

Eva Pfaff

„Beim Hockey spielen die Grundlagenausdauer und die Regenerationsfähigkeit eine große Rolle.“

Interview mit Markus Weise, Bundestrainer Herren im Deutschen Hockey-Bund (DHB)

Während seiner Jugend bis zum Ende seines BWL-Studiums spielte Markus Weise aktiv Hockey beim TSV Mannheim und erwarb die A-Trainer-Lizenz des Deutschen Hockey-Bundes. Seit 1991 betreut er als Trainer verschiedene Damen- und Herren-Mannschaften in der Bundesliga und beim Deutschen Hockey-Bund (DHB). Als Cheftrainer zeichnet er für drei Olympiasiege mit der Damen- (2004) bzw. Herren-Mannschaft (2008, 2012) verantwortlich und gehört damit zu den erfolgreichsten Trainern Deutschlands. Wir trafen ihn beim Lehrgang zur Vorbereitung auf die Champions-Trophy und sprachen über seine Erfahrungen als Trainer und den Neuaufbau eines Teams für die Olympischen Spiele 2016 in Rio de Janeiro.

Eingegangen: 15.12.2012



Foto: Inago/Martin Hoffmann

schaft relativ problemlos erfolgt – eine große Herausforderung, auch im Hockey.

Dieser Schritt vom Nachwuchs zu den aktiven Erwachsenen (Herren und Damen) gilt allgemein als schwierig. Warum schaffen ihn die Hockeyspieler besser als andere Sportler?

Im Amateursport Hockey können die U21-Spieler immer auch in der Bundesliga spielen. Damit bieten wir unseren Spielern – anders als in anderen Profisportarten – die Möglichkeit, in der höchsten deutschen Liga Erfahrungen zu sammeln.

Außerdem gibt es in unseren Mannschaften wenige ausländische Spieler, weil Hockey in Deutschland keine Profisportart und wenig Geld im System ist. Den Einfluss des Geldes sieht man z.B. in Holland. Dort können Hockeyspieler deutlich mehr Geld verdienen und dadurch ist die halbe Liga mit ausländischen Spielern besetzt.

Und in welche Richtung führt der deutsche Hockeyweg?

Bei uns geht die Tendenz dahin, und das finde ich clever, talentierte deutsche Spieler frühzeitig langfristig an den Verein zu binden. Zusätzlich zum Coaching versucht man, sich im Sinn einer Ausbildung oder eines Studiums um eine berufliche Perspektive zu kümmern. Diese Möglichkeiten sind für unsere Spieler sehr interessant und dann spielt Geld eine geringere Rolle.

Woher kennen Sie die jungen Spieler, wenn Sie ohne Scoutingsystem arbeiten?

Einerseits schaue ich mir jedes Wochenende zwei Bundesligaspiele an. Andererseits lernen wir die Spieler durch unsere Jugend- und Nachwuchskader schon früh kennen. Im Hockey braucht die Entwicklung der technischen, taktischen und konditionellen Fähigkeiten Zeit. Unsere Spieler werden über die Jahre Schritt für Schritt an höhere Trainingsumfänge und qualitativ besseres Training gewöhnt. D.h., im Hockey „kennen wir unsere Pappenheimer“ – wir fördern sie über lange Jahre in unserem System und beobachten ihre Entwicklung bis zum höchsten Niveau.

Was passiert mit Spielern, die kurz vor dem höchsten Niveau stehen, es aber noch nicht ganz in den A-Kader geschafft haben?

Spieler, die den direkten Sprung von der U21-

Herr Weise, im Sommer konnten Sie den zweiten Olympiasieg mit den Hockey-Herren feiern. Mit wie vielen Spielern gingen Sie in die olympische Saison und wie viele haben danach aufgehört?

Im Frühjahr 2012 sind wir mit 32 Spielern in die Vorbereitungen eingestiegen und davon wurden 18 (16 Turnier- plus zwei Ersatzspieler) für die Olympischen Spiele nominiert. Nach diesem Olympiazzyklus sind sechs Spieler aus der Nationalmannschaft zurückgetreten.

