

# Evaluation des idealen Faustballspielers und dessen vorhandenen, trainierbaren Attribute.

---

Joël Fehr Maturitätsarbeit 2018

Kunst & Sport Gymnasium Rämibühl

8.1.2018

Betreuende Lehrperson: Michael Angst



## Abstract:

In meiner Maturitätsarbeit beschäftige ich mich mit trainierbaren und nicht trainierbaren Attributen anhand von Angriffs- und Abwehrspielern im Faustball. Im Theorieteil beschreibe ich die untersuchten Attribute und teile sie in trainierbare oder nicht trainierbare Fähigkeiten ein. Im nächsten Teil lege ich eine Spielanalyse des World Games Finals 2017 vor, welche mein Vorgehen im weiteren Verlauf der Arbeit unterstützt. Anhand der Spielanalyse und Interviews mit diversen Fachpersonen erstelle ich eine Diskussion, welche die verschiedenen Ansichten verständlich macht. In der Schlussfolgerung werden die Ergebnisse in der Form von Diagrammen präsentiert und klären auf, welche Attribute die Zentralsten sind, wenn man das Ideal erreichen möchte.

<b>1 EINLEITUNG .....</b>	<b>5</b>
1.1 Der Faustballsport .....	5
1.2 Motivation .....	5
1.3 Ziel der Maturitätsarbeit .....	5
1.4 Beschreibung der Sportart .....	5
<b>2 TRAINIERBARE UND NICHT TRAINIERBARE ATTRIBUTE .....</b>	<b>7</b>
<b>3 THEORIETEIL TRAINIERBARE ATTRIBUTE .....</b>	<b>7</b>
3.1 Koordination .....	7
3.1.1 Unterschied zwischen koordinativen Fähigkeiten und Fertigkeiten .....	7
3.1.2 Differenzierungsfähigkeit .....	7
3.1.3 Rhythmisierungsfähigkeit .....	8
3.1.4 Gleichgewichtsfähigkeit .....	8
3.1.5 Kopplungsfähigkeit .....	8
3.1.6 Umschaltungsfähigkeit .....	9
3.1.7 Technik .....	9
3.2 Kondition .....	9
3.2.1 Trainierbarkeit .....	9
3.2.2 Maximalkraft .....	9
3.2.3 Schnellkraft .....	10
3.2.4 Schnelligkeit .....	10
3.2.5 Beweglichkeit .....	10
3.2.6 Ausdauer .....	10
3.2.7 Kraftausdauer .....	10
3.3 Kognition .....	11
3.3.1 Definition von Kognition .....	11
3.3.2 Taktik .....	11
<b>4 THEORIETEIL NICHTTRAINIERBARE ATTRIBUTE .....</b>	<b>11</b>
4.1 Koordination .....	11
4.1.1 Reaktionsfähigkeit .....	11
4.1.2 Orientierungsfähigkeit .....	11
4.2 Körperkonstitution .....	12
4.2.1 Grösse .....	12
4.3 Kognition .....	12
4.3.1 Mentale Stärke im Spitzensport .....	12
<b>5 METHODIK .....</b>	<b>13</b>
<b>6 SPIELANALYSE WORLD GAMES FINAL 2017 .....</b>	<b>14</b>

<b>7 RESULTATE UND DISKUSSION .....</b>	<b>20</b>
7.1 Angriffsspieler .....	20
7.1.1 Differenzierungsfähigkeit .....	20
7.1.2 Rhythmisierungsfähigkeit.....	20
7.1.3 Kopplungsfähigkeit.....	21
7.1.4 Technik .....	21
7.1.5 Taktik.....	21
7.1.6 Körpergrösse .....	21
7.2 Abwehrspieler .....	22
7.2.1 Differenzierungsfähigkeit .....	22
7.2.2 Umschaltungsfähigkeit.....	22
7.2.3 Technik .....	22
7.2.4 Beweglichkeit .....	23
7.2.5 Taktik.....	23
7.2.6 Mentale Stärke im Spitzensport.....	23
<b>8 SCHLUSSFOLGERUNG .....</b>	<b>24</b>
8.1 Angriffsspieler .....	24
8.2 Abwehrspieler .....	25
<b>9 SCHLUSSWORT .....</b>	<b>26</b>
<b>10 QUELLEN- UND LITERATURVERZEICHNIS .....</b>	<b>27</b>
10.1 Bücher .....	27
10.2 Interviews.....	27
10.3 Internetquellen .....	27
<b>11 ABBILDUNGSVERZEICHNIS.....</b>	<b>27</b>
<b>12 ANHÄNGE .....</b>	<b>28</b>
12.1 Interviews.....	28
12.1.1 Trainierbare und nichttrainierbare Attribute.....	28
12.1.2 Kognition .....	30
12.1.3 Faustballspezifisch.....	32
12.2 Arbeitsjournal.....	48
12.3 Eigenständigkeitserklärung .....	55

## 1 Einleitung

### 1.1 Der Faustballsport<sup>1</sup>

Der Faustballsport ist in Deutschland am weitesten verbreitet. Seit dem Jahre 1893 findet ein organisierter Spielbetrieb statt. Bereits 1913 wurde die erste deutsche Meisterschaft der Männer gespielt. 1921 folgte die erste Meisterschaft der Frauen im Rahmen des Deutschen Turnfestes. In den angrenzenden Nachbarländern, besonders in Österreich, in der Schweiz und auch in Italien erlangte das Spiel grosse Beliebtheit. In den bisher genannten Ländern geniesst Faustball den grössten Bekanntheitsgrad und sie stellen somit den Schwerpunkt der Sportart dar. In diesen Ländern findet zudem ein geregelter Meisterschaftsbetrieb in allen Altersklassen statt. Vor wenigen Jahren sind die Verbände von Spanien, Serbien und Tschechien hinzugekommen. In südamerikanischen Ländern, wie Brasilien, Argentinien, Chile, Paraguay und Uruguay, sowie im afrikanischen Namibia fand die Sportart vor allem durch deutsche Auswanderer ihren Einzug. Die USA und Japan haben 1998 einen Antrag zur Aufnahme in die International Fistball Association (IFA) gestellt und sind am Kongress im Jahre 1999 aufgenommen worden. Am Kongress von 2003 wurde Indien als 13. Mitgliedsverband aufgenommen. In den Jahren 2007 und 2011 folgten Spanien, Serbien und Kolumbien.

### 1.2 Motivation

Ich habe dieses Thema gewählt, weil ich es sehr interessant finde und mich täglich frage, wie der ideale Faustballer aussehen könnte. Ich denke, dass ich auch einen persönlichen Nutzen aus dieser Arbeit ziehen kann, da ich jeden Tag mit dieser Sportart im Kontakt bin und sie ein grosser Bestandteil meines Alltags ist. Mein Ziel ist es, meine Arbeit zu veröffentlichen, damit meine Sportart und möglichst viele junge, sowie erfahrene Faustballer davon profitieren können und ich hoffe meine Sportart so weiterzubringen.

### 1.3 Ziel der Maturitätsarbeit

Es wird in Erfahrung gebracht werden, welche Eigenschaften für den „idealen“ Abwehr- und Angriffsspieler im Faustball von Bedeutung sind. Die Evaluation wird Fertigkeiten und Fähigkeiten behandeln sowie in Erfahrung bringen, welche Attribute trainierbar sind und welche nicht. Die Evaluation wird aufklären, in welchen Bereichen gearbeitet werden muss oder kann, um dem Ideal möglichst nahe zu kommen.

### 1.4 Beschreibung der Sportart

Faustball ist ein Rückschlagspiel. Für einen Laien ist es am ehesten mit Volleyball zu vergleichen. Die hauptsächlichen Unterschiede liegen im grösseren Feld, dem schwereren Ball und darin, dass der Ball nach jeder Berührung eines Spielers auf dem Boden aufspringen darf. Ein weiterer wichtiger Unterschied ist, dass der Ball nur mit einem Arm gespielt werden darf und die Hand zu einer Faust geschlossen sein muss.

---

<sup>1</sup> Swiss Faustball (16. Sept. 2014). *Geschichte des Faustballsports*.

<https://www.swissfaustball.ch/geschichte-des-faustballsports.html>

Ein Spielzug wird mit einer Angabe, welche von der vom Netz drei Meter entfernten Aufschlaglinie (Abb. 2) ausgeführt wird, eröffnet. Danach versucht die gegnerische Mannschaft mit der ersten Berührung den Ball abzuwehren, mit der zweiten den Ball vorzubereiten und mit der letzten Berührung erfolgt der Rückschlag. Die Abwehrspieler sind dafür zuständig, dass der Ball erfolgreich abgewehrt wird. Der Spielaufbau erfolgt grösstenteils durch die Abwehrspieler. Sie müssen den Ball möglichst gut für die Angreifer vorbereiten, also möglichst nahe an das Netz bringen. Diese Vorbereitung für den Angriff wird Zuspield genannt. Die Angabe und der Rückschlag fallen in den Aufgabenbereich der Angreifer. Ihre Aufgabe ist es, wenn möglich einen Punkt zu erzielen oder so viel Druck auf den Gegner auszuüben, damit dieser keinen direkten Punkt erzielen kann. Eine Feldhälfte ist 25 Meter lang und 20 Meter breit (Abb. 2). Es stehen fünf Spieler gleichzeitig auf dem Feld und versuchen, die Angriffe der anderen Mannschaft zu verteidigen und anschliessend erfolgreich zu punkten. Die Spieler stehen im Feld in einer „U“-Formation. Dies bedeutet, dass zwei Spieler vorne und drei hinten stehen. Ein Punkt wird erfolgreich erzielt, wenn der Ball beim Gegner zweimal nacheinander auf dem Boden aufspringt, der Gegner den Ball mit einem anderen Körperteil als mit dem Arm berührt oder der Gegner den Ball nicht über das Netz zurückspielen kann. Das Netz darf weder vom Spieler noch vom Ball berührt werden. Es ist fünf Zentimeter dick und auf einer Höhe von zwei Metern angebracht (Abb. 2). Der Ball muss immer innerhalb des Spielfeldes aufkommen, ansonsten ist es ein Fehler für die Mannschaft, die den Ball zuvor berührt hat. Je nach Spielmodus wird auf eine gewisse Anzahl von Gewinnsätzen à elf Punkte gespielt. Faustball wird auf dem Feld und in der Halle gespielt. Das Feld in der Halle ist zehn Meter kürzer, ansonsten gelten dieselben Masse wie auf dem Feld draussen. In der Halle ist die Spielanlage etwas anders. Damit der Gegner den Ball nicht per Boden an die Seitenwand prellen kann, wird ein Block aufgestellt. Der Block besteht aus einem Spieler, der versucht, den Angriffsball abzuschwächen oder im Idealfall direkt wieder in das Halbfeld des Gegners zu befördern.

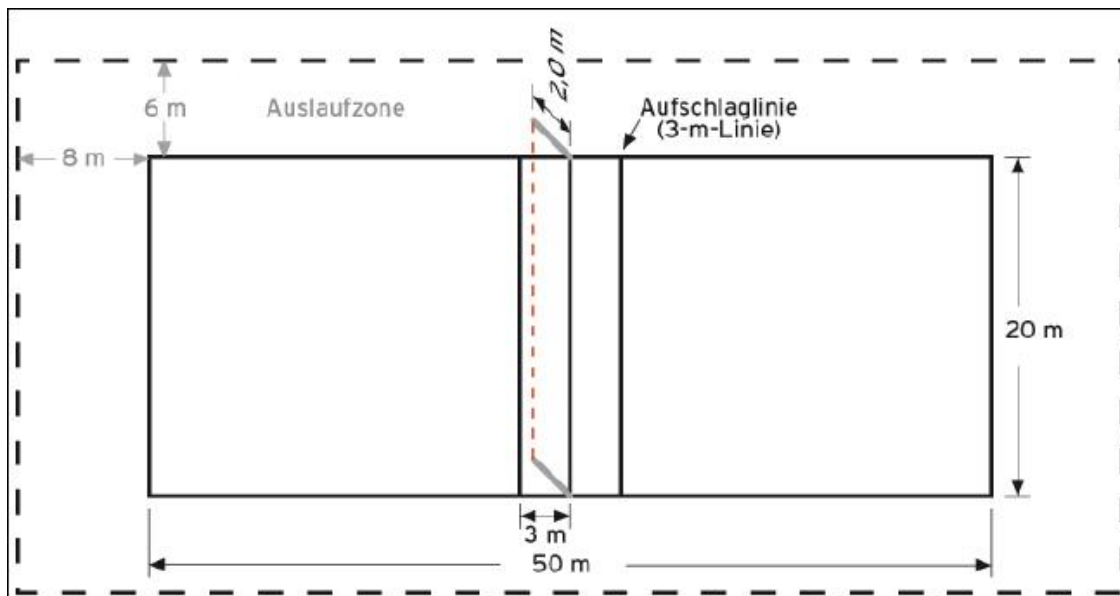


Abb: 2 Faustball Spielfeld

## 2 Trainierbare und nicht trainierbare Attribute

In meiner Evaluation werden die Attribute in zwei Teilbereiche aufgeteilt, trainierbare und nicht trainierbare Attribute. Der Bereich „trainierbare Attribute“ umfasst alle Gebiete, welche bewusst trainiert werden können. Durch Training kann man in diesem Bereich das Optimum erreichen, es ist kein Individuum dem anderen bevorteilt. Welcher Athlet in diesen Attributen die höhere Leistungsfähigkeit hat, wird allein vom Training bestimmt. „Nicht trainierbare Attribute“ können hingegen nur begrenzt oder gar nicht trainiert werden. In diesen Bereichen haben gewisse Athleten die besseren Voraussetzungen und werden von Athleten, welche in diesen Teilbereichen schlechtere Voraussetzungen haben, nie eingeholt. Den Athleten mit schlechteren Voraussetzungen bleibt nur die Möglichkeit, die Defizite durch andere Fähigkeiten auszugleichen.

## 3 Theorieteil trainierbare Attribute

### 3.1 Koordination

#### 3.1.1 Unterschied zwischen koordinativen Fähigkeiten und Fertigkeiten<sup>2</sup>

Im Bereich der Koordination muss zwischen koordinativen Fähigkeiten und koordinativen Fertigkeiten unterschieden werden. Eine Fähigkeit ist nur eine Leistungsbereitschaft, die zur Fertigkeit wird, wenn sie realisiert wird. Fähigkeiten müssen nicht zwingend zu Fertigkeiten werden, sie sind rein hypothetisch und können auch ungenutzt bleiben. Im Falle der koordinativen Fähigkeiten bedeutet dies, dass der Körper theoretisch fähig ist, diese koordinativen Fertigkeiten zu erlernen und auszuführen. Die koordinativen Fähigkeiten beschreiben die Bereitschaft, welche der Körper besitzt, um diese verschiedenen koordinativen Fertigkeiten zu erlernen. Die koordinativen Fertigkeiten hingegen, beschreiben die erlernten Fertigkeiten durch das Anwenden dieser koordinativen Fähigkeiten. Es gibt sieben koordinative Fähigkeiten, fünf werden unter den trainierbaren Attributen und zwei unter den nicht trainierbaren Attributen aufgeführt.

#### 3.1.2 Differenzierungsfähigkeit<sup>3</sup>

Die Differenzierungsfähigkeit erlaubt es, die eintreffenden Sinnesinformationen auf die wichtigsten Punkte zu überprüfen und entsprechend die eigene Bewegungsantwort zu dosieren. Die Bewegungsantwort sollte möglichst genau sein und die angemessene Stärke haben. Die Basis der Differenzierungsfähigkeit bildet die Unterscheidung von Kraft-, Zeit-, und Raumgrösse innerhalb eines Bewegungsablaufes.

Die Differenzierungsfähigkeit wird unter den trainierbaren Attributen aufgeführt, da man sie mit ständigem Wiederholen trainieren kann. Wenn ein Angreifer mit seinen Schlägen regelmässig versucht, die Linie zu treffen, dann wird ihm das kontinuierlich besser gelingen. Mit dem nötigen Training soll jeder Angreifer fähig sein, zu differenzieren, wie hart er den Ball für den spezifischen Angriff schlagen muss. Dasselbe Prinzip gilt für einen Abwehrspieler. Mit dem nötigen Training soll jeder Abwehrspieler fähig sein, seine Kraft so zu dosieren, dass die Annahme perfekt für

---

<sup>2</sup> Hegner, Jost: S. 129

<sup>3</sup> Erni, Hanspeter: S. 5

das Zuspiel liegt. Mit Wiederholungen kann man auch das Zuspiel trainieren. Im Laufe der Zeit spürt man besser, wie der Ball in welchen Situationen zugespielt werden muss. Die Differenzierungsfähigkeit spielt auch bei der Technik eine Rolle. Sie führt dazu, dass ein Spieler differenzieren kann, wie fest er den Arm streckt und in welchem Winkel er dies tut.

### 3.1.3 Rhythmisierungsfähigkeit<sup>4</sup>

Die Rhythmisierungsfähigkeit erlaubt es, einen Bewegungsablauf rhythmisch zu gestalten oder Bewegungen an einen bestimmten Rhythmus anzupassen.

Für die Rhythmisierungsfähigkeit gilt ein ähnliches Prinzip, wie für die Differenzierungsfähigkeit. Indem ein Angreifer die Angriffsbewegung ständig wiederholt, soll er imstande sein, den Rückschlag und den Service mit einem bestimmten Rhythmus auszuführen. Beim Sprungservice ist es schwieriger den Rhythmus immer gleich zu gestalten. Aber auch hier ist es möglich mit viel Training einen guten Rhythmus zu erlangen. Für einen Abwehrspieler ist es möglich, ohne spezifisches Rhythustraining einen guten Ablauf zu erlangen, da dieser Ablauf sehr individuell und situationsbedingt ist. Für das Zuspiel gilt auch hier dasselbe Prinzip, wie bei der Differenzierungsfähigkeit.

### 3.1.4 Gleichgewichtsfähigkeit<sup>5</sup>

Die Gleichgewichtsfähigkeit beinhaltet das statische und das dynamische Gleichgewicht. Beim statischen Gleichgewicht geht es darum, das Gleichgewicht zu halten und beim dynamischen Gleichgewicht darum, das Gleichgewicht nach einer Positionsänderung schnell wieder einzunehmen.

Den Gleichgewichtssinn als solches kann man nicht trainieren. Es ist jedoch möglich, diesen Gleichgewichtssinn durch den Körperschwerpunkt und die daran beteiligten Muskeln auszugleichen. Das Training, welches den Körperschwerpunkt betrifft, reicht aus, um ein gutes Gleichgewicht zu erlangen (Ecke, Achim 2017, S. 28).

