

INTERNATIONALER TRAINER-KONGRESS 2019



Der Trainer als Coach – Wege zur Leistungssteigerung im Jugend-, Amateur- und Spitzenfußball

29. bis 31. Juli 2019 Kongress Palais Kassel



FUSSBALL-LEHRER
Kompetenz im Fußball

BDFL BUND

PREMIUM-Partner des BDFL



Besuchen Sie unseren ONLINE-SHOP und entdecken Sie ständig neue Angebote!

www.sport-saller.pe

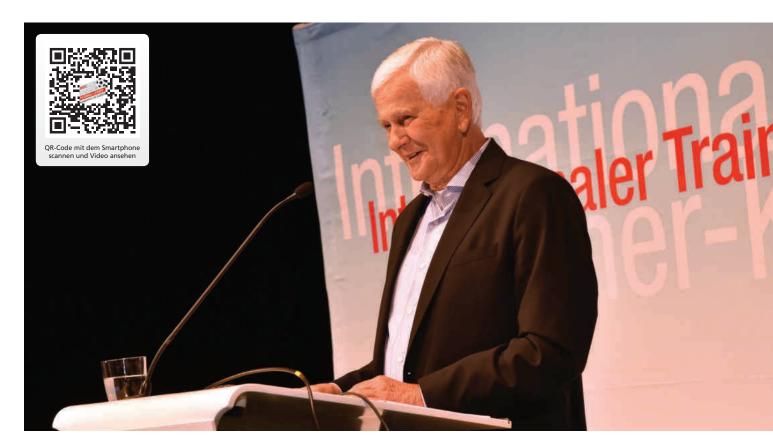
5%
RABATTGUTSCHEIN
FÜR IHRE
NEWSLETTER
ANMELDUNG



Unser Hauptkatalog 19/20 steht für Sie zum Download bereit!



Sport-Saller e.K. | Schäftersheimer Str. 33 | 97990 Weikersheim
Telefon: 0 79 34/ 91 55-0 | E-Mail: info@sport-saller.de | www.sport-saller.de



Lutz Hangartner I Präsident des BDFL

Das Coaching als Kernkompetenz des Trainers

BDFL-Präsident Lutz Hangartner eröffnet den 62. Internationalen Trainer-Kongress und berichtet von aktuellen Entwicklungen innerhalb des Verbandes.

Auch in diesem Jahr können wir wieder von einem erfolgreichen Internationalen Trainer-Kongress (ITK) sprechen! Der 62. ITK mit knapp 1.000 Teilnehmern führte nationale wie internationale Trainer mit A-Lizenz und Fußball-Lehrer-Lizenz zusammen und ermöglichte allen einen intensiven Austausch über die aktuellen Themen des Fußballs. Mit der Entscheidung für die Stadt Kassel haben wir für 2019 einen Kongressort gewählt, der einen in vielerlei Hinsicht klangvollen Namen hat. Dies gilt vor allem für die Bereiche Kunst und Kultur, aber auch in den sportlichen Tätigkeitsfeldern wie dem Fußball oder im Eishockey wird intensiv am Aufstieg in höhere Spielklassen gearbeitet. Unser verstorbener ehemaliger 1. Vizepräsident Manfred Schaub war es, der die entscheidende Vorarbeit für die Wahl dieses Kongressortes geleistet hatte. Die Gastfreundschaft dieser Stadt war beispielhaft, denn wir hatten jederzeit das Empfinden, willkommen zu sein.

Die neu zusammengesetzte Fortbildungskommission wählte für diesen Kongress das Leitthema "Coaching". Über diese Kernkompetenz sollte heute jeder gute Trainer verfügen. Diese Festlegung erfolgte im Bewusstsein, dass hierzu in Deutschland noch Nachholbedarf besteht. Die Bedeutung des Coachings ist unabhängig von Spiel- und Altersklasse und sollte in jeder Trainingsform im Mittelpunkt stehen.

Ein Kongress in dieser Größenordnung wäre ohne zuverlässige Partner nicht zu realisieren. Der BDFL kann sich seit Jahren auf seine Premium-Partner verlassen. Der DFB und der BDFL kooperieren seit Jahren sehr eng und vertrauensvoll, vor allem in Fragen der Fortbildung. Team-Sport Saller sowie Teamsportbedarf.de und ASS sind auch in 2019 wichtige Stützpfeiler für die Arbeit des BDFL. Für dieses zuverlässige Engagement möchten wir großen Dank und Respekt aussprechen!

Die Größenordnung unserer Kongresse ist auch ein Ausdruck der Bedeutung des Verbandes für die Trainer: Der BDFL konnte in diesem Jahr sein 5.000 Mitglied begrüßen und verzeichnet weiterhin konstant steigende Mitgliederzahlen. Der Organisationsgrad unseres Verbandes liegt deutlich über 70 Prozent aller lizenzierter Trainer mit A- oder Fußball-Lehrer-Lizenz. Damit setzt der BDFL sein stetiges Wachstum fort. Aber auch die Breitenwirkung unseres Verbandes über die höchsten Lizenzen hinaus erfreut sich weiterhin wachsenden Interesses. So hat der BDFL-eigene YouTube-Kanal bereits mehr als 10.000 Abonnenten und einzelne Beiträge wie zum Beispiel das Video von Julian Nagelsmann wurde mehr als 110.000 Mal angesehen. Damit leistet der BDFL einen bedeutenden Beitrag zur Fortbildung der deutschen Fußballtrainer.

Auch unter diesen neuen Bedingungen muss die Qualität unserer Fortbildungsarbeit weiterhin gewährleistet bleiben. Um diese zu sichern, befragen wir unsere Mitglieder regelmäßig zu unseren Leistungen. Die in diesem Jahr durchgeführte Evaluation brachte Erkenntnisse in Bezug auf die Organisation und Qualität unserer Fortbildungsveranstaltungen. An dieser Stelle möchte ich mich bei allen Teilnehmern für die ehrlichen und konstruktiven Anmerkungen bedanken! Die Ergebnisse und Erkenntnisse werden direkt in unsere künftigen Fortbildungen einfließen, um einen unmittelbaren und flächendeckenden Transfer zu gewährleisten. In diesem Sinne wünsche ich viel Freude, Spaß und Erfolg bei der Trainerarbeit, mit hoffentlich neuen Ideen, die der BDFL vermittelt konnte!



Dirk Reimöller I Vizepräsident Fortbildung des BDFL

Der Trainer als Coach – Wege zur Leistungssteigerung im Jugend-, Amateur- und Spitzenfußball

Dirk Reimöller stellt die Leitlinien der Kongressinhalte des ITK 2019 dar.

"Der Trainer als Coach" als Leitthema des 62. Internationalen Trainer-Kongresses ist ein zeitlos aktuelles Thema. Die Fortbildungskommission des BDFL hat dazu Experten aus den drei Blickwinkeln des Nachwuchs-, Amateur, und Spitzenfußballs ausgewählt, die mit ihrer Expertise aus ihrer Perspektive das Coaching beleuchten. Wir freuen uns auch in diesem Jahr über das hochkarätige Feld an Referenten und Themenblöcken, die sowohl in der verschriftlichten als auch in der Videodokumentation unseren Mitgliedern zur Verfügung stehen.

Aus dem absoluten Spitzenbereich berichten Markus Weise, der mit den Feldhockey-Herren und Damen drei olympische Goldmedaillen gewonnen hat. Julian Nagelsmann, als aktueller Bundesliga-Cheftrainer eines Champions-League Teilnehmers sowie Daniel Niedzkowski, der seinen Wissensfundes aus seiner Arbeit als Leiter der Fußball-Lehrer-Ausbildung und seiner Tätigkeit als Co-Trainer der U21-Nationalmannschaft bündelt, geben ebenfalls Einblicke in den Spitzenbereich.

Der Nachwuchsbereich ist in seiner kompletten Breite abgebildet: Markus Hirte erläutert die Bedeutung der neuen Spielformen im Kinderfußball. Philipp Dahm und Bernd Wiesner geben einen theoretischen und praktischen Einblick in die Arbeit zweier Leistungszentren in Deutschland. Darauf aufbauend verdeutlichen aus dem Auswahlbereich Jörg Daniel und Damir Dugandzic sowie Verena Hagedorn und Prisca Volmary

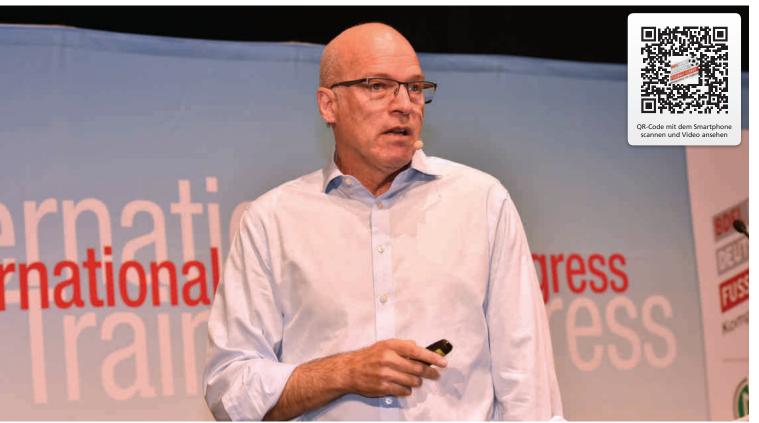
das Coaching im Trainerteam. Den Transfer in den Amateurbereich liefert Tobias Cramer mit seiner Praxiseinheit.

Einblick aus einem wissenschaftlichen Kontext gibt eine Reihe on renommierten Referenten: Dr. Sven Fikenzer und Frank Engel leisten einen Beitrag zur individuellen Belastungssteuerung in Spiel- und Übungsformen. Dem athletischen Bereich widmet sich auch Prof. Dr. Armin Kibele mit Instabilitätskrafttraining im Fußball. Das Thema des effektiven Lernens greift Prof. Dr. Wolfang Schöllhorn von der Universität Mainz auf. Dr. Matthias Wolter erweitert den Fokus mit seinem Beitrag zum Thema "Gut sein, wenn es darauf ankommt". Den Abschluss dieser Reihe macht Prof. Dr. Ralf Lanwehr mit seinem Vortrag zum Thema "Führen".

Einen übergeordneten Einblick auf Herausforderungen und Chancen im deutschen Fußball gibt Meikel Schönweitz. Abgeschlossen werden die Kongressinhalte mit dem Interview unserer Bundestrainerin Martina Voss-Tecklenburg sowie der traditionellen Podiumsdiskussion.

Unser ITK hat sich als jährliches Großereignis international etabliert. Die Teilnehmerzahlen von jeweils über 1.000 Personen sprechen für sich. Dies erfordert eine Vielzahl ehrenamtlicher Helfer, ohne die eine reibungslose Durchführung nicht möglich wäre. Daher an dieser Stelle ein herzliches Dankeschön an alle Unterstützer!





Markus Weise | Ehemaliger Leiter Konzeptentwicklung der DFB-Akademie

"Hey Trainer, kannst Du auch Coach?"

Als Trainer im Damen- und Herren-Hockey gewann Markus Weise drei olympische Goldmedaillien. Dem Plenum des ITK gibt er einen Einblick über die Rolle belastbarer Beziehungen bei der Suche nach Spitzenleistungen.

Ist ein Coach ein Trainer, nach "dessen Pfeife" alle tanzen müssen oder braucht man ein wenig mehr, um seine Athleten zu Spitzenleistungen zu bringen? Man braucht natürlich mehr: Es kommt vor allem darauf an, dass auf der Basis von belastbaren Beziehungen gecoacht wird. Es macht einen großen Unterschied, ob Trainer belastbare oder belastete Beziehungen zu ihren Athleten haben, denn bei belasteten Beziehungen kann keine Spitzenleistung generiert werden, bei belastbaren Beziehungen jedoch schon.

Erfolgs- versus Leistungsziele

Es gibt Erfolgsziele und Leistungsziele. Erfolgsziele sind wichtig und sollten inspirierend sein. Das Ziel mit unserer Hockeymannschaft vor den Olympischen Spielen 2012 in London war, als Team die Goldmedaille zu holen. Dieses sehr ambitionierte und inspirierende Ziel sollte den Coach nur etwa fünf Prozent seiner gesamten Zeit beschäftigen. Viel wichtiger war die Ebene der Leistungs- und Handlungsziele. Dazu zählen beispielsweise Technikziele, Athletikziele, mentale Ziele oder Taktikziele. Denn Erfolgsziele haben einen Nachteil. Sie können einem schnell "um die Ohren" fliegen, weil es viele Einflussfaktoren gibt, die man selbst nicht steuern kann. Deshalb sollte man in der Tagesarbeit auf der Ebene der Leistungs- und Handlungsziele arbeiten. Diese Ziele liegen fast zu 100 Prozent im eigenen Einflussbereich. Wenn man an diesen Zielen arbeitet, steigt die Wahrscheinlichkeit, dass sich Erfolg ein-

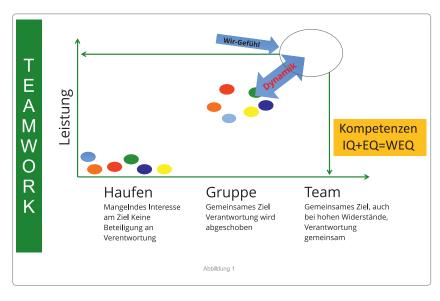
stellt. Mit diesen Teilzielen kann man der eigenen Mannschaft auch Vorteile mitgeben, die sie von anderen Teams abhebt und einen Wettbewerbsvorteil ermöglicht. Beispielsweise spezielle Standards oder Angriffsschemata. Im Training muss man sich zwei oder drei Wettbewerbsvorteile mit seiner Mannschaft erarbeiten, um einen ersten Platz gewinnen zu können.

Belastbare Beziehungen

Im Coaching-Prozess können auch Reibungen entstehen, daher muss die Beziehung zu den Athleten belastbar sein. Dies erreicht man mit gelebten Werten in der Teamumgebung, in der man arbeitet. In diesem Zusammenhangs sind dabei von großer Bedeutung Ehrlichkeit, Selbstbestimmtheit und Vertrauen. Man kann keine belastbaren Beziehungen zu den Spielern aufbauen, wenn keine ehrliche Teamumgebung existiert und wenn man nicht auf der Basis von Vertrauen arbeitet. Sollen Spieler mündige Persönlichkeiten sein, die im Spiel gute Entscheidungen treffen, dann brauchen sie eine Umgebung, in der sie selbstbestimmt arbeiten können.

Vom Haufen zum Team

Wenn man die Zusammenarbeit vom Menschen aus betrachtet und in Beziehung zum Thema "Leistung" setzt, kann man drei Kategorien bilden. Es gibt den Haufen, die Gruppe und das Team (siehe Abbildung 1). Der Haufen hat kein Interesse am Ziel und beteiligt sich auch nicht an der Verantwortung.



Eine Gruppe hat ein gemeinsames Ziel – aber wenn es eng wird, wird die Verantwortung abgeschoben. Mit Gruppen kann man gute bis sehr gute Leistungen erzielen. Die Arbeit mit Kadern ist eine klassische Arbeit mit einer Gruppe. Um Goldmedaillen zu gewinnen braucht man aber herausragende Leistungen. Die gibt es nur in einem Team. Ein Team hat gemeinsame Ziele und diese werden auch gegen Widerstände verfolgt. Die Verantwortung wird gemeinsam getragen.

Was ist nun der Job des Trainers? Kombiniert man den "Fußball-IQ", der beschreibt, wie Fußball funktioniert, mit dem "emotionalen-IQ", dann entsteht die "Teamintelligenz", der "We-IQ". Ist sie gegeben, dann können Spitzenleistungen generiert werden. Wenn der Trainer nur Fußball vermittelt, fehlt die emotionale Komponente. Dann entwickeln Teams nicht das Feuer, das man braucht, um Titel zu gewinnen. Man muss viel Zeit, Kompetenz und Energie in eine Gruppe stecken, damit sie sich am Wochenende in ein Team verwandelt und als Einheit auf dem Platz steht. Ein Indikator für das Vorhandensein eines Teams ist das "Wir-Gefühl". Vergleicht man die erfolgloseste Saison mit der erfolgreichsten Saison, die man jemals gespielt hat, merkt man, dass sich die beste Saison deutlich anders angefühlt hat - nicht, weil man so oft gewonnen hat, sondern weil die Basis ein Wir-Gefühl war. Fehlt das Wir-Gefühl, spricht man nicht von Team, sondern von Gruppe. Die Kunst eines Coaches besteht darin, es immer wieder zu schaffen, aus einer Gruppe eine Mannschaft zu machen, die als Team agiert.

Von der Trainer- zur Coachingrolle im Spiel

Plakativ könnte man sagen, dass Leistung gleich Können mal Wollen sei. Aus der Coachingbrille betrachtet ist Leistung das Potenzial minus die Summe aller Störungen. Das Potenzial eines Spielers und damit die Leistung werden von jeder Störung verringert. Für den Coach ist die zentrale Aufgabe, die Summe der Störungen auf Null zu reduzieren, damit die Spieler auf den Platz gehen und das Potenzial gleich der Leistung ist. Das ist der Idealzustand. Das wichtigste im Training ist, Leistung zu entwickeln.

Wenn dann im Wettkampf nichts so funktioniert, wie man es trainiert hat, kommt das Coaching ins Spiel. Der Trainer stellt mit seinem Coaching sicher, dass die Leistung, die er über Monate oder Jahre mit den Spielern entwickelt hat, am Wochenende oder zum Turnier zur Entfaltung kommt. Dafür muss er am Spieltag die Rolle wechseln. Er muss aus der Trainerrolle, die immer nur richtig und falsch sieht, in eine Coachingrolle gehen, die Leistung zur Entfaltung bringt. Als Coach am Spielfeldrand zu stehen heißt alles zu sehen, das meiste zu übersehen und nur das Wesentliche zu korrigieren. Das ist eine andere Rolle als im Training!

Das Wissen über den Sport und eine gute Trainingsumgebung ergeben das Können. Je mehr fachliches Wissen man hat und je besser man weiß, wie eine gute Lernumgebung im Training auszusehen hat, desto mehr Können entsteht auf Seiten der Spieler. Können in Kombination mit Coaching ergibt im Idealfall wettkampfstabiles und lösungsorientiertes Handeln des Teams. Je wettkampfstabiler Trainer und Spieler ihre Aufgaben erledigen, desto höher ist die Wahrscheinlichkeit auf Erfolg. Trotzdem gewinnt man nicht jedes Spiel. Nicht jedes Spiel, in dem die Mannschaft alles richtig macht, ist automatisch auch ein erfolgreiches Spiel.

Denn Erfolg wird maßgeblich beeinflusst von Faktoren, die man selbst nicht in der Hand hat. Ein Beispiel: Man hat das Erfolgsziel, in einem Jahr Fünfter in der Liga zu werden. Leider gerät der talentierte Zehner nach der zweiten Trainingseinheit unverschuldet in

einen Autounfall und fällt sechs Monate aus. Dann wird im zweiten Spiel auch noch der beste Stürmer gefoult und fällt neun Monate aus. Wird man in der Saison nicht Fünfter, sondern Siebter, hat man das Erfolgsziel nicht erreicht. Trotzdem kann man von einer gelungenen Saison sprechen. Deshalb sollte der Fokus im Coachingprozess auf Leistungszielen und dem Thema des "Gelingens" liegen.

Von "Charlie Brown" zu "Superman"

Eine typische Trainerkrankheit ist die Idealvorstellung vom Sport. Man hat ein Spielsystem und für jede Position ein Profil von "Superman" idealisiert. Im Training stehen aber nicht nur Superman und Supergirl sondern auch "Charlie Brown" und "Lucy". Charlie Brwon und Lucy sind sehr gute Spieler, aber sie entsprechen nicht der Idealvorstellung. Ein Teil des Trainerjobs besteht darin, aus einem Toptalent wie Charlie Brown im Training Superman zu entwickeln. Dabei wird mit Handlungszielen gearbeitet, um die Lücken zwischen Lucy und Supergirl sowie Charlie Brown und Superman zu schließen.

Transformationale Führung und relationales Coaching

Gute Coaches können aber auch erkennen, welche individuelle Stärke Lucy und Charlie Brown ohne weitere Entwicklung haben. Der Trainer muss die Spieler dazu bringen, diese individuelle Stärke auf den Platz zu bringen, was sehr anspruchsvoll ist. Dabei spricht man von transformationaler Führung. Diese ist werteorientiert, inspirierend und individuell. Man kann sich nicht immer nur vor die Mannschaft stellen und eine bessere Athletik oder einen höheren Taktik-IQ fordern. Man muss mit den Spielern individuell arbeiten. Es ist sehr motivierend für Spieler, wenn sie sehen, dass sich der Trainer von der Idealvorstellung verabschiedet und gemäß der individuellen Stärken mit allen vorhandenen Spielern Fußball spielen will. Das ist relationales Coaching, welches auf der Beziehungsebene stattfindet. Durch relationales Coaching bringt man Spieler aus der Entwicklungszeit im Training in die Ablieferungszeit am Wochenende. Man muss Spielern die Möglichkeit geben, gemäß ihren individuellen Stärken zu spielen.

Zwischenfazit

Es macht Sinn, sich auf Basis von belastbaren Beziehungen um Spitzenleistungen zu bemühen. Das Ziel ist nicht immer, das beste Team zu haben, sondern persönliche Bestleistungen zu generieren. Wenn die Mannschaft vom Platz geht und jeder Spieler seine persönliche Bestleistung abgeliefert hat, kann man zufrieden sein. Vielleicht hat die Mannschaft gegen die Spitzenmannschaft, gegen die sie im letzten Jahr 0:7 verloren hat, nur 0:2 verloren. Das ist ein gelungenes Spiel und für eine Mannschaft motivierend.

Wie sieht eine gute Beziehung zwischen Coach und Athlet(en) aus? В Vertrauen, Respekt Z Emotionale Ebene Sympathie, Nähe Motivationale Hoffnung auf Erfolg Ebene Kollaboration G Verhaltensebene Rollenerwartungen Quelle: S. Jowett (2007) Abbildung 2

Beziehung zwischen Coach und Athlet

Es gibt drei Ebenen (siehe Abbildung 2), die eine gute, belastbare Beziehung zwischen dem Trainer und dem Athleten ausmachen: Zuerst ist es die emotionale Ebene. Belastbare Beziehungen haben mit den Werten Vertrauen und Respekt zu tun. Wenn diese Werte nicht vorhanden sind, kann man sich nicht vernünftig streiten. Ohne Sympathie und Nähe kann kein "Feuer" in der Mannschaft entfacht werden. Es folgt die motivationale Ebene. Durch das "Wir-Gefühl" entsteht Hoffnung auf Erfolg. Erfolg ist aber nicht immer das Gewinnen eines Spiels. Jeder muss seine eigene Definition finden.

Die dritte Ebene ist die Verhaltensebene. Der Athlet und der Trainer arbeiten zusammen im Geiste des "Wir-Gefühls" an der Leistung. Der Spieler muss von dem Coach erwarten, dass er maximale Unterstützung bekommt. Unterstützung kann alles sein: ein "Tritt in den Hintern", eine Umarmung, ein langes oder auch nur ein kurzes Gespräch. Der Trainer muss sich die Mühe machen, zu jedem einzelnen Spieler den individuellen Zugang zu finden, um eine Verbindung aufzubauen.

Das Beispiel Phil Jackson und Michael Jorden

Phil Jackson hat zur Unterscheidung von guten und herausragenden Teams gesagt: "Good teams become great ones when the members trust each other enough to surrender the ME for the WE." Übersetzt: "Gute Teams entwickeln sich zu herausragenden Teams, wenn sich die Mitglieder so stark vertrauen, dass sie ihr Ego zugunsten eines Wir-Gefühls zurückstellen." In einer Profimannschaft gibt es viele Egomanen. Das ist das Gegenteil von "Wir-Gefühl".

Jackson war zwei Jahre Co-Trainer bei den Bulls als Michael Jordan dort gespielt hat. Die Bulls haben in dieser Phase viel gewonnen, aber nie den Titel geholt. Sie haben in der Offensive den Ball zu Jordan gespielt und er hat die Punkte gemacht. Er hat alle möglichen individuellen Titel abgeräumt, aber die Bulls sind nie Meister geworden. Nach zwei Jahren als Co-Trainer wurde Jackson zum Headcoach befördert. Er hatte eine andere Philosophie von Basketball. Er wollte "triangle offense" (Dreiecksoffensive) spielen. Das heißt, dass man so lange spielt, bis man den Spieler gefunden hat, der die größten Chancen hat, die Punkte zu machen. Da Michael Jordan oftmals von den Abwehrreihen gedoppelt wurde, stand immer ein anderer Spieler frei.

Was macht man als erstes als neuer Cheftrainer bei den Bulls mit Jordan, der bis jetzt jeden zweiten Ball bekommen musste und selbst geworfen hat? Man könnte ihn auf die Bank setzen. Dann würde man die Machtkarte spielen und die Spieler nach seiner Pfeife tanzen lassen. Die Spieler, die jeden zweiten Ball zu Jordan gepasst haben, sonst aber keine eigenen Lösungen

parat haben, wären verloren. Der Clubeigner ruft an und fragt, was los ist. Die Medien lieben den neuen Trainer, weil er direkt in den Konflikt mit dem besten Spieler geht. Man ist ganz schnell auf dem falschen Spielfeld. Jackson wollte von Jordan, dass er den Vorteil für die Mannschaft erkennt und die Idee mitträgt, "triangle offense" zu spielen. Also ging er mit ihm essen und erklärte sein Vorhaben. Jordan äußerte mehrere Bedenken. Jackson arbeitete die Liste nach und nach ab und zeigte ihm immer wieder, dass er seine Bedenken erst nimmt. Jordan ließ sich darauf ein, "triangle offense" zu spielen und die Bulls gewannen drei Titel hintereinander.

Jordan hat zum Thema Erfolg und Teamspirit wiederum geäußert: "Success turns the we's into me's." Übersetzt: "Erfolg dreht das Wir-Gefühl um und die Egomanen kommen wieder heraus." Das ist die Teamdynamik, die in jeder Gruppe steckt. Diese Prozesse müssen gute Trainer steuern. Sie müssen die Mannschaft so schnell wie möglich wieder in die richtige Richtung bringen. Je länger sie sich in die falsche Richtung bewegt, desto mehr wird das Team zur Gruppe

und irgendwann zum Haufen.

Teampyramiden

Es gibt eine Topteam-Pyramide und eine Flopteam-Pyramide. Die Topteam-Pyramide (siehe Abbildung 3) hat glatte Kanten und ist astrein gemauert. Die Basis hierfür ist Vertrauen. Diese Vertrauensbasis führt zu einer Streitkultur. Das heißt, Spieler sagen dem Trainer offen die Meinung, auch im offenen Kreis. Es ist wichtig, dass Spieler das machen. Sie müssen immer zum Coach kommen dürfen und sagen können, was sie nicht gut finden. Wenn ihnen das Vertrauen einmal auf die Füße fällt, ist die Vertrauensbasis sofort für lange Zeit zerstört. Es ist aber nicht alles "Friede-Freude-Eierkuchen". Es wird sich auch mal gestritten, doch es geht immer um die Sache und nicht um die Person. Die Streitkultur führt dazu, dass die Spieler eine Selbstverpflichtung haben. Sie sagen ihre Meinung. Wenn sich dann gemeinschaftlich auf etwas anderes geeinigt wird, tragen sie die Entscheidung trotzdem mit. Dadurch entstehen Eigenverantwortung und Zielorientierung.

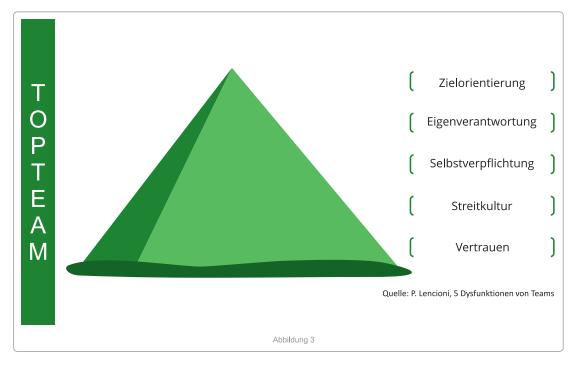
Demgegenüber steht vor der Flopteam-Pyramide ein Denkmal. Die Pyramide ist schlecht gemauert und hat keine glatten Kanten. Der Auftrag, eine schöne Pyramide hinzustellen, konnte aufgrund der fehlenden Vertrauensbasis nicht erfüllt werden. Das führt zu fehlender Offenheit und daraus resultieren Scheinharmonie und Zweideutigkeiten. Man hat eine Mannschaft, die sich uneinig ist und nicht einmal darüber spricht. Dadurch sinken die Standards in allen Bereichen. Am Schluss geht es nur noch um das Denkmal vor der Pyramide, um die Dominanz von Status und Ego. Mit dem Teamauftrag hat das nichts mehr zu tun.

Der Umgang mit Persönlichkeiten

Es gibt ganz unterschiedliche Persönlichkeiten in einer Mannschaft. Es geht jedoch nie darum, Persönlichkeiten zu ändern. Das ist unfassbar schwer und dauert lange. Der Trainer muss stattdessen Verhalten steuern. Er will, dass sich alle einig sind und alle Spitzenleistungen bringen. Die Mannschaft besteht aus völlig unterschiedlichen Typen, aber auf der Verhaltensebene sollen alle gleich sein. Der Job des Trainers ist es, Verhalten so zu steuern, dass es bei allen so wettkampfstabil wie möglich ist.

Die zwei Spielfelder des Trainers: Handlungsziele versus Erfolgsziele

Es gibt bildlich gesprochen zwei wichtige Spielfelder auf deinen ein Trainer agiert. Auf Spielfeld 1 wird trainiert und gespielt. Um dort gut zu sein, muss man Handlungsziele verfolgen, lösungsorientiert sein und Aufgaben konsequent



erledigen. Wird das gemacht, steigt die Wahrscheinlichkeit, Erfolge zu holen. Das Team ist dadurch stabil und hat ein "Wir-Gefühl". Es ist selbstüberzeugt und arbeitet auf höchstem Leistungsniveau. Die Leistung ist gleich dem Potenzial und die Störungen sind im Wettkampf uninteressant. Der Spieler weiß gar nicht, dass diese Störungen existieren. Er hat sie komplett ausgeblendet. Dann hat man ein Topteam.

Mit Spielfeld 2 hat ein Trainer ebenfalls zu tun. Hier gibt es Erfolgsziele. Spieleraussagen wie "wir sind fokussiert auf die drei Punkte." Sind zwar gut gemeint, aber vollkommen fehlgeleitet. Man ist auf dem Spielfeld nicht fokussiert auf drei Punkte, denn das ist ein Erfolgsziel. Man ist auf seine Leistungsziele fokussiert und vielleicht gewinnt man am Ende drei Punkte. Man ist auch nicht fokussiert auf innere Erwartungen, Erwartungen des Trainers oder den Druck von außen. Wieso ändern Mannschaften ihr Verhalten, wenn sie 1:0 führen oder 1:2 hinten liegen? Es gibt prinzipielle Verhaltensweisen, die eine Mannschaft immer zeigen muss. Nur, weil man 1:0 führt, kann man nicht aufhören, von diesen Prinzipien abzurücken. Ablenkungen durch die Medien sowie egoistische Spieler, die schon zufrieden sind, wenn sie gut aussehen, führen zu Instabilitäten und zu Aktionismus.

Beispiele für das Problem der beiden Spielfelder

Die deutsche Hockeynationalmannschaft kämpfte sich 2018 mit einem Tor in der Nachspielzeit im Viertelfinale wieder in das Olympische Turnier. Ein Olympisches Turnier im Hockey hat sieben Spiele. Dazwischen sind sechs Ruhetage. Das heißt, man hat sieben Spiele in 13 Tagen. Die Mannschaft wurde in den Medien hochgelobt. Dadurch wurde der Druck auf dem Spielfeld 2 sehr hoch. Obwohl der Trainerstab dachte, er hätte diesen Druck nehmen können, haben es die Spieler nicht rechtzeitig zurück auf Spielfeld 1 geschafft. Nachdem die Mannschaft gegen Argentinien im Halbfinale 0:5 zurück lag, ist sie wieder auf Spielfeld 1 gegangen. Sie konnte bis zum 2:5 aufholen, ist aber trotzdem ausgeschieden. Danach hat sie immerhin Bronze geholt. Es wäre machbar gewesen, ins Endspiel zu kommen, doch die Mannschaft hat den Schritt zurück auf Spielfeld 1 nicht rechtzeitig geschafft.

Das folgende Beispiel kennt jeder Trainer und auch Spieler: Man ist im Ballbesitz und der Schiedsrichter pfeift. Man weiß, dass die Entscheidung für einen selbst ausfällt, aber dann zeigt der Arm in die andere Richtung. In diesem Moment werden viele aus der Emotion heraus zum "Pinguin". Das sieht dann so aus: Der Schiedsrichter macht aus den eigenen Augen eine Fehlentscheidung. Man geht zu ihm hin, wackelt mit den Flügeln vor ihm herum und erzählt, dass er völligen Quatsch gepfiffen hat. Obwohl sie wissen, dass der Schiedsrichter sei-Entscheidung nicht ändert, verhalten sich Coach und Spieler immer wieder wie ein Pinguin. Im Fußball kann man sich das leisten, weil das Spiel steht, wenn der Schiedsrichter gepfiffen hat. Im Hockey steht das

Spiel nicht. Es wird weiter gespielt. Der Gegner hat den Ball. Man selbst hat drei Spieler, die den Schiedsrichter coachen und deshalb in der Abwehr fehlen. Es ist aber kein Leistungsziel, den Schiedsrichter zu coachen. Der Pinguin befindet sich auf dem Spielfeld 2.

Zuletzt ein Beispiel mit positivem Ausgang. Nach drei Spielen bei den Olympischen Spielen 2008 in Peking war die Situation für unsere Hockeymannschaft folgende: Wir haben gegen China gewonnen und gegen Belgien und Südkorea unentschieden gespielt. Der nächste Gegner waren die sehr starken Spanier. Wir mussten gewinnen, um weiter zu kommen. Bei der Videobesprechung nach dem dritten Spiel habe ich keine Taktikbesprechung gemacht. Stattdessen habe ich alle 57 Pinguin-Szenen des Turniers zusammen geschnitten und sie hintereinander unkommentiert ablaufen lassen. Dann habe ich den Spielern gesagt, dass sie besprechen sollen, was sie in dem Turnier weiter machen wollen - sich wie Pinguine verhalten oder gutes Hockey spielen. Die Mannschaft ist in eine Tiefgararge gegangen und hat dort eine Krisensitzung gehalten. Wie diese ablief, habe ich drei Jahre später über ein paar Ecken gehört. Als erstes haben die Führungsspieler das Kommando übernommen und die Sitzung moderiert. Wenn das so geblieben wäre, hätte es nichts gebracht. Gott sei Dank haben dann die, die sonst immer ruhig sind, gesagt, dass sie es ganz anders sehen. Dann kam es zu einem heftigen Streit. Aber danach hatte ich eine andere Mannschaft. Wir haben 1:0 gegen Spanien gewonnen und sie im Finale nochmal geschlagen.

Der Pinguin kämpft um Gerechtigkeit. Grundsätzlich ist das gut, nur im Spiel ist es ein Problem. Der Trainer sollte die Mannschaft fragen, ob sie Gerechtigkeit oder Punkte haben will. Das bringt das Bewusstsein zurück, dass es vielleicht besser ist, auf der Handlungsebene zu bleiben und "herunterzuschlucken", wenn man gerade ungerecht behandelt wurde.

Der gerade Weg zum Ziel

Wenn der Weg zum Ziel eine Fahrbahn ist, macht es Sinn, immer in der Mitte zu bleiben. Dort kommt man am besten voran. Rechts und links stehen einladende Türen offen. Da ist unter anderem der Wutraum gegen den Schiedsrichter und gegen den Trainer. Ständig werden Spieler und Trainer eingeladen, dort Zeit zu verbringen. Wettkampfstabilität heißt aber, genau diese Türen zu ignorieren und auf der Fahrbahn zu bleiben. Das macht wettkampfstabile und mental stabile Spieler aus!





Julian Nagelsmann | Trainer RB Leipzig

Dynamiken im Bundesligaspiel beeinflussen

Julian Nagelsmann, seit dieser Saison Cheftrainer bei RB Leipzig, gibt einen direkten Einblick in seine Gedanken sowie in die Arbeit als Trainer eines Bundesligisten und Champions-League-Teilnehmers.

Dynamiken beeinflussen

Ein Trainer kann die in einem Spiel einwirkenden Dynamiken beeinflussen. Mit "Dynamiken" sind keine körperlich-dynamischen Aktionen und Zweikampfaktionen der Spieler gemeint, sondern Geschehnisse und Wirkungsweisen im Spielverlauf. Das können unter anderem Schiedsrichterentscheidungen, Tore oder Platzverweise sein. Allgemein formuliert sind Dynamiken alle Eventualitäten, die man als Trainer in seine Entscheidungen mit einbeziehen muss.

Zu den Einflussgrößen zählen auch die Zuschauer und Fans im Stadion, weil auch sie eine große Bedeutung haben, wie sich eine Dynamik innerhalb eines Spiels verändern kann. Es gibt Dynamiken, die bereits im Vorfeld beeinflussbar sind. Ein Trainer kann sich vor allem Gedanken darüber machen, was innerhalb der 90 Minuten oder in einer eventuellen Verlängerung möglich ist. In der Vorbereitung eines Spiels sollte die Konzentration aber auch darauf liegen, mögliche Dynamiken vorherzusehen sowie sie bestenfalls schon im Vorfeld vorzubereiten und zu beeinflussen, so dass man im Spiel nicht mehr allzu spontan oder schlimmstenfalls überrascht reagieren muss.

Während des laufenden Spiels steht ein Trainer an der Seitenlinie und nimmt eine spezielle Spielwirkung oder eine wichtige Veränderung wahr. Verläuft die Dynamik so, wie man sie sich vorgestellt hat, greift die im Vorfeld erarbeitete Strategie. Verläuft sie anders als geplant, versucht man sie ad hoc im Sinne der eigenen Mannschaft zu verändern. Das Ziel eines jeden Trainers ist es, die Spieler dazu zu bringen, dynamischkörperliche Aktionen auf dem Feld zu absolvieren, um Woche für Woche das erstrebte Ergebnis zu erzielen.

Faktoren der Entscheidung

Es gibt viele Faktoren, die die Entscheidungen eines Trainers beeinflussen, nachfolgend eine Übersicht.

Grundlegende Athletik

Ein Entscheidungsfaktor ist unter anderem die athletische Ausbildung der Spieler. Die Spieler, die bereits in der Mannschaft sind oder aber im Laufe des Transferfensters in den Club kommen, sollen einen Grundstock an athletischer Ausbildung haben, um die Ideen, Spielphilosophie und Anpassungen des Trainers innerhalb eines Spiels zu Dynamikveränderungen umsetzen zu können.

Arbeit mit systemunabhängigen Spielprinzipien

Daneben beeinflussen grundlegende Handlungs-Prinzipien die Entscheidungen des Trainers. Prinzipien sind system- und positionsunabhängige "Regeln" für Spieler, die immer gelten, unabhängig vom Ergebnis, vom Gegner oder der jeweiligen Situation. Es sind Regeln, die keinen Bezug zu Grundordnung, Angriffshöhe oder sonstigen taktischen Vorgaben haben. Beispiele für Prinzipien sind: "Offensiv das Zentrum suchen" und "in der Defensive den tiefen Passweg blocken". Dies sind

Handlungsmuster, an die sich die Spieler immer halten sollen, ohne dass sie in der jeweiligen Situation die eigene Grundordnung und die der Gegner kennen müssen. Grundordnungen sind in ihrer Interpretation bezüglich der darin praktizierten Spielweise extrem schwimmend. Deswegen basiert die Arbeit auf übergeordneten, verlässlichen Prinzipien. Die Spieler sollen in jeder Situation im Spiel die geforderte Anpassung machen können, nur, indem sie die Prinzipien ohne grundordnungsspezifische Themen umsetzen.

Handlungsmuster für verschiedene Spielphasen

Der dritte wichtige Baustein sind Handlungsmuster in den jeweiligen Spielphasen. Die Spielphasen sind eigener Ballbesitz, gegnerischer Ballbesitz, die beiden Umschaltsituationen und Standardsituationen. Es gibt klar vorgefertigte Handlungsmuster für die Spieler, auf die sie zurückgreifen können. Diese sind ebenfalls unabhängig von der Grundordnung.

Die Spieler müssen die Prinzipien und Handlungsmuster verstehen und umsetzen können und die richtige athletische Ausbildung haben. Nur dann sind Spieler auch in der Lage, die Entscheidungen des Trainers am Spielfeldrand so umzusetzen, dass die Dynamik zu Gunsten der eigenen Mannschaft beeinflusst werden kann. Prinzipien und Handlungsmuster werden den Spielern sowohl in der Vorbereitung als auch im laufenden Ligabetrieb im Training vermittelt. All diese Themen beeinflussen die zukünftigen Entscheidungen, die ein Trainer während eines Spiels oder während zukünftiger Spiele trifft.

Der taktische Plan

Ebenfalls wichtig ist es, für jedes einzelne Spiel einen taktischen Plan zu entwickeln, um Entscheidungen innerhalb des Spiels zu erleichtern, da der taktische Plan gewisse Entscheidungen abnimmt oder Wege für die richtige Entscheidung aufzeigt. Man muss sich fragen, in welcher Art man erfolgreich gegen den jeweiligen Gegner sein möchte. Das machen Trainer auf unterschiedliche Weise. Manche versuchen, ihren taktischen Plan durchzuspielen. Andere versuchen, viel anzupassen. Es gibt kein Patentrezept, jeder Trainer kann und muss das für sich selber entscheiden.

Kader- und Startelfzusammenstellung

Es ist ratsam, sich an den Stärken des Gegners zu orientieren und zu versuchen ihn in eine Kategorie einzuteilen. Im ersten Schritt sollte eine Bewertung stattfinden, ob der Gegner als besser, schlechter oder ebenbürtig eingeordnet wird. Das ist nicht immer ganz einfach, weil man viele Faktoren mit einbeziehen muss. Dazu gehören Neuzugänge, der Verlauf der Vorbereitung, die Stimmung in der Stadt und im Club. Es kann zusammen mit dem Trainerteam ein Raster durchgegangen werden, um den kommenden Gegner realistisch einzuordnen. Das wird gemacht, weil es einen extremen Einfluss auf den Kader und die Startelf hat. Es sollen immer die Spieler auf dem Platz sein, die den taktischen Plan am besten umsetzen können. Wenn man auf Konter spielen will, ist es ratsam, schnelle Stürmer aufzustellen. Außerdem braucht man Abwehrspieler, die im Strafraum eine gute Mann-gegen-Mann-Verteidigung spielen, wenn der Gegner viel flankt und man nach einer Balleroberung aus einer tiefen Position kontern will.

