



SWISS WAY

Spiel- und Ausbildungsphilosophie
von swiss unihockey

Einleitung	
Schweizer Tugenden	
Swiss Way	4
Aufbau Swiss Way	5

Sportliches Leitbild	12
Vision	12
Partner	13
8 Leitlinien	15

Offensiv-Transition	19
Offensive	20
Defensiv-Transition	21
Defensive	22

Spielprinzipien Torhüter	25
Offensiv-Transition	26
Offensive	26
Defensiv-Transition	27
Defensive	27

Flash	55
Wall	55
Organizer	55

Mit dem «Swiss Way» verfolgt swiss unhockey das Ziel, langfristig eine einheitliche Spiel- und Ausbildungsphilosophie im Schweizer Unihockey zu verankern. Er definiert die Schweizer Unihockey-Identität. Das Schweizer Spiel soll in Zukunft unverwechselbarer, authentischer und anhand typischer Merkmale erkannt werden. Unsere Spielerinnen und Spieler sollen den Schweizer Unihockeystil prägen. Dazu definieren wir Prinzipien zur Orientierung für Training und Wettkampf.

Unsere Spielphilosophie berücksichtigt sowohl die Weltstandanalyse als auch internationale Trends sowie typische Stärken des Schweizer Unihockeys. Die Leitlinien unserer Spielprinzipien bestimmen Qualitätsstandards für zukünftige Spitzenleistungen unserer Mannschaften und Spieler.

Der Swiss Way soll jedoch nicht als straffe Richtlinie verstanden werden. Vielmehr dient er sinnbildlich als Leitplanke einer breiten Strasse mit vielen Möglichkeiten für individuelle Routen, jedoch mit einer klar definierten Richtung. Die Schweiz kann mit ihren spezifischen Voraussetzungen nur dann Erfolg haben, wenn in der Ausbildung der Spielerinnen und Spieler mit einem einheitlichen Konzept gearbeitet wird. Der Swiss Way soll die Schweizer Unihockeytrainerinnen und -trainer für eine gemeinsame Spielauffassung und Trainingsphilosophie begeistern.

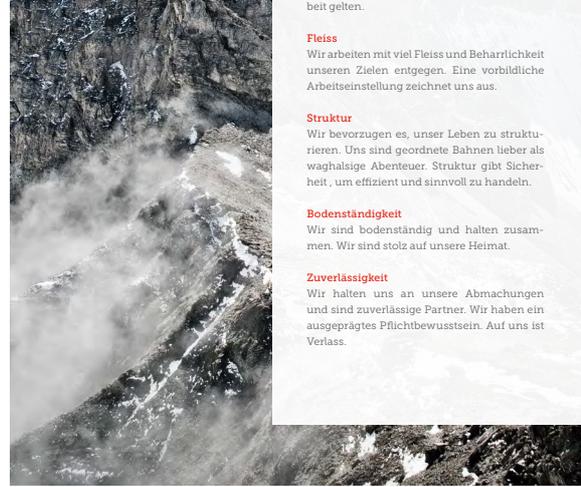
Im Folgenden wird der Einfachheit halber jeweils nur noch die männliche Schreibweise verwendet. Spielerinnen, Torhüterinnen und Trainerinnen sind selbstverständlich immer mitgemeint.

Die Schweizer Tugenden bilden die Basis unserer Spielphilosophie. Aufbauend auf den typischen Tugenden eines Schweizers definieren wir unser sportliches Leitbild. Das Spielphasenmodell hält verbindliche Spielprinzipien fest, an welche wir uns in der Ausbildung halten wollen. Damit uns dies gelingt, brauchen wir Spieler, die bestmöglich ausgebildet sind. Wir bestimmen mit Hilfe des Spielerprofils, welche Basiskompetenzen ein Spieler mitbringen muss, um international erfolgreich zu sein. Diese sind unterteilt in technische, taktische, physische und persönlichkeitspezifische Kompetenzen. Das Modell der Superkompetenzen bildet die Spitze des Eisberges. Es soll unseren Athleten helfen, ihr eigenes Entwicklungspotential vollständig auszuschöpfen. Die Leistung des Torhüters ist von grosser Bedeutung für den Teamerfolg. Aus diesem Grund setzt sich der Swiss Way spezifisch mit dieser Position auseinander und definiert für den Torhüter jeweils eigene Spielprinzipien, Profile und Superkompetenzen.



so haben auch wir Schweizer unsere ureigenen Tugenden. Durch die hiesigen Gepflogenheiten geprägt, haben wir unser eigenes Wertesystem und gehören dank diesem in den verschiedensten Lebensbereichen ausserhalb des Sports zur absoluten Weltpitze.

keitsmerkmale als Basis und als alles umschliessenden Mantel für den Swiss Way.



beit gelten.

