



# Schwerpunkte U21 A

Ausbildungskonzept

Wizards Bern Burgdorf



## Inhaltsverzeichnis

TECHNIK	3
TAKTIK	4
ATHLETIK	6
PERSÖNLICHKEIT	11
MENTALTRAINING	15
TORHÜTERIN	19

### Kontakt

Sarah Renggli  
Sportchefin  
079 747 26 75  
[sarah.renggli@wizards-bebu.ch](mailto:sarah.renggli@wizards-bebu.ch)

## Schwerpunkte U21 A

Der Trainer steuert den Leistungsaufbau der Spielerin. Deshalb geht die bestmögliche Ausbildung für Spieler mit einer permanenten Qualitätssteigerung der Trainer einher. Spielformen jeglicher Art sind Hauptbestandteil unserer technischen und individualtaktischen Ausbildung. In unserer täglichen Arbeit steht die Weiterentwicklung der Spielerin im Zentrum. Wir wollen langfristigen Erfolg dank herausragender Ausbildung. Resultate dienen im Nachwuchsalter nicht als oberstes Erfolgskriterium. Sie sind vielmehr die logische Konsequenz guter Ausbildungsarbeit

In der U21A muss vom Trainer auf einer Seite die Spielerin und ihre Fähigkeiten gefördert werden, wie aber auch das Team erfolgreich gecoacht werden, damit die Wizards Bern Burgdorf A-klassig bleiben. So kann der Spielerin eine optimale Plattform auf ihren Weg in die NLA geboten werden.

## Trainingsinhalte nebst der Teamtaktik (der NLA Taktik angelehnt):

### TECHNIK

#### 360% Unihockey (Stickhandling / Ballkontrolle, Passen, Schiessen)

*technische Elemente:*

- Zubringerleistung, die es der Spielerin ermöglicht im Spiel Sicherheit durch ihre Ballsicherheit auszustrahlen
- Die Spielerin ist fähig den Ball vorwärts, rückwärts oder seitwärts, beidhändig oder einhändig, mit der Vor- oder der Rückhand und ohne Blick auf den Ball zu führen.
- Dies sollte der Spielerin bessere Winkel bei der Ballannahme oder Raumgewinne dank mehr Reichweite ermöglichen.

#### Individuelle zielführende Technik (Ballkontrolle, Passen, Schiessen)

Jede Spielerin verfügt über individuelle Voraussetzungen, dementsprechend sieht die optimale technische Problemlösung für jede Spielerin unterschiedlich aus.

#### 3D Unihockey, Volley (Pass, Schuss)

Raum und Zeit in der Offensive werden immer begrenzter. Entsprechend schwieriger wird es, zu guten Abschlussmöglichkeiten zu kommen, weil die Passwege am Boden oft zugestellt sind. Das Spiel in der Luft wird dadurch wichtiger. Entsprechend soll die Spielerin auch den Umgang mit hohen Bällen (Flippässe, Direktabnahmen aus der Luft etc.) beherrschen.

**TAKTIK****Perfektes 1:1 Verhalten (inkl. Täuschungen und Blockverhalten)***1:1 Verhalten:*

- Körper vor Ball: Erst den Zweikampf gewinnen, anschliessend den Ball kontrollieren.
- Intelligente Bewegung: In den Ecken nicht stehen bleiben, in Bewegung anspielbar sein, gegen die Laufrichtung des Gegners bewegen etc.
- Räume öffnen: Durch intelligente Bewegung Räume für den Mitspieler öffnen. Nicht unnötig helfen, wenn sich ein Mitspieler aus einem 1:1 lösen kann.
- Ball schützen: Durch Bewegung oder Körper.
- Offen zum Spiel stehen: Nur abdrehen/abdecken falls nötig.
- Körper- und Stocktäuschungen und anschliessend konsequenter Antritt (Tempowechsel).
- Folgehandlung bereits vor der Ballannahme planen.
- Perfektes Blockverhalten in der Defensive: Ballorientiert und konsequent.

**Immer entscheiden***Sie trifft immer eine Entscheidung:*

- Wobei eine schlechte Entscheidung immer noch besser ist als gar keine (zögern, abwarten)
- Oft ist das Spiel zu schnell um immer bewusst entscheiden zu können. Deshalb ist es wichtig, dass die Spielerin intuitiv und automatisiert entscheiden lernt (Spielefahrung spielt hier eine grosse Rolle).