Dann stehen Sie – wie vor den Olympischen Spielen Peking 2008 und London 2012 – vor einem Neuaufbau. Wie gehen Sie damit um?

Dieser Situation eines Neuaufbaus begegnen wir immer nach großen Turnieren, denn dasselbe Team gibt es aus meiner Erfahrung kein zweites Mal. Da ich auf die Entscheidung eines Spielers, weiterzumachen oder aufzuhören, keinen Einfluss habe, verabschiede ich mich innerlich mit dem Schlusspfiff eines Turniers von meiner Mannschaft.

Ist es nicht frustrierend, wenn ein erfolgreiches Team nach einem Höhepunkt zerfällt?

Nein, denn einerseits bleiben der Nationalmannschaft viele gute Spieler erhalten und andererseits rücken interessante Athleten nach.

Für mich als Coach und Trainer ist es eine große Herausforderung, ein neues Team zu entwickeln. In diesem Prozess muss man Fragen beantworten wie: „Was passiert mit denen, die dabei bleiben, was wollen sie noch, was wollen diejenigen, die dazukommen, kann man ein weiteres Mal die Teamdynamik im Erfolgssinne beeinflussen?“ Das ist das Spannende an meiner Arbeit und ich weiß vorher nicht, was dabei herauskommt.

Wie finden und fördern Sie die neuen Spieler für die Herren-Nationalmannschaft?

Der Neuaufbau ist ein Zusammenspiel von mehreren Faktoren. Wir entwickeln beispielsweise unsere Talente über die U21-, U18- und U16-Kader-Schiene mit dem klaren Ziel, A-Kader-fähige Spieler zu generieren. Damit hat die U21-Mannschaft nicht die Zielsetzung, Europa- oder Weltmeister zu werden ...

... haben Sie etwas gegen Titel der U-Mannschaften?

Nein, Erfolge der U-Mannschaften will bei uns keiner verhindern, aber es geht primär um die Entwicklung der Spieler in einer klassisch geformten Talentpyramide. Diese Pyramide soll unten breit sein und nach oben wird sie dünner. Im Hockey legen wir besonderen Wert darauf, dass der Anschluss von der U21- zur A-Mann-

in die A-Mannschaft nicht schaffen, binden wir weiter in unsere Maßnahmen wie Arbeitslehrgänge ein und unterstützen sie beim Aufbau ihrer Leistung durch Trainingspläne und die Teilnahmemöglichkeit am dezentralen Stützpunkttraining. Sie werden eine gewisse Zeit im System belassen und müssen auf ihre Chance warten. Beispielsweise bekommen einige Jungs bei der diesjährigen Champions-Trophy in Melbourne (Australien) ihre Chance in der A-Mannschaft. Aber nach einer Weile entscheiden wir, ob sie weiter im System bleiben oder gehen müssen.

Mit der Nationalmannschaft beginnen Sie einen Neuaufbau. Haben Sie für diese Zeit einen neuen Plan oder machen Sie die Arbeit wie bei den drei Malen zuvor?

Insgesamt handhabe ich den Neuaufbau so wie die Male zuvor, d.h., an der Grundstruktur werde ich nichts ändern. Trotzdem hinterfragen wir jährlich, ob wir an den Arbeitsinhalten etwas ändern müssen, und passen die Inhalte an. Wenn nötig, reichen wir z.B. das Krafttraining an, d.h., wir machen in einem konditionellen Bereich mehr als in einem anderen. Und im technisch-taktischen Bereich haben wir immer wechselnde Schwerpunkte. Insofern verändern wir kleinere, spezifische Inhalte ...

... wonach entscheiden Sie, welche Inhalte verändert werden?

