

„Die Strategie ist keine heilige Kuh“

Er ist der Bundestrainer der deutschen Beachvolleyballer: **Martin Olejnak**.

Im Interview mit VT-Schriftleiter **Andreas Künkler** gibt der Slowake

Einblicke in seine Philosophie und seine Arbeit mit den Nationalteams

Seit 2017 hat Martin Olejnak die Fäden im deutschen Beachvolleyball in der Hand



Herr Olejnak, was zeichnet für Sie einen guten Trainer aus?

Das ist keine leichte Frage, es kommt stark auf seinen Tätigkeitsbereich an. Jeder Trainer sollte wissen, in welchem Bereich er gut aufgehoben ist. Ich habe schon einige Trainer kennengelernt, die in einem Bereich gute Arbeit geleistet haben und dann nach einem Wechsel völlig überfordert waren. Ein guter Trainer sollte erkennen, wo sein Platz ist. Manche sind eher für Frauen oder Männer, Halle oder Beach, Nachwuchs oder Erwachsene geeignet. Nur so kann der Trainer auch glücklich werden.

Was sollte ein guter Trainer unbedingt vermeiden?

Ein Trainer sollte niemals zufrieden mit sich sein. Jeder Trainer kann sich stets weiterbilden und durch neue Impulse entwickeln. Das Verhältnis zu den Athleten sollte gut sein, aber auch nicht zu eng oder gar intim werden.

Ein Jahr lang gab es keine hochklassigen Turniere der FIVB mehr. Welchen Stellenwert hat der Wettkampfrhythmus für Ihre Athleten?

Generell einen hohen, wobei es von Athlet zu Athlet Unterschiede gibt. Die lange Trainingszeit in den Beachhallen kann trotz vieler Trainingsspiele die Turnierpraxis nicht annähernd ersetzen. Einige Athleten brauchen, um das notwendige Gefühl zu entwickeln, viele Wettkämpfe. Andere können ihr Potential bereits nach wenigen Spielen wieder voll abrufen.

Durch welche Maßnahmen haben Sie versucht, die fehlende Turnierpraxis zu kompensieren?

Im letzten Sommer haben wir in Hamburg mit internationalen Gästen Trainingsturniere organisiert. Dazu haben wir zweimal die Teams aus den Niederlanden und aus Polen eingeladen. Alle Spieler waren begeistert, weil sie genau diese Formate vermisst haben. Außerdem hat die Variante der Deutschen Beachtour mit den Meisterschaften in Timmendorfer Strand in der letzten Saison einen besonderen Stellenwert eingenommen. Auch Formate wie der Nations Clash können weiterhelfen. Zum Glück hat es nun aber vor den Olympischen Spielen noch einige FIVB-Turniere gegeben. Alle Maßnahmen sind wichtig, damit wir die Abläufe während eines Turniers mit den vielen Spielen einüben können.

„Es gibt keine absolute Wahrheit.

Besonders beim Techniktraining

gibt es kein Richtig oder Falsch.“

Wie gestalten Sie die strategische Vorbereitung auf das nächste Turnierspiel?

Besonders wichtig sind mir zwei Aspekte: Der zeitliche Ablauf im Vorfeld sollte als Routine annähernd gleich ablaufen. Wir treffen uns 90 Minuten vor Spielbeginn am Venue oder zwei Stunden davor im Hotel. Die inhaltliche Gestaltung ist jedoch sehr unterschiedlich. Unsere Scouts haben über eine speziell für unsere Belange entwickelte Analysesoftware im Vorfeld die Gegner bereits analysiert. Dabei geht es darum, die Schwächen des Gegners zu finden und unsere Stärken entsprechend einzusetzen, um zu gewinnen. Eine wichtige Rolle spielt dabei, ob wir kürzlich bereits gegen das Team gespielt haben, denn dann können wir unsere letzte Strategie überprüfen. Falls der Gegner eher unbekannt ist, müssen wir eine komplett neue Strategie entwickeln. Dazu sehe ich mir zunächst mehrere Spiele des Gegners an, ohne genau zu wissen, wonach ich suche. Aber wenn ich es gefunden habe, ist es mir plötzlich klar. Dann überprüfe ich meine Idee mit der Datenbank des Analysesystems und sehe, ob mein Instinkt richtig war und entwickle den Matchplan. Egal, welches Vorgehen angewendet wird, der Prozess ist doch immer ein wenig anders.

Welche Aspekte sprechen Sie nach einem Spiel an?

Ganz unterschiedliche, es hängt davon ab, ob der Matchplan aufgegangen ist. Häufig fange ich eine Nachbesprechung damit an, die Spieler danach zu befragen, ob sich der Gegner so verhalten hat, wie wir es antizipiert haben. Meine Idee zur

Spielstrategie kann auch mal daneben liegen. Dann müssen die Spieler schnell darauf reagieren und einen neuen Matchplan entwickeln, denn die Strategie ist keine heilige Kuh. Manchmal haben wir auch bereits im Vorfeld Plan B abgestimmt, manchmal müssen die Spieler aber auch spontan improvisieren, was Thole/Wickler besonders gut umsetzen.

