

Unihockeytraining – Methoden und Strategien für kreatives und abwechslungsreiches Coaching

Kurze Inhaltsbeschreibung

Das Buch ist in drei grosse Bereiche geteilt.

Im ersten Teil analysiere ich anhand einem Unterrichtsmodell von Kurt Reusser das Unihockeytraining. Ich habe das Modell speziell auf das Training umgeschrieben. In dem Modell ist die Dreiecksbeziehung zwischen Trainer - Training - Spieler zentral. Die einzelnen Analysepunkte sind im Inhaltsverzeichnis abgebildet.

Im Anschluss folgt eine Auflistung aller taktischen Varianten für das Kleinfeld. Bei dem Grossfeld habe ich mich auf die drei berühmtesten taktischen Möglichkeiten fokussiert. Das wären das 2:2:1, 2:1:2 und das M-System. Weiterhin beschreibe ich Spielsysteme für Unter- und Überzahl. In diesem Abschnitt werden auch teamtaktische Elemente und individuelles Taktikverhalten thematisiert.

Der letzte Teil ist eine kleine Ansammlung von Übungen für ein abwechslungsreiches Training. Sie dient nur zu Information. Die Übungen können und müssen vom Trainer selbst umgestaltet, verändert und an das Spielniveau angepasst werden. Wie das genau funktioniert, habe ich im ersten Teil des Buches beschrieben.

Ich stelle hier eine kleine Kostprobe des Buches vor: Inhaltsverzeichnis, Einleitung und Literatur

„3 Schlüssel zum Sieg:

1.) Intensive Verteidigung

2.) Fast-Break

3.) offene Schüsse als Team kreieren“

Christian Bischoff (2008)¹

¹ Bischoff, Christian (2008), S. 164.

INHALTSVERZEICHNIS

1. VORWORT

2. Vorbemerkung

2.1 Interaktives Buch

2.2 Legende der taktischen Zeichensprache

3. Das KNOW-HOW für den Trainer – Die theoretische Grundlage eines jeden Trainings

3.1 Was bedeutet es, ein erfolgreiches und gutes Training durchzuführen?

3.2 Wechselbeziehungen zwischen Training - Trainer - Spieler

3.3 Die Ziel- und Stoffkultur – Abwechslung, Kreativität und eine neue Übungsgeneration

3.3.1 Trainingsphasen vor Beginn des Spielbetriebs/ der Saison

3.3.2 Aufbau einer Trainingseinheit in der Saison

3.3.2.1 Zweiteilung des Trainings

3.3.2.2 Fünfteilung des Trainings

3.3.2.3 Drei unkonventionelle Arten des Aufbaus einer Trainingseinheit

3.3.3 Planung und Gestaltung des einzelnen Trainings

3.3.3.1 Der Planungskreislauf

3.3.3.2 Ressourcenorientierte Planung

3.3.3.3 Kleiner Tipp am Rand – Trinkpausen!!!

3.3.4 Umfassende Übungsgestaltung nach H. Pestalozzi (Kopf-Herz-Hand)

3.3.5 Übungsgestaltung – Ein neues Zeitalter muss kommen

3.3.5.1 Einstimmung auf etwas Neues

3.3.5.2 Traditionelle und alternative Trainings

3.3.5.3 Transformation der Übungen

3.3.5.4 Alternative Übungen – Begriff und Durchführung

3.3.5.5 Fazit alternative Übung

3.4 Die Lehr- und Lernkultur – von Spielintelligenz, mentalen Fähigkeiten und sensiblen Phasen

3.4.1 Spielintelligenz

3.4.1.1 Drei Entwicklungsphasen der Spielintelligenz

3.4.1.2 Training Spielintelligenz

3.4.2 Mentales Training

3.4.2.1 Erklärungsversuch mentale Fähigkeit

3.4.2.2 Training mentaler Stärke

3.4.2.3 Drei Schlüssel zum erfolgreichen Spiel

3.4.3 Sensible Phasen – Optimale Nachwuchsförderung

3.4.3.1 „Spätentwickler“ und „Frühentwickler“

3.4.3.2 Sensible Phasen

3.4.3.3 Erklärung der Begriffe

3.5 Die Unterstützungs- und Interaktionskultur

3.5.1 Soziales Miteinander zwischen Trainer und Spieler

- 3.5.1.1 Spielergespräche
- 3.5.1.2 Fehler erkennen und korrigieren
- 3.5.1.3 Pädagogische Tipps für ein reibungsloses Training
- 3.5.1.4 Dreisatz der Menschenführung – Christian Bischoff
- 3.5.1.5 Wie kannst du Probleme von Spielern besser lösen?
- 3.5.2 Zusammenhalt zwischen den Spielern – Teambildungsmassnahmen
 - 3.5.2.1 Sozialzusammenhalt
 - 3.5.2.2 Aufgabenzusammenhalt

