

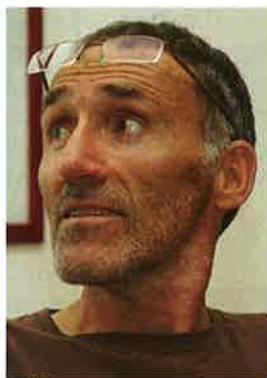


# Hockey TRAINING

## Theorie und Praxis des Hockeysports

**M**it dieser Ausgabe übernehme ich die redaktionelle Leitung von Hockey-Training. Mein großer Wunsch ist es, dass es gelingt, den Geist der „Gründungsväter“ dieser Zeitschrift mit neuem Leben zu versehen. In der ersten Premierenausgabe vor nunmehr 15 (!) Jahren zitierte HockeyTraining-Initiator Peter Lemmen seinen erfolgreichen Kollegen Berti Rauth mit den Worten: „HockeyTraining bringt den Spitzentrainer an die Basis und den Basistrainer an die Spitze.“ Es wird mir eine Freude sein, diesen Geist der gegenseitigen Inspiration wieder neu zu beleben. In diesem Sinne erscheinen hier in Zukunft Beiträge von aktuellen Spitzentrainern für zukünftige Spitzentrainer. Frei nach dem Motto, es gibt immer genügend Basisarbeit in der Spitze und nie genügend Spitzentrainer in der Basis.

Vor 15 Jahren begann Peter Lemmen die erste Ausgabe mit den Worten: „Wir alle wissen es und hören es immer wieder gerne: Hockey ist die erfolgreichste Ballsportart in Deutschland.“



*Initiator von Hockey-Training: Peter Lemmen (Fotos: hbo)*

(...) Die Grundlage hierfür liegt in systematischer und qualifizierter Ausbildung unserer SpielerInnen durch die Vereinstrainer.“ Es ist schön zu wissen, dass sich das nicht geändert hat und gleichzeitig Grund genug, auch in Zu-

kunft dafür zu sorgen, dass unsere SpielerInnen systematisch und qualifiziert ausgebildet werden, damit wir auch noch in 15 Jahren wissen, dass Hockey die erfolgreichste Ballsportart in Deutschland geblieben ist.

Weil die systematische und qualifizierte Ausbildung einen unserer zentralen Erfolgsfaktoren darstellt, werden auch die Beiträge in HockeyTraining diesem Grundsatz folgen. In den letzten 15 Jahren sind zahlreiche Artikel in unserem Fachmagazin erschienen, die sich den unterschiedlichsten Facetten des Hockeyspiels gewidmet haben. Und natürlich werden auch Zukunft ganz konkrete Übungsbeispiele, Anregungen für Spielformen und praktische Trainingstipps im Mittelpunkt stehen.

Unsere Trainerarbeit beinhaltet aber oft noch viel mehr als das reine Leiten von Übungen. Denn ob wir wollen oder nicht, leiten wir nicht nur die Übungen sondern auch die Übenden. Und das macht unsere Arbeit häufig um einiges vielschichtiger. Diesem Phänomen der Führung von Training und Trainierenden widmet sich der Artikel „Gedanken zum Trainerhandeln“ auf Seite 8.

### Hockey5 – Fluch oder Segen?

Und natürlich lässt sich in diesen Tagen an einem Thema nicht vorbeikommen. Ganz Hockey-Deutschland diskutiert über Vorzüge und Nachteile der neuen Hockey-5-Regel. (Erklärung im Kasten auf der folgenden Seite). War sie im Vorfeld von einigen Kritikern des Bretterwaldes als erhoffte Lösung für einen rasanten Schlagabtausch mit offenem Visier gefeiert, mehrten sich im Laufe der Bundesligasaison die enttäuschten Stimmen, die das Gegenteil beobachteten. Die Diskussion wird weitergehen. Ist Hockey5 die Zukunft, die flächendeckend durch alle Ligen im Erwachsenen- und Jugend-

### Hockey5 ...

Kaum eine Regeländerung war in der Hockeywelt bei Trainern, Spielern und Zuschauern so umstritten, wie Hockey5. Aber selbst wenn man es nicht mag, kann man als Trainer seinen Nutzen aus den gewonnenen Erkenntnissen ziehen. Lesen Sie hierzu den Beitrag ab

Seite 3

### 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.):

Valentin Altenburg  
Glindweg 19, 22303 Hamburg,  
☎ 0151 270 394 26  
E-Mail: valentin.altenburg@yahoo.de

#### Layout, Grafik und Illustrationen:

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

#### Geschäftsführung Sportverlag:

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

#### Vertrieb:

Dietmar Froberg-Suberg (Leitung)  
Postfach 260, 71044 Sindelfingen  
☎ (070 31) 862-851  
☎ (070 31) 862-801  
E-Mail: froberg-suberg@szbz.de

#### Anzeigen:

Ellen Motzer  
Postfach 260, 71044 Sindelfingen  
☎ (070 31) 862-832  
☎ (070 31) 862-801  
E-Mail: ellen.motzer@szbz.de

Gültig ist zurzeit die Anzeigenpreisliste 44 vom 1.1.2014  
Anzeigenschluss: freitags

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

# Ausgabe 1/2014



*Nicht nur Übungen leiten, sondern auch die Übenden: Der Trainer Valentin Altenburg (Foto: Herbert Bohlscheid)*

bereich gespielt werden wird? Wird es eine zusätzliche „dritte Sportart“ neben Hallen- und Feldhockey geben? Oder wird Hockey5 so schnell wieder eingestampft wie es entstanden ist?

