

Durch Training zur „Königin“

Übungsformen auf dem Weg nach oben

Hockey TRAINING

Theorie und Praxis des Hockeysports

Im Handbuch des Sports aus dem Jahre 1932 heißt es so schön: „Hockey ist ein Rasenballspiel, das aus England kommt und uralten Ursprungs ist. Die Aufstellung der Spieler ist die gleiche wie im Fußballspiel und auch die Spielregeln sind ähnliche“. Daraus lässt sich lernen, dass Hockey ein traditionelles Spiel ist. Und dass es sich in den letzten Jahrzehnten immer schneller verändert. Es ist schneller geworden. Es ist athletischer geworden. Die Regeln ähneln immer weniger dem Fußballspiel. Doch eines ist seit jeher gleich: Wer mehr Tore schießt als der Gegner, gilt als erfolgreich und rückt (in der Tabelle) weiter nach vorn.

Dieses Trainingsarrangement beschäftigt sich mit diesem Gedanken.
Die Zielform sieht dabei wie folgt aus:



Abb. 1: Königinnenspiel

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 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 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 4/2015

Zielübung: 3:3 auf vier Tore als „Königinnen-Spiel“ (zu Abbildung auf Seite 1)

Übungsaufbau:

- Nebeneinander werden einige Spielfelder (je nachdem wie groß die Trainingsgruppe ist) aufgebaut (in dem Beispiel auf Seite 1 gibt es drei Spielfelder). In diesen Spielfeldern werden jeweils vier Hütchentore aufgestellt. Die Tore sind etwa 1,5 Meter breit. Die Spielfeldgröße kann beliebig variiert werden.

Übungsablauf:

- Die Spielzeit beträgt immer drei Minuten. Wer innerhalb der drei Minuten mehr Tore erzielt, gewinnt das Spiel. Tore können nur durch das „Drüberführen“ des Balls über die Torlinie eines der Hütchentore erzielt werden.
- Die Gewinnermannschaft rückt auf in Richtung Königinnen-Spielfeld (=Tabellenspitze).
- Die Mannschaft, die das Spiel verloren hat, rutscht ein Spielfeld weiter hinunter.
- Die Mannschaften bekommen nach dem Spiel einige Zeit, um sich zu beraten. Dann wird das nächste Spiel angepfiffen.
- Immer steigen die Sieger auf und die Verlierer ab. Das Team auf dem Königinnenspielfeld, das gewinnt, bleibt natürlich dort „oben“. Die Verlierer auf dem „untersten“ Spielfeld bleiben „unten“.

Variationen:

- Das Spiel kann auch als 2:2 gespielt werden.
- Außerdem ist es möglich, es mit einem Spielrichtungswechsel zu versehen: Die Mannschaft, die ein Tor erzielt, darf mit dem Ball sofort wieder in die andere Richtung weiter agieren.

Die nachfolgenden Übungen beschäftigen sich mit den übergeordneten Fragestellungen „Wie komme ich von unten nach oben?“ und „Wenn ich oben bin, wie bleibe ich oben?“.
Ein Erfolgsrezept auf dem Weg an die Spitze ist es, wenn es gelingt aus der 3:3-Gleichzahl eine Überzahl zu kreieren und diese „sauber“ zu Ende zu spielen.
Im ersten Schritt beschäftigen wir uns damit, wie sich eine solche Überzahl „sauber“ ausspielen lässt.

Übung zum Ausspielen einer 3:1-Überzahl auf vier Tore

Übungsaufbau:

- Wir nehmen wieder das in der ersten Übung beschriebene Spielfeld und spielen diesmal eine 3:1-Überzahl auf die vier Tore. Hierbei kann es zielführend sein, die Tore deutlich kleiner zu machen, um die Überzahl auch wirklich „sauber“ auszuspielen.

Übungsablauf:

- Ein Team stellt einen seiner drei Spieler als Verteidiger auf. Die andere Mannschaft greift komplett zu dritt an.
- Aufgabe: Die doppelte Überzahl nutzen, um den Ball zügig in eines der beiden Hütchentore zu führen.
- Der Verteidiger hat gewonnen, wenn er das zu verhindern weiß. Fällt ein Tor, bleibt die Mannschaft im Angriff. Ein neuer Verteidiger kommt rein. Fällt kein Tor, wechselt das Angriffsrecht.

Trainingsschwerpunkte:

- Die Prinzipien bei dieser Aufgabe für die Offensivspieler lauten: Außerhalb der Reichweite! Gegenspieler auf eine Seite locken! Freie Seite erkennen und nutzen!

