



DEUTSCHER
FUSSBALL-BUND

Sportpsychologie im Nachwuchsfußball

Mentale Fertigkeiten entwickeln und trainieren



Jan Mayer • Hans-Dieter Hermann



Vorwort	6
Einführung	7
<hr/>		
Theoretische Grundlagen	8
Die individuelle Persönlichkeit als leistungsbegrenzender Faktor	10
Kognitive Fertigkeiten und Fähigkeiten	12
Inhalte des sportpsychologischen Trainings	14
1. Konzentration	14
2. Kompetenzerwartung	15
3. Aktivierungsregulierung	17
4. Emotionsregulierung	19
5. Teamfähigkeit	20
<hr/>		
Grundlagenbereich (F- und E-Junioren)	22
Entwicklungspsychologische Voraussetzungen	24
Training der Konzentration	24
Training der Selbstgesprächsregulierung	25
Mentales Training	26
Training der Kompetenzerwartung	32
Training der Aktivierungsregulierung	32
Training der Emotionsregulierung	36
Training der Teamfähigkeit	39
Soziale Wahrnehmung	40
Soziale Orientierung im Team	44
Kommunikative Kompetenz	46
<hr/>		
Aufbaubereich (D- und C-Junioren)	48
Entwicklungspsychologische Voraussetzungen	50
Training der Konzentration	50

Mentales Training	50
Training der Selbstgesprächsregulierung	56
Training der Kompetenzerwartung	62
Training der Aktivierungsregulierung	63
Training der Emotionsregulierung	67
Training der Teamfähigkeit	73
Soziale Wahrnehmung	73
Soziale Orientierung	76
Kommunikative Kompetenzen	78
Durchsetzungsvermögen/Führungskompetenz	81
Diagnostik der Teamfähigkeit	83

Leistungsbereich (B- und A-Junioren)	84
Entwicklungspsychologische Voraussetzungen	86
Training der Konzentration	86
Mentales Training	87
Training der Selbstgesprächsregulierung	91
Training der Kompetenzerwartung	94
Training der Aktivierungsregulierung	96
Training der Emotionsregulierung	97
Training der Teamfähigkeit	99
Soziale Orientierung	99
Kommunikative Kompetenzen	102
Verhaltenskontrolle	104
Durchsetzungsvermögen/Führungskompetenz	106
Diagnostik der Teamfähigkeit	106

Literaturverzeichnis	108
-----------------------------------	------------

Fußballspiele werden auch im Kopf gewonnen!



Die Rolle psychischer Fertigkeiten für Erfolg im Fußball ist in der Vergangenheit eher unterschätzt worden. Da das Spiel immer schneller und folglich beispielsweise die Fertigkeit, mit Drucksituationen adäquat umzugehen, immer wichtiger geworden sind, hat hier aber ein Umdenken eingesetzt. Dass der damalige Bundestrainer Jürgen Klinsmann vor nunmehr 10 Jahren mit Hans-Dieter Hermann einen Sportpsychologen in das Funktionsteam der Nationalmannschaft berief, war Wasser auf die Mühlen derjenigen, die schon länger der Überzeugung waren, dass im Rahmen der Ausbildung unserer Talente psychologische Fertigkeiten genauso systematisch trainiert werden müssen wie physische, technische oder taktische. Inzwischen hat sich die sportpsychologische Betreuung bei Spielern und Trainern der DFB-Nationalteams zu einem anerkannten Teil des Ganzen entwickelt. Auch in den meisten Bundesliga-Vereinen ist die Kooperation mit Sportpsychologen heute Standard.

Als die Zusammenarbeit mit Sportpsychologen und das Training sportpsychologischer Elemente vor einigen Jahren in den Lizenzierungskatalog der Leistungszentren aufgenommen wurden, stieg der Bedarf an Lehrmaterial für sportpsychologische Trainingsansätze im Fußball. Im vorliegenden Buch erklären die Autoren, die Sportpsychologen Jan Mayer und eben Hans-Dieter Hermann, auch für psychologisch nicht vorgebildete Leser die Grundlagen sportpsychologischer Trainingsaspekte leicht verständlich und beschreiben praxisnah zahlreiche Übungen und bewährte Vorgehensweisen. Methodisch bauen die Übungen für den Grundlagen-, den Aufbau- und den Leistungsbe- reich aufeinander auf. Ich möchte alle Trainerkollegen ermuntern, sportpsychologische Aspekte in ihre Trainingspraxis zu integrieren, denn Fußballspiele werden auch im Kopf gewonnen!

Hansi Flick

Sportdirektor des Deutschen Fußball-Bundes

Einführung

Dieses Handbuch zum sportpsychologischen Training im Fußball versteht sich als Leitfaden und als Sammlung von Empfehlungen, die selbstverständlich nach individuellen und organisatorischen Gesichtspunkten verändert werden können.

Es befasst sich damit, welche kognitiven (d. h. durch Denkprozesse gesteuerten) Fertigkeiten und Fähigkeiten in welcher Altersstufe vermittelt werden sollten. Sie werden auf Basis entwicklungspsychologischer Erkenntnisse und methodischer Überlegen wie folgt unterteilt:

- Grundlagenbereich (F- und E-Junioren, 7-10 Jahre),
- Aufbaubereich (D- und C-Junioren, 11-15 Jahre) und
- Leistungsbereich (B- und A-Junioren, 16-18 Jahre).

Gedacht als erste Orientierung und als Anleitung für den Erwerb psychologischer Kompetenzen im Fußball, präsentiert dieses Buch einen praktikablen methodischen Aufbau für das sportpsychologische Training. Es versteht sich nicht als umfassende Abhandlung gängiger und beim DFB praktizierter sportpsychologischer Ansätze und Interventionen, sondern stellt das sportpsychologische Training kognitiver Fertigkeiten und Fähigkeiten praktikabel dar.