Eines zumindest ist jetzt schon klar: Hockey5 sind zwei Spieler weniger und dadurch entstehen viele zusätzliche taktische Optionen. In kürzester Zeit haben sich Spieler, Trainer und Zuschauer auf die daraus entstehenden Chancen und Risiken eingestellt. Bundesliga-Mannschaften haben interne Facebook Gruppen eröffnet, in denen die Spieler dieser Mannschaften die diversen taktischen

Möglichkeiten diskutierten. Trainer steckten deutschlandweit die Köpfe zusammen um zu beraten, welche Vorteile sich aus dem Hockey5 generieren lassen und was das für ihr Training bedeutet.

### Erkenntnisse gewonnen

Wir wissen noch nicht, ob es jemals wieder eine Hockey5-Saison geben wird. Doch eines ist jetzt schon sicher: Die Auseinandersetzung mit dieser neuen Herausforderung hat allen Beteiligten enorm geholfen alte Erkenntnisse über unsere Sportart aufzufrischen und neue hinzuzugewinnen.

Was diese Erkenntnisse sind und warum sie uns als Trainer helfen, unsere Mannschaften auch im „normalen“ Hallenhockey und Feldhockey systematisch und qualifiziert weiterzuentwickeln, erläutern Hallen-Europameister Stefan Kermas und Matthias Becher (ab Seite 3).

Ganz viel Spaß bei der Lektüre,  
Ihr

Valentin Altenburg  
Verantwortlicher Redakteur  
HockeyTraining



### **Valentin Altenburg**

... arbeitet seit neun Jahren als Bundestrainer im Deutschen Hockey-Bund und gilt als gewiefter Taktikfuchs und Motivator.

Er übernimmt ab sofort sowohl den männlichen C-Kader als auch die redaktionelle Leitung von HockeyTraining.

Der 32-jährige Diplomtrainer, der vor kurzem Doppel-Europameister mit Herren und Damen in Halle und Feld wurde, lebt mit seiner Frau Lisa und Tochter Sophie in Hamburg.

**Hockey5 ist ein neues durch die FIH entwickeltes und eingeführtes Format im Hallenhockey.**

**Es beinhaltet die Reduzierung von 6 auf 5 Spieler und wurde in dieser Hallensaison weltweit erstmals gespielt, bei uns in Deutschland zunächst nur in den Bundesligen der Damen und Herren. Wie kaum eine andere Regeländerung spaltet Hockey5 die Nation in Befürworter und Gegner.**

# Hockey5 Die fünf Erfolgsfaktoren...

...und was wir daraus für Hallen- und Feldhockey lernen können

Ein Beitrag für HockeyTraining in Zusammenarbeit mit den beiden Hallen-Europameistern Stefan Kermas und Matthias Becher



Fielen vor „Hockey5“ weniger Tore als in dieser Bundesliga-Hallensaison?

Soeben ist sie mit den deutschen Meisterschaften der Damen und Herren zu Ende gegangen. Die erste Hallensaison, die nach den neuen Regeln des Hockey5 gespielt wurde. Die Regeländerung klingt dabei denkbar einfach: Hallenhockey wird nicht mehr mit 6 sondern mit 5 gespielt. Was denkbar einfach klingt, stellte sich als denkbar komplex heraus. Diese vermeintlich kleine Regeländerung hat die Vielfalt an Szenarien erhöht, deren sich die Trainer bereits von Beginn des Spiels an bedienen. Während das Rausnehmen des Torwarts in der Vergangenheit oft erst in der Endphase für die zurückliegenden Mannschaften als letzte Option galt, durch die Überzahl noch einmal aufzuholen, entschieden sich im Hockey5 zunehmend mehr Train-

ner dafür, den Torhüter bereits zu Beginn des Spiels durch einen Feldspieler zu ersetzen (siehe Abbildung 1).



Abbildung 1: Grundaufstellung 5 Feldspieler im Aufbau gegen 4 plus TW in der Verteidigung

Doch hier begannen die unterschiedlichen Möglichkeiten. Spiele ich mit 5 Feldspielern auch bei Gegnerballbesitz? Oder versuche

ich, immer nur im Aufbau mit 5 Feldspielern zu spielen und schnell den Torwart einzuwechseln, wenn wir den Ball verlieren? Hat der Spieler, der sich für den Torwart einwechselt, ein Leibchen an und damit Torwartrechte oder nicht? In jedem Fall hat Hockey5 dazu geführt, dass die Trainer ihre Denkansätze geschärft haben: Welche Option verschafft mir Vorteile? Welches Risiko kann und vor allem will ich eingehen? Über die Saison hinweg hat sich bei den erfolgreichen Teams das Torwart-Wechselspiel durchgesetzt: Der Torwart macht Meter und wechselt sich so schnell es geht aus, wenn die eigene Mannschaft in Ballbesitz ist und wieder ein, wenn die gegnerische Mannschaft den Ball bekommt. Die Vor- und Nachteile für die Auf-

