Spielformen zur Persönlichkeitsentwicklung

Dirk Reimöller,
U17-Cheftrainer und Leiter der Schulkooperation beim FC Schalke 04

Dirk Reimöller knüpft an den Ausführungen seines Vorredners an und erweitert dessen Trainingspraxis um Vorschläge für den Trainingshauptteil. Er betont, welche Inhalte der Persönlichkeitsentwicklung im täglichen Trainingsprozess integriert sind und macht dies anhand einer Turnierform deutlich.

„Der Kopf gewinnt!": Welch hohe Wirkungskraft den Persönlichkeitseigenschaften im Spitzensport mittlerweile beigemessen wird ist in den Theoriebeiträgen dieser Broschüre eindrucksvoll belegt. Aus meiner Sicht sind gibt es zu diesem Thema zwei besondere Blickwinkel: Zum Einen findet der Prozess der Persönlichkeitsförderung im Trainingsalltag ganz natürlich statt. Zum Anderen sollten wir Trainer uns in unserer Rolle und unserem eigenen Verbesserungspotenzial hinterfragen.

Einordnung der Persönlichkeitsförderung ins Ausbildungssystem

Im Leistungssport ist die Leistungsdichte enorm hoch. Schon kleine Unterschiede können den Ausschlag über Erfolg und Misserfolg geben. Das Potenzial, das die wissenschaftlich überdachte Persönlichkeitsförderung zur Leistungsentwicklung und -stabilisierung im Sport bietet, eröffnet vielversprechende Möglichkeiten. Das heißt aber nicht, dass dieses Potenzial bislang komplett brachgelegen hat!

Persönlichkeitsentwicklung in der Interaktion

Jeder Trainer wirkt auf die Persönlichkeit seiner Spieler. Wenn auch vielleicht nicht so systematisch und durchdacht wie an diesem ITK präsentiert. Aber in seiner Art Spieler und Mannschaften zu führen, fachinhaltliche oder Alltagsgespräche zu führen, Entscheidungen zu treffen, zu korrigieren und in weiteren Möglichkeiten der Interaktion schwingt mit der inhaltlichen Ebene eine persönliche mit. Jede Interaktion ruft Reaktionen hervor und daher wirkt jedes Handeln eines Trainers auf die Persönlichkeit seiner Spieler.

Ein Beispiel: Die Spieler des ausschließlich leistungsbezogenen Trainers werden Möglichkeiten suchen, sich für die Startelf zu empfehlen. Das fördert eine Ellbogenmentalität, denn alles was zählt ist der Einsatz im Wettspiel. Ein Trainer, der Entscheidungen kommentiert, den Spielern Hilfen zur weiteren sportlichen Verbesserung anbietet und Teamgeist entwickelt, lenkt die Einstellung, Motive und Werte seiner Spieler in eine andere Richtung, ohne auf das Leistungsprinzip verzichten zu müssen.

Insofern wirkt jedes Trainerhandeln schon immer auch auf die Persönlichkeitsentwicklung. Sie findet in

Mögliche sportpsychologische Handlungsfelder

- Selbstbewusstsein
- Konzentration
- Motivation
- Spannungsregulation
- Umgang mit Angst
- Ziele definieren
- Emotionale Stabilität
- Mentales Training
- Sozialverhalten
- Handlungsschnelligkeit
- Konfliktbewältigung
- Selbstdisziplin
- Selbstreflexion
- Psychische Rehabilität nach Verletzungen
- Belastbarkeit/ Druckresisstenz

Weitere sportunabhängige Kompetenzen

- Selbstregulation
- Teamfähigkeit
- Durchhaltevermögen
- Geduld
- Respekt
- Toleranz
- Kritikfähigkeit
- Ehrlichkeit
- Dankbarkeit und Demut
- Bodenständigkeit
- Verantwortungs-bewusstsein
- Verlässlichkeit
- Disziplin
- Begeisterung/ Eigenmotivation
- Verbundenheit
- Innere Ruhe und Gelassenheit

jeder Interaktion und Kommunikation statt und wirkt daher permanent. Das heißt, dass der Alltag des Trainings und die Kommunikation mit Einzelspielern sowie der Mannschaft jederzeit auch mit einer Form der Persönlichkeitsentwicklung behaftet ist. Übrigens auch das Nichthandeln: Die Nichtberücksichtigung eines Spielers oder das Unterlassen eines persönlichen Gesprächs zieht Folgen in dessen Einstellung und Selbstvertrauen nach sich.

