

Das Geheimnis der Startrainer!

Wie Sie in nur 4 Wochen zur Trainerpersönlichkeit reifen und aus einem Sauhaufen ein Team formen!



Dieses eBook darf ohne schriftliche Genehmigung des Autors in keiner Form und auch nicht auszugsweise vervielfältigt, an Dritte weitergegeben oder anderweitig verbreitet werden.

Die Informationen dieses Buches wurden sorgfältig recherchiert und aufbereitet. Es können keinerlei Garantien für die Richtigkeit der Informationen gegeben werden. Weder die Autoren noch der Herausgeber übernehmen irgendwelche Haftungen für Fehler, Auslassungen oder anderweitige Auslegungen der dargestellten Themen und Sachverhalte.

Dieses eBook erhebt keinen Anspruch auf Vollständigkeit.

Alle in diesem Buch erwähnten Domainnamen, Firmennamen oder Produktnamen unterliegen den markenrechtlichen Bestimmungen der jeweiligen Unternehmen oder Inhaber.

© 2012 Thomas Mangold, alle Rechte vorbehalten

Inhalt

Einleitung	3
Theorie.....	5
Ist deine Mannschaft auch ein Team?	5
Der Super-Motivations-Ansatz des Lernens.....	7
Forciere Siegertypen	9
Die 5 dümmsten Bestrafungen	10
Runden laufen lassen	10
Spieler vom Training heimschicken	10
Sprinten lassen	11
Sprechverbote	11
Liegestütz	12
Die Alternativen	12
4 Tipps, um für mehr Disziplin zu sorgen.....	13
Paradoxe Intervention.....	13
Kabinen-Dienst	14
Equipment-Dienst	14
Gespräche führen, Hintergründe erkunden.....	14
Kommunikation.....	15
Die 4 Ebenen der Kommunikation.....	15
Kommunikationsregeln	17
Checkliste Coaching.....	18
Trainer.....	20
Die Trainer-Persönlichkeit	20
Richte den Fokus auf das kontrollierbare	22
Teambuilding-Übungen.....	24
Was ist zu bedenken	24
Übungssammlung.....	27

Das Geheimnis der Startrainer!

Kommunikations-Chaos.....	27
Entwirren	28
Blind führen.....	29
Das Pendel.....	30
Vertrauensfall.....	31
Über den Köpfen schweben	32

Einleitung

Liebe Trainerkolleginnen!

Liebe Trainerkollegen!

In diesem E-Book habe ich einige Artikel zusammengefasst, die meiner Meinung nach wichtig für dich als Trainer sein können und dir dabei helfen sollen aus einer Mannschaft ein Team, einen eingeschworenen Haufen zu machen.

Wie ist dieses E-Book zu lesen?

Du musst dieses Buch nicht von vorne nach hinten lesen. Such dir einfach die Kapitel heraus, die dir am meisten zusagen und fange damit an. Um dir die Auswahl etwas zu erleichtern möchte ich dir hier alle Kapitel kurz vorstellen:

Im Kapitel „Ist deine Mannschaft auch ein Team“ geht es um die Phasen, die eine Mannschaft bei ihrer Entstehung oder Veränderung durchmacht. Für den Trainer ist es wichtig die Phase zu kennen, denn nur so kann er wissen wie genau er die Mannschaft führen soll.

Der Super-Motivations-Ansatz des Lernens soll dir zeigen welche Eigenschaften und Inhalte dein Training benötigt um motivierend zu sein. Denn je motivierender das Training ist, desto höher wird die Lernbereitschaft deiner Spieler sein.

Forciere Siegertypen, ist ein Kapitel das mir besonders am Herzen liegt. Ich zeige dir darin die Wichtigkeit dieser Spielertypen, die meist der Schlüssel zum Erfolg sind auf.

Im Kapitel „die 5 dümmsten Bestrafungen“ möchte ich dir zeigen warum gewisse Strafen, die unter Trainern weit verbreitet sind, meist kontraproduktiv sind. Natürlich habe ich auch Alternativen zur Hand. Diese findest du im Kapitel „4 Tipps um für Disziplin zu sorgen“.

Die meisten Fehler und somit Ursache von Unzufriedenheit und Unruhe innerhalb der Mannschaft ist das Thema Kommunikation. Daher zeige ich dir

Das Geheimnis der Startrainer!

anhand der „4 Ebenen der Kommunikation“ auf, wie leicht Fehler entstehen können und wie du diese verhinderst. Außerdem habe ich dir eine Liste von Kommunikationsregeln für deine Mannschaft zusammengestellt. In der Checkliste für dein Coaching findest du Punkte die dir helfen sollen dein Coaching zu optimieren.

Im Kapitel „Trainer“ geht es um deine Persönlichkeit. Vor allem darum welche Merkmale ein guter und ein schlechter Trainer haben. Außerdem geht es um deine Ziele und deine Philosophie von Fußball.

Des Weiteren zeige ich dir auf, warum es wichtig ist den Fokus nur auf das kontrollierbare zu richten und sich nicht mit Dingen zu beschäftigen die du ohnehin nicht ändern kannst.

Im letzten Kapitel zeige ich dir wie du Teambuilding-Übungen durchführst, was dabei zu beachten ist und wie du sie in der Praxis umsetzen kannst.

Dieses E-Book ist eine kostenlose Sonderausgabe des Fußballtrainer-Premium-Clubs und hat einen Wert von 20,- €. Wenn du dich über diesen Vorteilsclub genauer informieren willst, dann schau doch einfach auf unserer Webseite vorbei: <http://fussballtrainer-premium-club.com/>



Dort erfährst du, wie du als Fußballtrainer jede Menge Zeit und Geld sparen kannst. Unter anderem mit Gratisaktionen wie zum Beispiel diesem E-Book.

Das alles kostenlos und ohne jegliche Verpflichtungen.

So, jetzt aber genug der Worte. Ich wünsche dir viel Spaß mit dieser Lektüre und hoffe, dass du den Großteil davon erfolgreich bei deinem Verein umsetzen kannst.

Viel Erfolg dabei,

Thomas Mangold

Theorie

Ist deine Mannschaft auch ein Team?

„Jedes Team ist eine Mannschaft, aber nicht jede Mannschaft ein Team!“

Ich kenne leider die Quelle dieses Ausspruches nicht, aber er ist vollkommen korrekt. Jeder Trainer der schon etwas länger im Geschäft ist, wird Mannschaften trainiert haben die ein Team waren, ebenso wie Mannschaften die kein Team waren.

Es gibt viele Einflüsse und Faktoren, die auf die Performance und Entfaltung einer Mannschaft wirken, sowohl positiv wie auch negativ. All diese Faktoren und Einflüsse aufzuzählen wäre wohl unmöglich. Jedoch gibt es Grundlagen in der Dynamik jeder Teamentwicklung, die dem Trainer helfen sich zu orientieren.

Die einzelnen Vereine basteln in jeder Transferperiode am Kader für die neue Saison. Spieler kommen, Spieler gehen und Spieler bleiben. Dadurch wird die Mannschaft quasi neu gegründet. Ein Prozess der bei Kampfmannschaften in jeder Transferzeit stattfindet und bei Nachwuchsmannschaften fast pausenlos.

