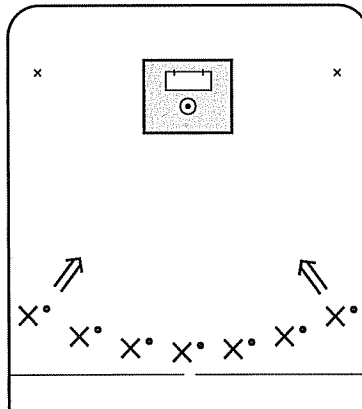


3.3 TRAININGSÜBUNGEN

3.3.1 GRUNDPOSITION

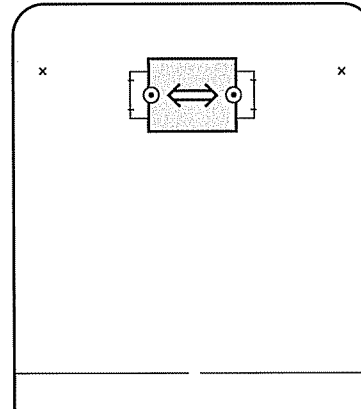


Gegensatzerfahrung

Der Torhüter versucht bewusst, verschiedene Armpositionen während einer Übung einzunehmen. 10 Schüsse mit einer hohen, tiefen oder mittleren Armhaltung. Welche Stellung ist die effizienteste?

Variation

Bei verschiedenen Übungen / Spielsituationen ausprobieren.

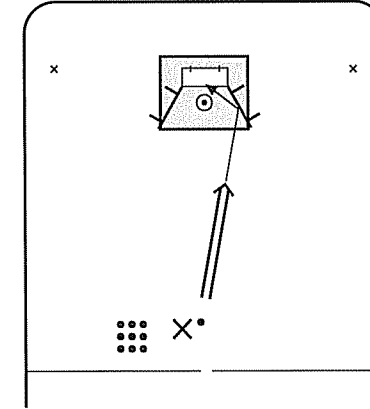


Torhüterduell

Die Tore stehen auf der seitlichen Torraumlinie. Die Goalies versuchen durch das gegenseitige Zuwerfen des Balles, Tore zu erzielen.

Variation

Wurfstärke, Torabstand, Wurfarten (z.B. Aufsetzer)... variieren.

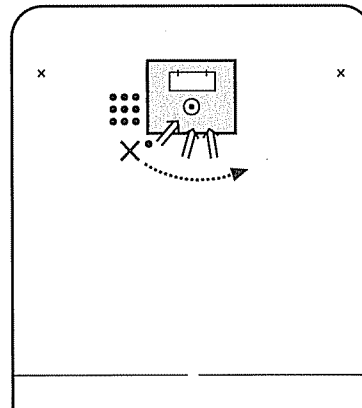


Beinabwehr

Zwei Langbänke bilden einen Trichter zum Tor. Der Torhüter versucht, die flach via Langbank oder direkt aufs Tor geschossenen Bälle nur mit den Beinen abzuwehren.

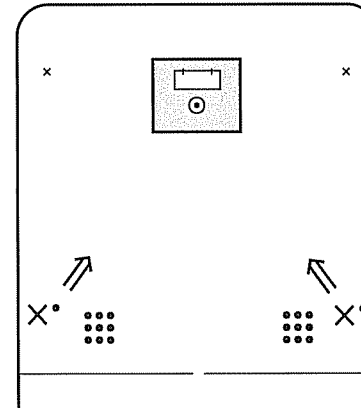
Variation

Schüsse unter einer Langbank hindurch.



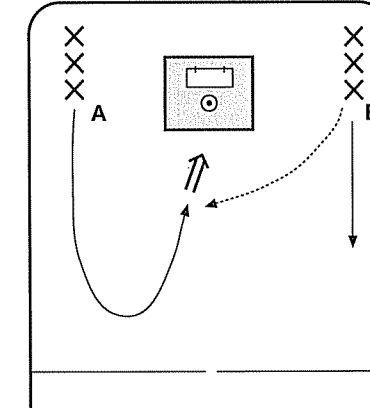
Abschlüsse aus naher Distanz

Aus sehr kurzer Distanz (max. 1m) schießt der Spieler leichte Bälle aufs Tor. Der Torhüter spielt den Ball möglichst schnell zurück oder lässt ihn mit den Körper/Beinen abprallen. Möglichst hohe Abschlusskadenz des Spielers.



Abwehr mit dem Körper

Der Torhüter hält die Arme auf dem Rücken oder vor dem Körper verschränkt und versucht, Schüsse nur mit seinem Oberkörper und den Beinen abzuwehren. Ziel ist es, bei jedem Schuss „den Körper hinter den Ball“ zu bringen.



Karussell

Spieler A startet ohne Ball aus einer Ecke und läuft im Bogen vors Tor. Aus der gegenüberliegenden Ecke erhält er einen Pass von Spieler B; Abschluss

Variation

Nach der Ballabgabe versucht er die Sicht des Torhüters für den nächsten Schuss zu verdecken und verwertet den Abpraller.

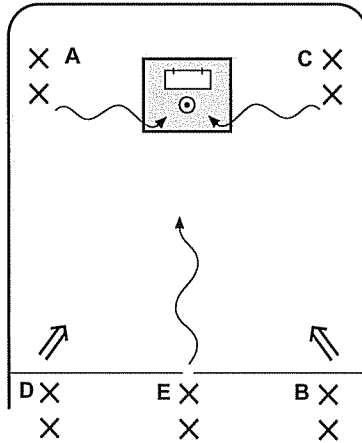
3.3.2 BALLORIENTIERUNG

Verschiedene Positionen

Spieler A startet mit einem Ball aus der Ecke vors Tor. Spieler B schießt von der Seite. Nach C und D (dito) schliesst Spieler E aus der Mitte ab.

Variation

Reihenfolge, Kadenz und Aufgaben der Schützen verändern.

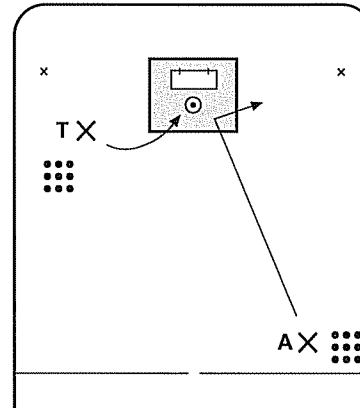


Ablenken und Fangen

Den Schuss von Spieler A wehrt der Torhüter zur Seite ab (leicht abgedrehte Körperposition!). Danach versucht er möglichst schnell eine optimale Position einzunehmen, um den vom Trainer (T) geworfenen Ball zu fangen.

Variation

Positionen von A und T verändern.

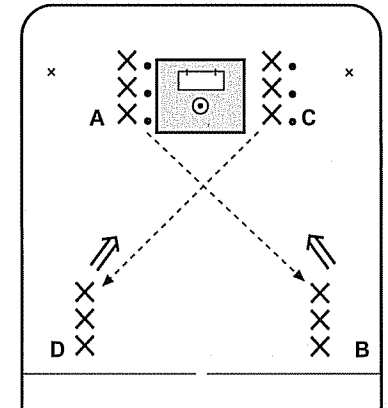


Kreuzpass

Spieler A spielt einen Pass von hinter dem Tor diagonal auf Spieler B; Direktschuss. Danach spielt C auf D. Der Torhüter folgt dem Ball vom passenden Spieler bis zum Abschluss.

Variation

Nach dem Pass versucht der Spieler, den möglichen Abpraller zu verwerten.

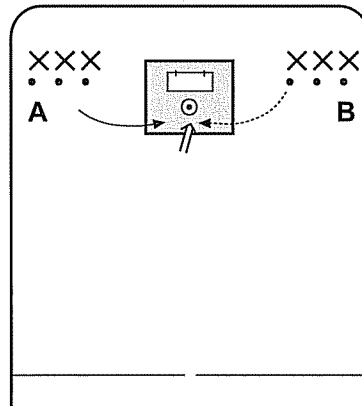


Querpass

Spieler A startet ohne Ball aus der Ecke vors Tor. Spieler B passt von der Seite in den Slot (Torraum); Direktschuss von A.

Variation

Nachschussmöglichkeit von A bei einem Abpraller des Torhüters.

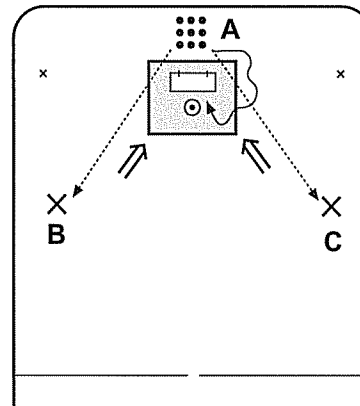


Spiel hinter dem Tor

Spieler A steht mit den Bällen hinter dem Tor. A passt zu B oder C, welche sofort abschliessen.

Variation

A hat zusätzlich die Möglichkeit, ein „Buabatrückli“ zu versuchen.

