



Leitfaden für Trainer



Grundsätzliches

Im Fußball gibt es verschiedene Leistungskomponenten, die in der gesamten Trainingsplanung zu berücksichtigen sind.

Fußball unterteilt sich im Jugendbereich in drei Altersstufen mit unterschiedlichen Trainingsarten:

1. **Grundlagentraining** (bis 10 Jahre)
Bambini, F- und E Jugend
2. **Aufbautraining** (10-14 Jahre)
D- und C Jugend
3. **Leistungstraining** (14-18 Jahre)
B- und A Jugend

Einige [Begriffserklärungen](#) sind teilweise für das Verständnis von Nöten.

1. Grundlagentraining

Im ersten Ausbildungsabschnitt legt man auf eine vielseitige technische Grundausbildung Wert. Das Training findet nur in kleinen Gruppen statt. Dadurch ermöglicht, man eine Vielzahl von Ballkontakten, was zum Erlernen der Technik sinnvoll ist. In diesem Alter sollte man als Trainer viele Übungen vormachen und nicht erklären. Alle Übungen werden mit Ball durchgeführt. Beim Abschlusspiel ebenfalls Bildung kleinerer Gruppen (besser zweimal 4 gegen 4 als einmal acht gegen acht). Das Konditions- und Ausdauertraining findet in diesem Alter nicht statt!

Im kleinen Fußball-Alter wollen die Kinder **nur** "kicken". Daher ist taktisches Training hier absolut fehl am Platz. Trainer, die in diesem Alter trotzdem die Tafel zu Rate ziehen, sollten ihre Arbeitsweise überdenken. Ebenso sollte man nicht allzu viele Hütchen aufstellen oder Übungen absolvieren, die die Spieler nicht verstehen oder deren Erklärung zu viel Zeit in Anspruch nimmt.



Folgende **Trainingsziele** beinhaltet das Grundlagentraining...

Alter	Jugend	Wahrnehmung / Kraft	Spiel-formen	Technik	koordinative Fähigkeiten
	<i>Kleinfeldbereich</i>		<i>Grundlagentraining</i>		
5-6	G-Junioren	5m	1:1	Ballführung	Reaktion, Gleichgewicht
7	F-Junioren jung	10m	2:2	Torabschluss	Orientierung
8	F-Junioren alt	15m	2:2	Innenseitstoß, Übersteigerfinte	Rhythmus
9	E-Junioren jung	20m	3:3	Vollspannstoß, Ballkontrolle am Boden	Differenzierung
10	E-Junioren alt	25m	3:3	Kopfballspiel, 2. Finte	Kopplung, komplexe Gewandtheit

2. Aufbautraining

Im Aufbautraining treten zwei Entwicklungsstufen der Kinder auf: Die vorpuberale Phase bis zum Beginn der Pubertät und die puberale Phase mit dem Beginn der Pubertät. Die vorpuberale Phase ist das beste Lernalter. Hier müssen besonders alle Elemente der Technik angeboten werden. Das Verhältnis zwischen Rumpf und Armen / Beinen ist günstig, das Zusammenspiel zwischen Muskulatur und Nervensystem beginnt sich auszuformen. Schwierige Bewegungsabläufe sind daher im D-Jugendalter am besten zu erlernen. In der puberalen Phase (Beginn C-Jugend) erschwert sich das Techniktraining durch schnelleres Längenwachstum der Extremitäten im Vergleich zum Rumpf. Hier können keine großen Lernerfolge erwartet werden. Vielmehr werden die erlernten Techniken und Verhaltensweisen ausgebaut und gefestigt. Hier setzen die ersten Einheiten zum Training von Ausdauer, Kraft und Schnelligkeit ein. Die größte Effektivität erreicht man in der puberalen Phase mit Übungen für die Antrittsschnelligkeit.

Die Persönlichkeitsfindung und die damit einhergehenden Stimmungsschwankungen der Spieler in der Pubertät machen dem Trainer das Leben hier nicht gerade leicht.

Spieler wollen von heute auf morgen mit dem Fußballspielen aufhören, weil sie keine Lust mehr haben. Das Längenwachstum führt dazu, dass sie ihre gewohnte Leistungsstärke nicht mehr abrufen können (und manchmal auch wollen).

Die Aktivitäten außerhalb des Platzes nehmen stark zu. So fangen manche Kinder im C-Jugend-Alter an, sich mehr mit Mädchen und Discos auseinanderzusetzen als mit dem kommenden Gegner und ihrer Position. Sehr stark ausgeprägt ist in dieser Zeit der Hang, bei allem mitmachen zu wollen, um "cool" zu sein. Der Trainer ist nun nicht mehr das Vorbild vergangener Jahre und auch nicht mehr als Respektperson akzeptiert. Die Spieler wollen in diesem Alter selber entscheiden, was richtig und falsch ist und nehmen selten Lehre an. Was der Trainer sagt, wird zwar gehört, aber nicht mehr so stark umgesetzt.

Es ist schwer, die richtigen Worte zu finden, mit denen man die Kinder, die selber keine Kinder mehr sein wollen, noch erreicht. In der einen Woche lacht ein Spieler den Trainer noch aus, wenn er lautstark ermahnt wird, in der nächsten Woche fängt der gleiche Spieler bei einem freundschaftlichen Schulterklopfen an zu weinen. Sicherlich sind hier auch Unterschiede zwischen den einzelnen Persönlichkeiten festzustellen.

Spieler übernehmen nicht mehr so gerne Verantwortung, weil sie Angst vor dem Versagen haben. Jeder Spieler, auch wenn er sich noch so selbstbewusst gibt, hat diese Angst im Alter von 13 - 15 Jahren. Beim einen ist sie stärker ausgeprägt, beim anderen weniger. Der Trainer tut sich selber schwer zu erkennen, welcher Spieler schon weiter in seiner Entwicklung ist als andere, weil man hier keine Regelmäßigkeit erkennen kann.

Ein anderes Phänomen sind in diesen Jahren die Eltern, die teilweise von den Kindern abgelehnt werden, weil sie glauben, den Weg zum Sportplatz alleine gehen zu können und nicht mehr auf die Hilfe ihrer Eltern angewiesen zu sein. Bei Problemen werden jedoch von den Kindern immer wieder die Eltern vorgeschickt, weil die Spieler selbst nicht in der Lage sind, ihre Probleme zu formulieren und mit dem Trainer darüber zu sprechen.



In den unterschiedlichen Altersstufen muss man bestimmte Ziele setzen und anders verfolgen. Die folgende Übersicht soll dabei helfen:

Ziel	6 - 10 Jahre Grundlagentraining	10 - 12 Jahre Aufbautraining
Freude am Spielen	Verlieren der Angst vor dem Ball	Freude am Zusammenspiel
Koordination	Kennenlernen der Eigenbewegung des Balles	Schulung des Ballgefühls
Technik	Führen des Balles und Torschuss	alle Techniken in der Bewegung
Kondition	laufen, springen, hüpfen	Staffel-, Lauf-, Tummelspiele
Taktik	Erfassen des Gedankens "gemeinsam Tore erzielen / verhindern"	Einhalten vorgegebener Spielräume, Freilaufen, Decken
Fußballregeln	Mindestregeln (Einwurf, Tor, Foul)	Beachtung aller Regeln
Leistungsbereitschaft	Erfüllung der Aufgaben im Training	Spielfreude und Kraftüberschuss im Leistung umsetzen
Beherrschen von Aggressionen	Lernen, dass Niederlagen dazugehören	Erleben von Freude, Ärger und Wut
soziales Verhalten	Erleben des Miteinander beim Fußball	Gewinnen von Freunden
Organisation	Anweisungen des Trainers befolgen	Mithilfe bei der Organisation (Aufbau)

Ziel	12 - 14 Jahre Aufbautraining	14 - 16 Jahre Leistungstraining
Freude am Spielen	Freude am Zweikampf und gemeinsamen Kampf um den Sieg	Freude an der eigenen Leistungsentwicklung und deren Nutzen für die Mannschaft
Koordination	Stabilisierung der Alltagsmotorik	vielfältige Körperbeherrschung im Zweikampf
Technik	Feinschliff der Grundformen	positionsspezifische Techniken automatisieren
Kondition	allgemeine Ausdauer und Beweglichkeit	spezielles Krafttraining, Schnelligkeitstraining
Taktik	Verbessern des Zusammenspiels (Gruppentaktik)	Mannschaftstaktik (Offensivspiel, Defensivspiel, Raumdeckung)
Fußballregeln	Anerkennen der Leistungen des Schiedsrichters	Bereitschaft, selber Spiele zu pfeifen
Leistungsbereitschaft	Bewältigen von Unlust, gemeinsamer Erfolg als Hauptmotiv	Verbesserung der persönlichen Leistung, Meidung von Alkohol
Beherrschen von Aggressionen	Schmerzen ertragen	Rivalität ertragen
soziales Verhalten	Erleben der Mannschaft als Gruppe, Gegner als Sportkamerad	Einfügen in die Mannschaftshierarchie
Organisation	Lernen, dass die Regeln im Training zur Erlangung besonderer Fähigkeiten notwendig sind	Organisation des gemeinsamen Trainings

Ziel	16 - 18 Jahre Leistungstraining
Freude am Spielen	leistungsorientiertes Training mit Taktieren der eigenen Mittel und Möglichkeiten
Koordination	Bewegungsschnelligkeit unter Zeit-, Raum- und Gegnerdruck
Technik	Bewusstes Anwenden der Technik zur Lösung taktischer Ziele, Technikbeherrschung in hohem Tempo und Zweikampf
Kondition	Sprung- und Schusskraft
Taktik	selbstverantwortliches taktisches Handeln durch Spielanalyse
Fußballregeln	Organisation eigener Spiele
Leistungsbereitschaft	Koordination des Sports mit den neuen Interessen (z. B. Beruf)
Beherrschen von Aggressionen	psychische Stabilität (keine Nervosität)
soziales Verhalten	Einsetzen für die Mannschaft und Begreifen, dass diese zu einer übergeordneten Instanz (Verein) gehört
Organisation	aktive Beiträge zum Gelingen von Feierlichkeiten, Trainingslagern

3. Leistungstraining

Im späten C-Jugend-Alter und mit Eintritt in die B-Jugend beginnt die zweite puberale Phase. Hier werden die Bewegungsabläufe wieder fließender, so dass hier wieder ausgiebiges Techniktraining einsetzen sollte. In diesem Alter suchen die Jugendlichen nach der Idealtechnik. Es prägt sich der persönliche Stil aus.

Trainingsplanung

Man unterscheidet fünf Perioden der Trainingsplanung:

- **Saisonvorbereitung**

Schaffung einer Grundlagenausdauer durch Dauerläufe im älteren, Fangspiele im jüngeren Bereich. Im Anschluss Schnelligkeits- und Kraftausdauer durch 200-m-Läufe mit Wiederholung, Turnier- / Freundschaftsspiele relativ häufig. Die letzten beiden Wochen vor der Regenerationszeit erfolgt reines Schnelligkeitstraining durch Sprints bis 30 m (immer ausreichende Pausen, um nicht in den Bereich der Schnelligkeitsausdauer zu gelangen). Zum Abschluss der Vorbereitung werden taktische Dinge einstudiert.

- **erste Wettkampfperiode**

zwei- bis dreimal wöchentliches Training mit Belastung

- **Vorbereitung zur Rückrunde**

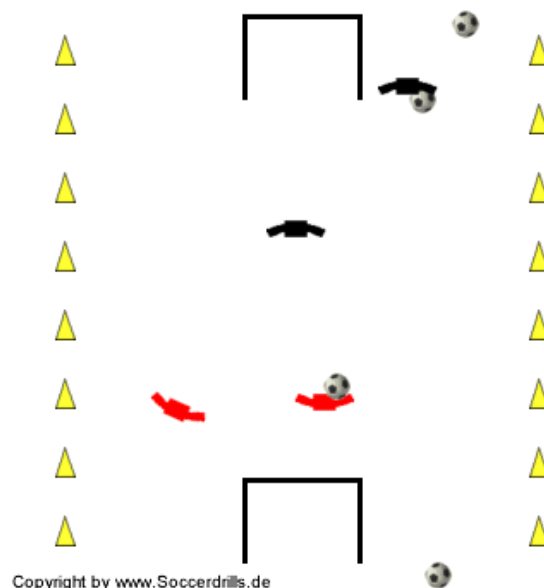
Hallenturniere zur Abwechslung. Fehler aus der Hinrunde werden möglichst abgestellt. Eine Verbesserung von Defiziten im Ausdauerbereich ist hier nur schlecht möglich.