Bruce Tuckman war es, der die vier (fünf) Phasen der Teamentwicklung ausarbeitete. Jede Mannschaft durchläuft nach ihrer „Gründung“ diese Phasen, die ich hier genauer durchleuchte:

1. Orientierungsphase (forming)

Das ist die erste Phase nach der Gründung oder Neugründung eines Teams. In dieser Phase ist es für die Teammitglieder wichtig ihre eigene Position im Team zu finden. In der Regel geht man in dieser Phase höflich und zurückhaltend miteinander um, es besteht jedoch noch kein Vertrauensverhältnis. Der Fokus liegt auf dem Sieg den man erzielen möchte.

Für den Trainer ist es in dieser Phase wichtig eine starke Führungsqualität zu zeigen, dass Team muss in dieser Phase „geführt“ werden!

2. Konfrontationsphase (storming)

Die Ausdrücke „storming“ und „Konfrontation“ lassen es schon erahnen, in dieser Phase treten die ersten Konflikte auf. Diese Phase hat eine hohe Bedeutung, denn hier entscheidet sich, ob das Team weiter besteht oder

aufgrund unüberwindbarer Differenzen auseinandergeht. Es kommt sehr häufig zu Machtkämpfen, denn jeder versucht sich seine Position im Team zu sichern. Die Teammitglieder stellen das ICH in den Vordergrund und kämpfen um die informelle Führung.

In der Konfrontationsphase geht die Orientierung vom Trainer weg, hin zum gesamten Team. Daher ist es für den Trainer besonders wichtig der Mannschaft Ziele aufzuzeigen!

3. Koordinationsphase (Norming)

Haben sich die Protagonisten einmal ihre Position im Team erkämpft, so geht es über in eine Kooperation (WIR-Orientierung). Es herrscht ein freundschaftliches Klima im Team und die Mitspieler vertrauen einander. Das Team wächst zusammen, es wird auch außerhalb des Fußballplatzes etwas miteinander unternommen und der Kontakt zur restlichen Außenwelt verringert sich etwas.

Die Aufgabe des Trainers in dieser Phase ist es, die einzelnen Spieler und Aufgaben zu koordinieren.

4. Wachstumsphase (performing)

Die gesamte Teamenergie fließt in das Spiel, Spitzenleistungen sind jetzt möglich.

Der Trainer braucht nur noch Visionen vorzugeben!

5. Auflösungsphase (adjourning)

In dieser Phase verändert sich das Team. Spieler verändern sich, neue kommen dazu und der Prozess beginnt wieder von vorne.

Wichtig zu beachten ist, dass diese Phasen nicht automatisch durchlaufen werden. Der Trainer und die Spieler müssen viel Zeit und Arbeit investieren um all diese Stufen durchlaufen zu können.

Eine Möglichkeit das Durchlaufen dieser Phasen zu Beschleunigen sind Teambuilding-Übungen, die ich dir im hinteren Teil dieses E-Books näher vorstelle.

Der Super-Motivations-Ansatz des Lernens

Motivation ist das um und auf im Fußball. Sind meine Spieler motiviert, so muss ich als Trainer nur noch führen und lenken. Ich brauche keine Ressourcen darauf verschwenden, die Mannschaft oder einzelne Spieler ständig motivieren und antreiben zu müssen.

Die so frei werdenden Ressourcen können in das Coaching von Fehlern, bzw. in das taktische Arbeiten fließen. Der Super-Motivations-Ansatz des Lernens gibt uns eine Grundlage was wir zu tun haben um die Basis für Motivation zu schaffen, sie zu erzeugen, sie zu verbessern oder sie einfach auf hohem Level zu halten.

Aktion:

Die Aktion muss aktiv am Lernen beteiligt sein. Immer wieder sehe ich Trainer die mit einer Gruppe arbeiten und die andere sieht zu. Zusehen ist gut und schön, aber keine Beteiligung. Nur wer in Aktion ist wird auch Lernen und somit motiviert sein.

Spaß:

Bring doch einfach auch Humor und lustige Elemente in dein Training ein. Es ist allerdings wichtig, dass dieser Humor nicht gekünstelt oder herablassend den Spielern gegenüber ist, sonst kann dieser Schuss schnell in die falsche Richtung losgehen.

Abwechslung:

Ich bin schon einigen Trainern begegnet, die immer nur dasselbe trainiert haben. Meist lief das so ab: Einlaufen, Schusstraining, Match. Das mag zwar eine Zeit lang für die Spieler lustig sein, verliert aber auch schnell seinen Reiz. Schau drauf, dass du viel Abwechslung reinbringst. Abwechslung in Form von verschiedenen Trainingsschwerpunkten, Trainingsgeräten (z.B. Ballgrößen), eventuell auch Trainingsorten (Spielfeld, Halle, Bolzplatz, ..). Je mehr Abwechslung, desto mehr Spannung bei den Spielern, desto größer der Reiz.

Auswahl:

Warum nicht einfach den Spieler auswählen lassen, was er trainieren will. Die Möglichkeit besteht z.B. wenn man einen Stationen-Tag einführt. Einfach ein paar Jahrgänge zusammenlegen, jeder Trainer bietet eine Station mit einem

Schwerpunkt an und die Spieler können sich aussuchen bei welcher Station sie trainieren möchten. Hier wäre es natürlich ideal wenn die Spieler auch die Möglichkeit hätten die Position zu wechseln.

Soziale Interaktion:

Gruppen- und Partnerarbeit fördern die Kommunikation zwischen den Spielern, bzw. auch zwischen den Mannschaftsteilen.

Fehlertoleranz:

Wer lernt darf Fehler machen. Nicht umsonst heißt es: „Aus Fehlern lernt man“. Schaffen sie einfach immer wieder Trainingssituationen, in denen keine demoralisierende Bestrafung zu erwarten ist.

Erfolgsmessung:

Wer schafft die meisten Treffer beim Schusstraining? Wer gewinnt das Abschlussmatch? Wer kann am öftesten jonglieren? Erfolgsmessung ist ein wichtiger Faktor für Motivation. Die muss aber nicht unbedingt gegeneinander laufen. So kann ein Spieler z.B. öfter jonglieren als beim letzten Training, für ihn ebenso ein Erfolg.

Feedback:

Geben sie dem Spieler Vorschläge, wie er sich verbessern kann. Am besten via Sandwich-Feedback.

Anerkennung:

Anerkennung durch den Trainer ist ein wichtiger Faktor für den Spieler. Schenke deinen Spielern Anerkennung und du wirst sie vielfach zurückbekommen.

Herausforderung:

Stelle deine Spieler immer wieder vor neue Herausforderungen. Unterforderung wird die Spieler fadisieren, Überforderung frustrieren, aber Herausforderung wird sie motivieren.

Wenn du diese Punkte in deinem Training umsetzt, wirst du sicherlich keine Motivationsprobleme mit deinen Spielern haben.

Forciere Siegertypen

Nicht immer gewinnt die Mannschaft mit den besseren Spielern, viel öfter sind jene Teams die mehr Siegertypen in ihren Reihen haben erfolgreich. Das Problem dabei: Siegertypen sind nicht immer die besten Fußballer.