baumannschaft in dieser Überzahl liegen ziemlich offensichtlich auf der Hand. Die Überzahl im Aufbau muss „nur“ gut ausgespielt sein, dann läuft die Unterzahl Verteidigung hinterher. Der Nachteil ist aber ebenfalls offensichtlich: Wenn irgendwas schief geht im Aufbau, ist erst mal kein Torwart zur Absicherung da. Die Ziele sind also klar: Die ballbesitzende Mannschaft will in der Lage sein, Wirkung im Kreis zu erzielen (ein Torschuss, eine Ecke, ein Tor). Die Mannschaft in der Verteidigung, will ihren Vorteil des „verwaisten“ gegnerischen Tores nutzen. Dafür will sie zunächst in der Lage sein, in Ballbesitz zu kommen und dann schnell zu kontern, bevor der gegnerische Torwart wieder im Kasten sein kann. Die ballbesitzende Überzahlmannschaft will ihren

Vorteil in ein Ergebnis umsetzen. Das andere Team will aus ihrem Nachteil durch Ballgewinn einen Vorteil machen. In diesem Spannungsfeld findet das ganze Hockey5-Spiel statt und daraus lassen sich deswegen zielgerichtete Trainingsarrangements entwickeln. Diese dienen dabei keineswegs nur einer Verbesserung für das Hockey5-Format. Vielmehr lassen sich die daraus abgeleiteten Prinzipien auch als Erfolgsfaktoren für die anstehende Endphase der Hallensaison und die anstehende Feldsaison anwenden und nutzen.

## Erfolgsfaktoren bei Ballbesitz in Überzahl

Im Aufbau in Überzahl gibt es drei Erfolgsfaktoren, die in einem ganz engen Zusammenspiel funktionieren sollten. Auf der einen Seite brauchen wir ein schnelles und sicheres Passspiel. Gleichzeitig brauchen wir ein aktives und zielgerichtetes Spiel ohne Ball. Und sollte der Ball verloren gehen, ist ein sofortiges Gegenpressing wichtig. Sonst wird aus dem Überzahlvorteil schnell ein Gegenkonter. Wie lassen sich diese Erfolgsfaktoren entwickeln?

### Erfolgsfaktor 1: Passspiel – Aus der Berechenbarkeit in die Strategie

Um gegen den tiefen 4er Block keinen Ballverlust und damit einen Konter ohne eigenen Torwart zu kassieren, ist es von großer Bedeutung außerhalb der Reichweite zu passen. Ein effektiver Übungsklassiker ist das sogenannte „Schweinchen in der Mitte“.

Die drei roten Spieler passen sich in einem Dreieck so die Bälle zu, dass das gelbe „Schweinchen“ den Ball nicht berührt (siehe Abbildung 2).

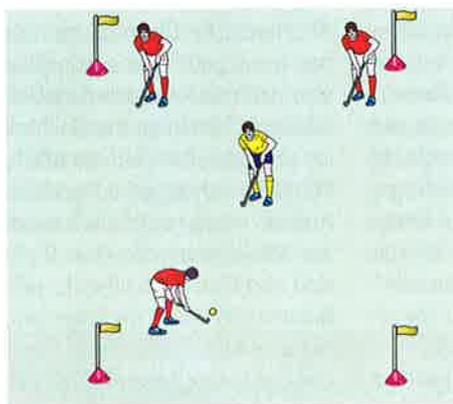


Abbildung 2: 3:1 statisch.

Dafür ist es für die Passspieler wichtig, außerhalb der Reichweite zu spielen. Der Schwierigkeitsgrad kann dabei problemlos durch die Größe des Dreiecks variiert werden. Je enger der Raum, desto größer ist die Notwendigkeit der Passspieler, im Passen zu täuschen, damit

der gelbe Spieler nicht so leicht berechnen kann, wo der Ball hinkommt. Und je größer das Dreieck gewählt wird, desto weiter sind die Wege für den gelben Verteidiger. Aus dieser Grundübung lassen sich leicht auch andere Trainingsziele integrieren, wie zum Beispiel der zweite Erfolgsfaktor des Hockey5: das aktive Spiel ohne Ball.

### Erfolgsfaktor 2: Spiel ohne Ball – Aus Überzahl wird Überzahl nutzen

Um die Überzahl nicht nur zu haben, sondern sie auch in ein Ergebnis zu verwandeln, ist neben dem schnellen und sicheren Passspiel auch wichtig, dass sich die Aufbauspieler ohne Ball immer wieder in eine Position bringen, in der sie anspielbar sind.

Dazu nimmt man die Übung von oben und macht aus dem statischen Dreieck einen Raum in dem sich die roten Spieler bewegen können und sollen (siehe Abbildung 3).

