



Persönlichkeits- und Teamentwicklung im Nachwuchsfußball

Adam Frytz, Fußball-Dozent an der Ruhr-Universität Bochum
unterstützt von Onur Cinel, Sportwissenschaftler B.A.

Die Persönlichkeitsentwicklung, für den BDFL Leitthema seines Internationalen Trainer-Kongresses 2009 in Pforzheim, stellt auch für den DFB einen Schwerpunkt in der Talentausbildung dar (vgl. DFB-Ausbildungskonzept). In diesem Beitrag beantworten die beiden Referenten die Frage, wie sich die wichtigsten Aspekte der Teamentwicklung in die praktische Trainingsarbeit mit Ball in Übungs- und Spielformen einbinden lassen.

Psychosoziale Leistungsressourcen

Die Persönlichkeit ist als ein dynamischer und wandelbarer Prozess über die Gesamtheit aller Eigenschaften einer Person anzusehen. Persönlichkeits- und Teamentwicklung im Fußballsport zielt auf die Förderung der psychosozialen Ressourcen (s. Schaubild rechts) in Training und Wettkampf.

Stand der Forschung & Publikationen

Für die Ausbildung technischer, taktischer und konditioneller Leistungsvoraussetzungen im Fußballsport gibt es in der fachspezifischen Literatur und in der Sportwissenschaft vielseitige Lehrpläne und Beratungsansätze. Während auf diesen Feldern ausreichende Beiträge vorliegen, ist hinsichtlich der Förderung psychosozialer Ressourcen in der Ausbildung zur Fußballpraxis nur wenig zu finden. Darauf weisen bereits die Referenten des Internationalen Trainer-Kongresses (2009) hin, die sich mit dem übergeordneten Thema „Möglichkeiten und Grenzen der Persönlichkeitsentwicklung“ befasst haben. Den Teilnehmern wurden Aspekte und Ansätze in der Talent- und Trainerausbildung nähergebracht. Auch im aktuellen Ausbildungskonzept des DFB wird die Förderung der Persönlichkeit gefordert, der ein hoher

Stellenwert beigemessen wird: „Die Förderung der Persönlichkeit der Fußballspieler oder des Fußballspielers ist dabei die wichtigste Leitlinie für die tägliche Trainerarbeit“ (DFB, 2007, S. 3). Auf der Stufe der fußballspezifischen Grundlagenausbildung (13-15 Jahre) ist die Förderung „kommunikativer Fähigkeiten, sowie von Konflikt- und Führungskompetenzen“ (Barez, 2011, S. 41) sehr präzise definiert. Inhalte und Methoden einer praktischen Umsetzung bieten noch Forschungsspielraum.

Leitgedanken zur Praxisarbeit

Gegenstand unserer Lehrdemonstration ist die Vorstellung eines exemplarischen Ansatzes zur Förderung kommunikativer und kooperativer Aspekte in der Trainingspraxis. Die Förderung der psychosozialen Ressourcen soll dabei nicht differenziert durch fußball-unspezifische Aktionsformen be-

handelt werden, sondern wird parallel zum technischen und taktischen Training besonders hervorgehoben. Es gilt eine mehrperspektivische Lernsituation zu inszenieren, die einen ganzheitlichen Vermittlungsansatz erreicht.

Über die Anwendung sportartspezifischer motorischer Fertigkeiten in Übungs- und Spielsituationen werden bekannte Trainingsinhalte speziell akzentuiert. Ziel ist es, ein Bewusstsein für die Förderung psychosozialer Ressourcen anzuregen. „In diesem Sinne sind psychosoziale Ressourcen ein Faktor der sportlichen und sportartspezifischen Handlungs- und Leistungsfähigkeit des Einzelnen und des gesamten Teams“ (DSJ, 2006, S. 6).

Fußballspezifisches Training der Kommunikation, Kooperation und Interaktion (KKI)

Im Folgenden werden Schritte vorgestellt, die ein fußballspezifisches Einüben und Trainieren der Kommunikation, Kooperation und Interaktion (KKI) thematisieren können.

1.Schritt: Sensibilisierung der KKI

Um an der Kommunikation, Kooperation und Interaktion arbeiten zu können, müssen zunächst die einzelnen Teilnehmer für diese Ressourcen sensibilisiert werden. In kleinen Übungsformen sollen die Adressaten durch kooperative Bewegungsaufgaben stimuliert werden, ihre Kommunikation

und Kooperation zu entwickeln. Für die Lehrperson gilt es an dieser Stelle besondere Situationen herauszugreifen und für die KKI zu sensibilisieren.