Trotzdem bin ich der Meinung, dass man unbedingt einige Siegertypen in seinem Team braucht. Eine Tatsache die in meinem Team heuer dazu beigetragen hat, dass wir unsere Ziele verfehlt haben war der Umstand, dass wir kaum Siegertypen hatten.

Neben der Tatsache, dass Siegertypen meist nicht die besten Fußballer sind, besteht noch eine zweite Faktor den man bedenken muss: Siegertypen sind meistens recht schwierige Charaktere. Natürlich müssen beide Tatsachen nicht immer zutreffen, Ausnahmen bestätigen ja bekanntlich die Regel. Aber zumindest in meiner Laufbahn konnte ich eine Tendenz in diese Richtung feststellen.



Was zeichnet nun solche Siegertypen aus: Prinzipiell wollen Menschen mit diesem Charakterzug alle Spiele gewinnen. Dabei ist es völlig egal ob es sich um ein kleines Spielchen zum Aufwärmen, oder um das Abschlussspiel im Training handelt. Läuft es nicht nach Plan, so werden sie mürrisch und beginnen damit ihren Unmut zum Ausdruck zu bringen.

Das Gegenteil davon sind Spieler die zwei Minuten nach einer Meisterschaftsniederlage schon wieder in der Kabine sitzen und lachen. Vor allem bei jungen Spielern sehe ich immer mehr eine Tendenz in diese Richtung.

Aber zurück zu den Siegertypen. Sie können pushen, sie können andere antreiben und vor allem werden sie selbst am Spielfeld alles dafür tun, um das Spiel zu gewinnen. Und genau jene Typen sind es die eine Mannschaft mitreißen können.

Die 5 dümmsten Bestrafungen

Heute hab ich mir mal die fünf dümmsten Disziplinierungsmaßnahmen im Sport vorgenommen und zerlege sie in die Einzelteile. Leider greifen noch immer viel zu viele Trainer auf solche Methoden zurück, obwohl sie nicht förderlich sind und auch nicht die gewünschte Wirkung zeigen.

Hier sind sie, die Top 5 der dümmsten Bestrafungen:

Runden laufen lassen

Immer wieder sehe ich Kinder und Jugendliche Runden um den Platz laufen. Nicht immer, aber meistens als Strafe, weil eine Übung nicht nach den Vorstellung des Trainers ablief. Ich frage mich was das soll? Denn meistens passiert folgendes:

Die Spieler fadisieren sich auf diesen Strafrunden und beginnen daher noch mehr zu blödeln. Das hat zur Folge, dass der Trainer noch grantiger wird und weitere Strafrunden laufen lässt. Ein Teufelskreis.

Aber das sind nicht die einzigen Folgen, es gibt noch viel schlimmere. Denn was wird dem Spieler suggeriert, mit dieser Art der Bestrafung: Die Spieler empfinden Ausdauertraining als Bestrafung. D.h. im Alter in dem Ausdauertraining wichtiger wird, werden sie dieses nur widerwillig und halbherzig machen.

Ergebnis: Kurzfristig noch mehr Undiszipliniiertheiten und langfristig das Ausdauertraining als Bestrafung konditioniert.

Spieler vom Training heimschicken

Der Spieler ist undiszipliniert, der Trainer ermahnt ihn. Trotzdem gibt es keine Besserung im Verhalten. Dem Trainer reicht es und er schickt den betreffenden Spieler nach Hause.



Diese Art der Bestrafung ist kurzfristig möglicherweise erfolgreich, weil ein Störenfried beseitigt wurde. Aber es behandelt nicht die Ursache des Problems, denn beim nächsten Training ist der Störenfried ja wieder da.

Außerdem erkenne ich da eine gewisse Paradoxie bei einigen Trainern. Einerseits beschwerten sie sich, wenn Eltern ihre Kinder nicht zum Training schicken, weil sie lernen müssen, andererseits schicken sie die Spieler aber dann wieder heim. Also irgendwie komm ich da nicht mit!

Ergebnis: Kurzfristig Problem gelöst, dafür aber auch an Glaubwürdigkeit eingebüßt. Langfristig wenig bis gar nichts erreicht.

Sprinten lassen

Eine Übung funktioniert nicht, alle stellen sich an der Grundlinie auf und mit Pfiff des Trainers sprinten die Spieler los. Manchmal kurze Strecken, dann wieder lange. Teilweise dreimal, dann wieder achtmal. So weit so gut.



Erkenntnis daraus. Ähnlich wie beim Runden laufen konditioniert der Trainer die Spieler wieder. Leider abermals negativ, denn diesmal mit dem Ergebnis, dass sie Schnelligkeitstraining als Strafe empfinden.

Auch kurzfristig gedacht sehe ich absolut keinen Sinn darin. Denn der einzige Erfolg den die Aktion hat, die Spieler sind vollkommen ausgepowert sind. Wie soll die Übung denn dann besser funktionieren???

Ergebnis: Kurzfristig kraftlose und dadurch unkonzentrierte Spieler. Langfristig wird Schnelligkeitstraining von den Spielern als Bestrafung gesehen.

Sprechverbote

Unlängst habe ich einen Trainer gesehen, der beim Hallentraining Sprechverbote ausgeteilt hat. Auch eine sehr merkwürdige Bestrafung wie ich finde. Ich kenne viele Trainer, die sich von ihren Spielern mehr Kommunikation wünschen würden.

Da sind Sprechverbote wohl eher kontra-produktiv!

Liegestütz

“Michi geh zur Seite und mach 20 Liegestützt”. Auch hierzu brauche ich nicht mehr viel schreiben. Denn auch hier trifft ähnliches zu wie beim Runden laufen, oder beim Sprinten. Die Spieler werden darauf konditioniert, Krafttraining als Strafe zu empfinden. Für die Zukunft also ebenfalls Katastrophal.



Die Alternativen

Natürlich gibt es Alternativen, die werde ich euch gleich im folgenden Kapitel vorstellen.

-----WERBUNG-----

Sind deine Spieler zu langsam?

Verlieren sie Zweikämpfe weil sie immer einen Schritt zu spät dran sind?

Sind sie in Laufduellen meist nur zweiter Sieger?

Dann stell doch dein Schnelligkeitstraining um und trainiere Schnelligkeit ab sofort modern, motivierend und vor allem umfassend.

Wie das funktioniert, erkläre ich dir auf <http://fangspiele.com/>



Das Trainingsprogramm für mehr Schnelligkeit!

4 Tipps, um für mehr Disziplin zu sorgen

Es handelt sich hier um vier Tipps, die ich für geeignet halte mehr Disziplin in die Mannschaft zu bekommen und mit denen ihr eure Spieler trotzdem vor unangenehme Aufgaben stellt. Natürlich können all diese Tipps mit etwas Kreativität noch ausgebaut werden, aber seht selbst.

Meine vier Tipps:

Paradoxe Intervention

Der Begriff kommt aus der Psychotherapie, aber keine Angst, ich will eure Spieler nicht auf eine Couch legen. 😊

Wer sich genauer für den Begriff interessiert, der kann [hier](#) nachlesen. Aber jetzt zum eigentlichen Thema: Bei paradoxer Intervention geht es darum, völlig anders zu reagieren, als es deine Spieler erwarten.