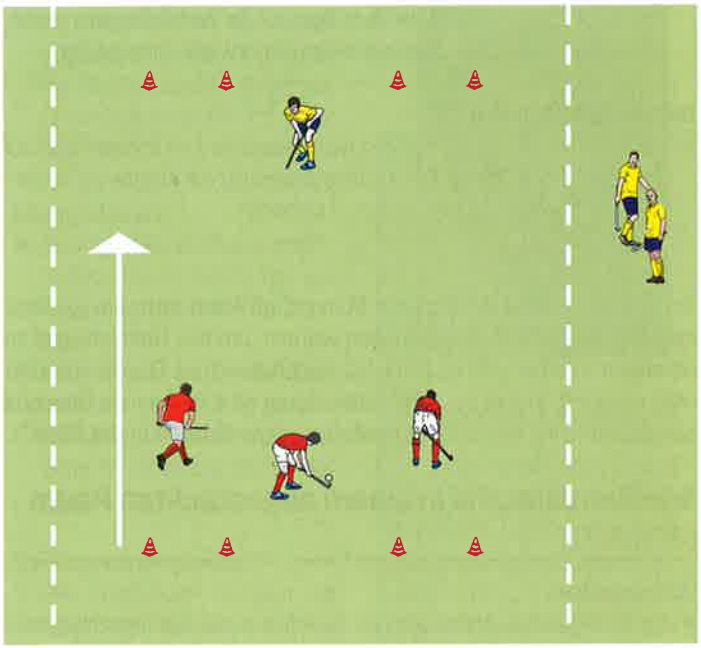


Abb. 2: Ausspielen einer 3:1-Überzahl auf vier Tore

Dieses Setting kann durchaus auch in ein 4:1 oder 2:1 variiert werden. Besonders das Setting als 2:1 ermöglicht es sehr eindrucksvoll, die Prinzipien des Überzahlspiels zu trainieren.

Ausspielen einer 2:1-Überzahl auf vier Tore

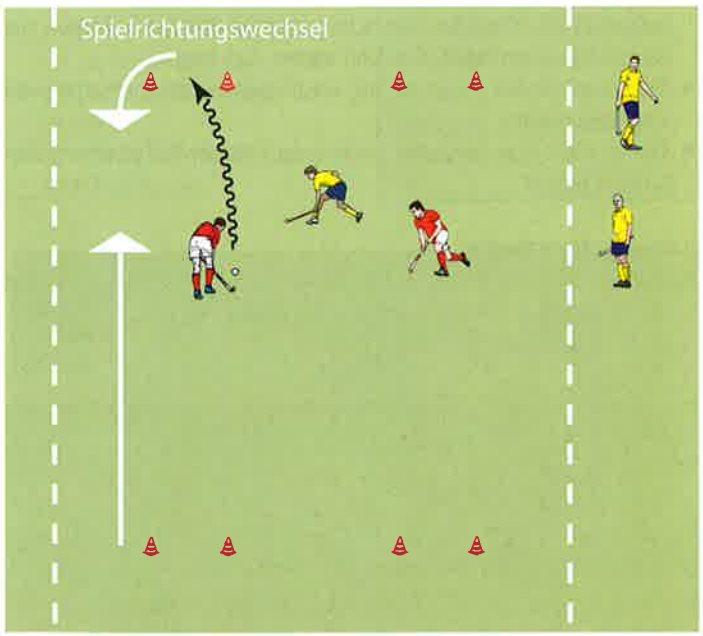


Abb. 3: Ausspielen einer 2:1-Überzahl auf vier Tore

Übungsaufbau:

- Die Tore bleiben kleiner als bei der Übung zuvor. Das Spielfeld wird der Qualität angepasst. Empfehlung: Den Raum ruhig etwas größer zu lassen.

Übungsablauf:

- Die beiden Angreifer haben die Aufgabe, ein Tor zu erzielen, indem sie ihre Überzahl sauber ausspielen. Gelingt ihnen das, spielen sie sofort wieder einen Bonus-Durchgang in die entgegengesetzte Richtung. In diesem Fall wartet bereits ein neuer Verteidiger der anderen Mannschaft.

Variation:

- Hier kann die Übung bereits im Bonus-Durchgang zu einem 2:2 variiert wer-

den, indem nicht nur der neue Verteidiger auf die beiden Angreifer wartet, sondern auch der vorher geschlagene Verteidiger wieder mitverteidigt.

Trainingsschwerpunkte:

- Die Prinzipien ändern sich zunächst nicht. Jedoch wird ein höherer Fokus auf die Basistechniken gelegt. Eine saubere Verbindung von Abgabe und Annahme ist nötig, um das 2:1 erfolgreich zu bestreiten.

Je nach Spielstärke der eigenen Mannschaft kann noch ein weiterer methodischer Schritt eingeschoben werden, um das Überzahlspiel zu trainieren. Hierbei gibt es zunächst noch keine Tore. Die Komplexität wird reduziert, indem es „nur" einen Raum gibt, in dem die Überzahl ausgespielt wird. Frei nach dem Motto: „Schweinchen in der Mitte":

4:1-Überzahlspiel in einem abgesteckten Raum (statisch)

Übungsaufbau:

- Der Übungsaufbau ändert sich nun, da sich auch der Trainingsschwerpunkt noch mehr in Richtung technischer Elemente verschiebt. Anstelle eines Spielfelds mit vier Toren, bauen wir ein einfaches Rechteck oder Quadrat als Spielfeld auf.

Übungsablauf:

- An jeder der vier Ecken befindet sich ein Spieler. In der Mitte ist das „Schweinchen". Ziel ist, dass der Spieler in der Mitte den Ball niemals erhält und „laufen gelassen wird". Gelingt es dem „Schweinchen", den Ball zu erobern, wird es vom dem Spieler der den Ball verloren hat, abgelöst. Genauso passiert es bei Fehlpässen oder nicht gestoppten Bällen. Hier können nun verschiedene Zusatzregeln eingeführt werden. Zum Beispiel:
- Die Spieler mit Ball dürfen nur mit vier (respektive drei oder sogar zwei) Kontakten arbeiten.
- Oder es reicht schon, wenn der Spieler in der Mitte den Ball bereits mit dem Schläger berührt.