### 3.1.5 Kopplungsfähigkeit<sup>6</sup>

Die Kopplungsfähigkeit beschreibt das Zusammenspiel zwischen den verschiedenen Teilkörpern. Die Kopplung sorgt also dafür, dass Rhythmus, Tempo und Präzision der verschiedenen Impulse aneinander angepasst sind, und dass als Ganzes ein flüssiger und korrekter Ablauf entsteht.

Da die meisten koordinativen Fähigkeiten unter den trainierbaren Attributen aufgeführt werden, gehört auch die Kopplungsfähigkeit in diese Kategorie. Die Kopplungsfähigkeit setzt sich unter anderem aus diesen koordinativen Fähigkeiten zusammen und da sie spezifisch trainierbar sind, ist es mit Training auch möglich, diese Fähigkeiten zu vereinen und aneinander anzupassen.

---

<sup>4</sup> Erni, Hanspeter: S. 6

<sup>5</sup> Erni, Hanspeter: S. 5

<sup>6</sup> Hegner, Jost: S. 130

## 3.1.6 Umschaltunfähigkeit<sup>7</sup>

Wenn während einer Bewegungsausführung plötzlich eine veränderte Situation auftritt, muss die darauffolgende Handlung angepasst werden. Die Umschaltunfähigkeit ist die Fähigkeit, welche diese Aufgabe übernimmt.

Die Umschaltunfähigkeit im Faustball wird verbessert, indem man bestimmte Situationen erlebt hat. Mit einer gewissen Erfahrung weiss man, wie man auf die veränderte Situation reagieren muss. Wie schnell diese Reaktion abläuft, hängt von der Reaktionsfähigkeit ab und ist somit nur begrenzt trainierbar (Ecke, Achim 2017, S. 28).

## 3.1.7 Technik<sup>8</sup>

In meiner Arbeit werden unter Technik spezifische Abläufe und Haltungen verstanden, welche in jeder Sportart anders und charakterisierend sind. In jeder Sportart gibt es eine Grundtechnik, welche von allen Athleten ähnlich ausgeführt wird. Aufgrund des Trainings kann sich die Technik individualisieren.

Koordinative Fähigkeiten und Technik sind miteinander verbunden (Ecke, Achim 2017, S. 28).

Die koordinativen Fähigkeiten, welche die Technik am stärksten beeinflussen (Rhythmisierungs-, Kopplungs- und Differenzierungsfähigkeit) sind in den trainierbaren Attributen eingeteilt. Daher ist es mit Training möglich, die Technik ausreichend zu trainieren.

## 3.2 Kondition

### 3.2.1 Trainierbarkeit<sup>9</sup>

Alle konditionellen Attribute sind durch spezifisches Training trainierbar. Mit Kraft-, Schnelligkeits-, Ausdauer- oder Mobilisierungstraining können grosse Verbesserungen und Topleistungen in den folgenden Bereichen erzielt werden.

### 3.2.2 Maximalkraft<sup>10</sup>

Die motorische Kraft ist die neuromuskuläre Fähigkeit, physikalische Kräfte zu entwickeln. Kräfte können Widerständen entgegenwirken oder diese auch überwinden. Die Maximalkraft ist die grösstmögliche Kraft, die gegenüber eines Widerstandes ausgeführt werden kann. Die Maximalkraft hängt vom Muskelquerschnitt und von der Muskelfaserzusammensetzung ab. Die Länge der Muskeln und das Volumen sind ebenfalls wichtige Faktoren bezüglich der Maximalkraft.

---

<sup>7</sup> Hegner, Jost: S. 129

<sup>8</sup> Hegner, Jost: S. 129

<sup>9</sup> Ecke, Achim: (S. 28)

<sup>10</sup> Spring, Hans; Dvorák, Jirí; Dvorák, Vraclav; et al.: S. 34

## 3.2.3 Schnellkraft<sup>11</sup>

Schnellkraft ist die Fähigkeit, eine Kraft möglichst explosiv zu aktivieren. Bei der Schnellkraft wird der Körper oder andere Gegenstände auf die höchst mögliche Geschwindigkeit beschleunigt. Auch die Schnellkraft hängt von dem Muskelfaserquerschnitt und der Muskelfaserzusammensetzung ab. Zudem spielt die intra- und intermuskuläre Koordination eine Rolle. Für die Schnellkraft ist die Länge und das Volumen der Muskeln ebenfalls von Bedeutung.

## 3.2.4 Schnelligkeit<sup>12</sup>

Die Schnelligkeit setzt sich aus den Komponenten des Antritts und der Maximalgeschwindigkeit zusammen. Ein guter Antritt zeichnet sich durch schnelles Starten und schnelle Richtungsänderungen aus. Die Maximalgeschwindigkeit ist die höchst mögliche Geschwindigkeit, die individuell von einem Athleten erreicht werden kann.

## 3.2.5 Beweglichkeit<sup>13</sup>

Die Beweglichkeit setzt sich aus den Komponenten Gelenkigkeit und Dehnfähigkeit zusammen. Die Gelenkigkeit wird von den Gelenken und Bandscheiben bestimmt, während die Dehnfähigkeit von Muskeln und Sehnen abhängt. Eine gute Beweglichkeit zeichnet sich durch einen grossen Bewegungsradius aus. Die Grösse des Bewegungsradius hängt von der Freiheit der Gelenke, der Dehnfähigkeit der Muskeln, Bänder und Sehnen und der Kraft der bewegenden Muskulatur ab.

## 3.2.6 Ausdauer<sup>14</sup>

Die Ausdauer besteht darin, eine gewisse Leistung über einen möglichst langen Zeitraum beizubehalten und der Ermüdung zu widerstehen.

## 3.2.7 Kraftausdauer<sup>15</sup>

Die Kraftausdauer bezeichnet die Widerstandsfähigkeit gegenüber Ermüdung bei langen oder sich wiederholenden Leistungen bezüglich der Kraft. Der Krafteinsatz muss bei mindestens 30 % der Maximalkraft liegen, damit er in den Bereich der Kraftausdauer fällt. Die Kraftausdauer hängt von der Maximalkraft und von lokalen anaeroben und aeroben Ausdauerqualitäten ab. Bei der aeroben Ausdauer erfolgt der Energiegewinn aus dem Abbau mit Sauerstoff von Kohlenhydraten, Fetten und Eiweissen. Der Energiegewinn bei der anaeroben Ausdauer erfolgt jedoch ohne Sauerstoff und durch den Abbau von Phosphaten und anaerober Glykolyse.

---

<sup>11</sup> Spring, Hans; Dvorák, Jirí; Dvorák, Vraclav; et al.: S. 36

<sup>12</sup> Hegner, Jost: S. 189

<sup>13</sup> Spring, Hans; Dvorák, Jirí; Dvorák, Vraclav; et al.: S. 85

<sup>14</sup> Spring, Hans; Dvorák, Jirí; Dvorák, Vraclav; et al.: S. 51

<sup>15</sup> Spring, Hans; Dvorák, Jirí; Dvorák, Vraclav; et al.: S. 37

## 3.3 Kognition

### 3.3.1 Definition von Kognition<sup>16</sup>

Unter dem Begriff Kognition versteht man alle informationsverarbeitende Prozesse. Wahrnehmungs- und Denkprozesse, sowie deren Ergebnisse gehören zu der Kognition. Die Vorgänge können bewusst oder unbewusst ablaufen.

### 3.3.2 Taktik

Die Taktik besteht aus verschiedenen Spielsystemen, welche einem bestimmten Gegner gegenüber das Spiel vereinfachen und einen Erfolg wahrscheinlicher machen sollen. Zu der Taktik gehören ebenfalls das Spielverständnis der einzelnen Spieler und das Zusammenspiel als Mannschaft.

Die Erfahrung ist ein wichtiger Aspekt, wenn es um die Taktik geht. *„Es geht darum, möglichst viele Dinge zu erleben und daraus zu lernen, was das nächste Mal besser gemacht werden muss.“*<sup>17</sup> Die Taktik verbessert sich mit der Zeit, da man ähnliche Situationen erlebt hat und nun weiss, was das Problem war. Die Taktik wird somit im Laufe der Zeit trainiert.

## 4 Theorieteil nichttrainierbare Attribute

### 4.1 Koordination

#### 4.1.1 Reaktionsfähigkeit<sup>18</sup>

Die Reaktionsfähigkeit sorgt dafür, dass die wichtigsten Informationen möglichst schnell aufgenommen und verarbeitet werden können.

Die Reaktionsfähigkeit ist nicht genügend trainierbar, um einen Nachteil gegenüber einem besseren Individuum auszugleichen, daher wird sie in der Kategorie der „nicht trainierbaren Attributen“ eingeordnet. *„Zum Beispiel die Reaktionsfähigkeit ist sehr beschränkt trainierbar, denn man muss sich vorstellen, die Muskulatur ist mit dem Zentralnervensystem verbunden und das ist genetisch vordeterminiert bei der Geburt.“*<sup>19</sup> Da diese Verknüpfungen schon bei der Geburt bestimmt werden, ist die Reaktionsfähigkeit beschränkt trainierbar.

#### 4.1.2 Orientierungsfähigkeit<sup>20</sup>

Die Orientierungsfähigkeit ermöglicht es, sich in der Vielfalt von Positionen und Bewegungen zu orientieren. Die Orientierungsfähigkeit beinhaltet auch die Antizipationsfähigkeit. Antizipieren bedeutet, gewisse Dinge schon im Voraus zu erkennen und sich dies zunutze zu machen.

---

<sup>16</sup> DocCheck Flexikon (2017) *Kognition*.

<http://flexikon.doccheck.com/de/Kognition>

<sup>17</sup> Ramholt, Arne: (S. 30)

<sup>18</sup> Erni, Hanspeter: S. 6

<sup>19</sup> Ecke, Achim: (S. 28)

<sup>20</sup> Erni, Hanspeter: S. 5

Die Orientierungsfähigkeit ist nicht genügend trainierbar, um Defizite auszugleichen. Die Orientierungsfähigkeit beinhaltet auch das Antizipationsvermögen, welches durch Erfahrung und erlebte Situationen verbessert wird. Jedoch kann ein Athlet mit weniger gutem Antizipationsvermögen nie auf denselben Level kommen wie ein Athlet, welcher von Geburt an ein gutes Antizipationsvermögen besitzt.

## 4.2 Körperkonstitution

### 4.2.1 Grösse

Die Grösse bezeichnet in dieser Maturarbeit die Körpergrösse, welche von Geburt an festgelegt ist. Zu der Körpergrösse gehören auch Dinge, wie die Armlänge, da sie von der Körpergrösse abhängen.

Die Körpergrösse eines Menschen ist genetisch bedingt und kann nicht trainiert werden.

## 4.3 Kognition

### 4.3.1 Mentale Stärke im Spitzensport<sup>21</sup>

Mentale Stärke zeichnet sich dadurch aus, dass ein Athlet seine bestmögliche Leistung zum richtigen Zeitpunkt abrufen kann. Ebenfalls gehört es zu der mentalen Stärke, sich nach einem Fehler nicht beirren zu lassen und nicht in eine Negativspirale zu geraten, sondern sich wieder aus dieser Situation befreien zu können.

Die mentale Stärke kann durch Mentaltraining verbessert werden. Im Spitzensport trainieren viele Athleten ihre mentale Stärke. Es gibt jedoch Athleten, welche von Geburt an oder von ihrem Charakter her mental stark sind und in diesem Bereich einen erheblichen Vorteil haben. Athleten mit diesen Voraussetzungen haben ihre mentale Stärke nicht antrainiert und können von anderen durch Mentaltraining nicht eingeholt werden. Eine persönliche Verbesserung ist durch Mentaltraining jedoch möglich.

---

<sup>21</sup> Ramholt, Arne: (S. 30)

## 5 Methodik

Auf die vorangehenden Theorieteile folgt nun der Hauptteil der Arbeit. Ich habe Interviews mit verschiedenen Personen durchgeführt. Es haben Gespräche mit Achim Ecke über allgemeine Aspekte des Trainings und mit Arne Ramholt über die Kognition stattgefunden. Mit Oliver Lang, Hanspeter Brigger, Markus Fehr, Patrick Thomas und Fabian Sagstetter sind faustballspezifische Interviews erfolgt. Achim Ecke ist ausgebildeter Diplomsportlehrer und Sportwissenschaftler. Arne Ramholt ist Mentaltrainer und ehemaliger Eishockey- Profi. Oliver Lang ist der Schweizer Nationaltrainer und Hanspeter Brigger ist sein Assistent. Markus Fehr ist Trainer der NLA Mannschaft FG Elgg- Ettenhausen. Patrick Thomas ist Angreifer in der deutschen Nationalmannschaft und Fabian Sagstetter ist Abwehrspieler in der deutschen Nationalmannschaft. Die Interviews mit Achim Ecke und Arne Ramholt dienen den Theorieteilern. Des Weiteren habe ich eine Spielanalyse des World Games Finale 2017 erstellt. Die restlichen Interviews, die Spielanalyse und meine eigene Meinung sollen jetzt zu einer Diskussion geformt werden. Im letzten Punkt wird es dann zu einer Schlussfolgerung kommen, bei welcher alle Erkenntnisse aus dieser Arbeit eingebracht werden. Die Schlussfolgerung wird aussagen, welche Eigenschaften für den „idealen“ Faustballer die grösste Bedeutung haben. Dabei wird zwischen Angriffs- und Abwehrspieler unterschieden.

## 6 Spielanalyse World Games Final 2017<sup>22</sup>

Schweiz – Deutschland 3:4 (11:9), (11:7), (6:11), (11:7), (8:11), (10:12), (9:11)

In den folgenden Abbildungen (Abb. 3 - 9) werden die in der Spielanalyse untersuchten Attribute beider Mannschaften gezeigt. In den Diagrammen ist zu erkennen, um welches Attribut es sich handelt, und welche Aktionen dazu dienen, diese Attribute zu kategorisieren.

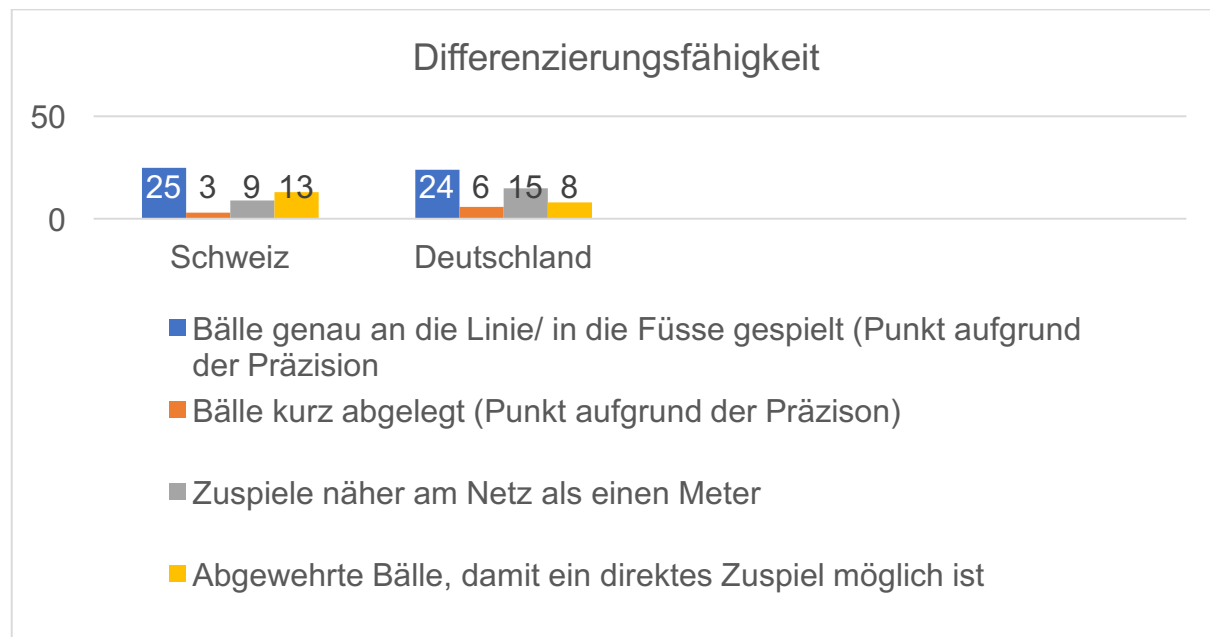


Abb. 3: Zeigt die Differenzierungsfähigkeit beider Mannschaften



Abb. 4: Zeigt die Reaktions- und die Gleichgewichtsfähigkeit beider Mannschaften

<sup>22</sup> Ifa Fistball TV (25. Juni 2017) *Gold Medal Match, The World Games 2017 in Wroclaw (POL)*  
<https://www.ifa-fistball.tv/video/the-world-games-2017-germany-vs-switzerland-gold/933080>

