



Markus Weise | Bundestrainer der Deutschen Hockey-Nationalmannschaft

Die Spielvor- und Spielnachbereitung der deutschen Hockeynationalmannschaft

Der BDFL bietet seinen Trainern einen sehr fundierten Blick über den Tellerrand: Markus Weise, Hockey-Bundestrainer und dreifacher Olympia-Sieger, gewährt Einblicke in seine Arbeitsweisen mit der Mannschaft.

Hockey wird wie Fußball auch im 11-gegen-11, allerdings nur über zweimal 35 Minuten und ohne Abseits gespielt. Durch das „interchanging“ kann unbegrenzt gewechselt werden. Im Gegensatz zum Fußball wird bei Streitfragen der Videobeweis eingesetzt. So gibt es viele Parallelen aber auch Unterschiede zwischen den beiden Sportarten, welche den Fußball-Trainern wertvolle Anregungen bieten können.

Besonderheiten der Spielpläne im Hockey: Zeitnot!

Die meisten Nationalspiele beim Hockey werden in Turnierform ausgetragen. Dies bedingt einen sehr engen zeitlichen Rahmen zwischen den einzelnen Wettkämpfen. Bei den Olympischen Spielen stehen innerhalb von 13 Tagen sieben Spiele auf dem Programm. Während der sechs freien Tage dazwischen herrscht hinsichtlich der Spielvor- und -nachbereitung schon ein sehr hoher Zeitdruck. Bei den Weltmeisterschaften kann es je nach Spielplangestaltung aber noch enger werden: Hier sind teilweise sogar sieben Spiele innerhalb von elf Tagen angesetzt. Auch die Europameisterschaft lässt mit fünf Spielen innerhalb von acht Tagen den Trainern nur begrenzte Einflussmöglichkeiten. Am wenigsten Zeit zur intensiven Vorbereitung bleibt bei der Championstrophy und der World League, dem Qualifikationsturnier zur WM beziehungsweise

zu den Olympischen Spielen, da für die Akteure innerhalb von acht Tagen sechs Spiele anstehen.

Für das gesamte Trainerteam bedeutet dieses intensive Programm einen extremen zeitlichen Druck, da das letzte Spiel analysiert, aber zeitgleich das Nächste auch vorbereitet werden soll. Der Umstand, dass der Gegner aufgrund der engen Spielpläne teilweise erst sehr kurzfristig fest steht, erschwert die Situation außerdem. Insofern ist die Analysearbeit und die Spielvorbereitung von hohem Engagement geprägt.

Die Spielvorbereitung der Hockeynationalmannschaft

Die übliche Spielvorbereitung der Deutschen Hockeynationalmannschaft ist in mehrere Etappen aufgeteilt. Sie beginnt am Tag vor dem Spiel, am Spieltag selbst gibt es weitere Schritte zur Einstimmung des Teams auf die Partie.

Der Tag vor dem Spiel

An dem Tag vor dem Spiel ist die erste Besprechung anberaumt. Diese wird bewusst sehr spät am Abend durchgeführt, da der erste Teil zum Tagesabschluss dient. Hierbei werden die guten und die schlechten Dinge, wie kleine Disziplinarverstöße aufgearbeitet, damit sie vom Tisch sind und der Fokus auf das Spiel am folgenden Tag gelegt werden kann. Im zweiten

Phasen der Spielvorbereitung der Deutschen Hockeynationalmannschaft



Teil wird die Mannschaft mit allgemeinen Inhalten auf den kommenden Gegner eingestimmt. Abgeschlossen wird die Besprechung mit einem kleinen Highlight-Video vom letzten Spiel. Vereinzelt schließt sich noch eine kleine Präsentation von zwei bis drei Spielern an, die die Aufgabe hatten, den Auftrag vom nächsten Spiel zu visualisieren.

