Zeitschrift: Mobile : die Fachzeitschrift für Sport
Herausgeber: Bundesamt für Sport ; Schweizerischer Verband für Sport in der Schule
Band: 5 (2003)
Heft: 4

Artikel: Skills statt Drills
Autor: Gautschi, Roland
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-991952

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: 06.07.2025

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

Skills statt Drills

Unihockey setzt seinen Siegeszug durch Schulen und Vereine fort. Um technische Aspekte zu fördern, wollen die Ausbildungsverantwortlichen neue Wege gehen. Wohin diese führen, könnte auch für andere Spielsportarten von Interesse sein.

Roland Gautschi

Mitte der achtziger Jahre wurde der schweizerische Unihockeyverband gegründet. 18 Jahre später kämpfen 24 000 lizenzierte Spielerinnen und Spieler in hiesigen Turnhallen um den runden Plastikball. Täglich gewinnt der dynamische Sport, den die meisten in der Schule kennen lernen, neue Anhänger. Welches sind die Gründe für diesen Erfolg?

Segen und Fluch

«Die Chance ist gross, dass man einmal trifft.» Mark Wolf, Turn- und Sportlehrer und J+S-Fachleiter Unihockey, fasst kurz und bündig zusammen, weshalb sich so viele diesem Indoorsport verschrieben haben. Mit dem Stock als «verlängertem Arm» haben auch weniger Bewegliche und Schnelle einen im Vergleich mit anderen Ballsportarten grossen Spielradius zur Verfügung. Erfolgserlebnisse seien so eher wahrscheinlich. Dies motiviere zum Weiterspielen.

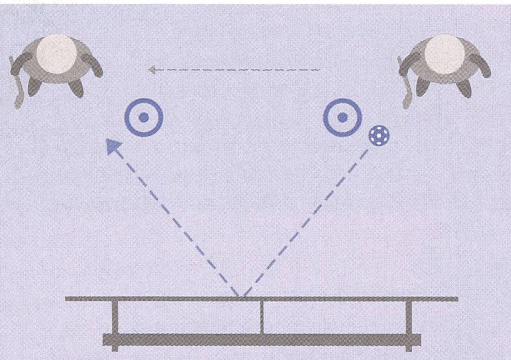
Diese Spieleigenschaften sind jedoch Segen und Fluch zugleich. Segen, weil viele Jugendliche dank Unihockey die Möglichkeit haben, sich im Mannschaftssport zu engagieren. Fluch, weil den technischen Fertigkeiten, aufgrund der unkomplizierten Spielanlage, oft zu wenig Aufmerksamkeit geschenkt wird. Für den Breitensport ist das nicht weiter tragisch. Will man jedoch die talentiertesten Spielerinnen und Spieler technisch fördern, sieht man sich mit Problemen konfrontiert.

Aufholjagd in Sachen Technik

Der Experte führt aus, dass sich das Schweizer Unihockey im internationalen Vergleich nicht zu verstecken brauche. Dies beweisen ja auch Vergleiche mit führenden UH-Nationen wie Schweden, Finnland oder Norwegen. Schweizer Mannschaften überzeugen insbesondere durch einen disziplinierten und gut organisierten Spielaufbau. Im technischen Bereich könne man aber einen Rückstand auf die Nordländer ausmachen. Die Ausbildungsverantwortlichen wollen nun einen ebenso originellen wie speziellen Weg gehen, um vermehrt Einfluss auf die technische Entwicklung zu nehmen. Neben der besseren Schulung der Trainerinnen und Trainer, was die Vermittlung betrifft, soll das Beherrschen von technischen Fertigkeiten, so genannten «Skills» als Wettbewerb gestaltet werden.

Der «Skill Contest»

In der Pause bei speziellen UH-Anlässen, beispielsweise im Rahmen des alljährlich stattfindenden All-Star-Games, führen die Könner der Szene «Skills» mit Stock und Ball vor, die ihnen auch im Spiel zusätzliche Möglichkeiten eröffnen. So gibt es Spieler, die den Ball in der Luft am Schläger halten können. Nur mit Hilfe der Zentrifugalkraft und natürlich einer perfekten Stocktechnik. Der Unihockeyexperte betont: «Es geht nicht um Kunststücke, die nichts mit dem Spiel zu tun haben. Wir wollen technische Elemente, die im Spiel vorkommen, isolieren. Das Neue daran ist, dass diese technischen Fertigkeiten im Rahmen eines ‹Skill-Contests› vorgeführt und in nicht allzu ferner Zukunft Bestandteil der Meisterschaft werden sollen.» Die Absicht der Ausbildenden ist klar: Wenn Junioren und Juniorinnen in den technischen Bereichen noch mehr Anreize hätten ihren Idolen nachzueifern, könnten diesbezügliche Defizite wettgemacht werden.



