 39). Zweiteres basiert auf der Einschätzung „kurz- und langfristiger Konsequenzen sowie deren Auftretenswahrscheinlichkeit“ (Höner, 2005, S. 39). Christensen-Szalanski (1980) fasst diesen Prozess als „Nutzen-Kosten-Analyse“ (zitiert nach Roth, 1993, S. 157) zusammen. Schlussendlich wählt die Person einen Wunsch, der möglichst attraktiv und dessen Erreichbarkeit mit hoher Wahrscheinlichkeit sichergestellt ist. Die Bildung einer Zielintention ist mit dem Ende der prädezyonalen Motivationsphase gleichzusetzen.

„Das Fassen einer Handlungsabsicht führt nicht automatisch zur Initiierung dieser Handlung“, hält Höner (2005, S.41) fest. In einer nächsten Phase, der sogenannten „präaktionalen Volitionsphase“, werden die besten Realisierungsmöglichkeiten für den gefassten Handlungsplan (Wunsch) bereitgestellt und geplant. Es werden modale Festlegungen, wie das „Wann“, „Wo“ und „Wie“ der geplanten Handlung getroffen. Die Person muss wiederum aus verschiedenen Realisierungsmöglichkeiten die vermeintlich beste auswählen. In dieser Phase geht es nicht mehr um ein Abwägen zwischen Wünschen, sondern um das konkrete Planen und Umsetzen des gefassten Wunsches. Die Realisierungsmöglichkeiten und die Attraktivität des Ziels sollten nicht mehr in Frage gestellt, sondern „optimistisch überschätzt“ (Höner, 2005, S. 46) werden. Unnötige Ablenkungen oder aufkommende Zweifel gefährden

die Zielrealisierung. Die prädezisionale und präaktionale Phase von Heckhausen (1989) können mit der Antizipationsphase (Kalkulation, Planung) im triadischen Handlungsmodell nach Nitsch & Hackfort (1981) verglichen werden. Eine weitere, unihockeyspezifische Situation verdeutlicht die ersten zwei Phasen der „Rubikontheorie“: In einer Kontersituation läuft ein Stürmer mit Ball von der Seite auf das gegnerische Tor zu (Abb.6). Auf derselben Höhe befindet sich ein Mitspieler, der jedoch von einem Gegenspieler in letzter Sekunde gedeckt wird. Nach einer kurzen Wahrnehmung der Situation wägt der ballführende Spieler in der „prädezisionalen Motivationsphase“ ab, welche Handlungsalternativen ihm zur Verfügung stehen. Aufgrund von Realisierbarkeit („Kann ich das gewünschte Ergebnis mit meinen Fähigkeiten sowie den Fähigkeiten der Mit- und Gegenspieler realisieren?“) und Wünschbarkeit entscheidet sich der Stürmer für die Variante „Torschuss“. Das Abwägen und somit die prädezisionale Motivationsphase nimmt ein Ende und in der darauffolgenden präaktionalen Volitionsphase richtet sich die kognitive Orientierung des Stürmers auf die Realisierung des eigenen Torschusses. Sobald der Stürmer eine Entscheidung über das „Wie“, „Wann“ und „Wo“ getroffen hat - z. B. flacher Torschuss in die weite Ecke - und somit die „Fiat-Tendenz“ übersteigt, geht er in die „aktionale Phase“ über, indem er tatsächlich handelt (Höner, 2005, S. 69).



*Abb. 6: Da der Weg zum Tor frei und sein Mitspieler gedeckt ist, entscheidet sich der ballführende Spieler (oben rechts, grün) für den Abschluss (prädezisionale Phase). Die weite Ecke ist offen und der Stürmer entscheidet sich für einen unverzüglichen, flachen Schuss (präaktionale Phase).*

Zusammenfassend werden in der Antizipationsphase von Sporthandlungen die situativ wahrgenommenen Informationen bewertet und die auszuführende Handlung geplant. Anhand der zwei Modelle wird klar, dass eine schnelle Wahrnehmung von Parametern (Position der Mitspieler, Laufwege der Gegner, u.a.) nur dann zu einem erfolgreichen Handeln führt, wenn diese auch richtig bewertet („antizipiert“) werden. Es stellt sich die

Frage, welche inneren Mechanismen und Prozesse diese situative Bewertung über einen längeren Zeitraum beeinflussen und dafür verantwortlich sind, dass erfahrene Spieler sich im Vergleich zu Novizen öfters für eine „bessere“ Handlung in der jeweiligen Situation entscheiden. Dieser Frage wird im Kapitel 6 - „Handlungsauswertung und motorisches Lernen“ - nachgegangen.

## 5 Entscheidungsprozesse und Ausführung (Handeln)

Nachdem die Umwelt wahrgenommen und antizipiert wurde, müssen sich Sportler in Wettkampfsituationen oftmals in einem Bruchteil einer Sekunde zwischen unterschiedlichen Handlungsalternativen entscheiden (Roth, 1993, S. 155). Entscheidungen sind laut Gabler (2004, S. 36) Denkvorgänge, die in Form von inneren Prozessen Wahrnehmungs- und Vorstellungsinhalte miteinander in Verbindung bringen. Die Umweltreize, die anhand der vorgängig diskutierten Wahrnehmungs- und Antizipationsprozesse selektioniert, identifiziert und klassifiziert wurden, werden an das Entscheidungssystem weitergeleitet (Sonnenschein, 1987, S. 58). Wahrnehmungs-, Aufmerksamkeits- und Antizipationsprozesse bilden zusammen die Voraussetzung und Grundlage für die angemessene, taktisch-richtige Entscheidung in komplexen Spielsituationen (Conzelmann & Gabler, 2005, S. 91). Am Ende des gesamten Planungsprozesses steht die Entscheidung, bei welcher der Spieler vor dem Problem steht, abzuwägen, „welche der ihm zur Verfügung stehenden Handlungsmöglichkeiten am ehesten zum Erfolg führt“ (Höner, 2005, S. 36). Heckhausen (1989) geht in seiner Rubikontheorie von einer „Fiat-Tendenz“ (fiat=„es möge geschehen“) aus, die zur Initiierung einer „bestimmten, konkurrierenden Zielintention“ (zitiert nach Höner, 2005, S. 42) führt. Komplexitätsreduktion und Konfliktmanagement sind bei Entscheidungsprozessen in Sportspielen eine grundlegende Voraussetzung. Der Spieler wählt aufgrund der beurteilten „Günstigkeit“ und „Volitionsstärke“ (Höner, 2005, S. 42) aus den antizipierten Handlungen eine bestimmte aus. „Die Fiat-tendenz einer zur Realisierung anstehenden Zielintention muss sich in einer Quer- und Längskonkurrenz behaupten“, so Höner (2005, S. 42). Somit umfasst dieser Bereich, den endgültigen Entschluss, eine Handlung ohne zu zweifeln auszuwählen und konsequent umzusetzen. Dieser Prozess wird bei Heckhausen (1989) als aktionale Phase („Ausführen“) bezeichnet. Im triadischen Handlungsmodell von Nitsch und Hackfort (s. S. ?) wird die Ausführung der Handlung in einer „Handlungsrealisationsphase“ abgehandelt. Erwartungen und Pläne werden in äusserlich sichtbare Handlungen umgesetzt. Da technische Fähigkeiten auf hohem Leistungsniveau weitgehend automatisiert sind, ist eine bewusste Regulation in dieser Phase nur „bedingt möglich und nötig“ (Widmaier, 1987, S.69). Während der Realisationsphase laufen weniger „bewusstseinsfähige Kognitionen“ (Widmaier, 1987, S. 78) ab, als in den Phasen zuvor. Während seiner Handlungsausführung muss sich der Spieler gegen „störende, irrelevante Kognitionen“ (Roth, 1993, S. 155) abschirmen und sich auf die wesentlichen Bestandteile der durchzuführenden Aktion fokussieren. Die Resultate einer Untersuchung Widmaiers (1987, S. 199) legen nahe, dass nicht nur frühzeitiges Erkennen einer Spielsituation, sondern auch die Überzeugung einer getroffenen Entscheidung mit einem guten Entscheidungsverhalten zusammenhängt. Der Spieler muss sich seiner getätigten Selektion sicher sein und „unwesentliche Einzelerregungen“ (Sonnenschein, 1987, S. 50), die während der Ausführung wahrgenommen werden könnten, ignorieren. Beckmann und Strang (1991) sehen den Umgang mit „aufgabenirrelevanter Kognitionen“ (S. 6) während einer Handlungsausführung als häufig auftretendes Konfliktpotenzial.

Obwohl sich der Spieler für eine bestimmte Handlung entschieden hat und sich vor unnötigen Reizen abschirmt, muss er während der Durchführung für relevante Situationsveränderungen dennoch offen sein (Höner, 2005, S .350). Die tatsächliche Leistungsfähigkeit und die Verhaltensgewohnheiten sowie die tatsächlichen Umwelt- und Aufgabengegebenhei-

ten können die Handlung während der Ausführung beeinflussen (Sonnenschein, 1987, S. 62). Wahrnehmungsleistungen spielen dementsprechend auch während Entscheidungsphasen eine bedeutende Rolle, da sich Umweltbedingungen im Laufe des Handelns permanent verändern können und die Wahrnehmung der neuen Reize zu einer neuen Bewertung der Situation führen kann (Sonnenschein, 1987, S. 64). Dieses sogenannte „Abschirmungs-Unterbrechungs-Dilemma“ (Höner, 2005, S. 350) der kognitiven Handlungssteuerung stellt in Entscheidungsprozessen einen eminenten Faktor dar: Nachdem der Spieler eine Entscheidung getroffen hat (z.B. Pass zum Mitspieler in die Mitte) kommt es immer wieder vor, dass sich die Ausgangsbedingungen, die für seine Entscheidung ausschlaggebend waren, in der kürzesten Zeit verändern (Passweg wurde zugemacht). Dasselbe gilt für viele Abschlusssituationen, indem sich die Positionen der Gegenspieler und des Torhüters im letzten Moment verändern können, wodurch ein verzögerter Schuss oder ein Dribbling erfolgsversprechender ist. Einerseits muss der Spieler seine getroffene Entscheidung gegen konkurrierende Absichten öfters „abschirmen“ (z.B. Überzeugung und Konzentration auf den Schuss), andererseits muss er in bestimmten Situationen für Veränderungen offen sein und sein zu Beginn gefasstes Handlungsziel revidieren (z.B. Schuss anstelle eines Passes, Abb. 7). In dieser Wechselwirkung liegt die Komplexität und Herausforderung der erfolgreichen Entscheidungsfähigkeit in Sportspielen.



*Abb. 7: Öfters macht der gegnerische Verteidiger in der letzten Sekunde Druck auf den Mitspieler, wodurch der Passweg geschlossen wird. In diesem Fall entscheidet sich der Spieler schnell für die Option „Abschluss“, obwohl zu Beginn der Pass als beste Option beurteilt wurde („Abschirmungs-Unterbrechungs-Dilemma“).*

## 6 Handlungsauswertung und „motorisches Lernen“

Nachdem ein Spieler seine Handlung vollzogen und dadurch die aktionale Phase überwunden hat, folgt der letzte Teil des „kybernetischen Regelkreises“ nach Wolf (2001), die Handlungsauswertung. Die Rückmeldung der Ergebnisse und deren gezielte Verarbeitung bilden eine grundlegende Voraussetzung für die Optimierung von kognitiven Prozessen (Ritzdorf, 1982, S. 62). Bei der Betrachtung von kognitiven Auswertungs- und Lerntheorien, die sich teilweise ergänzen und/oder widersprechen, zeigt sich, dass zurzeit kein eindeutiger Konsens über den exakten Ablauf des motorischen Lernens besteht. In seiner weitverbreiteten Schematheorie geht Schmidt (1975) von „generalisierten Motorikprogrammen“ (zitiert nach Hossner & Künzell, 2003, S. 136) aus, die eine Vielzahl von Bewegungen steuern. Mit Hilfe von unterschiedlichen Ausgangsbedingungen und früheren Bewegungsergebnissen werden generalisierte Motorikprogramme abgespeichert, die für zukünftige Bewegungen abgerufen werden. Der Bewegungsimpuls und bereits die kleinsten Bewegungen sind laut Schmidt (1975) stets auf die „Aktivierung und Parametrisierung eines Motorikprogramms“ (zitiert nach Hossner & Künzell, 2003, S. 136) zurückzuführen. Die Speicherung solcher Programme geschieht schematisch, also „in von den Einzelerfahrungen abstrahierter Form“ (Hossner & Künzell, 2003, S. 136). Bezüglich der Programmparametrisierung wirken sich variable Übungsbedingungen dementsprechend positiv auf Lerneffekte aus und sollten fortlaufend konstanten Bedingungen vorgezogen werden. Die Kontrolle, ob das gewünschte Bewegungsergebnis auch tatsächlich eingetreten ist, spielt für Schmidt (1975) eine untergeordnete Rolle. Die „Schema-Theorie“ von Schmidt (1997) ist in wesentlichen Punkten mangelhaft, konnte empirisch nicht befriedigend nachgewiesen werden und wird der Komplexität von Sportspielen kaum gerecht (Roth & Hossner, 1999, S. 207).

Laut Hossner und Künzell (2003, S. 131) sind sportliche Situationen besonders dadurch gekennzeichnet, dass situativ gewünschte und geforderte Bewegungsabläufe nicht auf Anhieb gelingen. Oftmals herrscht eine Diskrepanz zwischen erwünschtem, antizipiertem und tatsächlichem Handlungsergebnis. Die Analyse und Verarbeitung dieser Diskrepanz und die Überprüfung der „Wirksamkeit der eingesetzten Mittel“ (Wolf, 2001, S. 20) bildet demzufolge die Basis des „motorischen Lernens“. Hossner und Künzell (2003) beschreiben diesen Prozess folgendermassen:

*„Definitiv entspricht motorisches Lernen der erfahrungsabhängigen und relativ überdauernden Veränderung der Kompetenz, in bestimmten Situationen (engl. stimulus, S) durch ein bestimmtes Verhalten (engl. response, R) bestimmte Effekte (engl. effect, E) zu erzielen“ (S. 132).*

Im triadischen Handlungsmodell nach Nitsch und Hackfort (1981) wird in einer Interpretationsphase die ausgeführte Handlung „unter Bezug auf die Ausgangserwartungen kontrolliert und subjektiv bewertet“ (S. 298). Es wird festgestellt, ob und unter welchen Bedingungen eine Handlung als erfolgreich abgeschlossen beziehungsweise abgespeichert werden kann. Die subjektiven Kontrollprozesse beziehen sich auf die Feststellung von „Art und Grad der Zielerreichung“ (Sonnenschein, 1987, S. 62), indem Ausgangserwartungen mit dem realen Handlungsverlauf und –ergebnis abgeglichen werden. Die Evaluationsprozesse entscheiden aufgrund subjektiver Einschätzungen über eine Konkordanz („Erwartungsübereinstimmung“)



oder Diskrepanz („Erwartungsabweichung“) des Vergleichs (Sonnenschein, 1987, S. 62). Bei der Rubikontheorie wird der Bewertungsprozess als „postaktionale Motivationsphase“ (s. Abb. 5) bezeichnet, wobei die Gesamthandlung bewertet wird und Schlussfolgerungen für zukünftige Handlungen gezogen werden (Roth & Hossner, 1999, S. 133).

### 6.1 Antizipative Verhaltenskontrolle nach Hoffmann (1993)

Mit seinem Modell der antizipativen Verhaltenskontrolle (S. 44) beschreibt Hoffmann (1993b) einen komplexeren Lernmechanismus, der die Lücken von Schmidt's Theorie bezüglich Fehlerkorrektur und Bewegungsevaluation zu schliessen vermag (Abb. 8). Laut Hoffmann (1993b) kommt motorisches Lernen durch einen abschliessenden Vergleich von antizipiertem und realem Handlungsergebnis zu Stande (S. 44). Bereits während der Handlung werden Ergebnisantizipationen entwickelt, die eine Vorhersage über das vermutliche Resultat der Aktion beinhalten (Hohmann & Roth, 2005, S. 313).

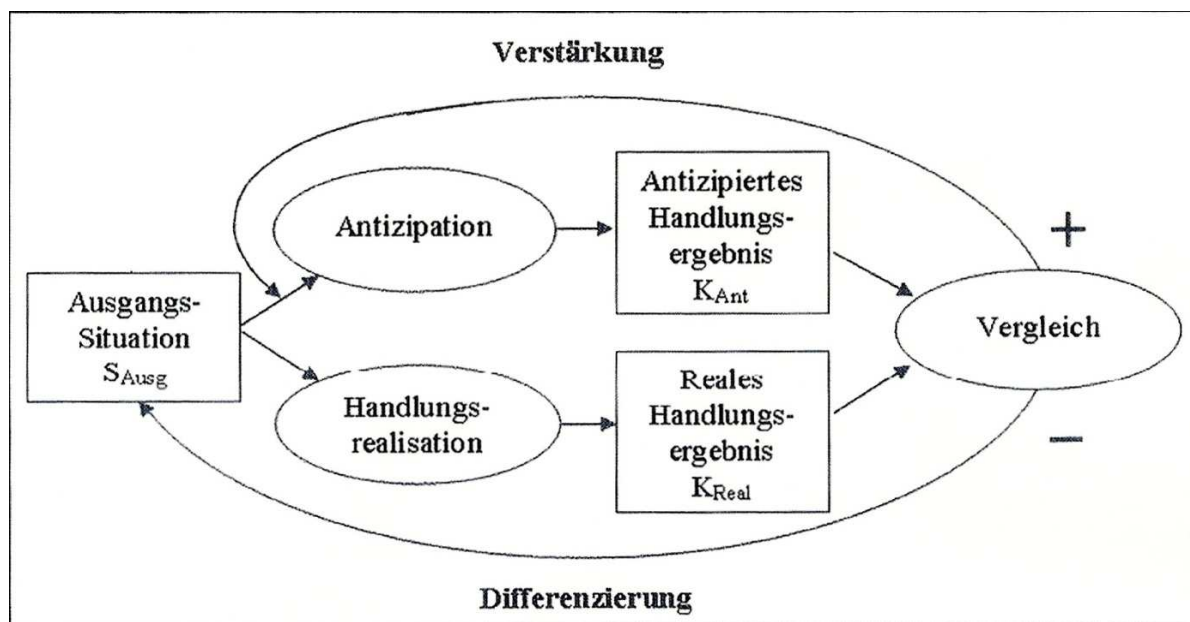


Abb. 8 Modell der Informationsorganisation nach dem Prinzip der antizipativen Verhaltenskontrolle (Hoffmann, 1993, S.44).

Die rechte Seite in Abbildung 8 zeigt den Lernprozess, wobei das antizipierte Handlungsergebnis mit dem Realen verglichen und ausgewertet wird. Bei positiver Auswertung wird der Spieler in seiner Handlung bestärkt und speichert dieses Verhalten ab. Bei negativer kommt es zu einer Differenzierung, in der der Spieler die Ausgangssituation neu beurteilen muss, um das gewünschte Resultat seiner Handlung zu erreichen. Dieses Konzept, welche besagt, dass ein Organismus seine Handlungen durch Verstärkung und Differenzierung an situative Anforderungen anzupassen vermag, wurde von vielen modernen Kontroll- und Lernkonzepten übernommen (Hohmann & Roth, 2005, S. 313). Ein leistungsstarker Sportler eignet sich in diesem Rahmen verschiedene Antizipationsregeln durch eine „Wenn-Dann“-Form an, wodurch er häufig weiss, welche Handlungen in welchen Situationsbedingungen welche Konsequenzen zur Folge haben (Roth, 2005, S. 343). Im Gegensatz zum Erwerb von Motorikprogrammen liefert Hoffmann (1993) einen erweiterten Ansatz zum motorischen Lernen mit Hilfe eines Lernmechanismus: „Es entstehen Kontrollstrukturen, die eine

zunehmende Sicherheit in der Vorhersage erlauben, unter welchen Bedingungen welches Verhalten zu welchen Effekten führt“, so Hossner und Künzel (2003, S.138). Durch den fortlaufenden Vergleich von antizipiertem und effektivem Resultat wird die Umwelt differenzierter wahrgenommen. Hoffmann (1993) setzt voraus, dass Verhaltensfehler aufgrund ungenügend differenzierter Wahrnehmung zustande kommen, und nicht aufgrund falscher Bewegungen. Die antizipative Verhaltenskontrolle von Hoffmann (1993) befasst sich handlungstheoretisch betrachtet mit den Phasen 2-4 des Rubikon-Modells von Heckhausen (Roth & Hossner, 1999, S. 145).

## **6.2 „Realisierungsintentionen“ nach Heckhausen (1989)**

Anstelle von Kontrollstrukturen verwendet Heckhausen (1989) in seiner Rubikontheorie den Begriff „Realisierungsintentionen“ (zitiert nach Höner, 2005, S. 53), der die Initiierung und die effiziente Ausführung von schnellen Handlungen vorantreiben soll. Realisierungsintentionen sind vergleichbar mit Vorannahmen oder Vorsätzen, die typischerweise während der „präaktionalen Phase“ gebildet werden. Sie verknüpfen eine antizipierte Situation mit dem intendierten Verhalten und haben die logische Struktur einer „Wenn-Dann-Beziehung“. Diese Prozesse wurden mehrfach wiederholt, einstudiert und abgespeichert, so dass der Spieler beim Eintreten der Situation X automatisch mit verkürzter Reaktionszeit das Verhalten Y ausführt. Höner (2005) konnte in einer Untersuchung der Blickbewegungsdaten von Fußballern nachweisen, dass Realisierungsintentionen zu erhöhter Wahrnehmungsbereitschaft, Reduzierung von Handlungskonflikten und damit zu einer effizienteren Zielrealisierung führen (Höner, 2005, S. 53). Studien aus der Sportart Volleyball (Höner & Sudeck, 2004) proklamierten ebenfalls positive Effekte von Vorsatzbildung, weil damit eine Qualitätssteigerung des Entscheidungshandelns erzielt wurde. Ein unihockeyspezifisches Beispiel verdeutlicht diesen Lernmechanismus: Hat ein Verteidiger durch wiederholtes Üben den Direktabschluss bei freier Schussposition aus den hinteren Reihen in seinem Gedächtnis „abgespeichert“, kann er Situationen, in denen Bedingungen und Gelegenheiten optimal sind (kein Gegenspieler im Block, freie Schussbahn zum Tor), schneller erkennen, worauf eine beinahe automatische, effiziente Reaktion folgt (schneller Abschluss, ohne zu zögern).

Bei komplexen Mannschaftssportarten erfolgt das Denken in erster Linie als handlungsbegleitende Funktion unter Zeitdruck. Je grösser der Zeitdruck wird, desto weniger besteht die Möglichkeit, verschiedene Handlungsalternativen gedanklich durchzuspielen (Conzelmann & Gabler, 2005, S. 92). Es handelt sich nun um intuitives Handeln im Sinne eines „vielfach geübten und nun automatisch ablaufenden Denk- und Handlungsprozesses, der nicht bewusstseinspflichtig, aber bewusstseinsfähig ist“ (Conzelmann & Gabler, 2005, S. 92). Diesem Prozess liegt das in diesem Kapitel diskutierte motorische Lernen zugrunde. Durch motorisches Lernen („Kontrollstrukturen“, „Realisierungsintentionen“) verbessert sich die im vierten Kapitel diskutierte Antizipation, wobei die Effektivität der Handlungssteuerung auf vorgängig ausgewerteten Situationen basiert (Roth & Hossner, 1999, S. 146).