Spielt man gegen einen stärkeren Gegner, kann man davon ausgehen, dass man innerhalb des Spiels weniger Ballbesitzphasen und mehr Pressingmomente haben wird. Bei einem schwachen Gegner hat man mehr Ballbesitzphasen und mehr Gegenpressingaktionen. Wenn man mehr Ballbesitz hat, verliert man den Ball gelegentlich und muss stark im Gegenpressing sein. Wenn man gegen einen sehr guten Gegner spielt, sollte man die stärksten defensiv denkenden Spieler aufstellen zusätzlich zu den drei oder vier offensiv stärksten Spielern in der aktuellen Form.

Wenn man gegen einen gleichwertigen oder schwächeren Gegner spielt, bringt man eher die sieben oder acht stärksten Offensivspieler gepaart mit den defensivstärksten Spielern in der aktuellen Form. So wird auch der Kader dahinter zusammengestellt. Man beginnt gegen ein schwächeres Team mit sieben oder acht offensiv denkenden Spielern. Das gilt für Abwehrspieler genauso wie für offensive Mittelfeldspieler. Man stellt einen Spieleröffner in die Startelf und muss dann im Kader dementsprechend reagieren. Gegen einen schwächeren Gegner ist im Kader ein Defensivspieler, der relativ spät eingewechselt werden soll, um das Ergebnis zu sichern. Man spielt also mit vielen Offensivspielern, versucht schnell in Führung zu gehen und wechselt relativ spät einen Defensivspieler ein, um das Ergebnis zu sichern.

Gegen starke Gegner sind dahingegen viele Defensivspieler auf dem Feld gepaart mit den Offensiven in bester Form. Auf der Bank sind dann einer oder mehr offensiv denkende Spieler, um frühzeitig reagieren zu können, falls die Dynamik in die eigene Richtung läuft und man den starken Gegner auf Basis einer guten Defensive bearbeitet. Dann kann der Trainer viel und früh Offensivspieler einwechseln. Der eigene taktische Plan und die Stärken des Gegners beeinflussen damit also immer auch die Kader- und Startelfentscheidung.

Möglichkeiten der Beeinflussung

Dynamiken während des Spiels zu beeinflussen ist wahrscheinlich das Schwierigste, was ein Trainer innerhalb eines Spiels leisten muss. Zum einen muss er die Situationen erkennen und im Beisein der Emotionen, die man als Trainer am Spielfeldrand (er)lebt und denen man sich nicht entziehen kann, versuchen, daran orientiert die richtige Entscheidung zu treffen sowie den Spielern zu vermitteln.

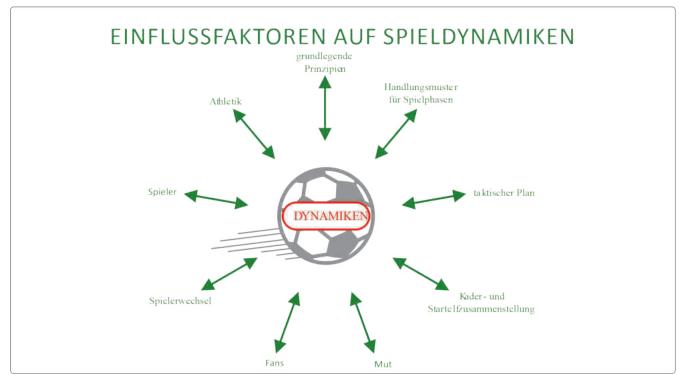
Ein Trainer kann Wechsel und taktische Veränderungen vornehmen. Taktische Veränderungen können Anpassungen oder Änderungen der Grundordnung sein. Die Spieleranzahl soll dadurch in bestimmten Räumen erhöht werden, um mehr Druck auf den Gegner zu bekommen. Zudem kann man die Pressingart oder Pressinghöhe verändern. In einem Spiel, in dem man sehr hoch verteidigen möchte, besteht die Möglichkeit die Grundordnung nach 20 Minuten anzupassen, wenn man nicht hoch genug in Balleroberungssituationen kommt, weil der Gegner anders eröffnet oder nur lange Bälle spielt. Eine weitere Variante besteht in der Anpassung der Pressingart, die von Angriffspressing auf Abwehrpressing variiert werden kann. Auch die Verschiebung der Pressinghöhe von Linie 1 auf Linie 2 oder Linie 3 zu verändern, ist ein Ansatz, um die Dynamik innerhalb eines Spiels wieder in die eigene Richtung zu lenken.

Zudem kann ein Trainer Wechsel vornehmen. Wechsel sind aber immer erst die zweitbeste Lösung. Idealerweise ist die Zusammenstellung des Kaders und der Startelf so gut, dass man die taktischen Veränderungen im Laufe des Spiels vornehmen kann, ohne zu wechseln.

Spieler lassen sich unterscheiden in diejenigen, die Mentalität und diejenigen, die Qualität verkörpern. Diese Unterscheidung muss nicht immer eindeutig sein, denn idealerweise gibt es Spieler, die beides vereinen. Bei einem taktischen Wechsel sollte immer ein Spieler auf das Spielfeld kommen, der Qualität mitbringt. Dabei ist es egal, ob der taktische Plan mit der Auswechslung verändert oder fortgeführt wird. Wenn man im Spiel merkt, dass die auf dem Spielfeld befindlichen Spieler gerade wenig taktische Lösungen haben und die Mannschaft trotz versuchter Anpassungen völlig aus der Dynamik ist, dann kann man als Trainer auch über einen Mentalitätswechsel nachdenken.

In Hoffenheim gab es einen Spieler, der ein Paradebeispiel für einen Mentalitätswechsel war, weil er polarisiert und die andere Mannschaft, den Schiedsrichter sowie die Zuschauer auf sich gezogen hat. Er hat durch seine Art und Weise zu spielen auch die eigene Mannschaft emotional gestärkt. Wenn das eigene Team dann wieder emotional stark und das Stadion auf Seiten der eigenen Mannschaft ist, kann der Trainer über tak-





tische Veränderungen nachdenken. Nur dann haben die Spieler die Stabilität im Kopf, taktisch zu reagieren. Wenn man einen taktischen Spielerwechsel vollzieht, sollte man immer versuchen, die Dynamik inhaltlich basiert zu verändern. Es kann auch mal sein, dass man taktisch wechselt, um die schon gute Dynamik beizubehalten.

Der Faktor Mut

Für die Punkte, die man vor und während eines Spiels bedenken muss, gibt es Leitlinien. Es geht darum, was ein Trainer machen kann, um Dynamiken nahezu immer positiv zu beeinflussen und um Spieler innerhalb eines Spiels zu unterstützen. Manchmal ist der taktische Einfluss begrenzt, aber dann kann ein Trainer andere Handlungen unternehmen, um die Spieler wieder in den "Flow" zu bekommen.

Ein Trainer sollte mutig und selbstbewusst sein. Es bringt wenig, ständig von Mut zu sprechen, wenn alle Entscheidungen eigentlich von Angst geprägt sind. Der Trainer sollte den Spielern auch durch mutige Entscheidungen vorleben, was es bedeutet Risiken einzugehen.

Der Faktor Fans

Fans und Zuschauer haben einen extremen Einfluss auf die Dynamik im Fußball. Deshalb sollte ein Trainer immer versuchen, Entscheidungen zu treffen, die offensiv und attraktiv sind, um die Zuschauer für die eigene Dynamik zu nutzen und zu gewinnen. Das muss nicht immer bei einem Heimspiel sein. Es ist auch auswärts schön, wenn das Stadion relativ schnell ruhig wird, weil man offensiv und attraktiv spielt. So bekommt man eine Dynamik in die eigene Richtung.

Der Faktor Spielerwechsel

Spielerwechsel sollten zu einem frühen Zeitpunkt stattfinden. Es wird allgemein immer spät gewechselt, überwiegend, um Zeit von der Uhr zu nehmen. Ein Wechsel ist als Einwechslung und nicht als Auswechslung zu sehen. Man sollte sich einen Spielerwechsel zu Nutzen machen, da es nicht darum geht zu sehen, welchen Spieler man rausholen muss, sondern darum, welche Chance die Spieler auf der Bank bieten. Es gibt zwar immer auch Situationen, in denen ein Trainer die Dynamik gut verändern kann, wenn er einen Spieler vom Feld holt. Trotzdem sollte er Einwechslung vor Auswechslung sehen.

Dynamiken sind fortlaufend

Eine Dynamik im Teamsport ist im Spielverlauf immer fortlaufend. Man muss sie im Prinzip alle ein bis zwei Minuten neu bewerten. In einem normalen Stadion sind 40.000 Zuschauer. Jeder davon bildet sich relativ schnell eine Meinung. Genauso ist das bei den Spielern. Sie haben ständig Entscheidungen auf dem Feld zu treffen und all diese Entscheidungen verändern die Dynamik.

Man muss als Trainer auch versuchen, fortlaufend innerhalb eines Spiels eine Entscheidung zu treffen. Das beginnt zwei Tage vorher bei der Gegnervorbereitung und zieht sich durch das ganze Spiel. Ein Trainer muss ständig entscheiden, dann reflektieren, dann wieder entscheiden und wieder reflektieren. Nur auf diese Weise ist es möglich, die Dynamik über die komplette Spielzeit so zu beeinflussen, dass man am Ende gewinnen kann. Das ist natürlich kein Rezept dafür, dass man alle Spiele gewinnt, aber es ist eine hilfreiche Grundidee. Es reicht nicht als Trainer auf Spitzenniveau vor dem Spiel Entscheidungen hinsichtlich des taktischen Plans, der Startelf und des Kaders zu treffen und den Spielern dann damit viel Erfolg zu wünschen.

Der Faktor Spieler

Zu guter Letzt muss ein Trainer die Spieler durch Entscheidungen unterstützen und beschützen. Wenn ein Spieler sich an das hält, was man ihm sagt, ist er immer geschützt vor der Presse und den Fans.

Wenn die Spieler sich nicht daran halten, müssen sie ständig selbst Entscheidungen treffen und versuchen, die Dynamik zu beeinflussen. Sie haben aber einen enormen Druck und müssen am Ende des Tages etwas mit dem Ball anfangen und können nicht immer überlegen, wie sie die Dynamik lenken. Das ist die Aufgabe des Trainers und die größte Unterstützung, die man den Spielern geben kann. Man kann versuchen, den Spielern die übergeordneten Themen abzunehmen. Dann haben sie die Kapazität im Kopf, Unterschiedsspieler zu sein. Das ist dann der ausschlaggebende Faktor, der unterscheidet, ob man ein herausragender Spieler oder ein guter Bundesligaspieler ist. Deshalb sollte ein Trainer immer wieder versuchen durch Entscheidungen, die er ständig reflektiert, die Spieler zu beschützen, ihnen Druck zu nehmen und sie innerhalb eines Spiels zu unterstützen.





FALKE ACHILLES

- · Reduziert Beschwerden an der Achillessehne
- Anatomisch angepasste 3D-Silikonpyramiden massieren das Gewebe seitlich der Achillessehne und fördert somit die Durchblutung
- · Stabilisierung des Knöchels durch eine Kompressionszone
- Perfekte Temperatur am Fuß durch dreilagige Konstruktion
- · Optimale Passform durch patentierte rechte und linke Polsterung sowie Zehenbox



FALKE STABILIZING COOL

- · Reduziert das Risiko des Umknickens
- Kompressionszone reizt die Rezeptoren für schnellere Reaktion auf Fehlstellungen
- · Fasermix mit Lyocell für angenehme Kühlung
- · Stabileres Laufgefühl
- Optimale Passform durch patentierte rechte und linke Polsterung sowie Zehenbox



FALKE 4 GRIP STABILIZING

- · Ergonomische Passform
- Kompressionszone im Knöchelbereich mindert Fehlstellungen und das Risiko des Umknickens
- · Feuchtigkeitsregulierende, 3-lagige Materialkonstruktion
- · Silikonpunkte innen und außen sorgen für optimalen Halt
- Patentierte Zehenbox reduziert Druckstellen und Blasen



FALKE ENERGIZING COOL

- · Verzögerte Ermüdung und schnellere Regeneration durch graduelle Kompression
- Vorbeugung von Mikrorissen im Muskel dank Kompression
- · Fasermix mit Lyocell für angenehme Kühlung
- Perfekte Temperatur und Feuchtigkeitstransport durch dreilagige Konstruktion
- Optimale Passform durch patentierte rechte und linke Polsterung sowie Zehenbox





Daniel Niedzkowski | Leiter der Fußball-Lehrer Ausbildung

Spielcoaching – Ziele und Möglichkeiten

Daniel Niedzkowski beleuchtet die verschiedenen Facetten des Spielcoachings und stellt insbesondere die Bedeutung für den Einzelspieler heraus.

Wer als Trainer auf dem Platz steht, ist letztlich dafür verantwortlich, dass die Mannschaft attraktiven und erfolgreichen Fußball spielt. Das Spielcoaching des Trainers soll den Spielern dabei Orientierung und einen Rahmen für ihre Aktionen geben, aber auch die nötige Freiheit lassen, eigene Entscheidungen zu treffen und Situationen kreativ zu lösen.

Die Arbeit mit Prinzipien hilft den Spielern dabei, im Spiel gute Entscheidungen zu treffen und mit den Mitspielern abgestimmte Aktionen zu haben, ohne dass der Trainer wie beim Schach jede Aktion von außen vorgibt. Diese Prinzipien müssen in Training und Analyse vermittelt und gefestigt werden und sind dann im Spiel abgerufen werden. Sie liefern die grundsätzliche Orientierung und helfen dem Trainer dabei, das Zusammenspiel aus Vorgaben und Freiheit zu realisieren. Auch wenn die Beziehung zwischen Trainer und Spielern für das Coaching extrem wichtig ist, liegt der Fokus des Spielcoachings in diesem Beitrag vorwiegend auf dem unmittelbar spielbezogenen Aspekt.

Der Coachingbegriff

Durch Coaching sollen die Prozesse, die auf die Leistung von Spielern und Mannschaft wirken, begleitet, unterstützt und positiv beeinflusst werden. Als Trainer ist man für das "Können" und "Wollen" der Spieler zuständig. Das Team soll in die Lage versetzt werden, dass es grundsätzlich kann, was von ihm erwartet wird und auch bereit ist, das Können in der Spielsituation umzusetzen. Der Fokus liegt in diesem Beitrag grundsätzlich mehr auf der Ansteuerung des "Könnens".

Die Leistung des Teams

Team und Leistung sind abstrakte Begriffe. Das Team an sich gibt es physisch eigentlich nicht, es setzt sich vielmehr zusammen aus den Einzelspielern. Um die Teamleistung zu beeinflussen, muss man über die sicherlich ebenfalls wichtige Steuerung von Teamprozessen hinaus vor allem an jeden Einzelspieler herankommen. Man muss zu jedem den Schlüssel, den Öffner finden. Wenn das in der Summe gut funktioniert und der richtige "Spirit" dazukommt, besteht die Chance, dass diese Gruppe eine außergewöhnliche Leistung auf den Platz bringt. Die Teamleistung ist also die Summe der Einzelleistungen plus Zusammenspiel und Energie des Teams. Heruntergebrochen bestehen die Einzelleistungen wiederum aus der Summe der Aktionen, die jeder einzelne Spieler im Spiel hat. Wenn eine Mannschaft in der Summe viele gute Aktionen auf den Platz bekommt, ist die Hoffnung berechtigt, dass sich das in einer guten Gesamtleistung und letztendlich dann auch in einem positiven Ergebnis niederschlagen wird.

Aktionen als Modell

Das Modell in Abbildung 1 (nach Verheijen, 2015) unterteilt Aktionen in drei Ebenen. Jede Aktion besteht aus "K" für "Kommunizieren", "E" für "Entscheiden" und "U" für "Umsetzen". "Umsetzen" bezieht sich dabei vor allem auf das Technische, während "Kommunizieren" weit mehr bedeutet, als nur mit dem Mitspieler zu sprechen. Jeder kennt wahrscheinlich den Satz: "Ein Pass muss eine Botschaft haben". Gemeint ist, dass die Art, wie mein Mitspieler mir den Ball zu-



Abbildung 1: Spielaktionen im Fußball nach Reimond Verheijen 2015.

spielt, mir als Passempfänger einen Hinweis geben muss, wie meine nächste Aktion aussehen soll. Genauso sendet mein Freilaufverhalten eine Botschaft an den ballführenden Spieler. Wir "kommunizieren" in unserem Zusammenspiel also fußballerisch miteinander. Im Gesamtkontext geht es darum, dass möglichst vieles der Flut an Reizen und Informationen, die Spieler im Spiel aufnehmen, eine klare Bedeutung haben und dadurch schnellst- und bestmöglich verarbeitet werden können. Je klarer die Bedeutung der Aktionen der anderen Spieler – auch der gegnerischen – für einen Spieler ist, desto besser "kommuniziert er mit dem Spiel" und desto besser und schneller kann er in komplexen Situationen Entscheidungen treffen und diese in seine eigenen Aktionen umsetzen. Durch eine gute Kommunikation können Spieler und Mannschaften dem Gegner in ihrem grundsätzlichen Spielverständnis und dadurch auch in ihren Aktionen einen entscheidenden Schritt voraus sein. Dabei geht es übrigens nicht um einen hochintellektuellen Prozess, sondern natürlich sehr stark um die Intuition des Spielers.

Die Qualität der Kommunikation innerhalb einer Mannschaft kann im Bezug auf das Spiel auf verschiedenen Ebenen verbessert werden: Zunächst ist wichtig, dass ein taktischer Plan besteht, in dem die Aktionen eines Spielers für alle Mitspieler eine klare Bedeutung und Konsequenz haben. Dieser Plan kann sehr gut aus grundsätzlichen Prinzipien, die immer gelten, und einer speziellen Ausrichtung auf eine bestimmte Situation (zum Beispiel ein Spiel) zusammengesetzt werden. Klare Kommandos und Begriffe, die für alle die gleiche Bedeutung haben, sind ebenfalls wichtig für eine gute Kommunikation. Auch die Frage, ob ein eingespieltes Team auf dem Platz stehen oder rotiert werden soll, hat Einfluss auf die Kommunikation. Und nicht zuletzt spielen Informationen über Eigenschaften und Plan des Gegners eine wichtige Rolle, denn je klarer die Bedeutung der Aktionen des Gegners im Spiel ist, je besser ich also "mit dem Gegner kommuniziere", desto schneller und besser kann ich auch hier wieder Entscheidungen treffen und meine eigenen Aktionen ausrichten.

Taktik ist im Endeffekt also nur ein Mittel zur Verbesserung der Kommunikation. Aufgrund der Kommunikation und natürlich aus der Intuition heraus macht der Spieler dann das eigentlich Wichtige, nämlich in der jeweiligen Situation eine Entscheidung zu treffen und diese technisch in eine Aktion umzusetzen. Spieler mit einer hohen Spielintelligenz können dabei einerseits hervorragend mit dem Spiel kommunizieren und andererseits perfekt einschätzen, was in welcher Situation für sie und ihre Mitspieler technisch umsetzbar ist und was nicht.

Für eine perfekte Kommunikation im Spiel zu sorgen, liegt in der Verantwortung des Trainers. Entscheidend ist, dass die Spieler auf dem Platz nicht die Entscheidungen des Trainers umsetzen, sondern ihre eigenen. Der Trainer kann ihnen allerdings durch die Verbesserung der Kommunikation sehr dabei helfen, gute Entscheidungen zu fällen, die dazu noch im Zusammenspiel des Teams abgestimmt sind.

Bedeutung von Prinzipien als Rahmen für das Spielcoaching

Das Verständnis für die Bedeutung von Kommunikation für die Entscheidungen der Spieler im Spiel ist wichtig für das Verständnis von Spielcoaching. Sieht man Taktik als Mittel zur Verbesserung der Kommunikation, dann wird klar, dass die taktische Ausrichtung und damit die Kommunikation nicht für jedes Spiel beliebig hin und her verändert werden kann. Die Kapazitäten der Spieler sind dafür schlichtweg zu begrenzt. Die Ausrichtung muss daher auf einem Rahmen aus Grundsätzen – Prinzipien – aufbauen, die immer gelten und für die Spieler eine konstante Orientierung bilden. An diesem Rahmen können sich alle ausrichten und innerhalb des Rahmens eigene Entscheidungen treffen. Die nicht empfehlenswerte Alternative dazu wäre, jede Spielsituation einzeln zu betrachten und "die 1.000 Situationen des Fußballs" zu coachen.

Um im Spiel effektiv coachen zu können, muss der Trainer den Rahmen in der täglichen Arbeit aufbauen und festigen, um ihn dann im Spielcoaching nutzen zu können. Spielern in der Spielsituation neue oder anders klingende Informationen zu geben und zu glauben, dass sie die dann sofort in gute Aktionen umsetzen können, funktioniert nicht. Alleine schon durch Geräuschkulisse und Stresslevel ist der Zugang zum Spieler im Spiel sehr begrenzt. Als Trainer ist man daher darauf angewiesen, dass die Spieler ihre Entscheidungen selbst fällen können und dass das eigene, unterstützende Coaching sofort verstanden wird. Man bezieht sich im Grunde nur noch auf den Rahmen, sodass Spielcoaching - abgesehen vom Motivationalen - inhaltlich vor allem aus Verweisen auf Bekanntes, nämlich die Prinzipien, besteht. Als Beispiel: Kommt vom Trainer das Kommando "Schließen", dann muss der Spieler Bescheid wissen. Wenn man dem Spieler in der Situation erklären müsste, was "Schließen" genau für ihn bedeutet, hat man keine Chance mehr. Das Gleiche gilt für Gesten und andere Signale.

Vorbereitung als Basis

Spielcoaching muss also vorbereitet sein, damit es mit einem Wort oder einem Zeichen funktioniert. In dem Zusammenhang ist die Art der Vor- und Nachbereitung des Spiels ganz wichtig, um die Kommunikation zu stärken. Man erhofft sich von der Vorbereitung auf den nächsten Gegner, dass die Spieler durch das Wissen über die Muster des Gegners schneller interpretieren können, was passiert. Möglicherweise macht der Gegner punktuell etwas anders, aber zu einem hohen Prozentsatz spielen Mannschaften konstant. Man findet in der Regel viele Merkmale im Spiel wieder, auf die man vorher hingewiesen hat. Das heißt, die Spieler gehen im Bezug auf den Gegner nicht orientierungslos auf den Platz. In ihrer Kommunikation sind sie schneller, weil das, was um sie herum passiert, nicht undefinierbar ist. Das Gleiche gilt für den eigenen Plan. Die grundsätzlichen Prinzipien müssen glasklar sein. Darauf basierend macht man einen Plan für das jeweilige Spiel, in dem man den Spielern verdeutlicht, welche Prinzipien besonders wichtig werden und wie sie bestmöglich in der spe-



BASIS:



Orientierung (Referenz) schaffen ...

... damit mein Coaching im Spiel effektiv und effizient ist ... damit (K) (E) (U) im Spiel effektiv und effizient funktioniert

BEISPIELE:

- 1. Orientierung durch Prinzipien
- 2. Orientierung durch Vor- und Nachbereitung
- 3. Orientierung durch Anker

Abbildung 2: Orientierung als wichtige Einflussgröße des Spielcoachings.

ziellen Konstellation umgesetzt werden können, wie die Aktionen der Spieler also konkret aussehen könnten. Diese Aktionen können dann im Training simuliert und im Bezug auf "kommunizieren, entscheiden, umsetzen" gecoacht werden. Auch die Nachbereitung gehört im Endeffekt zum Spielcoaching. Hier kann man kann anhand der konkreten Spielsituation deutlich machen, wie die Umsetzung funktioniert hat und wie der Übertrag auf ähnliche Situationen in der Zukunft aussehen sollte. Möglicherweise verwendet man die angesprochenen Szenen dann auch als Musterszenen in der Vorbereitung auf einen Gegner, der ähnlich spielt.

Die Analyse sollte entsprechend den Prinzipien stattfinden. Das Setzen und Nutzen von Ankern, bei denen der Spieler genau weiß, worum es geht, ist auch hier sehr wichtig. Ein komplexes Verhalten wird durch ein Wort getriggert, wie beispielsweise im Prinzip "Rausrücken nach Rückpässen". Dadurch, dass konstant die gleichen Anker bzw. Schlüsselwörter verwendet werden und die Umsetzung in unterschiedlichen Situation verdeutlicht wird, verfestigt sich das Verhalten da-

hinter beim Spieler und das Prinzip kann im Spiel durch ein kurzes, knackiges Kommando ("Raus") gecoacht werden.

Arbeit mit Prinzipien in der Praxis

Der Rahmen besteht aus Prinzipien, für die es in der Spielsituation unterschiedliche Möglichkeiten der Anwendung gibt. Wichtig ist, sich als Trainer zu überlegen, wie man diese Prinzipien optimal formuliert. Und zwar so, dass sie auf der einen Seite griffig klingen und konkret sind, auf der anderen Seite aber auch nicht zu eng gefasst sind, da sie sonst nicht genügend Situationen zusammenfassen und dadurch keine Grundsätze mehr sein können. Außerdem sollte man sich als Trainer

auch über die Ausnahmen jedes Prinzips Gedanken machen, denn das können in der Praxis die schwierigsten Situationen im Coaching sein. Als Beispiel: Man kann der Viererkette das Prinzip mitgeben: "Wir spielen nicht auf Abseits." Dann weiß sie in der Anwendung: Freier Fuß beim Ballbesitzer und tiefer Laufweg des Gegners bedeuten, dass wir die Tiefe sichern müssen. Also: Fallen! Ist jedoch ein sichernder Verteidiger beim Konter des Gegners nach einer eigenen Ecke im 1-gegen-3, ist auf Abseits zu spielen in dieser Ausnahmesituation vielleicht doch die beste Option. Je besser man diese Ausnahmen als Trainer im Griff hat und argumentieren kann, desto glaubwürdiger wird man. Wenn

man allerdings merkt, dass ein Prinzip sehr viele Ausnahmen nötig macht, sollte man das Prinzip überdenken und eventuell anders formulieren. Wer mit Prinzipien arbeitet, wird die Erfahrung machen, dass es einiger Anpassungen bedarf, bis ein Prinzip wirklich griffig klingt und in der Praxis richtig gut funktioniert.

Transport von Informationen über verschiedene Kanäle

Die Informationen, die man als Trainer platzieren möchte, ob in Training, Gegnervorbereitung oder der Analyse, müssen zu allen durchdringen. Heutzutage gibt es viele Möglichkeiten, um auf die Bedürfnisse der einzelnen Spieler einzugehen. Beispielsweise sind nicht alle Spieler empfänglich für eine Gegnervorbereitung über eine ausführliche Videositzung im Team. Es gibt Spieler, die das Besprochene auf dem Platz durchgehen, es in der Situation spüren müssen. Außerdem gibt es Spieler, die sich die Informationen gerne nochmal alleine und in Ruhe anschauen möchten. Manche verstehen auch nicht alles beim ersten Mal und andere haben gar keine Lust,



sich auf viele Informationen einzulassen. Hinzu kommen möglicherweise sprachliche Schwierigkeiten mit Spielern, die kein Deutsch verstehen. Wenn man möglichst alle erreichen will, ist es wichtig, den Spielern die entscheidenden Informationen über verschiedene Kanäle zugängig zu machen.

Wenn-Dann-Strategien

Es ist wichtig, sich als Trainer akribisch vorzubereiten. Es gibt bestimmte Szenarien, die auftreten können. Man kann im Team Situationen durchsprechen und sie im Sinne von "Wenn-Dann-Strategien" vorbereiten. Auch als Trainer kann man sich durch das Vorbesprechen vieler Dinge das Leben leichter machen. Wenn man im Coaching für sich selbst klare Prinzipien hat und in einer emotionalen Situation nach diesen Prinzipien handelt, agiert man schneller und sicherer. Trotzdem geht es am Ende natürlich auch immer sehr stark um das Bauchgefühl in der Situation, das sich jeder Trainer erhalten sollte und das trotz aller Vorbereitung der beste Ratgeber sein kann.

Intuition und Kreativität

Das Spiel lebt von der Intuition der Spieler. Die Bedürfnisse der Spieler sind da aber sehr unterschiedlich. Es gibt auch Spieler, die sehr stark über das Rationale funktionieren und einen sehr klar strukturierten Plan brauchen, um sich wohlzufühlen. Entscheidend ist, dass man sich bewusst ist, dass die Intuition der Spieler wichtig ist und eine gewisse Unberechenbarkeit verursacht. Der Trainer ist für den Rahmen zuständig, der Spieler für die kreativen Aktionen. Spieler finden am Ende

manchmal Lösungen, die Trainer nicht finden. Die Kreativität wird unterbunden, wenn man alles vorgibt.

Umsetzung im Nachwuchsbereich

Das Spielcoaching für den Nachwuchs sieht in der Praxis häufig genauso aus wie im Seniorenbereich. Viel zu häufig geht es im Juniorenbereich bereits darum, dem Spieler möglichst oft und möglichst genau vorzugeben, was er machen soll. Das heißt, die Entscheidung trifft nicht der Spieler, sondern der Trainer. Also setzt der Spieler Entscheidungen des Trainers um. Das darf jedoch vor allem im Nachwuchsbereich nicht der Fall sein. Für eine gesunde Entwicklung müssen Spieler lernen, eigene Entscheidungen zu treffen. Das Lernen über Erfahrung sollte daher klar im Vordergrund stehen und auf diesem Weg wird es viele "schlechte" Entscheidungen geben. Der Trainer als Coach hat die Aufgabe, diesen Prozess zu begleiten und nicht, die "richtige" Entscheidung von vornherein vorzusagen. Eine Situation richtig einzuschätzen, sich richtig zu entscheiden und die Entscheidung dann perfekt umzusetzen, ist keinem in die Wiege gelegt - das muss über Erfahrungen gelernt werden.

Spielcoaching und Beziehung

Ganz zum Schluss dieses Beitrages wenden wir uns nochmal dem Zwischenmenschlichen zu. Natürlich hat der Trainer an der Seitenlinie Stress und Druck. Dabei ist es ganz wichtig, diesen Stress und Druck vor allem nicht öffentlich in Form von Schuldzuweisungen weiterzugeben, sondern Loyalität und Respekt den eigenen Mitarbeitern gegenüber zu zeigen – sowohl dem Trainer- und Funktionsteam als auch dem Team auf dem Platz. Spielcoaching ist auch ganz viel Außendarstellung. Es geht nicht nur um den Sport, sondern man zeigt auch, wer man ist. Es ist stressig, es ist emotional. Da kann man sich nicht verstecken. Ob man in dem Moment Loyalität zeigen kann oder nicht, bestimmt aber maßgeblich, wie belastbar sich die Beziehung zwischen Trainer und Team entwickelt.

Zusammenfassung

Die Worte Kommunizieren, Entscheiden, Umsetzen, Rahmen und Prinzipien fielen häufig. Wenn man über Spielcoaching spricht, sollte man es nicht als abgetrenntes Ereignis sehen, sondern wissen, dass es zu einem sehr großen Teil auf guter Vorbereitung basiert. Man coacht nicht im luftleeren Raum, sondern coacht das, was man trainiert, besprochen und gezeigt hat. Damit Spielcoaching effektiv ist, muss es einen Rahmen aus übergreifenden Prinzipien und konkretem Plan geben, der im Spiel zur Anwendung kommt und Basis des Coachings ist. Innerhalb dieses Rahmens haben die Spieler Freiheiten, eigene Entscheidungen zu treffen und so das Spiel mit Leben und Kreativität zu füllen.

Zum Mitnehmen ...

- Definiert griffige Prinzipien, um Orientierung zu schaffen und im Spiel nutzen zu können!
- Legt klare Signale fest, die Ihr im Spiel als Anker nutzen könnt!
- Fordert die Gehirne Eurer Spieler, um deren Kapazität für (K) E) U im Spiel zu erhöhen!
- Nutzt in der Vorbereitung mehrere Kanäle und Zeiten, damit Eure Infos möglichst viele Eurer Spieler erreichen!
- Bereitet Euch selber akribisch vor, sprecht Szenarien im Team durch und greift im Spiel v. a. auf Besprochenes zurück – vertraut trotzdem Eurem Bauchgefühl!
- Nutzt die Kapazitäten und den Blickwinkel eures Teams!
- Gebt trotzdem nicht alles vor! Fußball lebt von der Intuition der Spieler und sie finden situativ Lösungen, auf die wir gar nicht kommen!
- <u>Nachwuchs:</u> Lasst auch im Spiel Entwicklung über
 <u>Erfahrungen</u> zu! Spieler müssen (K) (E) (U) lernen!
- Und ganz wichtig: Zeigt trotz Stress und Druck an der Linie IMMER Loyalität Eurem Team gegenüber!

Abbildung 4: Zusammenfassung der Ausführungen.





Tobias Cramer | Ehemaliger Trainer KSV Hessen Kassel

Rollenwechsel als wichtiges Werkzeug des Coachings im oberen Amateurbereich

Tobias Cramer gibt in seinem Beitrag einen Einblick in seine methodische Arbeit als Trainer an der Schnittstelle zum Profifußball.

Trainingsziele

Die dargestellte Praxiseinheit soll die Ansätze des Rollenwechsels als Handwerkzeug des Coachings darstellen. Der Trainer nutzt dabei die verschiedenen Möglichkeiten, mit seinem Auftreten auf die Mannschaft einzuwirken. Die Trainingsformen sind nicht als methodisch aufeinander aufbauende Trainingsformen zu verstehen, sondern sie dienen als Mittel zu dem Zweck, die verschiedenen Trainer-Rollen zu demonstrieren.

Rollen als Ausprägungen des "eigenen Ich"

Das "eigene Ich" steht über allem, sowohl mit seinen Stärken, als auch mit seinen Schwächen. Die Grundlage für das Handeln in verschiedenen Rollen ist die eigene Authentizität. Eine gekünstelte Rolle hat keine nachhaltige Wirkung. Nur auf Basis seiner authentischen Persönlichkeit hat jeder Trainer die Möglichkeit, verschiedene Ausprägungen seiner selbst einzunehmen. Authentisch für sich selbst zu sein ist die Grundlage für das Trainerhandeln.

Verschiedene Rollen gibt es in drei unterschiedlichen Ebenen:
 Psycho-soziale Ebene: Das ICH ist das Zentrum – coach to player

- Coach to team: Die verschiedenen Rollen werden in der Zusammenarbeit mit dem Team angewandt.
- » Coach to boss: Auch gegenüber Vorgesetzten nimmt man Rollen ein, aber keine für das Coaching essentiellen.

Rollen wahrnehmen, einnehmen, verlassen

Man kann verschiedene Rollen darstellen: Diktator, Psychologe, Fußballexperte, Analytiker, Freund, Vaterfigur, Trainerkollege, Visionär und Pädagoge und viele mehr.

Trainingsform 1

Die erste Trainingsform besteht aus einer Passform mit Klatsch- und Drehvariationen. Die Coachingrolle des Trainers ist dabei die des Bestimmers, aber auch des Pädagogen zur Eigenreflexion der Spieler.

Trainingsform 2

In der zweiten Trainingsform geht es um die Ballzirkulation in Überzahl (4-gegen-4 mit je vier Anspielern pro Team außerhalb des Feldes). Die Coachingrolle des Trainers soll dabei die des Moderators und Ideengebers darstellen.

Trainingsform 3

Die Demonstrationseinheit mündet in einem positionsspezifischen 8-gegen-8 auf das halbe Spielfeld (beide Teams aus dem 4-4-2 flach) auf je ein Großtor mit Torhüter. Die Spielaufbaumannschaft wird vom anderen Team im Angriffspressing angelaufen. Der Trainer nimmt die Coachingrollen Bestimmer (z. B. beim Anlaufen), Motivator (physisch und psycho-emotional) sowie des Antreibers ein.

I. > PASSFORM MIT KLATSCHVARIANTEN



Organisation und Ablauf

- > Fünf Dummies werden in einer Rautenform mit Erweiterung (vgl. Abbildung oben, doppelter Aufbau) positioniert. Die Passform erfolgt um die Dummies herum und beginnt in der Mitte des Aufbaus (1).
- Der Startspieler legt sich den Ball links am Dummy vorbei und spielt einen Pass zur nächsten Position.
- Die jeweiligen Passempfänger kommen aus dem Deckungsschatten, nehmen das Zuspiel zur anderen Seite mit und passen zur nächsten Position weiter.
- > Jeder Spieler wechselt seinem Pass hinterher die Position.
- Die Übungsabfolge soll abwechselnd über rechts und links durchgeführt werden.

In der Variation spielen der tiefe Anspieler und die Halbposition einen Doppelpass um den Dummy.

Rollenverständnis

- Der Trainer agiert in dem Coaching der Passfolge als Bestimmer. Er gibt klare und eindeutige Anweisungen, wie sich die Spieler an den bestimmten Positionen verhalten sollen. Dazu zählt die exakte Vorgabe, mit welchen Fuß welcher Kontakt erfolgen soll.
- Ziel: Genaue technisch-taktische Vorteile erarbeiten.
 Problem: Unterdrückung der individuellen evtl. kreativen Lösungen.

1.1 PASSFOLGE:



 Der Startspieler beginnt nach kurzem Andribbeln mit einem druckvollen Pass auf den rechten Fuß des tiefen Anspielers ...



 ... den dieser nach einer diagonalen Freilaufbewegung in die Bewegung mitnimmt und mit dem zweiten Kontakt zum nächsten Spieler weiterleitet.



 Auch dieser bewegt sich diagonal aus dem Deckungsschatten des Dummies, nimmt den Ball mit dem ersten Kontakt mit ...



 ...und spielt auf den Zielspieler in der Passfolge weiter.
 Dieser dribbelt zur Startposition nach vorne und die Passfolge beginnt erneut, diesmal um die andere Seite.



2. > 4-GEGEN-4 PLUS 4



Organisation und Ablauf

- Im markierten Feld wird 4-gegen-4 gespielt. Die Spieler im Feld agieren ohne Kontaktbegrenzung und dürfen die vier Außenspieler ihres Teams in die Kombinationen mit einbeziehen.
- > Die Außenspieler beginnen mit zwei Kontakten.
- Belastungssteuerung: alle 90 Sekunden die Aufgaben wechseln.
- In der Variation spielen auch die Spieler im Feld mit zwei Ballkontakten.

Coachingverhalten

- Der Trainer agiert in dieser Organisationsform als Pädagoge bzw. Moderator, damit die Spieler die Lösungsmöglichkeiten selbständig entwickeln. Er ist vorwiegend Begleiter der Spieler, der über Fragestellung induktiv mit den Spielern zusammen Handlungsoptionen erarbeitet.
- Das Coaching erfolgt vorwiegend in Pausen um mit der gesamten Gruppe die Lösungsmöglichkeiten zu thematisieren. Dabei werden schwerpunktmäßig Verhaltensweisen der ballbesitzenden Mannschaft entwickelt.

2.1 METHODISCHES COACHINGVERHALTEN



Bild 1: Coachingpunkte mit Ball

- Die Passqualität des ballbesitzenden Teams ist elementar für das Spiel auf Ballhalten.
- Viele Spieler neigen dazu, mit nur einem einzigen Kontakt zu spielen, wodurch das Spiel zwar schnell wird aber häufig an Kontrolle verliert. Der Trainer sollte die Spieler dazu hinleiten, beide Kontakte zu gebrauchen, sofern Raum dazu zur Verfügung steht. Die Ballkontrolle bereitet den sicheren Pass vor.
- > Für die Ruhe am Ball kann die Unterstützung der Mitspieler hilfreich sein. Das gegenseitige Coaching untereinander ist ein zu erarbeitender Lösungsansatz.



Bild 2: Coachingpunkte ohne Ball

- Besonders wichtig für das Kombinationsspiel ist das Freilaufverhalten der ballbesitzenden Mannschaft. Im Bild bespricht der Trainer Lösungen mit einem der zentralen Spieler.
- > Für ein gutes Anbieteverhalten hilft eine rechtzeitige Vororientierung, um freie Räume zu erkennen und eine qualitativ hochwertige Anschlussaktion mit Ball durchführen zu können.
- Das gegenläufige Anbieten der Spieler im Zentrum des Feldes ist ebenfalls eine der zu erarbeitenden Handlungsoptionen.

3. > SPIELFORM 8-GEGEN-8



Organisation und Ablauf

- In einer Hälfte des Fußballfeldes wird 8-gegen-8 auf zwei Großtore gespielt.
- In dieser mannschaftstaktisch geprägten Spielform agieren beide Mannschaften aus einem 4-4-2 flach: Schwarz als spielaufbauende Mannschaft ohne Stürmer, Rot als hoch anlaufende Mannschaft ohne die beiden Innenverteidiger.
- Mannschaft Rot lässt die Spieleröffnung auf den Innenverteidiger zu und geht sofort ins Angriffspressing.
- > Auf die Belastungsintensität achten!

Coachingverhalten

- Der Trainer nimmt die Coachingrollen des Bestimmers (z.B. beim Anlaufen), des Motivators (physisch und psycho-emotional) sowie des Antreibers ein.
- Neben den Pausenbesprechungen agiert der Trainer vorwiegend aus dem Simultancoaching. So kann er den Spielfluss und die Intensität gewährleisten, zu viele Coaching-Unterbrechungen wären in dieser Hinsicht wenig förderlich.

.1 TAKTISCHE VERHALTENSWEISEN





Bild 1: Coaching der Stürmer

- > Für das Angriffspressing der defensiven Mannschaft ist die Ausgangsposition der Stürmer entscheidend, da sie die Spieleröffnung auf den Innenverteidiger offen lassen müssen. Mit dem Pass des Torwarts läuft der ballnahe Stürmer im leichten Bogen an, um seinen Deckungsschatten aufzubauen und einen Pass über diese Seite zu verhindert.
- Lässt der Innenverteidiger den Ball auf den Torwart zurückklatschen, läuft der Stürmer durch und attackiert diesen Pass.
- Der ballferne Stürmer begibt sich ebenfalls nach vorne, seitlich ins Zentrum verschoben, um eine Auflösung durch das Zentrum zu verhindern. Er kann außerdem im Falle einer Verlagerung anlaufen.

Bild 2: Coaching der Mittelfeldreihe

- Mit dem Vorschieben der Stürmer schiebt die gesamte Mittelfeldreihe nach und hält die Zwischenräume klein.
- Die Mittelfeldspieler sollen Zugriff auf ihre Gegenspieler bekommen. Idealerweise können sie diese bei der Ballannahme bereits attackieren.
- Die ballfernen äußeren Mittelfeldspieler rücken diagonal nach vorne ins Zentrum ein, um im Falle einer Spielverlagerung ebenfalls offensiv verteidigen zu können.

Die optimale Trainingsplanung

In einem mitreißendem Derby di'Italia entscheidet Gonzalo Higuain mit seinem Tor das Spiel. Eingeleitet wurde die Aktion mit einem Schnittstellenpass von Miralem Pjanic zu Cristiano Ronaldo...