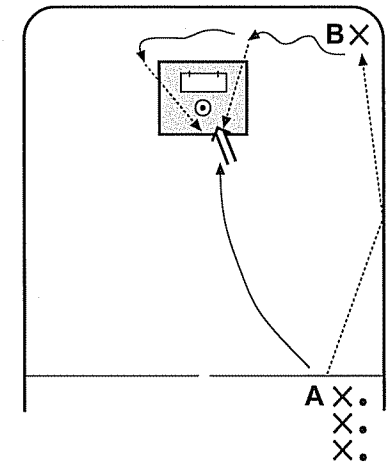


Aus den Ecken

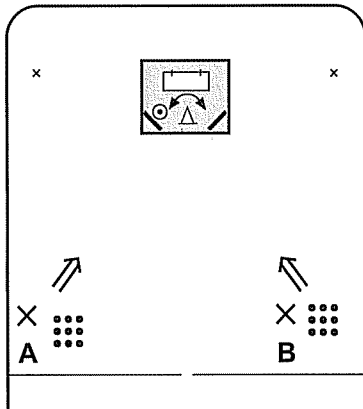
Spieler A spielt einen Bandenpass/hohen Pass in die Ecke zu B, welcher mit dem Ball hinter das Tor läuft. B passt den Ball auf den „kurzen Pfosten“ oder läuft ums Tor und spielt ihn A zu.

Variation

B hat zusätzlich die Möglichkeit, ein „Buabatrückli“ zu versuchen.

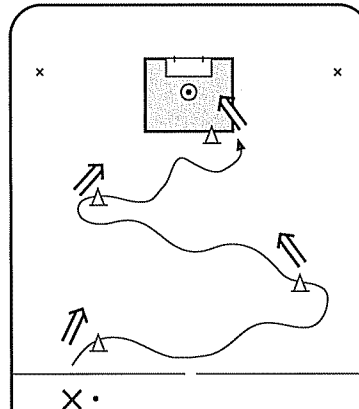


3.3.3 WINKELVERKÜRZEN



Links – Rechts

Abwechslungsweise schießen die Spieler A und B aufs Tor. Markierungen auf dem Boden helfen dem Torhüter, die richtige Position einzunehmen. Die Pylone dient dazu, dass der Torhüter sich immer wieder von der Tormitte aus orientiert.

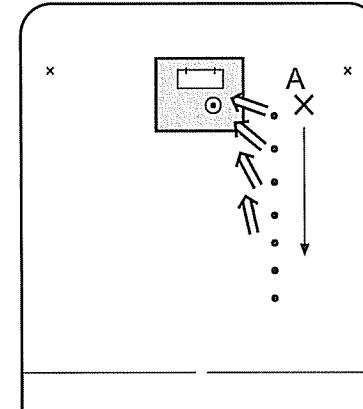


Slalom

Der Spieler läuft mit einem Ball einen Slalom. Bei jeder Markierung hat er die Möglichkeit aufs Tor zu schießen. Der Torhüter muss den Winkel immer optimal verkürzen.

Variation

Der Trainer bestimmt die Schussabgabe. Der Parcours wird verändert.

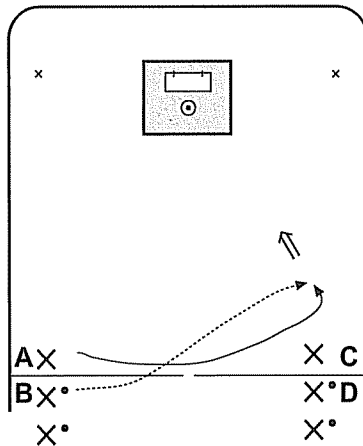


Winkel korrigieren

Spieler A schießt einen Ball nach dem andern aufs Tor. Der Torhüter muss unweigerlich nachkorrigieren, um immer die bestmögliche Position einzunehmen.

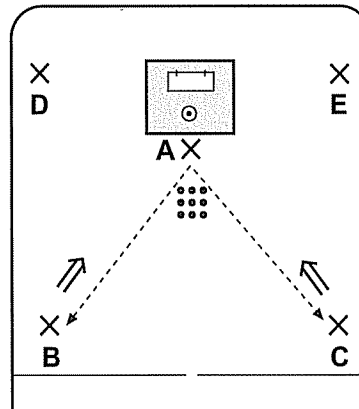
Variation

Reihenfolge vom Tor weg oder umgekehrt. Halbkreis.



Querpass

Spieler A (ohne Ball) wechselt die Seite und erhält von B einen Pass in den Laufweg; Abschluss von der Seite. Danach startet C und erhält einen Pass von D.

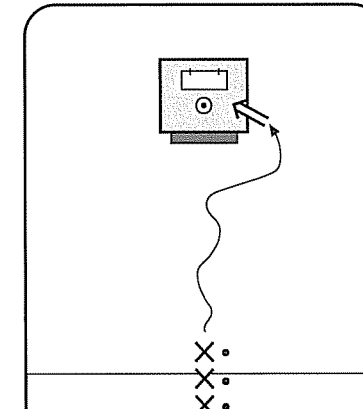


Direkte Abschlüsse

Spieler A steht mit den Bällen in der Mitte. Abwechslungsweise spielt er den Spielern B, oder C einen Pass, welche direkt aufs Tor schießen. Spieler A versucht den Abpraller zu verwerten.

Variation

Vorgegebene oder zufällige Reihenfolge. D und E als weitere Schützen.



Dicke Matte

Der Spieler läuft aus der Mitte auf eine dicke Matte zu, welche dem Torhüters die Sicht verdeckt. Der Spieler entscheidet sich selber für eine Seite und schießt aufs Tor.

Der Torhüter versucht, möglichst schnell den Schusswinkel des Schützen zu verkürzen.

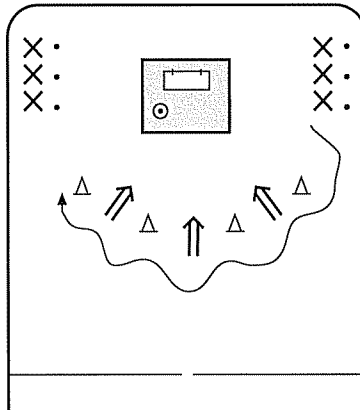
3.3.4 POSITIONSWECHSEL

Bogenlauf

Der Spieler startet in der Ecke und führt den Ball seitlich hinter dem Körper. Er bestimmt selber, bei welcher Markierung er aufs Tor schießt.

Variation

Radius verändern.

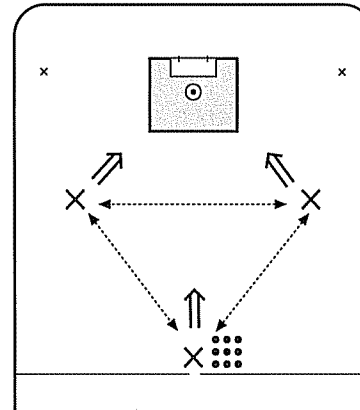


3:0

Drei Spieler verteilen sich vor dem Tor, spielen sich den Ball zu und versuchen ein Tor zu erzielen. Der Torhüter orientiert sich immer nach dem Ball (schnelle Positionswechsel).

Variation

Limitierte Anzahl Pässe oder nur direkte Pässe. Unterschiedliche Position der Spieler.

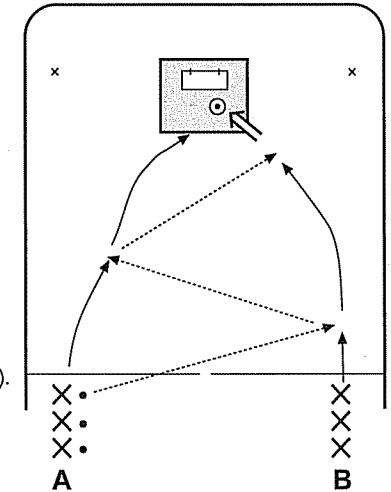


2:0

Spieler A und B starten an der Mittellinie und spielen sich direkte Pässe zu. Sie entscheiden selber, wann sie abschliessen. Der nichtabschliessende Spieler versucht, den Abpraller zu verwerten.

Variation

Die Spieler dürfen den Laufweg verändern (kreuzen).

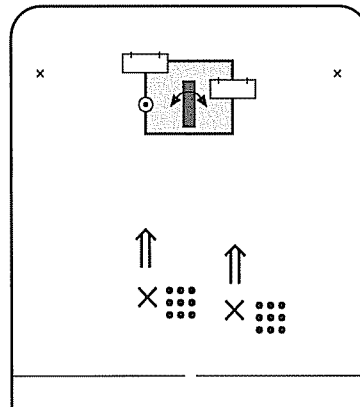


Tor wechseln

Nach jedem Schuss wechselt der Torhüter das Tor.

Variation

Abstände der Tore verändern. Langbank als Hindernis. Zwei Torhüter wechseln das Tor.

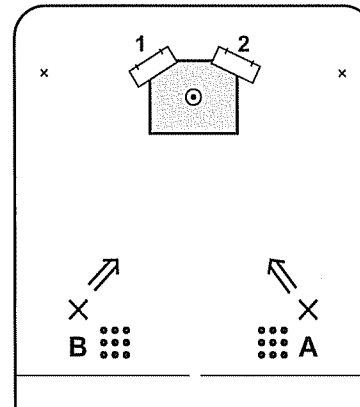


Zwei Tore

Nachdem Spieler A aufs Tor 1 geschossen hat, verteidigt der Torhüter das Tor 2 gegen Spieler B.