Viele Instruktionen und Übungen können allein durch den Trainer* erfolgen. Einige jedoch sind eng an eine Zusammenarbeit Trainer/Sportpsychologe gekoppelt. Insofern sind regelmäßige Trainerfortbildungen und ein ebenso regelmäßiger Austausch zwischen Trainer und Sportpsychologe wesentliche Kriterien für eine erfolgreiche Umsetzung dieser Konzeption.

Selbstverständlich setzt die Vermittlung sportpsychologischer Fertigkeiten durch den Trainer eine pädagogische Qualifikation voraus.

Diagnostik erst ab dem Aufbaubereich

Eine regelmäßige sportpsychologische Diagnostik, wesentliche Voraussetzung für eine psychologische Trainingssteuerung, empfehlen wir erst ab dem Aufbaubereich. Im Grundlagenbereich sollten sportpsychologische Inhalte noch spielerisch vermittelt werden – also ohne ein diagnostisches Vorgehen.

* Anmerkung: Wenn in diesem Buch vom Trainer, Spieler oder Sportler die Rede ist, sind ebenso Trainerinnen und Spielerinnen gemeint; nur der sprachlichen Vereinfachung wegen wurde auf die weibliche Form verzichtet.



Theoretische Grundlagen

Die individuelle Persönlichkeit als leistungsbegrenzender Faktor

Der Begriff ‚Persönlichkeit‘ wird in der Wissenschaft unterschiedlich definiert. Einig ist man sich, dass Persönlichkeit die für ein Individuum charakteristischen Denk- und Handlungsmuster^{1*} umfasst. Sie erlaubt eine vorsichtige Vorhersage, was eine Person in einer bestimmten Situation tun wird. Unter Persönlichkeitsentwicklung versteht man die langfristige und nachhaltige Veränderung von Verhaltensmustern. Weil die Persönlichkeit nach allgemeiner Auffassung nur langfristig beeinflusst werden kann², ist es wichtig, persönlichkeitsfördernden Einfluss bereits bei jungen Spielern zu nehmen. Für die Persönlichkeitsentwicklung im Spitzensport gibt prinzipiell zwei Ansätze²:

- Einerseits sollen durch die Persönlichkeitsentwicklung die individuelle Leistungsfähigkeit und die Integration in die Gesellschaft gefördert werden.
- Andererseits sollen schwerpunktmäßig die Persönlichkeitsanteile gefördert werden, die für eine Karriere als Profi oder gar als Nationalspieler wünschenswert sind.

Das Konzept des DFB für die Persönlichkeitsentwicklung seiner Kader- und Auswahlspieler strebt eine möglichst große Schnittmenge beider Ansätze an.

Welche Persönlichkeitsmerkmale sind wünschenswert?

Es ist heute unstrittig, dass weder eine ganz bestimmte Persönlichkeitsstruktur Voraussetzung für Spitzenleistungen ist, noch dass sich bei erfolgreichen Athleten gleichartige Persönlichkeitsmuster entwickeln².

Entscheidend ist, ob eine bestimmte Persönlichkeit zur aktuellen Anforderung passt: ob zum Beispiel ein Spieler aufgrund seiner Persönlichkeit gut in ein Team passt und/oder durch bestimmte Persönlichkeitsmerkmale in der Lage ist, aus seinem Talent das Beste zu machen.

Wie wird Persönlichkeitsentwicklung gefördert?

Die individuelle Persönlichkeitsstruktur ist größtenteils erblich bedingt. Die meisten Persönlichkeitsmerkmale sind jedoch, so Forschungsbefunde, nur relativ stabil, d. h., z. B. durch Umweltsituationen (= Erfahrungen) veränderbar³, etwa durch das familiäre Umfeld (Werte, Regeln, Traditionen, Normen und Ideale). Aber auch das sportliche und schulische Umfeld der Spieler (Trainer, Lehrer etc.) wirkt persönlichkeitsbildend.

* Die Ziffern verweisen auf das Literaturverzeichnis ab S. 108

INDIVIDUELLE PERSÖNLICHKEIT ALS LEISTUNGSBEGRENZENDER FAKTOR

Letztlich ist seine Persönlichkeitsentwicklung auch Sache des Individuums selbst: Jeder Sportler bestimmt über seine Entwicklung mit. Er nimmt sein Verhalten und dessen Wirkung auf andere wahr, hat ein Bild von sich und bewertet sich selbst. Auf Basis dieser „Selbsterkenntnis“ kann er an sich arbeiten, positive und leistungsförderliche Persönlichkeitsmerkmale stärken und negative abbauen. Insofern sind sowohl die Umfeldgestaltung (insbesondere die ihm nächsten Personen, z. B. der Trainer) als auch Anregungen zur individuellen Auseinandersetzung mit der eigenen Persönlichkeit für die Persönlichkeitsentwicklung relevant⁴.

Sind Aspekte der Persönlichkeit systematisch trainierbar?

Möchte man die veränderbaren Aspekte der Persönlichkeit gezielt optimieren, muss man dafür Trainingsansätze definieren und systematisieren. Die gerade erwähnte Auseinandersetzung mit der eigenen Persön-

lichkeit läuft zunächst meist über Vorbilder, die Trainerpersönlichkeit und das Feedback zur eigenen Handlungsweise.

Zusätzlich bietet sich ein Training der kognitiven Fertigkeiten und Fähigkeiten an, das systematisch zur individuellen Leistungsoptimierung beiträgt und damit ein wesentliches Tool in der Auseinandersetzung mit der eigenen Persönlichkeit in Leistungssituationen ist.

