

Fußballtraining

FOKUS



DER TRAINERKOMPASS

Werte vermitteln • Orientierung geben • ein Team bilden

Elke Opitz

PROLOG EIN DANK – AUCH AN DEN FUSSBALL

Seit Jahrzehnten bestimmt der Fußball mein Leben. Auf und neben dem Platz. Als Spielerin und Zuschauerin, als Mutter eines Fußballspielers, als Trainerin und schließlich als Journalistin und Autorin.

Ja, ich habe dem Fußball viel zu verdanken. Da sind die unvergesslichen Momente, die ich erleben durfte, die wunderbaren Menschen, die durch den Fußball in mein Leben kamen, aber auch die vielen Erfahrungen, die ich sammeln durfte.

Dafür bin ich dankbar, doch besonders dankbar bin ich meinem Sohn, der mich ermutigt hat, mein Fußballwissen und die Erkenntnisse aufzuschreiben, zu denen ich in all den Jahren gelangt bin. Denn es waren in der Tat sehr viele und höchst herausfordernde Situationen und Erlebnisse.

Ich habe Menschen aus mehr als 30 Nationen trainiert. Die Jüngsten waren knapp 4 Jahre alt, die ältesten waren meine „Halbstarken“ in der U17. Meine Mannschaften und die „Teams hinter den Teams“ zeichneten sich von jeher durch das aus, was man heute „Diversität“ nennt. Dass ich mit allen gut ausgekommen bin, dass es mir stets gelang, die Spielerinnen und Spieler sportlich besser zu machen und menschlich positiv zu beeinflussen, macht mich glücklich.

Mit großer Dankbarkeit erfüllt mich, dass es die Arbeit als Fußballtrainerin war, die mich auch persönlich gestärkt hat. Indem ich meine Lizenzen erwarb und mein Trainingskonzept verschriftlichte, wurde mir einmal mehr bewusst, dass der Fußball viel mehr als „nur“ eine Sportart ist. Der Fußball kann zu einem gesellschaftlichen Band werden, das Menschen miteinander verbindet.

Natürlich ist mir vor dem Hintergrund der dramatischen Entwicklungen in Europa klar, dass der Fußball die großen Probleme der Welt nicht lösen kann. Er kann aber dafür sorgen, dass viele kleine Probleme gelöst werden oder erst gar nicht entstehen. Fußball kann die Brücken schlagen, die wir brauchen, um einander zu erreichen und um uns freudig und friedlich zu begegnen.



Elke Opitz trainierte mit großer Freude Menschen aus über 30 Nationen.

Elke Opitz

DER TRAINERKOMPASS WERTE VERMITTELN • ORIENTIERUNG GEBEN • EIN TEAM BILDEN

KAPITEL 1

VOR DEM ANPFIFF

Werte geben Orientierung und Halt. Sie bilden das Fundament, das es ermöglicht, Mannschaften gut zu führen und starke Teams zu formen. Doch worauf müssen Trainer bei deren Vermittlung achten und welche Weichen müssen gestellt werden, damit junge Menschen in die Erfolgsspur kommen?

Seite 7



KAPITEL 2

DAS SPIEL BEGINNT KINDER UND IHRE ELTERN

G-Jugend	Seite 13
F-Jugend	Seite 22
E-Jugend	Seite 30
D-Jugend	Seite 38

- > Wie sie ticken
- > Wie sie sprechen
- > Wie sie Disziplin, Benehmen und Respekt verstehen und lernen
- > Was sie brauchen und erwarten
- > Was sie können und was sie lernen müssen
- > Wie es in der (Trainings-)Praxis funktioniert
- > Vorlagen und Checklisten für Trainer

KAPITEL 3

HALBZEITPAUSE

In den 15 Minuten zwischen zwei Halbzeiten ist bekanntlich keine Zeit, um den gesamten Matchplan zu verändern, aber dennoch Gelegenheit, kurz und zackig die wichtigsten Dinge und brennende Probleme anzusprechen.

> Effektivität ist Trumpf	Seite 48
> Interview mit Schiedsrichter Donik Ibrahim	Seite 50

KAPITEL 4

DIE ZWEITE HÄLFTE JUGENDLICHE UND JUNGE ERWACHSENE

C-Jugend	Seite 53
B-Jugend	Seite 62

- > Wie sie ticken
- > Wie sie sprechen
- > Wie sie Disziplin, Benehmen und Respekt verstehen und lernen
- > Was sie brauchen und erwarten
- > Was sie können und was sie lernen müssen
- > Wie es in der (Trainings-)Praxis funktioniert
- > Vorlagen und Checklisten für Trainer





KAPITEL 5

SPIELERWECHSEL

AM ENDE EINES LANGEN AUSBILDUNGSWEGES

Der Übergang vom Nachwuchs- in den Erwachsenenbereich – über eine der wichtigsten Phasen im Leben von Fußballern

> B-Juniorinnen

Seite 71

> Interview mit Thomas Horsch, Trainer der Frauenmannschaft des SV Werder Bremen (GOOGLE PIXEL Frauen-Bundesliga)

Seite 72



A-Jugend

Seite 74

- > Wie sie ticken
- > Wie sie sprechen
- > Wie sie Disziplin, Benehmen und Respekt verstehen und lernen
- > Was sie brauchen und erwarten
- > Wie es in der (Trainings-)Praxis funktioniert
- > Vorlagen und Checklisten für Trainer

KAPITEL 6

NACHSPIELZEIT

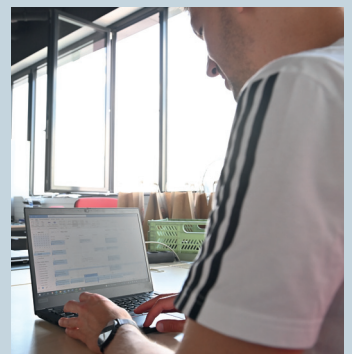
Sie ist besonders – besonders lang, wenn man ein Ergebnis über die Zeit retten will, oder viel zu kurz, wenn noch der Ausgleich oder Siegtreffer erzielt werden soll. In keinem Fall ist sie bedeutungslos.