Um euch diesen Begriff etwas näher zu bringen, werde ich ein paar Beispiele bringen:

Nehmen wir an, ein Spieler stört die ganze Zeit das Training. Der Spieler würde wohl am ehesten erwarten eine Strafübung zu bekommen, oder vom Training heimgeschickt zu werden. Aber nichts da, du reagierst ganz anders. Wie? Übergib ihm doch einfach für ein paar Minuten die Leitung des Trainings. Die meisten Spieler werden ganz schnell, sehr leise. Problem gelöst! Und wenn du einen ganz frechen Spieler dabei hast, wird der das Training auch übernehmen. Lass ihn einfach schalten und walten wie er will. Wenn die Zeit abgelaufen ist, lobe ihn und erklär ihm, wie er seine Fähigkeiten zukünftig auch ohne Trainer zu sein, der Mannschaft zur Verfügung stellen kann.

Einer deiner Spieler hat ununterbrochen den Mund offen und redet was das Zeug hält. Eine paradoxe Intervention wäre es, ihm einmal die Spielerbesprechung leiten zu lassen.

Du kannst paradoxe Interventionen aber auch schon im Vorfeld ankündigen. Wer z.B. bei einer Besprechung stört, oder wessen Handy läutet, der muss vor versammelter Mannschaft ein Lied singen. Glaub mir, nachdem der erste Spieler sein Ständchen zum Besten gegeben hat, hast du Ruhe. 😊

Das Geheimnis der Startrainer!

Wie auch immer, suche dir kreative Methoden und vor allem, reagiere ganz anders, als es deine Spieler erwarten.

Kabinen-Dienst

Anstatt einen Spieler vom Training heim zu schicken, lass ihn doch lieber etwas länger bleiben. Die Zeit kann er nutzen um den Kabinen-Dienst zu übernehmen.

Dieser umfasst, dass zusammenräumen, eventuell auch aufkehren, vergessene Sachen beim Trainer abzugeben, Licht abzdrehen, abzusperren und den Schlüssel im Anschluss beim Trainer zu deponieren.

Glaub mir, dass will niemand und schon gar nicht vor seinen Team-Kollegen. Insofern eine sinnvolle Strafe, zumindest besser als den Spieler nach Hause zu schicken.

Equipment-Dienst

Hüttchen, Bälle, Stangen, Koordinations-Leitern, Überziehleibchen. Keiner räumt diese Dinge gerne zurück an ihren angestammten Ort. Bietet sich ein Spieler durch diverse Undiszipliniertheiten im Training an, dann übergib ihm diesen Dienst.

Während die anderen lässig in die Kabine gehen, darf dieser Spieler das gesamte Equipment wegräumen. Auch nicht unbedingt erstrebenswert oder?

Gespräche führen, Hintergründe erkunden

Immer wieder gibt es Spieler, die öfters auffällig werden. Was tun mit diesen Spielern? Meist hat dieses Verhalten Gründe, die es zu erkunden gilt. Und das geht nur mit Gesprächen. Zuerst mit dem Spieler, dann eventuell auch mit Eltern oder anderen, im Umfeld der Spieler wichtigen, Personen.

Meist lassen sich schnell die Hintergründe des Verhaltens herausfinden. Weißt du sie erst einmal, kannst du auch dementsprechend darauf reagieren.

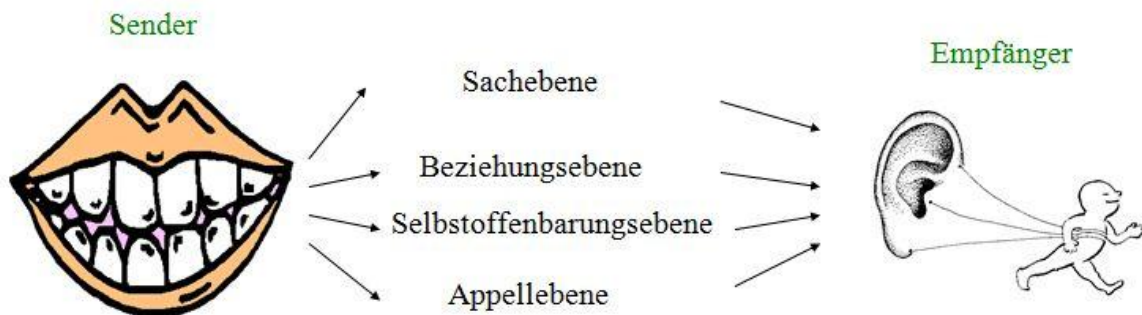
Mögliche Hintergründe können sein: Die Scheidung der Eltern, die erste Freundin, schulische Probleme, usw.! Das Problem zu kennen, ermöglicht dir, auch entsprechend sensibel mit dem Thema umzugehen und es gegebenenfalls auch mit der Mannschaft zu thematisieren.

Kommunikation

Die 4 Ebenen der Kommunikation

Der Sender **codiert** seine Information in bestimmte Zeichen, wie z.B. Wörter, Sätze, Mimik, Gestik, Töne, die nach ganz bestimmten Regeln miteinander verbunden werden.

Der Empfänger muss diese Information nun wieder **decodieren**, und dabei kann es zu Fehlern kommen!!!



Was verbirgt sich hinter diesen vier Ebenen?

Anhand des Beispiels, der Trainer sagt zum Spieler: „Hey Max, deck deinen Gegenspieler genauer!“

1. Die Sachebene (Worüber ich informiere)

Hier geht es um die Übermittlung einer reinen Sachinformation. Immer die Sache um die es geht steht im Vordergrund! In unserem Beispiel: „Du stehst zu weit von deinem Gegenspieler weg“

2. Die Beziehungsebene (Was ich von dir halte)

Die Nachricht teilt auch mit, wie der Sender zum Empfänger steht. Bei der Beziehungsebene stehen vor allem Sprache, Tonfall, sowie nicht sprachliche Begleitsignale (Mimik und Gestik) für den Empfänger im Vordergrund. Je nach dem fühlt er sich anerkannt und respektiert, oder verarscht!

In unserem Beispielsatz könnte der Trainer dem Spieler auf der Beziehungsebene mitteilen: „Komm ich weiß das du es besser kannst, du bist ein guter Spieler, du bist gut im Zweikampf, du kannst das!“

3. Selbstoffenbarungsebene (Was ich von mir selbst kundgebe)

Neben der Information von Sachinhalten beinhalten Botschaften auch

Informationen über den Sender selbst und über dessen Persönlichkeit. Für unser Beispiel: Ich habe von hinten den besseren Überblick, ich halte mich für Kompetent dieses Urteil abzugeben!

4. Appellebene (Wozu ich dich veranlassen möchte)

Fast alle Nachrichten haben die Funktion Einfluss auf mein Gegenüber zu nehmen („Ich bin müde“ = „Gehen wir nach Hause“). Die Nachricht soll den Empfänger veranlassen Dinge zu tun oder zu unterlassen oder zu denken oder zu fühlen. Für unser Beispiel: „Stell dich näher zu deinem Gegenspieler“

Im Idealfall sollte am Spielfeld nur auf der Sachebene und der Appellebene empfangen werden. Alles andere ist für das Spiel irrelevant. In der Emotion und der Anspannung fallen die Äußerungen von den Worten, Sätzen, Tonfall, Mimik und Gestik aber sehr oft sehr hart aus. Umso wichtiger ist es nur auf der Sach- und der Appellebene zu empfangen.