In erster Linie achten wir darauf, dass unsere Stärken und Wettbewerbsvorteile wie der „Taktik-IQ“ oder die Strafecke der deutschen Mannschaft stabil und wirkungsvoll bleiben. Und dann überlegen wir, was man „dazubauen“ kann – die Variationen richten sich nach der Situation und dem Bedarf. Beispielsweise haben wir beobachtet: „Wir können unser Konterspiel verbessern – es ist zwar ordentlich, aber andere Mannschaften sind gefährlicher.“ Anhand dieser Beobachtung passen wir die

„Im Hockey legen wir besonderen Wert darauf, dass der Anschluss von der U21- zur A-Mannschaft relativ problemlos erfolgt – eine große Herausforderung, auch im Hockey.“

„... hinterfragen wir jährlich, ob wir an den Arbeitsinhalten etwas ändern müssen und passen die Inhalte an.“

Trainingsinhalte und die Turniervorbereitung an und arbeiten gezielt daran.

Das hört sich an, als arbeiten Sie kontinuierlich an der Verbesserung Ihrer Mannschaft. Welche Ziele haben Sie?

Abgesehen von dem mit dem Deutschen Olympischen Sportbund (DOSB) vereinbarten Erfolgsziel arbeiten wir intensiv auf unsere selbst definierten Leistungsziele hin. Laut offiziellem Plan müssen wir als Ziel einen weiteren Olympiasieg in vier Jahren erreichen.

Auf dem Weg dorthin und im Teamsport gibt es allerdings viele Faktoren, die wir nicht beeinflussen können. Deshalb konzentrieren wir uns in 95 Prozent der Zeit auf sportspezifische Handlungs- oder Leistungsziele.

So definieren wir z.B. Ziele im kleintaktischen Bereich, die wir komplett selbst kontrollieren und in unserer Trainingsarbeit erreichen können. Und wenn wir uns kontinuierlich technisch, spielerisch und konditionell verbessern, erlangen wir Wettbewerbsvorteile. Sowie wir diese Vorteile ausnutzen und besser sind als die anderen, steigt auch die Wahrscheinlichkeit, das o.g. Erfolgsziel zu erreichen.

Welche Rolle spielt das Thema Leistungsdiagnostik für die Auswahl Ihrer Spieler?

Wir machen eine relativ umfangreiche Leistungsdiagnostik, die in verschiedene Bereiche unterteilt wird. Seit vielen Jahren steuert Ste-

fan Mücke von der Deutschen Sporthochschule Köln (DSHS) die Diagnostik für die Grundlagenausdauer und die Regenerationsfähigkeit. Dies geschieht in enger Zusammenarbeit mit Dr. Luis Mendoza vom Olympiastützpunkt Hessen (Frankfurt), der sich um Sprint-, Kraft- und andere Werte kümmert. Hinzu kommt Falk Schade vom Olympiastützpunkt Rheinland (Köln). Das ist die Kerngruppe, die unser Training in Abhängigkeit von der diagnostischen Datenlage und dem Saisonverlauf steuert. In den letzten Jahren lagen wir hier so gut wie 100-prozentig richtig, weil die Spieler in den Turnieren ihre beste Leistung abrufen konnten und praktisch verletzungsfrei blieben.

Auf welche konditionellen Aspekte kommt es im Hockey an?

Beim Hockey spielen die Grundlagenausdauer und die Regenerationsfähigkeit eine große Rolle. Eine ideale Vorbereitung richtet sich daher nach den sportspezifischen Anforderungen und den Belastungen zu den Jahreshöhepunkten. Bei den Olympischen Spielen kommen wir auf sieben Spiele auf Topniveau innerhalb von 14 Tagen, immer im Wechsel von einem Spiel- zu einem Ruhetag. Uns ist es daher lieber, wenn ein Spieler am Spieltag zehnmal maximal sprintet und nach einem Tag Pause wieder voll einsatzbereit ist, als dass er ein Zehntel auf 30 Meter schneller läuft, aber nur fünfmal auf sein maximales Tempo kommt, weil er längere Pausen zur Regeneration braucht.

In einer Sportsportart aber kommt es auf den Mix an; wir trainieren natürlich auch den Kraftbereich, Sprint- und Koordinationsfähigkeiten sowie Beweglichkeit und Stabilität – speziell im Rumpfbereich, der im Hockey stark belastet ist.

Wann werden diese Bereiche trainiert?

