

Jung, dynamisch, sexy und erfolgreich

Valentin Altenburgs Traum vom „Tempo-Hockey“

Ich habe einen Traum, dass wir uns eines Tages erheben werden von unseren Plätzen vor Begeisterung über unseren Sport, statt zu erblinden.

Ich habe einen Traum, dass eines Tages Attraktivität und Dynamik zu Schwestern des Erfolges werden,

statt bestraft zu werden.

Ich habe einen Traum, dass eines Tages Spiele durch Dynamik und Kreativität gewonnen werden,

statt durch Fehlervermeidung.

Ich habe einen Traum, dass alle Menschen zumindest so gleich geschaffen sind, dass sie diesen Traum mitträumen, statt zu verzagen.

Wie wir bekanntlich wissen, lassen uns „goldene Träume“ besonders hungrig erwachen. Doch sieht die Realität dann doch oft ganz anders aus und man hört es durch Hockey-Deutschland rufen:

„Schneller umschalten, Mädels“ – „Wir müssen schneller spielen, Mensch“ – „Das ist zu pomadig“ – „Ihr seid zu lahmschig, Jungs“ – „Das dauert zu lange“ oder einfach „häääärter, früüüüher, Teeempo“ oder (wie mein Lieblingstrainer immer sagte): „Da sind ja meine Rennschnecken schneller...“

Wem das bekannt vorkommt, der sei eingeladen, der nun folgenden Idee, die sich zum Ziel nimmt, mehr Tempo und Kreativität ins (weibliche) Hockey zu bringen, nachzueifern.



HOCKEY *Training*

Theorie und Praxis des Hockeysports

Inhaltsverzeichnis

In dieser Ausgabe von HockeyTraining stellt U-16-Trainer Valentin Altenburg seine Vorstellungen zu einem schnellen und erfolgreichen Hockey vor.

Nach der Theorie folgen die Spielformen ab Seite 5.

IMPRESSUM

Verlagsanschrift:

Sportverlag, Böblinger Str. 68/1, 71065 Sindelfingen,
Postfach 260, 71044 Sindelfingen,
☎ (070 31) 862-800
Fax (070 31) 862-801

Redaktion (verantwortlich i.S.d.P.):

Peter Lemmen, Auf der Brück 1, 54608 Oberlascheid,
☎ (065 55) 931 041
Fax (065 55) 931 042
E-Mail: mediaServ@t-online.de

Layout, Grafik und Illustrationen:

Herbert Bohlscheid (HeBoSOFT) für mediaServ
Kuhweg 20, 50735 Köln
☎ (0221) 7601392
E-Mail: mail@hebosoft.de
http://www.hebosoft.de

Geschäftsführung Sportverlag:

Dr. Wolfgang Röhm
Verlagsleitung: Brigitte Schurr
Postfach 260, 71044 Sindelfingen

Anzeigen + Vertrieb:

Dietmar Froberg-Suberg (Leitung)
Postfach 260, 71044 Sindelfingen
☎ (070 31) 862-851
☎ (070 31) 862-801

Gültig ist zurzeit die Anzeigenpreisliste vom 1.1.2008

Wir bitten um Verständnis, dass für unverlangt eingesandte Manuskripte oder Fotos, die willkommen sind, keine Gewähr übernommen wird.

Jung, dynamisch, sexy und erfolgreich: So wünscht sich Valentin Altenburg, „Querdenker“ einer neuen Trainergeneration, den Hockeysport (Foto: Herbert Bohlscheid)

Ausgabe 4/2008

Die von Valentin Altenburg trainierte U-16-Hockeymannschaft des DHB bei einem Lehrgang in Köln



TEMPO-HOCKEY

Kombination aus

- blitzschnellem Verstehen der Situation
- flüssigem, zielorientiertem Passspiel
- dynamischem Umspielen
- zielstrebigem Torschuss



Abb. 1: Definition Tempo-Hockey

1. Tempo in der Theorie¹

Versuchen wir, den Begriff „Tempo-Hockey“ zu definieren und nehmen an, es handele sich dabei um eine Kombination aus blitzschnellem Verstehen der Situation, aus flüssigem, zielorientiertem Passspiel, sowie aus dynamischem Umspielen und zielstrebigem Torschuss.

Soweit so gut. Doch mit welchen Mitteln bekomme ich nun das Tempo von der Taktikafel auch auf den Platz? Von der Theorie in die Praxis? Wie wird aus meinem Traum Realität?

2. Eine moderne Methodik (oder die Herausforderung des Transfers)

Die Frage, mit welchen Mitteln Tempo-Hockey erreicht wird, ist die Frage nach der „richtigen Methodik“ im Trainingsprozess. Die Methodik gilt als die Brücke von der Theorie zur Praxis. Wenn also in der Theorie Tempo Tore vorbereitet und vollendet, dann brauchen wir eine Methodik, die dieses Wissen in die Praxis überbrückt. Wie aus Teil 1 erkennbar, führt erst die Verbindung mentaler, technischer und taktischer Elemente zu einer temporeichen Aktion. Ein schnelles Erfassen einer Situation und die schnelle Umsetzung eines Bewegungsablaufs müssen der taktischen Situation variabel angepasst werden, um dynamisch und erfolgreich zu sein. Ein Grund für selten erreichte erfolgreiche Dynamik besteht damit in ihrer enormen Komplexität.