Dies sich selbst und den Spielern klar zu machen, kann viele Kommunikationsfehler vermeiden.

-----WERBUNG-----

Wie du mit 15 Minuten Training pro Woche die Tore aus Standardsituationen verdreifachst und die Lorbeeren dafür erntest!



Kommunikationsregeln

Jedes Team, jede Mannschaft braucht Kommunikationsregeln. Ich habe dir hier in der folgenden Auflistung einige dieser Regeln zusammengestellt. Es ist wichtig, dass deine Spieler diese Regeln kennen. Denn nur so klappt das miteinander bei Besprechungen, aber auch im normalen Trainingsalltag. Natürlich kannst du diese Liste ändern und ergänzen, ich empfehle dir aber unbedingt diese Liste in der Kabine aufzuhängen. So sind die Regeln für jeden klar sichtbar und zu respektieren.

Hier eine Auflistung der Regeln die in der Kabine meiner Mannschaft hängt:

- Sich melden, wenn Beitrag gewünscht!
- In vollständigen Sätzen reden!
- Laut und deutlich sprechen!
- Kurz und präzise argumentieren!
- Beim Thema bleiben / Frage beachten!
- Meinungen / Behauptungen begründen!
- Gut zuhören, wenn andere reden!
- Beim Reden die Mitspieler anschauen!
- Nicht einfach nachplappern!
- Niemanden auslachen oder herabsetzen!
- Die "Schweiger" zum Sprechen ermutigen / veranlassen!
- Nebengespräche und sonstige Störungen vermeiden!



Checkliste Coaching

In dieser Checkliste habe ich für mich und mein Coaching ein paar Punkte zusammengestellt, die ich unbedingt beachten möchte. Klar es gelingt mir nicht immer, aber ich habe diese Auflistung an meinem Platz in der Trainerkabine hängen und fliege immer wieder mal drüber um mich einiger Punkte zu besinnen.

Ich habe diese Checkliste in Anlässe unterteilt, das vereinfacht den Ablauf und das Arbeiten mit dieser Liste massiv.

Im Bereich „Allgemeines“ habe ich alle Punkte vereint, die in jedem dieser Bereiche wichtig sind. Also egal ob Training, Match, Besprechung, oder Analyse: Diese Punkte gelten für alle Situationen.



Ich denke die anderen Punkte der Liste sind selbsterklärend.

Mit dieser Liste hast du ein Werkzeug in der Hand, das dir dabei hilft professioneller und gezielter zu agieren.

Checkliste Coaching

Allgemeines	☐	Klar strukturiert, kurz und vorbereitet
	☐	Körpersprache (positiv und aktiv)
	☐	Stimme (laut, leise, langsam, schnell)
	☐	Nicht immer alles coachen (differenzielles Lernen)
	☐	Altersgerechte Sprache
	☐	Nur Fehler coachen die der Spieler nicht selbst erkennt
	☐	Mit dem negativen anfangen und dem positiven aufhören
Im Training	☐	Habe ich vorrangig nach Schwerpunkt gecoacht?
	☐	Waren meine Coachingpunkte klar definiert?

Das Geheimnis der Startrainer!

	☐ Hat die Quantität gepasst? (Nicht zu viel coachen)
Spielerbesprechung	☐ Den Gegner kurz analysieren! Was erwartet uns heute!
(Alter berücksichtigen)	☐ Aufstellung bekanntgeben ☐ Mannschaftstaktik ☐ Gruppentaktik ☐ Einzelaufgaben Schwerpunkte kurz vor Spielbeginn wiederholen!
Während des Spieles	☐ Spielbezogenes Coaching (unterstützend, motivierend, pushen, beruhigen,...) ☐ Fehler korrigieren (sofern die Spieler diesen nicht selbst erkennen) Quantität! Mit Maß und Ziel (z.B. nicht jeden Spielzug ansagen)
Halbzeit	☐ Gegner analysieren ☐ Taktisches Konzept anpassen ☐ Fehler korrigieren ☐ Schwerpunkte analysieren ☐ Spielbezogenes Coaching (unterstützend, motivierend, pushen, beruhigen,...) Ev. neue Aufgaben definieren
Spielende	☐ Emotionen abkühlen ☐ Ruhe bewahren ☐ Keine Diskussionen ☐ Kurzes Kommentar zum Spiel (Fazit) ☐ Nächsten Termin bekanntgeben
Matchanalyse	☐ Spielleistung mit der Mannschaft analysieren ☐ Fehler ansprechen und gemeinsam mit der Mannschaft Lösungen erarbeiten Ziele formulieren
Einzelanalyse	☐ Matchleistung mit dem Spieler analysieren ☐ Fehler ansprechen und mit dem Spieler erarbeiten ☐ Ziele formulieren
Eigenanalyse	☐ Die eigene Leistung beurteilen ☐ Änderungen erarbeiten

Trainer

Die Trainer-Persönlichkeit

Welche Eigenschaften soll ein guter Trainer eigentlich besitzen? Hast du dich mit diesem Thema eigentlich schon einmal auseinander gesetzt? Falls nicht, dann ist es jetzt an der Zeit. Es gibt natürlich viele wichtige Punkte, ich habe hier die für mich wichtigsten zusammengefasst.

- **Einsatzbereitschaft, Wille:**
Nur wenn du bereit bist zu geben, wirst du von deiner Mannschaft auch etwas zurück bekommen. Trainer die Vorbild in Sachen Einsatzbereitschaft und Willenskraft sind, werden als positive Typen wahrgenommen. Und nur als solche wirst du deine Mannschaft auch durch schwierige Zeiten führen.
- **Mentale Stärke:**
Gerade in schwierigen Zeiten gilt es mentale Stärke zu beweisen. Wenn der Trainer die Nerven wegschmeißt, wie sollen dann die Spieler noch die Kraft haben das Ruder herumzureißen?
- **Selbstvertrauen, Optimismus, Spaß:**
Nur positive Typen werden Erfolge einfahren. Denn diese positive Einstellung überträgt sich schnell auf die Mannschaft. Vor allem in entscheidenden Partien ist es wichtig der Mannschaft das Selbstvertrauen, den Optimismus und den Spaß mitzugeben und vorzuzeigen. Denn nur so wird auch die Mannschaft die nötige Spielfreude entwickeln können.
- **Die Fähigkeit Fachwissen zu vermitteln und richtig einzusetzen:**
Natürlich auch ein wichtiger Punkt. Je mehr Fachwissen desto besser. Aber besonders wichtig ist es auch dieses Fachwissen vermitteln zu können. Ein Fußball-Professor den die Mannschaft aber nicht versteht nützt all sein Fachwissen nichts, er wird scheitern.

Dann gibt es natürlich auch Eigenschaften, die ein Trainer tunlichst nicht haben sollte.

- **Selbstdarsteller:**
Wer kennt sie nicht, diese arroganten Typen an der Seitenlinie, denen

lediglich ihre Selbstdarstellung wichtig ist. Das mag am Anfang zwar vielleicht dem einen oder anderen imponieren. Jedoch sind solche Trainertypen dann recht schnell im Abseits und dementsprechend auch nicht erfolgreich.