Alle Kaderspieler bekommen von Luis Mendoza einen Wochenplan, den sie mit der Bundesliga und ihrem Studium koordinieren müssen. Je



Image/MIS

nach Belastungsphase kommen Nationalspieler auf täglich zwei Trainingseinheiten sowie zwei Spiele am Wochenende. Die Periodisierung wird von den Spezialisten Mücke, Mendoza und Schade vorgenommen.

Was bringen Ihnen die Daten aus der Testbatterie?

Durch die Tests haben wir harte bzw. objektive Daten und wissen, wie fit die Spieler sind. Wenn die Spieler der Mannschaft im Schnitt beim Ausdauer-Feldstufentest an der 4-mmol-Laktatschwelle eine Leistung von 4,1 m/s bringen, weiß ich, dass die Mannschaft ihre Hausaufgaben gemacht hat und die Wahrscheinlichkeit steigt, ein Turnier gewinnen zu können. Diese Daten lassen einen Rückschluss auf unsere Arbeit mit den Athleten zu und geben ein Signal über den Zustand der Spieler an die Mannschaft, sodass wir – was auch wichtig für die Psyche ist – bei einem Turnier auf die physischen Fähigkeiten absolut vertrauen können.

Bekommen Sie weitere Daten, die Sie für die Taktik und Strategie der Spiele verwenden können?

Ja natürlich, wir arbeiten seit Jahren eng und erfolgreich mit dem Institut für Angewandte Trainingswissenschaft (IAT) in Leipzig zusammen. Dort machen wir z.B. Projekte zur Strafecke oder zur Weltstandsanalyse des olympischen Turniers. Von Dr. Vizkaya bekomme ich Daten über Abwehr- und Angriffseffektivität, die wir über Video mit unseren Eindrücken abgleichen und die in strategisch-taktische Ansagen für die Spieler münden. So überprüfen wir die allgemeinen Handlungsprinzipien für unsere Spieler auch aus wissenschaftlicher Perspektive.

Helfen Ihnen rein statistische Informationen wirklich weiter?

Sie helfen weiter, und zwar vor allem dann, wenn die quantitativen Aussagen mit der qualitativen Expertise des Trainerteams verknüpft werden. Das Ziel muss sein, eine belastbare Aussage über unsere Spielhandlungen zu treffen. In einer Spilsportart reicht es nicht, nur

grob definierte Aktionen zu zählen, sondern wir wollen mehr Details wissen.

Ein Beispiel ist die Zweikampfbilanz. Die Aussage: „Der Spieler XY hat 68 Prozent seiner Zweikämpfe gewonnen“, hört sich erst einmal positiv an, ist jedoch wenig relevant. Für uns Trainer ist interessant, welche Zweikämpfe ein Spieler gewonnen hat. Hat er die fünf möglicherweise spielentscheidenden Zweikämpfe für sich und sein Team gewonnen?

Warum sind die konditionellen Aspekte so wichtig für die Hockeymannschaft?

Die Hausaufgaben in Sachen Grundlagenausdauer und Regenerationsfähigkeit sind für eine siegfähige Turniermannschaft essenziell. Eine Topleistung resultiert aus vielen einzelnen Faktoren, zu denen u.a. die Kondition, eine solide Spieltaktik und eine gute Teamdynamik gehören. Aber die beiden erstgenannten Bereiche sind die Grundlage für die restlichen Aspekte – und meine Erfahrung bestätigt immer wieder den Satz: „Wer nicht mitlaufen kann, kann auch nicht mitspielen“ ...

Wie wirken sich diese Fähigkeiten im Turnier aus?

Wenn in einem Turnier die „dicken Spiele“ kommen, braucht eine Mannschaft Substanz und muss im Halbfinale und Finale sogar noch zulegen können. Es deckt sich mit unserer Erfahrung und wird durch die Erfolge bestätigt, dass unsere läuferische Leistung gerade in der Endphase dieser Turniere sehr gut war. Außerdem kamen wir ohne muskuläre Verletzungen durch die letzten Turniere. Hockeyspezifische Verletzungen wie Prellungen oder etwa Brüche kann man nicht verhindern, aber es spricht für die Arbeit in der Trainingssteuerung und die der Physiotherapeuten und Ärzte, dass sich kein Spieler muskuläre Verletzungen zugezogen hat.