## Immer online – 4 Spielerrollen

<p><b>Rolle 1 Ballführende Spielerin</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ich bin im Ballbesitz</li> <li>• Aufgaben:           <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ich decke den Ball ab</li> <li>• Ich laufe, dribble, passe oder gehe in den Abschluss</li> <li>• Ich mache Täuschungen (Stock- und Körpertäuschung mit Antritt)</li> </ul> </li> </ul>	<p><b>Rolle 3 Verteidigerin/ Spielerin, die die ballführende Spielerin direkt angreift</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Meine Gegenspielerin hat den Ball</li> <li>• Ich stehe Inside</li> <li>• Ich steure die ballführende Spielerin und übergebe sie je nach Situation</li> <li>• Ich greife die Spielerin an</li> <li>• Ich gehe in den Block</li> </ul>
<p><b>Rolle 2 Mitspielerinnen</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ich laufe mich frei</li> <li>• Ich gehe in die Tiefe</li> <li>• Ich mache ein Kreuzen</li> <li>• Ich bewege mich und öffne so Räume</li> <li>• Ich nehme dem Torhüter im Slot die Sicht</li> </ul>	<p><b>Rolle 4 Spielerinnen (mit 3 im Team) ohne direkte Gegenspielerin</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ich stehe Inside</li> <li>• Ich teile zu/ich decke ab</li> <li>• Ich helfe aus (doppeln)</li> <li>• Ich schliesse Räume/Passwege</li> </ul>

### Teamtaktik – der NLA angelehnt 2:1:2 Steuerspiel 60–80%

#### Individualtaktik

##### *Gewinn – Risiko – Verhältnis*

Auf dem Feld muss die Spielerin immer Entscheidungen treffen. Wer keine Entscheidung trifft, wird in eine Situation gezwungen. Oft ist das Spiel zu schnell, um in allen Situationen bewusste Entscheidungen zu treffen. Vieles läuft dann intuitiv und automatisiert ab. Je mehr Spielerfahrungen eine Spielerin sammeln konnte, desto mehr Optionen kennt sie und sie wird intuitiv und automatisiert richtig entscheiden. Wir wollen Spielerinnen, die ihre Entscheidungen optimal bereits vor der Ballannahme planen/ treffen und dir ihre Entscheidungen nach dem Gewinn-Risiko-Verhältnis treffen.

Dies bedeutet, dass die Spielerin sich getraut mutig mit Risiko zu spielen, wenn die Belohnung hoch ist. Mit Belohnung meinen wir, dass eine bessere Position erspielt werden konnte.

Siehe Video [«clever entscheiden»](#)





## Athletik

### Laufschule

#### *Lauf ABC*

Grundlegende Technikübungen. Ein einfaches Werkzeug um den Laufstil individuell zu schulen und zu optimieren. Durch das Training ökonomisiert sich die Laufbewegung und das Verletzungsrisiko minimiert.

#### *Lauf- und Zweikampftechnik*

Die Spielerin soll eine gute Lauf – und Zweikampftechnik verfügen.

Sie ist dadurch schneller und beweglicher und hat so mehr Möglichkeiten im Spiel. Im Zweikampf kann sie ihren Körper optimal in Position bringen.

### Stabilität

Stabilisationstraining ist ein Grundbestandteil des Kraft- und Ausdauertrainings.

Es fördert die Körperstabilität und beeinflusst somit die Haltungs- und Bewegungsmotorik. Durch gezieltes Stabilisationstraining beugen wir Verletzungen vor. Wir optimieren das Zusammenspiel von Oberflächen- und Tiefenmuskulatur und schaffen somit auch Voraussetzungen zum Erlernen von Bewegungsabläufen.

Viele Übungen werden als Halteübung ohne Bewegung ausgeführt (Isometrische Übungen). Die Muskulatur bleibt für eine bestimmte Zeit in einer festen Position angespannt.

**Mobilität**

Mobilitätsübungen vor Trainingsbeginn, helfen den Körper optimal auf ein Training vorzubereiten. Zu den meisten Sportarten gehören kraftvolle, energische Aktivitäten. Mobilitätsübungen stimulieren das Nervensystem, die Muskeln, die Sehnen und die Gelenke auf dynamischer Weise.

Mobilitätstraining dient der Verletzungsprävention und der Leistungssteigerung.

**Koordination**

Gut entwickelte koordinative Fähigkeiten sind eine wichtige Grundlage für sportliches Handeln und motorisches Lernen.

- Reaktionsfähigkeit
- Rhythmusfähigkeit
- Gleichgewichtfähigkeit
- Orientierungsfähigkeit
- Differenzierungsfähigkeit

Bei einer sportlichen Handlung sind immer mehrere koordinative Fähigkeiten im Spiel. Zum Beispiel bei einer Körper- oder Stocktäuschung:

- Rhythmusfähigkeit und die Orientierungsfähigkeit sind gefragt (wo ist der freie Raum (Orientierung), wie schnell muss ich die Täuschung (Rhythmus) machen).
- Oder um auf den Pass einer Mitspielerin reagieren zu können, muss ich zuerst wahrnehmen und merken ah der Pass kommt zu mir.
- Koordinative Fähigkeiten ermöglichen uns, Bewegungsaufgaben situationsgerecht und ökonomisch zu lösen, sie sind die Basis unterschiedlicher Fertigkeiten in Alltag (Beruf, Schule) und Sport. Wer sie fördert, verbessert gleichzeitig die Technik, denn gut ausgebildete koordinative Fähigkeiten erleichtern das Lernen komplexer Bewegungsaufgaben.

