

Wie bekommen wir unsere PS

Hockey TRAINING

Theorie und Praxis des Hockeysports

Spielkonzept

auf den Hallenboden?

TAKTIK-TRAINING

Freie Fahrt in deutschen Hallen – oder: Ein (neues) Spielkonzept für Kinder im Hallenhockey

Hallenhockey kann sehr attraktiv und temporeich sein. Auch schon im Kinderbereich. Und Hallenhockey kann auch sehr unattraktiv sein. Ganz besonders im Kinderbereich. Den entscheidenden Unterschied macht, ob es den Spielern und ihren Trainern gelingt, den freien Raum zu finden und zu nutzen. Denn dort lassen sich die möglichen „Pferdestärken“ auch ausspielen. Eine Frage lautet also: Wo ist er dieser freie Raum in der engen Halle, in dem ich meine Geschwindigkeit und Technik ausspielen oder zumindest ausprobieren kann? Oft ist da, wo der Ball ist, bereits ein „Bretterwald“. Und um diesen zu umgehen, braucht es schnell wieder eine Umleitung.

Und 2 x 10 oder 2 x 12,5 Minuten sind schnell vorbei. Erzielte Tore haben daher eine hohe Bedeutung. Die Umstellung im letzten Jahr auf Hockey5 hat es noch einmal ganz deutlich gemacht: Sogar mit nur vier Spielern plus Torwart lässt sich das eigene Tor gut verteidigen. Dann zumindest, wenn man sich sehr tief um den eigenen Kreis positioniert. Und aus der Erfahrung wissen wir: Mit fünf Spielern plus Torwart lässt sich nicht nur das eigene Tor, sondern sogar der ganze eigene Kreis exzellent verteidigen. Die Folge im Kinderhockey liegt nahe. Kaum Torabschlüsse. Statt dessen viel Bemühen, um überhaupt in den Kreis zu kommen. Und dort ein wildes Ge-

IMPRESSUM

Verlagsanschrift:

Sportverlag, Böblinger Str. 68/1, 71065 Sindelfingen
Postfach 260, 71044 Sindelfingen
☎ (07031) 862-830
☎ (07031) 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@hebosoft.de
<http://www.hebosoft.de>

Geschäftsführung Sportverlag:

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

Vertrieb:

Dietmar Froberg-Suberg (Leitung)
Postfach 260, 71044 Sindelfingen
☎ (07031) 862-851
☎ (07031) 862-801
E-Mail: froberg-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 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 8/2014



stochere um den Ball. Die erfolgsversprechendste Möglichkeit scheint ein schnelles Passspiel zu sein,

Umleitung

um den gegnerischen Block in Bewegung zu bringen und eine Umleitung aus dem Stau hin zur freien Fahrt zu erreichen. Torhüter sind chronisch unterfordert, wird doch die meiste Zeit um ihren Kreis herum gepasst.

Stürmer beschäftigen sich vielmehr mit dem Verteidigen als mit dem Tore schießen. Bekommen sie doch mal einen Ball vor dem Tor, ist die Überraschung groß oder die Puste weg.

So kommen die PS nicht auf die Straße – sprich: auf den Hallenboden. Der vermeintliche Ferrari kann sein Tempo gar nicht ausspielen, weil er noch auf der Hebebühne steht. Überall (in Tornähe) scheint Stau zu sein. Dieser Artikel beschäftigt sich mit einem alternativen Spielkonzept. Es setzt auf zwei feste Stürmer. Deren Aufgabe ist es, Tore vorzubereiten. Und Tore zu schießen. Punkt.

Teil 1: Aus dem Stau in die freie Fahrt

Die Grundaufstellung im Aufbau mit 2 Kreisstürmern (Abb. 1): Neben zwei Aufbauspielern gibt es einen Mittelfeldspieler, der die Aufgabe hat, die Verbindung zwischen den beiden Aufbauspielern und den beiden Kreisstürmern zu ermöglichen.

Diese Kreisstürmer haben die wichtige Aufgabe, Tore vorzubereiten und Tore zu schießen. Und sollen sich darauf auch vollständig konzentrieren können. Gelingt es also im Aufbau der roten Mannschaft nicht, den Ball zu den StürmerInnen in den Kreis zu bekommen, dann bleiben die beiden Kreisstürmer trotzdem im Kreis und arbeiten nicht (wie gewohnt) hinter den Ball.

Ein erstes Trainingsarrangement um ein Gefühl für diese Raumaufteilung zu finden, kann wie folgt aussehen (Abb. 1 und Abb. 2):

Beschreibung:

Die rote Mannschaft hat Abschlag. Ziel ist es, daraus ein

Tor zu erzielen. Dafür muss der Ball am gegnerischen gelben 5er Block vorbei (oder durch) zu den beiden Kreisstürmern kommen. Gelingt es der roten Mannschaft, den Ball hinter die gedachte Linie zu bringen (hinter die kein gelber Spieler kommen darf), haben die beiden Kreisstürmer ein 2 gegen den Torwart.