## 7 Zusammenfassung und ausdifferenzierte Fragenstellung

Besonders gute Wahrnehmungsleistungen beginnen in der Regel nicht mit dem Einwirken eines Reizes, sondern mit Antizipationen von Reizwirkungen, die als Vorbereitung eines Verhaltens zum Erreichen eines bestimmten Ziels dienen (Hoffmann, 1993, S. 59). Informationen werden zielorientiert zusammengetragen und strukturiert (Gabler, 2004, S. 40). Eine Verbesserung der Wahrnehmungsleistung entsteht durch eine verbesserte Selektion und einer entwickelten „Kodierung“ (Sonnenschein, 1987, S. 41), wodurch reizbedingte Erregungsmuster interpretiert und abgespeichert werden. Der Spieler lernt, welche Art von Ausgangszuständen und Reizwirkungen („Targets“) in einer spezifischen Situation gegeben sein müssen, um bestimmte Konsequenzen erwarten zu können und welche Reizwirkungen eine erfolgreiche und antizipierte Ausführung herbeiführen kann. Heckhausen (1989) verwendet in diesem Zusammenhang den Begriff „Realisierungszintentionen“ (bzw. „Vornahmen“, „Vorsätze“), wobei der Spieler nach dem Prinzip einer „Wenn-Dann-Beziehung“ (Höner, 2005, S. 52) eine höhere Handlungsaufmerksamkeit und -bereitschaft für günstige Ausgangssituationen erwirbt. Die Interaktion von Wahrnehmungsleistung und Handlungsinitiierung wird dadurch optimiert bzw. verkürzt. Herausstechende Wahrnehmungsleistungen entspringen demnach nicht aus neurophysiologisch-anatomischen Eigenschaften des optischen Systems („Hardware“), sondern aus einer „effizienteren visuellen Software, der wissensbasierten, kognitiven Komponente des Wahrnehmungssystems“ (Höner, 2005, S. 77).

Antizipative Prozesse, die laut Wolf (2001) den zweiten Abschnitt darstellen, wurden mit Hilfe von zwei Modellen erläutert und diskutiert („triadisches Handlungsmodell“ nach Nitsch & Hackfort, 1981 & „Rubikontheorie“ nach Heckhausen, 1989). Es existieren andere Modelle, die dazu in Konkurrenz stehen und Kritik an den zwei diskutierten Theorien ausüben. Die Einteilung in vier „sequentielle Phasen“ (Höner, 2005, S. 56) der Rubikontheorie ist nicht unumstritten. Aus Sicht von Konradt (1988) wird diese Theorie der möglichen „Überlappung von Handlungsphasen“ (zitiert nach Höner, 2005, S. 56) nicht gerecht. Deshalb kritisiert er das „Einbahnstrassen-Postulat“ (S. 57) der Rubikon-Metapher, indem eine einmal getroffene Entscheidung nicht mehr verändert werden kann. Vertreter der Rubikon-Theorie entgegnen der Kritik, dass dieser Ansatz nicht zu bildhaft verstanden werden darf und der Rubikon nicht im Sinne eines „point-of-no-return“, sondern primär als „rapiden Abbruch des Abwägens“ (Höner, 2005, S. 57) zu verstehen ist. Das „triadische Handlungsmodell“ wird den komplexen Spielsituationen nur bedingt gerecht, da eine Überschneidung und Überlappung der drei Phasen ebenfalls ungenügend dargestellt wird. Fakt ist, dass keine der beiden Theorien bisher empirisch befriedigend nachgewiesen wurden. Nichtsdestotrotz liefern beide Modelle aus Sicht des Verfassers einen geeigneten Überblick, um kognitive Prozesse, die während einer Spielsituation ablaufen, besser zu verstehen und daraus Untersuchungen zu planen.

Widmaier (1987) fand in einer Untersuchung über Volleyballspieler heraus, dass die Antizipationsfähigkeit mit zunehmenden Alter und Trainingserfahrung nicht automatisch ansteigt. Deshalb lässt sich die Antizipation nicht ausnahmslos als „kumulierte Erfahrungszintipation“ (S. 198) bezeichnen. Unterstützt durch mehrere Autoren (Sonnenschein, 1987; Roth 2005; u.a.) lässt sich Antizipation und Entscheidungsfähigkeit nicht vollständig von langjähriger Erfahrung in einer Sportart ableiten, sondern kann durch gezieltes Training

beschleunigt werden. Das Ziel von Auswertungsprozessen und motorischem Lernen liegt darin, „den erwünschten, den antizipierten und den tatsächlich erreichten“ (Hossner & Künzell, 2003, S. 146) Umweltzustand zur Übereinstimmung zu bringen. Dieser Lernmechanismus kann durch gezieltes Training optimiert werden, bei dem der Spieler die Beschaffenheit der Ausgangssituation für eine erfolgreiche bzw. erfolglose Handlungsrealisation verfeinert wahrnimmt.

Aus Darstellungs- und Übersichtsgründen wurde in der vorliegenden Arbeit die Einteilung des „kybernetischen Regelkreises“ nach Wolf (2001) übernommen. Es handelt sich um ein theoretisches Modell, das kognitive Prozesse in einzelne Bestandteile gliedert. Die fünf Abschnitte wurden in den verschiedenen Kapiteln einzeln behandelt. Da es während einer Spielsituation zu starken Überschneidungen der einzelnen Phasen kommt, stellt sich eine derartige Einteilung als praxisfern heraus. Die permanente Interaktion der Phasen führt dazu, dass eine klare Trennung der Prozesse und Begriffe weder möglich noch sinnvoll ist. Durch den Umstand, dass sich Umweltbedingungen und taktische Entscheidungsprozesse in Sportarten gegenseitig beeinflussen, ist die Schwierigkeit einer allgemeinen Theoriebildung und empirischen Forschung ersichtlich. Roth und Hossner (1999) bringen dies folgendermassen auf den Punkt:

*„Wenn man sich – rein kombinatorisch – das Zusammenwirken der vielfältigen Aspekte sportlicher Handlungen vorstellt, [...] so wird die Schwierigkeit einer empirischen Konsequenz aus dem theoretischen Ansatz augenfällig“ (S. 157).*

Trotz zunehmender Bedeutung von kognitiven Prozessen in Sportarten – darin sind sich alle Autoren einig - sind Hagemann et al (2008) der Ansicht, dass bis heute die kognitiven Bereiche in vielen Sportarten weder ausreichend noch zielgerichtet trainiert werden, derweil die physischen Komponenten „kaum noch steigerungsfähig sind“ (S. 18). Im Bereich der Individualsportarten, bei welchen kognitive Trainingsmethoden seit längerem erfolgreich angewendet werden (Eberspächer & Immenroth, 1998, S. 17), trifft diese Aussage nur bedingt zu. In komplexen Mannschafts- und Sportarten hingegen scheint es immer noch so, dass physische, koordinative und technische Fähigkeiten gegenüber kognitiven Fähigkeiten deutlichen Vorrang bekommen. Konzag (1997) spricht von „Selbstlauf“ und „Zufall“ (S. 57), wenn es um die Entwicklung von kognitiven Fähigkeiten in Mannschaftsportarten geht. Gezielte und geprüfte Trainingsmethoden, die zur Verbesserung von kognitiven Abläufen beitragen, sind in vielen Sportarten inexistent. Trotz der unbestritten grossen Bedeutung der Antizipations- und Entscheidungsfähigkeit für viele Bereiche des sportlichen Handelns, hält Ritzdorf (1982, S. 1) fest, dass bisher sowohl theoretische Modelle, als auch experimentelle Überprüfungen fehlen.

In einer praxisorientierten Umsetzung und der konkreten Ableitung von Trainingsmethoden der kognitiven Fähigkeiten in Mannschaftssportarten besteht eine der grössten Forschungslücke der Sportwissenschaft. Anhand der Sportart Unihockey wird in der vorliegenden Arbeit versucht, praxisnahe und konkrete Trainingsmethoden für kognitive Prozesse zu generieren. Im Unihockey herrscht ein deutliches Defizit an eigenständiger Theoriebildung, sowohl im physischen als auch im psychischen Training. Spezifische und anerkannte Methoden zum antizipativen Training im Unihockey sind zum jetzigen Zeitpunkt nicht bekannt. Das Wissen der Trainer basiert oft auf langjährigen Erfahrungen und nicht auf gesicherten Erkenntnissen.

Die innere kognitive Seite wird besonders bei jungen Trainern häufig dem Zufall überlassen und es wird davon ausgegangen, dass sich auf die Dauer die spezifischen Wahrnehmungs- und Entscheidungsleistungen durch jahrelanges Training von alleine entwickeln. Die vorliegende Arbeit erhebt den Anspruch, einen Beitrag zur Überbrückung dieser Forschungslücke im Bereich von kognitiven Trainingsmethoden im Unihockey zu leisten.

Die Fragestellungen der empirischen Untersuchung werden in Tabelle 1 zusammengefasst. In einem ersten Schritt geht es darum, welche Fähigkeiten sich ein Unihockeyspieler in den Teilbereichen „wahrnehmen/antizipieren, entscheiden/ausführen und auswerten“ aus Sicht von Experten aneignen muss, um auf internationalem Niveau erfolgreich zu sein (s. 1. Hauptfragestellung). In einem zweiten Teil wird der Frage nachgegangen, wie diese Fähigkeiten, die aus Sicht der Experten leistungsbestimmend sind, durch konkrete Trainingsmassnahmen optimal gefördert werden können (s. 2. Hauptfragestellung). Zuletzt nimmt der Verfasser - der eine langjährige Erfahrung sowohl im nationalen wie auch internationalen Unihockey (Junioren U18, U21, „Swiss Mobiliar League“, U19-Nationalmannschaft, A-Nationalmannschaft) aufweisen kann - einen Vergleich der Expertenaussagen zum Schweizer Unihockeytraining vor, um mögliche Konsequenzen für die Trainingsgestaltung des Schweizer Unihockeys abzuleiten (s. Weiterführende Fragestellung). Auf welche Art und Weise die Beantwortung, Auswertung und Interpretation der formulierten Fragestellungen erfolgt wird im nächsten Kapitel, der empirischen Untersuchung, genauer beschrieben.

*Tab. 1: Forschungsleitende Fragestellungen der empirischen Untersuchung*

---

### **Hauptfragestellung:**

- 1.) Welche unihockeyspezifischen Fähigkeiten sind aus Sicht der Experten im Bereich „wahrnehmen/antizipieren, entscheiden/ausführen und auswerten“ (Wolf, 2001) leistungsbestimmend?
- 2.) Wie werden die einzelnen Teilphasen des kognitiven Prozesses (Wolf 2001) im Unihockey-spezifischen Training durch skandinavische Toptrainer optimal entwickelt und verbessert?

### **Weiterführende Fragestellung:**

- 3.) Welche praktischen Erkenntnisse lassen sich mit Hilfe der Expertenaussagen für das Schweizer Unihockey ableiten?
-

## **8 Empirische Untersuchung**

Der theoretische Teil bildet die Rahmenbedingungen der vorliegenden Arbeit und dient als Basis, um Resultate der empirischen Untersuchung besser zu verstehen. Die folgenden Kapitel widmen sich dem Untersuchungsdesign der Arbeit. Zuerst wird die Wahl der Untersuchungsmethode und der Interviewpartner und danach die Auswertungsmethode detailliert begründet. Eine Darstellung und Interpretation der wichtigsten Ergebnisse aus der empirischen Untersuchung folgt am Ende des Kapitels.

### **8.1 Untersuchungsdesign**

Das qualitative Interview ist eine „alte und zugleich moderne Methode, die sich grosser Beliebtheit und Verbreitung erfreut“ (Lamnek, 2010, S. 301). Das qualitative Vorgehen zeichnet sich durch eine Reihe von Merkmalen aus, die sich von einer quantitativen Methode unterscheiden. Lamnek (2010) hält fest, dass „Offenheit, Kommunikativität, Naturalistizität und Interpretativität“ bei qualitativen Methoden grundsätzlich besser zur Geltung kommen. Um konkrete und ausführliche Resultate zu erhalten, die eine möglichst optimale Beantwortung der formulierten Fragestellungen ermöglichen, wurde das Verfahren des qualitativen Interviews (Leitfadeninterviews) gewählt. Aufgrund ihres Aufwandes und der Gefahr von Oberflächlichkeit, kamen quantitative Methoden für die vorliegende Arbeit nicht in Frage. Es wurden zwei Leitfadeninterviews (Kap. 8.2) mit Experten durchgeführt, die im Anhang transkribiert und mit Hilfe einer qualitativen Inhaltsanalyse (Kap. 8.4) ausgewertet und interpretiert werden (Kap. 8.5).

### **8.2 Leitfadeninterview (Experteninterview)**

Im Rahmen der qualitativen Sozialforschung erfolgt die Durchführung der empirischen Untersuchung mit Hilfe eines „nichtstandardisierten Leitfadeninterviews“ (Gläser & Laudel, 2009, S. 111). Der Vorteil von Leitfadeninterviews im Vergleich zu standardisierten Interviews liegt in erster Linie darin, dass durch eine „relativ offene Gestaltung der Interviewsituation die Sichtweisen des befragten Subjekts eher zur Geltung kommen“ (Flick, 2007, S. 194). Leitfadeninterviews schränken den Befragten weder durch vorgegebene Antworten noch durch zu detaillierte Fragestellungen ein, wodurch die gewonnenen Erkenntnisse und Erfahrungen ungehindert formuliert werden können. Sie geben mit Hilfe einer „vorbereiteten Liste offener Fragen (den Leitfaden)“ (Gläser & Laudel, 2009, S. 111) lediglich eine Grundstruktur und Orientierungshilfe des Gesprächs vor. Die Interviews laufen dementsprechend exploratorisch, d.h. relativ offen und nur schwach strukturiert, ab. Die interviewten Personen werden aufgefordert, über den Sachverhalt „möglichst ausführlich, erzählend, also von sich aus frei gestaltend“ (Lamnek, 2010, S. 310) Stellung zu nehmen. Flick (2007) unterteilt das Leitfadeninterview in mehrere Typen, wobei in der vorliegenden Arbeit das „Experteninterview“ (S. 214) die geeignetste Form darstellt. Bei den zwei ausgewählten Interviewpartnern handelt es sich um „Experten“ im Bereich Unihockey. Experten verfügen laut Gläser und Laudel (2009) über ein „besonderes Wissen“ (S.1) und gehören zur Elite in ihrem Arbeitsbereich. „Experten sind ein Medium, durch das der Sozialwissenschaftler Wissen über einen ihn interessierenden Sachverhalt erlangen will“, so Gläser und Laudel

(2009, S. 12). Beide Interviewpartner haben sich aufgrund ihrer langjährigen Erfahrung spezifische Kenntnisse sowohl in der nationalen wie auch internationalen Unihockeyszene erworben. Beim Experteninterview liegen nicht die befragten Personen selbst, sondern ihre Ansichten, Meinungen und Gedanken zum interessierten Gegenstand der Untersuchung im Fokus (Gläser & Laudel, 2009, S. 12). Die Experten sind „Informationslieferanten für Sachverhalte“ (Lamnek, 2010, S. 305), in diesem Fall kognitive Prozesse und Trainingsmassnahmen in der Sportart Unihockey, die den Interviewer interessieren.

Beim Experteninterview entstehen grundsätzlich zwei Probleme: Erstens erwähnt Flick (2007, S. 218) die Auswahl der richtigen Personen, zweitens verlangt die Art der Durchführung ein hohes Mass an spezifischem Wissen des Interviewers. Ersteres wird im Abschnitt „Untersuchungsteilnehmer“ (s. Kap. 8.3) genauer erläutert und Letzteres ist aufgrund der persönlichen Kenntnisse des Interviewers und gleichzeitig Verfassers der vorliegenden Arbeit gegeben. Basierend auf seiner langjährigen Erfahrung („Swiss Mobiliar League“, U19-Nationalmannschaft, A-Nationalmannschaft, u.a.) besitzt der Interviewer die Fähigkeit, die im Interview geäusserten Abläufe zu verstehen, in einen Zusammenhang zu bringen und konkrete Fragen abzuleiten. Die Offenheit des Leitfadeninterviews führt zu einer grossen „Reichweite, Tiefe und Spezifität“ (Gläser & Laudel, 2009, S. 116), die der Interviewer anschliessend zusammenfasst, dem jeweiligen Sachverhalt zuordnet und interpretiert.

Im Folgenden verdeutlicht der Interviewleitfaden (Tab. 2) die Durchführung der Interviews. Die Experten (Tab. 3) wurden zuerst mit der Abbildung von Wolf (2001) und der Einteilung in verschiedene Phasen der Kognition konfrontiert. Die kognitiven Teilprozesse wurden anschliessend mit der Sportart Unihockey in Verbindung gebracht, indem nach spezifischen Fähigkeiten und Fertigkeiten gefragt wurde, die die Spieler im jeweiligen Bereich besitzen bzw. entwickeln müssen. Schlussendlich wurden die Experten aufgefordert, konkrete Trainingsmassnahmen und -varianten zu nennen, die eine optimale Entwicklung der genannten Fähigkeiten ermöglichen.

Aufgrund der thematisierten Interaktion von kognitiven Teilprozessen, die nur schwer voneinander getrennt werden können, wurden bei der Befragung und Auswertung der Interviews die Bereiche „wahrnehmen/antizipieren“ und „entscheiden/ausführen“ gemeinsam abgehandelt. Sowohl aus zeitlicher als auch aus formaler Hinsicht lässt sich der Bereich „Auswerten“ leichter abgrenzen und stellt deswegen im Rahmen des Diskussions- und Interpretationsteil einen eigenständigen Bereich dar.

Tab. 2: Interviewleitfaden für die Befragung der Experten

<b>A) Einstieg</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Begrüssung;</li> <li>- Vorstellung und Einkreisung des Themas;</li> <li>- Konfrontation mit „kybernetischem Regelkreis“ (Wolf, 2001).</li> </ul>	
<b>B) Wahrnehmung und Antizipation (I)</b>	<b>C) Wahrnehmung und Antizipation (II)</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Was bedeutet für Sie Wahrnehmung und Antizipation im Unihockey?</li> <li>- Welche unihockeyspezifischen Fähigkeiten muss ein Spieler mitbringen, um auf höchstem Niveau zu bestehen?</li> <li>- Nennen Sie bitte konkrete Beispiele.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Wie verbessern Sie diese Fähigkeiten konkret im Training?</li> <li>- Welches sind Ihre Hintergedanken und worin liegt das Ziel Ihrer Trainingsmethoden?</li> </ul>
<b>D) Entscheidung und Ausführung (I)</b>	<b>E) Entscheiden und Ausführen (II)</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Was bedeutet für Sie „Entscheidung und Ausführung“ auf die Sportart Unihockey übertragen?</li> <li>- Welche Fähigkeiten braucht ein Spieler, um richtig zu entscheiden und die Handlung optimal auszuführen?</li> <li>- Nennen Sie bitte konkrete Beispiele.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Wie verbessern Sie diese Fähigkeiten konkret im Training?</li> <li>- Welches sind Ihre Hintergedanken und worin liegt das Ziel ihrer Trainingsmethoden?</li> </ul>
<b>F) Auswerten (I)</b>	<b>G) Auswerten (II)</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Was bedeutet für Sie „Auswertung“ im Unihockey?</li> <li>- Welche Fähigkeiten müssen in diesem Bereich entwickelt werden?</li> <li>- Nennen Sie bitte konkrete Beispiele.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Wie verbessern Sie diese Fähigkeiten konkret im Training?</li> <li>- Welches sind Ihre Hintergedanken und worin liegt das Ziel Ihrer Trainingsmethoden?</li> </ul>



Die Befragungen wurden innerhalb einer Woche durchgeführt und dauerten jeweils zwischen 60-90 Minuten. Beide Interviewpartner waren mit der Aufführung von persönlichen Daten einverstanden.

Tab. 3: Durchgeführte Interviews im Rahmen der empirischen Untersuchung.

Interviewpartner	Datum	Ort	Dauer	Umfang
<b>Heikki Luukkonen (SV Wiler-Ersigen)</b>	24.01.2012	Magglingen	70 min	9 Seiten
<b>David Jansson (Pixbo Wallenstam)</b>	27.01.2012	Göteborg	75 min	11 Seiten

### 8.3 Untersuchungsteilnehmer

Der Inhalt, die Art und Qualität des Interviews werden unter anderem durch die Wahl der Interviewpartner bestimmt (Gläser & Laudel, 2009, S. 117). Um geeignete Interviewpartner auszuwählen, muss der Interviewer sich vergewissern, wer über „die für die angestrebte Rekonstruktion notwendigen Informationen“ (Gläser & Laudel, S. 117) verfügt. Nebst den Kenntnissen über relevante Informationen müssen laut Gläser und Laudel (2009, S. 118) die Befragten über die Kompetenz verfügen, präzise Antworten über den thematisierten Sachverhalt zu geben. Aufgrund solcher Überlegungen wurden in der vorliegenden Arbeit zwei Spitzentrainer aus den zwei besten Unihockeynationen der Welt, Heikki Luukkonen (Finnland) und David Jansson (Schweden), ausgewählt.

#### 8.3.1 Heikki Luukkonen

Heikki Luukkonen (Abb. 9) - geboren am 25.08.1976 in Turku (Finnland) - ist momentaner Trainer des 8-fachen Schweizermeisters SV Wiler-Ersigen und Assistenztrainer der Schweizer Nationalmannschaft. Er hat eine langjährige Trainerkarriere in Finnland hinter sich („Tampereen Gunners“, „Floorball Club Turku“, „SBS Wirmo“, u.a.) und ist mit den modernen Trainingsmethoden Finnlands bestens vertraut. In Finnland absolvierte er mehrere Ausbildungen als Unihockeytrainer („Degree of Professional Coach“, „Degree of Top Coach“, u.a.). Vor seinem Amt bei Wiler-Ersigen war er für mehrere Jahre Trainer bei den „Kloten Bülach Jets“, einem SML-Verein der Schweiz. Bevor er der Trainercrew der Schweizer Nationalmannschaft angehörte, war Heikki Assistenztrainer der Italienischen Unihockeynationalmannschaft. An vielen Länderspielen und Weltmeisterschaften konnte er mit beiden Nationalmannschaften wertvolle internationale Erfahrungen sammeln. Aufgrund seiner Kompetenzen und Erfahrung ist er nicht nur Headcoach der Herrenmannschaft, sondern auch Ausbildungschef der Juniorenabteilung bei Wiler-Ersigen. Heikki Luukkonen gehört zweifellos zu den besten Trainern der Schweiz und besitzt ein bemerkenswertes soziales Netzwerk im Unihockey. So pflegt er regelmässigen Kontakt zu vielen Trainern der höchsten finnischen Unihockeyliga („Salibandyliiga“) und den besten Spielern der Welt. Da Luukkonen momentaner Trainer des Verfassers dieser Arbeit ist, war es naheliegend, eine derartige Persönlichkeit als Interviewpartner zu wählen.