**Seilspringen**

Seilspringen erhöht die Elastizität und Belastbarkeit der unteren Beinmuskulatur, der umgebenen Sehnen und Faszien. So kann die Spielerin das Verletzungsrisiko der Achillessehne und der Plantarsehne minimieren. Fördert die Koordination zwischen Augen, Füßen und Händen. Durch das Seilspringen verbessert die Spielerin die Kommunikation zwischen Gehirn, Handgelenk, und den Unterschenkelmuskeln.



### **Kraft mit Körpergewicht**

Das Training mit dem eigenen Körpergewicht stärkt die Tiefenmuskulatur. Der Körper wird dauerhaft in Spannung gehalten. Durch das Training verbessert die Spielerin die Körperspannung und auch die Körperhaltung. Das Training mit dem eigenen Körpergewicht stärkt nicht nur unsere koordinativen Fähigkeiten, sondern eignet sich auch ideal für den Muskelaufbau. Gerade für Anfänger wichtig um die Bewegungsabläufe richtig zu erlernen.

### **Grundausdauer**

Sportarten wie Joggen, Radfahren oder Schwimmen sind eine sinnvolle Ergänzung zum Krafttraining, da sie das Herz-Kreislauf System pushen und die Kondition trainieren. Jeder einzelne Muskel benötigt eine grosse Menge an zusätzlichem Sauerstoff und Nährstoffen. Das bedeutet, dass eine erhöhte Masse an Muskeln sehr viel stärker durchblutet werden muss. Das Cardiotraining bringt das körpereigene System genau in diesem Punkt extrem gut in Schwung und ermöglicht, dass genau dieser zusätzliche Verbrauch gut gedeckt wird.

### **Plyometrisches Training**

Das plyometrische Training hat zum Ziel die Sprungkraft und Schnellkraft einer Spielerin zu erhöhen. Es führt auch zu kürzeren Reaktionszeiten und besserer Flexibilität. Zusätzlich kommt hinzu, dass je nach Training bestimmte Übungen zu einer Verbesserung der Koordination und Kondition führen. Da nicht Muskeln, sondern Sehnen und Bänder beansprucht werden, können diese bei regelmässigem Training gestärkt werden und auch hier reduziert die Spielerin das Verletzungsrisiko. Im Unihockey heisst dies, dass die Spielerin schneller sprinten und oder besser schiessen kann.

## **Kraft mit Gewicht**

### **Trainieren mit der richtigen Trainingsintensität**

Um sichtbar Muskulatur aufzubauen ist eine relativ hohe Trainingsintensität von Nöten. Wer im Training nicht alles gibt und versucht seine maximale Leistungsfähigkeit weiter nach oben zu bringen, der wird nach einigen Wochen keine Fortschritte mehr machen. Denn nur wenn es für den Körper im Training anstrengend wird, passt sich dieser auch an.

Die Spielerin soll sich deshalb ruhig etwas mehr zutrauen. **Für den Muskelaufbau ist es wichtig, dass die Spielerin nah an ihrer Grenze trainiert.** Dann merkt der Muskel, dass er zu schwach ist und passt sich an. In Fitnessstudios sieht man z.B. vor allem Frauen, die unter ihren Möglichkeiten trainieren. Diese nehmen häufig sehr leichte Gewichte und hören auf, wenn sich das Gewicht nur ansatzweise zu schwer anfühlt. Deshalb gilt: Wer Muskelaufbau erreichen will, der sollte beim Training mit 100% bei der Sache sein. Wer motiviert und fokussiert trainiert erreicht viel bessere Fortschritte als jemand, der nur halbherzig bei der Sache ist.

Wiederholungen: 8–12

Sätze: 3 Sätze pro Übung / 30–90 Sekunden Pause zwischen den Sätzen (dem Muskel ein wenig Erholungszeit geben aber nicht vollständig regenerieren lassen)

### **Welches Gewicht?**

Ausprobieren mit welchem Gewicht 3 Sätze zu je 8–12 Wiederholungen mit je 30–90 Sekunden Pause möglich sind. Wenn in der ersten Trainingseinheit ein bestimmtes Gewicht in 3 Sätzen 12-mal bewegt werden kann, ist das Gewicht zu niedrig. Dann wird das Gewicht beim nächsten Mal erhöht. Wenn in einer der Sätze weniger als 8 Wiederholungen geschafft werden, ist das Gewicht zu hoch und es muss reduziert werden.

Generell sollten zwischen zwei Trainingseinheiten, die die gleiche Muskelgruppe beanspruchen **2–3 Tage Pause** eingelegt werden. Hiermit ermöglicht man dem Muskel sich vollständig zu regenerieren und ermöglicht den Superkompensationseffekt. Dieser führt dazu, dass der Muskel stärker wird und wächst.

Der Körper gewöhnt sich an alles. Auch das Krafttraining. Irgendwann wird der Körper wissen, wie das Krafttraining aussieht, wenn es immer gleich aufgebaut ist. Das führt dazu, dass der Reiz, den durch das Krafttraining erzielt werden sollte abnimmt. Wenn der Reiz abnimmt, nimmt auch die Zunahme an Muskelmasse und Kraft ab. Achtet deshalb darauf, dass das Programm immer mal wieder verändert wird. 4–6 Wochen sind ein guter Richtwert für die Durchführung eines Programms, bevor man es verändern sollte. Anfänger dürfen auch länger dasselbe Programm benutzen. Aber auch hier sollte nach maximal 3 Monaten eine Veränderung stattfinden.

