GRUNDLAGEN-TRAINING HALLENHOCKEY

Immer auf dem rechten Weg

.... aber warum eigentlich nicht auf dem linken? Stephan Haumann mit Hilfestellungen für Trainer-Einsteiger

Was ist Kanalisieren? Wann mache ich welche Seite zu? Und warum überhaupt? All dies sind Fragen, die für den erfahrenen Hockeytrainer einfach zu beantworten sind. Was aber, wenn der Trainer erst ganz frisch eine Mannschaft übernommen hat? Mit etwas Glück kann er auf seinen eigenen Erfahrungsschatz als Spieler zurückgreifen. Mit etwas Pech ist er erst spät zum Hockey gekommen. Aber auch der erfahrene Hockeyspieler hat viele Abläufe automatisiert und kann teilweise gar nicht mehr sagen, warum etwas ist wie es ist. Und dabei ist doch eine Sache ganz wichtig: Die Spieler setzen dann die Vorgaben am besten um, wenn sie wissen, was damit erreicht werden soll. Was ist der große Plan? Einen kleinen Eindruck vom großen Plan versuchen wir Ihnen an dieser Stelle zu vermitteln – ohne den Anspruch auf Vollständigkeit.

Geben Sie diese Seiten nach eigener Lektüre gerne mal an Ihre jungen Trainer weiter. Vielleicht ist der Inhalt ja auch Thema bei einer der nächsten Trainersitzungen. Vielleich ist vieles schon bekannt – umso besser. Aber vielleicht macht es bei einigen Kleinigkeiten bei dem einen oder anderen auch „klick". Und dann haben wir unser und Sie Ihr Ziel erreicht. Viel Erfolg bein Vermehren der gewonnenen Einsichten!

Stephan Haumann

...Stephan Haumann ist seit 2010 hauptamtlicher Jugend-Cheftrainer des UHC Hamburg. Erst vor wenigen Wochen holte er hier mit der weiblichen Jugend B als Trainer zum zweiten Mal in Folge den Feldtitel nach Hamburg. Der angehende Diplom-Trainer studiert seit 2011 an der Trainerakademie in Köln. Seit 2009 ist der 29-jährige zudem verantwortlich für die HockeyTraining. Neben seiner über 10-jährigen Erfahrung als Trainer hat Haumann zudem bereits einige Erfahrungen in diversen Gremien des Deutschen Hockey-Bundes und des Weltverbandes FIH sammeln können.

Anfängertraining, oft von Späteinsteigern geleitet. (Foto: Herbert Bohlscheid)

HOCKEY TRAINING

Theorie und Praxis des Hockeysports

Sportpsychologie...

beschäftigt uns in dieser Ausgabe von HockeyTraining noch einmal: Wir schließen den in Heft 6/2012 begonnenen Beitrag von Dr. Darko Jekauc ab.

Seite 7

IMPRESSUM

Verlagsanschrift:
Sportverlag, Böblinger Str. 68/1, 71065 Sindelfingen,
Postfach 260, 71044 Sindelfingen,
☎ (07031) 862-800
Fax (07031) 862-801

Redaktion (verantwortlich i.S.d.P.):
Stephan Haumann,
Hummelsbütteler Landstr. 45, 22335 Hamburg,
☎ 0172/ 2787974
E-Mail: stephan@thehockeyzone.de

Layout, Grafik und Illustrationen:
Herbert Bohlscheid (HeBoSOFT)
Kuhweg 20, 50735 Köln
☎ (0221) 7601392
E-Mail: hb@hebosoft.de
http://www.hebosoft.de

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

Vertrieb:
Dietmar Froeberg-Suberg (Leitung)
Postfach 260, 71044 Sindelfingen
☎ (07031) 862-851
☎ (07031) 862-801
E-Mail: froeberg-suberg@szbz.de

Anzeigen:
Ellen Motzer
Postfach 260, 71044 Sindelfingen
☎ (07031) 862-832
☎ (07031) 862-801
E-Mail: ellen.motzer@szbz.de

Gültig ist zurzeit die Anzeigenpreisliste 42 vom 1.1.2012
Anzeigenschluss: freitags

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

Ausgabe 8/2012

In meiner Zeit als Trainer ist mir in den letzten Jahren immer wieder aufgefallen, dass es in der Arbeit mit jüngeren wie auch mit älteren Co-Trainern immer wieder Erklärungsbedarf für einige einfache Grundlagen der Technik, Taktik und Spieltheorie gibt. Was ist eigentlich das Ziel bei der Abwehr eines Konters? An den Ball zu kommen? Was ist eigentlich das Ziel der Hundekurve? Und warum klappt diese nur rechts? Von wo kann ich eigentlich besser aufs Tor schießen? Diese und viele andere Fragen möchte ich versuchen, Ihnen an dieser Stelle näher zu bringen.