Die Besprechung wird meistens erst gegen 22 Uhr oder noch später für eine Dauer von 30 Minuten angesetzt, damit die Spieler mit den gezeigten Botschaften und Ideen ins Bett gehen. So wird vermieden, dass andere Beschäftigungen wie Fernsehen oder Surfen im Internet das Vorgetragene verblasen lassen. Im Schlaf können sich die Spieler nicht dagegen wehren, dass die Inhalte unterbewusst verarbeitet werden. Durch die Visualisierung zum Beispiel individueltaktischer Inhalte, wie des Verteidigers gegen den stärksten Gegenspieler, durchlaufen die Spieler die bestmöglichen Verhaltensweisen schon theoretisch im Kopf („Kopf-Kino“), dessen Verarbeitung und Speicherung auch im Schlaf fortgeführt wird. Natürlich erreicht man nicht immer alle Spieler mit dieser Methode, aber ein Teil der Spieler wiederholt die Gedankengänge kurz vor dem Spiel nochmal in der Kabine. Je öfter man diese Vorgehensweise praktiziert, desto schneller sind die Gedanken der einzelnen Spieler.

Der Vorteil dieser Methode ist, dass man während des Spiels nicht mehr überrascht wird. Egal mit welchen Mitteln der Gegner versucht, das eigene Konzept zu zerschlagen, die Spieler haben die eigenen Angriffs- und auch Gegenmittel so verinnerlicht, dass sie diese problemlos effektiv anwenden können. Das Potenzial einer Überraschung wird damit erheblich reduziert.

Am Spieltag

Der Spielbeginn kann vor allem innerhalb der Turnierform sehr stark variieren. Es sind Anstoßzeiten zwischen 08:30 Uhr am Vormittag und 21:30 Uhr am Abend möglich. Einen gewissen Rhythmus für die Spieler herzustellen, ist unter diesen Umständen fast unmöglich. Die Spielvorbereitung am Spieltag selbst ist weitaus umfassender als am Tag zuvor. Die hier

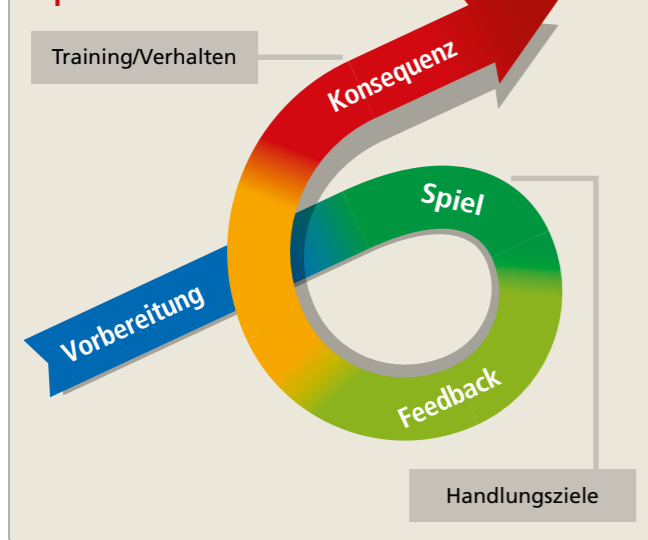
angesetzte und insgesamt zweite Besprechung dauert etwa 45 Minuten. Schwerpunktartig wird die eigene taktische Ausrichtung, aber auch die des Gegners vorgestellt.

Nach einer kurzen Pause geht es in die insgesamt dritte Besprechung, also die zweite am Spieltag selbst. Sie thematisiert ausschließlich die Verhaltensweisen bei Standardsituationen. Im Hockey sind Standardsituationen wie die Strafecke oft spielentscheidend, weswegen sie im Detail besprochen werden müssen. Aus einem Arsenal von 20 verschiedenen Varianten bereitet der Trainerstab je nach Gegner vier bis sechs Varianten vor, die besprochen und mit Hilfe von Videobildern nochmals hervorgerufen werden. Hinsichtlich der Strafecken des Gegners bekommt der Torwart im Vorfeld Videosequenzen zur Verfügung gestellt. Zusammen mit den Abwehrspielern entwickelt er die Zuteilung und Gegenstrategie. Im Spiel bleiben dem Torwart 40 Sekunden Zeit (Auszeit bei Strafeckenverhängung) um seine Abwehr zu organisieren. Dabei achtet er vor allem auf die Positionen der gegnerischen Angreifer und die daraus resultierenden Möglichkeiten der Ausföhrung. Durch die vorherigen Absprachen und das kurze und intensive Coaching des Torwarts wird die Abwehrreihe in kürzester Zeit organisiert.