> Zum Umgang mit Drucksituationen

Seite 83

> Interview mit Dominic Demenat, TW-Trainer im NLZ von Arminia Bielefeld, über Analysen im Breiten- und Amateursport

Seite 88



AUSKLANG

WERTEKANON

Seite 90

QUELLENVERZEICHNIS

Seite 92

IMPRESSUM

Seite 94



KAPITEL 1

1

VOR DEM ANPFIFF

Menschen brauchen Orientierung. Sie sehnen sich nach Verlässlichkeit, Sicherheit und Klarheit. Als Fußballtrainer wissen wir das aus unserer täglichen Arbeit und wir sind gut beraten, wenn wir diesbezüglich liefern – und zwar auf ganzer Linie!

Doch das ist einfacher gesagt als getan, denn gerade im Kinder- und Jugendsport leben wir meistens in zwei Welten: In der eigenen, die durch Beruf und privates Umfeld geprägt ist, und in der des Vereins, in der wir – meist ehrenamtlich tätig – vieles, was wir gerne machen möchten, aus unterschiedlichen Gründen nicht umsetzen können.

Meine persönliche Trainerlaufbahn begann mit einer U12. Ich musste kurzfristig aushelfen und blieb langfristig dabei. Inzwischen habe ich bis auf eine A-Jugend alles gecoacht und weiß um meine Stärken und Schwächen. Ich bin sicher im Umgang mit den verschiedenen Altersklassen und eine gesunde Selbsteinschätzung bewahrt mich vor groben Fehlern. Aber ich hatte auch Glück. Als Journalistin ist Kommunikation ein Teil meines Berufs und als Frau, die seit über 30 Jahren selbstständig ist, habe ich gelernt, strukturiert und vorausschauend zu arbeiten. Hinzu kommt eine Liebe zu Menschen

gepaart mit der Leidenschaft zum Fußball und der Arbeit mit Kindern und Jugendlichen. Dass ich ein Faible für das Reisen habe, war ebenfalls gewinnbringend, denn ich lernte in anderen Ländern viel – vor allem im Umgang mit Menschen.

All das hilft mir bis heute bei der Arbeit mit „schwierigen Teams“, von denen ich bereits einige hatte. Ich trainierte Kinder, die mehrheitlich zu Hause kein Deutsch sprachen, oder Jugendliche, deren natürliche Reaktion auf die Kritik eines Mitspielers der Faustschlag war. Weiterhin musste ich mit Eltern fertigwerden, die sich gegenseitig kein gutes Wort gönnten und mir nicht einmal ein schlechtes, weil sie Probleme mit einer Frau in der Trainerposition hatten. Nicht zu vergessen die Teams, in denen zahlreiche Eltern es gewohnt waren, den Trainer als ihren persönlichen Angestellten zu betrachten, der ihre Instruktionen weiterzugeben hatte, wohin die Kinder beispielsweise bei einer Passübung laufen sollten.

Grundsätzlich sehe ich mir Situationen immer erst einmal für eine kurze Zeit an. Im Bereich des Fußballs maximal zwei Trainingseinheiten. Ich beobachte die Kinder und deren Eltern genau, analysiere die sportlichen Fähigkeiten meiner Spieler und die sozialen Kompetenzen von Groß und Klein. Ich gebe allen einen Vertrauensvorschuss und die Gelegenheit, mich und meine Arbeitsweise kennenzulernen. Zu Beginn der Saison organisiere ich prinzipiell einen Elternabend. Während dieser Veranstaltung stelle ich mich und meine Spielideen vor, erkläre, was ich zu tun bereit bin, und erläutere, was ich im Gegenzug von Spielern und Eltern erwarte.

Entscheidend dabei ist, dass alle Beteiligten von Beginn an wissen, woran sie sind, wie der Plan lautet und was erreicht werden soll. Dass das bereits bei den Jüngsten eingeübt werden sollte, unterschreibt fast jeder. Dass dieses häufig versäumt wurde und man dieses in späteren Jahren oft bitter bereut und beklagt, ebenfalls.

Dazu ein wenig Biografie in eigener Sache:

Ich hatte eine großartige F-Jugend-Mannschaft aus zeitlichen Gründen abgeben müssen, bevor sie in die U10 kam. Neben einem tränenreichen Abschied gab es ein schönes Fest und einen Nachfolger, der es mit einem einzigen Satz schaffte, sich ins Aus zu katapultieren. Er hatte eine leicht dümmliche Bemerkung in meine Richtung gemacht und obwohl ich selbst seinen missglückten Versuch, witzig sein zu wollen, entspannt weglächelte, waren die anwesenden Eltern, deren Kinder ich bereits seit über zwei Jahren trainierte, zutiefst empört und fortan dem neuen Coach gegenüber äußerst kritisch.