*Abb. 9: Heikki Luukkonen, Trainer des SV Wiler-Ersigen und Assistenztrainer der Schweizer Nationalmannschaft.*

### **8.3.2 David Jansson**

David Jansson (Abb. 10) – geboren am 16.03.1980 in Göteborg (Schweden) - ist zurzeit Trainer des Spitzenteams „Pixbo Wallenstam“ in der höchsten Schwedischen Unihockeyliga SSL („Svenska super ligan“) und durchlief als Spieler die komplette Juniorenabteilung in Schweden. Auf mehrere Juniorentitel – mehrfach Schwedischer Meister der höchsten Juniorenliga - folgten eine Bronze- und Silbermedaille in der SSL als Spieler bei Pixbo. Seine Trainerkarriere startete er ebenfalls in Pixbo und war zwischenzeitlich in Dänemark bei „Frederikshavn Outlaws“ engagiert, wo er die Auszeichnung „Trainer des Jahres“ erhielt. Weitere zwei Jahre war er Headcoach und Ausbildungschef des Schweizer Topteams „Floorball Köniz“ in der Schweiz. Er absolvierte nebenbei alle Trainerausbildungen des schwedischen Unihockey Verbands und ein Studium im Bereich „Management, Coaching and Physiology“. Weiterhin arbeitete er für sechs Jahre am berühmten Unihockeygymnasium in „Mölnlycke“ („Hulebäcksgymnasiet“) als Unihockeyinstruktor. Mit theoretischen und praktischen Vorstellungen des schwedischen Unihockeys kennt sich Jansson detailliert aus, weshalb er von den Medien als potentieller Trainer der schwedischen Nationalmannschaft gehandelt wird.



*Abb. 10: David Jansson, Trainer von Pixbo Wallenstam.*

Da beide Trainer viel Erfahrung mitbringen und in einem hohem Masse das finnische beziehungsweise das schwedische Unihockey repräsentieren, haben ihre Aussagen nicht nur für das Unihockey auf höchster Stufe Geltung (höchste Liga und Nationalmannschaft), sondern können ein Stück weit auch auf die Juniorenabteilungen dieser Länder und deren Trainingsphilosophie übertragen werden. Aufgrund ihrer vielfältigen Tätigkeiten in der Schweiz konnten sie sich ein Bild der vorherrschenden Trainings- und Spielphilosophie machen, womit ihre Aussagen einen Vergleich der drei Nationen legitimieren. Mit Absicht wurden zwei junge Trainer ausgewählt, da diese aus Sicht des Verfassers die neuere Generation von Unihockeytrainern repräsentieren. Beide Trainer sind für unkonventionelles Coaching und ihre flexible Art bekannt. Um möglichst viel nützliches Material betreffend Trainingsmethoden im finnischen bzw. schwedischen Unihockey zu generieren, das den neuen Anforderungen des Unihockeysports gerecht wird, handelt es sich bei diesen zwei Personen aus Sicht des Autors um die bestmögliche Wahl.

#### **8.4 Untersuchungsauswertung (qualitative Inhaltsanalyse)**

Die transkribierten Interviews werden mit Hilfe einer „qualitativen Inhaltsanalyse“ (Gläser & Laudel, 2009, S. 197) ausgewertet. Für den Erhalt des Datenmaterials, das im Anhang aufgeführt ist, diente eine sinngemässe Transkription. Für keine der beiden Interviewpartner stellt Deutsch die Muttersprache dar. Im Hinblick auf die Auswertung und Einbettung des Materials in den theoretischen Rahmen, wurden die Interviews dennoch auf Deutsch durchgeführt. Beide sprechen fließend Deutsch und weisen keinerlei Probleme beim Verstehen von komplizierteren Begriffen und Kontexten auf. Ihre Antworten neigten jedoch teilweise zu ausufernden Sätzen, grammatikalischen Fehlern und unpassenden Satzstellungen. Aufgrund dieser Tatsache und zu Gunsten einer übersichtlichen Darstellung, wurden die Interviews im Anhang sinngemäss transkribiert. Dabei wurden weder die Hauptaussagen der Experten noch die Absicht des Gesagten auf irgendeine Art und Weise beeinflusst oder abgeändert. Bei beiden Interviews wurde lediglich die Grammatik bereinigt und sich wiederholende Aussagen zusammengefasst. Zur Beantwortung der Forschungsfrage wurden irrelevante Aussagen und Textstellen teilweise weggelassen. Nach bestem Wissen und Gewissen wurden die Aussagen der Experten vom Verfasser der vorliegenden Arbeit, der sich mit der behandelten Thematik im Detail auskennt, wahrheitsgetreu und inhaltlich unverändert wiedergegeben.

Das von Mayring (2003) entwickelte Verfahren der qualitativen Inhaltsanalyse gilt mittlerweile als eine der klassischen Vorgehensweisen zur Analyse von Textmaterial verschiedenster Art.

Gläser und Laudel (2009) verwenden im Zusammenhang mit einer qualitativen Inhaltsanalyse den Begriff „Extraktion“ (S. 200), indem nur diejenigen Informationen verarbeitet und interpretiert werden, die zur Beantwortung der Forschungsfrage relevant sind: „Diese Informationsbasis ist durch das Suchraster, dass für die Extraktion von Informationen benutzt wurde, strukturiert“ (Gläser & Laudel, 2009, S. 200). Aufgrund der hohen Komplexität und Vielfältigkeit des Untersuchungsgegenstands wird in der vorliegenden Arbeit die Technik der inhaltsanalytischen Strukturierung verwendet. Anhand eines Kategoriensystems werden wichtige Informationen zum Sachverhalt aus den Interviews herausgefiltert und zusammengefasst (Mayring, 1999, S. 94). Neben den Hauptkategorien werden weiter ins Detail gehende Unterkategorien verwendet (Tab. 4). Ziel der qualitativen Inhaltsanalyse laut Mayring (2003) ist, „das Material so zu reduzieren, dass die wesentlichen Inhalte erhalten bleiben [...]“ (zitiert nach Lamnek, 2010, S. 473). Für die Strukturierung der Auswertung hält Mayring (2003) drei Schritte fest (zitiert nach Lamnek, 2010, S. 478):

- 1.) **„Definition der Kategorien:** Es wird genau definiert, welche Textbestandteile unter eine Kategorie fallen.
- 2.) **Ankerbeispiele:** Es werden konkrete Textstellen angeführt, die unter eine Kategorie fallen und als Beispiel für diese Kategorie gelten sollen.
- 3.) **Kodierregel:** Es werden dort, wo Abgrenzungsprobleme zwischen Kategorien bestehen, Regeln formuliert, um eindeutige Zuordnungen zu ermöglichen.“

Die Definition der Kategorien findet sich im Kapitel 8.5 und dient als roter Faden während der Darstellung und Interpretation der Ergebnisse. Um der Offenheit qualitativer Forschungsmethoden gerecht zu werden und den Ausfall wichtiger Informationen bezüglich Forschungsfrage zu vermeiden, wird bei der Datenauswertung auf Kodierregeln verzichtet. Als Hilfsmittel und Datenträger wurde während dem Interview ein Tonbandgerät benutzt. Beide Interviews wurden aufgezeichnet und anschliessend sinngemäss transkribiert.

## **8.5 Darstellung und Interpretation der Ergebnisse**

Im Rahmen der qualitativen Inhaltsanalyse wurde ein Kategoriensystem herausgearbeitet, das zur Beantwortung der Forschungsfrage dient. Die Hauptkategorien wurden bezüglich dem theoretischen Teil (Abb. 2) der vorliegenden Arbeit deduktiv gebildet. Die Aussagen der Experten wurden den drei Hauptkategorien (Tab. 4) zugeordnet, die sich jeweils in „unihockeyspezifischen Fähigkeiten“ und „konkrete Trainingsmethoden“ aufteilen. Die Angaben in Klammern nach den wörtlichen Zitaten beziehen sich auf die jeweilige Zeile der getätigten Expertenaussage im transkribierten Interview, welches sich im Anhang befindet. Aus Darstellungs- und Übersichtsgründen folgen direkt am Ende jeder Hauptkategorie eine Zusammenfassung und eine erste Interpretation der getätigten Expertenaussagen, um anschliessend die formulierten Forschungsfragen zu beantworten. Eine übersichtliche Zusammenfassung aller Hauptkategorien und die Beantwortung der weiterführenden Fragestellung wird im Kapitel 9.1 vorgenommen.

Tab. 4: Kategoriensystem der strukturierenden qualitativen Inhaltsanalyse.

Hauptkategorien	Nebenkategorien
1.) Wahrnehmung und Antizipation im Unihockey	A) Unihockeyspezifische Fähigkeiten
	B) Trainingsmethoden
2.) Entscheidung und Ausführung	A) Unihockeyspezifische Fähigkeiten
	B) Trainingsmethoden
3.) Auswertung	A) Unihockeyspezifische Fähigkeiten
	B) Trainingsmethoden

### 8.5.1 Wahrnehmung und Antizipation

Im Theorieteil war die Rede von „entscheidenden Umweltfaktoren“ (Williams & Ward, 2007, S. 205), die eine effizientere und damit bessere Wahrnehmung ermöglichen. Welche Umweltfaktoren im Unihockey leistungsrelevant sind und durch welche Trainingsmassnahmen diese effizienter wahrgenommen werden, wird im Folgenden anhand der Expertenaussagen erläutert.

#### A.) Unihockeyspezifische Fähigkeiten

Da Unihockey eine der schnellsten und intensivsten Ballsportarten ist, sieht Luukkonen die Wahrnehmung als einer der wichtigsten Faktoren dieser Sportart. Ein Unihockeyspieler kann in einer jeweiligen Situation viele verschiedene Dinge wahrnehmen, wovon die Wahrnehmung der Mitspieler für Luukkonen zentral ist:

*„Für mich persönlich ist es sehr wichtig, dass jeder Spieler lernt **seine Mitspieler und deren Bewegungen** auf dem Feld wahrzunehmen“ (5).*

Auf die Frage, was einen guten Unihockeyspieler im Bereich Wahrnehmung und Antizipation speziell auszeichnet, verstärkt Luukkonen seine Aussage:

*„Er weiss meistens, wo sich seine Mit- und Gegenspieler befinden und wo sie ungefähr hinlaufen werden. Dieses **Positionswissen aller Feldspieler** in der jeweiligen Situation würde ich unter anderem als **Antizipation** bezeichnen“ (9).*

Diese Aussage bestätigen die Resultate einer Studie von A.M. Williams und Davids (1998), dass für Experten neben fovealen Informationen (Zentrum des Blicks) auch periphere

Informationen (Laufwege des Gegners, Position der Spieler) eine wichtige Rolle für eine effiziente Entscheidungsgenerierung spielen (zitiert nach Cañal-Bruland, 2008, S. 34). Weiterhin erwähnt Luukkonen die Wahrnehmung von freien Räumen und des Zeitpunkts für schnelles Passspiel als leistungsrelevant im Unihockey:

*„Ein guter Spieler nimmt **freien Raum** schnell wahr und läuft dorthin, um das Spiel zu öffnen und den Gegner zu einer Reaktion zu zwingen. Sie (Die Spieler) wissen, in welchen Situationen sie **schnell passen** und wann sie selber mit dem Ball **Raum schaffen** können, um ihren Mitspielern neue Optionen zu eröffnen“ (16).*

Nebst der Wahrnehmung von Mitspielern, die auch Jansson als elementar beurteilt, ist für ihn die Wahrnehmung von Details oftmals ausschlaggebend:

*„Ich spreche hier zum Beispiel von einer **Stockauslegung** oder **Laufbewegungen** der Mitspieler. Wenn ein Spieler in einer bestimmten Situation Rechtsausleger ist, muss dies wahrgenommen und der Pass so gespielt werden, dass dieser Spieler **direkt spielen** oder **schliessen** kann“ (215).*

Sowohl in der Verteidigung als auch im Angriff müssen die Spieler laut Jansson lernen, Details wie Stockauslegung, Körperhaltung, Geschwindigkeit und allgemeine Spielfähigkeit der Gegen- und Mitspieler differenziert wahrzunehmen.

*„Er muss wahrnehmen, ob dieser Gegenspieler gerne **dribbelt**, gerne **mit Handgelenk abschliesst** oder beispielsweise viele **Risikopässe spielt**“ (228).*

Im Hinblick auf die Wahrnehmung und Antizipation im Unihockey unterscheidet Jansson drei verschiedene Spielertypen. Der erste Typ spielt mit viel Geduld und geht wenig Risiko ein. Der zweite Typ dribbelt öfters, spielt kompliziertere Pässe und geht bei der Mehrheit seiner Handlungen ein deutlich höheres Risiko ein. Der dritte Typ ist eine Mischung aus den ersten zweien und besitzt laut Jansson die beste Wahrnehmung und Antizipation:

*„Er weiss, in welchen Situationen er **geduldig und einfach** spielen muss, und wann es sich lohnt, **Risikopässe zu versuchen** und etwas zu kreieren (240). Für mich bedeutet Antizipation, wenn der Spieler die **Konsequenzen seiner Handlung** kennt. Er weiss, was passieren kann, wenn er eine bestimmte Aktion ausführen will. Wenn der Spieler merkt, dass er zu viel verlieren kann, dann spielt er ruhiger und einfach. Wenn er jedoch das Gefühl hat, er könne aus dieser Situation sehr viel gewinnen und nur wenig verlieren, wagt er mehr und spielt mit mehr Risiko. Dieses **Abwägen und Berechnen der Wahrscheinlichkeiten** würde ich als Antizipation bezeichnen“ (243).*

## **B.) Trainingsmethoden**

Bei den konkreten Trainingsmassnahmen zur Verbesserung der Wahrnehmung und Antizipation arbeitet Luukkonen mit vier unterschiedlichen Spielerrollen:

„Sowohl bei Wiler-Ersigen als auch in der Schweizer Nationalmannschaft arbeiten wir im Training mit **vier verschiedenen und klar verständlichen Spielerrollen**. Zwei davon beziehen sich auf den Angriff, die anderen zwei auf die Verteidigung: **1.) Offense mit Ball, 2.) Offense ohne Ball, 3.) Defense gegen Gegner mit Ball und 4.) Defense gegen Gegner ohne Ball**. Das Ziel ist es, Trainingsformen zu finden, in welchen der Spieler möglichst oft und schnell zwischen diesen Spielerrollen hin und her wechseln muss. Diese Möglichkeit bietet sich am besten auf engem Raum mit starker gegnerischer Einwirkung“ (59).

Die von Heikki erläuterten Spielerrollen, die unterschiedliche Fähigkeiten voraussetzen, werden in Folge kurz erläutert: Die erste Spielerrolle bezieht sich auf den angreifenden Spieler mit Ball, der laut Heikki entweder schnell passen, schießen oder mit dem Ball laufen kann. Die zweite Spielerrolle bezieht sich ebenfalls auf die Offensive, jedoch sind damit Mitspieler, die zu diesem Zeitpunkt nicht in Ballbesitz sind, gemeint. Bei dieser Spielerrolle geht es vor allem um die Unterstützung des ballführenden Mitspielers, weshalb die Positionen und Laufwege aller Mitspieler in die Wahrnehmung miteinbezogen werden müssen. Dritte und vierte Spielerrolle beziehen sich auf Situationen, in welchen der Gegner den Ball besitzt und das eigene Team verteidigen muss. Erstere meint den Spieler, der gegen den ballführenden Gegner verteidigt (3. Spielerrolle), wobei Letztere die Verteidigung gegen die Gegenspieler ohne Ball (4. Spielerrolle) bezeichnet. Bei der dritten Spielerrolle lernt der Spieler, wie auf engem Raum erfolgreich verteidigt wird und Zweikämpfe gewonnen werden. Der Spieler, der sich in der vierten Spielerrolle befindet, muss sich über die Positionen seiner Gegner in Kenntnis setzen und die Distanz zu ihnen minimieren. Anstelle des normalen Grossfeldtrainings findet ein grosser Teil des Trainings von Heikki auf engem Raum mit vielen Zweikämpfen und häufig wechselnden Spielsituationen statt. Ziel ist es, dass ein Spieler lernt, zwischen den vier Spielerrollen möglichst oft und schnell zu wechseln, wodurch eine differenzierte Wahrnehmung und Antizipation entsteht:

„Also auf einem **kleinen Feld mit weniger Spielern**, dafür mit **hoher Intensität** und hohen Anforderungen an Wahrnehmung und Antizipation. Einen grossen Teil des Trainings findet in einem kleineren Feld, das **20x10 Metern** (oder noch kleiner) misst, statt (normales Feld misst 20 x 40). Zwei Teams spielen zuerst **2:2** und dann **3:3** auf einem Kleinfeld gegeneinander. Eine zweite Variante, die oftmals praktiziert wird, sind **2:1 und 3:2 Konterspiele** über das gesamte Feld. (69) Das Ziel liegt darin, Trainingsformen zu finden, in welchen der Spieler möglichst oft und schnell zwischen diesen Spielerrollen hin und her wechseln muss. (67) Diese Spielsequenzen auf kleinem Feld können als **Schwerpunkt des Trainings** sowohl der Nationalmannschaft als auch des SV Wiler-Ersigens bezeichnet werden“ (104) (Abb. 11).



Abb. 11: Ein Ausschnitt während des Trainings des SV Wiler-Ersigen: In einem kleinen Feld wird für längere Zeit 2:2 und 3:3 gespielt.

Im Vergleich zu Luukkonen versucht Jansson die unihockeyspezifischen Fähigkeiten der Wahrnehmung und Antizipation, in erster Linie im häufigem 5:5 Spiel auf normaler Feldgröße zu fördern:

*„Meine Einstellung ist, dass ich möglichst viel **5:5** spielen möchte. Den Spielern sollen möglichst häufig verschiedene Spielsituationen begegnen, **die auch im Spiel anzutreffen sind**“ (298).*

Jansson geht davon aus, dass das Spiel 5:5 im Vergleich zu isolierten Übungen oder anderen Spielformen realitätsnaher ist, indem der Spieler dieselben situativen Bedingungen wie während einem Meisterschaftsspiel vorfindet:

*„Je mehr 5:5 gespielt wird, desto häufiger hat beispielsweise ein Verteidiger realistische Zweikämpfe in der Ecke und lernt mit der Zeit seine Optionen nach einem Ballgewinn kennen (z.B. schneller Pass in die Mitte). Er speichert mit der Zeit **die besten Lösungen** ab, wenn er 10x nacheinander in einer bestimmten Situation war. Ich finde, dass isolierte Übungen keinen Sinn machen, sondern **das Spiel 5:5** den Spielern deutlich mehr bringt“ (300).*

Wenn Jansson nicht 5:5 spielen lässt, sind aus seiner Sicht 2:1 Übungen ein gutes Mittel, um die Wahrnehmung von Details zu schulen:

*„Ich bin ein grosser Fan von **2:1 Situationen**. Entweder klassisch, indem ein Verteidiger von der Mitte abschliesst und dann zwei Stürmer auf das Tor kommen, oder indem das 2:1 von der Seite oder der Ecke startet. Ein primäres Ziel der*



*Sportart Unihockey liegt darin, möglichst viele 2:1 Situationen während dem Spiel zu kreieren und positiv zu gestalten“ (330).*

Jansson erwähnt als Beispiel die Finnische Nationalmannschaft, die in der Lage ist, überall auf dem Feld 2:1 Situationen erfolgreich zu gestalten, wodurch Raum und Zeit für ihre Mitspieler geschaffen wird. Bei seinen 2:1 Übungen achtet David vor allem auf zwei Punkte:

*„Meistens sage ich zwei Dinge: **Tempo und Details**. Erstens möchte ich, dass die Spieler die Übungen mit möglichst hohem Tempo durchführen. Da passieren besonders am Anfang mehr Fehler und Missverständnisse, die sich jedoch mit der Zeit immer mehr reduzieren. Der zweite Punkt sind die Details, die ich schon zu Beginn angesprochen habe“ (351).*

Mit Details meint er u.a. Auslegung der Schaufel, Abschlussposition des Mitspielers und Körperhaltung des Gegenspielers.

### **Schlussfolgerung „Wahrnehmung und Antizipation“**

Zwei Aspekte der unihockeyspezifischen Wahrnehmung und Antizipation stehen für Luukkonen im Vordergrund: Einerseits erwähnt er die Wahrnehmung der Mitspieler, die Cañal-Bruland (2008) als „vision for action“ bezeichnet, und andererseits das Erkennen von freien Räumen als leistungsrelevant. Diese zwei Eigenschaften trainiert er in erster Linie auf dem Kleinfeld mit vier unterschiedlichen Spielerrollen. Mit den vier Spielerrollen liefert Luukkonen einen gelungenen Ansatz, um unihockeyspezifische Situationen differenziert wahrzunehmen. Die vier Spielerrollen setzten unterschiedliche Schwerpunkte und Fähigkeiten der Wahrnehmung – von Hoffmann (1993) als „Targets“ (S. 49) bezeichnet – voraus, die Luukkonen mit seinen Spielern einzeln thematisiert. Auf einem kleinen Feld mit hoher Intensität und gegnerischer Einwirkung ist der Spieler permanent gezwungen, die wichtigsten Inhalte der Situation möglichst rasch wahrzunehmen und schnelle Entscheidungen zu treffen (Abb. 12). Im Gegensatz zu vereinfachten Übungsformen ändern sich die Spielsituationen häufiger und es bleibt dem Spieler noch weniger Zeit zum Handeln. Sobald das gegnerische Team den Ball erobert oder man den Ball zugespielt bekommt, entstehen durch den Wechsel der Spielerrolle komplett neue „Wahrnehmungsinhalte“ (Gabler, 2004, S.37), die beachtet werden müssen. Im Spiel 2:2 (oder 3:3) auf kleinem Feld werden somit höhere Anforderungen an die „Distributions- und Umschaltfähigkeit“ (Konzag, 1991, S. 143) der Wahrnehmung gestellt. Die Flexibilität der Aufmerksamkeit, die im Theorieteil mehrfach angesprochen wurde, kann durch derartige Trainingsformen gezielt entwickelt werden. Die „entscheidenden Informationsträger“ (Canal-Brulard et al., 2006, S. 321) der jeweiligen Situation werden immer effizienter wahrgenommen, indem z.B. ein Spieler, der vor sich freien Raum sieht, diesen schnell zu seinem eigenen Vorteil zu nutzen weiss. In der ersten Spielerrolle lernt der Stürmer beispielsweise, wenn seine Abschlüsse nicht schnell genug erfolgen, dass die Schussbahn nicht mehr frei ist und er unter Umständen in den Block des Gegners schießt. Im Kleinfeld erhält er viele Möglichkeiten, dies unter realistischen Bedingungen zu trainieren. Sind die Distanzen zwischen ballführendem Spieler und seinen Mitspielern (2. Spielerrolle) zu gross, fehlt die notwendige Unterstützung, um einfache und

schnelle Pässe zu spielen und den Gegner zu einer Reaktion zu zwingen. Lange Pässe verlangsamen das Spiel, besitzen ein höheres Risiko abgefangen zu werden und lassen dem Gegner mehr Zeit zum Reagieren. Mangelnde Unterstützung der Mitspieler führt besonders im Kleinfeld auf engem Raum zu Unproduktivität und wenig gefährlichen Spielaktionen. Ist der verteidigende Spieler (3. Spielerrolle) zu weit weg von seinem Gegenspieler, hat dieser mehr Zeit und Raum, um seine Aktion zu planen. Sind die Distanzen zum Gegenspieler sowohl bei der dritten als auch vierten Spielerrolle jedoch kleiner, bekundet dieser deutlich mehr Mühe, ein konstruktives Spiel aufzuziehen.