Kurz bevor die Spieler auf den Platz gehen, erfolgt in der Kabine die vierte Besprechung. In zwei bis drei Minuten werden die wichtigsten Punkte nochmals komprimiert dargestellt. Der Schwerpunkt liegt auf den Schlüsselbotschaften, wie zum Beispiel den taktischen Besonderheiten, der drei Besprechungen zuvor. Zusätzlich werden alle Bilder aus der ersten Besprechung, aber auch entscheidende Verhaltensweisen etwa bei den Strafecken als Poster in der Kabine angebracht, damit die Spieler bei Bedarf die Möglichkeit haben, ihre Rollen nochmals nachzuvollziehen.

Dann gehen sie zum Aufwärmen auf den Platz. Der Trainer bleibt währenddessen in der Kabine und bereitet sich in diesen sehr ruhigen Minuten selber auf seine Aufgaben vor. An der Seitenlinie ist nicht die Aufgabe des Trainers, sondern der des Coaches gefragt: Die im systematischen Training aufgebauten Leistungen (Training) sollen nun im Spiel zur Entfal-

Transformationales Coaching: Spieler + Teams



tung kommen und das erfordert Anweisungen und zeitnahe Reaktionen auf das Gegnerverhalten (Coaching). Nachdem die Spieler wieder in der Kabine sind, erfolgt als letzter Schritt das emotionale Anheizen. In diesen zehn bis zwanzig Sekunden könnte man auch chinesisch schreien, es kommt nur auf die Emotionalität an.

Ablenkungen vermeiden

Ab der zweiten Besprechung bis einschließlich Ende des Spiels herrscht absolutes Netzverbot. Sowohl das Handy, als auch die sozialen Netzwerke sind für einen Zeitraum von vier Stunden tabu. Beim Essen und auf dem Weg zum Spiel sollen sich die Spieler mit nichts Anderem als dem Gegner beschäftigen. Auch wenn es schwer zu glauben ist, die Spieler schaffen das. Nach dem Spiel wird in der Kabine dann selbstverständlich zuerst das Handy überprüft.

Spielsystem(e) und taktisches Verhalten

Die deutsche Hockey-Nationalmannschaft spielt im klassischen 4-3-3-System mit einer Viererkette, dem Dreiermittelfeld und drei Angreifern. Das Spielfeld an sich ist in vier Viertel unterteilt, die in den beiden Torzonen zwei Schusskreise vor den Toren haben. Tore können nur innerhalb der Schusskreise erzielt werden. Wie beim Fußball wird die Aufteilung der drei Mittelfeldspieler je nach Gegner gewechselt. So können zwei offensive und ein defensiver Mittelfeldspieler auflaufen oder umgekehrt. Als Variation wird außerdem das 5-2-3-System praktiziert, wobei die Übergänge innerhalb des Spiels, teilweise vom Gegner unbemerkt, fließend sind. Man könnte noch ein drittes System hinzu nehmen, um fließend variieren zu können.

Es kommt aber vielmehr auf die Aufgaben der einzelnen Rollen an. In der taktischen Ausrichtung geht es darum, dem Gegner immer wieder eine kleine Aufgabe zu stellen, und dies nicht so lange zu machen, das er sich in seinem Verhalten darauf einstellen kann. Dies wird zum Beispiel im Spielaufbau angewandt, indem ein gewisser Spielzug so lange gespielt wird, bis der Gegner beginnt, Gegenmaßnahmen einzuleiten. Dann wechselt die eigene Mannschaft sofort auf andere Eröffnungsvarianten. Auf dem gegnerischen Abwehrverbund liegt damit ein permanenter gedanklicher Druck.

Beispiel: Halbfinale der Olympischen Spiele 2012

Nach einem sehr guten Turnierbeginn mit drei Siegen in Folge verloren wir zum Abschluss der Gruppenphase gegen un-

seren Nachbarn aus den Niederlanden mit 1:3. Innerhalb des Teams gab es nach der Niederlage leichte Unstimmigkeiten die dann aber in Gesprächen aus der Welt geschafft wurden. Manchmal ist es gar nicht so verkehrt, wenn es zu kleineren Problemen kommt, damit man konstruktiv miteinander redet. Im Halbfinale stand dann das Duell gegen den Top-Favoriten und Weltranglisten-Ersten (Deutschland war Nr. 2) aus Australien an.