Nach den Ferien nahm er das Training auf und das Schicksal seinen Lauf. Es verging kaum eine Woche, in der sich nicht ein Elternteil über den neuen Kollegen beschwerte, sei es, weil er zum wiederholten Male verspätet zum Training erschienen war, weil er Kinder, die störten, anschrie, komplett ignorierte oder dazu verdonnerte, 5 mal 10 Liegestütze zu machen.

Zudem sprach er nicht – jedenfalls nicht mit den Eltern. WhatsApp-Nachrichten blieben ebenso wie Mails unbeantwortet und ohne nachvollziehbare Gründe ließ er bestimmte Kinder immer wieder an Spieltagen zu Hause. Andererseits alberte er mit der Mannschaft herum oder verlegte im Sommer schon einmal kurzfristig das Training in die Eisdielen. Die Eltern waren rat- und die Kinder orientierungslos.

Ich hielt mich sportlich-fair aus allen Diskussionen heraus, bat um Verständnis, dass ich mich nicht einmischen wollte, und bedauerte meine Zurück-

haltung wenig später zutiefst: Aus einem sportlich guten Team mit einer harmonischen Elternschaft und einer allseits spürbaren Begeisterung für den Fußballsport war innerhalb weniger Monate ein zerstrittener Haufen von Erwachsenen geworden und eine Mannschaft, die Auflösungserscheinungen zeigte.

Ein ähnliches Szenario erlebte ich erneut zwei Jahre später. Wieder beschwerten sich Eltern, nachdem ein Trainerkollege ein Team von mir übernommen hatte. Wieder einmal löste sich eine Mannschaft noch vor dem Saisonende auf. Zufall? Ich dachte lange darüber nach, doch erst, als man mich konkret nach meinem „Erfolgsgeheimnis“ fragte, als andere Vereine mir Angebote machten und man sich nach meinem Konzept erkundigte, wurde mir bewusst, dass ich intuitiv über viele Jahre meine Mannschaften sicher begleitet, Spieler und Eltern gut geführt und starke Teams geformt hatte.

Dabei hatte ich Hürden genommen, deren Höhen mir erst im Rückblick bewusst wurden, etwa der Umgang mit speziellen Elterntypen oder mit Kindern, die aus schwierigsten Verhältnissen kamen und deshalb mehr Zuspruch brauchten. Meine Erkenntnis:

„Wer ein starkes Team bilden will, muss die Kinder für den Fußballsport begeistern und die Eltern coachen!“

Tatsächlich lassen sich Eltern coachen: Die einen liebend gerne, unmittelbar und begeistert, andere eher zögerlich oder auch skeptisch. Eine kleine Gruppe rebelliert oder verweigert sich, einzelne suchen gar die Konfrontation. Aber meistens nicht lange und in der Regel nur einmal. Sobald Väter und Mütter nämlich erkennen, dass man es ehrlich und gut meint, dass man sich kümmert, die Kinder Spaß haben, gefördert und alle gleich behandelt werden, vertrauen sie.

Bleibt die Frage: Wie gewinnt ein Trainer das Vertrauen der Eltern – und zwar innerhalb kürzester Zeit, denn schließlich kann niemand im Breitensport zeitaufwendige Teambildungsmaßnahmen initiieren?

Erster Schritt: Man braucht ein Regelwerk in Form von Wertvorstellungen, die von allen getragen werden. Man benötigt außerdem Verlässlichkeit, Aufrichtigkeit und eine souveräne Haltung. Dazu eine einfache Methodik, wie man diese Regeln und Werte bereits den Jüngsten vermittelt.

WICHTIG ZU WISSEN

> **Kinder sind sensibel**

Sie haben feine Antennen und durchschauen rasch, ob das, was man ihnen sagt, stimmt oder ob man ihnen „etwas vormacht“.

> **Kinder beobachten genau**

Sie erkennen blitzschnell, wenn etwas nicht stimmt. Und sie merken auch, ob man etwas vor ihnen verbergen will.

> **Kinder sind im guten Sinne neugierig**

Sie wollen wissen, wie und warum Dinge so und nicht anders funktionieren. Sei es der korrekte Pass, eine Fußballregel oder auch, warum man nicht schwindeln soll.

> **Kinder kopieren**

Den berühmten Satz von Karl Valentin „Es hat keinen Sinn, Kinder zu erziehen, sie machen sowieso alles nach“ trifft gerade auch bei der Vermittlung von Werten ins Schwarze.

> **Kinder sprechen eine eigene Sprache**

Daher besteht die hohe Kommunikationskunst auch darin, komplizierte Begriffe und Sachverhalte kindgerecht zu erklären.

> **Kinder haben Fantasie und brauchen Bilder**

Werte zu vermitteln, indem man sie in Geschichten verpackt, hilft beim Erklären und Verstehen.

> **Kinder kennen bestimmte Worte und deren Bedeutung nicht**

Zudem sind bestimmte Tugenden nicht angeboren oder werden vererbt. Daher sind selbst dem freundlichsten 4-Jährigen Begriffe wie Respekt oder Gerechtigkeit fremd.

> **Kinder müssen Werte erst (kennen)lernen**

Wenn die Jüngsten hin und wieder handgreiflich werden, dann nicht, weil sie ungezogen sind. Vielmehr ist der Weg zum verantwortungsbewussten Erwachsenen weit und Werte wie Fairness, Ehrlichkeit oder Mitgefühl schlicht noch nicht ausgeprägt.

> **Kinder brauchen Respekt und Zuneigung**

Selbst, wenn sie noch nicht wissen, was mit Wertschätzung und Sympathie gemeint ist: Sie spüren unmittelbar, ob sie von ihrem Trainer geachtet und gemocht werden, und reagieren entsprechend auf Worte und Erklärungen.

