

Richtiges Coaching im Clubtennis

14.04.12 von hollo43



Eigentlich ist es psychologisch ein Vorteil, einen Teamkameraden auf der Bank oder am Spielfeldrand zu wissen. Der Spieler ist nicht mehr allein, sondern ein "Hordenmitglied" kämpft mit ihm.

Zumindest dürfte das die Interpretation seines in zig-tausend Jahren geprägten Unterbewusstseins sein. Oft aber wird dieser Vorteil teuer erkaufte. Dann nämlich, wenn wohlmeinende Teammitglieder beginnen, konkretes Coaching zu versuchen. Dabei werden oft gravierende Fehler gemacht. Wir zeigen 10 Fehler und geben 12

Tipps. Die Medenspiele sind in Sicht – Zeit, sich mit diesem wichtigen Thema etwas vertraut zu machen.

Bis zu den Medenspielen ist es nicht mehr allzulange hin, eine gute Gelegenheit, die Erfahrungen aus den letzten Jahren Revue passieren zu lassen. Immer wieder beeindruckend ist oft die Art und Weise, wie dilettantisch in Bezirks- bis Verbandsliga die Kameraden und Kameradinnen gecoacht werden. Dabei kann richtiges Coaching über Auf- und Abstieg der Mannschaft entscheiden.

Ein Coaching bedingt eine kleine Matchanalyse

Ein Coaching sollte eigentlich auf der Basis einer vorübergehenden Matchanalyse geschehen, die alle relevanten Zusammenhänge und die bisher zu beobachtenden Abläufe einbezieht und vor dem Hintergrund des zu coachenden Spielers bewertet. Da ein Matchgeschehen oft eine Interaktion, also ein Wechselspiel verschiedener taktischer Versuche beider Spieler erkennen lässt, erfordert dies eine kontinuierliche Spielbeobachtung, möglichst schon vom ersten Einschlagen an.

Zehn Typische Coachingfehler

Am schlimmsten sind technische Hinweise zur Schlagausführung. Dies ist die beste Möglichkeit, den Kameraden oder die Kameradin vom Spielgeschehen abzulenken.

- Coaching nach viel zu kurzer und bruchstückhafter Beobachtung. Meistens wurden die empfohlenen Alternativen vom Spieler schon längst probiert, haben sich aber als nicht gängig erwiesen
(z.B. "hoch auf die Rückhand spielen", aber der Gegner hat dies Bälle, egal, ob kurz oder lang. problemlos zurückgeschmettert, selbst von der Grundlinie aus). Und die Rückhand umläuft er mit Kondition und Penetranz.
- "Schön" sind auch taktische Hinweise, die das Repertoire und die Vorlieben des Ratgebenden selbst, nicht aber die des gecoachten Spielers berücksichtigen
(Flugballspieler raten zum Netzangriff, Defensivspieler zum Ballhalten usw., Stoppballspieler zum Stopp usw., klassisch ausgebildete Spieler raten dazu den Ball immer lang zu halten, auch wenn die Stärke des Gecoachten vergiftete Schnittbälle sind, weil er es garnicht anders kann.
- Negativ-rückblickende Hinweise unter dem Vorwurf, "Du hättest schon 40:15 führen können"

- Taktische Hinweise, die zu einer Änderung der Spielweise aufrufen, obwohl der Spieler bisher sehr erfolgreich im Match steht.
Z.B., haben wir erlebt, dass einem übergewichtigen Spieler, der bei großer Hitze mit riskantem Spiel 6:1, 5:2 führte geraten wurde "jetzt nur noch Ball halten". Es war eine Katastrophe. Der Gecoachte ging geschlagen vom Platz, was nach diesem gutgemeinten aber falschen Ratschlag zu erwarten war.
- Auch Spannung abbauende Hinweise nach dem Schema "Nur noch zwei Punkte zum Satzgewinn" können den Matcherfolg gefährden.
- Dinge thematisieren, die mit dem Match eigentlich nichts zu tun haben, *z.B. schon mal die Doppelaufstellung nach dem gerade laufenden Einzel erörtern, auf rückwirkende familiäre Verpflichtung (Abifeier der Tochter) hinweisen oder diese zur Disposition stellen.*
- Auch nicht so schön, wenn sich Coaches nach ein oder zwei Fehlern vom Spieler abwenden, weil Hopfen und Malz verloren ist. Das registrieren die Spieler natürlich. Es fehlen dann nur noch die Geier in den Baumwipfeln.
- Viele Coaches lassen sich überhaupt erst bei erfolgsversprechendem Matchverlauf blicken, beugen sich in der Spielpause gewichtig zum Spieler herunter, um sich später mit dem erwarteten Erfolg schmücken zu können. Da die Einflussnahme in diesem Fall nicht nötig war, kann auch dieses Verhalten dem Spieler eher schaden.
- Und dann kennen wir auch die Situation, in denen zwei oder drei Teamkameraden auf den Spieler einsprechen und sich dabei überbieten, unterschiedliche Ratschläge zu geben.