Variation

A schießt aufs Tor 2 und B auf 1. Schützen bestimmen selbst welches Tor.

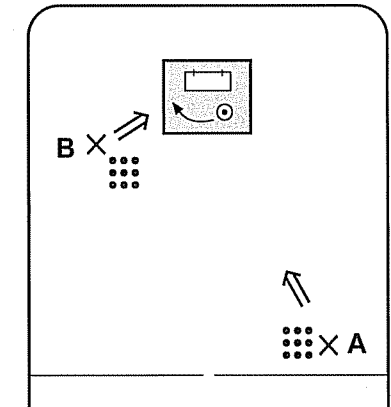


Slide-Abwehr

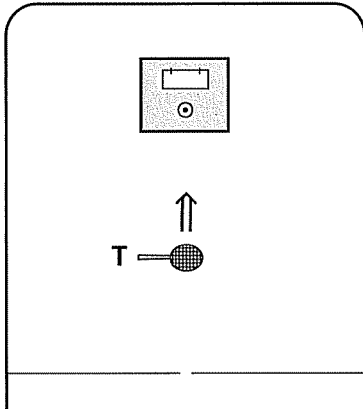
Nach der Abwehr von A versucht der Torhüter, den flachen Schuss von B mit einer Slide-Abwehr zu parieren. Der Intervall sollte so hoch sein, dass er den zweiten Ball gerade noch erreichen kann.

Variation

Positionen und Kadenz verändern.



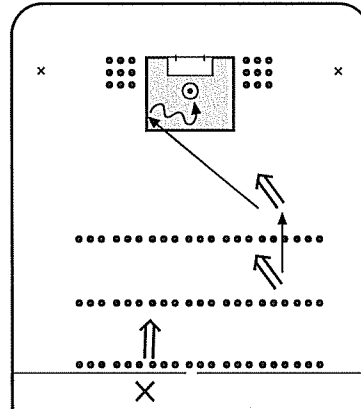
3.3.5 KOGNITIVE ÜBUNGEN



Tennistracket

Der Trainer spielt Bälle mit einem Tennistracket aufs Tor. Der Ball sollte bei der Ballabgabe möglichst tief getroffen werden.

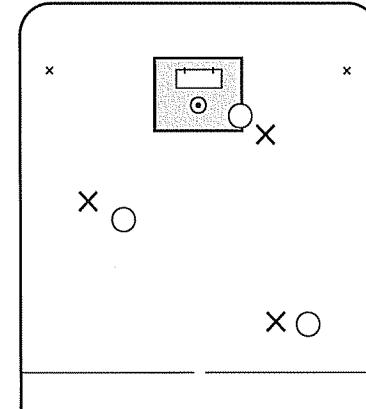
Variation
Aufsetzer.



Abschlüsse

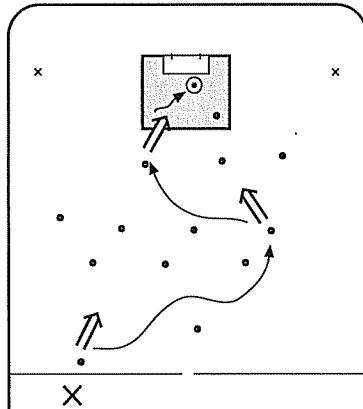
Der Spieler startet auf der Mittellinie und schießt von jeder Linie einen Ball aufs Tor.

Für den 4. Abschluss nimmt er einen Ball neben dem Tor und versucht, den Torhüter zu umspielen.



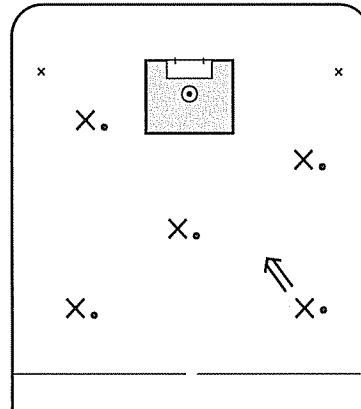
3:3

Die Spieler spielen 3:3 auf ein Tor. Der Torhüter trägt Ohrpfropfen und hat dadurch eine eingeschränkte Wahrnehmung.



Mehrere Abschlüsse

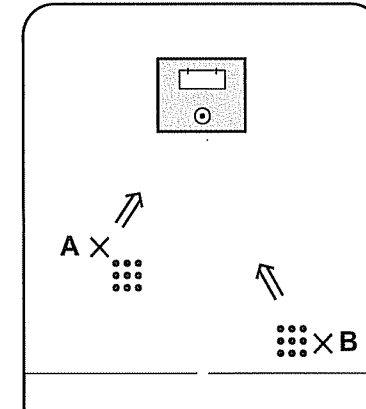
Es liegen sehr viele Bälle vor dem Tor. Der Spieler startet an Mittellinie Richtung Tor und entscheidet selber, welche und wieviele Bälle er aufs Tor schießt.



Schnelle Wahrnehmung

Der Torhüter hat die Augen geschlossen. Auf ein Zeichen (z.B. klopfen mit dem Stock) eines Spielers, darf er die Augen öffnen und muss sofort dessen Schuss abwehren.

Variation
Die Schützen ändern ständig ihre Positionen.

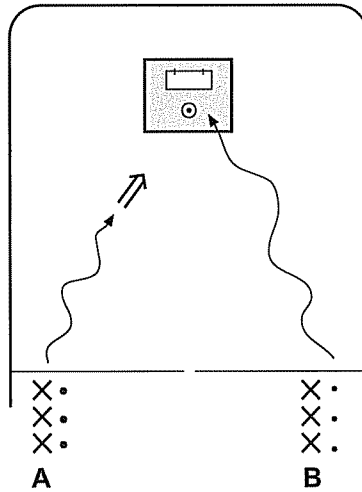


Periphere Wahrnehmung

Zwei Spieler schießen gleichzeitig aufs Tor. Während Spieler A einen Schlagschuss ausführt, schießt B einen leichten, gezogenen Schuss.

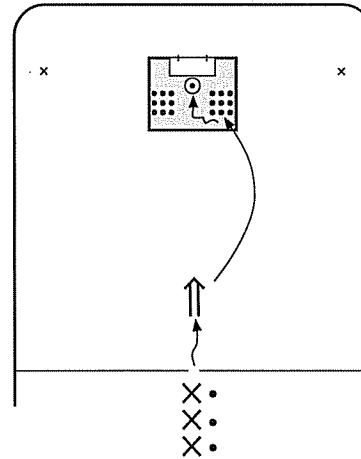
Seitliche Abschlüsse

Spieler A startet an der Mittellinie und läuft von der Seite aufs Tor. Der Spieler entscheidet selber wann, wo und wie er abschliesst. Danach startet Spieler B.



Abschluss mit Nachschuss

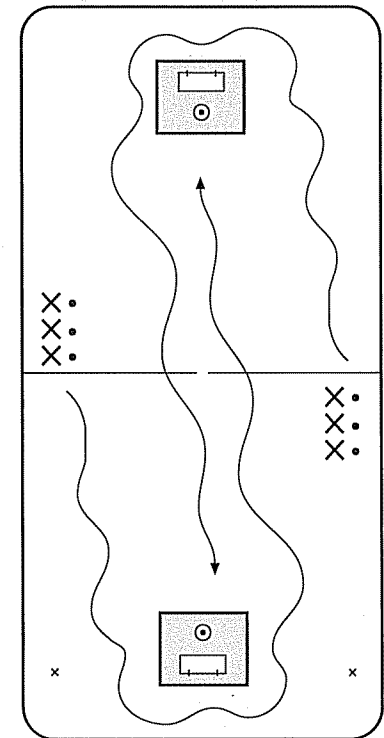
Der Spieler startet beim Mittelpunkt und schießt aus der Distanz aufs Tor. Bei einem Abpraller nach vorne, kann er die Nachschussmöglichkeit nützen, ansonsten nimmt er einen neben dem Tor liegenden, neuen Ball.



Penaltyspiel

Zwei Spieler starten gleichzeitig mit einem Ball, laufen ums Tor und versuchen den gegnerischen Torhüter auszuspielen. Wenn der Torhüter den Ball blockieren kann, muss er ihn sofort wieder hinters Tor ausspielen. Der zweite Spieler darf erst starten, wenn der Erste ein Tor erzielt hat.

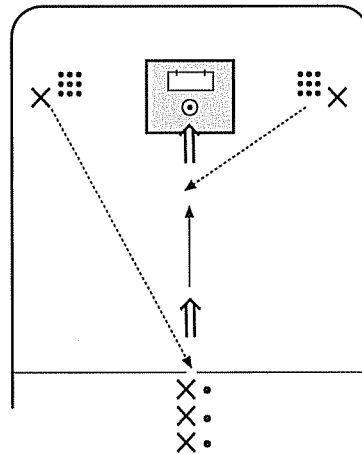
Welche Mannschaft ist zuerst fertig?



Zwei Direktschüsse

Der Spieler startet auf der Mittellinie, erhält von einer Seite einen Pass und schießt aufs Tor, läuft weiter und erhält von der anderen Seite einen Ball für einen zweiten Abschluss.