Nach den Vorgaben des DFB für seine Nachwuchsförderung steht die Persönlichkeitsentwicklung in engem Zusammenhang mit dem Leistungsgedanken. Das Trainieren sportspsychologischer Elemente vermittelt Fertigkeiten für alle möglichen Leistungssituationen. Die Spieler sollen zur rechten Zeit ihre optimale Leistung abrufen können, eine wesentliche Kernkompetenz! Ohne diese können in der Regel weder Konstitution, Kondition und Technik noch Taktik vorteilhaft eingesetzt werden.



Ein Ziel: Persönlichkeiten mit positivem Selbstbild entwickeln

KOGNITIVE FERTIGKEITEN UND FÄHIGKEITEN

Kognitive Fertigkeiten und Fähigkeiten

Die kognitiven Fertigkeiten und Fähigkeiten - wir hatten sie eingangs vereinfachend als „durch Denkprozesse gesteuert“ definiert - müssen genauso wie technische, taktische oder konditionelle Fertigkeiten langfristig trainiert werden.

Man unterscheidet Fähigkeiten und Fertigkeiten in erster Linie hinsichtlich des Anwendungsfeldes⁵: Fähigkeiten werden eher personenbezogen, Fertigkeiten eher aufgabenbezogen definiert. So ist z. B. Ballgefühl eine sportmotorische, koordinative *Fähigkeit*, präzises Passspiel per Innenseitstoß eine aufgabenspezifisch erlernte und automatisierte sportmotorische *Fertigkeit* (siehe Abb. 1).

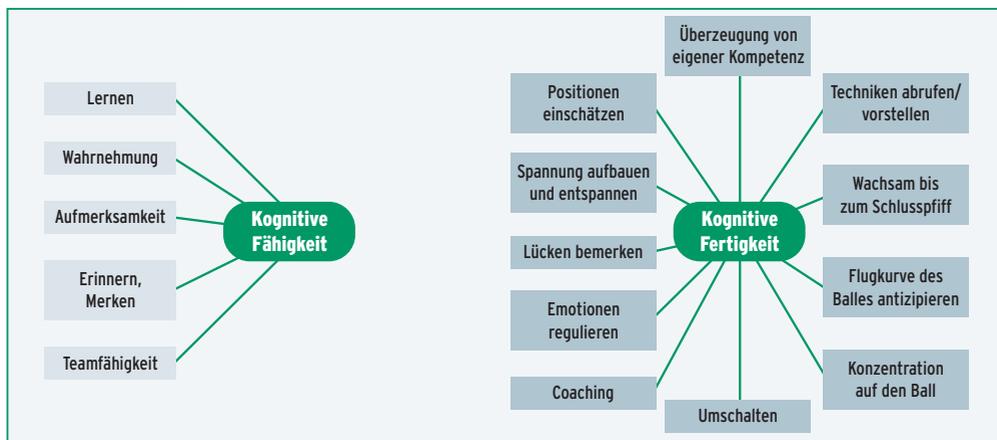
Außerdem unterscheiden sich Fähigkeiten von Fertigkeiten insofern, als Fertigkeiten vergleichsweise schnell erlernt und automatisiert werden können, während sich Fähigkeiten erst allmählich und überdauernd ausbilden.

Die Sportwissenschaft unterscheidet motorische, kognitive und soziale Fertigkeiten. Welche kognitiven Fertigkeiten und Fähigkeiten sind nun im Fußball von besonderer Relevanz? Prinzipiell geht es hier nicht ausschließlich um Aufgaben, bei denen nur Denkprozesse (wie z. B. das Fällen richtiger Entscheidungen) eine Rolle spielen, sondern immer auch Bewegungen und deren Anforderungen an **motorische** Fertigkeiten und Fähigkeiten⁵.

Wegen dieses stets gemeinsamen Auftre-

Abb. 1

Fertigkeit vs. Fähigkeit



Eine Fähigkeit kann sowohl angeboren als auch erworben sein. Aus ihr kann mit Fleiß und Einsatz eine Fertigkeit werden.

KOGNITIVE FERTIGKEITEN UND FÄHIGKEITEN

tens komplexer kognitiver und motorischer Anforderungen unter speziellen, mitunter schwierigen Bedingungen (Wettkampf) ist **wettkampfbezogene Konzentration** eine wesentliche Fertigkeit⁵: Ein Spieler wird sein optimales Leistungsvermögen nur dann regelmäßig abrufen können, wenn er sich auf die zu bewältigende Aufgabe zu konzentrieren vermag.

Neben der Konzentration wird hinsichtlich der Leistungsfähigkeit in Wettkampfsituationen auch der **Kompetenzerwartung** - der Selbsteinschätzung, die zur Lösung einer Aufgabe erforderliche Kompetenz zu besitzen oder nicht - eine Schlüsselstellung zugeschrieben⁵. Um seine optimale Leistung abrufen zu können, muss ein Spieler überzeugt sein, in der jeweiligen Situation das trainierte technische und taktische Verhalten auch tatsächlich abrufen zu können⁶.

Konzentration und Kompetenzerwartung lassen sich in Wettkampfsituationen am ehesten entfalten, wenn man erholt ist. Die **Aktivierung** (Anspannung und Entspannung) situationsgerecht regulieren zu können, ist im Leistungssport eine wesentliche Fertigkeit⁷.

Bedeutsam für die Leistungsfähigkeit der Spieler ist auch ihre **emotionale Verfassung**. Bekanntlich können bestimmte negative emotionale Zustände (z. B. Angst, Scham, Hilflosigkeit oder Gefühle der Trauer) die Leistungsfähigkeit massiv beeinträchtigen. Andere emotionale Zustände wiederum können das Leistungsvermögen optimieren, z. B. Freude oder Leidenschaft, unter Umständen aber auch Ärger und Wut,

Abb. 2

Übersicht

Sportpsychologische Aspekte

Konzentration

Kompetenzerwartung

Aktivierungsregulierung

Emotionsregulierung

Teamfähigkeit

sofern die Spieler mit diesen Emotionen richtig umgehen können.