- **zweite Wettkampfperiode**

zwei- bis dreimal wöchentliches Training mit Belastung

- **Übergangsperiode**

Zwei Wochen völliges Ausspannen (Urlaub), danach leichtes Training (lockere Spiele). Morgens und abends ca. jeweils 15 Minuten Jogging. Personelle Neuformierung der Mannschaft.



Leistungskomponenten

Es gibt insgesamt drei Leistungskomponenten, die wiederum jeweils in mehrere Unterabschnitte gegliedert sind.

- **Technik**
 - Dribbling
 - ballhaltendes Dribbling
 - Tempodribbling
 - Dribbling mit Finten
 - Finten
 - Körperfinten
 - Schussfinten
 - Innenseitstoß
 - Spannstoßtechniken
 - Innenspannstoß
 - Außenspannstoß
 - Vollspannstoß
 - Ballkontrolle
 - mit der Innenseite
 - mit der Außenseite
 - mit der Sohle
 - mit dem Spann
 - mit dem Oberschenkel
 - mit der Brust
 - Torschuss
 - Kopfballspiel
 - Flanke
 - Bewegungsformen ohne Ball
 - Laufen
 - Tackling
 - Rempeln
 - Springen
- **Taktik** (ist der gezielte und planvolle Einsatz der eigenen Mittel und Möglichkeiten, um unter Berücksichtigung der Mittel und Möglichkeiten des Gegners zum Erfolg zu kommen)
 - Individualtaktik
 - Verhalten des Einzelspielers mit Ball
 - Verhalten des Einzelspielers ohne Ball
 - Gruppentaktik (aufeinander abgestimmtes Verhalten mehrerer Spieler innerhalb der Mannschaft, z. B. Abseitsfalle, Forechecking)
 - Mannschaftstaktik (Die Ausrichtung des Spielverhaltens der gesamten Mannschaft.)

- **Kondition**

- physische Eigenschaften (körperliche Eigenschaften)
 - **Kraft**
 - Maximalkraft
 - Schnellkraft
 - Kraftausdauer
 - **Schnelligkeit**
 - Reaktionsschnelligkeit
 - Antrittsschnelligkeit
 - Grundlagenschnelligkeit
 - **Ausdauer**
 - Schnelligkeitsausdauer
 - Grundlagenausdauer
 - **Beweglichkeit**
 - Bewegungsweite der Gelenke
 - Dehnfähigkeit der Muskulatur
 - **Koordination**
 - Geschicklichkeit
 - Gewandtheit
- **psychische** Eigenschaften (geistig-seelische Eigenschaften)
 - Motivation
 - Einsatzwille
 - Konzentration
 - Teamgeist



Die Trainerperson

Wir haben uns weitestgehend um alles gekümmert, doch dabei die entscheidende Komponente außer acht gelassen: **Uns** - den Trainer! Dann wollen wir das mal ganz schnell nachholen...

1. Grundsätzliches
2. Voraussetzung für den Erwerb einer [Trainerlizenz](#)
3. [Welche Mannschaften](#) darf ich trainieren?
4. [Welche Art von Trainer](#) brauchen die verschiedenen Altersstufen?
5. [Was charakterisiert die Spieler](#) der einzelnen Altersstufen?
6. Zusätzlich sollte man die [Merksätze für Trainer](#) verinnerlichen.
7. ... und die [Merksätze für Spieler](#) weitergeben.
8. Ein gewisses Maß an [Disziplin](#)!
9. [Bin ich erfolgreich?](#)
10. Diesen [Wochenablauf](#) hat ein Trainer.
11. [Arbeitsfelder](#) des Trainers
12. Was kann einen als Trainer [ärgern](#)?
13. [Mannschaftsführung](#)
14. [Fragenkatalog zur Vermeidung von Konflikten](#)
15. [Fragenkatalog zur Lösung von Konflikten](#)
16. [Verhaltenshinweise](#)
17. [12 goldene Regeln](#)
18. [Vermittlungsmethoden](#)

Grundsätzliches zur Trainerperson

Der Trainer übernimmt beim Teambuilding - Prozess und auch in der Kommunikation die Führung. Daher sollte er folgende Eigenschaften besitzen:

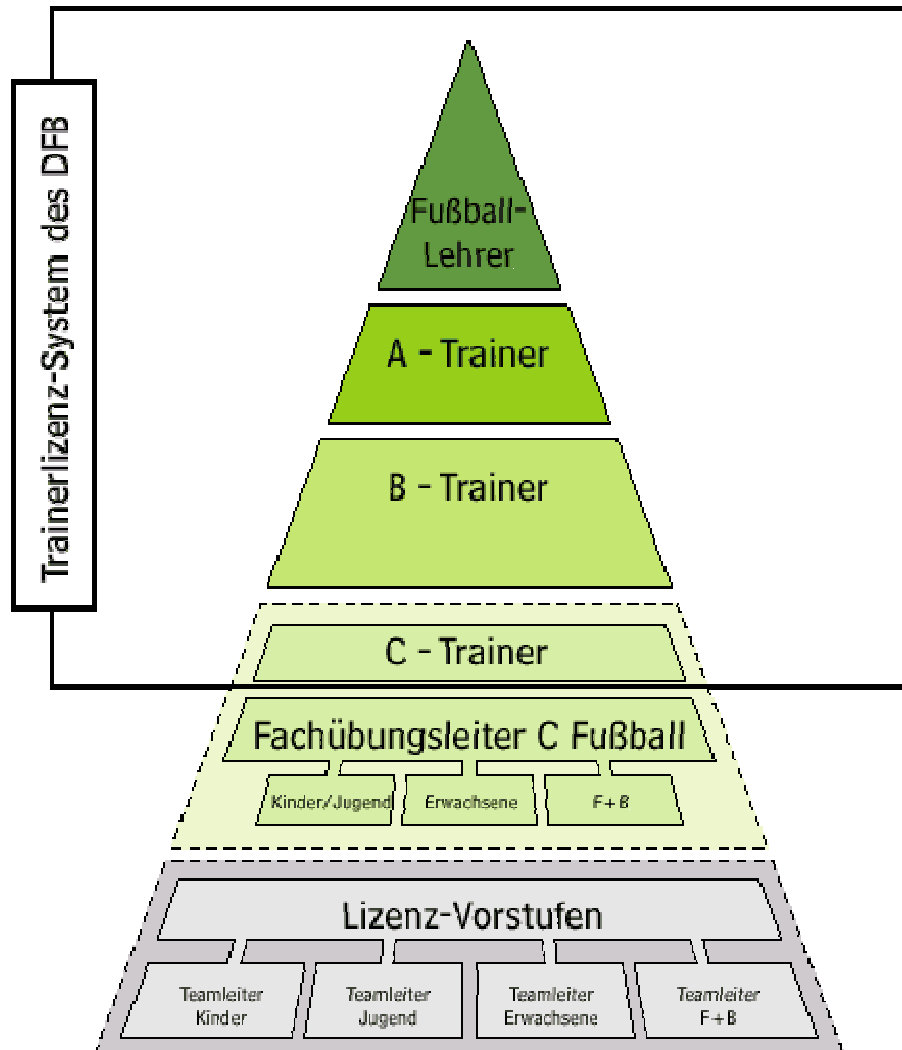
- Hingabe
- Fleiß
- Geduld
- Humor
- Großzügigkeit
- gesunder Menschenverstand
- erwachsene, aber bescheidene Ausstrahlung
- nüchterne Haltung
- Selbstvertrauen
- Realitätssinn
- die Fähigkeit, Dinge zu relativieren

In erster Linie muss er seine eigene Person sehr gut beurteilen können. Das bestimmt nämlich in hohem Maße sein Handeln. Zweitens muss ein Trainer eine entsprechende Ausbildung vorweisen können. Erfahrungen als aktiver Fußballer sind von Vorteil, reichen aber nicht aus. Durch diese Erfahrung allein verfügt niemand über ausreichende Kenntnisse, um ein **Training** spezifisch und aufgabenorientiert leiten zu können. Als dritte Voraussetzung sollte ein Trainer mit der Gruppe umgehen können. Viele Trainer begehen nämlich den Fehler, dass sie ihre eigene Meinung immer und überall durchdrücken wollen. Dabei sollte die eigene Meinung vielmehr auch durch den Verein, für den man tätig ist, und durch die Spieler, mit denen man arbeitet, beeinflusst werden.

Geradlinigkeit funktioniert übrigens nur, wenn der Trainer es wagt, die Nähe der Spieler zu suchen. Denn dann hat man ein gewisses Maß an Vertrauen, denn ohne Vertrauen wird Geradlinigkeit auf Dauer nicht akzeptiert.

Zu guter Letzt hat ein Trainer eine Vorbildfunktion, der er gerecht werden muss. Man hat nur dann das Recht, Disziplin zu verlangen, wenn man sich selbst auch diszipliniert verhält. Wie will man einem Spieler beibringen, wie er mit Stress umgehen soll, wenn man sich selbst als Trainer während des Spiels ständig aufregt? Wer das macht, scheint sich übrigens die Woche über nicht akribisch genug auf das Spiel vorbereitet zu haben oder der Trainer ist einfach überfordert. Natürlich sollte man in seiner Vorbildfunktion nicht ständig über den Vorstand herziehen und selber Fehler zugeben können. Die Ursachen sucht ein guter Trainer nicht im Umfeld, sondern zunächst einmal bei sich selber. Er hat auch den Mut, Verantwortung zu übernehmen und geht schwierigen Entscheidungen nicht aus dem Weg.

Die Trainerperson- Lizenz



Die wesentliche Neuerung im Ausbildungssystem besteht in der Vierstufigkeit, aufgegliedert in C-, B-, A- und Fußball-Lehrer-Lizenz. Mit diesem Schritt ist man der in den Rahmenrichtlinien des Deutschen Sportbundes (DSB) geforderten Vierstufigkeit im Ausbildungssystem nachgekommen. Darüber hinaus ist die Möglichkeit der Profilierung entsprechend der individuellen Neigungen vorgesehen. Es besteht also die Möglichkeit, schwerpunktmäßig im Juniorenbereich oder auch im Seniorenbereich ausgebildet zu werden. Die bis 2002 praktizierte B-Lizenz-Ausbildung wurde Anfang 2003 durch eine bundeseinheitliche C-Lizenz-Ausbildung ersetzt, die eine Profilbildung ermöglicht. Die C-Lizenz-Ausbildung ist die erste Stufe im Trainer-Lizenzsystem und richtet sich an alle Trainer im Junioren- oder Seniorenbereich, die leistungsorientiert arbeiten wollen. Der Umfang beträgt insgesamt 80 Unterrichtseinheiten Basiswissen sowie 40 Unterrichtseinheiten einer Profilbildung. Die Ausbildung erfolgt in den Landesverbänden des DFB.

Die seit dem Jahr 2000 bestehende Junioren-Trainer-Ausbildung heißt nunmehr B-Lizenz-Ausbildung. In einem Umfang von 60 Unterrichtseinheiten sollen eingehende Kenntnisse über leistungsorientiertes Junioren-Training vertieft werden.

Die A-Lizenz-Ausbildung blieb im wesentlichen unverändert und zielt darauf ab, Trainer auf die Aufgaben im höheren Amateurbereich und in der Regionalliga vorzubereiten. Der Ausbildungsumfang beträgt 80 Unterrichtseinheiten.

Das Ziel der Fußball-Lehrer-Ausbildung ist es, die Kandidaten auf die Aufgaben in verschiedenen Berufsfeldern des Fußballs vorzubereiten. Das umfasst vor allem hauptamtliche Stellen als DFB- oder Verbandssportlehrer, Aufgaben als Berufsfußballtrainer von der Regional- bis zu den Bundesligen und die Leitung eines Nachwuchszentrums eines Lizenzvereins. Die Ausbildung umfasst ein zweisemestriges Studium an der [Deutschen Sporthochschule](#) in Köln.