Und das bei einer so harten Sportart wie Hockey! Wie erklären Sie sich das?

Alles in allem haben wir in unserem Betreuersteam eine herausragende Qualität, die letzten Endes sehr viel zur Gesamtleistung beiträgt.

Lassen Sie uns in Bezug auf das Training und die Lehrgänge mehr ins Detail gehen. Wie viele Tage verbringen Sie gemeinsam?

Wir haben von September 2011 bis Mitte August 2012 etwa 100 Tage mit Lehrgängen und Turnieren gemeinsam verbracht. Im nächsten Jahr werden es gerade einmal 63 Tage sein, was nicht viel ist.

Wie schaffen Sie es, dass die Spieler „voll im Saft stehen“?

Der vielleicht wichtigste Teil besteht aus dem dezentralen Stützpunkttraining für die Athletik, weil hier in kleinen Trainingsgruppen mit hoher Qualität gearbeitet wird.

Wer betreut die Hockeyspieler bei dem Spezialtraining an den Stützpunkten?

Die kleinen Trainingsgruppen arbeiten mit Top-Spezialisten, die in der Regel aus der Leichtathletik kommen. Ein qualitativ hochwertiges Sprint- und Krafttraining macht einen extrem großen Unterschied und darauf lege ich größten Wert. Theoretisch könnte ich auch einen Zettel ausfüllen, die Spieler in eine „Muckibude“ schicken und dort den Zettel abarbeiten lassen. Aber so läuft es nicht, so erreicht man keine hohe Qualität!

Bringt die gezielte Betreuung der Spieler an den Stützpunkten weitere Vorteile?

Jeder Stützpunkttrainer kennt die individuellen Trainingspläne, reagiert aber auch situativ. Wenn nötig, passt er den Plan individuell an oder gibt der ganzen Gruppe Aufgaben, die der aktuellen Vorbelastung oder dem Zustand der Spieler entsprechen. D.h., neben Technikkorrekturen beachten die Spezialisten den Gesamtbelastungszustand und sprechen die Trainingsinhalte mit den Sportlern ab.

Nach welchen Aspekten werden die Trainingsgruppen zusammengesetzt?

Der Gesamtkader unterteilt sich in vier Gruppen, deren Trainingsschwerpunkte in den Bereichen Kraft, Sprint, Sprint- und Kraftausdauer unterschiedlich gewichtet werden.



Sollen Strafecken effektiv genutzt werden, müssen diese auf die gegnerische Mannschaft abgestimmt sein.

Jede Gruppe arbeitet nach einem eigenen Plan und nach jeder Leistungsdiagnostik passen wir die Trainingsinhalte und die Zugehörigkeit der Spieler sukzessive an. Je nach Bedürfnissen wandern die Spieler von einer Gruppe in die andere oder sie erhalten eigene Pläne.

Der Ansatz des Kleingruppentrainings hat einen besonderen Reiz, eine Mischung aus Gruppen- und individuellem Training ...

... und es ist wichtig für die Spieler, weil wir damit Vertrauen aufbauen. In der Mannschaft muss für jeden einzelnen Spieler klar sein: „Wenn du heute morgen zum Stützpunkttraining gehst, dann trainieren alle anderen auch“. Diese Art von Kleingruppentaining ist ein wichtiger Baustein für einen Mannschaftssport, der eine Mischung aus gegenseitiger Verpflichtung der Spieler, Vertrauen untereinander und Motivation bewirkt.

Sie sprechen über Vertrauen und Motivation der Spieler. Wie gehen Sie mit ihnen als Coach um?

Für einen Coach ist es eine Kernaufgabe, einen Zugang zu den Spielern finden. Der kann bei jedem Spieler anders sein, d.h., es geht schon damit los, wie man eine Person anspricht. In meiner Funktion gebe ich viele Dinge vor, aber auf dem Feld müssen die Spieler selbst entscheiden und Verantwortung tragen.

Ich bin jedoch auch am Input der Spieler interessiert, denn ich betrachte unsere Zusammenarbeit nicht als Einbahnstraße, sondern eher als hockeysportliche Auseinandersetzung zwischen Trainer(n) und Spielern.