RESPEKT UND ZUNEIGUNG – IMMER AUF AUGENHÖHE



E-Jugend

Die kleinen Persönlichkeiten werden größer und reifer. Sie verfügen bereits über einen ansehnlichen Erfahrungsschatz, haben auf dem Fußballplatz Siege bejubeln können und bittere Niederlagen verkraften gelernt. Sie wissen sehr genau, was sie am Ball können, und fordern Trainer auf ganz neue Weise. Möchte man es auf einen Punkt bringen, könnte man E-Jugend-Mannschaften auch „Triple-A-Teams“ nennen: Aktiv – Ambitioniert – Anspruchsvoll.

E-Junioren wollen Neues lernen und sich stetig verbessern, können aber ebenso hemmungslos herumalbern.



Wie sie ticken

Wer mit seiner Mannschaft „mitgeht“ und ein Team von der F- in die E-Jugend begleitet, traut als Trainer häufig seinen Augen nicht. Scheinbar über Nacht werden einzelne Mädchen und Jungen älter und vernünftiger, mancher fast schon erwachsen. Der kleine Spaßvogel, der in der F-Jugend mehr durch Albernheiten denn durch Aufmerksamkeit auffiel, entwickelt sich zum trainingseifrigen Spieler, seine Mitspielerinnen, die sich noch vor wenigen Wochen eher im Hintergrund gehalten hat, ergreift plötzlich mutig die Initiative und fordert lautstark den Ball. Und während die einen bereits jetzt vom Stützpunkt oder gar dem Nachwuchsleistungszentrum eines Bundesligisten träumen, die Biografie eines berühmten Fußballspielers lesen und regelmäßig die Spiele der Bundesliga und Premier League anschauen, kennen andere gerade einmal die Namen ihrer Mitspieler und die Trainingszeiten. Für sie sind die Erlebnisse, wenn sie sich zweimal pro Woche mit anderen Kindern treffen, gemeinsam mit ihnen Fußball spielen und Spaß haben, absolut ausreichend. Mehr wollen sie gar nicht und auch die Eltern haben keine zusätzlichen Wünsche. Ihnen sind Bewegung, Aktivitäten in der Gruppe sowie die Vermittlung von Werten und Strukturen wichtig.

Doch genau diese Bescheidenheit ist den ambitionierten Kindern und deren Eltern im Team häufig ein Graus. Sie wollen mehr, sie wollen die Leistungsvergleiche und am liebsten täglich trainieren. Zudem haben solche Kinder enorm viel Energie und deren Eltern den Glauben, vor allem Anspruch zu haben: an eine „professionelle“ Leistungsbereitschaft aller Spieler im Team, an den Trainer und an den Verein.

Hier liegt auch eine der größten Herausforderungen an Trainer in der U11. Es gilt, nicht nur die Kinder zu fordern und zu fördern, sondern auch, das Team zusammenzuhalten. Wie hieß es dazu im Magazin „Fußballtraining JUNIOR“ so treffend: „Bei den E-Junioren trennt sich die „Trainerspreu“ vom Weizen, denn der Anspruch der Kinder und ebenso oft ihrer Eltern steigt.“ Ausdrücklich weisen die Autoren darauf hin, dass guter Wille und Sportlichkeit allein kaum ausreichend sind, um diesen Ansprüchen zu genügen.

Die Ursachen für die gravierenden Unterschiede gerade in der E-Jugend liegen auf der Hand. Kinder in dieser Altersklasse können sich nach heutigen wissenschaftlichen Erkenntnissen bereits in der Vorpubertät befinden. Der Übergang vom Kind zum Jugendlichen findet immer früher statt und damit haben die Jungen und Mädchen nicht nur mit Hormonumstellungen zu kämpfen. Denn während sie auf der einen Seite körperlich und psychisch ausgeglichener als F-Junioren sind, ihre Konzentrationsfähigkeit und Konzentrationszeit



Trainer nehmen auch sprachlich eine Vorbildfunktion ein.

sowie die Auffassungsgabe steigen, ihre Wünsche, Neues zu lernen, immer anspruchsvoller werden und ihre fußballerischen Fähigkeit mit jedem Training zunimmt, können sie andererseits hemmungslos rumalbern, um an anderer Stelle wieder gnadenlos hart gegenüber einem Mitspieler zu sein, wenn dieser ihrer Meinung nach nicht genug Einsatz zeigt und ein Spiel verloren geht. Aber auch sich abkapseln, wenn sie zu Hause, in der Schule oder innerhalb der Mannschaft Probleme haben, ist typisch für diese Altersklasse. Ihr gesteigertes Körperbewusstsein und die Bewertung des eigenen Erscheinungsbildes führen zu manch einer Verstimmung. Mädchen, die den ersten Pickel entdecken, können dabei ähnlich heftig reagieren wie Jungen, die feststellen, dass ihr Aussehen eher kindlich ist und die dann „durch einen männlichen Auftritt“ oder ausgeprägte Wutanfälle versuchen, Eindruck zu schinden.

Im Allgemeinen sind die Neun- und Zehnjährigen mit Appellen an ihre Fairness, mit dem Aufzeigen von Konsequenzen, einer eindeutigen Haltung und mit klaren Ansagen gut in den Griff zu bekommen. Wenn man ihnen zudem Respekt entgegenbringt, wenn man ihnen zeigt, dass man sie mag und schätzt, gelingt der Übergang vom Spiel- ins Lernalter ohne nennenswerte Probleme und mit dem gewünschten Erfolg für die Zukunft.