2.Schritt: Filtern von Situationen aus den Wettspielen, in denen KKI durch Perspektivwechsel und Rollentausch gefordert wird

In diesem Schritt ist es zunächst wichtig, wettspieltypische KKI-Situationen herzustellen. Mit Hilfe des gegenseitigen Coachings soll innerhalb der Kleingruppe ein Perspektivwechsel erreicht werden: Der Sportler wird zur Lehrperson. In dieser Lernsituation soll er seine Gruppenmitglieder durch präzise Anweisung beim Erlernen technischer Fertigkeiten oder beim Umsetzen taktischer Vorgaben kognitiv und verbal unterstützen. Für den Trainer gilt es an dieser Stelle, den Rollentausch und die Anforderungen an die verschiedenen Rollen herauszufiltern.

3.Schritt: Die gefilterte Situationen in Übungsformen nachstellen und die Wichtigkeit der KKI verdeutlichen und einfordern

Nun sollen die gefilterten Spielsituationen in fußballtypische Übungsformen übertragen werden. Durch den Einsatz verschiedener Kommunikationsformen sollen Problemlösungen einer möglichen Situationsanforderung gemeinsam entwickelt werden. Durch präzise Kommandos, nonverbale Zei-

chen oder Blickkontakte soll eine direkte Kommunikation und Kooperation zwischen dem Passgeber und Abnehmer konkret entwickelt werden.

4. Schritt: Fußballspezifische Spielformen entwickeln, in denen speziell die Kommunikations- und Teamfähigkeit zum Gruppenzusammenhalt führt

In diesem Schritt folgen Spielformen, die die Führungs- und Konfliktkompetenzen eines Teams entwickeln. Für die Regelauslegung, Organisation innerhalb des Teams und Lösungsstrategien sind z. B. „Kapitäne“ verantwortlich. Die Stimulation in der Spielform kann durch Trainer mit wettspielähnlichen Szenarien gesteuert werden.

Fazit des theoretischen Rahmens

In unserer Praxisdemonstration wird ein Ansatz vorgestellt, wie man die Kommunikation, Kooperation und Interaktion in der Trainingspraxis fördern und entwickeln kann. Viele Trainer, Lehrer und Sportler gehen leider davon aus, dass diese Ressourcen stabile Eigenschaften sind, die nicht speziell trainiert werden müssen. Über sportartspezifische kooperative Bewegungsaufgaben, mit Hilfe reflektierter Perspektivwechsel, gegenseitigen Coachings und inszenierten Spielformen wird die Kommunikations- und Kooperationsfähigkeit in einer Gruppe gefördert und prozessorientiert entwickelt. Dieser Ansatz soll einen nahen Transfer

Psychosoziale Leistungsressourcen

- Konzentration und Aufmerksamkeit**
- Selbstkonzept und Selbstwirksamkeit**
- Leistungsmotivation und Willensstärke**
- emotionale Stabilität und Stressbewältigung**
- Gruppenzusammenhalt**
- Kooperationsfähigkeit**
- Kommunikationsfähigkeit**

Literatur

Barez, A. (2011). **Fußball als Schule des Lebens**. Die Ausbildungsziele der einzelnen Stufen im Überblick. Fußballtraining, 1 + 2, 40-47

Bund Deutscher Fußball-Lehrer (2009). Internationaler Trainer-Kongress. **Möglichkeiten und Grenzen der Persönlichkeitsentwicklung im Fußball**. Frankfurt/Main.

Deutscher Fußball-Bund (2007). **DFB-Ausbildungskonzeption – Der weite Weg zum Erfolg**. Frankfurt/Main.

Deutsche Sportjugend (2006). **Eine Frage der Qualität: Persönlichkeits- und Teamentwicklung im Kinder- und Jugendsport**. Ein sportartorientiertes Rahmenmodell zur Förderung psychosozialer Ressourcen. Schnelldorf: Michael.

zum Fußballspiel herleiten und einen sport- und felderübergreifenden Vermittlungsfokus vorstellen.

