

fußball training

Herausgeber:
Gero Bisanz, Mitglied
des DFB-Lehrstabs

5/6

10. Jahrgang · Mai/Juni 1992
DM 10,-
Zeitschrift für Trainer, Sportlehrer
und Schiedsrichter



Schwerpunktthema:

COACHING

Richtig motivieren

Individuell betreuen

Spielverläufe steuern

Liebe Leser,

1:1 im Spiel Bayer Leverkusen – VfB Stuttgart. Ein Unentschieden reicht dem VfB im packenden Bundesliga-Finish um den Meistertitel nicht. Da wechselt Christoph Daum nach dem Feldverweis von Matthias Sammer mit Bundesliga-Torjäger Fritz Walter und Mauricio Gaudino seine beiden stärksten Offensivspieler aus. Die Mannschaft bäumt sich danach nochmals auf und Guido Buchwald klopft den VfB zur deutschen Meisterschaft. Die auf den ersten Blick unbegreiflich erscheinende personelle Umstellung wird im Nachhinein als taktisches Glanzstück eines Meistertrainers gefeiert.

Diese Situation macht deutlich, welchen Stellenwert das „Coaching“, das u.a. auch alle spielsteuernden Aufgaben eines Trainers umfaßt, für den Erfolg einer Mannschaft – nicht nur in der Bundesliga – hat.

Das „Coaching“ umfaßt darüber hinaus alle weiteren, vorrangig beratenden und betreuenden Funktionen eines Trainers.

Der richtige persönliche Umgang eines Trainers mit seinen Spielern wird gerade mit Blick auf die Entwicklungen im Jugendbereich immer wichtiger.

Gründe genug, erstmals in der Geschichte von „fußballtraining“ eine Doppelausgabe diesem grundlegenden Thema zu widmen.

Dabei möchten wir den Trainern aller Leistungs- und Altersstufen viele praktische Anregungen und Hinweise an die Hand geben:

- Welche Unterschiede gibt es im Coachen von Kindern, Jugendlichen und Erwachsenen?
- Welche Umgangsformen verbessern das Verhältnis des Trainers zu seiner Mannschaft?
- Welche Hilfen gibt es, den oft nervenaufreibenden Trainingsalltag effektiver zu bewältigen?

- Mit welchen Mitteln können „Motivationslöcher“ bei einzelnen Spielern oder der ganzen Mannschaft angegangen werden?

Alle diese Fragen werden aufgegriffen. Auch wenn sie nur einen kleinen Ausschnitt aus dem Spektrum an Betreuungsaufgaben eines Fußballtrainers darstellen, so liefern die vielen konkreten und praktischen Rezepte doch hoffentlich einige interessante Ansatzpunkte.

Ihr

Norbert Vieth

(Norbert Vieth)

Redaktionshinweis

Mit Blick auf die neue Saison sind in dieser Doppelausgabe die Produktionsinformationen einiger Firmen zu finden. Dieser Werbeteil hat aber keine Auswirkungen auf den redaktionellen Umfang. Er bleibt unabhängig von den Werbeeinheiten gleich.

In dieser Ausgabe

Trainingslehre

Gero Bisanz

Die Aufgaben des Trainers: Trainieren und Coachen

3

Profitraining

Gunnar Gerisch im Interview mit Reinhard Saftig

„Der autoritäre Trainertyp ist out!“

Gunnar Gerisch im Interview mit Jörg Berger

„Die persönliche Autorität ist in unserem Beruf das Wichtigste!“

18

Trainingslehre

Michael Henke

Professionalität ist alles!

Juventus Turin, Leeds United und Borussia Dortmund im Vergleich

21

Trainingslehre

Detlev Brüggemann

„Nicht nur sagen, sondern zeigen!“

Coaching: Verhalten studieren – Verhalten trainieren

30

Psychologie

Norbert Vieth

Rezepte für Jugendtrainer

51

Jugendtraining / Aufbautraining

Elmar Happ

Schülermannschaften coachen – ein Abenteuer

61

Profitraining

Gunnar Gerisch im Interview mit Klaus Augenthaler und Matthias Herget

„Als Spieler war ich nur für mich selbst zuständig!“

66

BDFL-News

70

Psychologie

Gerhard Bauer

Psychologie im Alltag des Trainers

3. Folge: Spieler und Mannschaften richtig motivieren

71

fußball training

Zeitschrift für Trainer,
Sportlehrer und Schiedsrichter

Herausgeber:

Gero Bisanz, Mitglied des Lehrstabes des Deutschen Fußball-Bundes

Redaktion:

Gero Bisanz (verantwortlich), Dietrich Späte, Norbert Vieth (Schlußredaktion)

Redaktionskollegium:

Gerhard Bauer, Gunnar Gerisch, Detlev Brüggemann, Tina Theune-Meyer, Erich Rutemöller, Horst R. Schmidt

Zeichnungen:

Michael Jäger

Redaktionsanschrift:

siehe bei Verlag

Verlag und Anzeigenverwaltung:

Philippka-Verlag Konrad Honig, Postfach 6540 4400 Münster, Telefon (0251) 23005-0 Fernkopierer: 0251 / 23005-99

Anzeigen:

Peter Möllers, Konrad Honig

Diese Zeitschrift bildet mit den Titeln „deutsche volleyball-zeitschrift“, „handballmagazin“, „handballtraining“, „leichtathletiktraining“, „deutscher tischtennis-sport“ und „Leistungssport“ die Philippka-„sportvkombi“.

Telefon-Durchwahlnummern

(Vorwahl Münster 0251)

Redaktion	23005-63
Anzeigenabteilung	23005-28
Abonnement/Vertrieb	23005-16
Buchhaltung	23005-20
Buchversand	23005-11
Telefax	23005-99

Erscheinungsweise:

In der ersten Hälfte jeden Monats

Bezugspreis:

Für Abonnenten jährlich (12 Hefte!) DM 64,80 incl. Versandspesen. Im Ausland DM 69,60. Bei Vereins-Sammelbestellungen ab 6 Heften 20 % Rabatt. Einzelhefte: DM 5,50 zzgl. DM 1,- Versandspesen. Bei einem Bestellwert von unter DM 15,- Lieferung nur gegen Vorauskasse (Scheck, Briefmarken, Abbuchungsauftrag).

Abonnementbestellungen:

Direkt beim Verlag: möglichst mit Lastschrift-Ermächtigung, sonst Rechnung abwarten. Mindestbezugsdauer 1 Jahr, Kündigungen nur schriftlich und mit einer Frist von sechs Wochen zum Ende des Kalenderjahres.

Gesamtherstellung:

Graph. Betriebe E. Holterdorf, 4740 Oelde



angeschlossen der Informationsgemeinschaft zur Feststellung der Verbreitung von Werbeträgern

Urheberrechtlicher Hinweis:

Die Zeitschrift sowie alle in ihr enthaltenen einzelnen Beiträge und Abbildungen sind urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung, die nicht ausdrücklich vom Urheberrechtsgesetz zugelassen ist, bedarf der vorherigen Zustimmung des Verlags. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Bearbeitungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

Hinweis:

Unserer Umwelt zuliebe wird diese Zeitschrift auf chlorfrei gebleichtem Papier gedruckt.

Titelfoto: Bongarts

Gero Bisanz

Die Aufgaben des Trainers: Trainieren und Coachen

Zwischen Trainer und Coach, Training und Coaching, Trainieren und Coachen lassen sich nur schwer klare begriffliche Abgrenzungen festlegen, da sich die Sportwissenschaft hier „eindeutig zweideutig“ äußert.

Für die eigentliche Arbeit mit einer Mannschaft erübrigen sich aber alle Begriffsstreitigkeiten. Denn innerhalb des Aufgabenfeldes eines Trainers verbinden sich eher beratende und betreuende Aktivitäten im Verlauf von Training und Spiel mit Funktionen, wie sie ursprünglich unter den Trainingsbegriff fallen: die Verbesserung der Technik, Taktik und Kondition durch systematisches Üben und Wiederholen.

Welche Unterschiede aber gibt es im Coachen von Junioren und Erwachsenen? Welche konkreten Coaching-Aufgaben lassen sich für verschiedene Alters- und Leistungsklassen nennen?



„Coaching“ – eine Begriffsbestimmung

Trainer und Coach, Training und Coaching, Trainieren und Coachen sind Begriffe, die in der theoretischen Auseinandersetzung unterschiedliche Bedeutung besitzen.

Erwin Hahn definiert Coaching als dialogische Interaktion:

„Training ist primär leistungsorientiert und durch Anweisungen, Impulse, feste Planungen oder klare Befehle bestimmt. Ziel ist die Leistungsverbesserung in der lerntheoretisch optimalen Form, durch das systematische Üben und Wiederholen und in der kürzesten Zeit. Training muß in erster Linie an dem Gegenstand, erst in zweiter Linie an der Athlet-Persönlichkeit orientiert sein.“

Demgegenüber wird beim Coaching die Individualität des Athleten, die Besonderheit der

Wettkampfsituation oder beides als Ausgangspunkt aller Interventionen genommen. Dieses bedeutet aber nicht, daß Interaktionsformen und Einwirkungsstrategien nicht systematisch erarbeitet werden müßten, um sie erfolgreich einsetzen zu können. Die Anwendung ist jedoch immer dialogisch. Die besseren Argumente werden in der Regel jedoch beim Trainer liegen, da er aus der relativ neutralen Situation des Beobachters argumentiert, doch kann die Einsicht in eine Verhaltensform nur durch Überzeugung gewonnen werden. Der Spieler muß also überzeugt werden, wenn der Trainer dessen Verhalten in eine bestimmte Richtung verändern möchte.

Diese „Überzeugungsarbeit“ kann der Trainer aber nur leisten, wenn er wirkungsvoll argumentiert, er für den Spieler brauchbare Verhaltenswege aufzeigt und ein positives und vertrauensvolles Verhältnis zum Spieler

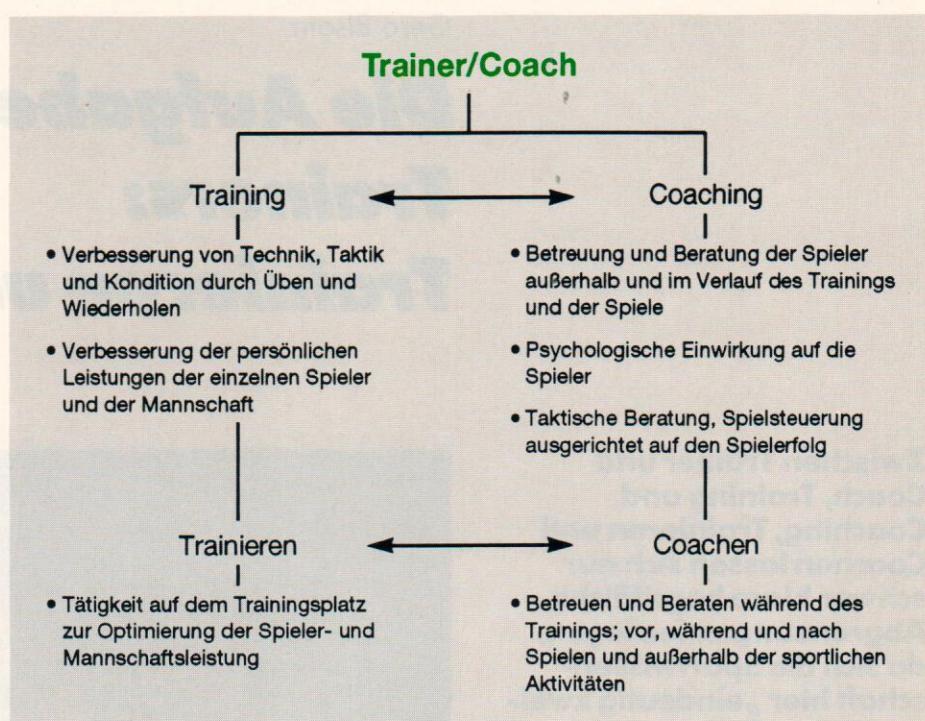
vorhanden ist, denn je stärker das Vertrauen des Athleten in den Trainer ist, desto wirksamer ist der Einfluß des Trainers.

Erwin Hahn führt zum Coaching weiter aus:

- „Im europäischen Raum ist Coaching eher – die Bezeichnung für alle Beratungs- und Betreuungsaufgaben des Trainers, die zu einer Leistungsoptimierung in Training und Wettkampf führen,
- die spezielle Hilfe für die optimale Gestaltung der inneren und äußeren Bedingungen im Wettkampf und
- die Analyse des Wettkampfverhaltens, seine Bewertung und Schlußfolgerungen für weitere Trainingsinterventionen.“

Damit werden nach diesem „europäischen Verständnis“ des Coachings die trainingswissenschaftlichen, die lerntheoretischen, die biomechanischen und die sportmedizinischen Einwirkungen eher ausgeschlossen, und es wird verstärkt auf die psychologischen, interaktiven, zwischenmenschlichen und sozialen Faktoren abgehoben. Coaching wird damit stärker zum Eingehen auf individuelle Besonderheiten (Persönlichkeit) des Athleten und auf die situativen Bedingungen des Wettkampfs.

Im angloamerikanischen Raum (Großbritannien eingeschlossen) und in der davon abgeleiteten Praxis (Südamerika, Südostasien) werden jedoch alle Aktivitäten, die mit einer

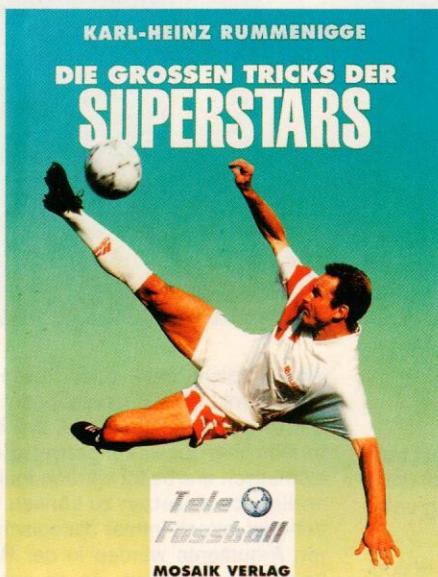


Leistungssteigerung und -optimierung verbunden sind (Training wie Beratung), mit dem Begriff „Coaching“ belegt.

Alle im Leistungssport relevanten Tätigkeiten

werden mit Coaching umschrieben. Ob es sich dabei um didaktische, erzieherische, optimierende oder betreuende Funktionen handelt, ist zweitrangig.

NEU IM VERSANDPROGRAMM!



Karl-Heinz Rummenigge:

Die großen Tricks der Superstars

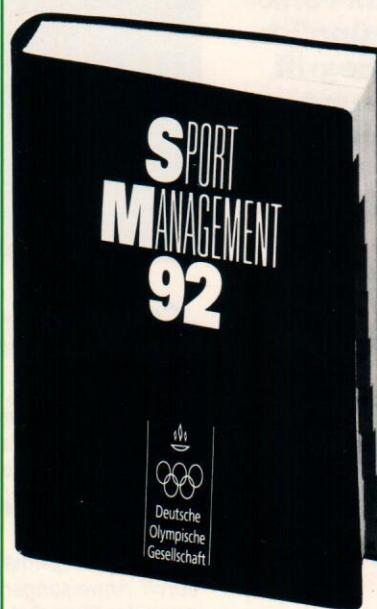
Beckenbauers Doppelpaß, Lothar Matthäus' präzise Fernschüsse oder das perfekte Dribbling von Rudi Völler – 14 internationale Fußballstars lassen sich in die Karten schauen, und Karl-Heinz Rummenigge erklärt ihre Spezialtricks.

Auf insgesamt 128 Seiten dokumentieren etwa 300 Farbfotos eine Auswahl der schönsten und packendsten Momente der Fußballgeschichte. Fußballfans erfahren in dem Buch eine Menge Interessantes über ihre Stars und können von deren Erfahrung profitieren.

128 Seiten **DM 29,80**

philippa

Erscheint in Kürze: Sportmanagement Taschenbuch '92



SM '92 (früher SWWÖ)
26. Jahrgang, aktualisiert und
ergänzt, über 600 Seiten **DM 39,-**

Philippa-Verlag
Postfach 6540, 4400 Münster
Tel. 02 51/23 00 50, Fax 2 30 05 99

Das schlaue Buch für alle, die im, für den oder mit dem Sport arbeiten! Mehr als 4000 Adressen (mit Telefon- und ggf. Fax-Nummern) aus allen Bereichen des Sports aller Bundesländer (sowie der Schweiz und Österreichs) sind im neuen SM enthalten. Dazu nützliche Tips für die Arbeit, im und für den Sport. Eine gut strukturierte Übersicht über alle Kapitel und ein alphabetisches Namensverzeichnis im Anhang ermöglichen blitzschnelles Auffinden der gewünschten Informationen.

philippa

Unabhängig von diesen „Begriffsstreitigkeiten“ werden in der Sportliteratur auch oft die Aktivitäten in der Vorbereitung auf die Präsentation der Leistung im Wettkampf mit „Training“, alle wettkampfbegleitenden Aufgaben — auch das Training in der Wettkampfsituation — dagegen mit „Coaching“ umschrieben.

□ Die Position des Trainers ist unabhängig von allen Begriffsdefinitionen an eine Vielzahl von Aufgaben und Rollen gebunden: Er ist Lehrer, Führer, Betreuer, Berater, Organisator, Strategie und Planer sowie eine zentrale Informations- und Schlichtungsstelle in einer Person. In diesen Funktionen werden vom Trainer pädagogische, psychologische und sportmedizinische Kenntnisse und Aktivitäten erwartet. Er muß ein Spezialist seines Faches sein und persönliches Vertrauen bei den Spielern besitzen, wenn er das erreichen will, was letztlich hinter diesen vielen einzelnen Erwartungen steckt: eine optimale Mannschaftsleistung.

□ Da eine solche optimale Mannschaftsleistung aber nur über eine optimale Ausprägung des Leistungsvermögens jedes einzelnen Spielers erreicht werden kann, spielt die Beziehung des Trainers zu jedem einzelnen Spieler in der Mannschaft eine wesentliche Rolle.

□ Training wird als komplexer Handlungsprozeß verstanden, der auf die planmäßige

Entwicklung bestimmter Leistungszustände und deren Präsentation in den Wettspielen ausgerichtet ist. Der Leistungszustand kann nicht besser oder schlechter sein als das Zusammenwirken der unterschiedlichen Einflußgrößen auf die Leistung. Alle Einflußgrößen bündeln sich zu einem Ganzen und werden vom Spieler (von der Persönlichkeit) verarbeitet und entwickeln sich weiter. Persönlichkeit setzt einen bestimmten Grad an Selbstständigkeit, schöpferischen Fähigkeiten, den Willen zum Aktiv-Sein und viele andere Eigenschaften voraus. Das Training muß diese Persönlichkeitsmerkmale ansprechen und sie bei den Spielern zur Entfaltung kommen lassen.

Damit wird deutlich, daß sich das Training immer auch auf die Entwicklung der Gesamtpersönlichkeit auswirkt.

Wenn die Hauptaufgaben eines Trainers darin bestehen, Leistungszustände der einzelnen Spieler zu verbessern und damit die Mannschaftsleistung zu optimieren, und wenn das Training als komplexer Handlungsprozeß definiert wird, dann sind in sein Aufgabenfeld zwangsläufig auch die allgemeinen und spezifischen Betreuungs- und Beratungsaktivitäten, Interaktionsformen und Einwirkungsstrategien eingeschlossen. Der Trainer und der Coach sind nach unserem Verständnis ein und dieselbe Person!

Die unterschiedlichen Tätigkeiten des Trainers — das Trainieren und das Coachen — lassen sich vielleicht theoretisch unterscheiden, sind in der Praxis jedoch eng miteinander verbunden.

Das **Training** orientiert sich stets an der spezifischen Trainingslehre und vermittelt die Grundlagen von Technik, Taktik und Kondition. Es ist primär leistungsorientiert und durch Planungen, Impulse und Anweisungen bestimmt. Ziel ist die Leistungsverbesserung durch systematisches Üben und Wiederholen. Training beinhaltet deshalb eher didaktische, erzieherische und optimierende Traineraktivitäten.

Das **Coaching** ist deutlicher ausgerichtet auf beratende, betreuende Traineraktivitäten im Training, im Wettkampf sowie zwischen den Wettkämpfen und außerhalb des Trainings. Beim **Coachen** ist der Trainer für den Erfolg verantwortlich. Er geht noch gezielter auf die Individualität des Spielers ein bzw. auf die Besonderheiten des jeweiligen Spiels. Er versucht, bei den Spielern eine Vertrauensbasis zu schaffen. Er will sie durch Argumente überzeugen.

Coaching in seinen verschiedenen Facetten

In welchen Bereichen und mit welchen Mitteln kann der Trainer seinen beratenden und

Sportbälle: Spitzen-Qualität + Top-Design Jahr Garantie



Die neue Ballgeneration:

→ Weicher Softex-Aufbau • Hochabriebfeste Spezial-Beschichtungen
für jeden Einsatzbereich. **Sie bestellen ohne Risiko, zur Ansicht mit Rückgaberecht innerhalb 14 Tagen!**

Bitte fordern Sie die neuen, kostenlosen Prospekte an.

PAYDOS
sportsline

Dürkheimer Str. 24

6731 Frankenstein

Eilbestellungen (auch nach 17 Uhr):

Tel. 06329/1032 + 1338, Fax: 06329/1052

Ballkauf ohne Risiko: Wir garantieren Qualität!

Original-Qualität	Testpreis je Stück
Wettspielfußball micron F 15 Official FIFA Gr. 5	nur DM 69-
Wettspielfußball micron F 45 Official FIFA Gr. 5	nur DM 39-
Wettspielfußball micron F 55 Official FIFA (Spezial-Hartplatz-Fußball)	Gr. 5 nur DM 34-
Wettspielfußball micron F 75 Official FIFA	Gr. 5 nur DM 24-
Trainingsfußball micron F 74 Gr. 4	nur DM 24-
Trainingsfußball micron F 73 Gr. 3	nur DM 24-
Wettspielfußball FLASH Official FIFA (Farbe rot oder gelb)	Gr. 5 nur DM 39-
Hallenfußball INDOOR Soft weicher Polyfilz, Farbe gelb	Gr. 5 nur DM 34-
erstklassige Filzqualität Gr. 4	nur DM 34-
Hallenfußball INDOOR special Poly-Veloursqualität, Farbe gelb	Gr. 5 nur DM 39-
Pendelball mit Drehwirbel weiches Qualitätsleder	Gr. 5 nur DM 39-
Super-Ballpaket 8x micron F 75, 2x micron F 15, 1x INDOOR, 1x FLASH, 1x Balltragenetz	nur DM 360-

alle Preise incl. 14% MwSt.

betreuenden Einfluß geltend machen. Welche Ziele werden damit verfolgt?

Im Trainingsverlauf zur

- Verbesserung der Handlungsfähigkeit in Spielsituationen
- Erhöhung der Leistungsbereitschaft
- positiven Motivierung
- Stabilisierung der Spielleistung
- Festigung des Selbstvertrauens
- besseren Selbsteinschätzung, bei der bereits erreichte Leistungen mit realistischen Erwartungen verbunden werden
- Stabilisierung des psychischen Verhaltens durch ein gezielt auf die Wettspiele ausgerichtetes Training.

Vor und im Verlauf der Spiele

- durch eine optimale Betreuung der Spieler im Umfeld des Wettspiels, z.B. in sogenannten Trainingslagern (Quartier, Programmgestaltung, Schaffen von Freiräumen usw.)
- durch entsprechende Möglichkeiten der Spielvorbereitung beim Aufwärmen und Einstimmen auf das Spiel
- durch eine gute Einstellung der Spieler und Mannschaft unmittelbar vor einem Wettspiel
- im Wettspiel selbst durch eine exakte Beobachtung der Aktionen der eigenen und gegnerischen Spieler zur gezielten Spielsteuerung
- als Intervention in der Halbzeitpause.

Nach den Spielen

- als Hilfe bei der Bewältigung von Erfolg und Mißerfolg
- in der Regeneration zum Aufbau neuer Energien
- in der Betreuung verletzter Spieler
- mit der Einleitung erneuter Trainingsprozesse.

Unterschiede im Coachen von Junioren und Erwachsenen

Schwerpunkte bei Jugendlichen

Jugendliche sind im Verhalten, in den Einstellungen und Interessen noch nicht gefestigt. Sie sind deshalb einerseits einer zielgerichteten und systematischen Verhaltenssteuerung aufgeschlossen. Andererseits ergeben sich bei dieser Altersgruppe aus einer gewissen Unsicherheit heraus eher Fehleinschätzungen und Risiken.

Deshalb kommt dem Trainer im Juniorenfußball eine besondere pädagogische Verantwortung zu.

□ Junioren benötigen klare Verhaltensanweisungen für das Training und für die Wettspiele (mit dem notwendigen Freiraum zur Verwirklichung eigener Ideen). Das erleichtert die Bildung von Selbstvertrauen in die eigene Leistungsfähigkeit.

□ Jugendliche sind im Leistungsverhalten relativ unsicher, weil sie noch nicht die nötige

Erfahrung haben, auch mit Stress-Situationen fertig zu werden.

- Die individuellen Fähigkeiten der Jugendlichen müssen deutlich herausgestellt und gezielt gefördert werden, um das Selbstvertrauen zu stärken.
- Die Leistungsbereitschaft muß gestärkt werden — die Jugendlichen müssen mit Mut auch an die Lösung schwieriger sportlicher Aufgaben herangehen.
- Die Jugendlichen müssen lernen, die eigenen und die Ziele der Mannschaft realistisch auf die tatsächlichen Leistungsmöglichkeiten abzustimmen. Sie sollen die eigenen Chancen, aber auch Grenzen erkennen.

□ Trainer müssen den Jugendlichen dabei helfen, Erfolge und Mißerfolge, Siege und Niederlagen richtig einzuordnen und ein stabiles Trainings- und Wettkampfinteresse zu vermitteln.

Schwerpunkte bei Erwachsenen

Die Coaching-Aufgaben gegenüber Erwachsenen haben einige andere Schwerpunkte als bei jugendlichen Spielern. Hier kommt der persönlichen Beratung in bestimmten Trainings- und Spielsituationen und in besonderem Maße auch in außersportlichen Angelegenheiten eine größere Bedeutung zu. Kinder und Jugendliche haben Eltern und Erziehungsberichtige. An diese Stelle tritt bei erwachsenen Spielern oft der Trainer, der ja einen Großteil seiner Zeit mit diesen Spielern verbringt.

Einflußmöglichkeiten des Trainers bei Kindern, Jugendlichen und Erwachsenen

Betreuung von Kindern

Vor dem Spiel

- Einen Betreuerstab festlegen!
- Die Kinder darüber informieren, welche Sportsachen mitzubringen sind: Schuhe, Strümpfe, Unterziehsachen, Waschzeug!
- Den Treffpunkt eindeutig festlegen sowie bei Auswärtsspielen den Spielertransport zum Spielort genau abklären!
- Am Spielort beim Umziehen behilflich sein!
- Die Spieler nochmals kurz zum Spiel informieren!
- Den Spielern ausreichend Zeit lassen, um sich noch ein wenig einzuspielen!

Im Verlauf des Spiels

- Die Kinder anfeuern, aufmuntern, auf sie positiv einwirken, jedoch von außen nicht zu viele Informationen geben!
- Auf die Eltern einwirken, wenn sie von außen die Kinder kritisieren oder in das laufende Spiel hineinrufen!
- Jeden anwesenden Spieler zum Einsatz kommen lassen!
- In der Halbzeitpause Getränke reichen,

die Kleinen viel loben, aber auch eine mögliche Überheblichkeit eindämmen. Nur wenige Anweisungen für die kommende Halbzeit geben!

Nach dem Spiel

- Alle Spieler angemessen loben!
- Verletzungen behandeln!
- Auf Hygiene und Ordnung achten und die Kinder in diese Richtung erziehen: waschen, duschen, keine Sachen liegenlassen, die Räumlichkeiten sauber verlassen!
- Die nächste Trainingszeit bekanntgeben!
- Für einen sicheren Rückweg aller Spieler sorgen!

Betreuung von Jugendlichen

Vor dem Spiel

- Den Treffpunkt mitteilen und zur Pünktlichkeit erziehen. Die Mannschaft sollte mindestens 45 Minuten vor dem Spiel am Spielort sein, um eine konzentrierte Spielvorbereitung zu ermöglichen.
- Eventuell den Transport zum Spielort durch Spielereltern festlegen!
- Eine Mannschaftsbesprechung durchführen, die aber nicht zu lange dauern darf (etwa 15 bis 20 Minuten)
- Die Mannschaftsaufstellung bekanntgeben und die Spieler auf das kommende Spiel einstellen!
- Auf eine vernünftige Spielkleidung achten!
- Die Spieler in Ruhe umziehen lassen — mit dem einen oder anderen Spieler nochmals kurz sprechen!
- Auf eine ausreichende Aufwärmarbeit achten — die Spielfreude wecken!
- Unmittelbar vor dem Spiel die Mannschaft nochmals kurz zusammenkommen lassen und letzte, zentrale Anweisungen austeilen bzw. bekräftigen.
- Die Spieler zur Fairness anhalten!

Im Verlauf des Spiels

- Ruhe und Souveränität ausstrahlen, nicht in das Spiel hineinbrüllen!
- Nur gezielte, einfache und verständliche Anweisungen geben!
- Das Spiel genau beobachten, um angemessene und gezielte Schritte zur Spielsteuerung einleiten zu können:
- Auf bestimmten Positionen innerhalb des Mannschaftsverbandes wechseln!
- Spieler ein- bzw. auswechseln bei Verletzungen, bei mangelndem Einsatz, nach häufigen unfairen Aktionen, bei konditionellen oder taktischen Überforderungen, um andere Spieler zum Einsatz kommen zu lassen!
- Die Spieler durch lobende Zurufe und Ermunterungen motivieren!

In der Halbzeitpause

- Die Spieler in erster Linie erholen lassen, für ausreichende Getränke sorgen. Sich nach Verletzungen erkundigen und diese gegebenenfalls behandeln!

- Gezielte Hilfen für die 2. Halbzeit ausgeben. Keine direkten Vorwürfe an irgendeinen Spieler richten. Für die 2. Halbzeit motivieren!
- Wenig reden, präzise Aussagen machen. Die Spieler direkt ansprechen!
- Die Mannschaft nochmals aufmuntern und in das Spiel zurückzuschicken!

Nach dem Spiel

- Die Spieler loben, trösten, aufmuntern, beruhigen. Keinen Streit zulassen!
- Getränke und Erfrischungen reichen. Verletzte angemessen versorgen!
- Die Spieler eventuell noch zu außersportlichen Aktivitäten oder Zusammenkünften anregen. Kurz über das nächste Training informieren!

Betreuung von erwachsenen Spielern

Vor dem Spiel

► „Nach dem Spiel ist vor dem Spiel!“

Die Vorbereitung auf ein Wettspiel beginnt bereits unmittelbar nach der letzten Begegnung mit einer Analyse und Auswertung der dort beobachteten Leistungen der einzelnen Spieler und der Mannschaft. Es werden Einzelgespräche oder Gruppengespräche mit den einzelnen Positionsgruppen (Verteidigung, Mittelfeld, Angriff) organisiert, um das vergangene Spiel aufzubereiten oder auf das kommende Spiel vorzubereiten.

Mannschaftsbesprechung

Mannschaftssitzungen werden bei den Amateuren in der Regel nach dem letzten Training abgehalten, bei den Profis am Spieltag.

Inhalte von Mannschaftsbesprechungen sind:

- Analyse der augenblicklichen Tabellensituation und Vergleich mit den Erwartungen des Trainers und des Vereins
- Erläutern der Schwächen und Stärken einzelner Spieler der gegnerischen Mannschaft
- Bekanntgeben der Mannschaftsaufstellung und taktische und motivationale Einstellung auf das nächste Spiel
- Bekanntgeben des Treffpunkts

Vorbereitungen am Spielort

- Um eine konzentrierte Spielvorbereitung zu ermöglichen, sollte die Mannschaft eine Stunde vor Spielbeginn am Spielort sein.

- Der Trainer informiert sich über die aktuellen Bodenverhältnisse und erteilt Anweisungen für ein adäquates Schuhwerk.

- Der Trainer achtet auf eine ruhige Atmosphäre beim Umziehen. Personen, die nicht unmittelbar zur Mannschaft gehören, sollten sich möglichst nicht in der Umkleidekabine aufhalten.

- Die Spieler werden massiert und falls erforderlich werden einige Bandagen angelegt.

- Der Trainer wendet sich einzelnen Spieler zu und streut kurze, informierende, aufmunternde Gespräche ein.

- Der Trainer beobachtet das Aufwärmen.



Das Ein-/Auswechseln von Spielern ist eine mögliche Form der Spielsteuerung durch den Trainer.

Foto: Horstmüller

- Der Trainer lässt die Spieler etwa 5 bis 7 Minuten vor dem Spiel nochmals zusammenkommen und gibt letzte praktische, präzise Hinweise und macht aufmunternde Bemerkungen.

Im Verlauf des Spiels

Aufgaben nach Spielbeginn

Jedes Spiel läuft unter anderen Bedingungen ab: der Tabellenstand, die augenblickliche Verfassung der Mannschaft, der Erwartungsdruck, die Zuschauer, die Wetter- und Platzverhältnisse sind jeweils unterschiedlich und beeinflussen den Spielverlauf von Beginn an. Die Leistungsbereitschaft und das Leistungsvermögen der Spieler wird im Positiven wie im Negativen von diesen vielfältigen Voraussetzungen bestimmt. Auch der Trainer kann sich von diesen Beeinflussungen nicht freisprechen.

Seine psychische Beanspruchungssituation verändert sich zudem durchgängig im Spiel, je nach Spielverlauf. Dennoch muß er von der ersten Spielminute an das Spiel konzentriert verfolgen, um spielsteuernd eingreifen zu können.

Folgende Beobachtungsschwerpunkte müssen dabei beachtet werden:

- Er vergleicht die Spielerkonstellationen auf dem Spielfeld mit seiner Aufstellung und seinen ursprünglichen taktischen Überlegungen und Planungen.
- Er prüft, wie sich das Spiel seiner Mannschaft entwickelt und wo sich Schwachpunkte ergeben.
- Er kontrolliert, wie der Gegner seine Angriffe vorrangig anlegt und aufbaut.

- Er beobachtet, wie der Gegner seine Dekoration organisiert und prüft, wie das eigene Angriffsspiel darauf reagieren muß, um erfolgreich zu sein.

Nach diesen Beobachtungsergebnissen richtet der Trainer dann mögliche taktische Hilfen für seine Mannschaft aus. Sie können verbal erfolgen und/oder durch Zeichen und Gesten. Der Trainer kann taktische Veränderungen in der Spielanlage einleiten, auf einzelnen Positionen innerhalb des Mannschaftsverbandes wechseln oder Spieler auswechseln.

In der Halbzeitpause

- Die Regeneration und die Pflege ist zunächst die wichtigste Aufgabe in der Halbzeit – in der Kabine muß Ruhe herrschen, die Spieler müssen ausreichend trinken, um den Flüssigkeitsverlust auszugleichen.

- Bei schlechten Witterungsverhältnissen und durchnässten Trikots kann eventuell die Kleidung gewechselt werden.

- Bei Standproblemen bietet sich hier die Gelegenheit, das Schuhwerk zu wechseln.

- Gute Leistungen der Mannschaft sollten durch ein kurzes Lob herausgestellt und bestätigt werden. Anschließend werden Verbesserungsmöglichkeiten für die 2. Halbzeit aufgezeigt. Gegebenenfalls wird die taktische Marschroute verändert, werden Aufgaben neu verteilt, Spieler eingesetzt.

- Die Spieler werden nochmals angewiesen, besonders in den Anfangsminuten der 2. Halbzeit besonders aufmerksam zu sein, um auf mögliche taktische Veränderungen beim Gegner schnell reagieren zu können.

Aufgaben in der 2. Halbzeit

- Die Augaben des Trainers in der 2. Halbzeit gleichen denen der ersten Spielhälfte. Besondere taktische Umstellungen können sich aber jetzt durch den Spielstand und die fortgeschrittene Spielzeit ergeben.

Nach dem Spiel

- Der Trainer sollte vor allen weiteren Verpflichtungen (z.B. Pressekonferenz) nach dem Spiel zunächst in der Kabine sein, um je nach Spielverlauf die Spieler zu gratulieren, zu loben bzw. in einer gespannten Atmosphäre auszugleichen und für Ruhe zu sorgen.

- Außerdem muß er bei Bedarf eine notwendige ärztliche Versorgung sicherstellen.

- Nach dem Spiel beginnt die Regenerationsphase. Das erste und beste Mittel ist ein Auslaufen nach dem Schlußpfiff. Wenn dies nicht möglich ist, dann sind auch Massagen und ein Ausrufen im Warmwasserbecken weitere geeignete Möglichkeiten zur Einleitung und Beschleunigung des Erholungsprozesses.

In der Woche

- Die Betreuungsaufgaben des Trainers setzen sich im Verlauf der Woche fort, wobei sich diese größtenteils aus einer genauen Analyse des Wettspiels ergeben. Die dort gezeigten Leistungen haben direkte Auswirkungen auf den Wochentrainingsplan.



Alle Fotos: Horstmüller

Reinhard Saftig ist inzwischen einer der etablierten Bundesliga-Trainer. Wie auch Meister-Trainer Christoph Daum hat er sich über die Assistententrainer-Position im Bundesliga-Geschäft hochgearbeitet.

Direkt nach dem Fußball-Lehrer-Lehrgang bekam er ein Angebot vom FC Bayern München.

Seine erste Chance als Cheftrainer erhielt er bei Borussia Dortmund. Danach folgten als weitere Trainerstationen ein kurzes Intermezzo bei Hannover 96 und dem VfL Bochum.

Seit dieser Saison trainiert Reinhard Saftig Bayer Leverkusen.

Gunnar Gerisch im Interview mit Reinhard Saftig

„Der autoritäre Trainertyp ist out!“

Reinhard, was verstehst Du unter dem Begriff „Coaching“?

Saftig: „Darunter verstehe ich alles, was vor, während und nach dem Spiel passiert, vor allem im Verlauf des Spiels.“

Schließt Coaching über die unmittelbare Wettkampfvorbereitung hinaus die gesamte Führung der Mannschaft ein?

Saftig: „Nein, das nicht unbedingt. Ich verstehe unter Coaching wirklich nur die Traineraufgaben unmittelbar vor und unmittelbar nach dem Spiel. Und natürlich vor allem die Aufgaben im Verlauf des Spiels – das ist für mich das eigentliche Coaching, auch wenn hier die Möglichkeiten begrenzt sind.“

Gibt es dazu bestimmte Strategien?

Saftig: „Es gibt sicherlich solche Strategien, doch im laufenden Spiel kann nur ganz schwer Einfluß genommen werden. Wenn manche Kollegen an der Linie hin- und herrennen, dann steckt da in erster Linie, glaube ich, ein Showeffekt für die Zuschauer und die Pressetribüne dahinter, als daß es wirklich etwas bringt. Aber in der Halbzeitpause kann man schon gezielt einwirken.“

Die Aktivitäten an der Linie sind aber auch eine gewisse Stressentladung!?

Saftig: „Dies spielt sicher auch eine Rolle. Mich hat aber einmal ein Präsident aufgefordert, deutlicher an der Linie auf- und abzurennen, weil das bei den Zuschauern gut ankommen würde. Das ist natürlich total unsinnig.“

Spielen im Umgang mit Spielern und der Mannschaft eher Intuition oder eher Kalkül eine Rolle?

Saftig: „Beides ist wichtig! Ein Trainer muß situativ handeln aber auch kalkuliert. Im Umgang mit der Mannschaft bevorzuge ich Einzelgespräche. Der früher eher autoritäre Typ ist heute weniger gefragt. Dieser autoritäre Typ hat sich nie viel mit der Mannschaft unterhalten. In dieser Richtung war ich zunächst auch von Pal Csernai geprägt, der auch nur wenig mit der Mannschaft geredet hat. Aber mittlerweile habe ich da meinen Stil schon geändert. Vor allem im Verlauf der Woche rede ich inzwischen sehr viel mit den einzelnen Spielern.“

Bitte lesen Sie weiter auf Seite 15

Neben Pal Csernai hast Du einige andere Trainer erlebt. Gibt es da Ansätze, die Du Dir zu eigen gemacht hast?

Saftig: „Ja sicher. Grundsätzlich war es für mich persönlich wichtig, daß ich zunächst einige Lehrjahre als Trainerassistent durchgemacht habe. Dabei war ein weiterer Vorteil, daß ich nicht nur einen, sondern teilweise äußerst verschiedene Trainer kennengelernt habe. Einige Punkte können sicher übernommen werden, andererseits kann man auch aus den Fehlern der früheren Cheftrainer lernen. Dennoch muß man dann aber versuchen, seinen eigenen Stil, der auch der persönlichen Mentalität entspricht, zu finden.“

Demnach wäre Dein Werdegang gerade jungen Kollegen zu empfehlen?

Saftig: „Zunächst ist die Ausbildung in der Sporthochschule sehr wichtig, um das notwendige Grundlagenwissen vermittelt zu bekommen. Dann muß aber die Gesellenzeit kommen, und das war für mich die Zeit als Assistentstrainer. In dieser Rolle kann man nach und nach Erfahrungen sammeln, dem Cheftrainer über die Schulter schauen, das Umfeld studieren, wobei der ganz große Druck aber noch nicht da ist. Die Erfahrung spielt im Fußball eine ganz große Rolle, gerade auch beim Coachen. Äußerst wichtig für mich war auch, daß ich nicht nur Assistentstrainer war, sondern gleichzeitig auch Jugendtrainer des Vereins. Damit hatte ich einen eigenen Verantwortungsbereich, in dem ich bereits eigene Ideen in die Praxis umsetzen und Erfahrungen im direkten, verantwortlichen Umgang mit einer Mannschaft sammeln konnte.“

„Vor allem in der Woche rede ich viel mit den einzelnen Spielern.“

Nun zum einzelnen Spieler – für das Selbstvertrauen gibt es keinen Ersatz?

Saftig: „Das stimmt hundertprozentig – das Selbstvertrauen wird immer wichtiger. Ein Spieler, der mental nicht gut drauf ist, der kein Selbstvertrauen hat, trotz aller Versuche dies zu stärken, der ist für uns nicht zu gebrauchen. Wir haben hierfür auch ein aktuelles Beispiel in der Mannschaft. Dieser Spieler bringt zwar überragende Trainingsleistungen, er kann sie im Spiel aber nicht umsetzen. Wenn er trotz meiner Rückendeckung durch Zuschaufkritik viel zu schnell verunsichert wird, dann ist er eben kein Bundesligaspieler, auch wenn alle anderen Voraussetzungen stimmen.“

Auch für den Aufbau bzw. Verlust an Selbstvertrauen spielt die öffentliche Kritik über die Medien eine immer größere Rolle, gegen die der Trainer manchmal kaum Mittel hat. Ich habe bei Gesprächen mit Spielern, die ich nach einer schlechten Presseurteilung wieder aufbauen wollte, Spieleraussagen gehört wie „Ja, das sagen Sie, aber Millionen haben es gelesen, was in der Zeitung steht.“

Wie beurteilst Du die Funktion von Starspielern?

Saftig: „Das Wort Starspieler höre ich nicht so gerne, es hat einen negativen Beigeschmack. Ich meine aber, daß es eine Mannschaftshierarchie geben muß. Als ich nach Leverkusen ging, wurde ich vorgewarnt, dort gebe es 18 Gruppen. Jeder Spieler wäre also für sich eine eigene „Gruppe“. Das war eine Folge davon, daß keine deutliche Hierarchie innerhalb der Mannschaft bestand. Ich habe deshalb versucht, eine Hierarchie aufzubauen, d. h., daß ich bewußt Spieler vor den anderen gestützt und aufgewertet habe. Grundvoraussetzung ist natürlich immer, daß bei diesen Spielern auch die Leistung stimmt. Ich habe diese Spieler auch aufgefordert, Kritik an Jüngeren zu üben. Wenn der Lebenswandel oder das Verhalten gegenüber der Mannschaft nicht stimmt, dann haben diese Spieler sogar die Pflicht, die anderen mitzuerziehen.“

Meiner Meinung kommt bei Bayern aber noch das Problem hinzu, daß mit Augenthaler und Pflügler gerade auch solche Spieler ausgeschieden sind, die sich 1000prozentig mit dem Verein identifizieren. Diese Identifikation ist aber ungemein wichtig. Gerade weil uns immer vorgeworfen wird, daß bei Bayer eine zusammengekaufte Mannschaft spielt, versuche ich, die Spieler zu dieser Identifikation zu erziehen und sie für die Verpflichtung gegenüber dem Verein sensibel zu machen. Da sind wir auch auf gutem Wege, z. B. Franco Foda ist heute so weit, daß er sich 1000prozentig mit dem Verein identifiziert.“

„....eine gewisse Harmonie muß einfach da sein, um eine gute Leistung bringen zu können.“

Teamgeist – welchen Stellenwert mißt Du dem bei und wie kannst Du als Trainer einwirken?

Saftig: „Indem man Hierarchien schafft, fördert man auch den Teamgeist. Eine Kameradschaft wie früher nach dem Motto 'Elf Freunde müßt Ihr sein' kann es heute sicher nicht geben. Aber eine gewisse Harmonie muß meiner Meinung nach einfach da sein, um eine gute Leistung bringen zu können. Die Spieler müssen sich gegenseitig akzeptieren. Auch wenn man zur Zeit von der Frankfurter Eintracht hört, daß dort Krach sein muß, damit die Leistung stimmt.“

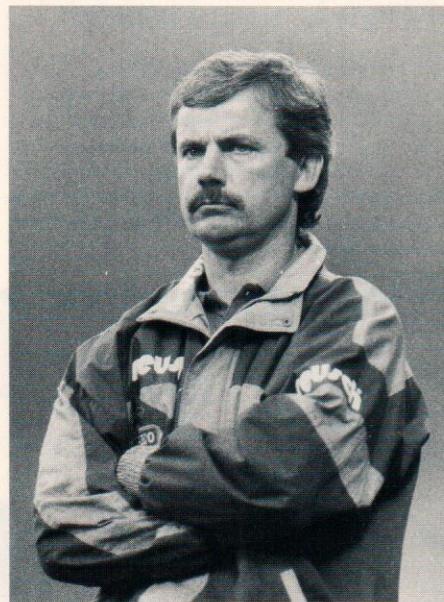
Wie kann der Trainer die Hierarchie, die Struktur einer Mannschaft, erkennen?

Saftig: „Indem man sich mit den Spielern unterhält, bekommt man schnell Informationen darüber. Wenn sich zwei Spieler überhaupt nicht akzeptieren, dann muß der Trainer einschreiten. Bei uns war diese vor kurzem bei Herrlich und Kirsten der Fall. Dabei sollten diese beiden zusammen in der Angriffsspitze spielen. Also habe ich die beiden Spieler zu einem Gespräch zusammenkommen lassen, um die Probleme zu diskutieren und beizulegen. Die beiden haben sich dann die Hand geschüttelt und den Zwist begraben. Nicht immer sind solche Probleme aber so schnell zu beseitigen.“

Wenn solche Konfliktlösungen nicht möglich und die Fronten verhärtet sind, dann muß in letzter Konsequenz eventuell sogar ein Spieler verkauft werden.“

Welchen Stellenwert hat die Eigenverantwortung der Spieler?

Saftig: „Die Eigenverantwortlichkeit der Spieler ist in den letzten Jahren größer geworden. Dies ist aber ja in allen Lebensbereichen so. Das heutige Trainerverhalten berücksichtigt diese veränderten Persönlichkeitsmerkmale der Spieler. Diktatorische Trainer werden heute kaum noch akzeptiert. Der Trainer muß heute seine Spieler mit in die Verantwortung nehmen und sie in gewissen Fragen auch einmal mitentscheiden lassen. Natürlich nicht in grundsätzlichen Fragen oder bei der Mann-



Eine Gruppe wie eine Bundesligamannschaft muß eine Hierarchie haben. Natürlich nicht so extrem, daß der Junge dem Alten die Tasche tragen muß, aber der Jüngere muß sich schon etwas von einem Älteren sagen lassen. Wir sind auf dem Weg, eine deutliche Hierarchie innerhalb der Mannschaft aufzubauen. Ich versuche, solche Spieler wie Andreas Thom, der von seiner Erfahrung und seinem Leistungsvermögen alles mitbringt, in der Hierarchie nach oben zu bringen.“

So wie ein Leitwolf zur Hierarchie gehört. Am Beispiel von Bayern München kann man nach dem Abgang von Klaus Augenthaler erkennen, welche negativen Folgen der Verlust dieser Position haben kann.

