



Wir verlieren die Basis. Die Kinder müssen abspielen, sie dürfen sich nicht mehr im Dribbeln ausprobieren. Sie bekommen auch nicht mehr die richtigen Hinweise, warum ein Pass oder ein Dribbling nicht gelingt. Stattdessen können sie 18 Systeme rückwärts laufen und furzen.
(spiegel-online, 8.12.2017)

Individuelles Coaching 2.0

IST COACHING MEHR ALS „MACH DAS, WAS ICH DIR SAGE“?

VORTRAG AUF DER TRAINERFORTBILDUNG „BDFL VERBANDSGRUPPE NORDOST“

14.05.2018, BERLIN, DR. NILS GATZMAGA, RB LEIPZIG

Übersicht

I. Individuelles Coaching im Training und Spiel *(Auffrischung)*

- ❖ Coaching im Training vs. Coaching Spiel
- ❖ 9 Erfolgsregeln für (individuelles) Coaching

II. Individuelles Coaching 2.0

- ❖ Verhalten als Fenster zur (Spieler-)Persönlichkeit
- ❖ Variablen des (Spieler-)Verhaltens
- ❖ Schublade auf: Spieler(stereo)typen
- ❖ Individuelles Coaching im systemischen Sinne
- ❖ Praxistipps: Coachingfragen zur Lösungsfindung

III. Fazit & Diskussion

(Individuelles) Coaching



(Klassische) Definition

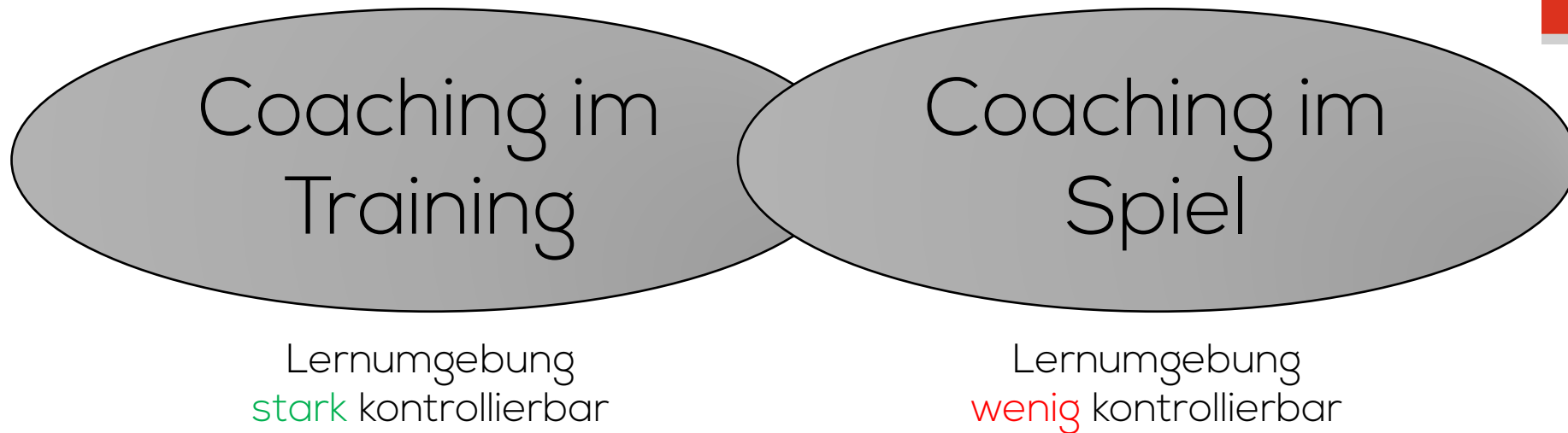
Coaching beschreibt das Einwirken auf den Spieler durch Instruktionen und Hilfestellungen während der Trainingsform (oder des Spiels). Dadurch beeinflusst der Trainer die Wahrnehmungs-, Verarbeitungs- und Entscheidungsprozesse des Spielers.

Ziel ist es, dass der Spieler die Situation und Handlungen besser versteht und dadurch seine Leistung verbessern kann.

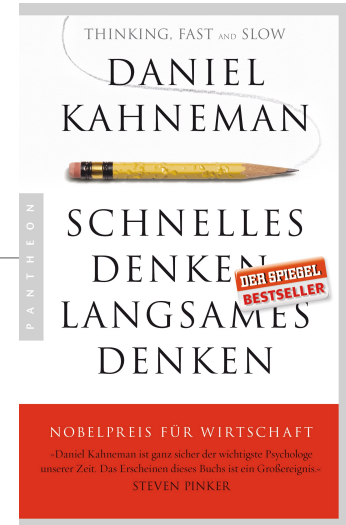
Aufgabe des Trainers ist es, die Komplexität des Fußballs auf zentrale Details, wesentliche Prinzipien und Lösungsmuster herunterbrechen und diese dann in einer klaren Sprache zu vermitteln.

