Zeitschrift: Jugend und Sport : Fachzeitschrift für Leibesübungen der Eidgenössischen Turn- und Sportschule Magglingen

Herausgeber: Eidgenössische Turn- und Sportschule Magglingen

Band: 36 (1979)

Heft: 8

Artikel: Mannschaftsbetreuung und Spielvorbereitung im Eishockey : Die psychologisch-pädagogische und technisch-taktische Betreuung und Vorbereitung auf den Wettkampf

Autor: Schafroth, Jürg

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-994586

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 09.07.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

Mannschaftsbetreuung und Spielvorbereitung im Eishockey

Die psychologisch-pädagogische und technisch-taktische Betreuung und Vorbereitung auf den Wettkampf

Text: Jürg Schafroth
Magglingen/Luzern

Fotos: Hugo Lörtscher
ETS, Magglingen

1. Einführung in das Thema

1.1. Bedeutung der Mannschaftsbetreuung für das Spiel

Die Wichtigkeit der Betreuung des Sportlers für den Wettkampf ist in allen Sportbereichen seit einigen Jahren vermehrt in den Mittelpunkt gerückt. Wegweisend in dieser Beziehung war vorallem die DDR, die dank neuen gezielten Methoden der Wettkampfbetreuung (insbesondere psychologische Massnahmen) anlässlich Olympiaden und Weltmeisterschaften durch ihre vielen Medaillengewinne die übrigen Nationen überraschte.
Für jeden Sportler stellt der Wettkampf der *Prüfstand seiner Leistungsfähigkeit* dar. Für Leistungssportler gilt das in besonders starkem Masse. Dabei kommt der Umsetzung von Trainingsleistung in Wettkampfleistung eine äusserst wichtige Bedeutung zu. Hier liegt auch der Schwerpunkt der Mannschaftsbetreuung für das Spiel, denn gerade dieses Umsetzen ist schliesslich für Erfolg oder Misserfolg ausschlaggebend. Im Normalfall wirken Wettkampfbedingungen anregend und leistungssteigernd. Sehr oft aber kann eine Mannschaft aus verschiedenen technischen oder psychologischen Gründen die auf Grund der Trainingsleistung erwartete Wettkampfleistung nicht erbringen. Diese unerwartete und natürlich erfolgshemmende Situation kann der Trainer durch gezielte Massnahmen in der Vorbereitung und Betreuung seiner Mannschaft verhindern. Die *Hauptziele* der Wettkampfbetreuung einer Mannschaft sind:

Schaffen von Voraussetzungen für Betreuungsmassnahmen, die im Sinne einer Leistungsoptimierung die Umsetzung und Realisation der im Training erworbenen Fähigkeiten in das Spielverhalten ermöglichen.

Derjenige Trainer, dem es gelingt seine Mannschaft optimal für das Spiel vorzubereiten und zu betreuen, kann im entscheidenden Moment gegen einen technisch gleichwertigen Gegner ein Plus ausspielen. Dr. Kostka (CSSR 71, «Modernes Eishockey»), Eishockeydozent und langjähriger NM-Trainer, unterstreicht diese These mit folgender Aussage: «Im Wettkampf siegt diejenige Mannschaft, die für das Spiel *besser vorbereitet* ist, individuell leistungsfähigere Spieler besitzt, aber vorallem solch eine Mannschaft, die vom Trainer auf den gegebenen Wettkampf technisch-taktisch und psychologisch besser eingestellt worden ist.»
Dabei ist nicht nur gerade die kurzfristige Vorbereitung und Betreuung von Bedeutung. Die *mehrjährige respektive ganzjährige* Mannschaftsbetreuung generell ist langfristig gesehen Voraussetzung und auch entscheidend für die wirkungsvolle kurzfristige Betreuung im Wettkampf. «Das Spiel stellt eine Überprüfung der langfristigen Betreuung wie auch der augenblicklichen Reaktion auf das unterschiedliche Milieu, auf verschiedene Spielsituationen und differenziertes Verhalten der Spieler dar.» (V. Kostka).

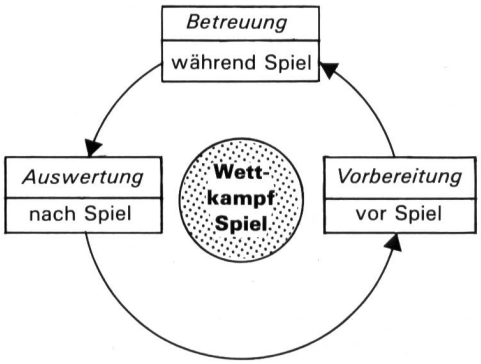


Abb. 1: Zyklus der Wettkampfbetreuung

1.2. Abgrenzung und Zielsetzung des Themas

Der Gesamtbereich der Wettkampfbetreuung umfasst, bedingt durch das Zusammenspiel verschiedenster Faktoren, ein weites Spektrum der Betreuungstätigkeiten. Wir unterscheiden generell 2 *Betreuungsebenen:*

Psychologisch-pädagogisch ⟷ Technisch-taktisch.

Da man diese zwei Elemente in der Gesamtheit der Betreuung kaum voneinander losgelöst betrachten kann, werden wir auf beide Formen eingehen. Es soll sowohl auf die allgemeine psychologisch-pädagogische Betreuung, wie auch auf die sportartspezifische technisch-taktische Wettkampfbetreuung eingegangen werden. Der Trainer soll eine Übersicht über die vielfältigen Aufgaben als Trainer und Coach für die Wettkampfvorbereitung erhalten. Gleichzeitig möchten wir dem Trainer mit Anwendungsformen der Wettkampfvorbereitung *praktische Hinweise* für seine Arbeit als «Coach» vermitteln. Die allgemein für Wettkampfbetreuung verwendete Bezeichnung «Coaching» wird in den Spielsportarten und insbesonders im Eishockey sehr eng verstanden. «Coaching» wird hier mit «Technisch-taktischen Anweisungen während des Spiels«, also nur gerade mit der verbalen und manuellen fachbezogenen Aktivität des Coach innerhalb des Spielverlaufs, gleichgesetzt. In diesem Artikel möchten wir den *Begriff «Coaching»* im Sinne einer *weiter gefassten Definition* wissen (Sportwissenschaftliches Lexikon Röthig 1973):

Coaching

Bezeichnung für alle Beratungs- und Betreuungsmassnahmen des Trainers, die zu einer Leistungsoptimierung in → Training und → Wettkampf führen sollen.

«Coaching ist systematisch Verhaltensänderung im Training und im Wettkampf. Das heisst, das Coaching wird schon im Training vorbereitet und entwickelt» (E. Hahn). Für die geplante Verhaltensmodifikation müssen *3 Führungsmassnahmen* ergänzend ineinandergreifen:

GUIDANCE	COUNSELLING	COACHING
Aufbau eines adäquaten psychischen Verhaltens im Training und Wettkampf	Massnahmen zur Beratung des Sportlers in sportlichen und aussersportlichen Situationen	Beeinflussung des Verhaltens zur Optimierung der Leistung im Wettkampf

Abb. 2: Schema der Verhaltensmodifikation (nach Hahn 1977).

Hier müssen wir das übliche Denkschema des «Coaching» vergessen, um den Gesamtkontext der Wettkampfbetreuung richtig erfassen zu können. «Coaching» sollte so verstanden werden, dass man je weniger im Wettkampf coachen muss, umso mehr die Vorbereitung bereits im Training erfolgt ist. Für jede Mannschaft sollten *mehrere Coaching-Muster* für alle möglichen auftretenden Spielsituationen vorgeplant sein.

1.3. Aufbau des Themas

Der Themenkreis «Wettkampfvorbereitung» respektive Coaching wird in zwei Hauptkapitel aufgegliedert. Im nachstehenden *zweiten Abschnitt* wird die *allgemeine psychologisch-pädagogische Seite des Coaching* näher untersucht. Die Themen dieses Kapitels sind:

- Voraussetzungen für das Coaching
  - Vertrauensverhältnis Trainer-Spieler
  - Stabilisieren des Selbstvertrauens
  - Individuelle Betreuung
  - Betreuungs- und Führungsteam
  - Der Trainer als Hauptbezugspunkt
- Fähigkeiten des Trainers
  - Vielzahl der Trainerrollen
  - Allgemeinkenntnisse der Sportwissenschaft
  - Selbsterkenntnis und Selbstkontrolle
  - Pädagogische Anforderungen
  - Psychologische Anforderungen
  - Grundsätze der Trainingsgestaltung

Der *dritte Abschnitt* soll die praktischen Betreuungstätigkeiten in der Spielvorbereitung aufzeigen und den Leser mit praktischen Anwendungsmöglichkeiten vertraut machen. Die Aufteilung dieses Kapitels erfolgt nach dem Gesichtspunkt des *zeitlichen Ablaufs* innerhalb der gesamten Wettkampfvorbereitungsaktivitäten:

- Die Umsetzung der Trainingsleistung in die Wettkampfleistung
- Die 3 Hauptphasen der Spielvorbereitung
  - Die langfristige Spielvorbereitung
  - Die kurzfristige Spielvorbereitung
  - Die unmittelbare Spielvorbereitung
- der Übergang zur Betreuung während des Spiels

2. Grundlagen der Mannschaftsbetreuung

2.1. Voraussetzungen für das Coaching

Die Betreuungsarbeit innerhalb der Führungstätigkeiten einer Mannschaft stellt an den Trainer und Coach ausgesprochen *hohe Anforderungen.* Die Persönlichkeit des Trainers und sein Einfluss auf die Spieler sind massgebend für eine effektive Betreuung. Wenn das Verhältnis zwischen Trainer und Mannschaft gestört ist, wird die Betreuungsaktivität des Trainers nie zu einer optimalen Wettkampfleistung führen. Primäre Voraussetzung für eine erfolgreiche Betreuung ist deshalb ein *echtes Vertrauensverhältnis zwischen Trainer und Spieler,* sowie ein arbeitsfreundliches «Klima» innerhalb der Mannschaft. Damit erreichen wir, dass die Spieler für Fremdbeurteilung (Trainer und Mitspieler) und Selbstbeurteilung (Selbstbeobachtung und Selbstkontrolle) aufnahmefähig sind. Ziel der Wettkampfbetreuung ist, den Spieler dazu zu bringen, dass er seine persönliche Leistungsfähigkeit reell einschätzen und diese auch im Wettkampf erbringen kann. Das Erhöhen respeutive Stabilisieren des *Selbstvertrauens* spielt hier eine dominierende Rolle: Der Trainer muss ein ausgewogenes Mass an *positiver wie negativer Kritik* suchen, damit der Spieler für den Wettkampf ein seinen reellen Möglichkeiten entsprechendes Selbstvertraumn entwickeln kann.

Die Betreuung im Mannschaftssport ist im Gegensatz zum Einzelsport ausgesprochen anspruchsvoll, muss sich der Trainer doch nebst allgemeinen gesamtmannschaftlichen Aufgaben sehr stark mit den speziellen individuellen Eigenschaften der *20 unterschiedlichen Spielerpersönlichkeiten* einer Mannschaft befassen. In einer Mehrzahl der Situationen wird der Trainer mit Aufgaben und Problemen von Gruppen oder einzelnen Spielern konfrontiert, die er entsprechend auch mit *Gruppen- oder Einzelbetreuung* lösen muss (siehe Abb. 3).

Für die Mannschaftsführung und -betreuung ist in erster Linie der Trainer verantwortlich. In der modernen Mannschaftsführung arbeitet der Trainer jedoch mit einem *Führungs- und einem Betreuungsteam* zusammen, das sich in die vielfältigen Aufgabenbereiche der Führung und Betreuung teilt. Dabei muss der personellen Zusammensetzung, wie auch der klaren *Abgrenzung der Tätigkeiten* innerhalb des Teams durch Festlegung der Aufgabenbereiche (Pflichten und Kompetenzen) besondere Beachtung geschenkt werden. Nur ein Führungs- oder Betreuungsteam, das von der Mannschaft akzeptiert wird und auch in der eigenen Zusammenarbeit optimal harmoniert, wird seine Führungs- und Betreuungsaufgabe wirkungsvoll erfüllen können.