Die Neuregelungen traten am 1. Januar 2003 in Kraft. Jetzt erhalten die bisherigen Trainer mit DFB-B-Lizenz bei Verlängerungen der Lizenz die neue DFB-C-Lizenz.

(Dieser Text © by [DFB](#).)

Nach einem Blick in die DFB-Statuten ist man um einiges schlauer:

C-Lizenz

- Vollendung des 16. Lebensjahres
- Erste-Hilfe-Kurs
- Lizenzerteilung mit Vollendung des 18. Lebensjahres
- Nachweis über die Mitgliedschaft in einem Verein eines Mitgliedsverbandes des DFB
- tabellarischer Lebenslauf inkl. des sportlichen Werdegangs
- ärztliches Zeugnis über die sportliche Tauglichkeit (nicht älter als drei Monate)
- polizeiliches Führungszeugnis als Nachweis eines tadellosen Leumunds (nicht älter als drei Monate)
- Erklärung, dass der Bewerber sich der gültigen Ausbildungsordnung, den Satzungen und den Ordnungen des DFB und seines zuständigen Landesverbandes unterwirft

B-Lizenz

- tabellarischer Lebenslauf inkl. des sportlichen Werdegangs
- Nachweis über die Mitgliedschaft in einem Verein eines Mitgliedsverbandes des DFB
- Nachweis darüber, dass der Bewerber in einem Verein eines der FIFA angehörigen Nationalverbandes Fußball gespielt hat
- ärztliches Zeugnis über die sportliche Tauglichkeit (nicht älter als drei Monate)
- polizeiliches Führungszeugnis als Nachweis eines tadellosen Leumunds (nicht älter als drei Monate)
- Erklärung, dass der Bewerber sich der gültigen Ausbildungsordnung, den Satzungen und den Ordnungen des DFB und seines zuständigen Landesverbandes unterwirft
- gültige DFB-B-Lizenz (alt) bzw. DFB-C-Lizenz (neu)
- mindestens einjährige Trainertätigkeit mit DFB-B-Lizenz (alt) bzw. DFB-C-Lizenz (neu)

A-Lizenz

- gültige DFB-B-Lizenz (neu)
- mindestens einjährige Trainertätigkeit mit DFB-B-Lizenz (neu)

Fußball-Lehrer

- tabellarischer Lebenslauf inkl. des sportlichen Werdegangs
- Nachweis über die Mitgliedschaft in einem Verein eines Mitgliedsverbandes des DFB
- Nachweis darüber, dass der Bewerber in einem Verein eines der FIFA angehörigen Nationalverbandes Fußball gespielt hat
- ärztliches Zeugnis über die sportliche Tauglichkeit (nicht älter als drei Monate)
- polizeiliches Führungszeugnis als Nachweis eines tadelfreien Leumunds (nicht älter als drei Monate)
- Erklärung, dass der Bewerber sich der gültigen Ausbildungsordnung, den Satzungen und den Ordnungen des DFB und seines zuständigen Landesverbandes unterwirft.
- Nachweis der "Fachoberschulreife" oder vergleichbarer Abschluss
- gültige DFB-A-Lizenz
- mindestens zweijährige Trainertätigkeit mit DFB-A-Lizenz (besondere Zulassungsvoraussetzungen!)



Die Trainerperson - Mannschaften

Welche Mannschaften darf ich trainieren?

Dies ergibt sich aus den DFB-Statuten:

Fußball-Lehrer-Lizenz	<ul style="list-style-type: none">• DFB• Lizenzmannschaften• Leiter Nachwuchscentren• Verbände
A-Lizenz	<ul style="list-style-type: none">• alle Amateurmansschaften• alle Juniorenmannschaften• alle Frauenteam (inklusive Bundesliga)• Honorartrainer Landesverbände• C-Ausbilder
B-Lizenz	<ul style="list-style-type: none">• alle Kinder- und Juniorenteams einschließlich Junioren-Regionalliga• DFB-Stützpunkttrainer• Mitarbeiter (nicht Leiter) in den Leistungszentren der Lizenzvereine• Honorartrainer (Junioren) der Landesverbände
C-Lizenz	<ul style="list-style-type: none">• alle Juniorenmannschaften außer Junioren-Regionalliga• alle Frauenteam (außer Bundesliga)• alle Amateurteams bis 5.Spielklasse
Fachübungsleiter	<ul style="list-style-type: none">• vorrangig Breitensportorientierte Fußballmannschaften aller Altersklassen
Lizenz-Vorstufen	<ul style="list-style-type: none">• Bambini bis E-Junioren-Mannschaften• D- bis A-Junioren-Mannschaften• Seniorenmannschaften im unteren Amateurbereich• AH-Mannschaften über 35 Jahre

Welche Art von Trainer brauchen die verschiedenen Altersstufen?

8 - 12 Jahre	muss gerecht sein muss mit Kindern umgehen können viel Aufmunterung und Lob
12 - 14 Jahre	muss vormachen können (guter Techniker) Variieren des Lehrstoffes viel Geduld
14 - 16 Jahre	verständnisvoll fester Wille, etwas durchzusetzen
16 - 18 Jahre	muss die Spieler auf den Übergang zu den Senioren vorbereiten offen sein für vertrauliche Mitteilungen

Was charakterisiert die Spieler der einzelnen Altersstufen?

8 - 12 Jahre	imitieren, was sie sehen bleiben nicht auf ihren Plätzen wollen entweder meistens im Angriff oder im Tor spielen neigen dazu, jedem Ball hinterher zu laufen allgemein starker Bewegungsdrang
12 - 14 Jahre	mehr Anlage zum Spiel im Feld Drang zur Ballführung steigender Einfluss von Kraft und Körpergröße geistige und körperliche Weiterentwicklung Leistungsdrang wollen Technik lernen ab und zu lustlos, aber zielsicher
14 - 16 Jahre	schwieriges Alter sind keine Kinder mehr Gefühl für Recht und Unrecht suchen Unterstützung sind unbeständig beginnende Charakterbildung Häufung von Konfliktsituationen starke Kameradschaftssuche anfällig für "Altkluges"
16 - 18 Jahre	wollen ein Mann sein wollen Verantwortung tragen kritikfreudig Erhöhung der psychischen Qualitäten

Die Trainerperson - Merksätze

Merksätze für den Trainer

- Gut ausgebildete Juniorentrainer sind das beste Kapital für den Verein.
- Übe Gerechtigkeit gegenüber jedem Spieler! Fülle Deine Entscheidungen nur nach sachlichen Gründen!
- Andere Sportarten sowie ein vielfältiges Freizeitangebot für die Kinder sind eine große Konkurrenz für den Fußball.
- Das Juniorentraining ist kein reduziertes Erwachsenentraining. Kinder bringen völlig andere körperliche und geistige Voraussetzungen mit.
- Im Juniorenbereich sollte der langfristige Erfolg gesehen werden. **Keine Kurzsichtigkeit durch Kurzfristigkeit!**
- Die Bedeutung der Beziehung Trainer - Spieler wird vom Trainer oft unterschätzt. Der Trainer hat für die Spieler immer eine Vorbildfunktion.

- Kinder- und Jugendtrainer sollten insbesondere
 - über ein vielseitiges Trainingsprogramm verfügen, um Monotonie vorzubeugen,
 - in der Lage sein, den Spielern etwas zu demonstrieren,
 - auf die Spieler eingehen können, sie trösten, ermutigen, loben.

- Neben das Erlernen des Fußballspiels gehört selbstverständlich auch das "soziale Lernen":
 - Entscheidungen des Schiedsrichters akzeptieren
 - Übernahme von Verantwortung
 - Einordnen in die Gruppe
 - fairer und ehrlicher Umgang mit den Mannschaftskameraden
 - Anerkennen von Leistungen des Gegners
 - sofortige Entschuldigung nach einem Foul

- Keine Ausrichtung des Trainings nach dem Tabellenstand oder dem nächsten Gegner.
- Spiele und Übungen sollten in kleinen und überschaubaren Gruppen durchgeführt werden, um effektiv zu fördern und den Spielern häufigere Ballkontakte zu ermöglichen.
- Der Trainer muss seinen Spielern begreiflich machen, dass sie im Trikot und /oder Trainingsanzug des Vereins diesen auch außerhalb des Sportplatzes in der Öffentlichkeit vertreten.
- Achte Deine Spieler, sei offen und aufrichtig ihnen gegenüber und gerecht im Urteil.
- Verlange Härte und Durchsetzungsfähigkeit im Zweikampf, aber fordere Deine Spieler nicht zu Unsportlichkeit auf.
- Missbrauche Kritik nicht als Mittel der Macht oder zur Herabsetzung, setze sie aufbauend, zielgerichtet und leistungsfördernd ein!
- Konflikte lassen sich nicht vermeiden, bemühe Dich, die Ursachen zu ergründen ehe Du erforderliche Entscheidungen triffst.

- Sei in der Sache gradlinig und entschlossen, aber triff Deine Entscheidungen nachvollziehbar und plausibel.
- Zeige Flagge, wenn Du gefordert bist, stell Dich gegen Opportunismus. Fördere auch bei Deinen Spielern Zivilcourage.
- Steh für Deinen Fehler ein und lass nicht andere als Sündenbock herhalten. Stelle aber sachlich klar, wenn Du für Fehler oder Probleme nicht die Verantwortung trägst.

Die Trainerperson - Merksätze Spieler

Merksätze für den Spieler

- Gewinne möglichst den ersten Zweikampf!
- Spiele möglichst den ersten Pass zum Mitspieler!.
- Führe bei Deinen Aktionen stets den ersten Gedanken aus!
- Störe den Gegner möglichst immer sofort bei der Ballkontrolle!
- Spiele nie quer zum oder durch den Strafraum - Querpässe stets weg vom Gegner spielen!
("Spiele hin und spiele her, spiele aber niemals quer!")
- Im Angriff mit dem Ball am Fuß immer in Bewegung bleiben - nicht zum Stand kommen!.
- Bringe den Körper stets zwischen Ball und Gegner! Damit sicherst Du den Ballbesitz.
- Im Bereich unmittelbar vor dem eigenen Tor: Hohe Sicherheit und kleines Risiko! Je weiter Du zum gegnerischen Tor kommst, umso risikofreudiger können Deine Aktionen werden.
- Torchancen zielstrebig nutzen
- Beim Torabschluss Mut zum Risiko zeigen.
- Mitspieler vor dem Tor so anspielen, dass sie in den Pass hineinstarten und direkt einen Treffer erzielen können.
- Vor einem Torschuss nochmals vom Ball aufschauen, um die freie Torecke anvisieren zu können.
- Das Grätschen von hinten "in die Beine" des Gegners ist absolut tabu!
- Kein brutales "Einsteigen" mit gestrecktem Bein.
- Unterlass gefährliche Attacken in aussichtsloser Situation!
- Verzichte auf Schwalben und Betrug!
- Spiele nach harmlosen Fouls nicht den "sterbenden Schwan"! Signalisiere, wenn Du Dich nicht ernsthaft verletzt hast.
- Putsche das Publikum nicht auf.
- Unterlass das Reklamieren und Lamentieren gegenüber dem Schiedsrichter.

Die Trainerperson – Disziplin

Da man als Trainer eine Vorbildfunktion hat, sollte man bei seiner Mannschaft auch auf bestimmte Verhaltensnormen achten. Hierbei kann man sich und seine Repressalien an die geltenden Fußballregeln anlehnen und in ähnlicher Weise ahnden.

Spieler, die Gewalt gegenüber anderen Menschen (Schiedsrichter, Spieler, Eltern etc.) anwenden, haben auf dem Sportplatz eines Fußballvereins nichts verloren und sollten mit aller Härte bestraft werden. So kann man ruhigen Gewissens solche Spieler aus dem Verein entfernen. Dies darf aber nur der Jugendleiter, so dass Vorfälle unbedingt dem Vorstand gemeldet werden müssen. Gewalttätige Spieler bedürfen nicht des Schutzes durch den Trainer.