### **Schnellkraft/Explosivkraft**

*Schnelligkeit ≠ Schnellkraft*

Schnelligkeit ist nicht gleichzusetzen mit Schnellkraft. Allerdings fördert das Schnelligkeitstraining deine Schnellkraft und eine gute Schnellkraft fördert deine Schnelligkeit.

#### **Schnelligkeit Definition:**

Schnelligkeit bei sportlichen Bewegungen ist die Fähigkeit, auf einen Reiz bzw. auf ein Signal hin schnellstmöglich zu reagieren, bspw. Sprinter, Fussball, Kampfsport, und/oder Bewegungen bei geringen Widerständen mit höchster Geschwindigkeit durchzuführen.

#### **Schnellkraft Definition:**

Schnellkraft bedeutet, Widerstände mit einer höchstmöglichen Kontraktionsgeschwindigkeit zu überwinden. In einfachen Worten fördert die Schnellkraft vor allem deine Beschleunigung (auch Antritt genannt).

Ein effizientes Schnellkrafttraining wird in der Regel sportartspezifisch ausgeübt. Die Wiederholungen werden schnell und explosiv ausgeführt. Obwohl die meisten sportlichen Fähigkeiten und Vorgänge auf einer Vielzahl von körperlichen Eigenschaften beruhen, gehört Schnellkraft (auch Power genannt) sicherlich zu den wichtigsten.





## PERSÖNLICHKEIT

### Teamgedanke entwickeln

Sie lernt nach dem Motto «Team First» zu leben.

### Stärken und Schwächen kennen lernen/darüber sprechen lernen

Die Spielerin bringt den Willen mit, sich ständig verbessern zu wollen. Jede Spielerin ist für ihre Entwicklung und ihre Karriere selber verantwortlich. Sie konzentriert sich auf das, was sie selber beeinflussen kann. Sie lernt ihre Stärken und ihre Schwächen kennen und arbeitet dementsprechend daran.

### Feedback erhalten/Feedback geben

Die Spielerin lernt Feedbacks zu geben aber auch Feedbacks zu erhalten. Wie war eine Trainingseinheit/Was kann ich noch besser machen?

### Umgang mit Kritik

Die Spielerin lernt sich als Leistungssportlerin zu verhalten. Das heisst, dass man auch hören und akzeptieren muss, was man nicht gut macht oder wenn jemand mit der gebrachten Leistung nicht zufrieden ist.

**Zielsetzung**

Die Spielerin lernt sich selber Ziele zu setzen.

Langfristige (Saisonziel/Karriereziel) und Kurzfristige (Trainingsziel) Zielsetzungen

Bei der Formulierung der Zielsetzung soll die Spielerin auf folgende Punkte achten:

**Ein Ziel soll**

- spezifisch
- messbar
- attraktiv
- realistisch
- terminiert sein

Die Spielerin soll sich ein Ziel setzen. Darauf achten, dass die oben genannten Punkte berücksichtigt werden. Wichtig ist dann auch, dass ich als Trainer mit der Spielerin die Ziele nachbespreche. Habe ich das Ziel erreicht? Wenn ja warum, wenn nein warum... welches Ziel setzte ich mir als Nächstes.

**Planung – Unihockeykarriere**

Die Spielerin soll sich bereits jetzt mit ihrer Unihockeykarriere auseinandersetzen.

Sie soll sich darüber Gedanken machen, ob sie den Leistungsweg gehen möchte oder nicht. Sie soll sich darüber Gedanken machen, welche Ausbildung (Lehre/Studium) machen möchte und ob dies mit dem Leistungsweg im Unihockey übereinstimmbar ist.

Der Trainer informiert die Spielerinnen über Sportschullösungen oder Leistungssportfreundliche Lehrstellen, wie auch über die Selektion (Regionalauswahl/Nationale Auswahl) an der die Spielerin die Möglichkeit hat eine Talentkarte zu erhalten. Diese ermöglicht es der Spielerin einfacher in eine Sportschule oder in einen Leistungsfreundlichen Lehrbetrieb zu kommen. Durch die Talentkarte wird die Spielerin auch finanziell unterstützt (Gebühren sind kleiner: RLZ / Sportschule/Finanzielle Unterstützung fürs Material etc. bei der Gemeinde (je nach Gemeinde bei einer Nationalen Talentkarte))

**Mein Körper, meine Verantwortung (Schlaf/Alkoholkonsum)**

Die Spielerin soll ihren Körper kennen lernen. Sie soll merken und sagen können, wenn sie sich nicht gut fühlt. Wenn sie merkt, dass etwas weh macht, dann soll sie dies ansprechen.

Die Spielerin soll die Auswirkungen von genug oder zu wenig Schlaf, wie auch vom Alkoholkonsum kennen. Was kann dies bewirken? Einfluss auf den Unihockeysport oder auch auf den Alltag.