All diese Situationen kommen im Vergleich zum Grossfeld auf kleinerem Raum deutlich häufiger vor. Die unmittelbaren Konsequenzen und Auswertung der Handlungen sind auf kleinem Feld schnell erkennbar und treten öfters auf. Durch Trainingseinheiten auf kleinem Feld, wobei ein permanenter Wechsel zwischen den verschiedenen Spielerrollen erfolgt, entwickelt der Spieler laut Luukkonen ein Gefühl für die situativen Bedingungen. Dies kann mit dem von Hoffmann (1993) verwendeten Begriff „verhaltenssteuernde Antizipationen“ (S.41) in Verbindung gebracht werden. Die Spieler lernen, bei welcher Spielerrolle welche Wahrnehmungsinhalte („Targets“) für den Handlungserfolg zentral sind.



*Abb. 12: Im Kleinfeld sind die Spieler permanent unter Druck und gezwungen, schnelle Entscheidungen zu treffen. Verliert der ballführende Spieler den Ball (grün), wechselt sofort seine Spielerrolle und sein Team muss umgehend verteidigen.*

Ein guter Unihockeyspieler zeichnet sich laut Jansson durch die Wahrnehmung von Stockauslegung, Körperhaltung, Abschlussbereitschaft u.a. aus. Weiterhin existieren laut Jansson drei verschiedenen Spielertypen, die einen unterschiedlichen Spielstil pflegen. Durch die Wahrnehmung von Details können sowohl Mit- wie auch Gegenspieler zu den Spielertypen zugeordnet werden, was eine Handlungsplanung und „Bewegungsentwurf“ (Ritzdorf, 1982, S. 1) offensichtlich erleichtern würde. Eine derartige Differenzierung der Wahrneh-

mung erzielt Jansson durch möglichst viele realistische Spielteile (5:5) und 2:1 Situationen, die er als Basis des Unihockeyspiels beurteilt. Durch viele 2:1 Übungen, wobei Standort und Ausgangspositionen variieren, nimmt der Spieler die relevanten Details gezielter auf. Jansson spricht ebenfalls von einer „Wahrscheinlichkeitsrechnung“ der Spieler, die er durch seine Trainingsformen verbessern will.

Auf die „Rubikontheorie“ von Heckhausen (1989) übertragen, bieten derartige Spielformen, entweder auf kleinerem Feld (Luukkonen) oder 2:1 Situationen (Jansson) eine optimale Gelegenheit zur Entwicklung von „Realisierbarkeit“ und „Wünschbarkeit“ (Höner, 2005, S. 39) der Handlungsplanung. Der Unihockeyspieler lernt mit der Zeit, welche Handlung besonders oft zum Erfolg führen und welche Aktionen weniger zum gewünschten Ziel beitragen. Läuft z.B. ein Spieler im Kleinfeld oftmals mit dem Ball in die gegnerische Ecke, kann er vom Gegenspieler leichter unter Druck gesetzt werden, wodurch seine Möglichkeiten ein Tor zu schießen oder einen Mitspieler gekonnt einzusetzen rapide abnehmen. Durch solche Aktionen reduziert er seine eigenen Handlungsmöglichkeiten und die Wahrscheinlichkeit, eine gefährliche Torchance zu kreieren. Nach mehreren misslungenen Aktionen (Ballverluste und Fehlpässe) realisiert der Spieler, dass eine derartige Aktion nicht seiner „Wünschbarkeit“ entspricht, womit es zu einer Veränderung der „prädeziationalen Motivation“ (Höner, 2005, S. 39) oder eben der „Kalkulation/Planung“ (Nitsch & Hackfort, 1981, S.290) kommt. Der Spieler macht in Zukunft mehr Druck in die Mitte und läuft Richtung Tor, um sich mehrere Handlungsmöglichkeiten (Schuss, Pass nach hinten oder zur Seite) offen zu halten und torgefährlicher zu sein.

## 8.5.2 Entscheidung und Ausführung

Wahrnehmen und antizipieren reichen zusammen noch nicht aus, um über längere Zeit erfolgreiches Handeln zu generieren. Der Spieler muss sich zwischen den wahrgenommenen und den antizipierten Handlungsalternativen zwingend für die „Richtige“ entscheiden. Welche Fähigkeiten bei der Entscheidung und Ausführung im Unihockey eine Rolle spielen und wie diese trainiert werden können, wird folgend thematisiert.

### A.) Unihockeyspezifische Fähigkeiten

Es wurde erwähnt, wie wichtig Komplexitätsreduktion und Konfliktmanagement sind, wenn es um das Treffen einer richtigen Entscheidung in einer bestimmten Situation geht. „Störende Kognitionen“ (S. 155), wie sie Roth (1993) bezeichnet, müssen unterdrückt und der Fokus auf das Wesentliche gelegt werden. Luukkonen bestärkt diesen Fakt, der auch im Unihockey eine ernstzunehmende Rolle spielt:

*„Spieler müssen lernen, ihre Aktionen **mit vollster Konzentration und Willen** durchzuführen. Eine noch so gute Idee führt selten zum Erfolg, wenn der Spieler selber zweifelt und ängstlich ist (110). **Selbstbewusste Spieler** besitzen die Fähigkeit, auf den ersten Blick weniger gute Entscheidungen mit Hilfe ihres starken Willens trotzdem positiv zu gestalten“ (112).*

Eine gute Entscheidungsfähigkeit korreliert laut Luukkonen und Jansson stark mit dem Selbstbewusstsein und der Verantwortung der Spieler. Die Fähigkeit, eine bewusste Entscheidung zu treffen, stellt sich aus ihrer Sicht als unabdingbare Voraussetzung des Handlungserfolgs heraus. Mit Hilfe eines positiven Trainingsklima, das Fehler und Misserfolge zulässt, soll diese Eigenschaft der Spieler gefördert werden. Beiden Trainern geht es nicht ausschliesslich darum, ob eine Handlung erfolgreich oder misslungen ist, sondern um die Entwicklung einer bewussten Entscheidungsfähigkeit ihrer Spieler:

*„Das Wichtigste für mich ist, dass Spieler **bewusst eine Entscheidung treffen**. Ich will keine Roboter oder Industriespieler auf dem Spielfeld sehen, sondern Spieler, die sich bewusst für etwas entscheiden und diese Handlung durchziehen. (368) Alle Spieler müssen bereit sein und das Gefühl haben, dass sie **Entscheidungen treffen dürfen und Fehler dazu gehören**“ (371).*

*„Ich will, dass Spieler **Fehler machen** und ihre Aktionen **konsequent durchziehen**, damit die **Rückmeldung** der misslungenen Aktion **klar und deutlich** ist“ (132).*

Die Basis eines derartigen Trainingsklimas setzt sich laut Jansson aus einer offenen Kommunikation innerhalb der Mannschaft und einer realistischen Selbsteinschätzung der Spieler zusammen:

*„Ein sehr wichtiger Punkt beim Treffen von Entscheidungen ist **die positive Selbsteinschätzung**, wobei jeder Spieler über seine Stärken und Schwächen*

genau Bescheid weiss. Dies hat viel mit **offener Kommunikation** zu tun. Ich bin kein autoritärer Trainer, der bewusst eine Distanz zu seinen Spielern sucht. Sie können und sollen mit mir offen über alles reden. (379) Das bedeutet in Bezug auf das Unihockey, dass man über **seine Schwächen und vor allem über seine Stärken** im Team sprechen darf“ (385).

Durch ein unihockeyspezifisches Beispiel zeigt Jansson die Relevanz einer positiven Selbsteinschätzung und offenen Kommunikation auf:

„Ein Verteidiger denkt, dass er einen schlechten Abschluss hat und entscheidet sich dadurch bei guten Gelegenheiten selten bis nie für den Abschluss. Er denkt auch, dass alle anderen denken, dass er einen schlechten Abschluss hat, was seine Annahme bestärkt. Aber die Wahrheit ist anders. Er hat eigentlich einen sehr guten Abschluss und könnte viel torgefährlicher sein. Durch offene Kommunikation und Gespräche realisiert der Spieler, dass er eigentlich einen sehr guten Abschluss hat und dies auch die anderen Spieler von ihm denken. **Dies gibt ihm mehr Selbstvertrauen und auch die Kompetenz, bessere Entscheidungen auf dem Feld zu treffen, da er sich selber besser kennt**“ (388).

## B.) Trainingsmethoden

Wie bei der Wahrnehmung und Antizipation ist Luukkonen der Überzeugung, dass eine kompetente Entscheidungsfähigkeit ebenfalls am besten durch das Spiel in einem kleinen Feld (2:2/3:3) mit hoher Intensität kontinuierlich verbessert werden kann. Dabei versucht er durch unterschiedliche, übergeordnete Zielsetzung den Fokus auf das Wesentliche zu verstärken:

„Bei den Kleinfeldspielen geht es primär darum, **in kurzen Zeitabschnitten möglichst viele gefährliche Torchancen zu kreieren**. Um den Spielern das Wesentliche dieser Übungen vor Augen zu führen, werden nicht nur **Tore**, sondern öfters auch **Abschlüsse auf das Tor** notiert. Die Mannschaft, die zuerst fünf Tore erzielt, erhält vier Punkte, die Mannschaft, die mehr Abschlüsse auf dem Tor hatte, erhält zwei Punkte. Mit der Zeit lernen die Spieler, welche ihrer Entscheidungen zum Erfolg (Torschuss/Tor) führen und welche weniger. Ein Stürmer lernt beispielsweise, dass ein direkter Abschluss fast immer besser ist, als wenn er den Ball annimmt. Zuvor hat er vielleicht immer den Ball angenommen, und den optimalen Moment für den Schuss verpasst“ (115).

Ein ähnliches Instrument Jansson's, das Fokus und Konzentration während Entscheidungsprozessen fördern soll, sind die sogenannten „stats-minutes“:

„Während dem Training im Spiel 5:5 gibt es sogenannte **„stats-minutes“**, in denen ich Statistik führe über **Plus-Minus-Bilanz, Assists, Tore, Blocks und Zweikämpfe**. Meine Assistenten helfen mir dabei. Diese Statistiken machen den Spielern bewusst, dass **es jetzt um viel geht** und sie konzentrieren und motivieren sich nur **auf die momentane Handlung** und denken nicht zu weit nach vorne. Ein einfaches Instrument, das viele positive Prozesse im Spieler während den

*Einsätzen auslöst. Dieses **Wettkampfklima** fördert die Entscheidungsfähigkeit der Spieler, indem der Spielteil für sie eine **hohe Relevanz** besitzt und sie Situationen konzentrierter wahrnehmen und verarbeiten“ (320).*

Heikki erwähnt eine weitere Möglichkeit, um die Entscheidungsfähigkeit der Spieler sowohl im Angriff als auch in der Verteidigung zu verbessern. Es handelt sich um Positionswechsel (Rotationen) während des Spielteils:

*„Am Ende sollte es bei einem erfolgreichen Team keine grosse Rolle spielen, welche fünf Feldspieler auf dem Feld stehen. Sondern sie müssen bereit **sein zu reagieren und flexibel bleiben**. Wenn ein Verteidiger auch mal Stürmer spielt, sieht er das Spiel von einer **neuen Sichtweise** und er kann seine offensiven Fähigkeiten weiterentwickeln. Oder ein Stürmer kann als Verteidiger mehr Verantwortung übernehmen und sich als Spielmacher versuchen. Solche Veränderungen sind aus meiner Sicht besonders bei jungen Spielern wichtig und können dazu beitragen, **ein kompletter Unihockeyspieler** zu werden“ (161).*

### **Schlussfolgerung „Entscheidung und Durchführung“**

Die Überzeugung der getroffenen Entscheidung, die einen starken Einfluss auf eine positive Handlungsaktion hat (Widmaier, 1987, S. 199), sehen beide Trainer als wichtige Fähigkeit eines Unihockeyspielers. Bei ihren Trainingsformen geht es nicht nur darum, ob eine Aktion nun gelungen ist oder nicht, sondern, dass der Spieler seine Handlung mit bewusster Überzeugung durchführte. Nur so lernt er, welche Aktionen tatsächlich öfters zum Erfolg führen und welche weniger. Sie fordern von ihren Spielern Mut und Wille, sich für eine Handlung zu entscheiden, diese konsequent durchzuziehen und Verantwortung zu übernehmen. Dieser bewusste, kognitive Ablauf kann das Selbstvertrauen der Spieler fördern, die Realisierbarkeit positiv beeinflussen und vor unnötigen Ablenkungen und störenden Kognitionen (s. Kap. 5) schützen. Indem der Spieler in der Vergangenheit bewusst mit verschiedenen Handlungen auf situative Bedingungen reagierte, nimmt er in Zukunft differenzierter wahr, welche Ausgangsbedingungen gegeben sein müssen, damit eine bestimmte Handlung zum antizipierten Ergebnis führt. Dieser Prozess der „antizipativen Verhaltenskontrolle“ (s. Kap. 6.1) muss aus Sicht der Trainer auf der Bewusstseinssebene der Spieler ablaufen und geschieht nicht durch Zufall und freies Spielen.

Die Überzeugung einer getroffenen Entscheidung hängt laut Jansson wesentlich von einer realistischen Selbsteinschätzung der Spieler ab. Jeder Spieler muss sich erstens über seine Stärken und Schwächen bewusst werden und zweitens diese innerhalb des Teams zur Aussprache bringen:

*„Die Offenheit und Nachvollziehbarkeit, indem jeder Spieler durch Gespräche das Gefühl bekommt, **dass er Entscheidungen treffen und auch Fehler machen darf**, ist für ein Team überlebenswichtig“ (403).*

Sowohl die „stats-minutes“ von Jansson als auch die Punktevergabe während dem Kleinfeldspiel nach Luukkonen können als übergeordnete Zieldefinition angesehen werden. Die externen Zielvorgaben, wie beispielsweise „möglichst viele Schüsse auf das Tor“ (s.

Luukkonen) oder „viele Schüsse blocken“ (s. Jansson), können laut Höner (2005) während der prädeziationalen Phase zu einer „Verringerung der Anzahl abwägender Aktivitäten“ (S. 356) führen. Die Spieler lernen ihre Handlungen dem Ziel entsprechend anzupassen, wodurch sie auch bei weniger offensichtlichen Torchancen häufiger den Abschluss suchen, um viele Tore bzw. Punkte zu sammeln. Durch eindeutige Zielvorgaben der Trainer werden situative Handlungen bewusst dem Ziel, möglichst viele Torchancen zu kreieren und permanent torgefährlich zu sein, untergeordnet.

In einer Untersuchung zur Entscheidungskompetenz fand Höner (2005) unter anderem heraus, dass in der Spielsportart Fussball Mittelfeldspieler und „Spielmachertypen“ im Gegensatz zu Angreifern und „Torjägertypen“ (S. 354) insgesamt ganzheitlichere und dadurch bessere Entscheidungsleistungen aufwiesen. Höner (2005) führt dies in erster Linie auf die „Weite der visuellen Informationsaufnahmebereitschaft“ (S. 355) zurück. Je defensiver die Spielposition, desto weiter wird das Blickverhalten ausgerichtet. Die Studien von Höner (2005) im Rahmen der Rubikontheorie lassen sich durchaus auf die Aussagen Luukkones übertragen. Zur taktischen Entwicklung sowohl von offensiven wie defensiven Entscheidungen führt Luukkonen während dem Training Positionswechsel während den Spielteilen durch. Für eine bestimmte Zeit spielen Verteidiger auf einer Stürmerposition, bzw. Stürmer übernehmen die Rolle des Verteidigers (Abb. 13). Dieser Wechsel erhöht wiederum die Anforderungen an die „Distributions- und Umschaltfähigkeit“ (Konzag, 1991, S. 143), aber vor allem die Flexibilität der Wahrnehmung. Durch die neue Position und Sichtweise auf das Spiel kann der Spieler seine Wahrnehmung zusätzlich differenzieren und lernt die „entscheidenden Informationsträger“ (Canal-Brulard et al., 2006, S. 321) der Offensive bzw. Defensive besser kennen.



*Abb. 13: Keine Seltenheit: Der momentan beste Center (Stürmer) der Welt, Mika Kohonen (Finnland), spielte auch letzte Saison mehrere Einsätze als Verteidiger und bediente als hinterster Mann seine Vorderleute mit schnellen und präzisen Pässen.*

### 8.5.3 Auswertung

Auf die Wichtigkeit einer gezielten Verarbeitung von Handlungsrückmeldungen zur Entwicklung von kognitiven Prozessen wurde im Kapitel 6 eingegangen. In welcher Form laut den Experten diese individuelle Auswertung im Unihockey trainiert und verstärkt werden kann, wird in den folgenden Abschnitten erörtert.

#### A.) Unihockeyspezifische Fähigkeiten

Für Luukkonen ist die Auswertung der Handlung ein wichtiger Bestandteil des Unihockeytrainings. Im Gegensatz zu anderen Trainern ist er während dem Training jedoch weniger kommunikativ und will sein Team spielen, anstelle von diskutieren sehen:

*„Ich bin jedoch nicht ein Freund von zu vielen Diskussionen und Gesprächen während den Trainings. Auch der Spieler sollte während dem Training nicht zu viel denken und diskutieren. Er muss vor allem Lernen, **im Moment zu leben. Zu viele Gedanken bremsen den Spieler.** Spieler mit viel Selbstvertrauen können sich nach einer nicht gelungenen Aktion vor einer emotionalen Krise schützen, indem sie sich eben nur auf die nächste Handlung konzentrieren“ (137).*

Luukkonen will, dass die Spieler Spaß haben und sich auf das Spiel konzentrieren. Jeder Spieler kann sich während dem Training oder Spiel kurz überlegen, was er gut gemacht hat und in welchen Bereichen er sich verbessern kann. Dieser Prozess darf jedoch nicht zu viel Zeit beanspruchen.

Im Rahmen der individuellen Handlungsauswertung betont Jansson wiederum die Relevanz einer positiven Selbsteinschätzung und offener Kommunikation:

*„Voraussetzung ist, dass sich der Spieler mit seinen Fähigkeiten ernsthaft auseinandersetzt und genau Bescheid weiss, **was er sehr gut kann und worin er sich verbessern muss.** Und diese Informationen müssen für die **gesamte Mannschaft** zugänglich sein (418). Dies hat wiederum den Effekt, dass durch die **Offenheit der Schwächen, Stärken und Verbesserungspotenziale** der involvierten Spieler, das Team näher zusammenrückt und die Spieler sich als einen **wichtigen Teil der Mannschaft** sehen“ (438).*

#### B.) Trainingsmethoden

Aus der Sicht von Luukkonen hindern viele Gespräche und insbesondere negative Kritik den Spieler daran, sich auf seine Aufgabe auf dem Spielfeld zu konzentrieren. Auf die Frage, wie er den Fokus seiner Spieler im Training fördern kann und welche konkreten Feedbacks er seinen Spielern gibt, antwortet er:

*„Meine Feedbacks während dem Training sind **individuell und interaktiv.** Es ist unmöglich, ein ganzes Team zu coachen. Dementsprechend halte ich nicht so viel von mannschaftstaktischen Elementen, wie Auslösungen, Standartsituationen und einstudierten Spielzügen. In einem guten Team kann jeder Spieler jede*



*Position spielen und keiner sollte durch taktische Inputs in seiner Freiheit eingeschränkt werden“ (156).*

Die Feedbacks von Luukkonen sind in erster Linie positiver Art und es handelt sich um eine konstruktive Zusammenarbeit mit seinen Spielern:

*„**Negative Kritik äussere ich sehr selten** (178). Ich versuche mit dem Spieler **zusammen** seine Trainings und Spiele zu analysieren und frage ihn, was er aus seiner Sicht optimieren könnte. Er soll sich selber bewusst werden, in welchen Bereichen er sich verbessern will und ich werde ihn dabei mit aller Energie unterstützen. Alleine zu sagen, „Spiel den Pass schneller“ oder „Schiesse auf das Tor“ sehe ich nicht als **Interaktion an**“ (180).*

In dieser Hinsicht pflegt Jansson einen ähnlichen Feedback-Stil:

*„Meine Feedbacks sind immer etwas **mehr positiv** als negativ. Der Spieler muss das Gefühl bekommen, dass er zu jeder Zeit **alles versuchen darf und Fehler dazugehören** (413). Grundsätzlich habe ich zwei verschiedene Feedbackformen. 1.) Ein **kurzes Feedback**, das ca. 5 Minuten dauert und schriftlich festgehalten wird. Es geht um die Fragen: Was habe ich bisher gut gemacht? Womit will ich aufhören? Und womit soll ich beginnen? Dies mache ich mehrmals pro Saison mit jedem Spieler. Das Ziel ist eben die klare Einsicht, worin man sehr gut ist und in welchen Bereich man sich verbessern kann“ (418).*

Während den Spielteilen (5:5) nimmt Jansson eine aktive Rolle in der Auswertung der Handlungen ein, indem er die angesprochene „Wahrscheinlichkeitsrechnung“ durch Inputs und offene Diskussionen optimieren will:

*„Ich unterbreche mehrfach das Spiel, wobei jeder Spieler auf seiner Position stehen bleiben muss. Dann stelle ich dem ganzen Team verschiedene Fragen: **Was wäre die beste Entscheidung in dieser Situation gewesen? Warum hat er sich für diese Variante entschieden? Häufig realisiert der ballführende Spieler selber, was er hätte anders machen können. Wir berechnen sozusagen im ganzen Team, die angesprochenen Wahrscheinlichkeiten**“ (305).*

Bei der zweiten Feedback-Methode Janssons handelt es sich um Videoanalysen:

*„Durch das **Video** kann man **objektiv beurteilen** und der Spieler sieht aus einer Aussenposition, wofür er sich in der jeweiligen Situation entschieden hat. Ich denke, dass ein Video den Spielern helfen kann, diese Wahrscheinlichkeit der Entscheidungen besser und objektiver zu erkennen. Ich frage den betroffenen Spieler und das Team, was in dieser Situation passiert ist und ob es eine bessere Lösung gegeben hätte“ (430).*

Auch Luukkonen arbeitet fortlaufend mit Videoanalysen. Bei Janssons und Luukkoneus Videoanalysen stehen mannschaftstaktische Elemente weniger im Zentrum. Luukkonen fasst die Absicht seiner Videoanalysen wie folgt zusammen:

*„Damit meine ich **individuelle Videoanalysen**, indem jeder Spieler seine Aktionen während eines Spiels für sich selber auswertet. Mit dem Team zusammen werden Ausschnitte eines Spiels, manchmal auch **ein ganzes Spiel, auf Video angeschaut**, wobei jeder Spieler gelungene Aktionen und Dinge, die er besser machen will, aufschreibt. Diese Auswertung wird nach jedem einzelnen Einsatz vorgenommen, während dem der jeweilige Spieler auf dem Feld war“ (197).*

### **Schlussfolgerung „Auswertung“**

Im Theorieteil wurde die Analyse und Verarbeitung der in Spielsituationen auftretender Diskrepanz zwischen erwünschtem, antizipiertem und tatsächlichem Handlungsergebnis erörtert (s. Kap. 6). Es stellte sich nun die Frage, mit welchen Instrumenten die Experten den Abspeicherungsprozess der Spieler verstärken wollen. Weder Luukkonen noch Jansson repräsentieren autoritäre Trainer, deren Umgang mit den Spielern nach strikten Vorgaben und Richtlinien erfolgt, was sich anhand ihrer Feedback-Philosophie deutlich erkennen lässt. Sie äussern selten negative Kritik und appellieren an die Selbstständigkeit und Verantwortung ihrer Spieler. Die Absicht der durchwegs positiven Kritik liegt darin, unnötige Denkprozesse während des Trainings oder Spiels zu verhindern und den Fokus auf die Gegenwart zu richten. Beckmann und Strang (1991) unterscheiden in diesem Zusammenhang zwischen „lage- und handlungsorientierten“ (S. 6) Sportlern, wobei ersterer grössere Schwierigkeiten hat, Misserfolge zu verarbeiten und den Fokus auf kommende Spielsituationen zu lenken. Handlungsorientierte Spieler beschäftigen sich weniger mit vergangenen Situationen, sondern lenken ihre Aufmerksamkeit auf den „Ist-Zustand“, den sie in einen gewünschten „Soll-Zustand“ überführen wollen (Beckmann, Strang 1991, S.8).