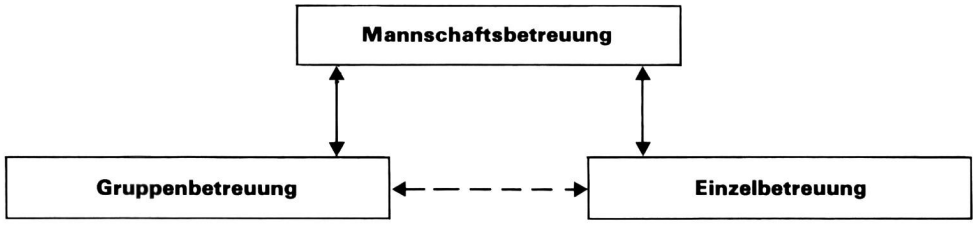


Abb. 3: Gesamtkontext der Aufgaben in der Mannschaftsbetreuung.

Mannschaftsleiter

- Schriftliche Aufgebote Spieler/Betreuung
- Reservation und Bezahlung Reise, Hotel, Eismiete
- Repräsentation/Geschenke
- Soziale Probleme (Militär, Beruf, Familie)
- Auszahlung Spesen, Prämien, Lohnausfall

Chef-Trainer

- Chefeistrainer und Chefcoach
- Chefkonditionstrainer Disziplinen-Trainer
- Planung, Koordination, Auswertung Training und Spiele
- Weisungen und Kontrolle Teamleitung und Betreuer
- Technischer Bericht, Trainingstagebuch, Spielerkartothek

Assistenztrainer

- 2. Eistrainer (Stellvertreter)
- 2. Coach (Lizenzen und Aufstellung)
- Konditionstrainer (Disziplinchef und Stellvertreter)
- Goalietrainer
- Betreuung Video und Statistiker

→ Führungsteam

Teamarzt

- Sportärztliche Kontrolle
- Präventiv-Massnahmen
- Richtlinien Ernährung
- Therapie Verletzungen
- Instruktion Spieler/Masseur
- Zusammenarbeit Masseur

Masseur

- Massage präventiv und therapeutisch
- Erste Hilfe Verletzung
- Physiotherapie
- Medizinische Betreuung Spiel
- Spielerkartothek
- Zusammenarbeit Arzt/Trainer

Psychologe

- Analytische Untersuchungen
- Therapeutische Massnahmen
- Beratung Trainer
- Betreuung Spieler
- Konfliktlösung
- Motivation Leistung

Materialchef

- Materialausgabe
- Kontrolle (Kartothek)
- Reparatur und Unterhalt
- Schlittschuhe schleifen
- Verwaltung Matchdress
- Abgabe Ernährung

Statistiker

- Führung Spielstatistik
- Auswertung und Beratung Trainer
- Statistik-Kartothek
- Saisonauswertung zusammen mit Trainer

Videokameramann

- Videoaufnahmen eigene Spiele
- Gegnerbeobachtung
- Trainingsaufnahmen für TE/TA-Korrekturen
- Spezielle Aufgaben

→ Betreuungsteam

Mannschaft (20 Spieler) → Mannschaftsteile

Abb. 4: Kooperationsmodell Mannschaftsführung und -Betreuung Eishockey.

Bei allen Überlegungen der Aufteilung und Zusammenarbeit in der Betreuungstätigkeit darf die Bedeutung des verantwortlichen Trainers nicht ausser acht gelassen werden: Der *Trainer* ist nach wie vor die *Schlüsselfigur* für die Mannschaft. Er soll auch unter der Voraussetzung von mehreren «Führern» und «Betreuern» für die Spieler immer als *Hauptbezugspunkt* gelten.

Eine Aufsplitterung der Bezugspunkte hätte zur Folge, dass sich die Spieler verunsichert fühlen und der Trainer seine Rolle als dominierender Führer und verantwortlicher Mannschaftsbetreuer verliert. Sämtliche *Mitarbeiter* im Führungs- und Betreuungsteam haben die Aufgabe, *im Hintergrund zu wirken* und das Interaktionsverhältnis zwischen Trainer und Spieler nicht störend zu beeinflussen.

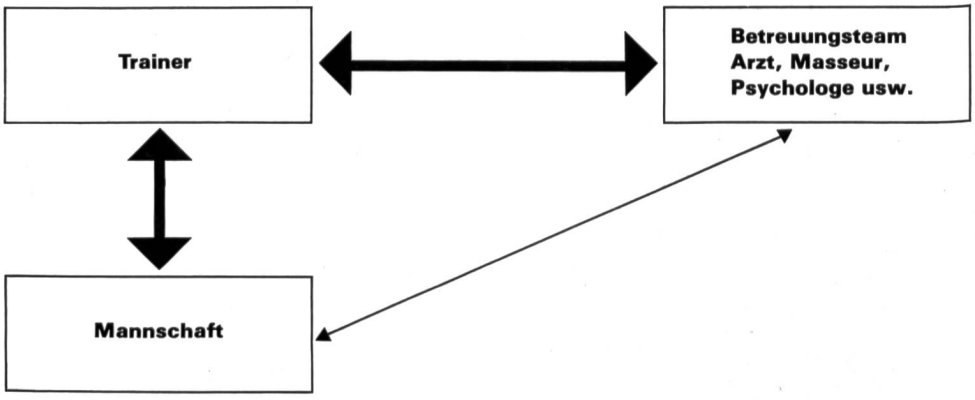


Abb. 5: Interaktionsmodell Trainer-Athlet-Betreuerteam (abgewandeltes Schema nach Schilling 1974).

2.2. Fähigkeiten des Trainers

Erfolg im Sport wird von vielfältigen Faktoren bestimmt. Das Erreichen von guten Leistungsergebnissen hängt dabei weitgehend von den *Fähigkeiten des Trainers* in bezug auf Führung und Betreuung ab. Seine Aufgabe ist primär pädagogischer Natur, doch muss er eine *Vielzahl von Rollen* übernehmen, da er für eine allseitige Entwicklung seiner Spieler verantwortlich ist. Der Trainer darf dazu nicht nur ausschliesslich technischer Experte in seiner Sportart sein. Für die Betreuungsaufgabe gilt das geflügelte Wort: *Ein guter Trainer muss stets auch ein guter Psychologe sein.* Im Grunde genommen muss der Trainer generell *sportartspezifisches Allgemeinwissen* aus verschiedenen Bereichen der Sportwissenschaft besitzen:

- Sportmedizin
- Biomechanik
- Soziologie
- Psychologie/Pädagogik
- Trainingslehre

Nebst diesen Kenntnissen benötigt der Trainer organisatorische Fähigkeiten, rhetorische Fertigkeiten und methodisch-didaktisches Geschick, um auf die Dauer erfolgreich zu sein.
Die Betreuung der Spieler für den Wettkampf erfordert in hohem Mass Konzentration und nervliche Anspannung. Spieler und Trainer reagieren in dieser Phase sehr feinfühlig auf äussere Reize. Es ist aus diesem Grunde notwendig, dass der *Trainer sich selbst gut kennt* und sein Verhalten laufend unter Kontrolle hält. Die Realisation eigener Schwächen und Stärken hilft, negative Effekte auf die Leistung der Mannschaft zu unterbinden oder abzuschwächen. Nur so kann der Trainer seine persönliche Leistungseinstellung und Überzmugung auf seine Mannschaft übertragen.

Die *Anforderungen,* die an einen Trainer für die Führung, Betreuung und Beratung der Mannschaft gestellt werden, können in *2 Fähigkeitsbereiche* aufgeteilt werden (Hahn 1971):

1. Pädagogisch Fähigkeiten des Trainers

- Leistungseinstellung des Trainers (eigene Überzeugung)
- Selbsterkenntnis des Trainers (Selbstbeobachtung)
- Sozialeigenschaften des Trainers (Verstehen der Spieler)
- Methodische Fähigkeiten des Trainers (Lehrweise)
- Analysefähigkeit des Trainers (Kritische Überprüfung)
- Psychologische Beobachtungsfähigkeit (Besonderheiten)
- Verantwortungsbereitschaft übertragen (auf Spieler)
- Konstanz des eigenen Verhaltens (Orientierungshilfe)
- Schaffung einer freundlichen Trainingsatmosphäre
- Gerechte Beurteilung der Spieler und ihrer Leistung
- Selbstkontrolle des Trainers

2. Psychologische Fähigkeiten des Trainers (erlernbare wünschenswerte Eigenschaften)

- Persönliche Leistungsmotivation (Transfer auf Spieler)
- Flexibilität und Improvisationsvermögen (Anpassung)
- Kreativität (Erfinden von abwechslungsreichen Trainingsformen)
- Organisationsgabe (Strukturierung des Trainingsprozesses)
- Beharrlichkeit und Geduld (Zielgerichteter Aufbau)
- Kontaktfähigkeit und Einfühlungsvermögen (Freund und «Vater»)
- Vertrauenswürdigkeit und Offenheit (Vertrauensbasis = Verlass)
- Verantwortungsbewusstsein (Selbstkritik)
- Kritik und Toleranz (Sachliche Kritik und Kritik akzeptieren)
- Beurteilungsfähigkeit (Überblick und Situationsbeurteilung)
- Stabilität und Selbstbeherrschung (Distanz und Überlegtheit)
- Selbstvertrauen und Sicherheit (Auftreten und Entscheidungen)

Der «gute» Trainer, das heisst der erfolgreiche Trainer wird nicht geboren. Er erwirbt diese Fähigkeiten im Verlaufe eines *langen Lernprozesses.* Die persönliche Ausstrahlungskraft ist eine wesentliche Bedingung für die Übertragung seiner Ideen und Ziele auf den Sportler.
Nebst der Planung des Trainings konzentriert sich die Arbeit des Trainers auf die Durchführung des Trainings und die *Trainingsgestaltung.* Im Training werden die Voraussetzungen für eine Höchstleistung im Wettkampf geschaffen. Der Trainer muss für die Vermittlung (Informationsprozess) der technischen, taktischen und konditionellen Grundlagen Kenntnisse in der *allgemeinen und spezifischen Methodik* besitzen. Dabei stehen folgende Aufgaben des Trainers, die zu einer relativen *Stabilität des Verhaltens* führen, im Vordergrund (E. Hahn 1977):

1. Intellektualisierung:

Geistige Durchdringung der Bewegungsfolgen (Bewegungsvorstellung/Mentales Training)

2. Individualisierung:

Individuelle Bewegungseigenschaften und entsprechende Lernformen

3. Verselbständigung:

Mitsprache und Selbstverantwortung

4. Taktieren/Modifizieren:

Taktische Massnahmen (eigene Konzepte und an Gegner angepasste Verhaltensformen = Modifikation)

5. Stabilisieren (psych.):

Training von Konzentrationsfähigkeit, Kampfgeist und Willenseigenschaften

6. Technikvermittlung:

Kontrolle, Korrektur, Lernhilfen, Variation und Belastungsdosierung der Übungen

7. Regulation:

Spannungsregulation (Psychoregulation)

8. Adaptieren:

Anpassung an Wettkampfsituation (Modelliertes Training)

Da der Sportler im Wettkampf *auf sich selbst gestellt* ist, muss er im Training lernen, seine psychischen und physischen Prozesse so zu leiten, dass auftretende negative Einflüsse die Leistungserwartung nicht hemmen. Damit der Sportler im Training aufnahmefähig ist und sich optimal steigern kann, muss er durch interessante Übungsauswahl und Einsicht in die Bedeutung für die Leistungssteigerung *motiviert* werden.

