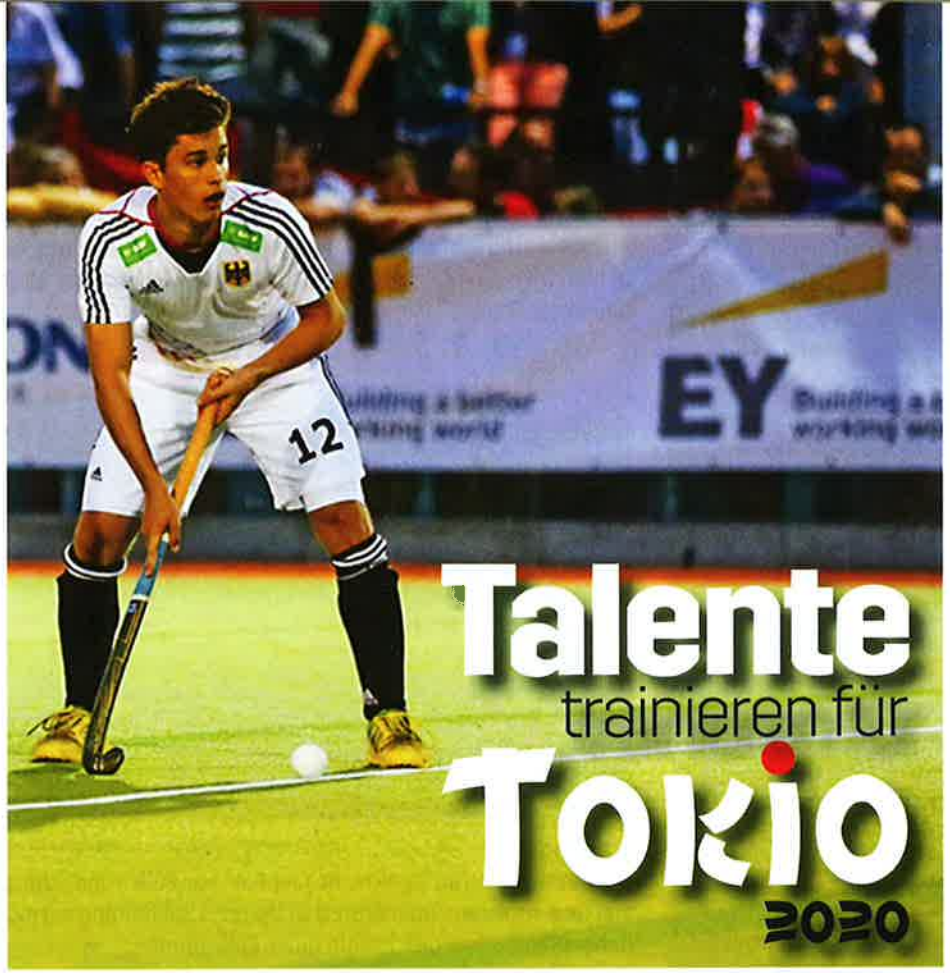


Talente trainieren für Tokio 2020

Wie in jedem Frühjahr haben auch in diesem März wieder die alljährlichen Zentrallehrgänge der deutschen U-Nationalmannschaften stattgefunden. In diesem Beitrag stellen Valentin Altenburg, André Hennung und Mathias Becher die Zielsetzungen, Trainingsinhalte und Übungsabläufe genauer vor. Der Schwerpunkt liegt in der Vermittlung der technischen und taktischen Fähigkeiten. Ein wichtiges Ziel für die Arbeit der Nachwuchsbundestrainer besteht darin, die Talente Schritt für Schritt an die Anforderungen im Erwachsenenbereich heranzuführen. Sie legen Wert auf einen langfristig geplanten Entwicklungsprozess. Gleichzeitig ist es gar nicht unwahrscheinlich, dass der eine oder andere, der jetzt in der U16 startet oder in der U18 spielt, bereits 2020 in Tokio für die „Honamas" die deutschen Farben tragen wird. Auch aus diesem Grund ist es von Bedeutung, die wichtigen technischen und taktischen Grundlagen zu entwickeln und systematisch weiterzuentwickeln.

Grob unterteilt kann man die Kompetenzen von Nationalspielern in drei übergeordnete Kategorien einteilen. Hier lassen sich Fähigkeiten in den Bereichen, Technik, Durchblick und Athletik beobachten, entwickeln und ausbauen (siehe Schema 1).

Wie kein anderer verkörpert Moritz Fürste technisches Können mit athletischer Qualität und einem unnachahmlichen Verständnis für Spiel und Situation. Das Spiel lesen und die Situation lösen, das ist sein Metier.

Hockey TRAINING

Theorie und Praxis des Hockeysports

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.):
Valentin Altenburg
Glindweg 19, 22303 Hamburg,
☎ 0151 27039426
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 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

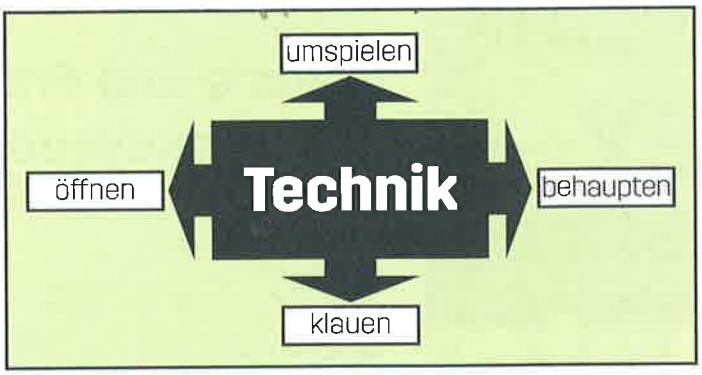
Gültig ist zurzeit die Anzeigenpreisliste 44 vom 1.1.2014
Anzeigenschluss: freitags

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

Ausgabe 2/2015

1. Technik – oder die Fähigkeit, Spielsituationen zu lösen

Im Bereich der Hockeytechnik lassen sich die Kompetenzbereiche wie folgt darstellen (Schema 1: „Technik").