Die Verbesserungspotenziale der Spieler werden interaktiv erarbeitet, wobei die Einsicht und die aktive Beteiligung des jeweiligen Spielers als unabdingbar angesehen werden. Zusammen wird nach besseren Lösungen gesucht und das Problem der jeweiligen Situation offen diskutiert, sei dies anhand von Videoanalysen (Luukkonen) oder direkt auf dem Spielfeld (Jansson). Beide Trainer setzen bei individualtaktischen Elementen den Schwerpunkt, wobei sich ihre Rückmeldungen weniger auf Spielsystem, Auslösungen oder Freistossvarianten beziehen, sondern auf die konkreten Handlungen jedes einzelnen Spielers in einer spezifischen Situation. Die Spieler müssen die Fähigkeit besitzen, auf unterschiedliche Situationen mit einer adäquaten Handlung zu reagieren. Wiederum wird betont, dass nur Fehler und Misserfolge diesen Prozess auf längere Sicht begünstigen:

*„Ich will meinen Spielern zeigen, **dass individuelle Fehler zu dieser Sportart dazugehören** und wenn man etwas riskiert, man auch verlieren kann (188). Aus diesem Grund thematisiere ich Fehler sehr selten, sondern weise die Spieler auf ihre positiven Aktionen hin und im gemeinsamen Gespräch reden wir darüber, was man verbessern könnte“ (193).*

Eine weitere Möglichkeit, visuelle Aufmerksamkeitsstrategien zu trainieren, sind laut Canal-Brulard (2008) „videobasierte Trainings“ (S. 69). Mit Hilfe von Videoanalysen können perzeptuell-kognitive Prozesse weiterentwickelt und visuelle Aufmerksamkeitsorientierung auf reale Spielleistungen übertragen werden. In mehreren Studien im Fussball, Badminton und Tennis (Canal-Brulard, 2005, Singer et al. 1994, A.M. Williams und Ward, 2003) führten videobasierte Trainings zu signifikanten Verbesserungen in taktischen Entscheidungsprozessen (Cañal-Bruland, 2008, S. 77). Beide Trainer führen mindestens einmal pro Monat eine intensive Videoanalyse durch, die durch individualtaktische Elemente gekennzeichnet ist. Die Spieler beurteilen ihre getroffenen Entscheidungen während eines ganzen Spiels, indem sie positive und negative Aktionen jedes Einsatzes schriftlich festhalten.

#### 8.5.4 Zusammenfassung der Ergebnisse und Beantwortung der Forschungsfrage

In diesem Kapitel werden die gewonnenen Erkenntnisse zusammengefasst, um sowohl die Hauptfragestellungen als auch anhand eines komparativen Ansatzes die weiterführende Fragestellung abschliessend zu beantworten (Tab. 5). Die aus Sicht des Verfassers interessantesten und diskussionswürdigen Aussagen der Experten werden nochmals aufgegriffen, mit Schweizer Verhältnissen verglichen und persönlich Stellung dazu genommen.

Tab. 5: Zusammenfassung der empirischen Ergebnisse im Bereich der Wahrnehmung und Antizipation.

Wahrnehmen/Antizipieren	Unihockeyspezifische Fähigkeiten	Trainingsmethoden
<b>Heikki Luukkonen</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Laufwege und Positionen der Mitspieler wahrnehmen;</li> <li>- Erkennen und Nutzung von freien Räumen oder schnellem Passspiel.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Kleinfeldtraining, 2:2/3:3;</li> <li>- 2:1/3:1 Konterspiele;</li> <li>- Effektiver Wechsel zwischen den vier verschiedenen Spielerrollen.</li> </ul>
<b>David Jansson</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Detaillierte Wahrnehmung von Stockauslegung, Körperhaltung u.a.</li> <li>- Wahrnehmung der Position von Mitspielern.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Viele 5:5 Spielteile;</li> <li>- Unterschiedliche 2:1 Situationen.</li> </ul>

Sowohl bei den Junioren- als auch bei den Herrentrainings auf SML Niveau in der Schweiz sind standardisierte Übungsformen, bei denen Passstationen und Laufwege vom Trainer vorgegeben werden, ein mehr oder weniger wichtiger Bestandteil des Trainings. Dies erstaunt insofern, dass weder Luukkonen noch Jansson derartige Übungen erwähnen und sie in ihren Trainings anscheinend nicht existieren. Bei allen Übungen der skandinavischen Trainer muss der Spieler bereit sein, auf sich schnell verändernde Situationszustände zu reagieren. Seine Entscheidung muss er sowohl unter Zeitdruck als auch unter gegnerischer Einwirkung treffen. Im Gegensatz zu standardisierten Formen entsprechen die kognitiven Prozesse während dem 2:2/3:3 im Kleinfeld oder einer 2:1 Kontersituation eher den Wettkampfbedingungen, indem in kürzester Zeit komplexe Entscheidungen getroffen werden müssen. Auf dem Kleinfeld ist vor allem die Dichte an Entscheidungen höher und das Auftreten von unterschiedlichen Spielsituationen häufiger als bei isolierten Übungen ohne gegnerische Einwirkung. Spielformen auf kleinem Feld, die durch hohen Zeitdruck und sich ständig ändernden Situationen gekennzeichnet sind, dienen dementsprechend als optimales Instrument zur positiven Bewältigung des „Abschirmungs-Unterbrechungs-Dilemmas“ (s. Kap. 5). Um es in den Worten Höners (2005) zu formulieren, sind dies komplexe Trainings-

formen, in denen der Spieler „in umfangreichen situativen Kontexten eingebettete Entscheidungshandlungen zu bewältigen hat“ (S. 360). Der Spieler wird dadurch den Umgang mit dem Kontrolldilemma der Handlungssteuerung schrittweise optimieren, weil er mehrfach und wiederholend die Möglichkeit dazu besitzt. Dies ist bei Kleinfeldspielen definitiv der Fall. Höner (2005) schlägt vor, dass besonders junge Spieler möglichst intensiv mit variablen Entscheidungsanforderungen zu konfrontieren sind, um das „Abschirmungs-Unterbrechungsdilemma“ optimal zu fördern (S. 353). Anstelle von isolierten Übungen mit vorgegebenen Laufwegen und Positionen - bei denen das „möglichst häufig und intensiv“ selten der Fall ist - , können Spielformen in einem kleineren Feld aufgrund der erwähnten Vorteile eine positive Wirkung im Hinblick auf die Entscheidungsfähigkeit der Spieler erzielen. Aus Sicht des Verfassers liegt in diesem Bereich eines der grössten Potenziale der Schweizer Trainingsinhalte, wobei der Anteil der komplexen Übungen, die durch hohen Druck und Intensität gekennzeichnet sind – sei dies nun 2:2, 3:3, 2:1 oder 5:5 - , oftmals zu klein ist. Auf Juniorenstufen sollten komplexere Spielformen öfters in Betracht gezogen werden und standardisierte Formen schrittweise ablösen, um kognitive Prozesse möglichst früh ganzheitlich zu entwickeln und zu fördern. Dies gilt umso mehr für höhere Altersstufen, Herrenteams und nationale Auswahlmannschaften.

Mit vier verschiedenen Spielerrollen (s. Kap. 8.5.1) liefert Luukkonen einen praxisorientierten Ansatz, der die Komplexität der auftretenden Spielsituationen in Angriff und Verteidigung für die Spieler verständlich und gezielt trainierbar macht. Diese Trainingsform auf dem Kleinfeld ist einerseits spielnahe und zweckmässig, andererseits erfolgt ein permanenter Wechsel zwischen den vier unterschiedlichen Spielerrollen. Mit der Zeit erlangt der Spieler ein Gefühl dafür, welche Situation welche Spielerrolle und die damit verbundenen Fähigkeiten fordert. Die Spieler werden sich zunehmend ihrer momentanen Rolle und deren Erfordernisse bewusst, was einer Informationsüberflut vorbeugen und den Fokus auf das Wesentliche begünstigen kann. Ein weiterer Vorteil des Kleinfeldtrainings liegt im Tempo und der Intensität. Der Spieler eignet sich beim Kleinfeldtraining die Fähigkeit an, verschiedene Situationen schneller wahrzunehmen und zu entscheiden, da er schlicht keine Zeit zum Abwägen hat. Kaum etwas spricht dagegen, dass ein Transfer dieser Fähigkeit auf das Grossfeld im normalen Spiel 5:5 erfolgen kann. Im Vergleich zum Kleinfeld hat der Spieler auf dem Grossfeld öfters mehr Zeit für die Wahrnehmung und Planung der Handlung zur Verfügung, die er jedoch nicht benötigt, da er sich das schnelle Wahrnehmen und Entscheiden vom Kleinfeld gewohnt ist. Dies kann dem ballführenden Spieler und besonders seinen Mitspielern einen Vorteil verschaffen, indem eben Raum geöffnet wird, Lücken geschlossen werden und schnelles Passspiel mit getimten Abschlüssen - wie die Finnische Nationalmannschaft mustergültig praktiziert - permanent gesucht werden. Dass schnelles Passspiel in derartiger Form möglich ist, hängt im Wesentlichen von den Distanzen zwischen den Mitspielern ab. Da in Spielformen auf dem Kleinfeld die Distanz zwischen den Spielern klein sein muss, um erfolgreich zu passen oder in den Abschluss zu gehen, ist ein Transfer auf das Grossfeld ebenfalls naheliegend. Basierend auf den Kleinfeld-Erfahrungen wird die Distanz zwischen allen fünf Spielern kleiner gehalten, womit die Unterstützung verstärkt wird und einfache, schnelle Pässe möglich sind. Besonders die 4. Spielerrolle, das Verteidigen gegen einen Gegner ohne Ball, kann im Kleinfeld aus Sicht des Verfassers gezielt weiterentwickelt werden. Um erfolgreich zu verteidigen und dem Gegner möglichst wenige Chancen zu ermöglichen, benötigt es viel Kommunikation und schnelle Zuweisungen. Diese

Fähigkeiten sind im Kleinfeld besonders gefragt, da die Spieler unter hohem Zeitdruck und auf sehr engem Raum zusammenarbeiten müssen.

Die vermehrte Übernahme dieser Arbeitsweise durch Schweizer Trainer mit Hilfe von Kleinfeldtrainings und vier verständlichen Spielerrollen stellt sich laut der Beurteilung des Autors als erstrebenswert und vielversprechend heraus.

Tab. 6: Zusammenfassung der empirischen Ergebnisse im Bereich der Entscheidung und Ausführung.

Entscheiden/Ausführen	Unihockeyspezifische Fähigkeiten	Trainingsmethoden
<b>Heikki Luukkonen</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Konzentration, Wille und Überzeugung während der Handlung;</li> <li>- Bewusstheit der Entscheidungen;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Kleinfeldtraining, 2:2/3:3 mit Punkteverteilung (Tor=4 Punkte, Torschuss=2 Punkte).</li> <li>- Positionswechsel beim Spiel 5:5 (Verteidiger spielt Stürmer bzw. Stürmer auf Verteidigerposition).</li> </ul>
<b>David Jansson</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Verantwortung übernehmen, bewusst eine Entscheidung treffen;</li> <li>- Offene Kommunikation über Stärken und Schwächen;</li> <li>- Realistische Selbsteinschätzung.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 5:5 mit „statsminutes“ (+/-, Tore, Blocks, Zweikämpfe)</li> </ul>

Die durchgeführten Positionswechsel von Luukkonen stellen sich im Bereich „Entscheid/Ausführen“ als besonders interessant heraus (Tab. 6). Dadurch dass auch Verteidiger offensive Akzente setzten und Stürmer ihre defensiven Qualitäten steigern müssen, werden während den Trainings der befragten Experten höhere Ansprüche an die Flexibilität der Spieler gestellt. Eine Aussage Luukkonnens verdeutlicht dessen Philosophie:

*„In einem guten Team kann jeder Spieler jede Position spielen und keiner sollte durch taktische Inputs in seiner Freiheit eingeschränkt werden“ (158).*

Dementsprechend sollten die Spieler auch auf verschiedenen Positionen trainieren. Ein unihockeyspezifisches Beispiel verdeutlicht die positiven Eigenschaften eines solchen Transfers: Ein guter Stürmer entwickelte mit der Zeit einen „Killerinstinkt“, indem er aufgrund seiner Erfahrung bereits kleine Torchancen wahrnimmt und permanent torgefährlich ist. Diese Eigenschaft trifft auf einen langjährigen Verteidiger seltener zu, da seine primäre Aufgabe eine andere ist und er sich weniger in der Nähe des gegnerischen Tors befindet. Spielt dieser Verteidiger jedoch während des Trainings öfters auf einer Stürmerposition, bietet sich ihm die Möglichkeit, seine offensiven Fähigkeiten weiterzuentwickeln und Torchancen effizienter wahrzunehmen. Er lernt mit der Zeit, welche Schuss- und Passoptionen oder welche Laufwege in der gegnerischen Zone besonders erfolgsversprechend sind. Dasselbe trifft in umgekehrter Weise zu, indem ein Stürmer seine defensiven Qualitäten - wie

beispielsweise die Zweikämpfe in den Ecken, Stellungsspiel im Slot, Blocken, weite Pässe spielen u.a. - durch häufige Einsätze als Verteidiger verbessern kann. Verteidiger und Stürmer verbessern kontinuierlich die Qualität und Ganzheitlichkeit ihrer taktischen Entscheidungen, da sie sowohl im Angriff wie in der Verteidigung flexibel und adäquat handeln können. Dies ist eines der vielen Beweisstücke dafür, dass sowohl Luukkonen als auch Jansson deutlich mehr Wert auf die individualtaktische Entwicklung ihrer Spieler legen. Während für viele Schweizer Trainer Mannschaftstaktische Elemente (Auslösungen, Standardsituationen, allgemeines Spielsystem, u.a.) die Basis des Trainings sind und folglich viel Zeit in Anspruch nehmen, sind es für die befragten Experten Randerscheinungen und Details. Ihr Ziel liegt primär darin, eine möglichst grosse Anzahl an flexiblen, überall einsetzbaren Spielern zu formen, die in den unterschiedlichsten Situationen angemessen handeln können. Ohne genaue Statistiken zu analysieren, ist es beinahe offensichtlich, dass vor allem die Schweizer Verteidiger im Vergleich zu den Topnationen schlechter abschneiden. Von Finnischen und Schwedischen Verteidigern geht eine demonstrativ höhere Torgefahr aus, indem sie öfters und effizienter in den Abschluss gehen und ihre taktischen Entschlüsse in der Offensivzone erfolgsversprechender wirken. Ohne diesen Fakt alleine auf die oben erwähnten Positionsrochaden zurückzuführen, bietet ein solcher Wechsel aus Sicht des Autors erfolgsversprechende Aussichten für die Entwicklung der Schweizer Offensive. Luukkonen erwähnt, dass diese Rochaden bereits auf Juniorenstufe praktiziert werden, was ebenfalls in Betracht gezogen werden sollte. Ohne die Spieler von früh an auf bestimmte Positionen und klare Aufgabenbereiche zurückzustufen, sollte die Schweiz zunehmend eine Trainingsphilosophie anstreben, die nach Luukkonen und Jansson die Entwicklung eines ganzheitlichen und flexibel einsetzbaren Unihockeyspielers zum Ziel hat.



Tab. 7: Zusammenfassung der empirischen Ergebnisse im Bereich der Auswertung.

Auswerten	Unihockeyspezifische Fähigkeiten	Trainingsmethoden
<b>Heikki Luukkonen</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Mit der Gegenwart beschäftigen;</li> <li>- Fokus auf dem momentanen Einsatz;</li> <li>- Zwischen den Einsätzen kurzer Gedankenprozess: Was war gut? Was will ich besser machen?</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Individuelles, interaktives und in erster Linie positives Feedback;</li> <li>- Konstruktive Zusammenarbeit mit Spielern;</li> <li>- Videoanalysen (individualtaktisch).</li> </ul>
<b>David Jansson</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Bewusstheit und Offenheit der Stärken bzw. Schwächen;</li> <li>- Realistische Selbsteinschätzung.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Kurzes, schriftliches Feedback;</li> <li>- Unterbrechung der Spielteile und offene Diskussionen („Wahrscheinlichkeit“);</li> <li>- Videoanalysen (interaktiv, individuell)</li> </ul>

Das emotionale Regulationssystem, das in der vorliegenden Arbeit nicht ausführlich diskutiert wurde, besitzt einen ernst zu nehmenden Einfluss auf sportliche Leistungen. Die besondere Bedeutung und Wirkung von Emotionen im Sport sind allgemein bekannt und untersucht. Sie beeinflussen Wahrnehmung, Beurteilung, Motivation und schlussendlich die Leistungsfähigkeit (Wolf, 2001, S.31). Emotionen haben eine „handlungsorganisierende und –energetisierende Funktion“ (Sonnenschein, 1987, S. 59) indem sie die subjektive Bedeutung einer Situation signalisieren und Handlungen auslösen bzw. regulieren. Auf welche Art und Weise Luukkonen und Jansson versuchen Einfluss auf die motivationale Orientierung und Lage ihrer Spieler zu nehmen, wird im Folgenden diskutiert. Bereits erwähnt wurde, dass weder Jansson noch Luukkonen einen autoritären Führungsstil pflegen. Selbstverantwortung und Interaktion der Spieler sind wichtige Eckpfeiler ihres Coachings. Sie lassen den Spielern und Formationen Freiraum, um selber zu handeln und Entscheidungen zu treffen. Derartige Zustände sind in der Schweiz alles andere als sakrosankt. Häufig existieren striktere Trainervorgaben und an die Selbstständigkeit der Spieler wird deutlich weniger appelliert. Beim ersten Trainingswochenende mit den neuen finnischen Nationalmannschaftstrainern, waren viele Spieler darüber verwundert, wie viel Freiraum und Verantwortung die Spieler von den Trainern erhalten. Selten wurden mannschaftstaktische Elemente besprochen oder längere Theoriesitzungen abgehalten. Jeder wurde aufgefordert Verantwortung zu übernehmen, Fehler zu machen und daraus zu lernen, um sich zu einem kompletteren Unihockeyspieler zu entwickeln (Tab. 7). Diese Selbsterfahrung der Spieler und ein positives Trainingsklima, das Fehler und Misserfolge zulässt, können sich positiv auf das emotionale Regulationssystem und kognitive Entscheidungsprozesse auswirken. Eine hohe

Misserfolgsorientierung kann beispielsweise dazu führen, dass Spieler aufgrund „übermässigen Abwägens“ (Höner, 2005, S. 359), weil sie um jeden Preis keine Fehler begehen wollen, den richtigen Zeitpunkt der Handlung verpassen. Erhält der Spieler das Gefühl, Fehler machen zu dürfen und eigene Entscheidungen zu treffen, die vielleicht nicht immer den Ansichten des Trainers oder Mitspieler entsprechen, wird er die Vielfalt an Entscheidungsmöglichkeiten auch nutzen und deren jeweilige Effektivität prüfen. Er wird v.a. zu Beginn öfters Fehler machen, die vielleicht durch ein vorgängiges Coaching hätten vermieden werden können. Mit der Zeit lernt er jedoch im Sinne der „Antizipativen Verhaltenskontrolle“ (s. Kap. 6.1) selbstständig, welche Aktionen eher und welche weniger zum Erfolg führen. Der aus Sicht des Verfassers entscheidende Punkt liegt darin, dass die Mehrheit der Entscheidungen vom Individuum selber getroffen werden sollen, was den Abspeicherungsprozess mit grosser Wahrscheinlichkeit verstärkt. Die Effektivität von klaren Trainervorgaben (Bsp. „Lauf immer dorthin“, „Spiel immer den Pass hinter dem Tor durch“) in Bezug auf individuelle Abspeicherungsprozesse sind stark anzuzweifeln.

Es würde sich lohnen, bereits auf Juniorenstufe und insbesondere bei den Herrenmannschaften den Schweizer Unihockeyspielern mehr Verantwortung und Selbsteinsicht zuzutrauen, um ihre Entscheidungsfähigkeit längerfristig zu begünstigen. Dies bedingt ein Trainingsklima, das Fehler und Misserfolge nicht scheut und als natürlichen Bestandteil der kognitiven Entwicklung ansieht. In dieser Thematik sieht der Autor ein ernstzunehmendes Potenzial der Schweizer Trainingsphilosophie, die nicht selten den Anspruch an ihre Spieler stellt, möglichst fehlerfrei und nach klaren Vorgaben auf dem Spielfeld zu agieren. Diese Art von erzeugtem Druck, indem Spieler das Gefühl haben, keine freien Entscheidungen zu treffen und dadurch häufiger misserfolgsorientiert agieren - wobei das Ziel ihrer getroffenen Entscheidungen in erster Linie die Vermeidung von Fehlern ist - versuchen Luukkonen und Jansson von Beginn an zu vermeiden. Aus Sicht des Autors trägt ein derartiges Trainingsklima einen wichtigen Teil zur positiven, flexiblen und ganzheitlichen Entscheidungsfähigkeit der Spieler bei, weshalb dessen Umsetzung in der Schweiz vermehrt Beachtung finden sollte.