Fleiss

Wir arbeiten mit viel Fleiss und Beharrlichkeit unseren Zielen entgegen. Eine vorbildliche Arbeitseinstellung zeichnet uns aus.

Struktur

Wir bevorzugen es, unser Leben zu strukturieren. Uns sind geordnete Bahnen lieber als waghalsige Abenteuer. Struktur gibt Sicherheit, um effizient und sinnvoll zu handeln.

Bodenständigkeit

Wir sind bodenständig und halten zusammen. Wir sind stolz auf unsere Heimat.

Zuverlässigkeit

Wir halten uns an unsere Abmachungen und sind zuverlässige Partner. Wir haben ein ausgeprägtes Pflichtbewusstsein. Auf uns ist Verlass.



2028 olympisch und die Schweiz holt die erste Goldmedaille.

12

unihockey ist die Zusammenarbeit mit ihnen dementsprechend von grosser Bedeutung. Die Spieler verbringen die meiste Zeit in ihren Vereinen, swiss unihockey versteht sich in punkto Ausbildung als Partner und ist bestrebt offen, direkt und transparent mit den Vereinen zu kommunizieren. Wir unterstützen dabei insbesondere die Vereinstrainer mit Know-how-Transfer und unseren Produkten. Gleichzeitig wird von den Vereinen Loyalität erwartet - Vereine und swiss unihockey begegnen sich als «critical friends».

Athleten

Die Athleten stehen im Zentrum aller Fördermassnahmen. Die Talentförderung geht weit über das Vermitteln von unihockeyspezifischen Inhalten hinaus, swiss unihockey versteht Talentförderung als Persönlichkeitsförderung. Im Gegenzug wird von den Athleten ein konsequentes Bekenntnis zum Leistungssport und absolute Loyalität gegenüber den Zielen von swiss unihockey erwartet. Gleichzeitig erhalten sie die bestmöglichen Rahmenbedingungen für eine Karriere im Leistungssport.

Auswahltrainer

Die Auswahltrainer sind die wichtigsten Botschafter von swiss unihockey und die Vermittler des Swiss Way. Sie identifizieren sich zu 100 Prozent mit swiss unihockey und tragen die Philosophie vorbehaltlos mit. Sie bilden sich laufend weiter und nehmen ihre Rolle als Bindeglied zwischen den Vereinen und swiss unihockey wahr. Sie verstehen sich untereinander als Team, welches auf ein gemeinsames Ziel hinarbeitet.

swiss unihockey zertifiziert Sportschulen und Leistungszentren. Diese bieten unseren Athleten ideale Trainingsbedingungen und richten die Ausbildung an den Inhalten des Swiss Way aus.

Schiedsrichter

Die Schiedsrichter verstehen ihre Rolle als Dienstleister für den Sport. Die Entwicklung des Schiedsrichterwesens muss mit den Zielen des Swiss Way abgestimmt sein.



13



14

Orientierung am Spiel

Spielen lernen bedeutet unzählige Spielsituationen zu erleben und zu lösen. Spielen lernen bedeutet aber auch zu scheitern, aufzustehen und es nochmals zu versuchen. Spielformen jeglicher Art sind Hauptbestandteil unserer technischen und individualtaktischen Ausbildung. Anhand von Wettkampfsituationen im Training soll das Gewinnen erlernt werden.

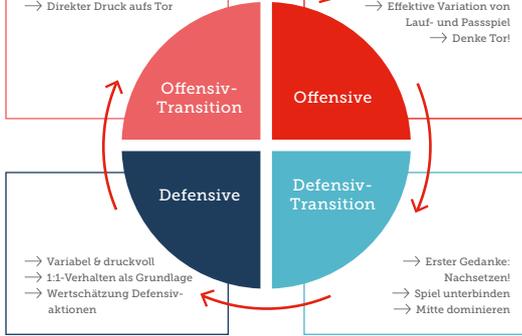
wissen, wo wir stehen und was wir können. Entsprechend formulieren wir unsere Ziele.

Erfolg durch Ausbildung

In unserer täglichen Arbeit steht die Weiterentwicklung der Spieler 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.