Ablauf:

► Der Übungsablauf ist immer gleich: Die rote Mannschaft beginnt mit dem Abschlag. Gelingt es ihr, ein Tor zu schießen, ist der Angriff vorbei. Gelingt es dagegen Gelb, den Ball zu erobern, wird der Konter zu Ende gespielt. Ist Gelb erfolgreich, geht es neu mit Abschlag für Rot los. Erobert Rot den Ball zurück, spielt das Team den Re-Konter zu Ende. Nach dem Re-Konter ist Schluss und es gibt einen neuen Abschlag für Rot.

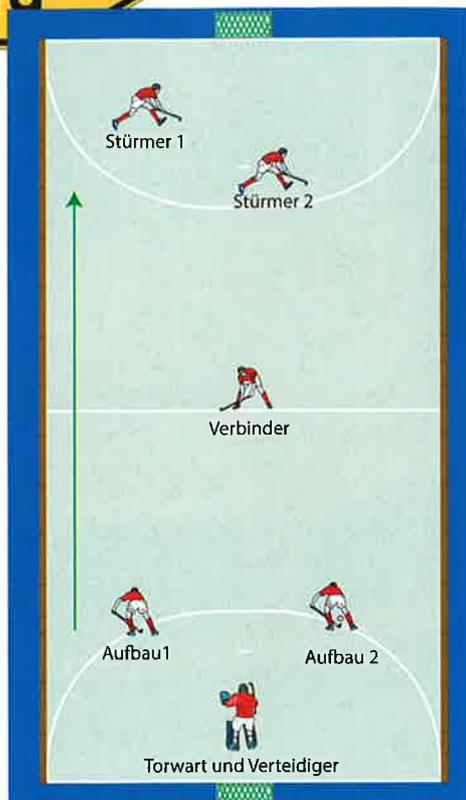


Abb. 1: Grundaufstellung 3:1:2



Abb. 2: Trainingsarrangement zum Aufbau

► Rot versucht, über den Abschlag zu den Kreisstürmern zu spielen. Wird der Ball in diesem Prozess vor der gedachten Linie an die gelbe Mannschaft verloren, kann diese in Überzahl (5 gegen 3 plus TW von Rot) den Konter fahren. Die beiden roten Kreisstürmer bleiben in ihrem Kreis und arbeiten nicht zurück. Vielmehr warten sie aktiv auf den Re-Konter.

Ziel:

► Ziel ist die Eingewöhnung der (neuen) Grundpositionen, der Raumaufteilung und



Valentin Altenburg

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

Als Junioren-Bundestrainer ist er für die strategische und strukturelle Ausrichtung der Arbeit in den Nachwuchsteams des Deutschen Hockey-Bundes verantwortlich und entwickelt die größten deutschen Hockey Talente in die Weltspitze. Der 33 Jahre alte Diplomtrainer, der vor Kurzem mit seiner Mannschaft Junioren Vize Europameister wurde, lebt mit seiner Frau Lisa und Tochter Sophie in Hamburg.

der taktischen Aufgaben. Sowohl die Ballbesitzphase als auch der Moment, in dem die gelbe Mannschaft an den Ball kommt und in Überzahl kontern kann, sollen zunächst einmal erlebt werden.

Hier werden die Torwarte voll aktiv in den Verteidigungsprozess eingebunden.

Variationen:

- Der Auftakt dieses Trainingsarrangements kann auf verschiedene Möglichkeiten variiert werden:
- Es kann mit der Fläche gespielt werden. Kleinerer oder größerer Tabu-Bereich für die gelbe Mannschaft.
- Verschiedene Auftaktregionen (linker Verteidiger oder auch mal ein Auftakt durch die TorhüterInnen).
- Neben diesem Aufbau-Schwerpunkt gilt es in einem solchen Spielkonzept, auch die Unter-

zahl-Verteidigung einzuüben. Hierbei lassen sich verschiedene Szenarien bedenken.

Beschreibung (Abb. 3):

Rot hat den Ball verloren. Gelb kann in Überzahl kontern. Damit beginnt das Setting. Die Positionen der roten Mannschaft haben