Diese Situation sieht sehr eingespielt aus und ist ein gängiges Mittel, um vielversprechende Torchancen zu kreieren.

Um den Trainern diese und andere Situationen nahe zu bringen und zu erklären hat sich der Vereinsausrüster Teamsportbedarf.de mit der Thematik auseinandergesetzt und bringt seit kurzem "Die Trainingseinheit der Woche" heraus.

Jeder weiß: Fußball ist eine Leidenschaft und jeder Trainer möchte sich und sein Team nach vorne bringen. Er ist stets auf der Suche nach effektiven Übungen, Trainingseinheiten und Tipps, will sich den entscheidenden Vorteil gegenüber der Konkurrenz verschaffen. Jetzt kann er von der Erfahrung und dem Wissen versierter Fußball-Spezialisten profitieren und deren wertvolle Tipps nutzen.

Ein effektives, abwechslungsreiches und allumfassendes Fußballtraining bedarf nicht nur intensiver Vorbereitung, sondern erfordert auch das nötige Hintergrund- und Fachwissen.

Sportspezialist Teamsportbedarf.de bietet seinen Kunden jetzt alle 7 Tage eine neue, hochwertige **Trainingseinheit der Woche** zum direkten Herunterladen auf Smartphone oder Tablet. Stets zu einem



aktuellen Schwerpunkt, mal zu einer markanten Szene des vergangenen Fußballwochenendes, mal zu saisonalen Themen.

Diese innovativen Trainingseinheiten bestehen immer aus 8 Seiten. Sie sind nicht im Handel erhältlich, sondern nur beim Online-Abieter Teamsportbedarf. de, dem professionellen Ausrüster von Sportvereinen.

Die **Trainingseinheiten der Woche** werden zusammen mit einem erfahrenen

Fußball-Trainerteam verfasst und zusammengestellt. Es handelt sich um sehr verständlich aufgebaute Übungsabläufe mit Tipps rund um das Fußballtraining, zu Taktik, Technik und Mannschaftsführung genauso wie Trainingsübungen für Junioren und Aktive, kombiniert mit exzellent en Grafiken und Übungsvideos. Damit kann jeder Trainer das tägliche Training abwechslungsreich gestalten.

Dazu passende Trainingskartotheken und Trainingshilfsmittel runden das Angebot ab und sorgen für ein erfolgreiches Training.







Bernd Wiesner | U19-Trainer SC Paderborn 07

Methodik des Coachings: Tore erzielen – Verbesserung des Torabschlusses in Strafraumnähe

Bernd Wiesner präsentiert drei methodisch aufeinander aufbauende Trainingsformen zum Torabschluss in Strafraumnähe, in denen die induktive Vermittlung im Vordergrund der Erarbeitung von Lösungsmöglichkeiten steht.

Vorüberlegungen

Der Schwerpunkt der Demonstrationseinheit liegt explizit auf dem Coachingverhalten. Präsentiert wird ein induktiver Lernweg. Die Methodik orientiert sich an den Ausführungen von Wolfgang Söll (Söll, Wolfgang: Sport unterrichten, 8. Auflage 2011). In der vorliegenden Printform können die Trainingsformen gut dargestellt werden und die darin wirkenden Hintergedanken. Um die Wirkung des pädagogischen Ansatzes zu erleben eignet sich vor allem die Videoaufzeichnung, zu der der QR-Code im Bild oben weiterleitet.

Vermittlung

Die Integration der Spieler in den Erarbeitungsprozess findet neben anderen methodischen Lernwegen beim SC Paderborn 07 im U15/U16-Alter regelmäßig Anwendung. Die Spieler werden damit konfrontiert, Trainingsformen nicht nur auszuführen, sondern auch deren Sinn zu verstehen. Dadurch erkennen sie die Lösung als ihr mitentwickeltes Produkt an und können Abläufe im Idealfall nachhaltig festigen sowie im Spiel anwenden.

Der Ablauf des induktiven Prozesses sieht wie folgt aus: (A) Der Trainer stellt eine Bewegungsaufgabe. (B) Die Spieler erproben sie und suchen nach Lösungswegen. (C) Im fragegeleiteten Prozess zwischen Trainer und Spielern wird die ver-

meintlich beste Lösung herausgestellt. (D) In einem weiteren Erprobungsdurchlauf üben die Spieler das Besprochene und erhalten gezielte Bewegungskorrekturen, um individuelle Fehlerbilder zusammen aufzudecken und zu korrigieren.

Trainingsform 1

Die Praxisdemonstration startet mit einer Trainingsform zum Passspiel. Neben dem druckvollen Passspiel steht vor allem die Wahrnehmung und das gegenseitige Coaching im Mittelnunkt

Trainingsform 2

Die zweite Trainingsform ist eine Übungsform mit dem Schwerpunkt Torschuss. Die Spieler sollen sich durch Fragestellungen des Trainers Lösungswege im finalen Pass Torabschluss erarbeiten.

Trainingsform 3

Abgeschlossen wird die Praxisdemonstration mit einer Spielform im 8-gegen-8. Die zuvor erarbeiteten Verhaltensweisen sollen nun im spielnahen Raum umgesetzt werden. Im freien Spiel in Zonen soll nun der Abschluss aus einem bestimmten Raum gesucht werden. Auch in dieser Trainingsform werden Lösungswege zusammen mit den Spielern erarbeitet.

1. PASSFOLGE



Organisation und Ablauf

- Im Rechteck mit zwei versetzt positionierten Hütchen im Zentrum markieren (vgl. Abbildung oben, gelbe Markierungshütchen) verteilen sich 8 Spieler an die sechs Hütchen so, dass alle Hütchen besetzt sind.
- > Im Foto ist ein paralleler Aufbau festgehalten.
- Gestartet wird mit einem Ball an einer der Ecken. Die Spieler dürfen den Ball zu jedem Passempfänger spielen, aber müssen sich anschließend für einen Laufweg zu einem anderen Hütchen entscheiden. Die Spieler dürfen nicht ihrem Pass hinterherlaufen.
- Ziel ist es außerdem, dass jedes Hütchen zu jedem Zeitpunkt besetzt ist.
- > Nach dem Pass dynamisch zum nächsten Hütchen starten.
- > Druckvolle Pässe einfordern!

Variationen

- In einem nächsten Schritt sollen die Spieler den tiefsten (am entferntesten) Spieler anzuspielen. Dabei können sie diesen direkt oder über die Steil-klatsch-Variante durch das Zentrum anspielen.
- Sind wie im Bild oben zwei Passorganisationen nebeneinander aufgebaut, können beide miteinander kombiniert werden. Dann müssen Passfolgen mit Felderwechseln absolviert werden.

1.1 > WICHTIGE VERHALTENSWEISEN

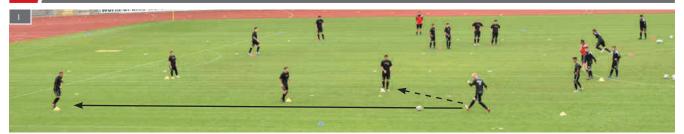


Bild 1: Nicht dem Pass folgen

- Die Spieler werden zu Beginn Probleme haben, nicht ihrem Pass zu folgen, da sie genau dieses Verhalten aus anderen Passfolgen gewöhnt sind.
- Die Spieler sollen lernen miteinander zu kommunizieren, um Mitspielern zu helfen. Die Kommunikation induktiv ansteuern: "Wie könnt ihr euch gegenseitig helfen?"



Bild 2: Jedes Hütchen soll jederzeit besetzt sein

- Ein Schwerpunkt der Passform liegt auch in der Wahrnehmung, welches Hütchen aktuell nicht besetzt ist. Auch Spieler ohne Ballaktion sollen freie Hütchen besetzen!
- Auch unter dem Aspekt der Persönlichkeitsentwicklung werden Inhalte angesteuert. Führungsspieler coachen/

korrigieren das Laufverhalten ihrer Mitspieler. Insbesondere an den Hütchen, an denen aktuell zwei Spieler positioniert sind, kann sich der hintere Spieler auf das Coaching seines Vordermannes konzentrieren oder selbst handeln (vgl. Foto oben).



2. UBUNGSFORM ZUM TORABSCHLUSS



Organisation und Ablauf

- Vier Spieler sind mit dem Rücken an den vier Dummies (die einen Gegenspieler symbolisieren) positioniert.
- Die anderen Spieler besetzen die vier Startpositionen (mit den gelben Doppelhütchen markiert) gleichmäßig mit Ball.
- Die Startspieler dribbeln nach der Reihe durch die gelben Doppelhütchen kurz an, spielen auf den Spieler am Dummie, der den Ball mitnimmt und möglichst schnell den Abschluss sucht.
- Der Passgeber rückt auf die Position des Passempfängers nach, der Passempfänger holt den Ball nach seinem Torschuss und stellt sich hinten an.

Coachinghinweise

- Da zwei sich abwechselnde Torhüter zur Verfügung stehen, kann der nächste Startspieler beginnen, sobald der vorherige Torschütze seinen ersten Kontakt hatte. So ist eine schnelle Abfolge gewährleistet.
- > Wie die Spieler sich vom Dummy lösen und den Torschuss wählen, bleibt im ersten Schritt vollkommen frei.
- Die Spieler sollen so schnell wie möglich den Abschluss suchen.

2.1 HINWEISE



 Passgeber: Durch druckvolle Pässe auf den gegnerentfernten Fuß eine qualitative Anschlussaktion vorbereiten.



Passempfänger: Nach Möglichkeit immer nach innen drehen, um einen guten Winkel beim Torabschluss zu haben.



Passempfänger: Der erste Kontakt eng am Körper in die Tiefe ist für eine gute Position beim Torabschluss entscheidend. Ideal sind zwei Ballkontakte.



Coachinghinweis: Nimmt der Angreifer den Ball mit dem gegnernahen Fuß an, könnte ihn ein Verteidiger attackieren.

3. > SPIELFORM 8-GEGEN-8



Organisation und Ablauf

- Das Spielfeld für diese Spielform ist auf Strafraumbreite angelegt und bis kurz vor die Mittellinie markiert (Foto: blaue Hütchen). Zwei Großtoren sind an den tiefen Stirnseiten platziert.
- Das Feld ist in fünf Zonen unterteilt. Vor den beiden Toren sowie in der Mitte sind drei großflächigere Zonen aufgebaut. Ein Tor aus diesen größeren Zonen heraus zählt einen Punkt.
- In einer Tordistanz von ca. 14-18 Meter sind zwei schmalere Zonen markiert (Foto: gelb und weiß), aus denen ein Torerfolgt 3 Punkte einbringt. Aus diesen Distanzen fallen in den Spielen häufig Tore!
- > Beide Mannschaften sind in ihren spielgemäßen Positionierungen aus dem 4-4-2 flach aufgestellt.
- > Es wird mit Abseits gespielt, ansonsten aber frei und ohne Kontaktbegrenzung.
- > Bewusst Pässe in die Tiefe fordern! Um das Hauptthema der Torschüsse zu erreichen hilft es nicht, den Ball permanent über den Torhüter als Überzahlspieler zirkulieren zu lassen.

3.1 TAKTISCHE VERHALTENSWEISEN





Bild 1: Stürmer sollen Tiefe halten

- > Für die Spielform im Schlauch ist es entscheidend, dass die beiden Stürmer die tiefen Positionen besetzen.
- In Bild 1 suchen dementsprechend beide Spitzen von Team Orange den Laufweg in die Tiefe
- Im Spiel kurz vor der Abseitslinie kommt es vor allem auf das Timing der Laufwege und des Passspiels an. Die Elemente der Wahrnehmung und Kommunikation sowie die Lösungsmöglichkeiten im 1-gegen-1 aus den ersten beiden Trainingsformen finden nun in spielnahen Situationen unter Raum-, Zeit-, und Gegnerdruck statt.

Bild 2: Aus den engen Zonen den Torabschluss suchen

- Der Spieler rechts im Bild sucht den Torabschluss aus der markierten schmalen Zone um drei Punkte zu erzielen.
- Die Zonen sind von der Positionierung so gewählt, dass sie in den Strafraum hineinragen, um einen spielnahen Abschlussort zu gewährleisten.
- Der Handlungs- und Entscheidungsdruck auf die Verteidiger wird dadurch ebenfalls erhöht, sie müssen in dieser Zone aktiv sein!





Markus Hirte | Leiter DFB-Talentförderung

Spielformen im Kinderfußball

Markus Hirte erläutert, wie schon bei den "Kleinsten" die Basis für den künftigen Breitenund Spitzenfußball gelegt werden muss.

Nach der aus deutscher Sicht enttäuschenden WM 2018 wurde analysiert, was den Spielern in entscheidenden Situationen fehlte. Ein bedeutender Faktor war der Mangel an Individualisten, die enge Spielsituationen lösen können. Die individuelle Ausbildung kreativer 1-gegen-1-Spieler muss daher wieder in den Mittelpunkt rücken. Ein weiteres Problem liegt in der unzureichenden Ausschöpfung der vorhandenen Talentebasis. Eine Statistik zeigt, dass die Entwicklung der Spieleranzahl bei den Jugendmannschaften rückläufig ist, wohingegen die Bevölkerung weiter wächst. Es existiert also eine hohe Drop-Out-Quote, die exemplarisch durch aktuelle Zahlen des Bayerischen Fußballverbandes belegt werden kann: Die meisten eingesetzten Spieler gibt es in der E-Jugend. Ab dieser Altersgruppe verliert der Fußball seine Spieler: Bis zur A-Jugend sind es fast 50 Prozent, die im Kinderbereich in den Vereinen aktiv waren und danach nicht mehr Fußball spielen wollen.

Es gibt also zwei Herausforderungen: Einerseits Spitzenfußballer schon in jungen Jahren zu begleiten und im 1-gegen-1 zu stärken. Andererseits aber auch eine breite Basis für die Vereine zu schaffen indem Kindern das Fußballspielen so attraktiv gemacht wird, dass sie ein Leben lang dabei bleiben.

Was muss ein Topspieler in der Zukunft können

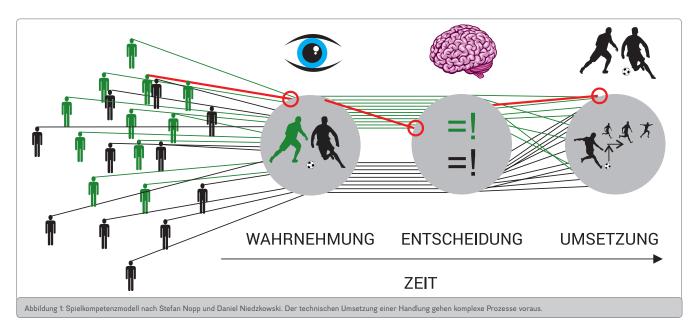
Einen Topspieler zeichnen individuelle, kreative Lösungen in engen Spielsituationen aus. Diese Situationen sind immer als gesamter Komplex zu betrachten und umfassen mehrere Elemente (siehe Abbildungen 1: Spielkompetenzmodell). Gerade im Kinderfußball werden die Spielsituation und die gesammelten Erfahrungen als komplexes Geschehen vom Erkennen einer Situation über die Analyse und das Treffen einer Entscheidung bis hin zum Umsetzen der Aktion gesehen.

Wie vermittle ich Fußball als Life-Time-Sport

Im Kinderfußball, sieht man häufig ein kleines Kind in einem großen Tor, einige Kinder die über ein großes Feld einem Ball nachjagen, weitere, die im Feld nur herumstehen und andere, die an der Seitenlinie stehen, um eingewechselt zu werden. In einer optimalen Wettbewerbsform ist genügend Spielzeit elementar. Das gilt nicht nur für Kinder, auch Erwachsene wollen auf dem Platz stehen, um Fußball zu spielen. Auf dem Platz ist der Bewegungsdrang hoch, die Kinder wollen Aktionen mit Ball haben, wollen passen, dribbeln und Tore schießen. Kinder brauchen zudem viele Möglichkeiten, sich an Angriffs- und Abwehraktionen zu beteiligen. Ein Kind will alles machen, Tore verhindern, aber vor allem auch Tore schießen. Das, was wir alle brauchen und Kinder in einem viel höheren Maße, sind Erfolgserlebnisse, durch die man selbstbewusst wird. In seiner Persönlichkeit zu reifen geht nur über Erfolgserlebnisse. Man muss wissen, was man leisten und schaffen kann. Diese Erfolgserlebnisse muss man vermittelt bekommen.

Warum ist eine Wettbewerbsform so entscheidend dafür, wie Kinderfußball gespielt wird?

Seit 20 Jahren existieren die Zehn Goldenen Regeln des Kinderfußballs in allen einschlägigen DFB-Publikationen. Dazu gehören viele Ballkontakte, kleine Spielfelder, viele Erfolgser-



lebnisse. Doch das wird nicht erreicht, weil die Wettbewerbsform am Wochenende nicht dazu passt. Die unzureichende Wettbewerbsform bestimmt die Trainingsinhalte unter der Woche – ein Teufelskreis! Deshalb wird eine Wettbewerbsform benötigt, die die Anforderungen des Trainings unter der Woche determiniert und dem Entwicklungsstand sowie den Bedürfnissen der Kinder gerecht wird. Die Wettbewerbsform muss dem Kind angepasst werden und nicht umgekehrt. Erwachsene übertragen ihre Vorstellung von Fußball oftmals auf die Kinder. Es gelingt bislang nur selten, sich in die Kinder und deren Welt hineinzuversetzen. Dabei ist genau das die Voraussetzung dafür, eine kindgerechte Wettbewerbsform anbieten zu können. Folgende Fragen leiten den Weg:

Wie sind Kinder?

Kinder sind neugierig. Deshalb müssen die Erwachsenen sie immer wieder in neue Situationen bringen, die sie ausprobieren und aber auch bewältigen können. Kinder leben im Hier und Jetzt. Sie ärgern sich enorm, wenn sie ein Spiel verloren haben. Zwei Minuten später, wenn das nächste Spiel oder eine andere Aktion laufen, sind sie wieder vollends konzentriert auf diese Aktion. Das, was sie eben noch tottraurig gemacht hat, ist vergessen und das, was in zehn Minuten sein wird, interessiert noch nicht. Erwachsene jedoch reden noch eine ganze Woche über ein Spiel und zeigen die Fehler nochmal auf. Kinder sind bis ins Schulalter hinein egoistisch. Auch das hat einen Entwicklungssinn. Gerade im Fußball kann man sich diesen hervorragend zu Nutze machen, indem man ihnen die Möglichkeit gibt, mit dem Ball umgehen zu lernen. Ein Kind will den Ball haben. Wenn ihn jemand anders hat, muss es sich ihn holen. Schon hat das Kind die Idee des Fußballspiels verstanden. Ein Trainer muss noch nicht anfangen, soziale Aspekte zu fokussieren. Der Gemeinschaftssinn entwickelt sich im Laufe der Zeit.

Außerdem sind Kinder erwachsenenbezogen. Das ist eine große Chance, wenn diese nach den dargestellten Erkenntnissen handeln. Andernfalls eine große Gefahr, da sie den Erwachsenen vieles nachahmen und ihre Gesprächsthemen adaptieren.

Was wollen Kinder?

Kinder wollen Spaß und Freude! Sie sind der Kern, um für eine Sache Leidenschaft und Begeisterung zu entwickeln. Genau das muss geschaffen werden, um Kinder lange am Fußballspielen zu halten. Außerdem sind Spaß und Freude die Basis zum Lernen. Ohne Spaß, Freude und Begeisterung fällt lernen schwer – genau wie in der Schule. Auf das Fach, das einem schwer fällt, hat man keine Lust. Die Dinge, die leicht fallen,

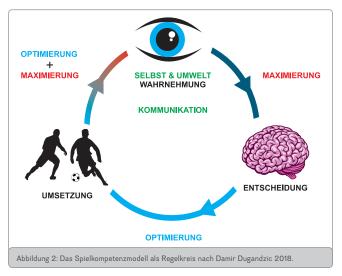
sind auch die, bei denen man die meisten Lernfortschritte macht. Auch der Bewegungsdrang ist essentiell. Kinder wollen sich bewegen, toben und ausprobieren. Sie wollen ihren Vorbildern nacheifern, dribbeln, Tore schießen und verhindern.

Was können Kinder?

Grundsätzlich sind Kinder in der Lage, einfache Situationen wahrzunehmen, sie zu analysieren und zu strukturieren. Sie können für einfache Situationen, die sie überschauen können, Lösungen kreieren, sich mit Handlungen an einem Prozess beteiligen und bei geeigneten Reizen schnell lernen. Die Fortschritte kann man von Stunde zu Stunde beobachten.

Was brauchen Kinder?

Kinder benötigen altersgemäße Anforderungen. Man darf Kinder in der Komplexität des Geschehens nicht überfordern, sondern muss sie fordern. Ein Raum zur Erfahrungssammlung muss entstehen. Kinder müssen Erfahrungen mit ihrem Verhalten in einer Spielsituation machen können und verstehen, wie sie mit ihrem Verhalten wirken und wie andere wiederum wirken, die ebenfalls beteiligt sind. Zudem brauchen Kinder Entfaltungsmöglichkeiten. Dabei benötigen sie eine Rückmeldung: Was gelingt mir? Was kann ich positiv beeinflussen? Welche Wirkung habe ich auf die Situation und das Spiel? Der gradlinige Prozess des Spielkompetenzmodells kann als Regelkreis aus Kommunikation, Entscheidung und Umsetzung weiterentwickelt werden (siehe Abbildung 2), der sich ständig







wiederholt. Das Kind nimmt sich und seine Umgebung wahr, gleichzeitig wirkt es selbst auf diese Umgebung und die Umgebung mit den Mitspielern, dem Ball und den Aktionen wirkt zurück. Diese Wechselwirkungen müssen optimiert und maximiert werden. Die Wahrnehmung muss schrittweise erhöht werden, damit immer mehr Möglichkeiten existieren, die entsprechenden Entscheidungen zu treffen.

Neue Wettbewerbsformen

Für sinnvolle Wettbewerbe gelten zwei zentrale Prinzipien:

- Die Größe der Mannschaften sowie die Größe des Feldes wachsen mit dem Alter. Es werden keine zu großen, sondern in der Komplexität passenden Spielkonstellationen hergestellt.
- S bandelt sich um eine Turnierform. Mehrere Felder, in denen dann nach aufsteigendem Spielfeldsystem gespielt wird, werden aufgebaut.

Der Vorteil der Turnierform ist, dass nicht ein Ergebnis am Wochenende im Mittelpunkt steht, sondern, dass sechs oder sieben Spiele gemacht werden. Die Kinder freuen sich über den Sieg, aber vielleicht ärgern sie sich auch mal über eine Niederlage. Kinder müssen damit vertraut gemacht werden, dass Siege schön sind und Niederlagen verarbeitet werden müssen. Diesen Wechsel erreicht man in einer Turnierform in hohem Maße in kurzer Zeit. Daneben gibt es einen weiteren unschlagbaren Vorteil: Die kleinen Teams spielen gemäß ihrer Leistungsstärke gegeneinander. Weil sich mit den aufsteigenden Spielfeldern ganz automatisch die spielstärkeren Mannschaften in den oberen Feldern und die weniger spielerfahrenen Kinder in den anderen Feldern einsortieren, spielen alle Kinder gegen ähnlich starke Gegner. So kann jedes Kind auf

seinem Niveau Spielerfahrungen sammeln und wird weder über- noch unterfordert.

Wie bereits erwähnt leben Kinder im Hier und Jetzt. Neugierde, Veränderung und immer wieder neue Konzentration auf die aktuelle Situation werden durch eine Turnierform gefördert. Es gibt vier Tore und es gibt Zonen, aus denen heraus Tore erzielt werden können. Die Spielform als solche fördert ein grundsätzliches taktisches Verständnis, ohne dass Taktik gezielt vermittelt wird. Kinder erfahren ohne Mitwirken des Trainers die Vorteile der Nutzung von Tiefe. Durch die zwei Tore ist eine Breite im Spielfeld. Die Grundprinzipien des Spiels in Tiefe und Breite sowie das Nutzen von Räumen sind implizit in dieser Wettkampfform enthalten.

Konkrete Wettspielformate

Bei den Bambini (siehe Abb. 3) wird mit dem 2-gegen-2 angefangen. Alternativ sollte man ein 3-gegen-3 zulassen. Bei den F-Junioren (siehe Abb. 4) wird im 3-gegen-3 oder im 5-gegen-5 für fortgeschrittene Spieler gespielt. Im 5-gegen-5 gibt es zwei Optionen. Es wird entweder wie im 3-gegen-3 auf Minitore gespielt oder auf idealerweise höhenreduzierte Tore. Eine Studie der Deutschen Sporthochschule Köln zeigt, dass mit höhenreduzierten Toren nicht weniger Treffer erzielt werden. Dafür aber aus einer geringeren Entfernung. Es erzielt also nicht mehr der, der am weitesten schießen kann, Tore von der Mittellinie. Vielmehr rücken das spielerische Element und der gezielte Torabschluss in den Mittelpunkt. Bei den E-Junioren (siehe Abb. 5) wird entweder im 5-gegen-5 oder im 7-gegen-7 gespielt. Idealerweise gibt es auch Nebenspielfelder, damit alle Kinder beteiligt sind. Das 5-gegen-5 in der E-Jugend ist vielleicht eine große Chance für strukturschwächere





Gebiete, um nicht über viele Kilometer Spielgemeinschaften bilden zu müssen. Diese Option hält die Kinder eventuell im Verein und die Organisation in den Vereinen wird erleichtert.

Wissenschaftliche Begleitung

Die Deutsche Sporthochschule in Köln und die Universität Rostock begleiten die Pilotprojekte zu den neuen Wettbewerbsformen im Kinderfußball. Abbildung 6 zeigt die Ergebnisse der Studie aus Köln hinsichtlich der Anzahl der erzielten Tore bei verschiedenen Mannschaftsgrößen. Im 2-gegen-2 ist die Anzahl am höchsten, wohingegen mit der Zunahme der Spieler die Anzahl der Tore immer weiter abnimmt. Wenn die Anzahl der Tore deutlich höher ist und die Spielerzahl geringer, hat jeder Spieler im Durchschnitt mehr Erfolgserlebnisse. Bei Torschüssen zeigt sich ein ähnliches Bild. Im 2-gegen-2 gibt es mehr Torschüsse als im 3-gegen-3, dort aber noch mehr als doppelt so viele Torschüsse wie im 7-gegen-7.

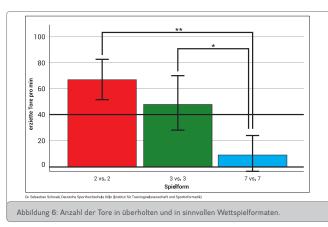
Im 3-gegen-3 gibt es die meisten Dribblings pro Spiel (siehe Abbildung 7), da die Kinder noch nicht die Wahrnehmung für die Mitspieler haben. So kommen sie viel öfter in die Situation zu dribbeln. Eine essentielle Basis in der Entwicklung eines Qualitätsmerkmals im Spitzenbereich! Beim 7-gegen-7 ist ein Dribbling schon fast sinnlos. Deshalb kommt es eher dazu, dass der Ball irgendwo hin gespielt wird. Die Anzahl der Pässe im 7-gegen-7 ist daher höher als bei den anderen beiden Spielen. Die Universität Rostock hat aber ausgewertet, ob die Pässe im 7-gegen-7 ankommen: Mit dem Ergebnis, dass es vielmehr ein willkürliches als ein zielgerichtetes Passspiel ist. Eine weitere Statistik aus Rostock stellt die durchschnittliche Ballbesitzzeit im Funino (3-gegen-3) und auf dem Kleinfeld (7-gegen-7) dar. Im Funino ist diese geringer. Dort gibt es mehr Wechsel und mehr Umschaltsituationen, weshalb sich die Spieler schneller und häufiger auf neue Situationen einstellen müssen. Im Kleinspielfeld gibt es mehr Spieler und klarere Aktionen. Dadurch ist die Ballbesitzzeit höher. Betrachtet man auch in dieser Studie die angekommenen Pässe, stellt man fest dass die Pässe, die im Kleinfeld ankommen, dem Funino gegenüber deutlich in der Minderheit sind. Auch die Universität Rostock konnte feststellen, dass das die Anzahl der Dribblings und der Torschüsse im 3-gegen-3 höher ist als im 7-gegen-7.

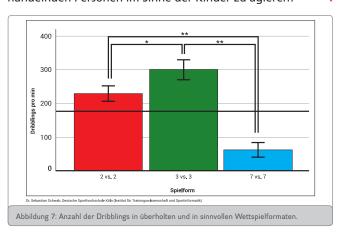
Fazit und Ausblick

Es gibt im Kinderfußball keine Unterschiede auf dem Weg zur Erreichung beider Ziele: Die Entwicklung von Talent durch die Weiterentwicklung von Potenzial sowie auch dem Bestreben, die Kinder im Sport zu halten. Der Schlüssel sind Beteiligung, Aktivität, Spaß und Begeisterung für den Fußball. Und dies sind die elementaren Faktoren, die mit den Wettspielreformen einhergehen sollen.

Es ist im DFB-Jugendausschuss und Jugendbeirat beschlossen worden, die Wettspielreform als Empfehlung in die Jugendordnung im Anhang 4 mit aufzunehmen. Im Moment steht die Gestaltung des neuen Masterplans im Mittelpunkt. Auch dort ist es Thema, diese Wettbewerbsformen im Masterplan zu verankern. Eine wichtige Maßnahme wird es sein, Schulungen durchzuführen, die die Verbände in die Lage versetzen, Personal in die Vereine zu schicken, um sie in der Durchführung zu unterstützen.

Im Frühjahr nächsten Jahres wird die Jugendfachtagung stattfinden. Das Ziel ist, diese Wettbewerbsform zur Saison 2020/2021 als reguläre Wettbewerbsform zu etablieren. Viele Vereine und Kreise führen Kinderfußballwettbewerbe nach diesem Modus in Pilotprojekten und als regulären Wettbewerb bereits erfolgreich durch. Die Anschaffung der Minitore kann durch den Verkauf während der Turniere refinanziert werden. Auch der DFB und die DFL sind im Dialog, um die Vereine bestmöglich zu unterstützen. Jetzt liegt es an allen handelnden Personen im Sinne der Kinder zu agieren!









Prof. Dr. Armin Kibele | Universität Kassel

Instabilitätskrafttraining im Fußball

Prof. Dr. Armin Kibele erläutert die Vorteile des Instabilitätskrafttrainings im Fußball und zeigt Möglichkeiten der praktischen Umsetzung im Training auf.

Die Evolution des Menschen hat den aufrechten Gang hervorgebracht. Das hatte Vorteile zur Folge, zum Beispiel bei der Erschließung neuer Nahrungsquellen auf Büschen und Bäumen, der Bewältigung zusätzlicher Aufgaben bei der Fortbewegung sowie beim Fußball spielen. Nachteile des aufrechten Ganges betreffen den leichteren Verlust des Körpergleichgewichts beim Gehen auf unebenen Flächen, während widriger Witterungsverhältnisse oder beim Ausführen von Strafstößen. Deshalb wird von vielen Fachleuten neben dem Gleichgewichtstraining auch ein Instabilitätskrafttraining empfohlen, um sich auf gleichgewichtsgefährdende Situationen vorzubereiten.

Unterschied zwischen Gleichgewichts- und Instabilitätstraining

Gleichgewichtstraining und Instabilitätskrafttraining sind nicht dasselbe. Beim Gleichgewichtstraining geht es darum, das Gleichgewicht zu erhalten. Der Körperschwerpunkt behält ungefähr seine Höhe bei. Beim Instabilitätskrafttraining müssen Gleichgewichtsanforderungen bewältigt und zusätzlich Lasten bewegt werden.

Beim Instabilitätskrafttraining ist Hubarbeit eine wesentliche Arbeitsform. Die Belastung geht hauptsächlich auf den Rumpf sowie die Oberschenkelmuskulatur und betrifft neben den stabilisierenden Muskeln, die das Gleichgewicht aufrechterhalten, auch die Vortriebsmuskeln. Bei einer Kniebeuge sind die Kniestrecker die wesentlichen Vortriebsmuskeln. Die stabilisierende Muskulatur betrifft in diesem Fall die Hüftadduk-

toren und Hüftabduktoren. Die Parallelität von Stabilisatorenund Vortriebsmuskeltraining ist von großer Wichtigkeit.

Sensomotorische Interaktion und Muskelaktivierung

Gleichgewichts- und Instabilitätskrafttraining lassen sich dem sensomotorischen Training zuordnen. Darunter versteht man die Durchführung von systematischen Maßnahmen und das Verbessern der Abstimmung von sensorischen und motorischen Prozessen im Körper. Übungen des sensomotorischen Trainings lassen sich hinsichtlich der Intensität der sensomotorischen Interaktion und der Höhe der Muskelaktivierung unterscheiden.

Die Ansteuerungsmöglichkeiten für diese beiden Kriterien differieren klar. Ein Gleichgewichtstraining ist charakterisiert durch eine sehr hohe sensomotorische Interaktion und eine eher geringe Muskelaktivierung. Ein maschinenbasiertes Training auf der anderen Seite zeigt eine sehr hohe Muskelaktivierung und eine geringe Intensität der sensomotorischen Interaktion. Beim Freihanteltraining hat man eine hohe Muskelaktivierung und eine geringe bis mittlere Intensität der sensomotorischen Interaktion. Beim sogenannten Vibrationstraining hängen die Faktoren davon ab, ob man mit oder ohne Lasten arbeitet. Ohne Lasten, erwirkt man eine hohe Intensität der sensomotorischen Interaktion. Arbeitet man mit Lasten, liegt eine hohe Muskelaktivierung vor. Das Instabilitätskrafttraining dagegen weist eine sehr hohe Muskelaktivierung insbesondere in der stabilisierenden Muskulatur und eine hohe Intensität in der sensomotorischen Interaktion auf.

Aktuelle Themen

Die Arbeitsgruppe der Universität Kassel beschäftigt sich seit rund zwölf Jahren mit Instabilitätskrafttraining. Angefangen haben die Mitarbeiter mit Untersuchungen an Sportstudierenden. Danach wurde das Training von weiteren Sportarten adaptiert. Dazu gehören unter anderem auch Handball und Eishockey.

Weitere Forschungsgebiete betreffen die nicht bewusste Kontrolle von Spiel- und Zweikampfsportarten. Hier wird versucht, Prozesse zu verbessern, die es Athleten ermöglichen, in Spielund Zweikampfsportarten auf Reize ohne Nachdenken schnell zu reagieren. Solche Prozesse sind sehr bedeutsam, zum Beispiel im Tischtennis, wenn die Bälle hin und her gespielt werden und man keine Zeit hat, darüber nachzudenken, in welche Richtung man den Ball zurückspielt. Im Fußballspiel sind diese Prozesse relevant beim schnellen Umschaltspiel oder beim Elfmeter. In den letzten Jahren wurde ein Programm für Schützen entwickelt, um in einer torhüterabhängigen Strategie mit einem verzögerten Anlauf den Torhüter auszugucken und den Ball dann in die andere Ecke zu spielen. In der Vergangenheit wurde diese Strategie von Spielern wie Rudolfo Cardoso, Hans Jörg Butt und Robert Lewandowski verwendet. Ein weiteres aktuelles Forschungsthema sind die Einwürfe im Fußball.

Die instabile Stabilität

Im Sport gibt es die Gleichgewichtslagen des stabilen und instabilen Gleichgewichts. Beim stabilen Gleichgewicht legt die Situation vor, dass ein Gegenstand nach einem Störungsreiz wieder in seine Gleichgewichtslage zurückkehrt. Beim instabilen Gleichgewicht ist es so, dass ein Gegenstand, der gestört wird, sich in eine neue Gleichgewichtslage begibt. Es gibt au-Berdem einen Zwischenbereich zwischen den Extremen stabil und instabil. Dieser Zwischenbereich wird als metastabil bezeichnet. Der Begriff der Metastabilität ist in der Biomechanik relativ unbekannt. In anderen Wissenschaften, zum Beispiel in der Thermodynamik und Meteorologie ist er dahingegen präsent. Man verwendet diesen Begriff für dynamische Systeme, die in der Lage sind, durch innere Prozesse Störungen zu kompensieren und einen metastabilen Gleichgewichtszustand aufrecht zu erhalten. Im menschlichen Körper dienen hierfür Reflexe. Zudem gibt es elastische Materialien wie Sehnen und Bänder. Diese Systeme erlauben es, einen metastabilen Gleichgewichtszustand aufrecht zu erhalten. Man könnte das Ganze auch als eine instabile Stabilität bezeichnen.

Ziele

Das Instabilitätskrafttraining dient der Kräftigung der stabilisierenden Muskulatur. Ein wichtiger Rumpfmuskel bzw. Stabilisator ist der obliqqus externus, die seitliche Bauchmuskulatur. Von großer Bedeutung sind auch die Adduktoren, Abduktoren, die beispielweise eine Aufwärtsbewegung oder Sprintbewegung zur Stabilisation führen. Neben der Kräftigung von stabilisierenden Muskeln sorgt das Instabilitätskrafttraining auch für eine Verbesserung der intermuskulären Koordination zwischen den Stabilisatoren und den Vortriebsmuskeln.

Typische Übungen

Es gibt typische Übungen auf instabilen Unterlagen, die man dem Instabilitätskrafttraining zuordnet. Zum einen sind dies Übungen, die für die Rumpfstabilisatoren durchgeführt werden wie zum Beispiel Bankdrücken auf einem Pezziball. Zum anderen gibt es Übungen für die unteren Extremitäten wie Kniebeugen mit Lasten und ohne Lasten auf instabilen Unterlagen, wie Wackelbrettern oder Bosu-Bällen. Für das Bankdrücken wird neuerdings oft das Aqua Tube verwendet. Das ist ein mit Wasser gefüllter Behälter, der wie eine Langhantel nach oben gestemmt wird. Die Durchführung erfolgt auf einer instabilen oder stabilen Unterlage, weil das Gerät selbst instabil ist. Mit instabilen Geräten arbeitet man auch dann,

wenn man an normale Hantelstangen Gummizüge anbringt und die Gewichte an die Gummizüge anhängt. Beim Heben dieser Lasten entsteht eine Instabilität, da der Gummizug in die Länge gedehnt wird und die Gewichte dann nachwippen.

Entscheidende Details

Vergleicht man Forschungsergebnisse aus der Fachliteratur der letzten 15 bis 20 Jahren, die ein Krafttraining auf stabilen und instabilen Unterlagen gegenüberstellen, sieht man zumeist vergleichbare Trainingsergebnisse und Trainingseffekte. In Einzelfällen schneidet das Instabilitätskrafttraining allerdings besser ab. Instabilitätskrafttraining hat sich somit auf den ersten Blick nicht als eindeutig dem herkömmlichen Training überlegen gezeigt.

Auf den zweiten Blick ergeben sich jedoch wichtige Unterschiede, die nicht übersehen werden dürfen. Ein sehr wichtiger Unterschied ist, dass ein Instabilitätskrafttraining mit deutlich geringeren Lasten durchgeführt wird, rund 50 Prozent der Maximalkraft. Ein stabiles Training nutzt währenddessen 70 bis 80 Prozent der Maximalkraft und geht manchmal auch darüber hinaus. Instabilitätskrafttraining führt zu den gleichen Verbesserungen im Krafttraining wie stabiles Training, obwohl man, wenn man so will, die gleiche Wegstrecke mit einer halben Tankfüllung fährt.

Ein Grund, der hierfür eine wichtige Rolle spielt, ist die Muskelaktivierung. In Studien des Kollegen David Behm aus Neufundland zeigte sich vor rund 15 Jahren, dass die stabilisierende Muskulatur beim Instabilitätskrafttraining deutlich höher aktiviert wird als bei Übungen auf stabilen Unterlagen. Das Weniger, das die Vortriebsmuskulatur beim Instabilitätskrafttraining leistet, wird durch die stabilisierende Muskulatur kompensiert. Bei dem Vergleich von mehreren elektromyographischen Untersuchungen wurde offengelegt, dass die stabilisierenden Muskeln auf stabilen Unterlagen weniger aktiviert sind. Die vortriebswirksamen Muskeln dahingegen sind sehr hoch aktiviert. Auf instabilen Unterlagen sind die stabilisierenden Muskeln deutlich höher aktiviert als die vortriebswirksamen Muskeln. Daraus lässt sich ableiten, dass Instabilitätskrafttraining sich nicht gut für das Training der vortriebswirksamen Muskeln eignet, da die Aktivierungshöhen zu gering sind. Instabilitätskrafttraining eignet sich aber für das Training der Stabilisatoren, weil die Aktivierungshöhe bei Übungen auf instabilen Unterlagen viel größer ist.

Ergebnisse aus Studien

Das Prinzip der Trainingsspezifität besagt: Je ähnlicher sich Trainingstestübungen und Trainingsübungen sind, umso eher lassen sich die durch ein Training hervorgerufenen Effekte durch Prä-Post-Unterschiede erfassen. Es stellt sich jedoch die Frage, wie man die Instabilität in Spielsportarten und im Zweikampfverhalten testen kann und soll. Durch eine Studie des kanadischen Kollegen Digby Sale wurde folgendes Problem beim Prinzip der Trainingsspezifität entdeckt. Sale ließ trainierte Sportler für 19 Wochen drei Mal pro Woche Maximalkrafttraining mit 70 bis 80 Prozent des Einwiederholungsmaximums durchführen. Trainiert und getestet wurde an der Beinpresse. In der Studie kam heraus, dass die Athleten eine Zunahme von 11 Prozent im Muskelquerschnitt der Oberschenkelmuskulatur sowie eine Kraftsteigerung von 29 Prozent an der Beinpresse zeigten. Völlig überraschend war, dass beim Testen dieser Athleten an einem Kniestreckgerät, das auch wesentlich die Kraftfähigkeit der Oberschenkelmuskulatur erfasst, kein Kraftzuwachs festgestellt wurde. Das lag an der fehlenden Muskelaktivierung der für das Kniestreckgerät nötigen Muskulatur, an dem vorher nicht trainiert wurde. Dies verursachte einen Transferverlust.

In einer eigenen Studie wurde herkömmliches Training mit dem Instabilitätskrafttraining verglichen. Neben vielen Tests, die ähnlich ausfielen, wurde bei einem Test eine deutliche Überlegenheit des Instabilitätskrafttrainings festgestellt. Das



war der sogenannte Fünfer-Hopp. Beim Fünfer-Hopp läuft man über sechs oder sieben Meter an und muss dann auf einem Bein weiter hüpfen. Im Anschluss wird gemessen, in welcher Zeit ein bestimmter Weg zurückgelegt wurde. Dieser Test erfolgt unter sehr hoher Instabilität. Hier wurde also eine Überlegenheit des Instabilitätskrafttrainings bei einem Test, der unter instabilen Bedingungen durchgeführt wurde, gefunden.