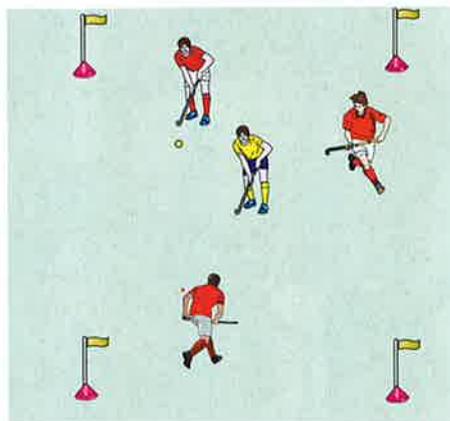


Abbildung 3: 3:1 in der Bewegung

Die roten Spieler können jetzt durch aktives Freilaufen immer wieder neue Passangebote erzeugen und den gelben Verteidiger laufen lassen. So lässt sich die Bedeutung, außerhalb der Reichweite schnell und getäuscht zu passen mit einem aktiven Spiel ohne Ball kombinieren. Und auch der dritte Erfolgsfaktor lässt sich integrieren:

### Erfolgsfaktor 3: Gegenpressing – Aus Ballverlust wird Ballgewinn.

Der Vorteil der Überzahl kann schnell ins Gegenteil umschlagen. Eine kleine Unkonzentriertheit, ein Fehlpass und der gegnerische Konter läuft. Es sei denn, es gelingt direkt nach dem Ballverlust, den Konter zu unterbinden. Damit ein sogenanntes Gegenpressing erfolgreich ist, muss das Umschalten nach Ballverlust schnell gehen, um den Ball wieder zurück zu gewinnen. Um dieses gedanklich schnelle Umschalten auch zu trainieren, ist es wichtig, eine Folgeaktion für Verteidiger und Stürmer mit zu planen und einzufordern. Am Beispiel der „Schweinchen in der Mitte“-Übung könnte das wie folgt aussehen:

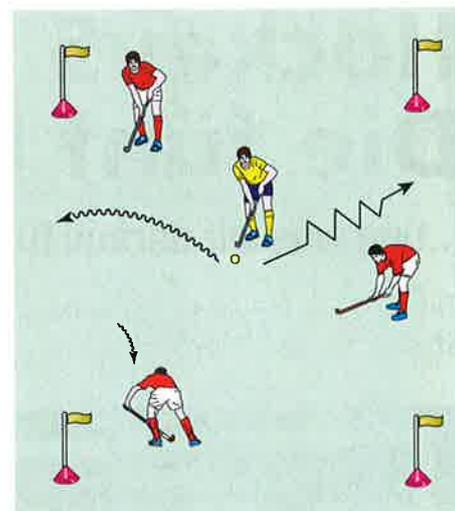


Abbildung 4: 3:1 mit Rausführen nach Balleroberung

Berührt der gelbe Verteidiger den Ball, ist die Übung nicht zu Ende. Im Gegenteil: Das Ziel des Verteidigers ist viel eher, den Ball zu erobern und aus dem Spielfeld herauszuführen (siehe Abbildung 4).

Gelingt es jedoch den drei roten Spielern nach ihrem Ballverlust schnell genug, Druck auf den gelben Verteidiger zu bekommen und das Rausführen zu verhindern, dürfen die drei roten Spieler wieder über schnelles Passspiel und aktives Spiel ohne Ball den gelben Verteidiger laufen lassen.

So lassen sich alle drei Erfolgsfaktoren kombiniert trainieren und entwickeln.

Eine weitere Option besteht darin, dass der gelbe Verteidiger, der den Ball im 1:3 erobern kann, den eroberten Pass zu einem anderen 3:1 passt (siehe Abbildung 5 oben auf der nächsten Seite). Dabei versuchen die drei roten Spieler bei Ballverlust, den „öffnenden“ Pass in das andere Spielfeld durch Gegenpressing zu verhindern.

Eine weitere einfach organisierte und gleichzeitig effektive Übungsreihe zur Entwicklung der drei Erfolgsfaktoren im Spielaufbau ist in der Abbildung 6 auf der nächsten Seite zu sehen.

Der Aufbau ist einfach (siehe Abbildung 6): 3 gelbe Angreifer haben das Ziel, ein Tor zu schießen. Die beiden roten Verteidiger mit ihrem Torwart haben das Ziel, dieses erst mal zu verhindern. Im ersten Schritt geht es um die Passqualität der gelben Offensivspieler. Die 3 gelben Spieler können für ihr Power Play auf zwei Zuspieler auf der Grundlinie zurückgreifen. In diesem 5:2 sollte bei einem ordentlichen Passspiel immer eine Wirkung im Kreis erzielt werden können.