Effizientes Coaching der KKI – Leitlinien für Trainer

Bei der Förderung der KKI nimmt der Trainer eher die Position des sportlichen Begleiters und Beraters ein. Trotzdem müssen gerade die wenigen Beiträge des Trainers systematisch erfolgen. Er sollte Werkzeuge und Maßnahmen kennen und diese praktisch anwenden können. Aufgabe des Trainers ist es daher zunächst, eine angenehme Lernatmosphäre zu schaffen, in der Leistungsbereitschaft und die Förderung sozialer Kompetenzen im Mittelpunkt stehen. Dieser ganzheitliche Ausbildungsansatz soll in erster Linie die sozial-affektiven Ziele verfolgen, die motorische und kognitive Ebene jedoch nicht vernachlässigen.

1. Offene Aufgabenstellungen

Aufgaben an die Spieler sollten wenn möglich so gestellt werden, dass Lösungswege durch die Gruppe erarbeitet werden. So entsteht zwangsläufig die Situation, dass Spieler gemeinsame Strategien entwickeln. Sie kommen nicht nur in eine Interaktion im Team, sondern entwickeln Lösungsstrategien und arbeiten somit an einem gemeinsamen Ziel.

Parallele zum Wettspiel: Auch im Wettspiel arbeiten wir an einem gemeinsamen Ziel.

2. Situationen aufgreifen, inszenieren und thematisieren

Der Trainer sollte in den Spiel- und Übungsformen die Situationen erkennen in der die KKI erforderlich ist und gegebenenfalls positive als auch negative Beispiele thematisieren, um die Effizienz der KKI hervorzuheben. Langfristig wird die KKI von den Spielern nur dann eingesetzt, wenn Sie von ihrer Effizienz überzeugt sind. An dieser Stelle gilt es immer, einen Transfer zum Wettkampf herauszufiltern.

Parallele zum Wettspiel: Situationen aus dem Wettspiel aufgreifen und diese in der Gruppe thematisieren. Beispiel: „Nur wenn wir in der Abwehrkette gemeinsam agieren und kommunizieren, können wir Tore verhindern. Wir müssen uns dazu auch in die Perspektive unserer Mitspieler versetzen können“ (Rollen- und Positionstausch).

3. Coaching des Sozial-Kooperativen Handelns (Erfolgslebnisse)

Spiel- und Übungsformen sind vom Trainer sorgfältig zu planen und auch zu steuern. Hinweise vor und während laufender Aktionen unterstützten wünschenswerte Leistungen. Mit Lob und sachlichen Rückmeldungen soll die erfolgreiche Interaktion der Gruppenmit-

„In einer guten Mannschaft muss jeder coachen. Der Hintermann ist jeweils der Coach seines Neben- und Vordermannes.“

Johann Cruyff,
Fußballstar und Spitzentrainer

glieder gestärkt werden. So kann der Trainer bei effizienter KKI-Entwicklung den Spielern auch die Erfolgslebnisse garantieren. Die Erfolge steigern nicht nur das Selbstvertrauen und die Motivation der Spieler, sondern bekräftigen noch einmal die Effektivität der KKI.

Parallele zum Wettspiel: Nur mit dem Glauben an die Effizienz der KKI setzt der Spieler diese auch im Wettspiel ein.

4. Gemeinsame Reflexion psychosozialer Erfahrungen

Der Trainer sollte gerade nach Spiel- und Übungsformen zur KKI das Erlebte nochmal gemeinsam mit der Gruppe reflektieren. Hierzu ist es wichtig, sich Reflexionsfragen zu überlegen und gemeinsam Gesprächsregeln zu formulieren. Diese sollten nicht zu offen („Wie habt ihr die Situation eben befunden?“), sondern sollten ganz konkret gestellt werden, um wiederum auch konkrete und präzise Antworten zu erhalten („Wie habt Ihr euch dabei gefühlt von eurem Mitspieler gecoacht zu werden?“ oder „Warum war es wichtig in dieser Situation zu kommunizieren und zu kooperieren?“).

Parallele zum Wettspiel: In der Reflexion können Parallelen von der Trainingsform zum Wettspiel gezogen werden, um den Spielern den Zweck der Maßnahmen zu verdeutlichen.

Praxisdemonstration

In unseren praktischen Beispielen werden technisch-taktische Schwerpunkte wie das Dribbeln und Fintieren sowie gruppentaktische Angriffs- und Abwehrmittel trainiert. Grundkenntnisse dieser Gruppentaktiken sind bereits

vorhanden. Über die Anwendung dieser sportartspezifischen motorischen Fertigkeiten in Trainings- und Spielsituationen werden bekannte Übungsabläufe nun speziell akzentuiert.