Sobald die Pubertät einsetzt (zwischen 11–13 Jahren) erhöht sich die körperliche Testosteronausschüttung bei Jungs und wirkt sich auf die Ausprägung und Kraft der Muskeln aus. Ein starkes Wachstum in die Breite setzt nach Beendigung der Spätphase der Pubertät bei jungen ein und die Skelettmuskulatur verstärkt sich, wobei bei Mädchen der Körperfettanteil sich durch die Hormone erhöht. Den höchsten Kraftzuwachs verzeichnet man in der zweiten Hälfte der Spätphase der Pubertät (Jungs: 18–22 Jahre /Mädchen: 15–17 Jahre). Deshalb muss man als Trainer bei der Thematik vorsichtig sein und die Körperveränderung nicht als negativ werten, sondern dies als normal und okay behandeln. Darüber Sprechen lohnt sich. Die Menstruation beeinflusst die Leistung der Spielerin und kann machen, dass sich die Spielerin nicht wohl fühlt, ihre Leistung nicht erbringen kann. Auch da kann es helfen darüber zu Sprechen.

### **Ernährung**

Die Spielerin soll lernen wie sie die Ernährung einsetzen kann um ihre Leistung im Unihockey zu optimieren. Dabei soll sie lernen welche Nahrungsmittel, welche Wirkung haben und wann sie zu sich genommen werden sollten. Sie soll auch lernen wie sie sich an einem Trainingstag/Spieltag oder vor einem Leistungstest ernähren soll.

### **Regeneration**

Die Spielerin soll lernen welche Elemente für die Regeneration wichtig sind (folgende sollte sie schon kennengelernt haben – CoolDown/Schlaf/Ernährung). Ohne Regeneration bringen die harten Trainingseinheiten nicht gleich grossen Effekt. Dennoch vergisst manch ein Athlet in der Fülle von Trainingseinheiten und Wettkämpfen, dass der eigene Körper auch Regenerationsphasen benötigt, um seine vollen Leistungskapazitäten auszuschöpfen.

Die biologischen Regenerationsprozesse sind sehr komplex. Die Trainingsbelastung führt zu Schäden in den Mikrostrukturen der Muskulatur. Je nach Art des Trainings können diese Strukturschäden mehr oder weniger ausgeprägt sein. Der Organismus beginnt sofort mit der Reparatur dieser ermüdungsbedingten Muskelrisse. Eine weitere Folge der Beanspruchung durch Training ist die Entleerung der Energiespeicher. Das Wiederauffüllen der Glykogenspeicher in Muskeln und Leber ist ein zentraler Vorgang der Regeneration. Ebenso werden die neuronalen Steuerungsfunktionen verbessert und die energiebereitstellenden Systeme optimiert. So beginnen die unterschiedlichen Funktionsbereiche der Körpersysteme direkt damit, die Leistungsfähigkeit zu steigern.

Nach dem Training geht es für die Spielerin darum, möglichst umgehend und aktiv die Erholung einzuleiten. Die Spielerin soll noch ca. 10 Minuten locker Laufen oder Fahren. Das regt die Durchblutung an und fördert die Elimination von Stoffwechselendprodukten wie Laktat.

Dieses wird über die Blutbahn zum Herzmuskel transportiert und dort abgebaut. Neueste wissenschaftliche Erkenntnisse zeigen, dass der Organismus auch in der Lage ist, Laktat in der Skelettmuskulatur zu eliminieren. Hochintensiven Trainingseinheiten und Wettkämpfen sollte ca. 6 bis 9 Stunden danach eine Trainingseinheit mit dem Ziel der aktiven Erholung folgen. Lockeres Laufen oder Fahren ist dann das Mittel der Wahl. Diese aktive Erholung verringert die Dauer der Laktatelimination im Vergleich zu passiver Erholung um ca. ein Drittel.

Ein Hauptaugenmerk während der Regenerationsphase vom Organismus sollte die Spielerin also auf ihre Ernährung legen. In den ersten 30 Minuten direkt nach der Belastung befindet sich der Organismus wie schon beschrieben in einer anabolen Stoffwechsellage. Dies muss die Spielerin nutzen! Der besseren Verträglichkeit halber, aufgrund der schnelleren Verfügung für den Organismus und um gleichzeitig den Wasserhaushalt wieder zu füllen, sollte sie zu flüssiger Nahrung greifen. Sogleich im Anschluss am Training oder am Wettkampf ist ein hochwertiges Getränk sinnvoll. Es sollte neben Kohlenhydraten zur Füllung der Energiespeicher und Natrium auf jeden Fall Eiweiss enthalten. (Shakes)

1 bis 1,5 Std. nach der Belastung erfolgt die erste feste Mahlzeit. Hier sollte die Spielerin auf ein ausgewogenes Verhältnis der Nährstoffe Kohlenhydrate, Fette und Eiweisse achten. Dabei sind Kohlenhydrate mit einem hohen glykämischen Index zu bevorzugen. Ferner ist eine bedachte Kombination eiweisshaltiger Lebensmittel wichtig, um eine hohe Eiweissqualität zu erreichen.