Saftig: „Das ist richtig. Da gibt es anscheinend keine gewachsene Hierarchie mehr. Effenberg hat zwar von Anfang an versucht, sich an die Spitze der Hierarchie zu setzen. Das ist für einen neuen Spieler aber nicht so angebracht, der sich zunächst weiter unten einordnen sollte.“

schaftsaufstellung. Aber durchaus bei der Neuverpflichtung von Spielern, da es keinen Sinn hat, einen Spieler zu verpflichten, der von der Mannschaft nicht akzeptiert wird."

Holst Du Dir bei gewissen Entscheidungen schon einmal Rat bei Spielern, z.B. bei der Aufstellung?

Saftig: „Das ist bei mir sehr, sehr selten der Fall, da ich einmal schlechte Erfahrungen damit gemacht habe.“

„Der Spieler muß sich selbst ‚heiß machen‘ können.“

Was hälst Du davon, die Spieler „heiß zu machen“?

Saftig: „Das ist ein Wort, das in der Presse oft gebraucht wird. Ich war als Assistententrainer bei Halbzeitbesprechungen dabei, von denen es danach hieß, daß der Trainer die Spieler nochmal „richtig heiß“ gemacht habe. Ich habe allerdings davon nichts bemerkt. Das Wort wird häufig mißbraucht.

Natürlich muß eine gewisse Aggressivität vorhanden sein. Wir machen es beispielsweise so, daß sich vor dem Spiel nochmals alle Spieler zusammenstellen, einen engen Kreis bilden, und ein Spieler – wie beim Eishockey – etwas hineinbrüllt. Das ist auch eine Form des „Heißmachens“.



„Ein neuer Spieler sollte sich zunächst weiter unten in der Hierarchie einordnen.“

Es können natürlich auch von mir in der Spielerbesprechung gewisse Elemente hineingebracht werden, die die Mannschaft besonders anstacheln. Aber der Spieler muß auch hier eine Eigendynamik entwickeln, er muß sich selbst „heiß machen“ können. Es müssen alle diese Komponenten beachtet werden und zusammenwirken.“

Für Coaching ist die Autorität des Trainers wichtig. Wenn diese fehlt, bringt doch alles Fachwissen nichts!?

Saftig: „Ja, obgleich man sich durch Fachwissen Autorität verschaffen kann bzw. muß. Ich war selbst ja nie Bundesligaspieler und hatte es deshalb schwerer als renommierte Spieler, in das Bundesliggeschäft hineinzukommen. Aber wenn das Fachwissen fehlt, haben auch diese Ex-Profis als Trainer keine Chance. Zummindest im Anfangsjahr mußte ich mir eine Autorität in erster Linie über mein Fachwissen erarbeiten.“

„Wenn der Vorstand klare Bekenntnisse abgibt, ist die Akzeptanz des Trainers schnell wieder hergestellt.“

Autorität ist Akzeptanz. Man merkt es schnell, wenn bei den Spielern keine Akzeptanz mehr gegenüber dem Trainer vorhanden ist. Dann ist auch der Vorstand gefragt. Wenn der Vorstand klare Bekenntnisse, nicht nur Lippenbekenntnisse, abgibt und auch vor der Mannschaft klare Entscheidungen trifft, ist die Akzeptanz des Trainers auch schnell wieder hergestellt. Die Autorität kann langsam bröckeln, aber sie kann auch wieder aufgebaut werden.“

Sport Fashion '92

Cats

Die neuen top-modischen Designs von Cats Sportswear: Trainer, Sport-Trikots, Freizeitbekleidungen, Bälle und vieles mehr. Sie und Ihr Verein werden begeistert sein!

CATS SPORTSWEAR

Cats Sportswear Vertriebs GmbH+Co.KG
Postfach 28, 7452 Haigerloch 3
Telefon 07474/2987, Fax 07474/7226

Senden Sie mir kostenlos den 52-seitigen Cats-Katalog «Sport Fashion '92»!

Name: _____

Verein: _____

Strasse: _____

PLZ/Ort: _____

NEU!

Spezial

SPORT ERNÄHRUNG

Sporternährung – Der Weg ist das Ziel

Das Ziel eines trainierenden Sportlers, seine Leistung zu verbessern, kann durch eine Abstimmung von Training, Wettkampf und Regeneration mit einer sportiven Ernährung erreicht werden.

Das Ziel eines Freizeitsportlers, zusätzlich einen Beitrag zu mehr Gesundheit und Wohlbefinden, Stressabbau und Entspannung zu leisten, wird durch eine sportive Ernährung optimiert.

Leistungsförderung, Gesundheitsaspekte und Genuß sind heute für eine sportive Ernährung keine Gegensätze mehr. Gesundheit ist die Basis für Leistung. Eine bedarfsgerechte Ernährung ist die Voraussetzung für eine Leistungssteigerung, ganz gleich, ob im Freizeit- oder Hochleistungsbereich.

giebereitstellung zum Ziel. Bestens bewährt haben sich beim leistungsorientierten Sportler fettarme, fleischlose Speisen mit Milchprodukten und Eiern.

Die Ernährung während des Wettkampfs gewinnt mit der Länge der sportlichen Betätigung (Ausdauer-sport, Mehrkampf) sowie bei hohen Außentemperaturen, bei Spielsportarten wie Fußball oder Volleyball, wo das Spiel auf „natürliche“ Weise unterbrochen wird, an Bedeutung. Hier steht der Ausgleich der Flüssigkeitsverluste sowie der Energienachschub mit kohlenhydratreichen Sport-Snacks und Sport-Getränken an erster Stelle.

Die Ernährung direkt nach dem Wettkampf sowie in der Regenerationsphase dient dem vollständigen Ausgleich des Wasser- und Elektrolythaushaltes sowie der raschen Wiederaufüllung der Glykogenspeicher.

wenig Kohlenhydrate aus Vollkornprodukten, Gemüse, Obst und Teigwaren enthält.

Ein ernährungswissenschaftlicher „Schlüssel“ für die Ernährungsziele der Basis-Ernährung:

- mehr Lebensmittel mit einem hohen Anteil an komplexen Kohlenhydraten, wie Vollkornprodukte, Gemüse und Obst,
- weniger tierische Fette aus Fleisch, Wurst und Käseprodukten,
- optimales Eiweißangebot durch eine Kombination von pflanzlichen Lebensmitteln mit Milchfrischprodukten,
- ausreichende Vitamin-, Mineralstoff- und Spurenelemente-Zufuhr,
- hohe Flüssigkeitsaufnahme.

Diese Ziele können durch eine veränderte Gewichtung der Eiweißquellen sowie eine bewußte Auswahl von natriumhaltigen Getränken im Speiseplan mit viel Geschmack erreicht werden.

Der ernährungsphysiologische Schlüssel für die Zusammensetzung von Mahlzeiten ist auf den ersten Blick recht einfach:

Bevorzugung von pflanzlichen Lebensmitteln gegenüber solchen tierischen Ursprungs. Dabei wird – sozusagen auf den zweiten Blick – die Aminosäuren-Zusammensetzung qualitativ und quantitativ möglichst optimal gestaltet. Eine Kombination von pflanzlichen Lebensmitteln wie Brot und Getreide mit Milch und Milchprodukten wie Quark, Kefir, reiner Buttermilch ergibt eine ideale Zusammensetzung der Mahlzeit mit einer hohen biologischen Wertigkeit.

Martina Hagen, Johannes Peil, Günter Wagner

Der Sportler ist so gut, wie er isst

Sport-Ernährung ist nicht alles, aber ohne sie ist alles Training nichts. Dennoch sind manche Leistungs- und viele Freizeit- und Breitensportler selber oft ihre größten Gegner, wenn es um die richtige Sporternährung geht. Sie planen förmlich den Mißerfolg mit Messer und Gabel. So manche Leistungssportler bringen sich durch regelrechte „Verzehrfälle“ am Wettkampftag um die verdienten Lorbeeren wochenlanger harter Vorbereitung.

Die Sport-Ernährung wird in eine Basisernährung sowie in die Ernährung vor, während und nach dem Wettkampf unterteilt. Die Basisernährung entspricht im wesentlichen den allgemeinen Richtlinien für stoffwechselgesunde Menschen. Der Bedarf für die zeitlich begrenzten Anforderungen in Training und Wettkampf wird addiert.

Die Ernährung in der Vorwettkampfphase dient bei allen Sportarten zur Optimierung der Energiereserven des Körpers, zur Auffüllung der Glykogendepots in den Muskeln und in der Leber. Sie wird durch den bevorzugten Verzehr von kohlenhydratreichen Lebensmitteln wie Teigwaren und Getreideprodukte, Milchreis, Müsli und Trockenfrüchte erreicht. Die Ernährung direkt vor einem Wettkampf hat eine Optimierung des Flüssigkeits- und Mineralstoffhaushaltes sowie die Sicherung der Ener-

In den ersten 12–24 Stunden nach Beendigung des Wettkampfes dominieren somit auf dem Speiseplan leicht verdaubare, kohlenhydrat- und mineralstoffreiche Speisen aus Reis, Kartoffeln, Nudeln sowie fettarme Milch und Milchprodukte wie Buttermilch, Kefir, Milchreis, Joghurt und Quark.

Eine im Institut für Sporternährung e. V., Bad Nauheim, durchgeführte Auswertung von Ernährungsprotokollen der Basis-Ernährung von Sportlern unterschiedlichster Leistungsstärke bestätigt die im aktuellen Ernährungsbericht der Deutschen Gesellschaft für Ernährung e. V. (DGE) aufgeführten Ernährungsfehler:

1. Ein zu hoher Fettanteil innerhalb der täglichen Energiezuhr (ca. 40 kcal%)
2. Ein zu geringer Kohlenhydratanteil (ca. 35–40 kcal%), der zudem zu

Eiweiß ist nicht gleich Eiweiß

Unter dem Aspekt der Deckung des Eiweißbedarfs ist zwar streng genommen die Art und Herkunft des Eiweißes nicht sehr wesentlich. Entscheidend ist die Aminosäurenzusammensetzung, d. h., die Bausteine der Eiweißkörper und deren Verfügbarkeit für den Stoffwechsel. Dieses ist sehr anschaulich mit einem Legokasten zu vergleichen. Sind genügend Bausteine von jeder Sorte, die für das Modell benötigt werden, vorhanden, kann das Modell komplett fertiggestellt werden. Fehlen einzelne Bausteine oder sind insgesamt nicht genügend Bausteine vorhanden, wird das Modell zu klein oder kann nur teilweise zusammengebaut werden. So kann der Organismus den Neuaufbau und Erhalt der Muskelsubstanzen, einen reibungslosen Ablauf der Stoffwechselprozesse nur gewährleisten, wenn ausreichend Bausteine (= Aminosäuren) in der benötigten Zusammensetzung mit der Nahrung zugeführt werden.

Aber die Eiweißzufuhr mit der Nahrung darf nicht isoliert betrachtet werden, da Nahrungsmittel stets ein Gemisch aus Nährstoffen und Beigleitstoffen sind. Der Verzehr pflanzlicher oder tierischer Nahrungsmittel betrifft ja nicht nur das Eiweiß: Je nach Herkunft, Verarbeitung und Zubereitung nehmen wir gleichzeitig unterschiedliche Mengen an Kohlenhydraten, Fetten, Vitaminen, Mineralstoffen, Spurenelementen und Ballaststoffen, Cholesterin, Purine, etc. zu uns. Diese beeinflussen ihrerseits das Stoffwechselgeschehen. Das Ziel einer optimalen Ernährung sowohl der Sporternährung als auch der allgemeinen Ernährung muß dieses berücksichtigen.

Inhalt Seite

Der Sportler ist so gut, wie er isst	1
Alles Banane? Warum die Banane ein idealer Powersnack ist	2
Mineralstoffe und sportliche Leistungs- fähigkeit	3
Marktübersicht Sportnahrung/ Sportgetränke	4
Essen und Trinken während der Regeneration	6

Damit tritt „auf den dritten Blick“ der gewünschte, gesunde und sportive Nebeneffekt ein: Die Mahlzeiten enthalten einerseits weniger Fett, Cholesterin und Purine als Mahlzeiten mit einem hohen Anteil tierischer Lebensmittel, die den Stoffwechsel unnötig belasten können.

Andererseits sind sozusagen „automatisch“ – nämlich durch den höheren Anteil pflanzlicher Lebensmittel – mehr komplexe Kohlenhydrate und verdauungsfördernde Ballaststoffe im Menü. Gleichzeitig sinkt der durchschnittliche Kaloriengehalt der Hauptmahlzeiten bei gleichbleibender oder sogar erhöhter Sättigungswirkung.

Der Schlüssel, mehr pflanzliche und weniger tierische Lebensmittel bei der Menüplanung zu berücksichtigen, hilft also, bei der Verwirklichung der sportlichen und gesundheitlichen Ernährungsziele ins Schwarze zu treffen.

Tolle Tropenfrucht

Alles Banane?

Warum die Banane ein idealer Powersnack für Sportler ist.

Drei Faktoren spielen in der Ernährung des Sportlers eine wesentliche Rolle: Kohlenhydrate, Vitamine und Mineralstoffe. Die Banane enthält diese Nährstoffe in idealer Zusammensetzung.

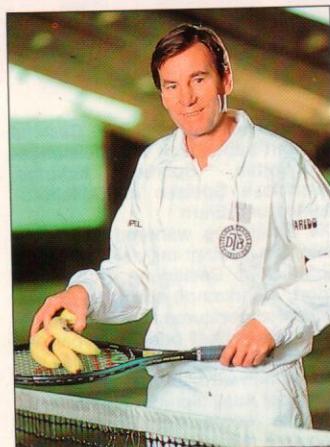
Die Bedeutung der Kohlenhydrate

Muskeln brauchen Treibstoff, damit sie arbeiten können. In der Muskelzelle wird der Treibstoff verbrannt und Energie entsteht. Mit Fett als Treibstoff begnügt sich der Körper auch, aber besser geeignet sind Kohlenhydrate. Die verbrennen schneller und effektiver und verbrauchen dabei weniger Sauerstoff. Leider hat die Muskelzelle nur wenig Speicherplatz für Kohlenhydrate. Da heißt es, den Tank ständig nachzufüllen. Und zwar mit fettricher, kohlenhydratreicher Kost. Doch bei Sportlern reichen die drei Hauptmahlzeiten dazu nicht aus. Kohlenhydratreiche Pausen snacks müssen eingebaut werden.

Konzentration ist neben körperlicher Fitneß wesentlich für den sportlichen Erfolg. Konzentration heißt Arbeit für das Gehirn und das zentrale Nervensystem. Dafür müssen die Zellen kontinuierlich mit Glykogen versorgt werden. Die einzige Energiequelle, die von unserem Gehirn und Nervensystem unter normalen Bedingungen akzeptiert wird, ist Traubenzucker, das Abbauprodukt aller Kohlenhydrate. Über das Blut werden Gehirn und Nerven kontinuierlich mit Traubenzucker versorgt. Sind die Kohlenhydratspeicher im Körper verbraucht, kommt kein Nachschub und die mentale Leistung lässt nach; an Konzentration ist nicht mehr zu denken.

Um diese Situation zu vermeiden, muß man regelmäßig über den Tag

dratzen den Traubenzucker langsam, dafür aber kontinuierlich abgeben. So bleibt der Blutzuckerspiegel konstant, und das gesamte zentrale Nervensystem wird optimal versorgt. Die Banane hat eine ausgewogene Mischung aus schnellen und langsamen Kohlenhydraten für einen konstanten Blutzuckerspiegel.



Spiel, Satz und Sieg für die Banane. Niki Pilic empfiehlt Bananen als Fitmacher im Tennisport.

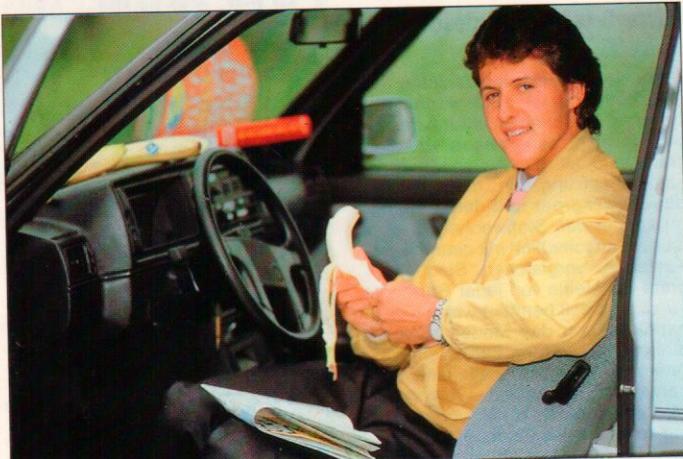
Wesentlich für den Sportler: Vitamine

Sportler brauchen viel mehr Vitamine als Menschen, die körperlich wenig aktiv sind. Besonders wichtig sind die Vitamine, die die Energiebereitstellung ankurbeln und den Kohlenhydrat-, Fett- und Eiweißstoffwechsel fördern. Das sind vor allem die B-Vitamine. Sie enthalten aus dem Vitamin-B-Komplex die Vitamine B₁, B₂, B₆, Niacin, Pantothensäure, Biotin und Folsäure, außerdem noch Vitamin E, Provitamin A und Vitamin C.

Last, but not least: Mineralstoffe

Ohne Schweiß kein Preis... Doch wer mit dem Schweiß viele Mineralien verliert, der läuft Gefahr, Mineralstoffmangel zu erleiden. Zwei Mineralstoffe, die überproportional stark mit dem Schweiß verlorengehen, sind Magnesium und Kalium. Beide sind verantwortlich für die reibungslose Muskelfunktion. Ein Mangel führt zu Muskelschwäche und Muskelkrämpfen. Die Banane enthält viel Kalium und Magnesium – und außerdem noch Calcium, Eisen, Kupfer, Fluor und andere Mineralien.

Fazit: Die Banane bietet alles, was der Sportler braucht – ein Energiebündel für Sportler!



Formel-1-A Michael Schumacher nimmt für jedes Rennen drei bis vier Kisten Bananen für sich und sein Team mit.

Ein idealer Pausen snack mit einem hohen Kohlenhydratanteil ist die Banane. Sie enthält fast doppelt soviel von dem günstigen Treibstoff wie die meisten anderen Früchte.

verteilt Kohlenhydrate essen. Am günstigsten für den Sportler sind solche Kohlenhydrate, die nicht viel Traubenzucker auf einmal liefern, sondern aus komplexen Kohlenhy-

Literatur

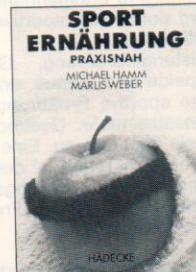


206 Seiten
DM 13,80

Baron: Optimale Ernährung des Sportlers. 184 Seiten DM 44,00

Geiß/Hamm: Sportler-Ernährung. 296 Seiten DM 69,50

Haas: Die Dr.-Haas-Leistungsdiät. 240 Seiten DM 12,80



135 Seiten
DM 24,80

Haas: Top-Diät. Für Erfolg und persönliche Bestleistung. 287 Seiten DM 12,80

Nöcker: Die Ernährung des Sportlers. 116 Seiten DM 18,80

Worm: Die Top-Sport-Diät für alle. 184 Seiten DM 24,80



190 Seiten
DM 24,00

Bestellungen an den Philippka-Buchversand Postf. 6540, D-4400 Münster Telefon 02 51/2 30 05-11



Fitlike

direkt von

Fitlike

Super-Qualität
zum Super-Preis

- Mineral-Energie-Getränke
- Proteine mit 70% Lactamin
- Aminosäuren
- Energie- und Eiweiß-Riegel
- Einzel-Mineralien und Vitamine
- Drinks und Suppen zur Gewichtsregulierung

- Namhafte Spitzensportler und Bundesligisten sind bereits begeisterte Fitlike-Verbraucher
- Auch Sie können Fitlike-Fan werden
- Fordern Sie Info's an

Verein
Name
Straße
PLZ/Ort
Fitlike, 8602 Buttenheim, Postfach Marktstr. 2



Mineralstoffe und sportliche Leistungsfähigkeit

Sportler haben eine höhere Stoffwechselrate. Da Mineralstoffe an allen Stoffwechselreaktionen beteiligt sind, ist ihr Bedarf auch erhöht. Der Bedarf an Mineralstoffen ist durchschnittlich verdoppelt.

Eine sportliche Belastung ist stets mit einem Flüssigkeitsverlust verbunden. Vermindert sich die Flüssigkeit um zwei Prozent des Körpergewichts, so führt dies bereits zu einem meßbaren Leistungsabfall (bis 20%). Die belastungsspezifischen Flüssigkeitsverluste lassen sich an der Abnahme des Körpergewichts in der jeweiligen Sportart abschätzen (Tab.1).

Tabelle 1
Gewichtsverlust im Sport nach JAKOWLEW, 1977

Sportart	Gewichtsverlust
100-m-Lauf	ca. 0,15 kg
1000-m-Lauf	1,5 kg
Marathonlauf	4,0 kg
Basketball	1,7 kg
Fußball	3,0 kg

Mit den großen Verlusten an Flüssigkeit durch Schwitzen kommt es

gleichzeitig zu großen Defiziten von Mineralsalzen. Diese Verluste müssen durch entsprechende Gaben von Flüssigkeit und auch Mineralsalzen substituiert werden. Im Schweiß geht nicht nur Natriumchlorid verloren, sondern auch Kalium, Kalzium, Magnesium, Sulfat, Phosphat, Zink, Eisen, Mangan und Kupfer (siehe Tabelle 2).

Werden die verlorenen Mineralstoffe nicht sukzessive ersetzt, so treten beim Sporttreibenden Mangelerscheinungen auf, die sich in einer Leistungsminderung bemerkbar machen. Folgende Versorgungsgänge sind bei Sportlern häufig anzutreffen: Kochsalz (Blutpufferung, Alkalosen), Eisen (Hämoglobinmangel, vor allem bei Sportlerinnen), Kalium (Muskelregbarkeit), Magnesium (Muskelregbarkeit, Schutz vor Muskelkrämpfen), Kalzium (Muskelregbarkeit).

Primäres Ziel der Substitution während der sportlichen Belastung ist die Flüssigkeitszufuhr. Es dürfen jedoch nicht unkontrolliert wäßrige Lö-

sungen ohne Mineralstoffe in Form von Tee, Limonade, Cola und dergleichen zu sich genommen werden. Dies führt zu einer hypotonen Dehydratation, und das zugeführte Wasser wird wieder unter Mitnahme von Mineralstoffen ausgeschieden. Bewährt haben sich zur Substitution der Verluste an Flüssigkeit und Mineralstoffen Obstsäfte, Frischobst, Mischungen aus Mineralwasser (wenig Kohlensäure, da sonst Gasentwicklung im Magen = Atembehinderung

durch Hochdrücken des Diaphragmas) und Obstsäften (Mischverhältnis 1:1).

Neben einer ausgewogenen Ernährung sollte der Sportler versuchen, die verlorenen Mineralstoffe durch entsprechende Nährstoffpräparate ergänzend einzunehmen, um so Leistungseinbrüche zu verhindern.

Am Institut für Sportmedizin der Wilhelm-Universität in Münster/Westfalen wurden 1988 Untersuchungen zum Mineralstoff-Präparate-Einsatz (Pufferung des Säure-Basen-Haushaltes) bei Rad Sportlern durchgeführt. Verwendet wurde das Granulat Basica®, das seit über 50 Jahren im Handel ist und von R. BERG entwickelt wurde.

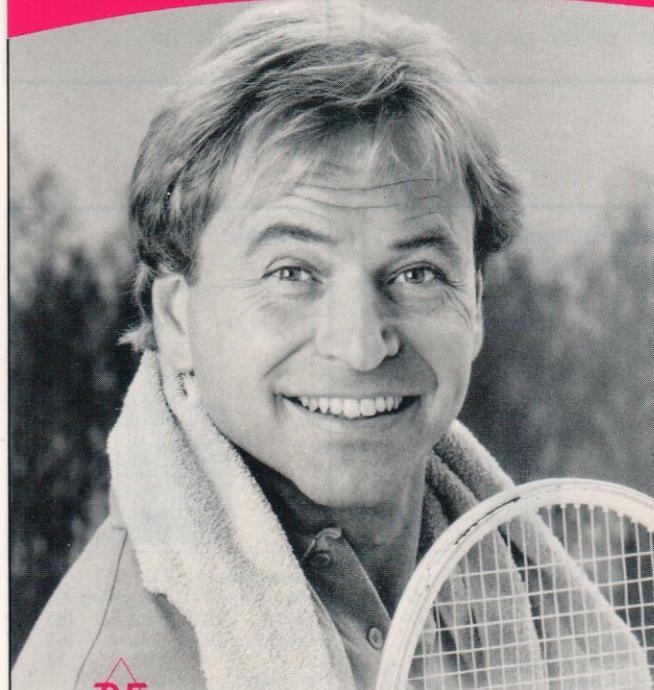
Durch gezielte Gabe dieses Präparates konnten durch fahrradergometrische Untersuchungen (Laktatmessungen) nach einer vierwöchigen Einnahmezeit folgende Veränderungen verschiedener Untersuchungsparameter festgestellt werden:

1. Signifikante Verringerung der Laktatkonzentration;
2. Signifikante Erhöhung des pH-Wertes über der stufenförmigen Belastung;
3. Signifikante Erhöhung der Belastungsdauer auf dem Fahrradergometer um 40,2 Sekunden, z.T. bereits auf der 400-Watt-Stufe, registriert. Die gefundenen Ergebnisse lassen den Schluß zu, daß der Einsatz des Mineralstoff-Präparates zu einer Leistungssteigerung bei stufenförmiger Belastung beitragen kann.

Tabelle 2
Zusammensetzung des menschlichen Schweißes (KONOPKA, 1985)

Bestandteile	Gehalt (in mg/l)
Natrium	1200
Chlorid	1000
Kalium	300
Kalzium	160
Magnesium	36
Sulfat	25
Phosphat	15
Zink	1,2
Eisen	1,2
Mangan	0,06
Kupfer	0,06
Lactat	1500
Harnstoffe	700
Ammoniak	80
Kohlenhydrate	50
Vitamin C	50
Brenztraubensäure	40

Erfolg bei Sport und Spiel



Er hat gut lachen mit...

Vitasprint B₁₂®

- ohne Zucker
- ohne Alkohol

Natürlich in der Apotheke

Vitasprint B₁₂, Trinkfläschchen; Zusammensetzung: L(+)-Glutamin 60 mg, DL-O-Phosphoserin 40 mg, Vitamin B₁₂ 500 µg. Anwendungsgebiete: Wiederherstellung der körperlichen und geistigen Leistungsfähigkeit; bei Stress und Überlastung; zur Aktivierung von Leistungssportlern. Dosierung: 1 Trinkfläschchen pro Tag. Packungsgrößen und Preise: 10 St. 29,45 DM, 30 St. 73,75 DM, 100 St. 199,85 DM. BRENNER-EFEKA Pharma GmbH · 4400 Münster

BE
BRENNER-EFEKA

zur Aktivierung von Leistungssportlern. Dosierung: 1 Trinkfläschchen pro Tag. Packungsgrößen und Preise:

Mineralstoffe: Nicht nur für Sportler lebensnotwendig

Kräftiges Muskelgewebe, ein stabiles Knochengerüst und eine gute Atemleistung der Lunge – darin sehen die meisten einen Ausweis sportlicher Leistungsfähigkeit. Für solche Trainingserfolge sind aber nicht nur Ehrgeiz und Ausdauer verantwortlich, sondern auch ein ausgewogenes Wechselspiel zwischen Bewegung und Ernährung. Dabei kommt es nicht nur darauf an, dem Körper die notwendige Energie im richtigen Verhältnis von Kohlenhydraten, Eiweißen und Fetten zuzuführen. Erst das rechte Maß an Mineralstoffen und Vitaminen macht die Sache rund.

Ein Team von Spezialisten

Jeder Mineralstoff, den der Körper braucht, hat seine besondere Aufgabe. Doch viele Aufgaben können erst im Verbund mit den „kollegialen Spezialisten“ optimal erfüllt werden. Auf die richtige Mischung kommt es also an, damit im „Teamwork“ die besten Ergebnisse erzielt werden können.

Natrium

Das Natrium ist ein Bestandteil des Kochsalzes (Natriumchlorid). Natrium allein erhält die Gewebespansnung; zusammen mit Chlorid verhindert es, daß das Körpergewebe zu schnell oder zu viel Flüssigkeit verliert. Es gibt den Enzymen, die den Zellstoffwechsel ermöglichen, Antrieb und sorgt dafür, daß Muskeln und Nerven auf Befehle des Gehirns richtig ansprechen können. Natriumangel führt zu Kopfschmerzen, Muskelkrämpfen und Kreislaufversagen. Ein Übermaß an Natriumchlorid kann dagegen den Blutdruck erhöhen. Bei Bluthochdruck empfehlen Ärzte oft mehr Bewegung, denn beim Sport wird ein Teil des Natriums ausgeschieden. Umgekehrt sollten Sportler, deren Natriumbilanz im Ruhezustand ausgeglichen ist, für ausreichenden Nachschub bei/nach schweißtreibenden Aktivitäten sorgen.

Calcium

Für Gewebe, Knochen und Zähne ist Calcium ein lebenswichtiger Baustoff, der außerdem für die normale Blutgerinnung und die Muskelkontraktion Bedeutung hat. Es unterstützt das Natrium bei der Befehlsvermittlung an Muskeln und Nerven. Der Körper verarbeitet Calcium in Verbindung mit Vitamin D und Milchzucker besonders gut. Milch und Milchprodukte, aber auch Getreide und Hülsenfrüchte zählen zu den Lebensmitteln mit relativ hohem natürlichen Calciumgehalt.

Kalium

Kalium ist der „Gegenspieler“ des Natriums. Es reguliert den osmotischen Druck in den Körperzellen. Beim Wechsel von Anspannung und Entspannung im Muskelgewebe gewährleistet das Kalium die notwendigen Übergangs- und Ruhephassen. Ist der Körper nicht ausreichend mit Kalium versorgt, beeinträchtigt das

nicht nur die Kontraktionsfähigkeit der Muskulatur. Schwächeanfälle, Übelkeit und Störungen der Herzfunktionen können dann weitere Folgen sein. Kaliumlieferanten sind Obst, Gemüse, Hülsenfrüchte, Kartoffeln und Getreideprodukte. Ein akuter Mehrbedarf während aktiver Trainings- und Wettkampfphasen läßt sich am bequemsten durch hochwertige, kaliumreiche Sportlergetränke ausgleichen.

Magnesium

Das Magnesium ist ein „Tausendsassa“ unter den Mineralstoffen. Es spielt eine Rolle beim Zellkernauflauf, es aktiviert viele Enzyme, es beeinflußt den Energietstoffwechsel, es unterstützt die Erregungsübertragung vom Nerv auf den Muskel. Steht dem Organismus zuwenig Magnesium zur Verfügung, reagiert er mit einer allgemeinen Leistungsminderung, da die Nervenerregbarkeit und die Fähigkeit zur Muskelkontraktion sinkt. Spezifische Symptome sind zwar nicht unmittelbar auszumachen, es wächst jedoch die Neigung zu Muskelkrämpfen. Magnesiumreich sind Getreideprodukte, Milch und Milchprodukte, Fleisch, Fisch und viele Gemüsearten.

Eisen

Der Körper braucht das Spurenelement Eisen als Bestandteil von Enzymen und des roten Blutfarbstoffes Hämoglobin. Es hat die Aufgabe, den Sauerstofftransport zu gewährleisten. Sportler haben bekanntlich einen höheren Sauerstoffumsatz als Menschen, die sich nur selten körperlich ertüchtigen. Damit das Körpergewebe ausreichend mit Sauerstoff versorgt werden kann, braucht ein Sportler mehr Hämoglobin, also auch mehr Eisen. Vor allem sportliche Frauen sollten diesen Hinweis beachten, weil ihr Eisenhaushalt durch die Regelblutungen – und damit verbundene Eisenvorluste – zusätzlich belastet wird. Eisenlieferanten sind Fleisch – insbesondere Innereien –, Vollkornerzeugnisse, Gemüse und Hülsenfrüchte. Wer mit der täglichen Nahrung nicht genug Eisen aufnimmt, leidet unter Müdigkeit bzw. verminderter Leistungsbereitschaft und Leistungsfähigkeit. In Extremfällen führt Eisenmangel zu Blutarmut (Anämie).

(Arbeitskreis Sport und sinnvolle Ernährung)

Sportgetränke, trinkfertig

Gatorade

Quaker & Partner, Euskirchen



Mineralstoffe (mg je 100 ml)

Natrium	41	Magnesium	7
Kalium	11,7	Phosphor	31
Chlorid	39		

Erhältlich im gesamten Lebensmittel-einzelhandel, in Drogerien und in der Sportstättengastronomie.

Verkaufspreis: 0,5 l: DM 1,99 (unverb.)

Isostar und Isostar light

Wasa GmbH, Celle



Mineralstoffe (mg je 100 ml)

Natrium	40	Magnesium	7,5
Kalium	18	Phosphor	10
Calcium	12	Chlorid	38

Erhältlich im Lebensmittelhandel, in Apotheken, Drogerien, Drogeriemärkten und in Sportfachgeschäften.

VK-Preis: 0,25 l: DM 1,09 – DM 1,29
0,5 l: DM 1,99 – DM 2,29

Nesfit Iso-Mineral-Drink

Nestlé Alete GmbH, München



Mineralstoffe (mg je 100 ml)

Natrium	11,2	Magnesium	2,8
Kalium	33,2	Phosphor	32,8
Calcium	26	Chlorid	16

Erhältlich im Lebensmittelhandel, in Drogerie- und Verbrauchermärkten.

Verkaufspreis:
0,25 l: DM 0,99 – DM 1,19

Nesfit Iso-Mineral-Drink light

Nestlé Alete GmbH, München



Mineralstoffe (mg je 100 ml)
Natrium 10 Magnesium 2,8
Kalium 38 Phosphor 44,8
Calcium 22 Chlorid 16,6

Erhältlich im Lebensmittelhandel, in Drogerie- und Verbrauchermärkten.

Verkaufspreis:
0,25 l: DM 0,99 – DM 1,19

Kanne-Brottrunk

Hersteller: Kanne Brottrunk, Lünen



Mineralstoffe (mg je 100 ml)

Natrium	45,9	Magnesium	8,7
Kalium	30,4	Phosphor	12,4
Calcium	12,0	Chlorid	90,3

Erhältlich in Bäckereien, Reformhäusern, Drogerien und Lebensmittelketten

Verkaufspreis: 0,75 l: ca. 3,- DM

Vitalmalz

Erhältlich im Lebensmittel- und Getränkemarkt



Mineralstoffe (mg je 100 ml)
Natrium 9,7 Magnesium 6,1
Kalium 23,4 Phosphor 18,5
Calcium 3,9 Chlorid 15,9
Sulfat 7,2

Erhältlich im Lebensmittel- und Getränkemarkt

Verkaufspreis: Keine Herstellerangabe.

Sportgetränke, Pulver

Isostar

Wasa GmbH, Celle



Mineralstoffe (mg je 100 ml)
 Natrium 40 Magnesium 7,5
 Kalium 18 Phosphor 10
 Calcium 12 Chlorid 38
 Erhältlich im Lebensmittelhandel, in Apotheken, Drogerien, Drogerimärkten und Sportfachgeschäften.
 Verkaufspreis:
 400 g (5 l): DM 10,99 - DM 12,99

Nesfit Iso-Mineral-Drink

Nestlé Alete GmbH, München



Mineralstoffe (mg je 100 ml)
 Natrium 10 Magnesium 1,7
 Kalium 23,2 Phosphor 11
 Calcium 22 Chlorid 16
 Erhältlich im Lebensmittelhandel, in Drogerie- und Verbrauchermärkten
 Verkaufspreis:
 450 g (für 6 l): DM 9,99 - DM 11,99

Sportgetränke, Tabletten und Granulate

Mineral-Komplex Biomin

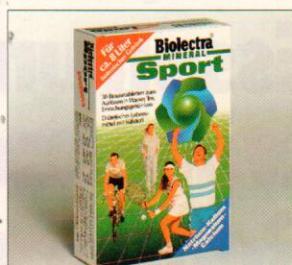
Biomin Pharma GmbH, Augsburg



Mineralstoffe (mg je 100 ml)
 Natrium: 5,2 Magnesium: 5,2
 Kalium: 28,9 Phosphor: 3,5
 Calcium: 33,7
 Weitere Stoffe: Eisen, Mangan, Zink, Kupfer, Kobalt
 Erhältlich in Apotheken
 Verkaufspreis: DM 16,95

Biolectra Mineral Sport

Hermes Arzneimittel, Großhesselohe



Mineralstoffe (mg je 100 ml)
 Natrium 116 Magnesium 20
 Kalium 24 Chlorid 40
 Calcium 8
 Erhältlich in Apotheken.
 Verkaufspreis:
 30 Tabletten (8 l): DM 14,40

Nesfit Mineral-Teegetränk

Nestlé Alete GmbH, München



Mineralstoffe (mg je 100 ml)
 Natrium 11,2 Magnesium 2,4
 Kalium 33,8 Phosphor 12,1
 Calcium 22,4 Chlorid 17,2
 Erhältlich im Lebensmittelhandel, in Drogerien und Verbrauchermärkten.
 Verkaufspreis:
 450 g (6-8 l): DM 9,99 - DM 11,99

Iso Lavit

Sport Lavit GmbH, Viernheim



Mineralstoffe (mg je 100 ml)
 Natrium 32 Magnesium 5
 Kalium 375 Phosphor 29
 Calcium 9
 Erhältlich in Sport- und Fitness-Centren, Sportgeschäften.
 Verkaufspreis:
 450 g (9 l): DM 12,35

Kalium und Magnesium + Vitamin C

Xenofit Diätetica, 8121 Pähl



Mineralstoffe (mg je 100 ml)
 Kalium 286,6 mg
 Magnesium 120,0 mg
 Erhältlich nur in Apotheken
 Verkaufspreis: DM 12,95
 für 20 Mineralgetränke (125 ml)

Nesfit Magnesium-Brausetabletten

Nestlé Alete GmbH, München



Mineralstoffe (je Tabl. = 6 g)
 Magnesium: 150 mg
 Erhältlich in Drogerie- und Verbrauchermärkten sowie im Lebensmittel-einzelhandel.
 Verkaufspreis:
 20 Tabletten DM 4,59 - DM 4,99

Sportnahrung

Fitlike

Fitlike-Vertrieb, Buttenheim



Umfangreiches Sportnahrungsprogramm:
 Energie-Mineral-Drinks
 Energie- und Eiweißriegel
 Energie-Drinks, Eiweiß
 Aminosäuren, Reduktionskost
 Einzel-Vitamine und Mineralien
 Direktbezug möglich,
 Sonderpreise für Vereine

Chiquita. Das Energie-Bündel.
Chiquita Banana Company B.V.



Inhaltsstoffe: je 100 g Fruchtfleisch
 Kohlenhydrate: 21,4 g Ballaststoffe: 2,0 g
 Eiweiß: 1,2 g Fett: 0,2 g Wasser: 73,9 g
 Vitamine: C, B₁, B₂, Niacin, B₆, Folsäure, Pantothensäure, Carotin, E
 Mineralstoffe: Insgesamt 0,83 g, Kalium, Magnesium, Calcium, Eisen, Zink, Fluor, Selen u.a. Kilokalorien: ca. 90 kcal.
 Erhältlich in fast allen Obst- und Gemüseabteilungen des Lebensmittelhandels.
 Verkaufspreis: Tagespreis.

Mineralstoffbedarf im Sport

Die Tabelle gibt einen Überblick über die empfohlene Mineralstoffzufuhr pro Tag im Vergleich zu nicht sporttreibenden Erwachsenen.

Mineralstoff	Erwachsene	Ausdauersportler
NaCl	5 g	15-25 g
Kochsalz		
Kalium	3-4 g	4-6 g
Magnesium	350 mg (Mann) 300 mg (Frau)	500-700 mg
Calcium	800 mg	1800-2000 mg
Phosphor	800 mg	2000-2500 mg

Basica

Klopfner-Nährmittel GmbH, Ismaning



Mineralstoffe (mg je 100 ml)
 Natrium 426 Calcium 495
 Kalium 162 Magnesium 33,6
 Erhältlich in Apotheken und Reformhäusern.
 Verkaufspreis:
 200 g (2,5 l): DM 11,80
 200 g (Einzeldos.) (2,5 l): DM 14,50
 800 g (10 l): DM 39,90

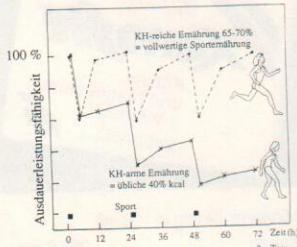
Martina Hagen, Johannes Peil, Günter Wagner

Essen und Trinken während der Regeneration

Mit das Wichtigste in der Saisonplanung sind die Regenerationsphasen. Hier werden häufig schwere Fehler begangen – nicht zuletzt im Eß- und Trinkverhalten.

Das Ernährungsziel in der Regenerationsphase ist, alle durch den Wettkampf entstandenen Defizite auszugleichen. Zu bevorzugen sind Lebensmittel mit einer hohen Nährstoffdichte, zum Beispiel alle Vollkornprodukte, Gemüse, Obst und fettarme Milchfrischprodukte wie Buttermilch, Kefir oder Joghurt. Dabei ist zu berücksichtigen, daß der Kohlenhydratanteil der Nahrung deutlich angehoben wird, damit die Glykogenspeicher optimal gefüllt werden können. Ernährt sich der Sportler kohlenhydratarm (= üblich), kommt es zu keiner vollständigen Wiederauffüllung der Glykogenspeicher bis zur nächsten Trainingseinheit oder zum nächsten Wettkampf. In dieser Phase hat es sich bei den vom Institut für Sporternährung e.V., Bad Nauheim, betreuten Leistungssportlern bewährt, Speisen und Getränke mit einem natürlichen Kohlenhydratkonzentrat aufzuwerten. So erhöht zum Beispiel Milchzucker nicht nur die Kohlenhydratzufuhr, sondern verbessert gleichzeitig die Aufnahme so wichtiger Mineralstoffe wie Magnesium und Calcium sowie von wertvollen Spurenelementen. Zusätzlich unterstützt Milchzucker die Darmflora und eine natürliche Verdauung.

Haferflocken, Müsli mit Milchfrischprodukten wie Joghurt, reine Buttermilch, Kefir; außerdem verschiedene Süßspeisen, zum Beispiel Grießpudding oder Milchreis mit Früchten. Generell sollte bei der Zusammenstellung und Zubereitung der Speisen der Fettgehalt berücksichtigt werden. Fettreiche Mahlzeiten blockieren die Glycogenspeicherung.



Ausdauer und Leistungsfähigkeit während drei aufeinanderfolgenden Tagen mit intensivem Lauftraining unter zwei verschiedenen Kostformen. Bei einer kohlenhydratreichen Ernährung (65-70 kcal%) werden die Glykogendepots innerhalb von 24 Stunden aufgefüllt und die Leistungsfähigkeit bleibt erhalten.
Aus: Wagner/Schupp: Essen, Trinken, Gewinnen. Handbuch für eine vollwertige Sporternährung. pala-Verlag, Schaffhausen.

Milchzucker

Energienachschub durch Kohlenhydrate

Weitere sportgerechte Eigenschaften:

- fördert Kalziumaufnahme und -einbau in die Knochen
- verbessert Magnesium-verwertung
- unterstützt die Versorgung mit Phosphor und Spurenelementen



Für eine kohlenhydratreiche Ernährung in der Regenerationsphase sehr gut geeignet sind Reisspeisen, zum Beispiel Reispanne, Gemüse-Reis-Gerichte oder Milchreis; Kartoffelgerichte, zum Beispiel Kartoffelpüree, Kartoffel-Knödel, Folien- oder Pellkartoffeln mit Dickmilch; Nudelgerichte, zum Beispiel Spaghetti, Spätzle, Cannelloni, Lasagne und Pizza; sowie Cereals, zum Beispiel

Vitamin B₁ – Das Kohlenhydrat-Vitamin

Ein vermehrter Energieumsatz, der zum Beispiel durch sportliche Aktivität erreicht wird, erhöht den Bedarf an Vitamin B₁. Je mehr Kohlenhydrate der Körper verstoffwechselt, desto mehr Vitamin B₁ benötigt der Organismus. Dabei gibt es nur wenige natürliche Lebensmittel, die mehr Vitamin B₁ enthalten, als zur Verstoffwechselung der enthaltenen Kohlenhydrate benötigt werden. Besonders reiche Vitamin-B₁-Quellen sind Sojabohnen, Geflügel, Fisch, Schweinefleisch, Getreideprodukte und alle Hefeprodukte. Bei Getreideprodukten wie Brot, Teigwaren oder Gebäck trifft dieses aber nur dann zu, wenn es sich um richtige Vollkornprodukte handelt, denn beim Ausmahlen des Getreides zu Weißmehl werden über 70% der B-Vitamine entfernt.

In der Regenerationsphase hat sich der Einsatz von Hefeprodukten zur Erhöhung der Vitamin-B₁-Zufuhr bestens bewährt. Die über die Hefeprodukte zugeführten B₁-Vitamine können zur Verstoffwechselung der Kohlenhydrate genutzt werden. Die Angebotspalette an vitamin-B-reichen Hefeprodukten aus dem Reformhaus ist vielfältig. Sie bietet heute für jeden Geschmack und Einsatzbereich etwas: Von honigsüßen Hefeflocken für Süßspeisen und Müsli bis hin zum pikanten Hefe-Extrakt als Brotaufstrich und zur schmackhaften Hefe-Gemüsebrühe.

Kalium – die reinste Erholung

Zur Einlagerung von Kohlenhydraten in der Muskulatur und in der Leber wird gleichzeitig eine ausreichende Menge des Mineralstoffes Kalium benötigt. Während der sportlichen Tätigkeit kommt es beim Abbau von Muskelglykogen zu einem Kaliumausstrom aus der Zelle in das Blut. Pro Gramm abgebauten Glykogens werden ungefähr 0,5 mmol Kalium freigesetzt. Deswegen fördert die bei körperlicher Belastung häufig auftretende Übersäuerung den Kaliumausstrom aus der Muskelzelle. Erst nach Beendigung der Muskelaktivitäten kommt es zu einem Rückstrom von Kalium in die Zellen, so daß aus der anfänglichen Hyperkalämie (= zu hoher Kaliumspiegel) eine Tendenz zur Hypokalämie (= zu niedriger Kaliumspiegel) resultiert. Bei intensiver sportlicher Belastung sind Ausgangswerte des Kaliums im Blut selbst nach 24 Stunden häufig noch nicht wieder erreicht. Erfolgt eine fortwährende intensive Belastung, wie sie ja von zahlreichen Athleten im Sport gefordert wird, kann ein kumulativer Effekt auftreten. Es kann so zu einem effektiven Netto-Verlust an Kalium kommen. Auch die intrazellulären Kaliumkonzentrationen sowie das Gesamtkörper-Kalium können unter den Bedingungen intensiver sportlicher Betätigung abfallen, wie Untersuchung an der Sportklinik Bad Nauheim an Kaderathleten unterschiedlichster Sportarten dokumentieren.

Eine weitere Ursache von Kaliumverlusten tritt bei Schnellkraft- und Kraftsportlern durch das „Gewichtsmachen“ auf. Durch erhöhte Flüssigkeitsausscheidungen wird versucht, das Gewicht zu halten oder zu vermindern, um so z. B. in der nächst niedrigeren Gewichtsklasse starten zu können. Zusätzliche Kalium-Verluste erfolgen über den Schweiß. In der Erholungs- und Regenerationsphase ist somit eine bedarfsgerechte Kaliumzufuhr unbedingt notwendig, zumal Kalium für die Wiederauffüllung der Glykogenspeicher vermehrt benötigt wird. Zu den kaliumreichen Lebensmitteln gehören Fruchtsäfte, Hülsen- und Trockenfrüchte, Vollkornprodukte sowie mineralstofffreie Mineralwässer und kaliumreiche Sport-Mineralgetränke.