Allgemeines:

Ein Ziel: das Tor

Das Ziel des Spiels ist klar: Es gewinnt die Mannschaft, die am meisten Tore erzielt – jedenfalls in der Halle (Stand 2012). Auf dem Feld ist dies nach der Eigentorregelung noch einmal etwas anders. Hier sollen schon wichtige Spiele verloren gegangen sein, obwohl man einige Tore mehr geschossen hat als der Gegner. Aber dies soll uns an dieser Stelle erst einmal nicht weiter interessieren. Klar ist: Das Ziel, nämlich ein Tor zu erzielen, steht über Allem!
Nun stellt sich die Frage: Welchen Weg soll ich denn nun wählen, um ein Tor zu erzielen? Soll ich außen rum spielen, über die Außenspuren? Oder wie soll es nach vorne gehen? Hier gilt eine Grundregel: Wenn ich es mir aussuchen kann, dann nehme ich immer die Ball-Tor-Linie.
(Abb. 1)

Die „Ball-Tor-Linie"

Eine Hockeyhalle hat in der Regel eine Vielzahl an Linien und Markierungen – oft auch von vielen verschiedenen Sportarten. Eine Linie fehlt leider konsequent: Die „Ball-Tor-Linie". Und dabei ist sie eigentlich die wichtigste im ganzen Spiel. Die Ball-Tor-Linie ist nichts anderes als die direkte Linie zwischen Ball und Tor.
Wichtig für die Verteidigung ist, dass die Ball-Tor-Linie in irgendeiner Form immer dem Gegner verstellt bleibt, denn wer will seinen Gegner schon einladen, den schnellsten Weg zu seinem eigenen Tor zu nutzen? Wahrscheinlich niemand.
Darum gilt: Die Ball-Tor-Linie muss immer verteidigt werden – in welcher Form auch immer. Hier gibt es praktisch keine Ausnahmen!
(Abb. 2)

„Wohin dann?" sprach Zeus. Und die Engel riefen: „Vorhand"

Wenn nun die Ball-Tor-Linie schon verstellt ist, dann muss man über Umwege gehen. Oft werde ich von Eltern im Kindertraining gefragt: „Warum gibt es eigentlich keine ‚Linkshänder-Schläger'?". Die Antwort muss dann eigentlich immer mehr sein als „so ist nun mal die Regel". Denn dass es keine Schläger mit einer vertauschten Vorhand-/Rückhandseite gibt, ist ein Stück Hockeyphilosophie. Anders als im Fußball, wo man versucht auf beiden Seiten, nämlich auf dem linken und auf dem rechten Fuß, gleichstark zu sein, um so beide Angriffsseiten gefährlich zu machen, ist dies im Hockey unmöglich. Es gibt eine starke Seite und es gibt eine schwache Seite. Punkt. Natürlich ist die starke Seite die rechte Seite, also die Vorhandseite, und zwar im Angriff wie in der Verteidigung. Dies lässt wieder einen Schluss zu: Wenn ich meine Stärke ausspiele, dann wird mir das darüber hinaus noch dadurch erleichtert, dass ich über die schwache Seite des Gegners gehe – logisch.
Nun ist die Antwort einfach: Wenn die Ball-Tor-Linie verstellt ist und ich mir aussuchen kann, über welche Seite ich nun spiele, dann gehe ich über meine starke und für den Gegner schwache rechte Seite (Abb. 3).

Früh übt sich: Bambinis im Grundlagentraining

Abb. 1: Eine Linie, die leider nie auf einem Hockeyfeld eingezeichnet ist: Die Ball-Tor-Linie

Abb. 2: Um einen Angriff adäquat zu behindern, ist das Verteidigen der Ball-Tor-Linie enorm wichtig

Verteidigen:

„Eingerückt" stehen

Als Verteidiger stehe ich nun vor einem Problem: Natürlich will ich, dass die angreifende Mannschaft über meine rechte Seite aufbaut. Aber wie ist das zu schaffen? Wie schafft man es, dass der Gegner trotzdem über die ungeliebte Rückhandseite spielt. Ein Schlüssel nennt sich „eingerückt stehen". Hierbei steht der Verteidiger „Vorhand-eingerückt" vor dem ballführenden Gegenspieler. Das heißt, die linke Schulter des Verteidigers ist ca. 40° nach vorne verschoben und er deckt lediglich nur noch mit der Reichweite seines Vorhandbretts die Ball-Tor-Linie ab. Der Körper und die Reichweite der Rückhandseite versperren den Weg über die Vorhandseite des Gegners. Nun ist es für den Gegner deutlich schwieriger, über seine starke rechte Seite zu spielen. Verstärkt wird dieser Effekt noch, indem man zum Beispiel beim gegnerischen Abschlag auch mit dem zweiten Stürmer nach hinten eingerückt steht. So lädt man den Gegner durch „Locken" geradezu ein, über die vermeintlich freie Seite zu spielen (Abb. 4).

Kanalisieren und „innen zu"

„Innen zu" hört man in den Hockeyhallen dieses Landes immer zu die Trainer rufen. Doch was ist damit gemeint?

Knüpfen wir wieder an die Situation von oben an. Ich habe es gerade geschafft, meinen Gegenspieler auf meine rechte Seite zu locken. Nun gilt es, den Gegner auch auf dieser Seite zu halten. Gefährlich sind nun zwei Dinge:

1. Der gegnerische Stürmer kommt nach innen,
2. der gegnerische Stürmer kommt in den Schusskreis.

Wichtig ist aber: Der erste Punkt ist viel gefährlicher als der zweite. Haben Sie schon mal versucht, von der Grundlinie aus ein Tor zu schießen? Also sozusagen in einem 89°-Winkel?

Möglich ist alles. Aber natürlich ist dies viel, viel schwieriger, als wenn man direkt vor dem Tor steht! Das Tor wird mit jedem einzelnen Grad des Winkels „kleiner". Also gilt: Mit dem tiefen Brett unbedingt die Mitte zu halten und verhindern, dass der Stürmer nach innen zieht.