3. Die psychologisch-pädagogische und technisch-taktische Spielvorbereitung

3.1. Die Umsetzung der Trainingsleitung in die Wettkampfleitung

Die sportliche «Form» ist das durch Training entwickelte Leistungsvermögen. Ziel eines jeden Spielers ist es, seine «Trainingsform» am Spieltag unter Beweis zu stellen. Um dies realisieren zu können, müssen vielfältige *psychische Voraussetzungen* im Bereich der *Leistungsbereitschaft* erfüllt sein. Motivation, Wille, Stimmung und Selbstvertrauen spielen dabei eine wesent-

liche Rolle. Vielfach hängt die erbrachte Wettkampfleistung von der eigentlichen *Leistungsgrundmotivation* der jeweiligen *Sportlerpersönlichkeit* ab (Kemmler 1973):

Hoffnung auf Erfolg ⟷ Angst vor Misserfolg

Der Spieler weiss genau, dass in einem Spiel immer nur einer gewinnen kann. Aus der Hoffnung auf Erfolg kann sehr leicht Angst vor Misserfolg entstehen, insbesonders wenn eine Mannschaft mehrere Male verloren hat. Der Trainer hat hier die Aufgabe, dem Spieler genügend *Selbstvertrauen* zu geben, dass er daran glaubt, gut auf das Spiel vorbereitet zu sein und fähig ist, das Spiel zu gewinnen. Es muss sich dabei um ein «gesundes Selbstvertrauen» handeln, das heisst um ein dem Leistungsniveau der Mannschaft entsprechendes Selbstvertrauen. Ein zu tiefes Anspruchsniveau des Trainers (Unterschätzung) wie auch ein zu hohes (Überschätzung der eigenen Möglichkeiten) wirkt sich bereits vor dem Spiel, sicher aber während dem Spiel *leistungshemmend* aus.
Die vielfach beobachtete und meist unerwartete negative Differenz zwischen erbrachter Spielleistung und Trainingsleistung zuvor ist vielfach auf die durch die *Schwankungen der psychischen Komponenten* bedingte wechselnde Leistungsbereitschaft der Spieler zurückzuführen. Sowohl das klare Nichterreichen der auf Grund der Trainingsform kalkulierbaren erwarteten Wettkampfleistung, wie auch die alle Erwartungen übertreffende Leistung im Spiel sind mehrheitlich durch Veränderungen im Bereich der Leistungsbereitschaft bedingt. Die unterschiedliche Leistungsbereitschaft ist nicht als isoliertes psychisches Element zu betrachten. Jede psychische Veränderung bewirkt automatisch eine *Veränderung der vegetativen Funktionen* und umgekehrt. Die Leistungsbereitschaft im Wettkampf ist die Folge eines psychovegetativen Mobilisationsprozesses (Beispiel: erhöhter Puls beim Spielbeginn). Normalerweise übt die Wettkampfsituation für den Sportler eine *positive Verstärkerfunktion* für das Erreichen der Leistungsgrenze aus, die auch im vegetativen Bereich in bezug auf optimale physische Vorbereitung (hohe Muskelspannung und Sensibilität) positive Wirkungen hervorruft (Steinbach 1971). Die Leistungsbereitschaft wird zusätzlich durch die sogenannten *«situationalen Faktoren»*, das heisst durch äussere Umstände wie Witterung, Lichtverhältnisse, Eisverhältnisse, Ausrüstung mehr oder weniger beeinflusst werden. Diese fallen je nach Sportlerpersönlichkeit und Fähigkeit des Trainers, die Spieler gegen diese Einflüsse zu «immunisieren», entsprechend in Gewicht.

Die *Interdependenz* von Leistungsfähigkeit (potentielle Leistung) und Leistungsbereitschaft ist unbestritten und muss vom Trainer entsprechend für die Umsetzung der Trainingsleistung in die Wettkampfleistung berücksichtigt werden. Bei allen Überlegungen steht die einzelne *Sportlerpersönlichkeit* (Typ, Charakter, Herkunft, Alter, Konstitution und spezielle Eigenarten) respektive die Mannschaftsstruktur in der Gesamtheit im Vordergrund.

Die *sozialen Bezüge* innerhalb der Mannschaft und ihre Auswirkungen auf den einzelnen Spieler müssen mit einbezogen werden.

Umsetzung von Trainingsleistung in Wettkampfleistung

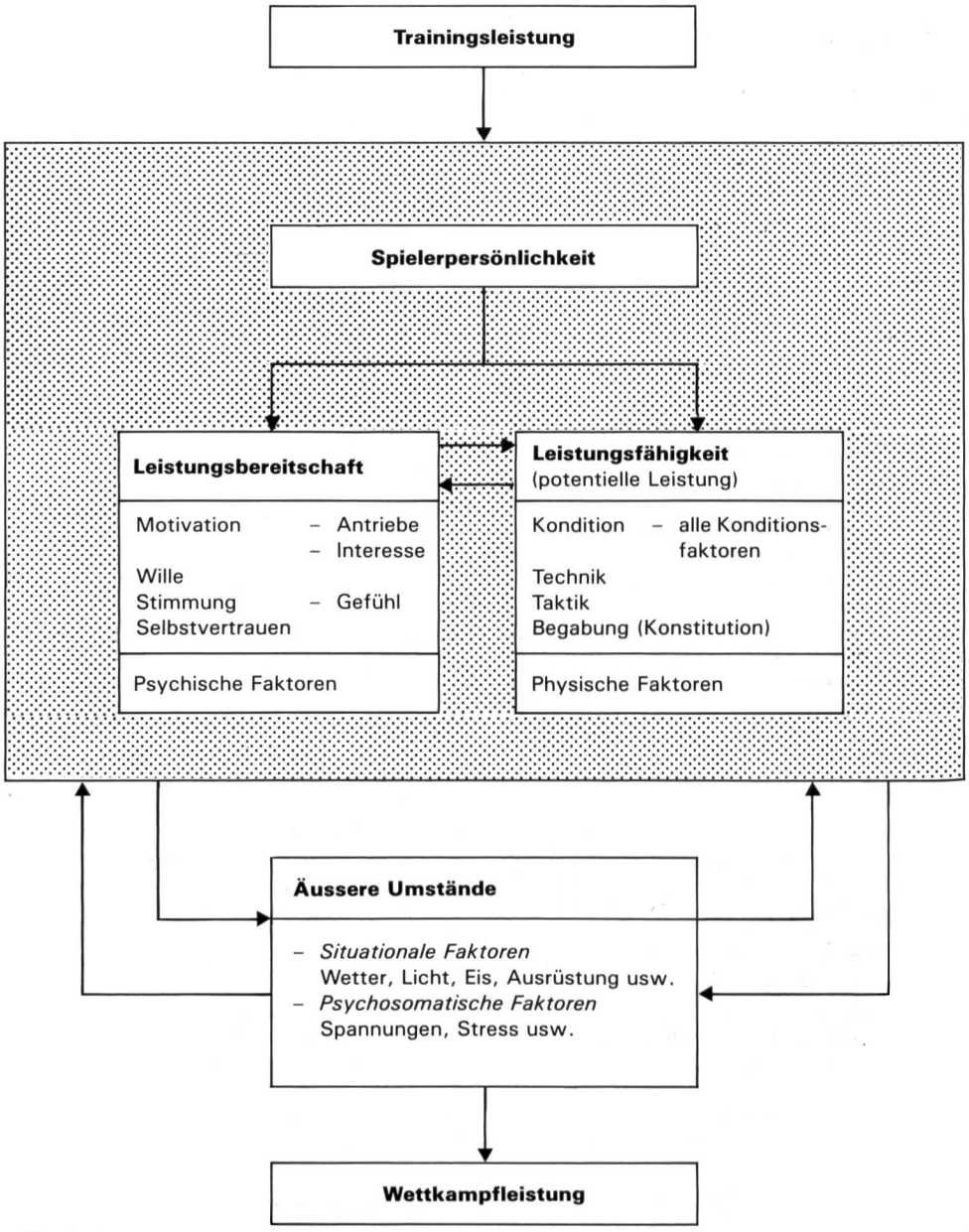


Abb. 6: Schema der Einflussfaktoren auf die Wettkampfleistung (abgewandelt nach Schillig und Kemmler).

3.2. Die 3 Hauptphasen der Spielvorbereitung

Innerhalb der Vorbereitung einer Mannschaft für das Spiel unterscheiden wir grundsätzlich *3 Hauptphasen:*

	Zeitraum	**Ziel**	**Betreuung**
Langfristig *Phase* **I** Mehrere Wochen	Ab Saisonbeginn evtl. ab Vorwettkampfphase vor Meisterschaft	Allgemeine psychische und technische Voraussetzungen für *Spiele generell*	Allgemein und vorbereitende Spiele spielbezogenes Training *(Stabilis.)*⟶*div. Verhaltensmuster Spiele* (psychologisch und technisch)
Kurzfristig *Phase* **II** Mehrere Tage	Ab letztem evtl. mehreren Trainings vor nächstem Spiel	Spezielle psychische und technische Voraussetzungen für *nächstes Spiel*	Speziell spielbezogenes Training⟶*spez. Verhaltensmuster nächstes Spiel (Modelliertes Training)*
Unmittelbare *Phase* **III** Mehrere Stunden	Ab Besammlung vor dem nächsten Spiel	Optimale psychische (physische) Voraussetzungen *spezifisch kurz vor Spielbeginn*	Psychische und taktische Vorbereitung *(Regulation Vorstartzustand)* kurz vor Spielbeginn

Die verschiedenen Phasen gehen fliessend ineinander über. Sie müssen deshalb in der *Gesamtheit* der Spielvorbereitung und -betreuung gesehen werden. Die kurzfristige Vorbereitung wird ohne entsprechende längerfristige oder mindestens mittelfristige Betreuung illusorisch, da den Spielern die Stabilisation, die Selbständigkeit und die damit verbundene Modifikation (Verhaltensmuster als Reaktion der Verhaltensweise des Gegners) fehlt. In einer solchen Situation nützen kurzfristige Regulation (Vorstartspannung) und taktische Einstellung kaum etwas, weil die *Voraussetzungen* für einen *optimalen psycho-physischen Zustand* vor dem Spiel nicht geschaffen wurden.
Wird eine Mannschaft langfristig gezielt auf das Spiel vorbereitet, ist das Coaching kurz vor dem Spiel und während dem Spiel nicht mehr von der «Medizinmanntechnik» oder der aussergewöhnlichen situativen Reaktionstechnik des Trainers/Coach abhängig.

