

# So baust du deinen Saisonplan

 THE  
**HOCKEY** SITE.COM

Kein Copy / Paste. Bau das, was DU für dein Team richtig findest.



# Was drinsteht

Neun Abschnitte. Jeder ist eine Reihe von Fragen, die du für dein eigenes Team beantwortest, mit der Begründung dahinter und mit Links zu den Masterclasses, aus denen sie stammen. Arbeite sie mit dem Stift durch. Das Canvas gegen Ende ist der Ort, an dem alles zusammenläuft.



|                  |                                                                                                                                                                                                                                             |
|------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>INTRO</b>     | <b>Fang bei deiner Philosophie an</b><br>Vor jedem Kalender und jeder Übung: entscheide, woran du glaubst. Der Plan kommt danach.                                                                                                           |
| <b>KAPITEL 1</b> | <b>Zeichne deine Saison</b><br>Sieh die Form des Jahres, bevor du sie füllst. Wo es hart anfängt, wo es flach wird, und welche Wochen wirklich entscheiden, wie du dich im April fühlst.                                                    |
| <b>KAPITEL 2</b> | <b>Die körperliche Schicht</b><br>Kein Umfangsproblem. Fitness entsteht durch Konstanz, das meiste passt in zehn Minuten, und der größte Gewinn für dich ist ein verfügbarer Kader.                                                         |
| <b>KAPITEL 3</b> | <b>Die technische Schicht</b><br>Nicht die Anfängerschicht. Die Schicht, die entscheidet, ob der Rest deines Plans überhaupt möglich ist.                                                                                                   |
| <b>KAPITEL 4</b> | <b>Die taktische Schicht</b><br>Du hast keine Zeit, ein System einzuführen. Du hast Zeit für vier, fünf Prinzipien – und dafür, sie zu wiederholen, bis die Spieler die Wörter untereinander benutzen.                                      |
| <b>KAPITEL 5</b> | <b>Die mentale Schicht</b><br>Unter Druck fällst du auf dein Fundament zurück. Du wachst nicht zu deinen Ambitionen hoch. Das ist die Schicht, auf der die anderen drei sitzen.                                                             |
| <b>KAPITEL 6</b> | <b>Die anderen zwei Einheiten</b><br>Es gibt drei Größen von Einheiten in einer Saison, nicht eine. Die meisten Vereinspläne enthalten nur die dritte, und deshalb bleibt der Torwart ungecoacht und die Strafecke fühlt sich an wie Lotto. |
| <b>KAPITEL 7</b> | <b>Alles verweben</b><br>Die vier Schichten werden getrennt gelehrt und gleichzeitig gecoacht. Hier werden sie zu einer Seite, die dir sagt, wofür der Dienstag da ist.                                                                     |
| <b>KAPITEL 8</b> | <b>Anpassen, während die Saison läuft</b><br>Der Plan, den du gerade ausgefüllt hast, ist schon falsch. Das ist kein Planungsfehler – das ist die Saison, die tut, was Saisons tun.                                                         |
| <b>CANVAS</b>    | <b>Das Canvas für deinen Saisonplan</b><br>Eine Seite zum Ausfüllen. Druck sie aus oder übertrag sie auf Papier.                                                                                                                            |



# Fang bei deiner Philosophie an

Vor jedem Kalender und jeder Übung: entscheide, woran du glaubst. Der Plan kommt danach.

Die meisten Saisonpläne fangen an der falschen Stelle an. Sie fangen mit einem Kalender an. Sechzehn Ligaspiele, zwei Pokalrunden, eine Winterpause, und ein Trainer, der die Lücken mit Einheiten füllt, die er irgendwo abgeschaut hat. Im November bedeutet der Plan nichts mehr, weil er von Anfang an nicht viel bedeutet hat. Er war ein Terminplan, kein Plan.

Shane McLeod (NZL), Olympiasieger als Trainer Belgiens, plant andersherum. Er fängt am Ende an, beim wichtigsten Turnier, und arbeitet sich rückwärts vor (→ dazu unsere Masterclass: [Shane McLeod AMA](#)). Alles, was du baust, wird zweimal gebaut, einmal im Kopf und einmal auf dem Platz. Und wenn die erste Version klar ist, driftet die zweite nicht ab.

Aber vor dem Kalender und vor dem Endpunkt kommt noch ein Schritt. Um von einem Bild deines Teams rückwärts zu arbeiten, musst du wissen, was du tatsächlich darüber denkst, wie Hockey gespielt wird und wie Spieler lernen. Diese Überzeugung muss deine eigene sein. Eine geliehene Philosophie trägt im September ganz gut und bekommt Risse, sobald du dreimal hintereinander verlierst — weil sie nie wirklich deine war.

Dieser Abschnitt stellt also vier Fragen. Das sind keine Aufwärmfragen. Deine Antworten entscheiden, was der Rest dieses Guides wert ist.

## Wie soll mein Team am Ende der Saison aussehen?

Nicht der Tabellenplatz. Wie das Team auf dem Platz aussieht.

McLeod macht eine Version davon mit einer Nationalmannschaft. Er fragt, wie das Team beim wichtigsten Turnier wahrgenommen werden will, was die Außenwelt sehen soll, übersetzt das in Beschreibungen von Physis und Spielstil, und baut erst dann das Programm, das es liefert. Wenn "körperlich beeindruckend" eine dieser Beschreibungen ist, wird daraus Kraftraum, Laufarbeit und Technik unter Tempo.

Ein Vereinstrainer kann genau diese Übung an jedem beliebigen Tag machen. Stell dir ein Spiel im letzten Saisonmonat vor und beschreibe, was ein Zuschauer sehen würde, ohne den Spielstand zu kennen. Nehmen deine Spieler in der Bewegung an und gehen mit dem ersten Kontakt nach vorne? Lösen sie ein hartes Pressing selbst, oder warten sie auf einen Ruf von der Seitenlinie? Kombinieren sie in den Kreis, oder zieht einer durch und hofft?



Verhalten ist das Einzige, das du planen kannst. Das ist der ganze Kern unseres Artikels [Coach less. Teach more.](#): entscheide, was du sehen willst, und plane dann dafür. Wenn du das Zielverhalten nicht in einem kurzen Satz sagen kannst, ist es zu vage, um darum eine Einheit zu bauen. "Ich will an unserem Angriffsspiel arbeiten" ist kein Ziel. "Ich will, dass meine Stürmer den ersten Kontakt nach vorne nehmen" schon.

Der häufige Fehler ist, ein Bild zu schreiben, das in Wahrheit ein Ergebnis ist. "Top vier" ist keine Beschreibung eines Teams, und es ist nichts, was du an einem Dienstag trainieren kannst. Ziel auf das, was das Team tut und wie gut es sich vorbereitet. Ein Tabellenplatz kann dir aus der Hand genommen werden, die Qualität der Arbeit nie.

Zwei Ehrlichkeitschecks. Erstens: beschreibe die Gruppe, die du hast, nicht die, die du gern hättest. Adam Commens (AUS), der Australien und Belgien trainiert hat und danach Sportdirektor in Belgien wurde, holt sich den Input der Spieler, statt allein zu entscheiden und zu hoffen, dass es ankommt (→ dazu unsere Masterclass mit ihm: [Values based coaching](#)). Zweitens: halte dein Bild gegen die letzte Saison, nicht gegen deine Hoffnungen. Wir alle planen aus unserem eigenen Optimismus heraus, und der Plan setzt meistens einen besseren, fitteren und gesünderen Kader voraus als den, der dann auftaucht.

Und bau auf dem auf, was die Gruppe schon gut kann. McLeods Weg von guten Red Lions zu außergewöhnlichen Red Lions war, vorhandene Stärken zu Superkräften zu machen, nicht alles auf einmal zu jaggen.

## Wie, glaube ich, lernen Spieler am besten?

Das ist die Frage, die die meisten Trainer nie bewusst beantwortet haben, und sie steuert im Hintergrund alles andere.

Es gibt zwei ehrliche Positionen. Die eine sagt: der Trainer erklärt, die Spieler probieren, der Trainer korrigiert. Die andere sagt: der Trainer baut eine Situation, in der die richtige Entscheidung die schlaueste verfügbare Option wird, und hält sich dann raus. Beides funktioniert. Beides bringt nicht dieselben Spieler hervor.

Unser Artikel [When to stop coaching and let them play](#) beschreibt, was die erste Variante kostet, wenn man sie übertreibt. Dauerndes Feedback verliert seinen Wert, Spieler gehen kein Risiko mehr ein, weil jeder Fehler korrigiert wird, und am Spieltag, wenn niemand ruft, erstarren sie. Andreu Enrichs Test, dort zitiert: Feedback muss sofort kommen, konkret sein und an die Situation gebunden. Alles andere ist Lärm.

Unser Beitrag [Coach less. Teach more.](#) liefert den Mechanismus für die zweite Variante. Ändere das Feld, die Kontaktzahl, die Überzahl oder die Art, wie ein Tor zählt, und die Spieler finden es heraus, ohne dass du ein Wort sagst.

Es gibt aber eine Unterscheidung, die du richtig treffen solltest. Du entscheidest dich nicht für eine der beiden, denn Hockey ist nicht eine einzige Art von Fertigkeit. Freies Spiel ist ein Netz aus schnellen Entscheidungen: ein Pressing lesen, wissen, wann man verlagert, spüren, wann sich der Raum hinter



einem Verteidiger öffnet. Das wächst durch Spiele, viel Kontakt damit und einen ziemlich ruhigen Trainer. Ein Schlenzer, eine Stopptechnik bei der Strafecke, ein Rückhandschlag in der Bewegung sind etwas völlig anderes. Die wollen Struktur, Korrektur und präzise Wiederholung, und weil sie von einem Spieler oder einer kleinen Gruppe trainiert werden statt vom ganzen Kader, bekommen sie später ein eigenes Kapitel. Die meisten Trainer wählen einen Stil und wenden ihn auf alles an. Passe stattdessen die Methode der Fertigkeit an, und sage laut, welche deiner Prioritäten in welche Kategorie gehört.

Es gibt außerdem eine harte Grenze dafür, wie viel du sagen kannst. Henk Verschuur beschreibt das Coaching in der Viertelpause: zwei Minuten, Spannung hoch, Spieler noch voller Adrenalin und weit davon entfernt, eine Liste aufnehmen zu können. Ein Trainer, der schnell redet, wird als ein, zwei Wörter gehört. Was ankommt, ist ein kurzer Cue, der vorher trainiert wurde, wie er es in unserer Masterclass [Coaching! The cognitive process](#) erklärt. Über eine Saison gilt dasselbe. Gib einem Kader im August alles, was du weißt, und er nimmt fast nichts davon auf. Kleine Portionen in der richtigen Reihenfolge sind kein Kompromiss. So funktioniert es.

Ein Cue, den du klauen darfst. Benenne die Lösung im selben Atemzug wie den Fehler, halte sie auf eine Handvoll Wörter kurz, und sag "genau so", sobald ein Spieler es richtig macht. Und dann leg sofort nach: gut, jetzt mit einem Verteidiger im Rücken. Wenn du versucht bist, die Antwort zu geben, frag lieber. Spieler behalten das, was sie selbst herausgefunden haben, viel länger als das, was man ihnen gesagt hat.

Das Alter verändert die Antwort. Bei einer U12 geht es vor allem ums Anzünden. Sie sollen es lieben, wiederkommen, und Ballgeschick läuft nebenbei in Spielen mit, die ihnen Spaß machen. Ein warmherziger Trainer, bei dem ein junger Spieler da sein will, bringt ihm mehr als ein Technikexperte, der alles korrigiert. Bei einer U16 kannst du viel gezielter arbeiten, und der Fokus verschiebt sich darauf, die Lücke zu schließen zwischen dem, was in einer Übung gut aussieht, und dem, was gegen einen echten Gegner überlebt.

## Was sind meine zwei, drei Nicht-Verhandelbaren?

Zwei oder drei. Nicht acht.

Nicht-Verhandelbare sind das, was hält, wenn die Saison schlecht läuft. Sie sind der Grund, warum du im März noch derselbe Trainer sein kannst wie im September. Wenn stattdessen Gewinnen im Zentrum steht, schwanken deine Standards mit deinen Ergebnissen, und die Gruppe merkt es.

Commens ist deutlich, was die Falle angeht: Werte, die als Wörter an der Wand leben, ändern nichts. Jeder einzelne muss in Verhaltensweisen übersetzt werden, auf die du auf dem Platz zeigen kannst, um sie zu feiern oder einzufordern (→ unsere Masterclass: [Values based coaching](#)). "Exzellenz" ist ein Poster. "Sauberer erster Kontakt, und wir kommen vorbereitet" ist ein Standard.

Ein einfacher Test: schreib jeden so auf, dass ein Fremder ihn von der Seitenlinie erkennen könnte. Was man nicht sehen kann, kann man nicht einfordern.



Der häufige Fehler ist, sie allein in der eigenen Küche auszusuchen. Standards, an denen die Spieler mitgeschrieben haben, gehören ihnen. Standards, die von oben kommen, werden geduldet, und in der einen Woche, in der du dich wirklich darauf stützen musst, nützen sie dir nichts.

Nicht jedes Nicht-Verhandelbare muss technisch sein. McLeod borgt bei den All Blacks und behandelt das Trikot als etwas, das man besser zurücklässt, als man es bekommen hat, übergeben von einem älteren an einen jüngeren Spieler, mit einer Geschichte dazu. Sein Punkt: genau das gibt dem harten Training in der Kälte Bedeutung, denn auf einem Podium zu stehen dauert zehn oder fünfzehn Minuten, und der Weg dahin ist alles andere (→ unsere Masterclass: [Shane McLeod AMA](#)). Niemandem gehört das Trikot. Du steckst eine Weile drin.

Halte die Liste aus drei Gründen kurz. Unser Artikel [Coach less. Teach more.](#) warnt: Regel auf Regel zu schichten produziert Spieler, die sich Regeln merken statt Hockey zu spielen. In unserem Panel-Talk [Developing elite hockey players](#) sagt Mark Bateman rückblickend, dass er zu viel wollte, und dass weniger Inhalt, dafür mehrfach und tiefer bearbeitet, seinen Spielern mehr gebracht hat. Und immer neue Regeln machen ein Team steif, bis es aufhört, selbst zu denken.

Noch ein Grund, sorgfältig zu wählen. Gewohnheiten baut man viel leichter auf, als man sie wieder loswird. Was du diese Saison einschleifst, in der Technik wie im Verhalten, ist das, womit du nächste Saison lebst.

## Plane ich für Ergebnisse, für Entwicklung oder für beides?

Die meisten Trainer sagen beides und planen dann für eines.

Commens bietet einen einfachen Test an. Zeichne ein Kreuz. Auf der einen Achse: wie viel einer Ansprache von Taktik, Struktur und dem Sieg handelt. Auf der anderen: wie viel von Einsatz, Verhalten und dem, wofür das Team stehen will. Markiere, wo deine Halbzeitansprache tatsächlich liegt. Die meisten Trainer finden sich fast vollständig auf der Ergebnisachse wieder, und sie messen sich genauso: gewonnen ist eine Zehn, verloren eine Eins (→ unsere Masterclass: [Values based coaching](#)).

McLeod formuliert dieselbe Spannung über den Kader. Wenn du nur deine stärksten Elf spielen lässt, schaust du nur auf Ergebnisse. Wenn deine Bank besser werden soll, lässt du die Bank spielen, und du legst die Minuten vorher fest, damit diese Spieler wissen, was kommt, und entsprechend trainieren. Sein Urteil ist kurz: Trainer verhaken sich oft zu sehr in Ergebnissen (→ unsere Masterclass: [Shane McLeod AMA](#)). Es lohnt sich, daran zu denken: der Zustand des Kaders nach deinem Abschied sagt genauso viel über dein Coaching wie die Tabelle während deiner Zeit.

Nur Entwicklung ist allerdings eine eigene Falle. Jon Bleby gibt offen zu, dass sein Programm früher zu viel über Entwicklung und zu wenig über Gewinnen gesprochen hat. Sein Kollege Mark Bateman stellt den praktischen Punkt daneben: zum Job gehört, Spielern das Gewinnen beizubringen, damit ein Halbfinale nicht das erste Halbfinale ihres Lebens ist. Beide erklären das in unserem Panel-Talk [Developing elite hockey players](#).



Beides ist also eine legitime Antwort. Sie nützt nur dann etwas, wenn du sagst, wo die Balance liegt und wann. Welche Blöcke der Saison zum Aufbauen da sind und hässliche Ergebnisse verkraften, und in welchen Wochen du erwartest, dass das Team in Topform ist. Diese eine Entscheidung steuert später den größten Teil deiner Planung in diesem Guide.

Und dann schütze die Entscheidung vor dem Spielstand. McLeods Disziplin ist, das Ergebnis nicht bestimmen zu lassen, wie er sich fühlt, weil eine Menge Spiele falsch wiedergeben, wie sie tatsächlich liefen. Wenn dein Team Chancen kreiert und gut spielt, ändere nichts. Auf extreme Leistungen, glänzend wie miserabel, folgen meistens ganz normale, egal welche Geschichte du dazu baust. Eine hohe Niederlage ist selten ein Signal. Ein Muster schon.

Und bei Jugendteams: prüfe an den richtigen Dingen. Ob die Spieler sich entwickeln und noch Spaß haben, sagt dir mehr über deinen Plan als die Tabelle.