(Individuelles) Coaching

Gemeinsamkeiten?



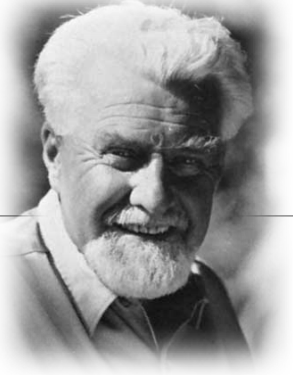
Unterschiede?



9 Erfolgsregeln für (individuelles) Coaching

1. Einfache, konkrete Handlungsaufträge (Menge beschränken!)
 - Konstruktive Formulierungen nutzen („steh offen“ vs. „konzentrier dich!“)
2. Einfache Sprachformeln / Code-Wörter finden
 - „Schweini“, „Restverteidigung“, „Andocken“, „Tiefgang“ etc.
3. Rational und emotional/motivational coachen (Loben, Anfeuern)
 - Beachten: Manche Spieler brauchen mehr Info, andere mehr Emotion
4. Aufmerksamkeitsbindung durch Blickkontakt und Namensnennung
5. Nicht „reincoachen“, wenn Spieler in Aktion ist
 - Aufnahmekapazität größer bei „Spiel gegen Ball“, abseits des Balles, kein Gegnerdruck
6. Nicht „Durchcoachen“, sondern Pausen nehmen für Beobachtung und Analyse (Taktik, Mentales)
7. HZ: erst ausreichend „Runterfahren“, dann Instruktionen
8. Aufgabenverteilung im Trainerteam (Gegner, Offensive, Defensive, Einzelspieler)
9. Spielerkommunikation einfordern und forcieren





Konrad Lorenz, 1973 Nobelpreis

.... und dennoch

Gedacht heißt nicht immer gesagt,
gesagt heißt nicht immer richtig gehört,
gehört heißt nicht immer richtig verstanden,
verstanden heißt nicht immer einverstanden,
einverstanden heißt nicht immer angewendet,
angewendet heißt noch lange nicht beibehalten.

Wie kann ich die Wahrscheinlichkeit erhöhen, dass mein Spieler mich richtig hört, versteht, einverstanden ist, es macht und das auch dauerhaft macht?

Individuelles Coaching 2.0

Wie kann ich die Wahrscheinlichkeit erhöhen, dass mein Spieler mich richtig hört, versteht, einverstanden ist, es macht und das auch dauerhaft macht?

- ➔ **Variablen des (Spieler-)Verhaltens (Wie tickt mein Spieler?)**
- ➔ **Systemisches Coaching (Begleitungsprozess)**

Beobachtung
Gespräch

Prozessbegleitung
Beziehung

Interesse/Neugierde
Offenheit Verstehen
Aktive Kommunikation

Selbst- & Fremdrelexion
Video

Mitbestimmung
Intrinsische Motivation

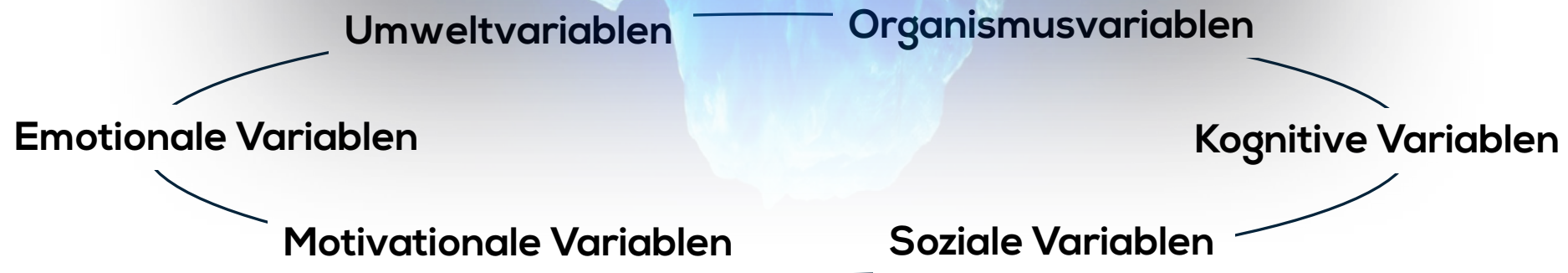


Verhalten als Fenster zur Persönlichkeit

In der Psychologie geht es u.a. darum, Verhalten zu beschreiben, zu erklären, vorherzusagen und zu beeinflussen.