Persönlichkeitsentwicklung im Trainingsalltag

Auch im Training findet diese Interaktion zwischen Trainer und Spieler statt. Auch hier wurde bislang Persönlichkeitsförderung geleistet – wenn auch nicht in einer wissenschaftlich untermauerten Dimension, wie es sich aktuell entwickelt. Man muss nicht unbedingt über Kohlen laufen, es geht um Fußball – mit verschiedenen Möglichkeiten wirkt der Trainer sportpsychologisch auf die Persönlichkeit ein:

- Individuelle Ansprache. Lob oder Tadel gilt nur dem Spieler und relativiert sich daher nicht wie in der Teamansprache. Das Lob eines Spielers wirkt auch auf die nicht angesprochenen Mannschaftskameraden (Ansporn, Neid).
- Mannschaftliche Ansprache. Wirkt abmildernd, weil sich der Einzelne z. B. bei Kritik nicht direkt angesprochen fühlt. Beinhaltet den Teamgedanken.
- Coaching. Konkrete Korrekturen konstruktiv, unterstützend und anspornend formulieren.
- Aufgaben. Auf Einzelspieler oder die Mannschaft übertragene Aufgaben können Eigenschaften wie z. B. die Selbstverantwortung, das Durchhaltevermögen, den Teamgeist und das Verantwortungsbewusstsein fördern.
- Pflichten und Regeln. Fördern Eigenschaften wie die Disziplin, Respekt und Toleranz.

Die möglichen Themen und Handlungsfelder sind zahlreich, einige Beispiele sind in den Infokästen links aufgelistet. Die konkrete Umsetzung dieser Arten der Persönlichkeitsförderung im Training zeigen exemplarisch die Trainingtipps.

Eigenreflexion des Trainers

Wenn der Trainer alltäglich und permanent, bewusst und unbewusst darauf einwirkt, von welchen Einstellungen und Werten sich die von ihm betreuten Sportler leiten lassen, dann hat er gerade in der Arbeit mit Kindern und Jugendlichen eine verantwortliche Schlüsselfunktion. Sein Verhalten, sein Auftreten und sein Vorbild ist bedeutend, denn genau damit erzielt er seine Wirkung. Daher sollte er sich genau überlegen, wie er denn überhaupt auf seine Spieler wirkt.

Wieso erreiche ich einen Spieler und den anderen nicht? Wie schaffe ich es, dass die gewünschte Botschaft ankommt? Die Trainer müssen sich selbst reflektieren. Daher müssen sie selbst über bestimmte Persönlichkeitseigenschaften verfügen und bereit sein, die eigene Persönlichkeit zu hinterfragen und sich selbst zu entwickeln.

Schwerpunkte der vorgestellten Trainingspraxis

Die nachfolgenden Trainingsformen zeigen, wie die Förderung der Persönlichkeit im alltäglichen Training integriert ist und wie der Trainer bewusste Steuerungsanreize setzt. Die Trainingsformen für den Trainingshauptteil sind in zweierlei Hinsicht auf die Persönlichkeitsentwicklung ausgerichtet:

- Die Spieler erhalten eine hohe Eigenverantwortung in der Durchführung der Trainingsformen und in der Ermittlung eines Siegers. Sie sind in Kriterien wie Selbstorganisation, Teamgeist, Ehrlichkeit und Siegeswille gefordert.
- Das Trainercoaching ist bewusst zurückgenommen.

In Abstimmung mit dem Vorreferenten, der Trainingspraxis zum Aufwärmen anbietet, beschränkt sich die nachfolgende Trainingspraxis auf den Trainingshauptteil. •

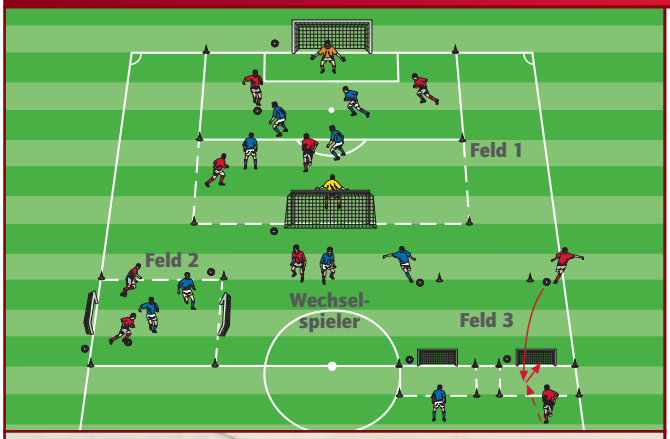
Trainingslager im Herzen der Natur

Im Aus- und Weiterbildungszentrum
des Hessischen Fußball-Verbandes e. V.
finden Sie Sportanlagen für Profis und Freizeitsportler