Wie sie sprechen

Das geschulte Trainerohr hört sofort, ob in der Familie einer Spielerin oder eines Spielers Wert auf Sprache und Ausdrucksformen gelegt wird oder ob dieser Bereich eher weniger Beachtung findet. Es ist völlig normal, dass Kinder jetzt ein ums andere Mal versuchen, sich auch verbal hervorzutun. Dabei kommen ihnen harte Aussagen und unflätige Schimpfwörter ebenso über die Lippen wie überschwänglich-liebevoller Satzkonstruktionen.

Grundsätzlich nutzen sie die typische Jugendsprache aber noch nicht, sondern nähern sich den dort geläufigen Begriffen erst langsam an. Vielmehr sind sie jetzt daran interessiert, sich mehr und mehr von den Eltern abzunabeln, auch von der Wortwahl her.

Ein weiterer Punkt, der im Trainingsalltag an Bedeutung gewinnt, ist die Lösung von Konflikten auf der verbalen Ebene. Die Handgreiflichkeiten, die bei den Kleinsten normal waren und lediglich liebevoll unterbunden werden mussten, dürfen Trainer bei E-Jugend-Spielern keinesfalls mehr durchgehen lassen und müssen unmittelbar unterbunden werden. Spätestens jetzt sollte daher erstmals das Thema Konfliktlösung und Kommunikation auf dem Trainingsplan stehen. Zudem müssen die Mädchen und Jungen lernen, dass Respekt auch eine achtsame Sprache verlangt, dass es Tabus gibt und wie man auf Kritik reagiert bzw. diese äußert. Doch insbesondere die Kritikfähigkeit ist in dieser Altersklasse und in der heutigen Gesellschaft insgesamt, ein äußerst heikles Thema. Die Frustrationstoleranz ist bisweilen so niedrig, dass schon eine misslungene Passübung oder ein Necken des Mitspielers zu massiven Aussetzern führen kann.

Einmal mehr gilt an dieser Stelle: Auch sprachlich muss der Trainer ein Vorbild sein, da immer mehr Kinder Probleme im Umgang mit Kritik und Misserfolgen haben und eine mangelnde Frustrationstoleranz die Situationen oft verschärft. Ein sogenanntes extrapunitives Verhalten, bei dem auf Frustrationen Aggressionen anderen gegenüber folgen, ist immer häufiger zu beobachten. Frech, wütend, aber auch hysterisch oder völlig respektlos sind solche Reaktionen, die jedoch bei Kindern dieser Altersklasse noch in die richtigen, wertschätzenden Bahnen gelenkt werden können.

KRITIK UND BEWERTUNG – MANCHMAL MUSS ES DEUTLICH SEIN

Immer mehr Kinder und Jugendliche haben erkennbare Probleme im Umgang mit Kritik und Misserfolgen. Sobald etwas schlecht für sie läuft, beispielsweise bei einer Übung der Pass nicht ankommt, sie bestimmte Anforderungen des Trainers nicht erfüllen oder sie ihre eigenen Vorstellungen nicht in die Tat umsetzen können, reagieren sie frech, wütend, nicht selten hysterisch oder völlig respektlos. Und dabei sind es längst nicht „die großen Dinge“, die die jungen Menschen aus der Spur bringen. Selbst simples Warten, bis man an der Reihe ist, oder der berechnete Verbesserungsvorschlag des Trainers machen ihnen zunehmend zu schaffen.

Doch während unkontrollierte, heftige Reaktionen im Kleinkindalter noch zum normalen Entwicklungsprozess gehören, sollte bis zum sechsten Lebensjahr eine gewisse Frustrationstoleranz aufgebaut worden sein.

Hinweis: Bei den meisten Kindern gelingt dieser Prozess ohne große Zwischenfälle, andere brauchen etwas mehr Unterstützung und finden diese oftmals beim Sport. Wenn die Entwicklung aber nur ungenügend oder gar nicht stattfindet, kann es für das Kind verheerende Folgen haben und den Trainer immer wieder vor besondere Herausforderungen stellen.

Wichtig: Menschen, die eine hohe Frustrationstoleranz haben, lassen sich von Niederlagen, Problemen, Enttäuschungen und Misserfolgen nicht entmutigen oder lähmen. Im Gegenteil. Sie starten einen neuen Versuch. Sie nehmen Herausforderungen an. Sie wollen es beim nächsten Mal besser machen und fordern im guten Sinne Revanche. Umgekehrt geben Kinder mit geringer Frustrationstoleranz bei Problemen, Widerständen und Misserfolgen rasch auf und reagieren oftmals aggressiv oder unfair anderen, aber auch sich selbst gegenüber.

Hintergrund: Nicht selten ist die Ursache für die mangelhafte Fähigkeit, mit Niederlagen umgehen zu können, bei den Eltern zu suchen. Trainer, die in dieser Situation helfen möchten, müssen sich diesbezüglich auch ein Bild vom Umgang innerhalb der Familien machen. Mit Vätern und Müttern, die jedes noch so kleine Problem von ihren Kindern fernhalten wollen, die die Kleinen jedes Spiel gewinnen lassen, nur damit der Nachwuchs keinen Wutanfall bekommt, sollte man das Gespräch suchen. Den Kindern wiederum muss man ruhig, mit Konsequenz, aber auch mit Ermutigung begegnen.