Früher habe ich innerhalb meines Trainings immer versucht, die Kom-

¹ Dieser Beitrag setzt eine gute athletische Ausbildung für die Umsetzung von Tempohockey als Bedingung voraus.

plexität zu reduzieren, um somit einzelne Bewegungsabläufe und taktische Muster isoliert anleiten zu können. Die Methodik lehrte, vom Leichten zum Schweren und vom Einfachen zum Komplexen zu steigern. Es galt, zunächst bestimmte Bewegungsabläufe zu isolieren und sie später in eine komplexere Spielsituation zu integrieren. Meine Übungsreihen scheiterten immer dann kläglich, wenn es um die Anwendung der trainierten Inhalte in einer anschließenden Zielspielform (wenn überhaupt noch Zeit dafür blieb) oder im nächsten Spiel ging. Wir wurden zwar verdammt gut im Ausführen von verschiedensten Übungen, aber schon der Versuch der Umsetzung im Spiel blieb oft aus.

Ich habe mich davon verabschiedet. Der Frust hat gesiegt. In einer sehr produktiven Zeit an der Trainerakademie in Köln entwickelte ich in Zusammenarbeit mit Markus Lonnes eine Methodik der Komplexität. Das Credo lautet: Je komplexer, desto besser.

Bedeutung des Komplexen:

„Es führt kein Weg zu Innovation oder Kreativität, ohne Wissen in einen Zusammenhang zu stellen.“

(Albert Einstein)



Jedoch:

Der Bewegungsablauf ändert sich durch die Veränderung der (relativen) Geschwindigkeit und auch die emotionale Komponente nimmt Einfluss auf die Körpersprache und damit den Bewegungsablauf.

Ein schneller Schrubber ist eine andere Bewegung (und damit eine andere Technik) als ein langsamer.

Ein Vorhandzieher ohne Druck / Stress ist ein anderer technischer Bewegungsablauf als ein Vorhandzieher mit Druck / Stress.

Inspiziert durch unsere vielseitige Trainerfortbildung entwickelten wir eine Reihe von Spielformen (Siehe Teil 3) zum „Hockey of the Future“, in der es darum geht, eine möglichst ganzheitliche Form der Methodik zu wählen. Die Überlegungen dahinter verdanken wir hauptsächlich unseren Beobachtungen, durch die wir feststellten, dass sich jeder Bewegungsablauf durch die Veränderung der (relativen) Geschwindigkeit ändert.



Zusätzlich dazu hat auch die emotionale Komponente maßgeblichen Einfluss auf die gesamte Körpersprache und damit auch auf die betroffenen Bewegungsabläufe. Ein schneller Schrubber ist eine andere Bewegung (und damit eine andere Technik) als ein langsamer.

Diese Beobachtungen decken sich mit der Formel 1-Theorie von Kais al Saadi (frei nach Niki Lauda): „Wenn man erfolgreich sein will, sollte man erst ein schnelles Auto bauen und erst im Anschluss dafür sorgen, dass es stabil durchs Ziel kommt.“

Diese moderne Methodik zur Vermittlung und Etablierung von attraktivem Tempo-Hockey soll im Folgenden als die Spiralmethodik bezeichnet werden.

Plädoyer für eine neue Methodik

Für alle Pädagogen galt bisher die Regel: „Vom Leichten zum Schweren, vom Einfachen zum Komplexen, vom Isolierten zum Integrierten“. Doch diese Methodik verliert meines Erachtens Zeit und lehrt vielleicht sogar „falsche“ Abläufe. Je besser die Spieler, desto eher kann isoliert trainiert werden, weil das nötige Abstraktionsvermögen vorhanden ist und damit mit einem Transfer eher gerechnet werden darf.

Ziel ist eine „spiralistische Methodik“. Vom Komplexen (wo wollen wir hin) zum Isolierten (wessen bedürfen wir) zum Komplexen (auf einem höheren Niveau). Je „schwächer“ (unerfahrener) die Spieler sind, desto mehr muss integriert (komplex) trainiert werden, um ein Verständnis für den Sinn / das Ziel zu schaffen, für den es sich lohnt, durch isoliertes Training Hilfsmittel zu erlernen, die auf dem Weg zum Ziel behilflich sind.

Um das Hockeyspiel fließen zu lassen, können Spielrichtungswechsel eingebaut werden, so dass der Spielfluss nach einem Tor nicht mehr ins Stocken kommt, sondern gleich weiter gespielt wird. Spielformen mit mehreren Bällen erhöhen die Komplexität und den geforderten Online-Status.

Einfach loslaufen bei allen Spielunterbrechungen (nach Pfiff oder Ausball) hält den Spielfluss ebenfalls hoch. Bälle verteilen rund um das Spielfeld tut sein übriges.

Außerdem können Überforderungshandlungen eingebaut werden, um die Spannung dauerhaft hoch zu halten (siehe Abb. 2): „Doppelter Goalie“ heißt, zwei vollaktive Torhüter verteidigen ein Tor (Linientorwart und Kreistorwart). „Jean Claude“ steht für ein unberechenbares Pfeifen, so dass mit überraschenden, weil völlig falschen Entscheidungen umgegangen werden muss. Außerdem kann es ein striktes Verbot geben, zu sprechen, was zu einer verstärkten Bedeutung der nonverbalen Kommunikation führt (deutliches Anlaufen und Anzeigen) und damit die Bedeutung von Körpersprache in den Mittelpunkt der Spielform stellt und gleichzeitig eine genauere Orientierung der Spieler mit Ball erfordert. Dieser Hintergedanke



Valentin Altenburg

...ist Bundeshonorartrainer des Deutschen Hockey-Bundes und hier verantwortlich für die weibliche U-16.

Bis 2007 hat er für die Stuttgarter Kickers im männlichen Nachwuchsbereich und bei den 1. Herren erfolgreich gearbeitet – hier hatte er großen Anteil am Gewinn der deutschen Meisterschaft 2005 und des Europacups in 2006. Seit Anfang 2008 ist beim UHC Hamburg tätig, auch hier unterstützt er erfolgreich die 1. Herren in der Liga und der EHL.