Selbiges gilt ausnahmslos auch für Spieler, die Diebstähle begehen.

Von Beginn an (d. h. bei Übernahme einer neuen Mannschaft) muss unbedingt auf die Einhaltung der Verhaltensregeln geachtet werden, um von vornherein klare Zeichen zu setzen. Eine Verschärfung der Sanktionen im Laufe einer Saison verfehlt den Erfolg.

Weitere Punkte, auf die man achten sollte:

- Pünktlichkeit
- Sauberkeit
- Autorität des Trainers
- akzeptieren Entscheidungen des Schiedsrichters annehmen
- Verhinderung verbaler Entgleisungen in Form von Ausdrücken

Sicherlich muss man hier Abstufungen zwischen einer F-Jugend und einer Senioren-Mannschaft machen. Was für die Kleinsten noch nicht gilt, muss für die Großen Regel sein und umgekehrt. Je jünger die Spieler sind, desto niedriger sollte die "Strafe" ausfallen. Schwierig wird es erst ab der puberalen Phase beim Eintritt in die C-Jugend, da die Spieler hier das größte Konfliktpotential haben. Es wird versucht, die eigenen Grenzen und die des Trainers auszuloten. Wenn die Spieler in diesem Alter nicht von Beginn an sanktioniert werden, sind einsetzende Maßnahmen während der Saison wirkungslos und unglaubwürdig (was viel schlimmer ist).

Es kann durchaus ratsam sein, eine Strafenliste aufzustellen. Bei einem Elternabend kann die Preise und Verfehlungen mit den Eltern besprechen und ihnen klarmachen, dass die Beträge eine Strafe für die Spieler darstellen sollen. Die Strafen sollten direkt entweder in die Mannschaftskasse oder eine gesonderte Kasse fließen.

Das Wichtigste ist und bleibt jedoch das eigene Verhalten, weil viele Spieler in ihrem Trainer doch das Vorbild suchen und sehen. Was nützt die beste Strafenliste, in der Ausdrücke geahndet werden sollen, wenn ich Woche für Woche mit Fäkaliensprache um mich werfe! Verhält man sich immer korrekt, so hat man auch Eltern gegenüber niemals Erklärungsnot oder Begründungsschwierigkeiten.

Vorschlag einer Strafenliste

Verfehlung	C-Jgd.	Sen.
unentschuldigtes Fehlen bei planmäßigem Training	3,-	7,50
verspätetes Erscheinen zum Training	1,-	2,-
Laufschuhe vergessen	1,-	2,-
nicht duschen nach Training oder Spiel	1,-	2,-
unentschuldigtes Fehlen bei planmäßigem Spiel	5,-	15,-
verspätetes Erscheinen zum Treffpunkt	2,-	4,-
Aufwärmpulli vergessen	1,-	5,-
Duschsachen vergessen	1,-	3,-
Schienbeinschoner beim Spiel vergessen	1,-	5,-
ungeputzte Schuhe bei einem Spiel	0,50	3,-
Trikot zu Spielbeginn nicht in der Hose	0,50	1,-
Trikots nach dem Waschen vergessen zum Spiel mitzubringen	3,-	10,-
unnötige gelbe Karte	0,50	2,-
unnötige Zeitstrafe	1,-	5,-
unnötige rote Karte	3,-	10,-
Ausdrücke zu einem anderen Spieler	2,-	5,-
leichte Gewaltanwendung (Schubsen)	3,-	10,-
Nichtbezahlen von Strafgeldern bei der nächsten Trainingseinheit	0,50	1,-

Die Trainerperson - Bin ich erfolgreich?

Die Frage, wann man als Fußballtrainer erfolgreich ist, ist sicher sehr schwer zu beantworten. Sicherlich hängt es auch stark von der vorhandenen bzw. vorgegebenen **Disziplin** ab. Auf der einen Seite steht der **sichtbare Erfolg**, d. h. die erreichten Resultate. Auf der anderen Seite gibt es auch ein **nicht-messbares Ergebnis**.

Man sollte sich jedoch vor Saisonbeginn darüber im klaren sein, was man mit der eigenen Mannschaft erreichen will und was somit für den Trainer einen Erfolg darstellt.

Der sichtbare Erfolg

Ganz klar: Jeder Trainer wird an der erzielten Ergebnissen gemessen. Im nachhinein interessiert es niemanden, ob man überragend gespielt und dennoch verloren hat. Bleibt der Erfolg aus, so hält zunächst der Trainer seinen Kopf hin und nicht selten endet ein Engagement eines Trainers aufgrund des ausbleibenden Erfolges.

In der Regel kann man davon ausgehen, dass man sich zur Gilde der erfolgreichen Trainer zählen darf, wenn man **60% aller Spiele gewonnen, 20% unentschieden und 20% verloren** hat. Dies sind natürlich nur Richtwerte. Aber es ist schon interessant, die Spiele der eigenen Mannschaft mal unter diesem Aspekt zu analysieren!

Ein Trainer ist also erfolgreich, wenn er diesem Richtwert sehr nahe kommt oder ihn sogar übertrifft. In aller Regel gelten diese Voraussetzungen für Jugendmannschaften, die höherklassig spielen und generell im Seniorenbereich.

Verliert man, hat der Trainer schlecht aufgestellt oder motiviert; gewinnt man, hat die Mannschaft super gespielt!

Das nicht messbare Ergebnis

Entgegen der zählbaren Ergebnisse gibt es eine andere - im Jugendbereich wesentlich wichtigere - Komponente. Hier ist es bereits als Erfolg zu werten, wenn ich es bis zur E-Jugend geschafft habe, dass sich **kein Kind abgemeldet** hat, weil es die Lust am Fußball verloren hat. Hier erzielt man bereits erste Erfolge, wenn man den Kindern den **Spaß am Fußball** näher bringen kann.

Wenn fast alle Kinder meiner Mannschaft den **Sprung in den nächsthöheren Jahrgang** schaffen, so ist das sicherlich auch als Erfolg zu werten. Natürlich wird es man fast nie schaffen, dass wirklich alle Spieler den Sprung schaffen, weil mit zunehmendem Alter doch mehr und mehr das Talent über den weiteren Verlauf der Karriere entscheidet.

Man kann zu Recht als Trainer darauf stolz sein, wenn aus dem eigenen Kader viele **Spieler zur jeweiligen Auswahl** berufen werden. Sicherlich ist es für kleinere Vereine schon ein Erfolg, wenn zumindest ein Kind dort teilnimmt. Je größer der Verein, desto höher die Ansprüche.

Viele Trainer - gerade von kleineren Vereinen - sind auch stolz darauf (und somit auch erfolgreich), wenn am Saisonende einer oder einige ihrer Spieler den **Talentspähern großer Vereine aufgefallen** sind, weil dadurch ihre Arbeit Wirkung gezeigt hat. Natürlich befindet man sich hier in einem Zwiespalt: Lässt man die guten Spieler zu den großen Vereinen ziehen, schwächt man die eigene Mannschaft und hat damit weniger **sichtbare Erfolge**, d. h. schlechtere Ergebnisse.

Die Trainerperson - Wochenablauf

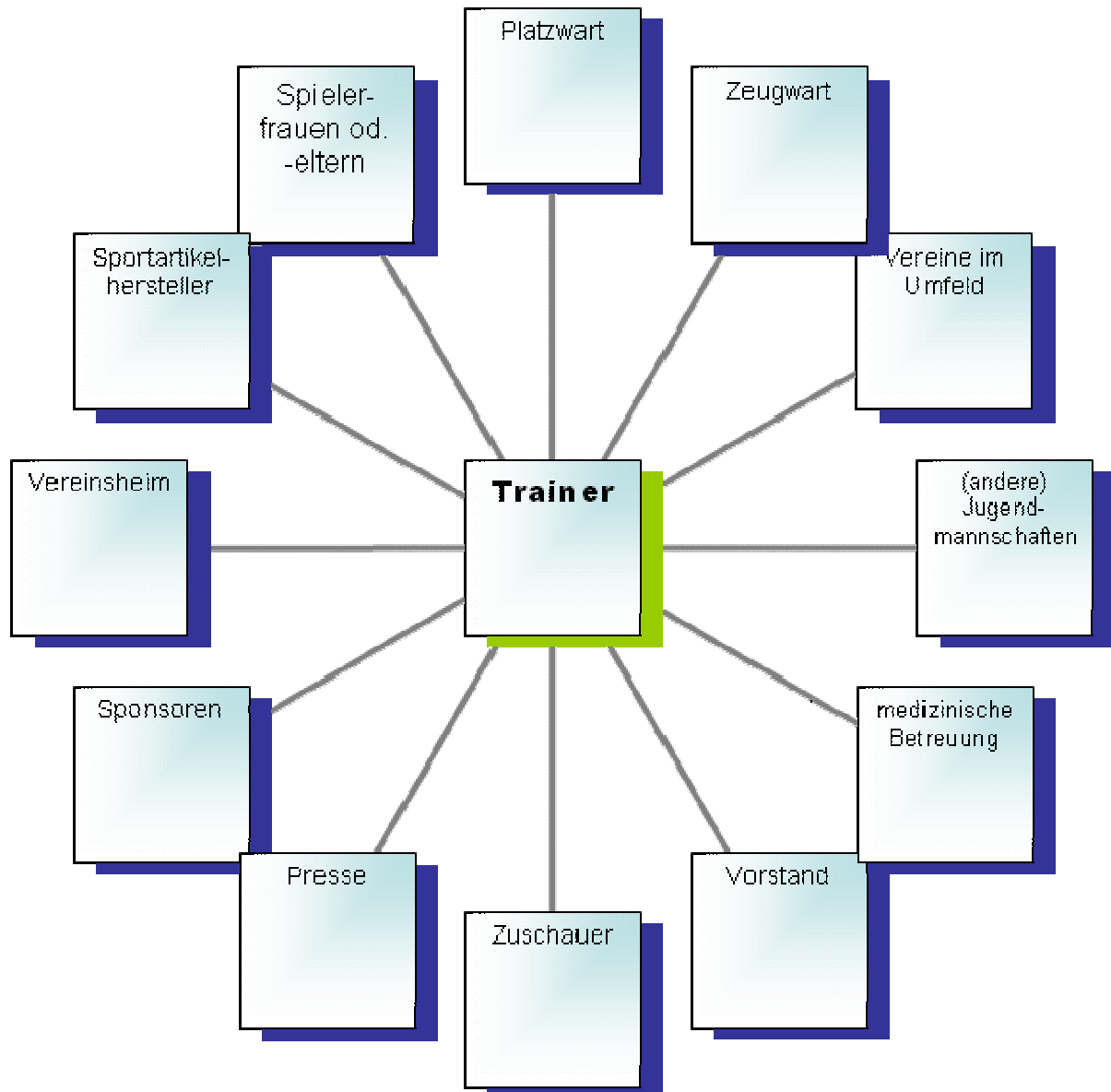
Da sich viele Leute wahrscheinlich keine Gedanken darüber machen können (oder wollen), was ein - immerhin in den meisten Fällen - ehrenamtlicher Trainer im Laufe einer Woche leistet, habe ich mich dazu entschlossen, das an meinem Beispiel zu verdeutlichen. Sicherlich werden andere Trainer teilweise auch anders arbeiten und vorgehen, aber ich kann meinen Wochenablauf eben am besten beschreiben.

Was passiert überhaupt im Verborgenen? An welche Dinge muss man als Trainer denken? Welche Überlegungen stellt ein Trainer vor einem Spiel / Training an? Die Spieler und Eltern (im Jugendbereich) sehen immer nur die Trainingsarbeit auf dem Platz und beurteilen einen Trainer anhand der abgelegten Hütchen, wissen aber in den meisten Fällen in keinster Weise, was sonst noch alles dazu gehört. Wenn ein Trainer die nachfolgenden Seiten liest, wird er sich selber mit Sicherheit irgendwo wiedererkennen; Spieler können dann vielleicht etwas besser nachvollziehen, warum sie anrufen sollen, wenn sie nicht zum Training kommen und Eltern gewinnen einen Einblick in den "Alltag" des Trainerlebens, das die meisten ja immerhin noch als Hobby betreiben (neben der Familie, Arbeit, Freunden und sonstigen Hobbies, die allesamt auch nicht zu kurz kommen sollen).