Regeneration: Der richtige Zeitpunkt für die Depotfüllung

Ist der Verlust an bestimmten Mineralstoffen, zum Beispiel Magnesium oder Kalium, sowie von Spurenelementen, zum Beispiel Jod und Eisen,

bereits so groß, daß der Arzt eine medikamentöse Therapie empfiehlt, ist die Regenerationsphase die beste Zeit, um diese Defizite kurmäßig zu beheben. So wurde beispielsweise nachgewiesen, daß es wenig effektiv ist, während einer anstrengenden Trainingsperiode Eisen zu substituieren. Die Transferrin-Sättigung (Transferrin = Trägerprotein von Eisen im Blut) ist unter körperlicher Belastung hoch, und es wird deshalb nur wenig Eisen vom Körper aus der Nahrung verwertet. Daher ist es besser, in der Regenerationsphase Eisenpräparate einzusetzen, da hier die Transferrinsättigung langsam abnimmt und die Eisenspeicher entsprechend gefüllt werden können.

Faustregel für die Ernährung in der Regenerationsphase

7 g Kohlenhydrate	} pro kg 1,5 g Eiweiß
1,0 g Fett	

Immunstoffwechsel stabilisieren

Da zur Energiegewinnung bei intensiven oder langandauernden Belastungen neben den Hauptenergielieferanten Kohlenhydrate und Fette auch in geringerem Umfang Eiweißkörper (bis zu 10%) herangezogen werden, sollten sowohl die Nachwettkampf- als auch die Regenerationskost hochwertiges Eiweiß zur Verfügung stellen. Neuere Untersuchungen belegen, daß überdurchschnittlich viele Ausdauersportler eine erhöhte Infektanfälligkeit infolge eines Serumimmunglobulinmangels aufweisen (Serumimmunglobulin ist ein wichtiger Eiweißkörper im Blut für den Immunstoffwechsel, beeinflußt also die Abwehrkräfte). Als Müttersache wird eine zu geringe Eiweißzufuhr in der Nachwettkampfkost diskutiert. Diese These wird erhardtet durch die Auswertung der durchgeführten Fragebogenaktion bei den untersuchten Sportlern. Die Sportler, die regelmäßig Lebensmittel bevorzugten, die gleichzeitig Kohlenhydrate, Eiweiß und B-Vitamine enthielten, wiesen seltener einen Immunglobulinmangel auf, als diejenigen, die diese Lebensmittelpräferenz nicht angaben.

Richtiges Trinken: Eine Gesundheitsprophylaxe

In jüngster Zeit wird bei Ausdauersportlern sowie bei Athleten, die in Gewichtsklassen starten, wie zum Beispiel Boxen oder Turnen, vermehrt ein Nierensteinleiden beobachtet. Als Ursache wird die sportbedingte Dehydratation in Zusammenhang mit einem ungenügenden Flüssigkeitsausgleich angenommen. Nach intensiven Wettkämpfen ist eine hohe Urinsättigung bei den Athleten festzustellen, da die belastungsbedingte Stimulation des Stoffwechsels die Menge der harnfähigen Substanzen vermehrt. Dieses begünstigt die Kristall- und Aggregationsbildung und fördert die Harnsteinbildung. Die ausreichende Flüssigkeitssubstitution ist somit nicht nur unter dem Aspekt der verbesserten Leistungsfähigkeit zu sehen, sondern sie ist auch ein Mittel

der Prophylaxe einiger pathologischer Erscheinungen im Sport. Sehr gut geeignet zum Ausgleich der Flüssigkeitsverluste sind mineralstoffreiche Mineralwässer, die auch eine ausreichend hohe Konzentration an Natrium und Hydrogencarbonat aufweisen. Viele Sportler machen die positive Erfahrung, daß hydrogencarbonatreiche Mineralwässer, nach einer Belastung getrunken, den Erholungsprozeß beschleunigen. Eine intensive körperliche Belastung ist häufig mit einer übersäuerteren Stoffwechsellage verbunden. Und hier kann Hydrogencarbonat helfen. Es unterstützt aufgrund seiner basischen Eigenschaften den Säure-Basen-Ausgleich. Sinnvoll ist ein Hydrogencarbonatgehalt des Mineralwassers von 2000 mg (2,0 g) pro Liter. Der Hydrogencarbonatgehalt der Mineralwässer ist auf dem Flaschenetikett angegeben.

Anschrift der Verfasser:
Institut für Sporternährung e.V.
6350 Bad Nauheim

Impressum:
Sporternährung Spezial
Frühjahr 1992
Auflage: 105.000
Redaktion:
Peter Möllers (verantw.)
Philippka-Verlag,
Postf. 6540, 4400 Münster,
Tel. 02 51/2 30 05-0

Empfehlungen für die Nährstoffzufuhr

Mineralstoffe, Kohlenhydrate, Ballaststoffe, Eiweiß, Fett

Mineralstoffe	Empfehlung für die Tageszufuhr von Erwachsenen (nach Deutsche Gesellschaft für Ernährung)	Richtwert für die Tageszufuhr beim Leistungssportler (nach Institut für Sporternährung)	Hauptfunktionen	Vorkommen	Mangel*	Überschuß
NaCl (Kochsalz)	5 g	15-25 g	Regulation des Wasserhaushaltes, beteiligt an Resorption von Kohlenhydraten und Aminosäuren, Muskelkontraktion, Enzymaktivator	Fleisch- und Wurstwaren, Kartätsche, Dosengemüse, Räucherfisch	niedriger Blutdruck, Apathie, Muskelerkrankungen	Bluthochdruck mit Schwindel und Erbrechen, Herzversagen, Ödeme, Übererregbarkeit der Muskulatur
Kalium	3-4 g	4-6 g	Regulation des Wasserhaushaltes, Enzymaktivator	Hülsenfrüchte, Trockenfrüchte, Gemüse- und Obstsätze, Bierhefe	Muskelschwäche, Muskelkrämpfe, Störungen der Herztätigkeit	Herzrhythmusstörungen, schwere Störungen der Muskel-Nerven und Herz-Kreislaufunktionen
Magnesium	350 mg (Mann) 300 mg (Frau)	500-700 mg	Erregungsleitung von Muskeln und Nerven, Muskelkontraktion, Enzymbestandteil, Aufbau von Knochen und Sehnen	Hefe, Weizenkleie, Getreide, Nüsse, Fleisch, Grüngemüse	Muskelschwäche und -krämpfe, Herzrhythmusstörungen, Schwundel	mit üblicher Ernährung keine toxischen Erscheinungen bekannt
Calcium	800 mg	1800-2000 mg	Stützfunktion im Skelett, Bildung von Knochen- und Zahnsubstanz, Blutgerinnung, Muskelkontraktion	Milch, Milchprodukte, Gemüse	Osteoporose (Verminderung des Knochengewebes, erhöhte Knochenbrüchigkeit)	„Kalk-Gicht“ (pathologische Verkalkung von Lunge, Nieren und Unterhautgewebe, Nierenfunktionsstörungen, Harnsteine)
Phosphor	800 mg	2000-2500 mg	Energiegewinnung, Bestandteil energiereicher Verbindungen, Knochenbestandteil	Milch, Milchprodukte, Fisch, Fleisch	Rachitis, Osteomalazie, Knochenerweichung	Hyperaktivität, Übererregbarkeit
Jod	200 µg	300 µg	Bestandteil der Schilddrüsenhormone, Muskelbau, Kohlenhydrat- und Fettstoffwechsel	Meeresprodukte wie Fisch und Muscheln, Milchfrischprodukte wie z.B. Buttermilch und Kefir sowie Jodsalz	Kropf, Schwachsinn (Kretinismus), verminderter Energietstoffwechsel	Schilddrüsenüberfunktion
Eisen	12 mg (Mann) 18 mg (Frau)	20-25 mg	Sauerstoffverwertung, Blutkörperchenbildung, Energietstoffwechsel	Fleischprodukte, Spinat, Milch und Milchfrischprodukte	allgemeine Abgeschlagenheit, Motivationsmangel, Trainingsunlust, erhöhte Infektanfälligkeit	Gewebeschäden, Leberzirrhose, Diabetes mellitus, Herzinsuffizienz
Kohlenhydrate	300-400 g	5-7 g pro kg Körpergewicht	Energiequelle für den gesamten Organismus, insbesondere für Muskulatur, Gehirn und Nervensystem, Energiespeicher für Leistungssportler	Kartoffeln, Getreideprodukte, Milch, Obst, Gemüse, Trockenfrüchte	ökonomische Energiegewinnung, Müdigkeit, Konzentrationsschwäche	Umwandlung in Fette
Ballaststoffe	35 g	35 g	Darmfunktionen, Sättigungsregulation	Volkomprodukte, Getreide, Gemüse, Obst	Verstopfung	
Eiweiß	mind. 0,8 g pro kg Körpergewicht	1,4-1,8 g pro kg Körpergewicht	Muskelaufbau, Bildung von Enzymen, Immunsystem	Milch und Milchfrischprodukte wie reine Buttermilch, Kefir, Joghurt, Quark, Hülsenfrüchte, Fleisch	Muskelschwund, Abbau von Enzymen, Kraftlosigkeit	Gicht, erhöhte Verletzungsgefahr bei erhöhtem Harnsäurespiegel
Fett	ca. 100 g	1,0-1,2 g pro kg Körpergewicht	Energiereserve als Doppel-, Membran-, bestandteil, Träger essentieller Fettsäuren und fettspezifischer Vitamine	Öle und Fette, Schweinefleisch, Wurst, Käse	mit der üblichen Nahrung nicht bekannt	Übergewicht, erhöhte Cholesterinzufuhr

* Das Auftreten eines Symptoms läßt noch nicht die Diagnose einer Mängelercheinung zu. Es gibt mehrere Ursachen, die zu denselben Symptomen führen. Mineralstoffmangelerscheinungen können nur durch Blut- und Gewebeuntersuchungen festgestellt werden.

Anzeige

Kanne-Brottrunk: Die Kräfte der Natur

Aus Rußland und Estland stammt die alte Tradition der Herstellung gesunder, milchsaurer Getränke aus Getreide bzw. Brot, bekannt unter dem Namen Kwaß. Es ist das Verdienst des Lünener Bäckermeisters Wilhelm Kanne, daß es gelang, eine reine Milchsäuregärung ohne Bildung von Alkohol, der im Kwaß aber enthalten ist, zu erreichen. In der Herstellung ist bereits eine natürliche Qualitätssicherung enthalten, da eine reine milchsäure Gärung nur mit Vollkornbrot gelingt, das aus Getreide aus biologischem Anbau stammt. Dieses Vollkornbrot wird über eine Natursauerteigführung hergestellt. Auf der Basis dieses Brotes kann dann über eine weitere Fermentation der Brottrunk® nach Kanne gewonnen werden.

Durch die Vergärung von Roggen, Weizen und Hafer in einem patentierten Verfahren gelang es Wilhelm Kanne im Jahre 1979, ein milchsäures Gärungsprodukt in flüssiger und fester Form herzustellen, welches aus rein biologisch angebauten Getreidesorten hergestellt wird. In dieser Vitalstoffkombination sind Vitamine, Mineralien, Spurenelemente, Aminosäuren sowie D(-)-Milch-

säure und L(+)-Milchsäure enthalten.

Über einen monatlangen Zeitraum wurden von dem Sportarzt Dr. Billigmann Studien bei Hochleistungssportlern (Radrennfahrer, Handballer, Schwimmerathleten) gemacht, um Erkenntnisse aus medizinischer Sicht darüber zu sammeln, warum das sportliche Leistungsvermögen nach Verabreichung von Kanne-Fermentpräparaten signifikant ansteigt. Es wurde der verlässliche Beweis erbracht, daß bei regelmäßiger Einnahme keine Mängelercheinungen im Sport auftreten können und eine zumindest subjektive und in einzelnen Fällen durch hervorragende Erfolge dokumentierte Leistungssteigerung zu erzielen ist. Die Auswertung der Blutparameter demonstriert eindrucksvoll, daß nicht nur pathologische Serum-Elektrolytwerte in den Normbereich gebracht wurden und andererseits Elektrolytwerte innerhalb des Normbereichs angehoben wurden, sondern daß auch hier wieder eine milde, aber signifikante Senkung des Serum-Gesamtcholesterins festzustellen war. Damit füllt der Kanne-Brottrunk defizitäre Serumwerte in Sachen Kalium, Calcium und Magnesium nebenwirkungslös auf.

TOP-FORM
Durch optimale
Mineralergänzung



BIOMIN

MINERAL-KOMPLEX

hat ein optimales Spektrum von 10 aufeinander abgestimmten Mineralstoffen und Spurenelementen in bioverfügbarer

Zusammensetzung. Täglich 6-8 Tabletten genügen und Sie sind und bleiben in Top-Form. Auch nach dem Training.

Nur in Apotheken

Jede Mineraltablette enthält:			
Calciumcitrat 4 H ₂ O	160,0 mg	Eisen(II)-laktat 3 H ₂ O	3,0 mg
Kaliumcitrat 1 H ₂ O	80,0 mg	Mangan(II)-laktat 3 H ₂ O	0,6 mg
Magnesiumcitrat Erg. Bd. 6	40,0 mg	Zinklaktat 3 H ₂ O	0,3 mg
Dinatriumphosphat 2 H ₂ O	20,0 mg	Kupfer(II)-citrat 2,5 H ₂ O	0,3 mg
		Kobalt(II)-glukonat 2 H ₂ O	0,3 mg

BIOMIN MINERAL-KOMPLEX zur Mineralergänzung und zur allgemeinen Leistungssteigerung. Nicht einzunehmen bei schweren Ausscheidungsstörungen der Nieren, bei Eisenverwertungsstörungen und Eisenspeicherkrankheiten. BIOMIN PHARMAGMBH Postfach 101302-W-8900 Augsburg 1

Die Olympische Frucht:



Das Energie-Bündel für mehr Ausdauer und Konzentration.



Offizieller
Lieferant der
Olympiamannschaft
der Bundesrepublik
Deutschland
Albertville und
Barcelona 1992

Sportverletzungen natürlich auskurieren.



Im Kampf um den Ball ist oft der Knöchel der Verlierer. Dann ist das Spiel aus, noch vor dem Schlußpfiff. Verständlich, wenn der Wunsch trotz Verletzung heißt: So schnell wie möglich wieder dabeisein. Und da lauert Gefahr. Denn der Mensch ist keine Maschine; da hilft kein schneller Werkservice.

Sportverletzungen müssen richtig behandelt und auskuriert werden. Damit der Spaß am Sport bleibt.

Reparil®-Sportgel von Madaus hilft Ihnen dabei. Reparil-Sportgel wirkt intensiv und zuverlässig. Und gibt Ihrem Körper alle Chancen, wieder fit zu werden.

*Neu
von MADAUS*



*Aus
Freude
an der Leistung.*

ARZNEIMITTEL



Reparil®-Sportgel. Anwendungsbereiche: Stumpfe Verletzungen mit Prellungen, Verstauchungen, Quetschungen, Blutergüssen. Gegenanzeigen: Nicht auf Schleimhäute oder Hautverletzungen auftragen. Nebenwirkungen: In sehr seltenen Fällen können allergische Hauterscheinungen auftreten.

MADAUS AG, Köln



Jörg Berger gilt als Trainer, der mit aller Konsequenz seine Linie vertritt. Hiermit eckte er bereits beim alten DDR-Regime an. Nach seiner Flucht in die damalige Bundesrepublik etablierte er sich trotz aller Anfangsschwierigkeiten im Profibereich. In der vergangenen Saison forcierte er wegen vereinsinterner Querelen trotz sportlicher Erfolge seine eigene Entlassung bei Eintracht Frankfurt. In der abgelaufenen Spielzeit schaffte er nach einer Erfolgsserie in letzter Sekunde noch mit dem 1. FC Köln die UEFA-Cup-Qualifikation.

Gunnar Gerisch im Interview mit Jörg Berger

„Die persönliche Autorität ist in unserem Beruf das Wichtigste“

Was verstehen Sie unter dem Begriff „Coaching“?

Berger: „Alles, was mit Mannschaftsführung, dem Training und letztendlich mit dem Erfolg, also der unmittelbaren Arbeit mit der Mannschaft in der Vorbereitung von Samstag zu Samstag zusammenhängt.“

Das ist ein weiter Begriff von Coaching, der erheblich über die unmittelbare Wettkampfvorbereitung hinausgeht.“

Berger: „Ja, das ist mein Verständnis von Coaching. Dazu gehören auch das Training, die Spielauswertung, das Gespräch mit einzelnen Spielern oder Spielergruppen. Ich verstehe unter Coaching alles, was Mannschaft und Spieler unmittelbar auf das nächste Spiel vorbereitet. Außerdem gehören alle Eingriffe im Verlauf des Spiels – z. B. wenn ich die beiden Manndecker die Gegenspieler wechseln lasse – oder die unmittelbare Auswertung in der Halbzeit oder nach dem Spiel dazu.“

Gibt es Grundprinzipien oder psychologische Strategien im Umgang mit den Spielern, mit der Mannschaft?

Berger: „Die Strategien betreffen hauptsächlich zunächst den sportlichen Bereich. Hier

muß der Trainer ein 'Strategie' sein, da die Situationen von Spiel zu Spiel wechseln. Die Gegner wechseln jede Woche und so muß ich im Training auf den nächsten Gegner oder auf eigene Schwachpunkte bezogen andere Schwerpunkte setzen. Vielleicht hat sich meine Mannschaft in bestimmten Punkten anfällig gezeigt, weil sie psychisch down ist. Vielleicht muß ich im konditionellen Bereich einige Dinge erkennen. Ich bin der Meinung, daß gerade im Fußball alles vom kommenden Gegner und von der Analyse des letzten Spiels abhängt.“

Dazwischen muß ich das Fingerspitzengefühl haben und wissen, wie ich die Mannschaft vorbereite.“

Bewegt sich das Coaching demnach in einem Bereich zwischen Intuition und Kalkül?

Berger: „Ja, einiges kommt aus dem Bauch, was ich als Trainer haben muß. Ich muß erkennen, wo ich Schwerpunkte setzen muß, welche positiven und negativen Beobachtungen es im Spiel gegeben hat. Der Trainer muß in die Mannschaft hineinrinnen können, um mitzubekommen, in welcher Stimmung sie sich befindet. Auf der anderen Seite steht das Wissen, z. B. die Trainingslehre, was als Fundament da sein muß.“

Welche Persönlichkeitseigenschaften sollte ein Trainer vereinen?

Berger: „Jeder ist für sich ein anderer Typ. Das entscheidende ist der Umgang mit Menschen. Andere zu motivieren, vorzubereiten auf einen Wettkampf – das ist Menschenführung. Das Spiel ist für mich immer der Höhepunkt. Jeder ist anders gelagert, und jeder ist der Meinung, daß er mit seinem Stil Erfolg hat, und deshalb glaube ich auch nicht, daß pauschal festzulegen ist, daß dieser oder jene Trainertyp Erfolg hat oder nicht.“

Aber etwas ist wichtig, und das habe ich mir auch angeeignet: Ich habe eine bestimmte Meinung, eine gewisse Linie und gehe einen bestimmten Weg, von dem ich überzeugt bin, daß er richtig ist. Von diesem Weg lasse ich mich nicht abbringen, da muß ich stur sein und gelegentlich auch die Ellenbogen einsetzen. Aber entscheidend ist, daß ich daran glaube und den anderen vermittele, daß das richtig ist. Die Spieler müssen davon überzeugt werden, daß der Weg, den ich gehe, für sie der richtige ist!“

„....Einiges kommt aus dem Bauch, was ich als Trainer haben muß.“

Ein wichtiges Kriterium für die Zusammenarbeit mit den Spielern ist die Glaubwürdigkeit des Trainers...

Berger: „Ich würde nicht nur Glaubwürdigkeit sagen, auch Vertrauensverhältnis ist nicht der richtige Begriff. Die Spieler müssen fühlen, daß der Trainer das so meint, wie er es sagt. Sie müssen merken: Der ist gerecht oder versucht zumindest, gerecht zu sein. Der meint alles so, wie er es sagt. Den Spielern ist es lieber, wenn ich vielleicht mal etwas brutaler „dazwischenknalle“ und damit ganz schnell eine Konfliktsituation löse, und zwar in aller Deutlichkeit, als wenn ich solche Spannungsfelder offen lasse und den Weg des geringsten Widerstandes gehe. Hierbei ist es ganz entscheidend, daß ein Trainer eine Linie hat und diese auch mit aller Konsequenz beibehält, auch wenn es mal nicht so läuft.“

Der Spieler muß merken, daß man sich von seiner Vorgabe nicht abbringen läßt. Dann glaubt auch er daran.“

Ein weiterer Aspekt: Gibt es im Umgang mit den Medien Strategien, die innerhalb des Coachings von Bedeutung sind?

Berger: „Erstmal ist es wichtig, daß der Spieler nicht das Gefühl hat, daß ich die Medien benutze. Die Spieler, einzelne Gruppen und die Mannschaft müssen erkennen, daß ich bestimmte Angelegenheiten nicht über die Medien regle, sondern erst einmal mit dem Kreis, den es unmittelbar betrifft.“

Dies schließt nicht aus, zu wissen, daß wir die Medien brauchen und mit ihnen zusammenarbeiten müssen. Aber der Spieler muß von mir hören, was ich für eine Meinung zu einem betreffenden Problem habe. Da darf es über den Weg der Medien keinen Vertrauensbruch geben, denn das Spannungsfeld zwischen

Medien und Trainer sowie zwischen Medien und Spielern ist ohnehin schon groß genug. Da muß aufgepaßt werden, daß die Medien nicht einen Trainer oder Spieler benutzen und untereinander ausspielen.“

Ein weiteres Schlagwort: Für Selbstvertrauen gibt es keinen Ersatz!

Berger: „Selbstvertrauen ist für beide – für Spieler und Trainer – ein sehr wichtiger Faktor. Wie wichtig dieser Aspekt ist, konnte man auch bei meinem Start hier beim 1. FC Köln erkennen. Die Mannschaft war damals ohne jegliches Selbstvertrauen nach einer Reihe von Niederlagen und fast einem halben Jahr ohne Sieg. Da ist natürlich der Trainer gefordert, gerade in diesem Bereich schwerpunktmäßig zu arbeiten und den Spielern das Gefühl zu geben, daß sie besser sind, als der derzeitige Tabellenstand. Selbstvertrauen spielt im Fußball eine ganz entscheidende Rolle.“

Von einem neuen Trainer wird in erster Linie eine harte Hand erwartet. In einigen Punkten haben auch Sie relativ „autoritär“ agiert, gleichzeitig konnte man im Training aber viel Lockerkeit beobachten. Wie ist das zu erklären?

Berger: „Diese Form des Trainings wurde von mir gezielt eingesetzt. Meiner Meinung nach war der Erfolgsdruck bei den Spielern damals mittlerweile so groß, daß ich versuchte, selbst besonders locker zu sein und diese Lockerheit auch auf die Spieler zu übertragen. Deshalb haben wir im Training nicht nur immer taktische Sachen gemacht. Wenn ich im Training bei der Taktikschulung häufig kritisieren muß, dann wächst die Verängstigung und es entwickelt sich kein Selbstvertrauen. Wir haben uns mit anderen Trainingsformen abgelenkt, die ich vielleicht sonst gar nicht gemacht hätte. Ich wußte, daß der Knoten platzt, wenn wir das erste Spiel gewinnen würden. In dieser Phase war deshalb eher das Spielerische, das Lockere angesagt, denn ich wußte, wenn du jetzt draufschlägst, dann machst du noch mehr kaputt.“

Gibt es bei Spielern bestimmte psychische Eigenschaften, die für Sie einen besonders hohen Stellenwert haben und die bereits im Jugendbereich gefördert werden müßten?

Berger: „Die wichtigsten Eigenschaften sind der unbedingte Siegeswillen und die Eigenmotivation, die jeder haben muß.“

„Coaching ist alles, was die Spieler auf das nächste Spiel vorbereitet.“

Ob das bei einem Spieler ausgeprägt ist, das merkt man schon im Training, nach Niederlagen, das merkt man bereits bei kleinen Spielen. Ich sehe auch, ob ein Spieler in der Lage ist, sich selbst zu motivieren. Für mich ist es ein absolutes Alibi, wenn Spieler mit dem Argument kommen, der Trainer könne sie nicht mehr motivieren.“

Ich kann zwar einen Spieler in einem Einzelgespräch packen und auch die Mannschaft heiß machen und motivieren. Aber das wird am Ende nicht reichen, wenn der Spieler nicht selbst in der Lage ist, sich Ziele zu setzen, sich immer wieder zu motivieren, sich selbst eine Vorgabe zu setzen. Wenn ein Spieler schnell zufrieden ist und sich vom Trainer nur wenig beeinflussen läßt, dann wird er auch nicht weiterkommen. Das ist ein ganz entscheidender Punkt.“

Die Aussage eines Spielers, daß der Trainer einen nicht mehr motivieren könne, hat somit nur Alibifunktion und ist schlichtweg unprofessionell?

Berger: „Ja. Es muß sicherlich auch der Trainer zu einem Teil aktivieren, aber der Spieler muß sich viel mehr selbst motivieren. Ich glaube, daß der Trainer besser in Einzelgesprächen auf die Spieler eingehen kann. Dort kann er sie besser packen und motivieren. In der Gruppe muß der Trainer notwendigerweise viele Allgemeinheiten bringen, die oft schon Floskeln sind. In einem Einzelgespräch kann ich aber einen Spieler gezielt auf Punkte ansprechen, von denen ich weiß, daß sie diesen Spieler individuell besonders motivieren. Wenn ich dann einen Spieler noch dazu bringen kann, sich selbst zu motivieren, dann ist das eine optimale Ausgangsposition, und dann wird der Spieler auch sportlich weiterkommen.“

„Zu jeder guten Mannschaft gehören 2, 3 gestandene Spieler.“

Was verstehen Sie unter dem Stichwort „positive Aggression“?

Berger: „Der Begriff Aggression wird viel diskutiert, ich bin bei der Verwendung immer etwas vorsichtig. Zu oft werden damit Vorstellungen verbunden, die in Richtung von Gewalt und Krieg gehen. Im Sport muß aggressives Verhalten sich aber immer im Bereich des sportlich Erlaubten bewegen. Aggression sollte so verstanden werden, daß sie mit fairen Mitteln zum sportlichen Erfolg führt.“

Wenn Trainer „aggressiv“ sagen, dann meinen sie beispielsweise, daß mehr attackiert wird, versucht wird, den Gegner frühzeitig zu stören, bei Ballverlusten entschlossener nachgesetzt oder Pressing praktiziert wird. Das ist positive Aggression.

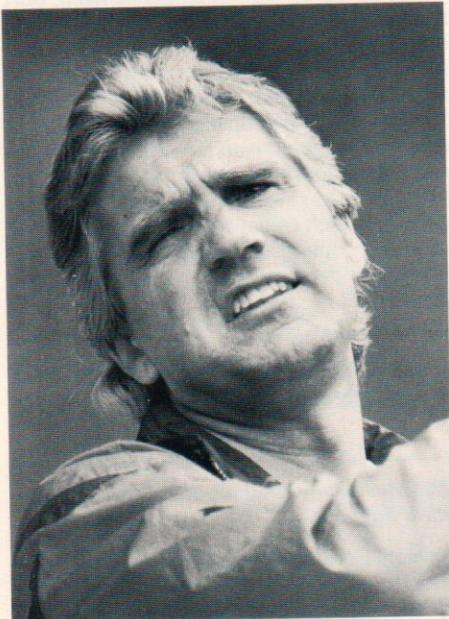
Berger: „Gut, daß meine ich auch. Dennoch muß man immer vorsichtig sein mit dem Wort Aggression. Es kann immer nur der Erfolg im Vordergrund stehen, der mit akzeptierten Mitteln erreicht wird. Aber solche Traineraussagen, daß die eigene Mannschaft aggressiver, zielfestiger und bissiger war, sind im Bereich des Erlaubten und in Ordnung.“

Welche Bedeutung haben Starspieler für eine Mannschaft?

Berger: „Zu jeder guten Mannschaft gehören zwei, drei – wenn ich vier davon habe, ist es noch besser – gestandene Spieler, Füh-

rungsspieler, die in der Hackordnung vorne sind, die auf eine besondere Art ein Star sind. Das heißt aber nicht, daß sie einen Sonderstatus genießen.

Der Trainer braucht diese Spieler, die sein verlängerter Arm sind, die in der Mannschaft eine Führungsrolle übernehmen, die von den anderen Spielern anerkannt sind und die gerade in schwierigen Spielsituationen aufgrund ihres Könnens und ihrer Erfahrung die Mannschaft positiv leiten können, in denen ich als Trainer von außerhalb des Spielfeldes keinen Einfluß ausüben kann. Am besten sind das der Libero, ein Mittelfeldspieler und ein Stürmer. Man muß solche Spieler fördern. Starspieler gehören zum Fußball, sie sind die 'Würze in der Suppe', weil auch gerade die Fans sich mit solchen Spielern identifizieren. Ohne diese Spieler wäre der Fußball nicht so attraktiv."



Eine Förderung muß bereits im Jugendbereich einsetzen?

Berger: „Ja, der Trainer muß entsprechende Spieler fördern, sie anerkennen. Sie dürfen diese Talente aber auch nicht zu hochloben, so daß sie sich nicht schon zu 'groß' fühlen, bevor sie überhaupt in eine solche Rolle hineinwachsen können. Aber ohne solche Spieler fehlt meiner Meinung nach dem Fußball ein entscheidendes Element.“

Welche Möglichkeiten gibt es, in eine Mannschaft hineinzuschauen?

Berger: „Ein guter Trainer kann das, er hat die Nase und das Feeling dafür. Er hat natürlich auch gewisse Methoden, die helfen, die momentane Stimmungslage, die Gefühlslage in der Mannschaft zu erkennen. Das ist notwendig, wenn man die Mannschaft optimal auf das nächste Spiel vorbereiten will. Der Trainer muß erkennen, ob die Spieler wirklich so motiviert sind, wie sie sich geben, oder ob sie etwas blenden. Es gab Situationen, in denen ich merkte, es ist innerhalb der Mannschaft zu ruhig. Da habe ich beim Training im üblichen Mittwochspiel absichtlich provoziert,

habe einen Spieler in die Kabine geschickt, auch wenn das nicht unbedingt erforderlich gewesen wäre, habe Konkurrenz geschürt, damit ein bißchen Feuer in die Mannschaft kam. Solche Situationen muß man spüren und erkennen. Das ist auch eine Frage der Erfahrung. Ich bin im 22. Trainerjahr und habe bereits mit 25 Jahren als Trainer gearbeitet. Da gibt es immer wieder Situationen, durch die man dazu lernt.“

Wie kann man als Trainer auf den Teamgeist einwirken?

Berger: „Als Trainer kann ich da nur bis zu einem bestimmten Grad einwirken. Das ist auch von der Zusammensetzung der Mannschaft abhängig. Wenn es innerhalb der Mannschaft nicht stimmt, so kann der Trainer das innerhalb einer Saison nur schwer lösen. Meist können diese Probleme nur dadurch gelöst werden, daß bestimmte Spieler kommen oder gehen. Dann kann über die Veränderung der Hackordnung etwas erreicht werden. Im Verlauf einer Saison ist das aber kaum möglich. In dieser Zeit kann man nur versuchen, daß es nicht eskaliert, wenn da einiges nicht stimmt.“

Wie stehen Sie zum Thema Eigenverantwortung der Spieler?

Berger: „Das ist ein ganz wichtiger Punkt. Diesbezüglich wurden im Fußball in den letzten Jahren sicherlich viele Fehler gemacht. Die Spieler sind zu sehr aus der Eigenverantwortlichkeit genommen worden – in vielen Bereichen. Spieler, denen aber zu viel abgenommen wird, kommen unter Stress nicht klar. Eigenverantwortung ist etwas ganz wichtiges. Als Trainer kann man die Spieler in diese Richtung beeinflussen und fördern, indem man sie z. B. in die Spielauswertung und Spielvorbereitung miteinbezieht. Sie sollen sich Gedanken über den Fußball als Beruf machen. Dazu gehört beispielsweise auch, daß sich ein Profi Gedanken über die richtige Ernährung macht.“

„Der Trainer muß erkennen, ob die Spieler wirklich so motiviert sind, wie sie sich geben.“

In diese Richtung zielt auch die direkte Mitteilung der Spieler an der Trainingsgestaltung. So werden ab und an bestimmte Spieler mit der Leitung des Aufwärmprogramms beauftragt, oder sie dürfen gelegentlich mitbestimmen, was beim Torschütttraining gemacht wird.“

Ich gehe davon aus, daß Sie bisher immer Ihren Mannschaftskapitän bestimmt haben?

Berger: „Ja, das ist richtig. Wenn ich zu einem neuen Verein gekommen bin, und da war bereits ein Kapitän vorhanden, habe ich zunächst abgewartet, wie es mit der Zusammenarbeit funktioniert. Wenn es dann nicht nach meinen Vorstellungen gelaufen ist, dann habe ich das geändert. Ich bin kein Freund von Mannschaftsführerwahlen durch die Spieler.“

Welchen Maßstab legen Sie für einen Mannschaftsführer an?

Berger: „Der Spieler muß in erster Linie von der Mannschaft und selbstverständlich auch von mir selbst akzeptiert werden. Vor allem muß er eine Persönlichkeit sein, die Einfluß hat und die Mitspieler überzeugen kann. Der Spieler muß glaubhaft wirken und eine gewisse Ausstrahlung besitzen.“

„Spieler, denen zu viel abgenommen wird, kommen unter Stress nicht klar.“

Haben Sie bestimmte Trainervorbilder gehabt?

Berger: „Ich möchte mich jetzt nicht unbedingt auf ein oder zwei festlegen. Aber es gab schon Trainer, die mir aufgrund ihrer Art und Ausstrahlung imponiert haben. Andererseits kann man diese Trainer aber letztlich nur schwer einschätzen, weil man ja mit ihnen nicht unmittelbar zusammengearbeitet hat. Ich habe mir vorgenommen, meinen eigenen Stil durchzuziehen, von dem ich meine, daß er richtig ist und daß ich damit Erfolg haben werde. Wie bereits gesagt, ist für mich wichtig, daß ich als Trainer glaubhaft wirke und das Image eines Trainers habe, der ehrlich ist und gewisse Prinzipien hat, die er auch vertreibt.“

Wenn man solange Trainer ist wie ich, dann entwickelt man sich durch die vielen Trainerstationen von selbst weiter. Mit jeder neuen Station, jedem neuen Verein wird einem wieder etwas Neues mitgegeben, das die eigene Persönlichkeitsentwicklung weiterbringt.“

Was bedeutet die Autorität des Trainers für die ganze Mannschaftsführung?

Berger: „Die persönliche Autorität ist in unserem Beruf das Wichtigste. Was strahlt der Trainer aus, was ist er für eine Persönlichkeit? Da kommen viele Faktoren zusammen, die eine Rolle spielen. Durch den Einfluß der Medien und den enormen Erfolgsdruck ist es oft äußerst schwer, nicht an Autorität zu verlieren. Wie bereits festgestellt, ist es für mich ungemein wichtig, daß sich ein Trainer nicht verbiegen läßt, sondern seiner Linie treu bleibt. Er muß konsequent sein bei bestimmten Entscheidungen, wenn sie vielleicht auch nicht so angenehm sind.“

Ein Beispiel dafür ist meine Entlassung in Frankfurt. Die habe ich bewußt mitforciert, weil ich durch eine noch längere Arbeit bei der Eintracht aufgrund der vielen Reibungspunkte einen echten Autoritätsverlust für meine Person befürchtete. Mein Leitspruch war immer, daß man im Trainergeschäft zwar seinen Kopf, aber nicht sein Gesicht verlieren darf.“

„Jeder neue Verein bringt einen in der eigenen Persönlichkeitsentwicklung weiter.“

Michael Henke

Professionalität ist alles!

Die europäischen Spitzenvereine Juventus Turin, Leeds United und Borussia Dortmund im Vergleich

Der Assistenztrainer Borussia Dortmunds schaute sich bei zwei europäischen Spitzenvereinen um: Juventus Turin kommt im Moment nur am AC Mailand nicht vorbei, Leeds United wurde gerade neuer englischer Meister. Eben weil die italienischen und englischen Vereinsmannschaften unterschiedliche Spiel- und Trainingsauffassungen vertreten, liefert die Europa-Tour ein breites Spektrum an interessanten Eindrücken: Wie sind die beiden Vereine organisiert? Welches Konzept der Nachwuchsarbeit verfolgen sie? Und vor allem: Wie wird die tägliche Trainingsarbeit gestaltet?

Foto: Horstmüller



Fortbildung für Trainer

Fortbildung ist in Volkshochschulen und andere Institute haben zur Zeit Hochkonjunktur. Auch im Trainerbereich ist ab und an eine „Erweiterung des persönlichen Horizonts“ erforderlich. Speziell auf höchster Leistungsebene kann dabei ein „Blick über den Zaun“ in den internationalen Fußball hinüber einige interessante Aspekte und neue Impulse für die eigene Trainingsarbeit liefern.

Mit diesem Ziel wurden von mir in den beiden letzten Winterpausen zwei freiwillige Fortbildungsreisen zu europäischen Traditionsvieren unternommen:

Leeds United (16.12. – 23.12.90)

Die englischen Vereine repräsentieren auch nach dem zeitweiligen Europapokal-Aus-

schluß nach wie vor absolute europäische Spitzenklasse. Typisch englische Fußballtugenden faszinieren. Obgleich dieser Stil speziell mit „kontinentalen Auffassungen vom Fußball“ teilweise nicht zu vereinbaren ist, so weist er doch einige vorbildliche Elemente auf.

Juventus Turin (30.12.91 – 5.1.92)

Italien und der Calcio – die italienische Meisterschaft – sind zur Zeit so etwas wie der Nabel der Fußballwelt. In der italienischen Meisterschaft tummeln sich die Weltstars, nicht weniger als 7 aktuelle deutsche Nationalspieler spielen zur Zeit in der Lire-Liga. Einige weitere werden zur neuen Saison folgen.

Speziell im Medien- und Vermarktungsbe- reich läuft in Italien zur Zeit noch einiges



Michael Henke

professioneller ab. Aber auch ein Blick hinter die Kulissen auf die eigentliche Trainingsarbeit ist speziell bei einem Spitzentrainer wie Giovanni Trapattoni natürlich höchstinteressant.

Untersuchungsaspekte

Konkret wurden bei den beiden Vereinsbesuchen die folgenden Aspekte untersucht:

- die übergeordnete Organisationsstruktur des Klubs
- das Konzept der Nachwuchsarbeit (Talentsichtung und -förderung)
- der sportmedizinische Sektor
- das Spielkonzept der Profimannschaft
- und als Schwerpunkt die tägliche Trainingsarbeit.

Beide Vereine zeigten sich außerordentlich kooperativ. Die Vereinsvertreter und Trainer hatten keine Geheimnisse und erzielten bereitwillig Auskunft. Trainingsbeobachtungen waren uneingeschränkt möglich. Inzwischen wurde zumindestens mit Leeds United auch bereits ein Gegenauftausch verwirklicht, der Jugendkoordinator des englischen Spitzenklubs war bei der Borussia zum Gegenbesuch.

Im folgenden sollen die interessantesten Erkenntnisse der beiden Hospitationen vorgestellt werden, wobei der Beobachtungsschwerpunkt deutlich auf der Trainingsarbeit liegt.

Die Zusammenschau exemplarischer Wochentrainingspläne eines englischen bzw. italienischen Spitzenvereins liefert dabei interessante Vergleichsmöglichkeiten und bietet einen Einblick in die aktuelle Trainingsmethodik zweier europäischer Fußballnationen. Zusätzlich werden die Ergebnisse der Trainingsbeobachtungen unter dem Blickwinkel einiger Grundprinzipien des Trainings bei Borussia Dortmund interpretiert.

Einblick in die Trainingsarbeit von Juventus Turin und Leeds United

Zeitliche Einordnung des Wochentrainingsplans

Juventus Turin

Die Winterpause in der italienischen Liga ist fast keine. Über die Feiertage wird lediglich eine Spielpause von 3 Wochen eingelegt. Die Juve-Mannschaft trainierte durch, hatte vor dieser letzten Trainingswoche vor dem 1. Meisterschaftsspiel 1992 gegen den SC Parma jedoch 2 Tage frei. Juventus Turin konnte bis zu diesem Zeitpunkt mit dem Saisonverlauf zufrieden sein (21:7 Punkte nach 14 Spielen und der 2. Tabellenplatz hinter AC Mailand).

Leeds United

Das Wettspielprogramm des englischen Profifußballs ist bei weitem das umfangreichste und strapaziöseste in Europa. 60 bis 70 Pflichtspiele müssen die Spitzenteams pro Saison absolvieren. Mittwochspieltage sind selbstverständlich, eine Winterpause gibt es nicht. Selbst am 2. Weihnachtstag wird gespielt.

So hatte Leeds United in der betreffenden Zeit von Mitte Dezember 1990 bis Mitte Januar 1991 9 Begegnungen in nur 32 Tagen zu bestreiten (3 Cup- und 6 Meisterschaftsspiele).

Trainingsdauer

Mit Blick auf das umfangreiche Spielprogramm mit extremen Belastungen insbesondere in der englischen Liga – und das, obgleich es keine oder nur eine ganz kurze Saisonunterbrechung gibt – sind die extrem langen Trainingszeiten bei beiden Vereinen umso erstaunlicher.

Bei **Leeds United** dauert eine Trainingseinheit bis zu 2 Stunden, bei **Juventus Turin**

werden sogar Spitzenzeiten bis 135 Minuten erreicht. Diese großen Trainingsumfänge resultieren einerseits speziell bei Juventus Turin aus einer bestimmten Trainingsstruktur, andererseits reduziert sich bei solchen Trainingsumfängen notwendigerweise die Intensität der meisten Abschnitte einer Trainingseinheit.

Trainingsaufbau und -inhalte

Juventus Turin

Der **Wochentrainingsplan** hatte folgenden Aufbau, wobei durchgängig nur eine tägliche Trainingseinheit angesetzt war, allerdings auch kein trainingsfreier Tag eingeräumt wurde:

montags:

15.30 Uhr Training

dienstags:

10.00 Uhr Training

mittwochs:

15.30 Uhr Training

donnerstags:

10.00 Uhr Training

freitags:

10.00 Uhr Training

samstags:

10.00 Uhr Training

mit anschließender Abreise ins Trainingslager

sonntags:

14.30 Uhr Spiel (1:0 gegen SC Parma)

Vor **jeder** Trainingseinheit findet im Kraftraum für alle Spieler unter Anleitung des Athletik-Trainers ein regelmäßiges, etwa 30minütiges **Kraftprogramm** statt.

Nach einem einleitenden Stretching und anschließenden Lockerungsübungen durchlaufen die Spieler einen Kraft-Circle (10 Stationen bei 10-15 Wiederholungen mit mittleren Gewichten). Hierbei werden die beanspruchten Muskelgruppen je nach vorherigen Belastungen variiert (z.B. keine Kraftübungen für die Beinmuskulatur).

Internationale Fußballturniere in Calella/Costa del Maresme – Spanien

Zum Abschluß der Internationalen Sport- und Kulturwochen 1992 veranstaltet der CLUB DE FUTBOL CALELLA zwei große Herbstturniere vom

3. 10. bis 10. 10. 1992 und 10. 10. bis 17. 10. 1992.

Eingeladen sind europäische Vereinsmannschaften aller Spielklassen der

Herren, Damen, Alte Herren, A-, B-, C-, D-Jugend

Hotelunterbringung direkt am Strand oder in Strandnähe, Vollpension. Möglichkeiten zum Besuch des Stadions des FC Barcelona, eines Meisterschaftsspiels der 1. spanischen Liga und Besichtigung der Olympischen Sportstätten.

Auskunft und Anmeldung ausschließlich bei unserem deutschen Vereinsmitglied Jürgen Werzinger, Bothestr. 59, D-6900 Heidelberg 1, Tel. (06221) 383436, Telefax (06221) 381335. Ihr CLUB DE FUTBOL CALELLA

Ihr Vertrauen ist unser Kapital

Bei uns kaufen Sie Qualität preisgünstig! Alle **Fußbälle** sofort ab Lager lieferbar! Einkauf ohne Risiko (Sie können innerhalb 14 Tagen unfrei zurücksenden)! Alle Preise inkl. MwSt. · Lieferung ab 300,- DM Auftrag FREI HAUS!

Wettspielfußbälle zu Sparpreisen!

hohe Qualität – kleiner Preis – sofort lieferbar

DERBYSTAR Deko-Stratos
mit erstklassigen Sprung- und Flugeigenschaften. Für alle Plätze und bei jeder Witterung geeignet. Weiß/schw.-Deko, Gr. 3+4+5 **Sparpreis: DM 34,-**

DERBYSTAR Flamenco
ein Klasse-Wettspielball mit SLC-Soft-Veredelung nach FIFA-Vorschrift. Weiß oder schw./weiß, Gr. 5 **Restpostenpreis: DM 59,-**

Sehr schöne Sport- und Freizeitzüge in Crinkle-Material mit Baumwollfutter, ERIMA- und PALME-Trikotagen zu bekannt günstigen Preisen. Prospekt anfordern.

Ihr SPORTVERSAND VOM NIEDERRHEIN

BOS Bundesliga-Wettkampfball, auch für Hartplätze geeignet. Schw./weiß oder weiß mit Repetitionsprint, Gr. 5 **nur noch DM 49,-**

BOS München mit der abriebfesten, imprägnierten BOS-Beschichtung. Für alle Plätze und bei jedem Wetter einsetzbar. Weiß mit Repetitionsprint, Gr. 5 **Superangebot: DM 39,-**

Indoor Master
Super-Hallenfußball mit samtwieicher Außenhaut für problemloses Fußballspielen in der Halle. Gelb, Gr. 5 **Angebotspreis: DM 39,-**

Inh. H. D. Neunstöcklin **Eilbestellungen**
Schmelenheide 17d Tel. 0 28 21/68 93
4194 Bedburg-Hau (auch nach 17 Uhr)
Fax: 0 28 21/6 63 16



Eine ausgefallene Variante des üblichen „Kreises“ bei Juventus Turin: 15 gegen 3.



Übungen auf speziellen Gymnastik-Matten werden durchgängig in das Training integriert.

□ Erst nach diesem regelmäßigen Krafttrainingsprogramm beginnt die eigentliche Trainingsarbeit auf dem Feld.

Mit Blick auf den weiteren Trainingsablauf fallen zunächst die vielen Wechsel zwischen verschiedenen Trainingsinhalten und -formen auf.

Eine klare Strukturierung der Trainingseinheit, wie sie etwa auch bei Borussia Dortmund normalerweise praktiziert wird, war so nicht festzumachen.

Unser Trainingsaufbau weist meistens eine deutliche Dreiteilung auf

Aufwärmen

- intensives, vorbereitendes Lauf- und Stretchingprogramm
- Einzelarbeit mit dem Ball/Technikübungen in der Gruppe/Aufwärmsspiele

Hauptteil

- Technik-Taktik-Training (zumeist Spielform mit zielgerichtetem Schwerpunkt) und/oder
- Konditionstraining (mit zielgerichtetem Schwerpunkt im Schnelligkeits-, Schnellkraft- oder Ausdauerbereich)

Abschluß

- Auslaufen und Ausdehnen und/oder
- freudvoller Abschluß (z.B. Torschußübungen)

So eine geschlossene Trainingsstruktur war bei Juventus Turin nicht zu erkennen. Der Trainingsprozeß wies viele „breaks“ auf, bei denen zwischen unterschiedlichsten Trainingsformen gewechselt wurde.

So waren etwa bei der Trainingseinheit am 31. 12. 1991 einschließlich des Krafttrainings nicht weniger als 8 ganz verschiedene Programmkomplexe zu beobachten. Dabei klappten die Übergänge zwischen den einzelnen Trainingsabschnitten jedoch reibungslos. Das Trainingsprogramm mit speziellen Aufgaben für jedes einzelne Mitglied aus dem Trainerstab war zuvor detailliert vorgeplant und festgelegt worden.

Dennoch ließen sich kürzere Unterbrechungen schon aus Organisationsgründen nicht vermeiden. So lag etwa der aufgeschüttete Hügel etwas außerhalb des eigentlichen Trainingsgeländes.

□ Für die verletzten Spieler fand parallel zum Mannschaftstraining ein individuell abgestimmtes Aufbautraining statt.

So absolvierte Stefan Reuter wegen Oberschenkel-Problemen ein Extra- Laufprogramm, Toto Schillaci arbeitete nach einer langen Verletzungspause erstmals wieder mit dem Ball.

Leeds United

□ Das Training von Leeds United wies insgesamt eine klarere Grundstruktur auf und war nicht in so viele unterschiedliche Programmkomplexe zerstückelt wie das von Juventus.