Abendbesprechung London: 09.08.2012 um 22:30 Uhr

Was sagt man seinem Team in so einer Situation? Wir haben über Mut gesprochen. Ich dachte immer, Mut sei ein Gefühl. In einem Artikel eines Psychologen stand allerdings, Mut sei kein Gefühl, sondern eine Einsicht, also eher ein Wissen, welches nach sorgfältiger Abwägung aller Einflussfaktoren entsteht. Diese Definition passte sehr gut zu unserer Philosophie, in der wir sehr viel über Handlungsziele reden. Wissen muss erlangt und angewandt werden. Das Thema Mut hat, ohne dass ich es zu diesem Zeitpunkt wusste, am nächsten Morgen eine relativ große Rolle gespielt. Weitere Schwerpunkte der Abendbesprechung waren neben den einzelnen Aufgaben der Spieler auch die Visualisierung direkt vor dem Schlafen gehen. Im „Kopf-Kino“ wurde dabei auf einzelne Spieler der Australier, direkte Duelle und mannschaftstaktische Handlungsweisen hingewiesen. Immer mit dem positiven Bild des Sieges zum Schluss.

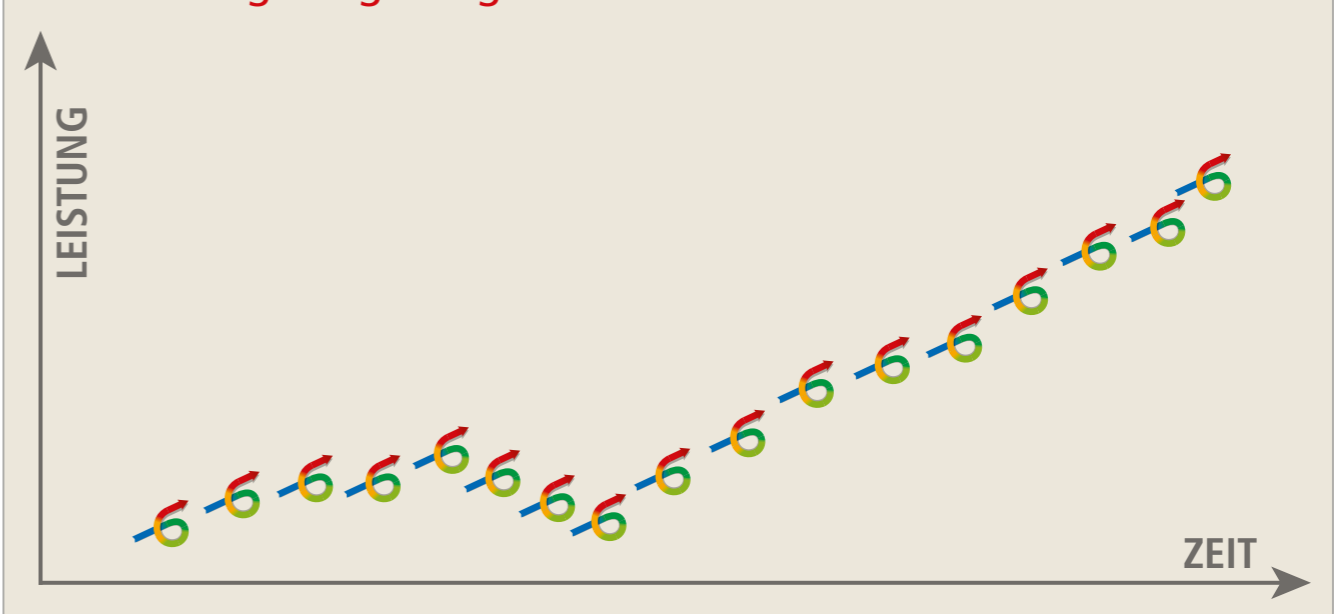
Von sieben Spielen bei den Olympischen Spielen wurden sechs im 4-3-3-System gespielt. Nur das Spiel im Halbfinale wurde aus taktischer Sicht im 5-2-3-System begonnen, da Australien eine der besten Kontermannschaften ist. Mit fünf Spielern im Abwehrverbund waren die konteranfälligen Flügel gut besetzt. Im Hockey gibt es das „Interchanging“, das bedeutet, dass man Spieler ein- und wieder auswechseln kann. Das Spiel ist so schnell geworden, dass man inzwischen sogar die Innenverteidiger einmal pro Hälfte austauschen muss.