Haben Sie Tipps für die Trainer an der Basis, die nicht soviel Zeit mit Ihren Athleten verbringen können?

Ja, es gibt keine Zauberübung! Viele suchen nach der Übung, die den Spieler viel besser macht, die es aber nicht gibt. Ich finde es ist wichtig, den Rhythmus des Spiels zu verstehen. Warum passieren im Spiel bestimmte Ereignisse? Weil es immer einen Grund gibt, warum bestimmte Handlungen geschehen. Ich glaube, früh gemerkt zu haben, dass ich die Fähigkeit besitze, diese Ereignisse zu analysieren und sehe dies als großen Vorteil an. Aber es gibt auch andere Fähigkeiten, die ein junger Trainer entdecken kann und dann als seine persönliche Stärke nutzen sollte.

Gibt es sonst noch etwas?

Es gibt keine absolute Wahrheit. Besonders wenn es um Techniktraining geht, gibt es kein Richtig oder Falsch. Die Brasilianer beispielsweise lehren das Baggerzuspiel komplett anders als die Europäer. Es gibt beim Techniktraining in den verschiedenen Nationen immer eine Idealvorstellung einer Ausführung, aber eben auch die individuelle Ausprägung, die auch als Stil bezeichnet wird. Wichtig ist, dass der Trainer von seiner Philosophie überzeugt ist und diese ►

Vor- und Nachbesprechungen sind wichtig, um sich auf den Gegner einzustellen und das Spiel zu analysieren



Fotos: conny kurth, imago/gepa pictures

dann auch umsetzt, weil er sie für richtig hält. Daran habe ich mich immer gehalten. Trotzdem sollte man auch immer für neue Impulse offen sein. Wenn ich andere Ansätze beobachte, denke ich zumindest darüber nach, ob ich sie gut finde und übernehmen will.

Also gibt es Ihrer Meinung nach nicht den einen richtigen Ansatz, der kopiert werden kann?

Im Jahr 1999 habe ich in Wien einen Vortrag des amerikanischen Startrainers Doug Beal besucht. Er berichtete über die Trainingsmethodik der Amerikaner, und die Teilnehmer konnten anschließend Fragen stellen. Diese waren sehr konkret formuliert, beispielsweise wollte ein Trainer wissen, wie seine Spieler bei der Blockverschiebung aus der Mitte die Arm-

haltung ausführen sollten. Beals Antwort auf verschiedene Fragen war immer gleich: „Ich weiß es nicht! Ich kann nur sagen, wie wir es machen, weil wir glauben, dass es so am besten funktioniert.“ Im Anschluss unterhielten sich die Trainer und waren sichtlich unzufrieden mit der wiederkehrenden Antwort Beals. Aber genau darum geht es: Verfolge dein eigenes Konzept als Trainer, wenn du dafür deine Gründe hast und kopiere nicht vermeintliche Erfolgskonzepte anderer.

Ihr Team Thole/Wickler hat sich in vielen Belangen in Rekordzeit in die Weltspitze gespielt und bereits große Erfolge gefeiert.

Für die Kenner des deutschen Beachvolleyballs war Clemens Wickler kein unbeschriebenes Blatt, und sein Talent wurde früh erkannt. Die schnelle Entwicklung von Clemens und Julius als Team liegt für mich daran, dass die beiden so gut zusammen harmonieren. Im Vorfeld der Teamfindung habe ich durch meine Erfahrung vermutet, dass die beiden gemeinsam Großes erreichen können, aber genau lässt sich das nie voraussehen.

„Verfolge dein eigenes Konzept als Trainer und kopiere nicht vermeintliche Erfolgskonzepte anderer.“

Durch welche Faktoren wurde diese schnelle Entwicklung geprägt?

Beide Spieler sind zielstrebige junge Athleten und für ihr Alter schon unglaublich reif. Sie sind bereit, für die sportliche Entwicklung andere Dinge hintanzustellen und gehen keine Kompromisse ein. Außerdem sind beide besonders intelligent, was die Entwicklung zusätzlich beschleunigt hat. Jedoch ist auch dann eine solche Entwicklung kein Selbstläufer. Anfangs hatten beide abwechselnd mal schwächere Spiele, und der Partner konnte noch nicht viel kompensieren. Aber dann kam der Durchbruch, und die Konstanz hat sich bei beiden deutlich erhöht. Außerdem hat Julius schnell erkannt, was mir wichtig ist und wie ich die Gegner analysiert habe. Er ist sehr gut in der Lage, diese Informationen auf dem Feld in Handlungen umzusetzen. Wir liegen da voll auf einer volleyballerischen Wellenlänge. Auch der Zeitpunkt der Teambildung hat ihnen in die Karten gespielt, denn es gab einen großen Generationswechsel im Beachvolleyball der Männer, und neue Teams hatten die Chance sich in der Weltspitze zu etablieren.

Beim Continental Cup hat sich leider kein zweites deutsches Männerteam für Tokio qualifiziert. Worin sehen Sie die Ursachen?