Dabei wird billigend in Kauf genommen, dass der gegnerische Stürmer in den Schusskreis eindringt. Doch wenn die Abwehr gut

Übung 1: Auf dem Vorhand-Weg

Organisation:

- 2 Mannschaften (rot und gelb) mit jeweils 5 Feldspielern und einem Torwart im Tor.
- Jeweils links (aus Sicht der angreifenden Mannschaft) vor dem Schusskreis wird mit Markierungsstreifen von der Bande bis zur Mitte eine Linie markiert.

Ablauf:

- Die ballbesitzende Mannschaft greift an und darf nur über die freie rechte Spur in den Schusskreis eindringen.
- Der Ball darf nicht über die gelbe Linie geführt oder gepasst werden.

Übung 1: Auf dem Vorhand-Weg

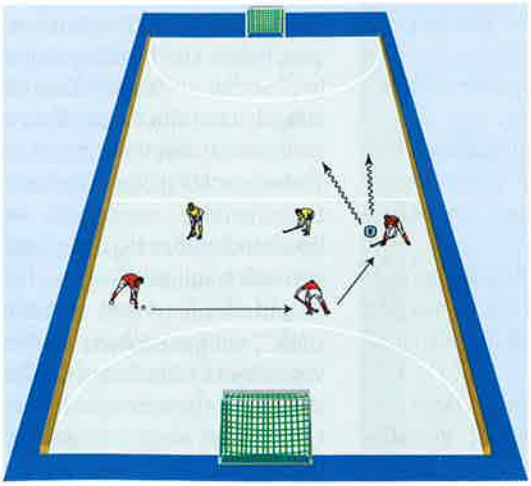


Abb. 3: Wenn die Ball-Tor-Linie verstellt ist, geht der Weg über die rechte Seite.

Abb. 4: Den Gegner locken, über die vermeintlich freie Seite zu spielen

verteidigt, hat der Stürmer keine Chance, im Gegenteil: Vielleicht kommt das verteidigende Team durch Doppeln sogar in Ballbesitz und kann den Konter einleiten.

„Doppeln" hält besser

„Doppeln" heißt nichts anderes, als mit zwei Verteidigern den ballführenden Stürmer anzugreifen.

Übung 2: „Mitte zu"

Organisation:

- Großes Viereck (blaue Hütchen) ca. 15 x 15m und darin in der Mitte ein kleines Viereck (rote Hütchen) ca. 5 x 5 m.
- Seitlich ein weiteres kleines Viereck als Gefängnis.
- 6 (max. 8) Spieler mit Ball außen um das große Viereck.
- 3 Spieler ohne Ball innen um das kleine Viereck.

Ablauf:

- Die roten Spieler führen den Ball um das große Viereck. Ziel ist es, den Ball in das kleine Viereck zu führen. Die drei gelben Spieler sollen das verhindern und verteidigen die Mitte.
- Wird ein Spieler mit Ball abgefangen, muss er bis zum Ende der Übung in das Gefängnis.

Übung 3: „Kanalisieren"

Organisation:

- Angreifer mit Ball rechts bzw. links an der Mittellinie; Abwehrspieler steht entsprechend frontal nach innen versetzt gegenüber

Ablauf:

- Der Angreifer dribbelt mit den Ball Richtung Schusskreis; der Abwehrspieler läuft zum Doppeln mit dem Angreifer.

Hinweise:

- Der Angreifer ist zur Bande abzudrängen; umspielen über den linken Fuss ist vom Abwehrspieler zu verhindern.

Abb. 5: Doppeln

Hierbei gibt es immer eine klare Aufgabenverteilung:
Der Spieler, der den gegnerischen Stürmer „treiben" und „kanalisieren" will und der Spieler, der den Ball abgreifen oder mindestens den Angriff unterbrechen will.
In einer Manndeckung (über den ganzen Platz) oder auch in einer Raumdeckung muss in der Regel entschieden werden, wer beim Doppeln hilft (Abb. 5).

Prioritätenliste des 1-gegen-1 Verteidigens (10-Punkte-Plan):

1. In eigenen Ballbesitz z.B. durch Überholen kommen.
   Wenn das nicht geklappt hat:
2. Nach der Ballannahme des Gegners nicht „aufdrehen" lassen.
   Wenn das nicht geklappt hat:
3. Auf meine rechte (Vorhand-) Seite kanalisieren.
   Wenn das nicht geklappt hat:
4. Auf meiner schwachen linken (Rückhand-) Seite kanalisieren.
   Wenn das nicht geklappt hat:
5. Die Mitte „zu" halten und die Ball-Tor-Linie verteidigen.
   Wenn das nicht geklappt hat:
6. Im Zweikampf bleiben und zwischen gegnerischem Stürmer und Tor bleiben.
   Wenn das nicht geklappt hat:
7. Auf gleicher Höhe versuchen von innen wieder zu überholen.
   Wenn das nicht geklappt hat:
8. Durch „Abkürzen" versuchen, wieder auf die Ball-Tor-Linie zu kommen.
   Wenn das nicht geklappt hat:
9. Auf schnellstem, direkten Weg zum Tor laufen und im oder kurz vor dem Schusskreis neue Aufgabe (z.B. Decken) suchen

Wenn das nicht geklappt hat:

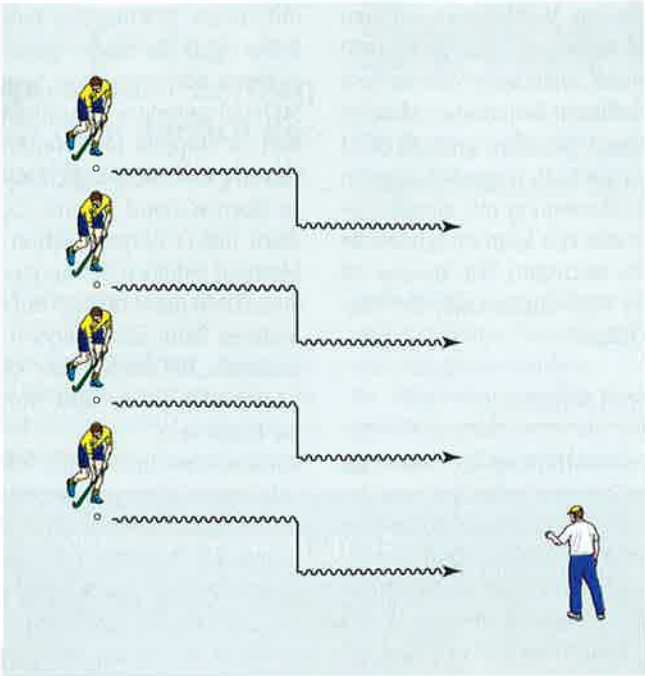
10. Rebound (also den Abpraller vom Torwart) sichern.

Angreifen:

Über „Zieher" und den gegnerischen „linken Fuß"

Dass die eigene rechte Seite stark und die linke Seite schwach ist, braucht an dieser Stelle nicht noch einmal lange erklärt werden. Trotzdem hat dies natürlich Konsequenzen für die Angriffsarbeit der ballbesitzenden Mannschaft. Denn: Ein Vorhandzieher ist zwar technisch etwas einfacher (mit der Vorhand wird der Ball gezogen, mit der aufgestellten Rückhand gestoppt), jedoch landet dieser auch zwangsläufig auf der Vorhandseite des Gegners.
Ein Rückhandzieher ist dagegen zwar technisch anspruchsvoller, jedoch kann man in der Regel mit der Vorhand über die Rückhandseite des Gegners weiter spielen.
So gilt: Man sollte versuchen, „am linken Fuß des Gegenspielers" vorbei zu kommen. Dies gilt übrigens auch für Pässe: Wer ein gutes Vorhandbrett hat, der ist als Verteidiger auf dieser Seite kaum zu überwinden – wer Zeit hat, sein Rückhandbrett zu legen, ist auch schwerlich zu umspielen.
Es gibt allerdings eine „Schnittstelle", die ganz schwer für den Verteidiger ist: Der Bereich am linken Fuß. Hier bestehen die meisten Chancen auf einen erfolgreichen Durchbruch.

Übung 4: Rückhandzieher



Organisation:
- Mehrere Spieler mit je einem Ball nebeneinander.

Ablauf:
- Alle Spieler führen den Ball in der Vorhand.
- Auf Signal des Trainers brechen die Spieler zugleich mit einem Rückhandzieher nach rechts aus.

Variationen:
- Rückhandseitführen: Auf Signal brechen die Spieler mit einem Vorhandzieher aus.
- Alle Ballführungsarten einhändig.

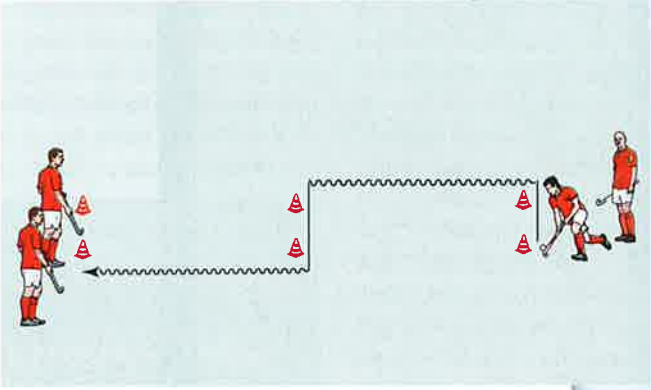
Hinweise:
- Der Körper bleibt beim Rückhandseitführen in Laufrichtung gerichtet. Es wird weiter vorwärts und nicht seitwärts gelaufen.

Übung 5: Umspielen Vorhand / Rückhand

Organisation:
- 3 Hütchentore werden hintereinander aufgestellt mit einem Abstand von ca. 5 Metern. Die Torbreite zwischen den Hütchen sollte etwa jeweils eine Schlägerlänge betragen.
- 3er oder 4 er Gruppen mit 1 - 2 Spielern hinter den beiden äußeren Hütchentoren.
- Ein Ball links am Hütchen.

Ablauf:
- Der Spieler zieht den Ball mit der Rückhand von links nach rechts, dribbelt zum nächsten Hütchentor, zieht hier den Ball mit der Vorhand von rechts nach links, dribbelt dann zum dritten Hütchentor auf die anderen Seite und übergibt den Ball dem wartenden Spieler.
- Dieser legt sich dann den Ball auch wieder vor das linke Hütchen und führt dann die Übung genauso wieder aus.

Variationen:
- Die Technik kann erweitert werden durch einen kurzen Vorhandzieher als Täuschung. Und dann anschließend der Rückhandzieher.



Hinweise:
- Der Rückhand- beziehungsweise Vorhandzieher soll jeweils schnell gezogen werden. Anfängliche Ballverluste sind gerade bei Anfängern zu tolerieren.

Immer rechts?