Trainingsschwerpunkte:

- Hier geht es nun noch mehr in die technischen Komponenten, zum Beispiel die Umsetzung von Ballannahme und Ballabgabe. Aber auch Täuschungshandlungen werden hier trainiert.



Abb. 4: 4:1 Überzahlspiel in abgestecktem Raum (statisch)

3:1-Überzahlspiel in einem abgesteckten Raum (beweglich)

Übungsaufbau:

- Der Übungsaufbau bleibt wie in Übung Nummer 4. Jetzt sind es allerdings nur noch drei statt der vier Angreifer. Dafür können die Angreifer sich frei im Spielfeld bewegen.

Übungsablauf:

- Die drei Angreifer lassen den Ball in den eigenen Reihen laufen. Währenddessen versucht der Verteidiger an den Ball zu kommen.
  Gelingt das, wechselt wieder das „Schweinchen" und es geht sofort weiter. Wer zuerst drei Mal in der Mitte war, hat verloren.

Trainingsschwerpunkte:

- Ziel ist es wieder, durch geschicktes Spiel mit und ohne Ball dafür zu sorgen, dass das „Schweinchen" keine Chance bekommt, an den Ball zu kommen.
  Das Verständnis für das Spielen außerhalb von Reichweiten wird besonders unterstützt, wenn es als Verteidiger schon reicht, den Ball nur zu berühren.
- So sind die Angreifer angehalten, frühzeitig außerhalb der Reichweite zu passen und deutlich außerhalb der Reichweite sich freizulaufen.

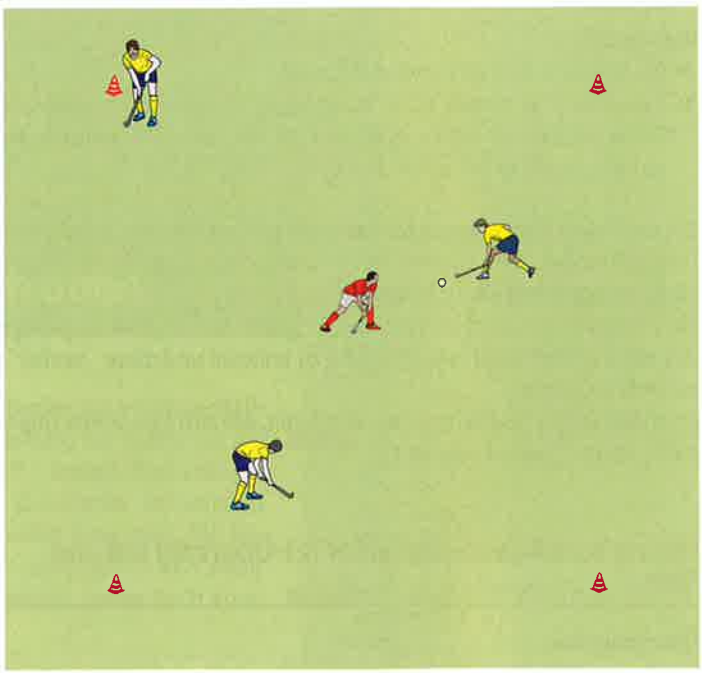


Abb. 5: 3:1-Überzahlspiel in abgestecktem Raum (beweglich)

2:2-Gleichzahlspiel in einem abgesteckten Raum (beweglich)

Übungsaufbau:

- Wir kommen nun langsam wieder zurück in Richtung Anfangsspielform „Königinnenspiel".
- Der Raum bleibt wie oben.
- Nun ist es allerdings eine Gleichzahl, aus der ich die Überzahl erst erzeugen muss.
- In dem Spielfeld wird ein 2:2 (gerne auch ein 3:3 oder ein 4:4, dann mit einem größeren Spielfeld) aufgebaut.

Übungsablauf:

- Beide Mannschaften haben das Ziel, den Ball möglichst lange in den eigenen Reihen zu behaupten und möglichst häufig ein 2:1 zu erzeugen.

Trainingsschwerpunkte:

- Dieses 2:1 kann entweder durch ein geschicktes Spiel ohne Ball erzeugt werden oder auch, weil sich der Spieler am Ball zunächst in einem 1:1 durchsetzt und dann im Anschluss ein 2:1 spielen kann. Hier sind also bereits Umspielformen gefragt.
- Ein sehr effektives Mittel um aus dem 2:2 ein 2:1 zu machen, ist das Give and Go.
- Diese Übungsform ist gleichzeitig eine sehr gute Trainingsmethodik für das Erlernen von Give and Go, weil es das Doppelpassspiel unterstützt.



Abb. 6: 2:2 Gleichzahlspiel in abgestecktem Raum (beweglich)