□ Der Trainingsumfang war mit Blick auf das extreme Spielprogramm enorm groß. Umso erstaunlicher, daß die meisten Trainingsinhalte dennoch in einem hohen Intensitätsbereich abliefen.

□ Die Schwerpunkte im Technik-Taktik-Training waren deutlich auf die typisch englische Spielweise zugeschnitten.

So weist etwa das Freilaufspiel 8 gegen 7 vom 17. 12. mit der einseitigen Aufgabe eines „Nur-Zerstörens“ für die nichtballbesitzende Mannschaft unseres Verständnis nach einen einseitig destruktiven Charakter auf. Auf die englischen Spieler dagegen übte die Aufgabenstellung einen hohen Motivationsanreiz aus, die „positive Aggressivität“ und die typisch englische Zweikampfstärke kommen auch bei diesen Trainingsaufgaben zum Vorschein.

□ Das Standardsituationen-Training nimmt einen herausragenden Stellenwert ein.



Sprungkrafttraining an einer Hürdenreihe mit dem Athletik-Trainer. G. Trapattoni hat Zeit für ein Gespräch.



Die Stadiontechnik ist zukunftsweisend: Auf der Anzeigentafel werden Tore und interessante Spielszenen sofort wiederholt.

Wochentrainingsplan für Juventus Turin

Tag	Zeit	Inhalt	Tag	Zeit	Inhalt
30. 12.	15.30	<p>Trainingseinheit</p> <ul style="list-style-type: none"> • Krafttraining (30 Minuten im Kraftraum mit Athletiktrainer) - 5 Minuten individuelles Dehnen - 5 Minuten Lockerungsübungen nach Anleitung (Armekreisen, Leichte Spünge) - 15 Minuten Kraft-Circle (10 Stationen mit jeweils 15 Wiederholungen) nur Oberkörperübungen • Mannschaftsbesprechung auf dem Trainingsplatz (15 Minuten) • 8 gegen 8 auf 2 Tore (20 Minuten) Spiel auf engem Feld Spiel mit 3 Kontakten Tore nur nach Direktvorlagen möglich • Laufschule mit Minihürden (15 Minuten) • Auslaufen und Ausdehnen auf Matten (10 Minuten) 	2. 1.	10.00	<ul style="list-style-type: none"> - 5 Minuten Partnerübungen auf der Matte - 10 Minuten 8 gegen 8 Handball-Kopfballspiel auf 2 Tore • Spiel (30 Minuten) Freies Spiel 8 gegen 8 auf 2 Tore <p>Trainingseinheit</p> <ul style="list-style-type: none"> • Krafttraining (30 Minuten) Ablauf unter Anleitung des Athletiktrainers wie üblich • Spiel und Schnelligkeitstraining im Wechsel in 3 Gruppen (60 Minuten = 6 x 10 Minuten) 2 Gruppen: 5 gegen 5 auf 2 Tore auf größerem Feld 1 Gruppe: 5 Sprints und Dehnen (Oberschenkel) Pro Team: 2 x 5 Sprints und 4 Spieldurchgänge • Abschlußspiel (15 Minuten) 8 gegen 8 auf 2 Tore
31. 12.	10.00	<p>Trainingseinheit</p> <ul style="list-style-type: none"> • Krafttraining (30 Minuten im Kraftraum mit Athletik-Trainer) - 10 Minuten Dehnen an jeweils einem Tisch - 5 Minuten Lockerungsübungen - 15 Minuten Kraft-Circle (10 Stationen mit jeweils etwa 10-15 Wiederholungen) mit Beinübungen • Handball- Kopfball-Spiel 8 gegen 8 auf Kleinfeld (5 Minuten) • 8 gegen 8 auf 2 Tore (23 Minuten) Spiel auf einem Viertel-Spielfeld Spiel mit 3 Kontakten Tore nur nach Direktvorlagen im Torraum möglich • Auflockern auf Matten (3 Minuten) • Verschiedene Läufe um Slalomstangen (3 Minuten) • Verschiedene Sprungläufe an 20 Meter langem Hügel (10 Minuten) • Lauf- und Sprungübungen im Wechsel von 4er- Gruppen (15 Minuten) - Tempowechselläufe um ein 40 x40 Meter-Quadrat (2 x 2 Runden) - Partnerübungen an Minihürden 	3. 1.	10.00	<p>Trainingseinheit</p> <ul style="list-style-type: none"> • Krafttraining (30 Minuten) Ablauf unter Anleitung des Athletiktrainers wie üblich • Technikübungen und Dehnen (20 Minuten) • Komplexes Torschußtraining (10 Minuten) • Spiel 9 gegen 9 auf 2 Tore (10 Minuten) • Motivierende Torschußübungen (10 Minuten)
1. 1.	15.30	<p>Trainingseinheit</p> <ul style="list-style-type: none"> • Aufwärmten (30 Minuten) - 10 Minuten Laufkoordinationsübungen - 5 Minuten Dehnübungen auf der Matte 	4. 1.	10.00	<p>Trainingseinheit</p> <ul style="list-style-type: none"> • 15 gegen 3 im „Kreis“ (10 Minuten) • Technikübungen in 2er-Gruppen (8 Minuten) • Laufschule und Dehnen (12 Minuten) • Taktik-Training „Forechecking“ (15 Minuten) - 7 Angreifer gegen 8 Verteidiger und Torwart (Spielbeginn durch Anspiel durch Torwart zur Seite) - 8 Angreifer gegen 7 Verteidiger und Torwart gleiche Formationen (Spielbeginn durch Torwart-Abwurf oder Abschlag und Herausrücken der Deckung und Attackieren des Ballbesitzers) • Schnelligkeitsschulung (5 Minuten) 3 Sprints über 30 Meter • Spiel 8 gegen 8 auf engem Spielfeld (15 Minuten) • Standardsituationentraining Einstudieren von Freistoßvarianten • Anschließend Abreise in das Trainingslager

Wochentrainingsplan für Leeds United

Tag	Zeit	Inhalt	Tag	Zeit	Inhalt
17.12.	10.30	First Team trainingsfrei	20.12.	20.00	First-Team • Pokalspiel in Wolverhampton (2:1)
		Youth-Team • Trainingseinheit (120 Minuten) – Handball-Kopfballspiel – Stretching – Sondertraining für Angreifer und Torhüter – 8 gegen 7 im begrenzten Raum mit Schwerpunkt „schnelle Balleroberung“ (4 Durchgänge) – 10 gegen 10 auf 2 Tore mit Kontaktbegrenzung			Frei für alle Spieler
		Youth-Team • Trainingseinheit (120 Minuten)		21.12.	10.50
		Youth-Team • Trainingseinheit (120 Minuten)			Reserve-Team (12 Spieler) • Trainigseinheit – Konditionsarbeit im Gelände
		Youth-Team • Trainingseinheit (120 Minuten)			Youth-Team (19 Spieler) • Trainingseinheit (75 Minuten) – Fangspiel im Strafraum – Stretching – Taktische Besprechung
	10.30	Youth-Team • Trainingseinheit – Auflockerungstraining	21.12.		– Spiel auf 2 Tore mit dem Schwerpunkt „Forechecking“ – Gruppentraining (6 gegen 6 auf engem Feld/ Stören bei Torhüterabschlägen) – Sprints in spielerischer Form
		First-Team • Trainingseinheit (35 Minuten) – Lockeres Einlaufen – Kombinationsformen Zusammenspiele in 6er-Gruppen – Torschußübungen			First-Team (14 Spieler + 2 Torhüter) • Trainingseinheit (65 Minuten) – Laufprogramm und Stretching – 7 gegen 7 über Linien mit 2 Kontakten – Torschußtraining mit 9 Spielern/ Pflege der restlichen 5 Spieler
		Youth-Team • Meisterschaftsspiel (2:2)			Youth-Team
		Youth-Team • Trainingseinheit (75 Minuten) – Aufwärmen mit Ball (15 Minuten) – 8 gegen 8 + 1 Neutraler in einem Viertelfeld (mit 2 Kontakten, Direktspiel, Freies Spiel) (45 Minuten) – Torschußübungen (15 Minuten)		13.45	• Mannschaftsbesprechung (Team-Meeting) – Video-Spielanalyse (60 Minuten)
		Reserve-Team • Trainingseinheit (60 Minuten) – Intensives Aufwärmen – Training von Standardsituationen – Sprints (12x quer durch Strafraum)		22.12.	11.00
	18.00	Reserve-Team • Meisterschaftsspiel in Newcastle (0:2)		11.30	First-Team • Trainingseinheit (75 Minuten) – Standardsituationen-Training (ohne Aufwärmen!) – 8 gegen 8 + 1 Neutraler auf Kleintore mit 2 Kontakten
					First-Team • Abflug zum auswärtigen Meisterschaftsspiel

Eine Trainingseinheit wurde komplett mit dem Einüben von Standardsituationen gestaltet. Die Trainer hatten sich akribisch – speziell im Standardsituationsbereich verfü-

gen sie über detailliertes statistisches Datenmaterial – vorbereitet, und wiesen den Spielern die Ausgangspositionen und abgestimmten Laufbewegungen für „Set plays“ zu.

Dieses Training war übrigens das einzige, bei dem die Spieler lange Hosen trugen, obgleich es in der ganzen Trainingswoche bitterkalt war.

Exemplarische Trainingseinheit von Leeds United

Trainingsschwerpunkte:

- Sondertraining für junge Spieler, Reservespieler und Talente
- Mannschaftstaktische Schulung

Trainingsgruppe:

- 2 Torwarte
- 18 Spieler
- 3 Trainer

Trainingszeit:

Der offizielle Trainingsbeginn ist für 10.30 Uhr angesetzt, die Spieler sind aber bereits teilweise ab 10.00 Uhr auf dem Trainingsplatz und wärmen sich individuell auf oder absolvieren selbständig ein Spezialtraining (z. B. übt ein Spieler mit 10 Bällen Freistöße).

Aufwärmen (20 Minuten)

Handball-Kopfballspiel (15 Minuten)

2 Mannschaften spielen 9 gegen 9 Handball auf 2 Tore, die etwa 40 Meter auseinanderge stellt sind. Tore können nur per Kopfball erzielt werden. Es sind höchstens 3 Schritte mit dem Ball erlaubt.

Selbständiges Dehnen (5 Minuten)

Hauptteil (70 Minuten)

Trainingsorganisation:

Die Trainingsgruppe teilt sich auf. Einige Spieler absolvieren in der einen Spielfeldhälfte ein Sondertraining, die übrigen tragen in der anderen Spielfeldhälfte eine Spielform aus.

Sondertraining für Angreifer und Torwart

Trainingsorganisation:

1 Trainer arbeitet individuell mit einem Torwart und 2 Angreifern auf 1 bzw. 2 eng zusammengestellte Tore.

Übung 1 (Abb. 1):

1 Angreifer stellt sich mit einigen Bällen an der linken Spielfeldseite auf. Der andere Stürmer plaziert sich ebenfalls mit Bällen etwa 10 Meter vor dem Tor etwas seitlich vom rechten Torpfosten.

Der erste Stürmer dribbelt an der Seitenlinie entlang Richtung Grundlinie und flankt von dort aus vor das Tor. Der Torhüter fängt die Hereingabe ab und orientiert sich sofort zu dem flachen Torschuß hin, den der 2. Angreifer auf den kurzen Torpfosten abgibt.

Übung 2 (Abb. 2):

2 Normaltore werden nun in einem Abstand von etwa 35 Metern gegenüber aufgestellt. Der Torhüter stellt sich mit Bällen in einem der beiden Tore auf. Die beiden Angreifer warten nebeneinander etwa 15 Meter vor diesem Tor. Der Trainer stellt sich mit einigen weiteren Bällen etwas seitlich in die Mitte zwischen beide Tore auf.

Der Torwart wirft dem 1. Angreifer einen Ball hoch zum Kopfball zu. Der Stürmer köpft auf das Tor zurück und versucht, einen Treffer zu erzielen. Danach dreht er sich blitzschnell in Richtung des gegenüberliegenden, leeren Tores und versucht, einen vom Trainer zugespielten Ball direkt zu verwerten. Anschließend dreht sich der Angreifer wiederum zum anderen Tor hin und die beiden gleichen Torschußaktionen laufen nochmals ab.

Erst danach beginnt der 2. Angreifer mit der gleichen Übung. Der andere Stürmer kann sich in der Zwischenzeit etwas erholen. Jeder Angreifer absolviert 5 Durchgänge.

Übung 3:

Der Trainer stellt sich mit einigen Bällen etwa 25 Meter frontal vor dem Tor auf. Der 1. Angreifer stellt sich mit etwas gegrätschten Beinen mit dem Rücken zum Tor etwa 3 Meter vor dem Trainer auf. Der 2. Angreifer plaziert sich genau hinter seinem Mitspieler auf der Strafraumlinie.

Der Trainer spielt nun einen Ball durch die Beine des 1. Angreifers zum 2. Stürmer auf der Strafraumlinie. Der 1. Angreifer dreht sich blitzschnell Richtung Tor und verwertet den von seinem Mitspieler aufgelegten Ball. Nach dem Torschuß wechseln die beiden Angreifer sofort die Positionen und Aufgaben.

8 gegen 7 im begrenzten Raum

Spielablauf:

Zwei 8er-Mannschaften treten gegeneinander an. Vom Team A hat aber jeweils 1 Spieler für 1 Minute Pause.

Mannschaft B versucht im Spiel 8 gegen 7, den Ball möglichst lange in den eigenen Reihen zu halten. Mannschaft A versucht, nur zu zerstören, d. h. den Ball möglichst schnell und oft zu erobern und aus dem Spielfeld zu schießen. Nach einem Ballverlust holt sich Team B sofort einen neuen Ball aus einem Balldepot und setzt das Spiel direkt fort.

Der Trainer notiert jeweils die Ausschüsse einer Mannschaft sowie den betreffenden Spieler, der den Ball erobert hat. Nach 8 Minuten wechseln die Aufgaben der beiden Teams. Welche Mannschaft hat am Ende die meisten Balleroberungen zu verzeichnen?

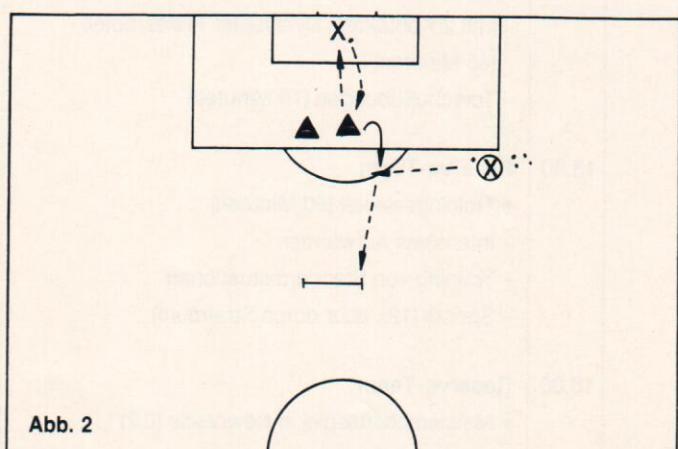
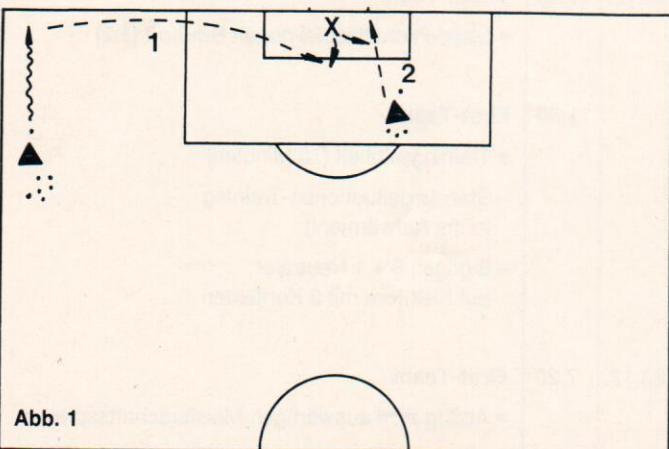
Von dieser Spielform werden 4 Durchgänge absolviert. Zwischen die einzelnen Spiel durchgänge werden aktive Erholungsphasen geschaltet.

Abschlußspiel (15 Minuten)

10 gegen 10 auf 2 Tore mit Torwarten

Die beiden Mannschaften spielen zunächst 10 Minuten mit 2 erlaubten Ballkontakte, dann 5 Minuten mit direktem Spiel gegeneinander. Die Torhüter müssen jeweils lang in die gegnerische Hälfte abschlagen.

Der Trainer schickt einen Spieler, der gemekert hat, in die Kabine. Die Verlierer-Mannschaft muß eine Strafrunde im Tempo um das Spielfeld laufen.



Sonstige Trainingserkenntnisse

Juventus Turin

Auf dem ersten Blick war die lockere Atmosphäre um das eigentliche Training herum augenfällig.

Bei Trainer-Korrekturen etwa tändelten die nichtbeteiligten Spieler etwas abseits für sich mit dem Ball herum.

Der angesetzte Trainingsbeginn wurde meistens nicht eingehalten. Erst, wenn Giovanni Trapattoni sich nach Unterredungen mit Funktionären, Journalisten usw. meist mit etwas Verspätung in Richtung Trainingsplatz aufmachte, folgten auch die Spieler dem Cheftrainer.

Bei den Trainingsübungen selbst jedoch herrschte volle Konzentration aller Spieler.

Ein Starensemble wie die Mannschaft von Juventus Turin mit vielen hochkarätigen Spieltypen fordert bestimmte Führungsqualitäten vom Trainer. Giovanni Trapattoni verkörpert eine Riesenautorität. Er vermag offensichtlich bei aller Lockerheit und eingeräumter Freiräume die einzelnen Spielerpersönlichkeiten zu einer funktionierenden Interessengemeinschaft zu integrieren.

Der Spielerkader ist mit nur 18 Spielern, darunter gleich 3 Torhütern, äußerst klein.

Diese freiwillige Selbstbeschränkung resultiert aus dem Anspruch, nur wirkliche „Topleute“ zu verpflichten. Und solche hochkarätigen Spieler setzen sich nicht unwidersprochen für längere Zeit auf die Reservebank oder sogar auf die Tribüne, so daß bei einem größeren Kader Ärger vorprogrammiert wäre. So sind aber vor und bei allen Begegnungen, auch im Trainingslager, alle Spieler (auch der 3. Torwart) durchgängig dabei. Durch diese Personalstrategie ist auch zu erklären, daß Juventus perspektivisch einige Nachwuchssstars bei anderen italienischen Clubs „parkt“. (zur Zeit 5 Spieler).

Der absolute Professionalismus, der im italienischen Fußball vorherrscht, drückt sich auch im Trainer- und Betreuerstab direkt um die Mannschaft herum aus, der sich aus folgendem Personenkreis zusammensetzt:

- Cheftrainer Giovanni Trapattoni
- Assistententrainer
- Torwart-Trainer
- Athletik-Trainer (mit Extra-Diplom)
- Team-Manager (durchgängig — auch beim Training — direkt bei der Mannschaft)
- Mannschaftsarzt (durchgängig bei der Mannschaft mit Praxis auf dem Vereinsgelände)

Leeds United

Bei der Trainingsarbeit herrscht in England traditionellerweise eine ausgeprägte Disziplin vor. Es ist immer so etwas wie „Kasernenhofatmosphäre“ zu spüren.

Von einigen Nachwuchsverantwortlichen oder von älteren Spielern werden die negativen Folgen dieser Trainingsmentalität (permanente Erziehung zur Unselbstständigkeit, keine Kreativitätsförderung) durchaus erkannt.

Eine weitere Auffälligkeit im Mannschaftsumfeld betrifft die ausgeprägte Gemeinschaftspflege. So etwas wie ein Teamgeist ist deutlich zu spüren. In diesem Zusammenhang nimmt die komplette Mannschaft regelmäßig in einem Extra-Speiseraum auf dem Vereinsgelände das Mittagessen ein, um die mannschaftsinterne Kommunikation zu fördern. Die Arbeit in der Mannschaft und für die Mannschaft dominiert in allen Bereichen deutlich vor Interessen von Einzelspielern.

Wenn dem sportmedizinischen Bereich bei englischen Vereinen auch vergleichsweise weniger Bedeutung zugewiesen wird, so dominiert in der eigentlichen sportlichen Betreuung ebenfalls die „Trainingsleitung im Team“.

Auf Trainerebene wird auch dort durchgängig „Teamwork“ praktiziert zwischen einem

- Team-Manager (vorrangig „Überwachungsfunktion“ bei der eigentlichen Trainingsarbeit und ansonsten Konzentration auf übrige Coaching-Aufgaben)
- Coach (Assistententrainer mit vorrangigen Aufgaben in der Trainingsleitung)
- Torwart-Trainer

Der Spielerkader ist mit 23 Profis weitaus größer als bei Juventus Turin. Neben der Liga-Mannschaft nimmt ein Reserveteam an einer eigenen Meisterschaftsrunde teil, so daß die nichteingesetzten Vertragsspieler dort Spielpraxis sammeln können.

Spielkonzept

Juventus Turin

Die Elemente der Spielweise italienischer Vereinsmannschaften sind bekannt. Alle Spieler bewegen sich auf einem technisch enorm hohen Niveau. Daraus resultieren aber nicht immer attraktive und hochkarätige Spiele. Denn nach wie vor herrscht oft eine „1:0-Mentalität“ vor. Die meisten Teams sind insbesondere auswärts zunächst auf Torsicherung bedacht und agieren aus einer verstärkten Deckung heraus. Nur selten kommt es zum offenen Schlagabtausch zwischen zwei Mannschaften. Auch Giovanni Trapattoni legt auf taktische Disziplin höchsten Wert.

Andererseits muß ein Meisterschaftskandidat wie Juventus Turin gerade bei Heimspielen über ein Offensivkonzept gegen defensiv-orientierte Gegner verfügen.

Die Mannschaft von Juventus Turin ist mit 2 Angriffsspitzen und dem offensiven Mittelfeldspieler Baggio tatsächlich auf „kontrollierten Angriff“ ausgerichtet. Auch in der Woche wird täglich gezielt auf das Spiel gegen eine verstärkte Deckung hingearbeitet.

Doch gegen eine Mannschaft wie dem SC Parma, die mit 10 Spielern am eigenen Straf-

ALLES FÜR DEN VEREIN



■ Abzeichen, Aufkleber, Ehrennadeln, Wimpel, Medaillen, Banner, Hißfahnen, Alu-Tore, Bälle, Straßentransparente, Sportplatz-Sichtblenden, Markierwagen, Sportbekleidung, Flockdruck und vieles mehr... finden Sie im aktuellen LOYDL - SPORT KATALOG. Einfach kostenlos anfordern!

Olympia-Sporthaus
LOYDL
Nürnberg

Ihr Katalog-Gutschein...

... einfach ausschneiden und auf Postkarte an:

Olympia-Sporthaus Loydl
Abt. FT, Postf. 34 42
W - 8500 Nürnberg 1

X	Verein	e.V.?
X	Name, Vorname	
X	Funktion	
X	Straße, Hausnummer	
X	PLZ, Ort, Zustellamt	

Ja, schicken Sie mir den Katalog!

raum verteidigt und die die Angriffsräume geschickt verengt, ist es auch für ein absolutes Spitzenteam wie Juventus Turin äußerst schwierig, ausreichende Tormöglichkeiten herauszuspielen. Dabei vermochte Juventus es nicht, ein konstruktives Flügelspiel aufzuzeigen – allerdings verstellte der Gegner auch auf den Außenpositionen gekonnt die Räume.

Leeds United

□ Die englische Nationalmannschaft versucht sich, zumindest in Teilbereichen, am kontinentalen Fußball zu orientieren, wie das hohe Spielniveau bei der WM 1990 in Italien dokumentierte.

Dennoch herrschen auf Vereinsebene die Attribute typisch englischen Fußballs vor. Internationale Erfolge der Vereinsmannschaften und die positive Resonanz des englischen Publikums auf diese Spielweise lassen eine gravierende Stiländerung auch nicht notwendig erscheinen.

□ Auch das beobachtete Ligaspiel von Leeds United präsentierte alle Elemente des „Kick-and-rush“:

- Beide Mannschaften spielten in einem relativ statischen 4:4:2-System mit einer Viererkette in der Deckung.

- Kampf über 90 Minuten war Trumpf. Kontrolliert eingestreute Rhythmuswechsel waren nicht zu beobachten, über die komplette Spielzeit wurde durchgängig höchstes Tempo gegangen.

- Weite Flanken vor das Tor aus allen Spielfeldbereichen heraus waren das dominierende Angriffsmittel – die Deckungsreihe setzte sich entsprechend aus körperlich großen und robusten Spielertypen zusammen.

Sonstige Eindrücke

□ Die **Nachwuchsförderung** ist bei Juventus Turin und Leeds United absolut professionell orientiert. Hauptamtliche Jugendleiter bzw.

-trainer ermöglichen in beiden Vereinen eine systematische sportliche Aufbauarbeit.

□ Bei Juventus Turin wird dieser festangestellte Betreuerstab zusätzlich noch durch einen hauptamtlichen Torwarttrainer (Sondertraining für alle Jugendtorwärte) und einen Physiotherapeuten (sportmedizinische Betreuung aller Nachwuchsteams) ergänzt.

□ Die „Leistungsmannschaften“ im Nachwuchsreich sind bei Juventus Turin vergleichbar mit denen bei Borussia Dortmund strukturiert. In den Altersbereichen von 14 bis 15 und 16 bis 17 Jahren gibt es jeweils 2 Leistungsteams. Über diese Jugendmannschaften ist als oberstes Nachwuchsteam zusätzlich noch die sogenannte „prima vera“ angesiedelt. In dieser Mannschaft werden 17- bis 20jährige Talente auf höhere Aufgaben vorbereitet. Die „prima vera“ hat somit in der Talentförderungskonzeption von Juventus Turin offensichtlich die Funktion, wie sie bei Borussia Dortmund die Oberliga-Mannschaft einnimmt.

□ In England sind die untersten Altersstufen auf Vereinsebene nicht so einheitlich organisiert wie in Italien und Deutschland. In diesen Altersbereichen läuft die Talentförderung vorrangig über Schulmannschaften oder über einige von der Wirtschaft gesponsorte Fußball-Internate, die sich jeweils an verschiedenen Nachwuchswettbewerben beteiligen.

Erst mit 17 Jahren setzt auf Vereinsebene eine systematische, dann aber höchstintensive Nachwuchsarbeit ein. Es wird hierzu im Altersbereich von 17 bis 20 Jahren eine Youth-Truppe aus „Profilehrlingen“ zusammengestellt, die alle einen Jungprofivertrag bekommen.

Innerhalb der Vertragszeit trainieren diese Nachwuchsspieler unter Profiverhältnissen (2 Trainingseinheiten am Tag) und können sich für einen richtigen Profivertrag qualifizieren.

□ Im Bereich der **Nachwuchssichtung** ist Leeds United sicherlich am weitesten, denn

der Verein verfügt über ein ausgeklügeltes Scouting-System.

Über ganz Großbritannien ist ein Netz von offiziellen Spielerbeobachtern gespannt, deren Beobachtungsergebnisse zentral gesammelt und ausgewertet werden. In seiner Systematik kann dieses Sichtungssystem sicherlich einige wertvolle Impulse geben.

Fazit

Absolute Professionalität ist im Profifußball alles. Die europäischen Spitzenviere haben in allen leistungsrelevanten Bereichen inzwischen einen hohen Standard erreicht. Sei es in der Trainingsarbeit, in der sportmedizinischen Betreuung, im Vereinsmanagement oder im Nachwuchskonzept – das erreichte Level ist beachtlich.

Wenn dennoch einige Unterschiede in Teilbereichen festzustellen sind, so resultieren sie zumeist aus verschiedenen Spielmentalitäten und -auffassungen, traditionellen Vorgaben oder übergeordneten Organisationsstrukturen (z.B. verbandliches Talentförderungssystem).

Neue Erkenntnisse aus der Analyse anderer Vereinsstrukturen sind also nicht immer so einfach zu übertragen – sie müssen den typischen Gegebenheiten des eigenen Vereins angepaßt werden.

Dennoch können sie, richtig interpretiert, einige Impulse geben, die Abläufe in einzelnen Bereichen weiter zu optimieren.

Aus diesem Grund ist bereits die nächste Hospitationsreise in Planung. Demnächst ist ein spanischer Spitzenviere das Ziel.

Redaktionshinweis:

Über die Trainingsarbeit bei Borussia Dortmund informieren folgende beiden Beiträge aus „fußballtraining“ detailliert:

- Winterpause – auch Bundesligatrainer müssen umdenken (1/90)
- Teamwork unter Trainern (5+6/91)

fußballtraining-Sammelbände und -Hefte früherer Jahre zu günstigen Preisen!

Wir brauchen Platz im Lager und bieten an:

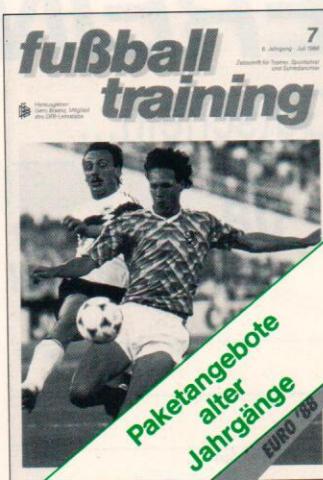
Sammelband 1 (1983), 64 Seiten
 Sammelband 3 (1985), 96 Seiten
 Sammelband 4 (1986), 112 Seiten
 Sammelband 5 (1987), 112 Seiten
 Sammelband 7 (1989), 112 Seiten

DM 9,80
 DM 14,80
 DM 14,80
 DM 14,80
 DM 19,80

SONDERPREISE für unvollständige andere Jahrgänge:

1988 (4 von 12 Heften) = ca. 190 Seiten
 1990 (6 von 12 Heften) = ca. 220 Seiten
 1991 (12 Hefte) = ca. 380 Seiten

DM 10,00
 DM 17,50
 DM 39,00



SAMMELMAPPEN für „fußballtraining“ aus grünem Leinen mit Originaltitel-Aufdruck und Jahreszahl-Aufkleber (ab 5 Mappen frei Haus)

DM 14,50

philippia

Vergleichskriterien	Juventus Turin	Leeds United
Vereinsdaten	<ul style="list-style-type: none"> • gegründet 1897 • 22× Landesmeister zwischen 1905 und 1986 • 7× Pokalsieger • Europapokalgewinner 1977, 1984 und 1985 • Weltpokalgewinner 1985 • Heimstadion: Stadio Communale, 70000 Zuschauer 	<ul style="list-style-type: none"> • gegründet 1919 • Landesmeister 1969, 1974 und 1992 • Heimstadion: Elland Road, 40000 Zuschauer
Beobachtungszeitraum	● 30. 12. 1991 bis 5. 1. 1992	● 16. 12. 1990 bis 23. 12. 1990
Spielauffassung/-konzept	<ul style="list-style-type: none"> ● 3:5:2-System (2:6:2-System) ● „kontrollierter Angriff“ aus kompakter Defensivordnung ● höchstes spieltechnisches Niveau aller Spieler 	<ul style="list-style-type: none"> ● 4:4:2-System ● Elemente des „kick-and-rush“ vorrangig ● höchstes Spieltempo über 90 Minuten
Spielerkader	<ul style="list-style-type: none"> ● 18 Spieler (darunter 3 Torhüter) ● „Parken“ von Nachwuchstalenten bei anderen italienischen Vereinen ● verschiedene Optionen auf weitere Starspieler 	<ul style="list-style-type: none"> ● 23 Spieler im Profikader ● Reservemannschaft mit eigener Meisterschaftsrunde (Spielpraxis für kompletten Kader)
Betreuer- und Trainerstab	<ul style="list-style-type: none"> ● Cheftrainer Giovanni Trapattoni ● Assistenztrainer ● Athletiktrainer (mit speziellem Diplom) ● Torwarttrainer ● Team-Manager (durchgängig bei der Mannschaft) ● Mannschaftsarzt (durchgängig bei der Mannschaft) 	<ul style="list-style-type: none"> ● Team-Manager Howard Wilkinson („Überwachungsfunktion“/Spieltaktische Einstellung) ● Coach (Trainingsleitung) ● Torwarttrainer
Trainingsschwerpunkte	<ul style="list-style-type: none"> ● regelmäßige Kräftigungsprogramme im Kraftraum ● Spielformen auf engem Raum ● Laufschule und Schnellkrafttraining ● Technikübungen 	<ul style="list-style-type: none"> ● Standardsituationen-Training ● Spielformen in höchstem Tempo ● positionsspezifisches Einzeltraining ● Laufübungen
Trainingsumfänge/-intensität	<ul style="list-style-type: none"> ● bis zu 135 Minuten ● viele Intensitätswechsel 	<ul style="list-style-type: none"> ● bis zu 120 Minuten ● relativ hohe Intensität
Trainingsmethodische Auffälligkeiten	<ul style="list-style-type: none"> ● regelmäßiges Krafttraining zu Trainingsbeginn ● viele Wechsel zwischen verschiedenen Trainingsinhalten und -formen ● „lockere“ Trainingsatmosphäre ● „Teamwork“ im Trainerstab 	<ul style="list-style-type: none"> ● ausgeprägte Disziplin ● „Teamwork“ im Trainerstab ● akribische Vorbereitung des Standardsituationen-Trainings ● klarere Trainingsstrukturierung ● Spielformen repräsentieren „englische Spielmentalität“
Nachwuchskonzept	<ul style="list-style-type: none"> ● hauptamtliche Jugendtrainer ● systematische Nachwuchsarbeit ● hauptamtlicher „Jugend-Torwarttrainer“ und „Jugend-Physiotherapeut“ 	<ul style="list-style-type: none"> ● hauptamtliche Jugendtrainer ● systematische Nachwuchsarbeit ● vorbildliches, landesweites Scouting-System ● Jung-Profi-Mannschaft mit „Profilehrlingen“

URKUNDEF

der Leistung angemessen

Zur Ehrung sportlicher Leistungen, verdienter Mitglieder und Mitarbeiter. Eine große Palette Urkunden und Sportzeichnungen verschiedener Darstellungstechniken.

Bitte kostenlose Katalog anfordern!

Albert Hoffmann URKUNDENVERLAG
Postfach 2529
3300 Braunschweig · Tel. 0531 / 74019

Ihr Partner für internationale Sportbegegnungen
Wir sorgen für Begegnung

Komm mit
Gesellschaft für Internationale Jugend- und Sportbegegnungen mbH

Die Jugend ist unsere Zukunft! Wir führen sie zusammen!
INTERNATIONALE JUGEND-FUSSBALL-TURNIERE 1992

Ostern:	Spanien/Malgrat Italien/Rimini Deutschland/Köln	- 3. Trofeo Mediterraneo - 6. Adria-Football-Cup - 2. Köln-Cup
Pfingsten:	Frankreich/Lége Cap Spanien/Malgrat Österreich/Linz	- 2. Atlantik-Cup - 9. Intern. Pfingstturnier - 1. Linz-Cup
Sommer:	Spanien/Malgrat Frankreich/Bordeaux Deutschland/Bonn Dänemark/Køge	- 6. Copa Cataluña - 1. Cup Girondins - 3. Euro-Cup - 2. Køge-Cup
Herbst:	Spanien/Malgrat Spanien/Sant Vicenc	- 7. Herbstturnier - 8. Herbstsportwoche

Wir suchen für unsere Turnierveranstaltungen **qualifizierte Schiedsrichter** mit mindestens Bezirksligaerfahrung.

Fordern Sie kostenlos unsere **Einzelausschreibungen** sowie unser **Komm-mit-Journal mit DFB-Jugendleiter-Info an!**

KOMM MIT Postfach 30 05 67, 5300 Bonn 3,
Tel. 02 28/46 70 67, Fax 02 28/46 58 77

Detlev Brüggemann

„Nicht nur sagen, sondern zeigen!“

Coaching: Verhalten studieren — Verhalten trainieren

Lautstarke Anweisungen des Trainers von der Seitenlinie aus helfen oft nicht weiter. Es dauert meist nicht lange, und die Spieler verfallen in die gleichen Unzulänglichkeiten, wie sie kurz zuvor noch vehement kritisiert wurden.

Wirkliche Verbesserungen im Spielverhalten lassen sich nur durch eine bestimmte Form des „Coachings“ erzielen. „Coaching“ ist danach die Konsequenz aus der Analyse des vergangenen Spiels zur Vorbereitung auf das nächste Spiel.

Dieser enge Zusammenhang zwischen Wettspiel und Training wird anhand einer bestimmten Spielsituation praktisch erläutert: Ein mangelhaftes Kombinationsspiel über die Flügel wird durch systematisch abgeleitete Trainingsformen aufgearbeitet.

Vorbemerkungen

„Immer wieder habe ich den Spielern gesagt, sie sollen über die Flügel kombinieren, aber ...!“

Solche und vergleichbare Erklärungen des Trainers für die Niederlage seiner Mannschaft sind zu hören oder zu lesen.

„Gesagt“ — ja. Aber ist es beim Fußball wirklich so einfach?

Der Trainer gibt seine Anweisungen, sagt was er von seinen Spielern erwartet, wie sie den Gegner besiegen können und sollen. Nun brauchen also die Spieler die gutgemeinten Worte nur noch in die Tat umsetzen und das Spiel ist gewonnen!?

Eine Bundesligamannschaft — also bezahlte, erwachsene Berufsspieler mit vergleichsweise viel Spielerfahrung — verliert im Verlauf eines Meisterschaftsspiels im Mittelfeld immer deutlicher die abgestimmte Defensivordnung. Der Profitrainer erkennt das wachsende Problem und die sich daraus ergebende Überlegenheit der gegnerischen Mannschaft. Lautstark mahnt er deshalb seine Spieler vom Spielfeldrand aus: „Macht die Räume enger!“ Der Amateurtrainer beobachtet die gleichen Mängel bei seiner Bezirksklassenmannschaft und erteilt seinen Kickern die gleiche Anweisung.
Als die D-Juniorenspieler vergleichbare Schwächen in der Ordnung ihres Abwehrspiels offenbaren, will der Übungsleiter ebenfalls helfen und ruft ihnen ins Spiel zu: „Macht die Räume enger!“

Verbale Anweisungen können nur dann von den Spielern in die Tat umgesetzt werden, wenn sie sich die Anweisungen und die entsprechende Durchführung aufgrund ihrer eigenen Spielerfahrung auch vorstellen können. Sie müssen verstehen können, was der Trainer wirklich meint — nicht nur akustisch, sondern von den eigenen Kenntnissen, der eigenen Spielvorstellung her.

Beim Wettspiel ist coaching nur verbal möglich. Für die praktische Trainingsarbeit zur Vorbereitung auf das nächste Spiel, aber auch für längerfristige Zielstellungen, heißt coaching aber, das Spielverhalten der Spieler im Wettkampf zu studieren und im Training

anschließend zu trainieren. Das Training ruft die Schwierigkeiten in bestimmten Spielsituationen gezielt in Erinnerung und führt (coaching) die Spieler nach und nach zu einem erfolgreichen Spielverhalten.

Zur Ableitung angemessener Trainingsinhalte aus dem Spiel heraus muß sich der Trainer mit Hilfe einer genauen Spielanalyse drei grundlegende Fragen beantworten:

1. Fragestellung:

Tritt ein erkannter Fehler nur ab und zu auf und wurde in den meisten vergleichbaren Situationen erfolgreich gehandelt, oder

wiederholt sich der Fehler häufiger, erweist sich damit der erkannte Fehler als echter Mangel?

2. Fragestellung:

Bemühen sich die Spieler, die taktischen Planungen und Anweisungen durchzuführen, läßt aber das geschicktere Verhalten bzw. größere Können des Gegners eine Umsetzung nicht zu,

oder

erkennen die eigenen Spieler die erfolgversprechenden Handlungsmöglichkeiten erst überhaupt nicht?

3. Fragestellung:

Haben die Spieler die taktischen Anweisungen des Trainers in früheren Spielen schon erfolgreicher und geschickter praktiziert, oder

haben sie die geforderten Handlungen auch in früheren Wettspielen noch nicht gezeigt?

Die Antworten auf diese Fragen geben auch Antwort darauf, welche Fehler bereits im Verlauf des Spiels nur durch Zuruf des Trainers abgestellt werden können bzw. welche grundsätzlichen Probleme nur langfristig im Training durch Erklärungen und Üben wirkungsvoll beseitigt werden können.

Coaching ist in diesem Verständnis die Konsequenz aus der Analyse des Spiels zur Vorbereitung auf das nächste Spiel!

Erkannte Mängel sollten ebensowenig als Schuldvorwurf des Trainers an seine Spieler im Augenblick der Niederlage mißbraucht werden, wie sie im Überschwang eines Sieges nicht spontan in Vergessenheit geraten sollten nach dem Motto „Ende gut, alles gut!“

Exemplarisches Beispiel für ein Coaching

Coaching als Vorbereitung auf das nächste Spiel: Die praktische Umsetzung des Zusammenhangs zwischen Wettspiel und Training soll im folgenden an einem Beispiel dargestellt werden. Dabei wird ein ungeschicktes taktisches Spielerverhalten herausgegriffen, das im Spiel oft vorkommt:

Ein mangelhaftes Kombinationsspiel über die Flügel.

Spielsituation

□ Der Angriff bleibt bereits im Aufbau am Flügel stecken, weil der dort angespielte Spieler von seinen Mitspielern ohne Ball nicht aktiv unterstützt wird, und der Gegner deshalb nicht schnell und sicher überspielt werden kann.

□ Spieler 7 am Ball wird vom Gegner A am Flügel und vom Gegner B nach innen zum Tor hin gestellt. Mitspieler 8 bietet sich seitlich an und wartet neben seinem Mitspieler 7 ab. Ein schneller Vorstoß in den Rücken der Abwehr ist nicht möglich. Der risikoreiche Alleingang hätte gegen die Überzahl der Deckung nur geringe Erfolgsaussichten (vgl. [Videoausschnitt](#)).

□ Ein Querpaß nach innen zum Mitspieler 8, um das Spiel eventuell zu verlagern oder einen Vorstoß in die Spitze zu versuchen, erscheint nicht risikofrei, da die Gegner B und auch C den angespielten Mitspieler 8 schnell attackieren können.

□ Spieler 7 hält also den Ball, um sichere Kombinationsmöglichkeiten zu finden. Der Angriff gerät ins Stocken. Zeit geht verloren zugunsten des Gegners, der sich weiter formieren kann.

Systematische Spielbeobachtung

Eine grundsätzliche Voraussetzung ist selbstverständlich, daß der Trainer in dieser Situation zunächst das **Defizit im Spielverhalten seiner Mannschaft** auch erkennt. Auch wenn kein direkter Fehler vorliegt, so doch ein taktisch ungeschicktes Verhalten.

Der Trainer erinnert sich sofort, daß dieses fehlende Kombinationsspiel über die Flügel wie in dieser Spielszene kein Einzelfall ist. In vergleichbaren Situationen kommt es immer wieder vor, daß der Angriffsaufbau der Mannschaft aus gleichen Gründen ins Stocken kommt und die Spieler dann versuchen, den Angriff weiter durch die Mitte vorzutragen. Die günstigeren, weil freieren Angriffsräume am Flügel bleiben ungenutzt.

Solche häufigen Wiederholungen eines gleichen, ungeschickten Spielverhaltens deuten auf Defizite hin, die allein mit verbalen Zurenken nicht abzustellen sind.

Um sie langfristig abzustellen und ein besseres Spielverhalten zu vermitteln, ist die systematische Ableitung gezielter Trainingsformen erforderlich.



Konsequenzen für die Trainingsarbeit

□ Im Training sollen die Spieler die betreffenden Spielsituationen sofort wiedererkennen können. Mit Hilfe verbaler, vor allem aber demonstrativer Anleitung des Trainers kommen die Spieler dann schrittweise zu einem geschickteren, vielseitigeren Spielverhalten. Kein Lehrbuch ist erforderlich, keine Übungssammlung oder methodische Übungsreihe. Das Spiel selbst zeigt, wie die Trainingsformen zur Entwicklung eines angemessenen Spielverhaltens bzw. zur Beseitigung erkennbarer Defizite aussehen können und sollten.

□ Eine zusätzliche Anpassung an das Leistungsniveau ist natürlich immer inbegriffen. Spielerzahlverhältnisse, Spielräume, Positionen und Aufgabenzuteilungen in der jeweils abgeleiteten Trainingsform müssen sich immer nach dem Leistungsvermögen der Spieler richten.

□ Das Training taktischer Elemente innerhalb einer systematisch abgeleiteten Trainingsform in einer Trainingseinheit sollte nicht länger als 15 bis 20 Minuten dauern. Ein längerer Lernprozeß durch das systematische Arbeiten innerhalb einer Trainingsform muß deshalb über mehrere Trainingseinheiten hinweg laufen.

□ Innerhalb der Trainingsformen wird von allen Spielern höchste Konzentration gefordert. Daher müssen diese wettspielgerechten taktischen Trainingsformen möglichst direkt nach dem Aufwärmen in den Trainingsablauf eingebaut werden, da hier noch ein optimales Konzentrationsvermögen der Spieler sichergestellt ist.

Konkrete Traineraufgaben

Der Trainer

- prägt sich die Spielsituationen bildlich ein, in denen seine Spieler Mängel gezeigt haben,
- leitet die Trainingsform aus der typischen Wettspielsituation ab für eine zunächst kleinere (unmittelbar beteiligte) Spielergruppe, um häufigere Wiederholungsmöglichkeiten zu schaffen,
- paßt die abgeleitete Trainingsform in den einzelnen Aufgabenstellungen an das Leistungsvermögen der eigenen Spieler und deren Kenntnisse an,
- baut – nicht nur aus Motivationsgründen
 - Möglichkeiten zum Torabschluß ein, um Zielstrebigkeit zu fördern und den Spielerfolg direkt spürbar und sichtbar zu machen,
 - lässt häufiger als im Wettspiel möglich die betreffende Spielsituation wiederholen,
- unterbricht die Handlungen der Spieler direkt in der Spielsituation und korrigiert anhand der aktuellen Stellung der Spieler deren Verhalten, um gleichzeitig geschicktere oder neue Lösungswege zu demonstrieren und zu erläutern.

1. Schritt

Aufbau einer geeigneten Trainingsform

Allgemeine Grundsätze

Die räumlichen Strukturen der betreffenden Spielsituation müssen erhalten bleiben, um den Wiedererkennungs- und Übungseffekt zu verstärken.

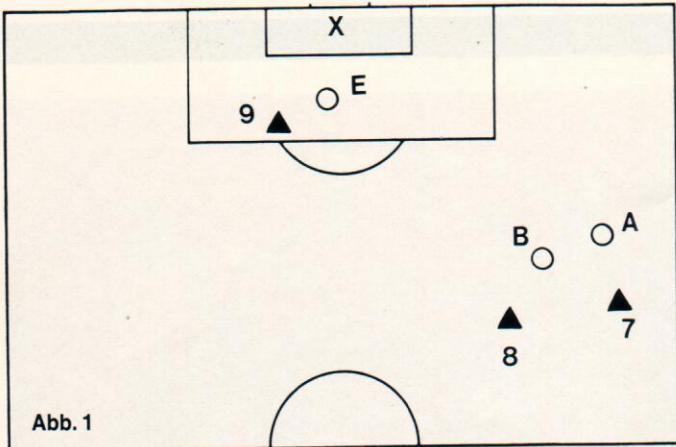


Abb. 1

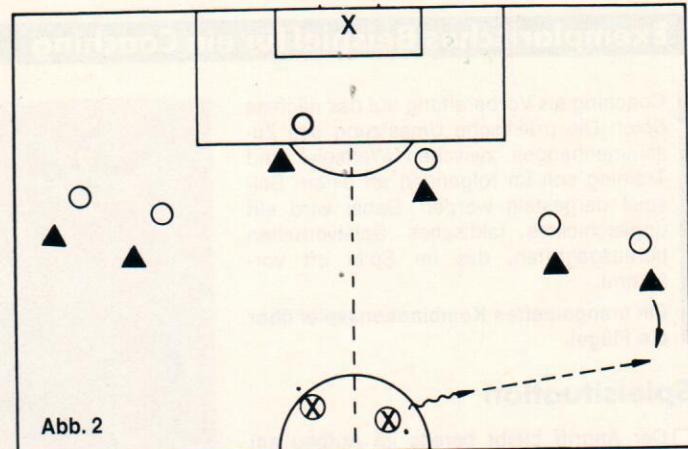


Abb. 2

In der abgeleiteten Trainingsform wirken alle Spieler mit, die für eine erfolgreiche Situationslösung der betreffenden Spielszene wichtig sind.