Was verstehen Sie unter „hockeysportlicher Auseinandersetzung“?

Der Trainerstab hat nicht das alleinige Wissen oder einen Dominanzanspruch nach dem Motto: „Wir geben die Richtung vor und die Spieler müssen marschieren“. Nein, wir betrachten die Spieler als Experten, fordern sie zum Mit-Arbeiten und Mit-Denken auf und integrieren sie in den Entwicklungsprozess. Schließlich müssen die Spieler Entscheidungen auf dem Spielfeld selbst treffen und bekommen auch die Freiräume dafür.

Können die Spieler „frei von der Leber weg spielen“ oder gibt es Regeln bzw. eine Spielstruktur?

Es gibt das Spielsystem mit taktische Ansagen, bestimmte Handlungsprinzipien und die Spielsituation als „Grenzen“ des Handlungsspielraums. Die Spieler sollen diesen Handlungsspielraum für eigene Entscheidungen nutzen, die manchmal auch gegen die Prinzipien und Ansagen verstoßen können, wenn die Spieler einen guten Grund haben.

Gibt es Beispiele für diese Prinzipien?

Ein Prinzip besagt, dass der Spieler das Maximum aus einer Situation herausholen soll. Dabei muss er abwägen, ob der eigene Ballbesitz oder z.B. ein riskanter Pass oder ein Dribbling in Unterzahl vielversprechender ist.



Optimale Fitness ist Voraussetzung dafür, auch im Turnierfinale und zum Ende der Spielzeit den nötigen Schritt schneller am Ball zu sein.

imago/Schreyer

Ein weiteres Beispiel ist das Thema Zweikampf. Ein Prinzip besagt, dass ein Spieler im Zweikampf bleiben muss und den Gegner und/oder den Ball aus der Situation nehmen soll. Das Prinzip wird verfeinert, indem unser Spieler durch sein Verhalten im Zweikampf dem Gegner Zug-um-Zug bestimmte Optionen anbietet und andere verhindert.

Ist das nicht bloße Verhinderung?

Einerseits verhindern wir mit dem Taktikprinzip die gegnerische Spielentwicklung. Andererseits bieten wir dem Gegner bestimmte Spielhandlungen an und lenken damit das Spiel implizit. Somit nehmen wir aktiv Einfluss auf den Gegner und ziehen das Spiel an uns, auch wenn wir nicht im Ballbesitz sind. Es geht um die Initiative bei eigenem und gegnerischem Ballbesitz, ein stetiger Kampf um Dominanz bzw. dominante Phasen.

„Je nach Belastungsphase kommen Nationalspieler auf täglich zwei Trainingseinheiten sowie zwei Spiele am Wochenende.“

„Wenn in einem Turnier die ‚dicken Spiele‘ kommen, braucht eine Mannschaft Substanz und muss im Halbfinale und Finale sogar noch zulegen können.“

„Der vielleicht wichtigste Teil besteht aus dem dezentralen Stützpunkttraining für die Athletik, weil hier in kleinen Trainingsgruppen mit hoher Qualität gearbeitet wird.“

In welchen Situationen dürfen Ihre Spieler gegen die Prinzipien verstoßen?

Die Prinzipien geben wir als Verhaltensrichtlinien heraus. Wenn aber eine Situation vom Spieler eine andere Entscheidung verlangt, dann „darf“ er gegen ein Prinzip verstoßen. Wir ermutigen die Spieler zu eigenen Entscheidungen. Sie sollen Verantwortung übernehmen und die Freiheit haben, kreative Lösungen zu finden. Auch wenn diese gegen ein Prinzip verstoßen und dabei Fehler passieren, wird manchmal dadurch etwas Neues generiert.

Um uns weiterzuentwickeln, suchen wir die Auseinandersetzung mit den Prinzipien und wollen diese testen: „Sind das die richtigen?“ oder „Wird man durch Prinzipien eingeengt und findet dadurch bestimmte Lösungen nicht?“

Wie sehen Sie das Verhältnis von individuellen Handlungen zur Leistung des Teams?