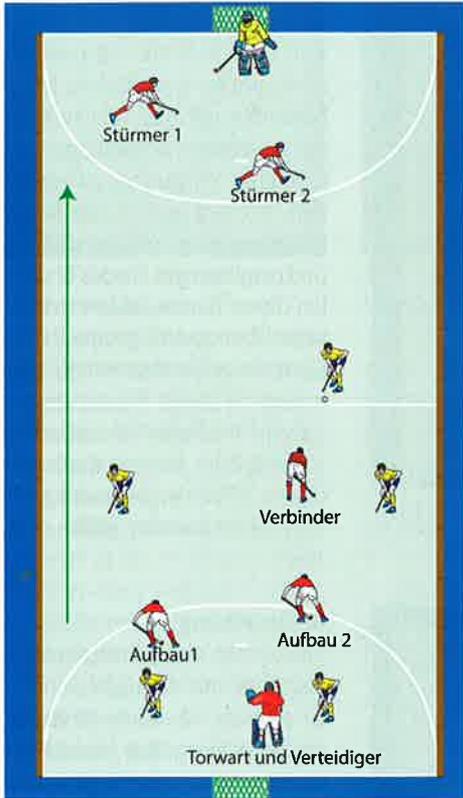


Abb. 3: Unterzahlverteidigung 4:5

sich bis jetzt kaum verändert. Die Kreisstürmer bleiben vorne und arbeiten nicht hinter dem Ball, sondern konzentrieren sich auf ihren Job, Tore zu schießen. Dafür müssen die anderen vier roten Spieler (3 Spieler und der Torwart) den Ball erst erobern und in den Konter spielen. Wenn wie in Abb. 3 die gelbe Mannschaft mit allen fünf Spielern den Konter spielt, dann ist die Balleroberung für Team Rot zwar schwieriger, gleichzeitig aber auch erfolgsversprechend. Denn wie aus Abb. 3 deutlich wird, haben die beiden Kreisstürmer sehr viel Raum.

Ablauf:

➤ Die gelbe Mannschaft hat die Aufgabe, ihre Überzahl auszuspielen. Gelingt es der roten Mannschaft, den Ball zu erobern, spielt sie diesen Ball so früh wie möglich in den Konter



Abbildung 4

und nutzt den entstandenen (selbstgeschaffenen) Raum.

- Die gelbe Mannschaft wiederum muss versuchen, nach Ballverlust diese schnelle Öffnung des Raums durch ein Gegenpressing zu verhindern.
- Sie muss den Stau erzeugen, den die rote Mannschaft gerne umfahren will.
- Eine wichtige Technik, den „Stau“ zu umfahren, ist der Rückhandzieher. Er navigiert sich an der Schwachstelle des Gegenspielers vorbei und ermöglicht, dass Angriffe durch ein (hartes) Passspiel Fahrt aufnehmen. Doch wie lässt sich der Rückhandzieher entwickeln?

finden und zu nutzen. Um in der Lage zu sein, an der Reichweite des Gegenspielers vorbei in den freien Raum entwickeln zu können, gibt es in der Halle viel weniger Möglichkeiten als auf dem Feld. Das Durchlegen und Heppen fällt weg und auch das Vorbeilegen hat geringe Erfolgchancen. Es bleibt der Zieher als zentrale Technik, um aus dem „Stau“ in die „freie Fahrt“ zu gelangen.

Auch der Vorhand-Zieher verliert in der Halle an Bedeutung, weil er nicht nur an der starken Vorhand des Gegenspielers vorbei geht, sondern vor allem auch auf der Rückhand endet und damit einen Pass oder Abschluss schwierig macht. Wenn ich meinen Gegenspieler ausspielen will, um ein Tor zu schießen, ist es erfolgsversprechend, durch einen Rückhandzieher den Vorhandpass vorzubereiten. Das Ziel heißt also konkret: **Ich bin in der Lage mich am linken Fuß des Gegners durchzusetzen, um mit der Vorhand in den Konter zu passen.**



Exkurs: Technische Voraussetzungen um die Kreisstürmer in Szene zu setzen.

Eine wichtige Technik, um sich im Aufbau oder im Gegenpressing an den Reichweiten der Gegenspieler vorbei durchzusetzen ist der Rückhandzieher. Der linke Fuss ist die Achilles-Ferse aller Verteidiger ob auf dem Feld oder in der Halle. Es gilt, ihn zu suchen, zu

Entwicklung und Einübung eines erfolgreichen Rückhandziehers:

Der Rückhandzieher setzt sich aus schneller Beinarbeit, geschickter Schlägerarbeit und druckvoller Armarbeit zusammen. Neben einem dynamischen Fußabdruck ist es wichtig, dass die Zieher vor der Reichweite / aus der Reichweite rausgezogen werden, um sowohl

während dessen, als auch im Anschluss mit viel Druck am Brett am linken Fuss des Gegenspielers vorbei zu ziehen.

Im ersten Schritt bedarf es der Entwicklung dieser drei Bereiche. Der dynamische Fußabdruck kann beispielsweise gut über das Trainieren mit Koordinationsleitern oder Springseilen verbessert werden.

Teil 2: Von der Hebebühne auf die Straße

Im ersten Teil dieses Beitrags haben wir uns mit Möglichkeiten der Spielbeschleunigung und Raumaufteilung bei Ballbesitz beschäftigt. Über diese Trainingsarrangements sind



die Raum- aufteilung, die Positionen und die Handlungen der einzelnen Spieler bei Ballbesitz und bei Balleroberung deutlicher geworden. Eine wichtige Spielsituation stellt die Abschlagsituation dar (siehe Abb.?)