Beim Stützpunktleiter-Seminar 2008 präsentierte der Taktik-Fuchs und Querdenker in einem Beitrag seine Philosophie einer Hockey-Trainingslehre, die auch zu Diskussionen anregen sollte. Für HockeyTraining hat Valentin Altenburg diesen Beitrag nochmal überarbeitet – viel Spaß beim Lesen und Diskutieren...

gilt auch für „Ups ich hab die Leibchen vergessen“.

Spielformen ohne Leibchen erhöhen die Anforderungen an Konzentration und Orientierung und damit maßgeblich den Spannungszustand der Spielerinnen und Spieler.

„Hallenhockey“ bedeutet, dass nur flaches Passspiel zugelassen ist, um das deutliche Freilaufen außerhalb der Reichweite zu fordern und fördern.

Abschließend ist „Flag Football“ eine bekannte Form des Warm-Up Spieles bei dem ein Rugby-Ei nur nach hinten (wahlweise auch quer) geworfen werden darf und mit dem Ei auch nach vorne gerannt werden kann, um in der gegenüberliegenden Touchdown-Zone erfolgreich zu sein.

Auch hier kann nur Dynamik über ein schnelles Passspiel erzielt werden. Es geht also um das Spiel ohne Ball was maßgeblich zur Dynamik und zum Spielfluss beiträgt.

Nur wenn alle „online“ sind, wird aus polyphonen Tönen Musik.

3. Tempo-Thesen für die Praxis

Beginne Dein Training mit der Zielübung (**komplex**)!

Dadurch erhöht sich das Verständnis für anschließende „Vorübungen“. Korrekturen werden in einem Gesamtzusammenhang gedeutet. Trainer und Spieler sind mehr auf einem Level als vorher

Trainingsformen

Ideen zum Online-Konzept

- Spielrichtungswechsel
- Mehrere Bälle
- Einfach loslaufen
- Bälle verteilen
- Doppelter Goalie
- „Jean-Claude“
- Hallenhockey
- Flag-Football
- „Einfach mal die Fresse halten“
- Uups, hab die Leibchen vergessen



Abb. 2: Trainingsformen

(Problem der Informationsassymetrie, weil der Trainer, der die Einheit von langer Hand geplant hat, schon weiß, wo es hingehen soll/wird, die Spielerinnen aber nicht).

Wähle Übungsformen, die **spielnah** sind!

Um durch Training das Spieltempo zu erhöhen, ist es wichtig, dass es bei Übungen Anschlusshandlungen gibt, um den Spannungszustand über mehrere Aktionen aufrechtzuerhalten. Daher sollten möglichst zwei Spielrichtungen integriert werden, um das Umschalten von Ballbesitz auf Balleroberung genauso zu trainieren, wie andersherum.

Erzeuge **Emotionen und Wettkampf!**

Wenn immer etwas schnell gehen muss, laufen Prozesse emotional ab und nicht kognitiv. Die Intuition ist damit der Partner der überraschenden Dynamik. Und Intuition ist somit ein Schlüssel zur Entwicklung von Kreativität. Besonders wenn es uns gelingt, im Training spielnahe Emotionen zu erzeugen, erhöht sich das Tempo und die Transfermöglichkeit von Training in den Wettkampf: „Das nachhaltigste Lernen entspringt der unmittelbaren Erfahrung, die sich in Kopf und Körper abspielt.“ Diese Einheit von Körper und Geist ist von zentraler Bedeutung für den Lernerfolg (Nonaka & Takeuchi, 1994:

Implikationen für unser Training

- Wettkampfsituationen nachspielen, antizipieren, hineinversetzen
- Übungen mit Wettkampfdruck
- Ehrgeiz wecken, Stimmung anheizen, Euphorie entzünden, Hektik erzeugen
- Und ganz wichtig: Provozieren!



Abb. 3: Tempo-Thesen

19). Nur wer wirklich gewinnen will, zieht alle Register.

Lobe den **Versuch**, nicht sein Ergebnis!