SPORTHOTEL
GRÜNBERG
★★★★
SPORTSCHULE

Am Tannenkopf 1 · 35305 Grünberg
Telefon (0 64 01) 80 20 · Telefax (0 64 01) 80 21 66
E-Mail: info@sporthotel-gruenberg.de
www.sporthotel-gruenberg.de

1. Teamturnier in drei parallelen Wettbewerben



Organisation und Ablauf

- Die Spieler werden in zwei Mannschaften eingeteilt, jede Mannschaft bestimmt einen Kapitän.
- Die Mannschaften bestimmen ihre Verteilung auf die drei Felder selbstständig. Sie sollen jedes Spiel in jedem Feld gewinnen wollen.
- Spiele: 4-gegen-4 in Feld 1, 2-gegen-2 auf Minitore in Feld 2 und Volleyabschlüsse auf Minitore in Feld 3.
- Die Auswechselspieler können sich beliebig in dem Feld einwechseln, in dem sie glauben, ihrem Team zum Sieg verhelfen zu können.
- Spielzeit: 4 Durchgänge á 5 Minuten, Ausnahme: 2-gegen-2 (s. rechts).
- In den Pausen zwischen den Durchgängen tragen die Mannschaftskapitäne die Ergebnisse in einen Turnierplan ein und besprechen mit ihren Teams die Aufstellung für den nächsten Durchgang.
- In jedem Feld liegen nur 2 Ersatzbälle bereit. Das Einsammeln verschossener Bälle wird selbst geregelt.

Hinweise

- Der Trainer hält sich außer mit Lob bei gelungenen Aktionen zurück (Foto) – wie auf dem Bolzplatz regeln die Spieler alles selbstständig.
- Viele Variationsmöglichkeiten je nach Schwerpunkten.

Persönlichkeitsförderung in dieser Turnierform

Die hier angeführten Persönlichkeitsmerkmale sind exemplarisch, jeder Trainer kann nach seinen Schwerpunkten weitere sportpsychologische Inhalte ansteuern. In diesen Spielen hat der Trainer die Möglichkeit, die Merkmale zu analysieren, während die Spieler sie abrufen müssen.

Kommunikation

- Teamkapitän bestimmen, Mannschaftsaufstellung besprechen, Spielanalyse in den Durchgangspausen und Rückschlüsse für den nächsten Durchgang ziehen, Ergebnisermittlung, Konfliktbewältigung.

Selbstverantwortlichkeit

- Mannschaftsaufstellung, Ablauf der Spiele, verschossene Bälle einsammeln, Übersicht im Ablauf.

Verantwortung für die Mannschaft

- Eigene Leistung als Baustein für den gemeinsamen Sieg, Verantwortung als Teamkapitän, Coaching der Mitspieler auf dem Platz, sich selbst einwechseln, wenn man damit einen Sieg erreichen kann.

Fairness

- Einhaltung der Regeln in den Spielen, Einsicht bei begangenen Fouls, ehrliche Ergebnismeldung.

Freude am Fußballsport leben

- Motivation, Handlungsschnelligkeit, Einsatzfreude

Respekt und gegenseitige Unterstützung

- Teamkameraden motivieren, gute Leistungen anerkennen, Zuspruch bei fehlerhaften Leistungen, aufbauende Appelle an Mannschaft oder Einzelspieler, Auswechselspieler integrieren, den Fehler des Mannschaftskameraden ausbügeln, Teamfähigkeit, Toleranz, Geduld

Siegeswille und Einsatzbereitschaft

- Alle Einzelspiele und den Gesamtwettbewerb gewinnen wollen, dafür an die Grenzen gehen (v. a. Belastung im 2-gegen-2), Lösungswege suchen, Kreativität einsetzen, einen Rückstand aufholen, geduldig sicher eine Führung verwalten, Durchhaltevermögen

Selbstbewusstsein und Durchsetzungsvermögen

- In Zweikampfsituationen, beim Torabschluss, bei der Anwendung von Techniken (z. B. Finten), in den Teamdiskussionen, beim Selbsteinwechseln, in Drucksituationen, emotionale Stabilität, Selbstreflexion

Spiel 1: 4-gegen-4 im doppelten Strafraum

Organisation und Ablauf
- Doppelter Strafraum mit 2 Großtoren.
- Die Torhüter gehören zu den Teams.
- Spielzeit: 5 Minuten pro Durchgang.