Zwischenergebnis:

Gemäß Abb. 2 unterscheiden wir die sportpsychologischen Fertigkeiten

- Konzentration
- Kompetenzerwartung (Einschätzung der Wirksamkeit des eigenen Handelns)
- Entspannung aktivieren können (Aktivierungsregulierung)
- Emotionen regulieren können (Emotionsregulierung)

Neben diesen Fertigkeiten trägt im Mannschaftssport **Teamfähigkeit** maßgeblich zum Erfolg bei und ist obendrein für die Persönlichkeitsentwicklung äußerst relevant. Also die Fähigkeit, mit anderen zusammen sozial zu agieren sowie sich und sein Können im Sinne einer Mannschaftsaufgabe optimal einzubringen⁸. Dies erfordert sowohl personale als auch interpersonale Fertigkeiten.



TRAINING DER KONZENTRATION

MENTALES TRAINING

Praktische Übungen

1. Mentales Training als Bestandteil des Techniktrainings:

Einfaches Dribbling durch Slalomstangen mit Torabschluss

- Erklärung durch den Trainer, worauf besonders zu achten ist, z. B. Ball eng am Fuß, Ball am äußeren Fuß führen usw.
- Die Kinder beschreiben selbst, worauf sie bei der Durchführung der Aufgabe speziell achten.
- Praktische Durchführung des Dribblings

- Gemeinsame kurze Reflexion: Was hat gut geklappt? Sind Fehler aufgetreten? Was ist beim nächsten Versuch wichtig?
- Unmittelbar im Anschluss soll das Kind den Bewegungsablauf erneut - in der Vorstellung - ablaufen lassen (als Pausengestaltung, dazu setzen oder legen sich die Kinder kurz hin).
- Erneute (praktische) Durchführung des Dribblings

2. Übungen zum Vorstellungsaufbau am Beispiel des Innenseitstoßes über 10 Meter:

Anmerkung: Da für F-Jugendliche oft eine spielerische Annäherung an Technikelemente (Grobform) empfohlen wird, sollten die hier vorgestellten Übungen zum Vorstellungsaufbau erst ab der E-Jugend erfolgen.

Erklärung durch den Trainer, worauf besonders zu achten ist, z. B.:

- mit dem Spielbein locker ausholen und es dabei leicht nach außen drehen
- die Fußspitze zeigt nach außen
- der Ball soll genau mit der Mitte der Fuß-Innenseite getroffen werden
- das Spielbein muss beim Passen locker durchschwingen (siehe Bildreihe rechts).

Variation: Diese Übung mit unterschiedlichen Schusstechniken, unterschiedlichen Entfernungen und Präzisionsanforderungen (Zielbereich) durchführen!

Tipp: Derartige Übungen sind grundsätzlich auch im Training mit Älteren sinnvoll, auch als Drill.

Organisation: Das Üben erfolgt im normalen Trainingsablauf.

- Die Kinder beschreiben danach selbst, worauf sie bei Durchführung der Aufgabe besonders achten.
- Zwei Spieler stehen sich im Abstand von ca. 10m gegenüber (ggf. kann mit 2 Stangen ein Tor markiert werden, das durchpasst werden muss).
- Durchführen des Innenseitstoßes
- Nach jedem Pass soll der Spieler mit einer Schulnote bewerten, wie nah diese Bewegungsausführung an seinem Ideal war.

TRAINING DER KONZENTRATION

MENTALES TRAINING

Variation: Diese Übung kann mit verschiedenen Techniken durchgeführt werden.

Tipp: Die Übungen nicht zu komplex gestalten (d. h., noch ohne Mitspieler und Gegenspieler)!

Organisation: Das Üben in den normalen Trainingsablauf integrieren.

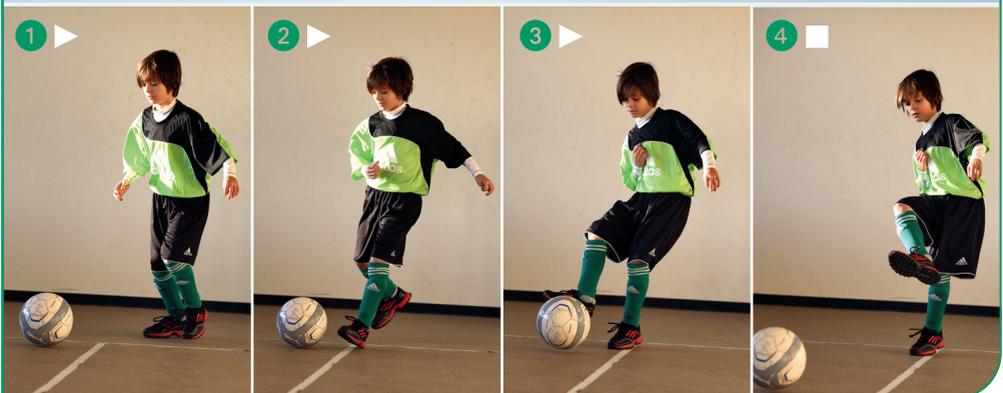


Reflexion nach Beendigung der Übung:

- „Wie habt Ihr das gemacht?“
- „Was war schwer?“
- „Was war leicht?“
- „Habt Ihr Euch das vorher so vorgestellt?“
- „Wenn Ihr jetzt die Augen schließt und Euch einen Innenseitstoß vorstellt, wie sieht der aus?“

Ergänzung: Die Übung mit geschlossenen Augen durchführen (sobald das Standbein sicher steht, die Augen schließen). ▶

Bildreihe Innenseitstoß



TRAINING DER KONZENTRATION

MENTALES TRAINING

Praktische Übungen

3. Übungen zum Vorstellungsaufbau:

Bilderreihe ordnen (Lösung: 2, 3, 1, 6, 4, 5)

Einzelne Bilder von bestimmten Bewegungstechniken werden den Spielern in ungeordneter Reihenfolge ausgeteilt. Die Spieler sollen die Bilder in die richtige Reihenfolge bringen und die Bewegung mit Hilfe

der Bilder möglichst genau beschreiben. Der Trainer erklärt, was in den jeweiligen Phasen der Bewegung wichtig ist. Jeder Spieler bekommt anschließend einen eigenen Bildersatz und schreibt in eigenen Worten auf die Rückseite, was an welcher Stelle zu beachten ist.