Schema 1: Auf diese Schwerpunkte im Techniktraining achten die Trainer in der Talentsichtung und Talententwicklung. Wer alle vier technischen Kernkompetenzen beherrscht, hat ein riesiges Potential, ganz weit zu kommen.

Umspielen: Spieler, die in der Lage sind, Gegenspieler zu umspielen, können darüber vorteilhafte Situationen für die eigene Mannschaft erwirken.

Klauen: Spieler, die in der Lage sind, Gegenspielern den Ball mit fairen Mitteln zu klauen, können darüber vorteilhafte Situationen für die eigene Mannschaft erwirken.

Behaupten: Spieler, die in der Lage sind, auch unter Druck Bälle zu behaupten und in den eigenen Reihen zu behalten, können darüber unvorteilhafte Situationen vermeiden.

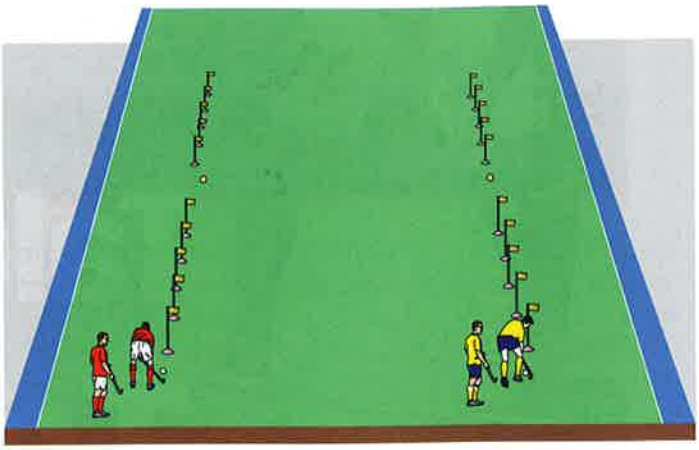
Öffnen: Spieler, die in der Lage sind, auch unter Druck das Spiel zu öffnen und aus engen Situationen die freien Flächen zu bespielen, können darüber vorteilhafte Situationen erzeugen.

Im Training mit unseren Talenten geht es uns darum, diese technischen Fähigkeiten systematisch weiterzuentwickeln oder manchmal auch überhaupt erst einmal auszubilden. Besonders der Kompetenzbereich des „Klauens" ist bei vielen Talenten zunächst noch nicht ausgeprägt entwickelt.

In den folgenden Übungsformen und gestellten Spielsituationen sollen beispielhaft Trainingsarrangements aufgezeigt werden, die eine Verbesserung in den Bereichen Umspielen, Klauen, Behaupten und Öffnen möglich machen.

Übungsformen und Spielformen zu den vier Kompetenzbereichen der Technik

Die folgende Auswahl an Übungen soll durch einfache Variationen immer sowohl für leistungsstärkere Spieler als auch für leistungsschwächere hilfreich sein. Gleiches gilt auch für die Anwendbarkeit für jüngere und ältere Spieler.



Trainingsziel:
Die Verbesserung im Bereich „Behaupten" von Bällen und „Umspielen" von Gegenspielern. Trainingsreiz ist die enge Ballführung mit möglichst hohem Tempo und gleichzeitig guter Ballkontrolle.

Übungsaufbau:

- Zwei identische Stangenslalomparcours werden dicht nebeneinander im selben Abstand zueinander aufgebaut, so dass sie eine möglichst hohe Vergleichbarkeit haben. Nach vier bis sechs Slalomstangen kommt ein ca. fünf Meter langer Freiraum, bevor weitere vier bis sechs Stangen folgen.

Übungsablauf:

- Zwei Gruppen (oder sogar mehrere, je nach Gesamtzahl der Übenden) arbeiten in Staffelform auf Zeit gegeneinander. Ziel ist es, mit dem Ball schneller als der Gegner zu sein. Nach den ersten vier bis sechs Slalomstangen lässt man den Hockey-Ball liegen und dribbelt den zweiten Teil des Parcours mit einem anderen Ball (Tennisball, Lacrosseball, Uni-Hockey-Ball, oder (sehr gut) mit einer Boule-Kugel).
- Je nachdem ob der zweite Ball leichter oder schwerer ist als die Hockeykugel, wird eine gewisse Anpassung, bezogen auf Tempo und Kontrolle, notwendig sein. Wichtig ist, dass der Schläger zu jeder Zeit hinter dem Ball bleibt und durch frühzeitiges Stellen des

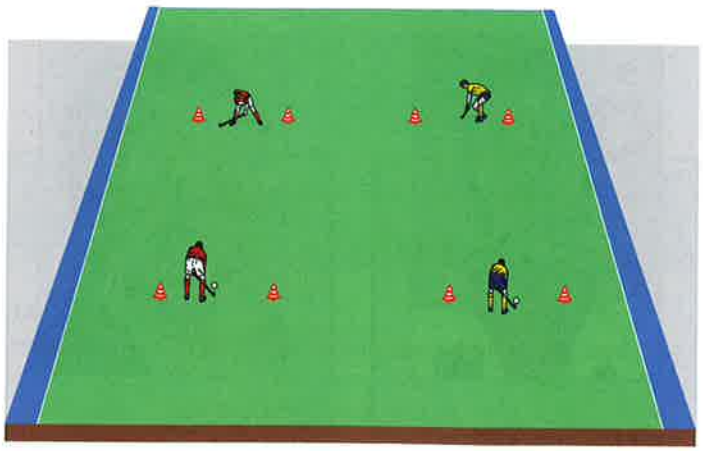
U-16 Spielerinnen: Das eine oder andere Talent wird 2020 in Tokio bei den Olympischen Spielen sicher dabei sein. Foto: Herbert Bohlscheid

Schlägers an den Ball sowie geschicktes Umkurven des engen Slalomparcours eine gute Mischung aus Tempo und Kontrolle gefunden wird.

- Besonders der Einsatz von Boulekugeln kann hierbei je nach Altersklasse sehr hilfreich sein, weil dadurch ein hoher Druck am Schläger nötig wird. Wenn es gelingt, den Schläger zu jeder Zeit am Ball zu lassen und dabei einen gewissen Druck am Schläger hinter dem Ball aufzubauen, wird es bereits deutlich leichter, die Bälle zu behaupten.