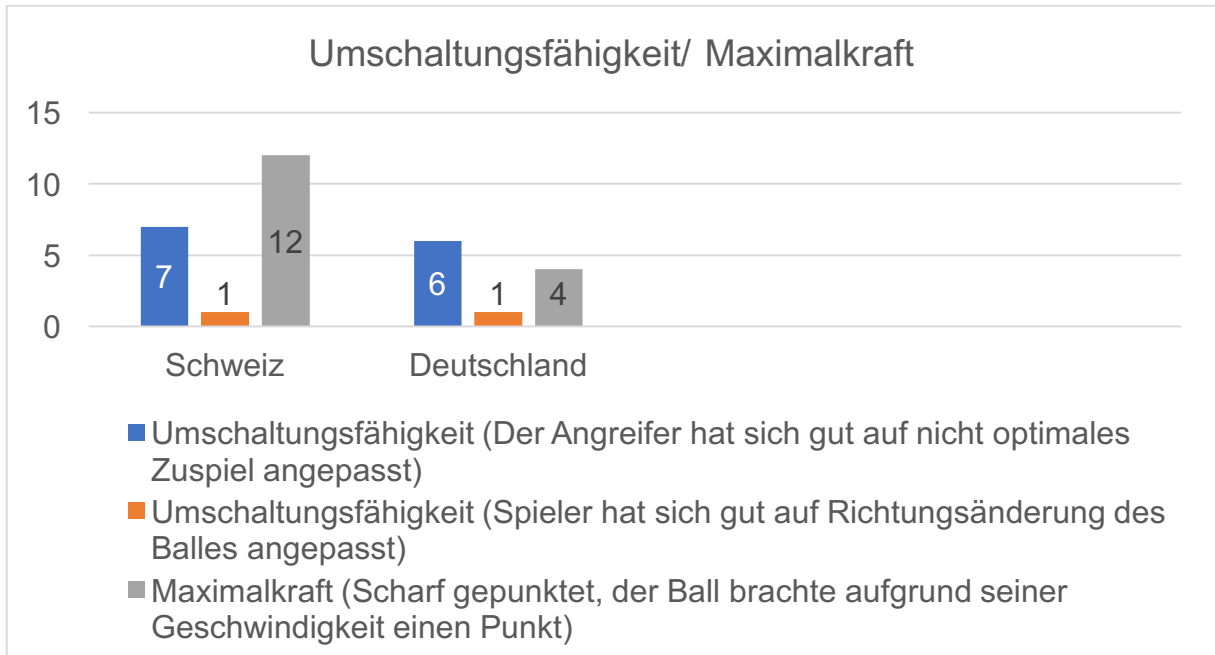


Abb. 5: Zeigt die Umschaltungsfähigkeit und die Maximalkraft beider Mannschaften

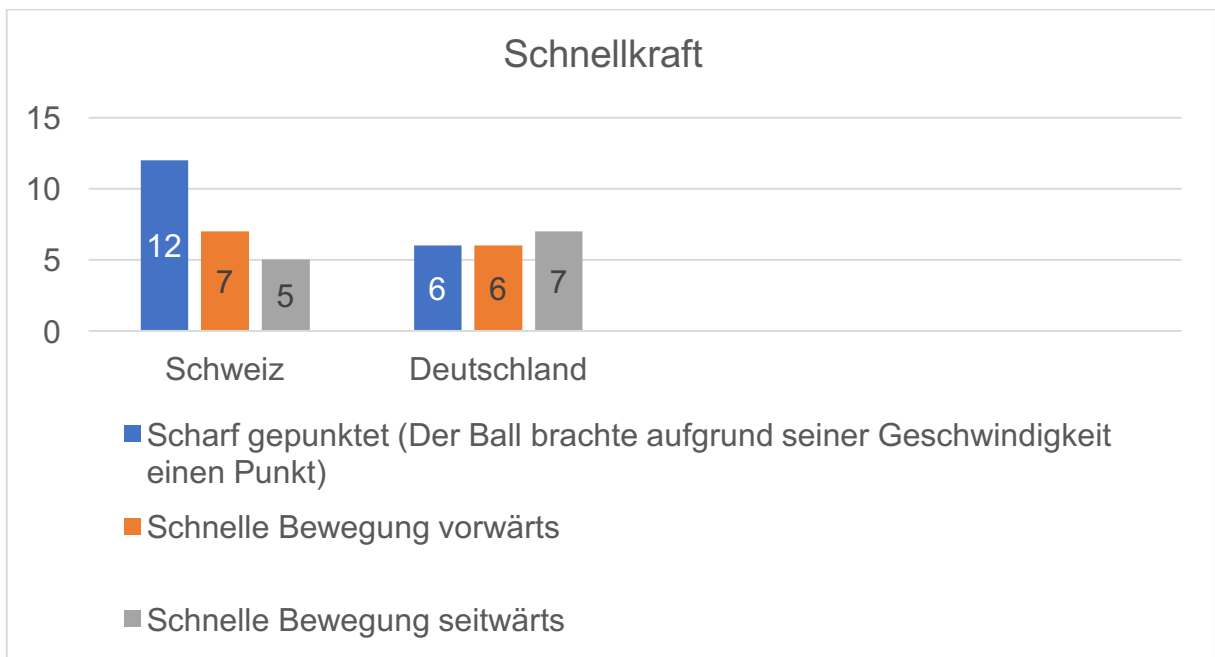


Abb. 6: Zeigt die Schnellkraft beider Mannschaften

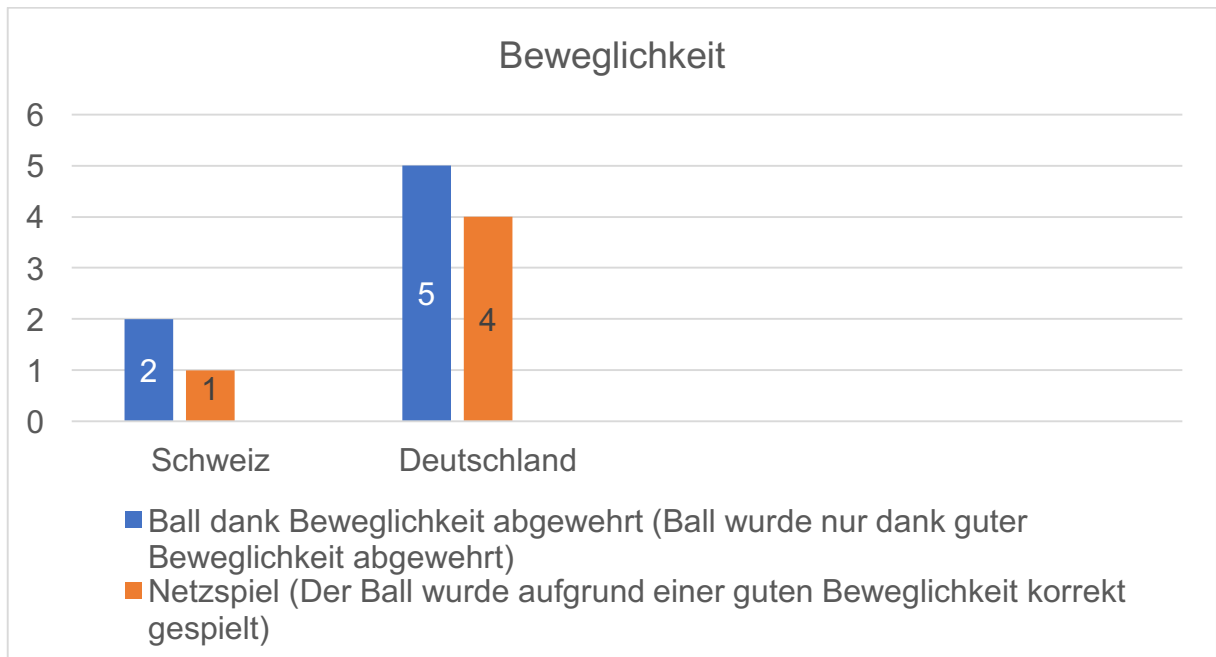


Abb. 7: Zeigt die Beweglichkeit beider Mannschaften

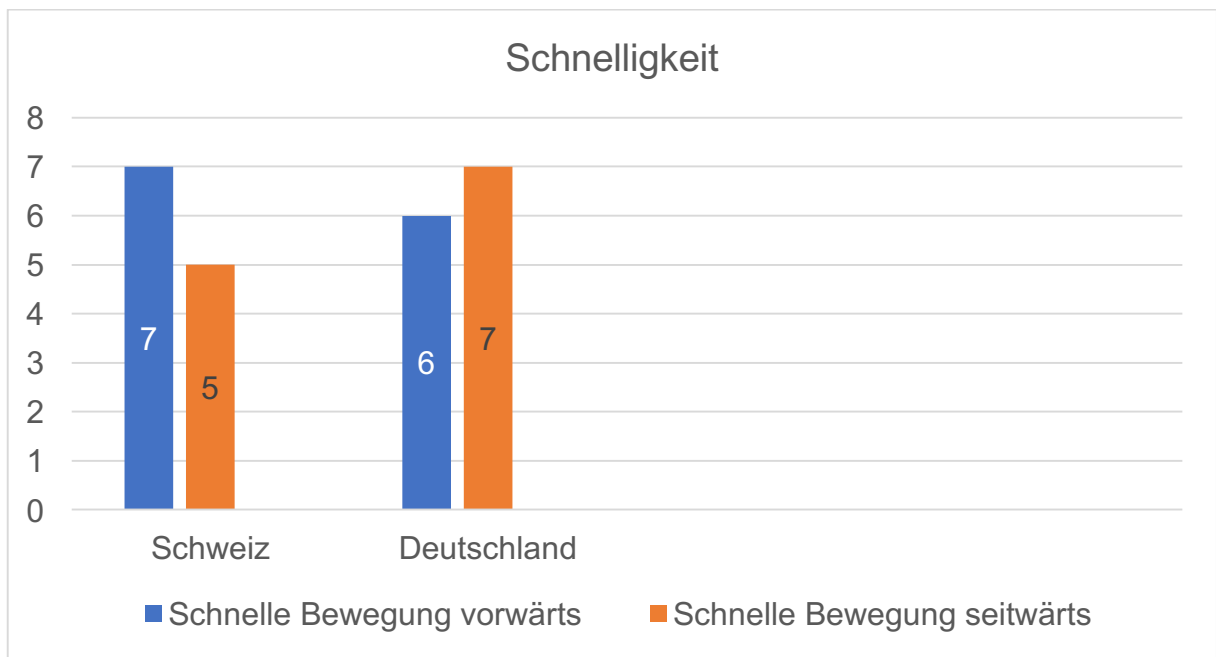


Abb. 8: Zeigt die Schnelligkeit beider Mannschaften.

## EVALUATION DES IDEALEN FAUSTBALLSPIELERS

Die folgende Tabelle zeigt die Resultate der Spielanalyse in Bezug auf die mentalen und taktischen Aspekte. Die Aspekte sind mit einem Plus oder einem Minus vermerkt. In der Legende sieht man, warum eine Situation vermerkt wurde und in welchem Satz sie sich ereignet hat.

- negativer Aspekt

+ positiver Aspekt

Mentale Aspekte	Deutschland	Schweiz	Deutschland Total	Schweiz Total	Total
Entscheidende Phasen	+2 -1 +4	+3 -6 -8 -9 +10 +11	3x+ 1x-	2x+ 5x-	5x+ 6x-
Taktik	Deutschland	Schweiz	Deutschland Total	Schweiz Total	Total
Taktische Entscheidungen	+13	-5 -7 -12	1x+	3x-	1x+ 3x-

Abb. 9: Zeigt die mentalen und taktischen Aspekte beider Mannschaften

1. Satz 11:9
2. Satz 11:7
3. Satz 6:11
4. Satz 11:7
5. Satz 8:11
6. Satz 10:12
7. Satz 9:11

1. Fehler bei Service-Wechsel
2. Gutes Spiel nach Einwechslung
3. Gutes Spiel nach Auswechslung
4. Spielt nach Aus-/Einwechslung wieder gut
5. Warum ein kurzer Ball? → vorher lang gepunktet
6. Eigenfehler 7:6 CH → 7:7
7. Warum ein kurzer Ball 9:8 CH → 9:9
8. Eigenfehler 9:9 → 9:10 DE
9. Eigenfehler 10:11 DE → 10:12
10. Eigenfehler 6:5 CH → 6:6
11. Spielt nach Aus-/Einwechslung wieder gut
12. Warum kein langer Schlag? → vorher immer lang gepunktet
13. schlägt immer lang

Nun folgen Attribute, welche in der Spielanalyse nicht quantitativ vermerkt werden konnten. Diese Attribute beziehen sich meist auf komplexe Abläufe oder es können keine Auffälligkeiten bezüglich dieser Attribute festgestellt werden.

### Rhythmisierungsfähigkeit:

Man sieht im ganzen Spiel, dass die Rhythmisierungsfähigkeit wichtig ist. Alle Angreifer haben fast immer denselben Ablauf. Zwei Angreifer machen einen Sprungservice. Der Ablauf des Service sieht immer gleich aus. Es ist wichtig, dass ein Angreifer an einem gewissen Ablauf festhalten kann. Dieser erleichtert es ihm, den Ball immer richtig zu treffen und zu platzieren. Speziell der Sprungservice wäre ohne eine gute Rhythmisierungsfähigkeit nicht möglich. Auch das Zuspiel setzt eine gute Rhythmisierungsfähigkeit voraus, denn auch da hilft es, wenn ein Spieler sich an einem bestimmten Ablauf orientieren kann.

### Kopplungsfähigkeit:

Bei der Kopplungsfähigkeit zeigt sich Ähnliches wie bei der Rhythmisierungsfähigkeit. Ohne eine gute Kopplungsfähigkeit ist es nicht möglich, alle Aspekte des Ablaufes in der korrekten Reihenfolge auszuführen. Dies gilt sowohl für den Ablauf eines Angriffs- als auch für den eines Abwehrspielers.

### Orientierungsfähigkeit:

Die Orientierungsfähigkeit spielt aufgrund der Antizipationsfähigkeit eine zentrale Rolle. Es ist nicht möglich, die Orientierungsfähigkeit in der Analyse objektiv zu vermerken, es zeigt sich aber, dass das Positionsspiel sehr wichtig ist. Ohne eine gute Orientierungsfähigkeit ist ein gutes Positionsspiel nicht möglich. Ebenfalls zu erkennen ist, dass die Angreifer wissen müssen, wo ihr Gegner steht, um den Ball bestmöglich in die Lücken zu spielen. Es ist auch wichtig zu wissen, wo die eigenen Mitspieler stehen, damit das zu verteidigende Halbfeld optimal abgedeckt werden kann.

### Technik

Alle Spieler haben eine ähnliche Technik. Es gibt individuelle Unterschiede und man kann schlussendlich nicht sagen, was richtig oder falsch ist. Alle Spieler auf hohem Niveau verfügen jedoch über eine Grundtechnik.

### Ausdauer:

Es ist bei keinem Spieler auszumachen, dass er gegen Ende des Spiels nicht mehr seine bestmögliche Leistung aufgrund der Ausdauer abrufen konnte.

### Kraftausdauer:

Alle Angreifer wiesen gegen Ende des Spiels die gleiche Schlagstärke auf wie zu Beginn.

## Grösse:

Alle Angreifer, die in diesem Spiel gespielt haben, sind etwa gleich gross. Daher sind keine Aktionen auszumachen, in denen die Grösse einen Vorteil darstellt. Das folgende Diagramm fasst alle Attribute zusammen und liefert einen Überblick darüber, wie häufig sie eine Rolle spielen.

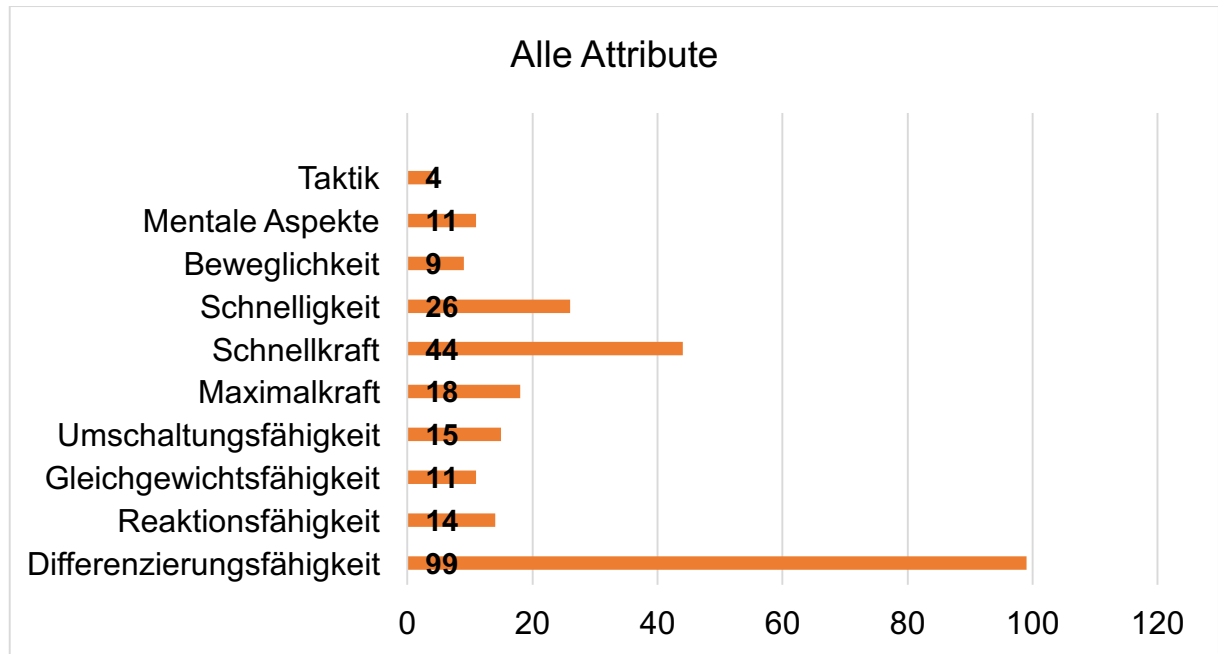


Abb. 10: Zeigt eine Übersicht aller untersuchten Attribute

## 7 Resultate und Diskussion<sup>23</sup>

In den folgenden Abschnitten werden die Resultate der Interviews, der Spielanalyse und meine eigene Meinung diskutiert. Zuerst werden die Attribute eines Angriffsspielers und dann die eines Abwehrspielers behandelt.

### 7.1 Angriffsspieler

#### 7.1.1 Differenzierungsfähigkeit

Thomas teilt der Differenzierungsfähigkeit eine grosse Bedeutung zu. Fehr und Brigger bewerten die Differenzierungsfähigkeit ebenfalls als sehr wichtig. Die Spielanalyse zeigt, dass die Differenzierungsfähigkeit am häufigsten zum Tragen kommt. Ich schliesse mich diesen Meinungen an und denke ebenfalls, dass die Differenzierungsfähigkeit eine der zentralsten koordinativen Fähigkeiten für einen Angreifer ist. Lang ist der einzige, der die Differenzierungsfähigkeit nicht stark gewichtet. Patrick Thomas erwähnt die Differenzierungsfähigkeit vor allem im Zusammenhang mit der Unterscheidung von verschiedenen Situationen. Laut Brigger spielt die Differenzierungsfähigkeit in der gesamten Ballbehandlung eine wichtige Rolle. Lang teilt einige dieser Fähigkeiten der Umschaltungsfähigkeit zu. Die Differenzierungsfähigkeit spielt in meinen Augen auch für die Technik eine Rolle, man bedenke beispielsweise die Armstellung. Ebenfalls fällt die Unterscheidung von einem grossen oder kleinen Krafteinsatz in die Differenzierungsfähigkeit, dieser Punkt allein dürfte sie zu einer der zentralsten Fähigkeiten für einen Angreifer machen.