Beschreibung (Abb. 5 und 6):

Bei gegnerischem Abschlag (siehe Abb. 5), in diesem Falle der gelben Mannschaft, schließen die beiden Kreisstürmer zunächst das Zentrum. Wird dann der Ball an Ihnen vorbei gespielt (siehe Abb. 6), arbeiten die Stürmer nicht hinter dem Ball, sondern setzen sich nach vorne in den gegneri-



Abb. 5: Grundaufstellung bei gegnerischem Abschlag

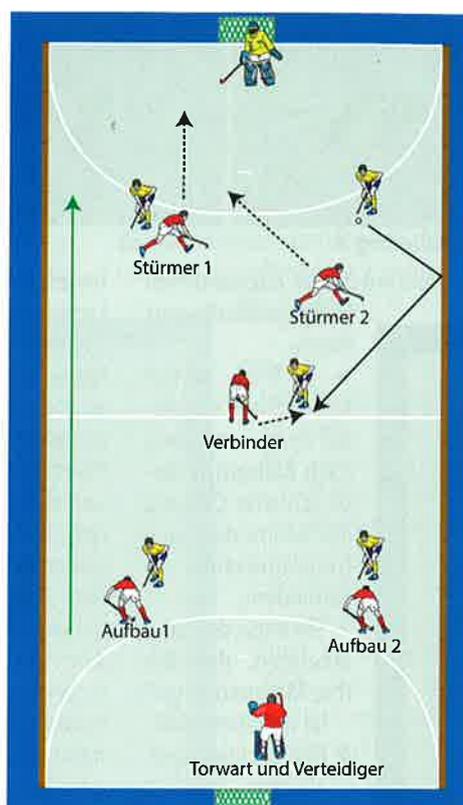


Abb. 6: Laufwege der Stürmer nach Kontakt von Gelb

schen Kreis ab. Sollte es sich für die Stürmer zunächst ungewöhnlich anfühlen, die eigenen Abwehrspieler hinten in Unterzahl „allein zu lassen“, ist das völlig in Ordnung. Es gibt eine gute Trainingsmöglichkeit als Zwischenschritt, um langsam ein besseres Gefühl mit der eigentlichen Aufgabe „Tore vorbereiten und schießen“ zu bekommen. Hier bietet es sich an, in allen möglichen Spielformen eine klare 1:1-Zuordnung festzulegen, so dass es immer wieder zu Zweikampfsituationen kommt (siehe hierzu Abbildung 7.)

Spielt nun der rote Aufbauspieler den Ball an den gelben Stürmern vorbei nach vorn, müssen diese per Regelung an ihren beiden Verteidigern dran bleiben. Sie machen also einen defensiven Job, arbeiten aber in der Regel nicht hinter den Ball, sondern nehmen ihren Gegenspieler raus. Diese Trainingsmethodik gewöhnt die Stürmer wieder daran, nicht direkt zurück zu laufen, sondern erst einmal sich um ihren per Regel festgelegten eigentlichen Job zu kümmern, nämlich die gegnerischen Verteidiger wegzudecken. Im nächsten Schritt ändert sich



Abb. 7: 1:1-Zuteilung über den ganzen Platz. Diese darf nicht aufgebrochen werden.



Abb. 8: Die Konterstürmer konzentrieren sich voll auf ihre Aufgabe

dann ihr Job. Er lautet nun, nicht länger hinter den Ball arbeiten oder Gegenspieler wegdecken. Er lautet jetzt: voller Fokus auf das Ziel Tore vorbereiten und schießen (siehe Abbildung 8).

Beschreibung: Während die gelbe Mannschaft ihren Angriff (in Überzahl) vorbereitet, lauern die beiden roten Kreisstürmer auf die Balleroberung und den Konterball.

Je nachdem, wie sich die gelbe Mannschaft entscheidet, mit der Spielsituation umzugehen, entstehen Räume die genutzt werden können, um Fahrt aufzunehmen. So ist es vorstellbar, dass sich die gelbe Mannschaft dagegen entscheidet, mit allen fünf Spielern den Aufbau zu gehen und beide gegnerischen Kreisstürmer alleine zu lassen.

Wie in Abb. 9 und 10 deutlich wird, gibt es verschiedene Möglichkeiten auf das Spielkonzept mit zwei reinen Kreisstürmern zu reagieren. Wichtig ist, zu verstehen, wo sich jeweils der Raum bietet, den es zu suchen, zu finden und zu nutzen gilt. Für das Bespiel dieser Räume lassen sich diverse Übungssettings entwickeln. Lässt die gelbe Mannschaft (wie in Abb. 8) beide Stürmer vorne „allein“ mit ihrem Torwart, sollte für mögliche Kontersituationen dieses 2:TW als ein Trainingsetting geübt werden (siehe Abb. 11.)

Beschreibung:

Beide roten Kreisstürmer spielen ein 2:TW mit dem Ziel, ein Tor zu erzielen. Als Variante startet zunächst ein gelber Verteidiger (später auch 2 oder 3) nach und geben den beiden Kreisstürmern den nötigen Zeitdruck um den Angriff schnell abzuschließen ohne dabei hektisch zu werden. Hierbei kommt es auf die Entscheidung an: Wann schließe ich eigentlich selbst ab und wann nutze ich den (besserpostierten?) Mitspieler. Kriterien für die Korrekturen dieser vermeintlich „leicht“ zu lösenden Spielsituation sind neben Torschusswinkel und Distanz zum Torwart auch die Position des Mitspielers. Dieser sollte sich in eine Position bringen, aus der er direkt (oder zumindest mit zwei Kontakten) schnell abschließen kann. Trifft der rote ballführende Spieler die Entscheidung zu passen, so sollte der Pass so gespielt werden, dass der Mitspieler den Ball möglichst direkt im Tor versenken kann. Diese Finish Situationen auch in der (kurzen) Überzahl können gar nicht genug trainiert werden. Je größer der Erfahrungsreichtum in diesen Situationen umso erfolgsver-