Variationen:

- Neben der Variation in Bezug auf die verschiedenen Bälle lässt sich auch einfach mit den Abständen der Slalomstangen spielen. Je enger sie zusammenstehen, umso mehr Geschicklichkeit ist gefragt, um mit hoher Geschwindigkeit durch den Parcours zu dribbeln.
- Zusätzlich können verschiedene technische Aufgaben gestellt werden, die ein Umspielen vorbereiten können. Zum Beispiel ist es denkbar, nur mit der Vorhand den Ball zu führen. Damit wird notwendig, den Ball im engen Parcours in einem hohen Tempo zu umlaufen.
- Eine weiter Variation besteht darin, die Slalomstangen weniger in eine Reihe, sondern mehr im Zick-Zack-Muster aufzustellen und dann den Schwerpunkt mehr auf die Zieherarbeit zu legen, um das Umspielen weiter voranzubringen.
- Auch kann es für technisch versierte Spieler eine Aufgabe sein, den gesamten Parcours mit 3-D Techniken zu absolvieren.



Trainingsziel:

Verbesserung in den Bereichen „Behaupten" von Bällen und „Öffnen" von Situationen. Trainingsreiz ist das schnelle Umsetzen von Ballannahme und Ballabgabe unter Zeit- und Präzisionsdruck.

Übungsaufbau:

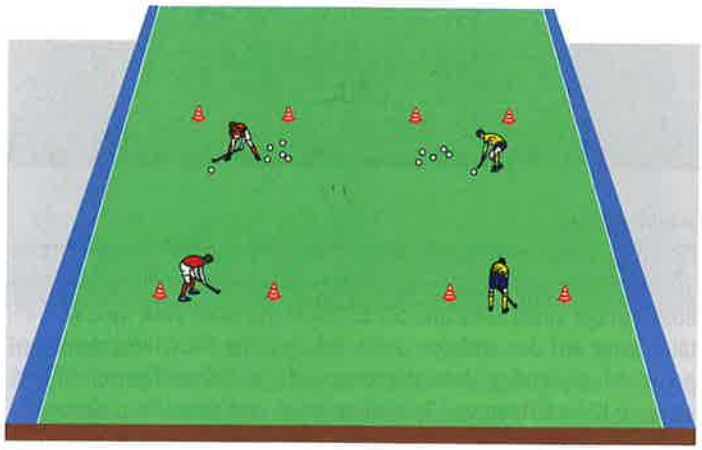
- Immer stehen sich zwei Spieler in einem mit Hütchen oder Stangen abgesteckten Bereich gegenüber. Ziel ist es, das Paar zu sein, welches sich als erstes 20 Mal den Ball zugeschlagen hat. Dabei darf jeweils nur mit zwei Kontakten gearbeitet werden: einer zur Annahme und einer zum Schlag.

Übungsablauf:

- Der Trainer pfeift zentral an und der Wettbewerb beginnt. Landet ein Pass außerhalb des abgesteckten Bereichs, wird er nicht gestoppt oder kann er nicht mit nur zwei Kontakten verarbeitet werden, geht es wieder bei Null los. So entsteht eine sehr konzentrierte und gespannte Dynamik, die dafür sorgt, dass mit einer gewissen Wiederholungszahl das schnelle Umsetzen von Ballannahme und Ballabgabe trainiert werden kann. Besonders die Technik des Schlages und das schnelle Verarbeiten von Bällen erleichtert es in vielen Spielsituationen, den freien Raum zu bespielen und damit das Spiel zu öffnen.

Variationen:

- Hier ist vieles möglich. Spieler können dichter zusammen oder weiter auseinander agieren.
- Es können je nach bereits vorhandener Kompetenz die Hütchenbegrenzungen weiter oder enger aufgebaut werden.
  Die Anzahl von notwendigen Passfolgen bis zum Sieg kann höher oder niedriger als 20 betragen.



Trainingsziel:

Auch hier geht es vornehmlich um die Verbesserung in den Bereichen „Behaupten" von Bällen und „Öffnen" von Situationen. Trainingsreiz ist das schnelle Umsetzen von Ballannahme und Ballabgabe unter Zeit- und Präzisionsdruck.

Übungsaufbau:

- Auch hier stehen sich immer zwei Spieler gegenüber. Einer der Spieler steht wieder in einem Hütchen- oder Stangentor und sein Gegenüber hat genügend Bälle parat.

Übungsablauf:

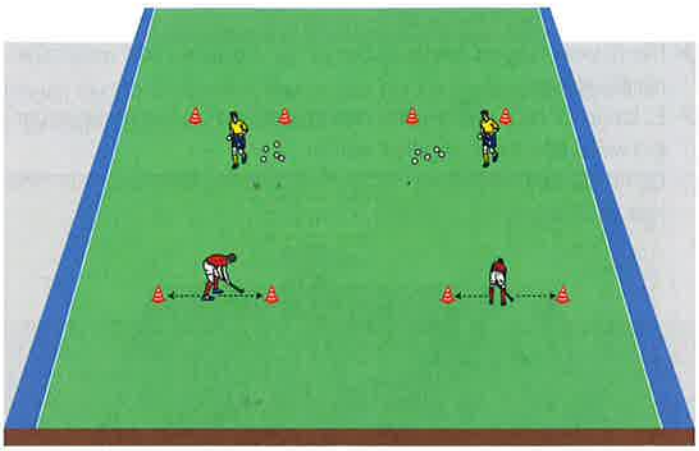
- Der Spieler im Hütchentor wird abwechselnd rechts und links auf Höhe des Hütchens angeschlagen.
  Er pendelt also zwischen den beiden Hütchen und verarbeitet den Ball daher immer in der Bewegung und mit hoher Wahrscheinlichkeit auch häufiger mit der Rückhand.