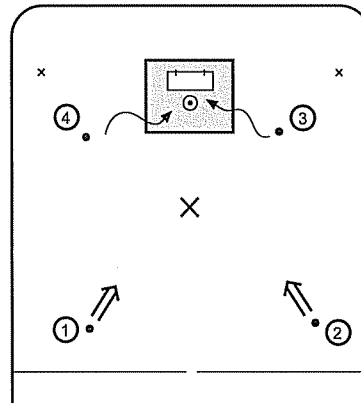
Variation
Position der Zuspiele/Laufweg des Schützen verändern.



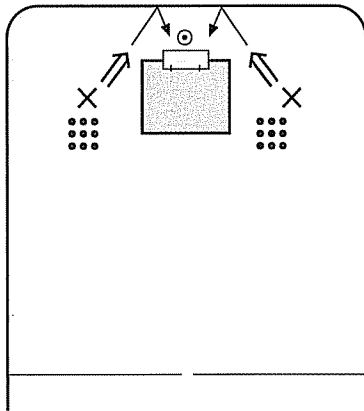
Versuche

Vier Bälle liegen für den Schützen bereit. Bälle 1+2 müssen geschossen werden, während mit 3+4 gedribbelt werden darf.

Variation
Die Reihenfolge wird vom Spieler selber bestimmt.



3.3.7 KOMBINIerte ÜBUNGEN

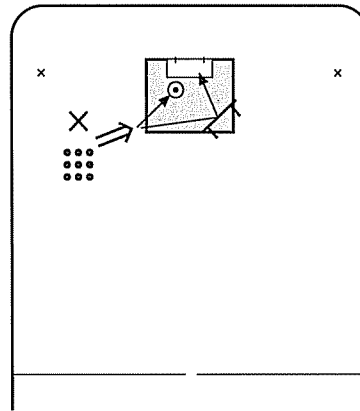


Reaktionsübung

Die Toröffnung ist gegen die Wand gerichtet. Die Spieler versuchen via Wand ein Tor zu erzielen.

Variation

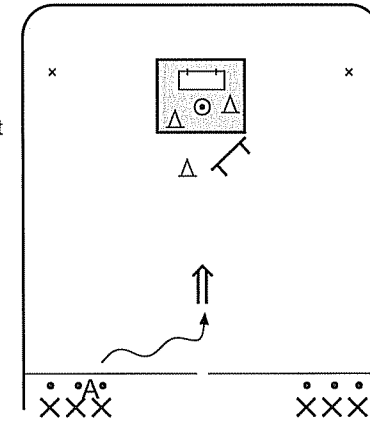
Schussstärke und Distanz Tor-Wand ändern.



Direktschuss oder via Langbank

Der Spieler hat die Möglichkeit, aus einem spitzen Winkel direkt oder via Langbank aufs Tor zu schiessen. (Imitiert den Abschluss vom zweiten Pfosten.)

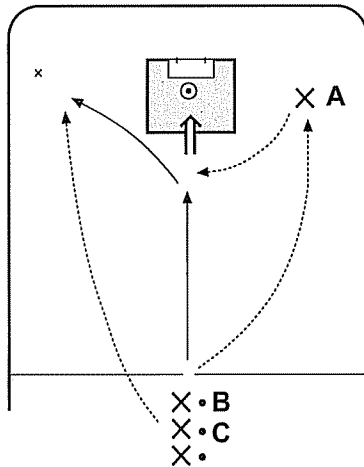
Der Torhüter muss eine flexible Position einnehmen um auf beide Varianten reagieren zu können.



Abgelenkte/verdeckte Schüsse

Vor dem Tor liegen Pylonen, Matten, Langbänke, Stöcke... welche die geschossenen Bälle ablenken können.

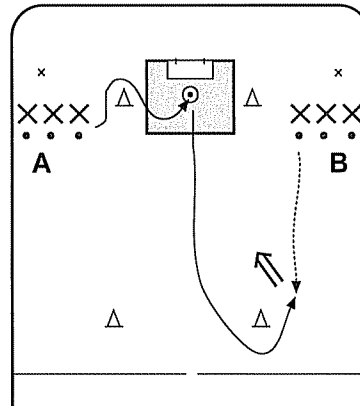
Spieler A startet mit dem Ball gegen die Mitte und versucht durch eine Lücke aufs Tor zu schiessen.



Pass aus der Ecke

B spielt einen hohen Ball zu Spieler A, welcher einen Pass in den Slot zu B spielt, Abschluss.

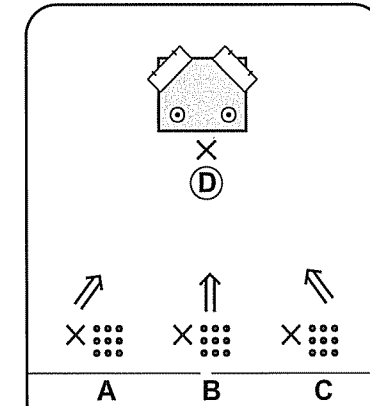
B läuft anschliessend in die gegenüberliegende Ecke und erhält von C einen hohen Ball, welchen er zurückspielt.



Zwei Abschlüsse

Spieler A startet mit einem Ball aus der Ecke und versucht den Torhüter zu umspielen.

Nach dem ersten Abschluss läuft er um die gegenüberliegende Pylone und erhält von Spieler B einen Pass; Direktschuss.



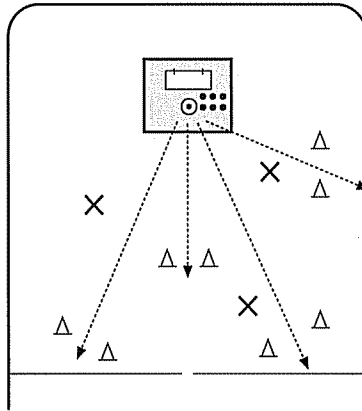
Zwei Torhüter

Die beiden Torhüter stellen sich in je ein Tor. Die Spieler A,B und C schießen abwechselungsweise (wahlfrei) auf eines der beiden Tore. Spieler D steht vor dem Tor verdeckt die Sicht oder verwertet den Abpraller.

Welcher Torhüter hält mehr Bälle?

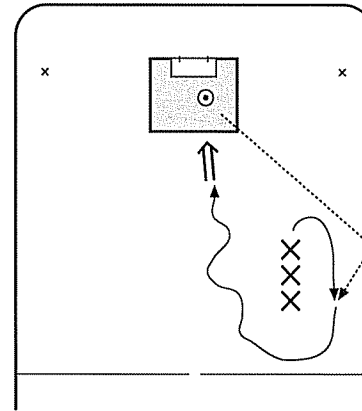
Auswurf-Wettkampf

Auf dem Feld sind 4-5 Hütchen-Tore aufgestellt, welche von 2-3 Spielern verteidigt werden. Wieviele Tore erzielt der Goalie durch Auswürfe?



Auslöseauswurf

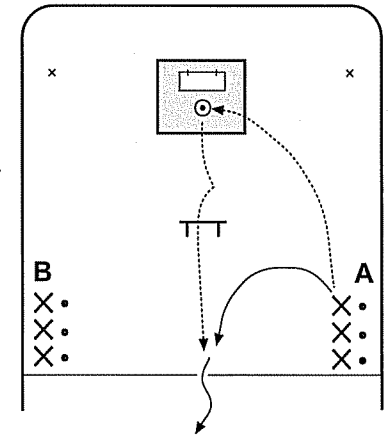
Der Torhüter wirft einen flachen Auslöseauswurf gegen die Bande. Der Spieler läuft nach der Ballannahme um die Gruppe und hat eine 1:0-Situation gegen den Torhüter.



Konterauswurf

Spieler A spielt dem Torhüter einen Rückpass und läuft steil durch die Mitte. Der Goalie spielt dem Spieler einen Konterauswurf in den Laufweg.

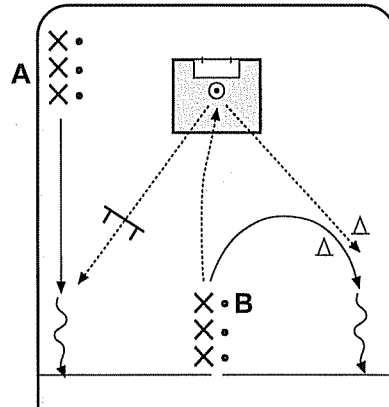
Variation
Langbank als Hindernis.



Auswürfe in den Laufweg

Der Spieler A spielt dem Torhüter den Ball zu und startet der Bande entlang. Der Torhüter spielt ihm den Ball in den Laufweg.

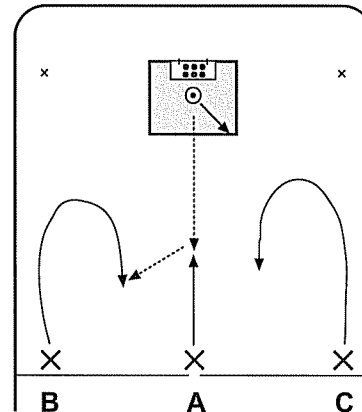
Spieler B spielt einen Pass aus der Mitte und läuft im Bogen gegen die Bande. Der Goalie wirft ihm einen Auslöseauswurf in den Laufweg.