Grundaufbau der vorgestellten Trainingsform

Auf Spieler aus der Wettspielszene, die nicht unmittelbar zum Training des Angriffsspiels über den Flügel benötigt werden, wird in der abgeleiteten Trainingsform zunächst verzichtet.

Wichtig sind in dieser Trainingsform

- der ballführende Spieler Nummer 7
- sein Mitspieler Nummer 8
- der Gegner A
- der Gegner B (bei Anfängern kann eventuell auf diesen Spieler verzichtet werden, damit die Kombinationen am Flügel aus einem leichteren Überzahlverhältnis herausablaufen können)

Zum Torabschluß werden in der abgeleiteten Trainingsform mindestens benötigt:

- der Mitspieler/Stürmer Nummer 9
- der Gegner E
- der Torwart

Ob die Abwehrspieler C und D ebenfalls bei dieser Trainingsform hinzukommen, muß der Trainer im Hinblick auf das aktuelle technisch-taktische Leistungsvermögen seiner Mannschaft entscheiden.

Grundstruktur und Übungsraum der Trainingsform (Abb. 1):

- 2 Mittelfeldspieler am Flügel
- 2 verteidigende Mittelfeldspieler als Gegner
- 1 Sturmspitze
- 1 gegnerischer Manndecker
- 1 Torwart

Grundablauf der Trainingsform (Abb. 2):

In diesem Beispiel wird davon ausgegangen, daß alle Spieler der Mannschaft durchgängig gezielte Kombinationsformen am Flügel noch nicht ausreichend beherrschen. Folglich sollten alle Spieler, unabhängig von der jeweiligen Mannschaftsposition, an diesem Training des Angriffsaufbaus über den Flügel innerhalb eines Spielsystems mit 1 oder 2 Angriffs spitzen beteiligt werden. Also wird die Trainingsform doppelt, d. h. im Wechsel auf beiden Spielfeldseiten, absolviert.

Die Trainingsaufgabe beginnt und endet bei je 1 Mittelfeldspieler als „Anspieler“ am Mittelkreis mit je einem Ball: Damit sind insgesamt 14 Feldspieler in die Trainingsform eingebunden. Im Verlauf des Trainings tauschen sie die Positionen und Aufgaben, damit alle Spieler gleichmäßig im Angriffsspiel über die Flügel geschult werden.

2. Schritt:

Gezielte Aufgabe in der Trainingsform

Vergessert werden soll das Kombinationsspiel im Angriffsaufbau über die Flügel: also beginnt die Trainingsform immer mit einem

Zuspiel des Anspielers auf einen der beiden sich anbietenden Mittelfeldspieler am Flügel (vgl. Abb. 2).

Bei einem Torschuß (Tor oder Toraus) oder Ballgewinn durch den Torwart oder einen Abwehrspieler wird das Spiel unterbrochen und mit einem weiten Zuspiel auf den Anspieler am Mittelkreis der nächste Übungsversuch dieser Trainingsgruppe vorbereitet. Gleichzeitig eröffnet der 2. Anspieler mit einem Zuspiel das Übungsspiel am anderen Flügel.

Aufgabe: Jeder Angriff **muß** über den Flügel ablaufen!

3. Schritt:

Freies Flügelspiel zum Vertrautemachen mit der Aufgabe

Zunächst wird über beide Spielfeldseiten im Wechsel frei gespielt. Die Spieler erhalten damit zunächst Gelegenheit, selbst erfolgversprechende Kombinationen über den Flügel herauszufinden und auszuprobieren. Sie machen sich dabei grundsätzlich mit der speziellen Aufgabenstellung der Trainingsform vertraut.

4. Schritt:

Korrigieren – Demonstrieren

Der Trainer greift nun in die Trainingsform

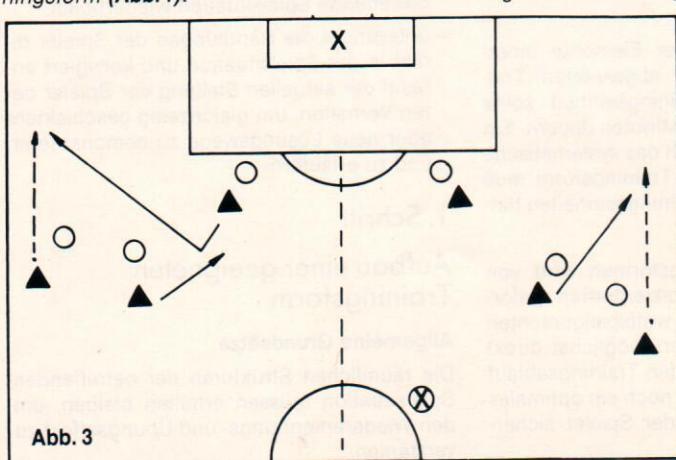


Abb. 3

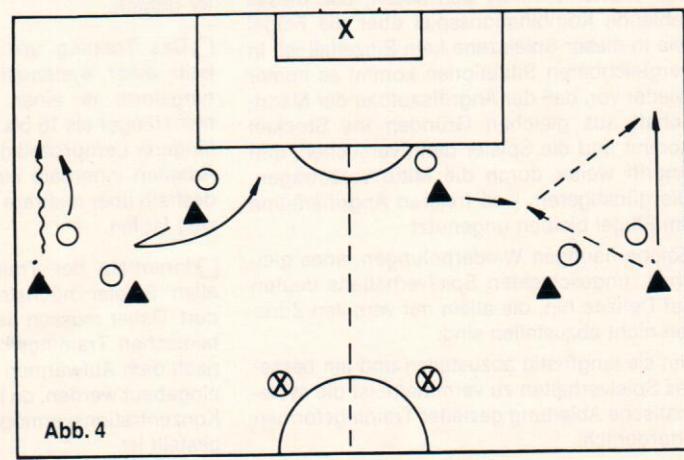


Abb. 4

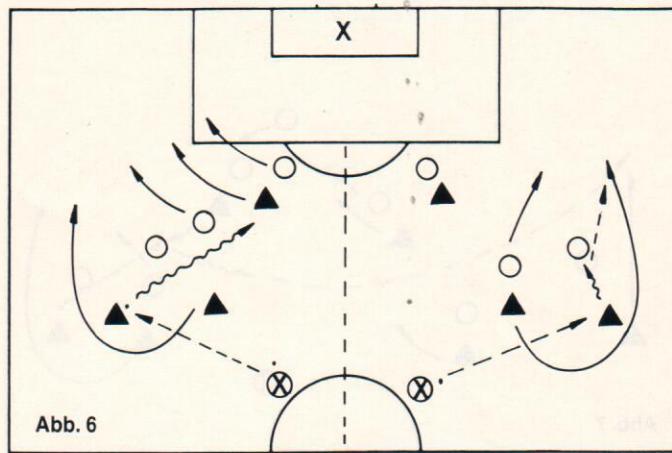
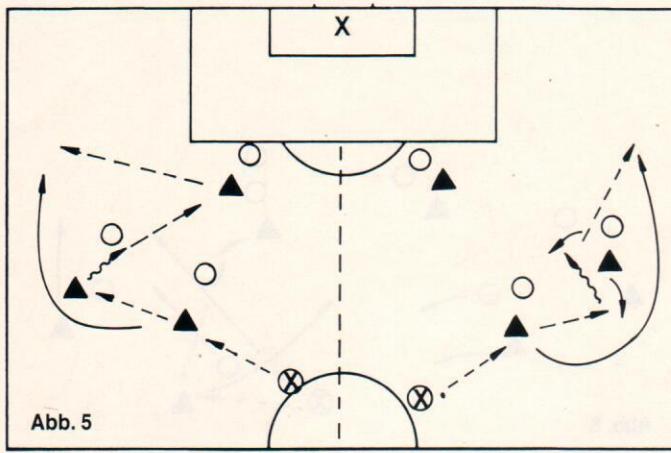


Abb. 5

Abb. 6

ein. Er unterbricht ab und zu (nicht zu häufig) gerade in solchen Momenten die Spielsituation, in denen sich typische, ungeschickte Spielaktionen wiederholen.

Die Spieler müssen auf Zuruf sofort auf der jeweiligen aktuellen Position verharren. So wird die Spielsituation, in der der Trainer etwas verbessern bzw. demonstrieren will, wie ein Standbild für alle verständlich und einsichtig.

Coaching-Möglichkeiten des Trainers

„Erleichterung der Aufgabe“

Der Trainer erleichtert die Aufgabe für die angreifenden Spieler, indem die Abwehrspieler nur noch teilaktiv agieren dürfen. Der „teilaktive“ Gegner hilft den Angreifern, etwas ungestörter zu üben und zu lernen.

Die Abwehrspieler stellen nur den Spieler am Ball, lassen aber ausreichend Raum und Zeit zum sicheren Zusammenspiel.

Diese oder vergleichbare methodische Hilfen werden notwendig, wenn es noch am balltechnischen Können der Spieler für ein erfolgreiches Kombinationsspiel hapert. Mit Hilfe der Erleichterung mittels „teilaktiver“ Aufgaben für die Gegner können auch unfertige

Spieler Kombinationsformen kennenlernen und durchführen.

oder

„Erweiterung des Spielverständnisses“

Der Trainer demonstriert Kombinationsmöglichkeiten, die in der unterbrochenen aktuellen Spielsituation erfolgversprechend erscheinen, von den Spielern aber nicht erkannt wurden (Abb. 3 bis 5).

Der Trainer erklärt und begründet seinen Spielern das demonstrierte taktisch geschicktere Spielverhalten mit Hilfe des jeweils zu erwartenden Abwehrverhaltens der Gegenspieler.

Die Spieler wiederholen die angemesseneren Spielhandlungen und Lösungen. Anschließend läuft die Trainingsform aus der unterbrochenen Situation heraus frei weiter.

In einer Korrekturunterbrechung sollte dabei stets nur eine erfolgversprechendere Kombinationsmöglichkeit und die jeweiligen einzelnen Alternativen gezeigt, besprochen und nachgespielt werden, um die Spieler nicht zu überfordern. Zu viele Demonstrationen, zu viele verbale Informationen verwirren nur. Außerdem sollte im Training grundsätzlich we-

nig gestanden und geredet, aber viel geübt und gespielt werden.

oder

„Verbesserung des individuellen Spielverhaltens in einer bestimmten Kombinationsform“

Der Trainer beschränkt die Aufgabenstellung auf eine gezielte Verbesserung des individuellen Spielverhaltens bei einer bestimmten Kombinationsform.

Aufgabe: Über den Flügel muß mit Hinterlaufen oder Alleingang nach eingeleitetem Hinterlaufen gespielt werden (Abb. 6).

In den Korrekturunterbrechungen werden dann logischerweise die verschiedenen Verhaltenselemente einer bestimmten Kombinationsform verbessert, z. B. eben beim Hinterlaufen

- Freilaufen im Spurt hinter dem Mitspieler am Ball herum
- verhaltene Ballführung nach innen (Ball sicherung und Beobachtung des gegnerischen Verhaltens)
- Entscheidung für die erfolgversprechendste Fortsetzung der eingeleiteten Kombination.

Sportbuch-Fundgrube

118

Reihe DSB-Trainerbibliothek:

Band 6/Lempart: Die XX. Olympischen Spiele 1972. Probleme des Hochleistungssports. Statt DM 18,-

DM 7,80

Band 14/Ballreich, Baumann: Biomechanische Leistungsdiagnostik. Statt DM 28,-

DM 12,80

Band 18/Lempart, Spitz: Probleme des Hochleistungssports. Olympia-Analyse Montreal 1976. Statt DM 22,-

DM 7,80

Band 19/Gabler, Eberspächer, Hahn u. a.: Praxis der Psychologie im Leistungssport. 616 Seiten. Statt DM 40,-

DM 19,80

Handbücher zur Pädagogik und Didaktik des Sports (Hrsg.: Stefan Gröbing)

Band 2/Gröbing (Hrsg.): Spektrum der Sportdidaktik, 376 Seiten. Statt DM 48,-

DM 19,80

Sport - Aus der Wissenschaft für die Praxis (Hrsg.: Stefan Gröbing)

Band 3: Praxisbezug in der Sportlehrerausbildung, 157 Seiten.

Band 7: Handeln und Lernen im Sportunterricht, 134 Seiten

alle Bände statt DM 19,80 je

DM 9,80

Außerdem:

Fetz: Allgemeine Methodik der Leibesübungen. 288 Seiten. Statt DM 42,-

DM 19,80

Rokusfalvy: Sportpsychologie. 244 Seiten. Statt DM 34,80

DM 12,80

Löcken/Dietze: Das Betreuungssystem im modernen Hochleistungssport, 256 Seiten. 1982. Statt DM 28,-

DM 12,80

Flöthner/Hort: Sportmedizin im Mannschaftssport. Statt DM 36,-

DM 11,80

Ulmrich: Gleiten und Schwingen. Die sportl. Ski-Lehrmethode (Alpin und Langlauf). Statt DM 9,80

DM 5,80

Roth: Strukturanalyse koordinativer Fähigkeiten (Beiträge zur Bewegungsforschung im Sport). 192 Seiten. Statt DM 29,80

DM 9,80

Hagedorn: Sport in der Primärstufe - Theoretische Grundlegung. Statt DM 12,80

DM 7,80

Busch: Fußball in der Schule. 88 Seiten. Statt DM 14,80

DM 9,80

Trageser/Böhmer (Hrsg.): Unfallsachen und Unfallverhütung im Sport. 104 Seiten. Statt DM 32,-

DM 8,00

Hort/Flöthner (Hrsg.): Die Muskulatur des Leistungssportlers. 128 Seiten. Statt DM 36,-

DM 8,00

Haralambie: Einführung in die Sportbiochemie. 152 Seiten. Statt DM 14,80

Donat u. a. (Hrsg.): Sport und Hochdruck. 112 Seiten. Statt DM 32,-

DM 14,00

Kassat: Schein und Wirklichkeit Parallel Skifahrens. 136 Seiten. Statt DM 22,80

DM 14,80

philippa

Bestellschein Seite 77

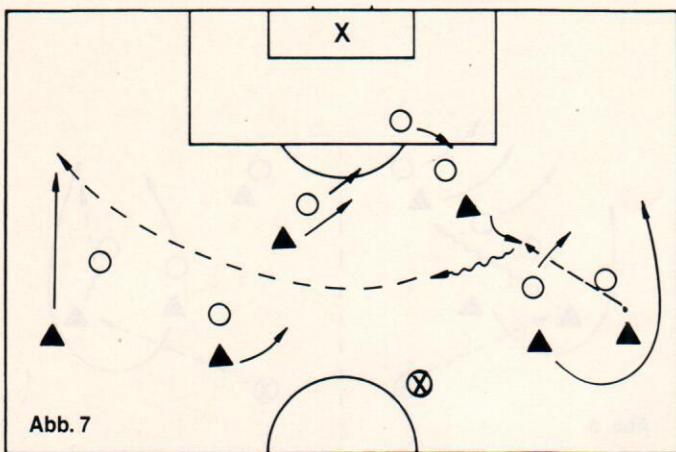


Abb. 7

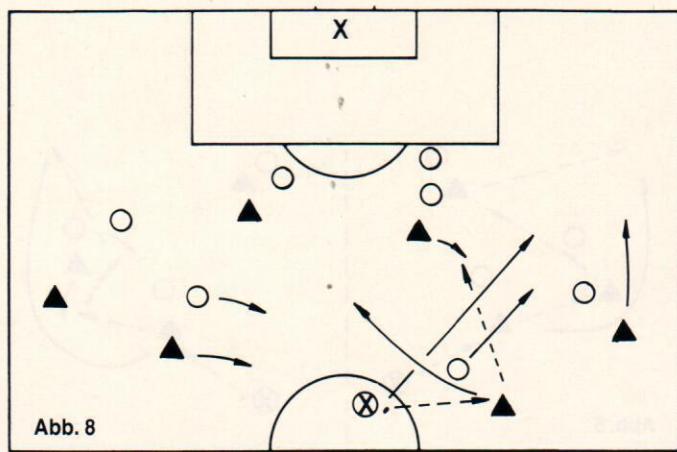


Abb. 8

Weiterentwicklung der Trainingsform

Stufenkonzept

Motto: „Der geduldige Weg aus einer Trainingsform zum umfassenden Trainingsschwerpunkt Angriff – Abwehr“

Mit der Ausweitung der Aktionsräume und -möglichkeiten sowie mit dem Einbau weiterer Spieler können die aus einer Wettspielsituation abgeleiteten Trainingsformen längerfristig bis zum umfassenden Training „Angriff gegen Abwehr“ weiterentwickelt werden. Dabei werden die jeweiligen Erweiterungen jeweils den erkennbaren Lernfortschritten der Spieler angepaßt.

Stufe I:

Einbau des Liberos (Abb. 7)

Einer der Anspieler im Mittelfeld agiert nun als Libero. Die so verstärkte Abwehr muß von den Angreifern nun auch durch überraschende Spielverlagerungen auf die andere Spielfeldseite „ausgehobelt“ werden.

Die Übungsgruppen beider Flügel spielen nun mit nur 1 Anspieler am Mittelkreis zusammen.

Stufe II:

Einschalten des 5. Mittelfeldspielers (Abb. 8)

Im Mittelfeld verteidigen nun 4 abwehrende gegen 5 angreifende Mittelfeldspieler. Dabei wird als Schwerpunkt vorgegeben, daß sich der zunächst nur als Anspieler agierende 5. Mittelfeldspieler immer im Wechsel mit einem anderen Mittelfeldspieler über den Flügel in das Angriffsspiel einschaltet. Der Torwart wirft nun nach einem Torabschluß den Ball in den Mittelkreis zurück, aus dem sich einer der 5 angreifenden Mittelfeldspieler den Ball zu einem erneuten Angriffsversuch holt.

Stufe III:

Konter der Abwehr/Abwehren der Angreifspieler (Abb. 9)

Jeder Angriff muß weiter über die Flügel aufgebaut werden.

Bei einem Ballgewinn der Abwehr soll diese einen Konterangriff mit einem Dribbling über die Mittellinie starten.

Stufe IV:

Mittelfeldspiel 5 gegen 5 (Abb. 10)

Jeder Angriff muß weiter über die Flügel vorbereitet werden. Etwa 20 Meter hinter der Mittellinie ist ein 2. Tor mit Torwart aufgestellt. Zwischen diesem 2. Tor und der Mittellinie lauert 1 Angreifer der Abwehrmannschaft gegen 1 Manndecker der Angriffsmannschaft.

Jeder Konter muß mit einem Zuspiel aus der eigenen Spielfeldhälfte auf den Angreifer in der Zone hinter der Mittellinie eingeleitet werden.

Grundsätzliche methodische Hinweise

① Die Spielsituation, die es nach Erkenntnissen aus dem Wettkampf zu verbessern gilt, kommt innerhalb des Trainingsspiels (der Trainingsform) häufiger vor als im Spiel. Viele Wiederholungen verstärken den Lernprozeß.

② Fehler im Angriffsspiel mit Ballverlust werden wie im Wettkampf mit einem gegnerischen Konter sofort „bestraft“ und so für die Trainierenden einsichtiger.

③ Das Kounterspiel selbst muß zielstrebig (Paß auf die Sturm spitze) angelegt werden.

④ Das Herausarbeiten eines Torabschlusses wird „lohnenswert“ (weiterer Ballbesitz, kein Gegenangriff).

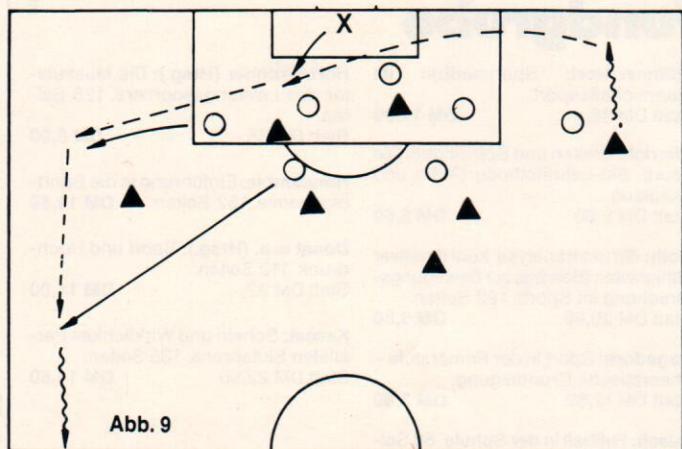


Abb. 9

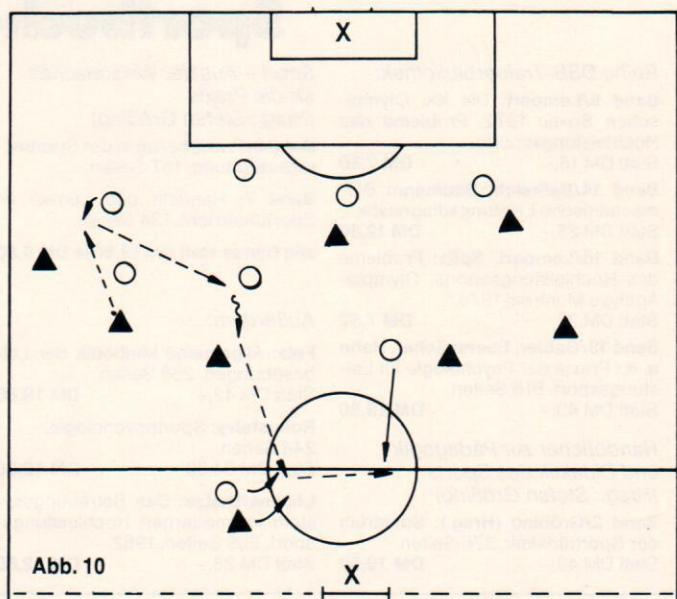


Abb. 10

Redaktionshinweis: In einer der nächsten Ausgaben von „fußballtraining“ stellt Detlev Brüggemann seine Auffassung vom Coaching nochmals grundsätzlicher vor.

Norbert Vieth

Rezepte für Jugendtrainer

Anregungen und Hinweise für einen zeitgemäßen Umgang mit Jugendlichen im Fußballverein

Speziell im B- und A-Jugendbereich ist seit längerem ein erschreckender Mitgliederschwund zu registrieren. Patentrezepte, dieser Entwicklung wirkungsvoll entgegenzutreten, gibt es nicht. Organisatorische Veränderungen auf Verbands- und Vereinsebene und eine interessantere Gestaltung des Trainingsprogramms sind sicherlich wichtige Ansatzpunkte. Die Attraktivität des Vereinsfußballs wird aber gerade bei Kindern und Jugendlichen vor allem und viel direkter von den persönlichen Kontakten des Jugendspielers zu seinem Trainer und seinen Mitspielern bestimmt. Wie kann der Jugendtrainer aber für ein positiveres Mannschaftsklima sorgen? Welche Umgangsformen verbessern das Verhältnis zu den Jugendlichen? Wie ist der oft nervenaufreibende Trainingsalltag effektiver zu bewältigen?



Foto: WN

Wie attraktiv ist der Vereinssport für die heutige Jugend?

Die Mitgliederstatistiken des DSB und der einzelnen Landesverbände lassen auf den ersten Blick eine noch weiter gestiegene Attraktivität des Sportvereins bei Jugendlichen vermuten. In NRW waren beispielsweise 1977/78 rund 37 % der Bevölkerungsgruppe im Alter von 15 bis 19 Jahren Mitglieder in einem Sportverein, bis 1987/88 stieg dieser Anteil bereits auf 54 % an.

Sport und Jugend scheinen also tatsächlich eine unproblematische Einheit zu bilden. Die Jugend treibt Sport, und der Sport ist für viele Jugendliche ein zentraler, selbstverständlicher Lebensinhalt.

Doch dieser gestiegene Organisationsgrad der Jugendlichen darf nicht einige problematische Tendenzen verdecken, die das Verhältnis der Jugend zum Sportverein gegenwärtig in verschiedener Hinsicht problematisch erscheinen lassen:

□ Der Bevölkerungsrückgang in der Altersgruppe der Kinder und Jugendlichen lässt sich nicht vollkommen auffangen. In den meisten Sportarten sind die absoluten Mitgliederzahlen mit teilweise beachtlichen Unterschieden rückläufig.

□ Nach wie vor wird rund die Hälfte der Jugendlichen im Alter von 15 bis 19 Jahren überhaupt nicht von Sportorganisationen erfasst.

□ Dauerhafte Vereinsbindungen sind stark rückläufig. Die Aussteigerquote steigt gerade

bei den älteren Jugendlichen an. Dabei treiben diese Vereinsaussteiger genauso wie die Nie-Sportvereinsmitglieder zwar weniger und weniger regelmäßig Sport als die momentanen Sportvereinsmitglieder, sie sind aber keineswegs nur „Sportmuffel“.

□ Nicht nur das Spektrum an Sportarten für Kinder und Jugendliche wird immer vielfältiger, auch **wie** die Heranwachsenden diese Sportarten ausüben unterscheidet sich deutlicher als in vergangenen Zeiten. Insgesamt ergibt sich ein facettenreiches Erscheinungsbild der jugendlichen Sportaktivitäten. Der „traditionelle“ Sport mit seinem einheitlichen Regelwerk, seiner einheitlichen leistungs- und wettbewerbsorientierten Ausrichtung sowie seiner einheitlichen organisatorischen Anbindung an den Verein ist nur noch **ein** Sportmodell unter vielen. Ein variantenreicher Breitensport ist hinzugekommen. Er wird vorrangig als „Gelegenheitssport nach Lust und Laune“ und in unterschiedlichster Umgebung betrieben.

□ Diese neuen Formen an sportlichen Aktivitäten sind der Ausdruck veränderter sportlicher Motive und Orientierungen. Sport soll vor allem „Spaß“ machen, wobei in dieses Grundmotiv vermutlich immer ein ganzes Bündel an individuell unterschiedlichen Interessen einfließt. Sport soll nach Aussagen von Jugendlichen körperlichen Ausgleich, Gesundheit und Fitness ermöglichen. Sport bietet Anlaß für gesellige Kommunikation.

Sie wollen Sport aus Lust und Laune betreiben. Spaß haben statt Disziplin üben und lieber Geselligkeit pflegen statt Konkurrenz aufkommen zu lassen.

Nach wie vor werden aber auch Motive und Bedürfnisse, wie sie für den „traditionellen“ Sport typisch sind, von den Jugendlichen genannt. Das Interesse an der Verbesserung des individuellen sportlichen Leistungsvermögens oder an direkten Leistungsvergleichen und sportlichen Wettbewerben ist wie vermutet dabei bei Jugendlichen, die sich einem Sportverein angeschlossen haben, besonders stark ausgeprägt.

Doch auch bei diesen Vereinsjugendlichen sind bestimmte Trends zu erkennen:

- Zum einen werden diese leistungssportlichen Motive und Interessen immer weniger absolut gesetzt. Auch diese jugendlichen Sportler treiben nicht **nur** um der Leistungsverbesserung und des Leistungsvergleichs willigen Sport.

- Zum anderen gibt es offensichtlich **Alters-trends** bei der sportlichen Motivation. Im Verlauf des Jugendalters nimmt bei den Sportaktivitäten der Wunsch nach Abwechslung, sozialem Kontakt, Fitness und Entspannung zu, das Interesse an Risiko, „Abreaktion“ und Konkurrenz dagegen ab.

Grundsätzlich verliert der Stellenwert des Sports auf dem Hintergrund der gesamten Lebensplanung und -gestaltung für die älter werdenden Jugendlichen an Bedeutung. Das sportliche Engagement nimmt tendenziell ab. Vor allem die schulische und berufliche Ausbildung gewinnt an (subjektiver und objektiver) Bedeutung, zudem werden erste heterosexuelle Freundschaften geschlossen.

Wie attraktiv ist der Fußballverein für die heutige Jugend?

Die positive Mitglieder-Entwicklung in den jüngsten Altersklassen verdeckt etwas die dramatischen Tendenzen im B- und A-Jugendbereich. Dort ist ein erschreckender Mitgliederschwund zu registrieren.

Die DFB-Mitgliederstatistik 1990 wies beispielsweise innerhalb einer Saison einen Rückgang von 1632 Mannschaften in diesen Altersbereichen aus. In den jüngeren Altersklassen bis zur C-Jugend treten inzwischen fast dreimal so viele Teams (43 521) hinter den Ball wie bei den B- und A-Junioren (15 470).

Diese Bilanzen signalisieren enorme Probleme für die Zukunft des vereinsorganisierten Fußballsports. Bisher wurde darauf von Verbandsseite aus vor allem mit systematischen Projekten zur Nachwuchsförderung und -gewinnung reagiert. Nur in wenigen Fußballvereinen wurden zwischenzeitlich aber konkrete Schritte unternommen, das „traditionelle“, leistungsorientierte Sportangebot mit vereinsorganisierten Angeboten im Breitensport und in der außersportlichen Jugendarbeit zu erweitern.

Wo ist ein pädagogisches Konzept für die Praxis?

Über diese erforderlichen, aber bisher nur sporadischen Experimente auf Vereinsebene hinaus ist aber keine bündige und praxisbezogene pädagogische Konzeption zu erkennen. Höchst anspruchsvolle Zielvorstellungen einer sportlichen Jugendarbeit wie „Persönlichkeitserziehung“, „Gesundheitserziehung“, „Freizeiterziehung“ oder sogar „Politische Bildung“ sind auf höchster Verbands Ebene leicht formuliert. Gegen derartige Zielvorstellungen wird auch niemand ernsthaft etwas haben. Doch ist zu fragen, inwieweit die „normalen“ Sportvereine diese Vorgaben überhaupt leisten können. Wenn diese abstrakten Formeln nicht im Programmatischen steckenbleiben sollen, dann sind sie mit konkreten Anregungen und Anleitungen für die „Umsetzung in die Praxis“ zu präzisieren. Diese pädagogischen Leitlinien und Rezepte müssen die Gegebenheiten in den Sportvereinen tatsächlich berücksichtigen. Dort sind die Jugendtrainer meistens „pädagogische Laien“. Eine pädagogisch umfassende Betreuung, die den einzelnen Jugendlichen in den Vordergrund stellt, kommt zu kurz. Der konkrete, unmittelbare Umgang mit Kindern und Jugendlichen hat deshalb der vorrangige Ansatzpunkt zu sein.

Wie schaut die Vereinsrealität im Jugendfußball aus?

Um bei der Skizzierung der Vereinsrealität nicht von vornherein auf oberflächliche, letztlich aber unbewiesene Vermutungen zurückzugreifen, sollen zunächst kurz einige konkrete Ergebnisse zweier Untersuchungsprojekte zum „normalen“ Nachwuchstraining im

Jugendfußball vorangestellt werden. Dabei wurden Spieler und Trainer von 39 C- und 69 B-Jugendmannschaften unterer Leistungsebenen beobachtet und befragt.

Eine breite Palette an Aspekten zum Selbstverständnis der Jugendtrainer, zu den Erwartungen der Jugendspieler sowie zu psychologischen Vorgängen und Gruppenstrukturen im Fußball-Jugendtraining wurde dabei analysiert. (ROSSMANN 1987)

Welche Zielvorstellungen und Einstellungen haben die Jugendtrainer?

□ Bei der Frage nach den Zielen, die sie mit der eigenen Trainertätigkeit verfolgen, nennen die Jugendtrainer vor allem welche im sportlichen Bereich. 2 Drittel aller C- und B-Jugendtrainer formulieren spontan nur sportliche Zielvorstellungen (Sieg und Erfolg, Meisterschaft, Verbesserung des fußballerischen Leistungsvermögens, Hervorbringen guter Nachwuchsspieler).

□ Einen großen Stellenwert hat für die Jugendtrainer auch die Förderung und Pflege einer „guten Kameradschaft“ und eines „ordentlichen Mannschaftsverhaltens“.

□ Dagegen wurden pädagogische Ziele, die in Richtung einer Selbst- und Mitbestimmung der Jugendlichen weisen (Lernen eines „demokratischen Verhaltens“, Üben von Kritik, Lernen von Mitbestimmung und Verantwortung), nur von einer Minderheit der Jugendtrainer (10%) artikuliert.

Bei direkter Nachfrage drückt sich aber schon eine hohe Übereinstimmung der Jugendtrainer mit solchen pädagogischen Leitlinien wie „partnerschaftliches und spielerzentriertes Verhalten“ aus. Es sind aber offensichtlich Wissensdefizite vorhanden, wie diese pädagogischen Ziele praktisch in das Training und in den Umgang mit den Jugendlichen umgesetzt werden können. Aus einer gewissen Unsicherheit heraus herrschen dann in der konkreten Betreuungsarbeit teilweise noch Praktiken im Sinne einer einseitigen Leistungsbezogenheit und Autoritätsbetonung vor.

Wie planen und gestalten die Jugendtrainer das Training?

□ Nur etwa ein Drittel der befragten Nachwuchstrainer plant das Training beispielsweise mit schriftlichen Notizen detailliert vor. Das Training aus dem Stegreif dominiert deutlich. Die meisten Trainer entwickeln das Trainingsprogramm mit Hilfe einer gewissen Routine spontan aus dem Trainingsablauf heraus.

□ Diese mangelhafte Planungsarbeit verhindert zwangsläufig bestimmte Verhaltensformen und Vermittlungsvorgänge, wie sie für eine stärkere aktive Mitbeteiligung der Jugendlichen am Trainingsprozeß und eine Förderung des Trainingsverständnisses erforderlich wären: Nur 3 % der untersuchten Jugendtrainer holten von den Jugendspielern eigene Vorschläge und Anregungen zur Trainingsgestaltung ein. Nur bei 10 % waren Rückfragen zu der Belastung der einzelnen Spieler festzustellen. Nur 8 % der B-Jugendtrainer ermunterten die Jugendlichen zur gegenseitigen Beobachtung und Hilfestellung.

Wie verhalten sich die Jugendtrainer beim Training?

Das Trainerverhalten wurde u. a. nach solchen Merkmalen wie „Achtung gegenüber den Jugendlichen“, „Echtheit des Trainers“, „Lenkung/Dirigierung“ untersucht.

Die Ergebnisse lassen sich so zusammenfassen:

Nur bei etwa 19 % der Jugendtrainer war ein deutlich personenzentriertes Verhalten mit einer verständnisvollen, regelmäßigen und individuellen Zuwendung zu einzelnen Spielern zu erkennen. 35 % zeigten immerhin ein grundsätzlich achtend-wertschätzendes Verhalten. 25 % verhielten sich dagegen deutlich geringschätzend gegenüber den Jugendlichen. Über 50 % der Jugendtrainer waren in hohem Maße lenkend/dirigierend.

Die Qualität der Rückmeldungen auf konkrete Trainingsleistungen einzelner Nachwuchsspieler ist ebenfalls bemerkenswert. Rund 13 % der Jugendtrainer machten immer oder häufiger abwertende und verletzende Bemerkungen und über 50 % nur selten oder überhaupt keine lobenden oder bestärkenden Aussagen.

Wie zufrieden sind die Jugendtrainer mit dem Trainingsbetrieb und mit dem Verhältnis zur Mannschaft?

Weitaus die meisten Jugendtrainer haben nach eigener Aussage weder Probleme bei der Trainingsplanung und -gestaltung noch im Umgang mit den Jugendlichen.

Entsprechend überzeugt zeigen sie sich von den eigenen fachlichen und sozialen Kompetenzen. Nur wenige (etwa 15 %) nennen Beziehungsprobleme mit einzelnen Spielern oder mit der Mannschaft. Diese Schwierigkeiten werden dann meistens durch „altertypische Entwicklungsprobleme“ erklärt.

Wie zufrieden sind die Jugendlichen mit dem Training und dem Trainer?

Die positiven Beurteilungen des Trainingsbetriebs und der zwischenmenschlichen Kontakte durch die Jugendtrainer werden größtenteils auch von Seiten der Jugendlichen bestätigt. Entgegen der vorrangig negativen Eindrücke, die die neutralen Beobachter vom Verhalten der Jugendtrainer haben, sind die C- und B-Jugendlichen mit dem Training im ganzen, mit einzelnen Trainingsstunden und mit der erlebten Beziehung zum Trainer generell zufrieden.

80 % der B-Jugendlichen schreiben dem eigenen Trainer so positive Attribute wie „ausgesprochen wertschätzend“ und „fachlich kompetent“ zu. Nur eine kleine Minderheit der Trainer wird dagegen als unbeküsst und autoritär erlebt.

Deutlichere Kritik wird dagegen von rund 30 % der Nachwuchsspieler hinsichtlich mangelhafter Mitbestimmungsmöglichkeiten geübt.

Sie möchten deutlicher aktiv an der Trainingsgestaltung beteiligt sein und vom Trainer in die Planung einbezogen werden.

Ein Großteil der Jugendlichen beschreibt darüber hinaus den eigenen Trainer als stark leistungsorientiert.

Welche Folgerungen ergeben sich aus der Untersuchung?

Positive Trainingsbeurteilungen – ist im Fußball- Jugendtraining wirklich alles o.k.?

Diese grundsätzlich positiven Beurteilungen und die Zufriedenheit der weitaus meisten Jugendtrainer und -spieler mit dem Spiel- und Trainingsbetrieb liefern zunächst sicherlich einige positive Ansatzpunkte. Sie relativieren auch zu düstere Schilderungen des Vereinsalltags und der Trainer- und Trainingspraxis. In vielen Vereinen wird eine vorbildliche Nachwuchsarbeit geleistet. Dennoch sind mit diesen Untersuchungsergebnissen die berechtigten Forderungen nach einer noch gezielteren und konsequenteren pädagogischen Ausrichtung der Jugendarbeit und umfassenden Strukturveränderungen im Jugendfußball nicht aufgehoben.

Dafür sprechen folgende Überlegungen:

Die vorgestellte Untersuchung zum Training von Jugendmannschaften im Fußball lief bereits im Zeitraum von 1979 bis 1981 ab. Damals war auch in den heute „kritischen Altersstufen“ noch eine stetige Aufwärtsentwicklung vorhanden. Der drastische Substanzerlust im B- und A-Juniorenbereich und die Stagnation bei der C-Jugend setzte erst später ein. Jugendfußball war quasi ein Selbstgänger. Die Jugendtrainer konnten als dessen hauptsächliche Träger mit gewissem Stolz auf dieses Erfolgsprodukt verweisen. Das Selbstbild der Jugendtrainer fiel, wie die Untersuchungsergebnisse zeigen, entsprechend positiv aus.

Andererseits wurde aber in dieser Euphorie der Blick auf sich bereits abzeichnende Negativtrends und für erforderliche Verbesserungen verstellt.

Die vorrangig positiven Untersuchungsergebnisse zur damaligen Situation des Jugendtrainings könnten aber auch teilweise aus vorangegangenen Selektionsprozessen resultieren. Die meisten Jugendlichen, denen es im Fußballverein nicht gefiel, waren vielleicht bereits wieder ausgetreten. Und tatsächlich haben andere Umfragen bei Vereinsaussteigern ein weit weniger „harmonisches“ und positives Bild von der Vereinswirklichkeit ergeben.

Bei diesen Befragungen äußern die betreffenden Jugendlichen ganz andere Einschätzungen zum Vereinssport:

Sie vermittelten die Anerkennung durch die Mitspieler und den Trainer sowie die soziale Verankerung in der Mannschaft. Eine gewisse Angst und Unsicherheit in Training und Spiel wurden zugegeben.

Auch die Trainer kommen überhaupt nicht so positiv weg. Sie werden weit weniger fachlich kompetent und persönlich engagiert eingestuft. Die Trainingseinheiten sind nach Aussagen dieser Ex-Nachwuchsspieler meistens langweilig, einseitig leistungsorientiert und nur unzureichend vorgeplant. Die Trainingsunlust und grundsätzliche Unzufriedenheit waren im Rückblick dieser Vereinsaussteiger entsprechend groß.

Der zeitliche Abstand zu der vorgestellten Untersuchung ist zwar relativ gering, doch gerade im Zeitraum von 1980 bis 1990 scheint sich ein gravierender gesellschaftlicher Wertewandel vollzogen zu haben. Diese Umorientierungen haben auch den Sport erfaßt und die Einstellungen zum Sport grundsätzlich verändert bzw. erweitert. (Abb. 1/Abb. 2)

Das „traditionelle“ Sportmodell, bei dem meist das Ergebnis über dem Erlebnis dominiert, hat an Stellenwert verloren. Der sportliche Leistungsvergleich innerhalb von Sport-

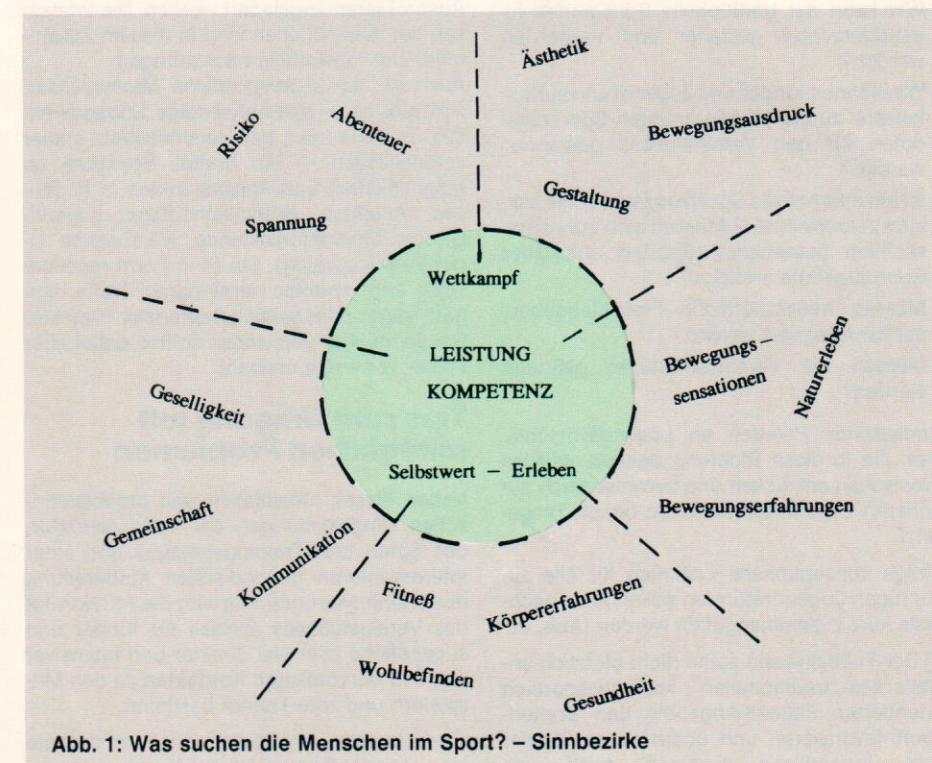


Abb. 1: Was suchen die Menschen im Sport? – Sinnbezirke

gemeinschaften wird durch einen Trend zu erlebnisorientierten und unorganisierten Sportaktivitäten begleitet. Ein verstärktes Bedürfnis nach „Spaß“, Kommunikation, Naturerleben und Spiel drückt sich darin aus.

Gerade bei den Jugendlichen in den Sportvereinen sind aber trotz dieser Entwicklungen nach wie vor die typischen Motive des „traditionellen“, leistungssportlich ausgelegten Sports durchaus ausgeprägt, wobei dieses leistungssportliche Engagement individuell variiert. Sie treiben aber immer weniger diesen Vereinssport **nur** um der sportlichen Leistungsverbesserung und des Leistungsvergleichs willen.

Auch die Entwicklungen im Jugendfußball müssen auf dem Hintergrund dieser grundsätzlichen Motiv- und Einstellungsveränderungen der Jugendlichen zum Sport interpretiert werden. Demzufolge können alle Vorschläge zur Lösung der Probleme im Jugendbereich nur greifen, wenn sie nicht nur überstürzte Einzelaktionen darstellen, sondern konzeptionell diese übergreifenden Trends im Jugendsport berücksichtigen.

Leitlinien einer zukünftigen Jugendarbeit

Wenn also die festgestellten Entwicklungstendenzen im Jugendsport als Vorgaben berücksichtigt werden, nach denen sich zukünftige Konzepte einer veränderten Jugendarbeit im Fußball ausrichten müssen, dann stellen sich zunächst folgende grundsätzliche Fragen:

- Wie kann die Sportart Fußball stärker den Interessen der Jugendlichen angepaßt, also jugendgemäß aufbereitet werden?
- Wie kann der traditionelle Spielbetrieb jugendgerechter gestaltet und organisiert werden?
- Wie können Kinder und Jugendliche in Konkurrenz zu vielfältigen anderen Sportangeboten für den Vereinsfußball gewonnen werden?
- Ist ein alternatives Sportkonzept für die Vereine zu entwickeln? Müssen also zur hauptsächlich betriebenen Sportart alternative Sportangebote erfolgen?
- Müssen außersportliche Freizeitangebote stärker integriert werden?
- Müssen die Vereinsstrukturen geändert werden?

Umfassende Paletten an Lösungsvorschlägen, die in diese Richtung denken, wurden inzwischen entwickelt und teilweise auch auf höheren Organisationsebenen bereits umgesetzt.

Einige konzeptionelle Leitlinien für alle zukünftigen Jugendreformen sollen aber nochmals kurz zusammengefaßt werden (**Abb. 3**):

Der Fußballverein sollte nicht plötzlich anstelle des „traditionellen“, leistungssportlich orientierten Fußball-Angebots den Breitensport favorisieren und überbetonen. Kinder und Jugendliche kommen nach wie

Galt in den 50er Jahren noch der Wahlspruch

Arbeiten und sein Glück machen, wurde in den 60er und 70er Jahren nach der Devise gelebt

Konsumieren und sein Vergnügen haben, sind die 80er Jahre von dem Bemühen *Erleben und einen eigenen Lebensstil finden*

gekennzeichnet, so wird in den 90er Jahren wohl

Zur Ruhe kommen und Zeit für sich selber finden

zur Leitlinie des Freizeitverhaltens werden.

Abb. 2: Phasen der Freizeitentwicklung (OPASCHOWSKI 1987)

vor allererst in den Fußballverein, um (durchaus leistungsorientiert, wobei „Leistung“ zunächst grundsätzlich in seinen positiven Aspekten abzugrenzen wäre) Fußball zu spielen.

Diese Fußball-Angebote müssen zukünftig aber noch attraktiver, kind- bzw. jugendgerechter gestaltet werden. Die Nachwuchsspieler müssen Spaß und Freude am Spiel haben!

Fußballvereine kommen aber zukünftig dennoch nicht umhin, diese attraktiven, leistungsorientierten Fußball-Angebote mit anderen sportlichen und außersportlichen Freizeitangeboten zu verbinden, die Möglichkeiten für soziale Kontakte und Kommunikation bieten, Abwechslung bringen und Erlebniswert besitzen.

Als *sportliche Zusatzangebote* sollten um die eigentliche „Vereinssportart“ herum ergänzende Sportangebote zum gelegentlichen Ausprobieren angelagert werden. Die Interessen der Jugendlichen sind in diesem Zusammenhang regelmäßig nachzufragen.

Auch für die *außersportliche Nachwuchsarbeit* gibt es – das notwendige Engagement des Trainers und der Jugendlichen immer vorausgesetzt – ein breites Spektrum an Möglichkeiten und Ansatzpunkten (z. B. Reisen, Ausflüge, Spielnachmittage, Jugend-Discos, Diskussionsabende, Herausgabe einer Vereinszeitung). Sei es in Form regelmäßiger oder spontan vereinbarter Treffs, längerfristiger oder zeitlich begrenzter Projekte. Die sportlichen Aktivitäten sollten dabei aber immer vorrangig bleiben!

Tips zum Umgang mit alltäglichen Problemen

Neben diesen inhaltlichen und organisatorischen Umgestaltungen der Vereinsstruktur, des Spiel- und Trainingsbetriebs und einer interessanteren methodischen Aufbereitung des Trainingsprogramms wird die Attraktivität des Vereinsfußballs speziell für Kinder und Jugendliche aber viel direkter und intensiver von den **persönlichen Kontakten** zu den Mitspielern und zum Trainer bestimmt.

Eine „positive Grundstimmung“ ist deshalb ein unverzichtbares Element für ein gelunge-

nes Jugendtraining. Der einzelne Jugendliche muß im Training und in seinen Beziehungen zu den Mannschaftskameraden positiv aufgehoben sein. Der Trainer kann in „leitender Instanz“ durch ein geeignetes Verhalten gegenüber dem Einzelspieler und der Gruppe viel zu solch einem positiven Mannschaftsklima beitragen und damit Freude und Spaß am Fußballspielen in einer Jugendmannschaft fördern.