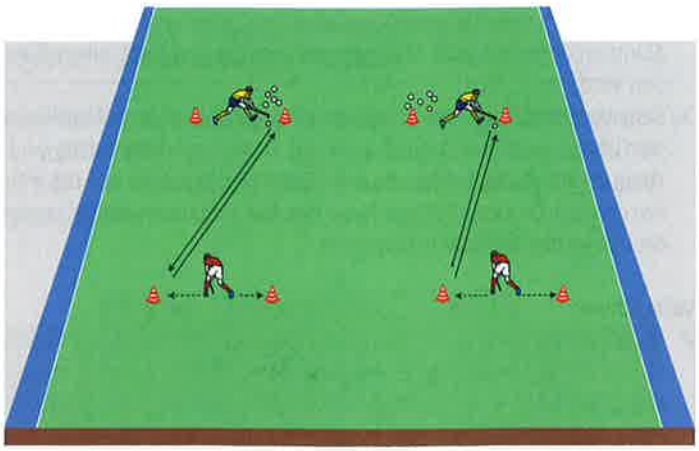
- Sein Gegenüber sorgt dafür, dass die angeschlagenen Bälle abwechselnd genau auf die Hütchen gespielt werden. Auch hier darf jeweils nur mit zwei Kontakten gearbeitet werden.
  Nach zwölf fehlerfreien Durchgängen in Folge werden die Positionen gewechselt.
  Wird vorher der Ball an der Stange (beziehungsweisen am Hütchen) vorbeigepasst, nicht gestoppt oder mit mehr als zwei Kontakten verarbeitet, dann geht es wieder bei Null los.

Variationen:

- Auch hier kann mit der Distanz der beiden Spieler sowie der Größe des Hütchentors gespielt werden. Auch die Zahl der fehlerfreien Durchgänge kann angepasst werden.
  Bitte dabei bedenken, dass es für den Spieler der hin- und herläuft mit der Zeit sehr anstrengend werden kann.
  Auch die gewählte Passtechnik lässt sich bei dieser Übung natürlich sinnvoll variieren.

So kann sowohl auf den Schrubber zurückgegriffen werden, als auch eine Sonderregelung eingeführt werden, dass alle Bälle, die mit der Rückhand gestoppt werden, im zweiten Kontakt auch mit der Rückhand zurück geschlagen (oder geschrubbt) werden müssen. Ifeldes durch Schlenzbälle, sowie das erobern von Bälle durch das „intercepten" von gegnerischen Schlenzbällen.





Trainingsziel:
Ziel ist die Verbesserung in den Bereichen „Behaupten" von Bällen und „Öffnen" von Situationen. Trainingsreiz ist die Kontrolle springender Bälle auf der einen Seite und die Entwicklung einer Blick- und Körpertäuschung auf der anderen Seite. Erfolgreiche Täuschungshandlungen können wichtige Unterstützer sowohl im Behaupten von Bällen, als auch beim Öffnen von Spielsituationen und dem Umspielen sein.

Übungsaufbau:
- Zwei Spieler trainieren zusammen und sind gleichzeitig Gegner. Der rote Spieler hat seinen inzwischen bekannten Hütchenbereich. Der gelbe Spieler hat eine größere Anzahl von Bällen.

Übungsablauf:
- Der gelbe Spieler wirft nun die Bälle so, dass sie für den roten Spieler schwierig zu beherrschen sind. Dabei ist alles bis Kniehöhe erlaubt. Aufgabe des roten Spielers ist es, die ankommenden Bälle so zu stoppen, dass sie im zweiten Kontakt spielfähig wären.
- Dazu kommt es aber nicht, weil bereits der nächste Ball vom gelben Spieler geworfen wird. Gelingt dem roten Spieler dies drei Mal in Folge, wird gewechselt.
- Der gelbe Spieler darf zum Werfen keinen Anlauf nehmen, hat aber ansonsten das Ziel, es seinem Gegenüber besonders schwer zu machen. Dafür ist es möglicherweise notwendig, die Bälle mit einer Blick- und/oder Körpertäuschung zu spielen, um das Gegenüber auf den „falschen Füße" zu erwischen.

Variationen:
- Hier muss unbedingt je nach Spielklasse der Abstand der beiden Spieler beachtet werden. Auch der Abstand des Hütchentores kann sinnvoll variiert werden. Je nach Spielstärke kann auch die Zahl der erfolgreichen Aktionen des roten Spielers erhöht und heruntergesetzt werden.

Trainingsziel:
- Auch hier geht es vornehmlich um die Verbesserung in den Bereichen „Behaupten" von Bällen und „Öffnen" von Situationen. Trainingsreiz ist das kontinuierliche Kontrollieren von Anspielen in die kleine Rückhand auf der einen Seite und das bewusste diagonale und damit potentiell öffnende Anspiel mit der argentinischen Rückhand auf der anderen Seite.
- Eine stabile argentinische Rückhand als Pass unterstützt die Möglichkeiten, das Spiel zu öffnen.
- Denn es ist zum einen sehr schwierig, eine argentinische Rückhand zu verteidigen, gleichzeitig haben Diagonalanspiele das Potential, freie Räume zu finden.

André Henning

...arbeitet seit mehreren Jahren als Nachwuchsbundestrainer im DHB und führte 2013 die Junioren an die Weltspitze. Nach vielen erfolgreichen Jahren am Uhlenhorst in Mülheim wechselte der 31-jährige im vergangenen Jahr zum Club an der Alster. Dort zieht er als Sportdirektor die Fäden im Nachwuchsbereich und bereitet darüber hinaus die männliche U18 auf die anstehenden Europameisterschaften vor.
Außerdem arbeitet der Student der Trainerakademie in Köln im Trainerteam der deutschen Damennationalmannschaft mit.

Mathias Becher

...ist sowohl U16-Bundestrainer als auch Co-Trainer der männlichen U21 im DHB. Er ist darüber hinaus verantwortlich für den Wissenstransfer in der männlichen Linie. Matthias, genannt „Matze", trainiert weiterhin die Herren des Mannheimer Hockey Clubs und studiert an der Trainerakademie in Köln. Matze ist außerdem Teil der Next-Coach-Bewegung im DHB. Im Rahmen seiner Masterarbeit im Sportmanagement an der Universität zu Heidelberg recherchierte der Mannheimer über das Wissensmanagement der hauptamtlichen Bundestrainer im DHB.