Im Fokus jeder Trainingsform stehen die Aspekte der KKI. Diese werden durch den Trainer hervorgehoben und entsprechend seiner Zielvorstellung gesteuert. Sinnvoll eingesetzte Reflexionsfragen sollen die Trainingsaspekte besonders betonen und den Lerneffekt fördern. Die Spieler werden durchgehend in den Lernprozess eingebunden und übernehmen die Verantwortung für die Umsetzung. Diese spezielle Akzentuierung führt zu einer ausgeprägten Teamfähigkeit und zur Verbesserung des sozialen Verhaltens.

Übergeordneter Trainingsinhalt

Das Ziel dieser Einheit liegt in der Vermittlung von Inhalten und Methoden zur Entwicklung von Persönlichkeitseigenschaften am Beispiel der KKI innerhalb einer Trainingsgruppe. Die vorgestellten Trainingsformen können

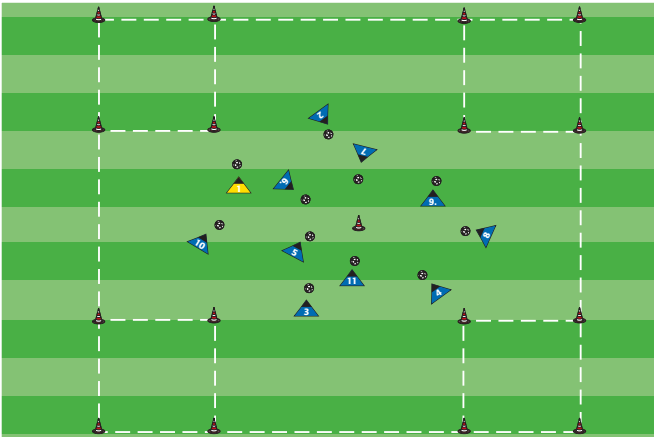
„Man kann einen Menschen nicht trainieren, man kann ihm helfen es selbst zu tun.“

Barth & Baartz, 2004, S. 12

isoliert voneinander durchgeführt werden. Das Ausbildungsziel neben der Vermittlung fußballspezifischer Grundlagen, ist die Förderung kommunikativer Fähigkeiten sowie der Konflikt- und Führungskompetenzen.

Juniorenspieler wollen bereits in den Lernprozess eingebunden werden und Verantwortung übernehmen. Dazu müssen sie lernen, ihre Gedanken, Gefühle und Sichtweisen in einer Spielsituation zu verbalisieren. Sie sollen den Mut und Respekt entwickeln, vor Trainer und Mitspielern zu sprechen, Coachingaufgaben zu übernehmen und lernen, Lösungsstrategien zu diskutieren. Der Transfer zum Wettspiel und das Herausfiltern typischer Spielsituationen muss dabei immer gegeben sein. Entscheidend sind die präzise Vorbereitung und Akzentuierung durch den Trainer. Sein Hauptaugenmerk ist eine Stimulierung und Instrumentalisierung zur Förderung selbstständiger Persönlichkeiten und zur Stärkung des Gruppenzusammenhalts. •

1. Dribbling und Fintieren



Ablauf und Organisation

- Das Übungsfeld wie in der Abbildung aufbauen, so sind auch bereits einige Folgeaufgaben organisiert.
- Jeder Spieler hat einen Ball und dribbelt im inneren Hütchenquadrat.
- Aufgaben:
 - Zunächst freies Dribbling mit beliebigen Finten
 - Dann gleiche Aufgabe und zusätzlich mit dem vorbeilaufenden Mitspieler abklatschen (Foto)
 - Nächste Steigerung: Beim Abklatschen eine Finte ansagen, die beide dann ausführen

Kernziele der KKI

- Sensibilisierungsphase zu Beginn der Praxisdemonstration.
- Kommunikations- und Kooperationsfähigkeit.
- Welche Spieler geben die Finten vor, welche nehmen Vorgaben an (= Teamhierarchie)?

Reflexionsfragen

- Wie habt ihr Euch verständigt?
- Wie war es für Euch, Vorgaben von Euren Mitspielern zu erhalten?