Passen als «Skill»

Die Verantwortlichen von Swiss-Unihockey wollen Übungen finden, welche dem Alter und unterschiedlichen Niveaus angepasst werden können. Diese «Skills» sollen die Hauptstrukturen wie Ballführen, Passen und Schiessen zum Inhalt haben. Hier das Beispiel einer dynamischen Passübung:

Der Spieler spielt sich via Bande (Langbank/ Wand) so schnell wie möglich zehn Doppelpässe zu. Der Ball wird jeweils hinter der Markierung (Malstab) abgegeben und angenommen.

Vom Spieler zum Mehrkämpfer?

In einer ersten Testphase sollen einzelne Veranstalter, parallel zur Meisterschaft, mögliche Formen testen. Zuerst müssen Skills gefunden werden, die funktionell für das Spiel sind. Diese Formen sollten möglichst attraktiv sein, sowohl für Spielerinnen als auch für Zuschauer. Als weitere Punkte spielen die Messbarkeit und der (möglichst geringe) Organisationsaufwand eine Rolle. In einer zweiten Phase will man Teamwettkämpfe durchführen, die zuletzt in einer noch zu bestimmenden Form Bestandteil der Meisterschaft werden könnten. Die Bedenken, dass durch solche Massnahmen der Mannschaftsgeist getrübt werden könnte, kann Mark Wolf nachvollziehen. Aber auch hier hat man entsprechende Pläne: «Wir wollen die Mitglieder einer Mannschaft nicht künstlich unter Druck setzen. Deshalb können wir uns vorstellen, dass nicht jedes Mal die ganze Mannschaft, sondern wechselweise eine Gruppe den Skill-Contest bestreitet. Unser Bestreben geht jedoch schon in die Richtung, dass ein Wettkampf innerhalb der Mannschaft entstehen soll, wer in einer Skill-Disziplin der oder die Beste ist. So wird die Technikentwicklung möglicherweise besser gefördert als mit Drills und herkömmlichem Techniktraining.» Letztlich hängt vieles von der Gewichtung dieses «Skill-Contests» für die Meisterschaft ab. Man will auf jeden Fall aus Spielerinnen und Spielern weder Artisten noch Einzelkämpferinnen machen, denn die Tatsache, dass Unihockey ein dynamischer, attraktiver und faszinierender Mannschaftssport ist, macht ja einen Teil seines Erfolges aus.

Foto: Daniel Käsermann

Erfolg macht blind

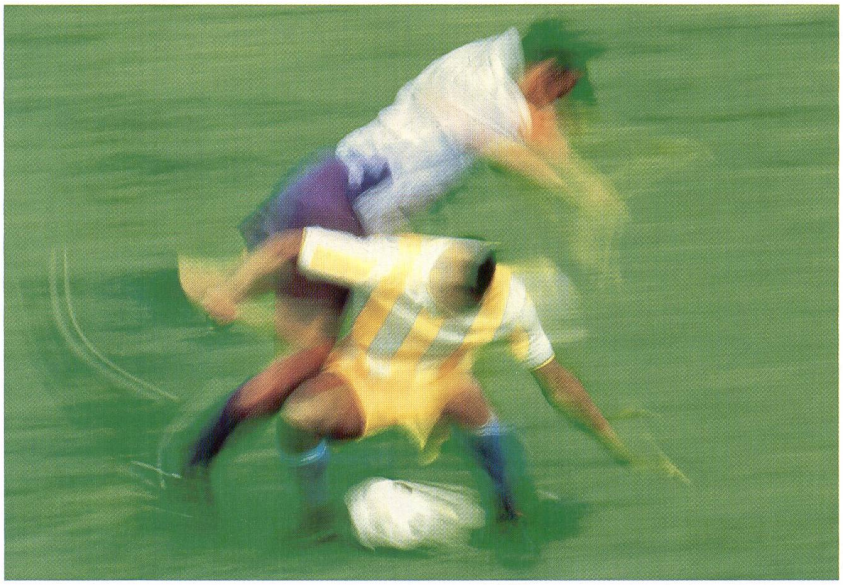
Ein schlecht gestoppter Ball landet beim Gegner, ein falsch getimter Pass findet den Mitspieler nicht, ein «Gestocher» vor dem Tor landet plötzlich im Netz .... Im Schulsport wird Unihockey durch viele Zufälligkeitselemente bestimmt, was das Spiel für Einsteiger eher einfacher macht. Könnerinnen und Könner sind jedoch dank ihrer technischen Fähigkeiten, ihres Spielverständnisses und richtigen Verhaltens bezüglich des Raumes in der Lage, die Zufälligkeiten auf ein Minimum zu reduzieren.

Diese beiden «Welten» prallen in den Vereinen aufeinander. Auf der einen Seite die vom Schulsport neugierig gewordenen und in die Halle strömenden Jugendlichen. Auf der anderen Seite die Ansprüche, die an den modernen UH-Sport gestellt werden. Dies macht die Arbeit für die Trainerinnen und Trainer nicht einfacher. Einerseits sollten alle weiterhin Spass und Freude an der Sportart haben. Andererseits müssen im Training auch Akzente gesetzt werden, die eher weg vom Spiel und hin zur Technikverbesserung gehen. Ob sich ein Spieler oder eine Spielerin weiterentwickeln kann, hängt wesentlich von der Einstellung der Ausbildenden ab. Gewisse Leitende denken oft nur kurzfristig und leistungsorientiert: Was erfolgreich ist, ist gut. Erfolg macht jedoch blind und ist oft nicht gut für einzelne Spielerinnen und Spieler, die eventuell noch zu (viel) mehr fähig wären als zum schnellen Sieg. Hier wollen die Ausbildungsverantwortlichen von Swiss-Unihockey ansetzen und eingreifen. Ob uns dies gelingt, bleibt abzuwarten.