Welche Variablen, die individuelles menschliches Verhalten bestimmen, können bei der Beantwortung helfen „Wie tickt mein Spieler“?

Verhaltensgleichung: $V = f(U, O, K, E, M, S)$



Variablen des (Spieler-)Verhaltens

Familie, Herkunft, Beruf/Schule

Umweltvariablen

Finanzen, Vertrag

Talent, Verletzung

Organismusvariablen

Kraft, Ausdauer, Athletik

Emotionale Belastbarkeit Umgang mit Belastungen

Emotionale Variablen

Verhalten bei Frustrationen

Aufnahmefähigkeit Konzentration

Kognitive Variablen

Kreativität Spielintelligenz



Motive Ziele

Motivationale Variablen

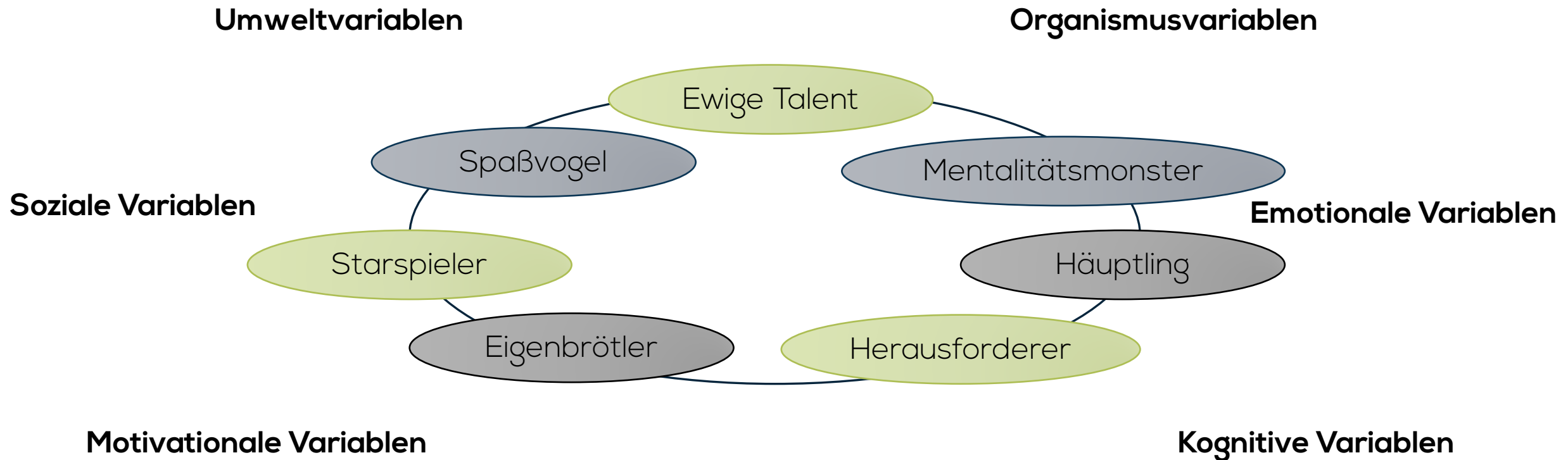
Interessen Überzeugungen

soz. Kompetenz Einfluss durch Dritte

Soziale Variablen

Verhalten in Gruppen Werte/Normen

Schublade auf: Spieler(stereo)typen



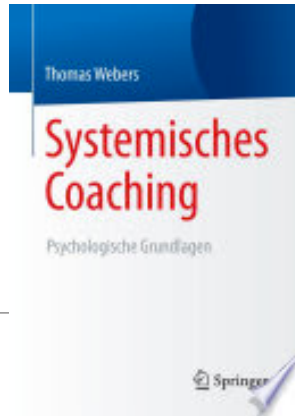
Interesse und aktive Kommunikation

Fragen zur Familie, Herkunft, Urlaub, Hobbies etc.

Fragen zur Motiven, sozialen Ressourcen, Selbstz.B.

- Was treibt dich Fußball zu spielen? Warum hast du mit dem Fußballspielen angefangen?
- Wer hat dich früher am meisten gefördert?
- Mit wem unterhältst du dich zuhause über Fußball? Wo kotzt du dich mal aus?
- Angenommen du würdest einen Profivertrag mit 1 Mio. Jahresgehalt unterschreiben, was würdest du mit dem Geld machen?
- Angenommen wir sind im Elfmeterschießen, würdest du überhaupt und wenn ja welchen 11m schießen?