Hinweise
- Aufstellung, Spielunterbrechung (Bälle holen, Regelbruch, Verletzung) und Spielstandkontrolle liegt in der Verantwortung der Spieler.

Spiel 2: 2-gegen-2 auf Minitore

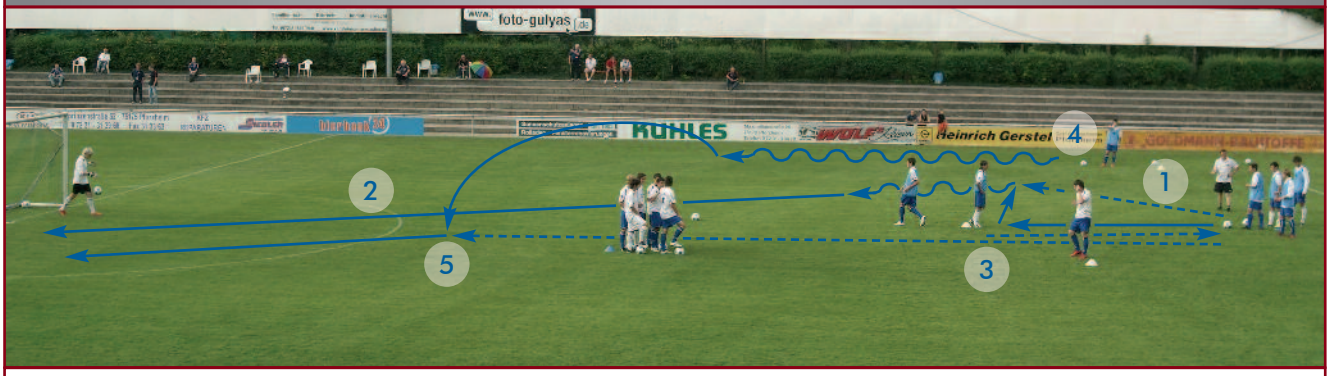
Organisation und Ablauf
- Spielfeldgröße: 10x10 Meter.
- Ablauf pro Durchgang: 2 Minuten Spiel, 1 Minute Pause, 2 Minuten Spiel.

Hinweise
- Im 2-gegen-2 ist noch mehr individuelles Durchsetzungsvermögen gefragt als im 4-gegen-4.
- Hohe Belastung!

Spiel 3: Volleyabschlüsse auf Minitore

Organisation und Ablauf
- Flugballdistanz: 15 Meter.
- Zielfeld hinter dem Tor: 2 Meter Breite und 1 Meter Tiefe.
- Treffer zählen nur, wenn der Spieler im Moment des Abschlusses im Zielfeld steht.
- Er darf aber von außerhalb des Zielfeldes in den Flugball gehen.

Variationsbeispiel: Torschusswettbewerb



Organisation und Ablauf

- Halbes Spielfeld (rechter Strafraum nicht im Bild), zwei Tore mit Torhütern, die beiden Mannschaften stellen sich an den Positionshütchen in der Mitte auf.
- Gleicher Ablauf zu beiden Seiten, hier Team Blau:
  1. Der erste Spieler der Wartereihe spielt einen Doppelpass mit dem Wandspieler.
  2. Er nimmt den Doppelpass mit Tempo in die Bewegung mit und schließt auf das Tor ab. Anschließend wird er der nächste Wandspieler.
  3. Der Wandspieler läuft sofort nach dem Pass um das Starthütchen des Partners und sprintet vor das Tor.
  4. Der Flügelspieler an der Seitenlinie läuft zeitgleich los und flankt auf den Wandspieler.
  5. Der Wandspieler schließt die 2. Aktion auf das Tor ab, holt die Bälle und stellt sich bei der Gruppe an.
- Jedes Team wählt seinen Flankengeber selbst und kann drei Mitspieler bestimmen, deren Tore doppelt zählen.
- Drei Durchgänge á 4 Minuten.