#### 7.1.2 Rhythmisierungsfähigkeit

Ausser Thomas sehen in der Rhythmisierungsfähigkeit alle eine zentrale koordinative Fähigkeit. Die Rhythmisierungsfähigkeit ist den Meinungen der anderen nach wichtig, weil der Service und der Rückschlag komplexe Bewegungsabläufe sind. Ich bin der Meinung, dass eine gute Rhythmisierung Konstanz in die Abläufe bringen kann und somit auch die Leistung allgemein beständiger macht. Ein Ablauf, welcher immer gleich ausgeführt wird, kann das Fehlerrisiko ebenfalls stark minimieren. Wie kommt es, dass ein Top-Angreifer wie Patrick Thomas die Reaktionsfähigkeit und die Umschaltungsfähigkeit vor die Rhythmisierungsfähigkeit stellt? Er ist der Ansicht, dass ein Angreifer sich schnell neuen Situationen anpassen muss. Wenn dies gut gelingt, wird das Fehlerrisiko ebenfalls minimiert. In einem Ablauf eines Spielzuges laufen diese drei Fähigkeiten alle zu einem ähnlichen Zeitpunkt ab. Ohne die Rhythmisierungsfähigkeit ist es jedoch nicht möglich, einen Service oder einen Rückschlag auszuführen. Deshalb bringen koordinative Fähigkeiten, welche auf die Wahrnehmung abzielen, nur etwas, wenn man ganze Abläufe konstant und rhythmisiert gestalten kann. Dieses Zusammenspiel muss jedoch auch umgekehrt vorhanden sein.

---

<sup>23</sup> Fehr, Markus: (S. 38)

Brigger, Hanspeter: (S. 46)

Thomas, Patrick: (S. 32)

Lang, Oliver: (S. 34)

Sagstetter, Fabian: (S.42)

## 7.1.3 Kopplungsfähigkeit

Lang und Thomas taxieren die Kopplungsfähigkeit nicht als wichtig. In der Spielanalyse ist jedoch zu erkennen, dass die Kopplungsfähigkeit tatsächlich eine Rolle spielt. Dieser Meinung sind auch Fehr und Brigger. Für sie ist es zentral, dass ein Angreifer mehrere Elemente miteinander verknüpfen kann und ich teile diese Meinung. Thomas und Lang gewichten koordinative Fähigkeiten, welche im Zusammenhang mit der Wahrnehmung stehen, als wichtiger. Wenn man einen Spielablauf betrachtet, nützt es jedoch nichts, wenn ein Angreifer Dinge wahrnehmen kann, aber keinen korrekten Service aufgrund mangelnder Kopplungsfähigkeit ausführen kann. Es ist unerlässlich, dass man mehrere Sachen miteinander verknüpfen kann, denn einzelne, voneinander isolierte Teile führen nicht zum Erfolg.

## 7.1.4 Technik

Für Thomas, Lang und Brigger ist die Technik elementar für einen Angriffsspieler. Ein Angreifer muss sich während einem Spiel auf Dinge wie den Gegner, die Spielanlage oder äussere Einflüsse konzentrieren, deshalb muss die Technik automatisiert sein. Laut Lang können durch die Technik physische Fähigkeiten kompensiert werden und für Brigger spielt sie in der Ballbehandlung eine wichtige Rolle. Fehr bewertet hingegen die Technik nicht als zentral, denn er ist der Ansicht, dass jeder Spieler seine eigene Technik hat und es keine Technik gibt, die jeden Spieler automatisch besser macht. Die anderen sind ebenfalls der Meinung, dass jeder Angreifer einen eigenen Stil hat. Ich bin der Meinung, dass die Technik ein wichtiger Aspekt ist, man sie jedoch nicht überbewerten darf. Ein Angreifer findet selbst die richtige Technik für sich. Vertiefendes Techniktraining ist nur vonnöten, wenn gewisse Abläufe überhaupt nicht zusammenpassen.

## 7.1.5 Taktik

Thomas und Lang sind sich einig, dass es für einen Angreifer nicht viel Sinn macht, mit einer bestimmten Taktik in ein Spiel zu gehen. Für ihn ist der Instinkt während dem Spiel wichtiger. Ich schliesse mich dieser Meinung an, es ist sinnlos sich eine definitive Taktik zurechtzulegen, denn niemand kann voraussehen, wie das Spiel laufen wird. Fehr und Brigger schätzen die Bedeutung der Taktik jedoch höher ein. Sie sind der Meinung, dass ein Angreifer die Schwächen des Gegners kennen und ausnutzen muss, und dass beispielsweise die Risikoabwägung eine grosse Rolle spielt. In der Spielanalyse ist die Taktik ein wichtiger Faktor, sie zielt jedoch mehr auf kurzfristige Entscheide ab. Ein Angreifer, der immer nach einem bestimmten Muster agiert, wird nie reüssieren, denn er kann zu einfach durchschaut werden. Die Abwehr kann sich dann anpassen und die Mittel des Angreifers werden harmlos. Die koordinativen Fähigkeiten, welche schnelle Entscheidungen und Anpassungen zulassen, sind also wichtiger als eine spezifische Taktik. Ausserdem müssen alle koordinativen Fähigkeiten und alle physischen Attribute vorhanden sein, dass gewisse Taktiken umgesetzt werden können.

## 7.1.6 Körpergrösse

Thomas ist der Meinung, dass unter der Grösse andere Aspekte leiden können, aber er denkt dennoch, dass die Grösse einem Angreifer einen Vorteil verschaffen kann. Er glaubt auch, dass die Grösse durch andere Attribute ausgeglichen werden kann. Lang

ist hingegen der Meinung, dass die Grösse nicht vollends kompensiert werden kann. Ich bin auch dieser Meinung, denn ein grosser Angreifer kann extremere Winkel spielen, er kann durch den längeren Arm härter schlagen und er muss dabei weniger Risiko eingehen. Die Körpergrösse bringt daher in meinen Augen einen erheblichen Vorteil mit sich und macht es einem Angreifer unter 1.85 Meter unmöglich gleich gut zu sein, wie ein Angreifer mit 1.95 Meter, wenn alle anderen Attribute gleichermassen vertreten sind. Brigger und Fehr möchten die Grösse aufgrund von aktuellen Spielern nicht allzu hoch einstufen.

## 7.2 Abwehrspieler

### 7.2.1 Differenzierungsfähigkeit

Wenn man die Spielanalyse betrachtet, kann der Differenzierungsfähigkeit auch im Zusammenhang mit den Abwehrspielern eine grosse Bedeutung beigemessen werden. Dieser Meinung sind auch Sagstetter und Brigger. Ich vertrete ebenfalls diese Ansicht. Laut Sagstetter ist die Differenzierungsfähigkeit vor allem für die Unterscheidung von äusseren Einflüssen zuständig. Dies ist sicherlich ein wichtiger Punkt. Laut Brigger kommt die Differenzierung auch in der Ballbehandlung zum Tragen. Ich denke, dass richtig dosierte Annahmen und präzise Zuspiele ohne eine ausgeprägte Differenzierungsfähigkeit nicht möglich sind. Hinzu kommt der Aspekt der Technik. Ein Spieler muss differenzieren können, wie fest er seinen Arm streckt, und welcher Winkel benötigt wird, um den Ball gezielt zu spielen. Lang nennt die Reaktionsfähigkeit als die wichtigste koordinative Fähigkeit für einen Abwehrspieler, da er immer am Reagieren und nicht am Agieren ist. Die Unterscheidung von äusseren Einflüssen steht immer am Anfang. Die Reaktion erfolgt vor der Ballbehandlung, dies zeigt, dass die Reaktionsfähigkeit eine wichtige Komponente ist. Wenn aber auf die Reaktion nicht die angemessene Differenzierung folgen kann, ist der Abwehrspieler dennoch nicht in der Lage, seine Aufgabe optimal auszuführen. Beide koordinativen Fähigkeiten sind also unerlässlich für einen Abwehrspieler.

### 7.2.2 Umschaltungsfähigkeit

Sagstetter, Fehr und Brigger sehen in der Umschaltungsfähigkeit eine zentrale Eigenschaft für einen Abwehrspieler. Sie wird im Zusammenhang mit Anpassungen an neue Situationen und mit der Reaktionsfähigkeit genannt. In der Spielanalyse kommt die Umschaltungsfähigkeit am wenigsten von allen koordinativen Fähigkeiten vor und Lang gewichtet sie ebenfalls nicht stark. Ich bin der Meinung, dass die Umschaltungsfähigkeit nicht eine ganz grosse Rolle spielt, aber dennoch wichtig ist. Situationen, welche eine Umschaltung erfordern, kommen nicht häufig vor aber es zeichnet sehr gute Abwehrspieler aus, wenn sie auch in diesen Situationen die Übersicht behalten.

### 7.2.3 Technik

Sagstetter und Brigger messen der Technik grosse Bedeutung bei. Sagstetter ist der Meinung, dass sich mit einer guten Technik die Fehlerwahrscheinlichkeit tief halten lässt. Für Brigger spielt die Technik im Zusammenhang mit der Ballbehandlung eine wichtige Rolle. Lang taxiert die Technik für einen Abwehrspieler als nicht so wichtig. Er hat auch schon Top-Abwehrspieler mit einer schwachen Technik gesehen. Fehr denkt, dass jeder Spieler seine individuelle Technik hat, dies zeigt sich auch in der

Spielanalyse. Ich bin der Meinung, dass die Technik eine Basis bildet, aber jeder Spieler seine eigene Technik hat, und dass man als technisch schlechter Abwehrspieler viel erreichen kann. Hinzu kommt aber, dass ein „idealer“ Abwehrspieler auch eine gute Technik haben soll.

### 7.2.4 Beweglichkeit

Brigger stuft die Bedeutung der Beweglichkeit nicht hoch ein. Er ist der Meinung, dass sie durch gutes Laufverhalten ausgeglichen werden kann. Die Spielanalyse zeigt ein ähnliches Muster, nur sieben Mal wurde die Beweglichkeit vermerkt. Lang, Sagstetter und Fehr sind sich jedoch einig, dass die Beweglichkeit für einen Abwehrspieler ein wichtiger Faktor ist. Sie sagen, dass ein Abwehrspieler allgemein flexibler wird und die Bälle besser in schwierigen Lagen annehmen kann. Ich teile der Beweglichkeit sogar eine sehr hohe Bedeutung zu. Ich glaube, dass man mit der Beweglichkeit Laufwege sowie technische Defizite kompensieren kann. Eine hohe Beweglichkeit erlaubt es, den Ball in allen Lagen zu spielen. Dies führt dazu, dass der Ball sehr wahrscheinlich auch kontrolliert werden kann, wenn er zu erreichen ist.

### 7.2.5 Taktik

Fehr reduziert die Taktik auf das Mindeste, sie bestehe nur daraus, den Ball abzuwehren und in den Drei-Meter-Raum zu befördern. Die Spielanalyse unterstützt die Meinung von Fehr. Die Taktik wird nur im Zusammenhang mit den Angreifern erwähnt. Sagstetter, Lang und Brigger schätzten die Wichtigkeit der Taktik hoch ein. Sagstetter hat die Vision, dass ein Abwehrspieler aufgrund seiner Taktik selbst agieren und nicht nur reagieren kann. Lang denkt ebenfalls, dass man im taktischen Bereich noch mehr herausholen könnte. Mir gefällt die Ansicht von Sagstetter, dass ein Abwehrspieler bis zu einem gewissen Grad selbst bestimmen kann, welche Bälle ein Angreifer schlägt. Wenn der Abwehrspieler den Angreifer verleiten kann, den Ball auf den stärkeren Arm zu schlagen, dann ist das ein grosser Vorteil. Der Abwehrspieler kann durch eine gute Taktik richtig stehen. Dabei hilft es, wenn man die jeweiligen Spielstile der Angreifer kennt. Die Taktik muss für einen Abwehrspieler von Bedeutung sein, er kann eine agierende Rolle einnehmen und den Angreifer zum Reagieren zwingen.

### 7.2.6 Mentale Stärke im Spitzensport

Sagstetter, Fehr und Brigger sehen in der mentale Stärke einen wichtigen Punkt. Sagstetter vergleicht die Rolle eines Abwehrspielers mit der eines Torhüters im Fussball. Er muss immer im entscheidenden Moment zur Stelle sein, obwohl er nicht so viele Spielanteile wie ein Angreifer hat. Für Brigger ist der ganze kognitive Bereich elementar. Lang denkt, dass die mentale Stärke eines Abwehrspielers nur wichtig für den Spieler selbst ist. Er denkt nicht, dass ein Abwehrspieler seine mentale Stärke auf die Mitspieler überträgt. Ich vertrete die Meinung, dass die mentale Stärke auch für die Mannschaft wichtig ist. Ein Angreifer, der spürt, dass seine Abwehr gut in Form ist, hat weniger Druck, denn er weiss, dass er nicht mit jedem Ball punkten muss. Da ein Abwehrspieler wenige Aktionen hat, ist es schwierig, das nötige Selbstvertrauen zu erlangen. Ein Abwehrspieler ohne eine gewisse mentale Stärke wird jedoch nicht reüssieren, denn man kann nicht jeden Ball abwehren, darf sich aber davon nicht beirren lassen.

## 8 Schlussfolgerung

### 8.1 Angriffsspieler

Wie in der untenstehenden Abbildung (Abb: 11), welche die Attribute eines idealen Angriffsspielers zeigt zu sehen ist, muss ein Angreifer in vielen Teilbereichen begabt sein, damit das ganze Potenzial ausgeschöpft werden kann. Physische, koordinative sowie auch kognitive Aspekte sind zentral. Bis auf die Ausdauer und die Beweglichkeit ist der physische Bereich sehr hoch zu gewichten. Die Schnellkraft ist besonders wichtig, damit ein Angreifer die Abwehr mit harten Schlägen unter Druck setzen kann. Die Körpergrösse spielt eine grosse Rolle, sie kann jedoch nicht trainiert werden. Der Nachteil durch die Körpergrösse kann durch eine gute Sprungkraft verringert, aber nicht kompensiert werden, da der grössere Spieler weniger Energie verbraucht und nicht an sein Limit gehen muss. Dies zeigt, dass das Training alleine nicht ausreicht, um den perfekten Angreifer zu formen. Ein Angriffsspieler muss diese Eigenschaft von Beginn an mitbringen. Der koordinative Bereich ist bis auf die Gleichgewichtsfähigkeit ebenfalls sehr stark ausgeprägt. Auch hier gibt es Fähigkeiten, die nicht oder nur beschränkt trainierbar sind. Die Technik ist bei einem Angreifer auch nicht allzu hoch zu bewerten. Jeder Spieler findet seinen eigenen Stil und eine schwache Technik kann zudem durch eine gute Physis ausgeglichen werden. Die mentale Stärke und die Differenzierungsfähigkeit sind die wichtigsten Eigenschaften für einen Angreifer. Die mentale Stärke ist ebenfalls nur beschränkt trainierbar. Abgesehen von der mentalen Stärke ist der kognitive Bereich für einen Angreifer nicht der zentralste, die Physis und die koordinativen Aspekte überwiegen.



Abb. 11: Zeigt die Attribute eines idealen Angriffsspielers

## 8.2 Abwehrspieler

In der untenstehenden Abbildung (Abb: 12) ist zu sehen, dass die Anforderungen an einen Abwehrspieler weniger breit aufgestellt sind als die eines Angriffsspieler. Vor allem im physischen Bereich muss ein Abwehrspieler nicht überragend sein. Die Beweglichkeit, Schnelligkeit und die Schnellkraft sind die wichtigsten physischen Attribute. Die Körpergrösse ist für einen Abwehrspieler ebenfalls nicht von Bedeutung. Der koordinative Sektor ist für einen Abwehrspieler sehr hoch einzustufen. Besonders die Umschaltbarkeit, die Reaktionsfähigkeit, die Differenzierungsfähigkeit und die Orientierungsfähigkeit bilden eine wichtige Kombination. Die Reaktions- und die Orientierungsfähigkeit sind jedoch nur beschränkt trainierbar. Dies zeigt, dass auch ein Abwehrspieler gewisse Fähigkeiten mitbringen muss, um das Ideal zu erreichen. Die Technik ist beim Abwehrspieler tief zu bewerten. Sie ist nicht die zentrale Eigenschaft und ergibt sich häufig aus den vorhandenen koordinativen Fähigkeiten. Die mentale Stärke ist auch für einen Abwehrspieler hoch einzustufen und auch sie ist nur beschränkt trainierbar. Der kognitive Bereich ist jedoch allgemein höher einzustufen. Ein Abwehrspieler kann mit einer guten Taktik viel bewirken.