### Bevor du umblätterst

Vier Antworten, in deinen eigenen Worten, auf einer Seite. Schreib sie auf oder sprich sie ein. Nur darüber nachdenken bringt nichts.

1. Wie dein Team im letzten Saisonmonat aussieht, beschrieben als Verhalten statt als Platzierung.
2. Wie deine Spieler deiner Meinung nach lernen, und welche deiner Prioritäten Spiele brauchen und welche strukturierte Wiederholung.
3. Zwei, drei Nicht-Verhandelbare, jedes so geschrieben, dass man es von der Seitenlinie sieht.
4. Wo die Balance zwischen Ergebnis und Entwicklung liegt, und in welchen Wochen.

Nichts in diesem Guide ersetzt diese vier Antworten. Alles darin hängt an ihnen.

---

### MEHR DAZU

- Artikel: [Coach less. Teach more.](#)
- Artikel: [When to stop coaching and let them play](#)
- Masterclass: [Values based coaching](#)
- Masterclass: [Coaching! The cognitive process](#)
- Panel-Talk: [Developing Elite Hockey Players: Insights from England & GB U21 and U18 Coaches](#)



# Zeichne deine Saison

Sieh die Form des Jahres, bevor du sie füllst. Wo es hart anfängt, wo es flach wird, und welche Wochen wirklich entscheiden, wie du dich im April fühlst.

Du hast deine vier Antworten aus dem Intro. Jetzt kommt die Versuchung, einen Kalender zu öffnen und Trainingsthemen einzutragen.

Lass es. Noch nicht.

Bevor du entscheidest, was am dritten Dienstag im Oktober passiert, musst du die Form der Saison sehen. Wo sie hart anfängt, wo sie flach wird, wo die Pausen liegen, und welche Wochen wirklich entscheiden, wie du dich im April fühlst. Hier scheitern die meisten Vereinspläne. Nicht weil die Einheiten schlecht waren, sondern weil der Trainer das Jahr nie als Ganzes angeschaut hat und deshalb jede Woche behandelt hat, als wäre sie dieselbe Woche.

Eine Saison enthält vier Arten von Zeit. Die Vorbereitung, in der du aufbaust. Den Wettkampf, die lange Mitte, in der du hältst und schärfst. Die Momente, auf die es ankommt, in denen du das Team in Bestform brauchst. Und den Übergang: die Pausen, die Ferien, die Lücken, die du entweder nutzt oder verlierst.

Vier Fragen ergeben die Karte.

## Wann sind die Momente, auf die es ankommt?

Öffne den Spielplan und markiere drei oder vier Termine. Nicht mehr.

Das sind die Spiele oder Turniere, in denen du dein Team in Bestform haben willst. Ein Derby, eine Pokalrunde, die zwei Spiele gegen die Teams, mit denen du realistisch konkurrierst, die letzten vier Wochen im Auf- oder Abstiegskampf. Sobald sie markiert sind, kannst du von ihnen rückwärts arbeiten, genau wie du im Intro von deinem Saisonendbild rückwärts gearbeitet hast.

Der häufige Fehler ist, alles zu markieren. Wenn jedes Spiel entscheidend ist, ist es keines, und du wirst dreißig Wochen lang auf derselben emotionalen Stufe coachen, bis du und der Kader im Februar flach sind. Eine Saison ohne Spitzen hat auch keine Form.

Der zweite Fehler ist anzunehmen, dass du den Spielplan bekommst, den man dir gegeben hat. Bekommst du nicht. Spiele werden verlegt, Plätze frieren zu, Pokalrunden tauchen auf, Gegner ziehen zurück. Bau die Karte in dem Wissen, dass sich einiges verschiebt, dann übersteht sie den Kontakt mit der Realität. Bau sie auf die Woche genau, und sie bricht im Oktober.



Markiere also deine Termine, und schreib dann dazu, was in den Wochen davor wahr sein muss. Kein Trainingsplan. Nur eine Zeile: fit, gesund, sicher im Herausspielen, niemand angeschlagen. Diese Zeile ist das, was der Block davor liefern muss.

## Wie viele Einheiten bekomme ich realistisch?

Rechne ehrlich, denn die ehrliche Zahl ist immer kleiner als die in deinem Kopf.

Fang beim Offensichtlichen an: zwei Einheiten pro Woche über rund dreißig Wochen ergibt sechzig. Jetzt zieh ab. Gefrorene oder überschwemmte Plätze. Die Weihnachtspause. Ferien. Die Prüfungszeit, die dir deine Schüler und Studenten genau dann nimmt, wenn die entscheidende Phase beginnt. Und dann zieh noch einmal ab für die Einheiten, die stattfinden, aber mit elf Spielern und einem Torwart, was eine andere Einheit ist als die geplante.

Was übrig bleibt, ist dein echtes Budget für das Jahr. Wahrscheinlich sind es rund vierzig brauchbare Einheiten. Diese Zahl sollte dich so erschrecken, dass du auswählst.

Dann zähl die zweite Zahl, die fast niemand zählt. Nicht wie viele Einheiten du anbietest, sondern wie viele Einheiten der durchschnittliche Spieler besucht. Wenn an einem Abend zwei Drittel des Kaders da sind, bekommt kein einzelner Spieler deinen ganzen Plan. Er bekommt etwa zwei Drittel davon, und ein anderes Drittel als der Spieler neben ihm. Das heißt: was du einmal vermittelst, hast du praktisch niemandem vermittelt. Themen müssen wiederkommen. Das ist keine Wiederholung um ihrer selbst willen, es ist der einzige Weg, wie ein Amateurlager je etwas wirklich besitzt.

Und zähl Slots für Spezialisten und Gruppen getrennt von den Mannschaftseinheiten. Ein Torwarttraining oder ein zwanzigminütiger Strafecken-Slot ist kein Mannschaftstraining, und so zu tun als ob, ist der Weg, dass am Ende beides nicht stattfindet. Wenn du einen dritten Slot laufen lassen willst, steht er im Juli im Kalender, oder es gibt ihn nicht.

In unserer Masterclass [Pre-season training](#) arbeitet Russell Coates mit zwei neunzigminütigen Einheiten pro Woche und behandelt den Ruhetag dazwischen als Teil der Planung, nicht als Lücke. Seine Begründung lohnt sich, egal wie dein Wochenplan aussieht: zwei Einheiten garantieren einen Ruhetag dazwischen, und wenn du eine dritte dazunimmst, muss mindestens eine in der Intensität runter.

Er plant außerdem individuell für alle, die spät aus dem Urlaub oder aus einer Verletzung dazukommen, statt sie in die volle Einheit zu werfen und zu hoffen. Im Verein ist das kein Luxus, es ist die billigste Verletzungsprophylaxe, die du hast.

Noch etwas zum Mitzählen. Zwei Einheiten pro Woche sind nicht zwei getrennte Trainings. Behandle sie als ein System: ein Abend eher technisch oder prinzipiengeleitet, ein Abend eher im Spielkontext, beide auf dasselbe Thema (→ unser Artikel: [Periodisation for club coaches](#)). Und plane die Woche vom Spiel aus. Das Wochenende ist deine intensivste Einheit, deine beste Diagnose und dein wöchentlicher Test in einem. Wenn du es nur als das behandelst, was die Woche beendet, hast du die wertvollsten neunzig Minuten verschenkt, die du bekommst.



Ein Hinweis, der viele Samstage rettet: leg dein härtestes körperliches Training nicht achtundvierzig Stunden vor ein Spiel. Belastung gehört in die Einheit, die am weitesten weg vom Spiel liegt. Die nächste am Spiel ist für Schärfe, Entscheidungen und Standards, bei geringerem Umfang.

## Wo liegen die natürlichen Blöcke und Pausen?

Deine Saison hat schon Gelenke. Die Winterpause, die Schulferien, zwei Wochen ohne Spiele, die Lücke zwischen Ligaende und Pokalstart. Finde sie, denn sie sagen dir, wo deine Blöcke anfangen und aufhören.

Ein Block sind drei oder vier Wochen für ein Thema in Ballbesitz und ein Thema gegen den Ball, wobei die letzte Woche zum Festigen dient statt zum Einführen von etwas Neuem (→ unser Artikel: [Periodisation for club coaches](#)). Drei oder vier Themen pro Halbserie. Mehr bekommst du nicht, und es ist mehr, als die meisten Vereinstteams je wirklich besitzen.

Der große Feind davon ist der letzte Samstag. Jedes Spiel legt ein neues Problem offen, und der Reflex ist, es am Dienstag zu trainieren. Mach das jede Woche, und deine Spieler kommen nie von "wir kennen das" zu "wir können das", weil du ständig das Thema wechselst. Lass das Wochenende kleine Anpassungen innerhalb des Blocks steuern. Lass es den Block nicht neu schreiben.

Russell Coates sagt es klar: in der Vorbereitung geht es darum, besser zu werden, ohne die Spieler körperlich auszulaugen, und nicht zwangsläufig darum, fitter zu werden (→ unsere Masterclass: [Smart pre-season planning](#)). Läuft hinaus auf: weniger Entscheidungen, dafür bessere. Was du weglässt, zählt so viel wie das, was du dazunimmst. Das gilt für jeden Block des Jahres. Bevor ein Block startet, schreib auf, was du in den nächsten vier Wochen bewusst nicht trainierst. Wenn du es nicht benennen kannst, hast du nicht gewählt.

In unserer Masterclass [Practice session design](#) verschachtelt Fede Tanuscio das Ganze: eine Einheit sitzt in einer Woche, in einem Monat, in einem Jahr, und wenn nicht, trainierst du fürs Training. Seine Wochen-einteilung ist einfach und leicht zu kopieren: über die Woche ein Fokus mit Ball und ein Fokus ohne Ball. Und wenn Standards in deiner Liga zählen, gib der Strafecke einen eigenen Slot statt fünf müder Minuten am Ende einer Einheit.

Pausen verdienen genauso viel Nachdenken wie Blöcke. Eine dreiwöchige Lücke ist keine tote Zeit. Sie ist entweder der Ort, an dem du wieder aufbaust, was die Liga abgetragen hat, oder der Ort, an dem sich Körper vor einer harten Serie erholen. Entscheide vorher, welches von beidem, statt anzukommen und zu improvisieren.

## Was heißt "Topform" für dieses Team?

Sei hier genau, denn das Wort wird locker benutzt.



Für ein Vereinsteam ist Topform selten eine mystische Formkurve. Meistens heißt es etwas sehr Gewöhnliches: an den Terminen, die du markiert hast, sind deine besten Elf verfügbar, gesund und in der Lage, so zu spielen, wie du es im Intro beschrieben hast. Das ist alles. Verfügbarkeit und Frische entscheiden mehr von deiner Saison als jede taktische Feinheit.

Unter dem Wort steckt aber ein echter Unterschied, und er verändert deinen Plan. Wenn deine Saison auf ein K.-o.-Wochenende oder ein Turnier zuläuft, kannst du wirklich in Topform kommen, und der letzte Monat dient dem Schärfen bei sinkendem Umfang. Wenn du eine lange Liga spielst, in der jedes Wochenende dieselben drei Punkte trägt, ist Topform der falsche Gedanke. Dann willst du die wenigsten Einbrüche. Konstanz, kein Gipfel. Die meisten Vereinstrainer sind in der zweiten Situation und planen, als wären sie in der ersten.

So oder so ist das Muster der Spätsaison gleich. Umfang runter, Intensität hoch, Themen verengt auf die ein, zwei, von denen du weißt, dass sie etwas bewegen (→ unser Beitrag: [Periodisation for club coaches](#)).

In Form an die Startlinie zu kommen, ist eine eigene Fähigkeit. Coates will den Kader körperlich bereit haben, wenn das erste Spiel kommt, und baut die Intensität über die Vorbereitung so auf, dass sie im richtigen Moment ihren Höhepunkt hat (→ unsere Masterclass: [Pre-season training](#)). Sein Aufbau ist ein guter Standard: die ersten Wochen eher technisch, mit Rhythmus, Ballgefühl und Koordination nach der langen Pause, dann Spielkontext und Testspiele, dann in der letzten Woche annähernd Spielintensität (→ unsere Masterclass: [Smart pre-season planning](#)).

Für all das brauchst du keine Testgeräte. Frag den Kader, wie hart sich das angefühlt hat. Hör hin, ob sie zwischen den Wiederholungen noch reden können. Zwei Fragen und ein Paar Ohren sagen dir das meiste von dem, was eine Tabelle sagen würde.

Und schütze deine Topform-Wochen ein wenig. Beurteile die Karte nicht nach einem schlechten Nachmittag. Eine hohe Niederlage in einer wichtigen Woche fühlt sich an wie der Beweis, dass der Plan falsch war, und meistens ist er es nicht. Auf extreme Ergebnisse, gute wie schlechte, folgen normale. Ändere den Plan wegen eines Musters, nicht wegen eines Spielstands.

#### U16

Eine Topform-Phase, nicht drei. Ein Landes- oder Regionalfinale oder der letzte Ligamonat reicht in diesem Alter völlig.

Plane zuerst um die Schule herum. Prüfungsphasen sind nicht verhandelbar, und sie nehmen dir Spieler in deinen wichtigsten Wochen. Finde die Termine heraus, bevor du die Karte baust, nicht danach.

Blöcke dürfen hier etwas länger sein, vier bis sechs Wochen, weil du Fähigkeiten aufbaust statt auf eine Tabelle zu reagieren. Wachstumsschübe sind die andere Sache im Blick: in diesem Alter werden Spieler schneller größer als stärker, also lass die Belastung sanft und stetig steigen, nicht in Sprüngen.

## U12

Gar keine Topform-Phasen. Die Saison ist eine lange Startbahn für Technik, und der Spielplan ist der Ort, wo sie getestet wird, nicht wo sie bewertet wird.

Plane das Jahr um Schulhalbjahre und Ferien, und rechne damit, dass die Anwesenheit mitwandert. Geh davon aus, dass du dieselben Dinge mehrfach bebringst. Das ist normal und keine verlorene Arbeit.

Die Maßstäbe in diesem Alter sind, ob sie wiederkommen und ob sie im April mehr mit dem Ball können als im September. Wenn beides stimmt, hat der Plan funktioniert, egal was die Ergebnisse sagen.

Halte die Flächen klein und klar begrenzt. Junge Spieler konzentrieren sich in einem klar abgesteckten Raum viel besser als auf einer offenen Platzhälfte.

### Deine Karte auf einer Seite

Bevor du weitergehst, skizziere das. Eine Seite reicht. Schreib es auf oder sprich es ein, denn es im Kopf hin und her zu wälzen erledigt es nicht.

1. Die drei, vier Termine, auf die es ankommt, und je eine Zeile, was vorher wahr sein muss.
2. Deine ehrliche Zahl an Einheiten für das Jahr, und deine beste Schätzung der durchschnittlichen Anwesenheit.
3. Die Blöcke, je drei bis vier Wochen, mit den Pausen dazwischen markiert.
4. Was "Topform" für dieses Team heißt: ein Gipfel oder die wenigsten Einbrüche.

Das ist die Form. Die nächsten fünf Kapitel füllen sie, Schicht für Schicht.

---

## MEHR DAZU

- [Periodisation for Club Coaches](#)
- [Smart Pre-Season Planning for Field Hockey Coaches: Drills, Themes & Managing Numbers](#)
- [Pre-Season Training](#)



# Die körperliche Schicht

Kein Umfangsproblem. Fitness entsteht durch Konstanz, das meiste passt in zehn Minuten, und der größte Gewinn für dich ist ein verfügbarer Kader.

Die meisten Saisonpläne behandeln die körperliche Seite als Umfangsproblem. Das Team ist im letzten Viertel eingebrochen, also wird nächstes Jahr mehr gelaufen. Das ist die häufigste Lösung im Vereinshockey und eine der unzuverlässigsten.

Die Trainer in diesem Kapitel arbeiten über die ganze Bandbreite, vom Dienstagabend im Verein bis zum Olympiafinale, und sie landen immer wieder bei denselben drei Punkten. Fitness entsteht durch Konstanz, nicht durch Intensität. Das meiste, was ein Vereinsteam braucht, passt in die zehn Minuten vor Trainingsbeginn. Und der größte körperliche Gewinn für fast jeden Vereinstrainer ist kein fitterer Kader, sondern ein verfügbarer.

Die Fragen unten drehen sich also nicht um Programme. Es geht darum, was du tatsächlich verändern willst, und was du dafür bereit bist wegzulassen.

## Wo ist meine körperliche Lücke wirklich?

In unserer Masterclass **Pre-season Physical Programme** beginnt Phil Moreland jede Vorbereitung mit einer Frage, und die lautet nicht "was machen wir zuerst". Sie lautet: wo sind wir letzte Saison gelandet, und warum sind wir dort gelandet?

Diese Frage ist schwerer, als sie aussieht, denn "wir müssen fitter werden" ist keine Lücke. Es ist eine Kategorie. Darunter stecken mindestens vier verschiedene Dinge, die alle Fitness genannt werden:

- **Grundlagenausdauer.** Können sie laufen und sich zwischen Belastungen erholen?
- **Wiederholte Sprintfähigkeit.** Können sie die harte Aktion noch einmal machen, und dann noch einmal?
- **Kraft und Robustheit.** Halten ihre Körper die Saison aus?
- **Laufarbeit im Spiel.** Zeigen sie irgendetwas davon, wenn es zählt?