TRAINING DER KONZENTRATION

MENTALES TRAINING

4. „Stell Dir vor ...“:

Übung zur Lebhaftigkeit von Vorstellungen.

Die Kinder sitzen oder liegen im Kreis, die Augen sind geschlossen. Der Trainer beschreibt eine erste Szene, die sich die Kinder intensiv vorstellen sollen.

Z.B.: „Stell dir vor ... du spielst in einer Bundesligamannschaft!“

Der Reihe nach soll nun ein Kind nach dem anderen weitere Inhalte dieser Szene ergänzen. So könnte das erste Kind sagen: „Wir spielen in einem ganz großen Stadion!“. Das nächste Kind fügt hinzu: „Ganz viele Leute sind gekommen, das Stadion ist voll!“. Das nächste Kind: „Unsere Mannschaft hat Anstoß - ich steh' mit dem Ball im Anstoßkreis!“. Und das nächste: „Ich bekomme den Ball und schlage eine weite Flanke in den Strafraum!“ usw.

Die Kinder sollen in ihrer Vorstellung die geschilder-

ten Szenen (Bilder, Gefühle, Gerüche, Geräusche, Bewegungen) möglichst lebhaft nachempfinden. Ggf. kann der Trainer diesbezüglich auch noch Fragen stellen: „Was siehst Du genau?“ - „Was hast Du gespürt?“ ...

Weitere Beispiele für Ausgangssituationen dieser Übung:

... du spielst mit Mario Götze in einer Mannschaft!

... du bist Nationalspieler!

... du läufst als Spieler in ein ausverkauftes Stadion ein!

Organisation: Die Übung wird außerhalb des normalen Trainingsablaufs durch den Trainer durchgeführt.



Die Vorstellungskraft mit gezielten Aufgaben fördern!



TRAINING DER KOMPETENZERWARTUNG

Training der Kompetenzerwartung

Kinder/Jugendliche zwischen 11 und 15 Jahren sind in der Lage, künftige Szenarien zu antizipieren (zu errahnen) und auch emotional einzufärben. Insofern können sie auch das eigene (erfolgreiche oder misslingende) Handeln antizipieren – eine wesentliche Bedingung für erfolgreichen Einsatz entsprechender Trainingsformen (etwa Prognosetraining). Durch Schule und Sport haben die Kinder in diesem Alter (weitgehend) gelernt, dass Fä-

higkeiten relativ konstant sind und dass man bei der Lösung von Aufgaben besser oder schlechter abschneiden kann als andere. Die meisten verfügen somit bereits über recht klare, realistische Einschätzungen der eigenen Kompetenzen. Sie hängen nicht allein vom Lebensalter, sondern auch von der individuellen Entwicklung eines Kindes ab. Letztlich trägt das Training von Kompetenzerwartung auch dazu bei, dieses Selbstbild weiter zu differenzieren und zu schärfen²⁴.

Praktische Übung

1. Einfaches Prognosetraining

Vom Trainer wird eine Aufgabe gestellt, zum Beispiel Strafstöße zu verwandeln. Die Anforderung: 10 Strafstöße nacheinander. Der Spieler soll selbst vorhersagen, wieviele er verwandeln wird (um den Einfluss des Torwarts so gering wie möglich zu halten, wird auch dieser gefragt, wieviele Strafstöße er halten wird).

Die Prognosen aller Spieler werden schriftlich festgehalten und den anderen Spielern mitgeteilt, d. h., jeder kennt die Prognosen auch seiner Mitspieler. Eine Prognosenänderung sollte zulässig sein; bisweilen kann es sinnvoll sein, dass der Trainer eine Mindestanforderung (z. B. 5 verwandelte Elfmeter) festlegt.

Zum vereinbarten Zeitpunkt („Bereitet Euch vor, in 10 Minuten legen wir los!“) werden die Elfmeter in zuvor festgelegter Reihenfolge geschossen.

Danach erfolgt die Ergebnisbekanntgabe vor der Mannschaft. Anschließend sollte unbedingt (mit der Mannschaft oder individuell) möglichst objektiv analysiert werden, welche Ursachen für Erfolg (Prognoseerfüllung oder mehr) oder Misserfolg (Prognose nicht erreicht) in Frage kommen. Dabei sind personinterne (Technik, Taktik, Anstrengung, Aufregung, Gedanken etc.) wie personexterne Faktoren (Torwartleistung, Wetter, etc.) zu berücksichtigen.

Variation: In das Prognosetraining können vielerlei fußballspezifische Aufgabenstellungen integriert werden (Fußballkegeln, Flanken und Abschluss, Freistoß, Torwand etc.).

Organisation: Grundlegende Informationen werden außerhalb des Trainingsplatzes vermittelt. Das praktische Training findet dann auf dem Platz statt. Nach jedem Training die ausführliche Reflexion in der Gruppe nicht vergessen!