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 erst vor Kurzem mit seiner Mannschaft Junioren-Vize-Europameister wurde, lebt mit seiner Frau Lisa und Tochter Sophie in Hamburg.

Übungsaufbau:

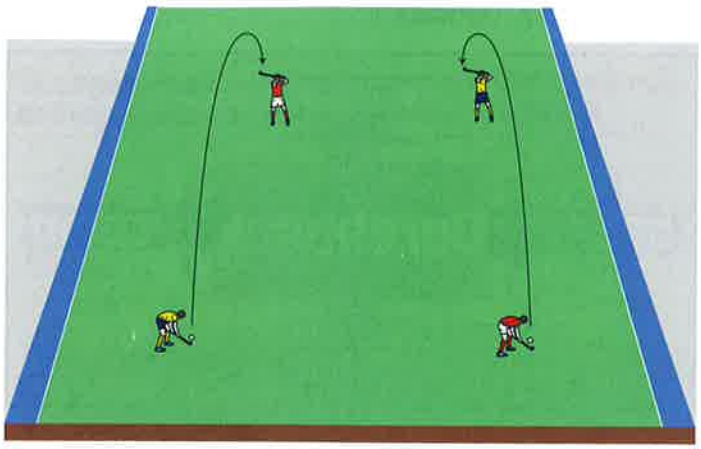
- Zwei Spieler stehen sich wieder in ihren Hütchentoren gegenüber.

Übungsablauf:

- Die beiden Spieler spielen sich abwechselnd den Ball mit der argentinischen Rückhand in die kleine Rückhand. Ziel ist es, mit zwei Kontakten zu arbeiten und den Ball mit der kleinen Rückhand so zu stoppen, dass mit dem zweiten Kontakt ein Anspiel mit der argentinischen Rückhand diagonal zurück in die kleine Rückhand des Gegenübers möglich wird. Als Orientierung können dabei die jeweils rechten Hütchenmarkierungen als Anspielpunkt dienen.
- Das Zweier-Paar, das zuerst zwölf fehlerfreie Durchgänge hintereinander schafft, gewinnt. Wird der Ball verstoppt oder mit mehr als zwei Kontakten bearbeitet, geht das Zählen wieder bei Null los.

Variationen:

- Hier kann variiert werden, ob die argentinische Rückhand eher als Schlag oder als Schrubber gespielt werden soll. Je nach Spielstärke kann auch mit der Distanz gespielt werden.



Trainingsziel:

- Im Fokus steht die Verbesserung in den Bereichen „Öffnen" und „Klauen". Trainingsreiz ist (auch vor dem Hintergrund sich ändernder Regeln wie Stoppen über Schulterhöhe – seit Neuestem auch in vielen Jugendaltersklassen erlaubt) das (getäuschte) Öffnen des Spielfeldes durch Schlenzbälle, sowie das Erobern von Bällen durch das „Intercepten" von gegnerischen Schlenzbällen.

Übungsaufbau:

- Die Spieler stehen sich gegenüber und schlenzen sich Bälle zu.

Übungsablauf:

- Wer zuerst 20 Bälle geschlenzt hat, hat gewonnen. Sobald ein Ball nicht aus der Luft gestoppt wird, beginnt man allerdings wieder bei Null.

Variationen:

- Während hier problemlos die Distanz der Schlenzpässe, sowie die Anzahl der notwendigen Erfolgsabläufe (5 oder auch mal 50) angepasst werden kann, lässt sich dasselbe Trainingsarrangement auch zu einem Diagonalschlenz-Wettbewerb Rot gegen Gelb variieren. Dabei schlenzt Rot den Ball nicht longline zum roten Mitspieler, sondern diagonal zum gelben Gegenspieler mit dem Ziel, dass dieser den Ball nicht oder nur schwer stoppen kann. Eine weitere Form der Variation, besteht darin, den Schlenzpass anzutäuschen und danach mit einem VH-Zieher auszubrechen (um im Anschluss dann doch zu schlenzen.)
- Diese Variation trainiert neben Öffnen und Klauen dann natürlich auch das Umspielen, besonders unter Druck.

Trainingsziel:

- Verknüpfung der verschiedenen technischen Kernkompetenzen. In diesem Spiel geht es darum, alle vier Fähigkeiten (Behaupten, Öffnen, Umspielen und Klauen) zu entwickeln und zu entfalten. Das Spielfeld und die Zusatzregeln spitzen dieses Trainingsziel zu.

Übungsaufbau:

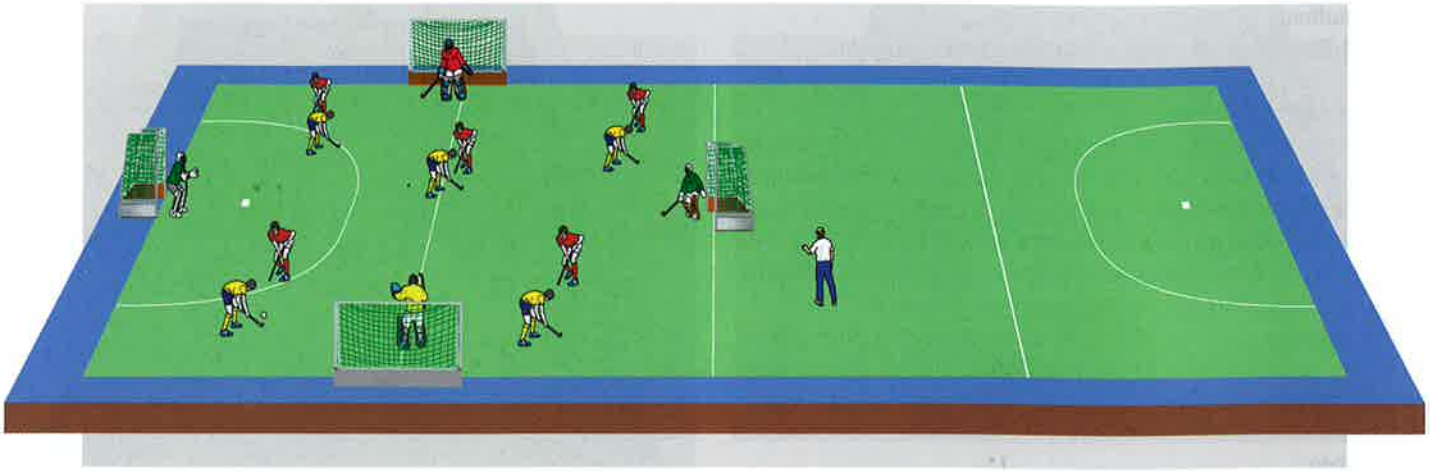
- Das Spielfeld ist bewusst sehr lang und dafür deutlich schmaler aufgebaut (hier auf Höhe der Kreise). In diesem Spielfeld wird ein 7:7 (plus Torhüter) gespielt. Zusätzlich gibt es eine Tabu-Zone im Zentrum des Spielfeldes. Durch diese darf der Ball weder geführt noch gepasst werden. Es ist dabei zu beachten, dass diese Tabu-Zone nicht zu groß gewählt werden darf. Der gewünschte Effekt ist bereits bei einem kleinen Tabu-Raum offensichtlich. Das Spielfeld wird enger und es bedarf der Abwägung, ob auf einer Seite des Spielfeldes, vorbei an der Tabu-Zone, eine vorteilhafte Situation herrscht (erzeugt werden kann), so dass es aussichtsreich erscheint, auf dieser Spur zum Erfolg zu kommen oder ob es erfolgsversprechender ist, wenn die Seite gewechselt wird.

Übungsablauf:

- Zwei Mannschaften spielen gegeneinander ein 7:7. Das Spiel ist vorbei, sobald eine Mannschaft zuerst zwei Tore erzielt hat oder aber wenn sechs Minuten vorbei sind, ohne dass eines der beiden Teams doppelt erfolgreich war. Beendet die Zeit das Spiel, gibt es für alle Spieler eine aktive Pause (zum Beispiel Linienläufe), gewinnt eine Mannschaft vorher, so gibt es eine Sonderaufgabe für die Verlierer. Damit soll gewährleistet werden, dass beide Teams die vollen sechs Minuten nutzen, um Wirkung erzielen zu wollen.

Variationen:

- Es können sowohl das Spielfeld (weniger lang bei Kindermannschaften, etc.) als auch die Anzahl der Spieler variiert werden. Bei einer fitten Mannschaft kann durchaus auch ein 6:6 über die ganze Länge gespielt werden.
- Darüber hinaus gibt es mögliche Zusatzregeln, die einen bestimmten technischen Aspekt besonders hervorrufen. So lässt sich mit Einführung einer „illegal-defense-Regel" der Schwerpunkt auf die Bereiche Umspielen und Klauen verschieben. Diese Regel besagt, dass jeder Spieler zu jeder Zeit seinen Gegenspieler wegdecken muss. Ein Übergeben oder Rausschieben ist nicht erlaubt (sondern „illegal defense"). Das hat zur Folge, dass jeder erfolgreiche Zweikampf, offensiv wie defensiv, in einem 1:TW mündet.
- Eine weitere Variationsmöglichkeit besteht darin, die 2-Tore-Regelung zu ändern. Es gewinnt stattdessen die Mannschaft, die am Ende der sechs Minuten führt. Dadurch wird besonders für die Mannschaft die zwischenzeitlich führt, der Schwerpunkt noch viel deutlicher auf das Behaupten von Bällen gelegt.



Trainingsziel:

➤ In dieser Spielform geht es darum, über das Einbeziehen zusätzlicher Tore das Umschalten zu trainieren. Hierbei stehen besonders die technischen Fähigkeiten „Behaupten" und „Klauen" im Mittelpunkt.

Übungsaufbau:

➤ Ein ganz normales Kleinfeldspiel wird durch zwei seitliche Tore ergänzt. Wir spielen ein 5:5 oder auch ein 6:6.

Übungsablauf:

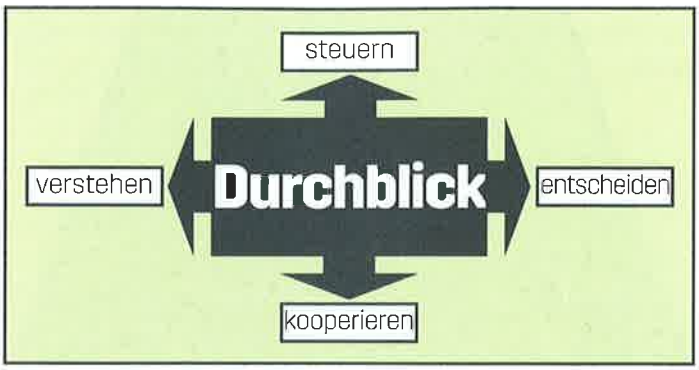
➤ Es findet ein ganz „normales" Spiel auf die beiden Haupttore zwischen Rot und Gelb statt. Doch es gibt eine Ausnahme: Bei jeder Balleroberung, also bei im Zweikampf fair geklauten Bällen, wie auch nach abgefangenen Pässen kann zusätzlich auf eines der beiden seitlichen „Kontertore" attackiert werden. Die Balleroberung ermöglicht also plötzlich das Erzielen eines Treffers in einem von drei Toren. Damit wird die Bedeutung geklauter Bälle unterstrichen. Ballverluste führen in der Konsequenz fast immer zu einem Gegentor beziehungsweise zu einer großen Torchance für den Gegner.

Variationen:

➤ Hier lässt sich einiges variieren. Zum Beispiel kann festgelegt werden, dass im Zweikampf eroberte Bälle immer auf das rechte Kontertor zu Ende gespielt werden und abgefangene Pässe immer auf das linke. Diese Regelung kann beispielsweise per Doppelpfiff mitten im Spiel geändert werden. Hier sind dann wieder Durchblick und Kooperation gefragt, um diese sich ständig ändernden Bedingungen in die Entscheidungen und die Steuerung des eigenen Spiels mit aufzunehmen.