Eine andere Studie aus dem Jahr 2014 beschäftigt sich mit Instabilitätssprungkrafttraining. Es wurden Tests zu normalen Sprüngen aus der Hocke heraus, Sprüngen über Hürden auf und von instabilen Unterlagen, Gleichgewichtstests und Tests zum Links-Rechts-Hoppsprung durchgeführt. Die beiden Gruppen, die die Tests unter stabilen bzw. instabilen Voraussetzungen durchführten, schnitten ähnlich ab. Beim Links-Rechts-Hoppsprung jedoch gab es eine Überlegenheit des Instabilitätskrafttrainings in einer Testform, die durch Instabilität charakterisiert ist.

Instabilitätskrafttraining im Fußball

Ein Instabilitätskrafttraining im Fußball für die unteren Extremitäten sollte aufgrund der hohen Aktivierungsraten eine systematische Kräftigung der stabilisierenden Muskulatur herbeiführen, um eine Verbesserung im Zweikampfverhalten zu erreichen. Im Fußball findet die Kraftentfaltung sehr oft in instabilen und metastabilen Gleichgewichtslagen statt. Diese Situationen müssen angemessen trainiert werden. In Übungen, in denen man sich beispielsweise im Sprint anrempelt, ist die Intensität des Anpassungsreizes auf die stabilisierende Muskulatur zu gering und zu kurz.

Verletzungsprophylaxe

Wenn man herkömmliches Krafttraining durchführt, wird im Wesentlichen die Vortriebsmuskulatur und nicht die stabilisierende Muskulatur gekräftigt. Das hierbei entstehende Problem ist, dass eine Dysbalance zwischen Vortriebsmuskulatur und stabilisierender Muskulatur entstehen kann. Durch Stabilisatorentraining, insbesondere der Adduktoren, können Verletzungen vorgebeugt werden. Adduktorenverletzungen stellen im negativen Sinne sehr massive Einschnitte in den Trainingsalltag dar. In einer Studie von Ekstrand wurden bei Profifußballmannschaften mit nahezu 2.300 Spielern 31 Prozent Muskelverletzungen festgestellt. Davon waren 23 Prozent Adduktorenverletzungen. Das ergibt eine relative Häufigkeit von sechs Prozent.

Zudem wurde in dieser Studie festgestellt, dass wiederholte Verletzungen zu deutlich höheren Ausfallzeiten führen. Wer einmal eine Adduktorenverletzung hatte, neigt dazu, erneut eine zu erleiden, dann aber länger als zuvor aussetzen zu müssen. Die UEFA-Verletzungsstudie von Werner, durchgeführt von der Saison 2001/2002 bis zur Saison 2007/2008, gibt eine relative Häufigkeit von 12 bis 16 Prozent pro Saison an. Au-Berdem gibt es laut Werner sechs Mal mehr Verletzungen, die aus dem Spiel kommen als aus dem Training. Eine weitere systematische Übersichtsstudie von Walden bringt die Erkenntnis, dass Adduktorenverletzungen bei Männern deutlich häufiger auftreten als bei Frauen. In allen Übersichtsstudien, die sich mit Adduktorenverletzungen beschäftigen, wird immer wieder hervorgehoben, dass zu schwache Adduktoren einen Risikofaktor darstellen. Dieser Risikofaktor wird oft durch das Kraftverhältnis von Adduktoren und Abduktoren erfasst.

Studien zur Bedeutung des Adduktorentrainings

Delmore et al. haben Übungen unter relativ stabilen Bedingungen durchgeführt, die sich als besonders effektiv für ein Adduktorentraining erweisen. Dazu gehören zum Beispiel Übungen, bei denen ein Pezziball mit den Knien nach innen gedrückt und seitliche Ausfallschritte gemacht werden. Die Effektivität der Übungen wurde durch eine Elektromyographie und die Aktivierung der Adduktorenmuskulatur erfasst.

Serner et al. kamen schließlich zu dem Ergebnis, dass das Zusammendrücken der Knie gegen den Ball oder die sogenannte Kopenhagen-Adduktionsübung effektiv für das Adduktorentraining sind.

Es gibt keine klare Antwort auf die Frage, ob man ein Adduktorentraining mit diesen Übungen oder mit einem Instabilitätskrafttraining durchführen soll. Eine indirekte Antwort bietet jedoch die Kasseler Sturzpräventionsstudie aus dem Jahr 2017, bei der ein Abduktoren-/Adduktorentraining mit einem Freihanteltraining auf instabilen Unterlagen bei älteren Menschen verglichen wurde. Es wurden tendenziell größere Zuwachsraten für die Kniestrecker, Abduktoren, Adduktoren und komplette Beinstreckung beim Freihanteltraining gegenüber dem stabil durchgeführten Abduktoren-/Adduktorentraining ermittelt.

Beispiel Core Performance Training

Das Core Performance Training von Mark Verstegen wurde in der Vorbereitung der Deutschen Nationalmannschaft auf die Fußball-WM 2006 durchgeführt. Hier finden sich Übungen, die auf die Stabilisatoren abzielen. Im Wesentlichen ist das Core Performance Training ein Training, bei dem funktionell unter Instabilität trainiert wird und bei dem Pilatesübungen mit einbezogen werden. Im Fußball kommen insbesondere funktionelle Kraftübungen wie im Core Performance Programm von Mark Verstegen zum Einsatz. Untersucht man die unterschiedlichen Trainingsvarianten hinsichtlich ihres Anpassungsreizes für die intermuskuläre Koordination, die Kraftentwicklung zwischen Muskeln, oder intramuskuläre Koordination, die Kraftentwicklung innerhalb eines Muskels, kann man die von Mark Verstegen propagierten funktionellen Kraftübungen ungefähr im mittleren Bereich ansiedeln. Sie haben einen Anpassungsreiz sowohl für die intermuskuläre als auch für die intramuskuläre Koordination.

Ein isoliertes Muskeltraining, wie zum Beispiel am Kniestreckgerät, bewirkt einen großen Anpassungsreiz für die intramuskuläre Koordination, dagegen aber einen geringen Anpassungsreiz für die intermuskuläre Koordination. Mehrgelenkige Kraftübungen, zum Beispiel die Kniebeuge oder auf der Beinpresse, bewirken einen größeren Anpassungsreiz für die intermuskuläre Koordination und ein geringeren Anpassungsreiz als das isolierte Muskeltraining für die intramuskuläre Koordination. Die sportartspezifischen Übungen haben einen großen Anpassungsreiz für die intermuskuläre Koordination und einen geringen Anpassungsreiz für die intramuskuläre Koordination.

Die Anpassungsreize eines herkömmlichen Krafttrainings lassen sich zwischen sportartspezifischen Übungen, funktionale Kraftübungen und isoliertem Muskeltraining ansiedeln. Für einen Fußballspieler ist es gefährdend, mit großen Lasten am isolierten Kniestreckgerät zu arbeiten. Deshalb sollte ein solches Training in die Reha verschoben werden.

Fazit

Folgende Punkte sollten zusammenfassend zum Thema Instabilitätskrafttraining beachtet werden: Athleten sollten nicht nur die vortriebswirksamen Muskeln, sondern auch die stabilisierenden Muskeln trainieren. Instabilitätskrafttraining wird gegenüber dem herkömmlichen Krafttraining mit deutlich geringeren Lasten, also gelenkschonender, durchgeführt und hat dennoch den gleichen Effekt. Instabilitätskrafttraining aktiviert und kräftigt insbesondere die stabilisierende Muskulatur und vermag dadurch das Kraftvermögen unter Instabilität, zum Beispiel in Zweikampfsituationen, zu verbessern. Instabilitätskrafttraining kann durch den Effekt auf die stabilisierende Muskulatur auch zur Prävention von Adduktoren- und Leistenverletzungen beitragen. Das Instabilitätskrafttraining stellt eine wichtige Ergänzung zum herkömmlichen Krafttraining im Fußball dar und soll das herkömmliche Krafttraining nicht ersetzen.

inside: art* wowkassel.de/grimmwelt



kunst.genuss.erleben.





Philipp Dahm | TSG 1899 Hoffenheim

Individualtraining – Struktur und Coaching-Schwerpunkte bei der TSG 1899 Hoffenheim

Philipp Dahm stellt in seinem Vortrag die Besonderheiten und Umsetzung des Individualtrainings in Hoffenheim vor.

Die Historie des Individualtrainings bei der TSG 1899 Hoffenheim reicht einige Jahre zurück. Ab 2009 prägte Marcel Lucassen diesen Bereich, da er sich schwerpunktmäßig damit beschäftigte, wie man 1-gegen-1 Situationen dominieren und lösen kann, um daran anschließend das Spiel optimal fortzusetzen. Außerdem präsentierte er ein sehr breites Spektrum an Finten und Fintiermöglichkeiten. Dies hat immer noch eine feste Verankerung in der Ausbildung, besonders im Grundlagenbereich. Romeo Wendler führte diese Arbeit fort, fokussierte sich mehr auf das Stürmertraining, das Zusammenwirken von 10er und 8er im offensiven Bereich, das Eindringen ins letzte Drittel sowie das Herausspielen und Verwerten von Torchancen.

Konzeption

Das aktuelle Konzept reicht von den U12-Junioren bis zur Herrenmannschaft und ist angelehnt an die TSG-Spielphilosophie sowie altersgerecht aufgebaut. Den Spielern soll zwar eine Struktur im Fußball vermitteln werden, aber dennoch sollen sie individuelle Lösungen mitbringen. Deshalb werden die individuellen Lösungen vor den Musterlösungen bevorzugt. Das Konzept steht und fällt mit den handelnden Personen. Die Mannschaftstrainer müssen wissen, dass Individualtraining einen Mehrwert hat. Sie sind davon zu überzeugen, weil

teilweise während der Mannschaftstrainingszeiten im individuellen Bereich trainiert werden muss. Das geschieht jedoch nicht freibestimmt, sondern immer in Abstimmung vom Cheftrainer. Individualtrainer brauchen andere Kompetenzen als Mannschaftstrainer. Sie brauchen viel Auge für die einzelne Person, weil weniger das Globale und mehr das Detail in der Bewegung des Spielers im Vordergrund steht.

Schwerpunkte legen

Die im Individualtraining vermittelten Grundtechniken und die Basisausbildung beinhalten Dribbling, Fintieren, Passspiel, Flanken- und Flugbälle, Torschuss, Kopfball, offene Stellung und Zweikampfverhalten in der Defensive. Diese Kompetenzen werden später zu Positions-Skills zusammengefügt. Das Individualtraining soll den Spielern eine Vertiefung des soliden Repertoires von Grundmöglichkeiten anbieten. Das ist wie in einer Schulklasse. Da steht der Lehrer vor der Klasse und bringt den Schülern Mathe, Deutsch oder Erdkunde bei. Die Schüler nehmen etwas davon mit und werden besser. Es gibt aber immer Schüler, die an verschiedenen Themen besonders interessiert sind. Sie gehen in eine Mathe-AG, können in einer kleineren Gruppe arbeiten und erweitern ihre Möglichkeiten. Dann gibt es die anderen Extreme. Sie sind beispielsweise etwas schlechter in Deutsch. Sie brauchen Nachhilfe und



können die Gelegenheit nutzen, ihre Fertigkeiten in Deutsch in der kleineren Gruppe zu verbessern. Ähnlich ist es auch im Fußball. Die vielfältigen Schwerpunkte werden angeboten, sodass die Spieler regelmäßig mit Trainern in Kleingruppen daran arbeiten können – an Defiziten und Stärken.

Individuelle Lösungen gehen vor

Es gibt in der Theorie immer eine Musterlösung, sei es für den Torschuss, das Passspiel oder die Flanke. Wenn aber David Luiz beim Freistoß gegen den Ball tritt und die Flugkurve erst einmal steil nach oben geht und sich danach unter die Latte senkt, geht keiner zu ihn und erklärt, wie man einen Freistoß eigentlich schießt. Seine individuelle Lösung ist so gut, dass sie zu einem guten Resultat führt. Als Giovane Élber noch für den FC Bayern München spielte, vergab er in einem Spiel kurz vor Schluss eine 1-gegen-1-Situation mit dem Außenrist gegen den Torwart und schoss knapp vorbei. Danach wurde Ottmar Hitzfeld gefragt, ob Élber in der Situation nicht die Innenseite hätte nehmen müssen, um den Ball ins Tor zu schieben. Die Antwort von Ottmar Hitzfeld lautete: "Wollen Sie jetzt Giovane Élber erklären, wie man Tore schießt?" Wenn ein Spieler eine individuelle Lösung findet, die stabil zu einem guten Resultat führt, dann ist sie auf jeden Fall der Musterlösung vorzuziehen.

Basis- und Grundtechniken

Im Training der Basis- und Grundtechniken wird bei der TSG breit gefächert geschult und beidfüßig ausgebildet. Ballanund mitnahme mit der Außen- und der Innenseite sind sehr wichtig. Es gibt Schwerpunkte auch innerhalb der Techniken. Die Ballan- und mitnahme soll in eine Richtung, in die Bewegung gehen, sodass das Spiel optimal fortgesetzt werden kann. Die Spieler sollen beispielsweise nach der Annahme eines Passes direkt vor dem Tor stehen und einen Abschluss haben oder mit einem Kontakt am Gegner vorbeikommen, um das Spiel sofort fortführen zu können.

Dribbling

Die Spieler sollen dribbeln, 1-gegen-1-Duelle suchen und fintieren. Deshalb lernen sie ein breites Spektrum an Finten und bekommen darüber hinaus immer auch die Möglichkeit, eigene Finten zu entwickeln. Die "Lucassen Fintierreihe", ist fest verankert. Im Grundlagenbereich sollen die Spieler ins 1-gegen-1 gehen können und wollen. Auch ältere Spieler im Leistungsbereich sollen in Tempodribblings gehen, Gegenspieler auf sich ziehen, andere Spieler frei machen und anspielen. Im Training ist es fester Bestandteil, mit dem gegnernahen und gegnerfernen Fuß zu dribbeln. Es sollen auch Situationen gesucht werden, die "aussichtslos" sind, weil es die Situationen sind, die den Unterschied ausmachen. Es werden auch Szenen von den Profis mit ins Training genommen, um den jungen Spielern zu zeigen, wie die Profis Situationen lösen. Die Faszination und die Motivation in der Durchführung wird dadurch enorm gesteigert.

Passspie

Das Passspiel mit beiden Füßen, mit der Innenseite und mit der Außenseite ist in unserer Ausbildung sehr wichtig. Ein U12-Spieler wollte einmal "englische Bälle" spielen lernen. Dann hat er mit dem Vollspann mehrere Bälle links und rechts am Dummy vorbei geschossen. Er wollte unbedingt einen "englischen Pass" mit dem Spann und mit Unterschnitt spielen können. Das ist eine Variante, die der Spieler nicht beherrschte und auch keine Variante, die bei der TSG als Grundtechnik zählt. Dennoch war es Grund zum Anlass, dem Spieler die Möglichkeit zu geben, sich dahingegen auszuprobieren und vielleicht besser zu werden.

Ein Pass soll immer eine Botschaft haben. Der Pass, den ein Spieler spielt, soll dem Mitspieler die Möglichkeit geben, in die Bewegung oder in eine Position zu gehen. Der Pass bestimmt, wie das Spiel weitergeht. Auch die Ballan- und mitnahme muss in die Bewegung erfolgen. Wenn man einen Pass spielt und der Mitspieler auf den Ball warten muss, war es kein guter Pass. Der Mitspieler muss dem Pass die Möglichkeit haben, Tempo zu machen und in den Ball zu laufen. Nur dann hat er den Vorteil gegenüber dem Gegenspieler.

Flanken

Die Spieler der TSG flanken zwar immer weniger, aber gerade die Innenspanntechnik ist bei Standardsituationen sehr wichtig. Flugbälle gehören in den Werkzeugkasten eines Fußballers. Bei allen Lösungen durch flaches Passspiel und Kombinationsspiel wird auch gefordert, dass die Spieler eine 1-gegen-1 Situation vor dem gegnerischen Tor sehen und den Mitspieler dort anspielen kann. Flankenbälle sind hauptsächlich bei Standards oder Innenspannstößen in den Rücken der Abwehr wichtig. In der Jugend wird immer mehr und sehr mutig gepresst. Da ist es notwendig, dass man solche Situationen überspielen kann.

Torschuss

Torschuss ist ebenfalls ein großes Thema. Torschuss wird in allen Varianten und Variationen trainiert. Die Spieler bekommen viele Gelegenheiten in Kleingruppen zahlreiche Abschlüsse zu suchen. Dabei wird nicht auf Wiederholungszahlen wert gelegt, sondern es darum verschiedene Abschlusssituationen herzustellen, in denen die Spieler verschiedene Techniken auszuprobieren können. Es ist fast unmöglich zweimal hintereinander genau den gleichen Torschuss zu machen. Die Spieler sollen immer die Möglichkeit bekommen in Ein-Kontakt-Abschlusssituationen zu kommen. Sie sollen im Strafraum ein großes Repertoire und Erfahrung erlangen, wann der Ball wie kommt und wie man ihn am besten verarbeitet. Auch Distanzschüsse werden trainiert.

Kopfball

Das Kopfballspiel wird schon früh trainiert, damit die Kinder die Angst ablegen und wissen, dass ein Kopfball nicht weh tut, wenn sie den Ball vorne mit der Stirn richtig treffen. Besonders im defensiven Bereich ist es wichtig, dass man freie Kopfbälle auch gezielt zum Mitspieler bringt. Kopfbälle im offensiven Bereich können eine "Waffe" sein, u. a. bei Standards.

Offene Positionierung

Eine offene Stellung ist die Positionierung in eine Richtung, die eine möglichst vielversprechende Spielfortsetzung ermöglicht. Das heißt nicht, dass die offene Stellung zwangsläufig zum gegnerischen Tor ausgerichtet sein muss. Es geht um die Positionierung und die Kommunikation von Informationen um einen herum. Dabei ist die Beantwortung folgender Fragen wichtig: Wo ist der Gegenspieler? Wo ist der Mitspieler? Wo positioniere ich mich? Wie positioniere ich mich? Wie kann ich mit dem ersten Kontakt in eine Richtung gehen, in die ich gut weiterspielen kann?

Zweikämpfe

Zweikämpfe werden relativ klassisch trainiert. Dem Gegenspieler wird eine Seite angeboten. Die angebotene Seite wird mit dem Körper abgedeckt. Die geschlossene Seite wird mit dem vorderen Fuß zu verteidigen versucht. Außerdem wird trainiert, beim Aufdrehen des geschlossenen Gegners Zugriff auf den Ball zu bekommen. Dabei täuscht ein Verteidiger an, dass er in den Zweikampf geht, lässt sich dann aber fallen, um den Gegenspieler zu einer Handlung zu provozieren und einen guten Zugriff zu bekommen.

Transfer in den Aufbau- und Leistungsbereich

Aus diesem Repertoire an Möglichkeiten werden im Aufbau- und Leistungsbereich die Positions-Skills entwickelt. Es

werden auch verschiedene Skills miteinander kombiniert. Im Positionstraining dribbelt beispielsweise ein Innenverteidiger mit Gegnerdruck in eine typische Situation, in der er wahrscheinlich nur eine einzige Passmöglichkeit hat, die er finden und anspielen soll.

Der Footbonaut

In Hoffenheim steht den Spielern und Trainern ein Footbonaut zur Verfügung. Das ist ein Apparat, der für den darin trainierenden Spieler aus vier Richtungen Bälle einspielen kann. Neben den insgesamt acht Ballkanonen gibt es in jede Richtung oben und unten Ziele, insgesamt 64 Zielfelder. Diese Ziele kann man so einstellen, dass sie leuchten. Dementsprechend sollen sie angespielt werden. Es gibt ein Tonsignal von dort, wo der Ball her kommt und das Tor, aus dem der Ball kommt, leuchtet auf. Zwischen dem Ton und dem Abschießen des Balls liegen 0,8 Sekunden. Sobald der Spieler weiß, woher der Ball kommt, kann er schauen, wohin der Ball muss. In dem Moment, in dem man weiß, wo der Ball her kommt, leuchtet auch das Zielfeld auf.

Man kann in dem Apparat hervorragend an Themen wie Vororientierung und Schulterblick arbeiten. Auch die Qualität der Orientierung ist zu sehen. Dreht sich der Spieler und sieht dabei nichts, hilft ihm die Aktion nicht weiter. Durch das permanente Scannen seiner Umgebung kann er so seine Körperposition gut anpassen, um mit einem guten ersten Kontakt schnell weiterspielen zu können. Beim Aufdrehen ist darauf zu achten, dass der Spieler, den ballfernen Fuß nach hinten stellen muss, um wieder nach vorne zu kommen und den Pass zu spielen. Das ist die klassische Aufdrehbewegung, bei der man erst einmal einen Schritt von der eigentlichen Zielrichtung wegmacht. Eine effektivere Lösung liegt darin den Ball über das Standbein an sich vorbei laufen zu lassen. Dann kann der Spieler in den Ball gehen, den Fuß sofort stellen und passen. Wenn man weiß, in welche Richtung man das Spiel fortsetzen will, ist es schneller, offen zu stehen und in den Ball zu

Das beste Feedback ist immer das Resultat. Wenn der Ball im Tor ist, hat der Spieler vieles richtig gemacht. Diese Logik kann man auch auf jede Technik anwenden. Wenn der Pass so ankommt, wie er ankommen soll, dann kann der Spieler ihn auch mit der Picke gespielt haben. Trotzdem ist das Resultat gut. Im Individualtraining soll die individuelle Klasse gefördert werden und dazu gehört auch, dass die Spieler verrückte Bewegungen ausprobieren dürfen.

Von der Basis hin zur Personalisierung

Im Grundlagenbereich wird in kleinen Gruppen trainiert. In der U12 wird an den Basistechniken gearbeitet. In der U13 werden die Basistechniken mit voranschreitendem Raum, Zeit-, und Gegnerdruck stabilisiert. Diese fußballerische Grundausbildung soll jedem Spieler, unabhängig seiner möglichen Positionsgruppe, zu Gute kommen. In der U14 und der U15 wird spielertypspezifisch sowie positionsspezifisch eingeteilt und begonnen, in verschiedene Richtungen zu trainieren. In der U16, U17 und U19 wird noch positionsspezifischer trainiert. Die Skills, die die Spieler mitbringen, werden in Szenarien gebracht, die sie im Spiel öfter lösen müssen. Ab der U17/U19 kommt individuelles Training in Kleingruppen dazu, bei dem man Einzelspieler heraus nimmt und auf dem Platz verschiedene Schwerpunkte trainiert. Diese Individualisierung ist eigentlich mehr eine Personalisierung. Das Training ist sehr individuell, weil mit Zusatztrainern und somit in sehr kleinen Gruppen trainiert werden kann. Wenn ein Trainer mit zwei bis vier Spielern arbeitet, ist es intensiver, als wenn ein Trainer 15 Spielern einen Schwerpunkt vermitteln will. Demensprechend folgen nach der Grundausbildung eine Spezialisierung, eine voranschreitende Spezialisierung und im Idealfall in der U23 und im Profibereich vom Mannschaftstraining gelöstes, personalisiertes Training.

Positionsprofile entscheiden

Schwerpunkte werden nach Quartal trainiert. Es wurden Positionsprofile entwickelt, um von einem Systemdenken wegzukommen. Die Spieler werden danach trainiert, wo sie auf dem Feld in Szene kommen. Es gibt Zonen, in denen Spieler verschiedene Kompetenzen mitbringen müssen. Ein 6er braucht das Passspiel, das Lösen von 3-gegen-2 Situationen oder Verlagerungsbälle. Auf den Außenbahnen ist das Tempodribbling, das Fintieren im hohem Tempo oder auch eine Spielfortsetzung mit einem Kontakt über einen Winkel von Bedeutung. In Richtung des Strafraums müssen die Spieler Torabschlusssituationen oder vorbereitende Situationen in verschiedenen Räumen beherrschen. Neben dem Strafraum sind es Flanken, Kappbewegungen oder Chipbälle als Hereingaben, die trainiert werden. Im eigenen Strafraum werden fast ausschließlich Defensivaktionen benötigt. Dazu gehören das Aufnehmen eines Gegners, 1-gegen-1-Situationen, das Kopfballspiel, das Klären und Sichern sowie das Bewegen in eine offene Position bei Balleroberung. Neben dem Strafraum sind die defensiven Themen des seitlichen 1-gegen-1 und des Blockens wichtig. Im Aufbaubereich werden offensive und defensive Mischthemen, das Passspiel und Verlagerungsbälle trainiert.

Praktische Durchführung

Bei einer Trainingseinheit im Grundlagenbereich kommen die Spieler zwischen 17.00 Uhr und 17.30 Uhr am Trainingsgelände an – es kann leider aus verkehrstechnischen Gründen nicht gewährleistet werden, dass immer alle Spieler bereits um 17.00 Uhr anwesend sind. Die Spieler, die bereits zu 17.00 Uhr eintreffen, bekommen ein Angebot in Form von Stabilisations- und Mobilisationsübungen, Warm-Up oder Ballgewöhnung. Von 17.30 Uhr bis 19.00 Uhr sind drei zusätzliche Trainer zu den beiden Mannschaftstrainern auf dem Platz, sodass in Gruppen eingeteilt werden kann. Die Gruppen werden nach Absprache im Trainerstab aufgeteilt. Sie werden nach Stärken und Schwächen zusammengesetzt und im regelmäßigen Abstand verändert.

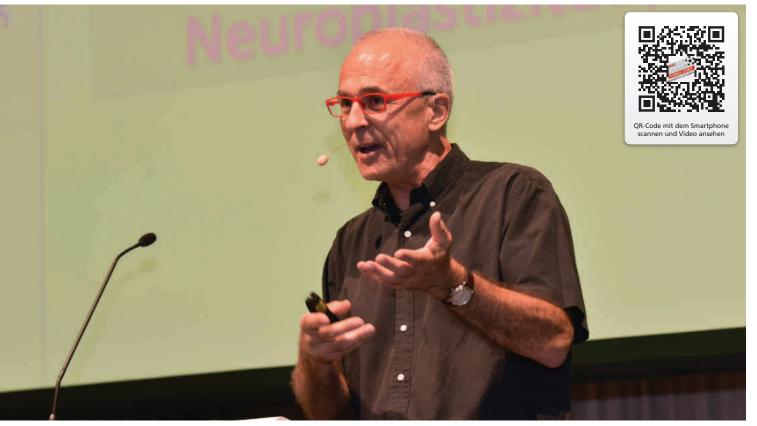
Danach gehen die Spieler in drei weitere Gruppen. Diese drei Gruppen sind mit jeweils zwei Trainern besetzt, sodass zwei Trainer mit vier bis sechs Spielern arbeiten. Dort wird an den Basis-Skills gearbeitet. 20 Minuten lang wird in der ersten Gruppe Torschuss trainiert, in der zweiten Gruppe das Passspiel und die Ballan- und Mitnahme sowie in der dritten Gruppe Dribbling und Fintieren. Nach einem Durchgang von 20 Minuten rotieren die Gruppen. Es gibt auch die Möglichkeit, einen Spieler, der mehr Passspieltraining benötigt, aus der Dribbling-Gruppe herauszunehmen, weil er das bereits gut beherrscht. Dann hat er in dieser Trainingseinheit 40 Minuten Passspiel und kein Dribbling geübt.

Ab der U14 und U15 fällt die individuelle Phase vorab weg. Es wird stattdessen mit den drei zusätzlichen Trainern in fünf Gruppen gearbeitet. In den fünf Gruppen kann dann entweder das Positionsspiel als Schwerpunkt trainiert oder nach verschiedenen Grundspezialitäten, Stärken oder Schwächen eingeteilt werden.

Fazit

An dem Individualtrainingskonzept der TSG wurde drei Jahre lang gearbeitet. Wenn weiter an dem Modell optimiert wird, kann es stabilisiert und an der einen oder anderen Stelle angepasst werden. Unter dem Strich werden mit dieser Herangehensweise jedoch keine Mannschaften ausgebildet und hervorgebracht. Sondern der individuelle Spieler. Der ältere Jahrgang der U19 geht nicht geschlossen hoch zu den Profis, sondern nur einzelne Spieler. Deswegen ist es wichtig, die einzelnen Spieler gezielt immer besser zu machen. Man macht zwar jeden Spieler im Mannschaftstraining besser, aber auch die Spieler wissen es zu schätzen, welchen Lerneffekt das Individualtraining haben kann.





Prof. Dr. Wolfgang Schöllhorn | Universität Mainz

Wiederholung verhindert effektives Lernen

Prof. Dr. Wolfgang Schöllhorn gibt einen Einblick in die Möglichkeiten des differenziellen Lernens und erläutert deren Vorteile anhand von Beispielen.

"Wenn du unglücklich sein willst, dann vergleiche." Dieses chinesische Sprichwort spiegelt auch die Herangehensweise des kindlichen Daseins – nicht zu planen und urteilen, sondern im Moment zu leben und deshalb so effektiv zu lernen. Diese Idee steckt auch im differenziellen Lernen. In der traditionellen Wissenschaft sucht man nach allgemeinen Gesetzmäßigkeiten und versucht daraus ein Prinzip für die Masse abzuleiten. Das passiert leider auch in den Bereichen der Trainings- und Sportwissenschaft, wo eigentlich der individuelle Athlet im Zentrum des Interesses steht. Bei dieser Herangehensweise werden gewisse Teile ausgeblendet und man beschränkt sich auf nur einen ausgesuchten Part. Das traditionelle Training wird meist mit Annahmen gestaltet, weil sie immer schon gegolten haben. Eine der Grundlagen für kreatives Denken und Trainieren ist es allerdings, zurück zu den grundlegenden Annahmen zu gehen und zu überprüfen, inwiefern sie denn überhaupt für die Fragestellung stimmen. Wenn sie stimmen, kann man versuchen, Erkenntnisse wieder eigenständig abzuleiten, was jedoch selten wieder zu den gleichen Ergebnissen führt. Meist stimmen die Annahmen nicht und selten kommt das gleiche Ergebnis heraus. Dadurch entstehen Innovationen.

Lernraten sinken mit dem Erwachsenwerden

Der Traum eines jeden Trainers oder Lehrers ist es, ein Kind in einem Zustand zu bekommen, von dem aus man es formen kann, wie immer man es möchte. Die Erfahrung zeigt jedoch, dass dies nicht funktioniert und es sogar fatal wird, wenn man

versucht, den Kindern zu erklären oder beizubringen, was Kinder eigentlich schon lange können. Seit Menschen Gedenken lernen Kinder im Alter zwischen null und zwei Jahren am besten. Trotzdem wollen ihnen Erwachsene beibringen, wie man lernt. Wählen wir ein konkretes Beispiel als Analogie: Wenn ein Kleinkind die gleiche Bewegung für zwei und mehr Stunden wiederholen würde, würden wir es zum Neurologen bringen, weil es in diesem Alter "nicht normal" ist, sich so zu verhalten. Wenn jemand jedoch zwei Stunden hintereinander z. B. beim Tennis den Aufschlag immer in das gleiche Loch wiederholt, wird es als professionell bezeichnet. Das in diesen beiden Beispielen völlig identische Phänomen der permanenten Wiederholung wird völlig unterschiedlich interpretiert. Ähnliches geschieht, wenn man denkt, dass etwas, das für einen selbst gut war, für andere auch nicht schlecht sein kann. Das ist jedoch einer der größten Fehler, den Wissenschaftler, Trainer und Lehrer begehen. Betrachten wir jedoch natürliches kindliches Verhalten, so ergibt sich ein anderes Bild. Ein Charakteristikum von Kindern ist, oft zum Leidwesen der Eltern, dass sie den Eltern nicht gehorchen. Sie brüllen, schlafen mitten am Tag und wachen mitten in der Nacht auf. Darin scheint die Basis für effektives Lernen zu liegen. Vor allem Kleinkinder sind noch im Moment, sind bei sich selbst. Oft beobachtet man dabei, dass Kinder ständig den Ort wechseln, gefühlt, ständig was anderes wollen. Das Lernen von Kindern scheint erfolgreich, weil sie so gut wie nie wiederholen. Betrachten wir die durchschnittlichen Lernraten (Lernfortschritt

im Verhältnis zur erforderlichen Zeit) über die verschiedenen Altersstufen hinweg, so zeigen die beiden ersten Lebensjahre die höchsten Lernraten. Bis zum fünften Lebensjahr, in der Kindergartenzeit, werden sie etwas geringer. Bis zum zehnten Lebensjahr, also während der Grundschulzeit, werden die Lernraten nochmal klar geringer und danach, auf der weiterführenden Schule, verschwinden sie nahezu. Mit dem zehnten Lebensjahr konnte man lesen, rechnen und schreiben. Viel Neues kam danach nicht mehr. Im Augenblick zeichnet sich ein Trend ab, wonach gilt, je länger Kinder im Schulsystem sind, desto stärker sinken die Lernraten.

Was das Gehirn strukturiert

Modelle zur Erklärung der Charakteristika für die ersten beiden Jahre sind in der Neurophysiologie und der Systemdynamik zu finden. Die Neurophysiologie zeigte in den 50ern des letzten Jahrhunderts anhand von Tierexperimenten die Plastizität des visuellen Kortex. Das visuelle System von Katzen entwickelt sich innerhalb der ersten sechs Wochen. Werden den Kätzchen in dieser Zeit ausschließlich vertikale Linien dargeboten, sind sie danach nicht mehr in der Lage, horizontale Linien zu erkennen und würden jede Treppe herunter fallen. Für den Nachweis der Plastizität des Gehirns gab es 1981 den Nobelpreis. in der Konsequenz strukturiert das Gehirn nur das, was ihm dargeboten wird. Wenn ihm also nur Wiederholung desselben Reizes angeboten wird, wird nur dieser Reiz klassifiziert. Und da das Großhirn anatomisch zu 95% strukturell gleich aufgebaut ist, wurden die Erkenntnisse aus dem visuellen System auch im motorischen und somatosensorischen Kortex bestätigt. Nur das, was angeboten wird, wird strukturiert.

Wiederholung ist uninteressant

Lernen verändert das Gehirn, und tut dies lebenslänglich. Im Alter nichts mehr lernen zu können, ist in der Regel eine Ausrede. Der zweite Bereich der Neurophysiologie bezieht sich auf das Potenzialgesetz der neuronalen Adaption. Wenn man die gleiche Zelle mit dem gleichen Reiz wiederholt stimuliert, erfolgen die größten Anpassungen während der ersten drei Wiederholungen. Unabhängig von der Geschwindigkeit der Anpassungsgeschwindigkeit der Neuronen, ob langsam oder schnell adaptierend, nach drei Wiederholungen ist die Anpassung weitestgehend vollzogen.

Dieses Phänomen können wir selbst an uns täglich beobachten. Morgens, wenn wir uns anziehen, spüren wir noch die frisch angezogene Kleidung. Bis man darauf angesprochen wird, spürt man sie nicht mehr, weil sie für die Haut Reizwiederholung ist. Wiederholung ist für den Körper langweilig und uninteressant. Dies macht auch aus Sicht der Evolution her Sinn. Wenn man irgendwo im Dschungel nur die Bäume beobachtet, passiert im allgemeinen nicht viel. Sobald sich jedoch etwas bewegt, sollte man achtsam sein, denn das könnte tödliche Folgen haben. Unser ganzer Körper ist auf Veränderung ausgelegt. Zunehmend zeigen Studien, dass monotone Wiederholungen in der Regel zu Krankheiten führen.

Die Bedeutung der Instabilität

Die Systemdynamik befasst sich in erster Linie mit Übergängen. Die statische Systemtheorie hingegen konzentriert sich auf ausgewählte Zustände eines Objekts aus verschiedenen Blickwinkeln. Für die Tätigkeiten von Trainern und Lehrern ist von besonderem Interessse, wie man jemanden von einem in den anderen Zustand bekommt. Die Systemdynamik betrachtet lebende Systeme als welche, die ständig Schwankungen unterliegen. Auf den Menschen übertragen kommen diese Schwankungen durch jeden Atemzug, mit jedem Pulsschlag, mit jedem Gedanken zustande. Bevor ein lebendes System in einen anderen stabilen Zustand kommt, ist eine starke Zunahme an Schwankungen zu beobachten. Möchte man nun von einer Stabilität A im Rahmen eines Lernprozesses in einen anderen stabilen Zustand B kommen, wird man dies in der Regel

über eine Instabilität erreichen. Der Begriff der Stabilität wird hierbei aus der Mechanik abgeleitet. Stabile Zustände zeichnen sich dadurch aus, dass man viel Energie benötigt, um sie zu ändern. In einen neuen Zustand zu kommen ist ein Charakteristikum von Instabilität, und damit auch der Kern des Lernens. Wenn das System instabil ist, lernt es schneller und leichter, als wenn es in einem stabilen Zustand verbleibt. Ein stabiles System zu verändern kostet viel Energie mit wenig Effekt. Aus klassischer Sicht wird Instabilität als Fehler bezeichnet, weil sie von einem Sollwert abweicht. Beim differenziellen Lernen liegt in einem instabilen System das größte Potenzial, zu lernen. Bestehende Schwankungen bis zur Instabilität zu verstärken ist zentrales Element differenziellen Lernens.

Die Bedeutung von Schwankungen

Analysiert man Würfe von Speerwerferinnen über Jahre hinweg, kann man sie wie einen Fingerabdruck einer Werferin zuordnen. So identisch ist der individuelle Bewegungsablauf. Wenn jemand über eine Kraftmessplatte läuft, erkennt man die Bodenreaktionskräfte, die beim jeweiligen Gangmuster wirken. Wenn das von mehreren Menschen oder einer Person mehrmals gemacht wird, sieht man ständig unterschiedliche Kurven. Keine Kurve ist identisch. Betrachten wir Kinder bei Ihrer Entwicklung bekommen wir einen Hinweis für die Funktion dieses Phänomens. Bis zum 18. Lebensjahr wachsen sie bis zu 10 Zentimeter pro Jahr. D. h. wenn sie etwas lernen und es beim nächsten Mal wiederholen, sind sie vielleicht ein paar Zentimeter größer und das Erlernte funktioniert nicht mehr, weil sich die ursprünglich erlernte Biomechanik verändert hat. Wenn man Mustererkennungsalgorithmen, wie sie an Flughäfen inzwischen verwendet werden, anwendet, kann man beim Gehen an einem Bodenkontakt eine Person erkennen. Man kann am Gang inzwischen grob erkennen, welche Emotionen und welchen Ermüdungsgrad eine Person hat und sogar welche Art von Musik sie hört. Eine Veränderung des Gangs heißt aber, dass sich die Schwankungen in eine bestimmte Richtung verändern. Diese Schwankungen könnte man gezielt einsetzen, um bei Therapie oder Training in eine bestimmte Richtung zu arbeiten. Auch das Lernen durch viele Wiederholungen kann mit dem Ansatz der verstärkten Schwankungen erklärt werden. Durch viele Wiederholungen ermüdet das System. Durch die Ermüdung werden die Schwankungen der Bewegungen ebenfalls vergrößert.

Beispiel Fußball: Torschusstraining

Abweichungen liefern dem Trainer die eigentliche Information. Bei einem Torschussexperiment zum Einfluss von vergrö-Berten Schwankungen auf dem Niveau der Vierten Liga wurde ein Eingangstest gemacht, um die zu testenden Personen anschließend in zwei gleich starke Gruppen einzuteilen. Eine Gruppe trainierte klassisch. Die andere Gruppe trainierte differenziell. Nach der Intervention wurde der Test wiederholt. Es handelte sich um einen Trainingsumfang von 20 Minuten pro Einheit, 6 Wochen lang, über 12 Einheiten, ergänzend zum normal üblichen Trainingsverlauf. Während in der klassischen Gruppe viel wiederholt und korrigiert wurde, wurden beim differenziellen Training Variationen in der Haltung des Standbeins, des Schussbeins, in der Rumpfhaltung, im Anlauf zum Ball, des Ziels und willkürliche Kombinationen aus den verschiedenen Faktoren umgesetzt. Im Grunde wurde alles gemacht, was normalerweise im Training verboten war.

Charakteristisch war es, keine Wiederholung und keine Korrektur zu nutzen. Korrekturen lösen Stress im Gehirn aus und reduzieren das Maximalkraftniveau um einige zig Prozent. Beim differenziellen Training kann man das Standbein hinter den Ball stellen, steif stellen, in Seitenlage stellen, weit vor den Ball oder weit seitlich vom Ball entfernt. Es wurden auch die Rumpfhaltung, das Schussbein, die Kopfhaltung und die Armhaltung beim Schuss variiert. Das alles ist in klassischem Training zu unterlassen. Die ideale, gewünschte Situation



bekommt man jedoch in keinem Spiel. Neben der Variation des Balles waren auch Variationen im Anlauf, wie verschiedene Armhaltungen, auf einem Bein springen, Anfersen oder mit Side-Steps durchgeführt worden. Aus diesen Möglichkeiten wurden dann beliebige verschiedene Kombinationen kreiert und ausgeführt. Durch das traditionelle Training stiegen einige Ergebnisse im Gegensatz zum Eingangstest leicht an, einige blieben gleich und ein paar fielen ab. Durch das differenzielle Training ist hingegen nur die Leistung eines Spielers gesunken. Ein Spieler blieb auf seinem Ausgangsniveau, aber die Leistung der Mehrzahl stieg an. Die Gruppe mit dem klassischen Training wurde ein wenig besser, die differenzielle Gruppe wurde deutlich besser. Die Gruppe, die alles chaotisch und falsch trainierte, wurde stabiler und besser. In der Retentionsphase wurde ein Jahr danach nur noch klassisch trainiert und die Vorteile der vorher differenzielle trainierenden Gruppe vergrößerten sich. Es scheint, dass der Anfang entscheidenden Einfluss darauf hat, was anschließend passiert.

Beispiel Kugelstoßen

In einem anderen Experiment wurde das differenzielle Lernen auf Nachhaltigkeit beim Kugelstoßtraining geprüft. In einer vierwöchigen Interventionsstudie kam es zu ähnlichen Ergebnissen. Die klassische Gruppe stieg in ihren Leistungen während der Aneignung etwas an, jedoch die differenzielle Gruppe hatte deutlich stärkere Wachstumsraten. Nach zwei Wochen Pause war die klassische Gruppe wieder auf dem Ausgangsniveau, wohingegen die Leistungen der differenziellen Gruppe weiter anstiegen. Nach erneuten zwei Wochen Pause blieb die klassische Gruppe weiter auf dem gleichen Niveau. Die differenzielle Gruppe stieg hingegen noch weiter an. Wenn also im Training richtig initiiert wird, bekommt man fast 50 Prozent Leistungssteigerung in der Pause danach noch geschenkt dazu. Das lässt sich nicht bei Wiederholungslernen beobachten. Erinnern Sie sich an ein anderes Beispiel. Sie können vermutlich Fahrrad fahren. Wie haben wir es gelernt? Man hat ausprobiert, ist hingefallen und irgendwann konnte man es. Man kann es auch heute noch, auch wenn man es nie iweder wiederholt hat. Alles, was man selbst lernt, verlernt man nicht. Alles, was einem fremd beigebracht wird, hat eine abfallende Gedächtniskurve. Man kann auch beim Nichtstun lernen, jedoch nur bei entsprechender Vorbereitung.