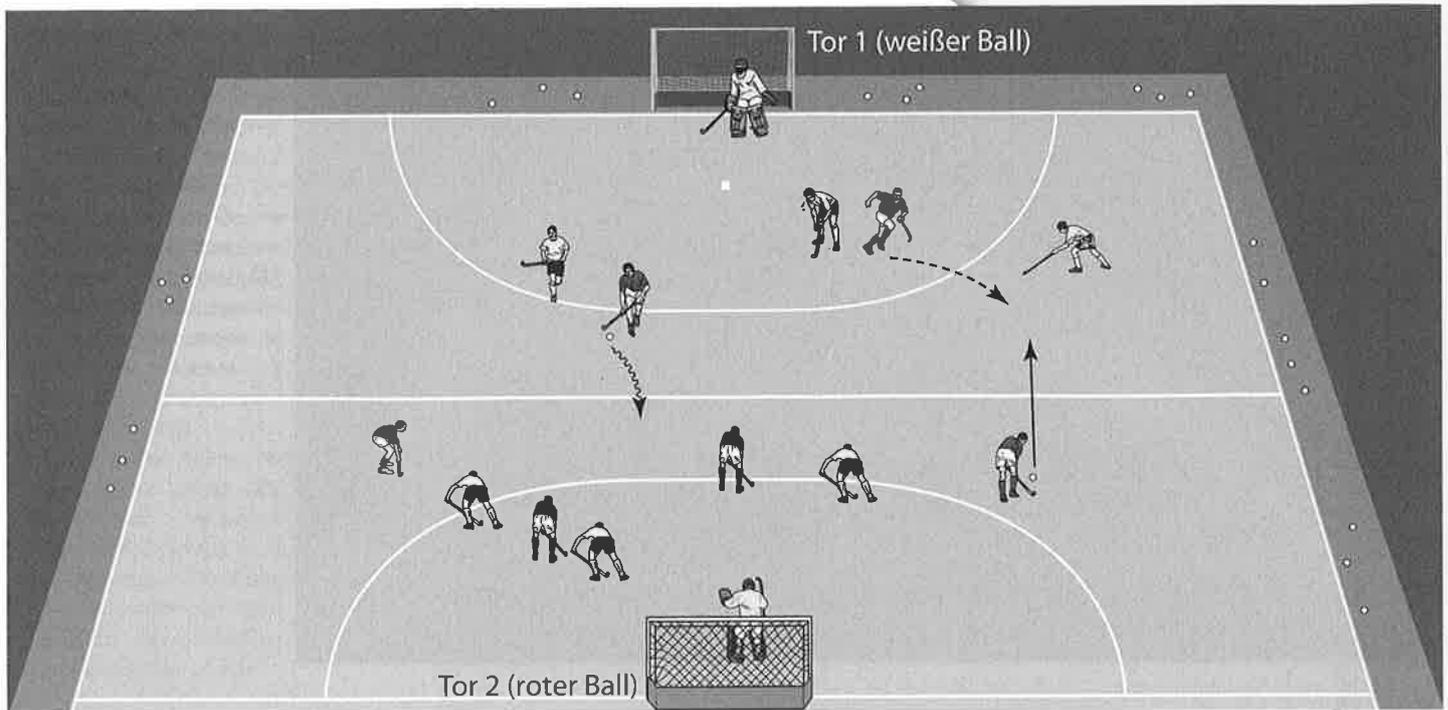
Wenn es darum geht, Bewegungsabläufe auf höchstem Tempo durchzuführen, um diese auf dem höchsten Tempo schrittweise zu stabilisieren, ist eine hohe Fehlerquote programmiert. Da erscheint es wichtig, die gute Dynamik einer durchgeführten Aktion „höher“ zu bewerten, als seine Sauberkeit.

4. Praktische Übungs- und Spielformen zur Erhöhung des Spieltempos

Allen Übungs- und Spielformen ist gleich, dass sie über zwei Spielrichtungen gehen und diese manchmal sogar dreht, um den Spielfluss in Gang zu halten. Fast jede Spielform ist problemlos mit einem zweiten Spielball auszustatten. Dieser führt automatisch zu einer „erhöhten Alarmbereitschaft“ der beteiligten Spielerinnen, da diese ständig gebraucht werden und daher auch ständig „online“ sein müssen.



DHB-Trainer Valentin Altenburg und sein Team: Training mit Wettkampfdruck, Emotionen und Provokationen. (Foto: Herbert Bohlscheid)



Hockey of the future – Level 1

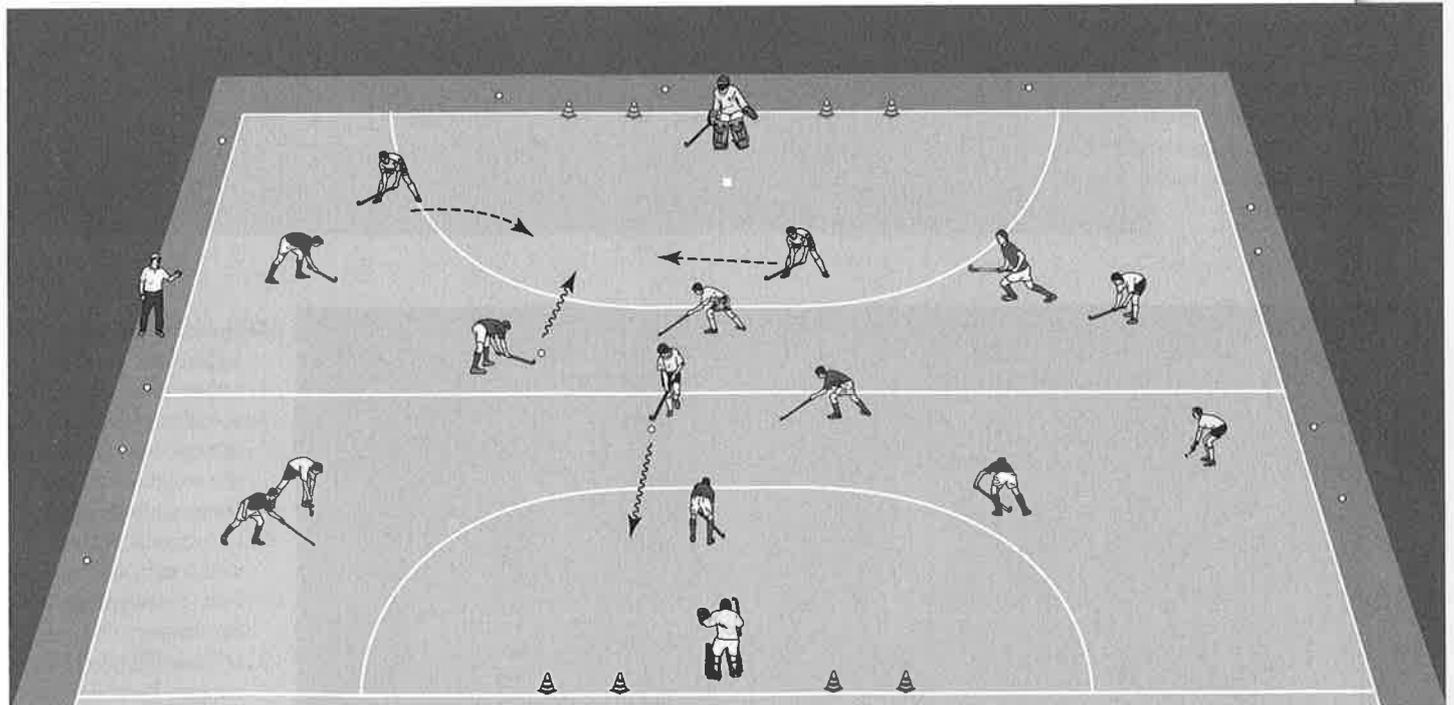
- Spielfeld: Kleinfeld;
- 5:5 oder 7:7;
- Bälle in 2 verschiedenen Farben;
- Team 1 muss den weißen Ball in das Tor 1 schießen und gleichzeitig den roten Ball in das Tor 2.
- Team 2 schießt den weißen Ball in Tor Nr. 2, den roten Ball in Tor Nr. 1.