15





18

an folgende Prinzipien:

→ **Erster Gedanke: Vorwärts!**

Wir halten uns an die Grundphilosophie, im Moment des Ballgewinns «vorwärts» zu denken. Bei der Balleroberung prüft der Spieler die vorwärts gerichteten Optionen und nutzt sich bietende Möglichkeiten konsequent, um nach vorne zu gehen, respektive zu spielen. Im Kopf des Spielers soll das Setting «bei Balleroberung vorwärts» programmiert werden. Erst wenn sich keine vorwärts gerichtete Option anbietet, soll der Spieler den Ball in den eigenen Reihen sichern.

→ **Vierter Mann**

Wenn immer möglich spielen wir die Offensiv-Transition mit vier Spielern. Dies bedeutet, dass sich einer der zwei hintersten Spieler, meist ein Verteidiger, als vierter Mann mit in den Angriff einschaltet. Er bietet dem ballführenden Spieler so eine weitere Abschlussoption, meist im

maufteilung der vier angreifenden Spieler zu erreichen und Räume für den eigenen, nachgerückten Abwehrspieler zu öffnen, muss der erste Mann den direkten Weg auf das Tor suchen.

→ **Direkter Druck aufs Tor**

Eine Transition ist dann erfolgsversprechend, wenn sie schnell, einfach und konsequent gespielt wird. Komplexe Laufwege wie zum Beispiel Kreuzen oder komplizierte Passfolgen führen selten zum Erfolg. Insbesondere in der Mittelzone muss einfach und schnell gespielt werden. Wir sorgen für den grösstmöglichen Druck auf das Tor. Dieser kann durch einen Abschluss, ein Laufspiel oder mit einer torgefährlichen Position ohne Ball erzeugt werden.

19

davon aus. Ausserdem sind klare Spielideen bei Standard-situationen und Specialteams wichtig.

→ **Bewegung mit Timing**

Wir interpretieren unsere Grundaufstellung flexibel und beweglich. Spieler, die zu statisch sind, sind berechenbar. Spieler, die ständig unterwegs sind, sind kaum anspielbar. Durch intelligente Bewegung innerhalb der Grundorganisation spielen wir Überzahlsituationen heraus und öffnen Räume für Mitspieler. Entscheidend ist dabei das richtige Timing der Bewegung. Die Präsenz vor dem gegnerischen Tor (Slot) gewichten wir sehr hoch, denn aus dieser Zone werden am meisten Tore erzielt.

→ **Effektive Variation von Lauf- und Passspiel**

Unsere Abschlussmöglichkeiten generieren wir durch flexibles Offensivspiel. Durch effektive Variation von Pass- und Laufspiel und Tempowechsel ist unser Offensivspiel schwierig vorauszusehen. Oberstes Gütekriterium für unser Offensivspiel ist die Geschwindigkeit.

20

Wille, das Tor zu erzielen, gepaart mit einer herausragenden Schussqualität sind die Hauptmerkmale dieses Spielprinzips. Wir fördern Spieler, die konsequent und zielgerichtet den Torerfolg suchen. Dies bedeutet nicht automatisch, dass wir jedes Mal sofort den Abschluss suchen, denn der Torabschluss darf nicht als Problemlösung dienen.

Der Offensive soll im Schweizer Spiel deutlich mehr Bedeutung beigemessen werden als in der Vergangenheit. Das Spiel mit Ball ist für die Ausbildung junger Spieler von grösster Wichtigkeit. So wird nicht nur Technik und Ballbehandlung intensiver trainiert, sondern vor allem das Entscheidungsverhalten mit Ball gefördert. Das eröffnet den Spielern in entscheidenden Spielsituationen mehr Handlungsmöglichkeiten und hilft ihnen, passende Lösungen für die jeweilige Situation zu finden. Das Offensivspiel muss durch den Trainer strukturiert und gezielt geschult werden.

aus. Oberstes Ziel im Nachsetzen ist nicht unbedingt der Ballgewinn, sondern den Gegner zu einer schlechten Aktion zu zwingen. In der Ausbildung der Spieler bedeutet das: Im Kopf des Spielers wird das Setting «bei Ballverlust nachsetzen» programmiert.

→ **Spiel unterbinden**

Gelingt es dem Gegner, eine offensive Transition auszulösen, unterbinden wir das gegnerische Spiel schnellstmöglich. Dazu nutzen wir sowohl den Stock als auch den Körper, um Passwege zu schliessen und Laufwege zu blo-

in ungefährlichere Zonen abdrängen. Wir arbeiten daher von der Mitte nach aussen.