Abb. 9: Einen Verteidiger hinten tief lassen



Abb. 10: Beide Verteidiger spielen hinten gegen den Mann

sprechender werden die Entscheidungen auch in den Spielen sein. Zumindest fällt (hoffentlich) die Überraschung weg, „plötzlich“ völlig frei vor dem Tor zu stehen und gar nicht so schnell zu wissen, was jetzt zu tun ist. Werden diese Chancen dann verhaspelt, steigt die Unsicherheit in der ganzen Mannschaft.

Durch das Spielkonzept mit zwei Kreisstürmern können Experten für die schnelle und präzise Torvorbereitung und den erfolgreichen Torabschluss ausgebildet werden. Sie geben sich und ihren Mannschaften das gute Gefühl, beim Torabschluss nicht nur auf Glück zu hoffen, sondern gezielt den Erfolg wahrscheinlich zu machen. Entscheidet sich die gegnerische Mannschaft nun jedoch nicht, beide Kreisstürmer allein im Kreis zu lassen und die eigenen gelben Verteidiger im Aufbau die Überzahl mit- und ausspielen zu lassen, entsteht ein spannender Raum in der Mitte des Hallenhockeyfeldes (siehe Abb. 11).

Beschreibung:

Ein (roter) Spieler kommt mit dem Ball auf die beiden gelben Verteidiger zu, die sich um die beiden Kreisstürmer kümmern. Um diese Überzahl zum Torabschluss zu bringen, bedarf es sehr viel Wiederholungen. Ziel ist es dabei, erstmal in den Rücken der Abwehrspieler zu kommen, um von dort wiederum einen guten Winkel herauszupassen und dabei vor

allem außerhalb der Verteidiger Reichweiten zu bleiben, denn bei Ballverlust droht die eigene Unterzahl auf der gegnerischen Seite.

Ablauf:

➤ Die rote Mannschaft startet die 3:2-Überzahl. Ziel ist der Torerfolg. Erobern die beiden gelben Verteidiger den Ball, ist wiederum ihr Ziel, den Ball schnell auf die andere Seite in den Konter zu spielen. Dort wird das 3:2 baugleich gespielt.

Variationen:

- Die Überzahlspieler bekommen eine Zeitbegrenzung (macht es anspruchsvoller).
- Die Überzahlspieler bekommen einen weiteren Stellspieler zum Passen (macht es leichter, die Überzahl auszuspielen).

Beschreibung:

Eine effektive Möglichkeit, um solche spielnahen Abläufe zu trainieren, besteht darin, die Halle mit Banden diagonal zu trennen (siehe Abb. 13).



Abb. 11: Systematisches Training des Abschlusses.

Ablauf:

- Während auf der linken Seite die rote Mannschaft Überzahlangriffe mit zwei Kreisstürmern einübt, trainiert auf der rechten Seite die gelbe Mannschaft. Hieraus kann leicht ein Wettkampf entwickelt werden.
- Welche Seite erzielt mehr Tore oder Torschüsse?

Variationen:

- Die Überzahlkonstellationen können beliebig variiert werden
- Auch kann bei Balleroberung der verteidigenden Mannschaft ein Konter mit den jeweils eigenen Kreisstürmern gespielt werden.

Fazit:

Das Spielkonzept mit zwei Kreisstürmern ermöglicht eine Vielzahl von spielnahen Trainingsarrangements und bildet neben einer gezielten Entwicklung von Kreisstürmern auch die Fähigkeiten mitspielender Torhüter aus. Im eigenen Trainingsprozess entsteht eine Vielzahl von Unter- und Überzahlkonstellationen die das Entscheidungsverhalten aller Spieler kontinuierlich fördert und fordert. Und es ermöglicht dabei auch, freie Räume zu schaffen, deren Nutzung aus zähfließendem Verkehr eine reine Rennstrecke werden lassen. So bringen wir die „Pferdestärken“ garantiert auf den Hallenboden.

Viel Spaß dabei!