Ich möchte darauf hinweisen, dass ich hier nicht übertreibe, sondern lediglich die tatsächlichen Fakten aneinander reihe. Ich gehe bei meinen Ausführungen davon aus, dass jeder Trainer ab 16 Uhr Zeit für sein Hobby aufwendet und dies bis 22 Uhr auch so bleibt bzw. bleiben kann.

Arbeitsfelder des Trainers

Es dürfte jedem klar sein, dass der Trainer nicht nur für das Geschehen auf dem Platz, sondern auch für vieles andere verantwortlich ist:



Platzwart:

bzgl. Terminplanung und Platzbelegung

Zeugwart:

Bereitstellung und Reinigung der Spiel- und Trainingskleidung (soweit vorhanden)

Vereine im Umfeld:

Pflege des Verhältnisses miteinander Spielerwechsel Freundschaftsspiele Turniere

(andere) Jugendmannschaften:

Abzug von Spielern der unteren Mannschaft Bereitstellen von eigenen Spielern an die untere Mannschaft

medizinische Betreuung:

Zusammenarbeit mit Physiotherapeut / Masseur Kontakte zu Sportmediziner

Vorstand:

Vertrag Konzepte / Ziele Rechenschaft

Zuschauer:

Verhältnis zum Verein, Trainer, Mannschaft Eintrittsgelder als Wirtschaftsfaktor

Presse:

Spielvorschau Spielberichte

Sponsoren:

Kontaktpflege finanzielle Hilfen Sport- und Spielkleidung

Vereinsheim:

Abprachen mit Vereinswirt über Mannschaftsbesprechungen / -essen sonstige Feiern und Aktivitäten

Sportartikelhersteller:

Bezugsquelle für Spiel- und Trainingskleidung

Spielerfrauen oder -eltern:

Verständnis für den Fußballsport Unterstützung gemeinsame Aktivitäten mit der Mannschaft

Die Trainerperson - Was einen ärgern kann

Es gibt sicherlich eine ganze Reihe von Dingen, die einem Trainer das Hobby "vermiesen" können. Ich möchte im folgenden nur ein paar Punkte aufgreifen, die mir teilweise bereits selber widerfahren sind und die mich immer wieder aufs Neue zweifeln lassen.

Spieler

- unentschuldigtes Fehlen beim Training
- unentschuldigtes Fehlen bei einem Spiel
- verspätetes Erscheinen zum Training
- verspätetes Erscheinen zum Treffpunkt vor einem Spiel / Turnier
- Anruf auf dem Anrufbeantworter mit ungefähr folgendem Wortlaut: "Tag, Trainer! Ich bin´s, ich kann heute nicht kommen." Nur leider hören sich Kinderstimmen am Telefon fast alle gleich an!
- Vergessen von Ausrüstungsgegenständen (Schienbeinschoner, Fußballschuhe)
- nach dem Waschen die Trikots vergessen
- Nach einem Spiel bleiben die Trikots einfach in der Kabine liegen und niemand nimmt sie zum Waschen mit.
- verspätetes Bezahlen von Strafgeldern
- Weigerung, Strafgeder zu bezahlen
- Anweisungen des Trainers nicht folgen
- bei Einzelgesprächen mit dem Trainer keine Einsicht zeigen, sondern nur "coole Sprüche bringen"
- ohne zu fragen ein Probetraining bei einem anderen Verein machen

Eltern

- Eltern, die permanent destruktive Kritik üben
- Eltern, die permanent Fragen stellen, über die sie nicht zu bestimmen haben ("Warum treffen wir uns so früh?", "Warum hat mein Sohn nicht gespielt?")
- Eltern, die während eines Spiels permanent Anweisungen geben
- Eltern, die ihre Kinder nicht abmelden (Urlaub, Krankenhausaufenthalt etc.)
- Eltern wollen zu Auswärtsspielen teilweise direkt zur betreffenden Platzanlage fahren, um sich den Weg zum Treffpunkt zu ersparen. Aber der Trainer kann ja trotzdem hinkommen, um sicherzustellen, dass auch wirklich alle Spieler transportiert werden können.
- Wenn Eltern sich weigern, andere Spieler mitzunehmen. Dann kann ich nur sagen, dass der eigene Sohn auch nicht mitfahren kann, sondern der Weg des Elternteils wieder direkt nach Hause führt.
- Eigentlich werden vor jedem Freundschaftsspiel (auswärts), jedem auswärtigen Turnier Wegbeschreibungen verteilt. Erstaunlicherweise sind die Eltern die ersten, die meckern, wenn es mal keine Wegbeschreibung gibt. Natürlich fahren alle immer hinter dem Trainer her und man kann jedes Mal feststellen, wenn man sich selber verfährt, dass alle Eltern trotz Wegbeschreibung hinter einem herfahren. Warum wollen Eltern eine Wegbeschreibung haben, wenn sie sie doch nicht lesen??? Am besten sind dann aber noch die Eltern, die sich nachher darüber aufregen, dass man sich verfahren hat!

sonstiges

- Spielabsagen - besonders [kurzfristige](#)
- Das wird insbesondere dann sehr ärgerlich, wenn man sich am frühen Morgen aus dem Bett schält, zu einem Auswärtsspiel fährt und dort dann erfährt, dass das Spiel bereits sehr früh abgesagt wurde, der eigene Verein einen jedoch nicht darüber informiert hat.

Die Trainerperson – Mannschaftsführung

Eines der wohl schwierigsten Probleme für einen **Trainer** ist der Umgang mit den ihm anvertrauten Mannschaften und Spielern. Dieses Problem ist allerdings nicht nur im Sport bekannt, sondern betrifft generell alle Personen, die eine Führungsfunktion bekleiden (Lehrer, Gruppenleiter etc.). Dabei kommt es immer vor, dass die Personen, die geführt werden, eine Bewertung vornehmen, ob der "Vorgesetzte" erfolgreich ist oder nicht. Vielfach werden die eigenen Kompetenzen ausgenutzt und es wird mit "harter Hand" regiert. Ob das aber den gewünschten Erfolg bringt, sei dahingestellt.

Bestimmte Verhaltensweisen des Führenden werden in der Erfolgsoptimierung teilweise ins Gegenteil verkehrt, d. h. Fehlverhalten fördert nicht, sondern bremst eine erfolgreiche Entwicklung. Zunächst aber sollte die Frage geklärt werden, was unter *Führung* zu verstehen ist. Aus der Einordnung in eine bestimmte Position, also Lehrer, Chef oder **Trainer**, ergeben sich bestimmte Aufgaben, die ausschließlich den Bereich abdecken, in dem der Führende tätig ist.

Der **Trainer** hat eine klar definierte Funktion (die sog. Führungsfunktion). Allgemein heißt das, er hat einen abgesteckten Kompetenzbereich, einen festgelegten Entscheidungsspielraum und das Recht auf Initiative innerhalb seines Aufgabenbereiches.

Kompetenzbereich

Was heißt abgesteckter Kompetenzbereich? Bei der Analyse der Kompetenzen, also Aufgaben, die mit der Funktion des **Trainers** verbunden sind und die er lösen muss, gibt es besonders bei **Trainern** der unteren und mittleren Leistungsbereiche (und damit auch in den meisten Jugendmannschaften) schon erhebliche Schwierigkeiten. Indem er die Funktion eines "Mädchen für alles" übernimmt (teilweise freiwillig; teilweise gezwungenermaßen, weil ansonsten niemand da ist), begibt er sich auf das Parkett der Konflikte. In seinen Kompetenzbereich gehören ausschließlich solche Aufgaben:

Gestaltung des Trainings nach den Grundsätzen von Leistungsvermögen und geplanter - Entwicklung seiner ihm anvertrauten Sportler. Das setzt allerdings voraus, dass, er in der Lage ist, sorgfältig zu analysieren und daraus die notwendigen Maßnahmen ableiten zu können.

1. Gestaltung des Trainings nach den Grundsätzen der Trainingslehre. Als Spielertrainer sollte man wissen,
 - welche methodischen Schritte erforderlich sind, um Bewegungen, also technische Voraussetzungen, zu trainieren.
 - wo Belastungsgrenzen deutlich werden, um die Spieler weder zu unter- noch zu überfordern.

- welche Voraussetzungen erforderlich sind, um taktische Bereiche des Spiels sinnvoll zu entwickeln und aufzubauen.
2. Gestaltung und Betreuung des Wettkampfes auf der Basis von
 - Trainingsleistungen,
 - Leistungsvermögen der Spieler im technisch-taktischen Bereich,
 - Erkennen der Motivation der einzelnen Spieler und den damit verbundenen Problemen in Einsatzbereitschaft, Willenseigenschaften und Konfliktverhalten.
 3. Hier sind die Aufgaben angesiedelt, die nicht unmittelbar mit dem Trainingsbetrieb und Wettkampf zu tun haben (z. B. Planung und Organisation von Training und Wettkampf). Dazu gehören Trainingshäufigkeit, Hallen- und Platzbeschaffung oder die Verwaltung von Geldern. Diese Aufgaben sind meistens zusätzlich den **Trainern** der unteren und mittleren Leistungskategorien zugeordnet. Wie bereits angedeutet, liegt hier oft eine deutliche Überforderung in der Aufgabenstellung der betreffenden **Trainer**.

Daher ist es notwendig, bei der Übernahme der Aufgaben den Kompetenzbereich vorher sorgfältig abzustecken, um spätere Unstimmigkeiten im Keim ersticken zu können. In der ersten Euphorie, die sich meistens einstellt, wenn vordergründige Einigkeit beim "Vertragsabschluß" erzielt worden ist, werden die Schwierigkeiten, die sich mit der Übernahme solcher Aufgaben verbinden, häufig verdrängt. Hier liegen dann die Wurzeln des späteren Scheiterns.

Im Kompetenzbereich wird durch den Führenden "Führung" ausgeübt, mit anderen Worten, der Führende setzt die zugeordneten Personen (Spieler), Sachen, Mittel im Sinne der vorgegebenen **Ziele**, Aufgaben und Anforderungen ein. Die klare Abgrenzung seines Kompetenzbereiches mit der Erfüllung seiner Aufgaben und Anforderungen ist gleichzeitig auch das Kriterium für seine Führung. Wenn der **Trainer** Führer ist, muss er sich an dieser Definition messen lassen.

Entscheidungsspielraum

Zum Bereich "Führung" gehört die Aussage: Der **Trainer** hat einen festgelegten Entscheidungsspielraum. Kompetenzbereich und Entscheidungsspielraum bedingen sich. Analysiert man den Begriff "Entscheidungsspielraum", dann muss man sich an den Kriterien zum Kompetenzbereich orientieren:

1. Als **Trainer** hat man das Sagen bei Planung, Organisation und Durchführung des Trainings. Man legt anhand der eigenen Leistungsanalyse, den Planungszielen und den organisatorischen Möglichkeiten die Rahmenbedingungen und die inhaltliche Gestaltung des Trainings fest.
2. Man entscheidet über
 - den Einsatz von Spielern auf bestimmten Positionen
 - den grundsätzlichen Einsatz der Spieler

- die Anwendung der Taktik mit "Überwachung" der Einhaltung der taktischen Marschroute
- Art der Strafen bei eventuellem Fehlverhalten seiner Spieler

Somit verfügt der **Trainer** über ein gutes Maß an Machtfülle, die wenig Konfliktstoff enthält, wenn der **Trainer** sich an die festgelegten Rahmenbedingungen (Kompetenzbereich und Entscheidungsfreiheit) hält und die Machtfülle sinnvoll einsetzt. Allerdings wird der **Trainer** beweisen müssen, ob er damit umgehen kann. Wenn in seinem Wissen, Können und Verhalten mehr oder minder entscheidende Defizite auftreten, wird sich sein Kompetenzbereich und Entscheidungsspielraum auf null zu bewegen.

Recht auf Initiative

Was ist darunter zu verstehen? Im Prinzip ergänzt diese Aussage Kompetenz und Entscheidungsspielraum, denn mit der Abgrenzung wird auch das Recht auf Initiative beschränkt. Darum sollte es nicht "Recht aus Initiative", sondern "Pflicht zur Initiative" heißen. Ergänzend könnte hier genannt werden, dass der Führende

- Aufgaben delegiert (z. B. organisatorische Maßnahmen).
- die Erfüllung dieser Aufgaben fordert.
- Ergebnisse kontrolliert.