Die beiden zentralen Schlüsselpositionen im Mittelfeld wurden von den Welthockeyspielern der Jahre 2012 und 2013, Moritz Fürste und Tobias Hauke, besetzt. Dies gewährleistete Stabilität im Zentrum. Zwei weitere etatmäßige Mittelfeldspieler, Jan-Philipp Rabente und Oliver Korn wurden jedoch auf der Außenverteidiger-Position eingesetzt, da sie Qualitäten im Offensivspiel mitbrachten. Im Umschaltprozess auf die Defensive konnte so problemlos vom 5-2-3 auf ein 4-3-3 umgestellt werden. Das Problem an der Situation war, dass die Mannschaft noch nie in dieser Konstellation zusammengespielt hatte und diese Aufstellung erst einmal verarbeiten musste. Und das erst am Spieltag! Wenn die Mannschaft einem Trainer eine Idee nicht abkauft, hat er ein Problem. Glücklicherweise konnte innerhalb der Vorstellung der Mannschaftsaufstellung der Transfer zur Abendbesprechung vom Vortag hergestellt werden. Und zwar zum Thema Mut. Man merkte während der Präsentation, dass die Spieler die Idee erst einmal verdauen mussten. Doch im Hinblick auf das Abwägen aller Faktoren, wie es die Definition von Mut hergab, stellte sich die Mannschaft schnell hinter die Neuerung.

Nach dem Spiel

Die Spielnachbereitung verläuft immer identisch. Das Trainerteam sammelt die Videoszenen und stellt sie dem Team am Vormittag des Folgetages vor. Dabei gibt es zwei Möglichkeiten: Zum einen kann dabei thematisch vorgegangen werden. Neben Konter- und Umschaltaktionen stehen dann auch Strafecken im Mittelpunkt. Die zweite Möglichkeit wäre chronologisch vorzugehen. Diese Vorgehensweise macht Sinn, wenn aus der Entwicklung des Spiels etwas Interessantes abgeleitet werden kann. Innerhalb von 20 bis 30 Szenen werden dann sowohl positive, als auch negative Situationen analysiert und besprochen. Die Spielnachbereitung, von Seiten der Spieler auch als Videobeschimpfung benannt, ist als Feedbackgespräch zwischen Trainer und Spieler gedacht. Darin wird über

Transformationales Coaching: Die Leistungsschleife im Prozess der Leistungssteigerung



das Verhalten beider Parteien kontrovers diskutiert. Auch die Spieler sollen die Möglichkeit haben, ihre Meinung zu vertreten, da sie die praktischen Experten sind und auf dem Feld ihre eigenen Entscheidungen treffen müssen. Innerhalb der Analyse wird stets der Abgleich mit den generellen Handlungszielen des Teams gesucht. Wenden die Spieler auch die Prinzipien an, die sie über Jahre hinweg innerhalb der Nationalmannschaft gelernt haben? Wird der „Matchplan“ eingehalten oder spielt jeder was er will? Diese Fragestellungen gilt es innerhalb der Analyse zu beantworten. Je nach Spielverlauf gibt es dann noch einzelne Sequenzen für die Stürmer, die Abwehrreihe oder auch individuell je nach Bedarf.