Martin Olejnak

Trainerlaufbahn Halle:

- 1996-1998 Juniorennationaltrainer männlich, Slowakei
- 1998-2001 Co-Trainer Hotvolleys Wien, EON Wien
- 2001-2004 Sokol Wien

Trainerlaufbahn Beach:

- 2003-2004 Robert Nowotny/
Peter Gartmayer (AUT)
- 2005-2012 Doris Schwaiger/
Stefanie Schwaiger (AUT)
- 2011-2012 Grzegorz Fialek/
Mariusz Prudel (POL)
- 2013-2016 Nationaltrainer Polen Männer
- 2017- heute Nationaltrainer Deutschland Männer

Größte Erfolge:

- 5. Platz Olympische Spiele 2008
Schwaiger/Schwaiger (AUT)
- 5. Platz Olympische Spiele 2012
Schwaiger/Schwaiger (AUT)
- 5. Platz Olympische Spiele 2012
Fijalek/Prudel (POL)
- 2 x 3. Platz EM (2013, 2016)
Fijalek/Prudel (POL)
- 1. Platz Grand Slam Den Haag 2014
Fijalek/Prudel (POL)
- 1. Platz Grand Slam Rio 2016
Kantor/ Losiak (POL)
- 2. Platz WM Hamburg 2019
Thole/Wickler (GER)
- 2. Platz World Tour Finals Rom 2019
Thole/Wickler (GER)



Foto: imago/hmb-media

Welche Taktik führt zum Sieg? Martin Olejnak bespricht die Strategie mit Julius Thole und Clemens Wickler

Generell ist dieses Format für die Nationen wichtig, die mehrere gute Teams, aber eventuell kein Spitzenteam haben. Die Vergangenheit hat gezeigt, dass immer die Nationen einen Spot holen, die einen guten Teamspirit in der ganzen Delegation hatten. Dies war auch in Den Haag wieder so. Man braucht zwei Teams, die auch gegen stärkere Gegner gewinnen können, damit die Lasten gleich verteilt sind. Außerdem eröffnet sich so die Chance des Mischens der Spieler für das Golden Match, falls es 1:1 steht. Uns ist es nicht gelungen, mit zwei gleichstarken Teams anzutreten.

Dabei ist es sicher auch wichtig, in Drucksituationen Lösungen zu finden. Wie trainieren Sie die variable Verfügbarkeit von verschiedenen technischen Lösungen in Spielsituationen?

Ich wende eine Kombination von Simulationen von bestimmten Spielsituationen mit der Eigenanalyse von Wettkämpfen an. Auch in Trainingsspielen liegt der Fokus häufig auf der Umsetzung von bestimmten Lösungen. Im Training werden bestimmte Optionen verboten, besonders die bereits gut etablierten. Vielmehr muss ein Spieler die noch nicht stabilen Lösungen ausprobieren, und er bekommt von mir ein verstärktes Feedback dazu. Auch wenn er die Lösung in anderen Übungen oder Spielformen anwendet, weise ich ihn verbal darauf hin, um sie zu verankern. Spannend ist jedoch, wie die Spieler darauf reagieren. Manche reflektieren sich selbst gut, andere erkennen die Umsetzung und den Sinn nur stark eingeschränkt.

Haben Sie bestimmte Grundsätze im Bereich des Techniktrainings?

Es gibt mehrere Wege der Vermittlung, wie zum Beispiel in einigen Ländern durch ständige Wiederholung. In anderen Ländern wird kein besonderer Wert auf eine einheitliche Technikvermittlung gelegt, weil sich aus einer großen Masse die Besten durch Individualität durchsetzen. In Deutschland wird stark auf jede Teilbewegung geachtet. Der Athlet soll verstehen, warum er die Bewegung so ausführt. Dieser Ansatz hat auch mir eine neue Perspektive eröffnet, und ich finde ihn gut. Es gibt also keine absolute Wahrheit beim Techniktraining, vielmehr muss jeder Trainer von seinem Weg überzeugt sein und diesen konsequent verfolgen. Eine Mischung aus allem würde ich nicht empfehlen.

Nehmen Sie im Vorfeld der Olympischen Spiele noch Veränderungen von individuellen Technikausprägungen vor, die nicht Ihrem Leitbild entsprechen?

So kurz vor dem Höhepunkt würde ich keine gravierenden Änderungen mehr vornehmen. Wenn jedoch die Arbeit an einer Umstellung bereits begonnen hat, würde ich den Weg fortführen, auch wenn es manchmal zunächst zu Rückschritten kommen kann.

Wer sind Ihre Favoriten auf die Medaillen in Tokio?

Die europäischen Teams der jungen Spielergeneration. Die Teams aus Brasilien und den USA werden wohl keine Rolle spielen. Bei den Höhepunkten der jüngsten Vergangenheit wie WM und World Tour Finals waren immer die Teams aus Norwegen, Russland und Deutschland vorne – wobei sich die Reihenfolge auch gerne verschieben darf. ■