Abb. 12: Nutzen der freien Flächen

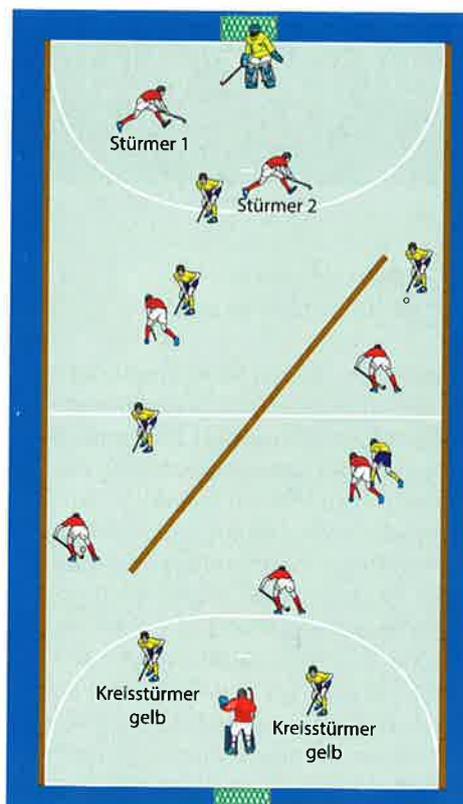


Abb. 13: Diagonale erlaubt parallele Entwicklung von Trainingsabläufen



Dr. Darko Jekauc

...lehrt als Professor für Sportpsychologie an der Humboldt-Universität zu Berlin. 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.

Mit der Wettkampfangst fertig werden

Fortsetzung aus HockeyTraining 07/2014

Ein Beitrag von Prof. Dr. Darko Jekauc

Jeder Sportler mit Wettkampferfahrung wurde schon mal mit dem Angstphänomen konfrontiert. Während im Training die Bewegungsabläufe mit großer Leichtigkeit gelingen, wirken sie im Wettkampf zögerlich und verkrampt. Nicht selten versagen die Nerven gerade in den wichtigsten Phasen des Matches. Haben Sie schon etwas Vergleichbares erlebt? Wie hat sich das angefühlt? Das ist eine sehr schmerzliche Erfahrung, die häufig ausweglos erscheint. Die gute Nachricht ist, dass Sie nicht der bzw. die Einzige sind, der/die an dem Wettkampfangstproblem leidet und dass es Wege gibt, die Wettkampfangst in den Griff zu bekommen. Der folgende Beitrag beschäftigt sich mit den Fragen: Was ist Angst? Wie entsteht sie? Wie beeinflusst sie unsere Leistungen? Was kann man dagegen tun?

Strategien zur Bewältigung von Wettkampfangst

Auch wenn man sich mit der Wettkampfangst manchmal aussichts- und hilflos fühlt, kann man einiges dagegen machen und die Wettkampfangst langfristig besiegen. Wer geduldig und beharrlich an sich arbeitet, wird nach wenigen Monaten sichtliche Fortschritte erzielen. Im Folgenden werden wir hilfreiche Strategien zum Umgang mit Wettkampfangst besprechen.

Wettkampfangst erkennen

Der erste Schritt, um die Wettkampfangst zu bewältigen, ist die Erkenntnis, dass man an Wettkampfangst leidet. Die meisten Athleten äußern nur selten ihre Probleme. Es ist deshalb auch eine wichtige Aufgabe des Trainers, zu erkennen, inwieweit seine Spieler von Wettkampfangst betroffen sind. Die wichtigsten Indikatoren beziehungsweise Symptome für Wettkampfangst sind:

- Kalte und schweißige Hände
- Häufiger Toilettengang

- Erhöhtes Schwitzen sogar vor der körperlichen Anstrengung
- Negative Selbstgespräche
- Erhöhte Muskelanspannung
- Magenkrämpfe
- Sich Krankfühlen
- Kopfschmerzen
- Trockener Mund
- Schlafschwierigkeiten
- Konzentrationsschwierigkeiten

In der Regel zeigen die betroffenen Spieler mehrere von diesen Symptomen. Wichtig dabei ist die Beobachtung, wie sich diese Symptome über die verschiedenen Situationen (zum Beispiel mit und ohne Druck) verändern. Wenn diese Symptome häufiger in Wettkampfsituationen auftreten und im Training selten oder überhaupt nicht erscheinen, dann ist das ein Indiz für Wettkampfangst. Der beste Weg (der auch häufig übersehen wird), um die Wettkampfangst zu erkennen, ist, die Spieler direkt zu fragen. Deshalb ist auch eine vertrauensvolle Atmosphäre zwischen Spieler und Trainer einer der wichtigsten Aspekte einer produktiven Zusammenarbeit.

Akzeptieren der Wettkampfangst

Der zweite Schritt zur Bewältigung der Wettkampfangst ist die Akzeptanz der Situation. Nur wenn man akzeptiert, dass man an Wettkampfangst leidet, kann man auch etwas dagegen unternehmen. Die Wettkampfangst zu bekämpfen, zu ignorieren, zu leugnen oder zu verdrängen ist der falsche Weg.

Wenn wir die Angst bekämpfen, fließt die ganze Energie, die wir zu ihrer Bekämpfung verwenden, direkt in die Angst und vergrößert sie. Bei Leugnung und Verdrängung schieben wir die Probleme auf und lösen sie nicht. Nach einiger Zeit kehren die Probleme wieder und treten noch intensiver in Erscheinung auf als zuvor.

