

Unihockey spielen heisst Spielsituationen verstehen, interpretieren und entscheiden

„Spielen ist mehr als nur Bewegungslernen!“

Die ganzheitliche Betrachtungsweise des Spielens steht im Zentrum. Wir bezeichnen die Fähigkeit, Spielhandlungen situationsangepasst anzuwenden als Spielfähigkeit. Hierbei kann Spielfähigkeit nicht nur als die Summe von Technik, Taktik und Kondition gesehen werden. Sie besitzt weitere Faktoren wie koordinative, konstitutionelle und motivationale Fähigkeiten. Durch technische und taktische Elemente kann zwar die Spielfähigkeit verbessert werden, Spielen lernen wir jedoch nur durch das Spiel. Wir müssen Spielsituationen erfahren, Spielsituationen vergleichen, Ähnlichkeiten wahrnehmen und Lösungsstrategien dafür entwickeln.

Die Fähigkeit miteinander zu spielen ist gekennzeichnet durch das Anwenden verschiedenster Fertigkeiten in verschiedenen Spielsituationen. Der Spieler entscheidet sich immer für einen Pass, Schuss oder Alleingang. Die Schwierigkeit liegt aber darin, die richtige Entscheidung zu treffen. Es gibt Spieler, die tun „einfach immer“ das Richtige. Sie sind technisch vielleicht nicht versierter als andere Spieler, aber sie können im Spiel situationsadäquater entscheiden. Diese situative Variabilität erlaubt den Spielern zu jedem Zeitpunkt, die richtige Entscheidung zu treffen und so besser zu spielen.

Leitsatz: Spielen heisst Situationen wahrnehmen (lesen), antizipieren, auswählen und realisieren!

Entscheidungsfähigkeit – der kognitive Prozess als Basis für die Spielfähigkeit

In der Sportwissenschaft hat sich in den letzten Jahren die Wahrnehmungs- und Entscheidungsfähigkeit als wesentlicher Bestandteil der Spielfähigkeit in den Mannschaftssportarten herausgestellt. Wir werden im Spiel immer wieder neue Wahrnehmungs- und Entscheidungsprozesse erfahren. Deshalb soll die Spielvermittlung immer mit diesen Prozessen gekoppelt sein. Das heisst, die Spiel- und Übungsformen in unserem Training sollen so nah wie möglich am Spiel sein und ganz gezielt diese Prozesse beinhalten und fördern.

Kognitiver Prozess: Wahrnehmen, Antizipieren, Entscheiden, Ausführen

Technik und Taktik verschmilzt über das Timing zur Spielfähigkeit

Jeder Spieler bringt Bewegungs- und Wahrnehmungserfahrungen aus den verschiedensten Lebensbereichen mit und hat deshalb eine Grundlage zum Spielen. Aufgrund seiner technischen Fertigkeiten kann er taktische Aufgaben lösen. Wichtig hierbei ist, dass eine technische Fertigkeit immer mit einer Funktion (Taktik) verbunden ist. Die Funktion dieser Fertigkeit soll Sinn machen und dem Spieler in Spielsituationen zur Verfügung stehen, damit er die an ihn gestellten taktischen Erfordernisse bewältigen kann. Warum sollen wir eine Technik lernen, die wir im Spiel nicht verwenden können? Setzen wir uns in der Zeit, in der wir diese nicht spielnahe Technik verwenden nicht besser mit einer Aufgabe, die das Spiel an uns stellt, auseinander?

Für die Praxis bedeutet dies, dass die Technik eines Passes dem Zweck dient, den Ball von A nach B zu spielen. Ob dieser Ball geschlagen oder gezogen wird ist unwichtig, wenn das Timing (die zeitliche Orientierung) stimmt. Wählt der Spieler den richtigen Zeitpunkt, kommt der Ball an, wählt er einen falschen, so produziert er einen Fehlpass. Jedoch ist die Auswahl der Technik dann entscheidend, wenn das Timing durch die Wahl einer anderen Technik beeinträchtigt würde. Konkret bedeutet dies, dass der Spieler den Pass schlagen soll, wenn er zuviel Zeit verlieren würde, um diesen gezogen auszuführen und die gute Spielsituation dadurch verloren ginge.