Das sind nicht dieselben Probleme, und sie haben nicht dieselbe Lösung. Moreland fand einen Kader, der im ersten Spiel einer Serie eine hohe Laufarbeit zeigte und sie im dritten nicht wiederholen konnte. Ihre Lücke war nicht die Kapazität. Es war die Wiederholbarkeit. Mehr Laufen hätte daran nichts geändert.

Er fand auch das Gegenteil, das im Verein häufiger ist, als Trainer zugeben: Spieler, die gut testeten und müde spielten. Ein gutes Testergebnis ist nicht das Ziel. Wie er sagt: wir trainieren nicht, um besser in Tests zu werden. Wenn das Training stimmt, erledigen sich die Tests von selbst.



Sei also konkret. Schau dir drei Spiele an und schreib auf, was tatsächlich schiefgeht. Sind es die ersten fünfzehn Minuten nach der Halbzeit? Ist es eine Reihe? Ist es, dass sie die Wege machen, aber zur zweiten und dritten Aktion zu spät kommen? Eine vage Lücke bringt eine vage Vorbereitung.

## Was bin ich bereit wegzulassen?

In unserer Masterclass [Pre-Season Training](#) ist Russell Coates deutlich, wozu die Vorbereitung da ist: besser werden, ohne die Spieler auszulaugen, und nicht zwangsläufig fitter werden. Sein Rahmen ist im Ganzen klaubar. Vorbereitung ist nicht, was du dazunimmst. Sie ist, was du weglässt.

Das zählt, weil die Rechnung unerbittlich ist. Coates hält sich an eine Faustregel seiner Physios: Fitness verbessert sich um etwa fünf bis zehn Prozent pro Woche, und wer darüber hinausdrückt, erhöht das Verletzungsrisiko deutlich. Einen Kader bei sechzig Prozent der Belastung zu starten, die du am Ende willst, und von dort aufzubauen, ist nicht vorsichtig, es ist der einzige Weg, bei dem am Ende alle noch stehen. Und das Ziel ist nicht, am Ende der Vorbereitung fit zu sein. Es ist, spielfit zu sein, wenn das erste Spiel beginnt, und das ist ein anderes Datum.

Glenn Turner macht dasselbe Argument von der anderen Seite in unserer Masterclass [Hockey conditioning made simple](#). Konstanz schlägt Perfektion. Zehn Minuten mit dem eigenen Körpergewicht vor jeder Einheit, die ganze Saison, bringen einem Vereinsteam mehr als jeder sechswöchige Heldenblock. Zwei Minuten Liegestütze, zwei Minuten Kniebeugen, zwei Minuten Ausfallschritte, etwas für den unteren Rücken. Niemand graut es davor, also lässt es niemand aus, also passiert es tatsächlich.

Genauso klar ist er dabei, was man nicht dazunehmen sollte. Wenn dein Team ohnehin zweimal pro Woche mit kleinen Spielen und Sprints trainiert, bekommt es diesen Reiz bereits. Schick sie nicht mit mehr davon nach Hause. Schick sie mit einem lockeren Lauf nach Hause, und stopp die Zeit nicht. Ein Lauf pro Woche, in einem Tempo, bei dem sie sich unterhalten könnten, ist die billigste körperliche Maßnahme im Vereinshockey.

## Was gehört in die Einheit, und was muss daneben stehen?

Das ist die Frage, die die meisten Vereinstrainer nie trennen, und sie entscheidet, ob die Arbeit ankommt.

In unserer Masterclass [Physically game ready](#) baut Mick Beunen alles auf Kraft, aber nie auf Kraft allein. Bewegungen statt Muskeln. Kraft immer gekoppelt mit Schnelligkeit. Agilität immer mit einer Entscheidung, denn ein Spieler, der sich vor der Bewegung für links oder rechts entscheiden muss, trainiert genau das, was das Spiel verlangt. Der Großteil der körperlichen Arbeit steckt in der Hockeereinheit selbst: kleine Spiele über einer Zielintensität, mit gesteuerten statt zufälligen Pausen.

Manches lässt sich aber nicht einbauen. Turner sagt es direkt: wer läuft, kann sich nicht verstecken. Gib einem Spieler einen Schläger in die Hand, und aus einer harten Einheit wird eine Einheit, in der der müde Spieler an den Rand der Übung driftet. Echtes Sprinten, lockeres aerobes Laufen und Krafttraining brauchen einen eigenen Slot, und sei er kurz.



Eine praktikable Aufteilung für eine Vereinswoche mit zwei Einheiten:

- **Einbauen:** wiederholte Belastungen, Agilität mit Entscheidung, Arbeit über Spielintensität, Abbremsen in kleinen Spielen.
- **Trennen:** eine maximale Sprintbelastung, ein Kraftblock von zehn Minuten, ein lockerer Lauf in der eigenen Zeit der Spieler.

Zwei Rollen in deinem Kader tragen ein Belastungsprofil, das der Mannschaftsplan nicht abbildet. Die Arbeit eines Torwarts besteht aus kurzen, wiederholten explosiven Aktionen in schwerer Ausrüstung, und sie ermüdet die Konzentration schneller als die Beine. Schlenzer-Wiederholungen belasten Wirbelsäule und Hüfte stark, und sie kommen obendrauf auf das, was der Kaderplan in dieser Woche ohnehin verlangt hat. Beides gehört ins Belastungsbudget, nicht daneben. Kapitel 6 zeigt, wie man diese Einheiten plant; dieses Kapitel besteht nur darauf, dass du sie mitzählst.

Beunens andere Gewohnheit lohnt sich auch ganz ohne Technik. Er variiert die Woche bewusst. Keine zwei Wochen sind gleich, und nach etwa drei Aufbauwochen nimmt er eine Woche zurück, damit der Körper die Arbeit verarbeiten kann. Drei hoch, eine runter. Dafür brauchst du keinen Pulsmesser, nur die Disziplin, die leichtere Woche zu planen, bevor du sie brauchst.

## Was schütze ich?

Matthew Eyles stellt das ganze Kapitel in einem Zug um, in unserem Beitrag [Injury Reduction Training Methods](#). Der körperliche Block dient nicht in erster Linie der Leistung. Er dient der Verfügbarkeit. Ein großartiger Plan, geliefert an einen Kader, dem jede Woche vier Spieler fehlen, ist kein großartiger Plan.

Die Verletzungen, die Vereinssaisons entscheiden, betreffen meist Weichteile: Oberschenkelrückseite, Leiste, Wade. Sie verhalten sich unterschiedlich, und dieser Unterschied ist nützlich.

Die Oberschenkelrückseite geht meist in einem Moment kaputt, bei hohem Tempo. Leisten bauen sich auf. Wochen aus Beschleunigen und Abbremsen summieren sich, und das erste Zeichen ist meist kein Schmerz, sondern ein leiser Verlust an Schärfe in der Drehung. Wenn jemand es erwähnt, entwickelt es sich schon eine Weile. Wenn ein Spieler, der früher die ersten zwei Meter gewonnen hat, sie nicht mehr gewinnt, frag nach der Leiste, bevor du die Einstellung infrage stellst.

Der Schutz besteht aus gezielter Belastung:

- **Einmal pro Woche richtig sprinten.** Schnelles Laufen ist kein Sprinten. Submaximales Laufen gibt der Oberschenkelrückseite nicht den Reiz, den sie braucht. Dreißig bis vierzig Meter, richtig warm, mit echter Absicht, eine Handvoll Läufe. Das ist die ganze Dosis.
- **Einmal pro Woche hart die Richtung wechseln.** Inklusive Stoppen auf Kommando, der Moment, aus dem die meisten Knie- und Oberschenkelprobleme kommen und den fast niemand trainiert.
- **Alle drei Phasen einer Bewegung bedienen.** Senken, halten, heben. Vereinstraining ist voll von schnell und explosiv und fast leer an langsamem Senken und Halten, und genau diese Phasen nutzt ein Spieler, wenn er den Fuß zum Schneiden aufsetzt.



- **Zwei Übungen, bei denen du stur sein darfst.** Eine knieorientierte exzentrische Übung für die Oberschenkelrückseite und eine Variante des Seitstütz für die Adduktoren. Keine braucht ein Fitnessstudio.

Das Aufwärmen ist der Ort, an den all das passt. Fünfzehn Minuten, gut geplant, mit den letzten drei bis fünf Minuten für Sprints oder Richtungswechsel, erledigen den Job, ohne dich eine Minute Hockey zu kosten. Wenn der Platz nicht frei ist, mach es auf dem Rasen daneben.

Eine Warnung, die dem Reflex widerspricht. Vermeide die Spitzen, aber vermeide auch die Löcher. Einem Kader mitten in der Saison eine komplett freie Woche zu geben, rund um ein spielfreies Wochenende oder eine Pause, kostet meist mehr, als es bringt. Reduziere die Belastung, streiche eine Einheit, halte etwas am Laufen. Belastung, die du wegnimmst, bekommst du nicht zurück.

Und wisse, was deine Spieler sonst noch tragen. Ein Jugendlicher hat vielleicht Schule, eine Auswahl und dein Team. Ein Erwachsener mauert vielleicht den ganzen Tag. Moreland erfasst das, bevor er irgendetwas aufschreibt, und das ist der eine Teil Spitzensportpraxis, dessen Kopieren nichts kostet.

## Woran merke ich, dass es wirkt, ganz ohne Technik?

Vier Signale, alle kostenlos.

**Achte auf die Fehler, nicht auf die Gesichter.** Turners Punkt ist die schärfste Beobachtung dieses Kapitels. Müdigkeit zeigt sich als technischer Fehler, lange bevor sie sich als vornübergebeugter Spieler zeigt. Der Pass einen Meter daneben, der Chop, der nicht kommt, der Schritt, der nicht mehr gemacht wird. Der Spieler, der am Rand nach Luft schnappt, ist oft einer deiner fitteren.

**Bewerte die Einheit.** Frag jeden Spieler, wie hart das war, auf einer Skala bis zehn, und multipliziere mit den Minuten. Neunzig Minuten mal sieben sind 630. Mach das ein paar Wochen, und du siehst, wer dein Training deutlich härter findet als alle anderen, und das ist meistens der Spieler, der kurz vor dem Zusammenbruch steht.

**Frag, statt zu messen.** Coates fragt, statt zu messen. Wie hart hat sich das angefühlt, von eins bis zehn, und war das die Zahl, die du vorhattest? Zuhören funktioniert auch: können sie an dieser Stelle der Einheit noch in ganzen Sätzen sprechen, und sollten sie es können?

**Achte auf das Danach.** Morelands spielnaher Marker. Kommen die Spieler in die Position, die die nächste Phase verlangt, oder bewundern sie den Pass, den sie gerade gespielt haben? Das ist teils Gewohnheit, teils Kondition, und meistens erkennst du, was davon.

### SAISON-CHECK

Wenn die Beine in den letzten fünfzehn Minuten schwer sind, passe die Belastung an. Nicht einfach mehr draufpacken.

## U16

Das ist das Alter, in dem die Begeisterung den Schaden anrichtet. Ein Sechzehnjähriger kann Verein, Schule, Auswahl und dein Team gleichzeitig tragen, und jeder dieser Trainer hält sein eigenes Training für das vernünftige. Schienbeinkantensyndrom, Ermüdungsbrüche im Rücken und Hüftprobleme sind in diesem Alter fast immer Anhäufung, nicht Pech. Nur Körpergewicht, Bewegungsqualität vor Last, und das sinnvolle Gespräch dreht sich meist darum, irgendwo eine Einheit abzuziehen, statt deine dazuzugeben. Gib ihnen den lockeren Lauf und die zehn Minuten, nie die extra Sprints.

## U12

Kein Konditionsprogramm. Keines. In diesem Alter ist Fitness ein Nebenprodukt einer Einheit, in der alle ständig am Ball sind und niemand ansteht. Wenn du Kraft aufbauen willst, bau sie als Spiel: Liegestütze mit Partner, Ausfallschritte im Aufwärmen, springen und landen, ein Wettrennen. Kurz halten und Spaß machen, das ist die ganze Methode. Das Ziel ist ein Kind, das sich gut bewegt und weiter kommen will.

### Dein körperlicher Plan auf einer Seite

Vier Antworten, in deinen eigenen Worten, auf einer Seite. Schreib sie auf oder sprich sie ein. Nur darüber nachdenken bringt nichts.

1. **Die Lücke, konkret benannt.** Nicht "fitter". Das, was tatsächlich schiefging, in den Minuten, in denen es schiefging.
2. **Was du jede Woche ohne Ausnahme machst.** Zehn Minuten vor jeder Einheit, eine Sprintbelastung, ein lockerer Lauf als Hausaufgabe. Das ist der Boden, und der Boden zählt mehr als die Decke.
3. **Was du bewusst nicht machst.** Schreib es auf, damit du es im Oktober nicht stillschweigend wieder einbaust.
4. **Woran du es merkst.** Ein oder zwei Signale, auf die du wirklich achtest, und die Woche, in der du schon jetzt geplant hast zurückzunehmen.

### MEHR DAZU

- Hockey conditioning made simple
- Injury Reduction Training Methods
- Pre-season Physical Programme

→ Physically game ready



# Die technische Schicht

Nicht die Anfängerschicht. Die Schicht, die entscheidet, ob der Rest  
deines Plans überhaupt möglich ist.

Das ist die Schicht, die die meisten Vereinstrainer still und leise nicht mehr planen.

Nicht weil sie Technik für unwichtig halten. Sondern weil sich irgendwo um die U16 herum eine unausgesprochene Annahme festsetzt: das können sie schon, also können wir zu Struktur und Ordnung übergehen. Und dann siehst du im April, wie ein Spieler den Ball annimmt, fünfzehn Meter freien Raum vor sich hat, sich umdreht und zurückspielt.

Frag nach dem Warum, und die ehrliche Antwort ist fast nie taktisch. Er hat der Technik in dieser halben Sekunde nicht vertraut, also hat er die sichere Option genommen. In unserer Masterclass [Why your best players still need to train basic skills](#) legt Tsoanelo Pholo die Verantwortung für diesen Moment dorthin, wo die meisten von uns lieber nicht hinschauen: dein Job war es, den Werkzeugkasten zu füllen, und in diesem Moment hatte er das Werkzeug nicht.

Die technische Schicht ist also nicht die Anfängerschicht. Sie ist die Schicht, die entscheidet, ob der Rest  
deines Plans überhaupt möglich ist. Wenn deine Spieler nicht sauber schlagen, slappen oder einen Hochpass spielen können, ist das schnelle direkte Spiel, das du im Intro skizziert hast, Fiktion, und du wirst die Taktik ändern müssen, statt weiter zu hoffen.

Vier Fragen.

## Was können meine Spieler tatsächlich, genau jetzt?

Fang bei der Realität an, nicht beim Ziel. Du kannst nicht entscheiden, wohin du eine Gruppe bringst, bevor du weißt, wo sie steht.

Der schnellste Weg dahin kostet dich zehn Minuten. Setz ein 3-gegen-3 auf großzügigem Raum an. Kein 1-gegen-1, das hat zu wenige Optionen, um etwas zu zeigen, und kein 11-gegen-11, wo sich ein Spieler hinter der Ordnung verstecken kann. Ein 3-gegen-3 erzwingt alle paar Sekunden eine echte Entscheidung: in den Raum führen, zu einer von zwei Optionen passen, oder jemanden ausspielen. Achte darauf, welche Entscheidung nie fällt. Das ist deine Lücke.

Lisa Letchford sagt dasselbe von der anderen Seite. Bevor du ein Ziel setzt, brauchst du die Realität, denn eine Einheit bringt eine Gruppe von A nach B, und die Route planst du nicht ohne A (→ unsere Masterclass: [Basic skills through small sided games](#)).



Eine Warnung dazu, was du finden wirst. Vereinskader sind gemischt, und die Mischung ist breiter, als du denkst. Neben jemandem, der seit fünfzehn Jahren spielt, steht jemand in seiner zweiten Saison. Tin Matkovics Antwort darauf ist klaubar, weil sie nichts kostet: lass an jeder Station dieselbe Übung laufen und jede Gruppe auf ihrem eigenen Niveau arbeiten (→ unsere Masterclass: [Balancing skill gaps](#)). Alle machen dasselbe, alle hören denselben Coachingpunkt, und niemand wurde öffentlich in die gute Gruppe und die andere Gruppe sortiert. Die Stärkeren machen es einfach schneller und sauberer, und du nimmst eine Rotation dazu oder raus, wo du sie brauchst.

## Welche Techniken wähle ich, und welche lasse ich weg?

Es hilft, das individuelle Spiel in sechs Töpfe zu teilen: Ballführung, Ausspielen, Passen, Annehmen, Torschuss und Verteidigen.

Lies die Liste und sei ehrlich, welche zwei du vernachlässigt hast. Bei den meisten Vereinstams sind es dieselben zwei: Ausspielen und individuelles Verteidigen. Ballführung und Passen bekommen alle Aufmerksamkeit, weil sie leicht zu organisieren und leicht zu sehen sind. Einen Gegner ausspielen, und verhindern, dass einer dich ausspielt, rutschen jede Saison leise nach unten.

Diese sechs sind das Feldspiel. Die technische Arbeit des Torwarts ist ein eigenes Handwerk, trainiert in einer anderen Größe von Einheit, und sie hat später ein eigenes Kapitel in diesem Guide.

Du kannst nicht alle sechs reparieren. Du hast drei oder vier Blöcke pro Halbserie, aus Kapitel 1. Wähl also eine technische Priorität pro Block, und lass sie neben den Themen in Ballbesitz und gegen den Ball laufen, die du schon gewählt hast. Drei technische Prioritäten über eine Saison, richtig verinnerlicht, schlagen acht, die einmal erwähnt wurden.