- **Angst:**
Angst ist nie ein guter Berater. Setze deine Vorstellungen um. Das funktioniert aber natürlich nur wenn du davon überzeugt bist. Wenn du ängstlich bist, wirst du automatisch anfangen zu zögern. Und vor allem in einem Spiel kann zögerliches Verhalten sehr gefährlich sein.
- **Kommunikationsmängel:**
Rede mit deinen Spielern. Hier gilt die goldene Regel: „So viel wie nötig, so wenig wie notwendig“. Aber je klarer kommuniziert wird, umso besser. Teile dem Spieler deine Gedanken mit. Er wird sie möglicherweise nicht immer verstehen, aber er hat wenigstens Sicherheit. Und das ist besser als der schwebende Zustand der Unsicherheit.

Neben der Persönlichkeit ist es natürlich auch wichtig, dass ein Trainer eine klare Linie vertritt. Dazu gehören unter anderem folgende Punkte:

- **Eine klare Philosophie von Spiel und Training:**
Es ist einfach unglaublich wie viele Trainer ich kennengelernt habe, die mir nicht in ein paar wenigen einfachen Sätzen ihre Philosophie erklären konnten. Aber nur so eine Philosophie lässt dich klar und zielorientiert arbeiten.
Solltest du also noch keine haben, oder sie nicht ausgereift genug sein, dann solltest du dir doch ziemlich schnell Gedanken über dieses Thema machen.
- **Visionen deiner Mannschaft und klare Zielsetzungen**
Was hast du für Visionen? Was möchtest du mit deiner Mannschaft, deinem Verein erreichen? Wie willst du das umsetzen und in welchen Zeitrahmen? Ebenfalls alles Fragen die mehr als nur interessant sein sollten.
- **Du bist der Kopf des Teams, du dirigierst es, du leitest es. Gerade in schwierigen Zeiten sollte man sich darüber im Klaren sein. Stelle dich vor das eigene Team!**

Richte den Fokus auf das kontrollierbare

Als Trainer muss man zwischen zwei Tatsachen unterscheiden können: Nämlich einerseits jene Dinge die ich als Trainer beeinflussen kann und jene Dinge die nicht in meiner Macht stehen. Beeinflussen kann ich zum Beispiel das Training, teilweise die Spieler, das Umfeld, meine Aufstellung, usw.! Nicht oder schwer beeinflussbar ist dagegen zum Beispiel, dass Spieler zu einem anderen Verein wechseln, professionellere Ressourcen nicht zur Verfügung stehen, oder Schiri-Entscheidungen.

Wichtig ist es daher, den Fokus auf das kontrollierbare zu richten und nicht Energien damit zu verschwenden am unkontrollierbaren etwas ändern zu wollen. **Wenn man sich mit Dingen aufhält, auf die man keinen Einfluss hat (keine Kontrolle), wird auch das darunter leiden, was man beeinflussen kann.**

Eigentlich einfache und auch ziemlich einleuchtende Worte. Trotzdem tun wir uns oft schwer damit. Hier einige Beispiele:

- Ein Spieler teilt dir mit, dass er den Verein verlässt. Vielleicht sogar ein Spieler um den du dich besonders gekümmert hast und in den du viel Zeit investiert hast. Obwohl ein Vereinswechsel natürlich legitim ist, haben mich solche Dinge früher maßlos geärgert. Ich habe versucht den Spieler in Gesprächen umzustimmen, habe Zeit damit verbracht darüber nachzudenken warum ausgerechnet dieser Spieler den Verein (scheinbar ohne Grund) verlässt.
Heute halte ich mir diesen Satz vor Augen und hacke es ab. Ich versuche den Spieler in einem kurzen Gespräch davon zu überzeugen zu bleiben. Bleibt er freue ich mich, bleibt er nicht hacke ich das Thema ab und konzentriere mich umso mehr auf die verbleibenden Spieler. Denn auf die habe ich einen Einfluss und die kann ich mit meinen Energien weiterentwickeln.
- Welcher Trainer hätte nicht gerne einen Masseur bei jedem Training, vielleicht sogar einen Physiotherapeuten für die verletzten Spieler, einen Besprechungsraum, einen Regenerationsbereich, oder ein Teambuilding-Wochenende mit den Spielern. Ressourcen, die sich die meisten kleinen Vereine nicht leisten können. Unfinanzierbar ist meist die Antwort des Vorstandes auf solche Bitten. Ich kenne Trainerkollegen die dann auf

eigene Initiative versuchen Sponsoren für das eine oder andere Projekt zu finden. Teilweise mit Erfolg, meistens aber ziemlich erfolglos.

Hacke es ab, du wirst niemals ein Umfeld haben wie ein Verein der um drei oder vier Klassen höher spielt. Versuche dagegen deine Ressourcen darauf zu richten, was beeinflussbar ist. Du kannst anstatt eines Masseurs, Physiotherapeuten oder Regenerationsbereiches einfach dein Cool-Down verbessern. Den Ausgang des Trainings so gestalten, dass die Spieler schon anfangen zu regenerieren. Oder informiere dich was für Möglichkeiten bestehen, Teambuilding-Übungen in das ganz normale Trainingsprogramm einzubauen. Diese findest du am Ende dieses E-Books.

- Wie viele von uns ärgern sich über Schiri-Entscheidungen. Keine Frage, auch ich gehöre dazu. Aber wenn man genauer darüber nachdenkt, lassen sich diese Entscheidungen ohnehin kaum beeinflussen. Sicher, der eine oder andere Schiri wird nach lautstarker Kritik von der Seitenlinie die eine oder andere knifflige Entscheidung für deine Mannschaft treffen. Aber das sind die wenigsten. Die meisten werden wie von der Tarantel gestochen zu dir laufen und dich ermahnen oder des Feldes verweisen. Und wegen ihres angekratzten Ego's werden sie dann erst recht gegen dein Team pfeifen.



Nimm diese Entscheidungen doch lieber als gegeben hin und konzentriere dich auf dein Team. Nutze die Ressourcen, die du dir durch so einen Wutanfall ersparst, um dein Team besser einzustellen.

Ja ich weiß schon, dass ist leicht daher geschrieben und auch mir gelingt es nicht immer, in manchen Spielen auch gar nicht. Aber versuchen tu ich es immer wieder und oft gelingt es auch!

Fazit: Versuche Dinge auf die du keinen oder nur sehr schwer Einfluss hast schnell abzuhacken und konzentriere dich stattdessen auf Dinge die du beeinflussen kannst, die in deiner Macht liegen. Und das sowohl mental wie auch in der praktischen Arbeit. Viel Erfolg dabei.

Teambuilding-Übungen

Was ist zu bedenken

Wer an Teambuilding denkt hat Bilder wie Klettergärten, Rafting, Abseilen oder ähnliches im Kopf. Ich möchte hier aber aufzeigen, dass Teambuilding viel mehr sein kann als diese oft sehr kostspieligen Aktivitäten. Außerdem beleuchte ich wichtige Punkte, die schon bei der Planung Berücksichtigung finden sollten. Zu guter Letzt werde ich noch auf einige einfache Teambuilding-Übungen verweisen und Tipps für die Arbeit mit externen Trainern ausarbeiten.