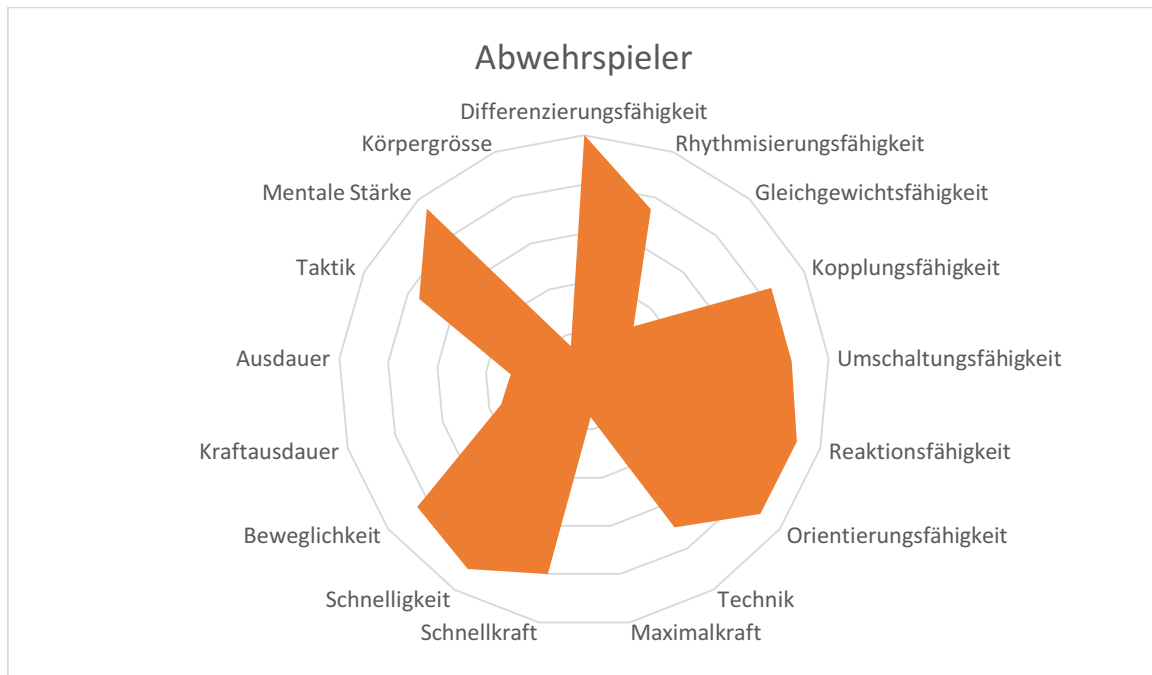


Abb. 12: Zeigt die Attribute eines idealen Abwehrspielers

## 9 Schlusswort

Ich bin überzeugt, dass es mir gut gelungen ist, aufzuzeigen, welche Attribute in den Bereichen der koordinativen Fähigkeiten, der Kondition und der Kognition jeweils wichtig sind für einen Angriffs- oder Abwehrspieler im Faustball. Ebenfalls ist es gelungen zu unterscheiden, ob man die Teilbereiche als solche trainieren kann, oder ob sie angeboren sind. Diese Arbeit kann durchaus Informationen liefern, welche Trainern und Spielern helfen, Trainings spezifischer zu gestalten. Es ist eine wichtige Grundlage, zu wissen, in welchen Bereichen gearbeitet werden muss und gearbeitet werden kann. Es ist sehr interessant, verschiedene Meinungen durch die Interviews zu erfahren und anschliessend zu analysieren. Es wird wohl niemandem möglich sein, das Ideal nach dem Diagramm in der Schlussfolgerung zu erreichen. Man muss beachten, dass es nicht möglich ist, in jedem Teilbereich, auch in den trainierbaren, das Optimum herauszuholen. Hinzu kommt, dass der „perfekte Athlet“ alle Attribute, auch die weniger wichtigen, auf dem höchsten Niveau ausführen kann. Dennoch ist es spannend zu erfahren, welche Aspekte im Faustball tragend sind, und ob sie merklich durch Training verbessert werden können.

## 10 Quellen- und Literaturverzeichnis

### 10.1 Bücher

Erni, Hanspeter: *Koordinative Fähigkeiten im Faustball* S. 5, 6  
 Hegner, Jost: *Training fundiert erklärt* 6. Aufl. BASPO Magglingen: Ingold Verlag S. 129, 130, 189  
 Spring, Hans; Dvorák, Jirí, Dvorák; Dvorák, Vraclav; Schneider, Werner; Tritschler, Thomas, Villiger, Beat: *Theorie und Praxis der Trainingstherapie* 3. Aufl. Stuttgart: Georg Thieme Verlag S. 34, 36, 37, 51, 52, 85

### 10.2 Interviews

Brigger, Hanspeter: *Angriffs- und Abwehrspieler im Faustball*. Zizers, 10. Okt. 2017 (S. 46 - 47)  
 Ecke, Achim: *Trainierbarkeit von Attributen*. Zürich, 7. Sept. 2017 (S. 28 - 30)  
 Fehr, Markus: *Angriffs- und Abwehrspieler im Faustball*. Elgg, 2. Okt. 2017 (S. 38 - 42)  
 Lang, Oliver: *Angriffs- und Abwehrspieler im Faustball*. Elgg, 28. Sept. 2017 (S. 34 - 38)  
 Ramholt, Arne: *Mentale Aspekte*. Zürich, 7. Sept. 2017 (S. 30 - 31)  
 Sagstetter, Fabian: *Abwehrspieler im Faustball*. Schweinfurt DE 4. Okt. 2017 (S. 42 - 45)  
 Thomas, Patrick: *Angriffsspieler im Faustball*. Pfungstadt DE 25. Sept. 2017 (S. 32 - 34)

### 10.3 Internetquellen

DocCheck Flexikon (2017) *Kognition*.  
<http://flexikon.doccheck.com/de/Kognition>  
 Iffa Fistball TV (25. Juni 2017) *Gold Medal Match, The World Games 2017 in Wroclaw (POL)*  
<https://www.iffa-fistball.tv/video/the-world-games-2017-germany-vs-switzerland-gold/933080>  
 Swiss Faustball (16. Sept. 2014). *Geschichte des Faustballsports*.  
<https://www.swissfaustball.ch/geschichte-des-faustballsports.html>

## 11 Abbildungsverzeichnis

Abb.1: Faustball Europameisterschaft Grieskirchen 2016. Foto von Rouven Schönwandt.

Abb. 2: Faustball Spielfeld 2006.

[https://de.wikipedia.org/wiki/Faustball\\_-\\_/media/File:Faustball\\_Spielfeld.png](https://de.wikipedia.org/wiki/Faustball_-_/media/File:Faustball_Spielfeld.png):  
 Wikipedia

Abb. 3: Differenzierungsfähigkeit Diagramm Spielanalyse

Abb. 4: Reaktions- Gleichgewichtsfähigkeit Diagramm Spielanalyse

Abb. 5: Umschaltungsfähigkeit, Maximalkraft Diagramm Spielanalyse

Abb. 6: Schnellkraft Diagramm Spielanalyse

Abb. 7: Beweglichkeit Diagramm Spielanalyse

Abb. 8: Schnelligkeit Diagramm Spielanalyse

Abb. 9: Mentale, taktische Aspekte Diagramm Spielanalyse

Abb. 10: Alle Attribute Diagramm Spielanalyse

Abb. 11: Idealer Angriffsspieler Diagramm

Abb. 12: Idealer Abwehrspieler Diagramm

## 12 Anhänge

### 12.1 Interviews

#### 12.1.1 Trainierbare und nichttrainierbare Attribute

### Interview mit Achim Ecke (Diplomsportlehrer, Sportwissenschaftler)

1. Herr Ecke, sind Ihrer Meinung nach alle koordinativen Fähigkeiten (Differenzierungs-, Rhythmisierungs-, Reaktions-, Gleichgewichts-, Orientierungs-, Kopplungs-, Umschaltungsfähigkeit), trainierbar oder sind manche Individuen von Geburt an bevorteilt?

*Die Erfahrung, die ich gemacht habe mit mehr als 20 Jahre Leistungssport ist, dass die koordinativen Fähigkeiten eher beschränkt, aber doch trainierbar sind. Man muss gut zwischen den verschiedenen Fähigkeiten unterscheiden, sie sind in meinen Augen unterschiedlich stark trainierbar, manche fast gar nicht. Zum Beispiel die Reaktionsfähigkeit ist sehr beschränkt trainierbar, denn man muss sich vorstellen, die Muskulatur ist mit dem zentralen Nervensystem verbunden und das ist genetisch vordeterminiert bei der Geburt. Und daraus resultiert aus der Erfahrung heraus, dass sich bei der Reaktionsfähigkeit nahezu keine Verbesserung herbeiführen lässt. Häufig sind es nur von der Tagesform abhängige Verbesserungen. Man weiss auch, dass farbige Athleten eine wesentlich höhere Reaktionsgeschwindigkeit haben, die genetisch angeboren ist und an die weisse Athleten nie rankommen werden, auch durch Training nicht. Wenn eine andere Situation eintritt als erwartet, kommt die Umschaltungsfähigkeit zum Tragen. Um darauf zu reagieren, spielt auch die Reaktionsfähigkeit wieder eine Rolle, die wie angesprochen nur schwer trainierbar ist. Da kommt dann aber dazu und da will ich den Unterschied machen, warum manche koordinative Fähigkeiten trainierbar oder nur beschränkt trainierbar sind. Bei der Umschaltungsfähigkeit ist es so, die Reaktionsfähigkeit bleibt die gleiche, aber man kann dann, durch ein verschiedenes Repertoire an Übungen oder an Bewegungsabläufen, entsprechend diese verschiedenen Bewegungen einfließen lassen. Das heisst, dass man ein bestimmtes Bewegungsrepertoire erlernt und von dem profitiert. Somit ist die Umschaltungsfähigkeit gut trainierbar im Gegensatz zur Reaktionsfähigkeit. Beim Gleichgewicht, welches definitiv reflektorisch gesteuert ist, habe ich die Erfahrung gemacht, dass es ebenfalls sehr schwierig anzusteuern ist. Aus meiner Erfahrung ist es jedoch möglich, dass man den Körperschwerpunkt durch die daran beteiligten Muskeln wesentlich länger im Gleichgewicht halten kann, wenn sie entsprechend gestärkt sind. Somit kann man das Gleichgewicht als solches nicht beeinflussen, aber durch die Muskeln kann man den Körperschwerpunkt so führen, dass es am Ende zielführend ist. Somit wird nicht die koordinative Fähigkeit an sich verbessert. Nun haben wir also drei Beispiele, nicht, gut und mittelmässig trainierbar. Dies zeigt uns, dass man zwischen den verschiedenen koordinativen Fähigkeiten unterscheiden muss, wenn es um ihre Trainierbarkeit geht.*

2. Sie haben gesagt, dass einige koordinative Fähigkeiten nicht oder nur bedingt trainierbar sind. Können Athleten mit schlechteren Voraussetzungen ihr Defizit in koordinativen Fähigkeiten, welche trainierbar sind, ausgleichen?

*Nehmen wir an, wir haben zwei Probanden, der eine ist besser und der andere etwas schlechter. Der Schlechtere soll das nun ausgleichen, dies bedeutet, dass man zumal den Besseren stehen lassen muss, der darf nicht mehr trainieren. Nun ist die Frage, ob der andere mit Training auf den Level des Besseren kommen kann. Die erste Frage ist, wie gross der Unterschied ist? Dann kommt es darauf an, ob die untersuchte koordinative Fähigkeit trainiert werden kann oder wenigstens durch sogenanntes Umgehungstraining. Ich bin der Meinung, wenn also der bessere Athlet sich nicht verbessert, kann der schlechtere durch Training einen grossen Teil wettmachen. Ob es ausgeglichen werden kann, hängt von der Grösse des Unterschieds ab. Und wenn der bessere Athlet weitertrainiert, kann sich das ganze System im Gleichlauf nach oben schaukeln. Dann wird der Schlechtere persönlich besser, holt den Besseren aber nicht auf. Falls der Bessere also maximal trainiert, kann der Schlechtere nicht noch mehr trainieren und ihn einholen.*

3. In vielen Sportarten ist eine spezifische Technik von grosser Bedeutung. Basiert das Erreichen dieser technischen Fähigkeiten Ihrer Meinung nach auf dem Aspekt des Trainings?

*Ich würde gerne ein Beispiel aus dem Turnen nehmen. Da gibt es am Reck extrem komplizierte Übungen. Es gibt eine sogenannte Zieltechnik, die wäre die Note 10.0. Diese Technik kann man auf einem 3D-Video mit einer fiktiven Person anschauen. Diese kann man dann mit der Technik eines Athleten vergleichen. Diese Technik kann man mit extrem viel Training und Teilübungen erlernen. Hier spielen auch die koordinativen Fähigkeiten wieder eine Rolle. Am meisten Erfolg haben die Turner, welche die angeborenen koordinativen Fähigkeiten, was bei einem Turner der Fall sein muss, noch im Bereich eines hohen Niveaus die besten Verbesserungen machen können. Hier gehört dann auch das Konditionstraining dazu. Man kann nicht erwarten, dass die koordinativen Aspekte allein ausreichen. Technik und koordinative Fähigkeiten sind verbunden, das eine bedingt das andere.*

4. Nach dem Bereich der Koordination kommen wir nun zu den konditionellen Themengebieten. Sind für Sie konditionelle Attribute (Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit, Schnelligkeit, Schnellkraft, Kraftausdauer) alle möglich zu trainieren oder gibt es Unterschiede von Geburt an?

*Ich bin der Überzeugung, dass die konditionellen Fähigkeiten wesentlich besser trainierbar sind als die koordinativen. Im Hochleistungssport, wie Kugelstossen oder Gewichtheben, können teilweise ganz schwache Techniken zu Top-Resultaten führen, welche durch die Kondition erreicht wurden. Und Athleten, welche koordinativ nicht top sind, gehen total über die Kondition. Sie reizen alles aus und dies mit Erfolg. Wer glaubt, nur über die Koordination Weltmeister zu werden, das ist illusorisch, das wird nie gehen. Aber man kann über die Kondition Weltmeister werden. Jede Sportart verlangt ihren Muskelfasertyp. Es gibt Ausdauersportarten, wo der Anteil an roten Muskelfasern vorrangig ist, dann gibt es Schnellkraftsportarten, in denen die weissen Muskelfasern wichtiger sind. Beide Fasertypen sind im Umfang trainierbar, aber nicht in der Hypertrophie. Bei Muskelwachstum sprechen wir also*

*nur von einem Wachstum im Volumen. Was die Fasern betrifft, gibt es also auch von Geburt an Unterschiede.*

5. Wenn es diese Unterschiede gibt, sind sie alle mit Training auszugleichen?

*Durch Training können die Unterschiede der Muskelfasern mit Training betreffend des Volumens ausgeglichen werden, sofern die vorherrschenden Fasertypen für die jeweilige Sportart geeignet sind. Um diese Unterschiede auszugleichen, spielt auch die Ernährung eine Rolle.*

6. Fallen Ihnen ausser den besprochenen Gebieten noch andere wichtige Bereiche ein, welche in Ihrer Ansicht trainierbar sind?

*Der Kreis schliesst sich mit Konditionstraining, Koordinationstraining als Basis und Techniktraining als solches.*

7. Das beste Beispiel für ein nicht trainierbares Attribut ist in meiner Ansicht die Grösse. Was fallen Ihnen für ähnliche Dinge ein?

*Für mich gehören hier auch Aspekte wie Antrieb und Motivation dazu. Ich habe auch schon Athleten betreut, von welchen ich mir mehr Motivation erhofft hätte, aber die gleichwohl Top-Resultate erzielt haben. Ich weiss aber nicht, ob sie diese zusätzliche Motivation noch besser gemacht hätte. Aber wenn die Motivation und der Wille fehlt, dann ist ein optimaler Trainingsaufwand nie möglich. Diese Dinge werden früh durch die Eltern geprägt oder sind teilweise sogar angeboren. Umfeld und Privatleben spielen auch eine Rolle, für die besten Resultate muss sich ein Athlet wohl fühlen. Ansonsten sind in meiner Ansicht fast alle Dinge trainierbar, ausser zwei bis drei koordinative Fähigkeiten, wie angesprochen.*

### 12.1.2 Kognition

**Interview mit Arne Ramholt (CAS Psychologisches und mentales Training im Sport, Mitglied SASP, 14 Jahre Profisport Eishockey und sieben Jahre Mentaltrainer United School of Sports)**

1. Wie definierst du den Begriff „Kognition“ im Sport?

*Kognition ist für mich die visuelle und auditive Wahrnehmung von eintreffenden Informationen und eine möglichst schnelle Verarbeitung, um optimal darauf zu reagieren. Informationen wie: Wo steht der Gegner?, Wo ist der Ball? etc. müssen schnell verarbeitet werden, damit die Reaktion folgen kann. Den Überblick über alles halten, ohne die Details aus den Augen zu verlieren. Bei der Kognition kommt ebenfalls die innere Wahrnehmung dazu, dass man seinen eigenen Körper spürt.*

2. Was bedeutet für dich „Mentale Stärke im Spitzensport“?

*Das Wichtigste ist, dass ein Athlet im entscheidenden Moment seine bestmögliche Leistung abrufen kann. Ebenfalls zeigt sich mentale Stärke, wenn nicht alles optimal läuft, ob der Sportler wieder aus dieser Negativspirale herauskommt. Zur mentalen*

*Stärke zählen auch Durchhaltewillen und die Motivation, jeden Tag wieder alles zu geben.*

3. Kann man in deinen Augen diese mentale Stärke trainieren oder sind da manche Leute reicher beschenkt worden als andere?

*In meinen Augen kann man die mentale Stärke durchaus trainieren. Es gibt Sportler, welche Ausnahmeköner sind und das im Blut haben, aber die können auch nicht erklären, wie diese Stärke zustande kommt. Wie gesagt, das Ziel ist es, am Tag X die beste Leistung abzurufen und mentales Training ist in der vergangenen Zeit so populär geworden, da man gemerkt hat, dass man so seine Leistung steigern kann. Mit verschiedensten Methoden ist es möglich, sich während dem entscheidenden Moment in den optimalen Leistungszustand zu versetzen. Und es heisst Mentaltraining, also sollte man sich die Zeit nehmen und auch die mentalen Aspekte regelmässig trainieren. Sich mit Mentaltraining auseinandersetzen kann viel wichtiger sein als einmal mehr in den Krafraum zu gehen oder ein zusätzliches Ausdauertraining zu machen. Dieses Training unterscheidet sich nicht von einem physischen Training, der Wiederholungseffekt muss auch gegeben sein, dann verbessert man sich. Visualisierungstechniken haben dies gezeigt, wenn man sich Abläufe vorstellt, kann man sie in der wichtigen Phase besser umsetzen.*

4. Falls Sportler in diesem Bereich Vorteile geniessen, können diese durch Mentaltraining ausgeglichen werden?

*Wenn ein Athlet mental schwach ist, dann ist es wohl schwierig, an das Level heranzukommen, welches ein Athlet hat, der die mentale Stärke im Blut hat. Die Kehrseite ist, dass ein Ausnahmeköner nicht weiss, wie er dazu gekommen ist und dadurch auch nicht weiss, wie er eine Negativspirale beenden kann.*

5. Als wie wichtig erachtest du die mentale Stärke im Spitzensport?

*Die mentale Stärke macht 50 % aus. Es kommt auch auf die Sportart an, beispielsweise im Golf spielt die mentale Stärke eine zentrale Rolle und in anderen Sportarten ist sie weniger entscheidend. Wenn man sich auf den Tag X hin physisch optimal vorbereitet hat, muss man auch im Kopf bereit sein, sonst reicht es nicht für den ganz grossen Erfolg.*

6. Sind wir einer Meinung, dass taktische Finessen auf Erfahrung basieren und nicht von Anfang an vorhanden sind?

*Die Spielintelligenz wird früh angeeignet, man spricht oft vom „goldenen Lernalter“ zwischen 8 und 12 Jahren, wo man koordinative Sachen am besten lernt. Wenn ich als Kind viele Sportarten betreibe, kann es mir später in jeder Sportart helfen, da man diese koordinativen Fertigkeiten erlangt hat. Erfahrung ist sicherlich ein wichtiger Aspekt. Es geht darum, möglichst viele Dinge zu erleben und daraus zu lernen, was das nächste Mal besser gemacht werden muss. Die Erfahrung kann auch in mentale Stärke umgemünzt werden, da man ruhiger wird und viele ähnliche Situationen schon einmal erlebt hat.*

## 12.1.3 Faustballspezifisch

### Interview mit Patrick Thomas (Angreifer der deutschen Nationalmannschaft)

1. Welche koordinativen Fähigkeiten sind für dich von grösster Bedeutung? Und warum sind sie wichtig für einen Angreifer?