Auch hier gibt es wieder Konfliktstoff. Im unteren Leistungsbereich sind Mitarbeiter bei geforderter Eigeninitiative in der Erfüllung gestellter Aufgaben überfordert, so dass es zum Beispiel zwischen **Trainer** und Betreuer zu Spannungen kommt, die ein konfliktfreies Arbeiten nicht garantieren. Im oberen Leistungsbereich sind die Kompetenzen grundlegend anders verteilt (**Trainer** und Manager).

Führungsfunktion

Unter diesem Begriff sind die Aufgaben zu verstehen, die ein Führender erfüllen muss, um der Führungsfunktion gerecht zu werden. Diese Aufgaben sind klar umrissen:

- Zielsetzung
- Planung und Organisation
- Entscheidung
- Realisation
- Kontrolle

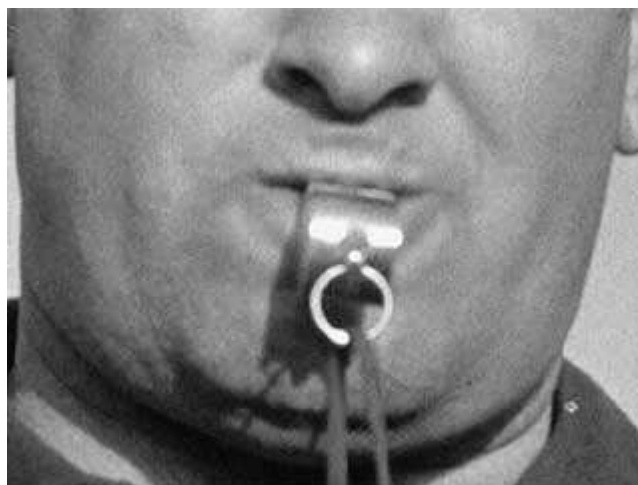
Im Mannschaftssport heißt das, dass der **Trainer** allein verantwortlich ist für das Erreichen der konzipierten **Ziele**. Dabei muss unterschieden werden zwischen den verschiedenen Ebenen der Leistung. Im Hochleistungssport sind dem **Trainer** Assistenten (Co-**Trainer**, Mediziner) zugeordnet, was ihn letzten Endes aber nicht von der Alleinverantwortung entbindet. Im unteren Leistungsbereich, in dem sich die meisten **Trainer** bewegen dürften, hat der **Trainer** diese Möglichkeiten nicht. Er wird mit der Führungsfunktion konfrontiert, womit er völlig alleine verantwortlich für die (von ihm) gesteckten **Ziele** ist.

Es gibt natürlich verschiedene Störfaktoren, die das Erreichen der **Ziele** beeinträchtigen (können):

- zu hohe Erwartungen durch Personen des Umfeldes (Vereinsfunktionäre, Sponsoren, Fans und Spieler)
- gezielte Negativeinwirkungen durch die Medien, Fernsehen, Rundfunk
- Spieler mit mangelndem Einsatz, Disziplinlosigkeiten, eingeschränkter technisch-taktischer Spielfähigkeit
- negative Wettkampfbedingungen durch mangelnde Vorbereitung oder (vermeintliche) Fehlentscheidungen durch den **Schiedsrichter**

- Defizite des **Trainers**:
 - mangelnde Führungsqualität im pädagogischen und **psychologischen Bereich**
 - Schwächen in der Persönlichkeit
 - Kenntnislücken im Sachbereich
 - Schwächen bei der Vermittlung

Alle Störfaktoren sind prinzipiell Gegner des **Trainers**, wobei die Medien im unteren Leistungsbereich ausscheiden.



Die Trainerperson - Fragenkatalog zur Konfliktvermeidung

Folgende Fragen sollte sich jeder Trainer beantworten:

- Hast Du vor Beginn der Saison die Ziele und Aufgaben klar definiert?
- Hast Du die Zielsetzung mit allen Spielern besprochen?
- Haben alle in gemeinsamer Zustimmung Ziele und Aufgaben akzeptiert?
- Ist die Führung des Vereins mit dieser Zielsetzung im Einklang mit der Mannschaft und dem Trainer?
- Führst du regelmäßige Mannschaftssitzungen durch?
- Billigst Du einzelnen Spielern Sonderrechte zu?
- Könnten daraus Konflikte entstehen?
- Wie gehst Du mit "Grüppchenbildung" um?
- Lässt Du solche Gruppenbildung innerhalb der Mannschaft zu?
- Lässt Du Konflikte innerhalb dieser Grüppchen austragen?
- Verteilst Du unterschiedliche Sympathien?
- Behandelst Du alle gleich und gerecht?
- Fühlst Du Dich ungerecht behandelt, wenn es Kritik von Spielern Deiner Mannschaft gibt, obwohl Du der Meinung bist, im Recht zu sein?
- Wie gehst Du mit dieser Kritik um?
- Wie schätzt Du die Einstellung Deiner Spieler ein?
- Wie schätzt Du die Qualität Deines Trainings ein?
- Wie schätzt Du Deine eigenen Fähigkeiten in bezug auf die Mannschaftsführung ein?

Die Trainerperson - Fragenkatalog zur Konfliktlösung

Folgende Fragen sollte sich jeder Trainer beantworten:

- Hast Du schon mal eine Krisensitzung durchgeführt?
- Mit welchem kurzfristigen Erfolg?
- Mit welchem langfristigen Erfolg?
- Hast Du schon einmal einen latenten Konflikt aufgespürt?
- Könnte in Deiner Mannschaft ein latenter Konflikt bestehen?
- Wird zur Zeit in Deiner Mannschaft ein Konflikt offen ausgetragen?
- Wie willst Du ihn lösen?
- Hast Du schon einmal einen falsch zugeordneten Konflikt erlebt?
- Wie hast Du ihn gelöst?
- Könnte ein momentaner Konflikt falsch zugeordnet sein?
- Hast Du einen verlagerten Konflikt erlebt?
- Wie hast Du diesen Konflikt gelöst?
- Könnte ein momentaner Konflikt verlagert sein?
- Haben Konflikte in Deiner Mannschaft die Gruppenstruktur zerstört?
- Hatte ein Konflikt bei Dir schon einmal positive Folgen?
- Wie begegnest Du Konflikten mit einzelnen Spielern?
- Wie begegnest Du Konflikten mit der Mannschaft?
- Wie begegnest Du Konflikten mit der Vereinsführung?
- Hattest Du schon einmal Konflikte mit der Vereinsführung?
- Was machst Du mit Spielern, die sich nicht an Absprachen halten

Verhaltenshinweise

für den Trainer

Vor dem Spiel genügt eine kurze Besprechung mit Grundinformationen zum Spiel. Die Spieler sollten auf keinen Fall mit komplexen Anweisungen überladen werden, besser sind einfache und vor allem leicht verständliche Hinweise. Bei der Besprechung in der Kabine haben die Eltern nichts zu suchen, denn die Kinder sollen ohne Einflussnahme der Eltern einen Mannschaftsgeist aufbauen. Um mündige Spieler auszubilden, sollte bereits bei den Kleinsten ein eigenständiges Umziehen gefördert werden.

Während des Spielverlaufs muss unsachliche und lautstarke Kritik vermieden werden. Kinder anzubrüllen ist pädagogisch nicht zu verantworten. Zudem wird das keinen Erfolg haben. Bei den Kleinsten sollten fußballspezifische Fachbegriffe vermieden werden ("tiefer stehen", "schieben" etc.), da sie nicht verstanden werden. Hilfreich sein können bildliche Be- und kindliche Umschreibungen. Dabei in ruhiger Sprache einfache Sätze bilden. Kinder hören (wie jeder Mensch) gerne Lob, deshalb sollte man nur positiv auf sie einwirken, sie unterstützen und nicht sofort beim ersten Fehler Kritik üben. Sollte es vorkommen, dass Eltern am Rand stehen und lautstark Kritik an den Spielern üben, so sollte man als Trainer beruhigend auf das entsprechende Elternteil einwirken und im Zweifelsfall sogar Einzelgespräche mit den entsprechenden Eltern führen.

In der Halbzeitpause sollte man den Spielern Selbstvertrauen geben. Den Kindern werden ihre Möglichkeiten und Fähigkeiten aufgezeigt werden. So kann man den Kindern sagen, was schlecht war und wie die Kinder das in der zweiten Halbzeit besser machen können. In der Halbzeitpause sollte die Mannschaft zusammengehalten und weiterhin von den Eltern getrennt werden. Ansonsten werden die Eltern versuchen, Einfluss auf ihren Sprössling zu nehmen. Da die Eltern nicht in die taktischen Vorgaben des Trainers (in älteren Jahren) involviert sind, werden die Anweisungen evtl. nicht in die gleiche Richtung gehen. Das wird zur Verunsicherung beim Spieler führen, weil er nicht weiß, welchen Anweisungen er folgen soll. Auf der einen Seite stehen die Eltern und auf der anderen der Trainer. Das wichtigste aber ist, dass die Kinder direkt zu Beginn der Halbzeitpause gefragt werden, ob sie verletzt sind. Darüber hinaus sollten sie Erfrischungsgetränke erhalten. Eine kurze Verschnaufpause rundet den Einstieg in die folgende Kurzbesprechung ab.

Nach dem Spiel wird die Mannschaft nochmals kurz zusammengeholt. Nun sollte das Spiel mit den Spielern kurz nachbereitet werden. Dabei werden auf keinen Fall Schuldzuweisungen gemacht. Man sollte die Kinder auch zu Wort kommen lassen, um ihre Schilderungen zu fördern. Letzten Endes sollten die Kinder je nach Spielverlauf beruhigt, aufgemuntert, getröstet oder gelobt werden.

für die Eltern

Die Führung im sportlichen Bereich muss alleine dem Trainer überlassen werden! Hilfe bei organisatorischen Aufgaben sind dagegen willkommen und durchaus bereichernd für das Vereinsleben. Enttäuschungen hinsichtlich der Spielleistung und des Resultats sollen die Eltern für sich behalten. Statt dessen müssen die Eltern den Kindern bei der positiven Verarbeitung helfen. **Unsachliche und emotional negative Zurufe während des Spiels sind ebenfalls zu unterlassen!** Sie verursachen lediglich Aggressionen und Ängste. **Die Eltern haben es zu unterlassen, den Trainer hinsichtlich der Aufstellung zu beeinflussen**, auch wenn der eigene Sohn eventuell wenig Spielanteile hat. Darüber hinaus sollte man als Elternteil das Engagement für den Verein nicht von der Zufriedenheit mit den sportlichen Entscheidungen des Trainers abhängig machen. Am besten überprüft man das eigene Verhalten rund um das Training und Spiel permanent und verändert dieses gegebenenfalls in eine positive Richtung.

Die Trainerperson - 12 goldene Trainer-Regeln

1. Sei Deinen Spielern in allem ein Vorbild und stelle keine Ansprüche, die Du nicht auch selbst erfüllst.
2. Sei immer pünktlich, zuverlässig und gut vorbereitet.
3. Beschimpfe oder beleidige Deine Spieler niemals.
4. Behandle alle Spieler gleich fair und gerecht.
5. Begegne Gegnern und Schiedsrichtern mit Respekt.
6. Strebe immer nach Perfektion, auch wenn sie nie zu erreichen ist.
7. Gib Deinen Spielern Rückhalt und Selbstvertrauen.
8. Bewahre bei Niederlagen Haltung und stehe hinter Deinem Team.
9. Sei nach Siegen nicht selbstgefällig oder arrogant.
10. Bringe Kritik sachlich und konstruktiv vor.
11. Sei konsequent in allem, was Du tust.
12. Sei Dir bewusst, dass auch Trainer Fehler machen.