Hockey of the future – Level 2

- Spielfeld: Kleinfeld;
- 5:5 oder 7:7;
- Bälle in 2 verschiedenen Farben;
- Ablauf siehe Level 1, jedoch:
- Bei einem Doppelpfiff des Trainers ändert sich sofort die Spielrichtung beider Bälle, das Spiel läuft weiter.

Hockey of the future – Level 3

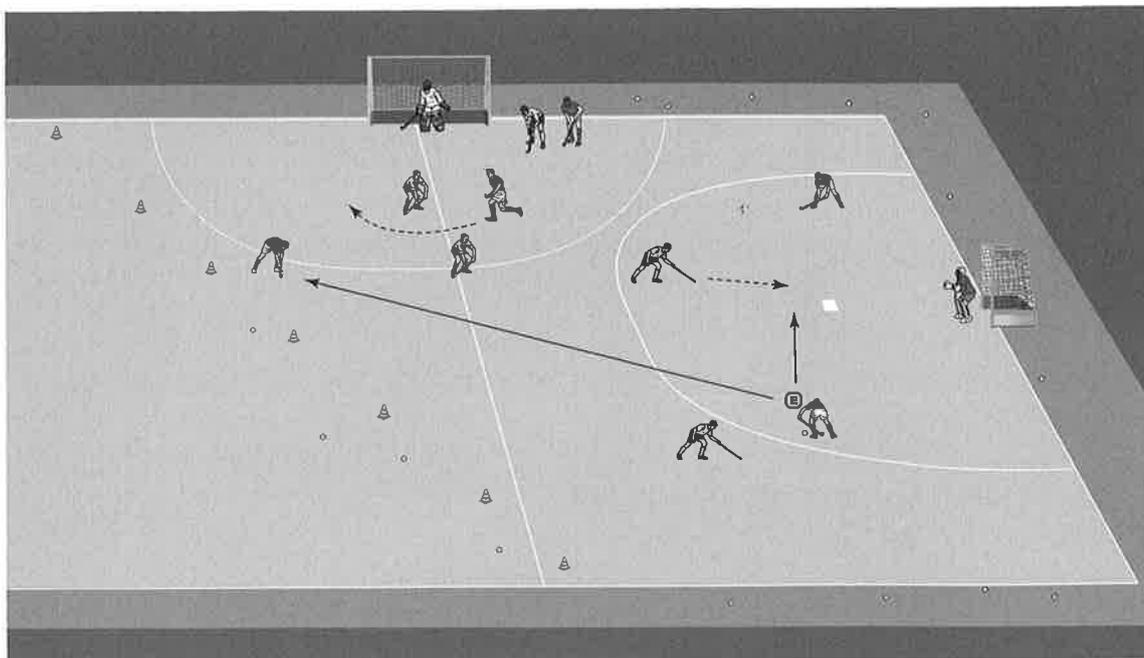
- Spielfeld: Kleinfeld;
- 5:5 oder 7:7;
- Bälle in 2 verschiedenen Farben
- Ablauf siehe Level 1 und 2, jedoch:
- Zusätzlich gibt es einen dritten Ball, z.B. Lacrosse oder kleiner Handball. Nur das Team im Besitz dieses Zusatzballs darf Tore schießen.