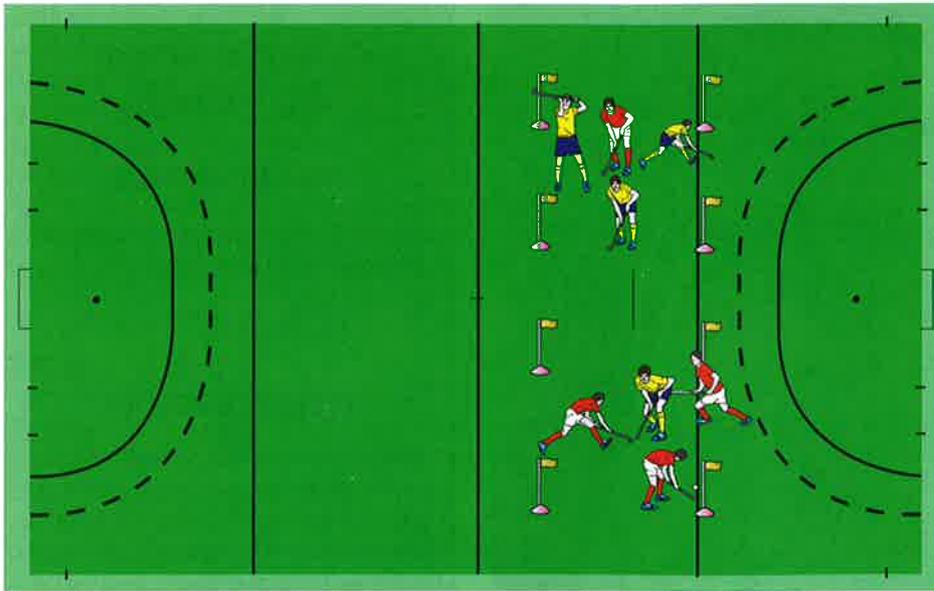


Abbildung 5: 3:1 mit zweitem Spielfeld für eroberte Bälle

Um auch das Gegenpressing wieder mit in den Trainingsprozess einzubeziehen, ist es hilfreich, eine zweite Spielrichtung einzubauen und den beiden roten Verteidigern einen Konterspieler für mögliche Ballgewinne zur Unterstützung zu geben (siehe Abbildung 7). Gelingt es den beiden Verteidigern, den Ball zu erobern, können sie den Konterspieler in Szene setzen. Um dieses zu verhindern, müssen die gelben Offensivspieler nach ihrem Ballverlust durch sofortiges Gegenpressing den Ball zurückerobern.

Dieses Trainingsarrangement ist sehr effektiv. Denn: Die Angreifer trainieren alle drei Erfolgsfaktoren zusammen. Und parallel dazu sind die beiden Verteidiger motiviert auf den Konter und beginnen sich damit zu beschäftigen, wie es ihnen trotz ihrer Unterzahl gelingen kann, Druck auf den Ball zu bekommen.

Diese Trainingsarrangements können je nach Leistung und Größe der Trainingsgruppe beliebig variiert werden.

## Erfolgsfaktoren bei Verteidigung in Unterzahl

Verteidige ich in der Unterzahl mein Tor, gibt es zwei Erfolgsfaktoren, um aus meinem Nachteil einen Vorteil zu erzeugen.

Erfolgsfaktor 4: Festlegen – Aus der Reaktion in die Aktion

Erfolgsfaktor 5: Konterhockey – Aus der Balleroberung in den Konter

In dieser Hockey5-Saison haben zwei Tendenzen gleichzeitig in der Unterzahlverteidigung stattgefunden. Die erfolgreichen Mannschaften sind zum einen immer weiter zurück – teilweise bis an den eigenen Kreis – gewichen.



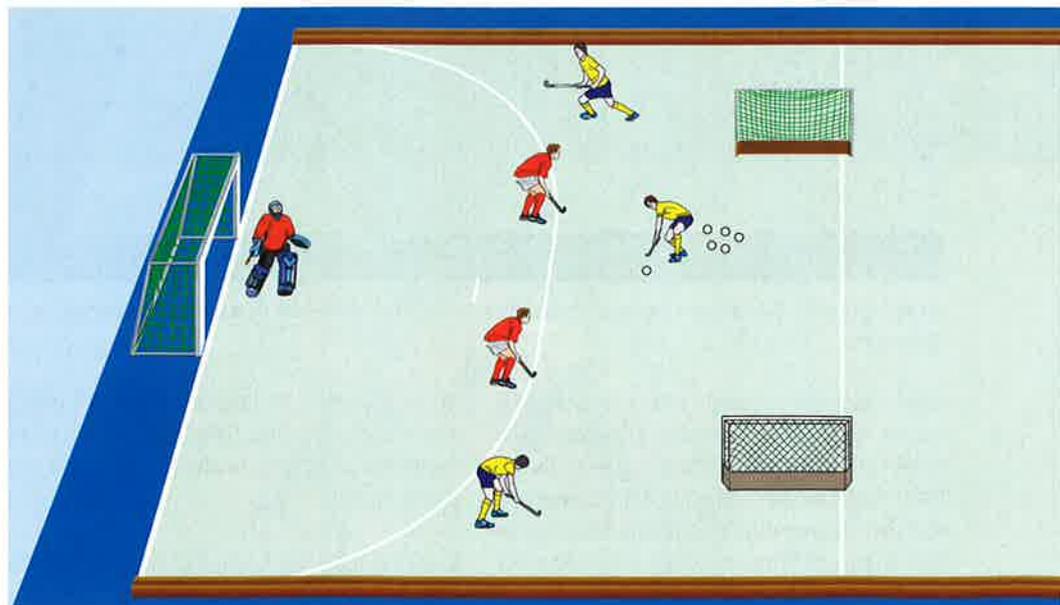
Abbildung 6 (links): 3:2 plus 2 Stellspieler. Eine Übung zum Auspassen.

Abbildung 7 (unten): 3:2 mit Konterspieler auf Kontertore.