*Die Differenzierungsfähigkeit spielt für mich eine grosse Rolle, da man als Angreifer bestimmte Spielsituationen erkennen und dementsprechend eine passende Antwort finden muss. Beispiel: Steht die gegnerische Abwehr lang, können kurze und halblange Bälle zum Erfolg führen. Steht die Abwehr kurz, wären lang geschlagene Bälle erfolgsversprechender. Weiterhin erachte ich die Reaktionsfähigkeit und Umschaltunfähigkeit als wichtige Fähigkeiten. Da man sich als Angreifer im Spiel auf neue Situationen einstellen muss, ist eine schnelle Reaktion mit der passenden Umschaltung sehr hilfreich.*

2. Welche Rolle spielt die Technik für einen Angreifer im Faustball?

*Die Technik ist das „A“ und das „O“ eines Angreifers. Sie ist die Basis und sollte so früh es geht, optimiert und automatisiert werden, sodass man sich im Wettkampf keine grossen Gedanken mehr um den eigenen Ablauf machen muss. Schaut man sich die Top-Angreifer an, so kann man die unterschiedlichsten Techniken erkennen. Jeder sollte seinen eigenen Stil finden und diesen perfektionieren.*

3. Welche Bedeutung kommt der Kraft (allgemein) zuteil?

*Für mich spielt die Kraft eine grosse Rolle. Zum einen bildet die Muskulatur ein „Schutzkorsett“ um Sehnen, Bänder und Gelenke, wodurch das Risiko einer Verletzung verkleinert wird. Zum anderen kann der Angreifer den Ball schneller beschleunigen, wodurch man die gegnerische Abwehr mehr unter Druck setzen kann.*

*Ein druckvoller Schlag kann vor allem auf absoluter Weltklasse-Ebene den entscheidenden Unterschied machen, da die Antizipationsfähigkeit dieser Abwehrspieler enorm ist.*

4. In welchem Masse spielt die Ausdauer für einen Top-Angreifer eine Rolle?

*Die Ausdauer sollte für einen Top-Angreifer eine grosse Rolle spielen. Besonders die Grundlagen- und Kraftausdauer sollte in hohem Masse vorhanden sein.*

*Je länger ein Spiel dauert und je höher die Temperaturen sind, desto entscheidender ist der Ausdauerzustand.*

*Dies ist vor allem auf höchstem Niveau entscheidend, da sich die Mannschaften meist auf Augenhöhe begegnen und das Spiel erst im letzten Satz entschieden wird. Ein fitter Angreifer ist auch noch am Ende des Spiels „frisch“ im Kopf und kann in den ausschlaggebenden Spielphasen die Nerven behalten.*

5. Bis zu welchem Grad hin muss ein Angreifer beweglich sein? Wie viel Beweglichkeit ist nützlich und sinnvoll?

*Ein Angreifer muss für mich keine besonders ausgeprägte Beweglichkeit aufweisen.*

*Natürlich sollte man sie auch nicht komplett vernachlässigen. Das Ausdehnen nach dem Training sollte ein fester Bestandteil sein, um die Regeneration zu beschleunigen.*

*Ein Spagat ist jedoch kein Muss.*

6. Ist die Schnelligkeit ein wichtiger Aspekt für einen Angreifer? Wenn ja, warum?

*Die Schnelligkeit ist ein wichtiger Aspekt für einen Angreifer, da er nicht nur angreifen, sondern auch abwehren muss. Ist der Angreifer schnell auf den Beinen, muss der Mittelfeldspieler nicht immer in der Vorwärtsbewegung sein und kann die Grundlinie besser abdecken.*

7. Wie bewertest du die Bedeutung der Schnellkraft für einen Angreifer?

*Sie ist wichtig, jedoch nicht allein entscheidend für die Spielstärke eines Angreifers. Sind andere Fähigkeiten (Variation, Übersicht, Nervenstärke etc.) kaum bzw. nicht vorhanden, führt allein eine gut ausgebildete Schnellkraft wahrscheinlich nicht zum Erfolg.*

8. Ist die Kraftausdauer für einen Angreifer ebenfalls wichtig? Wenn ja, warum?

*Die Kraftausdauer ist ebenfalls eine wichtige Komponente, um in der entscheidenden letzten Spielphase keinen Leistungseinbruch zu erfahren.*

9. Wie wichtig schätzt du die mentale Stärke eines Angreifers ein?

*Die mentale Stärke ist für einen Angreifer das Wichtigste. Wenn er es nicht schafft, seine Leistung im entscheidenden Moment abzurufen, kann er noch so gut trainiert und vorbereitet sein.*

10. Wie trainierst du deine mentale Stärke?

*Ich trainiere sie überhaupt nicht. Für mich ist es nur wichtig, keine Angst vor Fehlern zu haben. Dadurch kann ich das nötige Risiko gehen, um die entscheidenden Punkte erzielen zu können.*

11. Schätzt du die Taktik (in einem Spiel) eines Angreifers als wichtig ein?

*Ich gehe jetzt mal davon aus, dass damit gemeint ist, ob man mit einem gewissen Plan in das Spiel geht.*

*Dem würde ich nur bedingt zustimmen. Natürlich gibt es Stärken und Schwächen in einer Mannschaft, die man in der Vorbereitung analysiert. Jedoch ist nicht jedes Spiel gleich und es können sich viele Dinge verändert haben.*

*Deshalb würde ich sagen, dass es wichtiger ist, sich im Spiel auf die Gegebenheiten einzustellen und entsprechende Antworten zu finden. Verlässt man sich nur auf seine vorgenommene Taktik, kann man schnell überrascht werden.*

12. Spielt die Körpergrösse eines Angreifers eine grosse Rolle?

*Wenn die Beweglichkeit, Koordination, Schnelligkeit, etc. nicht unter der Grösse leidet, hat ein grosser Angreifer natürlich Vorteile gegenüber einem kleineren.*

*Er kann spitzere Winkel schlagen und vor allem in der Halle seine Reichweite in Blockduellen nutzen.*

*Es gibt jedoch auch kleinere Angreifer, die ihre Grösse durch technisches Können und Spielwitz ausgleichen.*

### Interview mit Oliver Lang (Trainer der Schweizer Nationalmannschaft)

1. Welche koordinativen Fähigkeiten sind für dich von grösster Bedeutung? Und warum sind sie wichtig für einen Angreifer?

*Beim Angreifer hat für mich die Umschaltunfähigkeit die grösste Bedeutung. Zu dieser Erkenntnis komme ich, da ein Angreifer während dem Angriff sehen muss, was der Gegner macht, das sogenannte periphere Sehen. Er muss also einen schon getroffenen Entscheid noch umstellen können und den Ball in die Lücke schlagen. Als zweites habe ich mir die Orientierungsfähigkeit notiert, da die Antizipationsfähigkeit in diesen Bereich fällt. Ein Angreifer muss Situationen im Voraus erkennen und seinen Spielzug darauf anpassen. Die Rhythmisierungsfähigkeit habe ich mir ebenfalls notiert, da der Schlag eine komplexe Bewegung ist. Beispielsweise auf den Sprungservice bezogen, diese Bewegung sollte immer gleich gemacht werden. Der Service ist wohl auch die meiste wiederholte Bewegung. Dies sind für mich die drei wichtigsten koordinativen Fähigkeiten.*

2. Welche Rolle spielt die Technik für einen Angreifer im Faustball?

*Ich denke, dass die Technik bei einem Angreifer die wichtigste Komponente ist. Die Technik macht für mich über 50% aus. Ein Angreifer mit einer guten Technik kann die anderen Punkte wie Kraft und Ausdauer kompensieren. Es gibt ja viele aktuelle Spieler, die das zeigen. Sie können durch diese gute Technik schärfer und präziser schlagen als Spieler, die mehr Kraft als Technik haben. Die Technik ist also für mich der am wichtigsten gewertete Punkt.*

3. Welche Bedeutung kommt der Kraft (allgemein) zuteil?

*Ich behalte die Klassifizierung in Prozent bei und denke, dass die Kraft eine weitere wichtige Komponente für einen Angreifer ist, welche ich bei ca. 20% ansiedeln würde. Mehr aber nicht, denn auch da gibt es Beispiele von Angreifern mit viel Kraft, welche nicht scharf schlagen können. Aber die Kraft ist sicherlich eine Grundvoraussetzung. Um das Optimum zu erreichen, ist jedoch Kraft sowie Technik ein Muss, Kraft allein oder Technik allein nützt nichts.*

4. In welchem Masse spielt die Ausdauer für einen Top-Angreifer eine Rolle?

*Sie spielt eine Rolle, aber ich habe die Ausdauer ca. auf 10% eingestuft. Mir ist völlig klar, dass ein Angreifer nicht gar keine Ausdauer haben darf, aber es nützt nichts, wenn einer einen Marathon laufen kann, aber keine Technik und Kraft hat. Auch hier gibt es einige klassische Beispiele im modernen Faustball. Auf der anderen Seite könnte man schon sagen, dass der World Games Final im letzten Satz durch diese 10% entschieden wurde, es ist also sicherlich eine Komponente. Sie kommt jedoch*

*nur in wenigen Fällen zum Tragen und ohne Technik und Kraft wird es nie zu dieser Situation kommen in der diese 10% eine Rolle spielen.*

5. Bis zu welchem Grad hin muss ein Angreifer beweglich sein? Wie viel Beweglichkeit ist nützlich und sinnvoll?

*Die Beweglichkeit hängt mit der Technik zusammen und ist sicher auch eine Komponente, die vertreten sein muss. Grösstenteils im Leinenspiel, da kommt auch das Gleichgewicht dazu, welches ich nicht in die Top drei genommen habe. Aber die Beweglichkeit ist zwingend für das Leinenspiel. Es gibt gute Angreifer, welche aber nicht gute Leinenspieler sind. Aber um ganz komplett zu sein, muss ein Angreifer auch das Leinenspiel beherrschen. Ich würde aber nicht sagen, dass ein eher unbeweglicher Angreifer kein guter Angreifer werden kann. Daher ist die Beweglichkeit nicht der wichtigste Faktor.*

6. Ist die Schnelligkeit ein wichtiger Aspekt für einen Angreifer? Wenn ja, warum?

*Die Schnelligkeit ist nicht besonders wichtig. Diese spielt nur im Defensivspiel eines Angreifers eine Rolle, aber da eine grosse. Im Schlag ist nicht die Schnelligkeit, aber das Timing wichtig.*

7. Wie bewertest du die Bedeutung der Schnellkraft für einen Angreifer?

*Die Schnellkraft taxiere ich als wichtig, denn einen Angreifer ohne Schnellkraft kann man nicht gebrauchen. Die Schnellkraft hat viel mit der Technik zu tun, wenn man den Armzug betrachtet. Die Schnellkraft ist viel wichtiger als die Beweglichkeit und die Schnelligkeit. Die Schnellkraft muss vor allem aus dem Rumpf und dem Arm- und Schulterbereich kommen. Die Schnellkraft muss auch in den Beinen vertreten sein, für die Sprungkraft.*

8. Ist die Kraftausdauer für einen Angreifer ebenfalls wichtig? Wenn ja, warum?

*Die Kraftausdauer ist sicherlich wichtiger als die normale Ausdauer. Es ist wichtig, dass man im Kraftbereich nicht müde wird. Am Ende des Spiels muss ein Angreifer immer noch die volle Kraft abrufen können.*

9. Wie wichtig schätzt du die mentale Stärke eines Angreifers ein?

*Ich finde die mentale Stärke sehr wichtig. Bei einem Angreifer ist es vor allem daher wichtig, weil er seine mentale Stärke auf die ganze Mannschaft übertragen kann. Ein Abwehrspieler überträgt diese positive Energie weniger auf die ganze Mannschaft. Angreifer, die Erfolg hatten, sind die, die mental stark sind.*

*In eine Nationalmannschaft schaffen es nur Angreifer, die mental stark sind. Die mentale Stärke macht mehr als 50% aus. Es reicht nicht, nur mental stark zu sein, aber ohne geht es definitiv auch nicht. Ich denke, dass die mentale Stärke angeboren ist, vor allem in Sportsportarten. Durch Mentaltraining kann man sich schon steigern, aber das ist nicht dasselbe.*

10. Schätzt du die Taktik (in einem Spiel) eines Angreifers als wichtig ein?

*Die Taktik ist wichtig, aber der Instinkt ist wichtiger. Eine Taktik kann man nur ganz wenigen Spielern mit auf den Weg geben. Eine Taktik mit einem Angreifer abzusprechen ist schwierig, da sie von vielen nicht umgesetzt werden kann und während dem Spiel kommt in diesem Bereich die Umschaltbarkeit mehr zum Tragen. Gute Angreifer legen sich häufig eine eigene Taktik zurecht.*

11. Spielt die Körpergrösse eines Angreifers eine grosse Rolle?

*Die Körpergrösse spielt auf jeden Fall eine Rolle, eine grosse sogar. Es gibt wenig kleine, gute Angreifer. Ab 1.75 Meter wäre es grundsätzlich möglich, aber es geht nur, wenn er die Grösse durch andere Eigenschaften kompensieren kann. Der kleinere Angreifer ist jedoch immer noch im Nachteil. Ein grosser Angreifer muss viel weniger Risiko eingehen. Ich weiss nicht, ob es sich lohnt, noch grösser als 1.95 Meter zu sein. Dann gehen andere Fähigkeiten verloren. Ein kleinerer Angreifer kann jedoch die Grösse nicht vollständig kompensieren, er kann schlicht nicht so gut werden wie ein grosser Angreifer. Für seine Grösse ist er gut, aber er kann nicht besser sein.*

12. Welche koordinativen Fähigkeiten sind für dich von grösster Bedeutung? Und warum sind sie wichtig für einen Abwehrspieler?

*Die Reaktionsfähigkeit ist hier die wichtigste, da man in der Abwehr eigentlich immer am Reagieren ist. Als erstes muss man immer auf den Schlag des Angreifers reagieren. Darum habe ich die Orientierungsfähigkeit auch an zweiter Stelle gesetzt, weil man sich orientieren muss und das Antizipationsvermögen natürlich sehr wichtig ist. Antizipieren und Reagieren läuft zusammen ab. Die Rhythmisierung ist hier für mich nicht so wichtig, denn ein Abwehrspieler macht nicht immer die gleichen Bewegungen. Beim Zuspiel kann der Rhythmus helfen, da wäre auch das Gleichgewicht wichtig. Teilweise kann man Sachen auch nicht antizipieren und dann kommt nur die Reaktionsfähigkeit zum Tragen. An dritter Stelle habe ich die Differenzierung damit ein Abwehrspieler schnell erkennen kann, wenn es eine neue Situation gibt. Die Differenzierung fängt schon bei der Witterung an oder zu sehen, welcher Angreifer gerade schlägt.*

13. Welche Rolle spielt die Technik für einen Abwehrspieler im Faustball?

*Die Technik ist die Basis. Die Technik ist jedoch weniger wichtig als bei einem Angreifer. Ich habe auch schon technisch schwache Abwehrspieler gesehen, die auf hohem Niveau spielen. Es gibt auch aktuelle Beispiele. Beim Zuspiel ist die Technik aber sehr wichtig.*

14. Welche Bedeutung kommt der Kraft (allgemein) zuteil?

*Man braucht eine stabile Haltung, aber sonst ist es überhaupt nicht wichtig. Es gibt Abwehrspieler, welche kraftmässig extrem schwach sind, aber trotzdem auf Top-Niveau spielen.*

15. In welchem Masse spielt die Ausdauer für einen Top-Abwehrspieler eine Rolle?

*Gar keine Rolle, fast gleich null. Die Ausdauer bewegt sich im Intervallbereich.*

16. Bis zu welchem Grad hin muss ein Abwehrspieler beweglich sein? Wie viel Beweglichkeit ist nützlich und sinnvoll?

*Bei einem Abwehrspieler ist die Beweglichkeit wichtig. Ich schätze sie sicher höher ein als bei einem Angreifer. Mit einer gewissen Beweglichkeit kann man sich besser anpassen und besser reagieren.*

17. Ist die Schnelligkeit ein wichtiger Aspekt für einen Abwehrspieler? Wenn ja, warum?

*Die Schnelligkeit ist sehr wichtig. Der Antritt ist besonders wichtig. Auf die maximale Geschwindigkeit kommt man nie, aber auf den ersten paar Metern muss man schnell sein. Abwehrspieler müssen in alle Richtungen schnell sein, aber die Schnelligkeit kann man kompensieren, in dem man das Spiel gut lesen kann.*

18. Wie bewertest du die Bedeutung der Schnellkraft für einen Abwehrspieler?

*Ist für mich nicht zentral. Auf den Antritt bezogen schon, aber nicht auf den Oberkörper.*

19. Ist die Kraftausdauer für einen Abwehrspieler ebenfalls wichtig? Wenn ja, warum?

*Auch die Kraftausdauer ist eher untergeordnet.*

20. Wie wichtig schätzt du die mentale Stärke eines Abwehrspielers ein?

*Die mentale Stärke ist für mich die wichtigste Komponente aber nicht gleich wichtig wie bei einem Angreifer. Die mentale Stärke ist für den Spieler persönlich wichtig, er überträgt sie aber nicht direkt auf seine Mitspieler. Ein Abwehrspieler ist viel weniger an Aktionen beteiligt als ein Angreifer. Das Wichtigste im mentalen Bereich ist in meinen Augen das Vertrauen vom Trainer. Der Trainer muss mit den Spielern kommunizieren und ihnen zeigen, welche Rolle sie spielen. Diesen Bereich kann ein Mentaltrainer gar nicht abdecken.*

21. Schätzt du die Taktik (in einem Spiel) eines Abwehrspielers als wichtig ein?

*Die Taktik ist hier eher wichtig. Als Abwehrspieler kann man den Gegner mit seinem Positionsspiel provozieren. Als Abwehrspieler kann also taktisch eher etwas auslösen. Auch als ganzer Abwehrverbund wäre hier sehr viel möglich. Ich denke, dass wir in diesem Bereich nicht alle Möglichkeiten ausschöpfen. Besonders im Hallenspiel könnte man taktisch sehr viele Dinge unternehmen.*

22. Spielt die Körpergrösse bei einem Abwehrspieler eine grosse Rolle?

*Beim Abwehrspieler spielt die Körpergrösse keine grosse Rolle. Kleine Spieler können super sein, aber auch Spieler mit 1.80 Meter haben keinen Vor- oder*

*Nachteil. Die grössere Reichweite ist minimal. Es gibt aktuelle Beispiele von grossen und kleinen Abwehrspieler, die absolut Weltklasse sind.*

### Interview mit Markus Fehr (Trainer der NLA Mannschaft FG Elgg-Ettenhausen)

1. Welche koordinativen Fähigkeiten sind für dich von grösster Bedeutung? Und warum sind sie wichtig für einen Angreifer?