3.3. Die langfristige Spielvorbereitung (Mehrere Wochen)

Sinn und Wert der langfristigen Vorbereitung wurde in obenstehendem Abschnitt bereits erläutert. In dieser Phase ist das sogenannte *«Guidance»* (Hahn 1977), das heisst der Aufbau eines adäquaten psycho-physischen Verhaltens im Training und Wettkampf (Vorbereitungsspiele), im Vordergrund. Auf Grund einer *Analyse des Verhaltens* der Spieler in früheren Wettkämpfen und im Training entwickelt der Trainer seinen Trainingsplan für die technisch-taktische und psychische Vorbereitung. Die Probleme der Mannschaft müssen *im Training respektive Trainingsspiel* angegangen werden, so dass Trainer und Spieler die Wirkung der im Spiel angewendeten Coaching-Massnahmen genau kennen. Folgende *Betreuungsmassnahmen* fallen in diese *erste Phase:*

Vorbereitungsperiode (Grundlagen)

Psychologisch-pädagogisch:

- Stärkung der Leistungsbereitschaft (Wille, Motivation, Selbstvertrauen)
- Erziehung zu Mitarbeit/Mitverantwortung
- Erziehung zu Selbständigkeit
- Schaffung Vertrauensverhältnis
- Schaffung eines «Teamgeistes»
- Erziehung zur Einordnung und Unterordnung
- Vorbereitung auf psychischen Anforderungen (Erfolg/Misserfolg)
- Erziehung zu sportlicher Lebensführung (Ernährung, Schlaf, Drogen, Hygiene)

Technisch-taktisch:

- Leistung bewusst machen (Erleben)
- Technische Spielelemente simulieren (Lerntransfer)
- Taktische Verhaltensmuster in ähnlichen Spielformen erarbeiten
- Trainingsbelastung, -rhythmus anpassen
- Vorbereitung auf physischen Leistungsdruck
- Sicherung eines optimalen konditionellen Vorbereitungsstandes

Vorwettkampfphase (spez. Stabilisation)

Psychologisch-pädagogisch:

1. Gleiche Faktoren wie Vorbereitungsperiode
2. Zusätzliche Massnahmen:

- Entwicklung verschiedener psychischer Verhaltensmuster
- Erhöhung der Aufmerksamkeit und Konzentrationsfähigkeit
- Anwendung von psychoregulativen Methoden wie autogenes Training, Relaxation-Aktivation usw.
- Einübung eines konkreten Verhaltensablaufs für die kurzfristige Spielvorbereitung
- Stabilisation von Kampfgeist, Spielfreude und Risikobereitschaft (Wille, Motivation, Selbstvertrauen)

- Mentale Bewältigung von technisch-taktischen Bewegungsabläufen durch Bewegungsvorstellung
- Entwicklung der Bereitschaft für Selbstkontrolle und Fremdkritik

Technisch-taktisch:

1. Gleiche Faktoren wie Vorbereitungsperiode
2. Zusätzliche Massnahmen in Training und Vorbereitungsspielen:

- Taktische Verhaltensmuster einüben (Reaktion auf Gegner – eigene Konzepte)
- Spielbelastung (Umfang und Intensität) im Training simulieren (konditionelle Voraussetzungen)
- Schnelle Informationsverarbeitung während des Spiels vorbereiten (taktisches Verhalten)
- Technische Spielelemente aufbauen (Lernhilfen, Methodik, Variation, Auswahl, Korrektur und Kontrolle der Übungen)
- Organismus an Konkreten Rhythmus von Training – Spiel – Training mittels Belastungsdosierung gewöhnen
- Festes Verhaltensschema der physischen Aktivitäten in der kurzfristigen Spielvorbereitung einüben (Gymnastikprogramm, Massage/Entspannung, Einlaufen)

Begleitende Betreuungsmassnahme in der längerfristigen Spielvorbereitung ist das sogenannte *«Counselling»*, das heisst das Ergreifen von Massnahmen zur *Beratung des Spielers* in sportlichen und aussersportlichen Situationen (Hahn 1977). Dabei handelt es sich vorwiegend um Beratungsaufgaben auf dem Gebiet der Ernährung, der Sportmedizin, der Karrierenplanung und der Massenmedien/Publikum einerseits und der sozialen Bezüge der Persönlichkeitsstruktur und der allgemeinen umweltbedingten Einwirkungen (berufliche und private Probleme) andererseits. Die allgemeine *Lebensberatung im privaten Bereich* des Spielers, insbesonders bei Fragen des Berufs/Schule, der Familie/Eltern, der Sexualität, der Freizeitgestaltung (Sozialkonflikte, finanzielle Probleme, Persönlichkeitskrise, psychoneurotisches Fehlverhalten) gehört ebenso zur Betreuungsaufgabe des Trainers wie die Beratung im sportlichen Bereich. In der aussersportlichen Beratung werden die *Voraussetzungen* für eine erfolgreiche Gesamtbetreuung im sportlichen Bereich geschaffen. Will der Trainer eine gute *Vertrauensbasis* zum Spieler erreichen, so darf er sich vor diesen Aufgaben, die im übrigen meist auch dem Trainer als Vertreter des Sports allgemein zugeschrieben werden, nicht distanzieren. Dabei sei noch darauf hingewiesen, dass diese Beratungstätigkeit nicht nur dem Spieler im Sinne der Aufklärung und Lösung seiner Probleme hilft, sondern auch *für den Trainer* in bezug auf Problemanalyse und entsprechende Wahl der Betreuungsmassnahmen eine *wertvolle Hilfe* darstellt.

3.4. Die kurzfristige Spielvorbereitung
(mehrere Tage)

Die *zweite Phase* der Spielvorbereitung umfasst grundsätzlich den Zeitraum zwischen dem *letzten Training* vor dem Spiel und dem Zeitpunkt des Zusammenzugs der Mannschaft vor dem Spielbeginn. Der Zeitraum kann auch nach hinten bis zum nächsten Training nach dem vorangegangenen Spiel ausgedehnt werden, so dass *mehrere Trainings* vor dem Spiel mit einbezogen werden.
In der kurzfristigen Spielvorbereitung kann man noch eine *grundsätzliche Unterteilung vornehmen:*

1. Vorbereitung vor dem 1. Meisterschaftsspiel

Mehrwöchige Vorbereitung (2 bis 3 Wochen)
(analog langfristiger Vorbereitung)

Ziel:

Gewöhnung an feste Struktur der folgenden Wettkampfphase (Wochentrainingszyklus)

- Belastungsdosierung innerhalb Training
- Belastungsmass und Trainingsrhythmus im Trainingszyklus
- Technisch-taktisches Mannschaftskonzept
- Optimale Leistungsbereitschaft
- Grundverhaltensschema Spielvorbereitung

Wichtig:

- gleiche Bedingungen wie Wettkampfphase (Anpassung)
- keine Veränderungen des Ablaufs (Stabilität)
- Abwechslung der Belastungsgrössen (Erholung)
- Abwechslungsreicher Trainingsstoff (Freude)
- Steigerung der Intensität in der vorletzten Woche – Normale Belastung in der letzten Woche vor 1. Spiel (Gefahr von Übertraining)
- keine neuen technisch-taktischen Elemente (Sicherheit)

2. Vorbereitung vor jedem Meisterschaftsspiel

Mehrtägige Vorbereitung
(1 bis 3 Tage, max. 6 Tage)

Ziel:

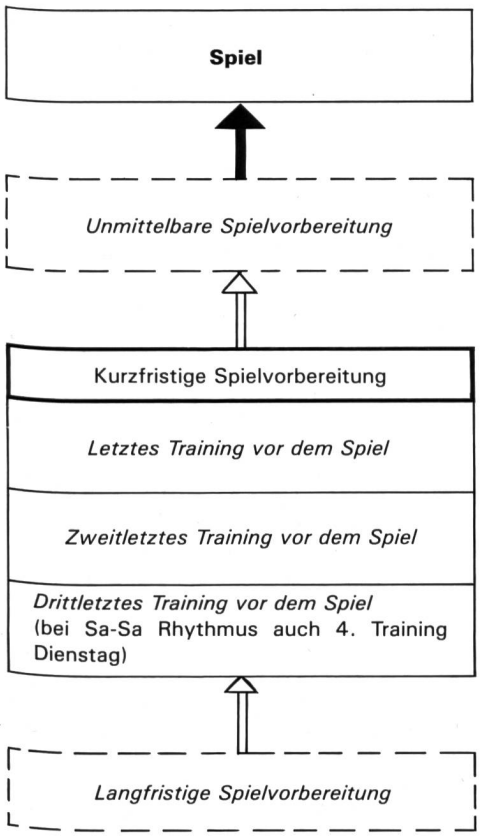
Spezielle technisch-taktische und psychische Einstellung auf das einzelne Spiel

- Spieler über Eigenschaften des Gegners informieren
- Technisch-taktisches Spielkonzept festigen (Wahl einer auf den Gegner abgestimmten taktischen Variante)
- Stabilisation der Einstellung für das Spiel (Über-, respektive Unterschätzung des Gegners und realistische Selbsteinschätzung)
- Anpassungstraining für eine bekannte aber evtl. ungewohnte Spielsituation = *«Modelliertes Training»*
- Optimale Leistungsbereitschaft (Wille, Selbstvertrauen, Motivation)

Wichtig:

- Spieler über Anspruchsniveau (= Soll-Zustand) und spezielle individuelle Aufgaben informieren
- Mannschaftsaufstellung am Vortag des Spiels bekanntgeben
- Mitarbeit und Mitverantwortung der Mannschaft (Captain, Spielerpersönlichkeiten) bei der Festlegung des Spielkonzeptes durch Trainer
- Detailprogramm des Spieltages bekanntgeben
- Wichtigkeit der letzten Trainings vor Spiel bewusst machen («So wie das letzte Training, so das Spiel»)
- Richtlinien für die individuelle Vorbereitung ausserhalb des Trainings (Nachtruhe/Schlaf, Ernährung, Suchtmittel, Spannungsregulation, Tagesrhythmus)

Die kurzfristige Spielvorbereitung von mehreren Tagen will der Mannschaft helfen, sich in dem *längstmöglichen Zeitraum* von einem Spiel zum andern sukzessive auf das folgende Spiel einstellen zu können. Der Trainer hat in den Trainings die Möglichkeit, seine Mannschaft *langsam aber gezielt* auf die Spielbedeutung, den Spielcharakter und das Spielkonzept vorzubereiten, so dass er in der unmittelbaren Spielvorbereitung am Spieltag selbst nur noch im Sinne einer *kurzen Zusammenfassung* der wichtigsten Punkte, ergänzt durch einige Details, auf das Spiel eingehen muss. Die Bedeutung und die zeitlichen Zusammenhänge der *mehrtägigen Spielvorbereitung* lassen sich im nachstehenden praktischen Modell erkennen.



	Samstag	Dienstag
Spiel	*Spieltag: 20.00 bis 22.30 Uhr* Samstag oder Dienstag	
Unmittelbare Spielvorbereitung	*Spieltag:* *16 bis 20 Uhr* (plus Reisezeit)	*Spieltag:* *17 bis 20 Uhr* (plus Reisezeit)
Kurzfristige Spielvorbereitung	*Spieltag und 1 bis 2 Tage vor Spieltag*	
Letztes Training vor dem Spiel	*Spieltag:* *10 bis 11 Uhr* Samstag	*Vortag:* *19 bis 20.30 Uhr* Montag
Zweitletztes Training vor dem Spiel	*Vortag:* *19 bis 20.15 Uhr* Freitag	
Drittletztes Training vor dem Spiel (bei Sa-Sa Rhythmus auch 4. Training Dienstag)	*2. Tag vor Spiel* *19 bis 21 Uhr* Donnerstag	
Langfristige Spielvorbereitung	*5 Monate respektive 2 Monate (Vorwettkampfphase) vor 1. Meisterschaftsspiel*	

Abb. 7: Modell der mehrtägigen Spielvorbereitung im Eishockey (Beispiel NL-Mannschaft mit Dienstag-Samstag-Spielrhythmus).

Der *Belastungsdosierung* in den letzten 2 bis 3 Tagen vor dem Spiel kommt besondere Beachtung zu. Die Belastung soll hinsichtlich Zusammensetzung von Umfang und Intensität so gewählt werden, dass keine *Übermüdungserscheinungen* auftreten (Übertrainingseffekt). Dabei ist die Belastungsvariation wie auch das Belastungsmass auf den Formstand und die *Belastungsfähigkeit* der Spieler abzustimmen. Für eine NL-Mannschaft mit Dienstag-Samstag-Spielrhythmus gelten generell folgende Richtwerte hinsichtlich Belastungsdosierung innerhalb eines *Wochenplanes* (Mehrtagesplan):

Tag	Schwerpunkte	Belastung Umfang	Intensität	Beanspruchungsgrad
Montag	Technisch/taktische Korrekturen Samstag-Spiel respektiv Vorbereitung Dienstag-Spiel	mittel	hoch	mittel
Dienstag	Spiel, Leistungskontrolle	mittel	maximal	hoch
Mittwoch	Aktive Erholung	–	–	gering
Donnerstag	Technische Einzelausbildung/integr. Konditionstraining	sehr hoch (120 Min.)	mittel	sehr hoch
Freitag	Technisch/taktische Vorbereitung Samstag-Spiel	mittel (75 Min.)	hoch	mittel
Samstag	– Aufwärmtraining (Morgen)	gering (45 Min.)	mittel	gering-mittel
	– Spiel, Leistungskontrolle	mittel	maximal	hoch
Sonntag	Aktive Erholung	–	–	gering

Abb. 8: Belastungsdosierung der mehrtägigen Spielvorbereitung innerhalb eines Microzyklus (= Wochenplan) für eine NL-Mannschaft.