Auch die individualtaktischen Videoanalysen von Luukkonen und Jansson unterscheiden sich grundlegend im Vergleich zum „Schweizer Standard“. Basierend auf eigenem Wissen des Autors werden bei vielen Schweizer Trainern vorrangig mannschaftstaktische Elemente, wie beispielsweise Auslösungen, Standartsituation, Power- und Boxplay, videoteknisch analysiert. Die während den Zusammenzügen der Nationalmannschaft durchgeführten Videoanalysen kannte bis anhin kaum jemand. Über die allgemeine Taktik wurde kein Wort verloren, sondern lediglich aufgefordert, die individuellen Handlungen über 60 Minuten zu analysieren und zu bewerten. Nach jeden Länderspielen wurde den Spielern eine DVD mit allen Spielen zugeschickt, um dieselbe Analyse jeweils zu Hause durchzuführen. Dieses Instrument wird vom Autor als effektiv und hilfreich beurteilt, da sowohl positive als auch negative taktische Entscheidungen über einen längeren Zeitraum wiederholt visualisiert werden und es dadurch zu einer Verstärkung der Abspeicherungsprozesse und der Transferleistung auf das Spielfeld kommt. Die Schwerpunkte der Videoanalysen sollten aus Sicht des Verfassers und basierend auf den Aussagen der befragten Experten weniger auf mannschaftstaktischen Elementen liegen, sondern sich verstärkt mit dem Individuum befassen und dessen selbstständige Beurteilung fördern.

## 9 Fazit

### 9.1 Diskussion und Ausblick

Eine konkrete und trainingsspezifische Vorstellung über die gezielte Förderung des Entscheidungsverhaltens in der Sportart Unihockey existiert bis zum momentanen Zeitpunkt nicht. Die vorliegende Arbeit versucht einen Beitrag zur Schliessung dieser Forschungslücke zu liefern, indem sie konkrete Trainingsmassnahmen von zwei skandinavischen Experten festhält und erörtert. Die forschungsleitenden Fragestellungen (s. Kap. 7) wurden in Kapitel 8 abschliessend beantwortet. Die Erkenntnisse der Trainer betreffend Antizipation und Entscheidungsverhalten basieren in erster Linie auf persönlichen Erfahrungen und nicht auf literarischen Angaben oder empirischen Untersuchungen. Keine der vom Autor durchwegs positiv bewerteten Trainingsmethoden wurde im Unihockey bisher empirisch geprüft. Ein grundlegendes Problem zur Nachweisbarkeit der Effektivität von antizipativen Trainingsmethoden liegt in der Vielfalt an Einflussfaktoren. So komplex kognitive Prozesse in Spisportarten sind, so vielfältig lassen sich mögliche Einflussfaktoren generieren (Kap.7).

Dem Schwerpunkt dieser Arbeit lag eine kognitiv-rationale Orientierung zugrunde. Auf die Relevanz des emotionalen Systems, dass bei gründlicher Behandlung den Rahmen dieser Arbeit sprengen würde, wurde in Kap. 8.5.4 bereits eingegangen. Weiterhin sind physische Fähigkeiten wie Ausdauer, Schnelligkeit, Kraft und Technik Voraussetzung, um längerfristig erfolgreiches Handeln zu ermöglichen. Während sich die Schweizer Nationalmannschaft im konditionellen Bereich auf Augenhöhe befindet, lassen sich Unterschiede im Bereich der Technik zugunsten der finnischen und schwedischen Spieler festhalten. Widmaier (1987) hält fest, dass erst die einwandfreie Beherrschung der Technik die notwendige Aufmerksamkeit für spezifische Spielsituationen erlaubt (Widmaier, 1987, S. 15). Ein weiterer Grund für die optische Überlegenheit von adäquaten Entscheidungen in Spielsituationen der beiden Länder ist deshalb mit höchster Wahrscheinlichkeit auch die über die gesamte Mannschaft gesehen bessere Technik. Nicht selten lernen viele finnische und schwedische Junioren ausserhalb des Mannschaftstrainings stundenlang technische Abläufe und drillähnliche Schuss- und Passübungen. Trotzdem gibt es zahlreiche Beispiele von Spielern aus verschiedenen Sportarten, die im Bereich der technischen Fähigkeiten zwar von der absoluten Spitze entfernt sind, aber durch optimale Entscheidungen auf dem Feld zu Weltklassem Spielern wurden. Oder anders formuliert: Trifft einer der technisch besten Unihockeyspieler in den meisten Situationen andauernd „falsche“ Entscheidungen, wird er kaum an der Weltspitze anzutreffen sein.

Die optisch besseren taktischen Entscheidungen der finnischen und schwedischen Nationalspieler alleine auf die vom Trainer bereitgestellten Trainingsformen zurückzuführen wäre naiv. Weiterhin ist es zum jetzigen Zeitpunkt nicht möglich, die Effektivität der thematisierten Trainingsmethoden auf die Entwicklung von kognitiven Prozessen nachzuweisen. Falls dies in ferner Zukunft der Fall sein sollte, spielen nebst den oben erwähnten Einflussfaktoren weitere Aspekte, wie beispielsweise die individuellen Trainingseinheiten ausserhalb des Mannschaftstrainings, eine zu beachtende Rolle. Valide Ursachen-Wirkungs-Zusammenhänge auszuarbeiten, stellt sich entsprechend der Einflussnahme von unter-

schiedlichen Parametern als grosse Herausforderung dar. Nichtsdestotrotz besitzt aus Sicht des Verfassers das angebotene Trainingssetting der Experten enormes Potenzial, um bei der Entwicklung von kognitiven Prozessen aktiv und ganzheitlich einzugreifen. Aus diesem Grund wären sowohl die Übertragung der Trainingsmethoden oder zumindest Teile daraus auf das Schweizer Unihockey als auch deren Überprüfbarkeit im Rahmen wissenschaftlicher Arbeiten wünschenswert und gemeinhin erfolgsversprechend. In welcher Art und Weise die Wirksamkeit von Kleinfeldtraining, 2:1-Kontertraining, Positionswechsel und Feedbackphilosophie der befragten Experten auf die Entwicklung des Entscheidungsverhaltens geprüft werden soll, gilt es in weiterführenden Untersuchungen abzuklären. Eine weitreichende Befragung von mehreren Junioren- und Herrentrainern aus den zwei Topnationen (Finnland und Schweden) könnte die Basis für detaillierte und empirisch befriedigende Untersuchungen legen.

## 9.2 Reflexion

Die Ergebnisse dieser Bachelorarbeit erheben aus mehreren Gründen keinen allgemeinen Gültigkeitsanspruch. Bei einer kritischen Betrachtung der Ergebnisse darf weder die geringe Anzahl an Untersuchungsteilnehmern, noch deren subjektiver Bezug ausser Acht gelassen werden. Die qualitative Befragung von mehreren finnischen und schwedischen Trainern, insbesondere unterschiedlicher Juniorenstufen, hätte die Objektivität massgeblich gesteigert, jedoch den Rahmen dieser Arbeit gesprengt. Gleichwohl erhalten die präsentierten Ergebnisse aufgrund der langjährigen Erfahrung und Vertrautheit der Experten mit den Trainingsmethoden ihres Landes - sowohl mit Mannschaften höchster Stufe als auch mit Juniorenteams - empirisch ernstzunehmenden Wert. Die Aussagen Luukkonens und Janssons können durchaus repräsentativ für das finnische bzw. schwedische Unihockey und deren Trainingsmethodik aufgefasst werden.

Dass die Deutsche Sprache für beide Trainer keine Muttersprache darstellt und somit bei der Betrachtung der Ergebnisse berücksichtigt werden muss, wurde bereits angetönt. Obwohl beide Experten sehr gut Deutsch verstehen und sprechen, hätten sie sich in ihrer Muttersprache unter Umständen detaillierter und vertrauter ausgedrückt. Aus Sicht des Autors hat dies jedoch nur einen geringen Einfluss auf die Ergebnisse, da im Rahmen der qualitativen Inhaltsanalyse die Interviews anhand eines Kategoriensystems extrahiert und nach Hauptaussagen zur Beantwortung der Forschungsfragen analysiert wurden. Weiterhin kann der Autor der vorliegenden Arbeit aufgrund langjähriger nationaler und internationaler Erfahrungen selber als Experte gelten und war demzufolge in der Lage, die Aussagen der Trainer angemessen zu deuten und einzuordnen.

Weiterhin beruhen die Extraktion des Interviewtextes und die Einteilung in das erstellte Kategoriensystem auf Interpretationen des Interviewers und Verfassers der vorliegenden Arbeit. Gläser und Laudel (2009) halten dementsprechend fest, dass jede qualitative Inhaltsanalyse mit erstelltem Auswertungsraster „individuell geprägt“ (S. 201) ist, was bei der Betrachtung der Ergebnisse berücksichtigt werden muss.

Die persönliche Stellungnahme des Verfassers in Kapitel acht muss ebenfalls relativiert und kritisch beurteilt werden. Die getätigten Aussagen über die Philosophie und Trainingsmassnahmen des „Schweizer Unihockeys“ bzw. „Schweizer Trainer“ basieren ausschliesslich auf persönlichen Erfahrungen und sind empirisch nicht nachweisbar. Mit Absicht wurden die Aussagen und Interpretationen teilweise zugespitzt formuliert, ohne ein allgemeingültiges

Bild des Schweizer Unihockeys skizzieren zu wollen. Der Autor ist sich durchaus bewusst, dass sowohl die Philosophie und Trainingsmethoden der „Schweizer“ mannigfaltig und der skandinavischer Ausprägung vielleicht sogar ähnlich sind. Nichtsdestotrotz ist der Autor überzeugt, dass seine Interpretationen der Zustände an vielen Orten zutreffend sind und Trainer wie Luukkonen und Jansson, bzw. deren Trainingsmassnahmen, in der Schweiz (noch) die Ausnahme bilden.

## Literaturverzeichnis

- Beckmann, J., & Strang, H. (1991). Handlungskontrolle im Sport. *Sportpsychologie*, 5 (4), 5-10.
- Blischke, K., & Munzert, J. (2003). Antizipation und Automatisierung. In H. Mechling & J. Munzert (Hrsg.), *Handbuch: Bewegungswissenschaft – Bewegungslehre* (S. 157-172). Schorndorf: Hoffmann.
- Cañal-Bruland, R. (2008). *Aufmerksamkeitsfokus und visuelle Selektion im Sport*. Schorndorf: Hofmann.
- Cañal-Bruland, R., Hagemann, N., & Strauss, B. (2006). Perzeptuelle Expertise im Sport. *Sportwissenschaft*, 36 (3), 321-334.
- Conzelmann, A., & Gabler H. (2005). Sportspiel aus psychologischer Sicht. In A. Hohmann, M. Kolb & K. Roth (Hrsg.), *Handbuch Sportspiel. Beiträge zur Lehre und Forschung im Sport* (S. 84-99). Schorndorf: Hofmann.
- Eberspächer, H., & Immenroth, M. (1998). Kognitives Fertigkeitstraining im Mannschaftssport. *Psychologie und Sport*, 5 (5), 16-27.
- Flick, U. (2007). *Qualitative Sozialforschung: Eine Einführung*. Reinbek b. Hamburg: Rowohlt Taschenbuch Verlag GmbH.
- Gabler, H. (2004). Kognitive Aspekte sportlicher Handlungen. In H. Gabler, J.R. Nitsch & R. Singer (Hrsg.), *Einführung in die Sportpsychologie (Teil 1). Grundthemen* (S. 34-63). Schorndorf: Hofmann.
- Gläser, J., & Laudel, G. (2009). *Experteninterviews und qualitative Inhaltsanalyse (4. Auflage)*. Wiesbaden: VS Verlag.
- Hagemann, N., Simone, L., & Cañal-Bruland, R. (2008). Wahrnehmungs-Handlungskopplung beim taktischen Entscheidungstraining – Eine Exploratorische Studie. *E-Journal Bewegung und Training*, 2, 17-27.
- Hoffmann, J. (1993a). Konzentration durch Antizipation. In J. Beckmann, H. Strang & E. Hahn (Hrsg.), *Aufmerksamkeit und Energetisierung. Facetten von Konzentration und Leistung* (S. 35-60). Göttingen: Hogrefe.
- Hoffmann, J. (1993b). *Vorhersage und Erkenntnis*. Göttingen: Hogrefe.
- Hohmann, A., & Roth K. (2005). Prozessmodell des Sportspiel-Trainings: Innen und Aussenperspektive. In A. Hohmann, M. Kolb & K. Roth (Hrsg.), *Handbuch Sportspiel. Beiträge zur Lehre und Forschung im Sport* (S. 309-320). Schorndorf: Hofmann.

- Hohmann, A. (2005). Sportspiel-Leistung. In A. Hohmann, M. Kolb & K. Roth (Hrsg.), *Handbuch Sportspiel. Beiträge zur Lehre und Forschung im Sport* (S. 279-289). Schorndorf: Hofmann.
- Hohmann, A. (1985). *Zur Struktur der komplexen Sportspielleistung*. Hamburg: Czwalina.
- Höner, O. (2005). *Entscheidungshandeln im Sportspiel Fussball. Eine Analyse im Lichte der Rubikontheorie*. Schorndorf: Hofmann.
- Höner, O., & Sudeck, G. (2004). Mit Vorsatz – Über den Einfluss von Vorsätzen auf die Wahrnehmungsbereitschaft bei taktischen Entscheidungen. *Volleyball-Training*, 11, 17-19.
- Hossner, E.-J., & Künzell, S. (2003). Motorisches Lernen. In H. Mechling & J. Munzert (Hrsg.), *Handbuch Bewegungswissenschaft - Bewegungslehre* (S. 131-154). Schorndorf: Hofmann.
- Janssen, J.-P. (1995). *Grundlagen der Sportpsychologie*. Wiesbaden: Limpert.
- Konzag, G. (1991). Aufmerksamkeit und Leistung im Sport. In J.P. Janssen, E. Hahn & H. Strang (Hrsg.), *Konzentration und Leistung* (S. 143-152). Göttingen: Hogrefe.
- Konzag, G. (1997). Entscheidungsprozesse im Sportspiel – Ein Überblick und ausgewählte Forschungsergebnisse aus dem Fussballspiel. In D. Augustin (Hrsg.), *Taktiktraining im Fussball* (S. 57-66). Hamburg: Czwalina.
- Lamnek, S. (2010). *Qualitative Sozialforschung (5. Überarbeitete Auflage)*. Weinheim und Basel: Beltz.
- Maxeiner, J., & Pitsch W. (2005). Selektivität und Elaboriertheit informationsverarbeitender Netzwerke: Studien zur Wahrnehmung und Handlung im Sport. In J. Beckmann (Hrsg.), *Aufmerksamkeit und Energetisierung. Facetten von Konzentration und Leistung* (S. 67-83). Göttingen: Hogrefe.
- Nitsch, J., & Hackfort D. (1981). Stress in Schule und Hochschule – eine handlungspsychologische Funktionsanalyse. In R. Nitsch (Hrsg.), *Stress. Theorien, Untersuchungen, Massnahmen* (S. 263-311). Bern: Hans Huber.
- Ritzdorf, W. (1982). *Visuelle Wahrnehmung und Antizipation. Eine theoretische und experimentelle Studie zum Entscheidungs- und Blickverhalten beim Betrachten von Tennisgrundschlägen*. Schorndorf: Hoffmann.
- Roth, K. (1993). Entscheidungsverhalten im Sportspiel in Abhängigkeit von situations- und personenbezogenen Merkmalen. In J. Beckmann (Hrsg.), *Aufmerksamkeit und Energetisierung. Facetten von Konzentration und Leistung* (S. 155-173). Göttingen: Hogrefe.

- Roth, K., & Hossner, E.-J. (1999). Die funktionalen Betrachtungsweisen. In K. Roth & K. Willimczik (Hrsg.), *Bewegungswissenschaft* (S. 127-225). Reinbek bei Hamburg: Rowohlt.
- Roth, K. (2005). Taktiktraining. In A. Hohmann, M. Kolb & K. Roth (Hrsg.), *Handbuch Sportspiel. Beiträge zur Lehre und Forschung im Sport* (S. 342-349). Schorndorf: Hofmann.
- Schack, T. (2003). Kognition und Emotion. In H. Mechling & J. Munzert (Hrsg.), *Handbuch Bewegungswissenschaft - Bewegungslehre* (S. 313-326). Schorndorf: Hofmann.
- Sonnenschein, I. (1987). *Wahrnehmung und taktisches Handeln im Sport. Entwicklung von Konzeption zur Verbesserung der Wahrnehmungsfähigkeit*. Köln: bps-Verlag.
- Ward, P., & Williams M. (2007), Anticipation and Decision Making. Exploring New Horizons. In: G. Tenenbaum & R.C. Eklund (Hrsg.), *Handbook of Sport Psychology* (S. 203-219). New Jersey: John Wiley & Sons.
- Widmaier, H. (1987). *Situative Antizipation im Sportspiel*. Frankfurt am Main: Harri Deutsch.
- Wolf, M. (2001). *Torhüter sind anders. Anforderungen und Training des Unihockeytorhüters*. Magglingen: Wolf Floorball.



## Anhang

### Interviewtranskript 1

Interviewer: Kaspar Schmocker

Interviewter: Heikki Luukkonen

#### **Was verstehen Sie, Heikki Luukkonen, unter dem Begriff Wahrnehmung und Antizipation im Unihockey?**

1 Da Unihockey eine sehr schnelle und intensive Sportart ist, ist die Wahrnehmung einer der  
2 wichtigsten Faktoren, um in dieser Sportart erfolgreich zu sein. Die Wahrnehmung hat dabei  
3 verschiedene Bedeutungen und Dimensionen. Ein Spieler kann in einer bestimmten  
4 Situation sehr viele Dinge wahrnehmen, die sowohl wichtig, wie auch weniger wichtig für ihn  
5 sind. Für mich persönlich ist es sehr wichtig, dass jeder Spieler lernt seine Mitspieler und  
6 deren Bewegungen auf dem Feld wahrzunehmen. Ein Spieler, der sich im Unihockey durch  
7 eine gute Wahrnehmung auszeichnet, nimmt nicht nur den Gegner und die momentane  
8 Spielsituation wahr, sondern antizipiert auch die Laufwege und Positionen seiner Mitspieler  
9 richtig. Er weiss meistens, wo sich seine Mit- und Gegenspieler befinden und wo sie  
10 ungefähr hinlaufen werden. Zu jedem Zeitpunkt sollten alle Spieler, die nicht in Ballbesitz  
11 sind, die Positionen der anderen Mitspieler, aber auch der Gegenspieler ungefähr kennen.  
12 Dieses Positionswissen aller Feldspieler in der jeweiligen Situation würde ich unter anderem  
13 als Antizipation bezeichnen. Nebst seinen eigenen Mitspielern muss er sich natürlich auch  
14 über seine Möglichkeiten in der jeweiligen Situation schnell bewusst werden. Das heisst, er  
15 muss wahrnehmen, was er tun kann und insbesondere, was er tun sollte.

#### **Können Sie dies an einem unihockeyspezifischen Beispiel etwas verdeutlichen?**

16 Ein guter Spieler nimmt freien Raum schnell wahr und läuft dort hin, um das Spiel zu „öffnen“  
17 und den Gegner zu einer Reaktion zu zwingen. Weniger gute Spieler haben Schwierigkeiten,  
18 freie Räume zu erkennen und diese zu ihrem Vorteil zu nutzen. Aus meiner Sicht hat ein  
19 Spieler im Unihockey meistens zwei Möglichkeiten: Erstens kann er den Ball möglichst  
20 schnell zu einem Mitspieler weiterleiten oder selber den Abschluss suchen, zweitens kann er  
21 mit dem Ball in freie Räume laufen. Mit dem Ball stehen bleiben, existiert in meinen Trainings  
22 nicht (lacht). Um diese zwei Varianten möglichst effektiv und zum richtigen Zeitpunkt  
23 anzuwenden, muss der Spieler die momentane Situation, also die Positionen der Mit- und  
24 Gegenspieler, schnell wahrnehmen und antizipieren. Weil Unihockey viele Situationen  
25 beinhaltet, die durch kleine Räume und viel Druck des Gegners gekennzeichnet sind, muss  
26 die Wahrnehmung schnell und differenziert ablaufen. Gute Spieler haben ein Gefühl dafür  
27 entwickelt, Situationen schnell und differenziert wahrzunehmen. Sie wissen, in welchen  
28 Situationen sie schnell passen müssen und wann sie selber mit dem Ball Raum schaffen  
29 können, um ihren Mitspielern neue Optionen zu eröffnen.

**Also bedeutet für Sie Wahrnehmung und Antizipation im Unihockey, in erster Linie zwischen den zwei Varianten „Schneller Pass oder Laufspiel in freien Raum“ einerseits die richtige und andererseits möglichst schnell auszuwählen?**

30 Richtig. Im Unihockey sind die Einsätze pro Linie zwischen 30 Sekunden bis 1 Minute.  
31 Dadurch unterscheidet sich die Sportart Unihockey von anderen Mannschaftssportarten. Das  
32 Ziel jeder Linie muss sein, eine maximale Intensität in jedem Einsatz hinzukriegen, damit der  
33 Gegner auch ständig unter Druck ist. Dies wird durch schnelle Pässe und Laufspiel in freie  
34 Räume erreicht. Natürlich kommt noch der Abschluss dazu, der aus meiner Sicht jedoch das  
35 Endprodukt einer gelungenen Spielaktion darstellt, und somit nicht die Basis bildet. Jeder  
36 Spieler entwickelt ein Gefühl für bestimmte Spielsituationen, was er bei welchen Bedingungen  
37 tun muss, um Erfolg zu haben. Besonders auf sehr engem Raum, wenn ein Spieler  
38 unter Druck des Gegners schnelle Entscheidungen treffen muss, hat der Spieler keine Zeit  
39 um nachzudenken, sondern er handelt aus dem Gefühl, oder eben der Antizipation, heraus.  
40 Dieses „individual decision making“, wie ich es nenne, kann als Basis der Sportart Unihockey  
41 angesehen werden. In einigen Situationen hat der Spieler mehr Zeit, die Situation wahrzu-  
42 nehmen und seine Strategie zu planen, in vielen Fällen hingegen handelt er aus der  
43 Antizipation heraus. Und dort wählt er vor allem zwischen schnellen Pässen oder Laufspiel.

**Sie sprechen jetzt vor allem von Wahrnehmung und Antizipation des ballführenden Spielers. Welche Bedeutung hat die Wahrnehmung und Antizipation für die Mitspieler, die zum Zeitpunkt X nicht in Ballbesitz sind?**

44 Ich habe dies zu Beginn angetönt, indem ich von Wahrnehmung der Mitspieler gesprochen  
45 habe. In diesem Bereich herrscht eines der grössten Potenziale in allen Mannschaftssportar-  
46 ten. Zu jedem Zeitpunkt sollten alle Mitspieler, die nicht in Ballbesitz sind, die Positionen der  
47 anderen Mitspieler kennen. Oftmals richtet sich der Blick nur in eine Richtung oder man hat  
48 einen festen Plan, den man durchziehen will, wenn man den Ball zugespielt bekommt. Dies  
49 kann manchmal durchaus erfolgreich sein. Grundsätzlich muss der Spieler jedoch das  
50 gesamte Feld unter Kontrolle haben und wissen, wie die Positionen seiner Mitspieler sind,  
51 um eben entweder schnell zu passen oder mit dem Ball in freie Räume zu laufen. Dies ist  
52 eine Fähigkeit, die vor allem junge Spieler noch lernen müssen, indem sie ihre Aufmerksam-  
53 keit früher auf ihre Mitspieler richten, um schneller zu handeln. Die Wahrnehmung der  
54 Mitspieler findet bei Topspielern lange vor der Ballannahme statt.