Im zweiten Schritt geht es um das Spiel ohne Ball. Hierfür wird der ballführenden Spieler auf drei Kontakte begrenzt. Diese kleine einfache Maßnahme führt zu zwei wichtigen Veränderungen: So kann zum einen die Aktivität der Spieler ohne Ball erhöht werden. Zum anderen trainiert es die Vororientierung der Spieler, die an den Ball kommen. Das wiederum erhöht das Passtempo.

Im nächsten Schritt geht es um die strategische Komponente im Überzahlspiel. Dafür treffen sich die fünf gelben Spieler kurz in der Gruppe und klären, wer im nächsten Angriff das Tor schießen soll. Diese Absprache schult das strategische Verständnis im Überzahlspiel.

Nächste und übernächste Aktionen müssen vorweggenommen werden: In den Köpfen der Spieler entsteht automatisch ein Plan.



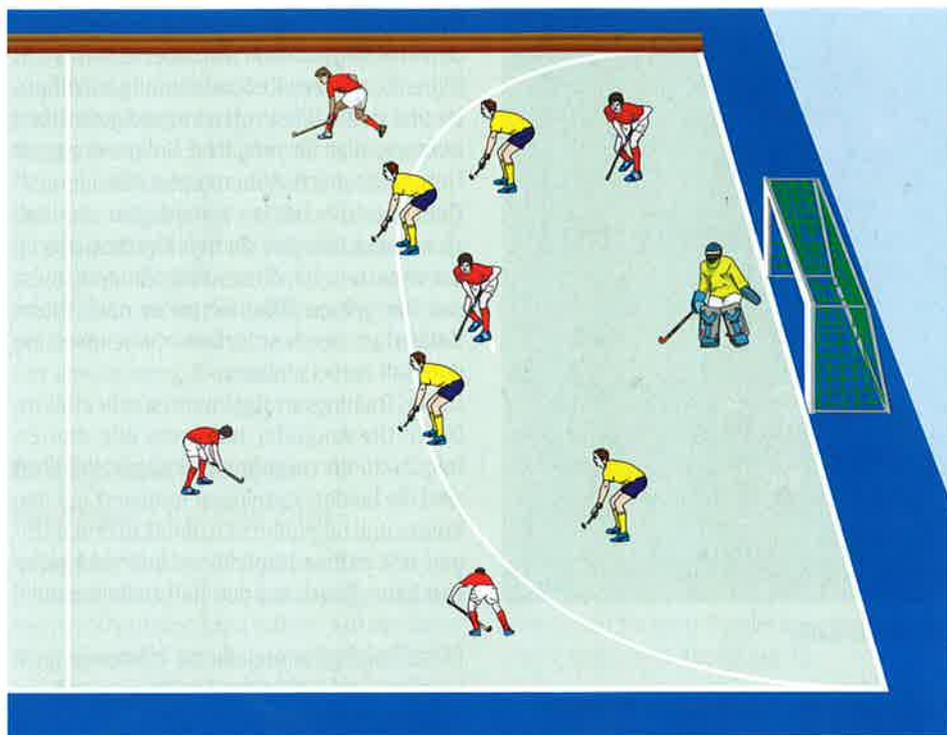


Abbildung 8: typische Grundaufstellung im Hockey5

Dieses aus dem Handball bekannte Phänomen führt dazu, dass kaum ein Spiel in der Hallen-

Ziel ist es, aus dem ständigen Reagieren auf die gegnerischen Pässe in die eigene Akti-

chen und dann diesen Vorteil zu nutzen. Spielt der Gegner um den verteidigten Block herum, heißt das erste Prinzip „Zentrum zu“, denn da fallen natürlich die Gegentore. Ist das Zentrum gesichert, braucht es eine Initiative, Druck auf den gegnerischen Überzahlangriff auszuüben, denn sonst besteht die Gefahr, dass man als Unterzahl-Mannschaft müde gepasst wird. Ziel ist es also, aus der Zentrumssicherung in das aktive Pressing zu kommen. Gerade weil es so schwer ist, in der Unterzahl zu pressen, ziehen sich die meisten Teams handballartig an ihren Kreis zurück. Von dort lassen sich dann aus einer sicheren Deckung heraus überfallartige Angriffe auf die Überzahl-Mannschaft fahren.

### Übung macht den Meister

Das will aber geübt sein. Das Hockey5-Setting selbst ist dafür ein ideales Trainingsarrangement, gerade auch für Trainingseinheiten, in denen nur ein Torwart anwesend ist. Der Torwart bekommt das Unterzahl-Team und damit auch gleichzeitig die Chance, mit seinen Verteidigern aufs andere leere Tor zu kontern.

So lassen sich für beide Teams die Erfolgsfaktoren ein um das andere Mal trainieren. Die Aufbau-Mannschaft trainiert, schnell und unberechenbar zu passen und damit Lücken in die Verteidigungsformation zu spielen.