Ausnahmen bestätigen die Regel: Es muss einem bewusst sein, dass nicht immer rechts die Top-Position ist.
Nehmen wir einmal an, der ballbesitzende Stürmerpartner ist in der Mitte des Schusskreises und will den Ball auf seinen Mitspieler ablegen. Wer kann einfacher aufs Tor schießen? Der Mitspieler auf der linken oder der rechten Seite bei Abbildung 6?
Natürlich der Spieler auf der linken Seite, denn dieser bekommt den Ball frontal und kann durch ein Abklappen der Vorhand direkt auf das Tor schießen, während der Kollege auf der anderen Seite den Ball erst einmal „durchrutschen", also am Körper vorbei laufen lassen und gegebenenfalls noch einen Schritt mit dem linken Fuß machen muss, bevor der Ball hart in Richtung Tor gespielt werden kann.
Diese gleiche Situation gibt es auch beim Abschlag im Aufbau: Für den linken Verteidiger ist es technisch viel einfacher, den Ball über die Bande weiterzuleiten, den er von seinem Verteidiger von rechts bekommt, als für den rechten Verteidiger, der den Ball von links verarbeiten muss. Nicht zuletzt für den Raumgewinn ist diese Theorie interessant, denn der Weg von links nach innen ist einfacher als von rechts nach innen. Und schon ist ein einfacher Standardspielzug enttarnt (Abb. 7)!

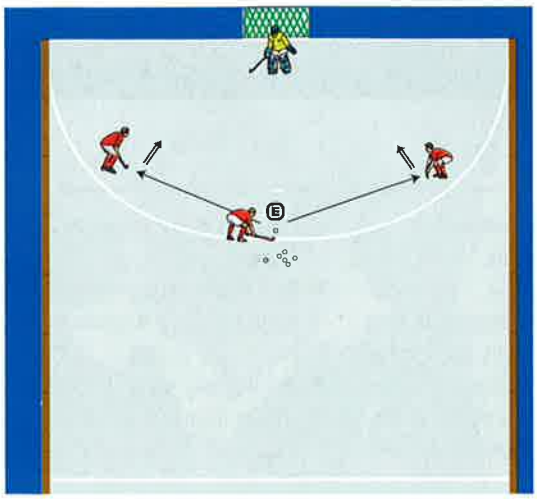


Abb. 6: Wer kann einfacher aufs Tor Schießen?

Gegen den Block

Ein wichtiges Mittel für einen erfolgreichen Pass und das gleichzeitige Umspielen des Gegners ist der Pass gegen den Block. Ganz einfach heißt dies, den Ball gegen die Laufrichtung des Gegners zu spielen. Hierzu gehören zuerst einmal mehrere Aspekte: Zum einen muss der gegnerische Abwehrspieler überhaupt einmal in Bewegung gebracht werden. Zum anderen ist aber auch wichtig, dass der Ball ankommt und sich ein Mitspieler gegen den Block absetzt, um den Pass auch annehmen zu können. An diesem Punkt ist es wichtig, „Fläche" zu machen, denn nicht alle Mitspieler sollten zum Ball laufen.

Fläche machen

Fläche machen heißt, an möglichst vielen unterschiedlichen aber zu-

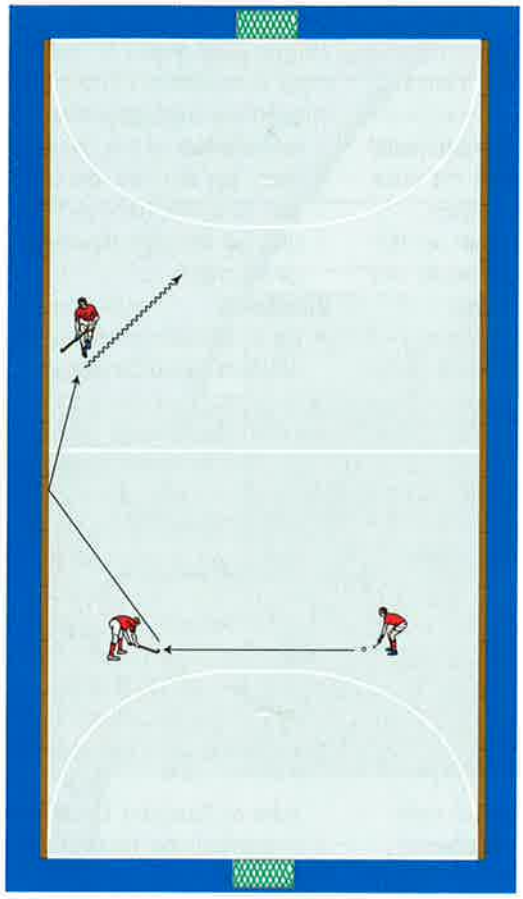


Abb. 7: Ein typischer Angriff über links: Nach Zuspiel zum linken Verteidiger geht es für den Stürmer kurz hinter der Mittellinie schnell nach innen.

gleich sinnvollen Punkten ein Anspiel für die eigenen Mitspieler zu bieten und gleichzeitig die gegnerischen Verteidiger weg vom Ball zu locken. Somit ist es nicht sinnvoll, wenn viele Stürmer dem in Ballbesitz befindlichen Mitspieler zur Hilfe eilen, sondern es ist eher sinnvoll, Fragestellungen in die Überlegung mit einzubeziehen wie: Wie kann ich schnell die Seite wechseln? Wie komme ich über zwei Stationen in den freien Raum?