21

Entscheidungen zwingen können. Ziel jedes Grundsystems ist es, den Gegner in einer vordefinierten Zone bestmöglich unter Druck zu setzen. Wie hoch gespielt wird, respektive wie stark auf den Mann gespielt wird, liegt in der Verantwortung des jeweiligen Trainers.

Pressing

Jede Auswahlmannschaft kann ein sehr aggressives Pressing spielen. Damit verfolgen wir das Ziel, den Gegner permanent unter Druck zu setzen. Der Ball muss nicht immer in der ersten Aktion gewonnen werden. Pressing erfordert neben einer guten Physis auch eine grosse Portion Mut. Es zeichnet sich durch einen kompakten Block und intelligentes Stören ohne Foulspiel aus.

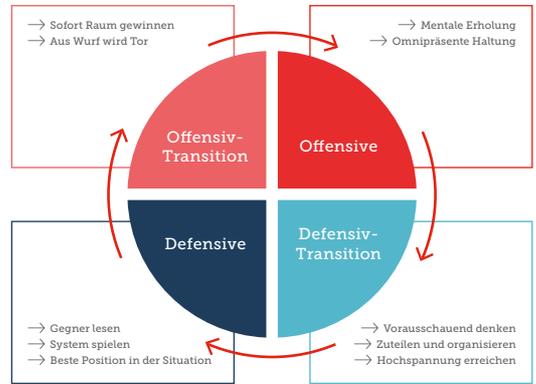
22

Wir fördern Spieler mit einer ausgeprägten Mentalität zur Balleroberung. Gelungene Defensivaktionen (Schussblock, Ballgewinn, gewonnener Zweikampf) werden durch positive Körpersprache honoriert. Das hat einen direkten Einfluss auf den Mut und die Entschlossenheit des ganzen Teams. Diese Aktionen wertschätzen wir und messen ihnen eine grosse Bedeutung zu.

Der Trainer gibt eine defensive Grundordnung vor, die Entscheidungen auf dem Feld müssen aber die Spieler fällen. Das Ziel der Defensivarbeit ist es, dem Gegner keine Torchance zu ermöglichen, respektive den Ball zu erobern. Dieses Ziel ist wichtiger als das vorgegebene System. Defensivarbeit verrichten wir diszipliniert, hart und intelligent. Ohne diese Tugenden ist jedes Defensivkonzept hinfällig. Jede Grundorganisation ist nur dann erfolgsversprechend, wenn sie kompakt gespielt wird.



23



ten ermöglicht beste Torchancen. Der Torhüter muss in der Lage sein, auf die Situation angepasst den optimalen Auswurf zu machen. Das ist nur mit einem schnellen Erfassen der Situation möglich. Die Laufwege und die besonderen Fähigkeiten der Spieler müssen dem Torhüter bekannt sein. Dieses Wissen kann der Torhüter nutzen, um einen Spieler mit einem Auswurf anzuspülen.

lern - über die gesamte Spieldauer auf dem Feld. Deshalb muss er seine Spannung variieren können. Wenn seine Mannschaft den Ball sicher in der gegnerischen Hälfte hat, kann er sich mental erholen. Trotzdem muss er immer auf „Standby“ sein, damit er mental sofort wieder Spannung aufbauen kann. Mentales Training hilft, diese Spannung in kurzer Zeit zu regulieren.

→ **Omnipräsente Haltung**

Wenn das Spiel in der Offensive ist, darf sich der Torhüter zwar erholen, aber seine Anwesenheit muss immer sichtbar sein. Durch seine Haltung und das Beobachten ist er stetig dabei. Er ist auch bei überraschenden Situationen immer auf seinem Posten. Seine Körpersprache zeigt seine Bereitschaft.

26

se muss vorher gefördert und trainiert werden. Feldspieler schliessen Passwege und nehmen weitere Gegner aus dem Spiel. Der Torhüter hat somit eine klare Ausgangslage und kann sich auf die Abwehr vorbereiten. Dem abschließenden Gegner soll eine möglichst ungünstige Ausgangslage geschaffen werden.

→ **Hochspannung erreichen**

Der Torhüter muss sowohl physisch als auch psychisch sofort auf Hochspannung umschalten können. Der Torhüter kann durch mentale Strategien und Techniken Puls, Muskelspannung, Wahrnehmung und Reaktion optimal für die anstehende Aktion erhöhen.