Individuelles Coaching im systemischen Sinne



Coaching ist ein interaktiver und personenzentrierter Begleitungsprozess. Im Vordergrund stehen aktuelle Anliegen des Klienten und seine Rolle im System.

„Interaktiv“ bedeutet, dass Coach und Klient auf „Augenhöhe“ zusammenarbeiten. Dem Klienten wird keine Verantwortung abgenommen.

Der Coach liefert keine direkten Lösungsvorschläge, sondern regt dabei an, Ziele zu hinterfragen bzw. zu setzen und eigene Lösungswege zu entwickeln.

Coaching ist lösungs- und ressourcenorientiert und zielfokussiert.

Coaching findet auf der Basis gegenseitiger Akzeptanz und Vertrauen statt.

Fragen als zentrale Tools des Coaches

Was wäre ein gutes Ergebnis unseres Gespräches / der Hinrunde....?

Praxistipps: Fragen zur Lösungsfindung

Bewältigungs- und Ressourcenfragen

- Wie hast du bisher ähnliche/schwierige Situationen gemeistert?
- Welche Strategien haben sich bewährt? Welche Ressourcen gab es?
- Auf was konntest du dich in der Vergangenheit verlassen? Wer kann dir noch dabei helfen, deine Leistung zu verbessern / dein Verhalten zu ändern?
- Was würde dein bester Freund sagen, was du gut kannst, was dir helfen könnte, die Situation in einer guten Weise zu lösen?

Praxistipps: Fragen zur Lösungsfindung

Zirkuläre Fragen laden zum Sicht- bzw. Perspektivwechsel ein

- Wenn ich Spieler X fragen könnte., was schätzt er an deinen Fähigkeiten besonders? Was würde er Ihnen für einen Tipp geben?
- Der Ausbau welcher Fähigkeit als Führungsspieler würden sich wohl deine Mitspieler bei dir am meisten wünschen?
- Was würde dein Jugendtrainer über dich denken, wenn er dich im Spiel beobachten könnte?

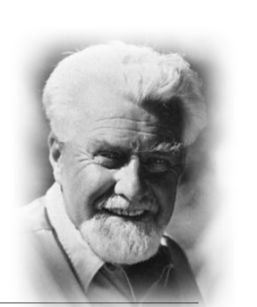
Skalierungsfragen helfen die aktuelle Position zu verdeutlichen und den Fokus nach vorne zu richten:

- Auf einer Skala von 1-10, wobei 1 heißt.. und 10 heißt.. Wo stehst du im Moment? Wie hast du das bisher erreicht?
- Wo würdest du gerne stehen? --> Beschreiben lassen: Was wäre dann möglich?
- Was wäre der nächste kleine Schritt auf der Skala? Was stimmt dich positiv, dass du diesen Schritt gehen wirst?

Praxistipps: Fragen zur Lösungsfindung

Hypothetische Fragen sind geeignet, um verschiedene Handlungsoptionen und Lösungsideen durchzuspielen – Probedenken

- Angenommen, dass ... / Gesetzt den Fall, dass ... / Was wäre, wenn ...
- Angenommen ein Scout aus der Premier League beobachtet das Spiel, was soll er sich für Notizen über dich nach dem Spiel machen?
- Stell dir einmal vor, es wären 10 Jahre vergangen und du hättest alle Ziele erreicht, wo würdest du sein?
- Stell dir vor, du bist reist in Zukunft, sitzt in deinem Schaukelstuhl und schaut zurück auf deine aktuelle Situation: Was würdest du dir am liebsten zurufen wollen?



Fazit & Diskussion

Coaching ist mehr als nur „ich sage, du machst“, Coaching bedeutet Entwicklung, Prozess, Gestaltung und Beziehung. Mal auf Augenhöhe, mal von Trainer zu Spieler.

Schublade auf! Man hat schnell eine Meinung über Menschen. Erst mit viel Interesse und Respekt an der Person zeigt der erneute Blick, wieviel man übersehen hat.

Vor einer guten Antwort steht meist eine kluge Frage.

Der eigene Führungsstil und das Training als Lernumwelt sind maßgebliche Faktoren, ob und wie (schnell) sich Spieler entwickeln.

„It's a players's game“. Offenheit und Möglichkeiten zur Mitbestimmung fördern die Verantwortungsübernahme, so dass wieder mehr „echte Typen“ heranwachsen.



Vielen Dank für ihre Aufmerksamkeit!

Dr. Nils Gatzmaga

 nilsgatzmaga@web.de

 0177 / 4308922