### **Körper der Frau (Verletzungsprophylaxe)**

In der Kindheit gibt es keine Leistungsunterschiede zwischen Mädchen und Jungen. Mit Beginn der Pubertät kommt es zu ersten Leistungsunterschieden.

Wichtige Faktoren: x-Beinstellung/grössere Beckenbreite/höherer Körperfettanteil/Beeinflussung der sportlichen Leistungsfähigkeit durch die Menstruation.

Dies mit der Spielerin ansprechen, damit sie damit umgehen lernt.

# Mentaltraining

## Mentale Trainingsformen kennenlernen (im Training, ausserhalb Training, Umgang mit Druck)

### Positive Selbstgespräche

Viele unserer Gedanken führen wir als inneren Dialog, also als Selbstgespräch. Wir nutzen Selbstgespräche, um unsere Handlungen vorzubereiten («Morgen stehe ich früher auf.»), zu kommentieren («Läuft ja ganz gut.») oder auszuwerten («Uff, gerade noch geschafft!»). In der Regel haben diese Selbstgespräche motivationale Komponenten, die unser Handeln unterstützen. Stehen wir unter Stress, können negative Komponenten in den Selbstgesprächen Überhand nehmen. Sie wirken nicht mehr unterstützend, sondern stören unser Handeln («Das schaffe ich nie!», «So ein blöder Fehler!»).

### Trainingsmöglichkeit:

- **1. Negative Gedanken bzw. Selbstgespräche identifizieren:**

Am besten beobachtest du bei harten Trainings, welche negativen Gedanken bei dir aufkommen und schreibst diese auf (z.B. «Ich hab mir wieder zu viel vorgenommen.»). Führe zuhause in Ruhe, ein Selbstgespräch: Worauf freue ich mich? Was sind aber auch meine Sorgen, Befürchtungen, Hoffnungen?

- **2. Die gesammelten negativen Selbstgespräche umformulieren:**

Sammele Argumente, die gegen den negativen Gedanken sprechen. Verknüpfe diese Gegenargumente mit Motiven, Fähigkeiten und Stärken von dir. Dabei ist es wichtig, dass die Aussagen nur mit wirklich vorhandenen Fähigkeiten bzw. Stärken verknüpft werden. Hier ein Beispiel:

**Negativer Gedanke:** «Ich hab mir zu viel vorgenommen.»

**Mögliche Gegenargumente:** «Ich habe viel trainiert und habe mich auch mental vorbereitet. Ich habe mir bewusst ein grosses Ziel gesucht, um mich herauszufordern. Ich bin gut vorbereitet und gebe jetzt mein Bestes, dieses Ziel zu erreichen.» usw.

- **3. Positive Selbstgespräche einüben:**

Positive Selbstgespräche müssen automatisiert werden, sonst werden die eingeschliffenen negativen Gedanken in wichtigen Situationen im Vordergrund sein. Übe die positiven Selbstgespräche deshalb ein: Wann immer ein negativer Gedanke auftaucht, stoppe ihn und sprich den positiv umformulierten Gedanken laut aus. Dies kommt einem zu Beginn häufig komisch vor, da man sich selbst unterbrechen muss – mit ein bisschen Übung werden aber die positiven, leistungsförderlichen Gedanken die negativen ablösen.

### **Checkliste für Selbstgespräche**

Bei der leistungsdienlichen Ausführung der Methode des Selbstgesprächs sind einige Punkte unbedingt zu beachten. Selbstgespräche sollten...

- positiv sein, nur positive Formulierungen aufweisen: «Ich werde alles richtig machen.»
- das Wort «ich» enthalten: «Ich schaue fünf Meter nach vorne.»
- die eigenen Stärken thematisieren: «Ich habe gute Beine.»
- lösungsorientiert und handlungsrelevant sein: «Schön mit Druck nach vorne laufen.»
- die Gegenwart/ Zukunft (nicht die Vergangenheit) betreffen: «Ich bleibe ihm am Hinterrad»