Der wichtigste Grundsatz bei all den in der Folge aufgezählten Aktivitäten ist: **Es müssen immer alle Spieler**, oder alle betreffenden Personen **dabei sein**. Lege darauf bitte großen Wert. Ich weiß das ist nicht immer einfach, aber versuch den möglichst optimalen Termin zu finden. Und vor allem vergiss nicht auf verletzte Spieler!

Legen wir gleich einmal los mit **Teambuilding-Aktivitäten die meist als solche gar nicht erkannt werden**. Was ich damit meine ist ganz einfach. Veranstalten sie doch einfach einen Mannschafts-Abend. Der Verein zahlt ein Essen und die Spieler sitzen beisammen und verbringen einen gemütlichen Abend miteinander. Das kann auch ganz kostengünstig in der eigenen Vereinskantine durchgeführt werden.

Ist das Budget etwas größer, kann man auch ein Vorbereitungsspiel in der Ferne absolvieren. Die Spieler schlafen dann in einem Hotel und können den gesamten Abend miteinander verbringen. Eine ideale Lösung um neue Spieler in die Mannschaft zu integrieren.

Den Möglichkeiten sind hier keine Grenzen gesetzt, allerdings ist darauf zu achten, dass es nicht vorrangig um die Konsumation von etwas geht. Ein Stadionbesuch zum Beispiel ist nur bedingt für Teambuilding geeignet. Denn die Spieler konsumieren das Match und kommen wenn überhaupt nur mit ihrem Sitznachbarn ins Gespräch.

Ziel eines solchen Events sollte es aber sein, dass **möglichst viele Spieler miteinander ins Gespräch kommen**.

Ganz besonders empfehlenswert ist es auch **Teambuilding mit sozialem Engagement zu kombinieren**. Was ist damit gemeint? Nun geh doch mal mit

deinen Spielern in ein Altenheim, in einen Kindergarten, in ein Spital, oder in ein Flüchtlingsheim. In der Regel sind helfende Hände in solchen Institutionen immer willkommen. Die Spieler engagieren sich sozial und erhalten so einen neuen/anderen Blickwinkel auf die jeweilige Sache. Wenn sie dabei auch miteinander kommunizieren ist das schon nahezu perfekt. Und ganz nebenbei gibt es auch noch ein positives Image für den Verein!

Willst du spezielle Teambuilding-Übungen und Aktivitäten anbieten, so musst du dir vorher einmal überlegen ob du befähigt bist diese selbst auszuführen oder nicht. Das ist ein essenzieller Punkt, denn Teambuilding kann deiner Mannschaft sehr helfen, passieren aber Fehler kann auch das genaue Gegenteil passieren und die Mannschaft entwickelt sich auseinander. Also musst du dir die **Frage nach der eigenen Befähigung** auch wahrheitsgetreu beantworten. Solltest du zu der Entscheidung kommen, dass du nicht genügend Wissen oder Erfahrung dafür hast, dann lass die Finger davon.

Egal ob intern oder extern, du musst noch einige **Entscheidungen in der Planungsphase** treffen:

- Machst du als Trainer selbst aktiv mit?
- Wer vom Umfeld (Co-Trainer, Masseur, Zeugwart, Vorstand, ...) soll teilnehmen?
- Welches Budget steht für die Aktion zur Verfügung?
- Welche Zielsetzung gibt es? Was soll die Aktion bewirken?
- Wann ist der richtige Zeitpunkt, um die Aktion durchzuführen?

Sind diese Punkte abgearbeitet kann man sich auf die Suche nach einem **externen Trainer** machen. Hier wird man im Internet sicher einen Trainer in der Umgebung finden. Bei dieser externen Variante ist es sehr wichtig schon vorher die Gesamtkosten zu klären, um keine bösen Überraschungen zu erleben. Neben dem finanziellen würde ich in einem Vorgespräch mit dem betreffenden Trainer Punkte wie Ziele und Sicherheitsfragen besprechen. Natürlich ist auch wichtig das der Trainer weiß, mit welcher Zielgruppe er arbeitet.

Entscheidest du dich dafür die **Aktivitäten selbst durchzuführen**, so gibt es natürlich ebenfalls einige wichtige Punkte zu beachten:

- Ziel der Aktivität
- Einführung / Erklärung
- Platz- und Equipmentbedarf
- Sicherheitsvorkehrungen
- Abschlussreflexion (die Aktion und die entsprechenden Erfahrungen die jeder dadurch gemacht hat werden nachbesprochen).

Damit bist du für deine Teambuilding-Veranstaltung schon sehr gut ausgerüstet. Alles was du jetzt noch benötigst, sind die richtigen Übungen. Eine kleine Sammlung dieser Übungen stelle ich dir nun im nächsten Kapitel vor.

Übungssammlung

Kommunikations- Chaos

Ziel	Förderung der Kommunikation, Verstehen der Kommunikationsregeln
Teilnehmeranzahl	Gerade, mindestens 8
Alter	Ab 8 Jahren
Material	Für die Hälfte der Teilnehmer verschiedene Botschaften mit ca. 50 Wörtern. Für die andere Hälfte ein Blatt Papier und einen Stift.
Beschreibung	Die Gruppe teilt sich in Paare auf. Die Partner stehen oder setzen sich in einem Abstand von 10 Metern in einer „Allee“ gegenüber. Der Trainer verteilt auf einer Seite der „Allee“ die Botschaften und auf der anderen Seite die Blätter mit den Stiften. Aufgabe der Spieler ist es, die Botschaft ihrem Partner so deutlich wie möglich hinüber zu rufen, damit dieser sie auf einem Papier festhalten kann. Sobald ein Paar diese Aufgabe erfüllt hat geben sie den Zettel ab.
Variationen	keine
Erfahrung	Ein sehr lautes Spiel in dem viel Lärm entsteht und es schwer ist dem anderen zu verstehen. Genau das soll das Spiel auch aufzeigen. Singen können alle gemeinsam, aber reden kann nur einer. Und derjenige muss auch gehört werden.

Das Geheimnis der Startrainer!

Entwirren

Ziel	Abbau von Berührungsängsten, gemeinsam eine Aufgabe angehen und lösen.
Teilnehmeranzahl	Mindestens 10
Alter	Ab 6 Jahren
Material	keines
Beschreibung	Die Teilnehmer stellen sich breitbeinig in einer Reihe auf und halten die rechte Hand zwischen die Beine. Mit der linken Hand ergreifen sie die rechte Hand des Vordermannes. Wenn der letzte sich formiert hat, legt der Letzte sich auf den Rücken und zwischen die Beine des Vorletzten (Füße in Richtung der anderen Spieler). Die Gruppe bewegt sich nun langsam rückwärts. Die Gruppenmitglieder halten sich während des gesamten Spieles an den Händen. Wenn ein Teilnehmer den Kopf des liegenden passiert legt er sich dahinter hin. Wenn alle Teilnehmer auf dem Boden liegen ist das Spiel beendet.
Variationen	Das Spiel kann auch in umgekehrter Reihenfolge gespielt werden.
Erfahrung	Es ist eine sehr sanfte Methode um Berührungsängste abzubauen und eignet sich ideal für jüngere Mannschaften.