27

Gegners und kennt die einzelnen Angreifer. Er weiss, wer lieber den Pass spielt, wer einen Dreh- oder Handgelenkschuss bevorzugt. Der Torhüter antizipiert aufgrund der wahrgenommenen visuellen Informationen. Entsprechend erfasst er die Situation und leitet davon ab, was als nächstes passieren wird.

→ **System spielen**

In einem Defensivsystem hat jeder Spieler und der Torhüter klare Aufgaben. Diese sind aufeinander abgestimmt. Das Blockverhalten der Feldspieler ergänzt sich mit der Abwehr des Torhüters. Während der Aktion kann der Torhüter mit klaren Ansagen die Organisation in der Defensive zusätzlich fördern.

→ **Beste Position in der Situation**

Welche Bein- und Handstellung optimal ist, entscheidet der Torhüter in jeder Situation neu. Er hat schnelle Muster, um zu einer sicheren Abwehr zu kommen. Diese soll variabel sein, damit er in jeder Aktion entscheiden kann, ob er zum Beispiel aggressiv auf den Ball oder eher passiv mit grosser Fläche abwehren will.



Damit wir uns als Mannschaft an die Spielprinzipien halten können, brauchen wir Spieler mit einem klaren Profil. Mit dem Konzept des Spielerprofils definieren wir Basiskompetenzen, die jeder Spieler erlernen muss, um in einer Schweizer Auswahl zu spielen. In der Ausbildung der Spieler sollen die hier beschriebenen Aspekte schwerewichtig trainiert werden. Besonders im Nachwuchs muss in das Training dieser Basiskompetenzen investiert werden.

Um die Basiskompetenzen auf ein ausreichend hohes Niveau zu bringen, reichen die Trainingseinheiten mit dem Verein meist nicht aus. Zusätzliche individuelle Trainingseinheiten für Physis sind ebenso notwendig wie

zusätzliche Trainings- und Spieleinheiten mit Stock und Ball, beispielsweise in Unihockey-Schulen, in regionalen Leistungszentren oder durch zusätzliche Einheiten in anderen Teams.

Wer von einer Karriere als Nationalspieler träumt, der träumt automatisch davon, besser zu sein als die anderen. Wer besser sein möchte als die anderen, muss entsprechend mit grösserem Umfang und höherer Qualität trainieren. Das Bewusstsein, das Leben eines Athleten respektive eines Leistungssportlers zu leben, muss der Spieler tief in sich verankern.



Praxiskonsequenzen:

- Täglich 15 Minuten Stickhandling trainieren
- «360°-Unihockey» schulen und in Übungen einbauen
- Technikübungen in Bewegung und unter Druck ausführen
- Spezifische und spielnahe Übungen zu Lauf- und Zweikampftechnik



gefährliche Gegenstmöglichkeit für den Gegner entstehen) beurteilt. Sind die Gewinnchancen hoch, darf er auch ein erhöhtes Risiko in Kauf nehmen. Ist der Gewinn jedoch nur klein, ist ein hohes Risiko nicht gerechtfertigt. Entsprechend entscheidet er sich für eine Aktion mit mehr oder weniger Risiko.

Diese Strategie hilft dem Spieler in jeder Situation eine clevere Entscheidung mit einer guten Gewinn/Risiko-Balance zu treffen.

Er verfügt über ein perfektes 1:1-Verhalten

Das Verhalten gegenüber dem direkten Gegenspieler ist die Basis unseres Offensiv- und Defensivspiels. Je mehr direkte Duelle gewonnen werden, desto höher ist die Wahrscheinlichkeit des Teamerfolgs.

Praxiskonsequenzen:

Der taktische Lernprozess erfolgt sowohl implizit durch freies, unangeleitetes Spiel oder durch Spielbeobachtungen als Zuschauer, als auch explizit durch «wenn-dann»-Situationen, Videoanalyse oder Reflexion der Entscheidungen.

- Bereits im Kinderunihockey viel 1:1 spielen lassen
- Kleine Spielformen («Small Games») in jedem Training einbauen
- 1:1-Verhalten erklären und anhand von Videos schulen
- Körperspiel im Training fördern und schulen
- Übungen und Spielformen immer mit intensivem Bewegungsanteil
- Spieler zu Entscheidungen ermutigen
- Richtiges Blocken im Training fördern (keine Ausreden)
- Verschiedene taktische Konzepte spielen lassen



den Spielprinzipien

Kraftvolle Bewegungen mit einer kurzen Beschleunigungszeit sind Kennzeichen der Explosivität. Der Schweizer Spieler kann sich in einem Zweikampf dank seiner explosiven Kraft durchsetzen. Er gewinnt auch in den letzten Sekunden eines Spiels sein Duell dank dem besseren Antritt. Er kann bereits mit den ersten Schritten einen entscheidenden Vorsprung auf seine Gegner herausholen.