Auswirkungen mentalen Trainings

Eine weitere Idee war, den Leistungsanstieg in der Phase nach der Aneignung mit mentalem Training noch weiter zu steigern. Deshalb wurde in der Pause während der Erinnerungsphase zusätzlich mentales Training angesetzt. Es gab eine Gruppe mit 30 Anfängern, die alle für sechs Wochen differenziell den Tennisaufschlag trainierten. Danach wurde die Gruppe in drei kleinere Gruppen geteilt. Eine Gruppe trainierte drei Wochen lang nicht. Die andere Gruppe bekam Literatur zum Tennisaufschlag. Die dritte Gruppe trainierte mental, indem sie Videos anschaute, Key Points heraussuchte und diese mental wiederholte. Bei bis zu drei Wochen Pause wird man besser, wenn man vorher entsprechend trainiert wurde. Bekommt man zusätzlich Literatur, ist immer noch ein leichter Anstieg vorhanden. Dieser ist aber schon reduziert im Vergleich zu der Gruppe, die in der Pause nichts tat. Drei Wochen mentales Training in der Pause führte jedoch zur Reduktion der Leistung. Man kann mentales Training fördernd als Ergänzung zu Wiederholungstraining machen. Wenn man wiederholt, hat man wenige Schwankungen. Wenn man mentales Training dazu macht, nehmen die Schwankungen zu und es hat einen förderlichen Effekt. Wenn man aber viele Schwankungen hat und mentales Training macht, bringt es nichts mehr. Mentales Training hat nicht funktioniert.

Das kann im Wesentlichen wieder auf eine falsche Annahme zurückgeführt werden. Wenn angenommen wird, dass das System einer Person nahezu konstant ist, dann macht es Sinn, mit viel Variation anzufangen und dann mit Wiederholungen zu enden. Man spricht ein ganzes Leben lang von "Ich", obwohl sich alle Atome des Körpers innerhalb von sieben Jahren komplett austauschen. Die Studie zeigt jedoch, wenn man drei Wochen nichts mit seinem Körper macht, ändert er sich. Ob er besser oder schlechter wird, ist erst einmal egal. Mental blieb der Kopf jedoch in dem Zustand von vor drei Wochen, denn man wiederholte ständig das eigene Video, das am Ende der Intervention aufgenommen wurde. Wenn der Kopf nun nicht zum Körper passt, scheint dies nicht optimal für die Leistung. Wenn man hingegen variabel trainiert, kann man auch eine Woche Pause machen und merken, dass man koordinativ nichts verloren hat und dann aber noch die Aggressivität wiedergewonnen hat, um wieder schneller zu sprinten.

Beispiel Ganganalyse

Eine Untersuchung zur Ganganalyse bestätigte die Interpretation, wonach sich unsere Koordination und unser Körper ständig verändert. Dabei wurde untersucht, wie sich das Gangmuster über acht Tage in Folge ohne Intervention verändert. Die Probanden kamen jeden Tag zur gleichen Uhrzeit und gingen 15 Mal über eine Messplatte, wobei Mustererkennungsalgorithmen angewandt wurden. Die gleichen Untersuchungen wurden dann noch innerhalb eines Tages gemacht. Die Probanden gingen mit 10- bis 90-Minuten-Pausen über die Messplatte. Betrachtet man den Gang einer Person an verschiedenen Tagen, erkennt man sie zu 100 Prozent. Zu 95 Prozent erkennt man den Tag, an dem trainiert wird. Man könnte also sagen: Nach einem Tag veränderte sich das Gangmuster einer Person zu 95 Prozent. Es bleibt aber trotzdem innerhalb der individuellen Möglichkeiten. Innerhalb eines Tages verändert sich das Gangmuster schon nach einer halben Stunde um 85 Prozent. Selbst das Gangmuster, das Millionen von Wiederholungen aufweist driftet ständig weg, wir spüren es jedoch nicht, weil das Gehirn und ständig "belügt".

In der Summe ist Lernen individuell und situationsspezifisch. Es wird inzwischen zunehmend bestätigt, dass Wiederholung mit das Schlechteste ist für effektives Lernen. Es geht immer um dynamisch regulierte Variationen. Je länger jemand etwas "einschleift", desto mehr hat er Probleme, etwas Neues zu lernen. Man behindert zukünftiges Lernen. Eine Analogie im Umgang mit Kindern hilft, dass Bedürfnis nach Wiederholung aus einem anderen Blickwinkel zu betrachten. Man liest kleinen Kindern, wenn man sie abends ins Bett bringt, häufig Geschichten vor. Meist sind es Geschichten, die bekannt sind. Kinder wollen eine Wiederholung haben, damit sie ein Gefühl der Sicherheit bekommen. Damit können sie entspannen und schlafen. Sicherheit und Einschlafen sind der eigentliche Sinn von Wiederholungen. Weshalb diese Methode in Schulen so häufig verwendet wird, liegt nahe. Das Durchschnittsgehirn eines Schülers um 11 Uhr vormittags ist nahezu im Tiefschlafzustand. Es scheint, dass wiederholt wird, damit die Schüler einschlafen und nicht merken, dass die Lehrer ein Sicherheitsbedürfnis zu befriedigen haben.

Übertrag auf den Fußball

Wie man das auf Taktiktraining übertragen kann, wurde bereits mit dem FC Barcelona ausgearbeitet und bei verschiedenen Clubs der Champions League eingeführt. Beim differenziellen Taktiktraining kann man zum Beispiel das Spielfeld in Zonen einteilen, von denen einige nicht bespielt werden dürfen und andere mit Kontaktbegrenzungen oder Aufgaben versehen wurden. Die fortgeschrittene Version ist es, bei jedem Ballwechsel die Aufgaben und Zonen mit zu wechseln. Dadurch wird der Frontallappen des Gehirns in gewissem Maße überlastet. Die guten Spieler sollten wissen, wie sie ein Problem in chaotischen Situationen lösen. Man kann auch Tiefe sowie Breite der Taktikaufstellungen variieren. Es geht im Wesentlichen beim differenziellen Lernen darum, Fluktuationen zu erkennen und sie zu verstärken, anstatt sie zu

verringern oder zu unterbinden. Die Aufstellung kann man auch innerhalb eines Spiels variieren. Im Handball ist es nicht unüblich, ständig zwischen 6-0, 4-2, 5-1 oder 3-3 zu wechseln, damit man für den Gegner unberechenbar bleibt. Das bringt gewisse Vorteile und macht flexibler.

Das Optimum der Variation

Hinter allen Lernansätzen steckt eine kleine Wahrheit. Auch beim Wiederholungslernen oder der methodischen Übungsreihe herrscht immer ein bisschen Variation. Auch beim Wiederholungslernen lernt man durch Differenzen. Jedoch sind die Differenzen zu klein, um effektives Lernen zu ermöglichen. Die meisten Schwankungen gibt es jedoch beim differenziellen Lernen. Wenn die Menge der Schwankungen allerdings zu groß wird, ist das wieder schlecht. Verbindet man in einer Abbildung zum Lernraten-Schwankungsverhältnis alle Lernansätze, führt dies zu einer klassischen Optimumskurve, die unter dem Begriff der stochastischen Resonanz beschrieben werden kann. Diese Kurve hat den Vorteil, dass auch Phänomene vom unterschiedlichen Lernen bei Kindern und Erwachsenen erklärt werden können. Wenn Kinder wiederholen, dann haben sie immer noch viele Variationen und können daraus lernen. Wenn der Fortgeschrittene oder Erwachsene jedoch wiederholt, hat er so gut wie keine Variation mehr und die Lernraten werden entsprechend schlecht. Der Rückgang der Lernrate scheint daher kein Problem des Alters, sondern der noch vorhandenen Variationen. Wiederholung dient also zum Erhalt von Sicherheit. Bisherige Beobachtungen zeigen, wenn jemand psychisch stabil ist, kann man bei dieser Person motorisch viel variieren. Wenn man aber jemanden hat, der psychisch instabil ist, werden Wiederholungen eingefordert, um das Gefühl der Sicherheit zu erlangen. Damit scheint das Bedürfnis nach Wiederholung kein motorisches, sondern ein psychisches Problem. Als Übergang für Athleten mit erhöhtem Sicherheits-/Kontrollbedürfnis erreicht man die neue Stabilität auch, wenn die Variationen langsamer erhöht werden.

Reaktionen im Gehirn messen

Die Wirkung von Maßnahmen im Gehirn werden in der Regel durch ein Elektroenzephalogramm festgestellt. Durch Elektroden auf dem Kopf wird Strom gemessen, woraus man Frequenzmuster ablesen kann. Jedes Signal verursacht im Gehirn kann in Frequenzbänder zerlegt werden. Die Frequenzbänder der EEG-Signale unterteilt man grob in Alpha-Zustand (entspannt), Beta-Zustand (wach und konzentriert), Theta-Zustand (meditativ), Delta-Zustand (Tiefschlaf) und Gamma-Zustand (Stress und Panik). Dabei sind die Alpha-Frequenzen und Theta Frequenzen entscheidend für das Lernen. Ein interessanter Nebeneffekt ist, dass man den Delta-Zustand nachts beeinträchtigt wird, wenn das Handy neben dem Bett liegt. Man braucht diese Delta-Zustand aber, damit der Parasympathikus aktiviert wird, der das Immunsystem aktiviert und bei der Regeneration hilft.

Zustände ansteuern

In einem Experiment wurde die Wirkung verschiedener Lernansätze auf die Gehirnaktivierung am Beispiel des Aufschlags beim Badminton verglichen. Eine Gruppe trainierte mit Wiederholungen, eine andere mittels Kontextueller Interferenz, eine dritte lernte graduell-differenziell (mit Variationen, die in einer bestimmten, dem Athleten bekannten, Reihenfolge kommen) und die vierte Gruppe chaotisch differenziell. Beim chaotisch-differenziellen Lernen werden die Variationen in zufälliger Reihenfolge angewandt. Sitzt man vor einer weißen Wand auf einem Stuhl, ist man entspannt kann vermehrt Alpha- und Theta-Frequenzen messen. Beim Wiederholungslernen ist fast keine Veränderung zu beobachten, das Gehirn bleibt fast vollständig im Beta-Modus. Wechselt man Vor- und Rückhand in Anlehnung an das Kontext-Interferenz-Lernen, hat man eine massive Aktivierung im Gamma-Frequenz-Be-

reich. Man hat Stress, weil man immer das Ziel treffen will und die Ergebnisse stets mit den vorherigen Aufschlägen vergleicht. Wenn man graduell-differenziell arbeitet, verschiebt sich die Aktivität in Richtung Alpha- und Theta-Frequenzen. Man ist genau in dem Frequenzbereich, der für Lernen optimal ist. Wenn man chaotisch und unerwartet vorgeht, werden nicht nur die Alpha- und Theta-Frequenzen verstärkt, sondern man bekommt eine Aktivierung aller Frequenzen.

Diese Zustände sind vergleichbar mit denen von Mönchen aus Tibet nach 15 Jahren Meditationserfahrung. Im entspannten Zustand ist man dann hellwach, was massive Konsequenzen hat. Wenn man Theta-Frequenzen erreicht, produziert das Gehirn vermehrt Dopamin. Dopamin ist das Element, das am häufigsten bei ADHS und Parkinson fehlt. ADHS-Symptome können durch dieses Training verschwinden. Mögliche Effekte einer Anwendung im Bereich Parkinson werden der Zeit überprüft. In letzter Konsequenz kann durch den Körper das Gehirn entsprechend verändert werden.

Ein Bereich im Gehirn, der maßgeblich an der Verarbeitung von Emotionen beteiligt ist, ist die Amygdala. Wenn man z. B. angeschrien oder gefoult wird, wird die Amygdala aktiviert. Wenn die Amygdala Emotionen aufnimmt, die sie nicht adäquat verarbeiten kann, fängt der Frontallappen an, Stress zu signalisieren. Das verursacht zum Beispiel ein Trainer, wenn er korrigiert oder kritisiert. Aus dem Bereich der Yogaforschung ist bekannt, wenn man zehn Minuten pro Tag den Theta-Zustand erreicht, kann man die Amygdala in vier Wochen anatomisch signifikant vergrößern und damit psychischen Stressreaktionen vorbeugen. Dies geschieht nur sehr schwer durch Bewegungswiederholungen, besser durch Meditation oder differenzielles Training.

Diese Erkenntnisse wurden im Bereich des Mathematiklernens angewandt. Eine Gruppe sprang vor dem Mathematikunterricht ganz normal Seil. Die andere Gruppe hüpfte differenziell, auf einem Bein, in Schrittstellung, auf der Außenkante, auf der Innenkante und diagonal. Fünf Minuten lang wurde sich so auf 15 Minuten Mathematikunterricht vorbereitet. Nach drei Wochen mit vier Mal Mathematikunterricht pro Woche wurde ein erneuter Mathematiktest gemacht. Heraus kamen signifikant bessere Ergebnisse bei der differenziellen Gruppe. Derselbe Effekt kann auch durch Seilhüpfen nach dem Unterricht erzielt werden. Es geht demnach darum, das Gehirn in einen Zustand zu bringen, in dem es effektiver lernt.

Fazit

Zusammengefasst können also Gehirnzustände mit Hilfe spezifischer Bewegungen langfristig verändert werden. Damit bekommt Bewegung eine ganz andere Bedeutung für unseren Alltag und vor allem für die Schule. Das Gehirn und der Körper sind ausgerichtet auf Bewegung und nicht nur auf reine Kondition. Training sollte so kompliziert sein, dass der Wettkampf zur Erholung wird. Eine spezifische Überforderung ist dabei wichtig, man muss nicht immer alles verstehen. Es geht darum, durch diese Überforderung den Frontallappen "abzustellen", damit das Gehirn auf den ganzen Cortex zugreift. Genau darauf zielen Meditationsübungen ab. Mentales Training ist nicht optimal, weil es durch Fokussierung den Frontallappen zu stark involviert.

Zum Abschluss noch eine kleine Geschichte: In Indien geht ein Vater mit seinem Sohn in den Zoo und sieht einen riesigen Elefanten an einem kleinen Pfahl festgemacht. Da fragt das kleine Kind seinen Vater: "Warum steht er da? Im Wald schleppt er Tonnen von Bäumen und jetzt hält ihn ein kleiner Pfahl fest." Der Vater erklärt: "Das stimmt, aber, wenn sie hier frisch geboren sind, werden sie direkt an dem Pfahl festgemacht. Sie probieren es zwei oder drei Mal, geben auf und machen es nie wieder." Jeder sollte für sich erkennen, welches sein Pfahl ist, an dem er immer noch festgebunden ist. Es geht weniger darum, dass man etwas Neues lernen muss, sondern darum, die eigenen Blockaden zu beseitigen.





Prof. Dr. Ralf Lanwehr | Fachhochschule Südwestfalen

Macht schlau – wenn eine Mannschaft dem Trainer besser folgt

Prof. Dr. Ralf Lanwehr unterstreicht in seinem Beitrag die Bedeutung von Visionen, Charisma und Fairness in der Ausübung einer Führungsrolle.

Durch Macht bringt man andere Menschen dazu, das zu tun, was man gerne möchte. "Macht schlau" soll darauf verweisen, Macht nicht über große Androhungen, sondern über Vision, Charisma und Fairness zu vermitteln.

Beispiele aus dem Sport und der Geschichte

Am Beispiel des Basketballcoaches Phil Jackson und seines Athleten Michael Jordan kann man diesen Prozess gut erkennen. Coach Jackson hatte bei Amtsantritt eine neue Vision. Er wollte anders spielen als früher. Er wollte Michael Jordan, der in der Regel gedoppelt wurde, weniger einbinden und stattdessen den freien Spieler anspielen lassen. Dazu nutzte er eine Charismataktik, die Metapher des "triangle offence". Coach Jackson bekam Michael Jordan auf seine Seite, indem er ihm Zeit zu zweit widmete, ihn respektierte und wertschätzte. Außerdem nahm er die Ideen und Bedenken von Jordan auf und vermittelte ihm dadurch das, was "Voice" genannt wird. Das Einbinden und Wahrnehmen der Spieler ist ein ganz entscheidender Punkt, auch der Fairness.

Jürgen Klopp macht in Sachen Charisma sehr viel richtig. Einen Fehler hat er sich jedoch geleistet, als er vor Jahren mit Borussia Dortmund in eine Negativserie ging und sagte: "Wir müssen eine Serie starten." Die Aussage ist motivationspsychologisch unklug. Ein Fußballspiel hat drei Ausgänge. Im ersten Szenario verliert man erneut. Dann ist nicht nur die Ent-

täuschung über die Niederlage groß, zusätzlich wurde auch das Ziel, eine Serie zu starten, nicht erreicht. Ein Unentschieden ist immerhin ein Teilerfolg, aber die Serie wurde trotzdem nicht gestartet und das Ziel damit nicht erreicht. Selbst ein Sieg wird dadurch entwertet, weil ein Sieg auch noch keine Serie darstellt. Außerdem kehrt man von den Inhalten ab zu einer reinen Ergebnisorientierung.

Der Klassiker, wenn man über Charisma spricht, ist Mahatma Ghandi. Er wollte Freiheit für Indien durch den Weg des gewaltlosen Widerstands. Er formulierte ein Ziel und einen Weg zum Ziel. Dafür mussten Risiken eingegangen werden, wie der Salzmarsch, der eine symbolische Aktion war. Ghandi musste erkennen, was den Menschen wichtig war. Er erkannte, dass Hindus und Moslems zusammen gebracht und das Kastensystem überwunden werden mussten. Leider sind die Effekte von visionär-charismatischer Führung unabhängig vom ethisch-moralischen Gehalt der Botschaft. Donald Trump geht auch mit seiner Aussage "make america great again" Risiken ein, verbreitete über Twitter alternative Fakten und macht damit Politik. Es ist seine Art den Menschen aufzeigen zu wollen, dass er einer von ihnen ist.

Wie erlangt man Macht?

Ein Trainer kann diese Strategien für sich persönlich umsetzen, indem er Visionen hat und Charisma sowie Fairness ausstrahlt.

FORMALE MACHT (OLD SCHOOL) • Macht durch Bestrafung • Macht durch Belohnung • Legitime Macht Das ist der Kern von "Macht schlau" Raven, B.H. (1993). The bases of power: origins and recent developments. Journal of Social Issues, 49, 227-251. Abbildung 1

Dadurch kann er Macht erlangen. Macht ist das Vermögen von A, das Verhalten von B so zu beeinflussen, dass B sich entsprechend den Wünschen von A verhält. Es gibt formale Macht, die Macht durch Bestrafung, Macht durch Belohnung und Legitimationsmacht. Diese Formen der Macht funktionieren nur eine Zeit lang und sind veraltet, da sich die Spieler gewandelt haben. Die Spieler heutzutage verdienen viel mehr Geld als früher und auch mehr Geld als der Trainer. Die Transferbereitschaft der Spieler ist größer und sie sind weniger gebunden. Deshalb müssen sie anders abgeholt werden als früher, z. B. durch Expertenwissen und Expertenmacht.

Die Referenzmacht spielt ebenfalls eine große Rolle. Eine Sportartikelfirma zahlt Lionel Messi viel Geld als Werbeträger, weil sich die Masse mit Messi identifiziert und deshalb Sportartikel bei dieser Firma kauft. Ähnlich ist es bei Trainern. Die Spieler folgen den Ideen des Trainers, wenn sie ihn cool finden, weil er Visionen und Charisma hat. Durch informationale Macht entsteht der Eindruck, dass eine Idee gut ist. Die Spieler verstehen sie und machen mit. Sie finden das, was abläuft, fair. Soll eine Mannschaft dem Trainer folgen, sind Referenzmacht und informationale Macht entscheidend. Diese erreicht man durch eine Vision, Charisma und Fairness.

Visionen

Visionen wurden in Deutschland von Jürgen Klinsmann eingeführt. Aus der Führungssicht war das, was er ab 2004 auf die Beine stellte, unglaublich. Klinsmann hat nach den desaströsen Europameisterschaften 2000 und 2004 den verbesserungswürdigen Status Quo beim DFB erkannt. Klinsmann nahm die Kritik der Journalisten auf und änderte das Ziel, in dem er eine neue Vision prägte. In dieser sollte Deutschland attraktiv und schnell nach vorne spielen sowie Tore schießen. Er woll-

te eleganter spielen als die Brasilianer und schneller passen als die Spanier.

Außerdem erkannte er, dass die Gelegenheit günstig war, da zwei Jahre später die Heim-WM anstand und trotz des kurzen Zeitfensters bekam er es hin, dass das ganze Land durch Maßnahmen wie public viewing hinter seiner Mannschaft stand. Visionen sind eine gute Idee, aber funktionieren nicht immer wie geplant. Bei den Bayern hat Klinsmanns Vision nicht funktioniert. Dafür gab es mehrere Gründe. Wenn ein Trainer zu einem neuen Verein geht oder eine neue Philosophie einführen will, sollte er ein paar Hinweise aus der Forschung nutzen.

Hinweis 1: Prototypen

Es gibt zwei Sprichwörter: "Gleich zu gleich gesellt sich gerne" und "Gegensätze zie-

hen sich an." Die Forschung sagt, dass Letzteres stimmt. Die Messvariable für diese Erkenntnis waren die Jahre einer Ehe. Eine Ehe hält, wenn vier von fünf der großen Persönlichkeitsfaktoren relativ homogen sind. Diese vier lauten Offenheit für Erfahrungen, emotionale Stabilität, Verträglichkeit und Gewissenhaftigkeit.

Bei leitenden Führungskräften ist das genauso. Eine Führungskraft, wie z. B. der Cheftrainer einer Mannschaft, steht unter Druck. Dann ist es gut, wenn man zu einem Verein passt und als prototypisch wahrgenommen wird. Ist man prototypisch, hat das vier Vorteile. Zum Ersten wird man als sympathisch eingeschätzt. Zum Zweiten hat man einen größeren Einfluss. Zum Dritten wird einem mehr Vertrauen entgegen ge-

bracht. Zum Vierten ist die Wahrscheinlichkeit, dass man als Sündenbock abgestempelt wird, viel kleiner. Die Verantwortlichen sagen bei Prototypikalität des Trainers, dass Misserfolge an den Umständen lagen. Viele haben sich gefragt, warum Klopp mit Liverpool wieder zu einem Verein wie Mainz und Dortmund ging. Wenn man maximal erfolgreich sein möchte, dann sollte man zu einem Verein gehen, zu dem man passt. Jürgen Klopp hat in diesem Punkt alles richtig gemacht.

Hinweis 2: Idiosynchrasiekredit

Daneben sollten Trainer den Idiosynchrasiekredit nutzen. Manche nennen ihn auch Vertrauensvorschuss, aber er ist ein bisschen mehr als das. Im Juli 2019 stand in der FAZ: "Als Pep Guardiola 2013 seine Arbeit beim FC Bayern aufnahm, da tat das der katalanische Starcoach mit einer ultimativen Transferforderung. Sie lautete: 'Thiago oder nichts.´ Es scheint illusorisch, dass Niko Kovac vor die Medien treten würde und sagen würde: 'Leroy Sane oder nichts.´ Das würde man ihm auch nicht raten, da er einen anderen Kredit als Guardiola hat. Guradiola war drei Jahre in Barcelona und hat sehr viele Titel gewonnen. Deshalb kann er eine Menge fordern. Wenn das jemand mit einem geringeren Vertrauensvorschuss sagen würde, würde man ihn einfach wegschicken.

Ein Trainer sammelt Erfahrungen und Erfolg. Je mehr Erfolge er gesammelt hat, desto größere Forderungen kann er stellen. Wenn man also mit einem geringen Kredit zu einem Verein kommt, sollte man keine risikoreiche Vision formulieren, sondern eher inkrementell vorgehen und Kleinigkeiten ändern. Man braucht den Idiosynchrasiekredit und kann ihn sich holen, indem man z. B. die Vorstände auf seine Seite bringt. Auf die Rückendeckung der Vorstände muss man sich verlassen können. Auch da ist die Prototypikalität wichtig. Früher hätte

Macht sich Charisma bemerkbar über die erzielte Wirkung?

ZIEL: FÜHRUNGSERFOLG VORHERSAGEN



Ranking der Prädiktoren	Varianzaufklärung
Charisma	32 %
Entscheidungsstärke	27 %
Managementkompetenz	16 %
Problemlösungsfähigkeit	15 %
Dominanz	12 %
Kreativität	9 %
Zwischenmenschliche Skills	9 %

Hoffman, B. J., Woehr, D. J., Maldagen-Youngjohn, R., & Lyons, B. D. (2011). Great man or great myth? A quantitative review of the relationship between individual differences and leader effectiveness. Journal of Occupational and Organizational Psychology, 84, 347-381.

Abbildung 2





man Jürgen Klopp nicht empfohlen, Trainer von Bayern München zu werden, weil er eine niedrige Prototypikalität und einen niedrigen Idiosynkrasiekredit hatte. Heute stellt die geringe Prototypikalität immer noch ein Risiko dar, aber als aktueller Champions-League-Sieger hat er einen hohen Idiosynkrasiekredit.

Hinweis 3: Sturm und Drang junger Trainer

Ebenfalls zu beachten ist, dass Vereine neuerdings junge Trainer aus zwei Gründen suchen. Zum Einen haben sie weniger Idiosynkrasiekredit. Vereine wollen nicht, dass ein neuer Cheftrainer mit einem neuen Konzept kommt, den halben Kader austauscht und den ganzen Verein "auf den Kopf" stellt. Wenn Vereine einen jüngeren Trainer mit weniger Idiosynkrasiekredit auswählen, wird weniger verändert. Gleichzeitig wird von den jungen Trainern aber modernes Knowhow und eine hohe Innovationsfähigkeit, die sie selbst gar nicht durchsetzen können, erwartet. Zum anderen fördern Vereine häufig Trainer aus der eigenen Jugend, weil sie bei der Formulierung einer Vision leicht Rückbezüge zur Vergangenheit herstellen können. Wenn man eine mutige Vision oder die eigene Spielidee vermitteln will, sollte man Rückbezüge zum Verein herstellen. Damit können zum Beispiel die Vorstände in Vorstellungsgesprächen andocken.

Hinweis 4: Framing der Vision

Trainer sollten das "Framing" nutzen. Es ist gefährlich, eine positive und tolle Vision zu formulieren. Es gab 2005 einen Nobelpreis für die Erkenntnis, dass sich Menschen bei Verlusterwartung erheblich schneller bewegen als bei Gewinnerwartung. Das ist in einem Experiment, bei dem man Geld gewinnen kann, zu beobachten. Entweder gewinnt man 10 Euro oder es wird eine Münze geworfen. Bei Kopf gewinnt man 20 Euro, bei Zahl gewinnt man nichts. Bei einem alternativen Experiment kann man entweder 10 Euro verlieren oder eine Münze werfen. Bei Kopf verliert man 20 Euro. Bei Zahl verliert man nichts. Im ersten Durchgang wählen 80 % die Sicherheitsvariante und nur 20 % die Risikovariante. Im zweiten Durchgang, wenn eine Verlusterfahrung formuliert wird, wählen 80 % die Risikovariante und 20 % die Gewinnvariante.

Übertragen heißt das, dass Menschen sich nicht grundlos aus ihrem Alltag bewegen. Sie bewegen sich erst dann, wenn der status quo in Frage gestellt wird. Das fand auch die weltweite Strategie-Koryphäe John Kotter heraus. Er schaute sich

hunderte von Firmen an, die Veränderungsprozesse durchliefen und stellte fest, dass das Gefühl für Dringlichkeit entscheidend ist.

Klinsmann ist bei den Bayern gescheitert, weil er keinen Kredit und eine geringe Prototypikalität hatte. Außerdem war kein Gefühl der Dringlichkeit seitens des Vereins vorhanden. Wenn man also Visionen oder eine Spielidee vermitteln will, sollte man sich einen Verein suchen, zu dem man passt, da man sonst zu schnell zum Sündenbock wird. Au-Berdem sollte man Risiken dann eingehen, wenn es entweder richtig oder Kredit vorhanden ist. Drittens sollte man bei großen Veränderungen Bezüge zur Historie des Vereins aufzeigen und viertens den Verlust

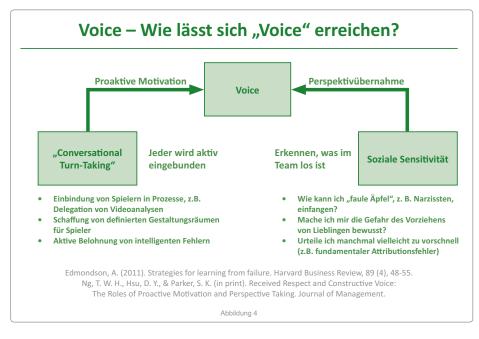
darstellen, der durch die Beibehaltung des status quo entstehen würde.

Charisma

Matthias Mattussek schrieb im Spiegel 46/2012: "Charisma ist ein ganz besonderes Fluidum. Es ist nicht messbar. Es macht sich bemerkbar über die Wirkung, die es erzielt. Es lässt sich nicht nachweisen im Labor." Charisma besteht aus symbolischen, wertebasierten und emotionalen Führungssignalen. Dabei gibt es auch nicht-kommunikative Wege, um Charisma auszustrahlen. Das ist an den folgenden Beispielen zu erkennen. Barack Obama läuft sehr lässig. Er signalisiert damit, dass er cool ist und man ihm alles sagen kann. Der Händedruck von Donald Trump auf der anderen Seite strahlt Dominanz, Aggressivität und Macht aus. Julian Nagelsmann möchte durch Wechsel emotionalisieren. Er will neuen Druck in das Spiel bringen und geht bewusst Risiken ein.

Mattusek schrieb, dass Charisma nicht messbar sei. Das stimmt nicht. Bei einer Messung wird etwas in der echten Welt beobachtet und dann versucht, in Zahlen zu fassen. Bei Wikipedia steht, dass die erste Charismamessung 1955 entwickelt wurde. Bis heute gibt es ungefähr 200 Messungen. Außerdem schrieb Mattusek, dass sich Charisma über die Wirkung, die es erziele, bemerkbar mache. Es gibt den Prädiktor Charisma und die abhängige Variable Führungserfolg. Charisma hat einen Determinationskoeffizent für Führungserfolg von ungefähr 32 %. Unterschiede im Führungserfolg lassen sich also zu rund einem Drittel durch Charisma erklären. Charisma ist mit Abstand der wichtigste Prädiktor.

Mattuseks Aussage, dass Charisma sich nicht im Labor nachweisen lasse, stimmt auch nicht. Man kann Charismataktiken identifizieren. Sie funktionieren über die Effekte: "Frame", "Deliver" und "Substance". "Deliver" ist die Stimme, der Gesichtsausdruck und die Körpersprache. Unkonventionelles Verhalten und Humor sind Teile des "Deliver", stehen aber in Anführungszeichen, weil allgemein davon abgeraten wird, diese zu trainieren. "Frame" sind Metaphern. Rhetorische Fragen und das Erzählen von Geschichten sind ebenfalls Teile des "Frame". Die Hoffenheimer zeigen den Nachwuchsspielern Videos von den Profis, weil diese Videos Geschichten erzählen. Ebenfalls zu "Frame" gehören Kontraste, Listen und Wiederholungen. "Substance" stellt den Kern dar. Dabei geht es um Werte und moralische Überzeugung. Bei "Substance" wird geäußert, was richtig und was falsch ist. Es geht darum



zu spüren, was die Menschen beschäftigt. Es werden ambitionierte Ziele und Vertrauen in die Zielerreichung vermittelt.

Das Beispiel Jürgen Klopp

In der letzten Champions-League-Saison schrieb der "Kicker" am Tag nach dem Halbfinal-Rückspiel zwischen dem FC Liverpool und dem FC Barcelona: "Klopps BVB Inspiration: Ich habe ihnen von 2014 erzählt." Er erzählte den Spielern die Geschichte von Oliver Kirch und dem Rückspiel in Dortmund gegen Madrid, nachdem die Dortmunder das Hinspiel in Madrid 0:2 verloren hatten. Dieses Geschichtenerzählen ist die Charismataktik "Frame".

Als nächstes sagte Klopp: "Jeder hat gedacht, wer ist dieser Typ." Diese Aussage zeigt gleich zwei Charismataktiken. Zum Einen nahm er die Stimmung des Kollektivs auf. Zum Anderen sagt er damit indirekt, dass Kirch kein herausragender Spieler ist. Danach sagte er aber: "Was der für ein Spiel gemacht hat, das war absolut verrückt." Auch das Erstellen eines Kontrasts ist eine Charismataktik. Der "Kicker" ging daraufhin zu Oliver Kirch und fragte ihn, was er dazu sagen würde. Im Interview am 8.5.2019 sagte Oliver Kirch: "Es gibt einen Spruch, den er öfter gesagt hat und der es auf den Punkt bringt: 'Ist es eine schwierige Aufgabe? Auf jeden Fall. Ist es trotzdem möglich? Zu 100 %. Lasst es uns versuchen.'" Zuerst formulierte Jürgen Klopp ein ambitioniertes Ziel. Danach äußerte er sein Vertrauen in die Zielerreichung.

Das Beispiel Sandro Schwarz

Erfolgreiche Trainer sind im Stande durch ihr Charisma zu überzeugen. Felix Radfelder schrieb in "11 Freunde" den Artikel: "Wieso Sandro Schwarz der geilste Typ der Liga ist". Er formulierte: "Sandro Schwarz stellt sich rassistischen Beleidigungen entgegen und tritt aktiv gegen Homophobie und Sexismus ein. Allerdings hängt er das nicht an die große Glocke, denn Schwarz handelt ganz im Stil des Vereins." Das Verhalten von Schwarz war so gut, weil es unkonventionell ist. Schwarz macht den Mund auf und kommuniziert ganz klar eine moralische Überzeugung. Er ist prototypisch für den Verein und hat sich durch seine erfolgreiche Zeit einen Idiosyncharisekredit aufgebaut.

Fairness

Neben Visionen und Charisma ist auch Fairness ganz entscheidend für einen Trainer. Fairness entsteht durch die Nutzung informationaler Macht. In der FAZ stand: "Ewald Lienen gab gerade ein Interview als er aus dem Augenwinkel Schiedsrich-

ter Manuel Gräfe erblickte. Lienen, viele Jahre Fußballtrainer, hatte gerade über den Sinn und Unsinn einer geplanten Geldsperre für Bundesliga Coaches gesprochen. Sie haben es einfach beschlossen und uns nicht einmal gefragt, sagte Lienen und ergänzte schmunzelnd, diese Osterhasen. Joiese Osterhasen ist eine Metapher und damit eine Charismataktik.

Fairness beschreibt das Ausmaß mit dem sich Menschen gerecht behandelt fühlen. Die Verteilungsfairness bezieht sich darauf, wer was bekommt. Die Verfahrensfairness beschreibt, wie entschieden wird, wer was bekommt. Wie dabei miteinander umgegangen wird, beschreibt die Führung. Die Verfahrensfairness ist für Trainer besonders wichtig. Der sogenannte "Fair Process Effect" ist entscheidend dafür, ob Spieler einem Trainer folgen oder

nicht. Setzt ein Trainer Spieler auf die Bank, gibt es Gewinner und Verlierer. Wenn sich die Spieler gerecht vom Trainer behandelt fühlen und die Verteilungsmechanismen als gerecht empfinden, setzen sie sich mit erheblich weniger Widerstand auf die Bank.

Das gleiche Phänomen trifft auch bei Elfmetern auf. Der Gewinner akzeptiert einen gepfiffenen Elfmeter meistens. Die Verlierer akzeptieren diesen sogar etwas mehr als die Gewinner, wenn sie sich fair behandelt fühlen. Aber wenn sie sich unfair behandelt fühlen, stellen sie sich quer. Spieler sind bei vorhandener prozeduraler Fairness viel eher bereit, unangenehme Entscheidungen zu akzeptieren. Selbst positive Ergebnisse werden weniger gut bewertet, wenn sie das Gefühl haben, dass sie unfair behandelt werden. Es gibt verschiedene Aspekte, die Fairnesswahrnehmung auslösen.

Ein bedeutender Aspekt ist die Transparenz. Es muss klar sein, welche Regeln gelten. Klinsmann formulierte die klare Regel: "Zur WM kommt nur mit, wer regelmäßig im Verein spielt." Christian Wörns spielte regelmäßig und Christoph Metzelder saß auf der Bank. Trotzdem wurde Christoph Metzelder mitgenommen. Wenn man klare Regeln verletzt, fühlen sich Spieler unfair behandelt. Die Konsistenz ist verschwunden.

Ein weiterer Aspekt ist "Voice". "Voice" ist die Möglichkeit, sich einzubringen und etwas zu sagen. Michael Jordan nannte seine Bedenken und bekam "Voice". Phil Jackson arbeitete die Punkte im Training ab und signalisierte damit, dass er Jordan gehört hat. Ein Trainer selbst kann "Voice" signalisieren indem er Spieler in Prozesse einbindet. Er kann die Spieler zum Beispiel bei der Videoanalyse in Taktikgruppen einteilen und ihnen die Möglichkeit eröffnen, selbst aktiv zu werden. Damit signalisiert der Trainer, dass ihm die Meinung der Spieler wichtig ist.

Außerdem sollte ein Trainer intelligente Fehler belohnen. Ende letzter Saison erzählte ein Trainer, dass er einen Spieler auf die Tribüne setzte, weil er sich mit dem Athletiktrainer weiterbildete und bei der Athletikeinheit am nächsten Tag mit einer Oberschenkelverletzung ausfiel. Das war ein intelligenter Fehler, doch der Trainer sendete das Signal an die Mannschaft, auf keinen Fall Extraschichten zu machen. Er hätte sage müssen: "Das war großartig. Es ist natürlich ein bisschen blöd, aber beim nächsten Mal kommunizierst du es." Ein letzter sehr wichtiger Aspekt ist die Perspektivübernahme. Ein Trainer muss immer daran denken, wie er sich in einer bestimmten Situation als Spieler fühlen würde. Verknüpft er all diese Aspekte der Fairness miteinander, hat er die Spieler leichter hinter sich.





Dr. Matthias Wolter | Personaltraining

Gut sein, wenn es (im Spiel oder Coaching) darauf ankommt

Dr. Matthias Wolter thematisiert in seinem Beitrag den Umgang mit Stress und die Bedeutung der Selbstregulation.

Jeder Trainer kennt dieses negative Szenario: Die Spieler halten sich nicht an Anweisungen, bestehendes Wissen oder Können wird nicht abgerufen. Der Trainer und die Spieler wählen unkluge Formulierungen, es werden auf und neben dem Platz falsche Entscheidungen getroffen. Am Ende schaden sich die Beteiligten mit ihrem Verhalten selbst. Die Emotionen übernehmen das Wahrnehmen, Denken und Handeln.

Wie gut kann man das, was man eigentlich beherrscht, abrufen, wenn man unter Stress steht? Ein Großteil der Fehler, die passieren, geschehen unter negativem Stress. Fragt man die Spieler im Nachgang in der Spielanalyse, was sie hätten besser machen können, können sie dies meistens gut erläutern. Wenn man Trainer fragt, ob die aus dem Affekt getroffenen Aussagen klug waren, antworten manche, dass sie eher nicht immer zielführend waren.

Führungspersonen lernen viel, führen Gespräche, machen Schulungen und bildet sich fort. Dadurch wird man immer ein bisschen klüger. Die Frage ist allerdings, ob einem das Kluge auch dann einfällt, wenn man es braucht.

Was gar nicht bis selten funktioniert sind gut gemeinte Ratschläge: "Lass dich nicht provozieren!", "Bleib ruhig!", "Blende das einfach aus.", "Hör nicht hin.", "Du schaffst dasschon!", "Komm mal runter!", "Reiß dich zusammen!", oder "Komm mehr aus Dir heraus!" Solche Imperative funktionieren nicht. Gefühle oder Haltungen auf Kommando abzurufen

sind unmöglich. Man kann sich aber kaum frei davon machen, diese Sätze auch selbst zu benutzen. Lerntheoretisch dürfte man diese Sätze nie verwenden, weil man sie selbst auch nicht mag. Trotzdem benutzt man sie situativ, wenn der Stress es forciert

Impulskontrolle als Baustein des Komplexes "Fußball"

Zum Optimieren der Leistungsfähigkeit von Spielern gehören die Bereiche Technik, Kondition, Koordination, Taktik und Teamfähigkeit. Dazu kommen noch Ernährung, Medienkompetenz, Pressearbeit, schulische Ausbildung so wie die Förderung der Mentalität. Es sollte sich zusätzlich auch noch eine gute Trainer-Spieler-Beziehung entwickeln. Gleichzeitig muss ein Trainer Spieler aus dem Kader streichen, Höchstleistungen fordern und Vertrauen aufbauen können. Das ist aber immer noch nur ein Teil von dem, was ein Trainer können sollte. Der Job ist sehr umfangreich.

Fußball wird auf taktischer, technischer, mentaler und physischer Ebene entschieden. Die Sportwissenschaft und die Trainingsformen sind mittlerweile bereits auf einem hohen Niveau. Möglicherweise kann man durch Potenziale im Braintraining und das Training von Gedankenschnelligkeit den entscheidenden Unterschied erreichen. Noch nicht im ganzen Spektrum des bestehenden Potenzials angesteuert sind heutzutage die Bereiche der Impuls- und Selbstkontrolle. Dabei

sind sie ebenfalls trainierbar. Dazu gehören Medienkompetenztraining, Ich-Stärkungstraining, Teamtraining und Training unter Stress.

In vielen Leistungszentren ist die Umsetzung dieser Themen bereits Alltag, aber es gibt noch Luft nach oben. In anderen Berufen sind diese Bausteine des professionellen Trainierens fest implantiert. Gerade in Bereichen, in denen unter hoher Stressbelastung Präzisionsarbeit verrichtet werden muss, wird die Impuls- und Stresskontrolle in Trainingsroutinen eingebaut. Zum Beispiel beim SEK oder in Berufsfeuerwehren. Diese Berufsgruppen trainieren daher Handlungskompetenzen unter anderem bei 120 Prozent Belastung, um die Wahrscheinlichkeit zu maximieren, dass sie diese auch bei 100 Prozent Belastung abrufen können. Man desensibilisiert sie unter diesem Stress.

Stress kann den Zugriff auf professionelle Handlungsmuster sabotieren, wenn man nicht aufpasst. In einer Studie zu Piloten in der Zeitschrift "Zeit" wurde gezeigt, dass Menschen unter Druck alle fünf Minuten einen Fehler machen und in Hochstresssituationen sogar alle 30 Sekunden. Das heißt, Handlungskompetenzen auch unter Maximalbelastung an Druck und Stress zu trainieren. Ich nenne das Stresssimulation.

