

Was braucht es für einen Faustball Top-Spieler?

Im Anforderungsprofil Faustball habe ich bereits die einzelnen Komponenten erwähnt, anbei sind wichtigsten Faktoren erläutert, die es braucht um an die Internationale Faustball Spitze zu gelangen.

Im Vergleich zu der internationalen Konkurrenz ist eine solide **Grundtechnik** absolut ein Muss für eine sportliche Laufbahn. Zudem muss der junge Spieler Verantwortung übernehmen, um am „Tag-X“ die erforderliche Leistung abzurufen. Nachfolgend werde ich die Elemente Grundtechnik und die **mentale Stärke** genauer beschreiben.

Seit Einführung der Stützpunkt Arbeit vor 2½ Jahren konnten wir bereits Verbesserungen im technischen Bereich erzielen, die Struktur und Philosophie der U18 Nationalmannschaft wird den Spielern immer wieder vor Augen geführt und durch diese Athletenausbildung kommen wir stetig näher an unser Leitbild.

Ein wichtiger Garant für ein effektives Bewegungslernen ist das Funktionieren des Beziehungsnetzes Nationaltrainer, Stützpunkttrainer und Vereinstrainer. Die Stützpunkttrainer und ich versuchen durch eine transparente Kommunikation alle involvierten Personen einzubeziehen. Alle Trainer verfolgen das gleiche Ziel und so ist der rote Faden deutlich zu erkennen.

Folgende Bereiche müssen wir im Bereich Grundtechnik immer wieder thematisieren:

- **Der Spielwitz fehlt!** Der Ball muss ständiger Begleiter sein und als vielseitig bespielbares Werkzeug verstanden werden. Zudem gehört zu einem Spiel immer ein Ball, d.h. das Training spielerisch und oft als Wettkampf gestalten.
- **Bewegungserfahrungen fehlen!** Horizonte für die Erweiterung der technischen Fähigkeiten (Sprungservice, Angriffe am Netz, Zusammenspiel von Zuspiel auf Angriff, Mitspielen in der Abwehr, einkreisen des Balles, befolgen von Systemaufstellungen usw.) aufzeigen und Lösungen anbieten.
- **Die Angreifer sind einfach aus zu rechnen!** Die Bälle werden oft gerade in Richtung der Grundlinie geschlagen. Der Spielwitz und die nötige Frechheit müssen wir fördern.
- **Die Zuspiele sind zu passiv!** Ein Zuspiel auf 3 Meter wird heute kaum noch für einen direkten Punkt verwertet. Die Zuspiele müssen konstant bis auf 1 Meter an das Netz gelangen.
- **Flexibilität am Netz fehlt!** Die Angreifer agieren am Netz zum Teil sehr vorsichtig bzw. begehen Fehler, wenn die Bälle sich auf oder über dem Netz befinden. Übungen am Netz sind ein Muss für jedes Training.

- **Taktische Umsetzung ist mangelhaft!** Die 1.Abwehr muss optimal für das Zuspiel vorbereitet sein. So genannte Gratisbälle müssen für einen optimalen Angriff auf 4 Meter platziert werden.
- **Mehrere Spielsysteme beherrschen!** D.h. ich muss wissen wo meine Mitspieler positioniert sind und wie ihre Laufwege sind, durch ein optimales Stellungsspiel, können wie die Bälle erfolgreich abwehren.

Folgende Bereiche müssen wir im Bereich Mentale Stärke immer wieder thematisieren:

- **Verantwortung übernehmen!** Die Spieler müssen Verantwortung in den Vereinen übernehmen, technische Abläufe üben und in der Meisterschaft einsetzen.
- **Ernstkämpfe suchen!** Starke Turniere besuchen, Demonstrationsspiele und in den Trainings den Ernstkampf imitieren (Vorbereitungszeit, Einspielzeiten Hymne, Schiedsrichter, Nati-Trikot usw.) Sowohl Gegner präsentieren, die wir schlagen müssen und andere die nominell stärker sind als wir.
- **Zusammenspiel fördern!** Die Spieler stammen aus verschiedenen Vereinen, Automatismen und Laufwege einschleifen und die Kommunikation innerhalb des Teams muss besprochen und geübt werden. Die jungen Spieler sollen lernen sich jederzeit wieder an andere Mitspieler zu gewöhnen.
- **Einwechslungen vornehmen!** Einwechslungen stellen für viele ein Problem dar, in den Vereinen sind die Stammspieler gesetzt und nur selten werden die ein- oder ausgewechselt. In der Nationalmannschaft und Auswahlteams muss ein Spieler auf das Feld kommen und sofort den hohen Spielrhythmus finden.
- **Teamspirit stärken!** Rituale nehmen einen grossen Stellwert ein. Rituale werden zum Teil von den Spielern selber geschaffen oder von mir vorgegeben. Teamspirit erfolgt aber auch durch klare Rollenverteilungen im Team. Mit dem „Fist-Book“ haben wir hier die ersten Grundsteine gelegt. Ebenfalls haben wir mit den mehrtägigen Trainingsmassnahmen wie dem 3T (Talent Treff Tenero), IFA-Camp und dem U12/U15 Camp CH ausgezeichnete soziale Events, die den Teamspirit positiv beeinflussen.