„Wenn wir als Team gut spielen, sehen wir auch als Individuen gut aus“, so hat es Wayne Gretzky formuliert. Dabei stellen sich die Spieler voll in den Dienst der Mannschaft und nutzen gleichzeitig ihre individuellen Stärken. Die richtige Mischung aus diesen Aspekten zu finden und sie zusammenzubauen, macht den Reiz meiner Arbeit aus.

Das DHB-Team steht vor einem Neuaufbau. Wie gehen Sie in die nächsten Turniere?

Das weiß ich noch nicht, denn wir haben jetzt eine ganz andere Mannschaft. Die Grundaufgabe bei der Champions-Trophy und in der kommenden Zeit wird sein, dass die Mannschaft von Spiel zu Spiel mit den Aufgaben und Anforderungen wächst und zusammenwächst.

Wir wollen die Strömungen und Energien in der Mannschaft beobachten und auf die richtigen Felder lenken.

Das Stichwort heißt Teamdynamik – da geht es um die Zusammenarbeit im Team. Mit der Zeit, und gerade bei einem Turnier, entwickelt und verwandelt sich eine Mannschaft. Wenn es gut läuft, gelingt so eine Verwandlung von einem guten Team in eine herausragende Mannschaft.

Gehen Sie nicht perfekt vorbereitet in die Turniere?

Man tut, was man kann. Aber in einem Sport mit einer Mannschaft gibt es immer Unwägbarkeiten. Selbst vor den Olympischen Spielen hatten wir bisher immer ein paar Baustellen. Und in jedem Turnier, das zeigt die Erfahrung, bekommt man noch das eine oder andere Problem hinzu. Das Verrückte ist, dass die vorherigen Probleme dann unter den Tisch fallen und spätestens im Turnier dafür ganz unerwartet neue Baustellen auftauchen.

Haben Sie Beispiele für solche „Baustellen“?

Bei den Herren war beispielsweise die Konterisierung jahrelang eine große Baustelle. Wenn Konter die Hauptstärke der gegnerischen Mannschaft sind, hat man alle Hände voll zu tun, die Konter zu neutralisieren und dann einen neuen Spielaufbau zu starten. An der Verbesserung dieser taktischen Spielhandlung haben wir sehr lange gearbeitet. Eine unverhoffte Baustelle tat sich im letzten olympischen Turnier auf, als unsere besten Spieler im Mittelfeld anfangs völlig überraschend unsicher waren und deutlich unter Niveau gespielt haben. Dieses Problem hatte einen massiven Einfluss auf unseren Spielaufbau.

Gab es eine Erklärung für dieses Problem und wie bekommen Sie solche Baustellen in den Griff?

Für das Problem mit den beiden Spielern gab es keine Erklärung, die ist eigentlich auch unerheblich. Die Aufgabe zu diesem Zeitpunkt bestand nur darin, damit zurechtzukommen ...

„Wir ermutigen die Spieler zu eigenen Entscheidungen. Sie sollen Verantwortung übernehmen und die Freiheit haben, kreative Lösungen zu finden. Auch wenn diese gegen ein Prinzip verstoßen und dabei Fehler passieren, wird manchmal dadurch etwas Neues generiert.“

„In der Nationalmannschaft arbeiten wir mit einer Grundphilosophie, bei der der Umgang mit Werten eine besondere Rolle spielt.“

... das hört sich „cool“ an, schockt Sie gar nichts mehr?

Im Leistungssport schockt mich wirklich nicht mehr viel. Denn ich weiß, dass auf jeden Fall irgendetwas passieren wird, auch in einem olympischen Turnier – das war jetzt wieder so. Dort darf man nicht hinfahren und denken: „Du machst da nur Sport“ – das ist weit gefehlt. Ich hoffe nicht, dass irgendein Kollege aus irgendeiner Sportart das denkt, weil er ansonsten einen grundsätzlichen Fehler macht (lacht).

Wie schaffen Sie es, solche zum Teil akuten Probleme mit Ihrer Mannschaft zu bewältigen, und wie wirkt sich das aus?