Sicherheitsauswurf durch die Mitte

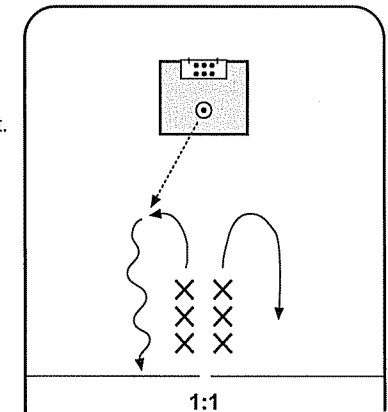
Drei Spieler laufen von der Mitte in die eigene Hälfte, während der Torhüter eine Auswurf-Finte zur Seite macht. Ist Spieler A genügend nahe, rollt er ihm den Ball zu, wobei dieser direkt zu Spieler B oder C weiterspielen wird.

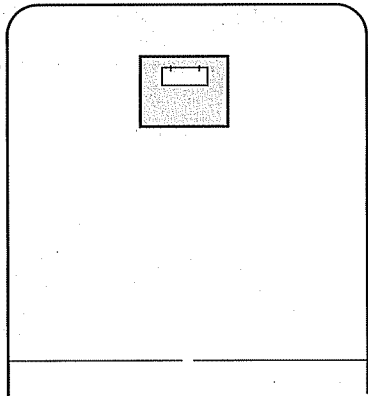
2:0-Situation auf das gegnerische Tor.



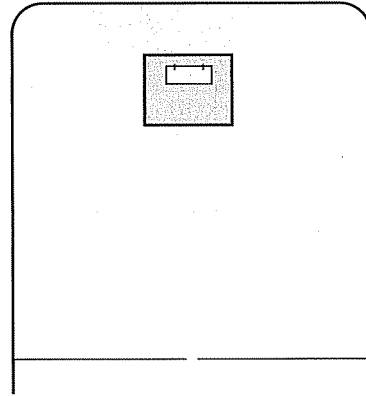
Auswurf zum 1:1

Zwei Spieler stehen für den Auswurf des Torhüters bereit. Der Goalie entscheidet sich für eine Seite, resp. einen Spieler. Nach der Ballannahme ergibt sich eine 1:1-Situation auf das gegnerische Tor.

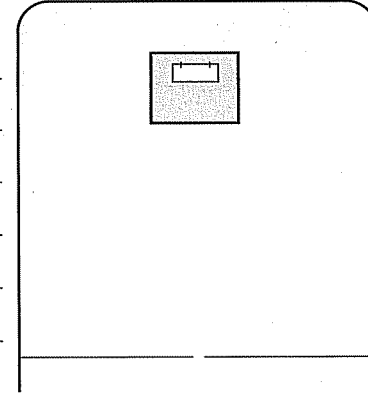




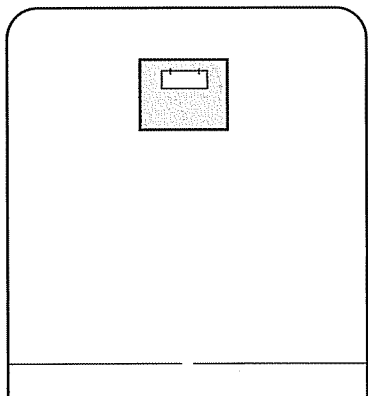
Eigene Übung



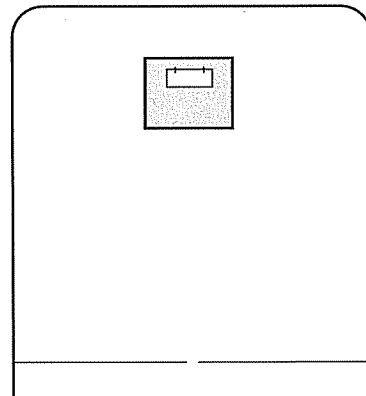
Eigene Übung



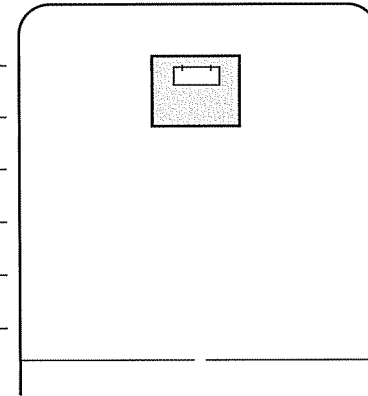
Eigene Übung



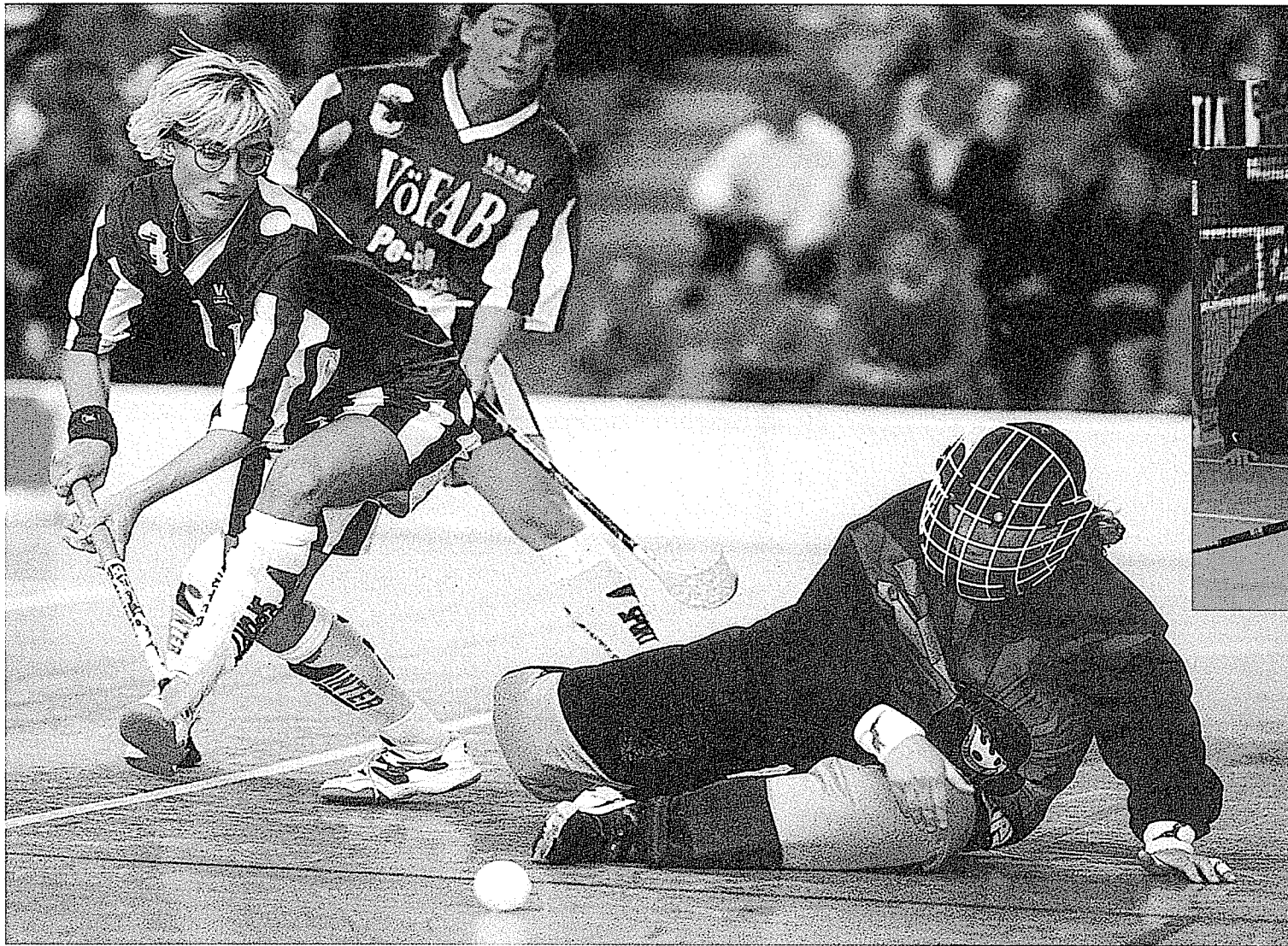
Eigene Übung



Eigene Übung



Eigene Übung



Kapitel 4

ARBEITSBLÄTTER

4 ARBEITSBLÄTTER

4.1 TRAININGSSTEUERUNG

Meine persönlichen Ziele / Visionen

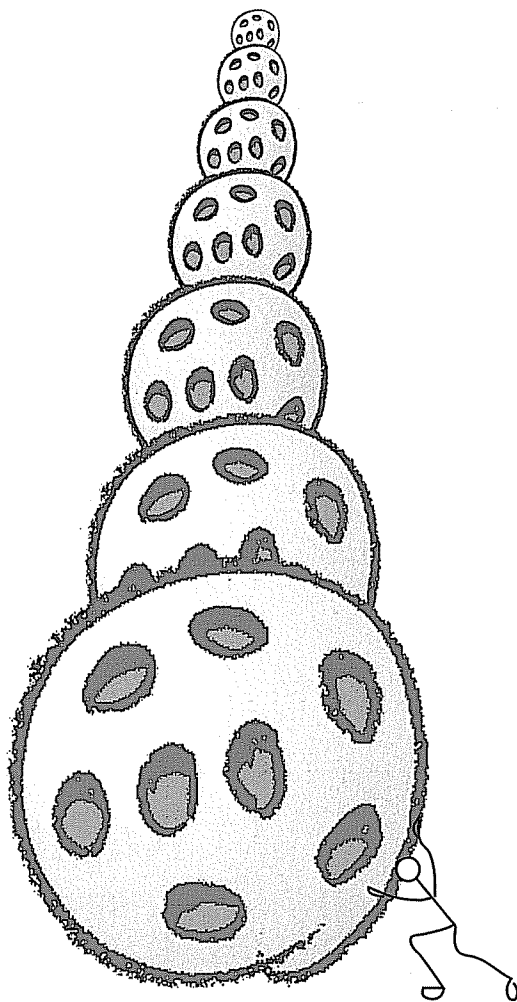
Meine Stärken / Meine Schwächen

zu verbessern / zu entwickeln

Was?

