

Hilfestellung zur Erstellung eines Highlight Tapes

Motivation

Ein Highlight Tape soll einem Coach dienen ein ganzheitliches Bild über deine Fähigkeiten als Spieler zu bekommen. Du hast hier die Chance dein Können, deine Skills und Verhalten auf dem Spielfeld zu präsentieren. Dieses Video ist deine Chance dich einem Coach zu präsentieren und erhöht die Wahrscheinlichkeit bei den Tryouts in Kanada zu bestehen und den Sprung ins Team zu schaffen. Dieses Tape ist somit die Visitenkarte und zentrales Element der „Bewerbermappe“ und sollte sauber und mit entsprechender Mühe erstellt werden.

Wichtig zu wissen ist auch, dass jeder von euch ein entsprechendes Highlight Tape erstellen kann und wir euch hierzu motivieren möchten. Wir unterstützen gerne!

Inhalt

Ein gutes Highlight Tape zeichnet sich nicht nur durch Tore, Assists oder spektakuläre Take-aways aus. Coaches möchten sehen wie ihr euch als Spieler bewegt, wie gut kommuniziert ihr, zahlt ihr als Offensivspieler auch den Preis und sucht Offball den Kontakt, geht ihr dahin wo es weh tut und holt ihr euch in der Defensive auch die schwierigen Ground Balls. Diese Szenen werden wohl nicht die aufregendsten sein, aber einen potentiellen Coach aufschlussreich dienen. Solltet ihr aktuell nicht ausreichend Videomaterial von euch besitzen, erklären wir im Folgenden wie ihr euch selbst filmen könnt, um das nötige Videomaterial zusammen zu stellen. Weiterhin können Interviews von Nationalmannschafts Trainern zu eurer Performance eingefügt werden oder als Empfehlungsschreiben angehängen werden.

Es gibt also kein schlechtes Highlight Tape nur, weil ihr nicht der typische Top Scorer seid. Seid euch eurer Stärken bewusst und versucht mit dem Video diese herauszustellen und zu präsentieren.

Hinweise zur Erstellung eines Videos

1. Ausschnitte aus bestehendem Videomaterial:
 - Steckbrief als Startbildschirm/Folie (Name, Vorname, Geburtsdatum, Position, Heimatverein)
 - Tore, Assists, Take Aways, Saves (Goalies) – klassische Highlights
 - Verhalten im Spiel “Offballspiel” als Offensivspieler und Verhalten in der Defense
 - Basic Lacrosse 1 vs 1, 2 vs 2, 3 vs 2
 - Pic and Rolls (Offball wie Onball)

- Kommunikation auf dem Feld (für Defense und Goalies: Koordiniert ihr andere Spieler auf dem Feld, hört ihr was euch Mitspieler sagen und setzt das um)
 - Richtige Entscheidungen (z. B. auch mal einen Ausschnitt zeigen wie ihr als Defender nicht das Tor schießt, sondern das Spiel beruhigt und wechselt)
 - Erfolgreiches Verteidigen von Pick and Rolls etc.
2. Videomaterial, das ihr gesondert aufnehmen könnt:
- Schüsse auf ein Tor (mit und auch ohne Goalie möglich)
 - Wallball Session in allen möglichen Variationen
 - Agility Workouts
 - 1 vs 1, 2 vs 2, 3 vs 2

Wie

1. Sichtet alles Material was ihr von euch selber findet und schreibt euch eure Szenen heraus und was diese zeigen. Alternativ schnappt euch eine Kamera und filmt euch selbst!
2. Macht euch einen Plan wie das Video strukturiert sein soll und dann ordnet den einzelnen Kapiteln (Tore, Assists, Offball Spiel, Wall Balls, 1 vs 1, Defensive Communication, Agility Workouts, etc.) die Szenen zu.
3. Macht die Szenen so kurz wie möglich und so lang wie nötig. Beschreibt im Untertitel wer ihr seid, und was zu sehen ist.
4. Szenen ausschneiden – wir empfehlen, dass ihr ein Programm nutzt um einen Bildschirmmitschnitt zu erstellen. Teilweise sind diese als Standardsoftware auf eurem PC vorinstalliert oder ihr nutzt eine Gratis Software wie OBS¹ und nutzt Online Tutorials um euch damit zurecht zu finden. Wichtig ist, dass ihr hier auf gute Qualität achtet.
5. Tape schneiden – Zum Schneiden eignen sich auch freie Software wie bspw. der Windows Movie Maker. Fügt die Szenen strukturiert zusammen, fügt Untertitel ein. Es sollte immer klar sein, was ihr zeigen wollt und wer ihr seid in der Szene. Startet die einzelnen Kapitel mit einer Folie wie (z.B. Goals, Assists, Wallballs). Ihr könnt natürlich auch die Slow-Motion Option für besonders schnelle Szenen verwenden, aber es soll stets seriös wirken (Weniger ist mehr).
6. Video verkleinern – Videos können schnell sehr groß werden. Mit dem VLC Media Player können Videos konvertiert und verkleinert werden ohne die Qualität zu reduzieren. Hier motivieren wir die Spieler sich selber mit dem Handwerkzeug über online Tutorials (Youtube Videos) auseinander zu setzen.

¹ <https://obsproject.com/de/download>

Wichtig! Wir möchten euch bei der Erstellung der Videos helfen. Wir haben bereits Erfahrungen damit gemacht und teilen diese gerne. Dennoch wollen wir euch dazu ermutigen dies als eure persönliche Bewerbung möglichst eigenständig zu erstellen. Gute Beispielgebende Videos stellen wir natürlich gerne zur Verfügung.

***„Ein gutes Bewerbungsvideo ist der Schlüssel
zu einem erfolgreichen Austausch!“***

Euer Junior Box Lacrosse Team