

Dank zyklusbasierendem Trainingsplan zurück zum Erfolg

Trainer André Seiler möchte im Unihockey-NLA-Team der Burgdorf Wizards die Kultur verbessern – vier Oltnerinnen erzählen.

Annica Frey

Während der Nachwuchs in der Halle bereits seit einer Stunde trainiert, beginnt für die NLA-Spielerinnen das Aufwärmen auf der Tribüne. Mit kurzen Sprints, Sprüngen und Leiterhüpfen aktivieren die Athletinnen ihre Körper für das anstehende Training. Die Spielerinnen motivieren sich gegenseitig mit Worten und wärmen sich dabei nicht nur körperlich, sondern auch mental auf das Training vor. Dass die Spielerinnen nicht nur auf dem Feld harmonieren, zeigt sich im freundschaftlichen Umgang. Viele kennen sich bereits seit der Juniorenzeit.

So auch die vier Oltnerinnen Anja Wyss, Mirjam Wyss, Tanja Kyburz und Lisa von Arx, die im Burgdorfer Team spielen. Die Wizards, wie sich die Burgdorferinnen nennen, rekrutieren Spielerinnen aus einem grossen Einzugsgebiet. Dies liegt unter anderem daran, dass es im Gebiet Oberaargau und Solothurn kein weiteres Damenteam in der Nationalliga A gibt. «Wenn man sich auf die Leistung fokussieren möchte, muss man in die Nati-A», erklärt Tanja Kyburz, die ihre

Juniorenzeit noch beim damaligen UHC Trimbach absolvierte.

Ein weiterer Grund, der die Attraktivität von Burgdorf steigert, ist die Fokussierung auf Frauen und den eigenen Nachwuchs. Der Verein richtet sich nach einem Ausbildungskonzept, in dem unter anderem das Training nach dem weiblichen Zyklus thematisiert wird. Im Training werden die Spielerinnen von einem Athletiktrainer angeleitet, der sie bei der Auswahl der Übungen unterstützt. «Je nach Zyklushälfte tragen gewisse Übungen ein höheres Verletzungsrisiko. Wir dürfen dann jeweils die optimale Übung auswählen», sagt Anja Wyss, die im nächsten Monat mit der Nationalmannschaft an die WM nach Singapur reisen wird. «Wir fördern diesbezüglich auch die Eigenverantwortung der Spielerinnen», ergänzt Trainer André Seiler.

Seit diesem Sommer ist André Seiler Headcoach des Burgdorfer Damenteams, nachdem er zuletzt bei GC das Elite-Juniorenteam trainierte. Mit seinen jahrelangen Erfahrungen als Trainer von Top-Teams möchte er nun in Burgdorf einen Kulturwandel herbeiführen. Im Fokus

stehen die Spielermentalität, eine neue Spielphilosophie, eine offene Kommunikation und ein Coaching, welches stärken und befähigen soll. «Die Zusammenarbeit mit Frauen ist insofern spannend, dass sie viel eher ein Gespräch suchen. Sie möchten sich mit dem Coach über ihr Spiel, ihre Verbesserungsmöglichkeiten und auch über ihre Rolle im Team austauschen. Bei den Jungs gibt es da eher eine gewisse Beratungsresistenz», analysiert Seiler.

Ebenfalls möchte André Seiler den Austausch und Umgang mit den Themen Unwohlsein, erschöpft sein, sich krank fühlen und dem Zyklus fördern. «Es gehört zum ganzen System dazu. Wenn wir offen und unverkrampft kommunizieren, funktioniert es auch auf dem Spielfeld besser», sagt Seiler. Er habe schon einige Geschichten von Spielerinnen gehört, die etwas geäussert haben und dann nicht spielen durften. Mit vielen teaminternen Gesprächen möchte er

das Vertrauen gemeinsam aufbauen. So weit, bis sich alle trauen, sich mutiger zu äussern. «Dies braucht natürlich viel Zeit. Deshalb stehen die Resultate momentan nicht ausschliesslich im Fokus», äussert André Seiler. Die schlechten Resultate beeinflussen die Spielerinnen trotzdem und es sei wichtig, sich viel auszutauschen. «Wir wollen verhindern, dass jemand die Freude und Motivation verliert», betont André Seiler. Aktuell fokussieren sich die Burgdorferinnen auf die Ausbildung und den Kulturwandel.

Wunsch nach mehr Professionalität im Unihockey

Eine andere Kultur kennen die vier Oltnerinnen vom Nationalteam. Alle waren bereits einmal für das Kader selektioniert und bemerkten die Unterschiede der Meisterschaft und dem Nationalkader. «Das Spiel ist viel schneller und man kann nicht lange überlegen, an wen man den Ball weitergibt», sagt Lisa von Arx, die als Reserve mit nach Singapur reist. Ebenfalls auffallend sei die Breite des Kaders. «In der Nati hat es zwanzig Spielerinnen auf demselben Niveau», sagt Anja

Wyss. Sie seien jedoch zufrieden mit ihrer Ausbildung in Burgdorf und könnten im schweizweiten Bereich gut mithalten.

Für die Zukunft wünschen sich die Spielerinnen mehr Professionalisierung, um diese Breite auch in der Meisterschaft zu generieren. Teilweise trainieren die Spielerinnen gleich viel, wie ein Athlet, der sich sein Leben mit dem Sport finanzieren kann. «Wir müssen jedoch alle noch hundertprozentig arbeiten oder studieren», sagt Anja Wyss, die das Sportgymnasium in Solothurn besucht. Die Teamtrainings finden deshalb erst am Abend statt. «Wenn man früher trainieren könnte, hätte das auch einen positiven Effekt auf die Regeneration und somit die Leistung.» Diese progressiven Ansätze von André Seiler und seinem Trainerteam stimmen positiv. Möglicherweise übernehmen andere Teams seine Strategie und der Frauensport könnte sich weiter erfolgreich entwickeln. Am Sonntag steht für Burgdorf das nächste Meisterschaftsspiel an. Somit auch die Chance, nach einigen unglücklichen Niederlagen wieder Punkte zu holen und sich vom drittletzten Tabellenrang zu verabschieden.



Die Oltnerinnen Anja Wyss und Tanja Kyburz (hinten v.l.), Mirjam Wyss und Lisa von Arx (vorne v.l.) spielen bei den Wizards. Bild: Annica Frey