Leitlinien einer Betreuungsarbeit

Zunächst werden einige grundsätzliche, praxisgeleitete Überlegungen über das eigentliche Training und die Vermittlung technisch-taktischer und konditioneller Inhalte hinaus vorgestellt. Diese Anregungen und Hinweise sollen dem Jugendtrainer bei seiner umfassenden Betreuungsarbeit Wege aufzeigen, wie er die Verhältnisse zu einzelnen Jugendlichen und die Mannschaftsstrukturen positiv beeinflussen kann.

Anschließend wird dann auf einzelne pädagogische Aufgabenbereiche und Problemfelder detaillierter eingegangen.

Die Jugendlichen als Persönlichkeiten akzeptieren!

Der Jugendtrainer sollte die Heranwachsenden als „ganze Persönlichkeiten“ akzeptieren und achten. Erst dann kann sich eine Beziehung entwickeln, die nicht ausschließlich von einem Denken in Toren, Punkten und Meisterschaften diktiert wird.

Interesse für die jugendlichen Bedürfnisse und Probleme entwickeln!

Aus einer Achtung der jugendlichen Persönlichkeit ergibt sich ein grundsätzliches Interesse für den und eine aktive Hinwendung zum Nachwuchsspieler. Der Trainer akzeptiert die Stimmungen und das Erleben der Jugendlichen und deutet sie nicht nur nach seinen Vorstellungen um. Er hat ein Gespür für die Eigenheiten und die Probleme der Jugendlichen.

Der Nachwuchstrainer drängt sich nicht auf, erweist sich aber bei Bedarf und auf Wunsch als Gesprächspartner und Ratgeber, der für die Alltagsprobleme seiner Spieler ein offenes Ohr hat. Er muß dazu Zeit, Geduld und Verständnis nicht nur für sportliche, sondern vor allem auch für nichtsportliche Probleme (Schule, Elternhaus, Freundschaften) der Jugendlichen aufbringen. Von Vorteil ist es, wenn er sich zur Orientierung und Vorabinformation über die Entwicklungsmerkale und typischen Problemkreise der jeweiligen Altersspanne Kenntnis erwirkt.

Die Nachwuchsspieler müssen so etwas wie Wertschätzung und „emotionale Wärme“ empfinden können.

Konflikte nicht unterdrücken, sondern mit den Jugendlichen austragen!

So eineverständnisvolle Grundatmosphäre schließt notwendige Auseinandersetzungen zwischen Trainer und Spieler(n) oder innerhalb der Mannschaft nicht aus. Die Jugendlichen müssen sich „reiben“ können und im Konflikt mit dem Trainer und mit Mitspielern sich selbst erleben und als Persönlichkeit

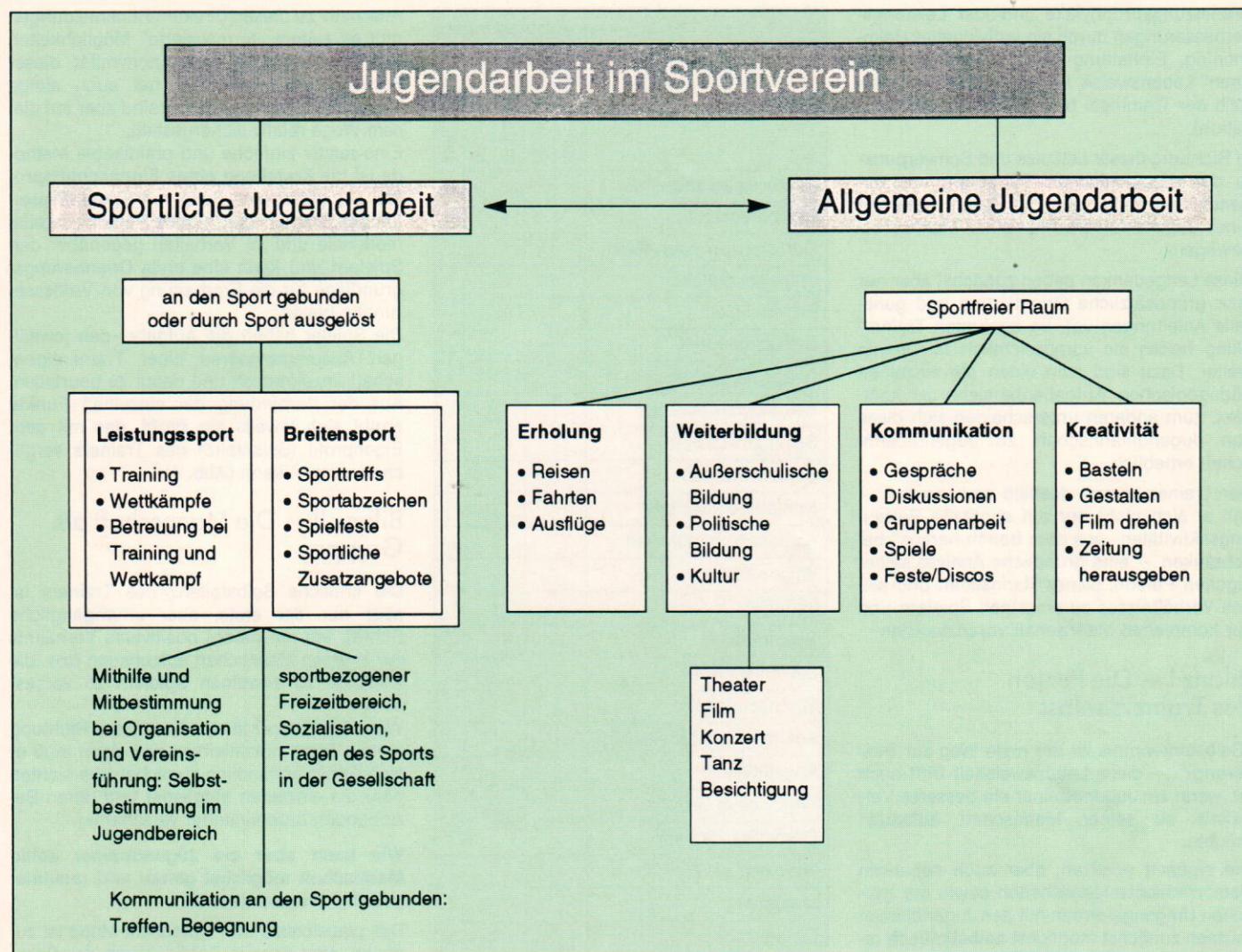


Abb. 3: Modell für Jugendarbeit im Sportverein (nach Becker, 1984)

weiterentwickeln. Für die Austragung dieser Meinungsverschiedenheiten sind aber bestimmte Konfliktregeln zu beachten, die auf jeden Fall von beiden Seiten einzuhalten sind.

Sich seiner Vorbildfunktion für die Jugendlichen bewußt sein!

Der Jugendtrainer sollte sich stets seiner Vorbildfunktion im sportlichen, vor allem aber auch zwischenmenschlichen Bereich bewußt sein.

Wenn er den Jugendlichen eine positive Einstellung zum Fußball und zur sportlichen Leistung sowie bestimmte Persönlichkeitseigenschaften vermitteln will, dann muß der Nachwuchstrainer diese Überzeugungen und Verhaltensweisen auch selbst **vorleben**:

- Er muß den Jugendlichen eine (durchaus nicht unkritische) Begeisterung für das Fußballspiel spüren lassen und eine „sportliche Ausstrahlung“ haben (eigene Fitness).
- Er muß sich auch in Stresssituationen durch eine gewisse Lockerheit auszeichnen und gerade in kritischen Situationen durch Spaß und Freude im rechten Moment für Entspannung sorgen.
- Er muß die von den Jugendlichen ge-

wünschten zwischenmenschlichen Umgangsformen selbst demonstrieren (z. B. freundliche und persönliche Zuwendung, Hilfsbereitschaft, konstruktive Austragung von Konflikten, positiver Umgang mit schwächeren Spielern, effektive Lösung von Disziplinproblemen).

- Er muß Möglichkeiten zeigen, wie Siege und Niederlagen positiv verarbeitet werden können.
- Er muß sich „echt“ zeigen, d. h. möglichst auf „Fassaden“ und Rollen verzichten, sich „entperfektionieren“ und sich offen zu persönlichen Schwächen bekennen. Daran lernen die Jugendspieler, wie eigene Schwächen und Ängste akzeptiert werden können ohne an Selbstbewußtsein zu verlieren.

Die Spieler am Training beteiligen!

Die Zufriedenheit der Jugendlichen mit dem Training wächst nicht unerheblich mit der Beteiligung am und der Orientierung über den Trainingsprozeß. Der Trainer sollte sich deshalb nicht nur als „Entertainer“ betätigen, sondern auch Erklärungen zum Trainingsablauf, Planungsphasen mit den Spielern oder Nachbesprechungen über das Training ein-

fließen lassen. Diese Mitbestimmungsmöglichkeiten betreffen selbstverständlich auch den außersportlichen Bereich.

Eine durchgängige Mitbestimmung der Jugendlichen ist sicherlich ein hoher Anspruch. Die Schwierigkeiten, die sich dabei aus vielfältigen Trainingswängen ergeben, sind nicht zu erkennen. Dennoch sollten die Spieler in kleinen Schritten mit der Zeit zu größeren Mitbestimmungsmöglichkeiten hingeleitet werden.

Die Spieler zur Selbstverantwortlichkeit anleiten!

Die Erziehung zur Selbstverantwortlichkeit und zur Selbstständigkeit sind innerhalb einer partnerschaftlichen und personenorientierten Jugendarbeit wichtige pädagogische Ziele.

Wie alle Spieler letztlich in Zusammenarbeit mit dem Trainer mitverantwortlich für die Weiterentwicklung der Mannschaft sind, so ist jeder einzelne **direkt** verantwortlich für das individuelle Leistungsvermögen.

Der Trainer hat die Jugendlichen auf die Bedeutung dieser Selbststeuerung hinzuweisen und entsprechende persönliche Verantwortungsbereiche zu schaffen und auszugeben

(Verletzungsprophylaxe und/oder Leistungsverbesserungen durch ein individuelles Heimtraining, Einhaltung einer „leistungssportlichen“ Lebensweise, Aufgabenbereiche innerhalb der Trainings- bzw. Mannschaftsorganisation).

In Richtung dieser Leitziele und Schwerpunkte der pädagogischen Betreuung von Jugendlichen sollte sich die Zusammenarbeit eines Jugendtrainers mit seiner Mannschaft bewegen.

Diese Leitgedanken geben zunächst aber nur eine grundsätzliche Orientierung und generelle Anleitungen vor. Im konkreten Traineralltag helfen sie voraussichtlich nur wenig weiter. Dazu sind zum einen die einzelnen pädagogischen Aufgabenbereiche zu komplex, zum anderen unterscheiden sich diese von Jugendmannschaft zu Jugendmannschaft erheblich.

Der Trainer kommt deshalb nicht umhin – will er sich nicht nur auf spontane Betreuungsaktivitäten „aus dem Bauch heraus“ beschränken – eine gründliche Analyse seiner eigenen Person, seiner Mannschaft und seines Verhältnisses zu einzelnen Spielern und zur kompletten Mannschaft voranzustellen.

Bilanz I – Die Person des Trainers selbst

„Selbsterkenntnis ist der erste Weg zur Beserung!“ – diese Lebensweisheit trifft auch zu, wenn ein Jugendtrainer ein besseres Verhältnis zu seiner Mannschaft aufbauen möchte.

Die eigenen positiven, aber auch negativen Persönlichkeitseigenschaften sowie die typischen Umgangsformen mit den Jugendlichen müssen zunächst möglichst **selbstkritisch** reflektiert und festgemacht werden, um sie dann in einem weiteren Schritt gezielt „anpacken“ zu können.

Folgende Fragen etwa können bei dieser Eigenanalyse helfen. Die Antworten sollten möglichst spontan erfolgen und gegebenenfalls als „Arbeitsunterlage“ kurz schriftlich fixiert werden:

- Bei welchen Vorgängen, Erlebnissen, Aktivitäten fühle ich mich als Jugendtrainer wirklich befriedigt und glücklich?
- Bei welchen Vorgängen, in welchen Situationen fühle ich mich dagegen oft enttäuscht und frustriert?
- Welche Aufgabenbereiche eines Jugendtrainers beherrsche ich wirklich gut?
- Welche Fähigkeiten und Persönlichkeitseigenschaften sind bei mir besonders ausgeprägt?
- Was muß ich lernen, um meine Aufgaben als Jugendtrainer zukünftig noch besser auszuüben? In welchen Situationen bin ich recht unsicher?
- Welche Möglichkeiten habe ich, mich in diese Richtung weiterzuentwickeln und vorhandene Schwächen abzubauen?
- Womit sollte ich jetzt sofort beginnen?
- Womit sollte ich sofort aufhören?

	Ausprägungsgrad				
	sehr hoch	hoch	mittel	gering	sehr gering
Interesse an anderen					
Hilfsbereitschaft					
Durchsetzungsvermögen					
Warmherzigkeit					
Feinfühligkeit					
Selbstsicherheit					
Ausgeglichenheit					
Selbstbeherrschung					
Selbstbewußtsein					
Selbstvertrauen					
Kontaktbereitschaft					
Kameradschaftlichkeit					
Willensstärke					
Initiative					
Belastbarkeit					
Zuverlässigkeit					
Eigensinnigkeit					
Anstrengungsbereitschaft					
Ängstlichkeit					
Praktisches Geschick					
Planvolles Handeln					
Interesse am Fußball					
Ausdauer					
Optimismus					
Gründlichkeit					
Flexibilität					

Abb. 4: Eigenschaftsprofil

Das Selbstbild und das Fremdbild – also der Eindruck, den andere Personen von jemandem haben – klaffen oft weit auseinander. Deshalb bietet sich über eine Selbstbetrachtung hinaus an, von einer Person des Vertrauens eine offene, kritische Rückmeldung über das eigene Trainerverhalten zu erbitten. Diese kann als aussagekräftige Information über die eigene Wirkung auf andere Personen die Selbstreflexion bereichern, ergänzen und damit wertvolle Ansatzpunkte liefern.

Solche Rückmeldungen können je nach Situation und Möglichkeit auch in Einzel-, Gruppen- und/oder regelmäßigen Mannschaftsgesprächen eingeholt werden. Auch wenn sich die Jugendlichen anfangs möglicherweise noch etwas reserviert und unbeholfen zeigen, so sollte auf diese letztlich meist ergiebigen Feed-back-Möglichkeiten von der Trainerseite aus nicht verzichtet werden. Eine längere, schrittweise Hinleitung und Einübungsphase ist einzukalkulieren. Der Trainer sollte aber nicht vorzeitig aufgeben, sondern immer wieder offene Kritikmöglichkeiten für seine Spieler schaffen.

Alternativ zu diesen direkten Rückmeldungen gibt es zudem „formalisierte“ Möglichkeiten der Rückkopplung. Die Anonymität dieser Formen des Feed-backs hat auch einige Nachteile, offene Antworten sind aber auf diesem Wege relativ sicher gestellt.

Eine relativ einfache und praktikable Methode ist die **Erstellung eines Eigenschaftsprofils**. Sie liefert eine Fülle von Erkenntnissen für den Trainer über eigene Persönlichkeitsmerkmale und im Verhalten gegenüber den Spielern und kann eine erste Orientierungsgrundlage für die Erarbeitung von Verbesserungen bieten.

Die Spieler haben die Aufgabe, den jeweiligen Ausprägungsgrad einer Trainereigenschaft anzukreuzen und damit zu beurteilen. Aus der Verbindung der einzelnen Punkte ergibt sich jeweils ein Profil, das mit dem Eigenprofil (Selbstbild) des Trainers verglichen werden kann (Abb. 4).

Bilanz II – Die Mannschaft als Gruppe

Die kritische Selbstbilanz des Trainers ist aber nur der erste, aber unumgängliche Schritt, um ein (noch) positiveres Verhältnis zur eigenen Mannschaft aufzubauen bzw. die Kontakte zu einzelnen Spielern zu verbessern.

Wenn der Trainer in eine bestimmte Richtung in sein Team hineinwirken will, dann muß er sich selbstverständlich zunächst Übersichten über die einzelnen Mitglieder und deren Beziehungen untereinander verschaffen.

Wie kann aber ein Jugendtrainer seine Mannschaft möglichst genau und realitätsgerecht kennenlernen?

Das plausibelste und einfachste Mittel ist zunächst eine genaue Beobachtung der Gruppe, die durch gezielte Befragungen ergänzt werden kann. Damit kann bereits eine erste, aussagekräftige Analyse des Mannschaftsklimas, der Gruppenstruktur und ablaufender Gruppenprozesse erreicht werden.

Folgende Aspekte sind insbesondere zu untersuchen:

- Welche Untergruppen/Freundeskreise gibt es in der Mannschaft? Finden sich im Training immer wieder die gleichen Spielerpaare/Übungsgruppen zusammen? Wie wirken sich diese Gruppierungen im einzelnen auf die ganze Mannschaft aus?
- Verfolgen alle Spieler das gleiche Mannschaftsziel oder gibt es augenfällige individuelle Sonderinteressen einzelner Spieler?
- Sind einzelne Spieler nur wenig oder überhaupt nicht integriert? Wer bleibt bei Trainingsübungen öfters über?
- Welche Spitznamen haben einzelne Spieler? Lassen sie auf einen bestimmten Hintergrund schließen?
- Wird viel gemeckert in Training und Spiel? Gibt es oft Streit zwischen bestimmten Spielern/Spielergruppen?
- Wie ist die Stimmung beim Umkleiden nach/vor einem Training oder Spiel?
- Welche Rollen haben einzelne Spieler in-

nerhalb der Gruppe übernommen? Wie sind diese zu beurteilen?

► Wie ist der Zusammenhalt der Mannschaft außerhalb des Spielfeldes? Welche Jugendlichen treffen sich auch privat?

► Welches Bildungsniveau haben die einzelnen Spieler? Welche soziale Herkunft haben sie? Wie ist die Situation im Elternhaus? Gibt es krasse Unterschiede?

► Was läuft nach dem Training ab?

Auch in diesem Bereich sollte der Jugendtrainer möglichst über Eigenbeobachtungen hinaus durch Einzel- und Gruppengespräche seine Informationsbasis erweitern.

Weitere Informationen über Mannschaftsstrukturen, die Stellung des Einzelnen in der Gruppe und Gruppenprozesse kann der Jugendtrainer wiederum mittels **Fragebögen** gewinnen. Auch wenn die Erstellung und Auswertung solcher schriftlicher Mannschaftsbefragungen etwas Arbeits- und Zeitaufwand erfordert, so rentieren sie sich immer, wenn folgende Regeln beachtet werden:

– Nicht zu viele Fragen stellen, weil die Befragung für Spieler und Trainer (bei der Auswertung) nicht zur Strapaze werden soll!

– Direkte Fragen stellen, weil wichtig ist, was jeder einzelne Jugendspieler denkt und fühlt!

Grundsätze einer „richtigen“ Kommunikation

Wenn nun auf dieser Basis einer „Bilanz“ bestimmte Veränderungsprozesse eingeleitet werden sollen, dann ist das nur über eine „richtige“ Kommunikation zwischen dem Jugendtrainer und seinen Spielern möglich. Salopp formuliert: Die „Chemie“ muß stimmen! Deshalb ist es als Grundlage einer positiven Gestaltung zwischenmenschlicher Kontakte zunächst erforderlich, einige **Grundregeln für eine optimale Kommunikation** aufzustellen.

Über das Reden zu reden ist eben unumgäng-

lich, weil nur über eine bestimmte Form der Kommunikation

- eigene Absichten, Bedürfnisse und Empfindungen angemessen artikuliert und vertreten,
- Wissen (speziell Fußballkenntnisse) verständlich und interessant vermittelt,
- Konflikte offen ausgetragen und Problemlösungen abgestimmt werden können.

Mit welcher angemessenen Kommunikation lassen sich nun aber die Ziele erreichen, wie sie für eine aktuelle Jugendarbeit bindend sein müssen?

► Kommunikation darf nicht einseitig nur in eine Richtung verlaufen, z. B. vom Trainer aus, der immer **nur** anordnet, festlegt, vorschreibt, erklärt... zu den Jugendspielern hin, die immer **nur** zuhören, fragen, nachvollziehen.

Kommunikation muß in beide Richtungen verlaufen können!

► Ein aufrichtiger und wechselseitiger Austausch ist aber nur dann möglich, wenn negative Formen des Umgangs miteinander vermieden werden und eine bestimmte Grundhaltung vorherrscht: Der Gesprächspartner ist als vollwertig anzuerkennen und zu achten, keinesfalls darf er beleidigt oder verletzt werden.

Nur in diesem Fall öffnet sich der Jugendliche und artikuliert seine wirklichen Wünsche, Vorstellungen und Probleme.

► Es kommt oft nicht nur darauf an, **was** jemand sagt, sondern **wie** er es sagt. Auch der Sprachton, vor allem aber Mimik und Gestik sind wesentliche Kommunikationsmerkmale. Insbesondere, um Zuneigungen und Empfindungen im persönlichen Verhältnis zu einem Jugendspieler auszudrücken, können „kleine Gesten“ oft eine viel größere Wirkung haben als „große Worte“.

Etwas ist aber ganz wichtig: Die nichtverbale und verbale Kommunikation müssen zueinander stimmig sein. Die Jugendlichen merken

sofort, wenn die Mimik und Gestik des Trainers etwas ganz anderes ausdrücken, als was er mit seinen Worten sagt. Mißverständnisse, ein Verlust an Glaubwürdigkeit, Unstimmigkeiten und Spannungen sind die Folge.

► Zur Verbesserung der persönlichen Kontakt- und Gesprächsgestaltung ist für jeden Jugendtrainer zunächst wieder eine kritische Überprüfung seiner momentanen Eigenarten und Einstellungen erforderlich.

Viele Jugendtrainer haben mit der Zeit eine gewisse Routine in den Umgangsformen mit Jugendlichen entwickelt, die einerseits ein bestimmtes Maß an Sicherheit geben kann. Andererseits können sich dabei aber auch einige hartnäckige „Kommunikationsfehler“ eingeschllichen haben. Um offen zu sein für neue und bessere Kommunikationsformen ist deshalb die **Erstellung eines Kommunikationsprofils** eine hilfreiche Angelegenheit. Dabei können bereits wieder die Beobachtungen und Eindrücke vertrauter Personen eine erste Orientierung bieten, um sich selbst im grundlegenden Bereich der Kontakt- und Gesprächsgestaltung zu überprüfen, zu korrigieren oder auch bestenfalls bestätigen zu lassen.

Eine aufwendigere, aber letztlich systematische Alternative bietet auch hier ein spezieller Feedback-Bogen (**Abb. 5**). Er kann zunächst der kritischen Selbstüberprüfung dienen. Zur Kontrolle und Korrektur ist aber die Erstellung eines weiteren Profils durch eine Vertrauensperson hilfreich. Die Gegenüberstellung von Selbst- und Fremdbild liefert Ansatzzpunkte für notwendige Veränderungen.

Rezepte in der Trainingspraxis

Nicht nur in der Gesprächsgestaltung haben viele Jugendtrainer mit der Zeit eine gewisse Routine entwickelt. Denn der Trainingsalltag ist nur zu oft von Hektik geprägt, viel „nervenaufreibender Kleinkram“ ist auf die Schnelle zu erledigen, der Jugendtrainer wird mit immer neuen Situationen konfrontiert.

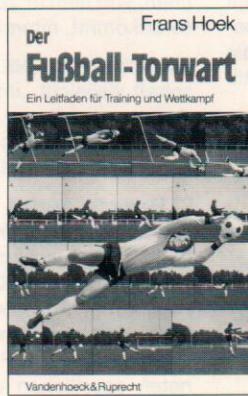
Tips für Ihre Fußballbibliothek



Berühmte Autoren aus der Welt des Sports schreiben über berühmte Persönlichkeiten und große Ereignisse des Fußballs von seiner Urzeit bis in die Gegenwart.
240 Seiten, viele Farb- und SW-Fotos,
SONDERPREIS DM 49,00



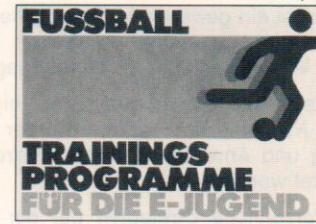
Hier findet der Fußballtrainer mehr als tausend Ideen und Methoden für ein ganzes Trainingsjahr: von der Vorsaison über die Saison bis zur abschließenden Ruheperiode systematische und erfolgreiche Trainingstips. 306 Seiten **DM 34,00**



Eine praxisbezogene, systematische Gesamtdarstellung des Torwartsports: Training von Technik, Taktik und Kondition sowie Überlegungen zu Psychologie und externen Faktoren. 152 Seiten.
SONDERPREIS DM 14,80



40 fertige Trainingsprogramme
256 Seiten
DM 32,00



Theorie und praktische Trainingsprogramme. 252 Seiten.
DM 24,80

philippa

Mein Kommunikationsprofil

	0	1	2	3	4	5		0	1	2	3	4	5
Reden Sie bei sich bietenden Gelegenheiten von sich selbst, Ihren Erfahrungen, Erlebnissen, Ideen?							Befehlen Sie Ihren Spielern etwas zu tun, anstatt sie darum zu bitten?						
Reagieren Sie eher ungeduldig, ärgerlich, wenn andere Ihre Meinung nicht teilen?							Bestehen Sie darauf, für Ihre Spieler/Mannschaft zu entscheiden?						
Unterbrechen Sie andere in Ihrer Rede und bringen das Gespräch auf ein Sie interessierendes Thema?							Reagieren Sie ungeduldig, wenn z. B. bei Vereins- oder Mannschaftsbesprechungen jemand eine abweichende Meinung äußert?						
Neigen Sie dazu, anderen mit Sarkasmus, Spott oder Ironie zu begegnen?							Reagieren Sie gekränkt, wenn Sie aufgefordert werden, etwas anders (als bisher) zu machen?						
Prahlen Sie damit, was Sie alles geleistet haben oder für die Mannschaft tun?							Versuchen Sie, Ihren Spielern Ihre Meinung aufzudrängen?						
Beschäftigen Sie sich mit etwas anderem, sind Sie unaufmerksam, wenn andere mit Ihnen reden?							Reden Sie (z. B. vor Ihrer Mannschaft) negativ von anderen (Spielern, Funktionären) in deren Abwesenheit?						
Streiten Sie, anstatt Meinungsverschiedenheiten und Konflikte mit anderen zu besprechen?							Streiten Sie um das Recht, etwas so zu machen, wie Sie es wollen?						
Weisen Sie Spieler Ihrer Mannschaft vor (den) anderen zurecht?							Neigen Sie dazu, an den Ideen, Plänen oder Vorschlägen anderer etwas auszusetzen?						
Werden Sie laut, wenn Sie über andere verärgert sind?							Versprechen Sie schnell mal etwas, ohne sich nachher auch daran zu halten?						
Versuchen Sie, andere durch viele Worte „totzureden“?							Lassen Sie andere merken, daß Sie an neuen Ideen (z. B. für die Trainingsarbeit) nicht interessiert sind?						
Stellen Sie Mannschaftsmitglieder bloß oder machen sie lächerlich?							Reagieren Sie auf konstruktive Kritik unwillig, aggressiv?						
Bestreiten Sie Unterhaltungen, Gespräche mit der Mannschaft usw. gern allein?							Sagen Sie den Spielern auch, wenn Ihnen etwas gefällt?						
Reden Sie im Training über Ihre privaten Sorgen?							Überprüfen Sie Ihr eigenes Kommunikationsverhalten?						
Zeigen Sie vor der Mannschaft, daß Sie den Motiven und Absichten (einzelner) Ihrer Spieler nicht trauen?							Entschuldigen Sie sich für Fehler, die Sie gemacht haben?						

(0 = nie, 1 = selten, 2 = manchmal, 3 = häufig, 4 = sehr oft, 5 = immer)

Um mit diesem „Druck“ fertig zu werden und trotz aller Schwierigkeiten einen einigermaßen reibungslosen Trainingsablauf sicherzustellen, haben sich speziell die „Trainerroutiniers“ eine Sammlung an verlässlichen Methoden und selbsterprobten Lösungen für die verschiedensten Situationen des Trainingsalltags zugelegt.

Nun soll der persönliche Wert solcher selbst entwickelter Strategien und Rezepte nicht geleugnet werden. Sie können dem Trainer zumindest ein gewisses Maß an Sicherheit und Entlastung gegenüber vielfältigen Zwängen und Widrigkeiten des Trainingsalltags bieten.

Andererseits müssen aber auch einige mögliche Nachteile und Risiken bei der Entwicklung und Anwendung dieser „Rezepte“ beachtet werden:

Persönliche Strategien bei der Planung und Gestaltung von Jugendtraining dürfen nicht als Alibi für eine mangelhafte Kreativität und Trainingsvorbereitung herhalten. Schnell läuft dann das Training nach immer gleichem Muster ab. Der Rückgriff auf vergangene Trai-

ningsabläufe, die einigermaßen geklappt haben, wird zum Regelfall. Die Bereitschaft des Trainers, auch öfters etwas Neues zu versuchen, von dem er zuvor nicht genau weiß, wie es ankommt, nimmt ab.

Vordergründig hat der Trainer die Mannschaft vielleicht „im Griff“ und „das Training läuft“ — auf Dauer kann so eine verkrustete Trainingsplanung und -gestaltung aber nicht begeistern und motivieren.

Rezepte dürfen nicht zum Selbstzweck werden. Das Trainer-Argument „Das habe ich doch immer schon so gemacht“ ist keins. Rezepte nur mit Konzept! — so lautet die Forderung: Rezepte für die Trainingsgestaltung und den Umgang mit Jugendlichen müssen immer in Richtung eines übergeordneten sportlichen und pädagogisches Konzepts eingesetzt werden. Sie müssen also dabei helfen, ein bestimmtes Konzept in die Praxis umzusetzen und zu verwirklichen. Unter diesen Kriterien sind alle persönlichen Strategien vom Trainer regelmäßig zu überdenken und zu überprüfen.

Wenn also im folgenden noch einige Rezepte für einzelne Trainingsphasen und „pädagogische Situationen“ aufgestellt werden, dann können sie nicht auf kurzfristige Erfolge im Sinne einer „Verbesserung von Leistung und Ordnung innerhalb der Mannschaft“ ausgerichtet sein. Sie sind auch keine Tips, mit denen Schwierigkeiten im Umgang mit Jugendlichen pragmatisch und sofort gelöst werden können. Keine Kniffe und Tricks, mit denen Jugendliche in gewisser Weise manipuliert oder „ausgetrickst“ werden.

Das würde deutlich den zuvor formulierten Leitlinien eines

pädagogischen Konzepts mit einer partnerschaftlichen und personenorientierten Zielrichtung im Umgang mit Jugendlichen (Mittel und Selbstbestimmung, Kooperation) und eines damit abgestimmten

sportlichen Konzepts (spielorientierter Ansatz) widersprechen.

Es werden abschließend einige Rezepte zur Diskussion gestellt. Das „Abschmecken“ muß aber jeder Trainer selbst leisten.

Rezepte im Überblick

Feste Verhaltensregeln vereinbaren!

Feste Vereinbarungen zwischen dem Trainer und seinen Spielern, die insbesondere organisatorische Grundregeln für Training und Spiel betreffen, können wichtige Orientierungshilfen bieten. Da sie nicht immer wieder neu betont und begründet werden müssen, entlasten sie den Trainer vom „Organisationsdruck“ und bilden Fixpunkte im Trainingsablauf.

Speziell in der Anfangsphase einer Zusammenarbeit mit einer Mannschaft müssen diese Vereinbarungen gepflegt und die Jugendlichen deutlich über Sinn und Zweck aufgeklärt werden. Nur so erreicht der Trainer, daß sich diese entlastenden „Rituale“ dauerhaft einspielen.

Einige dieser selbstverständlichen Vereinbarungen können sein:

► Pünktlichkeit ist erste Pflicht! Der Trainer sollte dabei noch pünktlicher als die Spieler sein!

► Die Wertsachen werden vor jedem Training eingesammelt und beim Trainer abgegeben, der sie dann sicher wegschließt!

► Die Spieler holten sich nach dem Umkleiden jeder einen Ball aus dem offengeschlossenen Ballfach und beginnen selbstständig zum Vor- Aufwärmen mit der Ballarbeit. Jeder Spieler ist bis zum Trainingsende für einen Ball verantwortlich!

► In Erklärungsphasen liegt bei jedem Spieler der Ball am Fuß. Kein Spieler stellt sich im Rücken des Trainers auf!

► Vor dem Auslaufen sammeln die Spieler zunächst alle Bälle ein!

► Die Spieler begeben sich nach Trainingsende erst dann in die Umkleidekabinen zurück, wenn alle Trainingsgeräte weggeräumt worden sind und jeder Spieler einen Ball in das Balldepot zurückgelegt hat!

Das Training gezielt vorbereiten!

Der Trainer sollte nicht mit der vagen Hoffnung „Irgend etwas fällt mir heute schon ein“ unvorbereitet zum Training kommen.

Auch wenn er vielleicht aufgrund eigener Spielerpraxis aus einem relativ breiten Übungsrepertoire schöpfen kann – er kommt um eine **jugendgerechte** Aufbereitung des Trainings nicht herum.

Folgende Fragen müssen bei der Planung vor jeder Trainingseinheit vom Trainer berücksichtigt werden:

– Was will ich heute im Training erreichen? Welche Erkenntnisse gibt es aus dem letzten Spiel?

– Wie – also mit welchen Trainingsinhalten und -methoden – kann ich diese Ziele am besten erreichen?

– Mit welchen Trainingsbedingungen ist heute zu rechnen? Wie sind die Wittringsverhältnisse? Wieviele Spieler sind voraussichtlich anwesend? Über welche Trainingsfläche kann ich verfügen? Wieviel Trainingszeit habe ich?

– Was muß ich beim Trainingsablauf berücksichtigen? Ist die Organisation zu schaffen, nimmt sie nicht zu viel Zeit in Anspruch? Laufen die einzelnen Trainingsphasen harmonisch ineinander über?

– Und vor allem: Sind über das sportliche Training hinaus bestimmte Probleme innerhalb der Mannschaft oder mit einzelnen Spielern zu lösen?

Auch wenn eine gezielte Trainingsplanung etwas Zeit kostet, sie rentiert sich letztlich immer: Denn Spieler und Trainer sind zufriedener mit der systematischeren und attraktiveren Trainingsarbeit. Nur im Falle einer entsprechenden Vorplanung ist es zudem möglich, zu Trainingsbeginn die Trainingsinhalte in einem kurzen Statement den Jugendlichen bekanntzugeben und zu erläutern. Vorkenntnisse der Jugendspieler können in Erinnerung gerufen, Interesse und Verantwortungsbereitschaft gezielt geweckt werden.

Eine „freie Bewegungszeit“ vor dem Training einräumen!

Eine Selbstbeschäftigungssphase mit dem Ball vor dem „offiziellen“ Trainingsbeginn hat neben der Verbesserung der balltechnischen Fertigkeiten einige weitere Vorteile:

Der Trainer kann die aktuelle Stimmung seiner Truppe ausloten, erste organisatorische Vorbereitungen treffen und eventuell bereits mit einigen „Problem“-Spielern sprechen.

Über die Gestaltungsprinzipien dieser „freien“ Bewegungszeit sind die Spieler zu Saisonbeginn genau zu informieren!

Die Jugendspieler auch individuell fördern!

Fußball ist zwar eine Mannschaftssportart. Dennoch darf gerade der Jugendtrainer seinen Blick nicht ausschließlich nur auf die ganze Mannschaft richten. Wer als Jugendtrainer immer nur seine Trainingsgruppe als ganze vor sich hat, durchgängig ein einheitliches Trainingsprogramm für alle entwirft und seine Kontakte vorrangig auf die „anonyme“ Gruppe beschränkt, der verpaßt eine wichtige Aufgabe des Jugendtrainings: Nicht der Mannschaftserfolg sollte das Leitziel im Jugendbereich sein, sondern eine möglichst optimale Förderung des einzelnen Talents!

Deswegen muß sich der Trainer in geeigneten Situationen auch mit einzelnen Spielern beschäftigen, sich regelmäßig um sie kümmern. Individuelle Wünsche in

der Trainingsgestaltung und sportliche Ziele müssen berücksichtigt werden. Wenn möglich sind differenzierte Trainingsaufgaben zu stellen (Gruppen- und Einzelarbeit).

Die Jugendlichen an der Trainingsgestaltung beteiligen!

Wer Training mit seinen Spielern gestalten will, der muß zunächst wissen, was sie wirklich wollen. Die Spieler müssen Gelegenheit haben, **regelmäßig** die eigenen Interessen und Auffassungen zum Training einzubringen, die dann vom Trainer in die konkrete Planung und Gestaltung umgesetzt werden.

Die Mannschaft wird damit nicht zum Debattierclub, andererseits kommt der Trainer aber auch nicht in die Situation, daß er seinen Spielern ein Trainingsprogramm vorsetzt, das nur wenige interessiert.

Jedes Training mit einer Versammlung beenden!

Für die Mitbeteiligung der Spieler am Trainingsprozeß bietet eine regelmäßige Schlußversammlung eine ideale Möglichkeit. Eine kurze Auswertung und Kritik des Trainingsablaufs sollte für Trainer und Spieler möglich sein.

Eingeübte, mit der Zeit „ritualisierte“ Gesprächsformen erleichtern auch in dieser Trainingsphase einen reibungslosen Ablauf (Trainer als Gesprächsleiter, Ausreden lassen ist Pflicht!). Zudem können in dieser Versammlung letzte organisatorische Anweisungen an die Spieler ausgegeben werden!

Durch eigenes Mitmachen die Spieler motivieren!

Ein Trainer, der nicht **ab und an** dieses oder jenes selbst mitmacht, der kann seine Mannschaft nicht in vollem Umfang für die Sache Fußball begeistern. Dabei braucht er sich durchaus nicht als Alleskönner zu erweisen. Er muß lediglich seine Begeisterung spüren lassen und zeigen, wie gerne er diesen Sport selbst betreibt.

Andererseits darf der Trainer es mit dem Mitmachen auch nicht übertreiben. Das Jugendtraining darf nicht in erster Linie seiner eigenen Körperertüchtigung dienen. Bei einem anspruchsvollen Training lassen Organisationsaufgaben und Korrekturprozesse ein regelmäßiges Mitmachen sowieso nicht zu.

Lob und Anerkennung nicht vergessen!

Positive Rückmeldungen auf gezeigte Leistungen sind das beste Motivationsmittel. Vielen Trainern scheint aber bereits das Ausbleiben von Kritik als „indirekte Bestätigung“ auszureichen, nach dem Motto

„Wenn ich nicht meckere, war die Leistung o.k.“

Gerade aber im Jugendbereich ist ein ausdrückliches, individuell formuliertes Lob ein unverzichtbares Element im Umgang mit den Jugendlichen. Dabei sollte eine lobende Anerkennung gerade auch bei persönlichen Verbesserungen oder bei besonderen Willensleistungen eingesetzt werden. Ein Kollektivlob an die Mannschaft ist zwischendurch zwar auch angebracht, der Trainer darf sich aus Bequemlichkeitsgründen aber nicht nur darauf beschränken.

Andererseits darf nicht auf jede Banalität mit einer positiven Rückkopplung reagiert werden – dann verbraucht sich das Lob in seiner Wirkung viel zu schnell.

Kritik mit „feeling“ anbringen!

Kritik umfaßt als „zielorientierte Verhaltensbeeinflussung“ zwar auch positive Rückmeldungen. Doch meistens herrscht im allgemeinen Verständnis folgende Auf-

fassung vor: „Etwas Positives ist normal, aber etwas Negatives muß kritisiert und negativ bewertet werden.“

Jede Kritik in diesem Sinne, egal wie sie gestaltet wird, löst aber beim Kritisierten negative Empfindungen aus. Andererseits kann auf Kritik als Mittel der Verhaltenskorrektur nicht verzichtet werden.

Die Aufgabe für den Trainer liegt deshalb darin, den Einsatz von Kritik nicht zu mißbrauchen (keine Kritik zur eigenen Selbstbestätigung oder als Selbstzweck!), sondern die Wirkung durch die Beachtung bestimmter Regeln zu optimieren:

► Der zeitliche und sachliche Zusammenhang der Kritik mit dem Kritikgegenstand muß gegeben sein!

► Die Form der Kritik muß den Persönlichkeitseigenschaften (Empfindlichkeit) des betreffenden Spielers angepaßt sein!

► Keine unmittelbare Kritik anbringen solange der Spieler noch emotional erregt ist, da ansonsten eine Eskalation der Situation riskiert wird!

► Nicht aus einer eigenen Unsicherheit heraus eine notwendige Kritik vermeiden! Allerdings auch nicht zu vorschnellen kritischen Rückmeldungen neigen – erst bei wiederholten Verhaltensmängeln eingreifen!

► Das Delegieren von Kritik vermeiden. Das wird schnell als Persönlichkeitschwäche ausgelegt. Über Informationsverzerrungen und -verfälschungen können außerdem neue Probleme auftreten.

► Keine Kritik in Gegenwart von Dritten üben, weil dies den Kritisierten bloßstellt und dessen Verteidigungshaltung nur verstärkt!

► Keine Kritik in Abwesenheit des betreffenden Spielers anbringen!

► Sich über die eigenen Empfindungen und Absichten klar werden, bevor mit einem Kritikgespräch begonnen wird!

► Kritik nie auf die Person, sondern immer auf die Sache oder das Verhalten beziehen!

Literatur

Rossmann, E. D.: Verhaltenskonzepte für das sportliche Training von Jugendlichen. Schorndorf 1987.

Baur, J.: Nachwuchsarbeit in Sportorganisationen. Schorndorf 1991.

Oppermann, H.-P.: Gemeinsamer Aufbruch in die 90er Jahre. handballtraining 13 (1991) 2, 13–17.

Bauer, G.: Die aktuelle Situation des Jugendtrainings. fußballtraining 6 (1988) 8+9, 4–10.

Bremer, D.: Jugendfußball heute. fußballtraining 6 (1988) 8+9, 31–36.

DFB (Hrsg.): Fußball-Lehrplan. Kinder- und Jugendtraining: Grundlagen. München 1985.

Loy, R.: Zukunftssicherung durch eine Jugendreform. fußballtraining 9 (1991) 9, 13–20.

Gerisch, G./Beyer, W.: Jugendfußball – Trendwende und Perspektive. fußballtraining 8 (1990) 12, 20–25.

Lehrtafeln

① Magnethaftende Lehrtafel „Trainer“
100x130 cm, aufrollbar, farbige Magnete.

Ausführungen: Fußb., Handb., Volleyb.
Im Inland frei Haus **DM 179,-**

② „Mastertrainer“
60x90 cm, fest installierbar oder mobil einsetzbar. Farbige Magnet-symbole und roter Tafelschreiber.
Ausführungen: Handb., Fußb.
Zuzüglich Versandspesen **DM 198,-**

③ „minitaktik“
Kleinlehrtafel, DIN A4, Plastikmappe mit farbigen Magnetchips.
Ausführungen: Handb., Fußb., Volleyb., Basketb.
Zuzüglich Versandspesen **DM 39,80**

④ „JS Trainermappe“
38x29 cm, strapazierfähiges Kunstleder, Blöcke, Tafel, Magnete.
Ausführungen: Handb., Fußb., Volleyball, Tennis.
Zuzüglich Versandspesen **DM 178,-**

Elmar Happ

Schülermannschaften coachen – ein Abenteuer

Hinweise und Anregungen für den Umgang mit Kindern und Jugendlichen im D- und C-Jugendbereich

Zwischen der D- und C-Jugend laufen einschneidende Entwicklungsvorgänge im geistig-seelischen und körperlichen Bereich ab. Die Pubertät ist eine schwierige, aber auch herrliche Zeit. Es gibt keinen Grund, diese Entwicklungsphase nur als „Krisenzeitz“ oder sogar Schonungsalter zu bezeichnen.
Die Jugendtrainer und -betreuer können als „Erzieher im zweiten Glied“ den Heranwachsenden aber wichtige Hilfestellungen bei der Entwicklung der eigenen Persönlichkeit geben. Welche Merkmale weisen die Jungen in diesen Altersgruppen auf? Und was sollte der Jugendtrainer beachten, wenn er diese zugegebene anspruchsvolle Betreuungsaufgabe angemessen meistern will?

Foto: Lindemann



Bestimmung der Altersgruppen

Schülermannschaften zu coachen ist eine schwierige, ja sogar abenteuerliche Aufgabe. Dabei erscheint es mir angebracht, zunächst einmal die hier verwendeten Begriffe für die einzelnen Altersgruppen im Fußball abzutrennen, da nicht alle Leser sich hier so genau auskennen.

Da ist zum ersten die **F-Jugend**, die bis 8jährigen, also die U 8, sodann die **E-Jugend**, die bis 10jährigen, also die U 10, weiter die **D-Jugend**, die bis 12jährigen, also die U 12, ferner die **C-Jugend**, die bis 14jährigen, also die U 14, und schließlich noch die **B-Jugend** (U 16) und die **A-Jugend** (U 18).

Wenn wir je zwei Altersgruppen zusammenfassen, ergeben sich als sinnvolle Bezeichnungen Kinderfußball (F- und E-Jugend), Schülerfußball (D- und C-Jugend) und der eigentliche Jugendfußball (B- und A-Jugend). Früher gab es nur Jugend und Schüler.

Maßgebend ist bekanntlich der Stichtag (1.8.). Welcher Jugendcoach hat nicht schon gestöhnt, wenn da ein begabter Fußballer im Juni oder Juli geboren wurde und schon in die nächsthöhere Altersklasse aufrücken muß, obgleich er körperlich weit unterlegen scheint. (Natürlich gibt es auch die umgekehrten Probleme: „Wann ist der denn endlich für meine Mannschaft spielberechtigt ...?“)

Aber das alles ist nicht zu ändern, und Spielberechtigungen sind generell kaum nach anderen Kriterien anzusetzen.

Der Stichtag sagt aber nicht viel über die Leistungsfähigkeit, auch wenig über die körperliche und psychische Entwicklung der Jugendlichen aus. Hierfür lassen sich keine genauen Altersgrenzen festlegen, da die Entwicklungsvorgänge individuell früher oder später einsetzen und einen unterschiedlichen Verlauf haben können. Hinzu kommt, daß es hinsichtlich der Entwicklungsverläufe der Heranwachsenden im Lauf der Jahrzehnte erstaunliche Veränderungen geben kann. Hier ist insbesondere das Phänomen der Akzeleration zu nennen, wonach seit etwa 40 Jahren das körperliche Wachstum der meisten Jugendlichen dem geistig-seelischen vorausseilt. Daher sind die heutigen C-Jugendspieler zum Beispiel deutlich größer gewachsen als jene vor 40 Jahren.

In unseren Überlegungen fassen wir im folgenden also zwei Altersstufen zusammen (D- und C-Jugend), was nicht unproblematisch ist, andererseits aber auch wegen der genannten fließenden Grenzen durchaus sinnvoll sein kann.

Die „Schüler“ und deren Coach

Welche Merkmale weisen die Jungen auf?

In dieser Altersgruppe müssen Jungen betreut werden (die in der D-Jugend noch zur gemeinsamen Mannschaft zugelassenen Mädchen lasse ich hier einmal außer acht — sie sind doch nur recht selten integriert), die früher oder später in eine bedeutende Umbruchphase kommen, äußerlich sichtbar am Wachstumssprung, hörbar am Stimmbruch und deutlich erfahrbar durch typische Probleme der Vorpubertät und Pubertät. Diese körperlichen und vor allem geistig-seelischen Entwicklungen ziehen sich oft über Jahre hin, erfahrbar für den Jungen selbst, aber auch für seine ganze Umgebung. In dieser Periode ist der Jugendliche auf der Suche nach seiner Identität, ist voller Fragen und Komplexe, oft introvertiert, unausgeglichen und launenhaft sowie psychisch meist äußerst empfindlich. Gewiß tauchen diese Schwierigkeiten vor al-

lem in der Familie und Schule auf („Was ist nur aus diesem braven Kind geworden?“), aber Coach, Trainer, Übungsleiter und Schülerbetreuer bleiben hiervon nicht unberührt. Jedenfalls müssen sie diese Naturgegebenheiten kennen und in die eigenen Überlegungen und das Verhalten gegenüber den Jugendlichen einbeziehen. Dem Coach oder Trainer kommt dabei auch deshalb eine besondere Verantwortung zu, weil in diesen Entwicklungsphasen die „Erzieher im zweiten Glied“ von besonderer Bedeutung sind. Sie können für manchen jungen Menschen eine echte Zuflucht und Hilfe werden.