**Kommen wir nun zum praktischen Teil. Mit welchen Trainingsformen (Sequenzen) versuchen Sie die Wahrnehmung und Antizipation ihrer Spieler bewusst zu fördern?**

55 Während dem Training in allen Mannschaftssportarten ist es wichtig, dass Trainer und  
56 Spieler mit Instrumenten arbeiten, die beide Seiten deutlich verstehen. Bevor man verschie-  
57 dene Trainingsvarianten entwickelt, muss man sich klar machen, welche Situationen im  
58 Unihockey konstant sind, und welche Fähigkeiten ein Spieler beherrschen muss, um diese  
59 Situationen erfolgreich zu meistern. Sowohl bei Wiler-Ersigen als auch in der Schweizer  
60 Nationalmannschaft arbeiten wir im Training mit vier verschiedenen und klar verständlichen  
61 Spielerrollen. Zwei davon beziehen sich auf den Angriff, die anderen zwei auf die Verteidi-  
62 gung.

- 63 1.) Offense mit Ball
- 64 2.) Offense ohne Ball
- 65 3.) Defense gegen Gegner mit Ball

66 4.) Defense gegen Gegner ohne Ball

67 Das Ziel liegt darin, Trainingsformen zu finden, in welchen der Spieler möglichst oft und  
68 schnell zwischen diesen Spielerrollen hin und her wechseln muss. Diese Möglichkeit bietet  
69 sich am besten auf engem Raum mit starker gegnerischer Einwirkung. Also auf einem  
70 kleinen Feld mit weniger Spieler, dafür mit hoher Intensität und hohen Anforderungen an  
71 Wahrnehmung und Antizipation. Einen grossen Teil des Trainings findet in einem kleineren  
72 Feld, das 20x10 Meter (oder noch kleiner) misst, statt (normales Feld misst 20 x 40). Zwei  
73 Teams spielen zuerst 2:2 und dann 3:3 gegeneinander. Eine zweite Trainingsvariante, die  
74 oftmals praktiziert wird, sind 2:1 oder 3:2 Konterspiele über das gesamte Feld. Beide  
75 Varianten werden in unseren Trainings oftmals praktiziert.

### **Welches sind Ihre Hintergedanken und worin liegt das primäre Ziel solcher „kleineren Spielformen“?**

76 Das primäre Ziel liegt darin, in kurzer Zeit, ohne grossen Aufwand in einem kleinen Feld mit  
77 einem oder zwei Mitspielern möglichst viele Torchancen zu kreieren bzw. zu verhindern. Um  
78 dies zu erreichen, müssen die Spieler permanent zwischen den oben genannten Spielerrol-  
79 len, auf die ich kurz etwas genauer eingehen möchte, wechseln und sich schnell entschei-  
80 den. Erste Spielerrolle meint einen Spieler in der Offense (Angriff), der zu diesem Zeitpunkt  
81 in Ballbesitz ist. Bei dieser Spielrolle sind für mich vor allem die zwei bereits genannten  
82 Punkte, schnelles Passspiel oder Laufspiel in freien Raum, zentral. Zusätzlich kommt auf  
83 dem kleinen Feld die Variante „Abschluss“ dazu. Für mich ist wichtig, dass der Spieler bei  
84 freier Schussbahn sofort den Abschluss sucht und diesen nicht unnötig verzögert. Dies lernt  
85 er, wenn er möglichst viele Situationen antrifft, die dies voraussetzen. Zweite Spielerrolle  
86 bezieht sich auf den einen oder die zwei Mitspieler, die zu diesem Zeitpunkt nicht in  
87 Ballbesitz sind. Hier geht es primär darum, ein Gefühl für den Raum zu entwickeln, und zu  
88 erkennen, wie man seinen Mitspieler unterstützen kann. Am Anfang, besonders bei jungen  
89 Unihockeyspielern, ist die Distanz zwischen den zwei oder drei Mitspielern zu gross, als dass  
90 ein konstruktives Spiel entstehen könnte. Mit der Zeit lernen die Spieler, sich gegenseitig  
91 besser zu unterstützen, indem man die Distanz zueinander verkleinert. Dritte und vierte  
92 Spielrolle beziehen sich auf die Verteidigung. Bei der Verteidigung gegen einen Gegner mit  
93 Ball (3. Spielrolle) lernt der Spieler, wie er die Zweikämpfe auf engem Raum führt und  
94 welches seine Optionen nach einem Ballgewinn sind. Nach Ballgewinn wird der Spieler  
95 umgehend zu einer Folgeaktion, eben schneller Pass, Laufspiel oder Schuss, gezwungen.  
96 Die Intensität von Zweikämpfen und darauf folgenden Aktionen ist bei einem kleineren Feld  
97 im Vergleich zum normalen deutlich höher. Wenn man zu weit entfernt von seinem Gegen-  
98 spieler steht, ist die Konsequenz daraus (schnelles Gegentor), deutlich sichtbar und sie trifft  
99 öfters ein im Vergleich zum Grossfeld. Die letzte (4.) Spielerrolle, meint den einen oder die  
100 zwei Mitspieler, die gegen einen Gegner ohne Ball verteidigen. Aufgrund des kleinen  
101 Raumes und der ständigen Torgefahr des Gegners, da die Distanz zwischen den beiden  
102 Toren sehr klein ist, muss der verteidigende Spieler seinen Gegner immer im Auge behalten  
103 und darf wiederum nicht zu weit weg von ihm sein.

### **Kommen Ihnen noch weitere Trainingsformen in den Sinn, bei welchen Wahrnehmung und Antizipation im Vordergrund stehen?**

104 Diese Spielsequenzen auf kleinem Feld können als Schwerpunkt des Trainings sowohl der  
105 Nationalmannschaft als auch des SV Wiler-Ersigen bezeichnet werden. Öfters spielen wir  
106 auch 3:3 und 4:4 auf einem etwas grösseren Feld, aber immer noch kleiner als das normale.  
107 Auch dort liegt das Ziel darin, dass die Spieler möglichst oft schnell entscheiden müssen, da  
108 die gegnerische Einwirkung schneller und intensiver ist.

**Nach der Wahrnehmung und Antizipation folgen laut Wolf (2001) Entscheidungsprozesse. Gehen wir davon aus, dass ein Spieler alle wichtigen Faktoren, die Sie erwähnt haben, wahrgenommen hat. Nun muss er zwischen verschiedenen Handlungen auswählen. Welche unihockeyspezifischen Fähigkeiten werden vom Spieler in diesem Bereich verlangt? Welche mentalen Prozesse beeinflussen diese Entscheidung?**

109 Sich für die richtige Aktion zu entscheiden ist natürlich nicht immer einfach und es gibt  
110 mehrere Optionen, die zum Erfolg führen können. Selbstbewusste Spieler besitzen die  
111 Fähigkeiten, auf den ersten Blick weniger gute Entscheidungen mit Hilfe ihres starken  
112 Willens trotzdem positiv zu gestalten. Dies hat viel mit mentaler Stärke zu tun. Spieler  
113 müssen lernen, ihre Aktionen mit vollster Konzentration und Willen durchzuführen. Eine noch  
114 so gute Idee führt selten zum Erfolg, wenn der Spieler selber zweifelt und ängstlich agiert.

**Ein Unihockeyspieler muss also, wie wahrscheinlich jeder anderer Sportler, von seiner geplanten Handlung restlos überzeugt sein, um Erfolg zu haben. Abgesehen von mentaler Stärke, wie lernt er, welche Entscheidung in einer bestimmten Situation die Beste ist? Und was können Sie als Trainer tun, um diesen Prozess positiv zu beeinflussen?**

115 Dies lässt sich auf die angewandten Trainingsformen auf dem kleinen Feld zurückführen. Bei  
116 den Kleinfeldspielen geht es primär darum, in kurzen Zeitabschnitten möglichst viele  
117 gefährliche Torchancen zu kreieren. Um den Spielern das Wesentliche dieser Übungen vor  
118 Augen zu führen, werden nicht nur Tore, sondern öfters auch Abschlüsse auf das Tor notiert.  
119 Die Mannschaft, die zuerst fünf Tore erzielt, erhält vier Punkte, die Mannschaft, die mehr  
120 Abschlüsse auf das Tor hatte, erhält zwei Punkte. Mit der Zeit lernen die Spieler, welche  
121 ihrer Entscheidungen zum Erfolg (Torschuss/Tor) führen und welche weniger. Ein Stürmer  
122 lernt beispielsweise, dass ein direkter Abschluss fast immer besser ist, als wenn er den Ball  
123 annimmt. Zuvor hat er vielleicht immer den Ball angenommen, und den optimalen Moment  
124 für den Schuss verpasst (112). So erhält sein Team weniger Torchancen, weniger Schüsse  
125 auf das Tor und dadurch auch weniger Punkte. So machen die Spieler zu Beginn unter-  
126 schiedliche Fehler, die sie mit der Zeit immer besser korrigieren und zu besseren Torchan-  
127 cen und mehr Toren führen. Mit der Zeit lernen die Spieler, welche ihrer Aktionen zum Erfolg  
128 führen und welche weniger. Ein Verteidiger lernt, dass eine zu grosse Distanz zum Gegen-  
129 spieler weniger effektiv ist und er dem Gegenspieler unnötig Raum und Zeit verschafft. Dies  
130 hat er vielleicht dadurch gelernt, dass der gegnerische Schuss zwei Mal an ihm vorbei im Tor  
131 gelandet ist. Und so weiter... So machen die Spieler zu Beginn viele „Fehler“, die sie mit der  
132 Zeit immer besser korrigieren. Ich will, dass Spieler Fehler machen und ihre Aktionen  
133 konsequent durchziehen, damit die Rückmeldungen der misslungenen Handlung klar und  
134 deutlich sind. Zusätzlich versuche ich jede gelungene Aktion zu kommentieren, um diesen  
135 Prozess positiv zu verstärken.

**Dies ist eine gelungene Überleitung zum letzten Abschnitt, dem Auswerten der Handlung. Wie können Sie diesen Lernprozess, den sie eben beschrieben haben, im Training konkret verstärken? Und in welcher Form geben Sie ihren Spielern ein Feedback ihrer Leistungen?**

136 Natürlich ist die Auswertung der eigenen Leistung ein sehr wichtiger Bestandteil des  
137 Unihockeytrainings. Ich bin jedoch nicht ein Freund von zu vielen Diskussionen und  
138 Gesprächen während den Trainings. Auch der Spieler sollte während dem Training nicht zu  
139 viel denken und diskutieren. Er muss vor allem lernen, im Moment zu leben. Das Schlimms-  
140 te, was ein Spieler tun kann, ist sich zu sehr mit vergangenen Spielsituationen auseinander-  
141 zusetzen und sich zu wenig auf die Gegenwart zu konzentrieren. Zu viele Gedanken  
142 bremsen den Spieler. Ich sage zu meinen Spielern immer: „Give everything you have, fokus  
143 on the present, and in the end, we will see what we deserve“. Jeder Spieler muss die  
144 Balance zwischen Lockerheit und Konzentration finden. Ein sehr guter Spieler setzt sich nur  
145 mit dem jeweiligen Einsatz auseinander und handelt, anstatt zu denken. Spieler mit viel  
146 Selbstvertrauen können sich nach einer nicht gelungenen Aktion vor einer emotionalen Krise  
147 schützen, indem sie sich eben nur auf die nächste Handlung konzentrieren. Zwischen den  
148 Einsätzen hat jeder Spieler kurz Zeit, sich darüber Gedanken zu machen, was er sehr gut  
149 gemacht hat und was er im nächsten Einsatz verbessern will, aber dieser Prozess darf ihn  
150 nicht zu lange beschäftigen. Vor allem negative Aktionen können die Gedanken der Spieler  
151 zu sehr beschäftigen, weshalb ich sehr selten negative Kritik während eines Spiels oder  
152 Trainings äussere.

**Sie sind also nicht ein Trainer grosser Worte während dem Spiel und Training. Geben Sie ihren Spielern überhaupt ein Feedback während dem Training oder Spiel? Oder geschieht dies nur ausserhalb?**

153 Natürlich spreche ich während des Trainings und Spiels mit meinen Spielern. Aber ich bin  
154 der Ansicht, dass zu viele, vor allem negative Feedbacks während dem Training im Spieler  
155 zu viele Gedanken auslösen, die ihn daran hindern, sich auf seine Aufgabe zu konzentrieren.

**Wie vermeiden Sie diesen negativen und wie verstärken sie dann den positiven Auswertungsprozess für ihre Spieler?**

156 Meine Feedbacks während dem Training sind individuell und interaktiv. Es ist unmöglich, ein  
157 ganzes Team zu coachen. Dementsprechend halte ich nicht so viel von mannschaftstakti-  
158 schen Elementen, wie Auslösungen, Standartsituationen und einstudierten Spielzügen. In  
159 einem guten Team kann jeder Spieler jede Position spielen und keiner sollte durch taktische  
160 Inputs in seiner Freiheit eingeschränkt werden.

**Ist dies einer der Gründe, warum Sie auch in der Nationalmannschaft viele Wechsel der Linien und sogar Positionen tätigen während dem Training oder Spiel?**

161 Am Ende sollte es bei einem erfolgreichen Team keine grosse Rolle spielen, welche fünf  
162 Feldspieler auf dem Feld stehen. Sondern sie müssen bereit sein zu reagieren und flexibel

163 bleiben. Wenn ein Verteidiger auch mal Stürmer spielt, sieht er das Spiel von einer neuen  
164 Sichtweise und er kann seine offensiven Fähigkeiten weiterentwickeln. Oder ein Stürmer  
165 kann als Verteidiger mehr Verantwortung übernehmen und sich als Spielmacher versuchen.  
166 Solche Veränderungen sind aus meiner Sicht besonders bei jungen Spielern wichtig und  
167 können dazu beitragen, ein kompletter Unihockeyspieler zu werden. Ausserdem wird es für  
168 das gegnerische Team deutlich schwieriger, sich auf unsere Spielweise einzustellen. Ich  
169 sehe keinen Grund, permanent an Linien und Positionen festzuhalten. Jeder Spieler muss  
170 bereit sein, auf jeder Position und vielleicht auch mehrere Einsätze hintereinander zu  
171 spielen, wenn er gerade einen Lauf hat.

**Kommen wir zurück zum Feedback. Können Sie noch etwas genauer erläutern, auf welche Art und Weise Sie ihre Feedbacks dem Spieler geben?**

172 Ich will, dass jeder Spieler zu einem besseren Unihockeyspieler wird und ihn dabei so gut zu  
173 unterstützen, wie ich nur kann. Dies setzt voraus, dass ich diese Person kenne und meine  
174 Rückmeldungen individuell sind. Während dem Training versuche ich viele gelungene  
175 Aktionen meiner Spieler positiv zu kommentieren. Ich suche den persönlichen Kontakt und  
176 gebe ihnen eine individuelle Rückmeldung, was sie in dieser Situation sehr gut gemacht  
177 haben. Dieses Feedback gebe ich unmittelbar nach seiner Aktion und nicht während einem  
178 Gespräch im Theorieraum, wie es einige Trainer praktizieren. Negative Kritik äussere ich  
179 sehr selten. Dies hängt unter anderem mit dem zweiten Punkt, der Interaktion zwischen  
180 Trainer und Spieler, zusammen. Ich versuche mit dem Spieler zusammen seine Trainings  
181 und Spiele zu analysieren und frage ihn, was er aus seiner Sicht optimieren könnte. Er soll  
182 sich selber bewusst werden, in welchen Bereichen er sich verbessern will und ich werde ihn  
183 dabei mit aller Energie unterstützen. Alleine zu sagen, „Spiel den Pass schneller“ oder  
184 „Schiess auf das Tor“ sehe ich nicht als Interaktion an. Ich versuche hingegen mit dem  
185 Spieler zusammen nach Gründen zu suchen, warum beispielsweise die letzten zwei  
186 Aktionen nicht zum Erfolg geführt haben. Ein zweiter Grund, warum ich wenig negative Kritik  
187 äussere, ist derjenige, dass besonders junge Spieler erst durch viele gemachte Fehler  
188 lernen, welche Aktionen zum Erfolg führen. Ich will meinen Spielern zeigen, dass individuelle  
189 Fehler zu dieser Sportart dazugehören und wenn man etwas riskiert, man auch verlieren  
190 kann. Die Spieler dürfen und sollen in meinen Trainings etwas wagen und Fehler machen,  
191 um mit der Zeit selber zu realisieren, welche Aktionen eher zum Erfolg führen, und den  
192 Umgang mit Misserfolgen zu lernen. Und dafür sind eben kleine Spielformen gut geeignet.  
193 Aus diesem Grund thematisiere ich Fehler sehr selten, sondern weise die Spieler auf ihre  
194 positiven Aktionen hin und im gemeinsamen Gespräch reden wir darüber, was man  
195 verbessern könnte.

**Was halten Sie von Videoanalysen als Auswertungsmedium?**

196 Videoanalysen sind ebenfalls eine gute Möglichkeit, um Spieler selbstständig denken und  
197 auswerten zu lassen. Damit meine ich individuelle Videoanalysen, indem jeder Spieler seine  
198 Aktionen während eines Spiels für sich selber auswertet. Mit dem Team zusammen werden  
199 Ausschnitte eines Spiels, manchmal auch ein ganzes Spiel, auf Video angeschaut, wobei  
200 jeder Spieler gelungene Aktionen und Dinge, die er besser machen will, aufschreibt Diese  
201 Auswertung wird nach jedem einzelnen Einsatz vorgenommen, während dem der jeweilige

202 Spieler auf dem Feld war. Ich bin der Überzeugung, dass eine solche Auswertung dem  
203 Spieler sehr viel bringen kann, indem er eine neue Perspektive des Spiels bekommt und  
204 einige seiner (gelungenen oder misslungenen) Aktionen in seinem Kopf bleiben. Diese  
205 Technik scheint mir meistens sinnvoller anstelle einer zu mannschaftsorientierten Videoana-  
206 lyse, indem Gegentore, Spielzüge und andere Dinge, die sich auf alle fünf Spieler beziehen,  
207 im Detail analysiert werden. Übrigens weiss ich, dass diese individuellen Videoanalysen seit  
208 längerer Zeit zum Standard der Juniorenausbildung in vielen finnischen Vereinen gehören.  
209 Als Verantwortlicher der Juniorenausbildung führte ich dies auch beim SV Wiler-Ersigen ein.  
210 Mindestens einmal pro Monat werden von den U16-U21 Junioren derartige Videoanalysen  
211 durchgeführt. Das Ziel liegt wie erwähnt darin, bereits jungen Spielern zu lehren, ihre  
212 Leistung selbständig zu bewerten und Verbesserungspotenziale in ihren Entscheidungen zu  
213 erkennen.

**Herzlichen Dank, Heikki Luukonen, für dieses Interview und dass Sie sich Zeit genommen haben.**

## **Interviewtranskript 2**

Interviewer: Kaspar Schmocker

Interviewter: David Jansson

### **Was verstehen Sie, David Jansson, unter dem Begriff Wahrnehmung und Antizipation im Unihockey?**

214 Bei der Wahrnehmung sind für mich die Details entscheidend. In der Sportart Unihockey, die  
215 sehr schnell und intensiv ist, haben Details eine grosse Bedeutung. Ich spreche hier zum  
216 Beispiel von einer Stockauslegung oder Laufbewegung der Mitspieler. Wenn ein Spieler in  
217 einer bestimmten Situation „Rechtsausleger“ ist, muss dies wahrgenommen und der Pass so  
218 gespielt werden, dass dieser Spieler direkt spielen oder schiessen kann. Oder zum Beispiel  
219 nimmt ein guter Spieler die Laufwege seiner Spieler sehr gut wahr und spielt seine Pässe in  
220 einer Präzision und Härte, die für die jeweilige Situation angemessen ist. Ich habe folgendes  
221 Beispiel von „Mika Kohonen“ und „Frederik Holtz“ (beide Spieler von Stovreta, SWE) gehört:  
222 Mika fragte Holtz: „Wo genau willst du deine Pässe?“, worauf Holtz nicht genau wusste, was  
223 Mika meint und ihn fragend anschaute. Mika ergänzte: „Willst du sie zwischen den Beinen?  
224 Eher am linken Fuss? Oder doch weiter hinten, damit du Drehschuss schiessen kannst?“  
225 Dasselbe gilt auch in der Verteidigung, wenn man den Ball nicht hat. Wenn ein Spieler die  
226 Details seines Gegenspielers wahrnimmt und möglichst schnell herausfindet, was dieser  
227 Gegenspieler gerne macht, wie er spielt und worin seine Stärken liegen, dann kann er sich  
228 einen grossen Vorteil erarbeiten. Er muss wahrnehmen, ob dieser Gegenspieler gerne  
229 dribbelt, gerne mit Handgelenk abschliesst oder beispielsweise viele Risikopässe spielt.  
230 Es sind solche Details, die grossartige Unihockeyspieler wahrnehmen und auszeichnen, sei  
231 es nun mit oder ohne Ball.

### **Was ist, wenn man seinen Gegenspieler oder das ganze Team nur schlecht kennt und sich nicht gut vorbereiten kann?**

232 Dann muss man in der Situation reagieren. Gute Spieler realisieren schnell, was der  
233 Gegenspieler versucht zu machen und schauen eben auf diese Details, wie er zum Ball  
234 steht, ob er den Ball auf die Rückhand zieht, etc. Ich glaube es gibt grundsätzlich drei  
235 verschiedene Spielerkategorien: 1.) Spieler, die immer geduldig spielen, sehr wenig Risiko  
236 eingehen, und vor allem einfache Pässe spielen. Trotz einiger Vorteile können solche Spieler  
237 kaum Spiele entscheiden und sind leichter einzuschätzen. 2.) Diese Spieler sind genau das  
238 Gegenteil: Sie dribbeln viel, spielen öfters Risikopässe und versuchen auch komplizierte  
239 Handlungen. Auch hier wird trotz einiger Vorteile die Situation häufig falsch wahrgenommen  
240 und antizipiert. Kategorie 3.) ist ein Mix zwischen diesen beiden Typen: Er weiss, in welchen  
241 Situationen er geduldig und einfach spielen muss, und wann es sich lohnt, Risikopässe zu  
242 versuchen und etwas zu kreieren.