Die Unterzahl-Verteidiger trainieren, die aufbauende Mannschaft auf einer Spielfeldseite (siehe Abbildung 10) oder im Eck festzulegen

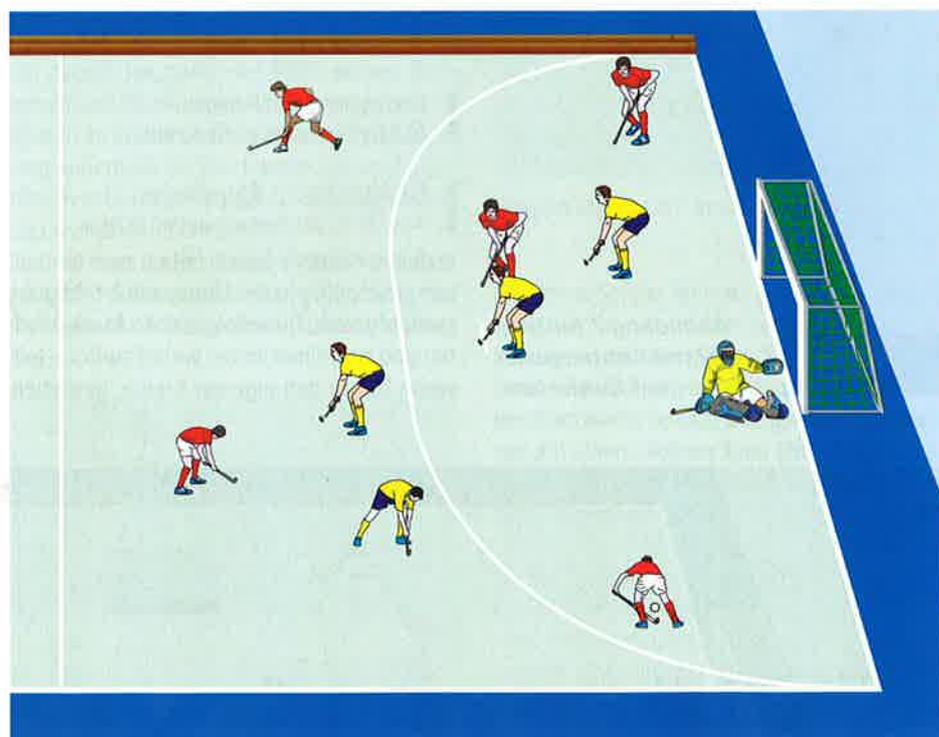


Abbildung 9: Gefangen im Eck: erfolgreiches Festlegen mit Unterstützung des Torwarts

mitte stattfindet, sondern sich alles unmittelbar vor den Kreisen tummelt. Gleichzeitig ist es den erfolgreichen Teams gelungen, aus der tiefen Unterzahlverteidigung aktiv zu werden und den Gegner durch plötzliche Manöver in Bedrängnis zu bringen, zum Beispiel an einer Bandenseite oder in einer Ecke.

on zu kommen. Im Idealfall treibe ich dabei den Gegner in eine Falle, aus der er nicht mehr herauskommt (siehe Abbildung 9 auf dieser Seite).

Das Ziel für die Unterzahl-Verteidigung ist also, aus ihrem Nachteil erst einen Vorteil zu ma-

und bei Balleroberung zielstrebig Richtung verwaistes Kontertor zu gehen.

Dagegen trainiert das Überzahl-Team wiederum, sein Spiel ohne Ball so zu gestalten, dass es nicht festzulegen ist, weil alle aktiv ihre Positionen anpassen. Und es legt alles daran, nach einem Ballverlust sofort gegenzupressen, um den Konter auf das eigene leere Tor im Keim zu ersticken.

## Fazit:

Aus Hockey5 lässt sich so einiges lernen und es schärft die Bedeutung für taktische Prinzipien. Denn die fünf Erfolgsfaktoren des Hockey5 sind ebenso Erfolgsfaktoren im normalen Hallen- und Feldhockey. Geschadet hat es den Trainern und Spielern daher sicherlich nicht.

Fakt ist aber auch, dass es nicht sehr viele Hockey5-Fans aber umso mehr Gegner gibt. Hauptsächlich aus dem Grund, dass das Spiel im 5:4 oft statisch wird. Fakt ist auch, dass die Spiele in denen der Torwart immer im Tor bleibt (also 4:4 gespielt wird), wie es häufig in der Damen-Bundesliga und zum Teil auch bei der Europameisterschaft der Damen gespielt wurde, temporeich geblieben sind.



Abbildung 10: auf einer Bandenseite festgelegt

Sollte Hockey5 in der Halle auch für Jugendmannschaften eingeführt werden, dürften diese den Torwart ja eh nicht wechseln. Die vermeintlichen Vorteile der Regel kämen hier also

auch zur Geltung: Mehr Platz. Mehr offenes Visier. Mehr Zweikämpfe.

Oder?  
Was meint Ihr?



Ein wahnsinniges Laufsensum hatte so mancher Torwart, hier Tobias Walter, aufgrund von Hockey5 in dieser Saison zu absolvieren (Foto: Reinhard Breitenstein)

# Gedanken zum erfolgreichen Trainerhandeln

Valentin Altenburg über die Kunst der Verständigung

In dieser Zeitschrift werden auch in diesem Jahr zahlreiche Artikel von Spitzentrainern erscheinen. Diese Artikel werden sich verschiedensten Themen und Herausforderungen widmen. Und sie werden Übungen und Trainingsarrangements darstellen, die es möglich machen sollen, diese Themen zu bearbeiten. Herausforderungen zu meistern. Sie werden dazu beitragen, dass wir Trainer, die sie lesen, uns fachlich verbessern und unsere Spielerinnen noch systematischer und qualifizierter ausbilden lernen.