2:2-Gleichzahlspiel in abgestecktem Raum auf vier Diagonaltore

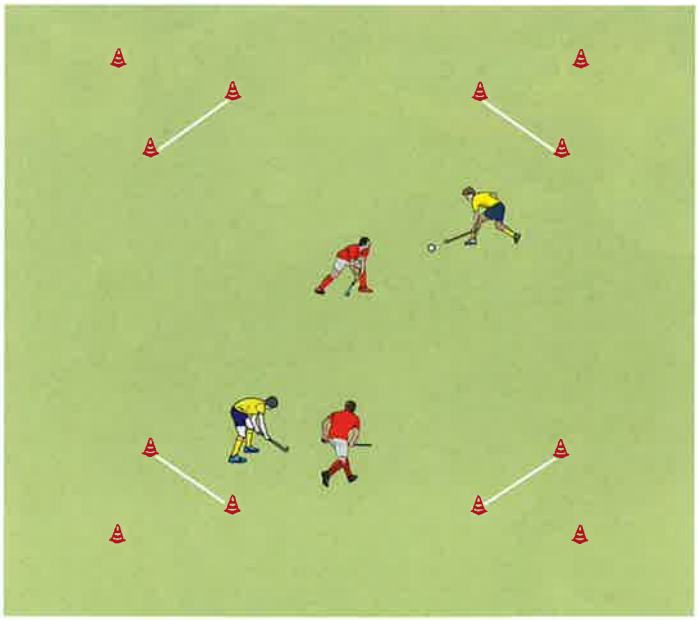


Abb. 7: 2:2-Gleichzahlspiel in abgestecktem Raum auf vier Diagonaltore

Übungsaufbau:

- Ein weiterer Schritt in Richtung „Königinnenspiel" kann erreicht werden, indem das 2:2 auf Tore gespielt wird.
- Der Raum bleibt wie weiter oben abgesteckt. Zusätzlich werden vier Diagonalhütchen aufgebaut. Es bleibt bei einem 2:2 (oder 3:3 / 4:4).

Übungsablauf:

- Die Angreifer versuchen nunmehr, in dieser Übung so viele Tore wie möglich hintereinander zu schießen.
- Dabei können bei Zweier-Teams immer alle vier Tore genutzt werden. Nur das als letztes erzielte Tor bleibt erst einmal mal tabu.

Trainingsschwerpunkte:

- Hier kombinieren wir nun die Möglichkeit, mit einem Mitspieler und mit dem Raum zu spielen.
- Dadurch, dass sich auf dem Übungsfeld in allen Richtungen Tore befinden, lässt sich sowohl durch das Laufspiel als auch durch das Passspiel zum Erfolg kommen.
- Auch hier ist es wieder ein erfolgversprechendes Prinzip, auf ein Tor zu locken und dann jedoch die Fläche bei den anderen Tore zu nutzen.
- So entsteht bereits ein strategischer Trainingsreiz.



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.



Benni Wess (KTHC Stadion „Rot-Weiß") versucht, durch ein Umspielen gegen den Hamburger Christopher Rühr (Klipper Hamburg) eine Überzahl zu erzeugen. (Fotos: H. Bohlscheid)



Der homo ludens und das Tiki-Taka

Ein Plädoyer von Valentin Altenburg für Verspieltheit im Kindertraining

> „Ich hasse dieses ewige Tiki-Taka! Lasst mich mit dem Tiki-Taka zufrieden. Tiki-Taka ist Scheiße, eine Ersatzhandlung: sich den Ball zuspielen, um sich den Ball zuzuspielen, ohne jede Absicht oder Drang nach vorne. Nichts! Nichts! Ich werde es nicht zulassen ..."
>
> Pep Guardiola
> (in Herr Guardiola, S.213).

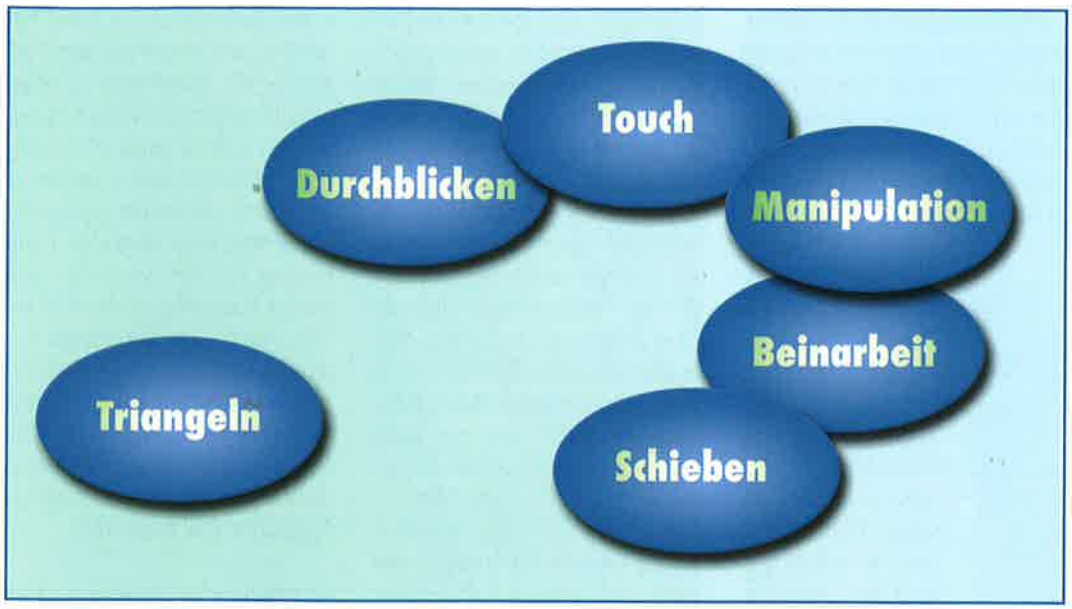
Um genau diese „Scheiße" soll es hier gehen. Um das absichtslose (sich Zu-) Spielen. Ohne Drang wohl, jedoch mit Dringlichkeit. Dieser Artikel stellt ein kleines Plädoyer dar, dieses Tiki-Taka im Kindertraining nicht nur zuzulassen, sondern es sogar zu fördern.