Was auch immer passiert, man muss das Problem bewältigen. Und dazu braucht man u.a. eine gut vorbereitete Mannschaft, die schnell reagieren kann. Mit Baustellen umzugehen, haben wir mit den Jahren gelernt. Je öfter es gelingt, Schwierigkeiten im Team zu überwinden, desto mehr beflügelt dies die Teamdynamik und gibt Kraft und wirkt als Erfolgserlebnis.

Bereiten Sie die Spieler auf etwaige Schwierigkeiten in einem Turnier vor und wie machen Sie das?

Coaching ist für mich das Lenken von Aufmerksamkeit und das nutze ich, um die Spieler in der Vorbereitung auf etwaige Probleme einzustimmen. Vor London 2012 habe ich z.B. eine Satellitenaufnahme von einem gigantischen

Wirbelsturm benutzt und gesagt: „Das sind die Olympischen Spiele, wir geraten dort hinein“. Die „Gewaltigkeit der Spiele“ muss man abfangen und die Spieler darauf vorbereiten und einstellen.

Zu Anfang genehmige ich ihnen eine Touristenphase, d.h., an ca. drei Tagen dürfen sie herumlaufen und das Flair der Olympischen Spiele genießen. Danach kommt die Aufwärmphase und dann unser Turnier. Dazu erzähle ich ihnen viel und erläutere die Abläufe und die Struktur. So haben sie die Möglichkeit, mit offenen Augen und Ohren die Spiele zu genießen und ihre Leistung zu bringen.

Ich habe den Eindruck, dass Sie eine besondere Kommunikation mit Ihren Spielern hegen. Wie kommt es dazu?

In der Nationalmannschaft arbeiten wir mit einer Grundphilosophie, bei der der Umgang mit Werten eine besondere Rolle spielt. Diese Werte vermitteln wir den Spielern und sie werden in der Mannschaft gelebt. Das führt dazu, dass sich unsere spielerischen, taktischen und konditionellen Wettbewerbsvorteile eher umsetzen lassen oder wirkungsvoll werden.

Von welchen Werten sprechen Sie genau, können Sie uns Beispiele geben?

Ein Wert z.B. ist Ehrlichkeit in der Kommunikation. Wenn diese Art von Ehrlichkeit zwischen dem Trainerstab und den Spielern oder bei den Spielern untereinander gewollt ist, beredet man bestimmte Situationen anders, als wenn das kein relevanter Wert wäre. Oder mit Unabhängigkeit als Wert gelingt es einem Spieler eher, in seinem Handeln unabhängig von z.B. Schiedsrichterleistungen, einer Rüge des Trainers oder der Situation „Die-Freundin-hat-mit-mir-Schluss-gemacht“ zu agieren.

Was bringt die Vermittlung von Werten für die Hockeymannschaft?

Durch die Wertevermittlung erreichen wir alle – vom einzelnen Spieler über die Mannschaft bis zu dem gesamten Konstrukt der Nationalmannschaft. In einem schleichenden Prozess regen wir u.a. die mentale Stabilität und die Teamdynamik an.

Letztlich ist das Ziel aller unserer Maßnahmen, die Mannschaft und ihre Teamdynamik so zu stimulieren, dass das Team zu einer Einheit zusammenwächst. Wenn das gelingt, kann die Mannschaft als Einheit alle Widerstände überwinden. Das haben wir bei den olympischen Turnieren erlebt.

Danke für die Einblicke in Ihre erfolgreiche Arbeit. Wir wünschen Ihnen ein gutes Händchen beim Aufbau der Herren-Nationalmannschaft für die nächsten Olympischen Spiele!

*

Die Autorin

Eva Pfaff ist Diplom-Psychologin und DTB-A-Trainerin. Von 1980 bis 1993 spielte sie als Tennisprofi auf der WTA-Tour.
Anschrift: Eva Pfaff, Friedrich-Ebert-Str. 8, 61462 Königstein
E-Mail: eva-pfaff@web.de; www.eva-pfaff.de



„Coaching ist für mich das Lenken von Aufmerksamkeit ...“

Imago/Sven Simon