2. Durchblick – oder die Fähigkeit, das Spiel zu lesen

Im Kompetenzbereich „Durchblick" werden verschiedene Fähigkeiten subsummiert. So gehören sowohl die Bereiche der Übersicht und des Entscheidungsverhaltens als auch die Fähigkeit, mit Mitspielern zu kooperieren und das Spiel strategisch zu steuern, zu den Kernkompetenzen (Schema 2 „Durchblick").



Im Training mit unseren Talenten geht es uns darum, diese taktischen Fähigkeiten systematisch weiterzuentwickeln und manchmal auch überhaupt erst einmal auszubilden. Anhand der Übungsformen und gestellten Spielsituationen von weiter oben soll beispielhaft aufgezeigt werden, wie es möglich sein kann, eine Verbesserung in den Bereichen Verstehen, Entscheiden, Kooperieren und Steuern mit den technischen Kompetenzen sinnvoll zu kombinieren.

Den Überblick behalten, auch wenn die Gegnerinnen das Blickfeld einschränken und es eng wird: Das können auch die U16-Juniorinnen, wie sie in den Spielen gegen Schottland in der vergangenen Woche bewiesen haben. (Foto: Herbert Bohlscheid)

Verstehen: Spieler, die in der Lage sind, die Spielsituation um sich herum zu verstehen, können vorteilhafte Situationen erzeugen. Zu diesem Verständnis gehört vor allem eine genaue Vorstellung von Raum und Zeit.

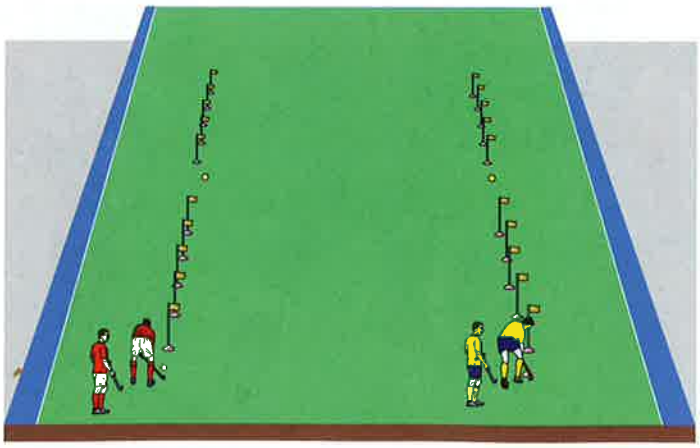
Entscheiden: Spieler, die in der Lage sind, gute Entscheidungen zu treffen, sind darüber hinaus in der Lage, je nach Situation variabel zu spielen und Bälle zu behaupten, Spielsituationen zu öffnen und damit vorteilhafte Situationen zu erzeugen oder zu nutzen.

Kooperieren: Spieler, die in der Lage sind, mit ihren Mitspielern zu kooperieren und damit dazu beitragen, dass das Spiel mit Ball und ohne Ball harmoniert, können darüber vorteilhafte Situationen erzeugen.

Steuern: Spieler, die in der Lage sind, das Spiel zu steuern, denken einen Schritt weiter als Rest der Mannschaft. Sie spielen nicht „nur" Pässe, sondern spielen diese Pässe bereits mit einem klaren Vorstellung im Kopf, wie es danach weitergehen kann.

Übungsformen und Spielformen zur Verbesserung der vier Kompetenzen im Bereich Durchblick

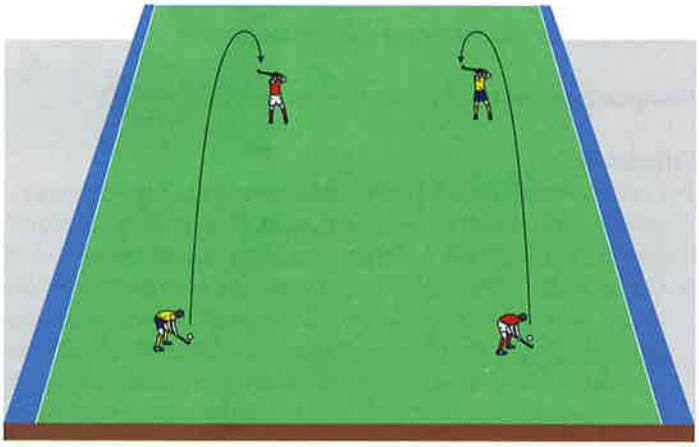
Auch hier gilt, dass die Auswahl an Übungen immer sowohl für leistungsstärkere Spieler als auch für leistungschwächere hilfreich sein soll. Nehmen wir uns dazu einige der Übungen aus dem Technikteil vor.



Trainingsziel:
Ging es im Technikteil noch schwerpunktmäßig um die Verbesserung im Bereich „Behaupten" von Bällen und „Umspielen" von Gegenspielern, so verschiebt sich nun der Coaching-Schwerpunkt. Die Technikziele laufen dabei natürlich weiterhin mit. Gleichzeitig wird ein zusätzlicher Trainingsreiz gesetzt, um die Entscheidungen unter Zeitdruck zu verbessern und zusätzliche Informationen parallel zur Ballführung aufzunehmen, zu verstehen und sie dann entsprechend umzusetzen.