Und schreib auf, was du nicht trainierst. Wenn du für diesen Block Annehmen unter Druck gewählt hast, dann bekommt der Hochpass bis Januar keine Zeit, und du solltest das laut sagen können.

## Wie bringe ich es so bei, dass es den Samstag übersteht?

Es gibt eine Reihenfolge, und den ersten Schritt überspringen die meisten von uns.

Ausprobieren, dann anpassen, dann einbauen, dann in Ruhe lassen. Der schwere Teil ist das Ausprobieren. Du kannst einem Spieler nicht sagen, so geht das, bevor er die Bewegung in den eigenen Händen gespürt hat, und wenn es unter den besten Spielern der Welt kein einziges richtiges Modell gibt, gibt es keinen Grund, einem Fünfzehnjährigen eines aufzuzwingen (→ unser Beitrag: [Why your best players still need to train basic skills](#)). Wenn du dann anpasst, coache mit Fragen statt mit Korrekturen. Fühlt sich das besser an als das andere? Was hat sich geändert, als deine Hand gewandert ist? Du gibst dem Spieler den Job des Bemerkens, und genau den muss er am Samstag allein erledigen.



Dann bau den Druck bewusst in Stufen auf, statt von der statischen Wiederholung direkt ins volle Spiel zu springen und dich zu wundern, warum es auseinanderfällt. Vier Regler: Zeit, Raum, Anzahl und Vorgaben. Dreißig Bälle in neunzig Sekunden durch dieses Tor. Fläche verkleinern. Drei gegen fünf. Nur zwei Kontakte. Jeder Regler erzwingt eine schnellere Entscheidung und eine schnellere Ausführung, und die Ausführungsgeschwindigkeit nach der Entscheidung ist das, was gut von sehr gut trennt.

Kleinfeldspiele nehmen dir viel davon ab, aber nur, wenn das Spiel für die Technik gebaut ist (→ unser Beitrag: [Basic skills through small sided games](#)). Lange Pässe brauchen ein langes Feld. Ballschutz braucht ein kleines und eine Unterzahl. Wenn Schlagen auftauchen soll, brauchst du genug Raum und einen Anreiz, also lass ein Tor dreifach zählen, wenn drei Schläge vorausgingen.

Der häufige Fehler hier ist, über alles zu reden. Wähl die eine Sache, die du in dieser Einheit beobachtest, und beobachte nur die. Ein Spieler, der fünfzig Coachingpunkte bekommt, bekommt keinen.

## Was prüfe ich immer wieder, ohne es je geplant zu haben?

Die Stockhaltung.

Das klingt nach einem Anfängerthema und ist keines. Schlechte Gewohnheiten schleichen sich auf jedem Niveau in die Grundlagen, und auch den besten Spielern anderer Sportarten schaut jemand auf die Hände (→ unsere Masterclass: [Essential grip skills](#)).

Drei Dinge lohnen den Blick, und keines dauert länger als einen Moment:

- **Ballführung.** Knöchel der linken Hand nach oben, rechte Hand weiter oben am Schläger. Das schiebt den Ball weg von den Füßen und hebt den Kopf, und genau daher kommen die meisten Probleme mit der Übersicht.
- **Annehmen.** Die linke Hand bleibt im Hammergriff, Knöchel nach oben, Hände auseinander, tief und stabil. Das ist die Basis für eine saubere Annahme.
- **Wechsel.** Kanalisieren und Blocken brauchen unterschiedliche Griffe, und die meisten Spieler wechseln viel zu langsam dazwischen. Trainiere beides zusammen statt getrennt.

Und noch eines, aus unserer eigenen Erfahrung statt aus der Masterclass. Bei jüngeren Spielern: bestehe beim Verteidigen auf zwei Händen am Schläger. Einhändiges Tackling erzeugt Hinterherstochern, faule Füße und Ungeduld, lange bevor es Reichweite erzeugt.

Sei direkt damit. Wenn du eine Korrektur der Stockhaltung als Routinewartung statt als Kritik einordnest, ist das Ego aus dem Gespräch draußen, auch bei deinem erfahrensten Spieler.

## Woran merke ich, dass es wirkt?

Nicht an der Übung. An den Entscheidungen.



Das Signal, dass technische Arbeit angekommen ist, ist ein Verhalten: der Spieler, der sich früher umgedreht hat, geht jetzt nach vorne. Der Verteidiger, der die Rückhand nie benutzt hat, probiert sie. Was du eigentlich baust, ist Vertrauen, und Mut am Samstag ist nur eingelöste Wiederholung vom Dienstag.

Achte also auf den Versuch, nicht nur auf das Ergebnis. Und wenn du siehst, was du trainiert hast, unterbrich die Einheit und sag es laut. Positive Verstärkung ist das billigste Trainerwerkzeug, das du hast, und sie zeigt den anderen fünfzehn Spielern, worauf du achtest, ohne dass du es noch einmal erklären musst.

Noch ein Check, der nichts kostet. Frag den Kader am Ende der Einheit, woran wir heute gearbeitet haben. Wenn sie es dir nicht sagen können, liegt das Problem nicht an ihrer Aufmerksamkeit. Es liegt an deinem Fokus.

#### SAISON-CHECK

Wenn derselbe technische Fehler immer wieder deine Samstage entscheidet, gehört er in deinen nächsten Block, nicht in fünf Minuten Wutrede nach dem Spiel.

#### U16

Halte den Werkzeugkasten breit. Genau in diesem Alter werden Spieler auf eine Position festgelegt und dürfen nichts anderes mehr probieren, meistens weil jemand Ergebnissen hinterherjagt. Rotiere sie, und lass den Verteidiger den Hochpass spielen und den Stürmer den Zweikampf führen. Die Körper verändern sich hier schnell, also passt eine Technik, die im September funktioniert hat, im März vielleicht nicht mehr zum Spieler. Stockhaltung und Körperposition wieder aufzugreifen ist deshalb normal und keine Nachhilfe.

#### U12

Drei Fertigkeiten tragen dieses Alter: Ballführung, Tore erzielen und Zweikampf. Passen kommt später, als die meisten Trainer denken, und was wie ein Pass aussieht, ist meistens ein Drescher in ungefähr die richtige Richtung. Halte den Raum klein und klar begrenzt, halte die Spiele kurz, und belohne, was du sehen willst, statt zu bestrafen, was du nicht willst. Rechne damit, dasselbe mehrfach beizubringen. Das ist keine verlorene Arbeit, so bleibt es hängen.

### Dein technischer Plan auf einer Seite

Vier Antworten, in deinen eigenen Worten, auf einer Seite. Schreib sie auf oder sprich sie ein. Nur darüber nachdenken bringt nichts.

1. Das eine 3-gegen-3, das du in Woche eins laufen lässt, um zu sehen, wo die Gruppe wirklich steht.
2. Deine drei technischen Prioritäten für die Saison, eine pro Block, und die Techniken, die du bewusst weglässt.
3. Deine Drucksteigerung für jede Priorität: wie du Zeit, Raum, Anzahl und Vorgaben nutzt, um sie aufzubauen.
4. Die Checks der Stockhaltung, die du in jeder Einheit machst, egal welches Thema.

Als Nächstes kommt die taktische Schicht, und die funktioniert nur, wenn diese hier ehrlich ist.

---

#### MEHR DAZU

- [Why Your Best Players Still Need to Train Basic Skills](#)
- [Essential Grip Skills](#)
- [Basic Skills through Small Sided Games](#)
- [Balancing Skill Gaps](#)
- [Small Sided Games by Andreu Enrich](#)



# Die taktische Schicht

Du hast keine Zeit, ein System einzuführen. Du hast Zeit für vier, fünf Prinzipien – und dafür, sie zu wiederholen, bis die Spieler die Wörter untereinander benutzen.

Die meisten taktischen Pläne im Verein scheitern gleich. Nicht weil die Idee falsch war, sondern weil sie ein Muster war statt eines Prinzips.

Ein Muster ist ein Bild auf einem Whiteboard. Es funktioniert wunderbar, bis der Gegner etwas leicht anderes macht, und das tut er, etwa vierzig Sekunden nach Anpfiff. Ein Prinzip übersteht das, weil es einem Spieler sagt, was zu tun ist, wenn sich das Bild ändert.

In unserer Masterclass [Closing and tackling in a zone defence](#) hat Danny Kerry genau das ins Zentrum seines Verteidigungscoachings gestellt: Prinzipien sind dazu da, Spielern unter Druck im Moment gute Entscheidungen zu ermöglichen, statt ihnen zu sagen, mach dies, mach das.

Das ist die ganze taktische Schicht in einer Zeile. Du schreibst kein Drehbuch. Du gibst deinen Spielern eine kleine Zahl von Regeln, die halten, wenn es unübersichtlich wird.

Und deshalb hat dieses Kapitel wenige Grafiken. Als Vereinstrainer mit zwei Einheiten pro Woche hast du keine Zeit, ein System einzuführen. Du hast Zeit, vier oder fünf Prinzipien einzuführen, sie zu benennen und so lange zu wiederholen, bis die Spieler die Wörter untereinander benutzen.

Fünf Fragen.

## Wie wollen wir spielen, in einem Satz?

Das kommt direkt aus dem Intro. Wenn du entschieden hast, dass du an ein schnelles, direktes Spiel glaubst, ist das der Satz. Wenn du entschieden hast, dass du daran glaubst, den Ball zu halten und den Gegner laufen zu lassen, ist das der Satz.

Schreib ihn auf und prüf ihn an etwas Ehrlichem: kann ihn der langsamste Denker auf dem Platz am Samstagmorgen wiederholen? Wenn nicht, ist es ein Absatz und kein Prinzip.

Alles darunter hängt an diesem Satz. Wenn deine Prinzipien ihm widersprechen, spüren die Spieler den Widerspruch lange, bevor sie ihn benennen können.

Standards sitzen ebenfalls in diesem Satz. Sie sind Teil des Spielmodells, kein separates Hobby, und wie du eine Ecke verteidigst, sollte aussehen wie die Art, wie du alles verteidigst. Strafeckenangriff und -verteidigung bekommen trotzdem ein eigenes Kapitel, und zwar weil sie eine andere Größe von Einheit brauchen, nicht weil sie ein anderes Spiel wären.



## Was sind unsere Prinzipien, wenn wir den Ball haben?

Das hat zwei Hälften, und die meisten Vereinseinheiten trainieren nur eine davon.

**Am Ball.** Das sind die Grundeinstellungen, auf die ein Spieler zurückfällt, wenn die Zeit verschwindet. Drei sind mehr wert als der Rest (→ unser Artikel: [On ball principles](#)):

- **Scannen, um eine Frage zu beantworten, nicht als Ritual.** Wo ist der nächste Druck, wo ist mein sicherer Ausgang, wo ist mein gefährlicher Ausgang. Ein Schulterblick, der nichts beantwortet, ist eine Angewohnheit, keine Fertigkeit.
- **Der erste Kontakt kauft etwas.** Zeit, Raum oder Schutz. Wenn der Kontakt nichts kauft, ist es Kontrolle, die eine Sekunde später den Ball verliert.
- **Tempo ist eine Entscheidung.** Nicht immer schnell. Beschleunige, wenn das Bild gut ist, verlangsame, wenn Tempo den Ball nur verschenken würde.

Der häufige Fehler ist, die Technik zu coachen und das Bild zu überspringen. Ein Spieler, dessen Annahme unbeständig wirkt, hat meistens ein Wahrnehmungsproblem, kein Handproblem.

**Ohne Ball.** Hier wird die Saison tatsächlich gewonnen, und das ist die Schicht, die die meisten Vereinstrainer nie planen. Ben Bishops Zahl gehört dir vor Augen: rund 97 % des Spiels sind Aktionen ohne Ball (→ unser Artikel: [Off ball principles](#)). Positionierung, Bewegung, Kommunikation. Wo bin ich im Verhältnis zum Ball, zu meinen Mitspielern und zum Tor. Wie bewege ich mich, um zu schaffen oder zu nehmen. Was sage ich.

Eine praktische Folge: fang an, Arbeit ohne Ball laut zu loben. Lob das Freilaufen, das keinen Ball bekommen hat. Lob den Lauf, der einen Verteidiger herausgezogen hat. Wenn du nur das Tor feierst, lernen deine Spieler, dass nur das Tor zählt, und deine Prinzipien ohne Ball bleiben die ganze Saison Theorie.

## Was sind unsere Prinzipien, wenn wir ihn nicht haben?

Borg dir Kerrys vier Wörter. Sie sind die nützlichste defensive Kurzschrift in der Bibliothek, und sie funktionieren von der U12 bis ins Olympiadfinale (→ unser Beitrag: [Closing and tackling in a zone defence](#)).

**Verwehren.** Verhindere, dass sie durchkommen. Meistens heißt das, die Mitte wegzunehmen. Jedes Verteidigungssystem, das wir veröffentlichen, ist sich darin einig, weil die Mitte der schnellste Weg zu deinem Tor ist und die besten Schusswinkel bietet.

**Lenken.** Schick sie dorthin, wo du sie haben willst, und das ist fast immer in kleine Räume, in denen du in Überzahl bist.

**Stören.** Nimm die Optionen weg, sobald sie dort sind.

**Erobern.** Hol dir den Ball.



Ein Spieler kann in zwei Sekunden durch alle vier gehen, und wieder zurück. Das ist in Ordnung. Der Wert liegt darin, dass du eine Einheit anhalten und fragen kannst: in welchem Modus bist du gerade, und was hast du gesehen, das dich das hat wählen lassen? Diese Frage lehrt mehr als jede Positionsanweisung.

Zwei Details entscheiden, ob es funktioniert.

**Steh im Passweg, nicht am Spieler.** Kerrys Punkt: ein Verteidiger im Passweg hat schon eine Option weggenommen. Ein Spieler kann zwei binden, indem er dort steht, wo der Ball hinmüsste, nah genug, um die Entscheidung zu beeinflussen, und weit genug, um zu reagieren. Genau das verhindert, dass eure ganze Ordnung jedes Mal zum Ball kippt, wenn sie eine Seite überladen.

**Legt fest, wer angreift.** Wenn zwei von euch gleichzeitig ankommen und jeder erwartet, dass der andere geht, geht keiner, der Ballführende windet sich raus, und ihr verteidigt jetzt zwei Spieler weniger. Die Regel, die funktioniert: der Spieler auf der Torseite hält auf, der Spieler, der von der Seite kommt oder aus der Angriffsrichtung zurückarbeitet, greift an, weil dieser Verteidiger den besseren Winkel zum Ball hat. Sag es im Training laut, bis es automatisch geht.

Noch etwas, das man bei einem Vereinskader benennen sollte. Deine Spieler schätzen Verteidigen mit ziemlicher Sicherheit nicht, weil niemand einen Clip von guter Positionierung postet. Das ist ein Kulturproblem, kein taktisches, und es ist deins. Die besten Verteidiger führen oft sehr wenige Zweikämpfe, weil ihre Positionierung die Gefahr schon entfernt hat.

## Was passiert in den Sekunden nach dem Ballwechsel?

Das ist die taktische Arbeit mit dem höchsten Wert für einen Vereinstrainer, und sie einzuführen kostet nichts.

Wenn der Ball den Besitzer wechselt, ist die Ordnung des Gegners für ein paar Sekunden offen, und dann ist sie es nicht mehr. Was deine Spieler in diesem Fenster tun, entscheidet überraschend viele Ergebnisse.

Gib ihnen einen Entscheidungsbaum statt einer Anweisung. Andreu Enrichs Version, in unserer Masterclass [Mastering transitions in field hockey](#), ist die klarste:

1. Gibt es einen Pass nach vorne? Spiel ihn.
2. Nein? Kann ich nach vorne laufen? Führe den Ball.
3. Nein? Gibt es einen kurzen Querpass, der eine Option nach vorne öffnet? Spiel ihn.
4. Nichts davon? Schütze den Ball und geh zurück.

Erst nach vorne, dann führen, dann kurz quer, dann neu aufbauen. Das erklärt sich in zehn Sekunden und nimmt die Panik raus, die Spieler entweder einen Ball erzwingen lässt, den es nie gab, oder so lange verzögern lässt, bis der Moment tot ist.

Derselbe Baum gilt für jede Freis Schlag- und Seitenaus-Situation, die dein Team bekommt. Behandle den Pfiff als Auslöser statt als Pause, und du sammelst den ganzen Nachmittag kleine Vorteile.



Und eine Korrektur, die viel vergeudetes Training spart: schnell spielen ist nicht schnell laufen. Spieltempo entsteht aus Entscheidungstempo, Balltempo und dem Timing der Laufwege. Wenn eure Umschaltmomente hektisch aussehen und nichts bringen, füge keine Kondition hinzu. Trainiere frühere Entscheidungen und einen schnelleren ersten Pass (→ unser Artikel: [Building a team that plays fast](#)).

Lass jemanden hinter dem Ball, was Enrich die Absicherung nennt. Diese Absicherung ist das, was allen anderen die Erlaubnis gibt, mutig zu sein.

## Wie trainiere ich es so, dass es am Samstag auftaucht?

Spieler spielen das, wofür deine Einheiten bezahlen. Wenn sicheres Querspiel dasselbe zählt wie ein scharfer Vorstoß nach vorne, bekommst du sicheres Querspiel, und das ist deine Schuld, nicht ihre.