Den meisten dieser Übungsformen ist ein typischer Denkprozess von uns Trainern vorausgegangen. Wenn wir Training geben, wollen wir damit etwas erreichen. Vielleicht, dass unsere Schützlinge besser werden. Vielleicht auch, dass es Ihnen Spaß macht. Vielleicht auch, dass es ihnen Spaß macht, weil sie besser werden. Oder ist es gar andersrum, werden sie besser, weil es ihnen Spaß macht? Wie auch immer, wir haben Ziele. Es können große Ziele sein. Handlungsziele für Einzelne.

## Wir leiten vor allem die Üben

Vielleicht setzen wir sie allein, vielleicht sind auch wichtige Spieler oder die ganze Mannschaft daran beteiligt. Ist das Ziel gesetzt, planen wir den Weg zu diesem Ziel. Und bereits während unsere Schützlinge sich bei der Umsetzung auf den Weg zum Ziel machen, beginnt unsere Analyse. Wir diagnostizieren, was gut läuft und was nicht. Wir ziehen Schlüsse. Durch Beobachtungen auf dem Platz, durch Videostudium, im Anschluss durch Austausch. Trainerarbeit beinhaltet aber oft noch viel mehr als das reine Leiten von Übungen. Denn ob wir wollen oder nicht, leiten wir nicht nur die Übungen sondern vor allem die Üben. Ob wir wollen oder nicht: Wenn wir Training geben, leiten wir nicht bloß unsere Übungen. Vielmehr führen wir unsere Schützlinge und das gesamte soziale Gefüge, was dadurch entsteht. Vielleicht führen wir schlecht, vielleicht gut, vielleicht bewusst, vielleicht unbewusst. Auf jeden Fall können wir als Trainer nicht „nicht führen“. Und während wir Übungen

leiten und Menschen führen, entsteht ganz automatisch eine Kultur der Zusammenarbeit. Und diese Kultur kann sowohl ein fruchtbarer Nährboden für die Entwicklung von Entfaltung von Leistung sein, als auch das genaue Gegenteil. Eine Wüste der Verständnislosigkeit. Hier ließe sich eimerweise Fachkompetenz drüber ausschütten und es würde trotzdem nichts wachsen.

*Trainer werden wegen ihrer Fachkompetenz eingestellt und oft wegen mangelnder Sozialkompetenz entlassen.*

Die Schlüsselkompetenz für alle drei Trainerhandlungen ist die auf gegenseitiges Verständnis ausgelegte Kommunikation. Sie ist es, was Spieler und Trainer im Innersten zusammenhält. Durch sie kann eine gemeinsame „Denke“ entstehen, die sich in der Folge in eine gemeinsame Sprache entwickeln lässt. Diese Denke und Sprache werden zum Ausdrucksmittel der gemeinsamen Kultur. Doch der Weg



dahin ist steinig und schwer. Denn: Verständigung ist eine beeindruckende Kunst und ein



mühsames Handwerk zugleich. Häufig reden wir aneinander vorbei. Unsere Fachkompetenz bleibt ohne Wirkung. Wir erklären unsere Übungen, besprechen stundenlang Spielzüge, schreiben seitenlange Artikel und sind uns sicher, dass jetzt alles klar ist.

Doch wenn es uns wirklich um Verständigung geht, dann reicht es nicht zu senden. Um Verständigung zu erzielen, brauchen wir Resonanz. Der Trainer von seinen Spielern, der Autor von seinen Lesern. Um gegenseitiges Verständnis zu sichern. Wir suchen dabei nach den Mustern, die verbinden. Die Kunst der Verständigung erreichen wir eher durch Fragen anstelle von Antworten. Durch das Einbeziehen der Spieler und Leser, statt dem reinen Vorsetzen. Durch Dialoge statt Monologe. Durch Beobachtungen anstelle von Meinungen. Durch Optionen anstelle von Position. Aus dem „So ist es!“ wird ein: „Ist es so?“

## Fragen und Antworten erwünscht

Das Geheimnis für eine systematische und qualifizierte Ausbildung unserer Spielerinnen und Spieler liegt daher in der kommunikativen Verständigung der eigenen Fachkompetenzen. Erst ein Trainer, der sich der Kunst und dem Handwerk der Verständigung mit genauso großem Eifer widmet, wie der eigenen fachlichen Weiterbildung, trägt wirklich zur systematischen und qualitativen Ausbildung unserer Spielerinnen und Spieler bei. Und ein Magazin, das sich zum Ziel setzt, die Spitzentrainer an die Basis und den Basistrainer an die Spitze zu bringen, sollte auch um Verständigung durch Resonanz bemüht sein. Doch wie lässt sich diese Resonanz erzeugen? Wie kann ein Format wie dieses Verständigung sicherstellen?

Ich freue mich auf eure Antworten zu diesen Fragen und über eure Fragen zu den Antworten, die hier in der Hockey Training gegeben werden. Fragt und antwortet einfach per Email an „altenburg@deutscher-hockey-bund.de“. Ich freue mich!