Vermittlungsmethoden

Man unterscheidet Lehr- und Lernmethoden. Lehrmethoden sind alle vom Trainer ausgehenden Handlungen, die zur Auslösung von Lernprozessen führen. Lernen beinhaltet alle Verhaltensänderungen, die aufgrund von Erfahrungen zustande kommen und zur dauerhaften Verhaltensänderung führen. Hier einige Methoden, die der Trainer einsetzen kann:

- **Darbietung:** Darbietungsformen sind vormachen, vorführen, vorzeichnen, erzählen, berichten, beschreiben, vorlesen, vortragen, erklären.
- **Impulsgebung:** Beispielsweise wird ein Feld abgesteckt, und man verteilt Bälle darauf; dann fangen die Spieler ohne Vorgaben an, mit dem Ball zu arbeiten.
- **Fragestellung:** Der Trainer kann gezielt Fragen stellen, die zur Ausführung einer Aufgabe führen.
- **Gespräch:** Bei Problemen, Aufgabenstellungen oder neuen Bewegungsabläufen ist ein Gespräch mit dem Spieler oft hilfreich. Bei der Leistungskontrolle oder Wettkampfauswertung sind Gespräche erforderlich.

Eine wichtige Aufgabe des Trainers ist es, Fehlerkorrekturen durchzuführen. Der Trainer sollte nur bei wiederholten Fehlern verbessernd eingreifen und nur einen, den wesentlichen Fehler ansprechen. Lob und Tadel sind weitere Faktoren, die eine Leistungsförderung bewirken können. Dabei ist beides gezielt einzusetzen, damit das Selbstvertrauen und Selbstwertgefühl, aber auch die Kritikfähigkeit des Spielers erhöht werden.

Im Training der Ballsportarten sind drei Methoden der Trainingsgestaltung üblich:

1. **Übungsmethode:** Konditionelle, technische und taktische Elemente werden in isolierter Form durch vielfaches Wiederholen eingeübt.
2. **Spielmethode:** Kondition, Technik und Taktik werden in ganzheitlicher Form durch unterschiedliche Spielformen eingeübt. Dabei wird die komplexe Spielfähigkeit durch die Steigerung der Spielformen trainiert.
3. **indirekte Spielmethode, komplexe Übungsmethode:** In diesem Fall werden einfache Spielsituationen aus dem komplexen Spiel herausgelöst und in Übungsformen wiederholt eingeübt.

rechtliche Aspekte

§

Vorbemerkungen

Bei der Ausübung einer Sportart bestehen immer gewisse Risiken, die im Einzelfall haftungsrechtliche Folgen nach sich ziehen können. Allen voran kommen hier Körperverletzungsdelikte in Betracht. Nach § 823 BGB setzt die Haftung dafür stets widerrechtliches und schuldhaftes Verhalten voraus. Hier stellt sich einem die Frage, wo im Sport die Grenzen der Rechtmäßigkeit liegen und welche Sorgfalt entsprechend § 276 BGB objektiv erforderlich ist. Die Spielregeln einer Sportart sind kein geltendes Recht, welches man z. B. bei einem ordentlichen Gericht einklagen könnte. Ein staatlicher Rechtsakt liegt diesbezüglich nicht vor. Damit besteht auch keine Allgemeinverbindlichkeit. Die Regeln können höchstens dann als Schutzrechte gelten, wenn sie sich zu Gewohnheitsrecht entwickelt haben.

Grundsätzlich gelten kausale Körperverletzungen (d. h. ursächlich bewirkte) als rechtswidrig, soweit nicht besondere Rechtfertigungsgründe vorliegen. Als solche Rechtfertigungsgründe kommen bei Verletzungen im Sport insbesondere die mutmaßliche Einwilligung des Verletzten zur freiwilligen Teilnahme mit dem damit verbundenen erlaubten Risiko in Betracht.

Bei der Beurteilung der Haftungsfragen von Sporttreibenden untereinander ist zu prüfen, ob überhaupt ein Regelverstoß vorliegt. Das sportlich zulässige Verhalten wird hier definiert. So muss beispielsweise der Fußballer das Risiko einer Verletzung tragen, wenn der Ball, geschossen von einem Gegenspieler, ihn trifft. Ausnahme wäre hier nur, wenn dem Gegenspieler nachgewiesen werden könnte, dass er absichtlich auf den verletzten Spieler gezielt hätte.

Haftung und Aufsichtspflicht

Grundsätzlich ist festzustellen, dass Trainer gegenüber den ihnen anvertrauten Sportlern in der Regel aufgrund eines Vertrages haften. Diese vertraglichen Beziehungen bestehen in der Regel zwischen den Mitgliedern eines Vereins und dem Verein. Damit haftet der Verein für Verschulden des als Erfüllungsgehilfen tätigen Trainers (nach § 278 BGB). Der Trainer wiederum ist dem Verein vertraglich verantwortlich. Er ist im Rahmen der Betreuung von Sportlern verpflichtet, notwendige Sorgfaltspflichten im einzelnen zu beachten und mögliche einzugehende Risiken abzuschätzen. Grundsätzlich gilt, dass ein Übungsleiter ein Training unter Vermeidung aller voraussehbaren Schäden leitet.

Aber auch die Information und Aufklärung einzelner Übungen müssen gegeben werden. Somit muss es jedem Sporttreibenden in Kenntnis der Risiken jeweils selbst überlassen bleiben, darüber zu entscheiden, ob er einzelne Übungen durchführen will. In diesem Zusammenhang ist besonders zu betonen, dass bei Betreuung von Minderjährigen unbedingt

die Einwilligung des gesetzlichen Vertreters notwendig ist. Diese wird in aller Regel durch die Unterschrift auf dem Aufnahmeantrag zum Verein ausgedrückt.

Es liegt z. B. keine Verletzung der Aufsichtspflicht vor, wenn ein Trainer erwachsene Sportler während eines Trainings für kurze Zeit alleine lässt, um weitere Materialien zu holen. Macht er dies bei einer Kindergruppe, verletzt er grob fahrlässig seine Aufsichtspflicht. Aber auch der Verein unterliegt dieser Pflicht. Er muss z. B. dafür Sorge tragen, dass alle Trainingseinheiten entsprechend qualifiziert betreut werden. Daher sind viele Vereine auch daran interessiert, dass jeder Trainer einen Trainerschein erwirbt, was in den meisten Fällen sogar vom Verein bezahlt wird. Diese Aufsichtspflicht bezieht sich aber auch auf den Fall, dass einer der Trainer erkrankt. Dann muss der Verein dafür sorgen, dass qualifizierter Ersatz angeboten wird. Darauf lässt sich auch ableiten, dass jeder Trainer verpflichtet ist, seinen Ausfall gegenüber dem Verein rechtzeitig anzuzeigen, damit dieser tätig werden kann.

Verkehrssicherungspflicht

Grundsätzlich gilt, dass derjenige, der eine Gefahrenlage schafft, aus der andere heraus geschädigt werden können, die zur Vermeidung möglicher Schäden erforderlichen Gegenmaßnahmen zu treffen hat. Hört sich sehr verworren und kompliziert an, ist im Grunde genommen aber ganz einfach:

Für den Trainer bedeutet dieser Grundsatz aus § 823 BGB, dass er evtl. Schäden an der Platzanlage (z. B. herausstehende Metallteile an einem Tor) unverzüglich dem Verein melden muss. Der Verein haftet nämlich für daraus entstandene Schäden.

Anhang

Aufwärmtraining

Aufwärmen - warum?

Die wichtigste Frage der Spieler, mit der man als **Trainer** zu kämpfen hat, ist wohl die des "Warum". Viele Spieler (gerade ab der C-Jugend, wo man mit dem Aufwärmen ohne Ball beginnen sollte) verstehen den Sinn nicht ganz oder wollen ihn nicht verstehen. Denen kann man den Sinn anhand der folgenden Punkte erklären:

- Erwärmung der Muskulatur: Macht man sich nicht richtig warm, so können bei Belastung kleinste Mikroverletzungen entstehen, aus der dann im Laufe der Zeit eine größere Verletzung entstehen kann. Bereits bei einer Erwärmung der Muskeltemperatur von 2 Grad, steigt die Elastizität des Muskel um 20%.
- Einstimmung auf das folgende **Training** / Spiel
- Vorbereitung der Kreislauffunktionen auf die kommenden Belastungen
- Anlaufen der Stoffwechselprozesse
Dadurch wird Energie bereitgestellt und **Kohlenhydratreserven** bleiben für später reserviert.
- Abbau überschüssigen Adrenalins
Dadurch wird die Nervosität reduziert.
- Abbau von **Muskelverspannungen**
- Erlangen des Ballgefühls
- Kennenlernen der Platzbeschaffenheit
- Fördern des **Mannschaftsgedankens** durch gemeinsames Warmmachen

Ohne ausreichendes Stretching können wir unsere **Muskeln** nicht bis an die Belastungsgrenze fordern. Das hat anatomische Gründe, die hier kurz erläutert werden sollen:

Die **Muskeln** ziehen an den Knochen, damit sie sich in ihren Gelenken bewegen. Das geschieht nicht direkt, sondern mit "Seilen", den Sehnen, die im **Muskel** und am Knochen angewachsen sind. Diese Seile können reißen oder vom Knochen abreißen, wenn sie

unvorbereitet stark belastet werden (zum Beispiel wenn keine Aufwärmphase vor dem Training lag). Um die Sehnen vor solchen Unfällen zu schützen hat der Körper in die Sehnen Belastungsmesser (Rezeptoren) eingebaut. Sobald einer von ihnen meldet, dass eine Belastungsgrenze erreicht wurde, bekommt der betreffende **Muskel** den Befehl sich unter keinen Umständen stärker zusammenzuziehen. Dieser Schutzmechanismus ist natürlich sehr sinnvoll, denn er verhindert Schäden an den Sehnen und **Muskeln**. Durch regelmäßiges Dehnen der **Muskeln** wird die Spannung, die im **Muskel** automatisch vorhanden ist, herabgesetzt. Der **Muskel** kann dadurch länger werden. Das verringert die Vorspannung der Sehnen. So wird ein wesentlich intensiveres Training möglich. Durch die geringere Grundspannung des **Muskels** wird zugleich die Nährstoffversorgung verbessert und der Abtransport von Stoffwechselgiften beschleunigt. Diese Aufgaben übernimmt nämlich die Blutflüssigkeit (Lymphe), die die Zwischenräume zwischen den Zellen und **Muskelfasern** durchspült. Durch die geringere **Muskelspannung** sind diese Zwischenräume größer. Durch die verbesserte Versorgung kann sich der **Muskel** schneller regenerieren und den Querschnitt der **Muskelfasern** leichter vergrößern. Der **Muskel** wächst also leichter. Mit entspannten **Muskeln**, wie sie durch regelmäßiges Stretching erreicht werden, kann man sich auch wesentlich eleganter und geschmeidiger bewegen.

Das Aufwärmtraining (empfehlenswert ab der C-Jugend) umfasst insgesamt fünf Phasen:

1. lockeres Laufen
2. lockeres Dehnen
3. gesteigertes Laufen
4. Dehnen bis zur "Schmerzgrenze"
5. Sprints

Bevor die Spieler sich im C-Jugend-Alter (d. h. mindestens 13 Jahre) befinden, wird das fußballspezifische Aufwärmen nur mit Ball durchgeführt.

1. lockeres Laufen

Um den Kreislauf anzukurbeln, sollte man in der ersten Phase darauf achten, dass die Belastung nicht zu hoch ist. Hier sollten mindestens vier Bahnen in lockerem Tempo gelaufen werden.

2. lockeres Dehnen

Beim ersten Dehnen ist darauf zu achten, dass man sich nicht überdehnt. Jeder Körper ist anders (aus)gebildet, so dass nicht jeder Spieler den gleichen Bewegungsspielraum hat. D. h. ein Spieler kann durchaus beim Vorbeugen mit den Fingerspitzen den Boden berühren, ein anderer jedoch nicht.

Das Dehnen ist daher kein Wettkampf, wer sich am besten bewegen kann!

Man dehnt den Körper in eine Richtung, d. h. entweder von unten nach oben oder von oben nach unten, wobei die erste Variante zu bevorzugen ist. Niemals sollte man zuerst beispielsweise die Oberschenkel, danach die Unterschenkel und dann den Oberkörper dehnen. Federnde Bewegungen sind beim Dehnen prinzipiell tabu. Hier kann man sich das plastisch anhand eines Gummibandes vorstellen, welches man durch federnde Bewegungen versucht, zu spannen. Irgendwann wird das Gummi reißen. Selbiges kann mit Sehnen und vor allen Dingen Muskeln auch passieren.