Bau das Prinzip also in die Wertung ein, nicht in deine Stimme.

- Du willst, dass die Option nach vorne genommen wird? Ein Pass, der eine Linie überspielt, zählt zwei, eine Ballführung durch ein Tor zählt eins.
- Du willst schnelle Ausführungen? Gib einen Bonuspunkt, wenn der Ball innerhalb von zwei Sekunden nach dem Pfiff nach vorne läuft.
- Du willst, dass sie als Gruppe verteidigen? Gib der verteidigenden Mannschaft einen Punkt, wenn sie drei Querpässe hintereinander erzwingt.

Und dann sag weniger. Bei einer Gruppe, die die Wörter schon kennt, lehren Vorgaben schneller als Anweisungen.

Ein Thema pro Einheit, mit unterschiedlichen Einstiegen für unterschiedliche Spieler, schlägt es, den Kader in zwei Einheiten zu teilen, für die du nicht genug Trainer hast. Gleiches Spiel, gleiche Sprache, andere Aufgabe: sicherer Ausgang für den Spieler in der Entwicklung, gefährlicher Ausgang für den erfahrenen.

### SAISON-CHECK

Wenn du deine Prinzipien nicht hörst, während die Spieler auf dem Platz miteinander reden, sind es noch keine Prinzipien. Es ist noch dein Vokabular.

## U16

Das ist das richtige Alter, um Verteidigen als Gruppe einzuführen statt als elf Einzelduelle, und die vier Modi geben ihnen die Sprache dafür. Halte die Ordnung einfach, eine klassische Struktur mit klaren kleinen Räumen darin, und coache die Räume statt des ganzen Systems. Rechne damit, dass die Übergabefrage die schwere ist: wann folge ich meinem Gegenspieler, und wann halte ich meinen Raum? Gib ihnen eine gefühlsbasierte Regel statt einer Grafik, und akzeptiere, dass sie es ein paar Wochen lang falsch machen.

## U12

Keine Systeme. Zwei Ideen reichen: wenn wir den Ball haben, verteilen wir uns und suchen Raum, und wenn nicht, geh zwischen deinen Gegenspieler und das Tor. Kleinfeldspiele übernehmen das Beibringen für dich, also nutze Vorgaben statt Ansprachen, und lass sie selbst herausfinden, warum Breite hilft, indem ein Querpass in die Breite doppelt zählt. Ihr taktisches Verständnis wächst aus dem Spielen, nicht daraus, dir am Whiteboard zuzuhören.

### Dein taktischer Plan auf einer Seite

Fünf Antworten, in deinen eigenen Worten, auf einer Seite. Schreib sie auf oder sprich sie ein. Nur darüber nachdenken bringt nichts.

1. Dein Ein-Satz-Bild davon, wie du spielen willst.
2. Zwei Prinzipien in Ballbesitz, eines am Ball und eines ohne Ball.
3. Zwei Prinzipien gegen den Ball, plus deine Regel, wer im Doppel den Zweikampf führt.
4. Dein Entscheidungsbaum fürs Umschalten, in vier Schritten, in den Worten der Spieler.
5. Die Wertungsvorgaben, mit denen du jedes davon trainierst.

Das sind fünf Zeilen. Wenn sie nicht auf eine Seite passen, passen sie am Samstag nicht in die Köpfe deiner Spieler.

Als Nächstes kommt die mentale Schicht, und die entscheidet, ob irgendetwas davon hält, wenn du zwei zurückliegst.

### MEHR DAZU

- On Ball Principles
- Off Ball Principles
- Building a Team That Plays Fast



- Closing & Tackling in a Zone Defence
- Mastering Transitions in Field Hockey



# Die mentale Schicht

Unter Druck fällst du auf dein Fundament zurück. Du wächst nicht zu deinen Ambitionen hoch. Das ist die Schicht, auf der die anderen drei sitzen.

Es gibt einen Satz von einem belgischen Spezialeinheiten-Teamleader in unserer Masterclass **Team. Trust. Culture.**, der an den Kühlschrank jedes Trainers gehört: unter Druck fällst du auf dein Fundament zurück, du wächst nicht zu deinen Ambitionen hoch.

Deshalb gibt es dieses Kapitel, und deshalb ist es kein Kapitel über Motivationsreden.

Alles in deinem Saisonplan bis hierher, die körperliche Arbeit, die Technik, die Prinzipien, setzt Spieler voraus, die klar denken können, wenn es zählt. An einem guten Tag können sie das. An dem Tag, an dem ihr auswärts im Regen zwei zurückliegt, fallen sie auf das zurück, was du tatsächlich gebaut hast, nicht auf das, was du in der Ansprache gesagt hast.

Die mentale Schicht ist also nicht der weiche Teil, den du dranhängst, wenn Zeit übrig ist. Sie ist das Fundament, auf dem die anderen drei sitzen. Und anders als die anderen entsteht das meiste davon in ganz gewöhnlichen Momenten statt in besonderen Einheiten.

Sechs Fragen.

## Worauf wird mein Team zurückfallen?

Fang hier an, denn das stellt alles andere in einen anderen Rahmen. Du baust keine Haltung für die guten Tage. Du baust das, was hält, wenn es schiefgeht.

Cedric De Vlieger, der Spezialeinheiten-Teamleader aus dem Eingangszitat, beginnt seine Arbeit mit Teams mit einer Frage, die es wert ist, sie Wort für Wort in deine erste Einheit zu übernehmen: sind wir hier, um zu überleben, oder sind wir hier, um etwas aufzubauen? Die Antwort formt alles, was danach kommt, und sie wird im August besser laut gestellt als im Februar stillschweigend vorausgesetzt.

Das Zweite, was er tut, ist Angst ehrlich zu benennen. Angst ist das, was Spieler davon abhält, den Mund aufzumachen, und sie ist fast immer eine Geschichte statt einer Tatsache. Ich bin nicht gut genug. Die halten mich für dumm. Seine Anweisung ist knapp: schau auf die Fakten, nicht auf die Angst.

## Woher kommt das Selbstvertrauen meines Teams?

Frag deine Spieler, woher ihr Selbstvertrauen kommt, und die meisten sagen: aus Ergebnissen. Halt da kurz an, denn es heißt, dass ihr Glauben auf dem einen Ding steht, das sie nicht kontrollieren.



Katie Warriner, leitende Sportpsychologin für das britische Hockey und in mehreren Sportarten über drei Olympiazyklen tätig, nimmt das Ganze in unserer Masterclass **Confidence: a choice and a skill** auf eine Art auseinander, die für einen Vereinstrainer wirklich brauchbar ist. Ihr Ausgangspunkt: Selbstvertrauen ist kein Gefühl. Gefühle kommen und gehen, und du kannst sie nicht steuern. In dem Moment, in dem du Selbstvertrauen als Gefühl behandelst, hast du es dem Wetter überlassen.

Ihre Arbeitsdefinition ist viel einfacher. Selbstvertrauen ist die Antwort auf eine Frage: kann ich das? Damit ist das wichtige Wort "das". Selbstvertrauen ist kontextabhängig, keine allgemeine Eigenschaft, die ein Spieler entweder hat oder nicht, und genau deshalb schwankt es über eine Saison.

Daraus ergeben sich zwei praktische Schritte.

Der erste ist eine Übung, die zehn Minuten dauert. Lass jeden Spieler fünf Dinge aufschreiben, auf denen sein Selbstvertrauen ruht, und dann markieren, welche davon in seiner Kontrolle liegen. Ergebnisse, Aufstellung, ob er letzte Woche getroffen hat, ob du ihn gelobt hast: alles außerhalb. Vorbereitung, Einstellung, Einsatz, den eigenen Standards gerecht werden: alles innerhalb. Hilf ihnen dann, ihr Gewicht auf die zweite Liste zu verlagern. Das ist das ganze Argument dafür, Erfolg so zu definieren, dass ein Spieler ihn kontrollieren kann, und es ist keine Weichspülerei. Ein Kader, der besessen vom Gewinnen ist, trifft schlechtere Entscheidungen, weil ein Teil deiner Spieler irgendwo im Hinterkopf immer weiß, dass Gewinnen nicht ganz bei ihnen liegt.

Der zweite ist, Selbstvertrauen als Verhalten statt als Zustand zu behandeln. Frag einen Spieler, was wir sehen würden, wenn er selbstbewusst wäre. Beim Betreten des Platzes, im Kreis, ohne Ball, in den ersten zwei Minuten. Und dann lass ihn diese Verhaltensweisen wählen, ob das Gefühl da ist oder nicht. Die Gefühle folgen oft. Nötig sind sie nicht.

Zwei Details zum direkten Mitnehmen.

Gib Spielern eine Routine, um sich nach einem Fehler neu zu sammeln. Die, die Warriner mitgibt, ist bewusst klein: Schläger greifen, von fünf rückwärts auf eins zählen. Niemand von außen merkt es, es dauert ein paar Sekunden, und es verschafft genug Zeit, damit der denkende Teil des Gehirns vor der nächsten Aktion wieder online ist. Ohne so etwas wird aus einem Fehler drei.

Und leg die Arbeit dort ab, wo Spieler sie sehen können. Crista Cullen, olympische Medaillengewinnerin und Schlenzerin für Großbritannien, hat ihre Trefferquoten nach Zielzonen über jede Extraeinheit hinweg festgehalten, die Tabellen ausgedruckt und bei den Olympischen Spielen neben ihrem Bett liegen gehabt. Ihr Satz ist der, den du deinen Spielern mitgeben solltest: das Selbstvertrauen kommt aus der Arbeit, die du vorher gemacht hast.

Eine Warnung. Zweifel ist nicht das Gegenteil von Selbstvertrauen. Die besten Spieler der Welt tragen ihn mit sich, und ein Spieler, der auf Gewissheit wartet, bevor er sich entscheidet, wartet ewig. Und Selbstvertrauen ist keine Aufgabe, die man abschließt. Warriner vergleicht es mit Zähneputzen. Einmal im August putzen deckt dich im März nicht ab.



Zwei Dinge gehören benannt, bevor wir weitergehen. Die Position des Torwarts im Kader ist mit keiner anderen vergleichbar: jeder Fehler ist ein Tor, die Rolle ist von Natur aus isoliert, und alles oben über kontrollierbare Quellen von Selbstvertrauen und über eine Routine zum Neusammeln gilt hier mit schärferer Kante. Und wenn ein oder zwei Spieler Trainingszeit bekommen, die der Rest nicht bekommt, liest der Kader das. Sag, warum es passiert, sag, was alle anderen dafür bekommen, und halte diese Spieler genauso konsequent an den Standards fest wie alle anderen.

## Wem gehört die Entwicklung jedes Spielers?

Shea McAleese hat dazu den schärfsten Satz der ganzen Bibliothek: Coachbarkeit ist keine Charaktereigenschaft, sie ist eine Entscheidung des Spielers darüber, wer für seine Entwicklung verantwortlich ist (→ unsere Masterclass: [Coachability](#)).

Für deinen Saisonplan zählt das, weil es verändert, was du eigentlich herstellen willst. Du versuchst nicht, die coachbaren Spieler zu finden. Du versuchst, ein Umfeld zu bauen, in dem Spieler sich dafür entscheiden.

Seine Warnung vor der Alternative ist es wert, gehört zu werden. Wenn du einem Spieler in jeder Situation genau sagst, was er tun soll, setzt du ihn in eine Blase, und sobald echter Druck kommt, platzt sie, denn du bist da draußen nicht dabei, um ihm zu sagen, was er tun soll.

Darin versteckt sich eine unangenehme Frage. Wenn deine Spieler keine Verantwortung übernehmen, wie viel davon ist ihr Wesen, und wie viel ist eine Abhängigkeit, die du ihnen ungewollt antrainiert hast?

Zwei Gewohnheiten ändern das schneller als alles andere, und keine kostet eine Minute auf dem Platz.

**Hör auf zu fragen "haben das alle verstanden?"** Du bekommst eine Wand aus Jas, weil niemand derjenige sein will, der nein sagt, und dann fällt die Übung auseinander. Frag stattdessen: sag mir, worüber wir gerade gesprochen haben. Erkläre es der Gruppe. Bei einem Spieler, den du kaum kennst, geh zwei, drei Ebenen tief. Bei einem, den du kennst, fünf.

**Halte die Stille aus.** Sieben Sekunden. Die meisten von uns retten den Raum nach zweien, und ein erfahrener Spieler füllt die Lücke. Stille ist oft Denken, und wenn du sie ständig füllst, lernen die Leisen nie zu sprechen.

## Wie ehrlich sind wir bereit zueinander zu sein?

Das ist die Frage, um die die meisten Vereinstteams stillschweigend herumgehen, und sie ist der Unterschied zwischen einem Team und einer Gruppe von Leuten, die sich eine Kabine teilen.

De Vlieger nennt es radikale Ehrlichkeit, und der Test, den er anbietet, ist direkt: wann hattest du zuletzt ein wirklich ehrliches Gespräch mit einem Spieler statt eines netten?



Zwei Mechanismen machen das aushaltbar. Der erste ist eine Drei-Minuten-Regel nach dem Spiel: drei Minuten zum Fluchen, gegen eine Tasche treten, wütend sein, und dann ist Schluss. Emotion bekommt ihren Slot, statt in alles andere zu sickern. Der zweite ist, dass Ränge und Namen an der Tür der Nachbetsprechung verschwinden, sodass ein Siebzehnjähriger den Kapitän infrage stellen kann und dafür ein Danke bekommt. Wenn das in deinem Team undenkbar ist, hast du deine ehrliche Antwort über eure Kultur.

Und der Trainer geht jedes Mal voran, bis die Gruppe glaubt, dass es sicher ist.

Eine Warnung, denn genau hier machen es Trainer bei jungen Spielern falsch. Ehrlich ist nicht dasselbe wie hart. McAleese würde das Wort hart durch ehrlich ersetzen und die Botschaft von den Gründen trennen. Sag einem Spieler, dass er nicht aufgestellt ist, und dann hör auf. Nach diesem Satz hat er ohnehin kein Wort mehr gehört. Führe das Warum-Gespräch ein paar Tage später, wenn der Puls unten ist.

Warriners Version desselben Prinzips ist: klar sein ist freundlich. Hartes Feedback kommt an, wenn der Spieler schon weiß, dass du an sein Potenzial glaubst, und es braucht danach eine Reparatur: geh zurück und finde heraus, was deine Worte tatsächlich angerichtet haben. Beziehungen werden durch den Bruch und die Reparatur stärker, nicht dadurch, dass man den Bruch vermeidet. Das zählt am meisten für das Feedback, das nicht von dir kommt: das scharfe Wort eines erfahrenen Spielers an einen Siebzehnjährigen im dritten Viertel. Wenn die Beziehungen darunter stark sind, übersteht das jeder. Wenn nicht, kostet es dich einen Spieler für einen Monat.

## Was brauchen meine Spieler wirklich voneinander?

Adam Commens, im Rückblick auf zwei Goldmedaillen-Kampagnen, stellt Verbindung vor Kultur und beides vor Taktik (→ unser Artikel: [Connections before tactics](#)). Taktik hat es nicht in seine Top drei geschafft.

Bevor du das als Luxus für Profikader abtust, schau, was er mit Verbindung meint. Nicht Freundschaft. Kein Mannschaftssessen. Verständnis. Zu wissen, wo ein Spieler herkommt, was ihn antreibt, wie er reagiert, wenn es schiefgeht.

Die praktische Folge ist, dass gleiche Behandlung keine faire Behandlung ist. Ein Spieler will es direkt ins Gesicht, zehn Sekunden, fertig. Ein anderer braucht einen Arm um die Schulter und zwei Sätze. Gib beiden dasselbe, und du verlierst einen von ihnen, jedes Mal.

Bau also eine Zeile in deinen Plan: bis Ende der Vorbereitung weiß ich, wie jeder Spieler Feedback bekommen will. Kein Persönlichkeitstest. Einfach fragen.

Und bau Verbindung auf dem Platz auf, nicht nur drumherum. Ein Spiel, in dem jeder Feldspieler den Ball berührt haben muss, bevor ein Tor zählt, bringt der Kommunikation mehr als ein Grillabend, weil es die Spieler zwingt, den Mitspieler zu finden, der sich versteckt.



## Wie viel entscheide ich, und wie viel sie?

Hier ist die Diagnose, die am härtesten trifft. Wie oft hat in deinen letzten drei Spielen ein Spieler eine eigene taktische Entscheidung getroffen, ohne zur Bank zu schauen?

Wenn die Antwort nahe null ist, ist das eine Information über dich, nicht über sie.

Die Lösung ist das, was De Vlieger Mission Command nennt. Du malst die Vision, setzt den Rahmen und die Absicht, und dann wirst du still. Was sie innerhalb dieses Rahmens tun, gehört ihnen. Und wenn Spieler nicht selbst handeln, fehlt eines von drei Dingen:

- **Kompetenz.** Sie fühlen sich nicht gut genug vorbereitet, um zu entscheiden.
- **Beteiligung.** Sie hatten kein Mitspracherecht beim Plan, also ist es dein Plan, nicht ihrer.
- **Autonomie.** Sie glauben, dass du sie ohnehin überstimmst.

Diagnostiziere, welches davon es ist, bevor du etwas änderst. Beteiligung ist meist am billigsten zu beheben: leg deinen Plan auf den Tisch und bitte den Kader, ihn zu zerlegen.