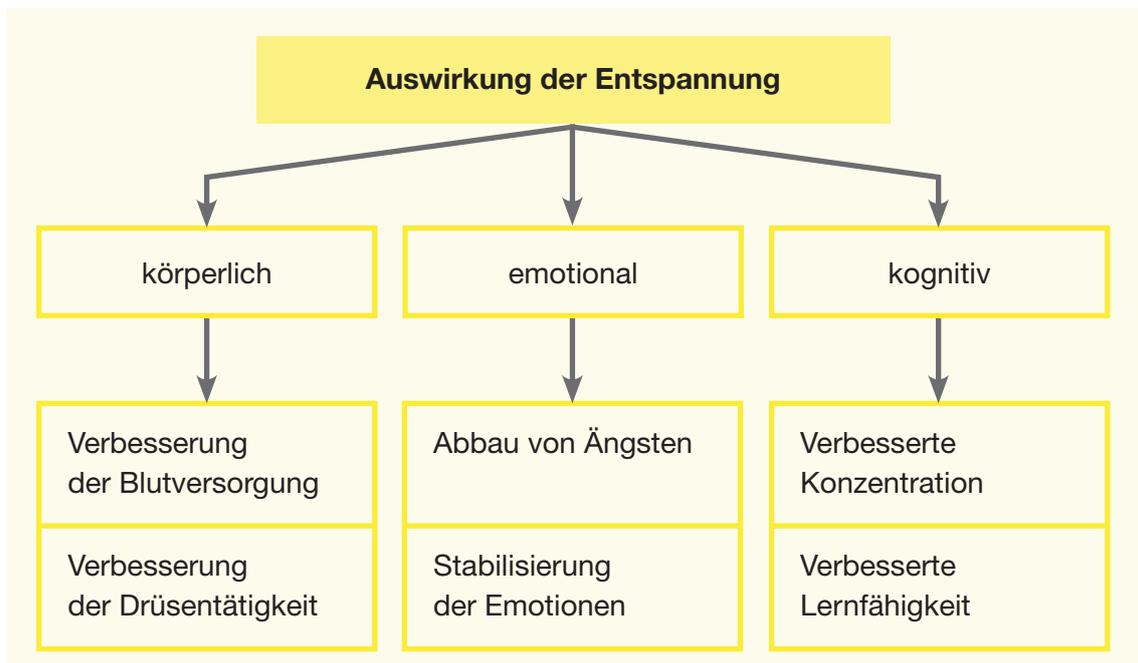
### **Atemregulation**

Unterschiedliche Atemtechniken können das Spannungsniveau regulieren bzw. haben eine entspannende oder aktivierende Funktion. Die Spielerinnen können mit einfachen Hilfsmitteln lernen, über die Atmung den eigenen Erregungszustand (und damit auch die eigenen Emotionen) zu verändern. Emotionale Befindlichkeit und Atmung stehen in engem Zusammenhang. Bei Angst, Unsicherheit und Anspannung erfolgt die Atmung flach und schnell. Ruhe, Sicherheit und Entspannung hingegen sind durch langsame und tiefe Atmung gekennzeichnet. Demzufolge ist es praktisch unmöglich, ruhig und entspannt zu atmen und gleichzeitig aufgeregt zu sein. Durch die Veränderung des Atemmusters lassen sich Emotionen beeinflussen.

Angst kann beispielsweise durch eine ruhige, langsame, entspannte Atmung vermindert werden. Die Atmung ist eine autonome Körperfunktion, die willentlich beeinflussbar ist. Deshalb ist sie zur Kontrolle und Steuerung des optimalen Leistungszustandes ein wichtiges, nicht wegzudenkendes Instrument. Bewusstes Atmen lenkt ausserdem die Aufmerksamkeit von störenden Gedanken oder Ereignissen ab und dient dem Konzentrationstraining.

Atemübungen haben den grossen Vorteil, dass sie jederzeit trainier-, durchführ- und einsetzbar sind. Somit können die Übungen nicht nur in Wettkampf- oder Stresssituationen angewendet, sondern auch zu Hause, im Training und Alltag geübt werden. Ein sinnvoller Einsatz ergibt sich zum Beispiel als Vorbereitung für die Durchführung anderer mentaler Techniken, zur psychischen und physischen Entspannung oder zur Ablenkung von Störungen und unangenehmen Gedanken.

Zur Durchführung der Entspannungsatmung nimmt die Spielerin eine bequeme Grundposition ein und lenkt ihre Aufmerksamkeit auf den Atemfluss. Das Einatmen erfolgt in normalem Tempo, es geschieht automatisch. Die Spielerin konzentriert sich auf die Ausatmung, die etwas verlangsamt ausgeführt wird. Anschliessend wird eine kleine, aber deutlich wahrnehmbare Pause eingelegt, bis die Einatmung wieder wie von selbst erfolgt. Eine aktivierende Atmung betont die Einatmung. Nach einer kurzen Pause läuft das Ausatmen wie von alleine ab.