Fußballspezifische Inhalte

- Dribbling, Fintieren, Aufwärmen

2. Dribbling und Finten in der Würfel-Form



Foto: Günter Würtz

Ablauf und Organisation

- Die Spieler verteilen sich je zu viert in eines der Eckfelder.
- Die vier jeweils ersten Spieler jeden Feldes dribbeln gleichzeitig auf das Mittelhütchen zu und geben sich selbstständig ein Kommando, welche Finte sie ausführen und in welches Feld sie weiterlaufen.
- Beispiele
 - „Zidane und gerade durchlaufen!“
 - „Übersteiger und nach rechts wegstarten!“
 - „Körperfinte und nach links!“
- Wieder anstellen hinter den wartenden Spielern des Ziel-feldes.

Kernziele der KKI

- Verantwortung für die Gruppe.
- Schulung der Führungskompetenz.

Reflexionsfragen

- Wie habt ihr Euch verständigt?
- Wie war es für Euch, Vorgaben von Euren Mitspielern zu erhalten?

Fußballspezifische Inhalte

- Dribbling, Fintieren, Reaktion, Timing

3. Gegenseitiges Finten-Coaching

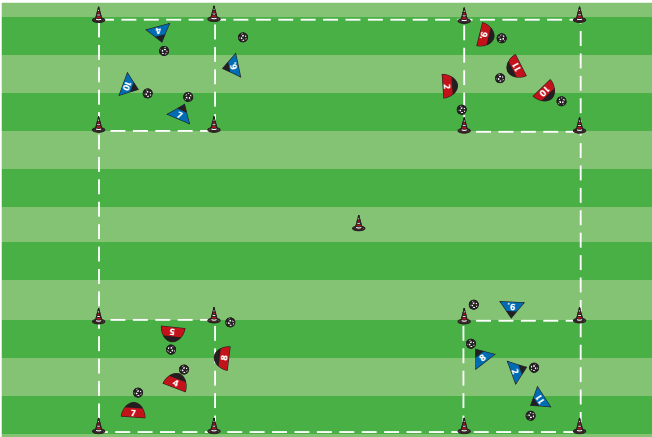


Foto: Günter Würtz

Ablauf und Organisation

- Je vier Spieler befinden sich in einem Eckfeld, jede Gruppe erhält Technikkarten, auf denen Finten beschrieben sind.
- Drei Spieler der Kleingruppe üben die angegebene Finte, der vierte Spieler wird zum Beobachter und gibt Korrekturen in der Bewegungsausführung. Später beobachten und coachen sich alle Gruppenmitglieder gegenseitig.
- Wichtig:
 - Zentrale Bewegungsmerkmale vorgeben
 - Eigene Stärken und Schwächen nennen
 - Schwierigkeiten beim Coachen besprechen

Kernziele der KKI

- Sportliches Selbstbild
- Gegenseitiges Coachen
- Leistung thematisieren
- Führungspositionen stärken und coachen

Reflexionsfragen

- Wie war es, von einem Mitspieler gecoacht zu werden?
- Was hätte man beim Coachen besser machen können?
- Wo ist der Unterschied wenn dich dein Trainer oder dein Mitspieler coacht? Gibt es überhaupt einen?
- Wurden Fehler gesehen, die du selbst nicht erkannt hast?

4. Passcoaching ins Tempodribbling

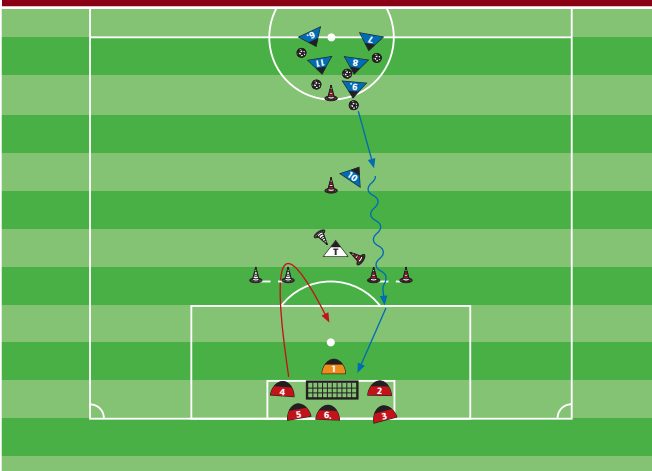


Foto: Günter Würtz

Ablauf und Organisation

- Zwei Teams einteilen: Die Verteidiger warten neben dem Tor mit Torhüter, die Angreifer im Mittelkreis. Ein Angreifer steht mit dem Rücken zum Tor am zentralen Hütchen.
- Mit dem Zuspiel aus dem Mittelkreis hebt der Trainer das weiße oder das rote Hütchen. Der Verteidiger läuft durch das Hütchentor der entsprechenden Farbe und darf erst dann versuchen, den Torschuss zu unterbinden.
- Der Angreifer muss aufdrehen und sollte im Tempodribbling durch das andere Hütchentor laufen, damit der Verteidiger den Anschluss nicht mehr schafft.
- Er sieht zunächst das Trainersignal nicht, seine Mitspieler im Mittelkreis sollen ihn daher coachen.