Tipps für Trainer von Bambini-Kickern: Gerade kleinen „Wüterichen“ hilft man am besten, indem man sie „energisch beruhigt“ („Max, ich möchte, dass du dich jetzt bitte beruhigst“) und anschließend mit ihnen spricht. Sofern möglich, sollte man die Aufsicht dem Co-Trainer übertragen und alleine mit dem Kind sprechen. In ungestörter Atmosphäre erklärt man, dass man die Enttäuschung gut verstehen kann, und erinnert es gleichzeitig

aber auch an gute Momente: an Situationen, die das Kind besonders gut gemeistert hat, an Spiele, die gewonnen wurden. Anschließend sollte man das Kind auffordern, es noch einmal zu versuchen, und ihm auch Mut zusprechen.

Da jedoch inzwischen nicht nur die Jüngsten Probleme bei der Verarbeitung von Niederlagen und Enttäuschungen haben, fällt die Schulung dieser Fähigkeit immer öfter auch in den Zuständigkeitsbereich von Trainerinnen und Trainern. Schließlich kommt erschwerend hinzu, dass sich zu der niedrigen Frustrationstoleranz zunehmend auch eine schwache Impulskontrolle und mangelnde Belastbarkeit gesellt.

Doch es gibt vielfältige Möglichkeiten zur Unterstützung:

- > Eine Binsenweisheit: Fehler sind dazu da, um gemacht zu werden. Da viele Kinder und Jugendliche heutzutage jedoch kaum mehr die Möglichkeit erhalten, sich altersgerecht „auszuprobieren“, empfinden sie kleinste Missgeschicke oft ebenso dramatisch wie ein verlorenes Endspiel. Trainer im Kinder- und Jugendbereich tun daher gut daran, den Begriff „Fehler“ durch „Versuch“ zu ersetzen und Spielerinnen und Spieler zu ermutigen, es noch einmal zu probieren.
- > Menschen spüren genau, ob ein Lob ehrlich gemeint ist. Minderleistungen schönzureden, ist keine Alternative. Nach einer krachenden Niederlagen gibt es daher nur eine richtige Vorgehensweise: Dem Gegner zu gratulieren und intern danach zu suchen, was man zukünftig besser machen muss. Denn wie sagte der amerikanische Psychologe Carl Rogers so treffend: „Die einzige Person, der nicht geholfen werden kann, ist diejenige, die anderen die Schuld gibt.“
- > Trainerinnen und Trainer müssen auch in diesem Bereich mit guten Beispiel vorangehen, schließlich lernen Kinder „am Modell“ – auch wenn es ums Scheitern geht. Offen einzugestehen, dass eine Trainerentscheidung nicht richtig war, dass ein Training nicht optimal gelaufen ist oder dass man es nicht geschafft hat, sich auf ein Gespräch gewissenhaft vorzubereiten, zeigt nicht Schwäche, sondern Authentizität. Gleichzeitig muss die Entschuldigung folgen bzw. der Wille deutlich erkennbar werden, die „Fehler“ nicht zu wiederholen.
- > Vertrauen ist auch hier der Schlüssel zum Erfolg. Kinder und Jugendliche müssen wissen, dass man ihnen etwas zutraut und dass Versuche, die misslingen, wichtige Erfahrungen sind, die man aushalten muss und aushalten kann. Der Spielaufbau, den ein Jugendlicher ausprobiert und der zum Ballverlust führt, sollte daher nicht zu Wutausbrüchen beim Trainer führen. Hier ist die Bestärkung, es erneut zu versuchen, die richtige Lösung, ohne dass man deshalb auf sachliche Kritik verzichten muss.

A-Jugend

Wer in der G-Jugend begonnen hat, kann zurückblicken auf über ein Jahrzehnt im Fußballsport. Nach Tausenden von Trainingsstunden und Hunderten von Spielen kann man mit dem Ball umgehen, hat seine Position gefunden und weiß, was dort verlangt wird. Und vermutlich hat man alles einmal erlebt: Großartige Siege und bittere Niederlagen, Meisterschaften und Abstiege, Trainer, die man geschätzt hat, und solche, mit denen man nur schwer zurechtkam. Jetzt gibt es noch einen Schritt, der gelingen muss: der Übergang in den Erwachsenenbereich.

A-Junioren verfügen in der Regel über eine Menge Erfahrung, stehen aber auch vor der Herausforderung, sich im Seniorenbereich zu etablieren.



Wie sie ticken

Die Zahlen sind beeindruckend: 194,7 Millionen Euro investierten nach Angaben des „DFL-Wirtschaftsreport 2021“ die Proficlubs in der Spielzeit 2019/20 in ihren Nachwuchsbereich, insgesamt 52.786 Menschen waren direkt oder indirekt im deutschen Lizenzfußball beschäftigt. Klingt viel, doch wenn man weiß, dass laut „statista“ darunter gerade einmal 557 Lizenzspieler in der 1. Bundesliga und 505 Lizenzspieler in der 2. Bundesliga waren, wird deutlich, wie gering die Wahrscheinlichkeit ist, einer von diesen zu werden.

Auch wenn die meisten jungen Menschen die genauen Zahlen gar nicht kennen, hoffen viele doch noch auf die Chance, das Hobby zum Beruf zu machen und den Sprung in den bezahlten Fußball zu schaffen. Verständliche Gedanken, denn mehr und mehr steht in dieser Lebensphase die Frage im Raum: Was mache ich nach der Schule? Welchen Weg soll ich einschlagen: Ausbildung, Studium oder doch alles auf die Karte Profisport setzen? Im Gegensatz dazu fragen sich die selbstkritischen unter den 17- bis 18-Jährigen jetzt, was sie sportlich überhaupt (noch) erreichen können und ob es nicht besser wäre, sich zukünftig mehr auf das Leben abseits des Fußballplatzes zu konzentrieren.