Höheres Leistungsvermögen durch die Spielnachbereitung

Ziel der Spielnachbereitung ist das Erreichen eines höheren Leistungsvermögens. Über die Spielvorbereitung steuert man den eigentlichen Höhepunkt der Schleife des Trainerwirkens an, nämlich das Spiel. Im Spiel selber geht es primär um Handlungsziele. In diesem Teil kommt es nicht auf allgemeine Aussagen an, wie der Bedingung des Sieges für das Erreichen des Finales. Vielmehr ist hier Detailtiefe gefordert. Die Spieler müssen wissen, wie sie die gegnerische Defensive auspielen oder schnelle Kontersituationen unterbinden. Das anschließende Feedbackgespräch dokumentiert ob die gesetzten Handlungsziele auch erreicht wurden. Nach dem Feedback sind dann die entsprechenden Konsequenzen zu ziehen. Dies erfolgt im Training zum Beispiel durch Spielformen zur Verbesserung des taktischen Fehlverhaltens oder des Torabschlusses. Die „Leistungsschleife“ (s. Abbildung links oben) ist im Kontext eines längeren Zeitraums ein endloser Prozess, der ähnlich einem Aktienkurs steigen und sinken kann (siehe Abbildung oben). Selbst international erfahrene Spieler, die schon alles erlebt und gewonnen haben, müssen immer weiter durch die Schleife geführt und damit verbessert werden.

TMI: Too much information

Der Trainer hat ein Grundproblem: Es strömen zu viele Informationen ein und könnten theoretisch auch alle an die Spieler weitergegeben werden. Die Frage ist, wie viel und welche Informationen weitergegeben werden sollten, damit die Spieler gerade genug wissen, um zu gewinnen, aber nicht zu viel ablenkenden Gedankenballast mit sich schleppen. Um die In-

formationen von Seiten des Trainers gut zu selektieren, kann man sich an vier Kriterien entlang hangeln:

» Komplexität reduzieren: Das Handeln auf dem Platz sollte an generellen Prinzipien ausgerichtet sein. Beispielsweise das Grundprinzip der maximal breiten Positionierung der Spieler bei eigenem Ballbesitz.
 » Verdichten und vereinfachen zum Spiel hin: Zum Schluss einer Spielvorbereitung müssen zwei bis drei klare Botschaften übrig bleiben. Es geht um bestimmte Bilder und Muster, an denen sich die Spieler orientieren sollen. Wenn die Akteure Spielmuster frühzeitig erkennen, sind sie handlungsschneller und die Spielgeschwindigkeit steigt. Auf der anderen Seite können gute Angriffssituationen durch ein zu spätes Erkennen von Mustern ungenutzt bleiben.

» Mentale Disziplin: Sollte immer Teil der Spielvorbereitung sein. Der Fokus der Spieler muss auf die Aufgaben während des Spiels gelegt werden, Störungen sollen sie ignorieren, seien es Fehlentscheidungen des Schiedsrichters, Beleidigungen des Gegenspielers oder witterungsbedingte Platzprobleme. Beim Hockey gibt es sogar zwei Schiedsrichter, die nicht immer richtig liegen können. Zinedine Zidane hat sich im WM-Finale 2006 von Marco Materazzi beeinflussen lassen. Ganz am Ende hatte er seine mentale Disziplin aufgeweicht. Es wird immer tausende Gründe geben, nicht die bestmögliche Leistung zu bringen. Die Spieler müssen aber lernen, den Fokus nur auf das Spiel zu legen. Die ganzen Emotionen während des Spiels müssen in positive Energie umgewandelt werden, um damit die eigenen Aufgaben besser erledigen zu können. Es ist nicht der Auftrag eines Spielers, fünf Minuten beim Schiedsrichter zu betteln, um Recht zu bekommen. Ein Trainer will drei Punkte und keine Gerechtigkeit! Auch der Trainer darf sich von Fehlentscheidungen nicht ablenken lassen. Auf der Tribüne kann man nicht Coachen!

» Standards vorbereiten: Aus unzähligen Möglichkeiten haben wir etwa 20 Varianten selektiert, die je nach Gegner nochmals auf drei bis fünf Varianten reduziert werden. Im Hockey gibt es zusätzlich noch Informationen vom Videoturm. Ein Trainer-Assistent sieht sich während des Spiels die Standardsituationen auf Video an. Über Funk werden dann Informationen an die Bank weitergegeben, von wo diese wiederum aufs Spielfeld gelangen. So kann z. B. über die nächste Strafecken-Variante entschieden werden. ◀