Mein Körper, meine Verantwortung!

Be the best you can be – sei der Beste, der du sein kannst. Jeder Spieler definiert mit seiner Leistungsfähigkeit einen Teil der Leistungsfähigkeit des ganzen Teams. Entsprechend erwarten wir, dass sich jeder Spieler wie ein Athlet verhält und den «high performance lifestyle» lebt.

Praxiskonsequenzen:

- Das Trainieren der unterschiedlichen Schnellkeitsformen gehört in jedes Training
- Kurze Sprints mit Richtungswechseln in Wettkampfformen durchführen
- Kraftaufbau im Sommer und Krafterhalt während der Saison
- Sprungtraining für Explosivität von Bein- und Rumpfmuskulatur



Er konzentriert sich nur auf das, was er selber beeinflussen kann.

Egal wie der Spielstand ist, egal wie hart das Training ist: Jede Aktion wird mit 100%-iger Konsequenz ausgeführt. Wir erwarten von jedem Auswahlspieler, dass er seine Ziele mit beharrlicher Konsequenz verfolgt. Dies betrifft auch das Verhalten neben dem Spielfeld.

Er lebt nach dem Motto «Team First»

Unsere Spieler sind herausragende Individualisten, aber keine Egoisten. Jede individuelle Handlung auf und neben dem Feld muss dem Teamerfolg dienen. Der Athlet ist sich seiner Verantwortung als Einzeller gegenüber dem Team bewusst. Er stellt die Mannschaftsinteressen über die persönlichen Interessen.

Entwicklung der nächsten Generation ein. Er repräsentiert das Schweizer Unihockey und ist sich bewusst, dass er mit seinem Auftreten die Wahrnehmung der Sportart prägt.

Praxiskonsequenzen:

- Die Themen der Persönlichkeit in jedem Training einbauen
- Mentale Trainingsformen anwenden: positive Selbstgespräche, Atemregulation, Visualisieren
- Körpersprache thematisieren mit Beobachtungen oder Video
- Wertschätzung und Belohnung für vorbildliches Verhalten

Damit sich der Torhüter in einer Auswahl durchsetzen kann, braucht er ein klares Profil. Mit dem Konzept des Torhüterprofils definieren wir Basiskompetenzen, die jeder Torhüter entwickeln muss, wenn er in einer Auswahl spielen will. Die beschriebenen Ziele sollen deshalb in der Ausbildung von Talenten schweremwichtig trainiert werden. Im Nachwuchs gilt es besonders zu beachten, dass alle Basiskompetenzen erworben werden.

Um die Basiskompetenzen auf ein ausreichend hohes Niveau zu bringen, reichen die Trainingseinheiten mit dem Verein meist nicht aus. Fangen und Werfen, Verschieben

oder spezifisches Physis-Training sind unerlässlich. Deshalb braucht ein Torhüter zusätzliche individuelle Einheiten und selbständiges Training. Es eignen sich auch zusätzliche Einheiten mit einem Torhüter-Trainer.

Wenn ein Torhüter von einer Karriere als Nationaltorhüter träumt, dann träumt er davon, der Beste hierzulande oder auf der ganzen Welt zu sein. Wer das wirklich will, muss wie der Beste trainieren: Mit grösserem Umfang und höchster Qualität. Der Torhüter soll sich bewusst sein, was seine Ziele sind und dass er ein Leben als Spitzensportler führen muss.

Er kann sehr agil und variabel verschieben

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

Er verfügt über eine individuelle, zielführende Technik

Die Technik dient immer der entsprechenden Spielsituation. Jeder Torhüter verfügt über unterschiedliche körperliche Voraussetzungen. Dies hat zur Folge, dass nicht für jeden Torhüter die gleiche Technik ideal ist. Je älter der Torhüter ist, desto individueller soll seine 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.

Er kann sicher fangen und präzise werfen

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

Er findet die optimale Position

Je nach Spielsituation und taktischer Ausrichtung des eigenen und des gegnerischen Teams braucht der Torhüter eine andere Position. Er bereitet sich bereits vor dem Spiel mental auf die taktischen Ausrichtungen des gegnerischen Teams vor, um so Spielsituationen blitzschnell analysieren und seine eigene Position entsprechend anpassen zu können.