Mark Wolf, J+S-Fachleiter Unihockey, wolf@swissunihockey.ch

Sportverletzungen: Die Eiszeit ist vorbei...

Jahrzehntelang war es die Therapie der Wahl: Schockkälte in Form von Eisspray, Eispackungen, Eiskompressen. Kein Wunder, dass es dabei häufig zu Erfrierungen und Kälteschäden kommt, weil man überhaupt nichts mehr spürt. Neuzeitlicher sind Therapieansätze, welche gezielt unangenehme Symptome statt das ganze Gefühl ausschalten und die Heilung aktiv beschleunigen.



PECH hilft, das Trauma minimal zu halten

Als bekannter Grundsatz für die Erstversorgung frischer Sportverletzungen gilt nach wie vor die **PECH**-Formel (**P**ause, **E**is/Kühlung, **C**ompression, **H**ochlagerung). Rasche Behandlung nach diesem Prinzip bewirkt nicht nur eine Schmerzlinderung, sondern auch eine Minderung der Weichteilschwellungen.

Wichtig dabei: Wenn schon Eis, dann nur in Form von Eiswasser oder als Kompresse, kurzzeitig/indirekt auf der Haut angewandt. Idealer für unterwegs sind moderne Kühlprodukte in Form von Sprays, Gels oder Pflastern, welche sofort einsatzbereit sind und sinnvoll dosierte Kälte in abgestufter Form zuführen.

Ruhigstellen mit Hochlagerung der verletzten Körperstelle ist in der akuten Phase nur solange ratsam, bis die Schwellung nachgelassen hat und der Akutschmerz abgeklungen ist. Zur Stabilisierung und zur Verhinderung von Nachblutungen eignen sich luftdurchlässige Kompressionsverbände.

Nach der Erstversorgung: Die Diagnose

Allein mit Sofortmassnahmen ist es bei den meisten Sportverletzungen nicht getan. Gezielte Schmerzlinderung und eine beschleunigte Heilung lassen sich ideal mit Salben erzielen, welche exakt dort wirken, wos weh tut. Die Art der Sportverletzung bestimmt dabei, was wann einzusetzen ist. Verletzungen, welche durch stumpfe Gewalteinwirkung entstanden sind (sog. Makrotraumen wie Prellungen, Zerrungen, Verstauchungen) erfordern ganz andere Lösungen, als durch Überbelastung entstandene Entzündungen im Bereich von Sehnen, Bändern und Knochenhaut (sog. Mikrotraumen).

Therapie differenziert und richtig einsetzen

Im Vordergrund der Therapie von Makrotraumen wie Prellungen, Zerrungen etc. steht die Schmerzlinderung und das Abheilen von Schwellungen und inneren Gewebeblutungen. Dadurch nimmt der schmerzhafte Druck auf das Gewebe ab und der Heilungsverlauf wird begünstigt. Nebst synthetischen Wirkstoffen wie Heparin zeigen in der Praxis Arnikakonzentrate sehr gute Erfolge.

Bei Mikrotraumen hat dagegen die Entzündungshemmung als Heilprinzip Priorität. Auch da gibt es die Wahl zwischen synthetischen und pflanzlichen Wirkstoffen. Nachhaltige gute Resultate lassen sich durch den Einsatz von Extrakten aus Wallwurz erzielen. Es lohnt sich, bei dieser Verletzungsform die Behandlung auch nach eingetretener Schmerzfreiheit noch einige Tage fortzusetzen, damit die oft chronische Entzündung vollends abheilen kann.

Beratung von Fachleuten lohnt sich

Neu gibt es in Ihrer Apotheke oder Drogerie eine praktische SOS Sportcard, welche über richtige Sofortmassnahmen und Therapie bei Sportunfällen orientiert (solange Vorrat). Im Zweifelsfalle zahlt sich eine Rückfrage in diesen Fachgeschäften aus, denn gezielte Behandlung bringt nicht nur bessere Heilung, sondern Sie selbst schneller zu Ihrem Lieblingssport zurück.

SOS Sportcard

Sportverletzungen: Richtig handeln, wenns passiert

Wer Sportverletzungen sofort richtig behandelt, trägt viel zur schnelleren Heilung bei

Dafür gibts die SOS Sportcard:

Holen Sie sich jetzt die SOS Sportcard in Ihrer Apotheke oder Drogerie

Richtig handeln, wenns passiert

SOS Sportcard für Ihre Sicherheit

PERSKINDOL

Jetzt kostenlos in Apotheken und Drogerien

Solange Vorrat. www.perskindol.ch