Die schillernden Worte: „Der Mensch (...) ist nur da ganz Mensch, wo er spielt" sind sowohl Teil einer ästhetischen Erziehung als auch ein Erklärungsmodell, wonach wir Menschen unsere Fähigkeiten vor allem über das Spiel entwickeln. Der homo ludens liebt Tiki-Taka. Spielen wird dabei mit der Handlungsfreiheit gleichgesetzt. Es setzt eigenes Denken voraus und versteht Spielen bereits als elementare Form der Sinn-Findung. Es geht um das Spielen um des Spielens willen. Und in diesem Artikel genauer um das sich Zuspielen um des sich Zuspielens willen. Es geht um das Spielen mit dem Ball mit genau dieser Absicht und ohne einen Drang in irgendeine Richtung.

Tiki-Taka steht dabei für einen Spielstil, der durch Kurzpassspiel und einen hohen Ballbesitzanteil der attackierenden Mannschaft gekennzeichnet ist.

Alles, was diesen Ballbesitz gefährdet, wird bewusst vermieden. Dazu gehören in der Regel längere Pässe und Risikoanspiele, die durch Reichweiten gehen oder anspruchsvolle technische Fähigkeiten nötig machen.

In den folgenden Trainingsarrangements geht es um die (Weiter-)Entwicklung der für ein gekonntes Tiki-Taka notwendigen Skills.



Graphik 1: Kompetenzen im Tiki-Taka

Touch = Ist der Spieler in der Lage den Ball gefühlvoll zu beherrschen? Oder beherrscht der Ball den gefühllosen Kunststoffschläger? Ziel ist hier, dass der Ball am Schläger klebt, bei Ballmitnahmen genauso wie bei der Ballführung selbst.

Durchblicken = Während der Ball am Schläger klebt, ist der Spieler in der Lage, sein unmittelbares Umfeld im Blick zu behalten. Je besser die Ballbeherrschung umso leichter wird die Entscheidung fallen.

Triangeln = Spielkonzept zur Erleichterung des Tiki-Taka durch einen vorgegebenen Rahmen im Freilaufen in Forms eines Dreiecks (Triangel). Triangeln legt den Schwerpunkt auf das beim Tiki-Taka maßgebliche Spiel ohne Ball. Je leichter das Rochieren der Spieler ohne Ball, umso leichter fällt das Zirkulierenlassen des Balles.

Schieben = die zentrale Passart ist der Schiebepass. In Vollendung als ansatzloser Druckpass. Gern getäuscht um Reichweiten zu vermeiden.

Manipulationen = Täuschungshandlungen, die den Gegner aus dem eigenen Pass- oder Laufweg wegmanipulieren. Die Fähigkeit zu manipulieren beginnt beim Tiki-Taka bereits im Moment des Angebots mit dem Ball. Bereits hier lässt sich der Gegenspieler „auf den falschen Fuß stellen" und damit aus meinem gewünschten Weg wegmanipulieren.

Grundlegend für diese Tiki-Taka Kompetenzen ist eine koordinierte **Beinarbeit** mit schnellen Füßen. Tiki-Taka bedeutet viele Ballkontakte innerhalb der Mannschaft und wenig Kontakte beim einzelnen Spieler selbst. Es suggeriert bereits durch seinen Klang und auch durch seinen etymologischen Ursprung (Tiki-Taka entspricht den spanischen Klick-Klack Kugeln), dass Ballmitnahme und Schiebepass direkt aufeinanderfolgen. Tiki-Taka. Manipulieren, triangeln, mit Touch verarbeiten, mit Durchblick weiter kurz passen. Und weiter denken. Weiter spielen.

Das Kind ist da ganz Kind wo es spielt. Tiki-Taka.

Eine beliebte Zielübung kann dabei wie folgt aussehen:

Kontaktspiel mit Spielrichtung

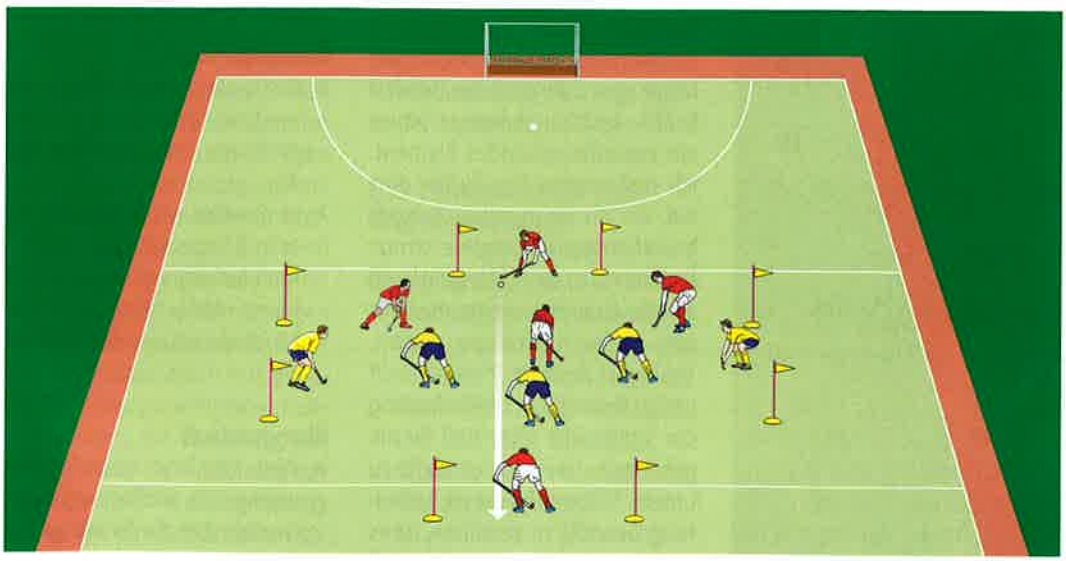


Abb. 1: Kontaktspiel mit Spielrichtung

Übungsaufbau:

- Die Spielfeldgröße kann je nach Anzahl der Spieler variiert werden, sollte aber auf keinen Fall zu groß gewählt sein. Je enger der Raum, desto mehr Fähigkeiten des Tiki-Taka werden notwendig sein, um den Ball in den eigenen Reihen zirkulieren zu lassen.

Übungsablauf:

- Ziel ist es, dass der rote Spieler mit Ball im Stangentor entweder direkt oder über das Spielfeld zu seinem Mitspieler auf der anderen Seite im Stangentor passt.
- Die Spieler in den Stangentoren sind zunächst fest. Dabei gibt es keine Zeitvorgabe. Der Ball kann und soll so viel wie möglich in den eigenen Reihen gehalten werden. Die Spieler im Tor können dafür immer genutzt werden.
- Das Ziel der verteidigenden gelben Mannschaft ist es, den Ball zu klauen und zu einem der beiden Mitspieler in einem der eigenen Stangentore (in den Konter) zu passen.

Trainingsschwerpunkt:

- Diese Zielübung kombiniert das Tiki-Taka mit einem Ziel, welches zum einen als Orientierung dienen kann, zum anderen aber auch die Bedeutung der Spielrichtung im Tiki-Taka unterstreicht.

Beginnst Du mit Deiner Mannschaft das Training mit dieser Zielübung gilt es sehr genau zu beobachten, in welchen Tiki-Taka Fähigkeiten die beiden Teams bereits gute Grundlagen haben und in welchen Bereichen ein isolierterer Trainingsreiz die Qualität verbessern kann. Läuft das Tiki-Taka schon ordentlich, kann der Raum immer weiter verkleinert und damit enger gemacht werden.

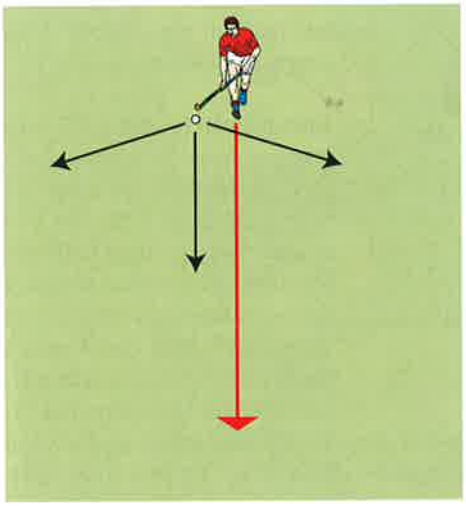


Abb. 2: Die Druckpass Position als zentrale Passtechnik im Tiki-Taka

Eine mögliche Erfahrung kann im technischen Bereich liegen. Der Spielfluss und damit ein gekonntes Tiki-Taka kommt nicht auf, weil der Touch, die leichtfüßige Beinarbeit oder die nötige Druckpasstechnik noch fehlt. Hier lohnt es sich vor dem Hintergrund der Zielübung, ausgiebig in ein isoliertes Techniktraining zu gehen. Wichtig ist dabei: Jede Technik kann das Spiel beschleunigen, indem sie dazu beiträgt, dass Fluss ins Spiel kommt, bzw. im Spiel bleibt. Das Ziel ist dabei die situativ variable Verfügbarkeit bestimmter Techniken zu entwickeln.

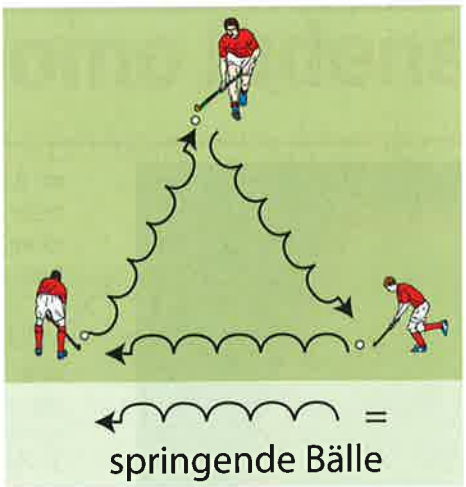


Abb. 3: Verarbeitung springender Bälle mit Touch

Ein funktionales Techniktraining kombiniert demzufolge technische Bewegungsabläufe mit einer taktischen Situation, sodass Hockeytechniken nicht isoliert, sondern vor dem Hintergrund einer bestimmten Spielsituation wiederholt trainiert werden. Findet das Techniktraining also in seiner isolierten Form statt, sollte es in einen Kontext gesetzt werden.

Eine ganz wichtige Passtechnik im Tiki-Taka ist der Druckpass.