Daher bin ich auch der Meinung, daß in dieser Altersstufe nur der coachen oder in irgendeiner Weise leiten sollte, der selbst seine Identität gefunden hat (Wer selbst noch auf der Suche ist, kann andere schwerlich führen!). Die genannten psychischen Probleme stellen sich unterschiedlich dar, jeder Jugendliche ist anders und die Entwicklungsabschübe verlaufen keinesfalls gleichzeitig oder gleichartig.

Die Pubertät ist eine schwierige, aber auch herrliche Zeit.

In dieser Altersstufe sind die Jungen normalerweise ungeheuer begeisterungsfähig, viele sind bereit, Verantwortung zu übernehmen, die meisten haben einen leidenschaftlichen Gerechtigkeitssinn und sind zu erstaunlichen Leistungen fähig, wenngleich sie die eigenen Kräfte noch nicht richtig ein- und abschätzen können.

Was für ein Typ sollte der Coach dieser Jungen sein?

Grundsätzlich meine ich: Er sollte „väterlicher Freund“ und „Lehrer/Meister“ in einem sein.

„Väterlicher Freund“

Darunter verstehe ich jemanden, zu dem der Jugendliche mit allem kommen und auf dessen Verständnis er bauen kann, der aber andererseits nicht zu allem Ja und Amen sagt, sondern der auch ruhige Kritik (so er kann) übt, der lobt, tadeln wie eben ein Freund und Vater ...

A propos Vater: „Vater werden ist nicht schwer“ — der Satz stimmt bekanntlich und erfahrungsgemäß. Mancher Vater merkt aber

spätestens wenn seine Kinder in die Pubertät kommen, auf was er sich da eingelassen hat und daß auch der Zusatz „Vater sein dagegen sehr“ stimmt. Er ist eben unwiderruflich Vater und bleibt es.

Der Coach (Trainer usw.) hat glücklicherweise die Möglichkeit, realistisch zu prüfen, ob er die Aufgabe (weiter) ausfüllen kann. Notfalls kann er aus- oder umsteigen, wenn er diese Altersstufe nicht meistert.

Er muß natürliche Autorität besitzen, sonst steht er auf verlorenem Posten. Barras-Methoden sind so wenig angebracht wie ein „Laizze-faire“ (gleich Laufenlassen). Strafexzerzier auf dem Sportplatz? Nein, danke! Ebensowenig darf sich der Leitende auf der Nase herumtanzen lassen und jede Hanswursterei hinehmen oder mitmachen. (Natürlich darf er aber auch kein Spielerverderber sein!)

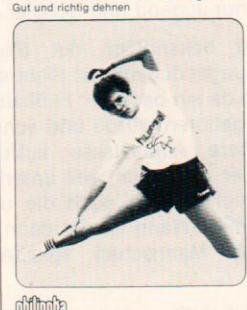
„Lehrer/Meister“

Ich kenne Lehrer(innen), die tatsächlich besser mit dreimal „e“ (also Leerer) zu schreiben wären. Sie sind sozusagen Frustrierer(innen). Es gibt leider genug Beispiele dafür, wie die Schule es schafft, bei erwartungsvollen, willigen und begabten Kindern die Freude am Rechnen, Sprachenlernen und Musik usw. regelrecht auszumerzen.

Schlamm, wenn ein Coach (Trainer usw.) einem Kind, Schüler oder Jugendlichen die Freude am Fußball nimmt, wenn er den Nachwuchsspieler zu früh auf irgendwelche Sonderaufgaben trimmt, womit er die kreativen Fähigkeiten unterdrückt und die anlagegemäß Entfaltung unterbindet. Ich denke an einen Fall, als der Coach einem 13jährigen prinzipiell untersagte (auch bei eigenem Ballbesitz!) auch nur einen Meter von seinem Gegner wegzugehen — und dies in jedem Spiel. Inzwischen hat dieser Junge schon längst mit dem Fußball aufgehört ...

Glücklicherweise gibt es auch großartige Lehrer, zu denen die Schüler nur zu gratulieren sind. Von solchen Lehrern/Meistern sind sie noch nach Jahren begeistert. Der gute Lehrer findet und fördert die Anlagen und Fähigkeiten, weckt Kreativität und Selbstvertrauen, so daß der Schüler das Beste aus seinen Möglichkeiten machen kann — und das alles im Hinblick auf ein optimales Mannschaftsverhalten: einer für den anderen!

H. und H.-D. Antretter/H. Lüthmann
Dehnen und Kräftigen 1
Gut und richtig dehnen



D. und H.-D. Antretter/H. Lüthmann
Dehnen und Kräftigen 2
Gymnastik, die stark macht



Dehnen und Kräftigen —

die Kartotheken-Reihe für das Training
der allgemeinen Fitneß.

Stretching und Kräftigungsgymnastik sind die Themen der ersten beiden Übungssammlungen dieser neuen Reihe. Sie bieten somit Übungsmaterial, das sowohl in das Training aller Sportarten integriert als auch zum individuellen Fitneßtraining eingesetzt werden kann. Das Übungsangebot reicht von Übungen für wichtige einzelne Muskelpartien bis hin zu Ganzkörperübungen. Im Beiheft werden jeweils Aufbau und Anwendungsmöglichkeiten erläutert.

Je Kartothek 89 Doppelkarten, Beiheft und Karteikasten

DM 32,80

philippa

Ein überzeugendes Beispiel für diesen Coach-Typ ist meiner Meinung nach der derzeitige Trainer des 1. FC Nürnberg, Willi Entenmann, der den gelernten Lehrer nicht verleugnen kann, der aber kein Oberlehrer-Typ mit erhobenem Zeigefinger ist. Ich war jüngst Zuhörer und Beobachter bei einem Entenmann-Vortrag vor Übungsleitern. Nach seinem erstklassigen Referat standen junge Übungsleiter noch lange Zeit mit vielen Fragen um den Referenten, ganz wie die Jünger um den Meister (Der Leser verzeihe das biblische Bild, es kam mir in den Sinn).

Was muß ein Coach noch beachten?

Der Coach in seiner Vorbildfunktion

Besonders wichtig ist in dieser Altersstufe die Vorbildfunktion des Coach (Trainer usw.). Ich weiß, wie Jugendliche über die eigenen Lehrer reden, wenn diese im Ski-Lager vor allem die Zeit mit Kartenspielen zubringen, dem Rotwein reichlich zusprechen und die Jugendlichen vorrangig sich selbst überlassen. Für den Trainer im Trainingslager etwa gilt nichts anderes.

Der Coach als Gesprächspartner

Gerade in diesem Alter sind Jugendliche überaus kritisch und im Urteil unerbittlich. Andererseits sind sie aber auch gesprächsbereit: Ein offenes, ehrliches Wort kann vieles (wenn auch nicht alles) regeln; es schafft Vertrauen und damit die Basis für ein gutes Zusammenwirken.

Natürlich werde ich mich als Coach nicht ungebeten einmischen oder sogar neugierig forschen, aber ich werde immer bereit sein für ein offenes Gespräch (vor allem bereit zum Hören!) oder auch für eine behutsame Frage.

Bei wirklich bedenklichen oder gar kriminel- len Dingen muß ich natürlich eingreifen, das versteht sich von selbst.

Die Führung von Jugendlichen ist gerade in dieser Altersstufe also gar nicht so einfache. Andererseits sind übertriebene Skepsis oder Selbstzweifel auch nicht angebracht. Der Coach (Trainer usw.) braucht trotz des teilweise sicherlich an-

spruchsvollen und schwierigen Aufgabenfeldes kein psychologisches oder pädagogisches Studium durchlaufen. In vielen Menschen ist genug natürliches Talent, gesunder Menschenverstand und eigene Lebenserfahrung vorhanden, um sie durchaus für die Führung einer Jugendmannschaft zu befähigen. Was hier als „Psychogramm des Coaches“ beschrieben wurde, ist eher eine Abgrenzung, sind Tips, Anregungen, ist Weitergabe eigener Jahrzehntelanger Erfahrung in mannigfacher Arbeit mit jungen Leuten, auch und gerade dieser Altersstufen.

Die Aktivitäten eines Coaches

Welche Schwerpunkte sind im sportlichen Bereich zu setzen?

Hier kann ich mich kurz fassen, gibt es doch genügend gute Vorlagen und exemplarische Trainingsprogramme. Freilich darf die eigene Kreativität nicht zu kurz kommen und ist die situationsbedingte Veränderung angebotener Modelle oft unerlässlich.

Technik-Training

Im Schüleralter ist die Gewöhnungsphase (vor allem in der F-, aber auch noch in der E-Jugend) endgültig vorbei. Mit der **D-Jugend** hat das Geschicklichkeitsalter begonnen, also die ideale Zeit, die technischen Fertigkeiten zu verbessern und zu ergänzen. Noch stimmt meistens die Koordination in der Bewegung.

In der **C-Jugend** beginnen die Schwierigkeiten mit der oft recht unharmonischen, noch unfertigen Proportionierung des Körpers. Wichtig ist in dieser Altersstufe, auf Fehler in der Technik zu achten, sie zu analysieren und Wege zu finden, sie abzustellen. Das wäre aber für sich ein eigenes Kapitel ...

Was sich in diesem Alter an Fehlern einschleicht, ist später nur ganz schwer zu korrigieren. So muß zum Beispiel spätestens in der D-Jugend eine gewisse „Beidfüßigkeit“ erreicht werden.

Redaktionshinweis:

Zu den Altersgruppen der D- und C-Jugend wurden in „fußballtraining“ bisher u. a. die folgenden Beiträge veröffentlicht:

- Gero Bisanz:
Das Training der 10- bis 14-jährigen Jungen und Mädchen (1986/87)
- Detlev Brüggemann:
Talentförderung der leisen Töne (8+9, 10/1988)
- Detlev Brüggemann:
Straßenfußball von gestern – heute in der Sporthalle (11/1988, 1/1989)
- Gerhard Bauer:
Das Training dem Alter angemessen gestalten! (10/1989)
- Rainer Häffner:
Fußball-Ferienfreizeiten für Jugendmannschaften (4, 7/1990)
- Klaus Scholz:
Freude am Spielen wecken! (8/1990)
- Ralf Peter:
Das „goldene Lernalter“ nicht verstreichen lassen! (7, 8/1991)
- Ralf Peter:
Kinder werden erwachsen – Training in einem „schwierigen“ Alter (9, 10/1991)

Taktik-Training

In der Spieltaktik werden spätestens jetzt entscheidende Grundlagen gelegt. Daher können und müssen in diesem Alter taktische Grundübungen vermittelt und geübt werden, also etwa das 3 gegen 1 (aber bitte als Freilaufübung!), das 4 gegen 2, einfache Positionswechsel sowie bestimmte Spielzüge inklusive Standardsituationen.

Konditionstraining

Wenngleich in der Konditionsarbeit Übungen mit dem Ball weiterhin der Vorzug zu geben ist, so sind jetzt auch Startübungen, Gymnastik und auch Stretching angesagt.

Das Wichtigste ist und bleibt aber, daß alles abwechslungsreich dargeboten wird, daß die Freude am Spiel da ist. Spielend lernen und lernend spielen bleibt der Grundsatz! Und nebenbei: Lachen ist erlaubt!

Daß viele C- und B-Jugendliche vom Fußball abwandern, liegt nicht nur an Freundinnen und Discos, sondern manchmal auch an phantasielosem und frustrierendem Training und wenig einfallsreichem Coaching.

Wie ist das sportliche Angebot zu ergänzen?

Vor einiger Zeit erklärte mir ein Vater, warum er seinen Jungen von einem bestimmten Fußballverein abgemeldet habe. Er sagte: „Da gab es weder ein Zeltlager, noch eine Fahrt, noch sonstwas ... nur Fußball!“

Das hat mich nachdenklich gemacht. Offenbar muß die Betreuung mindestens gelegentlich über den engen Fußballbereich hinausreichen. Eltern und Jugendliche erwarten über den Spiel- und Trainingsbetrieb hinaus wenigstens ab und an weitere Aktivitäten. Vermutlich macht es hier nicht die Quantität, sondern die Qualität.

Drei mögliche Formen eines besonderen Freizeitangebotes sollen kurz angerissen werden.

Das Trainingslager

Ein Trainingslager ist als Zeltlager schwieriger zu organisieren, besser also in Verbindung mit einem Heim. Wer sich darauf einläßt, muß wissen, daß er da einen „Rund-um-

Anzeige



Wir haben
einen Exklusiv-Vertrag



mit dem UD Tossa und der Ajuntament de Tossa de Mar
für Internationale Fußball-Turniere

in Tossa de Mar/Lloret de Mar

ab E-Jugend bis Senioren und Damen-Fußball

Herbstferien (2.-11. 10., 9.-18. 10., 16.-25. 10., 23. 10.-1. 11.)

DM 280,- / mit Busanreise DM 419,-

1 Woche Vollpension, 2-3-Sterne-Hotel, Turnier, Pokal, Medaillen etc.
Sonderpreis für Fahrtenleiter, Teilnahme auch ohne Sportprogramm möglich.
Weitere Sportveranstaltungen über Ostern, Himmelfahrt, Pfingsten,
Sommer- und Herbstferien in Berlin, Ostsee-Karby, Ungarn, Italien
und Spanien in Tossa sowie in Denia/Costa Blanca.

Internationale Jugend-, Sport- und Konzertreisen

Ingrid Asbahr, Reisebüro, Boldhorn 12a, 2300 Kiel 14, Tel. 0431/782536, Fax 0431/782590

die-Uhr-Job“ übernommen hat. Andererseits macht so ein längerer Trainingsaufenthalt viel Freude und ist – gut geplant und gestaltet – für die jungen Leute ein unvergessliches Erlebnis.

Ich will abschließend zu diesem Bereich eine selbsterlebte Geschichte erzählen:

Vor Jahren führten wir ein Trainingslager mit der C-Jugend im Odenwald durch. Nach dem ersten Mittagessen hätte ich mich gerne kurz hingelegt. Eine innere Stimme warnte. Also schaute ich um die Ecke, was die Boys so treiben würden. Ich traute meinen Augen nicht – sie waren gerade dabei, einen Knallfrosch, den sie in eine Glasflasche gesteckt hatten, anzuzünden ... Ich fragte sie, ob sie verrückt geworden seien. – Dann führten wir das Experiment zusammen durch, allerdings gingen wir dabei in „volle Deckung“. – Und siehe da: Die Flasche zersprang in tausend Splitter, meterweit! Meine Knapen waren äußerst betroffen (und dankbar), und ich paßte fortan noch besser auf.

Also: Ein Trainer, Betreuer muß in diesem Alter mit allem rechnen und absolut wachsam sein, durchaus unauffällig, aber mit hundert Augen und Ohren ...

Es führt zu weit, hier ein ausgearbeitetes Programm für so ein Trainingslager anzubieten. Jedenfalls muß es abwechslungsreich sein, darf Nutella nicht fehlen und muß der Coach zu Zugeständnissen an den musikalischen Geschmack der jüngeren Generation bereit sein ...

Die Weihnachtsfeier

Bei der D-Jugend kann so eine Veranstaltung eine altersgerechte und interessante Aktivität sein. Es bedarf aber viel Einfühlungsvermögen, wenn sie wirklich gelingen soll. Lange Reden sind von Übel. Weihnachtslieder nur vielleicht, und möglicherweise von der Technik geliefert. Weihnachtsmann oder Nikolaus sind sicher willkommen und erst recht die Geschenke. Eine gute Video-Cassette (Fußball oder nicht) kann die Zeit verkürzen. Eine Weihnachtsfeier sollte dabei zwei Stunden nicht überschreiten.

Die Faschingsveranstaltung

Auch sie kann durchaus eine attraktive Alternative sein, vor allem wenn ein Naturtalent als Spaßmacher oder „Entertainer“ zur Verfügung steht. Die Büttenrede kann launige Kritik bringen (wie übrigens auch der Nikolaus oder Weihnachtsmann).

Ein Problem kann sein, daß viele Jugendliche in diesem Alter (schon) die Freundinnen dabei haben wollen. Ich würde davon abraten, außer der Verein veranstaltet einen richtigen Kinder- und Jugendfasching. Vorherige Absprachen solcher Veranstaltungen mit den Verantwortlichen und vor allem Jugendlichen selbst sind halt erforderlich, sonst können sie leicht total daneben gehen.

Ein Problem ist noch anzusprechen, das nicht verschwiegen werden sollte. Bei allen Veranstaltungen, besonders auch bei Lagern

und bei Reisen, ist der Alkoholmißbrauch ein nicht zu unterschätzendes Risiko. Die Erfahrung bei Schulfahrten lehrt, daß gerade Achtklässler (also C-Jugendliche) besonders gefährdet sind und aus Neugierde oder Angabe ganz schön reinrasseln können. Es ist äußerst unangenehm, einen Rettungswagen rufen zu müssen, weil ein Junge sich eine Alkoholergiftung zugezogen hat. Im Notfall (in jedem Notfall!) sollte hiermit aber keine Sekunde gezögert werden.

Also: Auch hier Wachsamkeit zeigen und präzise Vorgaben machen, was erlaubt ist!

Zusammenfassend möchte ich sagen: Diese Altersstufe sucht und liebt das Abenteuer, deren „tollste“ und faszinierendstes der Mensch ist. Unsere Aufgabe ist es, das Abenteuer mit diesen Jugendlichen zu suchen und zu meistern.

Redaktionshinweis:

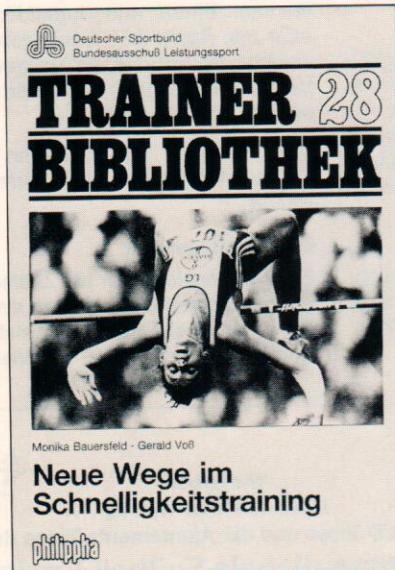
Von Elmar Happ erschienen in „fußballtraining“ bisher die folgenden Beiträge:

- Schluß mit dem Hühnerhof-Fußball! (11/90)
- Im Kindertraining – nur Fußball? (4/1992)

Als weiterer Beitrag ist in Planung:

- Torwartschulung in den unteren Altersklassen

NEU · NEU · NEU · NEU · NEU



Band 28 der DSB-Trainer-Bibliothek:

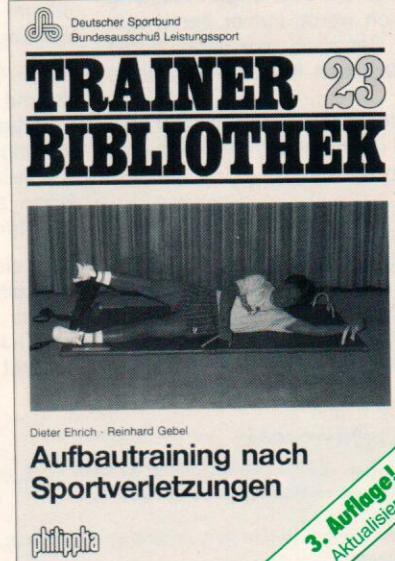
Neue Wege im Schnelligkeitstraining

Leistungsfortschritte sind heute nicht mehr durch die simple Steigerung des Trainingsumfangs zu erreichen. Die auf 10jähriger Forschungsarbeit beruhenden, neuartigen Erkenntnisse über den Leistungsträger Schnelligkeit, der in fast allen Sportarten von Bedeutung ist, bieten Ansätze zur Erarbeitung eines effektiveren Schnelligkeitstrainings.

112 Seiten DM 28,80

philippa

NEU: 3., aktualisierte Auflage



Band 23 der DSB-Trainer-Bibliothek:

Aufbautraining nach Sportverletzungen

Die 3., überarbeitete Auflage des Erfolgsbuches der Frankfurter „Fitmacher“ zeigt, wie Knie-, Fuß- und Oberschenkelmuskulatur-Verletzungen nachzubehandeln sind und wie ein für jeden Fall maßgeschneidertes Aufbautraining erstellt werden kann. Unter Berücksichtigung neuer Erkenntnisse der Physiotherapie und Rehabilitation wurden Übungen zusätzlich aufgenommen oder ausgewechselt. Die zahlreichen Fotos zeigen wichtige Details der korrekten Körperhaltung und Stabilisierung bei der Durchführung der Übungen.

320 Seiten
300 Fotos und Abb. DM 39,-

3. Auflage!
Aktualisiert

erscheint
im Mai

philippa

Bestellschein Seite 77.

Bestellschein Seite 77.

The logo for Toran, featuring the word "Toran" in a stylized, bold font. The letter "o" in "Tor" is replaced by a circular emblem containing a stylized figure. A registered trademark symbol (®) is located at the top right of the "n".

Qualitäts-Bälle & Neuheiten von: SPORT-THIEME

SPORT-THIEME GmbH • Helmstedter Straße 40 • 3332 Grasleben
Telefon 0 53 57 / 181 81 • Telefax 0 53 57 / 181 90



Unser Ballspezialist
Ulrich Brodowski

Schnell-Bestell-Service
Unser Ballspezialist
Ulrich Brodowski
 0 53 57 / 1 81 81
Fax 0 53 57 / 1 81 90
Ballspe

Freizeitspiele



Riesen Schwungtuch aus Nylon, rot-gelb
in Keilen geschnitten, doppelt genäht,
Gewicht ca. 1000 g.

Im Packsack.

14-18831-Z1 Ø ca. 3m

Riesen-Schwungtuch in gelb-rot-blau-grün.

14-18343-Z1 Ø 4 m	150,-
14-18351-Z1 Ø 5 m	182,-
14-18360-Z1 Ø 6 m	262,-
14-18378-Z1 Ø 7 m	304,-



Catch-Ball, eine lustige Art gleichzeitig die Augen-Hand-Koordination, das Gedächtnis das Gemeinschaftsverhalten und mathematisches Können zu trainieren. Der aufblasbare Soft-Venyl Catch Ball hat einen Durchmesser von ca. 30 cm und besteht aus 6 farbigen „Softfingern“, die an ihren Enden nummeriert sind.

14-10610 Z1 19,90



Super-Vorzugs-Bestellschein

Der Mindestbestellwert beträgt 100,- DM

Sie wollen mehr ?

Dann fordern Sie noch heute kostenlos und unverbindlich Ihren persönlichen SPORT-THIEME-Katalog an.

Ja, bitte senden Sie mir kostenlos und unverbindlich
 Ihren Sportgeräte-Hauptkatalog
 Ihren Club-Spezial-Katalog
(Geschäftsbüro, Vereinigung, Familienabteilung)

SPORT-THIEME
SPORT-THIEME GmbH
Postfach 320/72 • 3332 Grasleben
Tel. 05352 554 00 • Telex 83785 THI G

Artikelbezeichnung, Größe, Farbe

Tragen Sie bitte hier Ihre Lieferanschrift ein:

Name, Vorname
Straße, Nr.

Verein, Schule, Institution	
PLZ/Ort	
Datum	Unterschrift

Gunnar Gerisch im Interview mit Klaus Augenthaler und Matthias Herget

„Als Spieler war ich nur für mich selbst zuständig!“

Zwei Ex-Nationalspieler sind dabei, die Fronten zu wechseln. Klaus Augenthaler und Matthias Herget absolvieren zur Zeit den Fußball-Lehrer-Lehrgang. Sie bekommen dabei erstmals einen detaillierten Einblick in das komplexe Aufgabenfeld eines Trainers. Gleichzeitig sind die Erinnerungen an die Zeit als aktiver Bundesliga-Profi aber noch so frisch, daß sie die neugewonnenen Erkenntnisse auch aus der Perspektive der eigenen Spielergangenheit bewerten können.

Diese Beurteilung der Traineraufgaben, mannschaftsinterner Abläufe oder der Zusammenarbeit von Mannschaft und Trainer aus Spielersicht liefert einige interessante Aspekte.

Foto: Horstmüller



Was versteht Ihr unter dem Begriff „Coaching“?

Augenthaler: „Für mich ist das ein globaler Begriff. Unter Coaching verstehe ich als Spieler, was ein Trainer für mich und die Mannschaft überbringt. Dabei sollte der Trainer wissen, wie er die einzelnen Spieler anpackt und was in der momentanen Situation für die Mannschaft richtig ist. Das richtet sich u. a. nach dem Tabellenstand oder der Stimmung unter der Woche.“

Herget: „Mein Verständnis von Coaching umfaßt ebenfalls viele Punkte, von der Vorbereitung und Einstimmung auf das nächste Spiel im Training, über die Mannschaftsbesprechung bis zu den Traineraufgaben im Spiel selbst und nach Spielende. Coaching ist ein sehr umfangreiches Thema.“

Augenthaler: „In diese Aufgaben eines Trainers habe ich erst hier an der Sportschule

einen richtigen Einblick bekommen. Als Spieler war ich nur für mich selbst zuständig. Da habe ich nur das gemacht, was der Trainer mir vorgegeben hat. Jetzt sehe ich, daß der Trainerberuf wirklich ein 24-Stunden-Job sein kann.“

Beispielsweise habe ich mir früher nie Gedanken über die Planung einer Saisonvorbereitung gemacht. Ich habe nur den Zeitpunkt gekannt, zu dem wir ins Trainingslager gingen. Ansonsten machte ich nur das, was der Trainer vorgab.“

Herget: „Wir haben zwar früher die Übungen durchgeführt, aber weshalb gerade diese Übungen gemacht wurden, und wieso das Training gerade so aufgebaut wurde, darüber haben wir uns keine Gedanken gemacht. Jetzt als Trainer muß ich dagegen genau wissen, wie ich eine Mannschaft so vorbereite, daß sie zum Saisonstart möglichst topfit ist.“

und wie ich in der Saison das Training im Wochenablauf planen muß.“

Welche Bedeutung hat die Zusammensetzung der Mannschaft?

Augenthaler: „Ich kann da nur aus der Praxis sprechen. Beim Trainerwechsel Jupp Heynckes für Udo Lattek war bei uns schon eine gestandene Mannschaft da. Nach dem Trainerwechsel war ein gewisser Kern von vier, fünf Spielern vorhanden, die die Richtung angaben „wo es lang ging“. Da hat der Trainer es relativ einfach, wenn er weiß, wer diese wichtigsten Spieler sind.“

Die Probleme sind dann aber in der abgelaufenen Saison aufgetreten, als einige dieser Spieler ausgeschieden sind. Daran kann man erkennen, wie wichtig Führungsspieler für den Erfolg einer Mannschaft sind.“

Matthias, wie wichtig sind Spieler, die als Führungspersönlichkeit oder Leitwolf bezeichnet werden?

Herget: „Es ist wichtig, solche Spieler in der Mannschaft zu haben, die andere Spieler führen können. Das braucht nicht nur ein Spieler zu sein. Auf dem Spielfeld kristallisiert sich heraus, welche Spieler verstärkt in diese Rolle hineinwachsen, weil sie lautstarke Anweisungen geben, die anderen unterstützen und Vorbild sind.“

„Führungsspieler sind wichtig für den Erfolg einer Mannschaft.“

Ein Blick zurück: Bei Borussia Mönchengladbach war seinerzeit Günther Netzer der absolute König. Bei seinem Wechsel zu Real Madrid befürchtete man, daß er eine riesige Lücke hinterlassen würde. Die Mannschaft verkraftete diesen Abgang aber hervorragend, weil plötzlich andere Spieler in die Verantwortung hineinwuchsen und Initiative entwickelten.

Herget: „Es ist von vornherein wichtig, den Spielern klar zu machen, daß jeder einzelne letztendlich Verantwortung übernehmen muß. Jeder Einzelne ist nicht nur für sich selbst verantwortlich im Spiel, sondern auch für seine Mitspieler. Heute reicht es nicht mehr aus, nur einen spielbestimmenden Spieler in der Mannschaft zu haben. Und wenn der ausfällt, dann bricht eventuell das ganze Konzept zusammen. Deshalb muß der Trainer das Verantwortungsgefühl möglichst vieler Spieler fördern.“

Seit langem wird moniert, daß es zu wenig Spielerpersönlichkeiten gäbe. Wie kann der Trainer hier Initiative ergreifen?

Augenthaler: „Spieler, bei denen der Trainer erkennen kann, daß sie die Veranlagung haben, müssen schon in jungen Jahren lernen, Verantwortung zu tragen. Voraussetzung, um dann letztlich in diese Rolle auch hineinzewachsen, ist aber eine entsprechende Leistungsentwicklung.“

Olaf Thon beispielsweise war mit 18 Jahren das größte deutsche Talent. Er ist zwar

menschlich reifer geworden, aufgrund seiner vielen Verletzungen hat er aber nicht so eine Leistungsentwicklung durchgemacht, um eine absolute Führungspersönlichkeit zu sein.“

Welchen Stellenwert hat so etwas wie Teamspirit, und wie kann der Trainer den Mannschaftsgeist beeinflussen?

Augenthaler: „Teamgeist hat einen großen Stellenwert. Beim FC Bayern haben wir von der Mannschaftszusammenstellung her immer einige Spieler aus der Region, d. h. aus Bayern, gehabt. Mit diesen Spielern konnten sich die Zuschauer eher identifizieren, als wenn die ganze Mannschaft nur teuer zusammengekauft wurde. Außerdem wirkten diese Spieler auch für die Mannschaft selbst in gewisser Weise als Integrationsfiguren.“

Was der Teamgeist bewirken kann, kann man auch aktuell am VfB Stuttgart erkennen. Christoph Daum hat die Mannschaft auf dem 15. oder 16. Tabellenplatz übernommen. Er hat es dann geschafft, einerseits einzelne Spieler hochzupuschen, andererseits die Einzelspieler zu einer wirklichen Mannschaft zusammenzuschweißen.“

Herget: „Die Bedeutung des Teamgeistes kann ich auch aus meiner aktiven Zeit bei Bayer Uerdingen bestätigen. 1984/85 sind wir aufgestiegen, haben dann als Aufsteiger einen 10. Tabellenplatz erreicht und sind 1985 sogar Pokalsieger geworden. Diese Erfolge resultierten hauptsächlich aus einem ausgeprägten Teamgeist. Denn wir hatten keine herausragenden Einzelspieler. Aber wir hatten eine heiße, hungrige Mannschaft, die erkannt hatte, daß sie gemeinsam etwas erreichen konnte.“

Der Trainer muß den Spielern immer wieder vermitteln, daß sie letztlich nur etwas als Mannschaft erreichen können. Und jeder Einzelne kann sich noch besser entwickeln, wenn er sich der Mannschaft unterordnet.“

Demnach müßte der Trainer insbesondere darauf achten, wie seine Mannschaft typenmäßig zusammengesetzt ist?

Augenthaler: „Richtig. Der Erfolg ist nicht vorprogrammiert, wenn die besten Einzelspieler der Bundesliga zusammengekauft werden. Manchmal ist es sinnvoller, einen Spieler einzukaufen, der vielleicht nicht ganz so spielstark ist, der aber charakterlich besser zur Mannschaft paßt als ein herausragender Einzelkönner, der Querelen in die Mannschaft reinbringt.“

Das beste Beispiel, daß man den Erfolg nicht kurzfristig kaufen kann, war vor 2 Jahren Juventus Turin, als für 60 oder 70 Millionen Mark Spieler gekauft wurden, und die Mannschaft letztlich Achter wurde.“

Es gibt die unterschiedlichsten Trainertypen und Ihr habt ja in Eurer Spielerkarriere einige renommierte Trainer kennengelernt. Wie steht's mit der Vorbildwirkung?

Augenthaler: „Ich habe als Spieler eigentlich so jeden Trainertyp kennengelernt, den man sich vorstellen kann.“

Dabei war für mich Pal Csernai fachlich der beste, nur der hatte Probleme im zwischen-



Foto: Horstmüller

„Teamgeist hat auch heute noch einen großen Stellenwert.“

menschlichen Bereich. Er war vorbildlich in der Spielanalyse. Um die dabei erkannten Fehlerquellen auszumerzen, hat er im Training bis zum Exzeß üben lassen, bis es uns Spielern 'zum Hals heraushing'. Aber dadurch hat er Erfolg gehabt.“

Menschlich war für mich Udo Lattek der beste. Hierbei spielt sicherlich auch eine Rolle, daß wir mit Udo riesige Erfolge gefeiert und 6 Titel in 4 Jahren geholt haben. In der Mannschaft hat es damals einfach gestimmt.“

Welchen Eindruck ich von einem Trainer hatte und wie ich mit einem bestimmten Trainerotyp zurecht kam, veränderte sich zudem im Laufe der Zeit. Mit 17, 18 Jahren sehe ich einen Trainer eben anders als mit 25 oder 28.“

Matthias, welche Bedeutung hat die Eigenverantwortung des Spielers?

Herget: „In der Vergangenheit haben manche Trainer den Fehler begangen, daß sie den einzelnen Spielern zu viele Vorgaben erteilt haben und sie teilweise in taktische Zwangsjacken gepreßt haben. Dabei ist die Eigenverantwortung der Spieler oft zu kurz gekommen. Heute beklagt man den Mangel an wirklichen Spielerpersönlichkeiten.“

Müßte als Konsequenz nicht im Jugendbereich angesetzt werden, um bei den Spielern die Eigenverantwortung stärker zu fördern und zu fordern?

Augenthaler: „In unserer Zeit mußten wir mehr mit den Ellbogen arbeiten. Heute wird es vielen Nachwuchsspielern einfach zu leicht gemacht. Da ist es zunächst wichtig,



Foto: Horstmüller

ein eigenes Auto und eine eigene Wohnung zu haben. Danach hat sich bei mir mit 18 Jahren kein Verein gekümmert.“

Ein wichtiger Bereich des Coachens ist die Leistungsaktivierung!

Herget: „Die Eigenmotivation spielt eine große Rolle. Wenn ein Spieler diese nicht mitbringt, dann kann der Trainer noch so viel coachen. Bei diesem Spieler wird es nie für überdurchschnittliche Leistungen ausreichen. Der Spieler wird sich über ein bestimmtes Niveau nicht hinausentwickeln können. Der Trainer kann den Spieler zwar in seiner Entwicklung unterstützen, das Entscheiden muß aber vom Spieler selbst kommen.“

Die Aussage von Spielern, der Trainer könne sie nicht mehr ausreichend motivieren, hat demnach eher eine Schuldzuweisungs- bzw. Alibifunktion?

Augenthaler: „Motivation war in den letzten Wochen im Zusammenhang mit den Trainerwechseln ein Schlagwort. Um motiviert zu sein, brauche ich aber keinen neuen Trainer. Fußball ist schließlich mein Beruf, der darüber hinaus gut honoriert wird. Dennoch ist es wichtig, daß der Trainer erkennt, welche Motivationsmöglichkeiten in der Mannschaft selbst stecken. Der Trainer muß wissen, wie er vielleicht bestimmte Spieler, zu denen er selbst keinen guten Draht hat, über einige andere Mannschaftsmitglieder positiv beeinflussen und mitreißen kann.“

Herget: „Wenn zwei, drei Spieler Power machen, dann schaukeln die sich gegenseitig hoch. Dadurch werden auch die anderen Spieler stärker. Das hängt aber vorrangig mit der Eigenmotivation zusammen.“

Welchen Stellenwert räumen Sie in diesem Zusammenhang dem Mannschaftskapitän ein?

Herget: „Dies ist eine wichtige Position. Deshalb sollte der Trainer auch überlegen, ob er den Kapitän bestimmt oder von der Mannschaft wählen läßt. Der Kapitän muß bestimmt sein. Er muß schon einmal seine Mitspieler anschreien, aber ausschlaggebend ist immer seine eigene Leistung. Ein Spieler kann seine Mitspieler nur motivieren, wenn er die entsprechende Leistung bringt.“

„Der Trainer muß den Spielern immer wieder vermitteln, daß sie letztlich nur etwas als Mannschaft erreichen können.“

Klaus, soll der Trainer den Kapitän oder andere Spielerpersönlichkeiten in Entscheidungen einbinden?

Augenthaler: „Der Trainer sollte seinem Mannschaftsführer das Gefühl geben, daß er Verantwortung mitträgt. Er bespricht einzelne Punkte, die unklar sind, diskutiert über die Aufstellung. So hat der Spieler das Gefühl, daß er gefragt ist.“

Matthias, der Trainer trifft zwar die letzte Entscheidung, aber der Gedankenaustausch mit den Spielern ist zu begrüßen?

Herget: „Warum soll der Trainer nicht einen Spieler nach seiner Meinung über andere Mitspieler fragen? Die Spieler sind doch näher an der Mannschaft und an den betreffenden

Mitspielern. Sie haben oft Informationen, die der Trainer aufgrund seiner Distanz zur Mannschaft nicht haben kann. Dadurch bekommt der Trainer für seine Entscheidung, die er natürlich alleine fällen muß, hilfreiche Aufschlüsse.“

Nun zum vielzitierten 'Heißmachen' – welche Rolle spielen dabei Kalkül und Intuition?

Augenthaler: „Das ist situationsbedingt. Ich möchte dazu nur ein Beispiel aus der Praxis nennen: Europacup-Heimspiel gegen Real Madrid 1985. Das Stadion ist ausverkauft, unsere Mannschaft ist nur Außenseiter. Normalerweise war auf der Busfahrt vom Trainingslager zum Stadion das Ansehen von Videos verboten. Da legte Udo Lattek plötzlich eine Cassette mit dem Titel Rocky I ein, wobei er auf volle Lautstärke schaltete. Die Mannschaft wurde mit dem Anschauen des Videos immer aggressiver. Die Filmatmosphäre übertrug sich auf uns. Wir konnten die Ankunft im Stadion gar nicht mehr erwarten. Das Spiel haben wir dann mit 4:1 gewonnen. Natürlich kann der Trainer aber auch schnell überziehen. Er muß immer den richtigen Ton treffen. Und der hat damals offensichtlich gestimmt.“

Welche Rolle spielen eigentlich finanzielle Anreize als Möglichkeit, letzte Reserven aus einem Spieler herauszuholen?

Herget: „Prämien spielen im Wettkampf selbst keine Rolle. Das ergibt sich automatisch nach dem Spiel. Ich glaube nicht, daß ein Spieler im Verlauf des Spiels an die Prämie denkt.“

Die Führung von Mannschaften im Hochleistungsbereich heißt auch immer, mit Konflikten umzugehen!?

Herget: „Das wichtigste ist, daß der Trainer die Konflikte rechtzeitig erkennt. Wenn er die Konflikte eventuell schon im Vorfeld erkennt, kann er einige Probleme überhaupt nicht aufkommen lassen. Wenn aber Konflikte dennoch auftreten, dann ist es wieder situationsabhängig, wie man damit umgeht. Die Verdrängung von Konflikten ist aber auf jeden Fall nicht der richtige Weg.“

Der Trainer sollte gerade in Phasen, in denen es besser läuft, versuchen, Konflikte zu lösen. Nicht aber in einer schlechten Phase, wenn die Stimmung sowieso schon gereizt ist und die Situation schnell eskalieren kann. Auf jeden Fall wird eine vernünftige Konfliktlösung von vornherein verhindert.“

„Ohne Eigenmotivation wird sich ein Spieler über ein bestimmtes Niveau nicht hinausentwickeln können.“

Welchen Stellenwert hat das Einzelgespräch im Bereich des Coachens?

Augenthaler: „Jeder Spieler, ob alt oder jung, braucht sowohl seine Streicheleinheiten, als auch die fachliche, sachliche Kritik. Und dies kann der Trainer besser in Einzelgesprächen anbringen. Leider vermissen gerade viele junge Spieler oft ein Gespräch mit dem Trainer. Auch wenn diese Spieler nur wenig zu dem momentanen Erfolg beitragen, so sollte der Trainer sich doch regelmäßig um diese Spieler kümmern, und wenn es nur ein paar kurze Sätze sind.“

Zu einer gewissenhaften Vorbereitung auf den nächsten Gegner gehört die Spielbeobachtung. Welche Ziele würdet Ihr mit einer Spielanalyse verbinden?

Herget: „Videovorführungen des nächsten Gegners halte ich nicht für erforderlich. Für mich reicht es aus, wenn der Trainer den Gegner beobachtet hat, und seiner Mannschaft Stärken und Schwächen des Gegners prägnant beschreiben kann. Dabei muß er darauf achten, daß er den Gegner nicht zu stark macht und ausreichend auf das Spiel der eigenen Mannschaft eingeht. Die eigenen Stärken müssen im Vordergrund stehen.“

Augenthaler: „Ich kann mich kaum daran erinnern, daß wir uns bei Bayern München einen Gegner per Videoaufzeichnung angesehen haben. Wir haben einfach an die eigenen Stärken geglaubt. Der Gegner mußte sich nach uns richten.“

Bei der WM in Mexiko 1986 war es dann ganz



Foto: Horstmüller

anders: Wir haben praktisch jeden Gegner detailliert besprochen und mit einem Videozusammenschnitt studiert. Jeder Spieler konnte so seinen Gegner im vorhinein so genau beobachten, bis er sogar seine Augenfarbe kannte. Dies wurde dann für manchen Spieler zu viel. Für mich ist es wichtig, daß ich zwar weiß,

was auf mich zukommt und ich die grundsätzlichen Stärken und Schwächen des Gegners kenne. Dennoch darf ich mich nicht nur noch mit dem Gegner auseinandersetzen. In erster Linie muß ich mich auf meine eigenen Stärken konzentrieren können. Ansonsten verliere ich zu schnell mein eigenes Selbstvertrauen.“

„Der Trainer sollte gerade in besseren Phasen Konflikte lösen.“

Ist es aber nicht hilfreich, wenn ich z. B. bei einer WM von weniger bekannten Spielern Anschauungsunterricht und Informationen über deren Eigenarten erhalte?

Herget: „Grundsätzlich ist die Frage, ob man die Informationen bildlich vorführt oder es nicht ausreicht, sie den Spielern nur im Gespräch zu vermitteln. Denn bei einer WM verfügt der Trainer über so gestandene und mental starke Spieler, bei denen eine Information durch ein Gespräch eigentlich ausreichen müßte, um sie auf den nächsten Gegner einzustellen. Denn zunächst ist wichtig, daß der Spieler sein eigenes Spiel macht, daß er seine eigene Stärken kennt und dementsprechend selbstbewußt aufzutreten versucht.“

Fußball-Kartotheken



NEU: Leerkarten-Sortiment mit 66 DIN-A5- bzw. DIN-A6 Karteikarten mit halben oder ganzen Spielfeldern zum Notieren selbstentwickelter Übungs- und Spielformen: DM 9,80

Kartothek 1: Hallentraining

Auf 80 Doppelkarten (teilweise beidseitig bedruckt) finden sich zahlreiche Übungs- und Spielformen, die exakt auf die inhaltlichen und organisatorischen Besonderheiten des **Hallentrainings** zugeschnitten sind. Schwerpunkte: Motivierendes Aufwärmen, Verbesserung technischer Fertigkeiten (z.B. Kopfstoß, Dribbling) und taktischer Fähigkeiten.

Kartothek 2: Torwarttraining

85 Doppelkarten als praktische Trainingshilfe für gezieltes **Torwarttraining**; ausgehend von konkreten Spielsituationen werden folgende Schwerpunkte behandelt: Reaktionsvermögen, Konzentrationsdauer, Sprungkraft, Stellungsspiel, Auffangen von Flanken, Zusammenarbeit mit Abwehrspielern etc., dazu organisatorische Tips zum Torwarttraining.

Kartothek 3: Ausdauertraining

87 Doppelkarten mit Übungen zur Ausdauerschulung, bei der der Ball im Mittelpunkt steht. Läufe mit und ohne Ball in verschiedenen Organisationsformen. Komplexübungen, bei denen fußballspezifische Spiellemente mit verschiedenen Laufformen kombiniert werden. Spielformen, die besonders gut für ein Ausdauertraining geeignet sind.

Kartothek 4: Aufwärmprogramme

Mit fast 90 Aufwärmprogrammen bietet diese Kartothek vielfältige, attraktive Alternativen zu den eintönigen und langweiligen „Aufwärmriten“. Der Ball ist nicht nur aus Motivationsgründen von Anfang an mit dabei: Gezielte Ballarbeit zum Trainingseintrag bewirkt Verbesserungen in Ballsicherheit, Grundtechnik und Kreativität.

Preis je Kartothek (inkl. Beiheft und praktischem Karteikasten):
DM 32,80 (zzgl. Versandkosten)

philippa

News



Bund Deutscher Fußball-Lehrer

Rheingaustraße 129a, 6200 Wiesbaden
Telefon 0611/843469

Tagungsbericht

Im Osten viel Neues

Im ehemaligen, traditionsreichen Dresdner Ostragehege – dem heutigen Heinz-Steyer-Stadion – begann für die Lizenz-Trainer aus den neuen Bundesländern eine neue Ära. Nach den vorangegangenen Tagungsausfällen in Leipzig und Erfurt wegen mangelnder Beteiligung fanden sich zur April-Tagung der neuen BDFL-Verbandsgruppe „Nordost“ 85 Teilnehmer ein, die eine anspruchsvolle, erfolgreiche Fortbildungsveranstaltung erlebten, zu welcher sie auch selbst viel Interesse und Engagement beisteuerten.

Beide Gastreferenten – Heiner Ueberle (Worms) und Horst Zingraf (Saarbrücken) – fanden zum Auditorium sofort den richtigen „Draht“. Sie überzeugten sowohl in ihren theoretischen Darlegungen als auch in den praktischen Übungsdemonstrationen, wobei viele aktiv teilnehmende Trainer noch ein beachtliches Eigenkönnen und die Dynamonachwuchstorhüter ein hervorragendes Ausbildungsniveau nachweisen konnten. Vom Veranstaltungsfliudum zeigten sich beide Gastreferenten beeindruckt; außerdem gewannen sie nicht nur wertvolle und neue Erkenntnisse und Eindrücke, sondern auch neue Freunde vor Ort.

Diese Zusammenkunft gab vielen Mut und entfachte notwendigen Optimismus im Osten. Sie stärkte auch das Zusammengehörigkeitsgefühl der Trainergilde in den neuen Bundesländern.

**Heinz Werner
kom. Vorsitzender VG Nordost**

Berlin im Aufwind

Einen beachtlichen Erfolg hatte die neue Berliner BDFL-Landesgruppe jetzt mit einer famosen Fortbildungstagung in der Sportschule Wannsee zu verzeichnen. Nahezu 60 Teilnehmer, darunter viele junge, aktive Trainer aus der Nordost-Oberliga sowie aus zahlrei-

chen Amateurclubs, bildeten für Berliner Verhältnisse eine rekordverdächtige Zahl.

Der neue Berlin-Vorsitzende Friedhelm Häbermann, als 37facher Amateur-Nationalspieler, langjähriger Bundesligaspieler und als heutiger Berliner Verbandstrainer ein exzellenter Fußball-Fachmann, fungierte als Hauptreferent mit der Thematik „Technisch-taktisches Mannschaftstraining in Theorie und Praxis“. Seine beiden Stellvertreter waren ebenfalls aktiv: Burkhard Alexander sprach über arbeits- und steuerrechtliche Aspekte bei Trainerverträgen und Lutz Griebsch war für die mustergültige Organisation zuständig. Einen hervorragenden Eindruck hinterließen ebenso 15 B-Jugendliche vom FC Berlin, die als Vorführgruppe großartige Balltechnik und taktisches Verständnis demonstrierten.

Abgerundet wurde die Trainer-Tagung durch BDFL-Präsident Herbert Widmayer, der mit auflockernden Begrüßungsworten auch Berliner Trainer begeisterte, sowie durch Bundesgeschäftsführer Lothar Meurer, der einen Überblick über die Vorbereitungsarbeiten zum ITK List 1992 und weitere aktuelle Ereignisse gab.