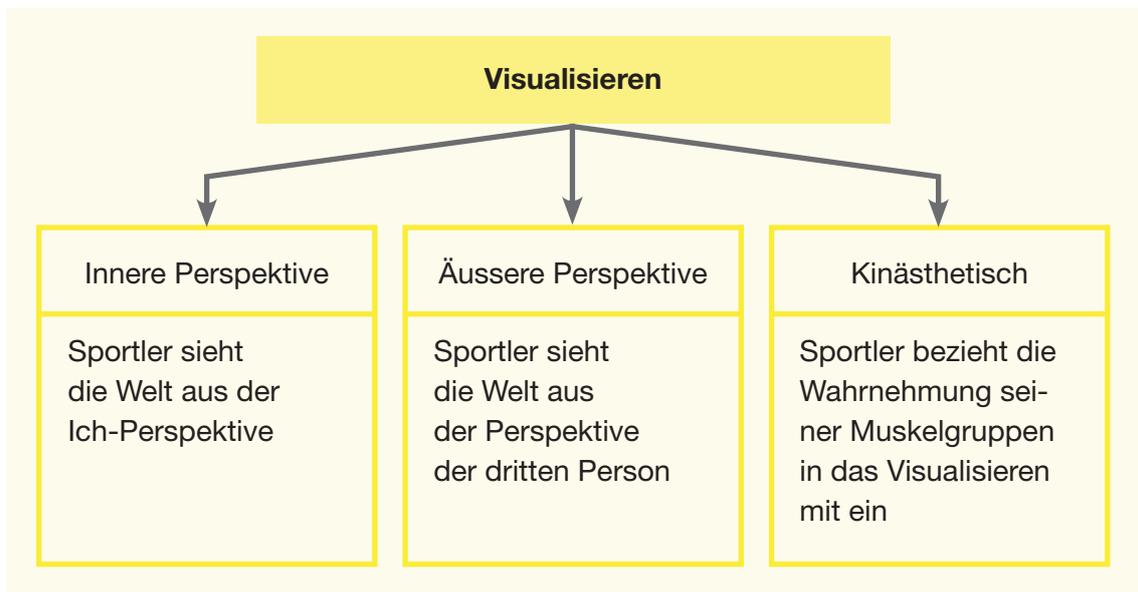


### Visualisieren

Beim Visualisieren stellt sich die Spielerin eine Situation oder Bewegung vor und simuliert mental ein reales Ereignis. Es ist, als ob ein Film im Kopf abläuft, den sie selbst bewusst lenken und steuern kann.

Viele Sportlerinnen und Sportler setzen diese Technik ein, ohne sie je bewusst gelernt zu haben oder zu wissen, wie sie genau funktioniert. Mit Hilfe des Visualisierens kann eine Sportlerin lernen, sich klare Vorstellungen bewusst vor Augen zu führen, die einen starken Einfluss auf ihr Verhalten und ihre Leistung haben. Trotzdem hängt die positive Wirkung des Visualisierens stark von den gegebenen Voraussetzungen des Sportlers ab.

Visualisieren beruht nicht nur auf dem bildlichen Vorstellungsvermögen. Die Spielerin versucht vielmehr mit allen Sinnen, ein inneres mentales Bild aufzubauen. Sie reproduziert sozusagen eine innere mentale Wirklichkeit. Ein geistiges Bild wird lebendiger, sobald die Sportlerin den Gehörsinn und das Körpergefühl, den Geruchs- oder auch Geschmackssinn mit einbezieht. Das Wahrnehmen von Körpergefühlen beim Visualisieren, also das Gespür für Muskelspannungen bei Bewegungen, wird kinästhetisches Visualisieren genannt.



Die Spielerin kann das geistige Bild aus zwei verschiedenen Perspektiven betrachten. Sie kann sich die Bilder aus ihrer Innensicht vorstellen (internale Perspektive). Die vorgestellten Bilder entsprechen dem, was die Spielerin in Wirklichkeit sieht, wenn sie eine Bewegung ausübt. Wenn sich die Spielerin aus der Sicht einer dritten Person oder wie auf einer Videoaufnahme betrachtet, handelt es sich um die so genannte externale Perspektive. Das kinästhetische Visualisieren kann mit beiden Perspektiven kombiniert werden. Es kommt auch vor, dass Sportler während des Visualisierungsvorgangs die Perspektive wechseln.

# TORHÜTERIN

## **Sie kann sehr agil und variabel verschieben**

Der Positionswechsel ist die Bewegungsgrundform der Torhüterin. Damit die Torhüterin zur rechten Zeit am richtigen Ort ist, braucht sie schnelle und stabile Positionswechsel. Da es unzählige verschiedene Spielsituationen gibt, muss die Torhüterin variabel sein und seine Verschiebungstechnik der Spielausgangslage optimal anpassen können.

## **Sie verfügt über eine individuelle, zielführende Technik**

Die Technik dient immer der entsprechenden Spielsituation. Jede Torhüterin verfügt über unterschiedliche körperliche Voraussetzungen. Dies hat zur Folge, dass nicht für jede Torhüterin die gleiche Technik ideal ist. Je älter die Torhüterin ist, desto individueller soll ihre Technik sein. Die Weiterentwicklung der eigenen Technik endet nie und soll ständig hinterfragt und überarbeitet werden. Optimalerweise richtet sich die Technik an den persönlichen Stärken aus.

## **Sie kann sicher fangen und präzise werfen**

Überdurchschnittliche koordinative Fähigkeiten ermöglichen der Torhüterin die Abwehr selbst in scheinbar unmöglichen Situationen. Die Torhüterin verfügt über hervorragende Qualitäten im Bereich der Bewegungsgrundform «werfen und fangen». Bei Schüssen mit freier Sicht kann sie die Bälle fangen, Abpraller werden sofort unter Kontrolle gebracht. Durch den präzisen Auswurf kann die offensive Transition eingeleitet werden.

## **Sie kann den Spielfluss steuern**

Kann die Torhüterin einen Ball sichern, bestimmt sie über den Fortlauf des Spiels. Die Torhüterin kann abschätzen, wann ein schneller Auswurf angebracht ist und wann sie besser das Spiel beruhigt und einen Mitspieler ohne gegnerischen Druck anspielt.