### **Sie erwähnten den Begriff „Antizipation“. Vorher haben wir v.a. die Wahrnehmung diskutiert. Was bedeutet für Sie Antizipation im Unihockey?**

243 Spieler der Kategorie 3 haben eine sehr gute Antizipation. Für mich bedeutet Antizipation,  
244 wenn der Spieler die Konsequenzen seiner Handlung kennt. Er weiss, was passieren kann,



245 wenn er eine bestimmte Aktion ausführen will. Es ist zu vergleichen mit dem Pokerspiel: Der  
246 Spieler rechnet seine „Odds“ (Wahrscheinlichkeit) aus, wie viel er in der jeweiligen Situation  
247 verlieren beziehungsweise gewinnen kann. Wenn der Spieler merkt, dass er zu viel verlieren  
248 kann, dann spielt er ruhiger und einfach. Wenn er jedoch das Gefühl hat, er könne aus  
249 dieser Situation sehr viel gewinnen und nur wenig verlieren, wagt er mehr und spielt mit  
250 mehr Risiko. Dieses Abwägen und Berechnen der Wahrscheinlichkeiten würde ich als  
251 Antizipation bezeichnen.

### **Können Sie hier kurz ein unihockeyspezifisches Beispiel anbringen?**

252 Natürlich. Nehmen wir an, dass ein Stürmer mit Ballbesitz an der Seitenbande in der  
253 Offensivzone steht und freien Raum vor sich sieht. Ausserdem befinden sich zwei Mitspieler  
254 im hohen Slot und vor dem Tor, die jedoch von Gegenspielern gedeckt werden. Er macht  
255 nun zwei schnelle Schritte in die Mitte und spielt einen „Flippass“ auf den weiten Pfosten.  
256 Dies ist durchaus ein Risikopass und er hätte auch einfach nach hinten zum Verteidiger oder  
257 in die Ecke spielen können. Aber in dieser Situation war diese Risikovariante aus meiner  
258 Sicht die beste Lösung. Im schlimmsten Fall verliert das Team den Ball vor dem gegneri-  
259 schen Tor, kann jedoch direkt Druck machen und die Situation ist für einen gegnerischen  
260 Konter ungefährlich. Kann jedoch einer der Mitspieler, die vor dem Tor stehen, den Ball  
261 kontrollieren oder unter Umständen direkt ins Tor ablenken, kann man deutlich mehr  
262 gewinnen.

263 Anderes Beispiel: Ein Verteidiger hat als hinterster Mann den Ball und wird von einem  
264 Gegenspieler attackiert. Links steht sein Mitspieler frei. Der Verteidiger entscheidet sich für  
265 ein Dribbling und verliert den Ball. Auch wenn das Dribbling erfolgreich gewesen wäre, hätte  
266 sich die Situation nur bedingt verbessert und der Verteidiger wäre direkt in den gegnerischen  
267 Druck gelaufen. Ausserdem war keiner seiner Mitspieler in der gegnerischen Hälfte für einen  
268 Konter bereit. Er kann in dieser Situation durch ein Dribbling viel mehr verlieren, als dass er  
269 gewinnen könnte. In anderen Situationen würde sich ein Dribbling deutlich mehr lohnen. Also  
270 spielt er in dieser thematisierten Situation am besten einen einfachen und schnellen Pass  
271 zum gegenüberliegenden Verteidiger. Es geht immer um einen „worst case / best case“-  
272 Vergleich.

### **Sie sprechen jetzt vor allem von Wahrnehmung und Antizipation des ballführenden Spielers. Welche Bedeutung hat die Wahrnehmung und Antizipation für die Mitspieler, die zum Zeitpunkt X nicht in Ballbesitz sind?**

273 Stimmt. In jedem Team braucht ein Spieler eine bestimmte Rolle, die er möglichst engagiert  
274 zu jedem Zeitpunkt wahrnehmen muss. Die Rolle der Mitspieler, die nahe am ballführenden  
275 Mitspieler sind, ist diesen Spieler so gut wie möglich in der jeweiligen Situation zu unterstüt-  
276 zen. Unihockey ist und bleibt eine Mannschaftssportart. Und je besser die Mitspieler  
277 wahrnehmen, wo und wie sie gebraucht werden, desto mehr Möglichkeiten besitzt der  
278 Spieler mit Ball. Dies hat natürlich auch wiederum mit Antizipation zu tun, indem man  
279 vorausschaut und –denkt, wo der Spieler bald Hilfe brauchen wird oder durch welche  
280 Position und Laufwege ich ihn unterstützen kann. Die besten Spieler können das Spiel  
281 besonders gut ohne Ball lesen. Sie öffnen Räume und bieten dem Mitspieler immer neue  
282 Anspielmöglichkeiten.

**Vielleicht auch hier ein unihockeyspezifisches Beispiel, das diesen Vorgang etwas verdeutlicht?**

283 Wenn ein Verteidiger mit dem Ball in der eigenen Ecke steht und unter Druck gesetzt wird,  
284 geschieht vor allem bei jungen Spielern häufig dasselbe: Man rennt nach vorne in freie  
285 Räume oder in die andere Ecke, wo kein Gegenspieler ist, um angespielt zu werden. Wenn  
286 dies ein Spieler macht, ist es super. Wenn jedoch das ganze Team die Distanz zum  
287 Mitspieler, der unter Druck gerät, vergrößert und optimistisch nach vorne läuft, wird es für  
288 den ballführenden Spieler sehr schwierig. Sowohl der andere Verteidiger wie auch mindes-  
289 tens ein Stürmer müssen sehr weit nach hinten in die eigene Hälfte kommen, um den  
290 Verteidiger zu unterstützen. So kann der Verteidiger über kleine Distanzen einfache Pässe  
291 spielen und das Team aus dem Druck befreien. Dadurch, wenn eben zwei Mitspieler gute  
292 Unterstützung leisten, öffnen sich auch neue Räume für längere Pässe. Die Unterstützung,  
293 indem man eben noch zwei Schritte mehr auf den Mitspieler zumacht und ihn nicht im Stich  
294 lässt, kann im Unihockey eine starke Waffe sein. Zu oft sind die Mitspieler, hier vor allem die  
295 Stürmer, zu weit weg vom ballführenden Spieler und dieser muss lange, weite Pässe  
296 spielen. Diese können eher abgefangen werden und das gegnerische Team hat mehr Zeit,  
297 zu reagieren.

**Kommen wir nun zum praktischen Teil. Mit welchen Trainingsformen (Sequenzen) versuchen Sie die Wahrnehmung und Antizipation ihrer Spieler bewusst zu fördern?**

298 Meine Einstellung ist, dass ich möglichst viel 5:5 spielen möchte. Den Spielern sollen  
299 möglichst häufig verschiedene Spielsituationen begegnen, die auch im Spiel anzutreffen  
300 sind. Je mehr 5:5 gespielt wird, desto häufiger hat beispielsweise ein Verteidiger realistische  
301 Zweikämpfe in der Ecke und lernt mit der Zeit seine Optionen nach einem Ballgewinn  
302 kennen (z.B. schneller Pass in Mitte). Er speichert mit der Zeit die besten Lösungen ab,  
303 wenn er 10x nacheinander in einer bestimmten Situation war. Ich finde, dass isolierte  
304 Übungen keinen Sinn machen, sondern das Spiel 5:5 den Spielern deutlich mehr bringt.

**Lassen Sie ihr Team einfach spielen oder unterbrechen Sie das Spiel um Inputs zu geben? Und was können Sie als Trainer tun um diesen Abspeicherungsprozess, den Sie erwähnt haben, zu verstärken?**

305 Ich unterbreche mehrfach das Spiel, wobei jeder Spieler auf seiner Position stehen bleiben  
306 muss. Dann stelle ich dem ganzen Team verschiedene Fragen: Was wäre die beste  
307 Entscheidung in dieser Situation gewesen? Warum hat er sich für diese Variante entschie-  
308 den? Häufig realisiert der ballführende Spieler selber, was er hätte anders machen können.  
309 Wir berechnen sozusagen im ganzen Team, die angesprochenen Wahrscheinlichkeiten  
310 („worst case / best case“). Dasselbe mache ich jedoch auch bei gelungenen Aktionen, indem  
311 ich besonders gute Entscheidungen mit dem ganzen Team diskutiere. Eine weitere  
312 Eigenschaft, die aus meiner Sicht zum besseren Abspeicherungsprozess führt, ist die  
313 Wichtigkeit der Situation. Es muss für den Spieler erstrebenswert und persönlich wichtig  
314 sein, in einer bestimmten Situation die beste Entscheidung zu treffen. Es muss für ihn eine  
315 Rolle spielen, ob dieser Pass zu einem Tor führt oder bei einem Gegenspieler landet.

316 Natürlich ist dies keinem Spieler egal, aber es muss bereits im Training eine besondere  
317 Gewinnermentalität geschaffen werden, die Spieler zu Höchstleistungen anspornt. Es soll  
318 um viel gehen und die Spieler müssen absolut fokussiert und konzentriert sein. Jeder Spieler  
319 realisiert bei mir, dass es im Spielteil 5:5 im Training um viel geht. Dies versuche ich mit  
320 meinen „stats-minutes“ zu verstärken. Während dem Training im Spiel 5:5 gibt es sogenann-  
321 te „stats-minutes“, in denen ich Statistik führe über Plus-Minus-Bilanz, Assists, Tore, Blocks  
322 und Zweikämpfe. Meine Assistenten helfen mir dabei. Diese Statistiken machen den Spielern  
323 bewusst, dass es jetzt um viel geht und sie konzentrieren und motivieren sich nur auf die  
324 momentane Handlung und denken nicht zu weit nach vorne. Ein einfaches Instrument, das  
325 viele positive Prozesse im Spieler während den Einsätzen auslöst. Dieses Wettkampfklima  
326 fördert die Entscheidungsfähigkeit der Spieler, indem der Spielteil für sie eine hohe Relevanz  
327 besitzt und sie Situationen konzentrierter wahrnehmen und verarbeiten. In normalen  
328 Übungen oder bei emotionslosen Spielteilen ist dies aus meiner Sicht schwieriger. Diese  
329 Statistiken werden den Spielern immer Ende Monat ausgehändigt.

**Ein grosser Teil ihres Trainings ist also 5:5. Sie sind kein Freund von zu vielen isolierten Pass- und Schussübungen. Welche anderen Übungen, abgesehen vom Spielteil, sind in ihrem Training noch anzutreffen?**

330 Ich bin ein grosser Fan von 2:1 Situationen. Entweder klassisch, indem ein Verteidiger von  
331 der Mitte abschliesst und dann zwei Stürmer auf das Tor kommen, oder indem das 2:1 von  
332 der Seite oder der Ecke startet. Ein primäres Ziel der Sportart Unihockey liegt darin,  
333 möglichst viele 2:1 Situationen während dem Spiel zu kreieren und positiv zu gestalten. Das  
334 bedeutet, dass Spieler in der Lage sein müssen, von verschiedenen Positionen in unter-  
335 unterschiedlichen Situationen möglichst gute 2:1 zu spielen. Deshalb sollte man nicht nur das  
336 klassische 2:1 trainieren, sondern die Positionen öfters wechseln und auch den Platz  
337 einschränken. Zum Beispiel trainieren wir häufig ein 2:1 aus einer Halbposition auf der Seite.  
338 Der Verteidiger hat den Ball an der Seite und ungefähr drei Meter unter ihm steht sein  
339 Stürmer. Zwischen den beiden Spielern, leicht in der Mitte, steht der verteidigende Gegen-  
340 spieler. Nun müssen die angreifenden Spieler möglichst schnell die Situation zu ihrem  
341 eigenen Vorteil nützen und eine gefährliche Torchance beziehungsweise ein Tor kreieren.  
342 Dies ist unter anderem einer der Gründe, warum Finnland zurzeit die Unihockeywelt  
343 dominiert, weil sie überall auf dem Feld sehr erfolgreiche 2:1 spielen. Sie spielen konsequent  
344 zu zweit gegen nur einen Gegenspieler und schaffen dadurch Raum und Zeit für die anderen  
345 Mitspieler. Nicht nur bei Konter- oder allgemeinen Offensivsituationen, sondern bereits aus  
346 der Verteidigung heraus versuchen sie zu zweit das Spiel gegen nur einen Gegner aufzuzie-  
347 hen. Für den Laien sieht es nicht so aus, als ob diese Situation ein 2:1 darstellt, bei  
348 genauerem Betrachten sind es im finnischen Spiel jedoch unzählige Situationen, in denen  
349 nur für eine ganz kurze Zeit ein 2:1 besteht und die Finnen dies konsequent zu ihrem  
350 eigenen Vorteil nützen.

**Was sagen Sie ihren Spielern, worauf sie bei diesen 2:1 Übungen besonders achten müssen?**

351 Meistens sage ich zwei Dinge: Tempo und Details. Erstens möchte ich, dass die Spieler die  
352 Übungen mit möglichst hohem Tempo durchführen. Da passieren besonders am Anfang

353 mehr Fehler und Missverständnisse, die sich jedoch mit der Zeit immer mehr reduzieren. Der  
354 zweite Punkt sind die Details, die ich schon zu Beginn angesprochen habe. Es spielt eine  
355 Rolle, ob die Schaufel meines Mitspielers nach links oder rechts gebogen ist; Es spielt eine  
356 Rolle, ob mein Mitspieler lieber aus der Drehung oder mit dem Handgelenk schießt; Es  
357 spielt eine Rolle, ob mein Mitspieler eine bessere Abschlussposition besitzt oder ich selber  
358 Druck auf das Tor machen muss. All diese Details nimmt der Spieler mit der Zeit besser  
359 wahr und weiss mit der Zeit, was er tun muss, damit eine möglichst hohe Wahrscheinlichkeit  
360 für einen Torerfolg besteht. Die Stürmer lernen auch, ihre Verteidiger immer besser zu  
361 analysieren: Ist er bereit auf meinen Querpass zum Gegenspieler? Ist aufgrund seiner  
362 Körperhaltung, Position und Stockauslegung damit zu rechnen, dass er bald viel Druck auf  
363 mich ausüben wird, oder täusche ich am besten den Pass an und laufe selber Richtung Tor.  
364 Natürlich gilt dies auch für den Verteidiger, der immer besser die Situation und Absichten der  
365 Stürmer lesen kann. So wird eine sehr einfache Übung immer anspruchsvoller, indem die  
366 Spieler die Details immer mehr beherrschen und ihr Spiel besser dem Mit- und Gegenspieler  
367 anpassen.

**Nach der Wahrnehmung und Antizipation folgen laut Wolf (2001) Entscheidungsprozesse. Gehen wir davon aus, dass ein Spieler alle wichtigen Faktoren, die Sie erwähnt haben, wahrgenommen hat. Nun muss er zwischen verschiedenen Handlungen auswählen. Welche unihockeyspezifischen Fähigkeiten werden vom Spieler in diesem Bereich verlangt? Welche mentalen Prozesse beeinflussen diese Entscheidung?**

368 Das Wichtigste für mich ist, dass Spieler bewusst eine Entscheidung treffen. Ich will keine  
369 Roboter oder Industriespieler auf dem Spielfeld sehen, sondern Spieler, die sich bewusst für  
370 etwas entscheiden und diese Handlung durchziehen. Für mich wäre es sehr komisch ohne  
371 Spieler zu spielen, die selber Entscheidungen treffen dürfen. Alle Spieler müssen bereit sein  
372 und das Gefühl haben, dass sie Entscheidungen treffen dürfen und Fehler dazu gehören. Ich  
373 ermutige Spieler, die eine gute Entscheidung getroffen haben, es jedoch bei der Ausführung  
374 gescheitert ist, genau dieselbe Aktion nochmals zu versuchen. Wenn Spieler viele Aktionen  
375 bewusst durchgeführt haben, kennen sie eben auch die Konsequenzen besser und sie  
376 werden selbstbewusster. Durch viele bewusste Entscheidungen, die im Training getroffen  
377 wurden, kann sich der Spieler auch verschiedene Optionen offenhalten und sich erst im  
378 letzten Moment für eine entscheiden. Die verschiedenen Situationen wurden wie gesagt  
379 abgespeichert. Ein sehr wichtiger Punkt beim Treffen von Entscheidungen ist die positive  
380 Selbsteinschätzung, bei der jeder Spieler über seine Stärken und Schwächen genau  
381 Bescheid weiss. Dies hat viel mit offener Kommunikation zu tun. Ich bin kein autoritärer  
382 Trainer, der bewusst eine Distanz zu seinen Spielern sucht. Sie können und sollen mit mir  
383 offen über alles reden und ich will zu jedem Spieler eine Freundschaft aufbauen. Dasselbe  
384 gilt für die Mitspieler untereinander. Ich will, dass sich jeder Spieler sehr gut kennt und man  
385 offen über alles reden kann. Das bedeutet in Bezug auf das Unihockey, dass man über seine  
386 Schwächen und vor allem über seine Stärken im Team sprechen darf. Dies sollte kein  
387 Tabuthema sein. Ich bin davon überzeugt, dass Unklarheiten die Entscheidungen auf dem  
388 Feld unmittelbar beeinflussen können. Dazu ein Beispiel: Ein Verteidiger denkt, dass er  
389 einen schlechten Abschluss hat und entscheidet sich dadurch bei guten Gelegenheiten  
390 selten bis nie für den Abschluss. Er denkt auch, dass alle anderen denken, dass er einen  
391 schlechten Abschluss hat, was seine Annahme bestärkt. Aber die Wahrheit ist anders. Er hat

392 eigentlich einen sehr guten Abschluss und könnte viel torgefährlicher sein. Durch offene  
393 Kommunikation und Gespräche realisiert der Spieler, dass er eigentlich einen sehr guten  
394 Abschluss hat und dies auch die anderen Spieler von ihm denken. Dies gibt ihm mehr  
395 Selbstvertrauen und auch die Kompetenz, bessere Entscheidungen auf dem Feld zu treffen,  
396 da er sich selber besser kennt. In Schweden gibt es einen Begriff, der diese Problematik  
397 behandelt: Es heisst „Jante-Gesetz“ (Jag inte=ich bin nicht). Zusammenfassend geht es  
398 darum, dass Spieler immer wissen, was sie nicht können, worin sie nicht so gut sind, aber  
399 sehr selten sich über ihre Stärken positiv äussern. Ich will, dass Spieler untereinander auch  
400 offen über ihre Stärken reden und sich jeder bewusst wird, welche Fähigkeiten er in dieses  
401 Team hineinbringt und auch das Recht dazu hat, diese auszuspielen.  
402 Dasselbe gilt für die Schwächen eines Spielers: Jeder Spieler sollte auch die Schwächen  
403 des anderen Spielers kennen, und ihn dabei unterstützen, wenn er diese verbessern will. Die  
404 Offenheit und Nachvollziehbarkeit, indem jeder Spieler durch Gespräche das Gefühl  
405 bekommt, dass er Entscheidungen treffen und auch Fehler machen darf, ist für ein Team  
406 überlebenswichtig. Durch viele und konkrete Fragen wird das sogenannte „Johari-Window“  
407 immer grösser, was einerseits das Coachen erleichtert und andererseits das beste Klima  
408 schafft, um die Entscheidungsfähigkeit der Spieler positiv zu beeinflussen. Geheimnisse  
409 sollte es keine geben in einem Team. Diese teaminternen Prozesse können noch so gute  
410 Übungen kaputt machen. Die Kommunikation, sowohl unihockeyspezifisch als auch über  
411 persönliche Dinge, zwischen Trainern und Spielern ist in allen Mannschaftssportarten die  
412 Basis zum Erfolg und gleichzeitig die grösste Herausforderung für Trainer und Spieler.

**Kommen wir nun noch zum letzten Abschnitt, der „Auswertung“. Ihr Umgang mit den Spielern und auf was Sie Wert legen, wurde bereits deutlich. Aber wie genau geben Sie nun ihr Feedback? Und welche spezifischen Methoden benutzen Sie?**

413 Meine Feedbacks sind immer etwas mehr positiv als negativ. Der Spieler muss das Gefühl  
414 bekommen, dass er zu jeder Zeit alles versuchen darf und Fehler dazu gehören. Egal ob  
415 jemand schlechter oder besser ist, man hat immer das Recht zu versuchen. Jedoch erwarte  
416 ich eben auch vom Spieler, dass er diese Wahrscheinlichkeitsrechnung mit der Zeit lernt und  
417 immer weniger Entscheidungen trifft, bei welchen man viel verlieren, aber wenig gewinnen  
418 kann. Grundsätzlich habe ich zwei verschiedene Feedbackformen. Voraussetzung ist, dass  
419 sich der Spieler mit seinen Fähigkeiten ernsthaft auseinandersetzt und genau Bescheid  
420 weiss, was er sehr gut kann und worin er sich verbessern muss. Und diese Informationen  
421 müssen für die gesamte Mannschaft zugänglich sein. Nun zu meinen Feedback-Techniken:  
422 1.) Ein kurzes Feedback, das ca. 5 Minuten dauert und schriftlich festgehalten wird. Es geht  
423 um die Fragen: Was habe ich bisher gut gemacht? Womit will ich aufhören? Und womit soll  
424 ich beginnen? Dies mache ich mehrmals pro Saison mit jedem Spieler. Das Ziel ist eben die  
425 klare Einsicht, worin man sehr gut ist und in welchem Bereich man sich verbessern kann.  
426 Diese Methode ist konkret und einfach, aber kann die Beziehung aller Beteiligten positiv  
427 beeinflussen. Die zweite Methode, die für mich deutlich wichtiger ist, sind die Videoanalysen.  
428 Videos zeigen die absolute Wahrheit und können nicht lügen. Alle sehen genau, was  
429 passiert ist und man spricht über genau dieselbe Aktion im Spiel. Sowohl ich wie auch die  
430 Spieler irren sich manchmal und haben die Situation anders im Kopf. Durch das Video kann  
431 man objektiv beurteilen und der Spieler sieht aus einer Aussenposition, wofür er sich in der  
432 jeweiligen Situation entschieden hat. Ich denke, dass ein Video den Spielern helfen kann,

433 diese Wahrscheinlichkeit der Entscheidungen besser und objektiver zu erkennen. Ich sage  
434 nie: „Du hättest es so machen sollen!“ oder „Du hättest hier schießen sollen“, sondern  
435 versuche eine interaktive Diskussion zu starten. Ich frage den betroffenen Spieler und das  
436 Team, was in dieser Situation passiert ist und ob es eine bessere Lösung gegeben hätte. Ich  
437 will die Selbstständigkeit der Spieler fördern und mit ihnen zusammen eine bessere Lösung  
438 herausfinden. Dies hat wiederum den Effekt, dass durch die Offenheit von Schwächen,  
439 Stärken und Verbesserungspotenzialen der involvierten Spieler das Team näher zusammen-  
440 rückt und die Spieler sich als einen wichtigen Teil der Mannschaft sehen. Aber dies sollte ich  
441 genügend erläutert haben (lacht).

**Stimmt. Herzlichen Dank, David Jansson, für das ausführliche Interview und die interessante Diskussion!**

## **Selbstständigkeitserklärung**

Ich erkläre hiermit, dass ich diese Arbeit selbständig verfasst und keine anderen als die angegebenen Quellen benutzt habe. Alle Stellen, die wörtlich oder sinngemäss aus Quellen entnommen wurden, habe ich als solche gekennzeichnet. Mir ist bekannt, dass andernfalls der Senat gemäss Artikel 36 Absatz 1 Buchstabe o des Gesetzes vom 5. September 1996 über die Universität zum Entzug des aufgrund dieser Arbeit verliehenen Titels berechtigt ist.

Bern, 06. Juni 2012

Kaspar Schmocker