Der Vorteil des Druckpasses besteht darin, dass er aus der frontalen Ballführung auch in unmittelbarer Nähe zum Gegenspieler ausgeführt werden kann, weil auf Ausholen (und damit den Ball freigeben) verzichtet wird. Gleichzeitig ermöglicht der Druckpass einen plötzlichen kurzen Pass, weil er ohne große Ankündigung daher kommt.

Bei der Korrektur ist wichtig, darauf zu achten, dass der Ball bis zum Abdruck am Schläger bleibt und dass dieser Abdruck auch auf dem rechten Fuss erfolgen kann und ein aktives Handgelenk benötigt. Der Druckpass wird in der Regel auf engem Raum auch als Lupfpass benötigt. Gleichzeitig bedeutet das auch, das zu einem guten Tiki-Taka die gekonnte Verarbeitung springender Bälle gehört.

Beim Verarbeiten springender Bälle ist es besonders wichtig, sich von der „traditionellen" Weise des Stoppens mit beiden Beinen auf dem Boden und hinter dem Schläger, der mit Dachbildung aufgestellt ist, zu verabschieden. Diese Technik dauert für ein Tiki-Taka zu lange und erschwert den direkten Passanschluss. Vielmehr ist es zielführend, springende Bälle über ein weiches Handgelenk mit genau derselben Fußstellung „runterzuholen" wie man auch flache Bälle gestoppt hätte. So erleichtert es den Passanschluss. Im Unterschied zu flachen Anspielen müssen jedoch die Augen länger beim springenden Ball bleiben, was die Orientierung für die Anschlussaktion schwieriger macht. Insgesamt ist es für ein gepflegtes Tiki-Taka wichtig, nicht nur bei springenden Bällen sondern auch bei allen anderen Ballbehandlungen auf ein weiches Handgelenk zu achten. Dabei klebt der Ball durch das weiche Handgelenk am Schläger und die Füße bewegen sich um den Ball, während der Schläger zu jeder Zeit am Ball bleibt und ihn sorgfältig behütet.

Eine weitere Möglichkeit, an den Fähigkeiten im Tiki-Taka zu trainieren, besteht darin, die taktischen Elemente Manipulation und Spiel ohne Ball in den Mittelpunkt des Trainingsreizes zu setzen. Taktik verstanden als die Kunst der (Spieler-)Aufstellung und damit die Lehre vom Gebrauch der (Streit-) Kräfte, beinhaltet immer schon ein zukunftsweisendes Element. Ich stelle meine Streitkräfte dort auf, wo ich sie in naher Zukunft brauchen werde. Reagiere ich nur, komme ich zu spät. Triangeln kann als ein Orientierungsrahmen für eine solche Aufstellung dienen. Timing ist auch im Triangeln von großer Bedeutung. Die Bedeutung der Streitkräfte ohne Ball für ein gekonntes Tiki-Taka ist nicht zu unterschätzen. Um dieser Bedeutung Gewicht zu verleihen, ist es zielführend einen Trainings- und Coachingschwerpunkt im Spiel ohne Ball zu legen. Erfolgreiches Triangeln ist das Produkt aus dem Verständnis und der Umsetzung von Idee und Entscheidung. Angenommen wir befinden uns gerade in der Ballbesitzphase. Einer hat den Ball, wie nennen ihn den Chef, weil er die Entscheidung fällen wird. Die Mitspieler ohne Ball, wir nennen sie Mitarbeiter, können ihren Chef unterstützen, indem sie ihm verschiedene Ideen präsentieren. Tempo kann besonders dann erzeugt werden, wenn der Chef bereits kurz bevor er den Ball erhält, durch seine Mitarbeiter Anschluss-Optionen erhält. Das Verhalten der Mitarbeiter, also das Verhalten der Spieler ohne Ball, ist für die Erzeugung von Tempo zentral. Doch wie lässt sich dieses Spiel ohne Ball trainieren?

Im ersten Schritt erscheint es erfolgsversprechend die Bedeutung der Mitarbeiter aufzuzeigen. Sie sind es, die für die Ideen und das Tempo im Spiel verantwortlich sind. Der Trainer kann durch ein bewusstes Coaching der Mitarbeiter die Bedeutung auch konkret gestalten. Wer sich einmal bewusst vornimmt, ausschließlich das Spiel ohne Ball zu coachen wird erstaunt feststellen, wie selten wir uns tatsächlich mit diesen Erfolgsfaktor beschäftigen. Darüber hinaus lässt sich die Bedeutung der Mitarbeiter auch im Training durch einfache Mittel herausstellen:

5:5 auf vier Tore mit Spielrichtungswechsel.

Übungsaufbau:

- Das Spielfeld kann wahlweise mit vier Toren (siehe Zeichnung) oder ganz ohne Tore aufgebaut werden.
- Im Spielfeld selbst wird ein 4:4 oder 5:5 gespielt. Das Spielfeld kann beliebig variiert werden. Je kleiner, desto mehr der Tiki-Taka-Fähigkeiten werden notwendig.

Übungsablauf:

- Wird mit Toren gespielt, dann wechselt die Spielrichtung, wenn der Ball über die Torlinie geführt wird. Das Spiel geht dann sofort weiter.
- Wird ohne Tore gespielt, liegt der Schwerpunkt im Ballbesitz selbst.