Wie?

Wann / Wo?



Die drei wichtigsten Erkenntnisse vom Trainingstagfür mich persönlich sind:

--	--	--

4.2 STATISTIK

4.2.1 WETTKAMPFPROFIL

Das Wettkampfprofil wird unabhängig vom Torhüter und vom Trainer ausgefüllt und anschliessend besprochen.

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
Ausgeglichen											Launisch
Unerschütterlich											Irritierbar
Kämpferisch											Nicht kämpferisch
Selbstvertrauen											Selbstzweifel
Zielbewusst											Schwankend
Aggressiv											Passiv
Zuversichtlich											Unsicher
Geduldig											Ungeduldig
Diszipliniert											Undiszipliniert
Optimistisch											Pessimistisch
Verantwortungsvoll											Verantwortungslos
Realistisch											Unrealistisch
Standfest											Ängstlich
Konzentriert											Unkonzentriert
Abgeklärt											Unreif
Motiviert											Unmotiviert
Emotional flexibel											Emotional unbeweglich
Teambewusst											Egoistisch
Risikobereit											Risiko ausweichend
Schauspieler											Kein Schauspieler
Körpersprache											Unausgeprägte Körpersprache
Locker											Verkrampft
Austrainiert											Nicht austrainiert

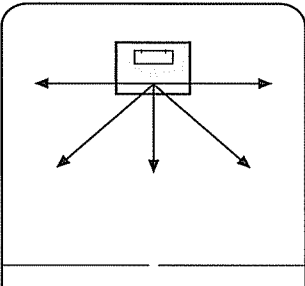
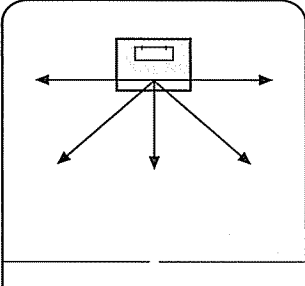
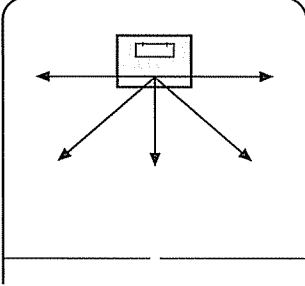
4.2.2 SELBSTEINSCHÄTZUNG DER SPIELLEISTUNG

Dieser Fragebogen wird direkt nach einem Spiel vom Torhüter ausgefüllt und dient als Grundlage für die Spielauswertung.

PERSONELLES Name _____ Geburtsdatum _____ Grösse _____ Gewicht _____ Verein _____ Mannschaft _____ Adresse _____ _____ _____	1. DRITTEL <input type="checkbox"/> Sehr gut <input type="checkbox"/> Gut <input type="checkbox"/> Befriedigend <input type="checkbox"/> Schwach	2. DRITTEL <input type="checkbox"/> Sehr gut <input type="checkbox"/> Gut <input type="checkbox"/> Befriedigend <input type="checkbox"/> Schwach	3. DRITTEL <input type="checkbox"/> Sehr gut <input type="checkbox"/> Gut <input type="checkbox"/> Befriedigend <input type="checkbox"/> Schwach	BEOBACHTUNG Zeit/Ort _____ Gegner/Resultat/Schussstatistik _____ Ausgefüllt von _____ LEGENDE _____ BEMERKUNGEN _____ _____ _____ _____ _____ _____
	SUBJEKTIVE EINSCHÄTZUNG Mein bestes Drittel im Spiel war: _____ Persönliche Spieleinschätzung: <input type="checkbox"/> Sehr gut <input type="checkbox"/> Gut <input type="checkbox"/> Befriedigend <input type="checkbox"/> Schwach Allgemeine Bemerkung zum Spiel: _____			
	Spielsituation vor dem 1. Tor <div style="text-align: center; border: 1px solid black; width: 80px; height: 80px; margin: 0 auto; position: relative;"> <div style="position: absolute; top: 5px; left: 5px; width: 20px; height: 10px; border: 1px solid black;"></div> </div> Verhinderungslösung _____ _____	Spielsituation vor dem 2. Tor <div style="text-align: center; border: 1px solid black; width: 80px; height: 80px; margin: 0 auto; position: relative;"> <div style="position: absolute; top: 5px; left: 5px; width: 20px; height: 10px; border: 1px solid black;"></div> </div> Verhinderungslösung _____ _____	Spielsituation vor dem 3. Tor <div style="text-align: center; border: 1px solid black; width: 80px; height: 80px; margin: 0 auto; position: relative;"> <div style="position: absolute; top: 5px; left: 5px; width: 20px; height: 10px; border: 1px solid black;"></div> </div> Verhinderungslösung _____ _____	
	Spielsituation vor dem 4. Tor <div style="text-align: center; border: 1px solid black; width: 80px; height: 80px; margin: 0 auto; position: relative;"> <div style="position: absolute; top: 5px; left: 5px; width: 20px; height: 10px; border: 1px solid black;"></div> </div> Verhinderungslösung _____ _____	Spielsituation vor dem 5. Tor <div style="text-align: center; border: 1px solid black; width: 80px; height: 80px; margin: 0 auto; position: relative;"> <div style="position: absolute; top: 5px; left: 5px; width: 20px; height: 10px; border: 1px solid black;"></div> </div> Verhinderungslösung _____ _____	Spielsituation vor dem 6. Tor <div style="text-align: center; border: 1px solid black; width: 80px; height: 80px; margin: 0 auto; position: relative;"> <div style="position: absolute; top: 5px; left: 5px; width: 20px; height: 10px; border: 1px solid black;"></div> </div> Verhinderungslösung _____ _____	

4.2.3 TORHÜTER-SPIELSTATISTIK

Diese Spielstatistik wird während des Spieles durch einen Statistiker/Betreuer ausgefüllt.

<p>PERSONELLES</p> <p>Name _____</p> <p>Geburtsdatum _____</p> <p>Grösse _____</p> <p>Gewicht _____</p> <p>Verein _____</p> <p>Mannschaft _____</p> <p>Adresse _____</p>	<p>1. DRITTEL Torschüsse</p> <table border="1" style="width: 100%; height: 100px; border-collapse: collapse;"> <tr><td style="width: 50%;"></td><td style="width: 50%;"></td></tr> <tr><td style="width: 50%;"></td><td style="width: 50%;"></td></tr> </table> <p>Tore Abpraller..... Gefangen..... Nicht aufs Tor..... Total Abschlüsse.....</p> <p style="text-align: center;">Auswürfe</p> 					<p>BEOBACHTUNG</p> <p>Zeit/Ort/Gegner _____</p> <p>Schlussresultat/Schussstatistik _____</p> <p>Ausgefüllt von _____</p>									
<p>2. DRITTEL Torschüsse</p> <table border="1" style="width: 100%; height: 100px; border-collapse: collapse;"> <tr><td style="width: 50%;"></td><td style="width: 50%;"></td></tr> <tr><td style="width: 50%;"></td><td style="width: 50%;"></td></tr> </table> <p>Tore Abpraller..... Gefangen..... Nicht aufs Tor..... Total Abschlüsse.....</p> <p style="text-align: center;">Auswürfe</p> 					<p>LEGENDE</p> <p>Torschüsse</p> <table border="1" style="display: inline-table; border-collapse: collapse;"> <tr><td style="padding: 2px;">T</td><td style="padding: 2px;">A</td><td style="padding: 2px;">G</td></tr> <tr><td style="padding: 2px;">A</td><td style="padding: 2px;">G</td><td></td></tr> <tr><td style="padding: 2px;">A</td><td style="padding: 2px;">A</td><td></td></tr> </table> <p>T= Tor A= Abpraller G= Gefangen</p> <p>Auswürfe</p> <p>/= Auslösung 0= Fehlauswurf →</p>	T	A	G	A	G		A	A		<p>BEMERKUNGEN</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p>
T	A	G													
A	G														
A	A														
<p>3. DRITTEL Torschüsse</p> <table border="1" style="width: 100%; height: 100px; border-collapse: collapse;"> <tr><td style="width: 50%;"></td><td style="width: 50%;"></td></tr> <tr><td style="width: 50%;"></td><td style="width: 50%;"></td></tr> </table> <p>Tore Abpraller..... Gefangen..... Nicht aufs Tor..... Total Abschlüsse.....</p> <p style="text-align: center;">Auswürfe</p> 					<p>BEMERKUNGEN</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p>										

4.2.4 TORHÜTER - ANALYSEBOGEN

Dieser Analysebogen empfiehlt sich über eine längere Zeitdauer auszufüllen (z. B. Trainingslager...).