Übungsaufbau und Übungsablauf:

- Der Übungsaufbau und Ablauf bleiben hier gleich (siehe Seite 2).
- Ergänzend interveniert jetzt der Trainer (oder alternativ auch ein Mitspieler), indem er zusätzlich zu den bereits aufgezeigten Variationsmöglichkeiten durch die Verwendung verschiedener Bälle und die Veränderung der Abstände der Stangen weitere kleine Details einzuflechtet, die sich neben dem Umspielen und Behaupten aus dem technischen Bereich auch mit dem Entscheiden und Verstehen aus dem taktischen Bereich beschäftigen. So könnte zum Beispiel der Trainer (oder ein anderer Spieler) in der Mitte zwischen den beiden Stangenreihen stehen und mit seinen Händen eine Zahl anzeigen, während der Spieler vor ihm sich im Parcours befindet. Je nachdem, ob die Zahl grade oder ungrade ist, verändert sich die Aufgabe im zweiten Teil des Parcours. Somit wird neben der technischen Komponente auch eine zusätzliche Entscheidungsituation geschaffen. Während also Spieler X in einem hohen Tempo durch den Parcours dribbelt, trainiert er (zumindest peripher) im Augenwinkel, die Anzahl der Finger wahrzunehmen und dann möglichst ohne Zeitverlust eine Entscheidung zu treffen, wie es weitergeht.
- Gleiches könnte auch in Form von Matheaufgaben erreicht werden, die während des laufenden Parcours zu berechnen sind und woraus eine sinnvolle Entscheidung abgeleitet werden soll. Beispiel: Ist das Ergebnis der Rechenaufgabe eine gerade Zahl, dann heißt das, der zweite Teil wird 3-D absolviert. Hier sind den Variationsmöglichkeiten praktisch keine Grenzen gesetzt. Besonders wichtig ist dabei die Schulung der Fähigkeit, den Ball zu beherrschen und gleichzeitig mit den Augen das Umfeld abzuscannen.



Trainingsziel:
Neben der Verbesserung in den Bereichen „Öffnen" und „Klauen" soll nun der Trainingsreiz schwerpunktmäßig in den Bereichen „Steuern", „Entscheiden" und „Verstehen" liegen. Dafür ist es wichtig, die Spieler vor verschiedene Entscheidungssituationen zu stellen.

Übungsaufbau +Übungsablauf:
siehe Seite 5.

Variationen:

- Neben Variation in Schlenzlänge lassen sich mit dem Ball auch verschiedene Aufgaben mit auf den Weg geben.
- Zum Beispiel könnte eine Assoziation mit einem grünen Begriff eine Ballsicherungshandlung nach sich ziehen. Während eine eher rote Begriffsassoziation eine offensivere Handlung nach sich zieht. Auch hier ist es denkbar, „dem Schlenzpass Rechenaufgaben mit auf den Weg zu geben", deren Lösung zu einer bestimmten Handlung führt.
- Zum Beispiel bedeutet eine Lösung mit grader Zahl ein Diagonalschlenzball von Rot zu Gelb. Ergeben beide gestellten Rechenaufgaben eine ungrade Zahl, bedeutet es logischerweise, dass beide diagonal schlenzen. Ist eine Lösung ungrade und eine Lösung grade so bedeutet es wiederum, dass die höhere Zahl schlenzt während die niedrigere Zahl den Schlenzer nur antäuscht (damit nicht beide Bälle demselben Spieler auf den Kopf fallen). Darüber hinaus kann auch im Anschluss an den Schlenzpass eine durch vereinbarte nonverbale Zeichen Folgeaktion des stoppenden Spielers provoziert werden.

Trainingsziel:
Neben der weiter oben beschriebenen Verknüpfung der verschiedenen technischen Kernkompetenzen, geht es in diesem Spiel darum, über das Spielfeld und bestimmte Zusatzregeln auch alle vier taktischen Kernkompetenzen zu trainieren und anzuwenden.

Übungsaufbau und Übungsablauf bleiben zunächst wie auf Seite 5.

Variationen:

- Es kann sowohl das Spielfeld variiert werden (weniger lang bei Kindermannschaften, etc.) als auch die Anzahl der Spieler. Bei einer fitten Mannschaft kann durchaus auch ein 6:6 über die ganze Länge gespielt werden.
- Darüber hinaus gibt es mögliche Zusatzregeln, die einen bestimmten taktischen Aspekt besonders hervorrufen. So lässt sich mit Einführung einer Verbotsregelung für das Führen und Dribbeln des Balls in Spielrichtung ein besonderer Schwerpunkt auf Themen wie Vororientierung und Spiel ohne Ball legen. In diesem Szenario ist es nur erlaubt, mit dem Ball quer und zurück zu laufen. Nach vorne darf ausschließlich gepasst werden. Die jeweiligen Schusskreise sind von dieser Regelunge ausgenommen. Um in diesem Trainingsarrangement erfolgreich zu sein, bedarf es zunächst eines Verständnisses von der Bedeutung der Regel, wie des Tabu-Raums für die Spielstrategie.
- Spieler, denen es gelingt, das Spiel der eigenen Mannschaft zu steuern, werden dafür sorgen, dass freie Räume gesucht und gefunden werden. Das Spielfeld provoziert Steilentwicklung, da es deutlich mehr Platz in der Tiefe als in der Breite gibt. Gleichzeitig gibt es durch die Zusatzregel nur die Möglichkeit, durch Passspiel in die Tiefe zu entwickeln. Daher unterstützt diese Regel auch und besonders die Entwicklung der Fähigkeiten „Kooperieren" und „Steuern".

Trainingsziel:
In der Spielform unten geht es darum, über das Einbeziehen zusätzlicher Tore das Umschalten zu trainieren. Hierbei stehen die taktischen Fähigkeiten Steuern, Kooperieren, Entscheiden und Verstehen im Mittelpunkt.

Übungsaufbau und Übungsablauf wie auf Seite 6

Variationen:

- Hier lässt sich einiges variieren. Zum Beispiel kann festgelegt werden, dass im Zweikampf eroberte Bälle immer auf das rechte Kontertor zu Ende gespielt werden und abgefangene Pässe immer auf das linke. Diese Regelung kann beispielsweise per Doppelpfiff mitten im Spiel geändert werden. Hier sind dann wieder „Verstehen" und „Kooperation" gefragt, um diese sich ständig ändernden Bedingungen in die Entscheidungen und die Steuerung des eigenen Spiels mit aufzunehmen.

Fazit: Lesen und Lösen gehören zusammen. Technische und taktische Fähigkeiten können sich gegenseitig bedingen. Ohne einen guten Durchblick bleibt starke Technik wirkungslos und ohne starke Technik, ist ein guter Durchblick ohne Wirkung. Die erfolgreichen Spieler von morgen trainieren heute an dieser Kombination. Wir wünschen Euch viel Spaß beim Befähigen.