Er beurteilt jede Situation nach dem Gewinn-Risiko-Verhältnis

Um taktische Situationen im Unihockey beurteilen zu können, eignet sich eine Strategie aus dem Pokern. Der Schweizer Torhüter nimmt Risiko, wenn der mögliche Gewinn gross ist. Wenn der mögliche Gewinn klein ist,

spielt er entsprechend mit weniger Risiko. Der Torhüter sieht den potenziellen Fortlauf einer Spielsituation und wagt entsprechend mehr oder weniger. Er kann abwarten, wenn ein Querpass wahrscheinlich ist, oder konsequent den Winkel verkürzen, wenn der Abschluss unumgänglich ist.

Er kann den Spielfluss steuern

Kann der Torhüter einen Ball sichern, bestimmt er über den Fortlauf des Spiels. Der Torhüter kann abschätzen, wann ein schneller Auswurf angebracht ist und wann er besser das Spiel beruhigt und einen Mitspieler ohne gegnerischen Druck anspielt.

Er hat eine ausgeprägte Rumpfkraft zur Stabilisierung

Der Schweizer Torhüter zeichnet sich durch eine hervorragende Stabilität im Rumpf und den zusammenarbeitenden Muskelgruppen aus. Durch seine überdurchschnittliche Kraftausdauer im Rumpfbereich kann sich der Torhüter über ein ganzes Spiel jederzeit kraftvoll, stabil und im Gleichgewicht verschieben.

Er ist jederzeit explosiv

Durch seine Explosivität kann der Torhüter innert kürzester Zeit seine Abwehrbewegungen einleiten. Trotz der mentalen und muskulären Ermüdung kann der Torhüter auch noch in der letzten Sekunde des Spiels eine explosive Abwehrbewegung machen. Er trainiert speziell die Explosivität aus statischen Positionen.

Er nutzt seine funktionelle Beweglichkeit und ist schnell

Eine optimale funktionelle Beweglichkeit ermöglicht dem Schweizer Torhüter vielseitigere Abwehrbewegungen. Er kann sich ohne Einschränkungen blitzschnell und agil in seinem Torraum bewegen und nutzt seine Zone dadurch vollständig aus.

Er übernimmt Verantwortung für seinen Körper

Torhüter erreichen eine hohe Leistungsfähigkeit, wenn sie sorgsam mit ihrem Körper umgehen. Dazu gehört wie bei Feldspielern das Motto «Mein Körper, meine Verantwortung».

Er hat seine Psyche jederzeit unter Kontrolle

Der Schweizer Torhüter zeichnet sich durch seine Konzentrationsfähigkeit aus. Er beherrscht Techniken zur Regulation der Psyche und ist mental enorm stark. Als Wettkampftyp liebt er die Herausforderung. In entscheidenden Momenten erreicht er Hochspannung und kann sein Team in schwierigen Phasen im Spiel halten.

Er hat Freude am Abwehren

Schüsse abwehren und Bälle fangen machen dem Torhüter Spass. Er liebt seine Position und der Torraum ist sein Reich. Hier will er das Spiel beherrschen. Abpraller holt er mit vollem Einsatz. Der Torhüter hat eine positive Einstellung und will sich durch Abwehraktionen auszeichnen.

Er ist bewusst selbstbewusst

Der Grundsatz «bewusst selbstbewusst» soll vom Torhüter gelebt werden. Damit hat der Torhüter eine starke Wirkung auf das Team. Er handelt immer konsequent und kennt keine Ausreden. Obwohl er eine Sonderstellung im Team hat, ist er ein Teil des Teams und setzt sich für dieses ein. Ein hervorragender Torhüter ist zudem nicht nur sportlich ein Vorbild, sondern auch als Person ein Idol.

Die weiteren Persönlichkeitsmerkmale für Torhüter sind im Spielerprofil (Seite 39) beschrieben.