In der Tat ist der Übergang vom Junioren- in den Seniorenbereich ein gewaltiger Schritt und ein weitaus größerer als von einer Altersklasse in die nächste. Jetzt ist „der ganze Trainer“ gefragt, denn die jungen Leute fordern noch einmal alles: Hochklassige, komplexe Trainingseinheiten, individuelle Förderung, eine möglichst attraktive Liga, Unterstützung von Seiten des Vereins und umfassende Beratungen, oft sogar über die Chancen, die ein Vereinswechsel mit sich bringen würde.

Andererseits sieht man sich Spielerinnen und Spielern gegenüber, die erkennbar keine großen sportlichen Ambitionen haben. Sie lieben das Gemeinschaftsgefühl mit ihrer Mannschaft, sie haben in den vielen Jahren Freundschaften geschlossen, für sie ist der Fußball nach wie vor wichtig, bleibt aber die schönste Nebensache der Welt. Sie wünschen sich, dass das Training nach bekannten Riten abläuft, man sich körperlich fit hält und Spaß hat.

Hinzu kommen die Spielerinnen und Spieler einer dritten Teilgruppe. Sie haben ein hohes spielerisches Niveau, wissen aber sehr genau, dass es für den Profifußball nicht reichen wird. Oftmals haben sie bereits einen Ausbildungsvertrag oder Studienplatz in Aussicht, sind aber dennoch bereit, zwei- bis dreimal pro Woche konzentriert zu trainieren. Den Aufstieg in eine höhere Spielklasse peilen sie konsequent an und hoffen, später zumindest „nebenberuflich“ im Fußball arbeiten zu können.



Die 17- bis 19-Jährigen unterscheiden sich stark hinsichtlich ihrer sportlichen Ziele.

All diese Aspekte zusammenzubringen, ist nicht einfach, vor allem, wenn man bedenkt, dass auch in der U19 der Ausbildungsgedanke weiterhin Vorrang hat.

Erschwerend kommt hinzu, dass die Selbstwahrnehmung der jungen Leute immer häufiger nicht mit der Realität übereinstimmt. Aus einem Test, den Sportwissenschaftler der Technischen Universität München entwickelt haben und der zu einer großangelegten Studie mit 90.000 Kindern und Jugendlichen im Alter zwischen sechs und 18 Jahren gehört, geht eindeutig hervor, dass die eigene körperliche Leistungsfähigkeit deutlich überschätzt wird. 66 Prozent der Jungen sind davon überzeugt, dass ihre Leistungsfähigkeit „sehr gut“ bis „gut“ ist. Im Test erreichen diese Wertung aber gerade einmal elf Prozent. Mehr noch: Nur noch 80 Prozent der Jungen und 74 Prozent der Mädchen kommen heute auf die Ergebnisse ihrer Altersgenossen aus dem Jahr 1995. Tendenz weiter abnehmend.

Doch damit nicht genug. Auch in der Theorie klappt eine gewaltige Lücke zwischen Wunsch und Wirklichkeit. Die Kenntnisse über den Fußball, über Trainingsformen und -inhalte, über moderne Spielsysteme und die Geniestreiche der Star-Trainer und Top-Spieler, die sich heute jeder über das Internet problemlos nach Hause holen kann, suggerieren vielen, sie wüssten Bescheid. Nicht nur, was für sie persönlich, sondern auch, was für die Mannschaft wichtig und richtig ist. Die Krux dabei: Die „Generation Internet“ verwechselt allzu oft Informationen mit Wissen und ist oftmals nur schwer davon zu überzeugen, dass es vom Wissen zum Können ein weiter Weg ist.

Es erfordert daher fundierte fußballspezifische Kenntnisse, Persönlichkeit, Lebenserfahrung, Fingerspitzengefühl, eine klare Haltung und eine offene Kommunikation, um die jungen Erwachsenen

beim Übergang in den Erwachsenenbereich optimal zu begleiten. Doch hat man ihr Vertrauen gewonnen, haben sie erkannt, dass man „auf ihrer Seite steht“, ist gerade die A-Jugend eine äußerst abwechslungsreiche und sehr spannende Zeit.

Wie sie sprechen

Der aktive Wortschatz eines deutschen „Durchschnittsbürgers“ umfasst 12.000 bis 16.000 Begriffe, der passive Wortschatz beinhaltet gut 50.000 Begriffe. In der Tat bemerkt man bei den jungen Leuten in der A-Jugend kaum einen Unterschied zu der normalen Sprache eines Erwachsenen. Was man jedoch im Gespräch mit den 17- bis 19-Jährigen erkennt, ist das, was sie umgibt und prägt. Denn Fakt ist: Nicht nur die Bücher, Filme, Musik, die sie konsumieren oder die sozialen Medien sind es, die ihre Sprache prägen. Auch ihr direktes Umfeld wird deutlich und liefert Hinweise auf Schultyp und Elternhaus.