*Ich will keine Rangliste erstellen, aber auf alle koordinativen Fähigkeiten eingehen.*

#### Differenzierungsfähigkeit:

*Die Differenzierungsfähigkeit ist eine wichtige Fähigkeit für einen Angreifer. Eine entstandene Situation muss beurteilt werden und der Rückschlag oder auch der Service aufgrund der Begebenheiten korrekt und fehlerfrei ausgeführt werden.*

#### Rhythmisierungsfähigkeit

*Die Rhythmisierungsfähigkeit ist bei allen dynamischen Bewegungen wichtig. Der Rhythmus spielt eine grosse Rolle. Beim Standservice hat sie eine untergeordnete Rolle, aber wenn man den Sprungservice anschaut hat die Rhythmisierung eine grosse Bedeutung. Das sieht man auch, wenn man Spieler beobachtet, welche vor dem Sprungservice einen „Stopschritt“ machen um den Service einzuleiten, obwohl er eigentlich nicht nötig wäre. Er gehört jedoch zum Rhythmus des jeweiligen Spielers. Beim Rückschlag ist es genau gleich, da muss der Ball korrekt angeflogen werden.*

#### Reaktionsfähigkeit

*Die Reaktionsfähigkeit hat meiner Meinung nach keine grosse Bedeutung im Angriff, jedoch in der Defensivarbeit eines Angreifers.*

#### Gleichgewichtsfähigkeit

*Die Gleichgewichtsfähigkeit ist auch eine von diesen koordinativen Fähigkeiten, welche beim Service und Rückschlag keine grosse Bedeutung haben, denn man kann dies nicht mit der Disziplin Schwebebalken im Turnen vergleichen. Da wäre dies sicherlich wichtiger. So schnell kommt man im Faustball nicht aus dem Gleichgewicht. Nicht so, dass man nicht mehr gezielte Aktionen ausführen könnte.*

#### Orientierungsfähigkeit

*Die Orientierungsfähigkeit hat sicherlich wieder eine grössere Bedeutung. Der Angreifer muss wahrnehmen können, wo er sich bewegt, wo der Ball hinfliegt oder wo der Gegner steht. Ich denke aber nicht, dass die Orientierungsfähigkeit eine der wichtigsten koordinativen Fähigkeiten für einen Angreifer ist.*

## Kopplungsfähigkeit

*Die Kopplungsfähigkeit ist in meinen Augen eine der wichtigsten Fähigkeiten. Die Kopplung von verschiedenen Bewegungsabläufen ermöglicht es den Service oder den Rückschlag mit Präzision und einer gewissen Geschwindigkeit auszuführen. Körperlich weniger gut veranlagte Angreifer können mit dieser Fähigkeit die konditionellen Defizite ausgleichen. Bei grösseren, kräftigeren Angreifern hat die Kopplungsfähigkeit wohl eine kleinere Bedeutung. Sie kompensieren diese Fähigkeit durch die physischen Aspekte. Die Kopplungsfähigkeit ist daher auch vom Spielertyp abhängig.*

## Umschaltungsfähigkeit

*Veränderte Situationen wahrnehmen, das vermischt sich auch mit der Orientierung. Merke ich, wenn der Ball anders springt und kann ich darauf reagieren? Sehe ich, wie der Ball zugespielt wird und kann ich meinen Plan ändern falls er anders kommt als erwartet? Diese Fähigkeit ist sicherlich auch wichtig. Ich würde die Umschaltungsfähigkeit auch mit Spielintelligenz umschreiben. Ein spielintelligenter Spieler kann seine Schläge an das Zuspiel und den Gegner anpassen.*

2. Welche Rolle spielt die Technik für einen Angreifer im Faustball?

*Die Technik spielt für mich eine untergeordnete Rolle. Es gibt so viele Techniken wie es Angreifer auf der Welt gibt. Jeder Spieler hat seine individuelle Technik. Es gibt nicht eine Technik, die man einem Spieler aneignen kann, und weil er diese Technik beherrscht, ist er ein guter Spieler.*

3. Welche Bedeutung kommt der Kraft (allgemein) zuteil?

*Die Kraft spielt eine Rolle. Was jedoch mit der Kraft immer einher geht, ist die Masse. Wenn man beim Faustball die physikalischen Gesetze anschaut, Kraft mal Hebel, dann ist es klar, dass man mit mehr Masse und einem längeren Arm die Chance hat, härter zu schlagen. Darum ist die Kraft im Bereich Angriff sicherlich wichtig.*

4. In welchem Masse spielt die Ausdauer für einen Top-Angreifer eine Rolle?

*Für mich ist dies völlig untergeordnet. Ich gehe davon aus, dass die Ausdauer, welche ein Angreifer benötigt schon durch die normalen Trainings vorhanden ist. Sonst stimmt etwas nicht. Wenn man auf das Radfahren oder einen Marathon schaut, kann man beim Faustball nicht von einer Ausdauerleistung sprechen.*

5. Bis zu welchem Grad hin muss ein Angreifer beweglich sein? Wie viel Beweglichkeit ist nützlich und sinnvoll?

*Die Beweglichkeit spielt eine Rolle und ist immer abhängig von der körperlichen Konstitution. Es gibt aber auch einige Top-Angreifer, welche nicht sehr beweglich sind, daher stufe ich die Beweglichkeit als nicht sehr zentral ein.*

6. Ist die Schnelligkeit ein wichtiger Aspekt für einen Angreifer? Wenn ja, warum?

*Die Schnelligkeit spielt im Angriff keine grosse Rolle und ich denke auch, dass im Defensivverhalten auf diese Distanz eher das Antizipationsvermögen entscheidend ist. Ich denke nicht, dass einige Spieler auf diese zehn Meter merklich schneller sind als andere. Der entscheidende Faktor ist das Antizipationsvermögen.*

7. Wie bewertest du die Bedeutung der Schnellkraft für einen Angreifer?

*Die Schnellkraft spielt für einen Angreifer eine sehr grosse Rolle. Wie schnell eine Bewegung ausgeführt werden kann, hat einen grossen Einfluss auf die Schlagstärke.*

8. Ist die Kraftausdauer für einen Angreifer ebenfalls wichtig? Wenn ja, warum?

*Die Kraftausdauer ist sicher wichtiger als die reine Ausdauer. Die Belastungen sind nicht zyklisch und daher kommt der Kraftausdauer eine grosse Bedeutung zu. Dies zeigt sich auch in Turnieren über zwei Tage, wenn ein Angreifer dies am Hauptschlag durchsteht. Im Final am zweiten Tag ist dies ein wichtiger Vorteil.*

9. Wie wichtig schätzt du die mentale Stärke eines Angreifers ein?

*Ist eine wichtige Grösse, aber die mentale Stärke kann man in meinen Augen nur sehr beschränkt trainieren. Die mentale Stärke ist für mich auch wieder mit der Spielintelligenz verbunden. Ein Angreifer muss schwierige Situationen lieben, das ist mit einem Elfmeterschiessen im Fussball vergleichbar. Wenn ein Angreifer die Situation, dass er der entscheidende Spieler ist, nicht liebt, hat er einen schwierigen Stand.*

10. Schätzt du die Taktik (in einem Spiel) eines Angreifers als wichtig ein?

*Die Taktik ist ein wichtiger Punkt. Vor allem im Zusammenspiel mit meinem Gegner. Ein Angreifer sollte die Schwächen und Stärken vom Gegner kennen und seine Schläge auf diese ausrichten können. Die äusseren Einflüsse spielen da auch eine Rolle. Der Angreifer muss wissen, wie das Sprungverhalten des Bodens usw. ist.*

11. Spielt die Körpergrösse eines Angreifers eine grosse Rolle?

*Die Körpergrösse spielt wie die jüngsten Ereignisse gezeigt haben nicht die zentrale Rolle. Sie erleichtert die Situation und kann ein Vorteil sein. Sie kann aber auch ein Nachteil im Defensivbereich sein. Mit dem Sprungservice kann man beispielsweise viel kompensieren. Am wichtigsten ist es, wie versiert ein Spieler ist. Wenn ein Angreifer eher klein ist, muss er sein Spiel anpassen. Ein Angreifer mit 1.70 Meter Körpergrösse wird international aber nie reüssieren können.*

12. Welche koordinativen Fähigkeiten sind für dich von grösster Bedeutung? Und warum sind sie wichtig für einen Abwehrspieler?

Differenzierungsfähigkeit

*Die Differenzierungsfähigkeit ist nicht so wichtig wie bei einem Angreifer, hier gibt es Aspekte, die wichtiger sind.*

## Rhythmisierungsfähigkeit

*Auch die Rhythmisierungsfähigkeit ist für einen Abwehrspieler weniger wichtig.*

## Reaktionsfähigkeit

*Die Reaktionsfähigkeit ist bei einem Abwehrspieler jedoch viel ausgeprägter. Aufgrund vom Erkennen der Situation, wohin der Ball gespielt wird, eine Reaktion folgen zu lassen, darauf kommt es an. Wenn man besser antizipieren kann, hat man einen Vorteil, aber die Reaktionsfähigkeit ist aufgrund der genannten Aspekte wichtig.*

## Gleichgewichtsfähigkeit

*Die ist auch hier eher untergeordnet.*

## Orientierungsfähigkeit

*Ich denke, bei diesem Faktor ist die Antizipationsfähigkeit entscheidend und nicht die Orientierung im Raum.*

## Kopplungsfähigkeit

*Die Kopplungsfähigkeit spielt bei einem Abwehrspieler auch eine wichtige Rolle. Wenn man richtig reagiert hat, gilt es, den Bewegungseinsatz richtig zu koordinieren. Der Arm muss ruhig gehalten werden, wenn der Ball scharf ist, langsame Bälle müssen jedoch angeschoben werden.*

## Umschaltungsfähigkeit

*Ich denke, diese Fähigkeit hängt auch von der Reaktion ab und bei Richtungswechseln des Balles oder Situationen, welche anders erwartet wurden, ist diese Fähigkeit wichtig.*

13. Welche Rolle spielt die Technik für einen Abwehrspieler im Faustball?

*Auch hier gilt dasselbe Prinzip wie beim Angreifer. Es gibt sicherlich Sachen, welche nicht funktionieren, aber schlussendlich hat jeder Spieler seine eigene Technik.*

14. Welche Bedeutung kommt der Kraft (allgemein) zuteil?

*Keine oder sicherlich eine kleine Bedeutung. Auch ein kleiner, feiner Spieler kann ein guter Abwehrspieler sein.*

15. In welchem Masse spielt die Ausdauer für einen Top-Abwehrspieler eine Rolle?

*Ein Spieler, welcher diese Belastung nicht durchsteht, ist schlecht trainiert. Wie gesagt, man kann dies nicht mit einer Ausdauersportart vergleichen.*

16. Bis zu welchem Grad hin muss ein Abwehrspieler beweglich sein? Wie viel Beweglichkeit ist nützlich und sinnvoll?

*Die Beweglichkeit hilft einem Abwehrspieler sehr. Bälle, welche in die Füsse gespielt werden, hinter dem Körper oder über dem Körper können besser abgewehrt werden. Abwehrspieler sind meist sehr agil und dies ist wichtig.*

17. Ist die Schnelligkeit ein wichtiger Aspekt für einen Abwehrspieler? Wenn ja, warum?

*Ist für mich ähnlich wie bei einem Angreifer. Ich denke nicht, dass man auf zehn Meter so viel herausholen kann. Hier ist auch das Antizipationsvermögen wichtiger.*

18. Wie bewertest du die Bedeutung der Schnellkraft für einen Abwehrspieler?

*Die Schnellkraft ist bei einem Abwehrspieler untergeordnet.*

19. Ist die Kraftausdauer für einen Abwehrspieler ebenfalls wichtig? Wenn ja, warum?

*Die Kraftausdauer ist nicht wichtig.*

20. Wie wichtig schätzt du die mentale Stärke eines Abwehrspielers ein?

*Ähnlich wie bei einem Angreifer. Der Abwehrspieler muss die Situationen lieben und hoffen, dass er angespielt wird. Er muss es lieben, wenn er den Ball von 20 Meter aufs Netz spielen muss. Spielfreude und die Herausforderung sind hier für mich wichtig.*

21. Schätzt du die Taktik (in einem Spiel) eines Abwehrspielers als wichtig ein?

*Ist für mich bei einem Abwehrspieler weniger wichtig als bei einem Angreifer. Die Taktik ist einfach. Den Ball möglichst ruhig in den Dreier-Raum zu spielen.*

22. Spielt die Körpergrösse bei einem Abwehrspieler eine grosse Rolle?

*Die Körpergrösse spielt keine Rolle. Es gibt grosse und kleine Spieler, welche gut sind. Im Extrembereich hat eine grosser Spieler die grössere Reichweite, dies ist aber nur in ganz wenigen Situationen entscheidend. Optisch kann es für den Gegner eine Rolle spielen, da der offene Raum kleiner erscheint, wenn die Abwehrspieler eher grösser sind.*

### Interview mit Fabian Sagstetter (Mittelspieler der deutschen Nationalmannschaft)

1. Welche koordinativen Fähigkeiten sind für dich von grösster Bedeutung? Und warum sind sie wichtig für einen Abwehrspieler?

Differenzierungsfähigkeit:

*Die Differenzierungsfähigkeit wird benötigt, da unterschiedlicher Untergrund (matschig oder trocken, Halle oder Rasen) oder verschieden hart aufgepumpte Bälle*

beziehungsweise verschiedene Ballfabrikate (Sportastic /Sportatstic micro, Ludwig Drohn) eine Unterscheidung nötig machen.

### Rhythmisierungsfähigkeit:

Die Rhythmisierungsfähigkeit wird eher beim Zuspiel oder im Angriff gebraucht.

### Reaktionsfähigkeit:

Die Reaktionsfähigkeit wird benötigt, da der Ball zum einen verspringen kann und zum anderen auf die Bewegungsausführung des gegnerischen Angreifers reagiert werden muss (z. B. kurz oder halblang geschlagener Ball, oder der Ball wird mit Unterschnitt/mit Topspin geschlagen)  
Es gibt auch eine Überschneidung mit der Umschaltungsfähigkeit.

### Umschaltungsfähigkeit

Die Umschaltungsfähigkeit wird benötigt, wenn beispielsweise ein langer Ball erwartet wird, der dann aber kürzer kommt als erwartet, dann muss die geplante Bewegung (Ball auslaufen) abgebrochen werden und die neue Bewegung, das Hinlaufen zum Ball, eingeleitet werden. (oder direkte Annahme statt Ball aufspringen lassen, da der Ball länger fliegt als erwartet)

### Gleichgewichtsfähigkeit

Die Gleichgewichtsfähigkeit wird eher weniger speziell benötigt. Es wird jedoch jeder Abwehraktion das Gleichgewicht gefordert und es entstehen Ausgleichsbewegungen, zum Beispiel durch den nicht abwehrenden Arm, der weggestreckt wird. Aber ich würde es nicht zu einer entscheidenden Fähigkeit zählen.

### Orientierungsfähigkeit

Die Orientierungsfähigkeit wird benötigt, da es entscheidend ist, sich jeder Zeit über die Position im Feld bewusst zu sein. (z. B. der Abstand zur Grundlinie oder veränderter Raum, der verteidigt werden muss, wenn mein Zuspieler oder Vorderspieler seinen Platz verlässt.)

Die Antizipationsfähigkeit wird benötigt und geht in meinen Augen einen Schritt weiter und entsteht erst aufgrund der Analyse der Gesamtsituation (z.B. Reaktion auf gegnerische Bewegungsabläufe, Position des Balles und der eigenen Mitspieler, äussere Bedingungen und Erfahrungen bisheriger ähnlicher Situationen)

### Kopplungsfähigkeit

Die Kopplungsfähigkeit wird zum Beispiel bei der Abwehr im Hecht benötigt. Hierbei wird die Bewegung 1. Laufen (maximale Geschwindigkeit) mit 2. dem Hecht und 3. der Ballannahme gekoppelt. Eine fehlende Kopplung an den Schnittstellen der Bewegung würde bedeuten, dass man beispielsweise kurz abstoppen muss und dann erst den Hecht machen kann, da man die Bewegungen (noch) nicht kombiniert ausführen kann.