Der letzte Baustein ist bewusstes Unbehagen. McAleese nennt es Training im Dschungel, ein Ausdruck, den er vom Sportpsychologen seines Teams übernommen hat: bau Einheiten, in denen absichtlich Dinge schiefgehen. Falsche Schiedsrichterentscheidungen. Zwei Tore Vorsprung mit fünf Minuten Restzeit. Eine Regeländerung mittendrin. Wenn das einzige Chaos, das deine Spieler je erleben, am Samstag stattfindet, schauen sie zur Bank, wenn es kommt.

### SAISON-CHECK

Sucht dein Team nach einer schlechten Niederlage nach Gründen oder nach Lösungen?  
Verantwortung ist binär. Ausreden oder Lösungen.

### U16

Das ist das Alter, in dem Ehrlichkeit entweder normal oder unmöglich wird, also lohnt es sich, bewusst zu investieren. Besprich in kleinen Gruppen und lass den jüngsten Spieler dem Kader berichten, damit sich das Sprechen zuerst an einem sicheren Ort übt. Rechne mit Widerstand gegen Feedback und lies ihn richtig: ein Spieler, der zurückschiebt, ist beteiligt, nicht respektlos. Achte besonders in Mädchenteams auf das Selbstvertrauen, denn Warriner verweist auf Studien mit über einer Million Teilnehmenden, nach denen es zwischen acht und vierzehn stark abfällt, teils um bis zu dreißig Prozent, und danach meist niedriger bleibt. Genau deshalb sind kontrollierbare Erfolgsmaßstäbe hier wichtiger, nicht unwichtiger. Frag, was sie anders machen würden, statt es ihnen zu sagen, und sei geduldig, denn eine Gruppe, die jahrelang Anweisungen bekommen hat, fängt nicht in vierzehn Tagen an, selbst zu entscheiden.

## U12

Nichts Formales. Was du lobst, ist in diesem Alter das ganze mentale Programm, also lob Einsatz, Ehrlichkeit und das Weitermachen nach einem Fehler viel lauter als Tore. Beende jede Einheit mit dreißig Sekunden zu zweit: was hast du heute gelernt, erzähl es deinem Partner. Und dann frag ein Kind, was sein Partner gesagt hat. Das ist trainierte Selbstreflexion ohne ein einziges Wort über Mindset, und es funktioniert ab etwa sechs Jahren.

### Dein mentaler Plan auf einer Seite

Sechs Antworten, in deinen eigenen Worten, auf einer Seite. Schreib sie auf oder sprich sie ein. Nur darüber nachdenken bringt nichts.

1. Die Frage, die du dem Kader in Woche eins stellst, und die Antwort, die du bekommst.
2. Deine Regel, wie das Team nachbespricht, inklusive wer wem was sagen darf.
3. Eine Sache, die du diese Saison nicht mehr für deine Spieler löst.
4. Wie jeder Spieler Feedback bekommen will.
5. Eine kontrollierbare Quelle von Selbstvertrauen pro Spieler, aufgeschrieben an einem Ort, an dem er sie sieht.
6. Wo das bewusste Chaos in deiner Trainingswoche sitzt.

Nichts davon braucht zusätzliche Einheiten. Alles davon braucht Konstanz, und die ist schwerer.

Damit sind die vier Schichten für die Gruppe erledigt. Als Nächstes kommt das Training, das nie mit dem ganzen Kader vor dir stattfindet.

### MEHR DAZU

- Confidence: a choice and a skill
- Coachability
- Team. Trust. Culture.
- Connections Before Tactics
- Values Based Coaching



# Die anderen zwei Einheiten

Es gibt drei Größen von Einheiten in einer Saison, nicht eine. Die meisten Vereinspläne enthalten nur die dritte, und deshalb bleibt der Torwart ungecoach und die Strafecke fühlt sich an wie Lotto.

Die fünf Kapitel davor haben einen Plan für die Gruppe gebaut. Dieses hier handelt vom Training, das nicht mit dem ganzen Kader vor dir stattfinden kann.

Es gibt drei Größen von Einheiten in einer Saison, nicht eine. Die individuelle, in der ein Spieler allein oder mit einem Trainer arbeitet. Die Gruppe, in der vier bis sieben Spieler eine Aufgabe zusammen trainieren. Und die Mannschaft. Die meisten Vereinspläne enthalten nur die dritte und wundern sich im Februar, warum der Torwart die Abwehr noch immer nicht organisiert und warum sich Strafecken wie Lotto anfühlen.

Und hier ist der Teil, der die meisten Vereine erwischt. Nicht jedes Team hat einen echten Schlenzer-Spezialisten. Jedes Team greift Strafecken an und verteidigt sie. Das ist also kein Kapitel für Vereine mit einem Schützenstar. Es ist ein Kapitel über die zwei Momente im Spiel, die vollständig geskriptet und vollständig probbar sind und mit einem frischen Kader fast nie geprobt werden. Die meisten Vereine geben der Strafecke die letzten zehn Minuten am Donnerstag, wenn alle durch sind und das Licht schwindet.

Und wenn du versucht bist, das Kapitel zu überspringen, weil dein Schütze nichts Besonderes ist, dreh es um. Die Strafecke ist der einzige Moment im Hockey, in dem du vorher genau weißt, wo jeder Spieler stehen wird. Genau deshalb lohnt sich das Studium. Lex Tumps ehrliche Beobachtung: der Erfolg des ersten Läufers beeinflusst die Strafeckenverteidigung eines Teams massiv, und es ist der Teil, den fast niemand anschaut (→ unsere Masterclass: [Inside the stats of the penalty corner](#)).

## Wer in meinem Kader braucht Zeit, die das Mannschaftstraining nicht geben kann?

Beantworte das zuerst für den Torwart. Jeder Verein hat einen, und fast keiner wird gecoach.

Stell dir den üblichen Dienstag vor. Die Feldspieler stecken am anderen Ende in einem Ballbesitzspiel, und der Torwart hatte in zwanzig Minuten zwei Ballkontakte. Und am Samstag soll derselbe Spieler bei einer Ecke die ganze Abwehr organisieren. Führung taucht am Wochenende nicht auf, wenn sie unter der Woche nie geprobt wurde (→ unser Artikel: [No GK coach? No problem!](#)).

Dann stell dir die Schützenfrage ehrlich. Hat irgendjemand in diesem Kader wirklich einen Schlenzer, um den man die Saison bauen sollte, oder ist der nützlichere Spezialist ein zuverlässiger Stopper, ein mutiger erster Läufer oder ein Anspieler, der den Ball jedes Mal auf denselben Punkt legt? Ein Schlenzer-Schütze



ist kein Solist. Ohne Anspieler und Stopper gibt es überhaupt keinen Schuss, und ohne die Läufer für die Varianten und die Spieler für den Abstauber ist die Gruppe dünn (→ unsere Masterclass: [PCA variations – Tin Matkovic](#)). Frag dasselbe für die Welt des Torwarts: individuelle Zeit für Grundstellung, Fußarbeit und Hände, dann Gruppenzeit für Abpraller, Abfälscher und vor allem Strafeckenverteidigung.

Ein weiterer Name gehört auf die Liste und fehlt meistens. Der Spieler, der eure langen Ecken schlägt, und die zwei, drei, die sie verteidigen. Dieselbe Logik, deutlich weniger Glanz.

## Wo leben Strafecken in meinem Plan, statt in den Restminuten?

Entscheide, welcher Block sie einführt, wie oft sie wiederkommen, und wie die Version aus der Vorbereitung sich von der aus dem Januar unterscheidet.

Die Vorbereitung ist für Rollen und Lesen. Wer schließt welche Torhälfte, wer wiederholt den Ruf, wer sichert ab, was ist das gemeinsame Vokabular. Ein Durchgehen im halben Tempo, bei dem jeder Spieler seine Aufgabe laut sagt, ist hier mehr wert als scharfe Schlenzer, und wenn ein Spieler seine Rolle nicht sagen kann, kennt er sie nicht. Fede Tanuscios Ausgangspunkt bei der Eckenverteidigung: es gibt keine einzig richtige Struktur. Du stellst sie gegen den Gegner vor dir ein, nicht nur nach deinen eigenen Vorlieben, und du willst Spieler, die die Variante aktiv lesen, statt passiv abzuwarten. Das geht nur, wenn vor dem Pfiff jeder seine eigene Verantwortung kennt (→ unser Beitrag: [PCD – Fede Tanuscio](#)).

Der Januar ist für Druck und Varianten. Dieselbe Gruppe unter Ermüdung, gegen eine Variante, die ihr niemand angekündigt hat, auf kaltem Platz mit schwerem Ball.

Es gibt keine richtige Minutenzahl, und jede Zahl, die du irgendwo gelesen hast, wurde für einen Kader geschrieben, der mehr trainiert als deiner. Was es gibt, ist eine richtige Gewohnheit: Ecken kommen in einem Rhythmus wieder, den du im Juli festgelegt hast, nicht am Donnerstag nach zwei Gegentoren.

## Wie leite ich eine Spezialeinheit ohne Spezialtrainer?

Billig, und vor allem so, dass du den Spezialisten nicht allein lässt.

Ein Trainer, der nie im Tor stand, kann trotzdem eine Grundstellung coachen. Hände auf mittlerer Höhe, Gewicht nach vorn, wirklich ruhig, bevor der Ball sich bewegt, danach ruhig zurücksetzen. Wie Blaak sagt: stillstehen klingt wirklich einfach, und stillstehen ist schwer. Das siehst du von der Mittellinie aus. Tennisbälle bringen den Händen und dem Mut eines jungen Torwarts mehr als eine Schlange von Spielern, die vom Kreisrand hart draufhaut, was vor allem Zucken beibringt. Arbeite stattdessen aus realistischen Distanzen und Winkeln (→ unsere Masterclass: [How to train your goalkeeper – Pirmin Blaak](#)).



Was du auslagerst: das Spektakuläre, Flugbälle, Hechttechnik, Spitzentechnik beim Schlenzer. Hol für einen Abend einen Torwart aus einem anderen Team des Vereins dazu. Setz eure Torhüter zu zweit zusammen, damit sie sich gegenseitig coachen. Nutze Video, auch Video von eurem eigenen Spieler statt nur von Nationalspielern. Gib dem Torwart die Verantwortung für sein eigenes Aufwärmen, und frag ihn nach einer Verteidigungssituation, was er gesehen hat, statt es ihm zu sagen.

Für den Schlenzer sind die ehrlichen Coachingpunkte einfach und wiederholbar. Ein abgemessener, gleichbleibender Anlauf, jedes Mal identisch markiert. Eine kontrollierte Annäherung, mit der Explosion aufgespart für die Abgabe. Linker Fuß etwa auf Höhe des Balls, Schlägerblatt leicht geöffnet, und der Zug in einer geraden Linie, bevor das Handgelenk entscheidet, wohin der Ball geht. Täuschung kommt später, und erst wenn das Aufnehmen zuverlässig ist (→ unsere Masterclass: [Coaching points for the drag flick – Justin Reid Ross](#)).

## Was kostet die zusätzliche Zeit tatsächlich?

Antworte in drei Währungen, und antworte laut.

**Minuten.** Ist das ein dritter Slot, zwanzig Minuten vor dem Mannschaftstraining, oder frisst es Mannschaftszeit? Wenn es Mannschaftszeit frisst, benenne, was der Rest des Kaders macht, das wirklich keinen Trainer braucht.

**Belastung.** Eine Schlenzer-Einheit belastet Wirbelsäule und Hüfte stark, wie Justin Reid Ross aus eigener Erfahrung statt aus der Theorie erzählt. Eine Torwarteinheit ist kurze explosive Arbeit in schwerer Ausrüstung, und sie ermüdet die Konzentration schneller als die Beine. Beides kommt obendrauf auf das, was der körperliche Plan in dieser Woche ohnehin verlangt hat, also leg den Spezialblock früh in die Einheit, nicht hinter einen harten spielnahen Block.

**Fairness.** Zwei Spielern extra Aufmerksamkeit zu geben, ist eine Kulturentscheidung, und der Kader merkt es. Sag, warum es passiert, sag, was der Rest dafür bekommt, und mach den Spezialisten sichtbar zum Teil des Teams statt zum Privatprojekt.

## Wie sieht eine realistische Vereinswoche aus?

Zwanzig Minuten aus einer Mannschaftseinheit herausgeschnitten, während der Rest des Kaders etwas läuft, das keinen Trainer braucht, plus ein kurzer Spezialblock vor der anderen Einheit. Die Gruppen überschneiden sich mit Absicht: dieselben Spieler stehen meistens sowohl in der angreifenden als auch in der verteidigenden Eckengruppe.

Was auf die billigste Option für einen dünnen Trainerstab zeigt. Trainiere angreifende gegen verteidigende Ecken, und beide werden gleichzeitig geprobt.



Zwei ehrliche Einschränkungen. Scharfe Ecken gegen den eigenen Torwart bergen echtes Risiko, also leg vorher die Regeln fest, begrenze die Zahl scharfer Schlenzer und nutze geblockte oder weiche Bälle für das Lesen. Und in einem geskripteten Moment sitzt die Hälfte des Werts in der zweiten Phase, also lass den Schuss bewusst halten und trainiere, was danach passiert.

#### SAISON-CHECK

Wenn eine Ecke euch ein Spiel gekostet hat: war es ein Problem der Variante oder ein Problem der Probe? Wenn du das nicht sagen kannst, trainierst du sie nicht oft genug, um es zu wissen.

#### U16

Rotiere die Torhüter, statt einen auf Lebenszeit zu ernennen. Ein Vierzehnjähriger, der sich einmal meldet, sollte nicht für fünf Saisons festgelegt sein. Eine erste Eckengruppe mit zwei einfachen Varianten reicht völlig, und Klarheit schlägt Kreativität jedes Mal. Sei vorsichtig mit dem Umfang beim Schlenzer, denn die Belastung für Wirbelsäule und Hüfte im wachsenden Körper ist real. Technik vor Wiederholungen, und zehn gute Schlenzer schlagen fünfzig müde.

#### U12

Niemand ist "der Torwart". Jeder kommt mal in die Ausrüstung, und Spaß daran zählt mehr als Bälle halten. Kein Schlenzer in diesem Alter. Bring ihnen stattdessen Ballführung am Schläger und den Schiebepass bei, die sie ihr ganzes Spielerleben nutzen werden. Je nach Spielformat gibt es vielleicht gar keine Strafecke, und dann ist die ehrliche Antwort: dieses Kapitel ist noch nichts für dich.

### Dein Spezialistenplan auf einer Seite

Fünf Antworten, in deinen eigenen Worten, auf einer Seite. Schreib sie auf oder sprich sie ein. Nur darüber nachdenken bringt nichts.

1. Die ein, zwei Spieler, die Zeit brauchen, die das Mannschaftstraining nicht geben kann, mit Namen, den Torwart eingeschlossen.
2. Welcher Block angreifende und verteidigende Ecken einführt, und wie oft sie danach wiederkommen.
3. Wo der Gruppen-Slot und der Einzel-Slot in deiner Woche sitzen, und was der Rest des Kaders solange macht.
4. Wer sie jeweils leitet, und was du auslagerst, statt so zu tun, als würdest du es coachen.
5. Was du dem Kader darüber sagst, warum zwei Spieler extra Zeit bekommen.

Bleibt das letzte Planungsproblem: all das, die vier Schichten, die Spezialisten und die Gruppen, in eine Woche zu bekommen. Darum geht es im nächsten Kapitel.

---

#### MEHR DAZU

- No GK coach? No problem!
- How to train your goalkeeper
- Coaching points for the drag flick
- PCA Variations
- PCD
- Inside the Stats of the Penalty Corner



# Alles verweben

Die vier Schichten werden getrennt gelehrt und gleichzeitig ge-coacht. Hier werden sie zu einer Seite, die dir sagt, wofür der Dienstag da ist.

Sieben Kapitel weit, und du hast viele Antworten und keinen Plan.

Das ist die richtige Reihenfolge. Du weißt, wie dein Team aussehen soll, du kennst die Form deiner Saison, du hast Entscheidungen zu körperlich, technisch, taktisch und mental getroffen, und du hast entschieden, wer im Kader Zeit braucht, die das Mannschaftstraining nicht geben kann. Was du noch nicht hast, ist eine Seite, die dir sagt, wofür der Dienstag da ist.

Und hier ist das ehrliche Problem mit dem Aufbau dieses Guides, und mit dem Aufbau der meisten Trainerausbildungen. Die vier Bereiche werden getrennt gelehrt und gleichzeitig ge-coacht. Niemand macht eine körperliche Einheit, dann eine technische, dann eine taktische. Du machst an einem Dienstagabend im Februar eine Einheit mit vierzehn Spielern, von denen einer direkt von der Arbeit kommt und nichts gegessen hat, und alle vier Bereiche passieren gleichzeitig, ob du sie geplant hast oder nicht.

In diesem Kapitel geht es also ums Verweben. Nicht vier parallele Spuren in gleicher Breite von August bis Mai, sondern ein Faden, der die Farbe wechselt, je nachdem, wo du in der Saison stehst.

## Wie überlappen sich die vier Schichten über die Phasen?

Der einfachste brauchbare Rahmen: die Vorbereitung baut Kapazität auf, die Saison hält und verfeinert, und die Spätsaison trimmt, schärft und spart Energie für die Momente, auf die es ankommt (→ unser Artikel: [Periodisation for Club Coaches](#)).