Nur wer sich seinen Gefühlen stellt und sie bewusst wahrnimmt, kann diese Krise produktiv bewältigen und noch stärker aus ihr herauskommen. Denn Ängste können auch als Quelle für eigenes Wachstum dienen. Wenn wir die Angst zulassen und nicht bekämpfen, sehen wir ein, dass wir Freiräume brauchen, um zu erkennen, was wirklich los ist. Dadurch können wir die notwendigen Veränderungen einleiten, die uns sportlich wie auch menschlich voranbringen. Es ist auch kein realistisches Ziel, total frei von Angst zu sein. Vielmehr sollen Spieler befähigt werden, mit Angst konstruktiv umzugehen und sich von ihr nicht mehr aus dem Konzept bringen zu lassen.

Entspannungstechniken lernen

Der dritte Schritt ist, die physischen Symptome in den Griff zu bekommen. Da die Stärke der Anspannung die Intensität der Wettkampfangst repräsentiert, sind die gängigen Entspannungstechniken die Methode der Wahl. Diese Techniken führen dazu, dass die Intensität der Symptome zurückgeht und die Wettkampfangst von ihrem Schrecken verliert. Dazu existiert eine Reihe von Verfahren, die in der westlichen Gesellschaft mittlerweile eine große Popularität erlangt haben. Aufgrund der Tatsache, dass zu den Entspannungstechniken eine große Auswahl an Literatur vorhanden ist und an fast jeder Volkshochschule oder in vielen Sportvereinen Angebote für das Entspannungstraining angeboten werden, werden hier nur die wichtigsten Verfahren genannt. Der interessierte Leser kann sich in der speziellen Literatur über diese Techniken detaillierter informieren:

- Atementspannung
- Progressive Muskelrelaxation
- Autogenes Training
- Verschiedene Formen von Biofeedback
- Yoga
- Verschiedene Formen der Meditation
- Spezielle Formen des mentalen Trainings

Negative Gedanken erkennen

Entspannungstechniken werden die Intensität der Angst reduzieren, aber die gedanklichen Aspekte der Angst nicht beseitigen. Um sich von der Wettkampfangst vollkommen zu lösen, muss man sich der negativen Gedankenmuster bewusst werden. Dies ist mit Abstand der schwierigste Schritt von allen, da diese Denkmuster in der Regel so tief verwurzelt sind, dass sie uns sehr selten bewusst sind, obwohl sie unser Handeln auf dem Feld und im übrigen Leben tagtäglich bestimmen.

Ein Weg, um die negativen Gedanken zu beseitigen, ist das Erlernen der Methoden von konzentrativer und der analytischer Meditation, die vor allem in buddhistischen Lehren weitverbreitet sind und in die westliche Medizin und Psychologie in den letzten 10 Jahren Eingang gefunden haben. Bei dieser Art von Meditation übt man, seine Gedanken auf die Prozesse im Hier und Jetzt zu lenken. Das können das eigene Atmen oder sonstige Körperempfindungen sein. Nach einem gewissen Trainingsumfang lernt man, seine eigenen Gedanken zu beobachten und sie vorbei ziehen zu lassen. Mit dem Bewusstwerden der eigenen Gedanken, lässt

die Kraft und Häufigkeit der negativen Gedanken nach.

Gedanken zur Ruhe bringen

Im nächsten Schritt geht es darum, die Gedanken zur Ruhe zu bringen. Normalerweise schwirren in unserem Kopf Gedanken unbewusst in alle möglichen Richtungen herum. Es wird geschätzt, dass 40.000 bis 60.000 Gedanken pro Tag durch den Kopf gehen, wobei 90% dieser Gedanken immer wieder die Gleichen sind beziehungsweise sich auf die identischen Aspekte beziehen. Ausgenommen davon sind die bewussten Gedanken, die wir brauchen, um unser Leben zu organisieren, die täglichen Aufgaben zu planen, zu analysieren und zu reflektieren. Die unbewussten Gedanken sind wie ein permanentes Hintergrundrauschen (zum Beispiel Kühlschrank), dass wir überhaupt nicht mehr wahrnehmen.

Um mehr Klarheit in unser Leben zu bringen, brauchen wir mehr Ruhe in unserer Gedankenwelt. Um dies zu erreichen, sollten wir die Flut von Außenreizen (zum Beispiel Handy, Fernsehen, Radio, Internet etc.) reduzieren und Übungen zur Ruhigstellung unserer Gedanken praktizieren. Die Techniken zur Ru-



Nur mit der nötigen gedanklichen Ruhe lässt sich vor dem Tor auch erfolgreich agieren.

higstellung der Gedanken erfordern regelmäßiges Praktizieren, Disziplin und Ausdauer. Diese Praktiken können zunächst in ruhiger Umgebung eingeübt werden und nach einer gewissen Zeit auch auf dem Hockeyfeld angewendet werden. Es ist empfehlenswert von erfahrenen Praktikern eine Unterweisung in diesen meditativen Praktiken zu erhalten. Wissenschaftliche Studien der letzten 10 Jahre zeigen eindrucksvoll, dass solche meditativen Techniken, die auf Selbstachtsamkeit setzen, sehr große Effekte bei der Heilung von Angststörungen haben.