Die mehrtägige Spielvorbereitung wird geprägt durch das spezifisch auf das folgende Spiel ausgerichtete Anpassungstraining, das sogenannte *«Modellierte Training»*. Unter diesem Begriff verstehen wir ein spezielles Vorbereitungstraining mit psychologisch und technisch wichtigen Situationen, die im nächsten Spiel erwartet werden. Es gilt dabei, die Mannschaft auf die dem Trainer bekannten *aussergewöhnlichen Spielbedingungen* (von den normalen Verhältnissen abweichenden) vorzubereiten, um eine Verunsicherung der Spieler durch unerwartete, ungewohnte Situationen (Eisfeld, Publikum, Tageszeit, Gegner) zu vermeiden. (Dazu einige *Beispiele: Spielsituation – Anpassungstraining auf der nächsten Seite.)*

Die Anpassung einer Mannschaft auf veränderte, ungewohnte Spielbedingungen wird zusätzlich durch *gezielte theoretische Vorbereitung* ergänzt. Wo immer möglich sollte die Vorbereitung durch ein Anpassungstraining (praktische Anwendung) und nicht nur trockene theoretische Hinweise und Anweisungen (Umsetzungsfähigkeit in Praxis beschränkt) erfolgen. Bei einigen *speziellen ortsbedingten Situationen* wie etwa bei einem speziellen Programm (Reise, Mahlzeiten, wenig Zeit), bei Garderoben-, respektive Spielerbankverhältnissen (Grösse, Sauberkeit, Licht) oder bei speziellen Spielorten (Kurort/Höhe, Beleuchtung, Spielambiance/Publikum) ist es aus organisatorischen Gründen unmöglich, ein praktisches Anpassungstraining durchzuführen. Hier kann nur durch *verbale psychologische Vorbereitung eine* «Immunisierung» gegen unangenehme Situationen erreicht werden.

Damit der Trainer überhaupt modelliert trainieren kann, muss er möglichst *viele Informationen* über das Spiel, insbesonders über den Spielort, das Spielfeld und den Spielgegner, einholen. Ohne diese Voraussetzung wird das Anpassungstraining illusorisch. Im nachfolgenden Kapitel der unmittelbaren Spielvorbereitung werden wir näher auf die Informationsbeschaffung und -auswertung eingehen.

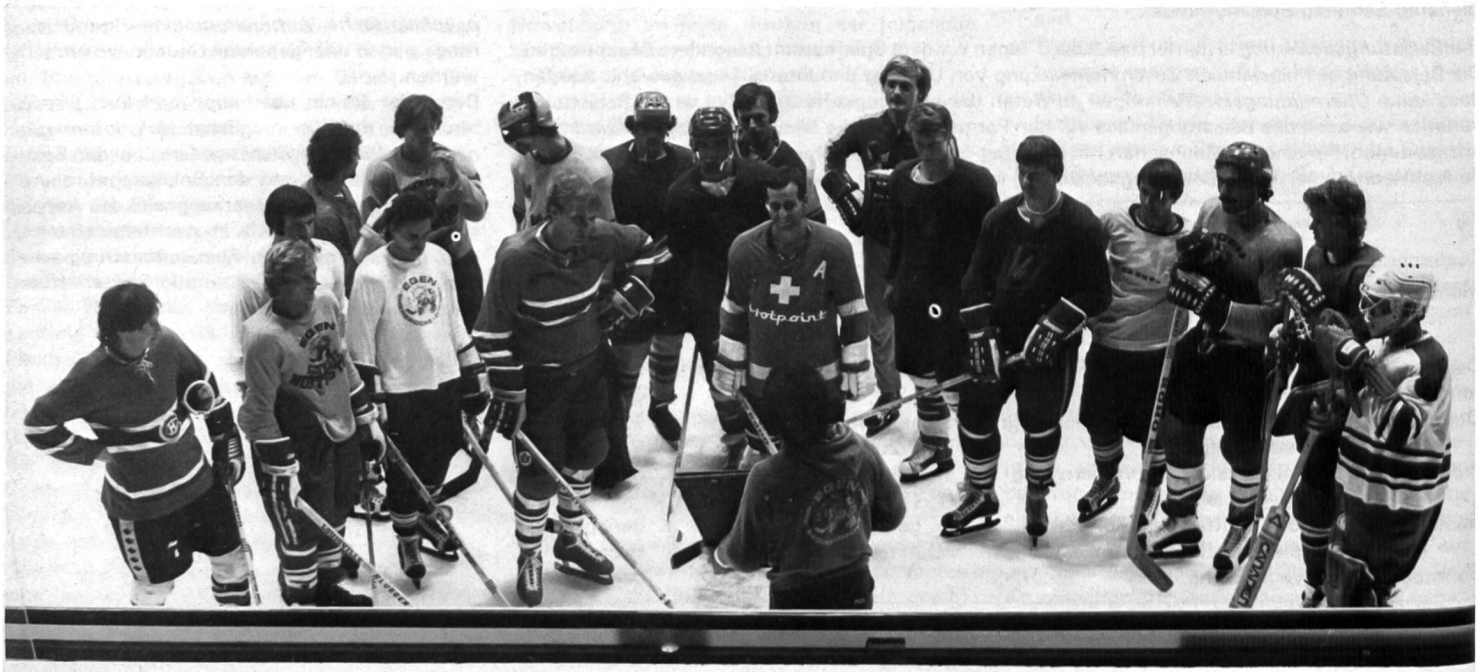
Spielsituation		Anpassungstraining
• *Hallenteam* gewöhnt an gutes Eis, Licht, Temperatur und gleiche Witterungsbedingungen muss auf *offener Eisbahn* mit schlechten Verhältnissen auswärts antreten (Kälte, Regen).	→	Training auf zweitem offenem Eisfeld mit entsprechenden Spielbedingungen
• Unangenehmes *Publikum* mit Pfeifkonzert, lautstarker Lärm und Zuschauer direkt an Bande (Beschimpfungen und Behinderungen)	→	Im Training Lärmkulisse über Tonband/Lautsprecher simulieren
• *Eisverhältnisse* (holprig, klebrig) und *Spielfeldzustand* (niedere/schlechte Banden, kleines Feld) schlecht	→	Training auf speziell schlechtem Eis und mit Spezialübungen ohne Bandenbenützung (ohne Bandenzweikämpfe und Spiel mit Bande)
• Spiel am *Nachmittag* (normalerweise immer abends)	→	Anpassung der Trainingszeit an Spielzeit (Veränderung Tagesrhythmus)
• *Einschüchterung* durch Gegner (unfaires, überhartes Spiel, Provokationen und Beschimpfungen von Spielern/Funktionären)	→	Spezialtraining mit überhartem Körpereinsatz (Selbstbeherrschung)
• Ungewöhnliche, respektive gefährliche *Taktik* des Gegners (3-Mann-Forechecking)	→	Training mit spezieller Taktik und eventuell Sparringpartner (2. Mannschaft)

3.5. Die unmittelbare Spielvorbereitung (mehrere Stunden)

Die mehrstündige Vorbereitung auf den Wettkampf ist eine Verfeinerung der mehrtägigen Spielvorbereitung. Ziel in dieser *dritten Phase* ist:

1. *die psychologische Vorbereitung (Leistungsbereitschaft/Vorstartzustand)*
2. *die technisch-taktische Einstellung (Theorie/Spielkonzept)*
3. *die physische und technische Einstimmung (Gymnastik/Einlaufen)*

Alle 3 Bereiche sind in bezug auf die praktische Betreuungsarbeit eng miteinander verbunden. Das *Vorbereitungsprogramm* inklusiv Zeitpunkt der Besammlung soll den Spielern bereits während der mehrtägigen Spielvorbereitung bekanntgegeben werden. Es ist ein den Spielern im Detail bekanntes und in den Vorbereitungsspielen *eingeübtes gleichbleibendes Programm* ab Besammlungstermin (bei Auswärtsspielen zusätzlich Reisezeit) zu verwenden, das möglichst ohne Änderungen durchgeführt werden kann. Ein zeitlich gut abgestimmtes stabiles Programm schafft *günstige Voraussetzungen* (Ruhe, lockere Atmosphäre) für eine optimale Vorbereitung. Unnötige kurzfristige Abänderungen im Vorbereitungsablauf (Zeitnot, räumliche Probleme) bringen Hektik, Nervosität und Unsicherheit, was die Vorbereitung negativ beeinflusst.



	Programm			Ort	Ziel
	16.00 Uhr	*Besammlung*		Restaurant	Anwesenheitskontrolle Diverse Wünsche, Probleme
1	16.15 bis 17.15 Uhr	*Verpflegung*		Restaurant	Spezielle Ernährung in gemütlicher Atmosphäre
2	17.15 bis 17.45 Uhr	*Theorie*		Theorieraum	Theoretische Spielvorbereitung: psychologisch und technisch-taktisch
3	17.45 bis 18.30 Uhr	*Individuelle Vorbereitung*		Restaurant/ Umgebung	Individuelle Entspannung (TV, «Höck», Spaziergang) und Einzelbesprechung
4	18.30 bis 20.00 Uhr	*Vorbereitung auf Eisbahn*		Eisbahn/ Garderobe	Spezielle Vorbereitung mit Umziehen, Gymnastik, Anweisungen, Einlaufen und Spannungsregulation

Abb. 9: Beispiel eines Schema-Vorbereitungsprogramms unmittelbar vor dem Spiel (Heimspiel).

1 *Besammlung und Verpflegung*

Für die Vorbereitung bei einem *Auswärtsspiel* sind noch zusätzlich Reisezeit und Verkehrsmittel abzuklären. Bei längeren Reisen wird die Verpflegung und die Theorie unterwegs bei einem Zwischenhalt von zirka 1½ Stunden durchgeführt. Die Verpflegung sollte spätestens *3 bis 4 Stunden vor Spielbeginn* eingenommen werden und soll immer die gleiche, *leicht verdauliche, kohlehydratreiche Nahrung* (Standardmenü: Rindssteak, Reis und Salat) enthalten. Bei mehrstündigen Reisen ist es nötig, eine *Zeitreserve* für unvorhergesehene Verzögerungen, für einen kurzen Zwischenhalt und für einen kleinen Spaziergang bei der Ankunft am Spielort (Müdigkeit, steife Glieder) ins Programm einzubauen.

2 *Theorie*

Die *theoretische Spielvorbereitung* wird am besten 2 bis 3 Stunden, spätestens aber 1 Stunde *vor Spielbeginn* in einem geschlossenen Raum (Theorieraum, Saal Restaurant) durchgeführt. Sie soll in der Regel nicht mehr als *20 bis 30 Minuten* dauern, da die Aufnahmefähigkeit in der Vorstartphase beschränkt ist. Ein mehrstündiger Abstand vor dem Wettkampf ermöglicht bei den Spielern eine volle Konzentration frei von der später aufkommenden Vorstartspannung. Diese theoretische Spielvorbereitung soll *regelmässig* vor allen Spielen und mit *gleichbleibenden Themenschwerpunkten* erfolgen. Wird sie nur vor einigen Wettkämpfen durchgeführt, kann sie auch negative Auswirkungen haben, indem das Verantwortungsgefühl der Spieler in übertriebenem Mass hervorgehoben wird und so die Nervosität erhöht.