Innere Veränderungsprozesse ansteuern

Auch im Fußball sind damit Verbesserungen erreichbar. Denn dort muss ebenfalls unter Stress schnell entschieden und präzise gehandelt werden. Eine gezielte Intervention kann beispielsweise im Bereich des Persönlichkeitstraining für emotionale Spieler eingesetzt werden. Spieler, die auf und neben dem Platz schnell Probleme mit ihrer Impulskontrolle haben, muss man vergleichsweise intensiv begleiten, weil der Veränderungsprozess sehr schwierig ist. Selbst wenn sie Tatsachen und Notwendigkeiten eines solchen Trainings verstanden haben, ist deren Anwendung unter Stress keineswegs sicher. Weil zuerst gewohnte Muster verändert werden müssen, die über Jahre oder sogar Jahrzehnte gewachsen sind. Die Veränderung langjähriger Gewohnheiten ist eines der schwierigsten Aufgaben überhaupt.

Individualisiert arbeiten

Nicht jeder Spieler muss diesbezüglich trainiert werden. Man muss sehen, welcher Spieler was braucht. Beobachtet man bei einer Spielanalyse, welche Spieler zum Schiedsrichter rennen, wenn er eine als falsch wahrgenommene Entscheidungen trifft, sind die Schnellsten oft die Lautesten. Als Coach kann man diesen Spielern verbieten, zum Schiedsrichter zu rennen, weil sie sich möglicherweise die nächste gelbe Karte abholen. Sie haben dort nichts zu suchen, weil sie sich nicht im Griff haben. Man schickt die Spieler, die durchaus auf den Schiedsrichter einwirken und clever vorgehen. Sie wissen auch, wie weit sie gehen können, um einer Karte zu entgehen.

Das kann man nicht zu 100 Prozent umstellen. Man sollte aber versuchen die Fehlerquote zu minimieren. Im Training können Stresssituationen durch herausfordernde Spiele oder 1-gegen-1-Duelle wie im Elfmeterschießen kreiert werden, um den Wettkampfcharakter weiter zu intensivieren. Kontinuierliches Coaching ist für Spieler hilfreich, die impulsartig reagieren und sich nicht gut im Griff haben. Das müssen nicht immer nur die "lauten" Spieler sein, die den Schiedsrichter belagern. Es können z. B. auch Spieler sein, die zu passiv auftreten, in sich gehen oder bei denen sich die Körperhaltung negativ verändert. Der Begleitungsprozess ist länger und intensiver anzulegen – je früher, desto besser.

Der Faktor Stress

Spieler müssen unter Stress Leistung bringen. Wenn ein Spieler gezielt die persönlichen "wunden Punkte" eines anderen Spielers beleidigt, kann dieser wütend werden. Wenn jemand gezielt foult auf die Bereiche des Körpers, in dem man schon einmal eine Verletzung hatte, kann das ebenfalls zu einer wü-

tenden Emotionalisierung führen. Das bringt diesen Spieler aus dem Konzept und das Abrufen seines Leistungsmaximums wird ungleich schwieriger. Jetzt ist Stressresistenz gefragt und die ist trainierbar.

Der Cortisolgehalt (Stressgehalt) bei Sportlern während des Spiels ist extrem hoch. In anderen Berufen kalkuliert man diese Tatsache bewusst ins Training ein. Spezialeinheiten oder Berufsfeuerwehren trainieren unter immer wieder unter sehr hohem Stress. Sie lernen zunächst die Basics, aber ab einem gewissen Punkt werden sie gedrillt und zwar da, wo es "weh tut". Die Idee ist, gezielte, persönliche Stressoren auch außerhalb des Trainings einzubauen.

Der gezielte Einsatz von Provokation und Lösungsstrategien

Diese Herangehensweise ist auch im Sport anwendbar. Dazu kann man Spieler gezielt an die Punkte heranführen, an denen es "(emotional) weh tut". Man kann zum Beispiel im Training unfair gegen einen Spieler pfeifen. Das muss er zunächst gar nicht merken. Man kann ihm Vorwürfe machen, die vollkommen ungerecht sind. Ein Spieler kann sich vielleicht 90 Minuten im Training zusammenreißen, um nicht "aus der Haut zu fahren". Vielleicht kann er dies auch situativ im Spiel umset-zen, aber die Gefahr, dass er ohne ein Training seiner Impulskontrolle nicht doch mal unkontrolliert reagiert, ist viel höher, als wenn er Strategien an die Hand bekommt, wie er sich in solchen Situationen regulieren kann. Diese Strategien müs-sen unbedingt mit vermittelt werden, etwa vom Teampsychologen. Ohne sie ist die Provokation alleine nicht zielführend.

Das Training der inneren Haltung und der Impulskontrolle kann den ganzen Tag über ablaufen. Trainer oder Staff sollten beobachten, wie sich Spieler vor dem Training, nach dem Training, in der Umkleide, in der Freizeit oder auf Fahrten verhalten. Der Trainerstab muss schauen, wie der Spieler auf bestimmte Provokationen, Ungeduld und Ereignisse, die nicht wie gewünscht funktionieren, reagiert. Impulskontrolle kann dementsprechend 16 Stunden am Tag trainieren werden, der Spieler darf es aber nicht als Training erleben. Ein solch provokantes Verhalten des Trainers muss man natürlich im Vorfeld unbedingt erklären und gemeinsam vereinbaren, da es sonst gemein und kränkend ist.

Beispiel aus dem Kampfsport

Im Training einer Kampfsportart wurde ein Mädchen im Kampf mit einem Jungen hart getroffen. Das Mädchen weinte, hatte Schmerzen und wollte getröstet werden. Die Reaktion des Trainers war ignorierend, da er wollte, dass sie weitermacht. Das klingt hart, aber wenn das Mädchen auf eine internationale Meisterschaft fährt und einen schmerzlichen Treffer bekommt, kann sie nicht mitten im Kampf für sich einfordern, dass sie eine Pause braucht. Deshalb muss man sie Ihr Schmerzempfinden desensibilisieren. Es ist entscheidend, auch in wirklich schwierigen, emotionalen Momenten rational geleitet zu handeln und nicht dem Schmerz/Gefühl zu folgen.

Beispielübung "Zollstock"

Es gibt eine simple Teambuilding-Übung mit einem Zollstock. Mannschaften aus 12 bis 16 Personen müssen einen Zollstock auf dem Boden ablegen. Sie halten ihn in der Startposition etwa auf Brusthöhe, jeder der gegenüber und versetzt postierten Teammitglieder hat den Stock auf nur einem vorgestreckten Finger liegen. Jeder Mitspieler muss permanent die Stange berühren. Vor dem Start schreibt sich jede Mannschaft fünf Umgangsregeln für das Verhalten untereinander auf. Wenn es los geht, geht die Stange überraschender Weise so-

Wenn es los geht, geht die Stange überraschender Weise sofort nach oben statt nach unten. Es entsteht Stress! Wenn die Mitspieler emotional werden, verliert man einen Teil seiner Feinmotorik, die Hände fangen ganz leicht an zu zittern und die Stange geht immer wieder nach oben. In diesem Moment



fangen fast alle Spieler an die aufgeschriebenen Regeln nicht einzuhalten, was aber zielführend ist und nicht den selbst formulierten Umgangsregeln entspricht.

Wird die Stange dann endlich langsam nach unten geführt, kann man von außen Druck auf das Team aufbauen. Man kann bestimmte Stressoren nutzen, um den Stressfaktor weiterhin hoch zu halten. Man sagt beispielsweise zu einem Spieler, der sehr regelkonform arbeitet: "Du hast keinen Kontakt zur Stange." Er antwortet: "Ich habe Kontakt." Der Provokateur entgegnet wieder: "Hast du nicht." Sein soziales Bedürfnis nach Anerkennung wird ihn sagen lassen: "Habe ich doch!" und er drückt leicht nach oben. Die Stange geht somit wieder nach oben. Der Stresspegel steigt und die Regeln bleiben wieder unbeachtet, weil der Verstand sukzessiv gehemmt wird. Nach 15 Minuten dieser Übung kann man möglicherweise prophezeien, wer im Laufe der Saison Karten wegen Meckerns sammeln wird, wer introvertiert oder eher rational geleitet handelt. Stress kann Charakterzüge und Verhaltensmuster offenbaren. An dieser Übung kann man auch sehen, wie eine negative Mannschaftsdynamik dazu beitragen kann, dass man vieles vergisst, was man grundsätzlich weiß und auch verstanden hat.

Selbstregulation in Training und Alltag

Möchte man Spielern helfen, in Drucksituationen möglichst effektiv und kontrolliert zu handeln, dann muss man das trainieren. Es stellt sich jedoch die Frage, bei welchen Gelegenheiten und mit welcher Intensität man sinnvollerweise arbeiten sollte. Es gibt verschiedene Herangehensweisen, die sich in ihrer Nachhaltigkeit unterscheiden. Man kann zum Beispiel im Training die Spieler körperlich auf 120 Prozent der vollkommenen Ausbelastung bringen. Dann setzt man Reize und sieht wie jemand reagiert. Es ist eine Form der Desensibilisierung und der Selbstregulation. Dieser Ansatz macht aber nur Sinn, wenn der Spieler versteht, was der Trainer damit erreichen will und nachvollziehen kann, dass es ihm langfristig in seiner sportlichen Entwicklung hilft. Man provoziert keinen Spieler, weil es Spaß macht, sondern, weil es ihm helfen soll.

Spieler zur Selbstregulation anzuleiten ist eine schwierige Aufgabe. Umso wichtiger ist es, bereits in kleinen Alltagssituationen mit dem Training zu beginnen, zum Beispiel im Umgang mit Kritik. Das muss man nicht mit der ganzen Mannschaft machen, man kann individualisiert arbeiten. Wenn man Spieler hat, die sich gut im Griff haben, muss man deren Impulskontrolle nicht trainieren.

Gespeicherte Schemata unterdrücken

Im präfrontalen Cortex sitzt, vereinfacht gesagt, der kognitive Verstand. Man reflektiert sich, wird klüger und lernt aus Fehlern. Wenn der Puls steigt, wird das rationale Denken aber sukzessiv leider immer schwieriger. Das ist ein genetisch hinterlegter Prozess im Gehirn, weil Menschen für Kampf und Flucht ausgebildet sind. In diesen Situationen werden die kognitiven, langsamen Gehirnfunktionen heruntergefahren und der Fokus liegt auf der körperlichen Initiierung. Dabei verschlechtert sich unter anderem die Feinmotorik, so dass technisch versierte Spieler den Ball aus drei Metern über das Tor schießen.

Unter anderem in der Amygdala bzw. im Limbischen System werden die Kindheitsschemata gespeichert. Dort ist verankert, wie man als Kind Probleme gelöst hat. Genau diese Schemata können problematisch sein, wenn zum Beispiel auf eine Herausforderung mit (kindlichem) Geschrei oder Trotz reagiert wurde. Wenn man nicht aufpasst und in der Impulskontrolle trainiert ist, fahren genau diese abgespeicherten Impulse in der Stresssituation wieder hoch und dominieren das Handeln. Auch beim Trainer selbst gibt es solche Schemata. Wenn sie aktiv sind, kann es passieren, dass man Dinge sagt, die eher wenig zielführend sind, wie: "Beruhige dich.", "Das ist nicht so schlimm.", oder "Jetzt reiß dich mal zusammen." Man sagt

diese für den Adressaten wenig nützlichen Floskeln obwohl man weiß, dass sie bei einem selbst auch nicht hilfreich sind oder weil einem in diesem Moment nichts Besseres einfällt.

Positiver Stress vs. wunder Punkt

Um sich selbst in solchen Situationen zu regulieren, sind Selbstoffenbarung und Selbstreflexion von großer Bedeutung. Man muss wissen, wer man ist und wozu man wird, wenn man "auf 180" ist. Dann kann man daran arbeiten. Man hat immer ein bisschen Stress. Man muss im Alltag pünktlich sein, sollte sich angemessen gekleidet zeigen und inhaltlich gut vorbereitet sein. Das fordert die Konzentration und wirkt sich körperlich aus. Ein bisschen positiver Stress ist allerdings ganz gut, weil er helfen kann, fokussiert zu sein. Die Intensität des Stresses regelt sich im Laufe einer Beanspruchung. Ein Trainer oder Spieler regt sich im Spiel einige Male auf und wieder ab. Wenn er nach der Beanspruchung zu Hause ist, schaut er in den Spiegel und denkt, dass er heute ganz entspannt war und dass es hätte schlimmer kommen können. Denn das Stressfass wurde zwischenzeitlich immer mal leer, und ermöglichte kurze Auszeiten vom Stress.

Wenn man dagegen einen Stressor hat, der einen massiv trifft, füllt sich das Fass. Menschen, die eigentlich nett und freundlich sind, verändern sich wenn sich das Fass füllt und verändern auch charakterliche, persönliche und möglicherweise fußballerische Eigenschaften. Man kann der gebildetste Mensch sein und trotzdem bei seinem wunden Punkt aus der Haut fahren oder aber den Mund nicht aufbekommen.

Die Rolle des Trainers

"Wissen heißt nicht können." Jeder hat schon erlebt, dass die Mannschaft super trainiert hat, aber am Wettkampftag funktioniert nichts. Unbewusste emotionale Konditionierungen sind nicht durch Belehrung oder Einsicht veränderbar. Diese Konditionierungen laufen im Alter zwischen drei und zehn Jahren ab. Da lernen die Jungs von Papa und die Mädchen von Mama, wie man auf bestimmte Sachen reagiert. Dazu kommt natürlich auch noch das Temperament. Daneben lernen Kinder von Trainern, weil diese ganz wichtige Bezugspersonen sind. Die Trainer im Nachwuchsbereich sind unglaublich wichtige Modelle. Es gibt Trainer, die mögen als Trainer super sein, aber als Modell sind sie katastrophal. Wenn ein Spieler verstanden hat, dass er etwas ändern soll, muss er spüren, dass ihm das was bringt. Wenn keine positiven Erfahrungen dahinterstecken, macht er etwas nur, weil der Trainer das will und hört bei fehlender Aufsicht damit auf.

Dann müsste man die Spieler ständig kontrollieren, was sehr mühselig ist. Der Spieler muss merken, dass ihm z. B. Impulsund Selbstkontrolle im (fußballerischen) Alltag hilft. Wenn das erlernen neuen Kompetenz der Selbstregulation ein oder zwei Jahre dauert, sollte der Trainer ihm Mut zusprechen, weil der Spieler langfristig Fortschritte machen wird, die ihm und das Team zu einer höheren Leistungsfähigkeit befähigen wird.

Umsetzung im Alltag und im Training

Aktionen nachhaltig zu stabilisieren bedeutet Training auf höchstem Stressniveau. Wie kann man im Alltag und Training diesen Stressmoment simulieren? Dazu muss man ein bisschen kreativ sein. Schon bei Alltagsreizen, wenn der Bus früher wegfährt als geplant, muss man die Selbstkontrolle bewahren. Dann hat man zwar nicht den Stress, den man am Wettkampftag hat, aber auch mit diesen Situationen muss man sich auseinandersetzen. Ein Boxer darf, wenn er getroffen wird, nicht aus Affekt zurückschlagen, weil der Gegner es verdient hat. Der Boxer muss sich, nachdem er getroffen wurde, fragen, was die richtige Strategie ist. Man muss lernen, automatisiert die richtigen Dinge zu tun. Das macht man durch Training. Die Selbstregulation kann man auch auf dem Platz, im Alltag oder in Seminaren, Workshops oder mit Spielen trainieren. Probieren Sie es aus!



Verena Hagedorn | Verbandssportlehrerin im Fußball-Verband Mittelrhein

Coaching im Team: Cheftrainerin und Co-Trainerin

Die Verbandssportlehrerin und Co-Trainerin der U19-Juniorinnen Nationalmannschaft gibt einen Einblick in ihre methodische Arbeit im Trainerteam beim Spielaufbau unter Druck.

Trainingsziele

Im Mittelpunkt der hier dargestellten Einheit stehen die Möglichkeiten des koordinierten Coachings zwischen Chef- und Co-Trainerin. Die Praxisdemonstration zeigt diverse Optionen, sich untereinander die Coachingadressaten aufzuteilen:

- >> Coachingteam und Sparringsteam
- » Abwehr und Angriff
- >> Zentrum und Flügel
- » Ein Trainer als "Schattenläufer", der einzelne Spieler wie ein Schatten begleitet und coacht´.

Einflussfaktoren

Zu den Einflussfaktoren in der Wahl des Coachingverhaltens zählt vor allem die eigene Trainerpersönlichkeit und welche Rollen diese einnehmen kann. Es ist besonders wichtig, dass das Coachingverhalten der beiden Trainer zu den Spielertypen passt und darauf abgestimmt ist. Ein weiterer Einflussfaktor ist das Thema bzw. die Trainingsform und welche zeitlichen Rahmenbedingungen existieren, um die Lerninhalte zu vermitteln. Nur mit 100 % Authentizität werden die Spieler auch den maximalen Lernerfolg haben.

Praxisdemonstration

Der inhaltliche Schwerpunkt der Trainingseinheit liegt im Spielaufbau aus dem 4-2-3-1-System gegen einem Gegner im 4-4-2 flach. Das Gegnerverhalten wird situativ zwischen zustellend und anlaufend variiert, um die Spielerinnen in verschie-

dene Spielsituationen zu bringen. Dadurch sollen die Spielerinnen für jedes Gegnerverhalten handlungsfähig ausgebildet werden. Die Trainingsformen steigern sich methodisch von einer Übungsform in komplexer werdende Spielformen. Verena Hagedorn wird in der Praxisdemonstration von der U12-Juniorinnen-Verbandsauswahltrainerin des Fußballverbandes Mittelrhein, Prisca Volmary, unterstützt.

Trainingsform 1

Die Praxisdemonstration beginnt mit dem Aufteilen der Mannschaft in zwei Kleingruppen, um individuell coachen zu können. In zwei unterschiedlichen Feldern wird im 4-gegen-3 mit Spielrichtung gespielt. Durch das niedrige Zahlenverhältnis und den kleinen Raum ist die Trainingsintensität sehr hoch. Kurze Pausen können neben dem Simultancoaching und dem Standbild für Coachingpunkte genutzt werden.

Trainingsform 2

Im 11-gegen-10 werden nun die Inhalte aus den Kleingruppen im wettkampfgemäßen Raum unter Zeit- und Gegnerdruck trainiert. Der Spielaufbau des Coachingteams gegen einen anlaufenden Gegner aus unterschiedlichen Höhen steht dabei im thematischen Zentrum der Trainingsform. Die Spielerinnen agieren zunächst ohne Zusatzregeln nur mit Ziel, ein Tor zu schießen bzw. über die Mittellinie zu dribbeln. Trainerin und Co-Trainerin wählen verschiedene Optionen, um sich die Mannschaftsteile im Coaching aufzuteilen.



◆ 4-GEGEN-3 IN UNTERSCHIEDLICHEN FELDERN



Organisation und Ablauf

- Die Spielerinnen sind in zwei Gruppen aufgeteilt, sodass in zwei Feldern jeweils 4-gegen-3 gespielt werden kann.
- Die Felder sind als Rechtecke markiert, wobei das Feld am Flügel eher in die Länge und das Feld im Zentrum mehr in die Breite abgesteckt wurde.
- Damit wird den Bedingungen im spielgemäßen Raum entsprochen. Die Spielerinnen werden positionsspezifisch und hinführend zum Hauptteil trainiert.
- > Team weiß ist in beiden Feldern als Spielaufbaumannschaft in Überzahl, Team rot versucht den Spielaufbau zu unterbinden. Ziel beider Mannschaften ist es jeweils über die Linie an den Stirnseiten der Felder zu kombinieren.

Coaching im Team

- Im breiteren Rechteck wird gemäß dem Spielaufbau mit einer Viererkette gegen drei Spitzen gespielt, das längere Rechteck simuliert einen Ausschnitt am Flügel, sodass hier mit einem Innenverteidiger, einem Außenverteidiger, einem Sechser sowie einem äußeren Mittelfeldspieler angegriffen wird.
- Der Trainerinnen haben sich die Mannschaft in zwei Gruppen eingeteilt, um in kleinen Teams individuell coachen zu können. Dabei können sie jeweils spezialisiert auf die Verhaltensweisen am Flügel und im Zentrum mit ihren Mannschaftsteilen arbeiten.

1.1 EXEMPLARISCHE COACHINGPUNKTE AM FLÜGEL



 Um den Gegner zu binden, sollen die Innenverteidiger andribbeln. Bei Gegnerdruck kann der Ball dann auf einen freien Mitspieler gepasst werden.



 Die Außenverteidiger positionieren sich auf Höhe ihrer Gegenspieler, um den Ball mit dem ersten Kontakt an ihnen vorbei mitnehmen zu können.



Die Passqualität in die Bewegung der Mitspielerin ist entscheidend für die Qualität und Optionsvielfalt der Folgehandlungen.



 Nach dem Pass auf den Mitspieler setzen sich die Innenverteidiger wieder in den Raum als Anspielstation ab. Sie sollen sich aus dem Deckungsschatten lösen.

2. > 11-GEGEN-10 IN EINER SPIELFELDHÄLFTE



Organisation und Ablauf

- Auf einer Spielfeldhälfte wird 11-gegen-10 auf ein Großtor gespielt.
- Das im Spielaufbau befindliche Coachingteam agiert aus dem 4-2-3-1-System heraus gegen ein 4-4-2-flach des Sparringspartners.
- Der Sparringspartner variiert in seinem Verhalten zwischen dem Anlaufen aus verschiedenen H\u00f6hen und dem Zustellen.
- Das kompakte Agieren des Sparringsteams ist wichtig für das spielnahe Coaching beider Mannschaften.

Coaching im Team

- Die Cheftrainerin coacht im ersten Teil der Trainingsform das Coachingteam im Spielaufbau. Dabei konzentriert sie sich zunächst auf die Viererkette und das Laufverhalten der beiden 6er. Die Co-Trainerin unterstützt den Sparringspartner im Anlaufverhalten.
- Die Trainerinnen passen innerhalb der Spielform ihre Position an, um im Coaching zwischen den verschiedenen Mannschaftsteilen variieren zu können.
- > Beide Trainerinnen sind gleichberechtigt im Setzen von Standbildern und im Simultancoaching. Entscheidend ist jedoch, dass sie die Unterbrechungen gut gewählt einsetzen, um den Spielfluss nicht zu beeinträchtigen.

2.1 EXEMPLARISCHES COACHINGVERHALTEN



Bild 1: Coaching einer Gruppe

- Cheftrainerin Verena Hagedorn coacht das Verhalten der Viererkette und lässt die Möglichkeit der Spielverlagerung durchspielen.
- Die ballferne Innenverteidigerin soll sich beim Andribbeln der ballbesitzenden Innenverteidigerin diagonal absetzen und für eine Spielverlagerung anbieten. Durch die breite Positionierung sind die Laufentfernungen für die gegnerischen Spitzen sehr groß.
- Auch die Torhüterin bietet sich als Auflösungsoption bei Gegnerdruck ballnah an.



Bild 2: Coaching einer einzelnen Spielerin

- Co-Trainerin Prisca Volmary geht in ihrem Coaching auf das Laufverhalten einer Sechserposition ein.
- > Für die Sechser ist das Erkennen von Räumen im Rücken des Gegners sowie das Anbieten auf Lücke wichtig.
- Denkbar ist auch den Ball zwischen den beiden Innenverteidigern zu fordern, um über eine dynamische Dreierkette größere Passwinkel herzustellen.





Damir Dugandzic | Sportlicher Leiter DFB-Talentförderprogramm und Jörg Daniel | DFB-Ausbilder TW-Trainer

Coaching im Team: Cheftrainer und TW-Trainer

Die beiden Referenten thematisieren in ihrer Praxisdemonstration das Trainieren im Team und geben einen Einblick in die Möglichkeiten der praktischen Umsetzung.

Trainingsziele

Zentrales Element der Einheit ist das Aufzeigen der Anpassung der Coachingmethodik an die Komplexität des Spiels: im Zusammenwirken des Cheftrainers mit dem mitcoachenden Torwarttrainer variieren Rollen, Schwerpunkte und Führung innerhalb einer Trainingseinheit (Coaching im Team: mehrere Trainer arbeiten parallel und gemeinsam). Begonnen wird mit einer klassischen Vorgehensweise, bei der beide Trainer isoliert mit ihrer Gruppe arbeiten (Reduktion der Komplexität).

Schlüsselfaktoren

- » Gute Absprachen der Coaches sind vor und nach dem Training nötig (Schwerpunkte / Rollenverteilung / Methodik).
- » Der Umgang und die andere Art des Coachings müssen "trainiert" werden.
- » Absprache über die Trainerpositionen in den Trainingsformen (beim Simultancoaching sollten die Trainer möglichst weit auseinander stehen).
- » Gute Verständigung über den Einsatz von Spezialtrainern (zeitlicher Umfang, Spielerrotation etc.)

Praxisdemonstration

In einer vorbereitenden Übungsform stehen die Hereingaben vor das Tor und dabei das Zusammenwirken des Torhüters mit einem bzw. mehreren zentralen Verteidigern im Fokus. Als Steigerung dient eine komplexere Übungsform, die ebenfalls viele Hereingaben vor das Tor provoziert. Zum Abschluss wird

der Ablauf in einer Spielform gespiegelt, sodass beide Teams mit den trainierten Aufgaben betraut sind.

Erwärmung

Bereits das Aufwärmprogramm erfolgt in den Spezialgruppen der Torhüter und der Feldspieler und beinhaltet verschiedene taktische und athletische Aspekte, die in den nachfolgenden Trainingsformen nötig sind. Insbesondere das Timing auf Basis von Schlüsselreizen soll geschult werden.

Hinführende Trainingsformen

Im hinführenden Teil der Praxisdemonstration arbeiten beide Trainer in zwei Gruppen an taktischen Verhaltensweisen.

Übungsform

Ab diesem Zeitpunkt der Praxisdemonstration coachen beide Trainer in derselben Organisationsform. Die Übungsform thematisiert Hereingaben vom Flügel. Die Aufgaben beider Trainer sind klar definiert und erstmals übernimmt der TW-Trainer für diese Form die leitende Funktion.

Spielform

In der Spielform sollen die Torhüter und Feldspieler die bereits einstudierten taktischen Verhaltensweisen unter Raum-, Zeit- und Gegnerdruck in einer verkürzten Spielfeldhälfte anwenden. Beide Trainer coachen gleichberechtigt ihre Teams, wobei sie unterschiedliche Schwerpunkte im Blickfeld haben.

1. ERWÄRMUNG SELVOIKSbank JOKA Natürlich schöne Röurne SELVOIKsbank JOKA Natürlich schöne JOKA Na

Vorinformationen

- Die beiden Trainer nutzen die Erwärmung in ihren Gruppen (Feldspieler und Torhüter), um bereits Elemente des Verteidigens bzw. Angreifens im Strafraum zu trainieren.
- Das athletische Aufwärmen (vgl. Bild oben) beinhaltet taktische Komponenten (Laufrichtungswechsel), steuert motorische Aspekte an (Fußdrehung) und trainiert die Reaktion auf ein optisches Signal, indem die Spieler im Kreis um den Trainer positioniert sind und dessen Laufbewegungen in der Kreisformation über den Platz nachmachen sollen.
- > Währenddessen wärmen sich die Torhüter im Strafraum nach einer gewohnten Routine auf, in der sie Ballsicherheit gewinnen und alle Torhüter-Techniken anwenden.

Allgemeine Informationen Trainieren im Team

- Der gezielte Austausch über Coachingpunkte vor der Trainingseinheit ist elementar wichtig. Vor allem in Trainingsformen, in denen beide Trainer an der gleichen Situation coachen, ist eine gemeinsame Sprache sehr bedeutsam.
- Wer wen coacht ist zwar grundsätzlich durch die Spezialisierung klar, kann aber auch angepasst werden. Zum Beispiel indem der TW-Trainer auch die Innenverteidiger oder die komplette Defensive in ihrem Zusammenspiel mit dem Torhüter mitcoacht.
- Wichtig ist vor allem, dass die Zeitpunkte des Coachings gut aufeinander abgestimmt sind, um gezielt individuelle Hilfestellungen geben zu können und den Trainingsfluss nicht zu beeinträchtigen.

1.1 UMSETZUNG IN GRUPPEN



Bild 1: Feldspieler

- > Die Spieler stellen sich an den äußeren Starthütchen auf.
- Die ersten beiden Spieler durchlaufen den Parcours nach einer bestimmten Laufvorgabe, z. B. mit Side-Steps.
- Der linke Spieler soll versuchen, durch eines der beiden gelben Hütchentore in der Mitte zu sprinten (längerer Laufweg, aber zeitlicher Vorteil durch Reaktionsauswahl).
- Der rechte Spieler soll ihn daran hindern und ihn per abklatschen davor abfangen.
- > Nach dem Durchgang Positions-/Aufgabenwechsel.

Variation & Coachingpunkte

- In der Variation starten die Spielerpaare hintereinander statt gegenüber. Dabei ist der hintere Spieler der zu Fangende und startet aus dem Rücken des Verteidigers.
- > Blick nach vorne, nicht nach unten!
- Den Sprint beginnen (Richtungswechsel wählen), wenn der Gegenspieler das Gewicht auf dem anderen Fuß hat bzw. in der Variation kurz nach dem Schulterblick, da der Gegenspieler in diesem Moment von einer Laufbewegung in die andere Richtung ausgeht.

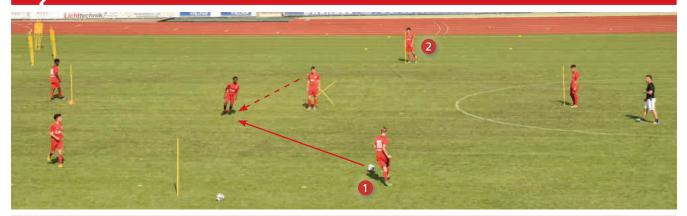


Bild 2: Torhüter

- Zunächst wärmen sich die Torhüter nach einer allgemeinen Aufwärmroutine auf.
- Im inhaltlichen Aufwärmen arbeiten sie in der dargestellten Situation an der Positionierung in der Standzone mit Torschüssen aus unterschiedlichen Distanzen (5 bis 10 m) und Winkeln (frontal, seitlich, von der Grundlinie).
- > Dies entspricht den in den folgenden Trainingsformen zu erwartenden Abschlüssen.



2.1 FELDSPIELER: PASSFORM MIT GEDACHTEN TORABSCHLUSS



Organisation und Ablauf

- Das Feld ist durch Stangen in Rautenform markiert. Im Zentrum der Raute befinden sich überkreuzte Stangen, an dem sich zwei Spieler positionieren: einer vor und einer hinter den Stangen.
- Der Start-Spieler (Foto: Position 1) legt sich den Ball selbst vor. Das ist das Startsignal für den zentralen Spieler hinter dem Stangenkreuz, sich anspielbar zu machen (aus dem Rücken des Gegners starten).
- Der Startspieler passt nach innen (= Hereingabe) zum mittleren Spieler, der lässt direkt auf den entfernteren seitlichen Spieler klatschen. Das simuliert den Torabschluss mit einem Kontakt.
- Der Passempfänger nimmt den Ball um die Stange herum mit, passt zum Spieler auf der anderen Seite (Foto: Position 2) und von dort beginnt der gleiche Ablauf erneut.

Coachinghinweise

- > Jeder Spieler läuft seinem Pass nach und wechselt so die Position.
- > Präzision vor Geschwindigkeit!
- Insbesondere das Timing im Freilaufverhalten und in der Vororientierung ist entscheidend.
- Variationen: Der Startspieler kann den zentralen Spieler in drei Ebenen anspielen, um unterschiedliche Hereingaben zu simulieren ...
 - » seitlich vor dem Dummy (vgl. Bild), das entspricht dem kurz kommen auf den ersten Pfosten.
 - » flach im Rückraum, das entspricht dem Absetzen im Rücken des Gegners zur schrägen Hereingabe.
 - » oder mit einem Chipball über die Stangen, das entspricht der hohen Hereingabe in Richtung des zweiten Pfostens.

2.2 🕽 TORHÜTER: VERTEIDIGEN VON HEREINGABEN



Organisation und Ablauf

- Der TW-Trainer arbeitet in dieser Organisationsform mit den drei Torhütern sowie drei Feldspielern.
- Von der Sechzehnerkante aus spielt ein zentraler Spieler den Ball in den Lauf eines äußeren Mittelfeldspielers, der den Ball in die Bewegung Richtung Tor mitnimmt und mit dem zweiten Kontakt scharf in die Mitte spielt (flach und hoch)
- Die Feldspieler können den Zielpunkt für die Hereingabe variieren, damit die Torhüter immer ein anderes "Bild" bekommen: Erster Pfosten, Rückraum, zweiter Pfosten.
- Die Torhüter tauschen nach einigen Aktionen, damit sie bei jedem Versuch z u100 Prozent konzentriert sind. Aus diesem Grund sollen die Hereingaben auch erst dann erfolgen, wenn der Torhüter wieder startbereit auf seiner Grundposition steht.

Coachingpunkte

- Je näher sich der hereingebende Spieler an der Grundlinie befindet, desto mehr kann der Torwart den Abstand zur Torlinie vergrößern und damit mehr Raum sichern.
- Wichtig ist jedoch, dass er einen direkten Torschuss immer noch fangen könnte.
- > Idealerweise kann der Torwart durch seine höhere Positionierung so die Hereingabe vor dem Angreifer erreichen.
- Die Torhüter müssen mit der erfolgten Hereingabe den Abstand zum Angreifer noch einmal verkürzen, um den Ball abfangen oder blocken zu können.
- Die Torhüter sollen lernen, je nach Geschwindigkeit der Hereingabe mit unterschiedlichen Abschlüssen zu rechnen. Zum Beispiel wird eine "weiche" Flanke keinen druckvollen Kopfball nach sich ziehen.

3. UBUNGSFORM: HEREINGABEN VOM FLÜGEL



Organisation und Ablauf

- Ausgangspunkt der Übungsform ist ein tief stehender Gegner, markiert mit den Dummies.
- Der Startspieler (äußerer Mittelfeldspieler, im Bild: Position 1) ist mit dem Rücken zum Tor in Ballbesitz und wird vom fiktiven Außenverteidiger gestellt.
- Zusammen mit einem zentralen Mittelfeldspieler, der auf der ballnahen Halbposition positioniert ist (Bild: Position 2), hat der Startspieler drei Optionen, um den Stürmer im Sechzehner anzuspielen:
 - » Finte nach innen, nach außen ausdrehen und Flanke,
 - » nach innen ziehen, tiefer Laufweg und Doppelpass mit dem zentralen Mittelfeldspieler und
 - » nach innen ziehen, der zentrale Mittelfeldspieler lässt den Pass klatschen, Flanke aus dem Halbfeld.
- > Es wird abwechselnd von beiden Seiten angegriffen.

Coachinghinweise

- Der zentrale Stürmer (Bild: Position 3), der die Hereingabe erhalten soll, agiert zunächst gegen einen Verteidiger. Er muss seine Aktion zum Flankengeber und in der Konstellation zum Gegner und zum Tor timen.
- > Variation: 2-gegen-2 bzw. 3-gegen-3 im Strafraum.
- > Stürmer: Bewegt sich der Verteidiger zum Tor hin, dann nach hinten vom Verteidiger absetzen, um in den für ihn nicht kontrollierbaren Rücken zu kommen.
- > Äußerer Mittelfeldspieler: Vor der Flanke im Tempodribbling mit zwei Kontakten arbeiten, damit der Stürmer einen Ansatzpunkt zum Timing hat. Entscheidend für die gezielte Hereingabe des Außenangreifers ist die Vororientierung vor der Hereingabe, damit er die Laufbewegung des Stürmers erkennen kann.

4. > SPIELFORM 8-GEGEN-8



Organisation und Ablauf

- Spielfeld zwischen zwei Großtoren mit Torhüter von der Grundlinie bis zum Mittelkreis über die gesamte Spielfeldbreite.
- Die beiden Teams spielen im 8-gegen-8 gegeneinander, beide Mannschaften spielen aus einem 3-1-3-System.
- Freies Spiel, die Spieler agieren ohne Kontaktbegrenzung oder Sonderregeln.
- Mit Abseits: Im Spielfeld sind jeweils 16m vor den Toren zwei Abseitslinien markiert.

Coachinghinweise

- > Anwenden der trainierten Details!
- Die Torhüter passen ihre Stellung je nach Position des Flankengebers an und versuchen die Hereingabe abzufangen oder den Abschluss zu blocken.
- Die Verteidiger passen ihr Laufverhalten so an, dass sie Zugriff auf den Angreifer haben. Sie sind leicht nach hinten versetzt, um ihn im Blickfeld zu behalten.
- > Stürmer: Lauffinten im Moment des vorletzten Ballkontaktes des Flankengebers verschaffen dem Angreifer Raum zum Abschluss. Die Angreifer können in dieser Spielform die drei trainieren Varianten aus der hinführenden Passform wettkampfgemäß anwenden.
- Im gruppentaktischen Rahmen ist ein abgestimmten Laufverhalten bei mehreren Angreifern im Strafraum wichtig.





FALKE ACHILLES

- \cdot Reduziert Beschwerden an der Achillessehne
- Anatomisch angepasste 3D-Silikonpyramiden massieren das Gewebe seitlich der Achillessehne und fördert somit die Durchblutung
- · Stabilisierung des Knöchels durch eine Kompressionszone
- · Perfekte Temperatur am Fuß durch dreilagige Konstruktion
- Optimale Passform durch patentierte rechte und linke Polsterung sowie Zehenbox



FALKE STABILIZING COOL

- · Reduziert das Risiko des Umknickens
- Kompressionszone reizt die Rezeptoren für schnellere Reaktion auf Fehlstellungen
- · Fasermix mit Lyocell für angenehme Kühlung
- · Stabileres Laufgefühl
- · Optimale Passform durch patentierte rechte und linke Polsterung sowie Zehenbox



FALKE 4 GRIP STABILIZING

- · Ergonomische Passform
- Kompressionszone im Knöchelbereich mindert Fehlstellungen und das Risiko des Umknickens
- · Feuchtigkeitsregulierende, 3-lagige Materialkonstruktion
- · Silikonpunkte innen und außen sorgen für optimalen Halt
- · Patentierte Zehenbox reduziert Druckstellen und Blasen



FALKE ENERGIZING COOL

- · Verzögerte Ermüdung und schnellere Regeneration durch graduelle Kompression
- Vorbeugung von Mikrorissen im Muskel dank Kompression
- · Fasermix mit Lyocell für angenehme Kühlung
- Perfekte Temperatur und Feuchtigkeitstransport durch dreilagige Konstruktion
- · Optimale Passform durch patentierte rechte und linke Polsterung sowie Zehenbox





Meikel Schönweitz | Chef-Trainer U-Nationalmannschaften

Herausforderungen und Chancen im deutschen Fußball

Meikel Schönweitz beleuchtet aktuelle Themen sowohl im Spitzenbereich als auch an der Fußball-Basis sowie deren Einfluss auf die zukünftige Entwicklung des Fußballs.

Die Aufgabe als Cheftrainer der U-Nationalmannschaften beinhaltet unter anderem den Austausch mit den U-Nationaltrainern über Inhalte, Konzepte und die Nachwuchsförderung. Der originäre Fokus der Arbeit liegt zwar in den Themenbereichen zu den U-Teams und der Eliteförderung, die Gedankensammlung umfasst aber auch Themen, die den deutschen Fußball allgemein betreffen.

Für alle Ebenen des deutschen Fußballs ist ein gemeinsames Ziel unabdingbar. Vor allem Titelgewinne sind Ereignisse, die gemeinsame Emotionen bedingen, ein Teamgefühl entstehen lassen, viele Kinder und Jugendliche motivieren Fußball zu spielen und ehrenamtliche Trainer inspirieren ihre Ideen an ihre Spieler weiterzugeben.

Nichts ist älter als der Erfolg von gestern

Der Fußball hat sich in den letzten Jahren stark entwickelt. Zwischen den Weltmeistermannschaften von 1954, 1974, 1990 und 2014 liegen extreme Unterschiede. Deutschland hat dieses Gefühl der Einheit auf Weltmeisterschaftsebene viermal und auf der Europameisterschaftsebene dreimal gespürt. Spricht man über Chancen und Herausforderungen, so spricht man auch von der Chance, dass Deutschland das noch einmal erleben darf. Die Deutschen dürfen sich nicht auf den vier Titeln ausruhen, sondern müssen sich immer weiter entwickeln. Betrachtet man Schlagzeilen aus den letzten zwei Jahren,

kann man die kurzfristigen Schwankungen des deutschen Fußballs beobachten. 2017 wurde Deutschland Confed-Cup Sieger, gewann die U21-Europameisterschaft und ganz Europa ist "erzittert". Die Zeitungen schrieben: "Die Welt verzweifelt an Deutschlands riesigem Potenzial". Ein knappes halbes Jahr später war Deutschland zweitklassig, weil alle Vereinsmannschaften aus dem Europapokal ausgeschieden waren. 2018 waren die Deutschen am Abgrund und wurden als "aufgelöst" und "abgehoben" bezeichnet. Die Presse sprach von "Alarmstufe Rot" und einem "Deprimierenden Dexit". Vor Kurzem hat die A-Nationalmannschaft gegen Holland gewonnen, die U21 ist ins Endspiel der EM gekommen und alles war wieder "in der Spur". Dieses Auf und Ab innerhalb von zwei Jahren macht deutlich, dass bei Entwicklung sehr kurzfristig gedacht wird. Möchte man aber wieder Weltmeister oder Europameister werden, müssen langfristige gedachte Weichenstellungen getätigt werden.

Jedes Turnier wird analysiert, die EM, die WM, und auch die Champions-League, um Trends für die Zukunft abzuleiten. Aktuell wird darüber diskutiert, dass in Deutschland Dribbler fehlen. Wenn jetzt aber alles darauf ausgerichtet wird, Dribbler zu entwickeln, fehlen in acht Jahren Spieler, die passen können. Dieses Trend-Hopping führt dazu, dass die Basisausbildung vernachlässigt wird. Eine Herausforderung für die Zukunft ist es, die Basisausbildung aufrecht zu erhalten.

Das Beispiel Joshua Kimmich

Ein Beispiel ist Joshua Kimmich, der 1995 geboren wurde. Er fing 1998 beim VfB Bösingen an, Fußball zu spielen. Kimmich war 2005 Auswahlspieler beim Württembergischen Fußball-Verband, hat den DFB-Stützpunkt besucht und ist dann im Leistungszentrum beim VfB Stuttgart gelandet. Er hat mit 18 Jahren sein erstes Profispiel für RB Leipzig abgeliefert und ist mittlerweile gestandener Nationalspieler und ein Hoffnungsträger für die Zukunft.

Niemand wird als Nationalspieler geboren. Es ist ein relativ langer Prozess, den ein Spieler durchlaufen muss. Wenn heute ein 6-Jähriger im Verein anfängt, Fußball zu spielen, ist er erst im Jahr 2031 volljährig. Das heißt, er würde sein Debüt 2031 abliefern. Dieses System, durch das auch Joshua Kimmich gefördert wurde, verändert sich ständig. Diesem Wandel muss Rechnung getragen werden.