2. Welche Rolle spielt die Technik für einen Abwehrspieler im Faustball?

*Die Technik spielt eine wichtige Rolle.*

*Eine gute Technik minimiert die Fehlerwahrscheinlichkeit, da Bewegungen standardisiert werden können.*

3. Welche Bedeutung kommt der Kraft (allgemein) zuteil?

*Die Kraft wird in dem Umfang benötigt, damit bei der Abwehr eine Körperspannung aufgebaut werden kann und der Ball möglichst ohne grosse Körperrotation kontrolliert werden kann.*

*Zum Beispiel ist bei einem Hecht zur Seite die Körperspannung (Kraft) im Rumpf wichtig, um auch in dieser Position den Ball noch kontrolliert abwehren zu können. Kraft in den Beinen verbessert die Beinarbeit und die Schnelligkeit.*

4. In welchem Masse spielt die Ausdauer für einen Top-Abwehrspieler eine Rolle?

*In dem Sinne, dass auch zum Ende des Spiels (nach Belastung) die Konzentration noch auf hohem Niveau ist.*

*Das Ausdauerniveau ist im Vergleich zu einem Zuspieler oder Angreifer deutlich niedriger anzusiedeln.*

5. Bis zu welchem Grad hin muss ein Abwehrspieler beweglich sein? Wie viel Beweglichkeit ist nützlich und sinnvoll?

*Abwehrspieler sollten sehr beweglich sein. Gerade Abwehraktionen im Hecht verlangen ein Mindestmass an Bewegung.*

*Es fällt mir schwer, eine Grenze zu ziehen, wo die optimale Beweglichkeit erreicht ist.*

6. Ist die Schnelligkeit ein wichtiger Aspekt für einen Abwehrspieler? Wenn ja, warum?

*Schnelligkeit ist wichtig, da man als Abwehrspieler grundsätzlich auf Aktionen des gegnerischen Angreifers reagiert.*

*So gibt ein höheres Schnelligkeitsniveau dem Abwehrspieler die Möglichkeit, früher am Ball zu sein. Früher am Ball zu sein bedeutet, beispielsweise den Ball nicht im Hecht, sondern in einer ruhigen Bewegung im Stand anzunehmen. Daraus folgt, dass die Wahrscheinlichkeit steigt, dass man den Ball erreicht und er nicht über den Arm geht oder der Ball sogar in eine zentrale Lage gespielt wird und damit das Angriffsspiel der eigenen Mannschaft eingeleitet wird.*

*Alles in allem verbessert die Schnelligkeit die Qualität meiner Annahme.*

7. Wie bewertest du die Bedeutung der Schnellkraft für einen Abwehrspieler?

*Ein höheres Schnellkraftniveau gerade im Bereich der Beine führt dazu, dass der Abwehrspieler früher am Ball ist, damit gewinnt er Zeit und kann die Annahme sauberer ausführen.*

8. Ist die Kraftausdauer für einen Abwehrspieler ebenfalls wichtig? Wenn ja, warum?

*Die Kraftausdauer ist eher weniger wichtig. Sicherlich sollten die Bewegungen auch über einen längeren Zeitraum schnell ausgeführt werden können. Jedoch ist eine Kraftausdauerbelastung lange nicht so hoch wie für einen Angreifer oder Zuspieler.*

9. Wie wichtig schätzt du die mentale Stärke eines Abwehrspielers ein?

*Hoch. Da der Abwehrspieler im Faustball weniger Spielanteile hat als ein Zuspieler oder Angreifer, sollte er in den wenigen Aktionen, in denen er gefordert ist, voll konzentriert sein (Vergleichbar mit einem Torwart im Fussball). Zudem ist sein Spiel weniger an die körperlichen Fertigkeiten wie Kraft und Ausdauer gerichtet, sodass ich die mentale Komponente als besonders wichtig erachte.*

10. Wie trainierst du deine mentale Stärke?

*Relaxionsphasen im Training und nach den Spielen. Das bedeutet, ich hinterfrage Situationen, um einzuschätzen, wie ich mich dabei gefühlt und warum ich das gemacht habe (eigentlich noch wichtiger im taktischen und technischen Bereich) Situationen, die vor dem Spiel auftreten können, gehe ich durch. Zudem ist eine positive Grundeinstellung für mich sehr wichtig. (Beispielsweise an vergangene Erfolge denken, gute Aktionen aus vorherigen Spielen ins Gedächtnis rufen, daran denken, wie sich der Sieg anfühlt und nicht „Was ist, wenn wir verlieren?“)*

11. Schätzt du die Taktik (in einem Spiel) eines Abwehrspielers als wichtig ein?

*Ja, die Taktik schätze ich als sehr wichtig ein. Meine Vision von einem guten Abwehrspieler ist, dass der Abwehrspieler durch seine Aktionen (Laufwege antäuschen), Aufstellungen (Lücke lange offenlassen und dann zulaufen) den Angreifer dahin bringt, die Bälle zu schlagen, die der Abwehrspieler haben möchte. Sozusagen: Der Abwehrspieler agiert selbst und reagiert nicht nur!*

12. Spielt die Körpergrösse bei einem Abwehrspieler eine grosse Rolle?

*Nein, meiner Meinung nach nicht zwangsläufig. Eine Pauschalisierung fällt mir hier schwer. Grösser zu sein, bringt eine grössere Reichweite. Kleiner zu sein, bessere Voraussetzungen bei Aktionen in Bodennähe. In den oben diskutierten Fähigkeiten und Fertigkeiten sehe ich wichtigere Voraussetzungen für einen guten Abwehrspieler als alleine in der Körpergrösse.*

## Interview mit Hanspeter Brigger (Co- Trainer der Schweizer Nationalmannschaft)

Mich würde deine Einschätzung des modernen Faustballs interessieren. Was fällt dir auf, was sind zentrale Aspekte für dich?

*Im Faustball muss man zwischen offenen und geschlossenen Fertigkeiten unterscheiden. Im Faustball sind offene Fertigkeiten typisch. Spieler müssen immer auf eine Situation reagieren. Jeder Spieler, ausser der Servicespieler, ist immer auf eine Situation angewiesen, welche zuvor passiert ist. Die Kennzeichnung dafür im Sport ist die „situative variable Verfügbarkeit“. Ich denke, diese Kennzeichnung beschreibt die Sache gut. Als Top-Spieler muss man immer sofort auf die Situation reagieren und dies möglichst variabel. Ebenfalls ist es wichtig, dass jeder Ball immer ein Ziel haben muss. Dies ist vor allem auch ein hoher Anspruch an die mentale Belastung oder an das Taktische. Ebenfalls interessant ist eine aktuelle Weltstandanalyse. Wenn man einen Wettkampf nimmt, der das eigentliche Ziel ist, zum Beispiel die World Games, hat man sieben Spiele. Die totale Anzahl an Sätzen wäre 37. Ein Satz dauert ca. 13 Minuten, das wären dann acht Stunden Faustball auf höchstem Niveau, wenn man immer auf dem Feld steht. Innerhalb von vier Tagen muss man also acht Stunden lang ein Top-Niveau abrufen können. Das ist das Maximum, aber auf das sollte man hinarbeiten um optimal zu reüssieren. Diese Belastung ist sehr hoch, aber natürlich auch immer von der Position abhängig. Ebenfalls interessante Zahlen sind, dass bei einem Spiel über sieben Sätze, wie das Finale der World Games, 66 Service ausgeführt wurden, die meisten davon mit Power oder sogar mit einem Sprung. Da spielt dann auch die Beinmuskulatur eine Rolle. Die Belastung auf die Schulter ist enorm gross, weil der Ball doch relativ schwer ist. Rückschläge wurden zwischen 87 und 92 ausgeführt. Diese Rückschläge sind oft auch mit einem Sprung verbunden oder mit einem Sprint. Insgesamt eine sehr explosive Bewegung und eine grosse Belastung für die Muskulatur. Pro Satz passieren ca. 20 Abwehraktionen, verteilt auf alle Positionen, dazu kommen ca. 15 Zuspiele.*

*Die Technik hat eine sehr hohe Bedeutung. Die Technik kommt vor allem in der Ballbehandlung zum Tragen. Also wenn die angesprochene „situative variable Verfügbarkeit“ hoch ist und der Spieler in jeder Situation entscheiden kann, wie der Ball abgewehrt, zugespielt oder angegriffen werden muss, ist das optimal. Dies kann man durch die Kraft jedoch gut kompensieren. Zu kräftig kann aber auch einschränkend sein. Eine gewisse Grundtechnik ist jedoch elementar.*

*Die Kraft finde ich allgemein sehr wichtig. Beim Angreifer noch mehr, dies aufgrund der Schlagkraft, welche heute einfach unverzichtbar ist.*

*Es ist eine Verbindung der allgemeinen Kraft und der Schnellkraft, dass ein Angreifer die nötige Ballgeschwindigkeit entwickeln kann.*

*Die Beweglichkeit ist auch wichtig, aber nicht ganz so wichtig. Sie kommt in extremen Situationen, beispielsweise am Netz zum Tragen. Man kann sie aber durch ein gutes Laufverhalten ausgleichen. Das Antizipationsvermögen ist das Wichtigste. Das gehört für mich zu der mentalen Stärke und in den kognitiven Bereich. Die Kopfarbeit, zu wissen, wo der Ball hinkommt. Mit einem geschulten Auge kann man in diesem Bereich viel kompensieren. Zu wissen, wo der Ball hinkommt, ist das Wichtigste überhaupt. Das Kognitive ist absolut zentral, wenn man die Taktik betrachtet. Die Komponente Kopf ist ganz wichtig und bei Sätzen auf elf Punkte sind alle Entscheidungen wichtig, zum Beispiel die Risikoabwägung. Ich denke, das*

*Elementarste, um das Mentale zu trainieren, ist es, immer zu spielen und Verantwortung zu übernehmen und dies schon von kleinem Alter an, um diese Rolle zu kennen. Abwehrspieler müssen besonders in spezifischen Situationen mental bereit sein, da sie nicht so viele Bälle berühren, wie ein Angreifer. Und man muss den Ball nicht nur abwehren, sondern optimal auf ein Zuspiel vorbereiten. Ich denke, man kann das Mentale auch sehr faustballspezifisch trainieren.*

*Ich denke, die Körpergröße ist eher sekundär. Es gibt aktuelle Beispiele, die dies zeigen. Die Kraftausdauer muss vorhanden sein, wenn man an die acht Stunden Belastung denkt, aber die Ausdauer ist für mich nicht das Zentralste. Man muss vor allem die Fähigkeit haben, schnell regenerieren zu können. Um auf die koordinativen Fähigkeiten zu kommen, ist das Differenzieren natürlich absolut wichtig. Bei der Schlagstärke, bei der Abwehr und auch beim Zuspiel ist sie immer vertreten. Die Differenzierungsfähigkeit ist für mich also die zentralste Fähigkeit.*

*Die Rhythmisierungsfähigkeit ist auch wichtig, aber sie hat mehr mit dem Ablauf beim Schlag zu tun. Die Reaktion hat sehr viel mit der Schnelligkeit zu tun, daher erachte ich sie auch als wichtig. Die Orientierungsfähigkeit ist auch prioritär, vor allem weil da auch die Antizipationsfähigkeit dazu gehört. Die Gleichgewichtsfähigkeit ist auch sehr zentral, ohne geht es nicht, aber sie ist nicht so ausgeprägt, wie in anderen Sportarten. Jedoch ohne Gleichgewicht könnte man sich überhaupt nicht bewegen. Die Kopplungs- und die Umschaltungsfähigkeit setzen sich aus den oberen Komponenten zusammen. Die Kopplung tangiert alle Fähigkeiten in einer. Die Umschaltungsfähigkeit ist auch elementar, sie ist ähnlich, wie die angesprochene „situative variable Verfügbarkeit“.*

12.2 Arbeitsjournal

Datum	Tätigkeit	Probleme	Fragen	Antwort
4.4.17	- Beginn mit schreiben von Disposition			
5.4.17		- Probleme mit dem Zeitplan.	- Zeitplan mit Michael Angst festlegen?	- Ja
7.4.17	- Fortsetzung Disposition	- Unklarheit über das weitere Vorgehen.		- Diverse Erklärungen von Michael Angst
10.4.17	- Treffen mit Michael Angst		- Verbesserungsvorschläge für die Disposition. Genauere Besprechung des Inhaltes der Arbeit.	- Verbesserungsvorschläge via Word-Dokument von Michael Angst.
24.5.17	- Überarbeitung der Disposition anhand von Michael Angst's Vorschlägen.			
25.5.17	- Fortsetzung Überarbeitung.			
27.5.17	- Fortsetzung Überarbeitung			
29.5.17	- Fortsetzung Überarbeitung.			
3.6.17	- Fortsetzung Überarbeitung.			
3.6.17	- Überarbeitete Disposition und Arbeitsjournal an Michael Angst gesendet			
11.7.17	- Treffen mit Michael Angst.		- Gespräch über das weitere Vorgehen. Alle Unklarheiten beseitigen. Erste Schritte zur Strukturierung der Arbeit.	

## EVALUATION DES IDEALEN FAUSTBALLSPIELERS

21.7.17	- Intensiv mit koordinativen Fähigkeiten beschäftigt.			
26.7.17	- Einleitung der Arbeit schreiben			
27.7.17	- Einleitung schreiben			
27.7.17	- Theorieteil Koordination schreiben		- Wie soll bei diesem Teil Thema zitiert werden?	- Broschüre Maturarbeit
27.7.17	- Arbeit an Michael Angst gesendet			
28.7.17	- Arbeit mit Ideen von Micheal Angst bekommen		- Frage zu den Theorieteilen Stelle für trainierbare und nicht trainierbare Attribute?	- Theorieteil aufs Faustball bezogen in meiner Definition. Dieser Teil nach den anderen Theorieteilen.
31.7.17	- Überarbeitung nach Michael Angst's Vorschlägen.			
1.8.17	- Überarbeitung des Methodik-Teils - Überarbeitung der Struktur der Arbeit - Text zu: Der Faustballsport			
16.8.17	- Definition von Kognition geschrieben - Ausarbeitung des Interviews zu trainierbaren oder nichttrainierbaren Attributen und zu Kognition.			
17.8.17	- Ausarbeitung der Interviews zu dem perfekten Angreifer und dem perfekten Abwehrspieler.			

## EVALUATION DES IDEALEN FAUSTBALLSPIELERS

18.8.17	- Ausarbeitung der Interviews zu dem perfekten Angreifer und dem perfekten Abwehrspieler.			
20.8.17	- Termin Vorschläge für Arne Ramholt und Achim Ecke. - Ausarbeitung der Interviews zu Kognition und trainierbaren oder nichttrainierbaren Attributen.			
7.9.17	- Interviews mit A. Ramholt und A. Ecke.			
9.9.17	- Überarbeitung der Struktur, der Arbeit. - Überarbeitung Zeitplan.	- Unklar, wie die Arbeit genau strukturiert werden soll.		
11.9.17	- Treffen mit Michael Angst vereinbaren.		- Suche nach passendem Termin.	- Termin: 19.9.2017 13:05
19.9.17	- Treffen mit Michael Angst. Besprechen des weiteren Vorgehens.			- Neuer Termin: 24.10.17 13:05
19.9.17	- Interview mit Oliver Lang.			
22.9.17	- Arbeit an den Theorieteilen zu Koordination, Kondition und Kognition.			
25.9.17	- Mail an Michael Angst: Vorschläge für das geschriebene. Ankündigungen für das nächste Gespräch. Fragen über die Strukturierung.			- Problem hat sich selbst gelöst.
1.10.17	- Interview mit Markus Fehr.			

## EVALUATION DES IDEALEN FAUSTBALLSPIELERS

3.10.17	- Interviews aus Sprachaufnahmen abschreiben.			
4.10.17	- Interviews aus Sprachaufnahmen abschreiben.			
5.10.17	- Interviews aus Sprachaufnahmen abschreiben.			
7.10.17	- Spielanalyse World Games Final			
8.10.17	- Spielanalyse World Games Final			
9.10.17	- Spielanalyse World Games Final - Interviews aus Sprachaufnahmen abschreiben.			
11.10.17	- Einteilung und Begründung von trainierbaren oder nichttrainierbaren Attributen.			
12.10.17	- Beginn mit dem Diskussionsteil			
13.10.17	- Am Diskussionsteil weiterschreiben			
14.10.17	- Am Diskussionsteil weiterschreiben			
15.10.17	- Am Diskussionsteil weiterschreiben			
16.10.17	- Am Diskussionsteil weiterschreiben -Spielanalyse überarbeiten			
19.10.17	- Am Diskussionsteil weiterschreiben			
20.10.17	- Korrekturlesen des bis jetzt geschriebenen Text			

## EVALUATION DES IDEALEN FAUSTBALLSPIELERS

21.10.17	- Korrekturlesen des bis jetzt geschriebenen Text			
22.10.17	- Anpassungen anhand von Korrekturen			
24.10.17	- Termin mit Michael Angst		- Wie zitieren? - Gute Richtung? - Ergänzungen? - Vorschläge?	- Bis 4. November Dokument mit Ideen, Ergänzungen.
1.11.17	- Anhand von Michael Angst's Vorschlägen überarbeiten.			
2.11.17	- Interviews korrigieren und anpassen. - Diskussion überarbeiten.			
3.11.17	- Diskussion überarbeiten.			
5.11.17	- Abstract und Schlusswort schreiben			
6.11.17	- Layout überarbeiten			
7.11.17	- Formales (Zitate, Anhänge usw.)			
9.- 18.11.17	- Korrekturlesung inhaltliche Ebene durch Nicolas Fehr			
18.11.17	- Inhaltliche Verbesserungen			
19.11.17	- Inhaltliche Verbesserungen			
19.11.17	- Maturarbeit an Michael Angst gesendet.		- Fragen zur Abgabe	
6.12.17	- Michael Angst hat Maturarbeit zurückgesendet. - Kommentare von Michael Angst gelesen.		- Frage zur Referenzierung	
9.12.17	- Inhaltliche Überarbeitungen			

## EVALUATION DES IDEALEN FAUSTBALLSPIELERS

	- Überarbeitung Literaturverzeichnis - Überarbeitung Layout			
10.12.17	- Inhaltliche Überarbeitungen - Überarbeitung Literaturverzeichnis - Überarbeitung Layout			
10.12.17	- Arbeit an verschiedene Personen für Korrekturen gesendet.			
19.12.17	- Korrekturlesen			
20.12.17	- Korrekturlesen			
20.12.17	- Verbesserungen Layout - Kleine Verbesserungen - Anhänge in Arbeit eingefügt			
23.12.17	- Verbesserungen Layout - Kleine Verbesserungen			
29.12.17	- Korrekturen von Anna Boll und Barbara Fehr- Hadorn in Dokument übertragen			
30.12.17	- Korrekturen von Anna Boll und Barbara Fehr- Hadorn in Dokument übertragen			
2.1.18	- Letzte Korrekturen von Barbara Fehr- Hadorn in Dokument übertragen			

## EVALUATION DES IDEALEN FAUSTBALLSPIELERS

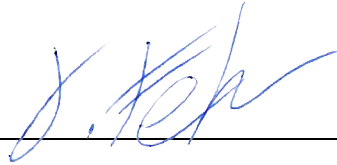
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Finale Überarbeitung Layout</li> <li>- Dokument in PDF konvertiert</li> </ul>			
3.1.18	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Fünf Exemplare der Arbeit gebunden</li> </ul>			
8.1.18	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Abgabe der Arbeit in der Mediothek</li> <li>- Abgabe von zwei Exemplaren an Michael Angst</li> </ul>			

## 12.3 Eigenständigkeitserklärung

Der/die Unterzeichnete bestätigt mit Unterschrift, dass die Arbeit selbständig verfasst und in die schriftliche Form gebracht worden ist, dass sich die Mitwirkung anderer Personen auf Beratung und Korrekturlesen beschränkt hat und dass alle verwendeten Unterlagen und Gewährspersonen aufgeführt sind.

8.1.2018

Joël Fehr:



---