TRAINING DER AKTIVIERUNGSREGULIERUNG

Ziel: Durch Auseinandersetzung mit der eigenen Erwartungshaltung und eine objektive und realistische Analyse von Erfolg und Misserfolg in Anforderungssituationen soll eine positive Kompetenzerwartung entwickelt und stabilisiert werden.

Inhalt: Die Kinder werden in Anforderungssituationen gezielt mit der eigenen Erwartungshaltung konfrontiert und erleben bei der anschließenden Aktion Erfolg oder Misserfolg. Von zentraler Bedeutung beim Training der Kompetenzerwartung sind die gemeinsame Reflexion und Analyse mit dem Spieler hinsichtlich der Ursachen für Erfolg oder Misserfolg. Daraus lassen sich Strategien ableiten, die dem Spieler helfen, sich weiter zu verbessern. Ohne diese gemeinsame Reflexion/Analyse drohen im Misserfallsfall die Entwicklung von Minderwertigkeitsgefühlen und im Erfolgsfall die Ausprägung irrealer Erwartungshaltungen, die letztlich wiederum zu Enttäuschung und negativer Beeinflussung der Kompetenzerwartung führen können.

Training der Aktivierungsregulierung

Die kindgerechten Entspannungsformen aus dem Grundlagenbereich werden bei den älteren Kindern von einfachen klassischen Verfahren abgelöst.

Ziel: Die Spieler sollen ihre Aktivierung selbstständig und auf eigene Initiative hin regulieren können.

Inhalt: Zunächst wird erläutert, dass der adäquate Wechsel zwischen Anspannung und Entspannung eine wichtige Leistungsvoraussetzung ist, weshalb man in der Lage sein sollte, sein Aktivierungsniveau bei Bedarf nach oben (Mobilisierung) oder nach unten (Entspannung) zu regulieren. Zudem erfahren die Kinder in praktischen Übungen die Wirkung von Entspannungsverfahren. Im Aufbaubereich haben sich folgende körperbezogene Entspannungsverfahren bewährt:

- eine Kurzform der Progressiven Muskelrelaxation (PMR) und/oder
- Atementspannung.

Die Übungen müssen sowohl effektiv sein als auch so einfach in der Handhabung, dass das Verfahren selbst schnell erlernbar ist. Unterstützend kann die Entspannungsfähigkeit der Spieler bei entsprechenden Rahmenbedingungen über Biofeedback (= ein Verfahren, bei dem physiologische Zustände mittels elektronischer Geräte erfasst werden) sichtbar gemacht und kontrolliert werden.



TRAINING DER AKTIVIERUNGSREGULIERUNG

Praktische Übungen

1. Progressive Muskelrelaxation (Kurzform)

Das Prinzip der Übungen besteht darin, das Gefühl der Muskelentspannung durch vorausgehende Anspannung einzelner Muskelgruppen zu verstärken und dabei die Übertragung der Änderung des Muskeltonus' von einer Muskelgruppe auf die nächste auszunutzen. Die Schritt-für-Schritt-Entspannung einzelner Muskelgruppen führt letztlich zu einer ganzkörperlichen Entspannung.

Bei der hier vorgestellten verkürzten Methode wird die Muskelgruppe Arme und Hände angesprochen. Natürlich lassen sich auch andere Muskelgruppen einbeziehen. Wichtig ist, dass beim Training der folgende vierstufige Ablauf mit jeder einzelnen angesprochenen Muskelgruppe eingehalten wird:

- Konzentration auf die jeweilige Muskelgruppe
- Anspannen der Muskelgruppe und Halten der Spannung für 5 - 7 Sekunden
- Spannung lösen
- Entspannung empfinden.

Zum Üben eine entspannte Position einnehmen. Wer noch keine Erfahrung mit Entspannungstechniken hat, sollte im Liegen beginnen und nach einigen Einheiten in eine der Sitzpositionen wechseln.

Entspannung der Arme und Hände (ca. 4 - 5 Minuten)⁹

1. Lege Dich so bequem wie möglich hin und entspanne Dich, so gut es geht.
2. Nun ballst Du die rechte Faust, ballst sie fester und fester und fühlst dabei die Spannung. Halte die Faust geballt und fühle die Spannung in der rechten Faust, in der Hand, im Unterarm... Löse nun die Spannung. Die Finger der rechten Hand lösen sich. Spürst Du den Unterschied? Noch einmal: Die rech-

te Faust ganz fest halten, sie anspannen und die Spannung empfinden...

Nun lasse los, entspanne Dich; Deine Finger strecken sich wieder, und Du merkst den Unterschied zu vorher.

3. Mache das gleiche mit der linken Faust. Balle sie, während der restliche Körper sich entspannt; balle die Faust fester und fühle die Spannung... Und nun entspanne, genieße wieder den Unterschied... Wiederhole noch einmal: Spanne die linke Faust ganz stark... Entspanne, und fühle den Unterschied...

4. Balle jetzt beide Fäuste fester und fester, beide Fäuste ganz fest, die Unterarme ganz gespannt, und konzentriere Dich auf Deine Empfindungen... Und nun entspanne; strecke die Finger und fühle die Entspannung. Fahre fort, die Hände und Unterarme zu entspannen, entspanne immer mehr...

5. Beuge beide Ellbogen und spanne die Bizepsmuskeln. Fester und fester spannen und die Spannungsgefühle registrieren! Die Arme wieder strecken, entspannen und den Unterschied fühlen. Nun breitet sich Entspannung aus... Noch einmal: Spanne die Bizepsmuskeln, halte die Spannung und fühle genau... Strecke die Arme aus und entspanne; entspanne so gut Du kannst... Achte jedesmal genau auf Deine Empfindungen - einmal, wenn Du anspannst, und dann, wenn Du entspannst.