Termine

Regionale Fortbildung

Im Erscheinungszeitraum dieser Doppelausgabe von „fußballtraining“ finden nachfolgende regionale Fortbildungsveranstaltungen statt:

Montag, 25. Mai 1992
Verbandsgruppe Südwest
14.00 Uhr, Saarbrücken, LSB-Sportschule am Stadtwald

Montag, 1. Juni 1992
Verbandsgruppe Nordrhein
14.00 Uhr, Duisburg, Sportschule Wedau

Montag, 15. Juni 1992
Landesgruppe Berlin
18.00 Uhr, Berlin, Sportschule Wannsee, Am kleinen Wannsee 14

Aufnahmeanträge

Barth, Franz, Kirchplatz 1,
8722 Mönchstockheim
Bauer, Rainer, Pappelweg 9, 5539 Walsdorf
Behla, Klaus, Mettelnburger Straße 20B,
2000 Hamburg 80
Borchardt, Frank, Eickerenderstraße 5,
4044 Kaarst 2
Evrensel, Eyüp, Bergstraße 28,
7929 Garstetten
Fokken, Gerhard, Lentföhrdener 26,
2359 Schmalfeld
Frey, Norbert, Olivenweg 18,
8500 Nürnberg 70
Frick, Ulrich, Steinbacher Hohl 7,
6000 Frankfurt 90
Görlitz, Jürgen, Wilhelmsruher Damm 133,
1000 Berlin 26
Götze, Dieter, Rotkopf-Görg-Straße 106,
8210 Freital
Götze, Uta, Wetzsteinstraße 28, 6300 Gießen

Lindner, Harald, Mehrower Allee 94,
1142 Berlin

Merke, Torsten, Grenadierstraße 3, 1000 Berlin 20

Morbe, Peter, Gerhart-Hauptmann-Straße 10,
6308 Butzbach

Neidl, Helmut, Kirchenstraße 18,
8251 Rattenkirchen

Neumann, Uwe, Alt-Buchow 53, 1000 Berlin 47

Orf, Werner, Hegelstraße 62, 6500 Mainz

Popp, Bernd, Hamburger Straße 80,
2240 Heide

Raßbach, Detlef, Straße der Einheit 131,
O-6219 Bad Salzungen

Roeder, Rolf, Burgdammer Mühlenberg 27,
2820 Bremen 77

Rong, Hans-Jürgen, César-Frank-Straße 1,
5100 Aachen

Ruch, Norbert, Schulstraße 36, 6444 Wildeck

Sarstedt, Achim, Etzmattenstraße 24,
7800 Freiburg

Schlumberger, Torsten, Hügelschanze 19,
1000 Berlin 20

Schmidt, Achim, Alte Straße 19,
6368 Bad Vilbel

Schneider, Norbert, Am Sonnenrain 29,
7852 Binzen

Schröder, Klaus, Beerbergstraße 5,
O-6051 Suhl-Goldlauter

Stäbler, Michael, Schönblick 6,
7252 Weil der Stadt 5

Steidle, Thomas, Dalkingerstraße 54,
7084 Westhausen

Timme, Dieter, Aroser Allee 81, 1000 Berlin 51

Gemäß BDFL-Satzung unterliegen die Aufnahmeanträge einer Einspruchsfrist von vier Wochen.

Glückwunsch

Werder wunderbar: Gratulation für Otto Rehagel

Lieber Otto,

wir gratulieren sehr herzlich zum glanzvollen Sieg im Finale des Europa-Cups der Pokalsieger von Lissabon 1992.

Dieser Erfolg ist wunderbar, aber aus unserer Sicht kein Wunder, sondern eher ein Produkt einer erstklassigen konzeptionellen Trainerarbeit über einen langen Zeitraum.

Du hast als Trainer mit hoher Fachkompetenz und mit einfühlsamer Menschenführung ein vorzügliches Team geformt, das zur rechten Zeit in unwiderstehlicher Hochform war.

Respekt und Hochachtung vor Deiner großartigen Leistung, die man gar nicht hoch genug einschätzen kann.

Mach' weiter so! Du hast Dich erneut als hervorragender Repräsentant unseres Berufsstandes erwiesen, dem wir dafür auch sehr dankbar sind.

Alles Gute und herzliche Grüße

Dein
Bund Deutscher Fußball-Lehrer

Herbert Widmayer
Präsident

Gerhard Bauer

Psychologie im Alltag des Trainers

3. Folge: Spieler und Mannschaften richtig motivieren

Es ist nicht leicht für den Trainer, auf dem „Klavier der Motivation“ zu spielen: Ein Spieler kann übermotiviert sein. Das äußert sich häufig in Nervosität, Unsicherheit und Verkrampfung. Spieler können aber auch zu wenig motiviert sein. Sie sind dann nicht voll leistungsbereit, sie spielen und trainieren lustlos, überheblich und unkonzentriert. In beiden Fällen ist die motivationale Einstellung des Spielers nicht optimal. Welche Grundkenntnisse über die Ursachen von Motivationsproblemen und die Abläufe von Motivationsprozessen muß ein Trainer aber haben, der seine Spieler mit der richtigen Leistungsbereitschaft in ein Spiel schicken möchte?

Foto: Horst Müller



Schlechte Spielleistungen durch eine schlechte Leistungsbereitschaft

Fußball war der Freizeitsport schlechthin. Die Jugendlichen drängten in Scharen in die Vereine, und sie waren froh und dankbar, wenn sie dort betreut wurden und spielen durften. Und noch längst nach Ablauf ihrer fußballerischen Lehrjahre war für sie, die sie jetzt als Amateure gegen den Ball traten, der Verein die Heimat und der Ball das Zentrum ihrer Begeisterung und ihres Engagements in der Freizeit.

Auch im damaligen Leistungssport Fußball war von satten Profis wenig bekannt. Die Trainer mußten noch nicht mit Psychotricks die letzten Reserven der Leistungsbereitschaft mobilisieren – so wie das heute immer nötiger zu sein scheint.

Oder wie sonst sind solche Aussagen von Profis gegenüber der Presse zu deuten wie: „Wir sind voll motiviert“ – „Wir wollen unbedingt gewinnen“ – „Wir werden unser Bestes

geben“. – Als ob der Zuschauer das bei einem Profi und auch bei einem meist ebenfalls gut dotierten Amateurspieler nicht jede Woche als die selbstverständliche Regel voraussetzen könnte!

Heute müssen Trainer und Funktionäre immer häufiger – und aus den unterschiedlichsten Gründen – ihre Spieler mit speziellen Mitteln der Führung „bei Laune“ halten und sie zu sportlichen Leistungen anspornen. Nun, mögen manche den vergangenen Zeiten nachtrauern – zurückzudrehen sind sie nicht. Dazu haben sich im Fußballsport und im umgebenden sozialen Gefüge die Dinge doch zu gravierend verändert.

Gründe für eine schlechte Leistungsbereitschaft im Jugendfußball

Im Jugendbereich ist Fußball – wie sich **Berti Vogts** ausdrückt – kein „Selbstläufer“ mehr. Zu viele andere Sportarten und Freizeitamusements werden zur Konkurrenz für die ehe-

mals unumschränkte Freizeitsportart Fußball. Daneben gibt es sicher eine Reihe weiterer Gründe zu benennen, warum Jugendliche heute häufig nicht mehr mit voller Begeisterung und vollem körperlichen und emotionalen Einsatz Fußball spielen.

Es ist sicher nicht möglich, hier alle Gründe und Situationen aufzuführen. Dafür sind die jeweils individuellen Besonderheiten auch zu unterschiedlich. Einige typische Beispiele sollen dennoch zur Verdeutlichung der Vielfalt an unterschiedlichen Gründen angeführt werden:

□ Jugendliche engagieren sich neben Fußball in anderen Sportarten: Vor allem die so genannten Life-time-Sportarten wie Squash, Tennis, Skifahren, Segeln/Surfen, Kanu, aber auch Sportdisziplinen wie Volleyball, Basketball oder Eishockey treten als sportliche Konkurrenz auf.

Im Gegensatz zu früher verfügen immer mehr Jugendliche über die dafür nötigen finanziellen Mittel oder sie werden von den anderen Vereinen/Abteilungen „gesponsert“.

□ Jugendliche werden aufgrund des natürlichen Bewegungsmangels (übrigens genauso wie viele Erwachsene!) immer träger. Das Laufspiel Fußball, das – vor allem, wenn es mit Leistungsanspruch betrieben wird – ein hohes Laupensum fordert, wird vielen Jugendlichen auf Dauer zu anstrengend.

□ Jugendliche lieben es immer mehr, spon-

tan und ungeplant zu handeln und über ihre Freizeit zu verfügen. Der Zwang zum regelmäßigen Training, der beim Mannschaftssport Fußball im Gegensatz z. B. zum Freizeitsport Squash oder Tennis notwendig da ist, wird ihnen häufig lästig. Nicht selten fühlen sie sich auch in ihrer Reiselust und ihren Reisemöglichkeiten durch das ganzjährige Training eingeengt.

□ Jugendliche reagieren ihren Spiel- und Abenteuertrieb in Video- und Computerspielen ab. Das ist jederzeit möglich und überdies bequem.

□ Jugendliche werden in ihren persönlichen Erwartungen immer anspruchsvoller. Sie fühlen sich in einer Mannschaftssportart – sicherlich oft zu Unrecht – zu wenig individuell betreut. Auch wenn Inhalte und Art der Trainingsgestaltung ihren gestiegenen Ansprüchen nicht mehr genügen, verlieren sie schnell die Lust am Training.

□ Jugendliche hinterfragen heute das Prinzip der Leistung und damit auch des Leistungssportes kritischer als in früheren Jahren. Nicht selten mit dem Ergebnis, daß sie es für ihren persönlichen Freiraum und für die Freizeitgestaltung ablehnen. Die hohen Anforderungen, denen Jugendliche in Schule und Beruf heute ausgesetzt sind, verstärken diesen Effekt.

Dies hat natürlich negative Folgen für die Bereitschaft zu regelmäßigen, systemati-

schem und planmäßigem Training. Vor allem, wenn der Spaß im Training zu kurz kommt, wechseln sie nicht selten die Sportart.

□ Jugendliche und insbesondere Kinder sind heute oft weniger widerstandsfähig gegen Schmerzen: Sie reagieren empfindlicher bei Verletzungen. Da bauen sich gegen einen Kampfsport wie Fußball schnell Abneigungen auf; zumindest läßt der körperbetonte Einsatz oft zu wünschen übrig.

□ Und zuletzt aber sicher nicht als Letztes: Nicht wenige Jugendliche (und Eltern!) fühlen sich von dem Ton, der nach wie vor auf vielen Fußballplätzen herrscht – und den vielen Spieler, Funktionäre und Trainer dort noch anschlagen –, abgestoßen. Da es in anderen Sportarten inzwischen wesentlich „gesitteter“ zugeht, sehen sie z. B. nicht ein, daß sie sich im Fußball noch mit Hilfe von Beschimpfungen und Verbalinjuren trainieren und betreuen lassen sollen.

Auch kleine pädagogische Gedankenlosigkeiten und Ungerechtigkeiten werden von vielen Jugendlichen heute nicht mehr ohne weiteres „geschluckt“.

Gründe für eine schlechte Leistungsbereitschaft im Leistungsfußball

Auch bei vielen – meiner Einschätzung nach viel zu vielen – Amateurspitzenspielern und Profis scheint die individuelle maximale Lei-

093

Allgemeine Sportfachliteratur

Allgemeines, Trainingslehre

Ballreich/Baumann: Biomechanische Leistungsdiagnostik, Ziele – Organisation – Ergebn. DM 12,80

Döbler: Grundbegriffe der Sportspiele. 232 Seiten DM 19,80

Letzelter, M.: Trainingsgrundlagen (rororo-Sportbuch) DM 14,80

Kleine Spiele

Döbler, E. und H.: Kleine Spiele. Neuauflage in Vorbereitung



Ketelhut/Brünner: Spiele für Sport und Freizeit. Eine Fundgrube für jeden Trainer. 134 Seiten DM 16,80

Lehnert/Lachmann: Sport und Spiel mit kleinen Leuten, 248 S. DM 12,80

Schubert, Renate u. a.: Kleine Spiele mit Ball (Spiele-Kartothek 1), 88 Doppelkarten mit Beiheft in prakt. Karteikasten DM 32,80

Schubert u. a.: Lauf- und Abschlagspiele (Spielekartothek). 80 Doppelkarten DM 32,80

Gymnastik, Aufwärmen

Bucher: 1000 Spiel- und Übungsformen zum Aufwärmen, 280 S. DM 33,80

Gerlach-Riechardt: Gymnastik; Körperschule, die Spaß macht. 173 Seiten DIN A5 DM 18,80

Klein, G. u. a.: Gymnastikprogramme, 128 S., ca. 300 Fotos DM 22,00

Knebel: Funktionsgymnastik (rororo) DM 12,80

Kos, B.: Gymnastik, 1200 Übungen DM 14,80

Maehl, O./Hönke, O.: Aufwärmens. Anleitungen u. Programme für die Sportpraxis. 188 S., zahlr. Abb. DM 20,00

Preibsch/Reichardt: Schon-Gymnastik, 104 Seiten. DM 19,80

Sölvéborn, Sven-A.: Das Buch vom Stretching. 122 Seiten. DM 19,80

Spring u. a.: Dehn- und Kräftigungsgymnastik. 142 Seiten DM 24,00

Konditions- und Krafttraining

Seibert: Perfektes Körpertraining. 160 Seiten DM 24,80

Gain: Muskelkraft durch Partnerübungen DM 12,80

Grosser/Herbert: Konditionsgymnastik, 119 S. (21x24), 5. Aufl. DM 24,80

Grosser u. a.: Konditionstraining, 93 Seiten DM 19,80

Grosser/Zimmermann: Krafttraining (Grundlagen, Methoden, Übungen, Trainingsprogr.), 160 S. DM 22,00

Schriftenreihe zur Praxis der Lehrerbildung und des Sports

Horst-Dieter Kreidler

Konditionsschulung durch Spiele

5. unveränderte Auflage



Jonath: Circuittraining, rororo-Sportbuch, 188 Seiten DM 12,80

Jonath, K./Krempel, R.: Konditionstraining, rororo-Sportbuch, 429 S. DM 16,80

Radcliffe/Farentinos: Sprungkraft-training. 136 Seiten DM 19,80

Sportmedizin

Ehrich/Gebel: Aufbautraining nach Sportverletzungen. Völlig überarbeitete Neuauflage DM 39,00

Forgo: Sportmedizin für alle. Ein Buch, das den Laien in die Lage versetzt, Sportmedizin zu überschauen und zu verstehen. 253 S. DM 42,00

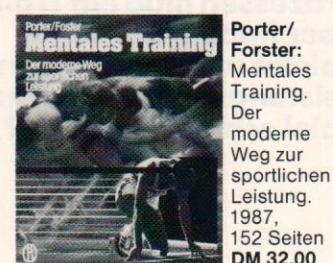
Grisogono: Sportverletzungen erkennen und behandeln. 214 S., zahlr. Abb. (Paperback) DM 26,80

Hinrichs: Sportverletzungen. Erkennen, vorbeugen, heilen (rororo) DM 16,80

Müller-Wohlfahrt u. a.: Süße Pille Sport – Verletzt, was nun? 172 S. A5 DM 17,50

Kempf: Die Rückenschule, 256 Seiten DM 14,80

Sportpsychologie



Porter/Forster: Mentales Training. Der moderne Weg zur sportlichen Leistung. 1987, 152 Seiten DM 32,00

Rokusfalvy: Sportpsychologie. 244 S. statt DM 34,80 DM 12,80

H. Gabler/H. Eberspächer u. a.: Praxis der Psychologie im Leistungssport, 1979, 616 S. mit 84 Abb. und 41 Tab. DM 19,80

Sporternährung

Haas: Top-Diät. Für Erfolg und persönliche Bestleistung. Jetzt als Taschenbuch. 287 Seiten DM 12,80

Haas: Die Dr.-Haas-Leistungsdiät, USA-Bestseller! Jetzt als Taschenbuch. 240 Seiten DM 12,80

Konopka: Sporternährung, Leistungsförderung durch vollwertige und bedarfsgerechte Ernährung. 190 Seiten DM 24,00

Bitte benutzen Sie den Bestellschein auf Seite 77.

stungsbereitschaft häufig nur noch bei besonderen Spielen und über satte Prämien mobilisierbar zu sein.

Im unteren Amateurbereich dagegen sind vermutlich einige der Gründe, die für Jugendliche angeführt wurden, gleichermaßen wirksam.

Für den Amateurspitzenfußball und den professionellen Fußball sind aber mit Sicherheit eine Reihe weiterer Gründe anzuführen.

Auch hierzu können nur einige Beispiele stellvertretend genannt werden.

● Ein ganzjähriges Training mit täglichen Trainingseinheiten,

und das über viele Jahre und in Einzelfällen über Jahrzehnte, schleift die natürliche Leistungsbereitschaft, die bei den meisten ursprünglich leistungsorientierten Spielern als gegeben vorausgesetzt werden darf, ab.

So wie der „Durchschnittsbürger“ nicht immer mit voller Begeisterung an seine tägliche Arbeit geht und der Künstler nicht ständig kreativ sein kann, so müssen auch dem Profi oder einem Amateurspitzenspieler Schwankungen in der Motivationslage und auch gelegentliche Leistungseinbrüche zugestanden werden.

Die Trainer sind dann in der gleichen Situation wie die Chefs im Berufsleben und die Musen des Künstlers. Sie müssen den psychophysischen Verschleißerscheinungen entgegenwirken und neue Energien und vor allem psychische Kräfte wecken...

● Ein zu eintöniges oder zu wenig spielfähig gestaltetes Training

verstärkt naturgemäß diesen Verschleißprozeß besonders. Von Spielern, die über viele Jahre ihre Fußballbegeisterung bewiesen haben, kann angenommen werden, daß sie nicht grundsätzlich fußballmüde werden. Wenn sie die Lust zu Training und Spiel verlieren, dann liegt das nicht selten an der Gestaltung des Trainings.

Das „Was und Wie“ des Trainings bestimmt dessen „Arbeits“klima wesentlich mit. Hier ist auf Abwechslung und Spielfreude zu achten. Auch der Spaß darf im Training nicht zu kurz kommen, wenn die Begeisterung über viele Jahre erhalten bleiben soll. – Und das gilt auch, oder vor allem, bei erwachsenen Spielern.

● Der Umfang und die Intensität der Trainingsbelastung

spielen für die sogenannte „innere Belastung“ des Spielers eine große Rolle.

Wenn die Gesamtbelastung oder auch nur die Intensität des Trainings dauerhaft zu hoch ist, wenn also die Höhe der Trainingsbelastung nicht periodisch verändert wird, dann führt das gleichfalls zu Erscheinungen von körperlichem wie psychischem Verschleiß.

Als Folge davon werden die Spieler häufig aggressiv oder aber lustlos. Vor allem die Kreativität, die Spielfreude und die Spritzigkeit gehen verloren.

Wenn, wie später noch zu zeigen sein wird, Bewegungsdrang und Kraftüberschuß Motive für eine hohe Leistungsbereitschaft sind, dann kann die optimale Steuerung der Trainingsbelastung durchaus als Teilaspekt der Motivation des Spielers angesehen werden!

-
- Das Ziel, d. h. der Wettkampf, erscheint nicht attraktiv genug
 - Das Erreichen des Ziels erscheint dem Spieler zu schwierig
 - Das Erreichen des Ziels erscheint dem Spieler zu einfach
-

- Schlechte Stadion-/Platzbedingungen

- Wenige Zuschauer

- Schlechter Schiedsrichter
-

- Schneller Rückstand zu Beginn des Spiels

- Ungewöhnlich großes Pech im Verlauf des Spiels

- Anhäufung von Fehlentscheidungen durch den Schiedsrichter

- Verletzungen von Mitspielern
-

Tab. 1: Exemplarische Auflistung von Situationen, die die Leistungsbereitschaft, d. h. die Motivation, verschlechtern können

● Probleme in der Spieler- und Mannschaftsführung

sind sehr oft ursächlich für eine schlechte Motivationslage einzelner Spieler oder auch der ganzen Mannschaft.

Die möglichen Gründe sind vielfältig, so daß darauf nicht im einzelnen näher eingegangen werden kann.

Zur Bewußtseinsbildung seien trotzdem einige typische Ursachen stichpunktartig genannt:

- Sympathie- und Hierarchiekonflikte innerhalb der Mannschaft
- unterschiedliche Zielsetzungen zwischen Spielern und Trainer
- Meinungsverschiedenheiten über die Mannschaftsaufstellung
- Meinungsverschiedenheiten über Sachfragen wie Taktik, Auswechslungen, Trainingsgestaltung
- Unzufriedenheit mit dem Führungsstil des Trainers
- Unzufriedenheit mit der Leistung des Vereins (Prämie)

● Die Spieler werden zu früh durch zu viel Geld verwöhnt.

„Ein satter Bauch studiert nicht gern.“ Diese allgemeine Lebensweisheit kann ohne weiteres auf die Situation im Fußball unserer Tage übertragen werden.

So weit als möglich sollte deshalb dafür gesorgt werden, daß die Profis ihre Einkünfte sinnvoll und zukunftssichernd anlegen und nicht nur sofort „verkonsumieren“. Dies bringt Vorteile für den Spieler und den Verein, der weiterhin auf „hungrige“ Spieler rechnen kann.

● Probleme des Spielers in seinem privaten Umfeld

wie Schwierigkeiten in Schule und Beruf, Ärger mit der Freundin oder der Familie – ganz allgemein also Konflikte, die sich aus den verschiedenen Rollen des Spielers ergeben – können zu psychischer Labilität und damit zu Einbrüchen der Leistungsbereitschaft führen. Wenn der Trainer in diesen Situationen richtig motivieren will, dann benötigt er auch Informationen über das Privatleben des Spielers.

Eine zu geringe psychische Leistungsbereitschaft hat – über einen zu geringen Ausstoß des Hormons **Adrenalin** – negative physiologische Wirkungen.

Die Folge daraus ist eine verminderte körperliche und mentale Leistungsfähigkeit.

Weitere Ursachen für eine schlechte Leistungsbereitschaft

Die genannten Ursachen werden im Training und im Wettspiel dann noch negativ verstärkt, wenn weitere Grundvoraussetzungen wie Wetter- und Umweltbedingungen oder der Spielverlauf demotivierend wirken.

Solche Situationen mit negativen Wirkungen gibt es genügend. In **Tab. 1** werden einige exemplarisch aufgeführt.

Schlechte Leistung durch eine zu hohe Leistungsbereitschaft

Das Lampenfieber der Künstler und der Vorratzzustand des Sportlers sind bekannte Erscheinungen. In normalen Ausprägungsgraden sind sie nicht hinderlich. Im Gegenteil, sie sind für hohe Leistungen sogar nötig.

Aber – so paradox es nach den bisherigen Ausführungen klingt – es scheint, als ob es im modernen Fußball auch immer häufiger eine Überspitzung der Leistungsbereitschaft gäbe. Neben mangelhafter Leistungsbereitschaft findet sich bei bestimmten Spielern und in emotional besonders aufgeladenen Situationen auch die gegenteilige psychische Grundstimmung: Spieler sind häufig **zu sehr motiviert**, sie wollen aus den unterschiedlichsten Gründen besonders gute Leistungen bringen. Übermäßig hohe Prämien, eine ungewohnt große Zuschauerkulisse, ein anwesender Spielerbeobachter – und schon schlägt das Motivationspendel in die entgegengesetzte Richtung aus.

Die Spieler werden von außen unter zu großen Erfolgsdruck gesetzt oder sie erzeugen diesen Druck selbst. Oft sind sie diesem dann letztlich nicht gewachsen.

Aus **Tab. 2** sind typische Ursachen und Situationen, die zu übersteigerter Leistungsbereitschaft führen können, zu ersehen.

Der Druck ist dabei häufig so groß, daß der

Spieler diesem nicht gewachsen ist. Als Folge daraus resultiert ein unerwartetes und leider meist schmerzliches Leistungsversagen des Spielers.

Wenn mehrere Spieler einer Mannschaft unter einem derartigen Druck stehen, dem sie nicht gewachsen sind, dann ist die Niederlage geradezu vorprogrammiert.

Eine zu hohe Leistungsbereitschaft führt – wie bei typischen Streßreaktionen – durch einen zu großen Ausstoß des Hormons **Noradrenalin** zu einer Blockierung von Nervenverbindungen. Daraus resultiert eine innere Verkrampfung des Spielers.

Die Spieler erreichen in dieser schlechten psycho-physischen Verfassung bei weitem nicht die individuelle Leistungsgrenze. Sie wirken in allen Aktionen verkrampft, laufen und bewegen sich langsamer als sonst, lassen geistige und körperliche Frische vermissen. Für den Außenstehenden, der die Mannschaft nicht genau kennt, hat dies – meist zu Unrecht – den Anschein, die Mannschaft wäre in einer schlechten konditionellen Verfassung.

In solchen Situationen ist der Trainer in mehrfacher Hinsicht gefordert. Mit welchen Methoden der Trainer die Übermotivation seiner Spieler vermeiden oder reduzieren kann, das wird noch näher erläutert.

Optimale Motivation – eine Aufgabe für Spieler und Trainer

Zur optimalen Motivation müssen Spieler und Trainer gemeinsam beitragen.

Eigenmotivation durch den Spieler

Erfolgreiche Sportler und wertvolle Spieler sind im Grunde ihres Wesens leistungsfreudig und ehrgeizig. Zumindest sollten sie über die Fähigkeit und Bereitschaft verfügen, sich selbst immer wieder aufs neue zu motivieren. Die Psychologen bezeichnen diesen Vorgang als **intrinsische Motivation**.

Spieler, die ständig zur Leistung angetrieben werden müssen, sind auf die Dauer für jeden Trainer zu anstrengend und für die Mannschaft nicht tragbar.

Genauso verhält es sich mit dem anderen Extrem. Spieler, die immer nervös sind und nur als „Trainingsweltmeister“ gute Leistungen bringen, sind für Trainer und Mannschaft eine zu große Belastung.

Fremdmotivation durch andere

Diese Extreme sind allerdings selten. In den meisten Fällen kann der Trainer mit Erfolg regulierend auf den Motivationsgrad seiner Spieler einwirken. Dies kann – gemäß den obigen Ausführungen – in aktivierender oder dämpfender Form nötig sein. Weil durch den Trainer von außen auf den Spieler eingewirkt wird, wird dabei auch von der **extrinsischen Motivation** gesprochen.

Extrinsische Motivationshilfen können außer vom Trainer auch von Mitspielern, Funktionären, aber auch durch außenstehende Personen wie Journalisten u. a. kommen.

- Spiel mit großer Resonanz in Medien (Länderspiele, u. ä.)
- Spiel vor großer Zuschauerkulisse in großem Stadion
- Spiel von großer Bedeutung (Auf-/Abstiegskampf, Pokalspiel)
- Spiel mit ungewohnter Wettkampfvorbereitung (Trainingslager)
- Spiel mit besonderer Bedeutung für Spieler (Nominierung für Auswahl, Vereinswechsel/Spielerbeobachter)
- Spiel erstmals in 1. Mannschaft
- Spiel erstmals nach längerer Verletzungspause
- Spielnominierung gegen Widerstände von Spielern, Funktionären
- Spiel mit der Absicht, persönlich „glänzen“ zu wollen

Tab. 2: Ursachen und Situationen, die zu übersteigerter und leistungsmindernder Leistungsbereitschaft führen können

Allgemeine Methoden zur erfolgreichen Fremdmotivation

In den folgenden Ausführungen werden die wichtigsten Aufgaben und Methoden, die der Trainer ganz allgemein für eine erfolgreiche (extrinsische) Motivation des Spielers beachten muß, behandelt.

Individuell motivieren

Spieler können wie gesagt sowohl eine zu geringe wie auch eine zu hohe Leistungsbereitschaft haben. Ihr **Motivationsgrad** kann zu tief oder zu hoch sein.

Der für hohe Spieelleistungen ideale Motivationspegel ist bei jedem Spieler unterschiedlich. Er hängt ab von der persönlichen Veranlagung (Phlegmatiker oder nervöser Typ) und der augenblicklichen Disposition des Spielers (z. B. Streß durch berufliche/familiäre Belastungen, Krankheit u. a.).

Natürlich spielen auch seine Wettkampferfahrung, seine Selbstsicherheit und andere psychische Faktoren eine Rolle.

Manche Spieler stehen vor jedem Spiel „unter Strom“; andere sind selbst in großen Kämpfen kaum aus der Fassung zu bringen – ja sie laufen erst dann zu ihrer persönlichen Bestleistung auf.

Aus diesen Erkenntnissen lassen sich folgende Empfehlungen ableiten:

Alle Schritte, die der Trainer zur Optimierung der Motivation ergreift, sollten individuell auf den einzelnen Spieler und auf seine momentane Verfassung abgestimmt sein!

Ein Wort, das den einen Spieler zur persönlichen Bestleistung treibt, kann für den anderen Spieler übermotivierend wirken.

Als Mittel der Motivation ist grundsätzlich das Einzelgespräch wirkungsvoller als die pauschalisierende Ansprache vor der ganzen Mannschaft!

Verbesserung der Attraktivität von Training und Spiel

Auf die große Bedeutung eines spielnahen und freudebetonten Trainings wurde bereits hingewiesen.

Eine Reihe weiterer Initiativen kann mithelfen, daß das **Training** für die Spieler attraktiver wird:

- Schaffen guter Trainingsbedingungen (Trainingsplatz, Geräte)
- Bestimmung günstiger Trainingszeiten (Beleuchtung)
- Anbieten eines abwechslungsreichen Trainingsprogramms (Wettkampfformen)
- Ergänzung durch ein positionsspezifisches Training
- Üben von Standardsituationen
- Anbieten eines individuellen Sondertrainings

Auch die Situationen und die Bedingungen des **Wettkampfs** selbst sollten so arrangiert werden, daß der Spieler diesen als attraktiv empfindet:

- Auf die Bedeutung von Sieg und Niederlage für die Entwicklung des Tabellenstandes hinweisen!
- An- und Abreise frühzeitig antreten und bequem gestalten!
- Eine attraktive Taktik wählen (Offensivspiel, persönliche taktische Freiheiten einräumen)!
- Die taktische Eigenverantwortung fördern!
- Eine attraktive Prämienregelung aushandeln!
- Für eine gute Zuschauerkulisse sorgen!
- Die Platzpflege optimieren!
- Für ein gutes Ballmaterial sorgen!
- **Gute Leistungen durch Anerkennung (lobende Zurufe!) positiv verstärken!!**

Hoffnung auf Erfolg wecken

Nach den Erkenntnissen der Psychologie ist bei der überwiegenden Mehrheit der Spieler die Hoffnung auf den Erfolg und die damit verbundene Freude besonders leistungsfördernd.

Obgleich in einem Mannschaftssport letztlich nur der Gesamterfolg der Mannschaft zählt, kann der einzelne Spieler selbst bei einer Niederlage persönliche Erfolgserlebnisse haben.

Wenn es der Trainer versteht, jedem Einzelnen seiner Spieler im Vorfeld des Spiels Hoffnung auf ganz persönliche Erfolgserlebnisse zu machen (Sicherung des Stammpfades, di-

rekten Gegenspieler eliminieren, Nominierung für eine Auswahl u.a.), dann wird er auch gegen einen vermeintlich übermächtigen Gegner eine vollmotivierte Mannschaft ins Feld schicken können.

Mittlere Erfolgsaussicht herstellen

Die Hoffnung und Freude auf Erfolg ist im Motivationsbereich ganz eng verknüpft mit dem Vorhandensein einer „mittleren Erfolgsaussicht“.

Vor Aufgaben, die den Spielern (bzw. auch hier gilt: die dem einzelnen Spieler individuell) als viel zu schwierig erscheinen, wird, häufig zu Unrecht, schon vor dem Spiel resigniert.

Bei Aufgaben, die als sehr einfach erscheinen, besteht die Gefahr, daß der Gegner unterschätzt und nicht alle Kräfte in der nötigen Weise mobilisiert werden. Auch die Gefahr einer ungenügenden, ja unsportlichen Vorbereitung ist dabei groß (Discobesuche).

Eigentlich sollte schon das geflügelte Wort vom „im Fußball ist alles möglich“ den Spielern – je nach Situation – genügend Hoffnung oder Warnung sein. Der Trainer kann zudem immer wieder darauf hinweisen, daß im Fußball mehr als in anderen Sportspielen auch das Glück eine Rolle spielt.

Zusätzlich sollte der Trainer möglichst alle Argumente im Sinne einer mittleren Erfolgsaussicht sammeln und diese den Spielern einleuchtend und wahrheitsgetreu vermitteln. Übertreibungen oder Unwahrheiten werden



Europapokalsieger 1992 – Otto Rehagel hat offensichtlich die richtigen Motivationsmittel eingesetzt.

Foto Horstmüller

von den Spielern schnell durchschaut und schaden der Glaubwürdigkeit und damit der Persönlichkeit des Trainers.

Nachfolgend einige Beispiele für brauchbare Argumente:

– „Wir können wichtige Spieler nicht/wieder einsetzen!“

- „Der Gegner hat wichtige Spieler nicht/wieder zur Verfügung!“
- „Der Gegner hat/Wir haben die letzten Spiele einen deutlichen Leistungsanstieg/Leistungsabfall zu verzeichnen!“
- „Der Gegner/Wir sind durch vorausgehende Spiele geschwächt!“
- „Die äußeren Bedingungen kommen uns entgegen/sind ungünstig!“

Verbesserung der Motivation über individuelle Bedürfnisse und Motive

Neben den genannten Möglichkeiten zur Motivationssteigerung, die gleichermaßen für alle Spieler geeignet sind, gibt es die Möglichkeit zur Aktivierung der individuellen Bedürfnisse und Motive des Spielers zur Verbesserung der Leistungsbereitschaft.

Bedürfnisse und Motive

Bedürfnisse und Motive sind Beweggründe für Handlungen (z.B. für kämpferischen Einsatz im Spiel). Sie können einen Spieler auch veranlassen, etwas zu tun, was für seine Leistung oder für die Mannschaft schädlich wäre (z.B. nach einem gegnerischen Foul trotz Schmerz und Aggression den Gegner in regelwidriger Weise attackieren).

ALUDUR® Trainer- und Spielerkabine



der wettersichere Platz für Betreuer und Auswechselspieler Ihrer Heim- und Gast-Mannschaften. Komplett mit Holzbodenrost und stabiler Holzbohlen-Sitzbank. Neben dem sehr günstigen Preis bieten sich jede Menge Werbeflächen für Sponsoren: auf Frontblende, Seitenwänden und Rückwand. Lieferung direkt vom Hersteller! Deshalb besonders preiswert! Fordern Sie Detailunterlagen an bei

AWW



**ALUMINIUM
WERKE
WUTÖSCHINGEN**

Aluminium-Werke
Wutöschingen GmbH
Postfach 1120
D-7896 Wutöschingen
Telefon 07746/81-0
Telex 7921435
Telefax 07746/81217

Sportartikel und Geräte für:

Badminton • Basketball • Beach-Volleyball • Fußball • Handball
Hockey • Squash • Tennis • Tischtennis • Volleyball • Boxen
Fitness • Gymnastik • Kondition • Physiotherapie • Rehabilitation
Turnen • Sport- und Freizeitspiele und vieles mehr.

STARK
in jeder Disziplin

ERHARD SPORTGERÄTE Abt. A1
Postfach 1163 • D-8803 Rothenburg/T.
Tel. 09861/406-92 • Fax 406-50

Die möglichen leistungsfördernden Bedürfnisse und Motive sind ebenso zahlreich wie individuell unterschiedlich (**Tab. 3**).

Bedürfnisse und Motive haben im Grunde den gleichen Wirkmechanismus. Sie müßten deshalb eigentlich nicht getrennt aufgeführt werden.

Es gibt aber doch einen erheblichen Unterschied.

Die **Bedürfnisse** sind Beweggründe, die als überdauernde Anlagen weniger leicht zu beeinflussen bzw. zu aktivieren sind. Wenn dies überhaupt möglich ist, dann muß daran zäh und langfristig gearbeitet werden.

Die **Motive** dagegen sind Beweggründe, die vergleichsweise schnell durch kurzfristig einwirkende erzieherische Schritte geschaffen oder aktiviert und in ihrer Richtung verändert werden können.

Durch Aktivierung der individuell wirksamen Motive und Bedürfnisse können viele der oben aufgeführten Probleme und Ursachen für eine verminderte Leistungsbereitschaft kompensiert werden!

Sowohl für die Eigen- wie für die Fremdmotivation (durch den Trainer) ist die intime Kenntnis der jeweiligen Bedürfnis- und Motivstruktur des Spielers eine unabdingbare Voraussetzung. Wer wirkungsvoll motivieren möchte, der muß die Psyche seines Spielers sehr genau kennen!

Menschenkenntnis ist deshalb auch eine wichtige Fähigkeit für den Trainer.

Die Kunst des Motivierens

Die Bedürfnisse und Motive des Spielers sind nicht automatisch und jederzeit als Beweggründe wirksam. Oft sind sie nur latent vorhanden, sind dem Spieler möglicherweise überhaupt nicht bewußt. In seltenen Fällen müssen sie vom Trainer sogar erst im Spieler angelegt werden.

Ein weiteres Problem ist, daß die meisten Motive erst dann wirksam werden können, wenn sie auf ein ganz bestimmtes Umfeld treffen, wenn also bestimmte soziale Gegebenheiten vorliegen.

Bedürfnisse und Motive müssen zum sozialen Umfeld passen wie ein Schlüssel zu seinem Schloß!

Die Kunst des Motivierens besteht nun – um im Bild zu bleiben – darin, den richtigen Schlüssel für das gegebene Schloß zu finden oder solange am Schloß zu feilen, bis der vorhandene Schlüssel paßt.

Bedürfnisse

Kraftüberschub
Bewegungsfreude
Spieltrieb
Aggressivität
Funktionslust
Risikofreude
Neugierde
Geselligkeitsbedürfnis

Motive

Materielle Vergünstigungen
Anerkennungsstreben
Verbesserung der sozialen Position
Selbstwertstreben
Selbstdarstellung, Show
Kompenstation von Komplexen
Reiselust
Leistungsehrgeiz

Tab. 3: Typische leistungsfördernde Bedürfnisse und Motive

Einige Beispiele sollen diese Aussage konkretisieren:

Beispiel 1:

Ein Profitrainer bringt zur letzten Spielersitzung vor einem Europacupspiel, für das die Vereinsführung eine Prämie von DM 10000,- ausgesetzt hat, einen Handkoffer voller Zehnmarkscheine mit; fein säuberlich in 100 Stößen zu je DM 10,- gebündelt.

Der Trainer knallt den Koffer auf den Tisch und sagt: „So Männer, das könnt ihr euch am Mittwoch verdienen!“

Was hat er getan? Er hat das bei allen Spielern voraussetzbare Motiv „materielle Vergünstigung“ durch die besonders aufreißerische Darbietung des zu verdienenden Geldes (Arrangement des sozialen Umfeldes) in dramatischer Weise verstärkt. – Ob für den einen oder anderen Spieler damit möglicherweise eine ungesunde Übermotivation erzeugt wurde, das steht hier nicht zur Debatte.

Beispiel 2:

Ein junger Spieler hat im zwischenmenschlichen Bereich und – trotz eines überdurchschnittlichen spielerischen Talentes – auch auf dem Spielfeld noch große Komplexe.

Beim Training nach einem einigermaßen gelungenen Spiel ermuntert der Trainer den 19jährigen Spieler dazu, in die (neue und fremde) Stadt loszuziehen, dort ein Mädchen anzusprechen und es innerhalb einer Stunde zum Trainingsplatz zu bringen. Und er setzt den Spieler mit dem Hinweis unter Druck, daß er „ohne“ gar nicht mehr zu kommen brauche!

Was hat er getan? Er hat das aufflammende spielerische Selbstvertrauen genutzt und den Spieler damit bewogen, seine Komplexe im zwischenmenschlichen Bereich zu überwinden. Dies natürlich in der festen Überzeugung, daß der Spieler durch das erfolgreiche „Anbandeln“ umgekehrt auch seine spielerischen Hemmungen weiter abbauen kann.

Beispiel 3:

Ein Trainer akzeptiert bei einem Spieler übermäßig lange Haare, eine ausgeflippte Kleidung oder sonstige „Macken“, obwohl er sie persönlich eigentlich nicht ausstehen kann. Dies einmal in der weisen Erkenntnis, daß er ohnehin nicht viel dagegen machen kann.

Er läßt es aber auch deshalb zu, weil er das ausgeprägte Show- und Anerkennungsbedürfnis des Spielers genau kennt. Dem Trainer ist es lieber, der Spieler tobt sich auf diese harmlose Weise aus, als daß er sich im Spiel zu gefährlichen Aktionen hinreißen läßt, nur um sich dem Publikum auffallend zur Schau zu stellen.

Dämpfung von Übermotivation und Versagensangst

Es wurde dargelegt, daß eine übersteigerte Leistungsbereitschaft für eine optimale Motivation ebenfalls schädlich ist.

Nicht selten führt sie zu Versagensängsten und in letzter Konsequenz zu spielerischen Fehlleistungen.

Auch bei einem zu hohen individuellen Motivationspegel muß der Trainer deshalb „motivierend“ eingreifen. Die Möglichkeiten dazu sind zahlreich und unterschiedlich.

Selbstsicherheit aussstrahlen

Vor wichtigen Spielen ist es für den Trainer zuallererst wichtig, daß er selbst seine eigenen Gefühle voll unter Kontrolle hat.

Denn die Hoffnungen und Überzeugungen des Trainers, aber auch seine Zweifel und Ängste übertragen sich geradezu induktiv auf die Psyche der Spieler.

Dies geschieht nicht nur durch Worte. Auch durch die sogenannten nonverbalen Informationen (Gesten und Körpersprache) und durch seine Stimmlage übermittelt der Trainer den Spielern Sicherheit oder Zweifel am Gelingen.

**Achtung! Trainer/Betreuer
BIEGEL International Team Sport**

sucht im gesamten Bundesgebiet

Handelsvertreter

haupt- oder nebenberuflich (Gebietsschutz).

**Zuschriften unter Chiffre ft 5a/92 an den
Philippka-Verlag, Postfach 6540, 4400 Münster**

Beilagenhinweise:

Diese Ausgabe von „fußballtraining“ enthält die folgenden Beilagen:

- Supplement „Sporternährung – Spezial“, Philippka-Verlag
- Hermes Arzneimittel, 8023 Großhesselohe
- Mac-Sport, 5600 Wuppertal

Die Spieler spüren deutlich, wenn der Trainer durch Worte Zuversicht vermitteln will, durch sein nonverbales Verhalten aber Unsicherheit signalisiert. Sie registrieren die feinen Signale der Gestik und Mimik und glauben diesem mehr als den vordergründig optimistischen Worten. Vermutlich ist das sprichwörtliche Glück und das Charisma mancher Trainer u. a. auch auf diese Fähigkeiten und die zugrundeliegenden Wesensmerkmale zurückzuführen.

Den Erfolgsdruck abbauen

Je höher die Spielklasse und je attraktiver das Spiel ist, um so mehr steigt der Stress und der Erfolgsdruck für den Spieler. Dies wird nur zum Teil dadurch kompensiert, daß die Spieler der höheren Klassen auch psychisch stärker belastbar sind.

In der Regel muß der Trainer hier helfend eingreifen. Der von außen (Presse, Funktionäre, Zuschauer) oder der vom Spieler selbst aufgebauten, hohe Erfolgsdruck kann auf verschiedene Arten auf ein optimales Maß reduziert werden:

- Die Bedeutung der Presse, der Öffentlichkeit, der Zuschauer durch geeignete Methoden (Gespräche) relativieren!
- Deutlich machen, daß auch der Trainer keine Wunderdinge erwartet!
- Die eigenen Stärken in Erinnerung rufen!

- Vor zu risikoreichem Spiel warnen, das einfache Spiel fordern!
- Klare, einfache Aufgabenzuweisungen geben!
- Schwere Aufgabe auf mehrere Spieler verteilen!
- Letztlich: Die Bedeutung des Spiels – auch für den Fall einer Niederlage – ins richtige Maß setzen!

► Die tieferen Ursachen und aktuellen Gründe für diese beiden Formen eines für sportliche Leistungen ungünstigen Motivationsgrades können vielfältig und unterschiedlich sein.

► Im Prozeß der Motivierung kann der Trainer diesen beiden extrem unterschiedlichen psychischen Verfassungen der Spieler durch geeignete Mittel entgegenwirken und sie eliminieren.

► Der Trainer benötigt dafür psychologische Kenntnisse und Fähigkeiten. Die Kenntnisse, die dazu nötig sind, stammen aus einem Spezialgebiet der Psychologie, der Motivationspsychologie.

► Der Trainer, der auf dem Klavier der Motivation spielen kann, wird seine Spieler immer wieder begeistern und sie – im Bereich ihrer technisch-konditionell-taktischen Leistungsfähigkeiten – zu individuellen spielerischen Höchstleistungen führen können.

► Wenn der Trainer dann noch zusätzlich den Mannschaftsgeist und das Teamwork fördert, dann hat er mit seiner Spieler- und Mannschaftsführung wichtige Voraussetzungen für gute Spieldienstleistungen geschaffen.

*

Anschrift des Verfassers:

Gerhard Bauer
Menzinger Straße 99a
8000 München 50

Bestellschein (bzw. Kopie) einsenden an Philippka-Verlag, Postfach 6540, D-4400 Münster

Schweiz: ISM Sportmarketing, Guntenbachstr. 275, CH-8603 Scherzenbach • Österreich: teamsport, Bahnhofstraße 31, A-6175 Kematen

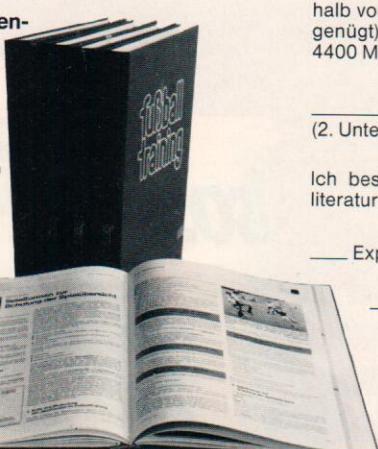
Ich abonneiere *fußballtraining*

Gleich mitbestellen

Damit Sie „fußballtraining“ praktisch archivieren können – unzerschnitten, ungelocht und trotzdem immer griffbereit – haben wir schicke Sammelmappen herstellen lassen: in grünem Regentleinen mit gelber Prägung des Originaltitels auf Vorderseite und Rücken.

Die Hefte werden einzeln hinter Stäbe geschoben, was einwandfreies Blättern, Lesen ohne toten Rand und eine Entnahme von Heften problemlos macht.

**Jetzt mit
Jahreszahlen-
Aufklebern
1991-1994.**



12er-Mappe
DM 14,50

Versandspesen
DM 3,- je
Sendung, ab
5 Mappen
spesenfrei
Lieferung.

● Bitte liefern Sie mir/uns die Zeitschrift „fußballtraining“ (Herausg.: Gero Bisanz) ab Heft _____ / Jahr _____ (frühestmöglicher Abeginn: Heft 1/84) im Abonnement.

Diese Bestellung gilt bis auf Widerruf, mindestens aber für 1 Jahr. Kündigen kann ich mit 6-Wochen-Frist zum Ende eines Kalenderjahrs.

Das Jahres-Abonnement kostet 1992 (12 Hefte) im Inland DM 64,80, im Ausland DM 69,60, jeweils frei Haus.

Hinweis für den Verlag

Ich weiß, daß ich die Abonnement-Bestellung innerhalb von 10 Tagen (Absendung in diesem Zeitraum genügt) beim Philippka-Verlag, Postfach 6540, 4400 Münster, schriftlich widerrufen kann.

(2. Unterschrift des Abonnten)

Ich bestelle aus Ihrem Programm an Sportfachliteratur:

Expl. Sammelmappen ft

Expl. _____
(Titel abkürzen)

Expl. _____

Expl. _____

Expl. _____

Besteller:

Straße: _____

PLZ/Ort: _____

• Gewünschte Zahlungsweise:

□ Buchen Sie den Bezugspreis jährlich nach dem 1. Januar bzw. bei Literaturbestellungen den Rechnungsbetrag ab von meinem/vom*

Konto-Nr. _____

bei (Bank): _____

BLZ: _____

* Konto-Inhaber bin nicht ich, sondern:

□ Ich zahle sogleich nach Rechnungserhalt.

Datum: _____

Unterschrift: _____

**Wenn Du abbaust,
baut Isostar Dich wieder auf.**



Isostar gibt Deinem Körper schnell und gezielt die volle Leistung zurück, um das Beste zu geben. Denn Isostar ist isotonisch und hat die wissenschaftlich

**isostar
optimal
struktur**

erforschte Isostar-Optimal-Struktur. Kein anderes Sportgetränk gibt dem Körper schneller Flüssigkeit, Mineralstoffe und Vitamine zurück.

Isostar. Der schnelle isotonische Durstlöscher.



Ergibt 5 Liter Isostar