4. Taktik - Kleinfeld

- 4.1 Erläuterungen der Spielvarianten – Verteidigung
 - 4.1.1 Raumdeckung bei einer offensiven Verteidigung
 - 4.1.2 Raumdeckung bei einer defensiven Verteidigung
 - 4.1.2.1 Das Doppeln des Gegenspielers
 - 4.1.2.2 Verteidigung beim Spiel hinter dem Tor
 - 4.1.2.3 Anpassung des Spielsystems an den Gegner
 - 4.1.2.4 Die Mauer
 - 4.1.3 Zusammenfassung der wichtigsten Fakten in der Verteidigung
- 4.2 Erläuterungen der Spielvarianten – Angriff
 - 4.2.1 Offensiver Angriff
 - 4.2.2 Defensiver Angriff
 - 4.2.3 Auslösungen
 - 4.2.4 Zusammenfassung der wichtigsten Fakten im Angriff
- 4.3 Erläuterungen der Spielvarianten – Unterzahl
- 4.4 Erläuterungen der Spielvarianten – Überzahl

5. Taktik – Grossfeld

- 5.1 Erläuterungen der Spielvarianten – Verteidigung
 - 5.1.1 Grundlegende Zielsetzungen
 - 5.1.2 Inside stehen
 - 5.1.3 Absinken
 - 5.1.4 2:2:1-System
 - 5.1.4.1 Überblick – drei Schritte bis zur Balleroberung
 - 5.1.4.2 Ausführliche Darlegung der drei Schritte
 - 5.1.4.3 Weitere spezielle taktische Massnahmen im 2:2:1
 - 5.1.5 2:1:2
 - 5.1.6 M-System
 - 5.1.6.1 Weitere spezielle taktische Massnahmen im M-System
 - 5.1.7 Manndeckung
- 5.2 Erläuterungen der Spielvarianten – Angriff
 - 5.2.1 Entscheidung des Spielers mit Ball
 - 5.2.2 Grundlegende Zielsetzungen
 - 5.2.2.1 Das Angriffsdreieck
 - 5.2.2.2 Die WC-Rolle
 - 5.2.2.3 Das Spielen in die „Taschen“
 - 5.2.2.4 Laufwege nichtballführender Spieler

- 5.2.2.5 Das Kurzpassspiel als ein Baustein zum Erfolg
- 5.2.3 Zusammenfassung (mit Ergänzungen vom Kleinfeld)
- 5.2.4 Spielsysteme im Angriff
 - 5.2.4.1 Pointsystem
 - 5.2.4.2 2-Verteidiger-System
- 5.3 Erläuterungen der Spielvarianten – Unterzahl
 - 5.3.1 Box
 - 5.3.2 Diamant oder Route
 - 5.3.3 2:1:1
- 5.4 Erläuterungen der Spielvarianten – Überzahl

6. Übungen

- 6.1 Tipps zur Durchführung der Übungen
- 6.2 Technikübungen
- 6.3 Aufwärmspiele
- 6.4 Schnelligkeitsübungen
- 6.5 Passübungen
- 6.6 Schussübungen
- 6.7 Übungen für den Torhüter
- 6.8 Pass- und Schussübungen
- 6.9 Über- und Unterzahlsituationen
- 6.10 Freistossvarianten
- 6.11 Spielvarianten

7. Schlusswort

8. Unihockeylexikon

- 8.1 Allgemeine Begriffe
- 8.2 Grundbegriffe für die Systeme in der Verteidigung
- 8.3 Grundbegriffe für die Systeme im Angriff

- 9. Schussstatistik
- 10. Spieler-Trainer-Vertrag
- 11. Spielerzeugnis
- 12. Literatur

1. VORWORT

„Die Melancholie ist die Freundin der Wollust:
Rührung und Tränen sind die Begleiter der
süssesten Freuden, und ein Übermass an
Freude entlockt uns eher Tränen als Schreie.“
Jean-Jacques Rousseau (1762)²

Die philosophischen Worte aus dem 18. Jahrhundert stammen von einem der wichtigsten geistigen Wegbereiter der Französischen Revolution – Jean-Jacques Rousseau. Rousseau möchte mit diesen Zeilen darauf hinweisen, dass Traurigkeit (Melancholie) auch zur Leidenschaft (Wollust) dazugehört. Der Weg zum Ziel ist immer gespickt sowohl mit Siegen als auch mit Niederlagen. In Zeiten der Siege sollte man sich auf den bereits gegangen Weg zurückbesinnen und diesen mit „Tränen“ würdigen. Sich zurückzunehmen und zu besinnen, um eventuell neue Wege zu beschreiten, sind meiner Meinung nach sehr zentral für eine Trainerpersönlichkeit.