Blind führen

Ziel	Entwicklung von Vertrauen zu anderen Mannschaftsmitgliedern; Förderung der Kommunikationsfähigkeit untereinander.
Teilnehmeranzahl	Mindestens 2
Alter	Ab 10 Jahren
Material	Schals, Augenklappen, Halstücher oder sonstige Dinge zum Augenverbinden
Beschreibung	Die Gruppe wird in Paare aufgeteilt. Jeweils eine Person pro Paar verbindet sich die Augen. Der Partner führt diese an der Hand und geleitet sie so über / unter Hindernisse durch (oder Hindernispacours). Er muss dem "Bilden" mit möglichst vielen Informationen versorgen um diesen sicher über die Hindernisse führen zu können. Nach ca. 5 Minuten erfolgt ein Wechsel.
Variationen	• Bei ungeraden Gruppen 3er-Gruppen bilden, zwei Blinde und ein Führer. Jedoch vorher Vorbereitungsphase zu zweit. • Nach einer Minute wird jeder Körperkontakt verboten. Es darf nur noch durch die Sprache geleitet werden. • Statt 2er-Gruppen kann auch die ganze Gruppe von einem Geleitet werden. Die Blinden nehmen sich in dem Fall aber an der Hand..
Erfahrung	Für die Teilnehmer die Blind sind ist es anfangs ein Gefühl von Hilflosigkeit und des Ausgeliefert sein. Im Laufe des Spiels nimmt dieses Gefühl aber ab und es macht Spaß von einer Person geführt zu werden. Voraussetzung ist es aber den Teilnehmern die Verantwortung die sich haben bewusst zu machen. In der Gruppe ist es notwendig, dass eine geregelte Kommunikation stattfindet. Die Fähigkeit dazu kann in diesem Spiel gefördert werden.

Das Pendel

Ziel	Entwicklung von Vertrauen unter den Spielern
Teilnehmeranzahl	Mindestens 8
Alter	Ab 12 Jahren
Material	keines
Beschreibung	Die Spieler stellen sich in einem Kreis auf, ganz eng zusammen, so dass sich ihre Schultern berühren. Ein Spieler stellt sich in die Mitte des Kreises, entweder mit geschlossenen oder mit verbundenen Augen. Er macht sich ganz steif und lässt sich dann wie ein Brett einfach fallen. Die Spieler die im Kreis stehen, fangen den Fall auf und schubsen ihn dann leicht und sanft in eine andere Richtung weiter. Nach 1-3 Minuten findet ein Wechsel unter den Spielern statt. Die Übung geht so lange, bis alle Spieler in der Mitte waren.
Variationen	keine
Erfahrung	Diese Übung vermittelt Vertrauen. Sich in der Gruppe fallen lassen können und von ihr aufgefangen zu werden. Wichtig ist, dass der Trainer darauf achtet, dass die Schubserie nicht zu heftig wird und vor allem das sie nicht ausartet. Dann würde nämlich der genau gegenteilige Effekt eintreten. Auch wenn die Spieler unkonzentriert werden muss der Trainer die Übung sofort abbrechen und sie ein andermal fortsetzen.

Vertrauensfall

Ziel	Entwicklung von Vertrauen innerhalb der Mannschaft.
Teilnehmeranzahl	Mindestens 12
Alter	Ab 15 Jahren
Material	keines
Beschreibung	Beim Vertrauensfall lässt sich ein Spieler rückwärts in die Mannschaft fallen. Die Höhe hängt vom Alter und vom Vertrauen innerhalb der Gruppe ab. Ich würde raten, einmal mit Tischhöhe zu beginnen und erst nach und nach die Höhe zu steigern. Zum Ablauf, ein Spieler steht auf dem Tisch mit dem Rücken zur Mannschaft. Diese steht paarweise gegenüber voneinander und hält die Arme nach vorne gestreckt, um den Spieler gemeinsam auffangen zu können. Am besten einige Bilder zum Vertrauensfall ansehen um sich mit der Aufstellung und der Handhaltung vertraut zu machen – > hier. Eine weitere Person steht ebenfalls auf dem Tisch und richtet den Spieler der sich fallen lässt ein. Und zwar so, dass dieser gerade rückwärts in die Hände der Mannschaft fällt. Außerdem achtet er darauf, dass die Mannschaft bereit und konzentriert ist, bevor sich der Spieler fallen lässt. Diese Funktion kann wahlweise auch vom Trainer selbst ausgeführt werden. Für den fallenden Spieler ist noch wichtig seine Hände entweder auszustrecken und sie gegenseitig festzuhalten, oder die Hände ganz an den Körper zu pressen. Das ist deshalb wichtig, weil Menschen beim Zurückfallen im Reflex die Hände ausbreiten. In dem Fall würde einer der auffangenden Spieler getroffen und möglicherweise verletzt werden.
Variationen	keine
Erfahrung	Für die meisten Spieler ist es eine tolle Erfahrung, sich einfach in die Mannschaft fallen zu lassen. Einige Spieler werden möglicherweise Probleme damit haben und sich nicht trauen. In solchen Fällen ist der Grund zu hinterfragen, am besten in einem Gespräch mit dem Spieler. Aber nicht immer muss der Grund mangelndes Vertrauen in die Mannschaft sein. Spielern mit Höhenangst

Das Geheimnis der Startrainer!

kann diese Übung einen hohen Grad an Überwindung kosten.

Über den Köpfen schweben

Ziel	Entwicklung von Vertrauen zu den anderen Teammitgliedern
Teilnehmeranzahl	Mindestens 12
Alter	An 15 Jahren
Material	keines
Beschreibung	Die Spieler stellen sich in einer Zweier-Reihe mit dem Gesicht nach vorne auf. Jene Person die ganz vorne in der Reihe steht, lässt sich zurückfallen, wird hochgehoben und über den Köpfen der anderen Spieler nach hinten gereicht. Ganz hinten warten zwei Mitspieler, die den jeweiligen Spieler dann wieder herunterheben.
Variationen	Eine weniger gefährliche Variante ist, dass die Spieler Kopf an Kopf nebeneinander am Boden liegen und ihre Höhe in die Höhe strecken. Das eignet sich vor allem für jüngere Mannschaften.
Erfahrung	Der Spieler der über den Köpfen schwebt muss die Angst gefallen werden zu lassen ablegen und der Mannschaft die ihn trägt vertrauen. Da sich das Gewicht auf viele Hände verteilt, ist das auch kein Problem. Dennoch muss der Trainer die Gefahren der Übung vorher besprechen. Außerdem ist es wichtig den Kopf des getragenen zu stützen, da sonst eine Überstreckung des Kopfes zu Verletzungen führen kann.

Quellenangabe

- [Teamcoaching: Der erfolgreiche Weg zum Teambuilding \(Rinus Michels\)](#)
- [Praktische Erlebnispädagogik, Anette Reiners](#)
- [„Von den Besten lernen“, Willi Rutensteiner, ÖFB](#)
- [Fußballcoaching perfekt, Tony Carr](#)
- [Fußball Handbuch Coaching, Detlev Brüggemann](#)
- <http://de.wikipedia.org>

Bildquellen:

- <http://www.presentermedia.com>
- Titelbild: © [UltraPop - Fotolia.com](#)