Hockey of the future mit Goalkeeper special

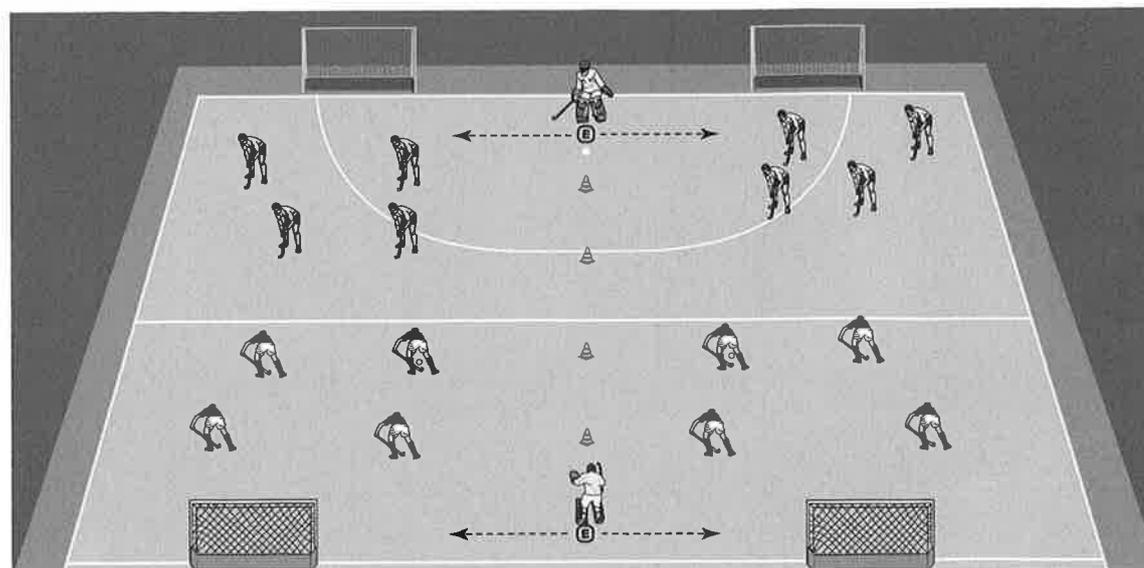
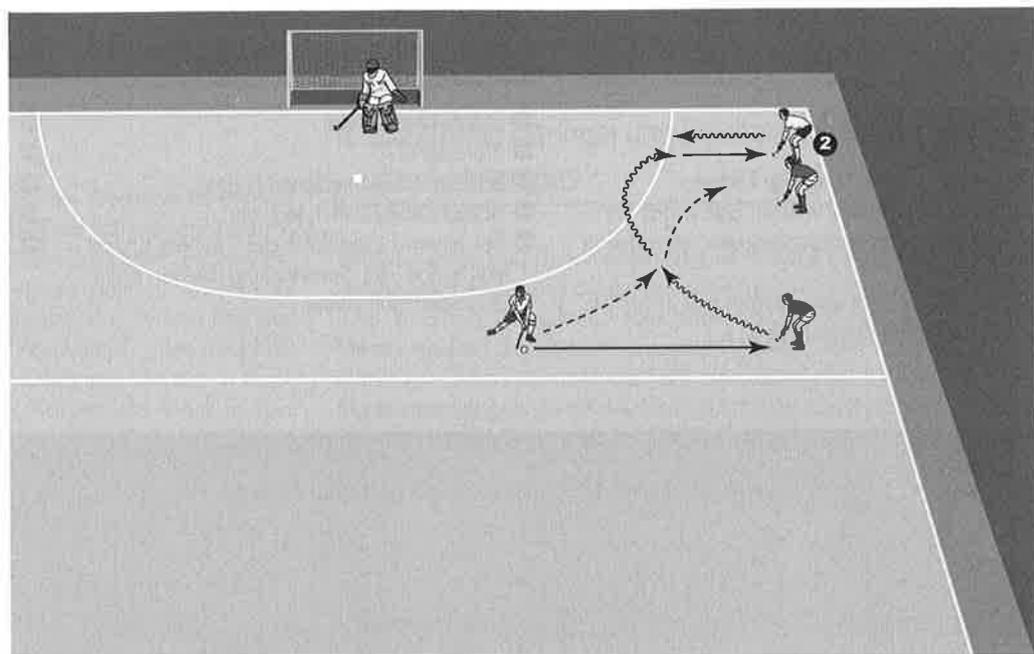
- Ablauf wie zuvor, jedoch mit folgender Alternative:
- Es zählen nur geschobene / geführte Tore. Vorteil

dabei ist, dass die Gefährlichkeit von in den Rücken geschossenen Bällen unterbunden wird.