PERSONELLES	Bewertung 1 2 3	Bewertung 1 2 3	Bewertung 1 2 3	BEOBACHTUNG
Name Geburtsdatum Grösse Gewicht Verein Mannschaft Adresse	KÖRPERLICHE ASPEKTE Ausdauer <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> Kraft <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> Schnelligkeit <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> Flexibilität <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> Koordination <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> Gesamturteil <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> TECHNIK <i>Strukturelemente</i> Grundposition <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> Ballorientierung <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> Winkelverkürzen <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> Positionswechsel <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <i>Formvarianten</i> Grundposition <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> Ballorientierung <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> Winkelverkürzen <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> Positionswechsel <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <i>Fangen/Abprallen</i> Einhändig <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> Beidhändig <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> Mit dem Körper <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> Beinarbeit <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> Gesamturteil <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	TAKTIK Kommunikation <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> Zusammenarbeit mit der Abwehr <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> Leiten der Abwehr <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> Torraumübersicht <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> Auswurf <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <i>Spezialsituationen</i> Situation 1:1 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> Konter <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> Penalty <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> Überzahlsituation <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> Unterzahlsituation <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> Power-Play <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> Box-Play <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> Standardsituation <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> Gesamturteil <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> KOGNITIVER ASPEKT Wahrnehmung <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> Antizipieren <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> Spielverständnis <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> Spielintelligenz <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> Übersicht <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> Erfahrung <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> Intuition <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> Gesamturteil <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	MENTALE ASPEKTE Selbstvertrauen <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> Selbsteinschätzung <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> Verhalten bei Gegentreffer <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> Konzentration <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> Aufmerksamkeit <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> Motivation <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> Einsatz <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> Mut/Kampfgeist <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> Aggressivität <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> Wille <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> Freude <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <i>Umgang mit...</i> Druck <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> Zuschauer <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> Medien <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> Eltern/Freunde <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> Gesamturteil <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> DIVERSES Regelkenntnisse <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> Fairness <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> Ausrüstung <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	Zeitraum Ort/Anlass Ausgefüllt von BEURTEILUNG 1 = Gut 2 = Befriedigend 3 = Ungenügend BEMERKUNGEN _____ _____ _____ _____ _____

4.3 PSYCHISCHE CHECKLISTEN

Diese Checklisten¹ helfen bei psychischer Unruhe die Gedanken zu kontrollieren. Mit positiven Gedanken respektive Selbstgesprächen, kann ein positives Gefühl erzeugt werden, welches die Grundlage für den Erfolg ist.

SELBSTVERTRAUEN	KONZENTRATION	NERVOSITÄT	ENERGIE	MOTIVATION
<ul style="list-style-type: none"> ● Bewege dich wie ein Sieger. ● Denke und rede wie ein Sieger. ● Positive Zielbilder; am Morgen/Abend, vor Training/Wettkampf. ● Erkenne positive Botschaften. ● Denke wie dein Coach; analysiere frühere Ergebnisse und verstärke die positiven Leistungen. ● Konzentriere dich auf das, was du kontrollieren kannst; dich selbst und die unmittelbare Zukunft. ● Wahre dein inneres Feuer; mach nur, hinter dem du zu 100% stehen kannst. ● Glaube an dein Können; lass deinen Körper machen, wofür er trainiert, und was er gewohnt ist. 	<ul style="list-style-type: none"> ● Sehe und spreche nur „grosse, positive“ Worte; gross, schnell, vorwärts... ● Atmung (immer wenn die Konzentration nachlässt); ein paar tiefe, langsame Atemzüge. ● Schreibe positive Situationen auf; lese sie vor dem Training, Spiel... ● Schütze dich vor störenden Momenten; Handtuch über den Kopf, WalkMan, Augen schliessen... ● Arbeite mit Zwischenzielen. ● Verstärke deine Rituale und Gewohnheiten. ● Sehe den Wettkampf als Herausforderung. 	<ul style="list-style-type: none"> ● Achte auf die Atmung; (ruhige, tiefe, Atemzüge) ● Muskelspannung; wechselweise anspannen/entspannen. ● Führe positive Selbstgespräche. ● Selbstschutz; Lächle, wenn du nervös bist. ● Kontrolliere die Zeit; halte ein niedriges Tempo. ● Nutze deine Erfahrung. ● Lebe in der Gegenwart; nur das „Hier und Jetzt“ zählt. ● Sieh deine Möglichkeiten, nicht deine Grenzen! 	<ul style="list-style-type: none"> ● Steigere deine physische Aktivität; laufen, springen, Beine schütteln, Arme kreisen, spannen/entspannen der Gesichtsmuskulatur... ● Bremse negative Gedanken (und Energie). ● Spreche „geladene“ Worte; Alles geben, Mut, Risiko, Attacke, Fight...! ● Steigere das Tempo. ● Sei geduldig. 	<ul style="list-style-type: none"> ● Lege Ziele fest; Visionen, Hauptziele, Zwischenziele... Für jede Aktivität (Trainingseinheit) kleine Ziele festlegen. ● Werde dir deiner Ziel (-bilder) bewusst; Resultat, Mannschaftsbild des Gegners, Endresultat deiner Anstrengungen... ● Führe ein Tagebuch. ● Verstärke deine persönlichen Erfolgsfaktoren. ● Mache nur, woran du glaubst. ● Geniesse das Spiel. ● Wage, neue Techniken zu trainieren.

¹ Am wirksamsten sind Checklisten, wenn sie mit persönlichen Worten formuliert werden.



Kapitel 5

ANHANG

5.1 SCHLUSSWORT

Anforderungen an den Torhüter

Da jeder Torhüter über individuelle Stärken und Schwächen verfügt, ist es schwierig, ein verbindliches Anforderungsprofil für den Unihockeytorhüter darzustellen.

Eine wichtige Erkenntnis sind die komplexen Verbindungen der einzelnen, leistungsbeeinflussenden Faktoren und deren Wirkung.

Persönlichkeitsentwicklung

Eine aktive Einflussnahme auf das Spielgeschehen setzt ein persönliches Bewusstsein und eine Wahrnehmung der Situation voraus. Seine individuellen Steuerungsimpulse zu erkennen, ist ein langer und schwieriger, aber ausserordentlich interessanter Abschnitt der Persönlichkeitsentwicklung.

Der Auslöser für den Flow-Zustand ist individuell und situativ verschieden. Er muss von jedem Torhüter immer wieder neu entdeckt werden.

Torhütertrainer

Die meisten Trainer können nicht auf eine solide Torhütererfahrung zurückgreifen. Es wäre deshalb ideal, wenn der Verein einen Torhütertrainer engagieren könnte, einen Ausbilder, der genügend Zeit hätte, mit den Torhütern zu arbeiten und der auf ihre Probleme eingehen könnte.

In diesem Zusammenhang ist es das Ziel, den Torhüter zum Selbst-Coaching zu erziehen. Er muss lernen, die Verantwortung für seine Tätigkeit zu übernehmen und mit seiner Sonderstellung innerhalb des Teams umgehen zu können.

Externer Torhüter-Coach oder Goalkeeper-Clinic

Da es nicht einfach ist Leute zu finden, die über Torhütererfahrung verfügen, könnte ich mir in der Zukunft eine Zusammenarbeit mit einem externen Torhüter-Coach vorstellen.

Der Torhüter-Coach besucht 2-3 mal jährlich den Verein und bildet die Torhüter und Trainer in einem Seminar aus, respektive weiter. An diesem Trainingstag werden die weiteren Ausbildungsschwerpunkte besprochen und ein Trainingsplan (welcher vom Vereinstrainer kontrolliert wird) erstellt.

Für Fragen oder bei Problemen steht der Torhüter-Coach den Goalies jederzeit zur Verfügung.

Eine Weiterentwicklung des Torhüter-Coachs wäre das professionelle Anbieten von Trainingsmöglichkeiten. Goalie-Clinic, Trainingscamps, Torhütermodule und Trainerseminare sind Varianten, um in Zukunft die Torhüterausbildung fachkundig anzugehen.

Mit dieser Arbeit habe ich die Anforderungen, Sichtweisen, Wünsche... des Torhüters dargestellt. Die Feststellung, dass sich ein Torhütertraining in der Belastung und im Inhalt an einem Spiel zu orientieren hat, ist sicher ein zentraler Punkt dieses Lehrmittels.

Handlungsorientierte, spielnähe Übungen zu finden, ist die Aufgabe der Trainer und Torhüter, um ein effizientes Training zu garantieren.

Ich hoffe, dass die Torhüter und Trainer diese Erkenntnisse in ihrer Ausbildung einbinden und die Anregungen in der praktischen Arbeit umsetzen können.

Möge die Arbeit mit den Torhütern, den etwas „anderen“ Teamspielern in Zukunft noch mehr Spass bereiten, denn mit der Freude beim Torhüter und Trainer kommt auch der Erfolg!