Die Theorie beinhaltet verschiedene technisch-taktische und psychologische Hauptthemen. Folgende *5 Schwerpunkte* sind zu beachten:

1. Mannschaftsaufstellung

- Bekanntgabe definitive Aufstellung
- Nomination 1. Block für Spielbeginn
- Bemerkungen zu Aufstellung (Auswechselspieler, evtl. Umstellungen, spezielle Einsätze)

2. Allgemeine Spielorientierung

- Spielbedeutung, Spieltyp, Konstellation
- Standortbestimmung eigene Mannschaft (Rang, letzte Spiele)
- Zielsetzung, Voraussetzungen, Formstand

3. Charakteristik des Gegners

- Statistische Angaben (Rang, Punkte, Torverhältnis, letzte Spiele)
- Angaben über Spielerpersönlichkeiten (Torhüter, Goalgetter)
- Voraussichtliche Aufstellung
- Merkmale über Stärken und Schwächen
- Taktische Merkmale (Defensivsystem, Auslösung, Abschluss, Powerplay usw.)

4. Taktisches Konzept eigene Mannschaft

- Allgemeines Grundkonzept (Anpassung oder Domination)
- Defensivtaktik: Forechecking, Backchecking und Verteidigungsdrittel
- Offensivtaktik: Auslösung, Aufbau und Abschluss
- Spezielle Taktik: Spiel in Überzahl und Minderzahl
- Spezielle taktische Aufgaben: Manndeckung, Spiel Linie auf Linie, individuelle Aufgaben, Körpereinsatz, Strafen usw.
- Coaching: Spielrhythmus (Wechsel), taktisches Coaching

5. Psychologische Einstellung (Leistungsbereitschaft)

- Motivation: Ziel, positive Folgen, Einstellung
- Selbstvertrauen vermitteln
- Stimmung, Gefühl regulieren

Dieses 5-Punkte-Programm stellt die Basis der theoretischen Spielvorbereitung dar. Die meisten Punkte werden nur noch kurz im Sinne einer *Zusammenfassung* repetiert, da die Mannschaft bereits in den letzten Trainings die Grundinformationen erhalten hat. Je nach Stimmung der Spieler und Notwendigkeit wählt der Trainer die ihm wichtig erscheinenden Detailinformationen aus und lässt verschiedene unangebrachte Themen bewusst aus. Mit dem *Gegner* beschäftigen wir uns nur insofern, dass er weder unterschätzt noch überschätzt wird. Es ist nicht richtig, wenn wir bei der *Festlegung der eigenen Taktik* nur gerade von der Analyse des Spieles des Gegners ausgehen oder wenn wir umgekehrt den Gegner überhaupt nicht berücksichtigen. Die Informationen über die *Charakteristik des Gegners* soll die Spieler zur vollen Konzentration auf den Wettkampf mobilisieren. Die Theorie soll aber nicht im Sinne einer Detailanalyse des gegnerischen Spiels zu einer Überschätzung des Gegners führen. Die Kenntnisse über den Gegner soll in *erster Linie der Trainer* besitzen. Er muss den Gegner als Ganzes kennen und die Informationen analysieren können. Diese *Analyse des gegnerischen Spielstils* auf Grund der letzten Spieleindrücke ermöglicht dem Trainer, die entsprechende Taktik der eigenen Mannschaft festzulegen. Je umfangreicher die Kenntnisse des Gegners sind, umso besser kann er seine Funktion als Coach erfüllen. Dies bedeutet aber keineswegs, dass er diese Informationen vor dem Wettkampf seinen Spielern in vollem Umfang mitteilen soll. Wenig reden ist oft besser, als die Aufmerksamkeit der Spieler auf eine Reihe von Detailfragen zu zerstreuen.

Bei der Festlegung der eigenen Taktik als *Anpassung an die Spieltaktik des Gegners* gelten allgemein folgende Grundprinzipien (Kostka 1974):

Spiel des Gegners	Taktische Gegenmassnahmen
1 *Defensivtaktik*	
• 2-Mann-Forechecking →	Kurze Pässe und gutes Freistellen ohne Scheibe. Keine Dribblings. Angriffsauslösung durch Mitte (Blockierung an Bande vermeiden).
• Zonenpressing 2-1-2 →	Schnelle Übertragung des Spieles in Mitteldrittel. Freistellen mit Hilfe der Bande. Langer Pass an vorgeschobenen Spieler in Mitteldrittel.
• 1-Mann-Forechecking (1-2-2) →	Angriffsauslösung durch Mitte unter Mitarbeit des Center und eines Verteidigers.
• Gute Organisation der Verteidigung vor der blauen Linie →	Keine kopflosen, überhasteten Angriffe. Langsames Sicherheitsspiel im Mitteldrittel. Erst im Angriffsdrittel hohes Spieltempo.
2 *Offensivtaktik*	
• Schlechte Angriffsauslösung (Verteidiger), Einzelaktionen der Stürmer →	Forechecking mit 2 oder 3 Mann
• Schnelle Angriffsauslösung →	Scheibe lange halten. Schiessen nur aus sicheren Positionen. Verlangsamung des Spiels (Veränderung des gegnerischen Spielrhythmus).
• Positionswechsel im Angriffsdrittel zwecks guter Schussposition →	Enge Manndeckung inkl. Center.
3 *Spielrhythmus/Konditionelle Stärke*	
• Schnelles Spieltempo →	Verlangsamung des Spiels durch ständige persönliche Zweikämpfe, durch Blockieren des Gegners an Bande und Verlangsamung des Spiels im Mitteldrittel.
• Langsames Spieltempo, ohne Verteidigungsgleichgewicht →	Schnelle Gegenangriffe.
• Konditionell schwach →	Steigerung Spieltempo und grosser Körpereinsatz (Kampf um jede Scheibe)
• Konditionell stark →	Verlangsamung Spieltempo und Ausweichen von Zweikämpfen. Scheibe laufen lassen, lange Pässe.

Diese Grundprinzipien der Mannschaftstaktik werden durch detaillierte taktische *Einzelmassnahmen* ergänzt. Beispiel: Angriffsauslösung über Flügel rechts oder Center.

Für die Bestimmung des taktischen Konzeptes sind nebst den mannschaftstaktischen Überlegungen auch die *individuellen Fähigkeiten* und Besonderheiten der einzelnen gegnerischen Spieler mit einzubeziehen. Bei den einzelnen Spielern werden *folgende Faktoren* beurteilt *(Beispiele):*

Angriff

- Schussposition
- Schussart
- Schiessvermögen (Schussstärke/Schussvorbereitung)
- Schuss oder eher Pass
- Schnelligkeit
- Täuschungsbewegungen
- Bei Angriff Ausweichen nach innen oder aussen
- Direkt auf Tor zu oder seitlich vom Tor
- Dribbling oder eher Pass bei Störung
- Scheibe direkt an Schläger oder auf Distanz

Verteidigung

- Schnelligkeit
- Körpereinsatz oder Stockeinsatz
- leicht überspielbar (Wendigkeit, Seite)
- Vor dem Tor enge Manndeckung mit Körper- oder Raumdeckung (Abfangen der Scheibe)

Diese Kenntnisse über die Verhaltensweise des Gegners kann man nicht nur vor dem Spiel beim Festlegen der Taktik, sondern auch *während des Spiels* als Analyse der Beobachtungen verwenden.

3 *Individuelle Vorbereitung*

Nach der theoretischen Spielvorbereitung folgt eine Phase der *individuellen Vorbereitung.* Die Spieler können sich während *zirka 45 Minuten* nach persönlichem Gutdünken entspannen. Bis zur Besammlung in der Garderobe geht man spazieren, sitzt zusammen und diskutiert, schaut Fernsehen (Sportschau!) oder legt sich zur *Entspannung* etwas hin. Jassen oder sonstige nervenaufreibende Aktivitäten oder aber richtig schlafen sind nicht vorteilhaft. In dieser Zeit hat der Trainer auch die Möglichkeit, in *Einzel- oder Gruppenaussprachen* die Spieler individuell auf ihre taktischen Aufgaben (Spezialauftrag) vorzubereiten, respektive Probleme (Auswechselspieler) oder Spannungen (Aufstellung, Taktik) zu beheben.

4 *Vorbereitung in der Garderobe*

Die *Besammlung in der Garderobe* erfolgt in der Regel *90 Minuten vor Spielbeginn* (spätestens 60 Minuten). Die Spieler haben pünktlich zu erscheinen. Während der 1½stündigen direkten Vorbereitung in der Garderobe soll eine *ruhige Atmosphäre* herrschen. Der Trainer ist dafür verantwortlich, dass sich ausser den durch ihre Betreuerfunktion berechtigten Personen (Assistenztrainer, Materialchef, Arzt, Masseur und Psychologe) keine Leute in der Garderobe aufhalten. Er hat dafür zu sorgen, dass die Vorbereitung nicht durch unvorhergesehenes Einwirken von Drittpersonen wie Funktionäre oder Fans gestört wird.

Die Vorbereitung in der Garderobe unmittelbar vor Spielbeginn ist geprägt durch den sogenannten *«Vorstartzustand».* Unter dem Vorstartzustand verstehen wir die aktuelle psychische und physische Verfassung als Resultat der vorangegangenen mehrtägigen (Trainings) und mehrstündigen Vorbereitung sowie der aktuellen Atmosphäre des bevorstehenden Wettkampfes. Erlebt wird dieser Zustand von der individuellen *Persönlichkeit* des Spielers, die ihrerseits auf die aktuelle psychische Verfassung einwirkt. Es erfolgt also eine *Anpassung* an die bevorstehenden sportlichen Anforderungen. Der ganze Organismus wird auf Leistung umgestellt. Die dabei auftretenden *Spannungsgefühle* vor dem Spiel, die sich gegen Spielbeginn hin immer mehr erhöhen, sind normal und zum Teil auch Voraussetzung für eine Spitzenleistung.

Das Phänomen des Vorstartzustandes kann Stunden, Tage oder sogar Wochen vor dem Ereignis beginnen und äussert sich in veränderten physiologischen Werten wie zum Beispiel *Erhöhung der Pulsfrequenz* oder erhöhte Stoffwechselfunktion. Dabei können zwei extreme Erscheinungen auftreten, die sich beide *negativ* auf die zu erbringende Leistung auswirken:

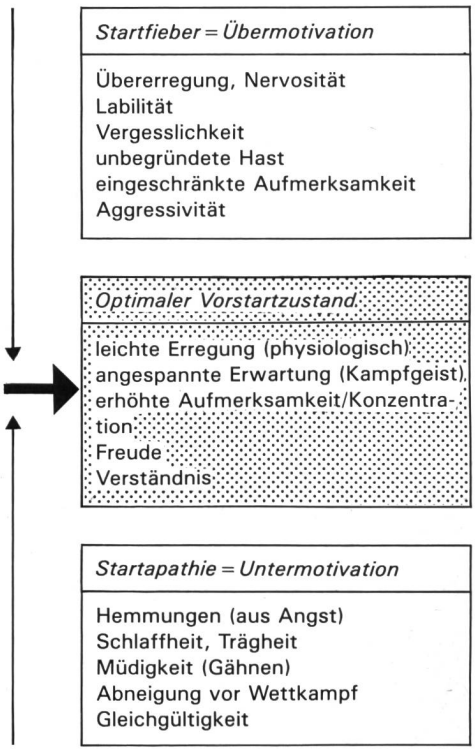
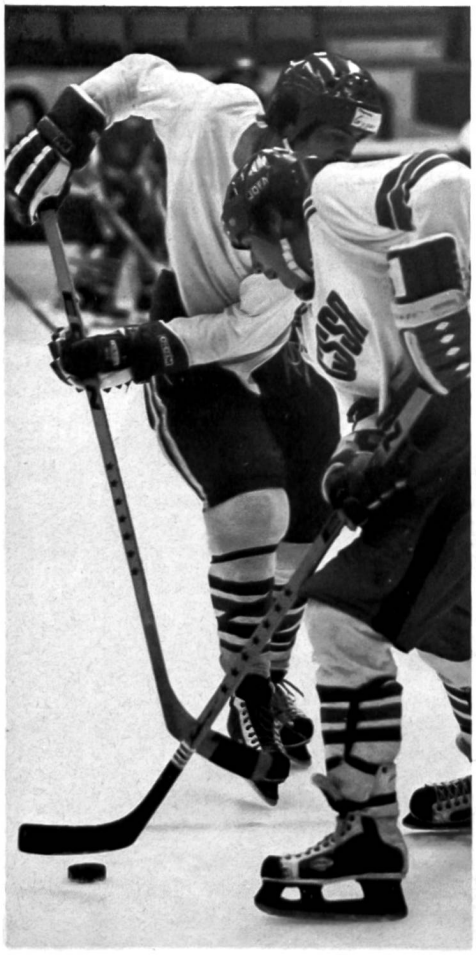