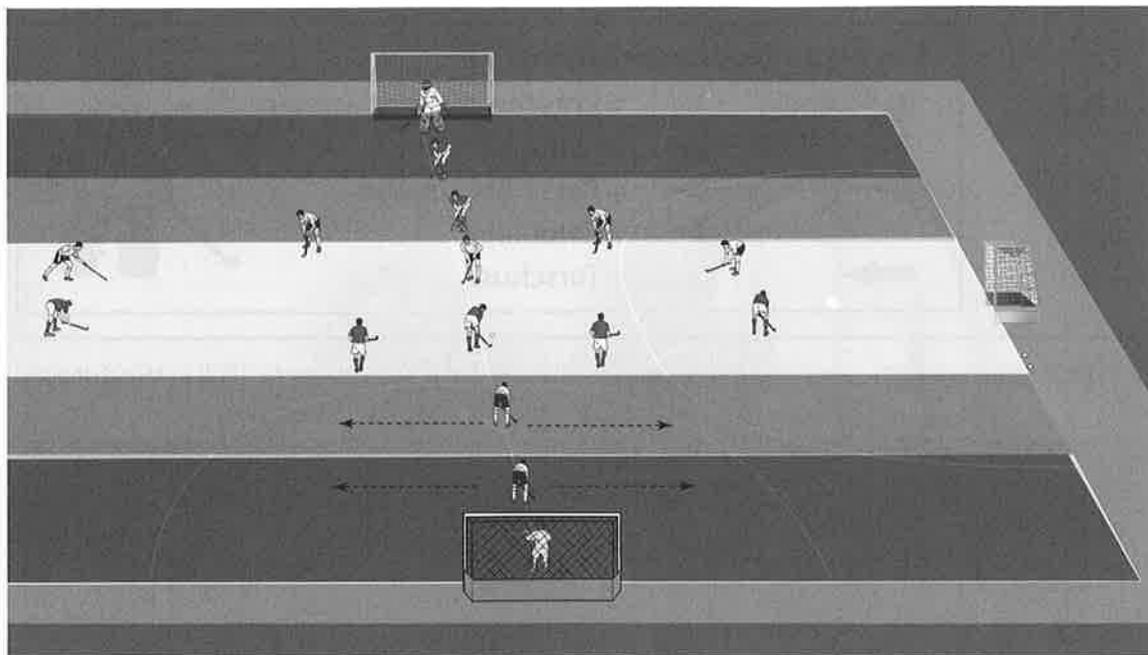
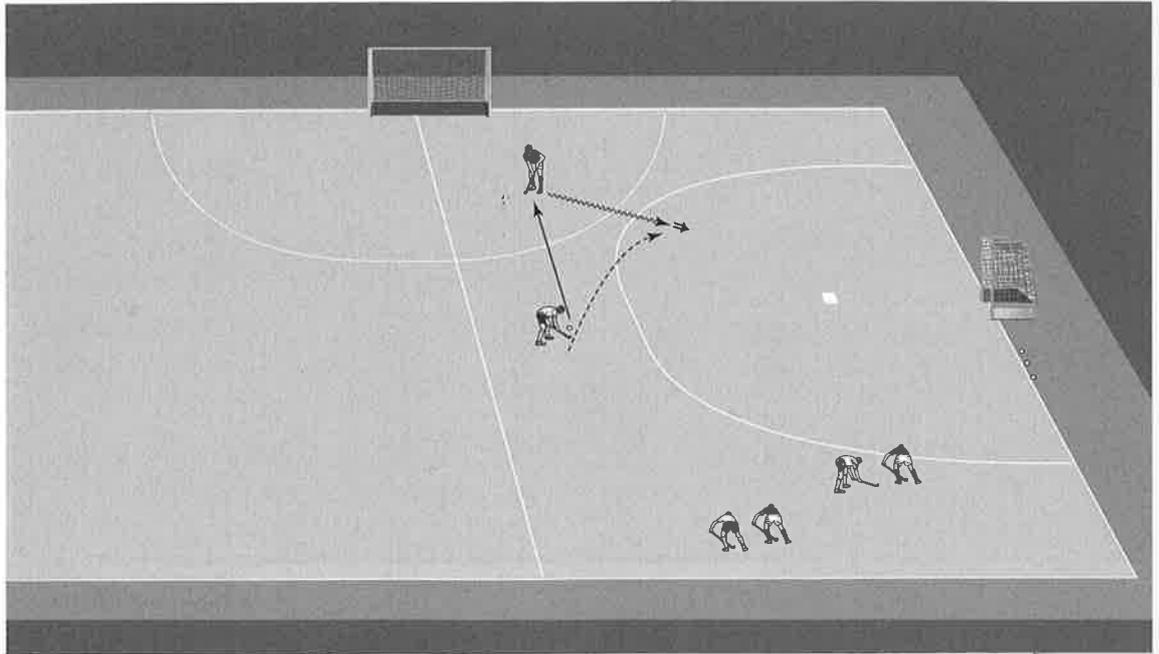
- Vom 4:4 bis zum 8:8 ist alles möglich. Das o.a. Spielfeld provoziert Kurven- und Flankensituationen. Zur Erhöhung des Spieltempos sollten überall um das Spielfeld herum Bälle platziert sein.
- Bei einem Torerfolg kann zusätzlich mit sofortigem Richtungswechsel agiert werden.

- Nach dem Querpas wird der Spieler mit der dunklen Hose Verteidiger. Sein Ziel ist es zunächst, den Angreifer (weiße Hose) nach außen zu kanalisieren und dann den Ball sauber zu erobern. Gelingt ihm das, transportiert er den Ball sicher aus der Gefahrenzone und versucht durch einen schnellen Pass auf seinen Mitspieler (2) einen „Konter“ einzuleiten.
- Der Mitspieler nimmt den Ball sofort offensiv mit Richtung Ursprungstor und spielt wiederum ein 1:1 gegen den Kontrahenten (3), der folgerichtig aufgrund seines Ballverlustes in der Vorwärtsbewegung gedanklich schnell umschalten muss, um den Ball wieder zurück zu erobern.
- Dieses Spiel wird solange gespielt, bis ein Tor nach Umspielen fällt (Verschießt der Angreifer, wird er wiederum zum Verteidiger).



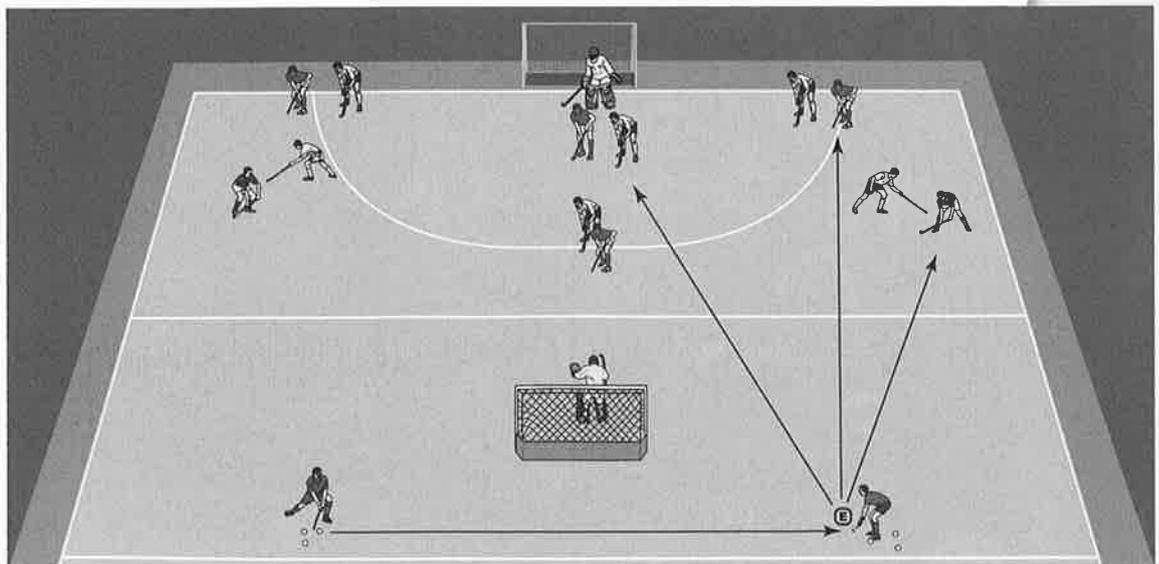
- Es laufen zeitgleich zwei Spiele ab. Die Torhüter haben jeweils zwei Tore zu verteidigen und müssen beobachten und situativ entscheiden, welches Tor zu verteidigen ist.
- Die Spieler können mit Blick auf das andere Feld entscheiden, das Spielfeld zu wechseln, um eine Überzahl zu erzeugen (und damit eine Unterzahl im anderen Feld in Kauf zu nehmen).
- Spielform fordert und fördert die Kommunikation und das Spielverständnis.