Trainingsschwerpunkt:

- Das Coaching vom Trainer be-



Abb. 4: 5:5 auf vier Tore mit Spielrichtungswechsel

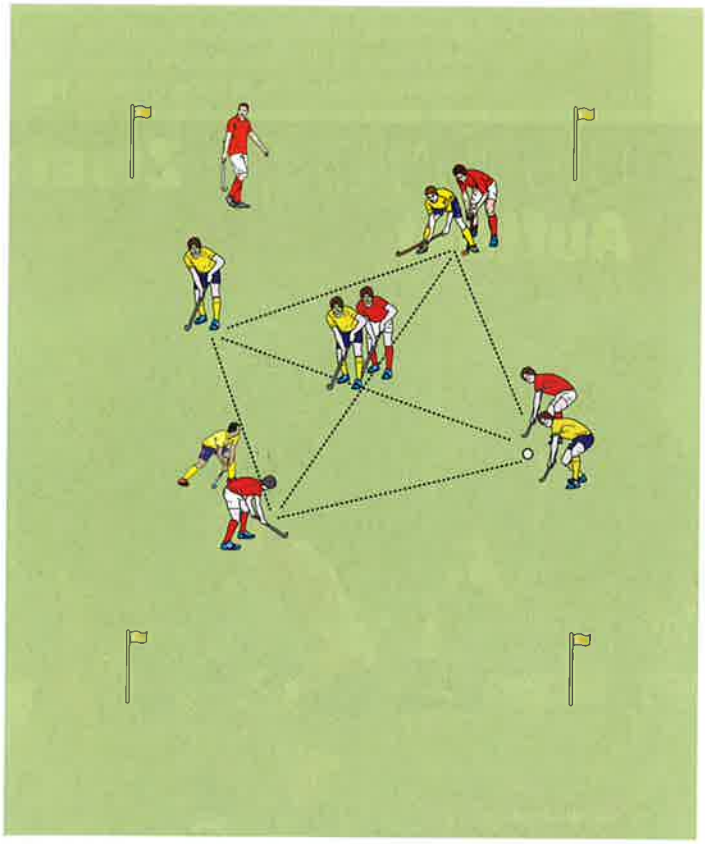


Abb. 5: 5:5-Kontaktspiel auf engstem Raum

schäftigt sich schwerpunktmäßig mit den „Mitarbeitern" ohne Ball.
- Sie versuchen im frühzeitigen Timing, dem jeweiligen „Chef" immer wieder verschiedene Optionen zu geben. Dabei orientieren sie sich am Triangeln und versuchen durch gute Beinarbeit und manipuliertes Freilaufen, Anspielstationen außerhalb der Reichweite anzulaufen.

Das Trainingsarrangement oben zeigt gut auf, welche Bedeutung den Spielern ohne Ball beim Tiki-Taka zukommt. Um die Bedeutung und das frühzeitige Anlaufen in Dreiecken der Spieler ohne Ball noch weiter in den Vordergrund zu rücken, kann mit Sonderregelungen das Mitarbeiterspiel noch verschärft werden. So kann durch eine einfache (beliebig zu wählende) Kontaktspielform, die Bedeutung der Mitarbeiter für die Entstehung von Tiki-Taka, durch eine Begrenzung der Anzahl von Ballkontakten für den Chef herausgestellt werden. Je nach Alter und Entwicklungsstand der Trainingsgruppe kann der Chef auf vier, drei oder zwei Kontakte pro Ballbesitz reduziert werden. Bieten seine Mitarbeiter nicht früh genug erfolgsversprechende Optionen, wird es für den Chef (aufgrund der begrenzten Kontakte) schwer, eine Lösung zu finden. Gerade wenn es in Richtung zwei-Kontakt-Begrenzung geht, sind die Mitarbeiter motiviert, bereits während der Ball noch auf dem Weg Richtung Chef ist, eine Option anzubieten, um dem Chef einen reibungslosen Anschluss zu bieten. Wenn es gelungen ist, die Bedeutung des Spiels der Mitarbeiter zu transportieren, ist im zweiten Schritt wesentlich, eine Organisation der Aufstellung zu finden.

5:5-Kontaktspiel auf engstem Raum

Übungsaufbau:
- Das Spielfeld wird jetzt möglichst klein gewählt. Es gibt keine Tore und keine Spielrichtung. Der volle Fokus liegt auf der Ballrotation und dient dem Training der Fähigkeiten, die für ein erfolgreiches Tiki-Taka notwendig sind.

Übungsablauf:
- Die Spieler am Ball haben nur eine begrenzte Anzahl an Kontakten. Schaffen sie es nicht, den Ball mit Touch zu verarbeiten und durch guten Überblick, gute Beinarbeit und mit Hilfe der Mitspieler schnell weiter zu passen, ist es automatisch ein Ballverlust.
- Der Spieler geht für eine Minute raus und die Mannschaft verteidigt in Unterzahl.

Trainingsschwerpunkt:
- Alle Fähigkeiten des Tiki-Taka werden hier vereint abgefragt. Je nachdem, ob es einen besonderen Schwerpunkt geben soll, kann die Regelung mit dem Spieler der für eine Minute rausgeht variiert werden.
- So können je nach Trainingsschwerpunkt die Gründe für eine Zeitstrafe variieren.

Tiki-Taka im Kindertraining verbindet damit zwei verschiedene Ansätze miteinander. Es ist auf der einen Seite ein anspruchsvoller und spielorientierter Ansatz und gleichzeitig reduziert er Komplexität, weil er sich schwerpunktmäßig mit dem Kurzpassspiel und der Kombination beschäftigt.