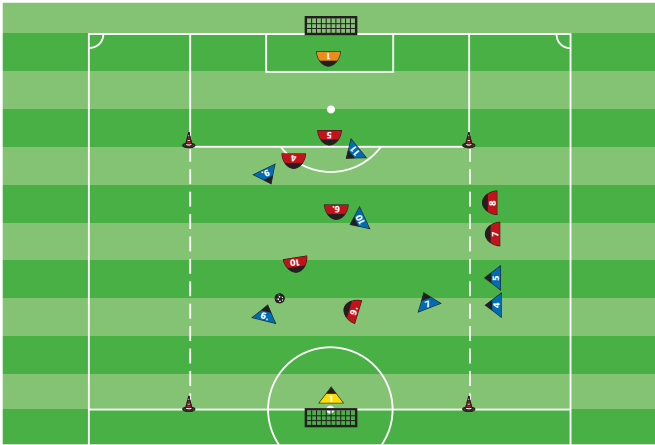
Kernziele der KKI

- Festigung und Anwendung der KKI in spezifischen Lernsituationen
- Aufgabenbezogener Gruppenzusammenhalt
- Kommunikations- und Kooperationsfähigkeit

Reflexionsfragen

- Welche Verständigungsformen habt ihr angewandt?
- Warum ist die KKI in dieser Situation so bedeutend?
- Wo liegen die Schwierigkeiten? Was habt Ihr verändert, wenn es nicht geklappt hat?

5. Spielformen zur Schulung der KKI



Ablauf und Organisation

- Spiel auf zwei Tore mit Torhütern, die Spielfeldgröße orientiert sich an der Anzahl der Spieler.
- Spielvariationen:
 - Kapitänsspiel: Je Mannschaft wird ein Kapitän gewählt, der Aufstellung, Strategie und Wechsel bestimmt.
 - Jokerspiel: Die Teams wählen einen geheimen Joker, dessen Tore nach Spielschluss doppelt gewertet werden.
 - Druckszenario: Eines der Teams muss innerhalb von xx Minuten einen Rückstand aufholen
 - Besondere Aufgabe: Über- und Unterzahlsituationen, Lösung durch Strategie und Strategiewechsel

Kernziele der KKI

- Kommandos festlegen (mit Namen ansprechen! Dreh! ...)
- Soziale Kompetenz und soziale Verantwortung
- Kommunikations- und Kooperationsfähigkeit
- Kollektive Selbstwirksamkeit
- Aufgabenbezogener Gruppenzusammenhalt

Reflexionsfragen (s. Foto)

- Wie habt ihr euch organisiert? Welche Strategien habt ihr entwickelt und warum?
- Wie war eure Kommunikation, könnte man sie verbessern?
- Traf ein Spieler oder das Team die Entscheidungen?

SWISS TIMING



tvPAINT2Go
Analysen nahe am Spielgeschehen.

www.tvpaint2go.com

tvPAINT2Go

zeitnah • real • interaktiv •
illustrieren • visualisieren • diskutieren

tvPAINT2Go

mobiles Analyseschnittsystem interaktive Videoanalyse
komfortable Cliperstellung elektronische Taktiktafel
Clipverwaltung und -archivierung Snapshotfunktionalität
Angriffs-/Abwehrformationen, Viererkette, Abspielstelle,
Mannschaftsaufstellung, Flügelspiel, Raumaufteilung und
Deckungsarbeit anschaulich in der Halbzeit visualisieren

tvPAINT2Go CLIPVIEW

Schneller und übersichtlicher Zugriff auf Ihre Analyse-,
Motivations- und Lehrvideos an interaktiven Infoterminals.
Durch tvPAINT2Go_CLIPVIEW wird den Spielern jederzeit
ein Zugriff auf das von Ihnen gestaltete Videoarchiv
ermöglicht.



ST INNOVATION GmbH Phone: +49 89 960 589 221
Münchener Straße 101 Fax: +49 89 960 589 358
D - 85737 Ismaning tvpaint2go@st-innovation.com