Auf die vier Schichten übertragen heißt das: eine führt, die anderen halten Position.

In der Vorbereitung führt die körperliche Schicht. Es ist das einzige Fenster im Jahr, in dem du wirklich eine Basis aufbaust statt sie zu halten, und es ist das Fenster, das Phil Moreland und Matthew Eyles beide für Screening und Verletzungsrisiko nutzen wollen, bevor du belastest. Technik läuft stark daneben mit, weil Ballkontakte billig sind, solange sich niemand um Samstag sorgt. Taktik bleibt auf der Ebene von Prinzipien, noch keine Struktur. Und die mentale Schicht arbeitet in diesen Wochen mehr als zu jedem anderen Zeitpunkt im Jahr, weil hier die Kultur gesetzt wird, ob du sie nun bewusst setzt oder sie sich selbst setzen lässt.

In der langen Mitte der Saison führt die Taktik. Das Spielmodell wird Block für Block aufgebaut. Technik fällt auf Erhalt plus eine individuelle Lücke pro Spieler. Körperlich heißt Erhalt, und das ist nicht dasselbe wie nichts. Die mentale Schicht wechselt vom Setzen der Kultur zum Übergeben der Verantwortung.



In den letzten Wochen führt die mentale Schicht, und alles andere verengt sich. Taktik trimmt auf die zwei Dinge, die ihr wirklich gut könnt. Technik wird zu Standards plus einer Lücke. Körperlich sinkt der Umfang, die Intensität bleibt hoch. Mick Beunen behandelt Erholung als Teil der Belastung statt als Pause davon, und Coates' Beharren darauf, besser zu werden, ohne die Spieler auszulaugen, zeigt in dieselbe Richtung (→ unser Artikel: [Periodisation for Club Coaches](#)). Im Verein kommen Job, Prüfungen und müde Beine dazu.

Wenn du eine Sache mitnimmst, dann diese: eine Schicht, die nicht führt, ist nicht weg. Sie wird gehalten. Halten ist billig. Wieder aufbauen nicht.

## Wo konkurrieren sie um Zeit, und wie entscheide ich?

Sie konkurrieren jede einzelne Woche, und du entscheidest, indem du die Woche vom Spiel aus planst statt trotz des Spiels.

Das ist der Teil, den die meisten Vereinspläne verpassen. Du hast zwei Einheiten und ein Spiel. Das Spiel ist nicht das, was deine Woche beendet, es ist der intensivste und realistischste Trainingsreiz, den du bekommst, und er ist gratis. Er schickt deine Spieler durch Entscheidungen unter Druck, Umschaltmomente, Standards und emotionale Belastung, die kein Dienstag nachbauen kann.

Die Woche hat also eine natürliche Form. Die Einheit weiter weg vom Spiel ist die härtere: technische Grundlagen, Prinzipien, mehr Wiederholungen, mehr Belastung. Die Einheit näher am Spiel ist Spielkontext, Standards, Entscheidungen unter Druck, weniger Umfang, schärferer Abschluss. Die beiden zu vertauschen ist einer der häufigsten Vereinsfehler überhaupt. Hämmere sie achtundvierzig Stunden vor dem Spiel, und der Samstag zahlt dafür.

Innerhalb davon lohnt Fede Tanuscios Faustregel im Ganzen: ein Fokus mit Ball, ein Fokus ohne Ball, über die Woche (→ unsere Masterclass: [Practice Session Design](#)). Beide an dasselbe Thema genäht.

Und das Thema kommt aus dem Spiel. Schau dir das Wochenende noch einmal an, such ein Problem in Ballbesitz und ein Problem gegen den Ball, und das sind deine Themen. Spielen, auswerten, anpassen, erneut testen. Der nächste Samstag sagt dir, ob es gewirkt hat.

Wie lange hältst du ein Thema? Beunen periodisiert die Red Lions in dreiwöchigen Überlastungsphasen mit einer Entlastungswoche danach. Diesen Umfang kannst du nicht kopieren, aber die Form überträgt sich perfekt: Blöcke von drei bis vier Wochen mit einem Thema in Ballbesitz und einem gegen den Ball, und die letzte Woche des Blocks zum Festigen statt zum Einführen von etwas Neuem.

Der schwere Teil ist nicht, das zu bauen. Der schwere Teil ist Zurückhaltung. Tanuscios eigene Planungslogik ist ein Tag in einer Woche, in einem Monat, in einem Jahr, und jede Einheit gebaut aus dem, was das Spiel offengelegt hat. Wenn dein Dienstag und dein Donnerstag nicht miteinander reden, hast du keine Periodisierung, du hast zwei Einheiten.



Coates' eigener Satz ist, dass es in der Vorbereitung darum geht, besser zu werden, ohne die Spieler körperlich auszulaugen, und nicht zwangsläufig darum, fitter zu werden. Der Filter, der daraus folgt, ist deutlicher: weniger Entscheidungen, dafür bessere, und was du weglässt, zählt so viel wie das, was du dazunimmst. Auf Einheitsebene ist die Frage knapp. Dient diese Übung unserem aktuellen Thema, oder füllt sie Zeit? Wenn sie Zeit füllt, streich sie. Bei zwei Einheiten pro Woche kannst du es dir nicht leisten, gegen deinen eigenen Plan zu coachen.

Weniger abdecken, mehr besitzen.

#### SAISON-CHECK

Schau dir deine letzten drei Einheiten an. Könnte ein Spieler dir das Thema nennen, ohne dass du nachhilfst? Wenn nicht, hast du einen Plan auf dem Papier und keinen auf dem Platz.

## Wo sitzen die Spezial- und Gruppeneinheiten?

Dieselbe Wochenlogik entscheidet das, häng sie also nicht seitlich dran.

Gruppenarbeit gehört in die Einheit näher am Spiel. Ein Strafeckenblock ist Probe unter etwas, das Spielbedingungen nahek kommt, und genau dafür ist diese Einheit da, und sie ist von Natur aus umfangsarm.

Individuelle Technikarbeit gehört in die Einheit weiter weg vom Spiel. Schlenzer-Wiederholungen und Torwart-Fußarbeit sind Korrektur und Belastung statt Schärfen, und sie wollen Beine, die nicht für Samstag geschont werden.

Wenn es ein dritter Slot ist statt Zeit, die du aus einer bestehenden Einheit herausschneidest, ist es zusätzliche Belastung, und der körperliche Plan muss davon wissen. Zwanzig Minuten in voller Torwartausrüstung sind kein Ruhetag.

Kapitel 6 zeigt, wie man diese Einheiten leitet. Dieses Kapitel entscheidet nur, wo sie hingehören.

## Was mache ich mit der Winterpause?

Die meisten europäischen Ligen pausieren mitten im Winter für mehrere Wochen. In Belgien und den Niederlanden teilt sich die Feldsaison um Weihnachten herum in zwei Hälften, in Deutschland verschwindet sie ganz in der Hallensaison, und in den kälteren Ländern kann die Lücke drei Monate und mehr betragen. Wie lang auch immer, sie ist das größte strukturelle Merkmal deiner Saison, und die meisten Vereinspläne behandeln sie als Loch im Kalender statt als Phase mit einer Aufgabe.

Es gibt drei Arten, damit umzugehen, und zwei davon kosten dich etwas.

Die erste ist, sie als nichts zu behandeln und im Januar dort weiterzumachen, wo man im November aufgehört hat. Wirst du nicht. Grundlagenausdauer und Kraft fallen über Wochen ab, und Ballgefühl und Timing gehen mit. Russell Coates ist deutlich, was daraus folgt: Spieler, die aus einer Pause zurückkom-



men, sollten nicht direkt in volle Übungen gespült werden, und der Weg zurück führt über dynamische Technikarbeit, die zuerst Rhythmus, Ballgefühl und Koordination wieder aufbaut (→ unsere Masterclass: **Smart Pre-Season Planning**). Die fünf bis zehn Prozent pro Woche aus Kapitel 2 gelten im Januar wieder, denn Spieler kommen im Kopf scharf und in den Beinen stumpf zurück. Torhüter brauchen genauso bewusst eine Wiedereinführung, und eine Eckengruppe, die seit November nicht zusammen trainiert hat, ist im Januar keine Gruppe.

Die zweite ist, sie als zweite Vorbereitung zu behandeln und sofort loszuhämmern, wenn sie zurückkommen. Das ist derselbe Fehler in die andere Richtung, und es ist der, der im Februar Probleme mit der Oberschenkelrückseite produziert.

Die dritte ist die nützliche. **Behandle die Pause in der Struktur als zweite Vorbereitung, aber nicht im Umfang.**

Strukturell heißt das dieselbe Abfolge wie im August, komprimiert. Screening vor Belastung, in der leichten Version, die Phil Moreland und Matthew Eyles wiedererkennen würden, denn was ein Spieler über Weihnachten getan oder nicht getan hat, weißt du erst, wenn du hinschaust. Dann ein bis zwei Wochen Anlauf vor dem ersten Spiel zurück, mit der körperlichen Schicht vorn, Technik in hohem Umfang, weil Ballkontakte wieder billig sind, und Taktik, die das vorhandene Modell auffrischt statt Neues hinzuzufügen. Der Januar ist nicht der Monat, um ein neues Pressing einzuführen.

Ein paar praktische Entscheidungen, die vor der Pause fallen sollten und nicht während ihr.

**Die letzte Woche vor der Pause festigt, sie führt nichts ein.** Was du in der letzten Einheit bebringst, fassen sie einen Monat lang nicht an. Nutze diese Woche stattdessen, um das aktuelle Thema festzuklopfen.

**Gib ihnen eine ehrliche Sache zum Selbermachen.** Kein Programm. Ein Programm, das du im Dezember rausmailst, öffnet niemand. Glenn Turners zehn Minuten mit dem eigenen Körpergewicht, zwei- oder dreimal pro Woche, konstant gemacht, bringen einem Vereinsspieler mehr als ein ehrgeiziger Plan, den er am vierten Januar aufgibt. Mach es so klein, dass es leichter ist, es zu tun, als zu erklären, warum nicht.

**Wisse, wer Halle spielt und wer nicht.** Halle ist keine verlorene Zeit. Schnelle Hände, enge Räume, Annehmen unter Druck und ständige Entscheidungen sind genau die technischen Qualitäten, die du willst, und Spieler kommen oft ballsicherer zurück, als sie gegangen sind. Aber es ist ein anderes Belastungsmuster mit viel mehr Spielen und viel weniger Laufen, also kommt dein Kader als zwei getrennte Gruppen zurück. Die Hallenspieler brauchen wieder Umfang. Die Spieler, die nichts gemacht haben, brauchen alles wieder aufgebaut, sanft. Eine Einheit für beide zu planen, ist der Weg, die einen zu verletzen und die anderen zu langweilen.

**Nutze die Pause selbst.** Mick Beunen baut Entlastungswochen in einen dreiwöchigen Überlastungszyklus, weil Erholung Teil der Belastung ist, und der Trainer steckt in dieser Belastung mit drin. Die Pause ist außerdem das einzige unhektische Fenster für einen richtigen Blick auf den Plan, und darum geht es im nächsten Kapitel. Derselbe Filter gilt im Januar noch stärker als im August: weniger Entscheidungen, dafür bessere. Du hast eine halbe Saison übrig und weniger Zeit, als du denkst.

#### SAISON-CHECK

Kannst du am Ende der Pause in einem Satz sagen, wofür die zweite Saisonhälfte da ist? Wenn die Antwort "wie die erste, nur besser" lautet, hast du die Pause nicht genutzt, du hast sie nur überstanden.

### Beispiel: eine U16-Mannschaft

Zwei Einheiten pro Woche, ein Spiel, ein Kader von sechzehn mit wechselnder Verfügbarkeit rund um die Schule.

Philosophie: wir wollen das Team sein, das den Ball nach vorne bewegt, wenn der Druck kommt.

Nicht-Verhandelbare: alle verteidigen, und niemand macht laut einen Mitspieler verantwortlich.

Form: drei Wochen Vorbereitung, zweiundzwanzig Ligawochenenden, eine zweiwöchige Prüfungspause im Dezember und eine weitere im April. Rund vierzig Einheiten für das ganze Jahr, weniger, als der Trainer vor dem Zählen angenommen hatte.

Topform: bis Februar können wir gegen hohes Pressing hinten herausspielen, ohne lang zu schlagen.

Blöcke: die Vorbereitung baut Grundlagenausdauer und Ballkontakte auf, mit einem Prinzip: den Ball halten. Block eins ist Herauspielen unter Druck und Pressing-Auslöser. Block zwei ist Kombination über den Dritten und defensive Ordnung im Mittelfeld. Block drei, über die Prüfungspause, trimmt auf zwei Einheiten mit Standards und Kleinfeldspielen, weil der halbe Kader lernt.

Wochenrhythmus: Dienstag ist prinzipiengeleitet und körperlich härter. Donnerstag ist Spielphasen und Standards bei geringerem Umfang. Der mentale Schwerpunkt wandert von Kultur im August zu spielergeführtem Aufwärmen im November.

Spezial- und Gruppenarbeit: die zwei Torhüter des Vereins arbeiten zwanzig Minuten vor Dienstag zusammen, und die Eckengruppen trainieren donnerstags zwanzig Minuten gegeneinander, während der Rest ein Kleinfeldspiel spielt, das keinen Trainer braucht.

Weggelassen: individuelles Verteidigen im Eins-gegen-eins. Es zählt, aber nicht dieses Jahr.

### Beispiel: eine U12-Mannschaft

Eine Einheit pro Woche, Spiele an den meisten Samstagen, zwanzig Spieler und eine große Spanne in der körperlichen Reife.

Philosophie: sie sollen jede Einheit so verlassen, dass sie wiederkommen wollen.

Nicht-Verhandelbare: alle bekommen viele Ballkontakte, und alle spielen.



Form: keine Vorbereitung im eigentlichen Sinn, nur ein sanfter Start. Plane um Schulhalbjahre, nicht um den Spielplan. Spaß ist eine Planungsvorgabe, kein nettes Extra.

Topform: gibt es nicht, und eine zu erfinden wäre ein Fehler. Das Ziel ist, dass sie im Mai in der Bewegung annehmen und einen freien Mitspieler finden können, ohne dass man es ihnen sagt.

Blöcke: sechs Wochen pro Block, je ein technisches Thema, immer über Spiele vermittelt statt über Reihen. Annehmen in der Bewegung. Einen Gegner ausspielen. Breite finden. Zu zweit verteidigen.

Wochenrhythmus: eine Einheit, also keine Aufteilung. Fünfzehn Minuten Ballgeschick, dreißig Minuten entscheidungsreiche Kleinfeldspiele rund um das Thema, fünfzehn Minuten ein Spiel, das sie sich aussuchen. Die körperliche Schicht ist Bewegung, Koordination und Spaß, keine Kondition.

Spezial- und Gruppenarbeit: keine, bewusst. Hier ist noch niemand "der Torwart", das Spielformat hat keine Strafecke, und die eine Einheit pro Woche gehört allen zwanzig.

Weggelassen: fast alles. Struktur, Systeme, Positionsdisziplin, Standardvarianten. Die Startbahn hier ist länger, als alle denken, und die Versuchung, sie zu verkürzen, ist der größte Fehler in der Jugendplanung.

Eine Schlussbemerkung zu beiden Beispielen. Keines hat den Kontakt mit der Saison unverändert überstanden, und keines sollte das.

Und damit sind wir beim letzten Kapitel.

---

#### MEHR DAZU

→ [Periodisation for Club Coaches](#)

→ [Practice Session Design](#)



# Anpassen, während die Saison läuft

Der Plan, den du gerade ausgefüllt hast, ist schon falsch. Das ist kein Planungsfehler — das ist die Saison, die tut, was Saisons tun.

Der Plan, den du im letzten Kapitel ausgefüllt hast, ist schon falsch.

Nicht schlimm falsch, und nicht, weil du ihn schlecht gebaut hast. Falsch auf die gewöhnliche Art, auf die jeder Plan falsch ist: drei Spieler hören auf, einer verletzt sich im September, der Verein verliert einen Platzslot, und irgendein Team, das du schlagen solltest, walzt dich im Oktober um und lässt dich das Ganze infrage stellen.

Das ist kein Planungsfehler. Das ist die Saison, die tut, was Saisons tun. Ein Saisonplan ist kein Drehbuch, das du im Juli geschrieben hast und bis Mai aufführst. Er ist eine Schleife, die du immer wieder durchläufst.

Die Schleife hat vier Teile, und es lohnt sich, sie zu benennen, denn genau das hält dich davon ab, die zwei wichtigsten zu überspringen.

**Plan.** Erledigt. Das ist das Canvas.

**Do.** Umsetzen. Die Einheiten liefern, die Spiele spielen, die Blöcke halten.

**Check.** Ehrlich lesen, was tatsächlich passiert ist, in einem Rhythmus statt aus dem Impuls heraus.

**Adapt.** Entscheiden, was sich ändert und was bleibt, das in den Plan zurückspeisen und wieder von vorn.

Die meisten Vereinstrainer sind hervorragend im Do. Sie sind wechselhaft im Check, und sie verwechseln Adapt mit Panik. In diesem Kapitel geht es also vor allem um die zweite Hälfte der Schleife.

## Do: lang genug laufen lassen, um etwas zu lernen

Die erste Disziplin ist, nicht anzupassen.