Und wie die U17-Spieler haben die jungen Erwachsenen in der A-Jugend einen ausgeprägten Wunsch nach verbaler Bestätigung. Für ihre Aktionen auf und neben dem Platz erwarten sie ein Feedback. Nicht unbedingt immer sofort, aber immer zur richtigen Zeit. Wann die ist, erkennt der erfahrene Trainer an den nonverbalen Botschaften, die der Spieler über seine Körpersprache sendet. Hauptsächlich wird jedoch via Smartphone kommuniziert und ein Teil des Miteinanders ist ohne die sozialen Medien kaum mehr vorstellbar. Das Video, das weitergeleitet wird, der Spruch, über den man lacht, oder die Verabredung, die man trifft: WhatsApp, Instagram & Co. gehören ganz selbstverständlich zum Leben der jungen Leute dazu. Demzufolge ist es sinnvoll, auch handyfreie Zeiten und ein Regelwerk zu schaffen, das frei von Störungen und Ablenkungen ist und ohne das heute selbst Bundesligisten nicht auskommen.

Von entscheidender Bedeutung ist jedoch die Kommunikation auf dem Platz. Sie muss funktionieren, damit das Spiel läuft. Defizite in der Kommunikation führen unweigerlich dazu, dass selbst hervorragende andere Fähigkeiten nicht die gewünschte Wirkung entfalten können, etwa bei eingeübten Standards oder Entscheidungen, die innerhalb des Spiels getroffen werden müssen. Dazu Daniel Niedzkowski, Leiter der DFB-Fußballlehrer-Ausbildung:

„Die Qualität der Kommunikation innerhalb einer Mannschaft kann im Bezug auf das Spiel auf verschiedenen Ebenen verbessert werden: Zunächst ist wichtig, dass ein taktischer Plan besteht, in dem die Aktionen eines Spielers für alle Mitspieler eine klare Bedeutung und Konsequenz haben. Dieser Plan kann sehr gut aus grundsätzlichen Prinzipien und einer speziellen Ausrichtung auf eine bestimmte Situation (zum Beispiel ein Spiel) zusammengesetzt werden. Klare Kommandos und Begriffe, die für alle die gleiche Bedeutung haben, sind ebenfalls wichtig für eine gute Kommunikation.“

Folgt man dieser Empfehlung, sollte es zu keinen Missverständnissen kommen. Dennoch kann man sowohl bei Trainingseinheiten als auch in Spielen immer wieder beobachten, dass es ganz offensichtlich doch zu Kommunikationspannen kommt. Der große George Bernhard Shaw wird mit den Worten zitiert:

„England und Amerika sind zwei Länder die durch die gemeinsame Sprache getrennt werden.“

Dies verdeutlicht, dass es beim Verstehen nicht selten auf Nuancen einerseits und auf Verlässlichkeit andererseits ankommt. Weder der Spieler auf dem Platz noch der Coach an der Seitenlinie darf daher aufgrund einer neuen (Spiel-)Situation das eingeübte Kommunikationsprinzip über Bord werfen. Daniel Niedzkowski bringt es auf den Punkt, wenn er sagt:

„Spielern in der Spielsituation neue oder anders klingende Informationen zu geben und zu glauben, dass sie die dann sofort in gute Aktionen umsetzen können, funktioniert nicht.“



Spieler erwarten von ihrem Trainer eine klare und wertschätzende Kommunikation.

Er macht dieses auch an einem ganz einfachen Beispiel klar:

„Kommt vom Trainer das Kommando „Schließen“, dann muss der Spieler Bescheid wissen. Wenn man dem Spieler in der Situation erklären müsste, was „Schließen“ genau für ihn bedeutet, hat man keine Chance mehr. Das Gleiche gilt für Gesten und andere Signale.“

Zusammenfassend: Kommunikation innerhalb einer Mannschaft ist mehr als der Teil eines wertschätzenden Miteinanders. Kommunikation entscheidet ganz wesentlich auch über den sportlichen Erfolg und gehört daher regelmäßig auf den Trainingsplan.

Zu diesem Band

Der Fußball ist ein wichtiges gesellschaftliches Bindeglied. Dennoch besteht die Gefahr, dass dem Amateurbereich unseres Sports viele ambitionierte Menschen verloren gehen. Ein Grund: Trainer und Betreuer vermissen Disziplin, Respekt und Anerkennung für ihre wertvolle Arbeit. Immer häufiger müssen sie auf und neben dem Fußballplatz das ausbaden, was in Elternhäusern versäumt wurde oder dort nicht mehr geleistet werden kann.

Elke Opitz, Journalistin, Trainerin und seit Jahren Mitglied im Autorenteam der DFB-Trainerzeitschrift *Fußballtraining Junior*, hat schon lange „vor Corona“ für Kinder und Jugendliche ein Konzept erarbeitet, das von klaren Regeln, wiederkehrenden Abläufen, Spaß und Freude sowie Respekt und echter Wertschätzung geprägt ist. Erfahrungen im In- und Ausland sowie viel Kreativität und Fantasie haben ihr immer wieder auf ungewöhnliche, aber äußerst effektive Weise geholfen, Werte und Lerninhalte zu vermitteln und darüber hinaus die ihr anvertrauten Spieler sportlich und persönlich in die Erfolgsspur zu bringen.

Die jungen Menschen sowie deren Eltern erhalten zur Orientierung vom ersten Tag an ein klares Regelwerk. Dabei spielen Bildung, Herkunft, Nationalität oder die finanziellen Möglichkeiten der Eltern keine Rolle. Die Regeln gelten grundsätzlich für alle.

Das Konzept ist weder hoch wissenschaftlich noch erhebt es einen Anspruch auf Vollständigkeit. Was es aber ist: Es ist erprobt, es ist erfolgreich und es stellt wieder jene Werte in den Fokus, die viele von uns so schmerzlich vermissen – ganz gleich, in welcher Altersklasse oder Liga man als Trainer aktiv ist.

ISBN: 978-3-89417-328-9

philippka.