Hinweise

- Die Schwerpunkte liegen auf den Schuss-, Flanken und Abschlusstechniken. Variationen der Schwerpunktinhalte erlauben es, den Stärken aller Spieler zu entsprechen und bringen Abwechslung ins Training.
- Die psychische Komponente liegt vor allem in der Konzentration beim Abschluss (s. unten).
- Abschluss optional: Einmaligkeitstraining (s. unten).

Weitere Komponenten des Teamturniers

Inhalte der Torschussvariation

- Die Torschussübung als Alternative zum 4-gegen-4 akzentuiert weitere psychische Eigenschaften.
- Druckresistenz, Kaltschnäuzigkeit vor dem Tor, Umgang mit Stress, Zielklarheit.
- Beobachtungsschwerpunkt des Trainers: Konzentrieren sich die Spieler auf saubere Flanken- und Abschlusstechniken trotz des Erfolgsdrucks? Wer traut sich zu, seine Treffer doppelt werten zu lassen? Treffen diese Spieler auch wirklich?
- Foto: Der Teamgedanke steht weiterhin im Vordergrund. Ein Spieler feuert den nächsten Schützen an.

Turnierabschluss: Einmaligkeitstraining

- Die im Turnier unterlegene Mannschaft bekommt eine letzte Chance, den Gesamtsieg zu erringen.
- Sie soll einen Spieler bestimmen, der eine schwierige, aber machbare Aufgabe erfüllen muss. Schafft er es, gewinnt sein Team.
- Hier: Den Ball am Strafraumteilkreis mit dem Fuß anlupfen und noch vor der Strafraumlinie einen Volleytreffer gegen den gegnerischen Torhüter erzielen.
- Einmaligkeit: Besondere Drucksituation „alles oder nichts“, die der Trainer nur äußerst selten anwendet.

2. Orientierung und Umschalten im 4-gegen-4 mit Anspielern

Organisation und Ablauf

- 4-gegen-4 im ca. 15x15 Meter großen Spielfeld mittig zwischen zwei Großtoren mit Torhütern.
- Beide Mannschaften haben abwechselnd zueinander an jeder Seite des Spielfeldes je einen Anspieler.
- Aufgabe Blau: Ballhalten mit Kontaktbeschränkung auf 2 Ballkontakte. 10 Stationen = 1 Punkt.
- Aufgabe Rot: Bei Balleroberung sofort auf eines der Tore zusammen mit dem dort postierten Anspieler angreifen. Blau darf noch im Feld versuchen, den Ball zurückzuerobern oder verteidigt außerhalb des 4-gegen-4-Feldes ...
  a) nur mit dem Anspieler vor dem entsprechenden Tor
  b) zusätzlich mit einem Nachrücker aus dem Feld
  c) mit dem Anspieler und allen 4 Feldspielern.

Variation

- Foto: Alle 8 Anspieler (weiß) sind neutral, die beiden Neutralen vor den Toren verteidigen beim Durchbruch. Die Balleroberung ist sehr schwer (4-gegen-12!).

Hinweise

- Team Ballhalten: Geduldig und abgeklärt handeln.
- Team Balleroberung: Wille, Aggressivität, Umschaltfähigkeit, Durchsetzungsfähigkeit.

Abschnitte im Ablauf der Trainingsform

1

- Die weiße Mannschaft spielt auf Ballhalten, Blau soll den Ball erobern und schnell umschalten.
- Der Spieler mit dem blauen Leibchen hat den Ball erobert und bricht aus dem 4-gegen-4-Feld heraus (vgl. gelbes Hütchen vor den Spielern rechts als Feldbegrenzung).
- Er muss sich gegen zwei Gegner behaupten.

2

- Das Tor steht 16 Meter hinter der Mittellinie, der Dribbler erreicht also die Strafraumdistanz zum Tor.
- Er hat sich so abgesetzt, dass er zum Schuss kommen kann.
- Gut: Durchsetzungsfähigkeit, Wille, Biss.

3

- Der Torhüter pariert, er hält den Schuss sicher.
- Der Schütze hat aus der aussichtsreichen Situation keinen Treffer erzielt. Er muss nach dem intensiven Duell gegen zwei Gegner die Konzentration hochhalten und sich voll auf den Abschluss konzentrieren.
- Das kann mit einem Training der psychischen Komponenten unterstützt werden!