Ein Block dauert aus gutem Grund drei oder vier Wochen. Wenn du dein Thema jedes Mal wechselst, wenn ein Spiel eine neue Lücke offenlegt, kommen deine Spieler nie von "wir kennen das" zu "wir können das", und du schleifst die ganze Saison an denselben rauen Kanten, ohne je eine fertig zu machen. Eine einheitliche Botschaft zählt mehr als Abwechslung.



Do heißt also, die Linie über die Länge des Blocks zu halten, mit Absicht zu liefern, und dem Drang zu widerstehen, am Sonntagmorgen auf den Samstag zu reagieren. Was viel schwerer ist, als es klingt, wenn du gerade 1:4 verloren hast.

## Check: welche Signale sagen mir, dass der Plan sich ändern muss?

Hier ist die praktische Unterscheidung. **Ein schlechtes Ergebnis ist Rauschen. Ein Muster ist ein Signal.**

Jamilon Mülders, der in drei Ländern an der Spitze des internationalen Hockeys gecoacht hat, hat dafür einen Rhythmus, der sich direkt ins Vereinsleben übersetzt: geh alle zwei, drei Wochen zu deinen Ergebnissen zurück und behandle sie als Datenpunkte statt als Urteile (→ unsere Masterclass: **Result vs Process**). Die Frage ist nicht, ob wir gewonnen oder verloren haben, sondern was uns das darüber sagt, wo wir im Prozess stehen. Und die Auswertung selbst sollte schnell, kurz und pünktlich sein. Keine lange Obduktion, die jede Wunde wieder aufreißt.

Dieser Takt tut zwei Dinge gleichzeitig. Er hält dich davon ab, zwischen Euphorie und Verzweiflung zu schwanken, und er sorgt dafür, dass du, wenn du etwas änderst, es aufgrund von Belegen änderst statt aufgrund der Samstagsstimmung.

Todd Williams, der ein Premier-League-Team als Tabellenletzter mit drei Punkten übernommen und drin gehalten hat, beginnt seinen ganzen Ansatz mit einem Wort, das im Coaching locker benutzt und selten ernst gemeint wird (→ unsere Masterclass: **Winning the relegation battle**). Ehrlichkeit. Nicht als Tugend, als Planungswerkzeug. Du musst sauber einschätzen, wo du stehst, bevor du planen kannst, und dazu gehört, die schlechten Phasen vorherzusagen. Schau auf den Spielplan und sag laut: diese drei Spiele hintereinander werden hart, also gehen wir mit Selbstvertrauen und Erwartung so und so um. Dieselbe Prognose sollte die dichte Phase vor der Winterpause und die flachen Wochen direkt danach abdecken, denn beides ist vorhersehbar und keines ist ein Urteil über deinen Plan. Das ist kein Defätismus. Williams ist da eindeutig, und er hat recht. Das Schlimmste, was du in eine Saison mitnehmen kannst, ist eine unrealistische Erwartung, denn dann kommt jedes Ergebnis als Schock.

Zwei weitere Dinge, die es sich von ihm zu klauen lohnt.

**Dokumentiere alles.** Schreib während des Spiels auf, statt zu rufen. Williams hat angefangen, Notizen zu machen, statt Schiedsrichter und Spieler anzuschreien, teils um seine eigenen Emotionen zu steuern, teils weil er so etwas Genaues hatte, über das er später nachdenken konnte. Er gibt zu, dass manche Notizen am nächsten Morgen zum Brüllen komisch sind. Das ist ziemlich genau der Punkt.

**Trenne Ergebnis und Prozess, in beide Richtungen.** Du kannst 1:0 gewinnen, nachdem du siebenundzwanzig Ecken überstanden hast, und es wäre ein Fehler, daraus zu schließen, dass der Plan funktioniert. Du kannst auch ein Spiel verlieren, in dem jeder Prozessmarker, der dir wichtig ist, besser war als letzten Monat. Die Anzeigetafel ist ein Maßstab. Sie ist nicht der Maßstab.

Und dann sind da die fünf Saison-Checks aus den Schichtkapiteln, die genau für diesen Moment auf deinem Canvas stehen. Schwere Beine in den letzten fünfzehn Minuten. Technik, die in Übungen hält, aber nicht unter Spieldruck. Ein Spielmodell, das nur auf dem Whiteboard existiert. Eine Gruppe, deren



Energie flach geworden ist. Und eine Ecke, die euch ein Spiel gekostet hat, bei der du nicht sagen kannst, ob es die Variante oder die Probe war. Diese fünf sind dein Frühwarnsystem, und anders als die Tabelle sagen sie dir, was zu ändern ist, und nicht nur, dass etwas nicht stimmt.

#### SAISON-CHECK

Als du zuletzt etwas geändert hast: war es wegen eines Musters, das du benennen konntest, oder wegen deiner Stimmung am Samstagabend? Wenn du das nicht beantworten kannst, passt du nicht an, du reagierst.

## Adapt: wann halte ich, und wann justiere ich?

Williams hat dazu den besten Satz, und er hat ihn außerhalb des Hockeys aufgeschnappt: verlieb dich in die Idee des Planens, nicht in den Plan.

Der Unterschied ist alles. Den Plan zu lieben macht dich starr, dann defensiv, und irgendwann wirfst du im Januar in einer dramatischen Geste alles weg. Das Planen zu lieben macht dich beweglich. Du rechnest mit Überarbeitung, also kostet Überarbeiten dich emotional nichts.

Sein Ziel nennt er schockfest. Sein Beispiel: bei einem anderen Verein, mitten in der Saison und fast am Tabellenende, verkündete sein Kapitän kurz nach dem ersten Sieg, dass er zu einem anderen Verein wechselt. Sie ersetzten den Kapitän, arbeiteten weiter am selben Plan und beendeten die Saison nach einer Serie ohne Niederlage als Zweiter. Der Plan hat den Schock absorbiert, weil der Plan nie der Kapitän war.

Eine brauchbare Regel für Vereinstrainer: **halte den Block, justiere die Einheit.**

Wenn das Signal wirklich ein Muster ist, wechsele das Thema an der Blockgrenze, nicht am Dienstag. Wenn es ein Einzelfall ist, repariere es innerhalb einer Einheit und lass den Block weiterlaufen. Und wenn etwas Strukturelles kaputtgegangen ist, eine Verletzungsserie, der halbe Kader in Prüfungen, eine Gruppe, die keinen Spaß mehr hat, dann ändere den Plan richtig und sag laut, dass du es tust.

Die Schleife gilt auch für den individuellen Plan, und dieser Check ist der unangenehme. Wird der Spezialist tatsächlich besser, oder spielt er nur jede Woche? Ein Torwart, der dreißig Spiele gemacht hat und zweimal gecoacht wurde, hatte keine Saison. Er hatte dreißig Nachmittage.

## Wie mache ich einen Reset mitten in der Saison, ohne alles wegzuwerfen?

Wenn du in einer europäischen Liga coachst, steht die Antwort auf "wann" meistens schon in deinem Kalender. Die Winterpause ist der einzige Punkt im Jahr, an dem du in Ruhe auswerten, eine Änderung beschließen und diese Änderung proben kannst, bevor ein Ergebnis sie testet. Außerhalb dieses Fensters läuft ein Reset, während die Spiele weitergehen, und deshalb bestehen die meisten aus einer emotionalen Mannschaftssitzung und keiner echten Änderung. Wenn sich etwas verschieben muss, ziel auf die Pause.



Wo auch immer er landet, vier Schritte, in dieser Reihenfolge.

**Wechsle das Gespräch.** Williams' Beispiel ist eine saubere Annahme neben einem Fuß, den der Schiedsrichter andersherum pfeift, und ihr kassiert ein Tor. Du kannst die Woche mit dem Schiedsrichter verbringen, oder du kannst sie mit dem Annehmen verbringen. Seine Frage ist der ganze Reset in einer Zeile: willst du nächste Woche bessere Schiedsrichter, oder willst du annehmen können? Du leugnest das Pech nicht. Du weigerst dich nur, eine Saison darauf zu bauen.

**Finde das Positive im Negativen.** Selbst mit drei Toren Rückstand im ersten Viertel gibt es etwas, das ihr kontrolliert. Kreiseinläufe. Erspielte Ecken. Gewonnene Zweikämpfe. Wenn das Gespräch, das du gerade führst, dem Team nicht hilft, wechselst du zu einem anderen, und zwar bewusst statt in der Hoffnung, dass die Stimmung schon kippt.

**Vereinfache.** Einfache Erwartungen, einfache Botschaften, einfache Umsetzung. Drei Stunden Video sind nicht die Antwort. Wenn eine Gruppe kämpft, sollte der Plan kleiner werden, nicht größer.

**Gib etwas ab.** Williams baut eine Führungsgruppe, die so gewählt ist, dass sie jede Ecke des Kaders abdeckt, statt die besten Spieler zu belohnen, und nutzt sie, um ehrliche Informationen nach oben fließen zu lassen. Shane McLeods Version über zwei Olympiazyklen ist, auf den Stärken der Spieler zu bauen statt ihre Schwächen zu reparieren, damit Menschen sich für das wertgeschätzt fühlen, was sie tatsächlich sind, und anfangen zu führen, ohne gefragt zu werden (→ unser Artikel: [Success and failure are both impostors](#)). Ein Reset, den nur du trägst, ist kein Reset. Das bist nur du, der härter arbeitet.

Eine Warnung zu den Spielen rund um eine lange Pause. Das letzte davor spielt meist eine Gruppe, die im Kopf schon im Urlaub ist, und die ersten zwei danach sind fast immer wacklig. Beides ist kein Signal. Timing geht verloren, Verbindungen gehen verloren, und ein Team, das nach sechs Wochen Pause zwei Wochen zusammen trainiert hat, sieht schlechter aus, als es ist. Beurteile das, was du geändert hast, ab dem dritten Spiel, und sag das den Spielern vorher, damit sie es genauso beurteilen, statt in Woche eins zu schließen, dass die neue Idee nicht funktioniert.

## Wie fließen Entscheidungen im Spiel in den Plan zurück?

Die Halbzeit ist keine Rede. Jennifer Wrights Forschung dazu, was in dieser Pause tatsächlich passiert, ergab: wenn man alles andere abzieht, arbeitet ein Trainer realistisch mit etwa viereinhalb Minuten, und Spieler bevorzugten kurze, klare Botschaften gegenüber einer Informationsflut (→ unsere Masterclass: [Halftime Research, Realities, and Coaching Best Practices](#)). Wie ein Spieler die Alternative beschrieb, sollte man sich merken: manchmal schalte ich einfach ab, es muss kurz und knapp sein. Der Trainer, den Wright untersucht hat, hat hart daran gearbeitet, die ruhige Stimme im Chaos zu sein. Such ein, zwei Dinge aus, sag sie ruhig, und hör auf.

Die Schlussminuten sind dieselbe Disziplin unter mehr Druck. Unter Stress reagiert das Gehirn per Reflex statt per Nachdenken, und das heißt: was du im Training eingeschliffen hast, kommt beim Stand von 4:3 mit drei Minuten Restzeit heraus. Entscheide die Rollen also vor dem Moment. Der Spieler, den du einwechselst, um eine Führung zu schützen, hat ein anderes Profil als der, den du einwechselst, um einem



Rückstand hinterherzujagen, und ihr Auftrag sollte ausgesprochen sein. Das unter Druck zu improvisieren, ist der Weg, wie enge Spiele wegrutschen (→ unser Artikel: [Those final 5 minutes in the game](#)).

Und hier schließt sich die Schleife. **Was du dich am Samstag rufen gehört hast, ist dein Themenkandidat für Dienstag.** Wenn du es rufen musstest, gehörte es ihnen nicht. Das ist keine Kritik an deinen Spielern. Es ist die zuverlässigste Rückmeldung, die der Plan die ganze Woche bekommt.

#### U16 UND U12: AN DEN RICHTIGEN DINGEN PRÜFEN

Bei Jugendteams ist die Tabelle das nutzloseste Signal, das du hast, denn sie sagt vor allem etwas über Geburtsmonate und darüber, wer zufällig in die Gegend gezogen ist. Prüfe stattdessen an Entwicklung und Freude. Können die Spieler im März Dinge, die sie im Oktober nicht konnten? Hält die Anwesenheit? Bleiben sie danach noch freiwillig auf dem Platz? Eine U12, die Letzter wurde und die nächste Saison kaum erwarten kann, hatte ein besseres Jahr als eine, die alles gewonnen und vier Spieler an eine andere Sportart verloren hat. Wenn du einen Jugendplan anhand von Ergebnissen anpasst, machst du ihn enger, strukturierter und weniger lustig, und das ist genau die falsche Richtung.

## Zurück zum Anfang

Vor acht Kapiteln, vor jedem Kalender und jeder Übung, hast du eine Frage beantwortet: was glaube ich darüber, wie Hockey gespielt wird und wie Spieler lernen?

Alles seitdem folgt aus dieser Antwort. Die Form der Saison, die körperliche Basis, die Techniken, die du gewählt hast, und die, die du losgelassen hast, das Spielmodell, die Kultur, das Canvas, und jetzt die Schleife, die das Ganze ehrlich hält. Nichts davon war eine Vorlage, und nichts davon würde in den Händen eines anderen genauso gut funktionieren, und genau das ist der Punkt.

Also noch einmal herum. Plan, do, check, adapt. Und wenn du oben in der Schleife ankommst, stell die Philosophiefrage noch einmal, denn deine Antwort wird sich bewegt haben. Das sollte sie auch.

Das ist kein Scheitern des Plans. Das bist du beim Coachen.

---

#### MEHR DAZU

- [Winning the relegation battle](#)
- [Halftime Research, Realities, and Coaching Best Practices](#)
- [Those final 5 minutes in the game](#)
- [Success and failure are both impostors](#)
- [Result vs Process](#)



# Das Canvas für deinen Saisonplan

Eine Seite. Füll sie mit dem Stift aus oder sprich sie als Sprachnotiz ein, häng sie sichtbar auf, und rechne damit, dass du sie änderst. Nur darüber nachdenken bringt nichts – nichts hier ist eine Vorlage, und jedes Feld ist eine Antwort, die nur du geben kannst.

## 1 Philosophie in einem Satz

Der Satz aus dem Intro. Alles darunter muss ihm dienen, alles andere fliegt raus.

---

---

## 2 Meine zwei, drei Nicht-Verhandelbaren

Was hält, ob wir gewinnen oder verlieren. Jedes von der Seitenlinie aus sichtbar.

---

---

---

## 3 Die Form der Saison

Verfügbare Wochen Vorbereitung  
Realistische Zahl an Einheiten,  
Wetter, Ferien und Prüfungen ab-  
gezogen

Die drei, vier Momente, auf die es  
wirklich ankommt

Die Winterpause – wie lang, und  
wofür

Andere natürliche Pausen (Prüfun-  
gen, Ferien, Turniere)

---

---

---

---

---

## 4 Was Topform für dieses Team heißt

Als Beschreibung, wie das Team spielt und sich anfühlt, nicht als Tabel-  
lenplatz.

---

---

## 5 Die Blöcke

Vier bis sechs Blöcke à drei bis vier Wochen. Je Block – Thema in Ballbesitz, Thema gegen den Ball, körperlicher Schwerpunkt (aufbauen / halten / senken), mentaler Schwerpunkt, und was du in der letzten Woche festigst.

| BLOCK | IN BALLBESITZ | GEGEN DEN BALL | KÖRPERLICH | MENTAL | FESTIGEN |
|-------|---------------|----------------|------------|--------|----------|
|       |               |                |            |        |          |
|       |               |                |            |        |          |
|       |               |                |            |        |          |
|       |               |                |            |        |          |
|       |               |                |            |        |          |

## 6 Der Wochenrhythmus

Einheit A (weiter weg vom Spiel)  
betont

Einheit B (näher am Spiel) betont

Das Spiel – was es mir diese  
Woche zeigt

Slots für Spezialisten und Gruppen  
– wer, wann, wer leitet

---

---

---

---

## 8 Meine fünf Checks in der Saison

Das Signal aus jedem Kapitel, das mir sagt, dass ich anpassen statt  
weitermachen sollte.

Körperlich

Technisch

Taktisch

Mental

Standards

---

---

---

---

---

## 7 Wöchentliche Nicht-Verhandelbare

Die kleinen Dinge, die jede Woche laufen, egal welches Thema. Zehn  
Minuten Körpergewicht. Dein Standard-Slot. Dein Slot zum Reflektieren.

---

---

---

## 9 Was ich diese Saison bewusst weglassen

Das wichtigste Feld der Seite, und das, das fast jeder leer lässt.

---

---

---



# Noch eine Sache

Dieser Guide ist kostenlos und bleibt kostenlos. Keine E-Mail-Adresse nötig, und du darfst ihn gern an alle weitergeben, die ihn gebrauchen können.

## Gefallen, was du gelesen hast?

Abonniere The Hockey Site, und eine Fundgrube an Masterclasses öffnet sich für dich. Mit einem kostenlosen Abo bleibst du auf dem Laufenden, was wir machen. Das bezahlte Coach-Abo gibt dir vollen Zugriff auf alle unsere Inhalte, wann immer du willst.

[thehockey.site/seasonplan](https://thehockey.site/seasonplan)

---

The Hockey Site bringt Masterclasses, Panel-Talks und Workshops mit einigen der besten Trainer der Welt zusammen, damit Vereinstrainer direkt von ihnen lernen können. Über 200 Sessions produziert. Alles in diesem Guide stammt aus diesem Archiv — die Links in jedem Kapitel führen dich zur Quelle.

Ernst Baart