Vororientierung

Vororientierung ist hier das Wichtigste. Im Kinder- und Jugendhockey sollte möglichst früh vermittelt werden, was das heißt. Grundsätzlich gilt: Jeder Spieler muss zu jeder Zeit seine Position überprüfen und sich bewusst machen, wofür er im Moment eingeplant werden kann. Das muss nicht immer zwangsläufig das direkte Anspiel sein; wie gesagt: man kann auch „vororientiert" für einen Seitenwechsel zur Verfügung stehen. Gleichzeit mit dieser Überlegung einher sollte auch die Frage nach der eigenen Körperposition gehen: Stehe ich gerade richtig um einen Ball zu stoppen und weiterzuverarbeiten der möglicherweise überraschend kommt. Oder dient meine Körperposition im Moment lediglich des angenehmen Zuschauens der sich auf der anderen Seite abspielenden Situation? „Teil des Ganzen" oder „Zuschauer", das sollte immer die Frage sein.

Vororientiert heißt aber nicht unbedingt, schon auf der Position stehen, auf der ich einen Ball bekommen möchte. Oft genug ist gerade das „späte" und somit „pünktliche" Loslaufen der Schlüssel zum Erfolg, denn: Stehe ich auf einer Position, dann kann der Gegner sich leichter auf mich einstellen und mich im Zweifel decken (am Mann oder im Raum).

Übung 6: Fläche machen

Organisation:

- Die Spielfläche ist das ganze Hallenfeld.
- 2 Mannschaften spielen mit jeweils 5 Spielern und einem Torwart (dieser natürlich im Tor).
- 2 Spieler einer Mannschaft spielen jeweils nur in der eigenen Hälfte und 3 Spieler spielen nur in der gegnerischen Hälfte.

Ablauf:

- Eine Mannschaft beginnt mit dem Abschlag. Ziel ist es, mit 2 Verteidigern gegen 3 Gegenspieler den Spielaufbau so zu gestalten, dass einer der drei Stürmer in der gegnerischen Hälfte angespielt werden kann.
- Bei Ballverlust in der eigenen Hälfte greifen die 3 Angreifer direkt an.
- Bei Torerfolg dieser Mannschaft beginnt diese jetzt mit einem Abschlag usw.

Variation:

- Natürlich kann diese Übung durch Vorgaben noch beliebig variiert werden.

Hinweise:

- Es gelten die normalen Spielregeln. Strafecken werden als Freischlag vor dem Schusskreis ausgeführt.

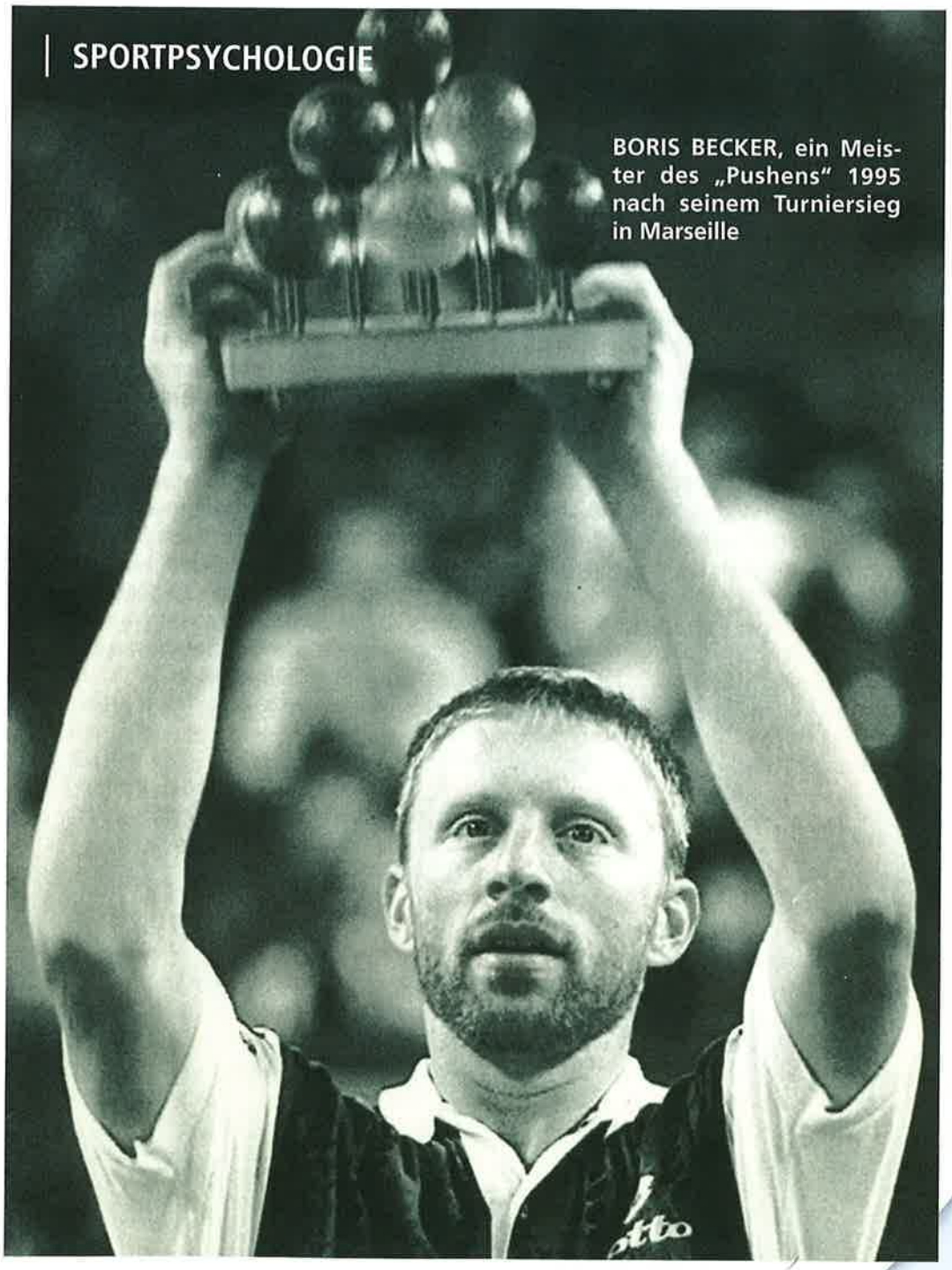
In dieser Ausgabe schließen wir den in der letzten Hockey-Training begonnenen Beitrag aus dem Bereich der Sportpsychologie ab.