Jede der einzelnen Dehnübungen wird so durchgeführt, dass man sich dehnt, bis man ein erstes leichtes Ziehen verspürt. Hier sollte man den Dehnzustand ca. zehn Sekunden halten und danach langsam entspannen, um mit der nächsten Übung fortzufahren.

3. gesteigertes Laufen

Die Intensität wird hier leicht gesteigert.

Man kann verschiedene Übungen durchführen (z. B. Skipping, Anfersen, mit den Händen abwechselnd links und rechts den Boden berühren, leichte Steigerungsläufe, Scherenschritte).

4. Dehnen bis zur "Schmerzgrenze"

Es sollten die gleichen Dehnübungen wie in der zweiten Phase durchgeführt werden. Hierbei sollte bei jedem der "Schmerzpunkt" tiefer liegen, d. h. die Belastung ist hier höher und es dauert länger bis das Ziehen eintritt. Darauf achten, dass die **Muskeln** locker entspannt werden.

5. Sprints

I

In der letzten Phase sollte man ruhig "Vollgas" geben. Nach starken Steigerungsläufen und einigen Bahnen ist das Aufwärmen abgeschlossen.

Aufwärmen mit Ball

(bis einschließlich D-Jugend)

Auch bis zur D-Jugend (d. h. bis zu einem Alter von 12 Jahren) wird sich in verschiedenen Phasen aufgewärmt. Nur steht hier der Ball absolut im Vordergrund, weshalb sich das Aufwärmtraining ein wenig von dem, das ab der C-Jugend und im Erwachsenenalter durchgeführt wird, unterscheidet.

Man sollte hier mit Ballführen (verschiedene Varianten; langsame Ausführung) beginnen:

- nur mit der rechten Innenseite nur mit der rechten Außenseite
- mit der rechten und der linken Innenseite im Wechsel
- im Wechsel rechte Außenseite,
- rechte Innenseite zweimal rechte Außenseite,
- zweimal rechte Innenseite im Wechsel je einmal rechte Außenseite, rechte Innenseite, linke Außenseite, linke Innenseite
- Ball mit der Sohle stoppen und wieder zurückführen

Danach dehnen sich die Kinder mit Ball (keine maximale Intensität):

- Beine auseinander, Ball langsam über den Kopf nach hinten führen. Einige Sekunden halten und dann wieder nach vorne zwischen die Beine führen. Hier auch einige Sekunden halten.
- Ball mit den Händen um die Beine kreisen lassen (einmal links und einmal rechts herum) Ball mit den Fingerspitzen auf dem Boden zwischen den Beinen hindurch führen
- Ball mit den Fingerspitzen nach vorne führen

Im Anschluss daran steigert man die Intensität und fängt wieder mit dem Ballführen an. Daran schließt sich dann das zweite Dehnen mit Ball an, bei dem die Kinder sich jetzt noch stärker nach hinten oder vorne beugen.

Der Spieltag

An jedem Wochenende ist es wieder soweit! Der Morgen beginnt mit einem Kribbeln im Magen, denn das nächste Spiel steht an.

Die Hauptaufgabe des Trainers ist und bleibt die Betreuung der eigenen Mannschaft. Hinzu kommt aber noch ein vielfältiges Programm, das in einigen Mannschaften teilweise vom Co-Trainer bzw. Betreuer übernommen wird.

Der folgende Ablauf sollte einem behilflich sein, wenn man die Stunden vor dem Spiel genauer betrachtet :

Zeitspanne weit vor dem Spiel

- Überprüfung, ob man das notwendige Material bereithält (Spielball, Trikots, Bälle zum [Aufwärmen](#), Spielerpässe)
- bei Auswärtsspielen: Wegbeschreibung nicht vergessen
- bei Heimspielen: Ausweichtrikotsatz bereithalten
- bei Flutlichtspielen keine dunkle Kleidung verwenden, weil sie schlechter zu erkennen ist

Zeitspanne unmittelbar vor dem Spiel

- Begrüßung der Spieler (auf Pünktlichkeit achten)
- Platzbesichtigung (Schuhwahl)
- Begrüßung des Gegners (mit Zuweisen der Kabine und Weitergabe weiterer Informationen)
- Begrüßung des [Schiedsrichters](#)
- Ausfüllen des [Spielberichts](#)
- Kabine (Umziehen der Spieler)
- kurze [Ansprache](#)
- [Warmlaufen](#) der Spieler

Während des Spiels ([Verhaltenshinweise](#))

- Zurufe und [Anweisungen](#)
- beruhigend und [motivierend](#) auf die Spieler einwirken
- nicht schimpfen
- austauschen, umstellen
- [Verbandmaterial](#), Eis und Getränke bereithalten

Halbzeit

ungestörten Raum besorgen (Kabine oder auf dem Platz abseits der Eltern und des Gegners)
körperliche Erholung und Versorgung durch Getränke
Ruhe
[Verletzungen](#) behandeln
kurze und klare [Anweisungen](#)
[Motivation](#) und Konzentration
Ausrüstung der Spieler nochmals kurz überprüfen

nach dem Spiel

auf [Disziplin](#) achten
Reichen von Getränken
[Motivation](#) nach Niederlagen / Lob nach Siegen
Gespräch mit [Schiedsrichter](#)
Ausfüllen des [Spielberichts](#)
Bezahlung des [Schiedsrichters](#)
Gespräch mit dem gegnerischen Trainer
Gespräche mit eigenen Eltern
Informationen zum nächsten [Training](#) an die Spieler weitergeben

Nachbereitung

[Auswertung](#)

Bei Auswärtsspielen sollte man dafür sorgen, dass alle mitfahrenden Eltern (bei erwachsenen Mannschaften Spieler) eine Wegbeschreibung zur Platzanlage des Gegners haben, um die Anfahrt so angenehm wie möglich zu machen.
Vor der Abfahrt wird überprüft, ob man sämtliche notwendigen Utensilien dabei hat (Spielerpässe, Bälle, Trikots), um Turbulenzen vor Ort zu vermeiden

Schiedsrichter



Dem Schiedsrichter sollten grundsätzlich möglichst viele Wünsche erfüllt werden, denn nur ein gut umsorgter Schiri ist ein guter Schiri.

Zur bestmöglichen Behandlung des Schiedsrichters gehört auf jeden Fall eine ansprechende Begrüßung bei seinem Erscheinen auf der Platzanlage. Im Anschluss sollte man ihm direkt seine Kabine zuweisen, damit er sich in Ruhe auf das Spiel vorbereiten kann. Sollte die Umkleidemöglichkeit etwas abseits des Platzes liegen, so ist es empfehlenswert, den Schiedsrichter dorthin zu begleiten. Hier sollte er - wenn möglich - den Schlüssel erhalten, um die Kabine abschließen zu können.

Man sollte den Unparteiischen, nachdem man ihm den Spielball übergeben hat, vor Spielbeginn fragen, ob und was er in der Halbzeitpause trinken möchte. Wenn es vor Spielbeginn noch im Rahmen liegt, kann man ihm diese Getränke bereits zur Verfügung stellen.

Nun wird der Schiedsrichter darüber informiert, ob Zeitverzug besteht und wann das Spiel voraussichtlich beginnen kann, damit er sich nicht schon zu früh umzieht. Wenn mehrere Sportplätze vorhanden sind, so ist der Schiedsrichter zu informieren, auf welchem Platz das Spiel stattfindet, damit er diesen nicht selber suchen muss.

Was den Schiedsrichter als nächstes interessieren wird, wird die Örtlichkeit sein, an der der Spielbericht ausgefüllt wird. Hier sollte im Idealfall ein Kugelschreiber bereit liegen.

Dem 23. Mann kann direkt mitgeteilt werden, in welcher Trikotfarbe beide Mannschaften spielen werden, damit er seine Farbwahl darauf ausrichten kann. Im Anschluss sollte dem Schiedsrichter Gelegenheit gegeben werden, sich umzuziehen oder aber (beim ersten Spiel) die Platzanlage zu inspizieren. Werden hier bestimmte Dinge festgestellt, die nicht der richtigen Form entsprechen, sollte man, wenn möglich - für Abhilfe sorgen.

Nun ist es soweit, dem Schiedsrichter seine Zeit zu gönnen, in der er sich umziehen und aufs Spiel vorbereiten wird. Er wird diese Zeit alleine verbringen wollen. Diese Zeit sollten Sie ihm geben, weil Sie ja mit Sicherheit wollen, dass er gerecht pfeift.

Es ist ein wenig Fingerspitzengefühl notwendig, damit man den Schiedsrichter nicht zu sehr betreut, was nervig sein könnte. Auf der anderen Seite freut sich jeder Schiedsrichter über eine ansprechende - wie oben beschriebene - Betreuung. Nichts ist weniger förderlich für die Leistung eines Schiris im Spiel als gar keine Betreuung oder im schlimmsten Fall noch nicht einmal eine Begrüßung.

Für die bisher erwähnten Vorgänge wird jeder (Gäste-)Trainer Verständnis haben. Man sollte dem Schiedsrichter selbstverständlich niemals Geschenke in irgendeiner Form zukommen lassen, wofür dann natürlich das Verständnis des Gegners schwindet. Dies gilt auch oder insbesondere für die Zeit nach dem Spiel!

Verlaufsliste

der optimalen Schiedsrichter-Betreuung:

- ❖ **Begrüßung Zuweisen der Kabine (mit evtl. Begleitung)**
- ❖ **Aushändigen des Kabinenschlüssels Übergabe des Spielballs**
- ❖ **Getränkewunsch für die Halbzeitpause feststellen evtl. Getränke bereitstellen**
- ❖ **Spielbeginn mitteilen (bei Zeitverzug)**
- ❖ **bei mehreren Plätzen: Platz, auf dem gespielt wird, mitteilen**
- ❖ **Mitteilung, wo der Spielbericht liegt**
- ❖ **Trikotfarben mitteilen**
- ❖ **Möglichkeit geben, den Platz zu inspizieren**
- ❖ **SR Zeit geben, sich umzuziehen**
- ❖ **Beanstandungen - soweit möglich - beseitigen**



Was gehört zur Erste-Hilfe-Ausrüstung?

Um die o. g. Maßnahmen der Erstversorgung und der Weiterbehandlung durchführen zu können, ist eine mehr oder weniger umfangreich Erste-Hilfe-Ausrüstung erforderlich. Dabei sollte man zwischen der Mindestausrüstung und der Spezialausrüstung unterscheiden. Die Mindestausrüstung ist unentbehrlich für jeden Trainer / Betreuer oder in Höheren Spielklassen und Altersstufen auch Spieler, während die Spezialausrüstung wirklich nur für den geschulten Masseur geeignet ist.

Mindestausrüstung:

- isolierter Behälter für Eiswasser
- eine Idealbandage (6 cm breit)
- eine Rolle Leukoplast (2,5 cm breit)
- eine elastische Klebebinde (8 cm breit)
- eine kleine Flasche Massageöl
- eine Flasche Franzbranntwein

Auf die Spezialausrüstung soll hier nicht näher eingegangen werden. Die erforderlichen Utensilien nennt einem jeder Apotheker oder Hausarzt.

6 Tipps zur schnellen Hilfe bei Verletzungen:

- **Kein falscher Ehrgeiz:** Nach der Verletzung sofort die Aktivitäten unterbrechen.
- **Geschlossene Verletzung** (z. B. Verstauchung) erst mal **kühlen**. Aber nicht zu kalt (kalte Umschläge sind besser als Eisbeutel).
- Bei **offener Verletzung** als Wundschutz oder zum Gegendruck gegen die Schwellung (bei Knöchelverstauchung) **Verband anlegen**.
- Bei **Arm- oder Beinverletzungen** die betroffene Extremität **Hochlagern**.
- Bei jedem Zweifel über das Ausmaß der Verletzung den Arzt aufsuchen
 - und **auf Impfschutz achten** (Tetanus)