Die Entwicklung auf und neben dem Platz

Betrachtet man die Entwicklung des Fußballs in den letzten Jahren und die damit einhergehenden Herausforderungen, muss man den Blick nicht unbedingt auf Taktik oder Spielkonzeption richten. Bei der Arbeit mit Jugendlichen muss man weitere Einflussfaktoren bedenken. Zu diesen gehören Zeit, Geld und Gesellschaft. Die Geschwindigkeit nimmt in allen Bereichen zu. Vor ein paar Jahren hat man noch einen Brief geschrieben und es hat eine Woche gedauert, bis er angekommen ist. Heute schickt man eine E-Mail und ist sauer, wenn fünf Minuten später keine Antwort kommt.

Lösungen anbieten für gesteigerten Druck

Im Fußball steigt der Druck auf Spieler und Trainer durch die erhöhte Geschwindigkeit auf und neben dem Platz. Der Druck auf dem Platz wird unter anderem erhöht durch die gestiegene Athletik der Spieler und die veränderten Materialien. Heute kann jeder 13-Jährige einen Ball über 50 Meter schießen, weil das Material anders ist und dadurch die Schnelligkeit des Spiels fördert. Athletik, Material, aber auch Analysemöglichkeiten erhöhen den Druck auf dem Feld. In der Bundesliga kann man mittlerweile mit einem iPad auf der Bank live Szenen anschauen und Daten über die Laufgeschwindigkeit oder Laufdistanz der Spieler in Echtzeit erhalten. Diese ganzen Informationen führen dazu, dass auf dem Platz viel mehr Raum-, Zeit-, und Gegnerdruck entstehen und man wesentlich weniger Zeit hat, Entscheidungen zu treffen. Eine Herausforderung für unsere Arbeit liegt also darin, den Spielern auf dem Feld mehr Zeit zu geben oder Mittel und Wege zu finden, sie noch schneller zu machen.

Der Druck außerhalb des Feldes durch soziale Medien oder Analysemöglichkeiten führt dazu, dass Trainer und Spieler weniger Zeit haben, sich Gedanken zu machen und eine qualitative Analyse zu erarbeiten. Vor ein paar Jahren wusste man montags erst, wie die anderen am vorherigen Samstag gespielt haben. Heutzutage kann man live schauen, wie es in der Halbzeit einer E-Jugend steht. Wenn ein Spieler im Profi-Bereich das Feld verlässt, haben schon tausende Menschen gesehen, was er gerade gemacht und gesagt hat.

Verkehrte Welt

Geld regiert die Welt – und auch den Fußball. Im Fußball konnte man schon immer Geld verdienen, doch die Summen, die mittlerweile nicht nur im Spitzenbereich vorherrschen, sind ungesund. Diese Dimension ist hinderlich, weil sie viele Menschen anzieht, die an dem Geld partizipieren wollen. Je mehr Menschen beteiligt sind, umso weniger geht es allerdings um den Fußballsport an sich und die Entscheidungen, die aufgrund des Geldes getroffen werden, sind nicht immer im Sinne der Spieler. Es stellt sich die Frage, ob das Umfeld eines Spielers wirklich daran interessiert ist, einen herausragenden Spieler auszubilden oder Geld zu verdienen. Bei allen Überlegungen, die man macht, sollten jedoch die Spieler im

Mittelpunkt stehen. Wenn man weiß, was der Spieler braucht, dann kann man sich Gedanken über die Bedürfnisse des Trainers machen.

Danach folgt die Ableitung optimaler Wettbewerbe für die jeweiligen Altersstufen und wie sie sinnvoll in den Terminkalender integriert werden können. Erst wenn der Terminkalender steht, sollte das System betrachtet werden. Mit System sind die Vereine, die Verbände, die Sponsoren, die Medien und die Berater, kurz gesagt, die, die am Fußball Geld verdienen, gemeint. Die Realität ist genau umgekehrt. In der Realität steht das System in der Mitte und aus diesem System heraus wird entschieden, wie der Rahmenterminkalender aussieht. Erst dann werden sich Gedanken über die Form Wettbewerbe gemacht. Der Trainer passt sich diesen Wettbewerben an und der Letzte in der Kette ist der Spieler. Um herausragende Spieler auszubilden, ist das genau der falsche Weg. Im Moment läuft das Fußballgeschäft total konträr zu der Richtung, die in der Ausbildung sinnvoll wäre.

Überprofessionalisierung

Durch das viele Geld wurde der Fußball in den letzten Jahren überprofessionalisiert. Vor zehn Jahren waren die wenigsten U15-Trainer in den Leistungszentren hauptamtlich angestellt. Sie konnten mit den Spielern, Eltern und Beratern auf ihre eigene Art und Weise umgehen, weil sie unabhängig waren. In der heutigen Generation gibt es kaum noch ein Leistungszentrum, in dem der U15-Trainer nicht hauptamtlich arbeitet. Die Trainer sind meistens noch recht jung, kommen oftmals gerade von der Uni, haben vielleicht schon Familien und sind abhängig von ihrem Job. Sie haben enormes Fachwissen, aber auch eine ganz andere Art und Weise, mit den Eltern, Beratern, NLZ-Leitern und Spielern umzugehen, weil sie abhängig sind. Sie sind gefangen in diesem System. Dieser Perspektivwechsel hat große Auswirkungen darauf, wie mit den Jugendlichen umgangen wird und welche Spieler es dann nach oben schaffen.

Auswirkungen auf die Physis

Die gesellschaftliche Entwicklung und die Digitalisierung haben auch Auswirkungen auf den Fußball und die Physis der Spieler. War es früher normal zehn Kilometer mit dem Fahrrad zur Schule zu fahren, werden diese Strecken heutzutage vornehmlich mit dem Auto zurückgelegt. Möglichkeiten im Wald oder auf Bolz- und Spielplätzen zu spielen, schwinden – geografisch und zeitlich.

Auch die Häufigkeit an (neuen) Verletzungen nimmt zu. Das liegt nicht daran, dass die Ärzte neue Verletzungen erfinden, sondern daran, dass der Körper der Generationen heutzutage keine Abhärtung mehr erfahren hat. Außerdem werden heute fast nur noch industriell gefertigte Lebensmittel gegessen, was ebenfalls extreme Auswirkungen auf die Physis hat. Zudem müssen bestimmte Bewegungen, die man früher im Alltag gelernt hat, im Fußballtraining gelernt werden. Diese Zeit fehlt für Inhalte.

Auswirkungen auf die Psyche

Ein weiterer Aspekt, der unter der gesellschaftlichen Entwicklung leidet, ist die Psyche. Ein zwei- oder dreijähriges Kind spielt mit dem iPad. Konflikte im Kindes- und Jugendalter werden größtenteils digital ausgefochten. Man ist im Internet anonym. Das hat Auswirkungen auf die Widerstandsfähigkeit und Disziplin der Kinder.

Einge Gamer und Youtuber haben bei Jugendlichen Bekanntheitsgrade weit über 90 Prozent, deutlich mehr als Angela Merkel. Wenn jemand sein Geld damit verdient, sich beim Computerspielen zu filmen und dabei Kommentare abzugeben, dann animiert das Jugendliche ihm nachzueifern. Waren die Vorbilder früher Sportler, Musiker oder andere Künstler, sind es heute YouTuber, Influencer oder Teilnehmer von Castingshows. Das führt zu veränderten Vorstellung was Erfolg



Fachliche Zusammenstellung U-Nationalmannschaften ERFAHRUNG Innovation Altersspezialist D' Typ Laptop-Trainer | Nerd | Wissenschaftler Wissenschaftler Taktik, Trainingsplanung, Spielkonzeption D' Typ Laptop-Trainer | Nerd | Wissenschaftler Mo typ Ex-Profi Ennt das Geschäft Eiß wie es sich als Spieler D' Typ Laptop-Trainer | Nerd | Wissenschaftler D' kennt die Belange der Spieler D' kennt das Umfeld (Vereine, Verbände, das System etc.) Wissen mit wem ich es zu tun habe und Ideen wie ich am besten zum Ziel komme

Abbildung 1: Heterogene Zusammensetzung der U-Nationalteams.

bedeutet und wie man zu diesem kommt. Die heutige Generation sucht den schnellen Erfolg, möglichst ohne Widerstände und verliert dadurch die Geduld, wenn es darum geht, lange und hart für ein Ziel zu arbeiten. Die Kinder hoffen, dass sie in relativ kurzer Zeit relativ weit nach vorne kommen. Wenn es nicht klappt, dann wird auf die nächste Idee gewartet. Darauf müssen Trainer eingehen und sich bewusst sein, dass die Spieler, die vor ihnen stehen, alle mit dem Internet geboren sind.

Der Fußball-Tanker

Bei dieser gesamten Komplexität der Herausforderungen ist die größte Herausforderung in Deutschland die fehlende gemeinsame Zielfokussierung. Man kann sich den DFB als einen großen Tanker mit 7 Millionen Passagieren – der DFB hat ungefähr 7 Millionen Mitglieder – vorstellen. Dieser Tanker hat eine enorme Wucht, ist aber auch sehr unbeweglich. Wenn man eine Entwicklung sieht und die Richtung verändern will, dann reicht es nicht, wenn der DFB etwas ändert. Der DFB ist nicht alleine am Steuer. Der DFB ist der leitende Verband, aber bei einer Richtungsänderung müssen die DFL, die Medien, die Landesverbände, die Berater, die Amateurvereine und viele andere mitziehen.

Maßnahmen des DFB: Kinderfußball bis U-Teams

Hansi Flick hat vor einigen Jahren in seiner damaligen Funktion als DFB-Sportdirektor die Spielvision des DFB vorgestellt. Mittlerweile wurden die Ausbildungsvision und die Trainingsvision ergänzt. Trainer haben immer weniger Zeit, um immer mehr Wissen im Training zu vermitteln. Sie müssen diese Zeit dosieren, um Spielern die Möglichkeit zu geben, mehr Erfahrungen zu sammeln. Spieler müssen immer mehr Wissen aufnehmen, aber das Werkzeug, mit dem sie arbeiten, der Körper, die Psyche und die Mentalität, werden immer gebrechlicher. Das kann man durch mehr Freiraum für Kreativität und Individualität stabilisieren. Trotzdem müssen Trainer zielgerichtet und effektiv arbeiten und planen. Die Prinzipien der Trainingsvision gelten für alle Bereiche und alle Altersstufen. Training muss gut strukturiert und geplant sein, aber die Aspekte des Übens sowie der Kreativität und des Freiraums sollten im Mittelpunkt stehen. Diesem Ansatz folgt ebenfalls die Wettspielreform im Kinderfußball in der die Kinder mehr Chancen auf Ballkontakte, Entscheidungen, Zweikämpfe, Dribblings und Passspiel haben.

Trainerteams im U-Bereich

Der DFB hat ein Konzept entwickelt, bei dem die Trainerkompetenzen gebündelt werden, um das optimale Trainerteam zu finden (siehe Abb. 1). In allen U-Mannschaften gibt es drei Trainer – einen Cheftrainer und zwei Co-Trainer. Es gibt drei Profile, die sich perfekt ergänzen. Von welchem Profil Chefund Co-Trainer sind, ist erst einmal zweitrangig. Der DFB sucht

einen Chef-Trainer, von dem er überzeugt ist. Je nachdem, welches Profil er hat, werden die anderen beiden ausgewählt. Es muss in jeder Mannschaft ein Ex-Profi Trainer sein, der Erfahrung hat und das Geschäft kennt. Der zweite Typ ist der "Laptop-Trainer", der Experte für Taktik, Trainingsplanung und Spielkonzeption ist und innovative Ideen mitbringt. Der dritte Typ ist der Altersspezialist, der die Belange, Tagesabläufe, physische Entwicklung und Probleme der Spieler kennt. Die insgesamt 21 Trainer aller DFB-U-Mannschaften haben zusammen über 5.000 Profi-Spiele als Spieler, mehr als 2.000 Profi-Spiele als Trainer, 230 Jahre Trainererfahrung und weit über 600 Junioren-Länderspiele vorzuweisen. Die Idee der Aufstellung des Trainerteams für die DFB-U-Mannschaften ist auch übertragbar auf andere Bereiche.

Um Kontinuität zu schaffen, gehen die Trainer in einem bestimmten Zyklus mit einem Jahrgang mit (siehe Abbildung 2). Ein Trainer begleitet die Mannschaft in der U15, U16 und U17. Nach diesen drei Jahren fängt er in der U15 wieder an. Nach dem gleichen Muster wird bei U18, U19 und U20 gearbeitet. Lediglich der U21-Trainer und der Trainer der A-Nationalmannschaft sind fest.

Es hat zwei entscheidende Vorteile, wenn ein Jugendtrainer eine gewisse Zeitspanne lang gemeinsam mit den Mannschaften verbringt. Zum einen hat er ausreichend Zeit, um sich einen Überblick der Talente im ganzen Land zu verschaffen. Begleitet er sie drei Jahre, kann er die Entwicklung der Spieler über einen längeren Zeitraum unterstützen und bewerten. Außerdem fällt der Positionsneid weg. In vielen Vereinen ist es so, dass der U15-Trainer unbedingt U17-Trainer und der U17-Trainer unbedingt U19-Trainer werden möchte. Das ist nachvollziehbar, weil es dort aktuell noch mehr Geld und Aufmerksamkeit gibt. Mit dem Dreijahres-Rhythmus hat der DFB sehr gute Erfahrungen gemacht, da alle Trainer in ihrem Zyklus die Möglichkeit einer Turnierteilnahme haben und hierarchisch auf einer Ebene kommunizieren können.

Benchmarking im Vergleich mit anderen Nationen

Zudem unternimmt der DFB "Benchmarking", also die genaue und längerfristige Beobachtung, wie die führenden Nationen jeweils arbeiten. Deutschland hat seine eigene Identität, eigene Tugenden und ein eigenes System, das bewahrt werden sollte. Nichtsdestotrotz wird geschaut, was die anderen Nationen gut machen.

Belgien

Belgien belegt im Moment den ersten Platz in der FIFA-Weltrangliste. Das Land hat vor ungefähr zehn Jahren angefangen, das Ausbildungskonstrukt zu verändern. Belgien fängt in der U6 mit 2-gegen-2 an und steigert die Spieleranzahl mit dem Alter. Im ganzen Land wird erst in der C-Jugend auf Großfeld gespielt. In Deutschland dahingegen ist das abhän-

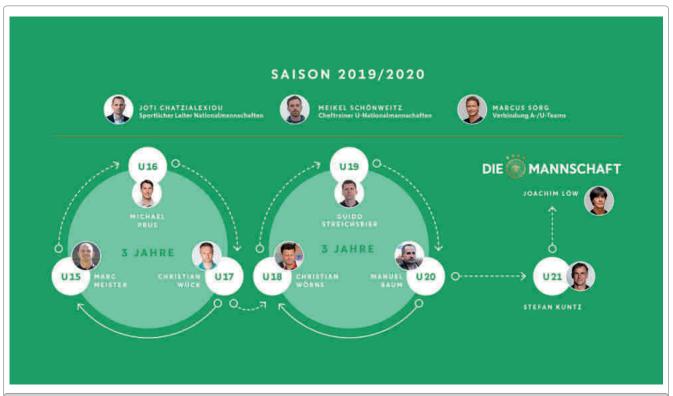


Abbildung 2: Rotationsprinzip und aktuelle Trainerbesetzung in den U-Teams.

gig vom jeweiligen Landesverband und wird aktuell komplett unterschiedlich gehandhabt. Die Jugendmannschaften spielen in Belgien in Vierteln und es darf nur in den Viertelpausen gewechselt werden. Dieser Wechselmodus wurde vor drei Jahren auch in Deutschland bei den DFB-Sichtungsturnieren in Duisburg eingeführt. Dort werden dreimal 20 Minuten gespielt, wobei die Wechsel nur in den Drittelpausen möglich sind. Zusätzlich wurde eine Mindesteinsatzzeit für jeden Spieler eingeführt. Jeder Spieler muss mindesten ein Drittel der Spielzeit auf dem Platz stehen.

Frankreich

Der Weltmeister Frankreich zieht die 18 talentiertesten Spieler eines Jahrgangs in der U14 und U15 aus den Vereinen heraus. Diese Spieler sind von Montag bis Freitag in den Stützpunkten der 13 Regionen, in die Frankreich aufgeteilt wurde und trainieren dort. Am Wochenende spielen sie allerdings in ihren Heimatvereinen.

In Deutschland in der U15-Regionalliga geht es darum, die Klasse zu halten und erfolgreich zu spielen. Der Wochenrhythmus ist auf das Spiel ausgelegt. Nachbereitung, Videoanalyse, Belastungssteuerung, Gegnervorbereitung, den Matchplan für das Wochenende einstudieren. Diese Erfolgsorientierung geht zu Lasten der individuellen Förderung, Es gibt zwar viele Vereine, die innerhalb der Trainingsarbeit ein regelmäßiges und gutes Individualtraining anbieten, aber trotzdem geht es auch dort am Wochenende um Ergebnisse. Natürlich wollen die Trainer in Frankreich auch ihre Spiele am Wochenende gewinnen, aber unter der Woche liegt der Fokus ausschließlich auf der individuellen Förderung.

Spanien

Spanien ist amtierender U21- und U19-Europameister. Die Spanier bringen immer wieder sensationelle Spieler heraus. Das Land überarbeitet sein Konzept nicht jedes Jahr neu, sondern behält seine Kultur. In Spanien ist das Spiel die Überprüfung des Trainings. Der Fokus liegt nur auf dem Training. Am Wochenende wird dann geschaut, ob das Trainierte funktioniert. In Deutschland geht durch den Fokus im Training auf das Spiel

am Wochenende die individuelle Förderung der Spieler verloren. Die Spanier haben außerdem eine ganz eigene Art und Weise mit den Spielern umzugehen. Bei der U12 von Athletic Bilbao sitzen vier oder fünf Trainer zusammen und konzipieren das Training. Dann gehen sie in die Kabine, hängen den Trainingsplan an die Wand und erläutern den Plan sowie die Ziele. Danach fragen sie die Spieler, was gebraucht wird, damit die Übungen funktionieren und die Kinder diskutieren darüber. Sie werden mit einbezogen in solche Prozesse, wodurch sie das Spiel besser verstehen. Sie wissen, warum sie eine Aktion auf dem Platz ausführen. Viele Trainer geben den Spielern einen klaren Plan. Den brauchen sie auch, aber eigentlich werden Spieler gesucht, die etwas Besonderes machen und eine eigene Idee oder Lösung haben.

Transport von aktuellen Themen

Des Weiteren macht sich der DFB auch Gedanken über Inhalte und versucht diese bei Fortbildungen und Trainerzusammenkünften zu transportieren. Besonders fokussiert wird aktuell das Thema Dynamik. Bei der WM 2018 hat Deutschland, unabhängig von allen Nebengeräuschen, Dynamik gefehlt. Spieler werden nicht nur schneller, wenn sie schneller rennen. Geschwindigkeit im Spiel ergibt sich über die Aspekte Antizipation, Vororientierung, eine gute Spielkonzeption und ein gutes Passspiel. Bei Passformen ist Konsequenz seitens des Trainers ganz wichtig, denn mit optimaler Präzision und Schärfe holt man Geschwindigkeit heraus.

Fazit

Zusammengefasst lässt sich sagen, dass es im deutschen Fußball großes Potenzial und große Chancen, aber auch viele Herausforderungen gibt. Der DFB hat viele Ideen, die zukünftig noch umgesetzt werden müssen, setzt aber bereits Punkte wie die Trainingsvision, Inhalte, Dynamik, Kinderfußball, Benchmarking und die gezielte Auswahl der U-Trainer um. Das alles führt zu Zielfokussierung. In Deutschland gibt es die Tugend Teamgeist. Teamgeist für den DFB ist mit individueller Qualität gemeinsam Aufgaben zu lösen. Kein Nationalspieler wird geboren, er wird entwickelt.





Martina Voss-Tecklenburg | Bundestrainerin und Moderator Michael Leopold | Sky

"Wir waren das Vorbild, aber andere Nationen haben aufgeholt"

Martina Voss-Tecklenburg thematisiert im Trainerinterview mit Michael Leopold ihre Arbeit als Bundestrainerin, die Frauen-WM sowie die Gesamtsituation im Frauenfußball.

Michael Leopold: Martina, ich fange einfach mal mit dem Namen einer Stadt an, und zwar mit "Duisburg".

Martina Voss-Tecklenburg: Mein Geburtsort, meine Heimat. Dort ist mein Herz, dort lebt meine Familie. Ich bin in Duisburg fußballerisch groß geworden, habe Werte gelernt.

Michael Leopold: Stimmt es, dass Du wochenlang nicht mit deiner Mutter gesprochen hast, weil sie dich nicht im Fußballverein spielen lassen wollte?

Martina Voss-Tecklenburg: Ja, es waren genau vier Wochen. Ich wurde im Schwimmbad von einem Trainer entdeckt, der mich zuerst gefragt hat, ob ich ein Mädchen oder ein Junge sei. Ich sagte dass ich ein Mädchen bin und er antwortete: "Du spielst wie ein Junge." Er stand dann tatsächlich vor unserer Haustüre und wollte mich in den Verein holen. Meine Mutter hat es verboten, Fußball sei nichts für Mädchen. Dann musste ich entsprechende Maßnahmen ergreifen.

Michael Leopold: Wer hat Dich mit dem Fußball-Virus infiziert?

Martina Voss-Tecklenburg: Meine Brüder. Ich bin bei uns über den Zaun geklettert und habe mit den Nachbarjungs gespielt.

Ich war eine reine Straßenfußballerin. Ich bin erst mit 15 in den Verein, habe mit 16 mein erstes Länderspiel absolviert. Also mir hat dieses drei-gegen-drei nicht geschadet.

Michael Leopold: Ich nenne die nächste Stadt: "Düsseldorf".

Martina Voss-Tecklenburg: Düsseldorf und die Fortuna. Wir haben große Affinitäten zu der Stadt, weil mein Mann dort als Bauunternehmer arbeitet und selbst sechs Jahre bei Fortuna Düsseldorf im Vorstand war. Deshalb hatte ich dorthin schon immer einen Bezug. Und Düsseldorf gibt mir die Möglichkeit, den Fußball von einer anderen Seite zu sehen. Das ist sehr spannend für mich in meiner Funktion als Aufsichtsratsmitglied mit der Intention, die kritischen Fragen zu stellen, weil das meine Kernkompetenz ist. Den Fußball so zu sehen, wie er im Profibereich funktioniert, was da alles dran hängt. Aber auch wie sich ein Profiverein verändert, wie er sich strukturiert. Das ist bei der Fortuna extrem spannend mit den vielen Aufstiegen. Teilweise ist der sportliche Erfolg schneller erfolgt, als das Wachstum eines Vereins. Das ist ein Mehrwert und eine Bereicherung für mich, dass ich dort tätig sein darf.

Michael Leopold: Hat der Club mittlerweile die Kraft, sich wieder in der ersten Liga zu etablieren?

Martina Voss-Tecklenburg: Das ist das Ziel und wir wissen alle, dass für einen Aufsteiger das zweite Jahr meistens noch schwerer ist, als das erste. Wir hatten vergangenes Jahr schon eine Phase, in der vieles infrage gestellt wurde, als wir auf einem Abstiegsplatz waren. Diese Phase hat man am Ende hervorragend gehandhabt. Ich glaube, die Stadt und der Verein haben das Potenzial für die erste Liga. Ich glaube auch, dass die Philosophie, die Aufstellung und die Struktur des Vereines so ist, dass es bei einem Klassenerhalt in diesem Jahr möglich sein wird, sich dauerhaft zu etablieren. Und auch die Fortuna schaut selbstverständlich über den Tellerrand und lernt von anderen Vereinen, die es geschafft haben sich zu etablieren: Mainz 05, Augsburg – das sind Beispiele, bei denen etwas gut gemacht wurde, sonst würden sie sich nicht dauerhaft da oben halten.

Michael Leopold: Nächste Stadt: "Osnabrück".

Martina Voss-Tecklenburg: In Osnabrück spielte sich eines der ganz großen Highlights im Frauenfußball ab. Wir sind 1989 das erste Mal Europameister geworden, da wussten zunächst nicht viele, dass es eine deutsche Frauennationalmannschaft gibt. In Osnabrück war das Stadion bei einem Frauenfußballspiel erstmalig ausverkauft, da kamen Menschen mit Trikots und Fahnen für den Frauenfußball ins Stadion und haben uns angefeuert. Wir haben uns gegen Norwegen in einen Rausch gespielt, sie 4:1 vom Platz geschossen. Das war ein Meilenstein in der Fußballgeschichte und in der Entwicklung des deutschen Frauenfußballs.

Michael Leopold: Ich finde ein Highlight ist auch, was es damals als Prämie gab. Vom DFB gabs ein Kaffee-Service. Hast Du es noch im Einsatz oder hast du es verschenkt?

Martina Voss-Tecklenburg: Es steht bei uns im Haus und wird auch benutzt. Mein Mann wusste lange gar nicht, dass es genau das besagte Service ist. Wir waren reine Amateure, der DFB durfte uns gar keine Prämie zahlen. Am Ende war es eine Symbolik und ich finde, es ist einfach eine schöne Geschichte. Wir haben ja nicht das Service gewonnen, sondern den Europameister-Titel.

Michael Leopold: Dann reisen wir jetzt weiter nach Solna.

Martina Voss-Tecklenburg: Solna, was war da?

Michael Leopold: 1995 ...

Martina Voss-Tecklenburg: Ja, eine Wasserschlacht in Solna. Es war das WM-Finale, welches wir dann 1:0 verloren haben.

Michael Leopold: War das ein Spiel für die Ewigkeit, das Du gerne nochmal spielen würdest?

Martina Voss-Tecklenburg: Ja, das geht uns wohl allen so. Gerade, wenn du ein Spiel verloren hast, dann willst du es unbedingt nochmal spielen, ist aber leider nicht möglich. Das war aber trotzdem ein prägendes Erlebnis. Es ist nicht jedem gegönnt, in einem WM-Finale zu stehen und natürlich gewinnen wir lieber, als dass wir verlieren. Aber am Ende bleiben Geschichten bestehen. Es bleiben Erlebnisse, es bleibt gar nicht so sehr das Ergebnis.

Michael Leopold: Du hast ja auch im Männer-Bereich gearbeitet. Ist die Fußball-Welt dafür bereit, sowas öfter zu sehen? Imke Wübbenhorst hat es zum Beispiel zuletzt vorgemacht.

Martina Voss-Tecklenburg: Dort, wo die handelnden Personen Imke einstellen, ist die Fußballwelt bereit. Dort, wo sie es nicht tun, ist sie anscheinend noch nicht bereit.

Michael Leopold: Inwieweit ärgert einen das? Man muss ja immer vorsichtig sein mit Klischees. Aber welches Klischee über Frauenfußball ärgert Dich auch noch im Jahr 2019?

Martina Voss-Tecklenburg: Mich ärgert eigentlich am allermeisten, wenn Menschen, die von außen kommen, sagen, "oho, ihr arbeitet aber professionell". Dann schaue ich sie an und denke: Nur weil wir Frauen sind arbeiten wir doch nicht weniger professionell. Über so etwas kann ich manchmal nur mit dem Kopf schütteln.

Michael Leopold: "Hart aber empathisch". Trifft diese Beschreibung auf dich als Trainerin zu?

Martina Voss-Tecklenburg: Ja, es widerspricht sich ja auch nicht. Hart ist eine Umschreibung für klare Ansagen und für Disziplin. Wir brauchen, wenn wir uns als Gruppe bewegen, natürlich einen klaren Rahmen. Meikel hat in seinem Beitrag dargestellt, dass wir andererseits natürlich auch Individualität fordern. Nur, wenn ich den Menschen hinter der Spielerin und die Charaktereigenschaften kenne, die ich auf gewissen Positionen einfach brauche, kann ich erfolgreich sein. Dafür muss man sich empathisch in Situationen hineinversetzen. Mit den Menschen, die im Team sind, bei dem jeder einzelne einen wertvollen Beitrag leistet, zu kommunizieren, den Menschen zu verstehen, um die Stärken zu stärken.

Michael Leopold: Wir bleiben ein Stück weit bei Härte. Sternzeichen Steinbock. Die Geschichte mit der Mutter haben wir gehört. Bist du immer noch so dickköpfig wie früher?

Martina Voss-Tecklenburg: Eigentlich wäre ich gar kein Steinbock geworden, ich bin nämlich fünf Wochen zu früh geboren. Ich bin sicherlich auch manchmal dickköpfig. Aber im Laufe der Trainerkarriere, im Laufe einer Persönlichkeitsentwicklung, die ich natürlich auch gemacht habe, verändern sich Dinge und verändern sich Blickwinkel. Mein Handlungsrucksack ist größer geworden. Ich war als junge Trainerin teilweise sehr verbissen und habe mich sicherlich in Drucksituationen oft nicht so verhalten, wie ich mich heute verhalte. Ich glaube, dass man an solchen Erfahrungen wachsen muss.

Michael Leopold: Wer hat Dir da geholfen? Wir haben ja viel über Selbstreflektion gehört. Hast Du selbst gespürt, dass Du etwas verändern solltest?

Martina Voss-Tecklenburg: Eigentlich haben mehrere Komponenten eine wichtige Rolle gespielt. Zum einen die Selbstreflexion, die aber nicht immer gelingt. Es ist ganz wichtig, dass man vertrauenswürdige Menschen um sich herumhat, deren Anregungen muss man zulassen. Meine Trainerkollegen im Fußballverband Niederrhein oder die Trainer, die ich während meiner Spielerkarriere hatte, haben mich sehr geprägt. Ich habe aber auch unter anderem mit einer Sportpsychologin zusammengearbeitet. Auch im Trainerteam versuchen wir uns permanent gegenseitig zu reflektieren und dann auch Dinge zu verändern.

Michael Leopold: Du warst eine der ersten Frauen im Fußballlehrer-Jahrgang. Du hast ihn 1997 zusammen mit Silvia Neid absolviert. Im aktuellen Jahrgang ist Imke Wübbenhorst alleine unter Männern. Ich dachte im ersten Moment, dass Frauen vielleicht nicht so viele Chance bekommen, den Fußballlehrer zu machen. Aber wenn man recherchiert wird einem klar, dass es zu wenig Bewerberinnen gibt. Was glaubst du woran liegt das? Ist es vielleicht auch die finanzielle Perspektive?

Martina Voss-Tecklenburg: Es gab ja auch ganz lange das Berufsbild nicht. Es gab kein Vorbild, als Frau das Traineramt als Beruf auszuüben und damit die Existenz bestreiten zu kön-



nen. Wir hatten Tina Theune. Ich habe 15 Jahre lang meine Tochter großgezogen und hätte da parallel niemals Trainerin sein können, weil dieser Beruf nicht gesichert war. Unsere jungen Nationalspielerinnen, unsere großartigen Persönlichkeiten, aber auch die älteren, die Richtung Karriereende gehen, müssen sich heutzutage aufgefordert fühlen, Fußball als ihre Kompetenz und Leidenschaft aufzufassen. Es ist ja nicht nur der Trainerberuf, in dem Frauen unterrepräsentiert sind. Es sind ganz viele Facetten im Fußball, bei denen ich glaube, dass gute Frauen dort passen würden. Aber wir Frauen müssen auch aus unserer Zone herauskommen und sagen, dass wir das wollen. Wir haben damals im Fußballverband Niederrhein überlegt, ob wir eigene Lehrgänge für Frauen anbieten könnten, weil man das Gefühl hatte, dass sie sich nicht trauen. Das hat nur leider nicht gefruchtet. Wir müssen aktiv und individuell auf die Frauen zugehen und ihnen Türen öffnen. Der Fußballlehrer hat jede Türe offen, weil wir jeden Platz, den wir besetzen wollten auch besetzen konnten.

Michael Leopold: Zu deiner Fußballphilosophie ist bekannt, Dich die Spielweise von Jürgen Klopp anspricht. Was gefällt Dir an seiner Philosophie?

Martina Voss-Tecklenburg: Wir haben bei der WM nach Motto "allez maximal" gespielt. Mich sprechen einfach Menschen an, die bereit sind, an ihre Grenzen zu gehen. Dabei ist es gar nicht wichtig, ob sie alles richtig machen. Als ich damals das Training in Dortmund beobachtet habe, hat mir imponiert, dass dort eine Kultur auf dem Platz war, bei der Spieler bereit waren, permanent an ihre Grenzen zu gehen. Die Spieler waren permanent bereit dem anderen zu sagen, dass er das zu hundert Prozent machen soll. Es gab auch immer eine klare Idee. All diese Komponenten habe ich versucht, mit in meine Philosophie hineinzubringen, die aber nicht starr ist. In der Schweiz musste ich eine andere Philosophie haben, weil das Team dort gewissen Dinge gut konnte, andere Dinge dafür aber nicht. Ich glaube, dass ich anpassungsfähig bin aber generell möchte ich aktive, mutige und entscheidungsfreudige Spielerinnen auf dem Platz haben. Das ist einfach gesagt. Wir können nur den Rahmen bilden und den Spielerinnen Vertrauen geben, aber am Ende müssen sie es umsetzen. Und wir haben bei der WM gesehen, dass es Spielerinnen gibt, die dabei einfach an ihre Grenzen kommen.

Michael Leopold: Kommen wir zur WM-Analyse. Ihr seid im Viertelfinale ausgeschieden. Wie bewertest Du das mit ein bisschen Abstand?

Martina Voss-Tecklenburg: Es tut immer noch weh, aber ich bewerte am Ende nicht nur das Ergebnis. Ich bin im November mit dem Trainerteam angetreten und wir haben von vorne herein gesagt, dass es ein Prozess über drei oder vier Jahre sein wird, den wir zu absolvieren haben. Den stellen wir jetzt nicht infrage, weil wir ein Spiel im Viertelfinale verloren haben. Warum wir es verloren haben, ist akribisch aufzuarbeiten. Wir haben aber auch schon viele Dinge gesehen, die sehr positiv waren. Wir hadern allerdings schon damit, dass wir die Olympiaqualifikation nicht geschafft haben. Daran zeigt sich, wie sich der internationale Fußball entwickelt hat. Es ist sehr schwierig, sich in Europa zu qualifizieren, weil wir keine eigene Qualifikationsrunde haben. Wir haben nur diese WM. Du musst unter die besten drei europäischen Mannschaften kommen und wenn dann im Viertelfinale sieben Europäer sind, dann zeigt das einfach, wie großartig sich der Fußball hier entwickelt hat. Dieses Turnier wird uns fehlen, weil wir Turniererfahrung brauchen. Wir haben aber eine U20-WM erreicht, Gratulation da auch nochmal an Maren Meinert und ihr Team. Wir können diese WM nächstes Jahr sicher nutzen, junge A-Nationalspielerinnen einzusetzen, um ihnen Erfahrung zu geben. Und wir müssen Handlungsoptionen über unsere eigene Strategie, aber auch in die Klubs hinein haben, damit wir beim nächsten großen Turnier so aufgestellt sind, dass wir berechtigter Weise um Titel mitspielen wollen.

Michael Leopold: Selbstreflexion: Hast Du zu viel rotiert?

Martina Voss-Tecklenburg: Das ist eine Frage, die man sich als Trainer oder Trainerin immer stellt. Man stellt immer mit dem besten Gewissen auf, man nimmt Eindrücke aus dem Training mit. Wir hatten aus den vier oder fünf Spielen vor der WM auch noch nicht die hundertprozentige Sicherheit zu sagen, welches unsere besten elf, zwölf Spielerinnen sind. Wir haben im ersten Spiel unsere Spielmacherin verloren, das löst natürlich etwas aus. Das hat Handlungsoptionen genommen und uns gezwungen etwas zu verändern. Wenn wir mit allem zufrieden gewesen wären, hätten wir ja auch nicht die ein oder andere Handlungsoption gezogen.

Michael Leopold: Fehlte der Mannschaft Hierarchie?

Martina Voss-Tecklenburg: Nein, die Hierarchie ist da. Wir hatten 15 Spielerinnen, die noch keine WM-Erfahrung hatten und am Ende zeigt sich in dem Prozess während eines Turniers tatsächlich, wo du stehst. Wir wussten im Vorfeld und haben das nach außen klar dargestellt, dass das Erreichen unserer Ziele keine Selbstverständlichkeit ist. Wir haben tolle Klubs, wir haben Spielerinnen, die zum Teil sehr gut aufgehoben sind. Wir haben aber auch Nationalspielerinnen, die nicht die Rahmenbedingungen haben, die sich mit den USA, England oder Frankreich messen können. Wir müssen sehen, wie wir diese Spielerinnen individuell auf das Niveau bringen, dass wir berechtigter Weise um Titel mitspielen können.

Michael Leopold: Hat Euch die Wucht der Berichterstattung überrascht, die auf Euch und auf Dich niedergeprasselt ist?

Martina Voss-Tecklenburg: Nein, sie hat mich bestätigt. Mir war vorher bewusst, welcher mediale Druck herrscht. Wenn mich das belasten würde, dann wäre ich in meiner Position fehl am Platz. Das heißt nicht, dass ich nicht kritikfähig bin. Es bedeutet einfach, dass ich Kritik und Reflexion von den Menschen annehme, die es auch bewerten und beurteilen können. Viel wichtiger war, dass das direkte Umfeld, das Präsidium vom DFB und meine Trainerkollegen mir den sicheren Rahmen gegeben haben und unseren Prozess nicht infrage stellen. Vielleicht wird uns genau diese WM dazu führen, einen großen Schritt in die richtige Richtung machen zu können.

Michael Leopold: Du hast schon sehr stark auf die Jugend gesetzt. War das der erste Schritt zum großen Umbruch?

Martina Voss-Tecklenburg: Ja, wir hatten nach Spanien das zweitjüngste Team. Wir haben diesen Weg bewusst gewählt, weil die jungen Spielerinnen Turniere brauchen und aus unserer Sicht waren sie in der Lage, die nötige Leistung zu bringen. Einige Spielerinnen spielen mit ihren Vereinen nur in der Liga, aber nicht in der Champions League. Und plötzlich treten sie gegen Weltklasse-Fußballerinnen an. Daran müssen wir arbeiten. Das gelingt uns nur temporär, weil wir die Zeit und die Möglichkeiten nicht haben, sie in diese Situationen zu bekommen. Wie gestalten wir Training, damit sie die Spielkompetenz haben, auf diesem Niveau zu spielen? Es ist eine große Aufgabe, das zusammen mit den Klubs in Angriff zu nehmen. Die dazu nötige Kommunikation mit den Trainern aus der Liga ist überragend. Wir müssen uns über unseren Nachwuchs individuell keine Sorgen machen, aber wir müssen ihnen den nächsten und den übernächsten Schritt ermöglichen.

Michael Leopold: Welche Frage bei der WM-Analyse beschäftigt Dich denn am meisten?

Martina Voss-Tecklenburg: Das sind viele. Ich bin dankbar, ein sehr kompetentes Trainerteam zu haben, mit dem ich gemeinsam alles reflektiere. Wir haben klare Kompetenzen verteilt, weil wir unterschiedliche Stärken besitzen und die wollen wir auch zu 100 Prozent einbringen. Deshalb bin ich von diesem Team überzeugt, dass wir die richtigen Fragen stellen und dass wir in der Selbstreflexion konstruktiv und kritisch sind.

Michael Leopold: Kommen wir zum Status Quo. Wo steht der deutsche Frauenfußball im Punkto Technik und Taktik?

Martina Voss-Tecklenburg: Technik und Taktik verändert sich auch im Frauenfußball permanent. Ich glaube, dass wir taktisch ein gutes Rüstzeug haben. Jetzt geht es aber auch um die Komponente der Technik unter Druck. Die Spielgeschwindigkeit hat sich im Frauenfußball komplett verändert. Die WM bot ein hohes Spielniveau, es waren tolle und enge Spiele. Es gibt Dinge, die wir im athletischen aber auch im mentalen Bereich besser machen müssen. Wir müssen uns fragen, wie wir die Spielerinnen in die Situationen bringen, in denen sie handlungsschnell antizipieren. Wenn ich in der Liga gewohnt bin mehr Zeit zu haben, fehlt sie mir international. Wir sehen diesen Anpassungsprozess schon im Training. Wenn die Spielerinnen zu uns ins Nationalmannschaftstraining kommen, dann ist die erste Einheit selten gut. Sie brauchen immer etwas. Ich glaube, dass wir uns international nicht verstecken müssen, aber wir sind mit dieser Mannschaft in einem Prozess, in dem wir die Spielerinnen immer wieder fordern müssen.

Michael Leopold: Die USA gelten mit ihren professionellen Strukturen als Vorbild im Frauenfußball. Wie kann Deutschland da hinkommen? Funktioniert das über die Nachwuchsleistungszentren? Der Verband wird nicht alles leisten können.

Martina Voss-Tecklenburg: Nein, der Verband und die Klubs können nicht alles leisten. Natürlich brauchen wir die Infrastruktur der NLZ und die großen Klubs, das ist unbestritten. Da nutzt es aber nicht, dass nur die Tür geöffnet wird und Spielerinnern aufgenommen werden, wenn am Ende keiner bereit ist, auch Synergien zu schaffen. Zum Beispiel Top-Talente bei den Jungs mittrainieren zu lassen. Ich glaube, dass wir da noch Potenzial haben. Ich bin aber trotzdem überzeugt, dass es genau dieser Weg ist. Wir müssen immer wieder in die Gespräche gehen und immer wieder schauen, welcher Rahmen gegeben ist. Warum sollen wir dann nicht mit dem Frauennationalteam im Trainingsbetrieb mit den Jungs trainieren?

Michael Leopold: Von den Standorten in der Frauenbundesliga sind nicht viele in der Lage, wirtschaftlich besonders zu investieren. Ist die Liga auch in der Breite ein Problem?

Martina Voss-Tecklenburg: Natürlich ist das Thema des Geldes ein großes Problem. Ich glaube, dass die WM – auch wenn das sportliche Ergebnis nicht das ist, was wir uns erhofft haben – eines erreicht hat: Wir haben sehr viel Sympathie gewonnen. Wir haben die Menschen sehr gut erreicht. Wir haben sehr viel Lob dafür bekommen, wie wir aufgetreten sind. Und ich habe die große Hoffnung, dass jemand aus der Wirtschaft kommt, der uns auch mit Geld unterstützt.

Michael Leopold: Weil Du von Visionen sprichst: Ein Ansatz könnte sein, dass die DFL Erst- und Zweitligisten dazu verpflichtet, Frauenmannschaften im Angebot zu haben.

Martina Voss-Tecklenburg: Das wäre ein Weg.

Michael Leopold: Ist das einer, den Du durchsetzen würdest?