Mit Imagination Gedanken steuern

Wenn wir die unbewussten Gedanken zu Ruhe gebracht haben, können wir unsere Gedanken gezielt auf bestimmte Aspekte unseres Lebens (z.B. Sport) konzentrieren. Wir können unsere Gedanken und Vorstellung in die Richtung lenken, die wir beabsichtigen. Durch die Bündelung der Gedanken haben wir viel mehr Kraft und innere Stärke, um mit den Anforderungen des Wettkampfsports und des Lebens fertig zu werden. Wissenschaftliche Studien zeigen eindeutig, dass das Vorstellungstraining eine große Wirkung auf die Leistung im Sport hat. Wir sind dadurch im Kopf klarer, was wir erreichen wollen und wie wir es erreichen können. Störende Gedanken und Angst werden uns dann kaum etwas anhaben.

Fazit

Eine der wichtigsten Kompetenzen im Wettkampfsport ist die Kompetenz mit dem Druck umzugehen. Aber nur wenige Spieler sind resistent gegen Druck, wobei ein beträchtlicher Teil der Spieler an Wettkampfangst leidet. Die Ursachen für die Wettkampfangst sind vielfältig und im Einzelfall kaum ausfindig zu machen. Es ist jedoch bekannt, dass Wettkampfangst, wie jede andere Form der Angst, eine somatische und eine kognitive Komponente besitzt. Während bei der somatischen Komponente ein optimaler Level für die Leistung auf dem Feld erreicht werden kann, ist die Wirkung der kognitiven Komponente durchweg negativ. Verschiedene Praktiken wurden diskutiert, um ihre Wirkung zu optimieren. Diese Praktiken erfordern ein regelmäßiges Training, um ihre wahre Wirkung zu entfalten. Nur wer hart an sich arbeitet, wird auch das Optimum aus sich selbst herausholen können. Denn der größte Gegner steht nicht auf der anderen Seite des Platzes sondern steckt in jedem von uns.

Übungen auf dem Feld

Wie oben erwähnt ist die Ablenkung und das Beruhigen des eigenen Geistes eine Strategie zur Bewältigung der Wettkampfangst. Hier werden drei Übungen vorgestellt, die ihre Wirkung auch nach kurzer Zeit entfalten. Die Übungen sind in ihrer Schwierigkeit aufsteigend. Durch diese Übungen werden Sie negative Gedanken beseitigen. Machen Sie sich dabei keine Gedanken, dass ihr Spiel leiden wird, wenn Sie sich auf bestimmte Sachen, die zunächst wenig mit dem Hockeyspiel zu tun haben, konzentrieren. Denn die motorischen Programme zur Durchführung der Bewegungen sind so automatisiert, dass man keine bewusste Kontrolle braucht. Sie sind eben automatisiert. Das bewusste Nachdenken über das Spiel stört nur die korrekte Ausführung der Schläge. Verlassen Sie sich auf Ihr Gefühl und Ihre Automatismen und Sie werden überrascht sein, dass Ihre Schläge ohne bewusste Kontrolle noch besser funktionieren.

1. Eine solche Übung ist die eigenen Schritte zu zählen. Das hört sich sehr einfach an und ist es in der Tat. Die Übung funktioniert sehr schnell, weil wir unsere Aufmerksamkeit auf die Schritte lenken und nicht mehr über die möglichen Gefahren und die Bedrohung nachdenken. Dadurch wird vermieden, dass wir zu viel während des Spiels nachgrübeln. Die Übung funktioniert besser, wenn sie häufiger geübt

wird. Denn Konzentration auf die Schritte erfordert kognitive Ressourcen. Am Anfang hält die Konzentration auf die Schritte relativ kurz und negative Gedanken kommen wieder. Je häufiger wir die Übung machen, umso besser wird es uns gelingen, die Konzentration auf die Schritte zu halten.

2. Eine zweite Übung bezieht sich auf die körperlichen Empfindungen während des Spiels. Eine einfache Variante ist, die Konzentration auf die Füße zu richten, wie sie den Boden berühren. Die Übung wird in den Pausen angewendet. Versuchen Sie dabei genau zu spüren, was Sie dabei empfinden, wenn die Füße den Boden berühren. Welche Muskeln kontrahieren dabei? Wie angespannt sind sie? Wie fühlt sich der erste Kontakt des Fußes mit dem Boden? Wie fühlt sich das Abrollen des Fußes beim Gehen?
3. Eine dritte Übung ist etwas komplexer und erfordert Erfahrung aus den ersten beiden Übungen. Dabei geht es um eine ganzheitliche Wahrnehmung der Situation. Der Spieler versucht dabei mehrere Sachverhalte gleichzeitig zu empfinden. Wie fühlt sich der Schläger in der Hand? Wie fühlen sich die Füße, wenn sie den Boden berühren? Wo befindet sich der Ball? Eine solche ganzheitliche Wahrnehmung führt zur Erhöhung der Konzentration und Abschalten der negativen Gedanken. Allerdings erfordert diese Übung konsequentes Training, um ihre optimale Wirkung zu entfalten.



Besonders in engen und umkämpften Kreissituationen liegt die Kunst darin einen klaren Kopf zu bewahren. Jeder Zentimeter zählt.