TRAINING DER AKTIVIERUNGSREGULIERUNG

**Progressive Muskelrelaxation: Nach der Muskelan- erfolgt die Muskelentspannung**

6. Nun strecke die Arme aus und drücke sie so fest auf die Unterlage, dass Du in den Trizepsmuskeln an der Rückseite der Oberarme große Spannung spürst; strecke die Arme und fühle die Spannung... Und nun wieder entspannen. Die Arme wieder bequem hinlegen. Lass die Entspannung sich ausbreiten. Die Arme fühlen sich angenehm schwer an, während Du Dich entspannst...
Noch einmal die Arme strecken und auf die Unterlage drücken, so dass Du die Spannung in den Trizepsmuskeln fühlst; drücke ganz fest. Fühle die Spannung...

7. Und nun entspanne Dich. Konzentriere Dich auf die Entspannung in den Armen. Lege die Arme ganz bequem hin und entspanne weiter und weiter, weiter und weiter. ▶



TRAINING DER TEAMFÄHIGKEIT

KOMMUNIKATIVE KOMPETENZEN

Kommunikative Kompetenzen

Im Leistungsbereich ist eine funktionierende Kommunikation auf dem Feld erfolgsrelevant. Verbales und nonverbales Kommunikationsverhalten der Jugendlichen sind regelmäßig zu reflektieren und auf Angemessenheit zu prüfen.

Ziel: Die Spieler sollen ihre Eigenarten in der Kommunikation sowohl als Sender als auch

als Empfänger kennen. Sie sollen diese kritisch reflektieren und situativ anpassen können.

Inhalt: Der Trainer konfrontiert seine Spieler mit konkreten Spielsituationen und analysiert/reflektiert das verbale und das nonverbale Kommunikationsverhalten jedes Einzelnen.

Praktische Übungen

1. Analyse des nonverbalen Verhaltens im Spiel

Der Trainer präsentiert den Spielern Videoausschnitte von ihrem nonverbalen Verhalten in Spielen und schildert kurz die seinerzeitigen Rahmenbedingungen (Gegner, Spielstand, Zeitpunkt, Situation). Zunächst beschreiben die Mitspieler, was der dargestellte Spieler in dieser Situation wohl dachte und fühlte und wie dessen

nonverbalen Verhalten auf sie wirkt. Danach berichtet der dargestellte Spieler selbst, wie er sich in dieser Situation gefühlt hat, was er gedacht hat und wie er die Außenwirkung seines Verhaltens einschätzt.

Hinweis: Bei dieser Übung sollten sowohl positive als auch negative Verhaltensweisen angesprochen werden.

2. Besprechung typischer Kommunikationssituationen

Kleingruppen mit 4 bis 8 Spielern wird erklärt, dass es viele spielentscheidende Situationen gibt, die man nicht trainieren oder simulieren kann, in denen aber ein bestimmtes Kommunikationsverhalten besonders wichtig ist.

Anschließend werden ihnen entsprechende Situationen geschildert; sie sollen sich in diese hineinsetzen und (jeder für sich) schriftlich festhalten:

1. Was denke ich jetzt?
2. Was tue ich jetzt?

Im Anschluss stellen alle ihre Notizen der Allgemeinheit vor; die Gruppe diskutiert sodann, was in der dargestellten Situation am sinnvollsten zu tun ist

(Der Trainer sollte als Moderator zu passenden Verhaltensmöglichkeiten hinlenken).

Mögliche Szenarien für die Besprechung von spielrelevanten Situationen und angemessenem Kommunikationsverhalten:

- Ein Mitspieler schreit Dich an: „Konzentrier' Dich jetzt! Spiel' einfach!“
- Ein Mitspieler, den Du gerade auf sein mangelhaftes Umschaltverhalten angesprochen hast, meckert: „Du hast mir gar nichts zu sagen!“
- Zwei Mitspieler beschimpfen sich auf dem Platz.
- Einige Spieler sprechen schlecht über Mitspieler.

TRAINING DER TEAMFÄHIGKEIT

KOMMUNIKATIVE KOMPETENZEN

Praktische Übungen

3. Stille Post

Die Mannschaft in 3-4 Kleingruppen aufteilen. Jeder Spieler erhält eine Fotografie aus der Welt des Sports (siehe Bilder unten). Wichtig: Die anderen aus seiner Gruppe dürfen dieses Foto nicht sehen.

Der erste Spieler schildert die Szene auf seinem Foto mit allen Einzelheiten einem anderen Spieler (ohne dass dieser das Bild sehen darf), bis dieser eine klare Vorstellung von dem Motiv hat. Dann soll dieser seine Vorstellung von dem geschilderten Bild dem nächsten mündlich weitergeben, Letzterer dann dem nächsten usw. Der letzte Spieler der Kleingruppe berichtet nun-

mehr den anderen, was er auf diesem Foto zu sehen erwartet. Ihm wird dann das Foto präsentiert. Erfahrungsgemäß werden mit den sprachlichen Äußerungen völlig verschiedene Vorstellungen erzeugt, die der Ausgangssituation (dem Foto) kaum noch entsprechen. Im Anschluss sollte mit der gesamten Mannschaft besprochen werden, dass es schwierig - manchmal gar unmöglich - ist, Sachverhalte ohne subjektive „Abänderung“ weiterzugeben.

Organisation: Besprechungstermine außerhalb des Trainings in Kleingruppen





TRAINING DER TEAMFÄHIGKEIT

VERHALTENSKONTROLLE

Verhaltenskontrolle

Besonders in Druck-Situationen, in denen ein leistungsorientiertes Team funktionieren muss, ist neben der gegenseitigen Unterstützung (s. o.) die Kontrolle des eigenen Verhaltens (Selbstbeherrschung) eine besonders wichtige Kompetenz. Ist ein Spieler in leistungsrelevanten Situationen nicht in der Lage, sein Verhalten zu kontrollieren, überträgt sich dieses unweigerlich auch auf andere Mannschaftsmitglieder und führt damit zu Leistungseinbußen des Teams.