Abb. 10: Erscheinungen des Vorstartzustandes (abgewandelt nach Schilling/Macak)

Zur Überwindung eines negativen Vorstartzustandes werden *psychoregulative Methoden* angewandt. Die *langfristige Regulation* findet im Verlaufe der mehrtägigen (teils auch mehrwöchigen) Spielvorbereitung statt. Unmittelbar vor dem Spielbeginn ist eine *kurzfristige Regulation* nur noch bedingt anwendbar, da der Spieler kurz vor dem Spiel meistens nur schwer beeinflussbar ist, respektive sich selbst schlecht regulieren kann. Bei den psychoregulativen Methoden unterscheiden wir zwischen:

Fremdbeeinflussung	**Selbstbeeinflussung**
Training (Modelliertes Training) Gespräch Ernährung, Aufbaupräparate Autogenes Training Psychotherapie Psychopharmaka/Hypnose Massage (Einlaufen)	Schlaf Autogenes Training Autosuggestion Einlaufen Anpassung an neue «Umwelt» Gymnastik



Für spezielle Methoden wie Autogenes Training, Psychotherapie oder Regulation durch Psychopharmaka sollen die *entsprechenden Fachleute* (Arzt, Psychologe) zu Hilfe gezogen werden.

In der Phase des Vorstartzustandes kommt dem *Aktionsvakuum,* das heisst dem Zeitraum zwischen Beginn des Umziehens und Spielbeginns, eine sehr wichtige Bedeutung zu. Auch hier ist eine *systematische* und *ritualisierte* Vorbereitung mit einem fixen gleichbleibenden Programm (mit der Mannschaft langfristig eingeübt) Bedingung für eine optimale Regulation. Da wir es mit einer Mannschaft von *20 verschiedenen Spielern* zu tun haben, soll das Programm nebst gemeinschaftlichen Aktivitäten auch Phasen für die individuelle Vorbereitung des einzelnen Spielers enthalten. Der *Persönlichkeit des Spielers* soll Rechnung getragen werden, so dass er sich nicht zu sehr in ein Schema eingeengt fühlt, das ihn in der Vorbereitung negativ beeinflussen könnte.

Sehr oft fühlt sich der Spieler vor dem Wettkampf unsicher. Eine erste Stabilisation bringt das feste Vorbereitungsprogramm. Zusätzlich begegnet der Spieler dieser *Unsicherheit* oft auf individuelle Art. Dabei geht er generell mehr von magischen als von sachlichen Überlegungen aus. Zwei sich gegenüberstehende *Extremvarianten* kennzeichnen das psychische Verhalten in der *Vorbereitung:*

Magisch-zufällig (Instinkt)	*Rituell-programmiert* («Schema»)
Konzentrationsmangel Unbekümmertheit («lässig») Optimistisch Wechselnde Vorbereitung	Maskottchen Besondere Leibchen, Stock usw. Gleicher Platz in Garderobe usw. Riten: Letzter aus Garderobe usw.
↓	↓
Vernachlässigung taktischer Anweisungen und «dumme» Fehler (Konzentration?)	Verspannung und Hemmung durch Perfektionszwang (Planung ins Detail)

Beide Extremverhalten sind leistungshemmend und vom Trainer langfristig abzubauen. Spieler, die sich in Spitzenspielen durchsetzten wollen, müssen von inneren und äusseren *Störfaktoren unabhängig* werden. Eine solide *Wettkampfstabilität* wird nur dann erreicht, wenn auch unvorhergesehene Ereignisse verkraftet, das heisst unter der jeweils dominanten Zielvorstellung «eingeregelt» werden können. Zur Überbrückung des Zeitraumes bis zum Spielbeginn gibt es verschiedene Möglichkeiten. Der Trainer geht bei der Wahl des Vorbereitungsprogrammes vom *durchschnittlichen Stabilisierungsniveau* seiner Mannschaft aus. Bei jungen unerfahrenen Spielern wird er der Psychoregulation mehr Gewicht zumessen, bei älteren routinierten Spielern dagegen mehr auf die physische und technisch-taktische Vorbereitung achten. Das Programm zur Ausfüllung des Aktionsvakuums soll innerhalb der wechselnden Phasen von gesamtmannschaftlicher und individueller Vorbereitung abwechselnd Aktivitäten für die *physische und psychische Einstellung* enthalten.

Bei der psychoregulativen Vorbereitung handelt es sich um eine *10minütige Phase der Entspannung* und Aktivation. Methoden wie

- Autogenes Training (Vorstufe)
- Autosuggestion
- Relaxation-Aktivation

die zur Entspannung der muskulären Verkrampfung infolge der psychischen Vorstartspannung dienen, sind langfristig unter Einbezug des Arztes oder des Psychologen vorzubereiten. Für junge, unerfahrene Mannschaften eignet sich eine Mischung aus autogenem Training und Relaxation-Aktivation. Die nachfolgende *Aktivationsphase* (unbedingt nötig) wird durch das dynamische Gymnastikprogramm noch verstärkt.

Für die Phase der physiologischen Vorbereitung in der Garderobe hat sich ein festes *10minütiges Gymnastikprogramm* (ohne behindernde Ausrüstungsgegenstände) mit Dehnungs- und Lockerungsübungen sehr bewährt. Dieses Einturnen kann auch zu rhythmischer Musik erfolgen, doch muss dies der Mannschaft angenehm sein. Der Wert der zusätzlichen *psychischen Entspannung* ist nicht zu unterschätzen. Generell kann man sagen, dass sich *Background-Musik* in der Garderobe als Hilfe für eine entspannte Atmosphäre eignet.

Die psychologische und theoretische technisch-taktische Vorbereitung von 2 × 5 Minuten soll die *wesentlichsten Punkte* der Theorie am Nachmittag kurz und prägnant in Erinnerung rufen. Es geht nicht darum, den Spielern noch grosse taktische Konzepte zu erläutern, die ohnehin nicht mehr aufgenommen werden. Zuviel Reden in dieser Phase macht die Mannschaft nur noch nervöser. Die Stärkung des Selbstvertrauens steht hier im Vordergrund.

Das *Einlaufen auf dem Eis* wird nach einem festen Programm durchgeführt. Es hat nebst der technisch-taktischen Vorbereitung auch den Charakter der *Anpassung an das Spielfeld und die Ambiance* (Gegner, Zuschauer, Schiedsrichter). Die Hauptthemen des Programms sind:

(20 Minuten Einlaufprogramm)

3′ 1. Schlittschuhlaufen (inkl. Dehnübungen) *individuell*

5′ 2. Torhüter einschiessen (spezielle Spieler) Scheibenführung/Passen für Spieler *individuell*

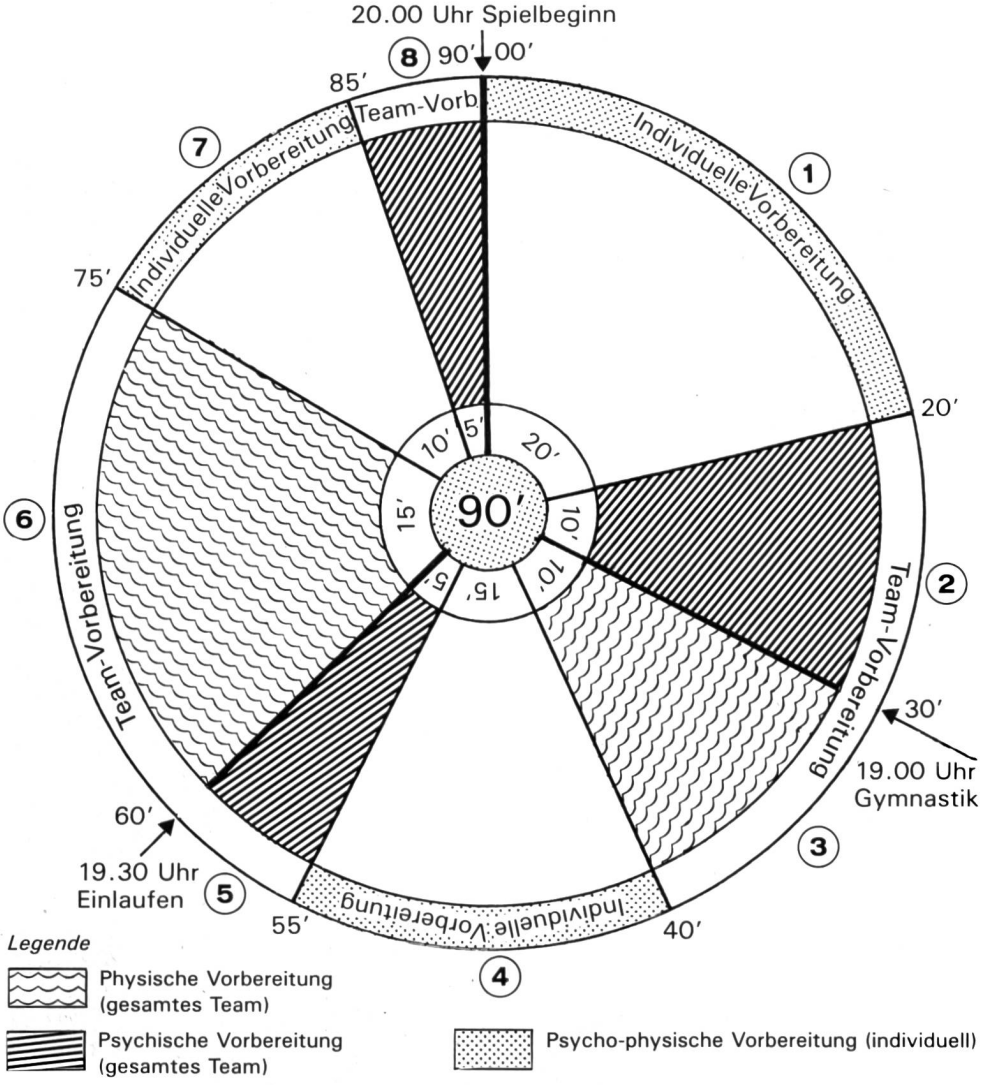
3′ 3. Torschüsse für Torhüter (3 bis 4 Serien) *Team*

5′ 4. Taktik: Angriffe ab Mittellinie (5 bis 6mal) *Team*

3′ 5. Torschüsse für Spieler (5 bis 6 Schüsse) *Team*

1′ 6. Kurze Sprints (Stops und Starts) *Team*

Zusätzliche Kreislaufbelastung durch kurze Sprints zwischen den einzelnen Übungen ergänzen das Programm.