Dank

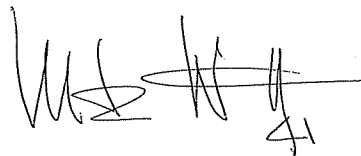
Ein Buch zu schreiben ist mit einem sehr schwierigen Spiel zu vergleichen. Ich habe erlebt, wieviel Ausdauer und Willensstärke es braucht. Es gibt immer wieder Fehlpässe (z.B. verlorene Fotos), man erhält Gegentore („das ist eine lobenswerte Arbeit, aber wir können sie unmöglich unterstützen“)... Man erfreut sich jedoch an jeder erfolgreichen Aktion (vielen Dank den Sponsoren) und glaubt immer an den Sieg („Mark, das lösen wir!“). Das Allerwichtigste ist aber, dass die Mannschaft harmoniert und sich ergänzt. Die Center meines Teams waren für die Kreativität und den (Spiel-)Aufbau verantwortlich. An dieser Stelle möchte ich mich ganz herzlich bei Benedikt Beutler bedanken, der mich bei meiner Diplomarbeit betreut hat. Zusammen mit Roland von Mentlen führten wir unglaublich interessante Gespräche, welche meist weit über den Unihockeysport hinweg abdrifteten. Ein weiterer Center (oder Offensivverteidiger?!) war Reto Weber. Tack für die unzähligen Trainings, in welchen wir immer neue Ideen und Herausforderungen entwickelten, die meist in einem „tävling“ endeten.

Im Angriff, auf den Flügelpositionen kämpften die Fotografen. Vielen Dank meinem Papa (Fotostudio Wolf), Stefan Svensson (Mariestad), Magnus Frederiksson (Innebandy Magazinet) und Kicki Nilsson (Nerikes Allehanda).

Die Abwehr, der Rückhalt meines Teams bildeten die Sponsoren. Ohne die Unterstützung, des SUHV (merci Gila für das Vorwort und dass du dich für dieses Projekt eingesetzt hast), der Firma adidas und der Goalkeeper-Clinic wäre dieses Lehrmittel nie zustande gekommen.

Fehlt eigentlich nur noch der Torhüter! Im Tor standen all meine Trainer und Mitspieler bei Rot-Weiss, Hammarö, Nerike und der Nationalmannschaft.

Vielen Dank, ihr wisst ja nun, wie wichtig diese Position ist...



5.2 STICHWORTVERZEICHNIS

A braller	24,48,55,57	E influssnahme	34	Korrekturformen	50	S aisonplanung	29
Abwehrverhalten	42	Einstellung	34	Körperbau	44	Schnelligkeit	25
Affektiv	18,19,22	Emotionen	31	Körpergrösse	23	Selbsteinschätzung	80
Akzeptieren	35	Energie	12	Kraft	25	Slide-Abwehr	60
Analysebogen	82	Enthusiasmus	32	L eading	51	Spezialisierung	41,45
Anforderungen	10ff,24,54,86	Entscheiden	20	Lehrplan	42ff	Spezialtraining	38
Angst	23	Entropie	12,16	Leistung	34,35	Spiel	47,66
Anschlussstraining	40,44	Entwicklung	40ff	Leistungs-Modell	12	Spielgedanke	46
Antizipieren	20	Erfahrung	21	Leistungs-Modell	12	Spielintelligenz	21
Anwenden	44	Erwerben	43	Leistungs-Modell	12	Spielverständnis	21
Arbeitsblätter	50,77	F ähigkeiten	12,17ff	Leistungstraining	40,45	Statistik	79ff
Armposition	55	Fehlerkorrektur	50	Leitstern	12,13	Steuerung	12,30,78
Ausdauer	25	Flexibilität	25	M ethodik	46ff	Strukturelemente	52
Ausführen	20	Flow	12ff,16ff	Mentale Stärke	30	T aktik	62ff
Aufbautraining	40,43	Formvarianten	52	Mitwelt	19	Talentauswahl	23
Aufmerksamkeit	33	Freude	23	Motivation	32	Technik	52ff
Ausbildung	61	G anzheitlichkeit	46	N achschuss siehe		Torhütertrainer	86
Ausrüstung	27,28	Gedanken	33ff	Abpraller		Torhütertraining	38ff,86
Auswerten	20	Gestalten	45	O rientierung	26,59	Trainingsaufbau	40
Auswurf	62ff,75	Gleichgewicht	26	P acing	51	Trainingsformen	68ff
Autor	90	Goalkeeper-Clinic	86	Pädagogik	40ff	Trainingsklima	32
Autopilot	36	Grundlagen-		Persönlichkeit	86	Trainingsphasen	40
B allorientierung	24,52,53,56,69	training	40,41	Physisch	18,19,24	Trainingsplanung	40
Basics	66	Grundposition	24,52ff,54,68	Polysportiv	41	Ü bungsformen	68ff
Beidseitigkeit	49	H and	18,19,24	Positionswechsel	24,52,60,71	Umfeld	19,27
Beinarbeit	55	Handlung	21	Positives Denken	33	V erändern	34,61
Belastung	48	Herausforderung	17,49	Prophezeiungen	33	Verhalten	34
Bewusstmachen	35	Herz	18,19,22	Psychologie	22,38,83	Vision	12
C oaching	51ff	I LZ	30	Psychoregulation	35	Voraussetzungen	19,23
Charakter	23	Individualist	22,38	Pubertät	43	W ahrnehmen	17,20,34,60
D efensivteam	39	K ognitiv	19,20,72	R eaktion	26	Wettkampf	10
Dialog	51	Kondition	25	Rhythmus	13,26	Wettkampfprofil	79
Differenzierung	26	Koordination	26	Rituale	36	Winkelverkürzen	23,49,55,65
Drill	49	Kopf	18,19,20	Rückmeldung	21		

5.3 LITERATURVERZEICHNIS

- ADE, H., GROSS, C.: **Der Weg zum Flow**
ASMUS, S., HÖHNEL, M.: **Fussballtraining für Kinder und Jugendliche**
BAUER, G.: **Die taktische Handlungsfähigkeit des Spielers**
BERGER, T.: **Diplomprojekt Unihockey**
BUCHER, W.: **766 Spiel- und Übungsformen**
CSIKSZENTMIHALYI, M.: **Flow - Das Geheimnis des Glücks**
EBERSPÄCHER, H.: **Mentale Trainingsformen in der Praxis**
FRISK, M.: **Spelförståelse**
GOLEMAN, D.: **Emotionale Intelligenz**
HASSLER, H.: **Kognitive Fähigkeiten**
HOEK, F.: **Torwarttraining**
HORSCH, U., CAPLA, J.: **Eishockey Hamburg**
HOTZ, A.: **Qualitatives Bewegungslernen**
JORNS, A.: **Das Torhütertraining**
LOEHR, J.: **Mentaltraining für Sport, Beruf und Ausbildung**
LOEHR, J.: **Die neue mentale Stärke**
ÖGREN, J.: **Målvaktsträning Innebandy**
PLATE, J.: **Sans och Balans**
PLATE, J.: **Kopp och Kropp**
RAVASIO, R.: **Antizipation des Handballtorhüters**
REGNER, M.: **Erfolgstraining**
SCHWEIZER, W., ZAUGG, K.: **Die Eisbrecher**
SEILER, R., STOCK, A.: **Handbuch Psychotraining im Sport**
SIVS: **Schneesport Schweiz (Kern-Lernlehrmittel)**
VENZEL, R.: **Mentale Stärke, Teamführung, Coaching**
WEINECK, J.: **Optimales Training**
WEISS, W.: **Fähigkeit zum Umgang mit Emotionen im Sport**
WESTERLUND, J.: **Play-Book UHC Rot-Weiss Chur Saison 1997/98**
WESTERLUND, J.: **Play-Book UHC Rot-Weiss Chur Saison 1998/99**
WOLF, M.: **Shutout**
WOLF, M.: **Unihockey-Training**
WOLF, M.: **Kognitive Prozesse des Unihockeytorhüters**
- Riedern: Eigenverlag, 1995
Niederhausen: Falken Verlag, 1994
Info Intern II/87
Maggingen: ESSM, 1997
Schorendorf: Hofmann Verlag, 1988
Stuttgart: Klétt-Cotta, 1998
Oberhachingen: sportinform Verlag 1990
Farsta: SISU Idrottsböcker, 1998
München: DTV, 1997
Maggingen: ESSM, 1995
München: BLV, 1995
Rowohlt Verlag, 1989
Bern: SVSS, 1997
Maggingen: ESSM, 1998
München: BLV, 1988
München: BLV, 1996
Ödeshög: SIF & SISU, 1999
Farsta: SISU Idrottsböcker, 1997
Farsta: SISU Idrottsböcker, 1998
Bern: ISSW-Diplomarbeit, 1986
Niederhausen: Falken Verlag, 1991
Kilchberg: Schwanden Verlag, 1993
Hamburg: Rowohlt Verlag, 1994
Stans: Engelberger Druck AG, 1998
Maggingen: NKES Dokument, 1991
Balingen: Spitta Verlag, 1997
Maggingen: ESSM, 1996
Chur: Eigenverlag, 1997
Chur: Eigenverlag, 1998
Chur: Eigenverlag, 1999
Maggingen: ESSM, 1998
Maggingen: Promotionsarbeit, 1998