Schlüssel zum Erfolg: Selbstvertrauen

Dr. Darko Jekauc, Sportwissenschaftler an der Uni Konstanz, erklärt in unserer Serie am Beispiel Tennis, wie das Selbstvertrauen gesteigert werden kann.

Selbstvertrauen gewinnen

Viele Leute glauben: „Entweder du hast Selbstvertrauen oder du hast es eben nicht!". Jedoch kann Selbstvertrauen durch systematische Arbeit, regelmäßiges Üben und sorgfältige Planung gestärkt und aufgebaut werden.
Im Folgenden werden Ansatzpunkte gegeben, wie man Selbstvertrauen entwickeln kann.



BORIS BECKER, ein Meister des „Pushens" 1995 nach seinem Turniersieg in Marseille

1. Selbstsicheres Auftreten
Ein guter Tennisspieler muss auch ein guter Schauspieler sein. Um Selbstsicherheit zu bekommen, ist es ein erster Schritt, sich so zu verhalten, als ob man voll von Selbstvertrauen wäre. Besonders in Situationen, in denen wir aufgeregt sind, uns unsicher fühlen und an uns selbst zweifeln, ist diese Strategie erfolgreich.
Zahlreiche wissenschaftliche Untersuchungen haben gezeigt, dass nicht nur die eigenen Emotionen und Gedanken unser Verhalten bestimmen, sondern auch, dass das Verhalten einen Einfluss auf unsere Gefühle und Gedanken hat (Bem, 1972). Allein die Art und Weise, wie wir den Kopf und Schulter halten, wie wir auf dem Platz gehen, wie unser Gesichtsausdruck und unsere Körpersprache ist, bewirkt echte emotionale Reaktionen.
Also verhalten wir uns, wie wir uns fühlen wollen!

2. Auswahl der Turniere
Wie wir oben gesehen haben, ist die wichtigste Quelle des Selbstvertrauens der Erfolg. Erfolge kann man am besten bei Turnieren erzielen, bei welchen man gegen starke Gegner gewinnt. Eine sorgfältige Auswahl der Turniere sollte deshalb gewährleistet sein. Die Auswahl der Turniere sollte zum mentalen Zustand des Spielers passen. Nach längeren Turnierpausen sind eher leichtere Turniere vorzuziehen, um ein Basislevel an Selbstvertrauen aufzubauen. Nach erfolgreich gespielten Turnieren sollten dagegen stärker besetzte Turniere gewählt werden, um das Selbstvertrauen noch weiter auszubauen.

3. Planung der Turniere
Da sich unsere Leistungsfähigkeit über das gesamte Jahr nicht auf dem gleichen Niveau bewegt, sollten die wichtigsten Turniere so terminiert werden, dass wir sie in den Phasen der erwarteten höchsten Leistungsfähigkeit antreten. Bei

einer langfristigen Planung (zum Beispiel mit einem Halbjahresplan) sollen explizit Turnierphasen berücksichtigt werden. Der Turnierphase müssen die Phasen des massiven Trainings im konditionellen und spielerischen Bereich vorangehen. Dies gibt die notwendige Sicherheit, um auch in schwierigen Situationen zu bestehen.

4. Gestaltung des Trainings
Kleine Erfolge im Tennis können auch durch psychologisch orientierte Übungseinheiten im Training erzielt werden. Durch eine Auswahl der passenden Übungen und Trainingsspiele kann das Selbstvertrauen gesteigert werden. Bei der Vorbereitung und Gestaltung des Trainings ist darauf zu achten, dass der Spieler Erfolgserlebnisse hat. Diese Strategie ist vor allem vor dem Beginn der Turnierphase empfehlenswert, wenn man erste Erfolge sammelt, um mit einemguten Gefühl in die Turniersaison zu starten.

5. Anwendung der Visualisierungstechniken
Ein mächtiges sportpsychologisches Instrument, das vielfältig eingesetzt werden kann, ist die Visualisierung. Die Vorstellung von Situationen, in denen man besonders erfolgreich gespielt hat, führt zu einer Steigerung des momentanen Selbstvertrauens.
Der Vorteil von Visualisierungstechniken ist, dass man sie relativ flexibel einsetzen kann. Man kann die Visualisierung vor, während und nach dem Match anwenden, man kann sie zu Hause, im Training oder im Match benutzen. Einige Sportler wissen um die Vorteile der Visualisierung, setzen sie aber dennoch nicht ein, weil es nicht auf Anhieb klappt. Mit der Visualisierung ist es genauso wie mit der Tennistechnik. Auch diese mentale Technik will erlernt sein. Die Visualisierungstechnik klappt umso besser, je länger und systematischer sie geübt wird (Jekauc & Woll, 2005).