Praxiskonsequenzen:

- Mentale Trainingsformen: Atemregulation, positive Selbstgespräche, Visualisieren
- Spezifisches Schnellkrafttraining während den Sprints der Spieler
- Täglich 15 Minuten fangen und werfen mit dem Unihockeyball

- Positionsspiel mit Videobildern oder Seilen sichtbar machen
- Verschiedene Verschiebearten schulen
- Mit Ball immer aufstehen und so mehr Auswurf-Optionen kreieren
- Individuelles Rumpfttraining zusätzlich 2x pro Woche
- Körpersprache der Torhüter bei Fangball und Gegentor schulen
- Aktive Beweglichkeit endgradig und schnell trainieren

Superkompetenzen



sich durch unterschiedlichste Fähigkeiten aus. Jeder Weltklassenspieler verfügt über eine oder mehrere «Superkompetenzen», die ihn vom Durchschnitt abheben. Diese ermöglichen es ihm, auch auf internationalem Niveau jederzeit ein Spiel für seine Mannschaft zu entscheiden.

Die Basiskompetenzen hingegen muss jeder Spieler mitbringen. Aufbauend auf diesen Kompetenzen soll sich jeder künftige Weltklasse-Unihockeyaner eine oder mehrere Superkompetenz(en) aneignen. Sinnbildlich ragen Hochhäuser einer Stadt mit ihren individuellen Formen aus der Wolkendecke heraus. Wie alle anderen Häuser, welche die Wolkendecke nicht durchdringen, verfügen jedoch auch sie über ein solides Fundament.

Als Orientierung und mögliche Einteilung haben wir für Feldspieler fünf Superkompetenzen entwickelt. Idee dieses Konzeptes ist es, dass der Spieler sein persönliches Leistungspotenzial gezielt erkennen und voll ausschöpfen kann. Er muss alle Basiskompetenzen erfüllen und darüber hinaus seine individuellen Superkompetenzen perfekt beherrschen.

- unterschiedlichen Superkompetenzen.
- Die Superkompetenzen sind nicht hierarchisch zu verstehen.
- Spieler können sich im Verlauf ihrer Karriere in unterschiedlichen Superkompetenzen weiterentwickeln.
- Ein Spieler kann mehrere Superkompetenzen in sich vereinen.
- Klassisches Denken in Positionen («ich bin Verteidiger») wird international immer unwichtiger. Mit den Superkompetenzen wollen wir diesem Umstand Rechnung tragen.
- Die Aufgabe des Trainers ist es, seinen Spielern zu helfen, individuelle Leistungspotenziale zu erkennen und diese zu entwickeln. Der Trainer darf seine Spieler nicht in bestimmte Rollen drängen.
- Das Modell dient als Orientierungsrahmen für Spieler. Jeder Spieler weiss, was von ihm erwartet wird.
- Je jünger der Spieler, desto mehr Fokus auf die Basiskompetenzen. Ein Spieler soll zuerst in den Basiskompetenzen ausgebildet werden. Danach können individuelle Superkompetenzen vertieft werden.



Sie verkörpern den typischen Grinder: Florian Kuchen und Brigitte Mischer



Sie verkörpern den typischen Engine: Tim Braillard und Mäggi Scheidegger



Sie verkörpern den typischen Allrounder: Christoph Meser und Corin Rüttimann



Sie verkörpern den typischen Playmaker: Luca Graf und Flurina Marti.



Sie verkörpern den typischen Scorer: Manuel Maurer und Michelle Wiki



Verkörpert den typischen Sluder: Pascal Meier

56

Flash

- Seine blitzschnelle Reaktion zeichnet ihn aus.
- Er kann spektakulär Bälle abwehren, welche unhaltbar scheinen.
- Er hat eine gute Intuition und spielt nach Gefühl.
- Druck und Emotionen steigern seine Leistung.



Organizer

- Er leitet die gemeinsame Abwehr im intensiven Austausch mit der Verteidigung.
- Die Stärke in der Abwehr ist bedingt durch sein taktisches Verständnis.
- Er weiss über alle Mitspieler und Gegner Bescheid.
- Durch sein Verhalten steuert er das Spielgeschehen.
- Er denkt strukturiert und bereitet sich akribisch auf einen Wettkampf vor.

57



Herausgeber:
swiss unihockey

Autoren:
Reto Balmer (Leiter Sport), Remo Manser (Verantwortlicher Auswahlen), Lukas Schüepp (Nachwuchsverantwortlicher), Clemens Strub (Ausbildungsverantwortlicher).

Dank an:
Emanuel Antener, Daniel Brunner, Aldo Casanova, Pascal Haab, Matthias Hofbauer, David Jansson, Petra Kropf, Simon Meier, Pascal Meier, Michael Zoss, Michael Zürcher und die Auswahltrainer von swiss unihockey.

Layout:
FRESCH Identity, Bern

Logo Design:
Dunkel Design

Druck:
Jordi AG, Belp

1. Auflage, 2017