Rousseau nennt in diesem Zitat nicht nur eine wichtige Charaktereigenschaft eines Trainers, sondern er hat sie auch gelebt. Ein idealisierter Mustertrainer muss sich nicht nur in jeder Position besinnen können, um den Kern richtig zu interpretieren, sondern auch stets „revolutionäre“ Ideen in das Training einbringen und im Umgang mit Menschen, vor allem in erzieherischer Hinsicht, Erfahrung und Talent besitzen. Es ist das sogenannte „Fingerspitzengefühl“ gemeint, mit dem der Trainer aus den verschiedensten Charakteren einer Mannschaft das Beste herauskitzelt.

Nun kann der aufmerksame Leser schnell zur folgenden Fehleinschätzung gelangen: Ein solches ambitioniertes Anforderungsprofil besitzen nur sehr wenige, sehr erfolgreiche Trainer. Zudem sind deren Fähigkeiten ihnen von Geburt in die Wiege gelegt worden und sie mussten ihr Talent zur gegebenen Zeit nur abrufen. Anders formuliert: Der ruhmreiche Trainer ist deswegen so erfolgreich, weil ihm seine Gene dies ermöglichen.

An dieser Stelle eröffnet sich eine Streitfrage, mit der sich unter anderem auch die Sozialwissenschaften auseinandersetzen: In welchem Verhältnis wirken sich Anlagen (Einfluss der Gene) und Umwelt (Einfluss von äusseren Gegebenheiten) auf die Leistung eines Menschen aus? Die Wissenschaft hat bis heute keine allgemein akzeptierte Antwort gefunden.

Mit diesem Buch will ich mich auch nicht in die Debatte einmischen, sondern möchte lediglich eine zentrale Erkenntnis für den Sport unterstreichen: Tatsache ist, dass die Gene den Grundstein legen für Fähigkeiten, die wir sehr gut können. Aber nur weil die Gene zum Beispiel festlegen, dass ein Mensch ein sehr gutes Gleichgewicht hat, heisst das noch lange nicht, dass diese Person das sehr gute Gleichgewicht auch wirklich entwickelt. Übt diese Person nicht und sitzt den ganzen Tag rum, verkümmert sein „Gleichgewichtstalent“. Eine andere Person, die ein nicht so stark ausgeprägtes „Gleichgewichtsgen“ besitzt, aber mehr trainiert, ist im Test um das beste Gleichgewicht besser gestellt.

Fazit I: Wer talentiert und trainingsfaul ist, hat gegenüber untalentierten und trainingseifrigen Sportlern nicht zwingend einen Vorteil.

Die Sportwelt ist gespickt von solchen Fällen. Zum Beispiel der deutsche Ausnahmebasketballspieler Dirk Nowitzki war bis zum Alter von 14 Jahren zwar ein riesiges Talent, doch sehr trainingsfaul. Erst als

² Rousseau, Jean-Jacques (2001), S. 232.

er anfang, hart an seinen Fähigkeiten und Fertigkeiten zu arbeiten, reifte er zu einem Weltklassemann heran, welcher zum MVP der Playoffserie 2011 in der NBA gekürt wurde.³

Fazit II: Fähigkeiten und Fertigkeiten sind von den Genen beeinflusst, müssen aber ebenso wie ein Muskel trainiert und ausgebaut werden. Für den spezifischen Fall eines Unihockeytrainers bedeutet das: Je mehr man zum Beispiel vielschichtige Sportliteratur durchstöbert, sich universell mit der pädagogischen Arbeit befasst, Trainerlehrgänge besucht oder selbst Spiele als Zuschauer analysiert, desto ausgereifter und umfassender wird das Wissen und Können jedes Trainers.

Es ist darum unerlässlich, den Wissenshorizont stets und ständig zu erweitern, um nicht nur teaminterne Fortschritte zu erreichen, sondern indirekt dem nationalen Verband gute Dienste zu leisten. Jede Maschine benötigt auch die noch so kleinen Zahnräder, um perfekt zu funktionieren.

Als ein kleines Zahnrad in der „Unihockeymaschine“ sehe ich dieses Buch. Ich beabsichtige auf den folgenden Seiten nicht nur das Wissen festzuhalten, welches ich während meiner 14 Unihockeyjahre sammeln konnte, sondern dieses auch an angehende und profilierte Trainer weiterzugeben.