6. Sorgfältige Vorbereitung
Wie bereits erwähnt, ist die physische und mentale Vorbereitung eine notwendige Voraussetzung für das Selbstvertrauen. Das Wissen um die gute Vorbereitung verleiht uns ein Gefühl der Stärke und Sicherheit.
Jeder Wettkampf erfordert Energie, die sowohl physischer, mentaler und emotionaler Natur ist. Wenn diese Energie nicht mehr da ist, ist das Match praktisch verloren. Kompetente Trainer haben schon lange erkannt, wiewichtig die physische und psychische Fitness für das Selbstvertrauen ist. Je fitter der Spieler ist, desto besser wird er die physischen und psychischen Anforderungen des Wettkampfs bewältigen. Dies macht einen Spieler stark. Ein zusätzliches Training der physischen und der psychischen Fitness ist deshalb unabdingbar.

7. Pushen
Eine weitere Strategie, um die Ängste zu vertreiben und sich selbst in eine kämpferische Verfassung zu versetzen, ist das Pushen. Pushen bedeutet, dass durch positive Reaktionen nach einem Punkt ein kämpferischer Eindruck vermittelt wird. Oft zu sehen sind beispielsweise ein Kopfnicken, die Becker-Faust oder ein lauter Schrei „Come on!".
Auch nach einem verlorenen Punkt sind eine aufrechte Haltung und eine entschlossene Reaktion wichtig. Solche Reaktionen haben eine Signalwirkung, nicht nur auf den Gegner, sondern auch auf uns selbst. Sicher ist jedoch, dass sich unser Beliebtheitsgrad weder beim Gegner noch beim Publikum durch die Strategie des Pushens steigen wird. Einige Spieler verzichten lieber auf diese Strategie, da sie eine offene Konfrontationmit dem Gegner fürchten.

8. Nutzung von Zielsetzungsstrategien
Da eine konzentrierte und beharrliche Verfolgung von Zielen zu den wichtigsten Quellen der menschlichen Verhaltensregulation zählen, kann auch diese Strategie zur Steigerung des Selbstvertrauens führen. Als besonders wirksam haben sich sogenannte Zielmappen erwiesen, die maßgeschneiderte Handlungspläne für den Spieler darstellen. In diesen Mappen stecken verschiedene Arten von Zielen und Zielerreichungsstrategien sowie systematische Evaluationstools, die den Fortschritt messbar machen.
Solche Zielmappen stellen einen zentralen Bestandteil der sportpsychologischen Arbeit dar. Die sportpsychologische Forschung hat gezeigt, dass Leistungs- und Prozessziele (zum Beispiel Steigerung der Quote vom ersten Aufschlag oder Senkung der Fehlerquote beim Rückschlag) wirksamer sind als Ergebnisziele (zum Beispiel Gewinnen eines Matches oder Turniers).
Wichtig dabei ist, dass die Ziele realistisch undmöglich präzise formuliert werden.

9. Schaffung eines förderlichen sozialen Umfelds
Spitzenleistungen im Tennis entstehen nicht in einem Vakuum. Das soziale Umfeld spielt eine wichtige Rolle beim Aufbau von Selbstvertrauen. Nicht selten kann man bei Tennisturnieren beobachten, wie Eltern beziehungsweise Trainer ihre Kinder bzw. Schützlinge nach Niederlagen herunterziehen. Die Spieler werden auf persönlicher Ebene attackiert beziehungsweise unter Druck gesetzt, so dass eine gesunde Entwicklung des Selbstvertrauens kaum möglich ist.
Trainer, die ihrem Spieler Vertrauen entgegenbringen, unterstützen eher die Entwicklung des Selbstvertrauens des Spielers als Trainer mit einem autokratischen, auf Kontrolle basierenden Trainerstil. Der Trainer kann dabei als ein positives Modell dienen, wenn es um die Trainings- und Wettkampfeinstellung geht. Darüber hinaus kann der Trainer als ein Katalysator zur Entstehung eines positiven sozialen Umfeldes dienen.

Fazit

Der feste Glaube in die eigenen physischen und mentalen Fähigkeiten ist eine notwendige Voraussetzung, um Bestleistungen abzurufen und dem Druck des Wettkampfs standzuhalten. Dabei gilt es, ein gesundes Maß an Selbstvertrauen aufzubauen, das optimistisch stimmt aber dennoch einen Bezug zur Realität hat. Bei der Entwicklung des Selbstvertrauens spielen die eigenen Erwartungen und die Erwartungen anderer eine zentrale Rolle und spiegeln sich in den persönlichen Erklärungsmustern wider.
Wer sich der Quellen des Selbstvertrauens bewusst ist, kann die in diesem Beitrag gegeben praktischen Tipps ganz gezielt zur Steigerung des Selbstvertrauens einsetzen.
Ihr Selbstvertrauen liegt jetzt in Ihrer Hand.

Dr. Darko Jekauc
...forscht, lehrt und praktiziert auf dem Gebiet der Sportpsychologie an der Universität Konstanz. Hier ist er unter anderem zuständig für die Fächer „Sportwissenschaftliche Arbeitsmethoden", „Sportpsychologie" und „Statistik- und Methodenberatung". Er ist Tennis-B-Trainer und spielte selbst erfolgreich Tennis in der Regionalliga

Wenn Sie den Kontakt zum Autor suchen, hier die E-Mail-Adresse: darko.jekauc@googlemail.com

Bildquellen:

Die in den drei Teilen des Beitrags verwendeten Fotos stammen von
- Teil 1: Zimmer und privat
- Teil 2: Sven Simon und Zimmer
- Teil 3: AP (Georges Gobert)