Martina Voss-Tecklenburg: Es ist ein Ansatz. Aber da braucht es nicht nur unsere Bereitschaft, die ist ja da. Dazu brauchen wir die handelnden Personen und die Überzeugung in den Vereinen. Es muss auch nicht alles umgeschmissen werden, Turbine Potsdam z. B. macht einen herausragenden Job. Wir müssen uns darum kümmern, dass unsere Nationalspielerinnen bessere Bedingungen haben. Ein besseres Trainingsumfeld, bessere Trainingszeiten. Es liegt viel Arbeit vor uns.

Michael Leopold: In dieser Liga, wie sie zurzeit vorhanden ist, gibt es ja Standorte, die investieren. Zum Beispiel Wolfsburg und Bayern München. Erdrücken die den Rest? Einerseits freut man sich, aber ist es andererseits auch ein Problem?

Martina Voss-Tecklenburg: Jein. Wenn man sich anschaut, aus welchen Klubs wir die Nationalspielerinnen hatten, dann sieht man auch Spielerinnen aus Essen und Freiburg. Nichtsdestotrotz brauchen wir diese großen Vereine. Wir brauchen vielleicht einen dritten Champions-League-Platz. Das würde es auch nochmal ein bisschen einfacher machen weitere Gelder zu generieren. Wir brauchen vielleicht auch einen zweiten internationalen Wettbewerb. Was auf Klubebene aber bedeutet, dass man wieder mehr Zeit verliert. Wir haben schon einen recht vollen Terminkalender. Wir sprechen ja auch über Belastungssteuerung und am Ende wird die Terminfülle auf den Rücken der Spielerinnen ausgetragen. Wir müssen mit dieser Thematik sehr sensibel umgehen. Wir müssen uns fragen, was wir realistischer Weise einfordern können und was wir am Ende auch umsetzen können.

Michael Leopold: Sind die Engländer und die Spanier mit ihren Investitionen im Frauenfußball schon enteilt oder können wir die Lücke noch aufholen?

Martina Voss-Tecklenburg: Wir sind absolut auf diesem Niveau. Aber wir haben kein Alleinstellungsmerkmal mehr. Wir waren ja lange im Frauenfußball in der Situation, dass nur vier Nationen realistische Chancen auf einen Titelgewinn hatten. Das sieht man, wenn man sich die Titelträger der vergangenen Jahre anschaut, das sind nicht so viele unterschiedliche Nationen. In den letzten Jahren haben die anderen Nationen aber einfach gut gearbeitet. Wir waren lange das Vorbild im Frauenfußball. Und das ist zum Teil aufgeholt. Zum Teil machen andere Nationen auch Dinge besser. England hat eine starke Liga. In diese Liga wurde auch viel Geld investiert. Spanien arbeitet über diese langjährige Fußballphilosophie aber auch über eine intensive Zentralisierung in den U-Teams. Diese U-Teams sind sehr viel mehr zusammen, als es bei uns der Fall ist. Frankreich macht viel in Verbindung mit dem Schulsystem in den NLZ. Da schauen wir schon sehr genau hin, wir können das aber nicht eins zu eins übernehmen.

Michael Leopold: Hat der Frauenfußball immer noch ein Akzeptanz-Problem?

Martina Voss-Tecklenburg: Das erlebe ich so nicht. Die Menschen, die sich mit dem Frauenfußball beschäftigen, wissen, dass wir einen tollen Job machen. Wir haben keine NLZ, wo wir hauptamtliche U15-, U16- und U17-Trainerinnen haben. Wir müssen Basisarbeit leisten, wir müssen die Leute motivieren weiter dort zu arbeiten. Vielleicht täte dem einen oder anderen männerfußball-affinen Fan es gut, auch mal uns Frauen ein Schulterklopfen zu verteilen und das zu würdigen, was bei uns geleistet wird.

Michael Leopold: Du darfst zum Abschluss noch einen großen Wunsch für den Frauenfußball äußern.

Martina Voss-Tecklenburg: Dann wünsche ich mir, dass wir eine Wirtschaftskraft und eine Gesellschaftskraft entwickeln, die bereit ist, den Frauenfußball in den nächsten Jahren massiv zu unterstützen, weil er es einfach verdient hat!





Die Teilnehmer der Podiumsdiskussion zusammen mit Präsident Lutz Hangartner (v. li. oben): Moderator Michael Leopold (Sky), Daniel Niedzkowski (Leiter Fußball-Lehrer-Ausbildung), Manuel Baum (U20-Nationaltrainer), Andre Breitenreiter (ehemaliger Trainer Hannover 96), Sandro Schwarz (als Trainer FSV Mainz 05) und Ewald Lienen (Technischer Direktor FC St. Pauli).

Effektives Coaching im modernen Fußball – Entwicklungen und Herausforderungen

Zum Abschluss des Internationalen Trainer-Kongresses 2019 diskutierte die Expertenrunde über Entwicklungen und Herausforderungen im Coaching.

Michael Leopold

Ich beginne mit einer Frage an Daniel, weil er sich im Vorfeld eingehend mit diesem Thema des Kongresses beschäftigt hat. Wie definiert sich "Trainer" und wie definiert sich "Coach"?

Daniel Niedzkowski

Das ist nicht gar so einfach. In der Fachliteratur wird diese Begriffsunterscheidung nicht klar definiert. Es ist gut, wenn man Training und Coaching abgrenzt. Beim Training will man etwas zielgerichtet verbessern. Coaching ist die Art, wie man den Prozess begleitet und den Spielern Inhalte vermittelt.

Andre Breitenreiter

So wie es hier auf dem Kongress auch heraus gekommen ist, geht es eigentlich eher darum, Coach zu sein. Es geht darum, dass man einen guten Umgang mit den Spielern hat. Ich glau-



be ein Trainer trainiert den Spieler, macht ihn fit und bereitet ihn auf die Aufgaben vor. Ein Coach hilft ihm, sich weiter zu entwickeln und zu verbessern. Ab heute nennen wir uns nur noch Coach.

Manuel Baum

Ich sehe das ähnlich. Für mich persönlich beinhaltet der Begriff des Trainers eher etwas Inhaltliches und der Begriff des Coaches eher etwas Zwischenmenschliches. Wir haben von belastbaren Beziehungen gehört. Man muss auch den Inhalt auf eine bestimmte Art und Weise als Coach an den Spieler heranbringen. Aus meiner Erfahrung im Profibereich kann ich sagen, dass der Coach wichtiger ist als der Trainer.

Michael Leopold

Das bringt uns zur Frage, die Markus Weise gestellt hat: "Hey Trainer, kannst du auch Coach?" Ich stelle eine These auf: Das Trainersein kann man Iernen – das Coachsein nur bedingt ...

Sandro Schwarz

Da ist definitiv etwas dran. Markus hat gesagt, dass sich die Inhalte der Trainer auf einem ähnlichen Niveau bewegen. Beim Thema der Empathie spielt Erfahrung eine große Rolle, eine Situation richtig einzuschätzen und ein Gefühl dafür zu bekommen, wie der jeweilige Spieler behandelt werden möchte. Man kann es teilweise lernen, aber es hat viel mit der eigenen Persönlichkeit und der eigenen Wertevermittlung gegenüber den Spielern zu tun. Es ist spannend, was unter der Woche passiert, wie man individuell mit Spielern umzugehen hat und wie man am Wochenende Entscheidungen trifft. Das Trainersein kann man definitiv lernen.

Ewald Lienen

Es ist wie bei allen Berufen, die sich mit Menschen beschäftigen, in denen man Menschen führen muss, in denen man Menschen etwas beibringen möchte oder ihnen dabei helfen will, Höchstleistungen zu bringen. Empathiefähigkeit ist eine Voraussetzung. Man muss in der Lage sein, eine Beziehung aufzubauen. Wir haben das alle in unserer eigenen Schulkarriere erlebt. Es gab Lehrer, bei denen man hellwach war und sich wohl gefühlt hat. Das waren geborene Lehrer. Dann gab es Lehrer, die Fachidioten waren, bei denen aber das Herz nicht aufgegangen ist, weil sie mit Menschen nicht umgehen können. Man muss prädestiniert sein, um Trainer zu werden, weil es auch ein Lehrberuf ist. Es gibt trotzdem eine ganze Reihe von Dingen, die man lernen kann. Es gibt viele Berei-

BDFL BUND DEUTSCHER FUSSBALL-LEHRER Kompetenz im Fußball

BUND DEUTSCHER FUSSBALL-LEHRER

che im Coaching, mit denen man sich selbst beschäftigen muss und die man nicht alle in der Trainerausbildung lernen kann.

Michael Leopold

Daniel, kann man Empathie lernen? Wenn ja, wie?

Daniel Niedzkowski

Ja, ich glaube schon. Es ist auch erwiesen, dass man es kann. Es gibt zum Beispiel Studien, bei denen mit virtueller Realität gearbeitet wird. Dabei werden Menschen mit emotional



aufgeladenen Situationen konfrontiert, die sie durch die virtuelle Realität als sehr echt empfinden. Hier können sie erfahren, wie es sich anfühlt, in der Situation zu sein. Es lässt sich nachweisen, dass sie sich im Anschluss deutlich empathischer verhalten, als andere, die die gleiche Situation nur per Video präsentiert bekommen haben. Ich denke aber, dass man auch ganz

praktisch ohne virtuelle Realität Empathie lernen kann und zwar in dem Sinne, dass man erst einmal lernt, wie wichtig es ist, sich mit dem Menschen zu beschäftigen. Man kann jemanden nur verstehen, wenn man Interesse für ihn entwickelt. Das ist die Basis für Empathie. Empathie kann man als Wert in der Ausbildung vermitteln. Es ist wirklich wichtig, dass alle Trainer den Wert als bedeutsam einschätzen und für ihre Arbeit nutzen.

Sandro Schwarz

Daniel hat komplett Recht. Es gibt verschiedene Definitionen von Empathie. Wir Trainer machen uns relativ wenig Gedanken darüber, wenn wir ins Auto steigen und ins Training fahren, was Empathie bedeutet und was die Definition ist. Das ist kein Ansatz für uns. Man muss es fühlen und die Dinge leben. Man muss ein Gefühl dafür bekommen, wie die Jungs drauf sind, wie die Spielleistung war, was die Konsequenzen aus dieser Spielleistung ist und wie die Trainingsleistung in den nächsten Tagen ist.

Ewald Lienen

Ich habe mich ein bisschen gestört an der Formulierung "vir-

tuelle Realität". Das ist etwas, worüber wir die ganze Zeit diskutieren. Ich habe die virtuelle Realität Beiseite geschoben. Die halbe Welt ist virtuell unterwegs. Ich wage zu bezweifeln, dass man virtuell Empathie lernen kann. Das geht nur, wenn man auch mal live mit jemandem redet. Das ist das Problem, das wir im Jugendbereich haben. Es wird generell viel weniger miteinander geredet. Selbst in Firmen erlebe ich es immer wieder, dass jemand drei Türen weiter sitzt und mir eine E-Mail schreibt. Ich stehe dann auf, gehe hin und sage, was ich von ihm will.



Lienen: "Wenn ich Führungsperson sein will, muss ich mich selbst kennen."

Daniel Niedzkowski

Es geht mir gar nicht darum, über virtuelle Realität irgendetwas zu vermitteln. Das kann man sicherlich auch machen, aber mir geht es um den Menschen. Man kann zeigen, dass das Erlernen von Empathie generell funktioniert. Dass wir in der täglichen Arbeit mit anderen Methoden und dem Kontakt zu Menschen arbeiten, hat oberste Priorität.

Michael Leopold

Das bringt uns auch zu den Bundesligatrainern. Manuel, Daniel hat in einem Zitat gesagt: "Empathie ist das Wichtigste!" Hat er Recht?

Manuel Baum

Ich finde, dass Empathie vor allem in der Vermittlung und im Umgang miteinander wichtig ist. Wenn man von einem Bundesligaspieler weiß, aus welchem Kulturkreis er kommt, wie er sozialisiert ist, wie sein Elternhaus ist, welche Trainer er vorher hatte, in welchen Systemen er gespielt hat, was seine Automatismen sind und was ist sein Motiv fürs Spielen in der Bundesliga ist, dann bekommt man den Inhalt besser an den Spieler, weil man eine ganz andere Beziehungsebene hat. Man muss als Trainer eine persönliche Empathie dem Spieler und vor allem der Mannschaft gegenüber haben. Man muss auch merken, wie die Gefühlslage einer Mannschaft nach einem Sieg oder einer Niederlage ist. Ein zweiter Begriff, den ich ganz spannend finde, ist die emotionale Intelligenz. Sie braucht man, wenn ein Spieler nach dem Training drei Mal im Kreis um einen herum läuft und man weiß, dass er nicht großartig auf einen zu kommt. Dann kann man davon ausgehen, dass er will, dass man mit ihm redet. Ich denke, dass man das Trainersein erlernen kann. Für das Coachsein muss man irgendwo ein Talent haben. Wenn man dieses Talent hat und sich mit

den Inhalten auseinander setzt, dann kann man da besser werden.

Andre Breitenreiter

Ich denke, dass sich der Fußball dahingehend extrem verändert hat. In meiner aktiven Karriere war der Austausch mit den Trainern nicht so intensiv, wie er heute verlangt wird. Die heutige Generation der Spieler fragt nach. Sie möchten Informationen haben



eben diesen Sport, wollen besser

und sind wissbegierig. Sie lieben diesen Sport, wollen besser werden und wollen dafür auch investieren. Man kann Empathie sicherlich bedingt lernen, wenn man Erfahrung sammelt. Wenn man mal richtig auf die Nase geflogen ist, dann lernt man daraus. Dann ist sicherlich auch Authentizität ein ganz wichtiges Wort. Wenn man etwas nicht authentisch und mit Überzeugung transportiert, dann nimmt der Spieler einem

das auch nicht ab. Heutzutage braucht es ein Zusammenspiel zwischen Fachkompetenz, Empathie, Vermittlungskompetenz und Führungskompetenz, um ein sehr guter Coach zu sein.

Ewald Lienen

Wenn ich Führungsperson sein will, dann muss ich mich erst einmal selbst kennen. Ich muss wissen, wie ich funktioniere. Das hat etwas mit meinem eigenen motivationalen Fingerabdruck zu tun. Es gibt eine ganze Reihe von Modellen, mit denen man das herausfinden kann. Man muss in einer Mannschaft nicht für jeden einzelnen ein Profil erstellen, obwohl das schon sinnvoll wäre,

aber, wenn ich weiß, wie ein Spieler selbst motiviert ist, dann weiß ich, welche Dinge für ihn wichtig sind. Das ist eine viel bessere Voraussetzung, um mit ihm zu kommunizieren, als wenn ich es nicht weiß. Ich hatte mal einen Torhüter, der immer ein langes Gesicht gezogen hat, wenn ich um 10 Uhr und um 17 Uhr trainiert habe, weil ich mehr Pause geben wollte.

INTERNATIONALER TRAINER-KONGRESS 2019

Er hat ein langes Gesicht gezogen, weil er ein hohes Familienmotiv hatte. Wenn er nach Hause kam, waren die Kinder schon im Bett. Also muss ich mich damit beschäftigen bevor es zu einem großen Thema wird. Ich hatte einen Spieler, der hat bei mir immer gespielt und trotzdem war er unzufrieden. Er kam mal zu mir und sagte: "Du sprichst gar nicht mit mir." Ich habe ihn gefragt, was ich denn mit ihm sprechen soll, weil alles gut ist, was er macht. Er brauchte diese Rückmeldung und Aufmerksamkeit. Mir hat es als Spieler gereich, wenn ich gespielt habe und gut gespielt habe. Wenn Jupp gekommen ist und gesagt hat: "Du hast aber gut gespielt.", wusste ich das schon vorher. Es gibt aber auch Spieler, die von allen Seiten hören möchten, wenn sie gut gespielt haben. Da habe ich gelernt, dass nicht jeder Spieler so ist wie ich. Das ist schon einmal eine Voraussetzung.

Michael Leopold

Ewald, es ist fast als hätten wir schon mal eine Sendung zusammen gemacht. Das ist ein perfekter Übergang zur Selbstreflektion. Daniel, wie kann man in der Ausbildung jungen Trainern helfen, darin besser zu werden?

Daniel Niedzkowski

Auf jeden Fall dadurch, dass man sie zunächst mal fragt, wie sie beispielsweise ihre eigene Leistung selbst fanden, anstatt sie gleich vor vollendete Tatsachen zu stellen. Das muss immer der erste Schritt sein. Ich mache etwas und denke dann darüber nach, wie es funktioniert hat, was gut und was nicht so gut war. Dadurch, dass ich selbst systematisch darüber nachdenke, wird meine Selbstreflexion besser. Es ist interessant zu sehen, was die Leute an sich wahrnehmen, worauf sie achten und was ihnen wichtig ist. Eine ergänzende Außensicht ist eine Überprüfung, wie meine Selbstreflexion im Vergleich zu dem, wie andere mich sehen, ist. Das macht die Selbstreflexion immer genauer. Das ist ein Prozess, den wir in der Ausbildung ansteuern.

Michael Leopold

Sandro, ich habe in meinen Eingangsworten gesagt, dass das erste Jahr schwer für dich war. In Mainz hast du bewiesen, dass du sturmfest warst. Gab es spezielle Momente, an die du heute zurück blickst und sagst, dass du in ihnen erkannt hast, dass gewisse Dinge an dir nicht so waren, wie sie sein sollten?

Sandro Schwarz

Das hatte ich sechs Monate lang in der Hinrunde in meinem ersten Jahr. Ich glaube, dass es uns allen so geht, wenn wir anfangen. Als ich als U23-Trainer Bundesligatrainer wurde war mein erster Gedanke, es allen recht machen zu wollen. Gleich das erste Spiel gegen Andre mit Hannover 96 haben wir verloren. So hat sich das die Hinrunde hin gezogen. Im

Oktober und November ist das Gefühl entstanden, dass ich mich komplett selbst verliere. Das war dann auch so. Wenn Uwe Schröder im November zu mir gekommen wäre und gesagt hätte, dass ich gefeuert bin, hätte ich es zu dem Zeitpunkt wahrscheinlich für die richtige Entscheidung gehalten. Im ersten halben Jahr habe ich, wenn ich nach Hause gefahren bin, viel an mir gezwei-



felt und viele Dinge hinterfragt. Es ist wichtig, kritisch mit sich selbst zu sein. Man braucht aber auch das Trainerteam, um Lösungsmöglichkeiten zu sehen und zu erkennen, wie man Dinge besser machen kann. Dass wir hinten heraus den Klassenerhalt geschafft haben, war sensationell, weil wir alle Zutaten für den Abstieg hatten. Es ist wichtig, kritisch zu sein und auch mit schwierigen Situationen mit Offenheit umzugehen. Dann ist es aber auch wichtig, Energie daraus zu ziehen und Dinge besser zu machen. Der Schlüssel ist zu wissen, wie man inhaltlich an diesen Stellschrauben dreht und wie man als Coach führt. Dafür braucht man natürlich das Vertrauen vom Verein und das ein oder andere Ergebnis. Das gibt dir die Kraft, die Energie und die Gewissheit, schwierige Situationen zu meistern. Zweifel gehören auch dazu, aber daraus muss man dann Energie ziehen.

Michael Leopold

Wer war dein Regulativ? War es dein Trainerstab, die Familie oder die Frau?

Sandro Schwarz

Es waren die vielen Gespräche mit meiner Familie, meiner Ehefrau und dem Trainerteam.

Michael Leopold

Manu, hattest du ähnliche Erlebnisse?

Manuel Baum

Ich kann mich noch ganz genau an den Zeitpunkt erinnern, als ich als Chef-

Baum: "... Wissen, Empathiefähigkeit und emotionale Intelligenz."

trainer aus dem Nachwuchs in den Profi-Bereich gekommen bin. Wir hatten das erste Spiel gegen Gladbach. Ich hatte zwei oder drei Tage Zeit. Ich habe zwei Südkoreaner im Sturm aufgestellt. Ich kam aus dem Nachwuchs und habe gedacht, dass ich inhaltlich richtig gut bin und wir das hinbekommen. Ich habe mir eine Strategie überlegt, habe sie kommuniziert und als Feedback von meinen Südkoreanern bekommen, dass sie die Strategie befolgen. Das Spiel ging los und sie haben es nicht gemacht. In der Halbzeit haben sie wieder gesagt, dass sie es machen und es trotzdem wieder nicht gemacht. Die Spieler haben das Spiel mit 1:0 gewonnen. Ich habe mir Gedanken gemacht, warum die Spieler das so gemacht haben. Die Südkoreaner trauen sich vielleicht gar nicht zu sagen, dass sie es nicht verstanden haben, weil es vielleicht eine Schwäche ist, die sie nicht zeigen wollen. Ich hab hierbei festgestellt, dass du im Profi-Bereich unglaublich anpassungsfähig sein musst als Trainer. Ich hatte in einer Mannschaft zwölf Nationen. Ich habe 18- bis 34-Jährige trainiert. Ich habe Spieler aus unterschiedlichen Kulturen und mit unterschiedlichem Vorwissen gehabt. Du hast zwar eine bestimmte Philosophie als Trainer, aber wenn die Spieler gar nicht dazu in der Lage sind, sie umzusetzen, dann wird es schwierig. Deswegen brauchst du unglaublich viele Tools, ein breit gefächertes Wissen, Empathiefähigkeit und emotionale Intelligenz.

Michael Leopold

Damit man diese Beziehung zu den Spielern aufbauen kann, braucht es einiges. Ich werfe mal ein paar Namen rein, mit denen ihr zu tun hattet und ihr sagt mir, wie man zu einem solchen Spieler eine Beziehung aufbaut. Ich fange in Hannover an mit Andre. Ich habe mitbekommen, dass Salif Sané nachts gerne mal unterwegs war. Wie arbeitet man das ab?

Andre Breitenreiter

Danke für die tolle Vorlage. Jetzt muss ich etwas aus dem Nähkästchen plaudern, aber das ist nicht schlimm, weil Salif ein überragender Typ ist, der eine tolle Entwicklung genommen hat, auch, wenn er in Hannover natürlich auch schon Nationalspieler war. Er ist nun einmal Afrikaner und Afrika-

BDFL BUND DEUTSCHER FUSSBALL-LEHRER Kompetenz im Fußball

BUND DEUTSCHER FUSSBALL-LEHRER

ner haben einen etwas anderen Lebenswandel. So ist er an den Wochenenden, wenn wir um 15:30 Uhr gespielt haben, nach Hause und hat sofort geschlafen. Er kann sich nach den Spielen, wenn viele Spieler aufgeregt und von Adrenalin gepusht sind, hinlegen und schlafen. Dann wacht er aber um Mitternacht auf, weil er dann ausgeschlafen ist. Was macht er dann mit der Zeit? Er ist losgegangen. Das mag nicht jeder in



& gesagt, dass es o.k. ist.'

der Stadt, weil ihn jeder erkennt. Er war bis sechs, halb sieben morgens im Club. Das fanden meine Vorgänger glaube ich nicht so gut. Da gab es immer viel Theater. Das ist eine schwierige Entscheidung. Ich habe ihn in den Arm genommen und gesagt, dass es okay für mich ist, wenn er das für sich braucht. Er hat sicher keinen Schluck Alkohol getrunken und ist dann vom Club aus direkt

ins Regenerationstraining gekommen. Es hat seine Leitung nicht gemindert und war von allen akzeptiert. Das geht natürlich nur so lange die Leistung stimmt, aber das war bei ihm definitiv der Fall.

Michael Leopold

Wie kommuniziert man sowas im Kreise der Mannschaft?

Andre Breitenreiter

Salif wurde von allen in der Mannschaft geliebt und war für alle da. Die Jungs wussten darum. Es ist kein Geheimnis, dass er gerne in den Club geht. Sowas spricht sich schnell herum. Er ist aber sehr professionell in seiner Handlungsweise, auch als Spieler. Deshalb haben die Spieler das mitgetragen. Er hat im Aufstiegsjahr vor einem total wichtigen Spiel das Training verpasst. Wir wollten noch taktische Spielzüge und die Ausrichtung trainieren und Salif fehlte. Ich musste dann konsequent sein, um meiner Linie treu zu bleiben und den anderen zu signalisieren, dass das nicht geht. Ich habe dann aber die erfahren Spieler, den Mannschaftsrat einberufen und gefragt, wie wir damit umgehen. Es waren alle der Meinung, dass wir dieses Spiel gewinnen wollen und müssen und Salif ein wichtiger Baustein ist. Er hat gedacht, dass wir nachmittags trainieren, obwohl wir vormittags trainiert haben. Das kann passieren. Weil wir gewonnen haben, hat er nur eine kleine Geldstrafe bezahlt. Er hätte eine große Geldstrafe bezahlt, wenn wir verloren hätten.

Michael Leopold

Das Einbeziehen der Spieler war auch ein großes Thema bei dem Kongress. Manu, ich gehe weiter nach Augsburg. Man hat durchaus mit unterschiedlichen Typen zu tun. Hinteregger erspare ich dir an dieser Stelle. Erkläre bitte, was es heißt, an zwei so unterschiedlich sozialisierte Typen wie Caiuby und Gregoritsch heranzugehen.

Manuel Baum

Man holt sich im Vorfeld sehr viele Informationen über den Spieler ein. Gregoritsch ist Österreicher. Er war immer mein Alpenbrasilianer, weil er zwischen brasilianischen

und deutschen Werten hin und her geschwappt ist. Es geht sehr viel darum, was man in Einzelgesprächen heraus bekommt. Wie will er Feedback haben? Was passt am besten zu ihm? Caiuby hat, wie glaube ich jeder weiß, immer mal

wieder seinen Urlaub verlängert. Wir wussten, dass Caiuby einen großen sportlichen Wert hat und ein super Typ ist. Es ist ganz wichtig, mit der Mannschaft zu kommunizieren, wenn gegen die Regeln und Werte verstoßen wird. Das geht immer bis zu einem gewissen Grad. Irgendwann ist das Fass aber auch voll. Dann gibt es bestimmte Konsequenzen. Du musst jeden unterschiedlich betrachten. Wenn ein Südamerikaner fünf Minuten zu spät kommt, ist das für ihn nicht so schlimm, weil er überhaupt da ist. Für einen anderen Spieler ist es das Schlimmste, was es überhaupt gibt.

Michael Leopold

Ich schmeiße Sandro noch zwei Namen hin: Mateta und Boëtius. Boëtius ist auch ein sehr wichtiger Spieler bei euch geworden. Sind die zwei auch völlig unterschiedlich?

Sandro Schwarz

Ja, der eine kann Deutsch und der andere nicht. Das ist schon einmal ein Unterschied. Du suchst das Spielerprofil, das du

haben möchtest. Irgendwann kommst du auf Mateta, weil dir seine Verhaltensweisen gefallen. Dann triffst du ihn im ersten Gespräch und er fängt erst einmal an zu lachen. Er ist die Frohnatur schlechthin und versteht kein einziges Wort. Der Dolmetscher ist dabei. Du hast aber sofort das Gefühl, dass du gerne mit ihm zusammen bist, unabhängig von der Sprache. In der Kabine ist



Schwarz: "Es ist entscheidend, dass sich alle in einem Rahmen bewegen."

er total einfach zu führen, weil er die Zeit mit seinen Mannschaftskameraden genießt und sich zusätzlich über Inhalte, individuelle Videoanalysen und das Training definiert. Dort möchte er besser werden und hat ein klares Ziel für sich. Dafür investiert er alles. Boëtius ist ein total kreativer Kopf und auch sehr eigen. In bestimmten Drucksituationen im Training oder Spiel verliert er ein bisschen an Körperspannung. Dann gilt es, ihn emotional wach zu halten. Er braucht beispielsweise viele Einzelgespräche und viel Zuspruch. Zugleich muss man ihm, wenn die Situation eintrifft, genau in diesem Moment sagen, welche Handlung man sehen möchte. Du weißt bei ihm aber, dass er ein absoluter Wettkämpfer ist, sobald das Spiel losgeht. Es ist entscheidend, dass sich alle in einem gewissen Rahmen bewegen. Der ein oder andere springt auch manchmal aus dem Rahmen heraus. Du musst dann immer gucken,

wie die Gruppe damit umgeht. Wenn du als Trainer weißt, dass du dich um 15.30 Uhr am Samstag auf einen Spieler verlassen kannst, dann sollte man das in einer gut funktionierenden Gruppe akzeptieren.

Michael Leopold

Ich habe eine weitere Frage in die Runde: Was ist aus eurer Erfahrung der größte Wunsch der Spieler – Vertrauen, ein klarer Plan, Unterstützung oder Freiheit?

Sandro Schwarz

Spielzeit. Die Spieler wollen alle eine Bindung haben, aber am Ende definieren sie sich darüber, ob sie am Samstag auf dem

Feld stehen oder nicht. Du musst ihnen aber auch in regelmäßigen Abständen in individuellen Gesprächen erklären, wenn sie drei oder vier Wochen nicht spielen oder gar nicht im Kader sind. Es ist wichtig, den Jungs in einer Deutlichkeit



und Konsequenz zu sagen, dass es Argumente gibt, warum sie nicht spielen. Es ist im Leistungssport so, dass es sein kann, drei oder vier Wochen nicht zu spielen und dennoch gebraucht zu werden. Man muss dem Spieler das Gefühl geben, dass er wichtig ist – jeden Tag im Training, in der Gruppe, in der Kabine. Dazu gehört Vertrauen.

Ewald Lienen

Sandro hat völlig Recht. Jeder Spieler möchte spielen. Das ist die Problematik, vor der jeder Trainer steht. Er muss die Motivation in der gesamten Mannschaft aufrecht erhalten. Dafür

sind Vertrauen und der Aufbau von Beziehungen unerlässlich. Natürlich kann ich nicht nur lieb und nett zu einem Spieler sein. Man muss aber eine Beziehung auf einer Ebene herstellen, auf der der Spieler spürt, dass ich ihn respektiere und unabhängig von seiner Leistung akzeptiere. Es ist tödlich, wenn sich ein Spieler nur über die Leistung definiert und wenn ich ihm als Trainer spiege-



Lienen: "... dann brauche ich Respekt und Vertrauen. "

le, dass er für mich unwichtig ist, wenn er nicht spielt. Wenn ich meinen Einflussbereich auf Spieler vergrößern möchte, dann brauche ich Respekt und Vertrauen ihnen gegenüber. Sie müssen wissen, dass ich sie als Menschen respektiere. Wenn ich sie kritisiere, will ich mit ihnen gemeinsam eine Spieleranalyse machen, um sie abzuholen. Das ist für mich die absolute Basis. Es ist in jeder Mannschaft so, dass du Spieler hast, die unzufrieden sind. Manchmal muss man viel Arbeit aufwenden, damit diese Unzufriedenheit nicht aufkommt. Du hast ein Problem, wenn Du dem Spieler nicht die Gelegenheit gibst, seine Meinung zu sagen. Am Ende bricht sich alles herunter auf Kommunikation. Wie kommuniziere ich? Bin ich in der Lage zu reden? Wie rede ich selbst? Bin ich mir darüber im Klaren, was Kommunikation überhaupt bedeutet? Ich habe als ich anfing als Trainer gedacht, dass ich eine Botschaft habe. Diese habe ich dann los gelassen und mir keine Gedanken darüber gemacht, ob er auch eine Botschaft hat und ob die Botschaft bei ihm angekommen ist. Eine Grundregel der Kommunikation ist aus meiner Sicht: Erst verstehen, dann verstanden werden.

Andre Breitenreiter

Es geht meiner Meinung nach neben der Spielzeit und dem Vertrag um drei Fragen, die sich der Spieler stellt und beantwortet. Der Spieler stellt sich zunächst die Frage, ob er mit dem Trainer und der Art und Weise, wie er Fußball spielen lässt, Spiele gewinnt. Denn die Spieler wollen erfolgreich sein und Titel gewinnen. Die zweite Frage ist: Wie ist die Kommunikation zum Trainer und zum Trainerteam? Tauscht er sich mit dem Trainer aus? Kann ich mit meinen Gedanken auf den Trainer zugehen? Ist er offen? Ist die Tür für mich als Spieler geöffnet, um, wenn es angebracht ist, mein Herz auszuschütten? Die dritte Frage stellen sich gerade jüngere Spieler: Macht der Trainer mich besser? Über das Individualtraining haben wir am ITK auch einen Vortrag gehört. Welche Möglichkeiten sind vor Ort? Wie bewertet er meine Stärken und Schwächen? Was sind die Ansatzpunkte, um einen möglichen nächsten Schritt zu gehen? Das steht und fällt alles mit Kommunikation, aber nicht nur des Cheftrainers. Auch die Co-Trainer müssen offen sein und den Spielern zuhören. Es gibt immer erfahrene Spieler innerhalb einer Mannschaft, die gute Ansätze mitbringen, denen man zuhören und Wertschätzung geben muss.

Ewald Lienen

Die Kommunikation muss vom Trainer und Spieler ehrlich sein. Wenn ein Spieler den Gedanken hat, dass er in das System nicht herein passt und vermutet, dass du genauso denkst, dann muss das Thema sein, sonst fliegt es dir um die Ohren. Ich habe oft Mannschaftssitzungen gehabt, in denen ich gesagt habe, dass das jetzt der Moment ist, in dem jeder etwas sagen kann. Natürlich kann man nicht über alle Themen reden. Man sollte aber vor allem über bestimmte Themen, von denen man nicht möchte, dass sie gleich in der Kabine besprochen werden, reden. Ich habe die Spieler gefragt, was sie sehen, wenn sie diese Videoanalyse machen. Die Spieler müssen zu Wort kommen, damit sie sich ernst genommen fühlen und ehrlich sagen dürfen, was sie denken, ohne, dass der Trainer ausrastet. Das ist ehrliche Kommunikation. Dann ist es manchmal auch gar nicht so wichtig, ob ich der riesengroße Kommunikationsexperte bin. Ich glaube, dass die Spieler wertschätzen, wenn du sie ernst nimmst und wenn sie sagen dürfen, was sie denken. Dann habe ich eine andere Kommunikations- und Streitkultur und kann vorwärts kommen.

Andre Breitenreiter

Dann akzeptieren sie auch hartes Feedback. Ich habe in meiner aktiven Karriere einen Trainer gehabt, der mir Woche für Woche im persönlichen Gespräch gesagt hat, dass ich der beste Mann vorne bin und die größte Qualität habe. Das Problem war, dass ich nie gespielt habe. Es ist irgendwann schwierig als Spieler, das dem Trainer abzunehmen. Es gab dann kurz vor einem Wechsel eine direkte Konfrontation. Ich sagte: "Trainer, das ist alles schön und gut. Das Training macht mir Spaß, aber ich spiele nicht. Sag mir doch einfach, wenn du keinen Bock auf mich hast oder wenn ich nicht dein Spielertyp bin. Damit kann ich leben. Dann schaue ich nach einem neuen Verein. Das bringt mich so nicht weiter." Seine Antwort war: "Nein, Andre, du bist der beste Mann. Deine Chance wird kommen." Sie kam nicht, also bin ich gewechselt. Ich glaube, der Spieler ist bereit und erwartet es auch, hartes Feedback in Verbindung mit Lösungsmöglichkeiten zu bekommen. Er sucht den Kontakt zum Trainer. Die Standardfrage ist: "Trainer, was kann ich besser machen, damit ich spiele?" Dann muss ich ihm Lösungsmöglichkeiten geben und individuell vor und nach dem Training mit ihm daran arbeiten. Wenn ich Verbesserung sehe, muss ich den Mut haben, ihn zu bringen – auch als Signal für alle anderen, damit sie sehen, dass ich korrekt und ehrlich bin. Das gelingt nicht immer. Wir werden nie alle Spieler für uns gewinnen, weil wir nicht allen gerecht werden können.

Daniel Niedzkowski

Ich wollte nochmal auf zwei Themen, die gerade zur Sprache gekommen sind, eingehen. Kommunikation mit dem Chef-

trainer kann nichts ersetzen. Der Cheftrainer in der heutigen Zeit hat aber nur ein begrenztes Zeitbudget. Du kannst nicht sicherstellen, dass du immer mit jedem Spieler zu gleichen Anteilen sprichst. Ich glaube, dass das Trainerteam

besonders wichtig ist, um das aufzufangen. Die Co-Trainer haben vielleicht sogar einen besseren Zugang zu einzelnen Spielern. Das Trainerteam



kann und muss den Cheftrainer unterstützen. Außerdem ist es ganz wichtig als Co-Trainer zu filtern, was ich mit Informationen mache. Mit vertraulichen Infos, die nicht zum Cheftrainer gelangen sollen, muss ich sensibel umgehen. Auf der anderen

BDFL BUND DEUTSCHER FUSSBALL-LEHRER Kompetenz im Fußball

BUND DEUTSCHER FUSSBALL-LEHRER

Seite muss der Co-Trainer in der Lage sein, offen und direkt mit dem Cheftrainer kommunizieren zu können.

Michael Leopold

Ich fasse zusammen: Es ist fast wie Zuhause – Vertrauen ist der Schlüssel zu allem. Manuel und ich haben mal hochgerechnet: Ein Trainer hält sechs Ansprachen in der Woche bei 34 Spieltagen. Also spricht man rund 200 Mal vor versammelter Belegschaft in ungefähr acht Monaten. Wie wichtig ist Rhetorik? Professor Lanwehr hat gestern dazu beigetragen, dass wir alle glauben, dass man sich immer wieder verbessern und Rhetorik erlernen kann.

Manuel Baum

Es ist ganz wichtig. Du hast unterschiedliche Situationen. Eine Halbzeitansprache ist etwas ganz anderes als eine Spielnach-



bereitungsanalyse. emotionale Zustand ändert sich. Du darfst als Trainer nicht den Fehler machen, dass du von der Herangehensweise. wie Du Inhalte übermittelst und Besprechungen führst, immer gleich bleibst. Du musst immer wieder neue Impulse setzen. Dazu kann ich mir auch das Trainerteam zu Nutze machen. Mir war es zum Beispiel immer ganz wichtig, dass ich im

Trainerteam ein einheitliches Wertesystem habe und unterschiedliche Charaktere. Ich habe gemerkt, dass der ein oder andere Spieler sich eher zu einem bestimmten Trainer hingezogen fühlt.

Michael Leopold

Gibt es diese klassische Vertrauensdiskrepanz? Der Spieler sagt, dass er dem Coach vertraut, wenn er in der Startelf spielt. Der Coach sagt dem Spieler, dass er im Training zeigen soll, dass er ihm vertrauen kann, damit er ihn in die Startelf bringt. Ist das vielleicht der größte Konflikt, den man mit einer Mannschaft oder mit einem Spieler austragen kann?

Manuel Baum

Das ist eigentlich eine klassische Situation mit den Spielern, die auf der Tribüne oder der Ersatzbank sitzen. Sie wollen Vertrauen. Das Vertrauen würde heißen, dass sie von Anfang an spielen. Als Trainer denkt man sich oft: "Trainiere du so, dass ich dir vertrauen kann und dass du von Anfang an spie-

len kannst." Es ist wichtig, das in einem Gespräch aufzuarbeiten. Man muss lösungsorientiert herangehen und dem Spieler irgendetwas Greifbares geben, damit er sagen kann: "Wenn ist das mache und besser werde, dann steigt die Wahrscheinlichkeit, dass ich spiele."

Michael Leopold

Ist Rhetorik vor allem die Wirkung der Person selbst, also Authentizität?

Sandro Schwarz

Selbstverständlich. Eine Mannschaft spürt, wenn Du Dinge auswendig lernst. Mit Sicherheit geht das mal über einen kurzen

Zeitraum, in dem man erfolgreich sein kann, aber Du musst bei dir selbst bleiben. Du musst so führen, wie du fühlst. Es wäre gut, wenn du die meiste Zeit richtig fühlst. Natürlich musst Du zu Beginn der Vorbereitung eine Bindung zu jedem Einzelnen herstellen. Wenn du das über die Saison weiter ausbaust, dann gehst du in die Kabine und hast gewonnen. Dann freust du dich mit den Jungs und kannst aber auch am nächsten Tag in der Videoanalyse die Dinge sagen, in denen die Mannschaft besser sein kann. Wenn du 4:0 verlierst, weil du zu wenig Bereitschaft gezeigt hast und weil du Verhaltensweisen an den Tag gelegt hast, die kein Mensch braucht, dann gibt es Feuer. Wenn die Jungs spüren, wie Du es fühlst, dann gibt es keine Probleme. Dann kommt auch nicht die Gefahr auf, dass ein Spieler denkt, dass er eine Rolle spielt.

Michael Leopold

Rollenwechsel war auch ein Thema bei diesem ITK – Diktator, Freund, Lehrer. Ist es wirklich möglich, diese Rollen ständig zu wechseln und immer wieder zu verlassen?

Sandro Schwarz

Ja, aber unbewusst, weil Du etwas in einer Situation so empfindest. Es wäre Quatsch, morgens aufzustehen und sich vor-

zunehmen, dass man heute mal der Diktator sein muss. Wenn die Spieler den größten Mist zusammenspielen, dann gibt es Feuer. Die Medien bezeichnen Dich als harten Hund. Für uns sollte das keine Rolle spielen, ob man einen Rollenwechsel vornimmt. Er sollte unbewusst und nicht aus einer bewussten Haltung passieren.



Andre Breitenreiter

Es wird erwartet, dass wir Trainer immer souverän und sachlich sind, auch in der Analyse. Das müssen wir selbstverständlich auch sein, weil es um Erfolg haben zu können darum geht, in Zusammenarbeit mit den Spielern Defizite klar zu formulieren und Verbesserungsmöglichkeiten aufzuzeigen. Aber wir sind alle Menschen. Manchmal geht der Gockel mit einem durch. Wir haben zum Beispiel nach dem Aufstieg in Augsburg gespielt. Manuel als damaliger gegnerischer Trainer wird sich auch daran erinnern. Wir lagen zur Halbzeit 1:0 hinten, aber es hätte auch 7:0 stehen können. Wir haben überhaupt kein Land gesehen. Ich hätte in die Halbzeit gehen und ruhig sagen können: "Wir haben ja auch noch eine zweite Halbzeit zu spielen. Wir machen das jetzt besser." Ich war aber so sauer, weil sich die Spieler an nichts gehalten haben, was in der Absprache vereinbart war, und alles gefehlt hat. Wir haben

einfach nur Glück gehabt, dass unser Torwart einen Weltklassetag hatte. Dann habe ich in der Halbzeitpause zwei Kisten kaputt getreten und mir fast den Fuß dabei gebrochen. Wasserkisten und Wasserflaschen flogen durch die Gegend und die Spieler waren erschrocken, weil sie diese Seite an mir überhaupt nicht kannten. Das kann und sollte man nicht jede Woche machen. Da darf man auch keine schauspielerische Rolle spielen, weil die Spieler das erkennen würden. Wir sind zum Wiederanpfiff rausgegangen und hatten eine ganz andere Körpersprache. Wir haben anders Fußball gespielt und das Spiel noch 2:1 gewonnen.



Michael Leopold

Damit neigt sich diese Diskussionsrunde dem Ende entgegen. Vielen Dank und allen eine gute Saison!