ABER: Wissen anzueignen und abzuspeichern ist eine Seite der Medaille. Die andere und weitaus wichtigere ist, dieses Wissen auch anzuwenden. Darum möchte ich dir einen Tipp auf den Weg geben: Lese immer nur ein oder zwei Kapitel und denke über das Geschriebene nach. Überlege dir Situationen im Training, wo du die Inhalte anwenden kannst. Zum Beispiel indem du eingeübte Trainingsformen umstrukturierst oder neue Impulse hinein gibst. Schreibe dir diese Gedanken in dein Trainerheft auf oder nutze die interaktiven Möglichkeiten dieses Buchs (siehe Kapitel 2.1). Eine bessere Trainingsvorbereitung mit eigenen Ideen, die du begeistert deinen Spielern vorstellst, gibt es nicht. Das aktive Lesen wird dir sehr viel mehr bringen, als wenn du das Buch mit einem Mal durchliest.

In diesem Sinne wünsche ich dir viel Spass beim Lesen, Denken und Erfinden!

Marco

„Begeisterung ist der Schlüssel zum Erfolg.
Nicht nur im Sport – sondern überall!“
Christian Bischoff (2008)⁴



Bild 1: Engagierter Trainer bei der Arbeit.

³ Bischoff, Christian (2010), S. 80ff.

⁴ Bischoff, Christian (2008), S. 99.

13. LITERATUR

Bischoff, Christian: Die drei goldenen Regeln der Menschenführung. Online verfügbar unter http://www.christian-bischoff.com/?page_id=3243, zuletzt geprüft am 18.09.2011.

Bischoff, Christian (2008): Mein Trainertagebuch: Das Spiel. Der Weg ; Das Leben. 1. Aufl. s.l.: Draksal Verlag.

Bischoff, Christian (2010): Willenskraft. Warum Talent gnadenlos überschätzt wird. Berlin: Econ.

Camenisch, Reto (2006): Trainertipp. Mentale Stärke. Online verfügbar unter <http://www.swissunihockey.ch/weblounge/repository/trainerausbildung/Arbeiten/Trainertipp%20Mentales%20Training.pdf>, zuletzt geprüft am 18.09.2011.

Flammer, August (2009): Entwicklungstheorien. Psychologische Theorien der menschlichen Entwicklung. 4., vollst. überarb. Aufl. Bern: Huber (Psychologie Lehrtexte).

Keller, Damian (2009): Der NHL-Scout. In: unihockey.ch, Ausgabe 43, 2009, S. 28–30.

Marolf, Stefan (2000): Spielintelligenz. Diplomarbeit. Online verfügbar unter <http://www.swissunihockey.ch/weblounge/repository/Verband/SUHV/Spielintelligenz.pdf>, zuletzt geprüft am 18.09.2011.

Nolting, Hans-Peter (2011): Störungen in der Schulklasse. Ein Leitfaden zur Vorbeugung und Konfliktlösung. 9. Aufl. Weinheim: Beltz (Beltz-Taschenbuch Pädagogik, 108).

Reusser, Kurt (2008): Lernwirksamer Unterricht - das Kerngeschäft von Lehrpersonen. Online verfügbar unter

http://www.ar.ch/fileadmin/user_upload/Departement_Bildung/Tagungen/Reusser_Aug_2008_TN.pdf,
zuletzt aktualisiert am 06.08.2008, zuletzt geprüft am 18.09.2011.

Rousseau, Jean-Jacques; Schmidts, Ludwig (2001): Emil oder Über die Erziehung. 13., unveränd. Aufl., Nachdr. Paderborn: Schöningh (Uni-Taschenbücher Pädagogik, Soziologie, 115).

Wallner, Mario: Leistungssport und Glauben. Online verfügbar unter http://www.google.com/url?sa=t&source=web&cd=1&ved=0CBcQFjAA&url=http%3A%2F%2Fwww.bml.v.gv.at%2Fpdf_pool%2Fpublikationen%2Fms_26_3.pdf&ei=5nBaTvL-FbDb4QTbqbisBQ&usg=AFQjCNGO_4vxVCTQOdMfe2S7zbUxsg5CbA, zuletzt geprüft am 18.09.2011.

Wolf, Mark (2008a): Trainertipp. TEAM - mehr als die Summe aller Einzelspieler!

Wolf, Mark (2008b): training. Im entscheidenden Moment das Höchstniveau abrufen. Swiss Unihockey.

Wolf, Mark; Berger, Thomas (2007): Unihockey manual. Ausbildungskonzept für Unihockeyvereine. Unter Mitarbeit von Mario Antonelli, Benedikt Beutler und Markus Wolf et al. Herausgegeben von Swiss Unihockey.

Bilder

Die Bilder auf Seite 6 sind Eigentum von www.unihockey-pics.de.