1 *Persönliche Vorbereitung:* Material, Umziehen, Hygiene, Massage I, medizinische Vorbereitung
2 *Psychologische Vorbereitung:* Psychoregulation (Konzentration-Entspannung, Selbstvertrauen)
3 *Physiologische Vorbereitung:* Gymnastik evtl. mit Musik (Erwärmung Körper, Lockerung)
4 *Persönliche Vorbereitung:* Ausrüstung anziehen, Massage II, medizinische Pflege, Zusatznahrung
5 *Technisch-taktische Vorbereitung (theoretisch):* Kurze Konzentration und Instruktion (Spiel und Einlaufen)
6 *Technisch-taktische Vorbereitung (praktisch):* Einlaufen gemäss festem Programm
7 *Persönliche Vorbereitung:* Ausruhen, Entspannung, Hygiene, Zusatznahrung (Flüssigkeit), Konzentration
8 *Psychologische und taktische Vorbereitung:* Konzentration und kurze Instruktion (Kernpunkte Spielkonzept)

Abb. 11: Modell einer 90minütigen Spielvorbereitung zur Überbrückung des Aktionsvakuums während des Vorstartzustandes

3.6. Der Übergang zur Betreuung während des Spieles

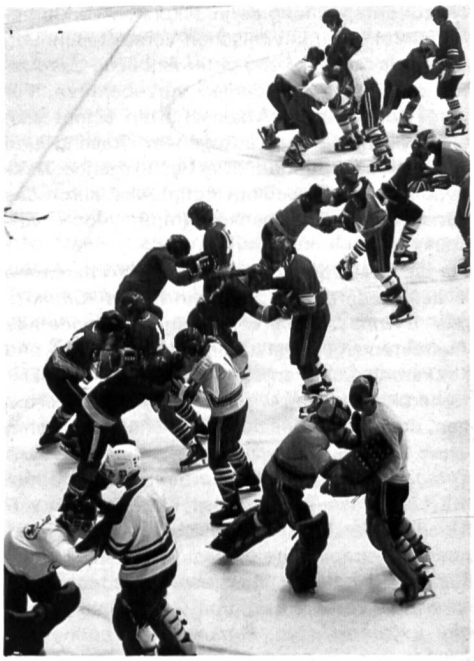
Nach dem obligaten Ritus des Kampfschreies in der Garderobe gehen die Spieler auf das Spielfeld. In dieser *Startphase des Wettkampfes,* speziell nach dem Niederlassen der zu Beginn nicht auf dem Eis stehenden Spieler, hat der Coach nur gerade die Aufgabe, die Spieler für ihren Einsatz aufzumuntern. *Ruhige, sachliche Anweisungen,* auch bei schlechtem Start des ersten Blocks, führen zu einer Beruhigung auf der Spielerbank. Hektik und Nervosität zu Beginn des Spiels können die ganze Vorstartvorbereitung zunichte machen (Umkipp-Phänomen). Bevor der Trainer mit der eigentlichen Betreuung während des Wettkampfes beginnt, hat er dafür zu sorgen, dass die Spieler die in der Spielvorbereitung erarbeitete optimale Leistungsbereitschaft auch auf ihren *ersten Einsatz* übertragen können. Gelingt dies, so ist das Ziel der Vorbereitung, die Umsetzung und Realisation der Trainingsleistung in die Wettkampfleistung, erreicht.

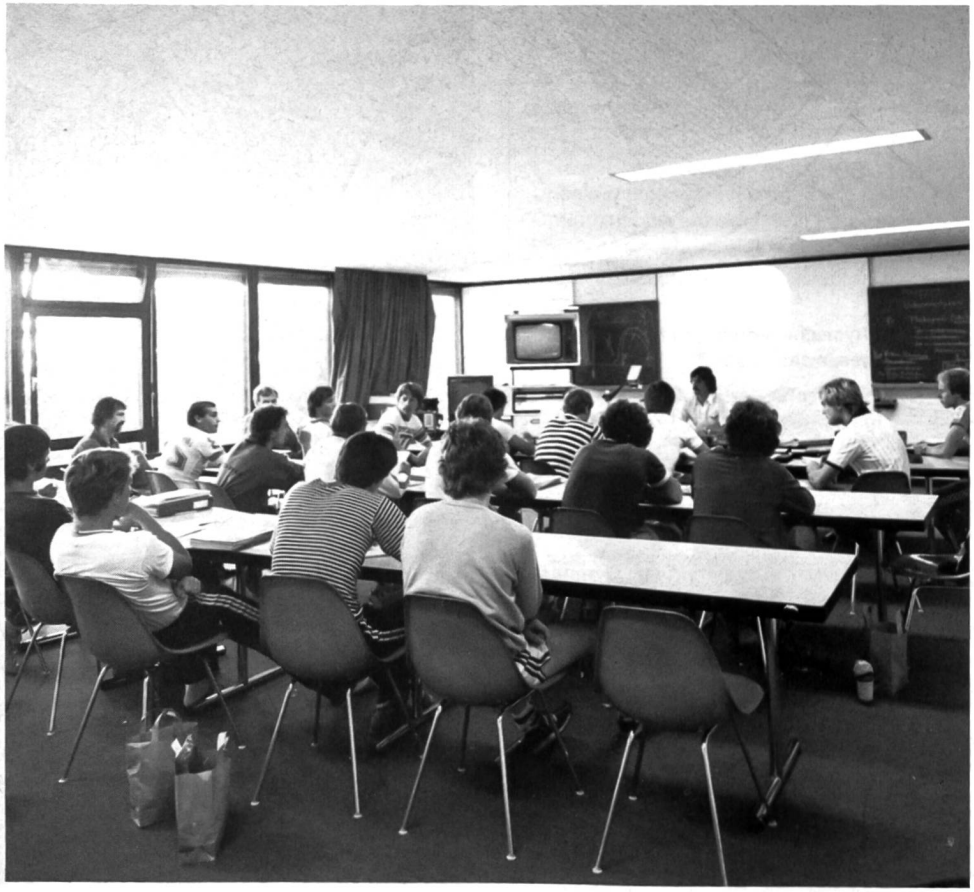
4. Schlussbemerkung

Damit ist ein Teil innerhalb des Zyklus der Wettkampfbetreuung abgeschlossen. Mit Beginn des Spiels kommt auf den Trainer/Coach eine von der Spielvorbereitung abhängige *zweite Aufgabe* zu, die Betreuung während des Wettkampfes, also das eigentliche «Coaching». Wie schon in der Einleitung erwähnt, hängt das Wettkampfcoaching unmittelbar mit der Arbeit in der Phase der Spielvorbereitung zusammen.

Der *Einfluss des Coaches* während des Spieles wird meist überschätzt. Das was generell von aussen her als erfolgreiches Coaching bezeichnet wird, ist zumeist nur das Ergebnis einer gezielten Mannschaftsbetreuung vor dem Spiel.

Langfristig wird ein Trainer, der gezielt auf einer umfassenden Wettkampfvorbereitung aufbaut, grösseren *Erfolg im Wettkampfcoaching* haben als ein Trainer, der auf seine situative Reaktionstechnik und seine magische Beeinflussungsfähigkeit der Spieler vertraut.





Literaturnachweis

Hahn E.: «Coaching». Zusammenfassung Referat NKES Trainerlehrgang ETS Magglingen, 1977.
Hahn E.: «Psychologie des Trainers». Aus «Psychologie in Training und Wettkampf» dsb Band 5, S. 129, 1973.
Kemmler R.: «Psychologisches Wettkampftraining». BLV München, 1973.
Kostka V.: «Die Spielvorbereitung im Eishockey». Deutsches Manuskript, 1974. Aus «Moderni hokey», Olympia Praha (Tsch), 1971.
Macak I./*Schilling* G.: «Psychologische Aspekte zur Kontrolle des Vorstartzustandes». Unterlage NKES Trainerlehrgang ETS Magglingen, 1974.
Martin D.: «Mannschaftsformen und Grundlagen der Mannschaftsführung». Aus «Psychologie in Training und Wettkampf» dsb Band 5, S. 103, 1973.
Roethig P.: «Sportwissenschaftliches Lexikon» Hoffmann, Schorndorf, 1973.
Schilling G.: «Die sportliche Leistung» und «Erfolg und Misserfolg». Unterlagen NKES Trainerlehrgang ETS Magglingen, 1974.
Schilling G.: «Psychologisches Training». Trainer-Information Band 6, ETS Magglingen, 1976.
Steinbach M.: «Psychologische Vorbereitung des Wettkampfs». Aus «Psychologie in Training und Wettkampf» dsb Band 5, S. 119, 1973.
Suter H.: «Die kurzfristige psychologische und pädagogische Vorbereitung und Betreuung einer Handballmannschaft auf ein Meisterschaftsspiel». Aus Jugend + Sport 35, 1978.

Sport- und Trainingszentrum
(1250 m. ü. M.)

Gedeckte Eisbahn (Sommer und Winter), Curlinghalle, gedecktes und geheiztes Schwimmbad, Mehrzweck-Sporthalle (45 × 27 m), Fussballplatz, Wurf- und Sprunganlagen mit synthetischem Belag, Tennis (Sommer und Winter), Minigolf, Laufpisten im Wald.

Alle Unterkunftsmöglichkeiten vom Massenlager bis zum Erstklass-Hotel.

Auskünfte:
Centre des Sports, 1854 **Leysin** ✆ 025 34 24 42

SALOMON TROPHEE FLUMS 1978

welt-,europa-und schweizer meisterschafts-medaillen.

hergestellt in der firma
p. faude medaillen
5316 Gippingen
Tel. 056 45 25 17

kurze lieferfristen,
preisgünstig
auszeichnungen
für alle sportarten

Sport/Erholungs-Zentrum
berner oberland Frutigen 800 m ü. M.

Information:
Verkehrsbüro CH-3714 Frutigen ✆ 033/71 14 21

180 Betten, hauptsächlich Zwölfer- und Sechserzimmer. – Aufenthaltsräume

Sportanlagen: Hallen- und geheiztes Freibad, Fussballplatz, Tennisplatz, Hoch- und Weitsprung, Minigolf.

Kunststoffplatz für: Hand-, Korb-, Volleyball und Tennis.

Für: **Sport- und Wanderlager – Skilager**
(Skizentrum Elsigenalp-Metsch, 2100 m ü. M.)

160 Heime

sind bei uns eingeschrieben.
Ihre Anfrage (wer, wann, was, wieviel) erreicht jedes jede Woche kostenlos.

KONTAKT macht's einfach!

KONTAKT
4411 LUPSINGEN

Wirkungsvolle Werbung mit Clichés + Photolithos von
clichélithos moser sa
biel bienne 032 41 83 83

PAKOBA Einweggeschirr ist aus umweltfreundlichem Kunststoff!

Einweggeschirr

aus Kunststoff ist problemlos und rationeller für Grossanlässe, Schnell-Restaurants, Sportplätze, Kantinen, Kioske, Büros usw.
Für jeden Verwendungszweck liefern wir aus unserem grossen Lieferprogramm Kunststoffgläser, Kaffeetassen, Teller, Schalen, Platten, Einwegbestecke, Dessert- und Salatschalen.
Verlangen Sie Prospekte und Preislisten!

Pakoba AG
Waffenplatzstrasse 64
8059 Zürich, Tel. 01 201 37 67

pakoba

Liechtenstein Sport- und Ferienlager

Sehr gut ausgebautes Pfadfinderheim bietet gut geführten Gruppen Unterkunft. Verpflegung in eigener Küche oder ab Kantine. Sportplatz daneben. Schwimmbad, Tennisplatz, Fitnessbahn in der Nähe.

Anfragen an W. Wenaweser
Telefon 075 2 12 98
zwischen 1800–1900 Uhr

An den **WM in London** (rhythmische Sportgymnastik) trug auch die schweizerische Nationalmannschaft wieder einen Gymnastikdress von Carite (Dess. 733, glänzend, vorne gerafft)

Verlangen Sie Prospekt und Stoffmuster

Carite
Gymnastikbekleidung
Postfach, 6023 Rothenburg
Tel. 041 36 99 81 und 53 39 40

Direktversand
Vermietung: Tel. 041 22 04 51