Die Verhaltenskontrolle als Komponente der Teamfähigkeit soll nun in besonderen Trainingsformen angesprochen und trainiert werden.

Ziel: Die Spieler sollen erkennen, dass ihr individuelles Verhalten direkten Einfluss auf das Verhalten der Mitspieler hat. Sie sollen lernen, auch unter Druck die Kontrolle über ihr Verhalten zu behalten.

Inhalt: Die Spieler werden im Teamverbund gezielt in schwer zu bewältigende Situationen gebracht und aufgefordert, sich so zu verhalten, dass das Team am effektivsten eine Lösung erreicht. Dabei soll die Kontrolle des eigenen Verhaltens im Vordergrund stehen, weniger die gegenseitige Unterstützung.

Praktische Übungen

1. Berglauf

Die Mannschaft in drei bis vier Kleingruppen aufteilen. Eine Bergstrecke ist im Teamlauf so schnell wie möglich zu bewältigen. Das sollte in max. 45 Minuten zu schaffen sein.

Aus trainingsmethodischer Sicht empfiehlt sich ein Rücktransport mit Fahrzeugen, um das Bergablaufen zu vermeiden. Jedes Team muss geschlossen auf dem Berg ankommen. Die Teams laufen gegen die Uhr und starten in Abständen von 5 Minuten.

Variation: Es müssen Gegenstände mit auf den Berg transportiert werden (z. B. pro Team ein Medizinball).



TRAINING DER TEAMFÄHIGKEIT

VERHALTENSKONTROLLE

2. Fahrradlauf

Die Mannschaft wieder in drei bis vier Kleingruppen aufteilen. Wieder muss im Team eine anspruchsvolle, Strecke (ca. 10km) so schnell wie möglich zurückgelegt werden und zwar im Verbund, kein Teammitglied darf unterwegs verloren gehen. Diesmal steht jedem Team ein Fahrrad zur Verfügung. Die Teams starten in Abständen von 5 Minuten und laufen/fahren gegen die Uhr.

Variation: Die Teams müssen nicht im Verbund laufen, sondern können eine eigene Strategie entwickeln. Wenn der letzte Teilnehmer das Ziel erreicht hat, wird die Zeit gestoppt.

3. Orientierungslauf

Die Mannschaft in Kleingruppen aufteilen. Je nach Zahl der Kleinteams (3-5 Mitglieder) werden in der näheren Umgebung (im Umkreis von 5-10km) Ziele ausgewählt (z. B.: eine Kirche, eine Unterführung, der Gipfel eines Hügels, ein Sendeturm etc.). Diese Ziele werden in eine Umgebungskarte eingetragen und nummeriert. Die Karte wird jedem Kleinteam ausgehändigt, außerdem ein Plan, in welcher Reihenfolge die Ziele anzulaufen sind. So soll (z. B. bei 3 Teams) Team 1 die Ziele in der Reihenfolge 1-2-3, Team 2 in der Reihenfolge 2-1-3 und Team 3 in der Reihenfolge 3-2-1 ansteuern. An jedem Ziel steht ein Helfer, der das Ankommen des kompletten Teams an der jeweiligen Station mit Unterschrift und Uhrzeit quittiert.

Die Routenwahl bleibt den Teams überlassen. Durch angemessene Kommunikation und Absprachen sollen sie sich auf den vermeintlich schnellsten Weg einigen. Sie müssen die ganze Strecke zusammenbleiben.

Anmerkung: Wählen Sie die Ziele so, dass keine Gruppe benachteiligt wird.



Sportpsychologie im Nachwuchsfußball

Mentale Fertigkeiten entwickeln und trainieren

Das Training sportpsychologischer Aspekte entwickelt für alle möglichen Leistungssituationen Fertigkeiten, ohne die in der Regel weder Konstitution, Kondition oder Technik noch Taktik optimal eingesetzt werden können. Dieses Buch bringt auch psychologisch nicht vorgebildeten Lesern den in der Vergangenheit stark unterschätzten Nutzen der Berücksichtigung sportpsychologischer Aspekte im (Nachwuchs-)Training näher. Spiele werden bekanntlich auch im Kopf gewonnen! Praxisnah zeigen zahlreiche Übungen und bewährte Vorgehensweisen auf, wie die Persönlichkeitsentwicklung gerade junger Spieler nachhaltig positiv beeinflusst werden kann. Methodisch bauen die Übungen für den Grundlagen-, den Aufbau- und den Leistungsbereich aufeinander auf.



Dr. Jan Mayer, Sportpsychologe, koordiniert für den Deutschen Olympischen Sportbund die sportpsychologische Betreuung in den Spitzenverbänden. Außerdem betreut er mehrere Profiteams.



Dr. Hans-Dieter Herrmann, ebenfalls Sportpsychologe, betreut u.a. die deutsche Fußballnationalmannschaft. Dem ZDF stand er bei mehreren Olympischen Spielen als Experte zur Seite.

Beide Autoren sind geschäftsführende Inhaber der *Coaching Competence Cooperation Rhein-Neckar*, deren Schwerpunkt die Optimierung der Leistungsvoraussetzungen von Verantwortungsträgern und Teams ist, sowie gefragte Referenten und Coaches bei Unternehmen im In- und Ausland. Zudem unterrichten sie als Professoren an der Deutschen Hochschule für Prävention und Gesundheitsmanagement in Saarbrücken und als Gastprofessoren am Sportwissenschaftlichen Institut der Universität des Saarlandes.