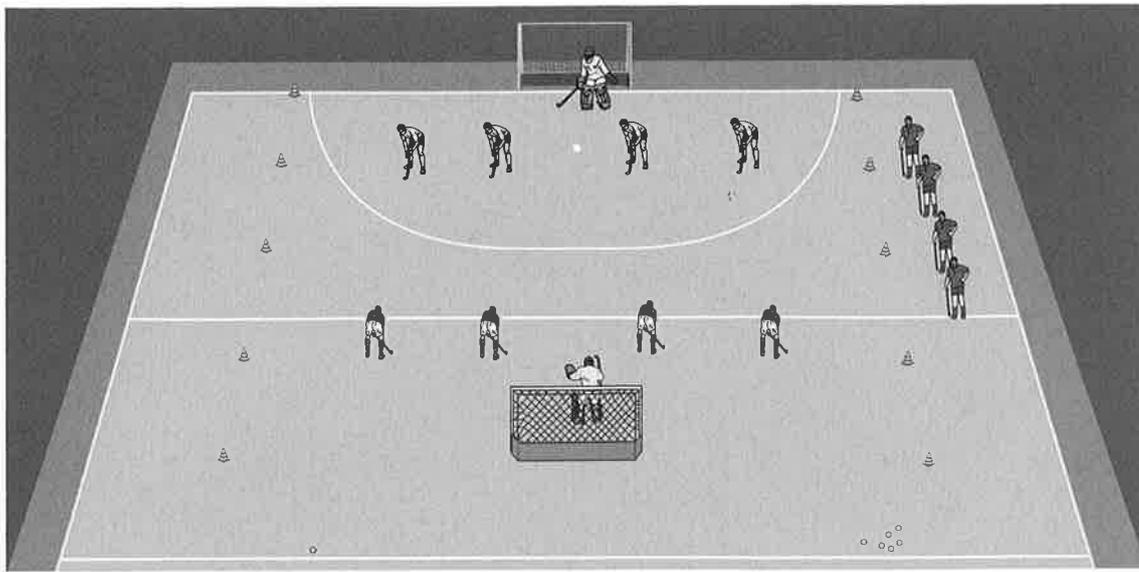
- ➔ Den Auftakt bildet ein 1:1. Gewinnt der Spieler mit der weißen Hose, so bekommt er an der Grundlinie einen Bonusball und spielt ein 3:3 auf das seitliche Tor. Gewinnt jedoch der Gegner (schwarze Hose) den Zweikampf (Balleroberung), versucht er einen schnellen ersten Pass zu einem seiner Mitspieler vor dem seitlichen Tor und stürmt sofort zum 3:3 hinterher.
- ➔ Gewinnt der Spieler mit der weißen Hose den Zweikampf, verschießt aber den Torschuss, muss er verteidigen. Der Gegner schnappt sich den Ball an der Grundlinie und startet den „Konter“.



- ➔ 7:5 für die ballbesitzende Mannschaft, da von beiden Teams zwei Stürmer im "roten" (dunkleren) Bereich (siehe Laufpfeile) bleiben müssen.
- ➔ Laufwege der beiden Stürmer.
- ➔ Auskontakten der Überzahl.
- ➔ Lange Konterbälle
- ➔ Schnelles Überbrücken des Mittelfeldes.
- ➔ Rücken der Abwehr ist besetzt, dadurch viele kreisnahe Szenen.
- ➔ **STEIL SPIELEN IST GEIL SPIELEN**

- ➔ Torschusspiel (eventuell mit Konterüberzahl).
- ➔ Seitenverlagerungen am gegnerischen Viertelraum bringen die Situation jeweils in Gang.
- ➔ Quer den Gegner wie eine Ziehharmonika auseinander ziehen.
- ➔ Lücken erkennen, nutzen und steil spielen, denn:
- ➔ **STEIL SPIELEN IST GEIL SPIELEN!**





- Torschusspiel
3 Mannschaften á 4 Spieler.
- Team 1 spielt gegen Team 2, Team 3 wartet „außerhalb online“. Fällt ein Tor, muss das Looser-Team schnell raus. Währenddessen dreht sich die Spielrichtung für das Team, das das Tor geschossen hat und es geht sofort weiter in die andere Richtung. Team 3 muss schnell genug geordnet sein.
- Kein Jubel nach dem Tor (Spannungsloch), sondern sofort schneller Ball.

**Also: Verträume nicht Dein Trainerleben, sondern lebe Deinen Traum!
Viel Spaß beim Ausprobieren und hoffentlich viele schöne Tore!**

Legende HockeyTraining

- ⓔ = Entscheidung entweder / oder
- ⋯➔ = Laufweg
- ➔ = Pass / Ballabgabe
- ~➔ = Dribbling
- ⇒ = Torschuss



HockeyTraining gratuliert Mit-Autor Michi Behrmann und seinen Damen zum zweiten Platz bei der Champions Trophy 2008 in Mönchengladbach! (Foto: Herbert Bohlscheid)