Nicht ungefiltert quasseln

Alles dies haben wir oft erlebt oder beobachtet. Viele Mannschaftskameraden sagen oft das, was Ihnen gerade in den Kopf kommt – ohne Filter und Reflektion, was ihr Hinweis beim Spieler auslösen könnte.

Nun sollte der Spieler zwar Manns/Frau genug sein, sich gegen derartige Hilfen abzuschotten. Oft aber ist er selbst in einer schwierigen psychischen Situation, wenn es nicht so gut läuft. Aber selbst wenn es gut laufen sollte, ist er nach einem Coaching-Hinweis nicht nur sich selbst und der Mannschaft in einer Ergebnisverantwortung – nein, er muss nun auch, als soziales Gruppenwesen, seine Gutwilligkeit und Dankbarkeit unter Beweis stellen und zeigen, dass er es wenigstens versucht, dem offenbar gut gemeinten Rat des Freundes gerecht zu werden. Manchmal ein sehr schwieriger Konflikt, gerade für die eher Gutmütigen.

Gelegentlich gibt es in einer Mannschaft auch interne Rivalitäten, die dazu führen können, dass die Niederlage mehr gewünscht wird als ein Sieg des Kameraden. Ein hämisches Grinsen kann dies dem Spieler signalisieren.

Sehr erfahrene Teamkameraden, halten sich mit konkreten Tipps meist bewusst zurück. Sie beschränken sich in der Regel darauf, den Spieler mental zu unterstützen, und höchstens auf eine als sicher erkannte Schwäche des Gegner hinzuweisen (z.B. wenn die Vorhand schwächer ist, als die Rückhand).

Eigentlich ist Coaching also gar nicht so schwer. Für die nachstehende Zusammenstellung haben wir auch Anregungen von coachingbay.com verwendet, eine Seite, die leider nicht mehr im Netz aktiv ist.

Die zwölf Tipps für das Coaching

Stimme vor dem Match ab, wer als "verantwortlicher Coach" Tipps geben soll

- Halte vom Spieler alle Einflüsse entfernt, die nichts mit dem Match zu tun haben
- Verfolge das Spiel möglichst schon von Beginn an, am besten bereits beim Einschlagen
- Die Anwesenheit und der Beistand durch positive Ausstrahlung ist das Wichtigste was man für den Spieler tun kann. Denke daran, kein Coaching ist besser als eine gutgemeinte aber unglückliche Ansprache.

Wenn Dir die nachfolgenden Punkte Schwierigkeiten bereiten, halte dich mit dem Coaching besser zurück.

- Kritisiere keine Fehler, aber lobe gute Spielzüge und Schläge.
- Versuche bei schlechtem Spielverlauf nicht, eine radikale Änderung zu bewirken. Empfiehl nur minimale Veränderungen, ähnlich vorsichtig, wie Kurskorrekturen für ein großes Schiff auf hoher See.
Sachliche Hinweise **können** bei Problemen hilfreich sein: Deine Bälle kommen nur bis zur T-Linie, Zeit zwischen erstem und zweitem Aufschlag etwas kurz, zum Return des zweiten Aufschlags vielleicht einen Schritt mehr ins Feld gehen, oder beim ersten Aufschlag einen halben Schritt weiter hinten annehmen.
- Gib keine Anweisungen, sondern erinnere den Spieler eher an Optionen, an die er vielleicht gerade nicht gedacht hat – jedoch nicht zu früh und Alle auf einmal. Dies auch nicht in forderndem Ton: der Spieler soll frei sein, die Umsetzung zu erwägen oder nicht.
- Gib keine technischen Hinweise zur Schlagausführung des Spielers, auch wenn es schwer fällt. Dies ist höchstens dann vorsichtig möglich, wenn man gerade gemeinsam an einer Umstellung gearbeitet hat. Dann muss aber ein Stichwort reichen.
- Gehe sensibel auf die mentale Verfassung ein. Wenn sich ein Spieler aufregt, versuche nicht, ihn durch Gesten niederzuhalten, wie man es immer wieder sieht. Das bewirkt eher das Gegenteil. Mache ihn aber darauf aufmerksam, sich für den zweiten Aufschlag mehr Zeit zu nehmen, wenn er hektisch ist.
- Ein kleiner Scherz kann bisweilen eine Verkrampfung lösen. Das geht aber nur, wenn er nicht abwertend ist und man auf gleicher Wellenlänge funkt.
- Lass Dich Deine Besorgnis über den Matchverlauf nicht spüren, sondern zeige Vertrauen in die Stärke des Spielers
- Erinnere den Spieler bei scheinbar hoffnungslosem Spielstand, dass nichts verloren ist. Jeder hat schon mal trotz Satzrückstand, 0:5 und 15:40 einen Sieg eingefahren. Auch 10 Punkte in Folge sind aus einem hohen Rückstand heraus möglich.
- Hilf dem Spieler dabei, seine Zone der optimalen emotionalen Konfiguration zu finden.