



FUSSBALL PRAXIS

3. Teil
Jugendtraining I

**Handbuch für
Sportlehrer
Fußballtrainer**



Franz Wittmann

Werner Maier

Werner Pfeifer

FUSSBALL PRAXIS

3. Teil

JUGENDTRAINING I

Leistungsbestimmende Grundlagen, Mannschaftsführung

Handbuch für
Sportlehrer
Fußballtrainer

Herausgeber: Württembergischer Fußballverband e. V.
WFV-Schriftenreihe Band 15

Sportboeken
BROODCOORENS MICHEL
B-9660 BRAKEL

FUSSBALL PRAXIS

3. Teil

LEISTUNGSBESTIMMUNG

Leistungsbewertung, Leistungsbeurteilung, Leistungsbeurteilung

Handbuch für

Sportlehrer

1982

Copyright by Württembergischer Fußballverband e. V., Stuttgart.
Alle Rechte vorbehalten. Nachdrucke, auch auszugsweise, nur mit ausdrücklicher
Genehmigung des Württembergischen Fußballverbandes gestattet.

Satz und Druck: Central-Druck, Stuttgart

Illustrationen und Umschlaggestaltung: Karlheinz Grindler, Leinfelden

Inhaltsverzeichnis

	Seite		
1. Aufgaben und Ziele des Jugendtrainings	11	3.3	Zirkeltraining 98
2. Charakteristik des Jugendtrainings	16	3.4	Trainingshäufigkeit 99
2.1 Das Talent als Grundlage	18	3.5	Aufwärmen 103
2.2 Lernen durch Training	18	3.6	Gymnastik 107
2.3 Interesse und Motivation	20	4. Trainingsplanung und -durchführung	109
2.4 Typische Erscheinungsbilder	23	4.1	Die Trainingsinhalte in den verschiedenen Altersstufen 110
2.5 Phasen und Typen der Entwicklung	29	4.2	Die Periodisierung 115
2.6 Charakteristik des Mädchenfußballs	44	4.3	Der Wochentrainingsplan 127
2.7 Einzeltypen als Muster	52	4.4	Vorbereitung und Durchführung einer Trainingseinheit 129
2.8 Individuelle Belastung und Betreuung	66	4.5	Prinzipien beim Aufbau einer methodischen Reihe 130
3. Trainingslehre	76	4.6	Ansage, Demonstration und Durchführung der Übungen 135
3.1 Biologische Gesetzmäßigkeiten	76	4.7	Fehlerkorrektur im Training 142
3.2 Die Inhalte des sportlichen Trainings	79	4.8	Leistungsbarriere / Lernplateau 143
3.2.1 Kondition	79	4.9	Leistungsmessung im Fußball 144
3.2.1.1 Kraft	80	4.9.1	Die beobachtende Beurteilung 145
3.2.1.2 Schnelligkeit	83	4.9.2	Messende Methoden 145
3.2.1.3 Ausdauer	87	5. Mannschaftsführung	150
3.2.1.4 Beweglichkeit	89	5.1	Merkmale von Mannschaften 150
3.2.2 Technik	91	5.1.1	Jeder braucht die Gesellschaft 151
3.2.3 Taktik	94	5.1.2	Wesen und Form einer Mannschaft 151

5.1.3	Motive zur Gruppenbildung	153
5.1.4	Grundlagen der Mannschaftsführung	156
5.2	Ziele der Mannschaftsbetreuung	161
5.2.1	Mannschaftsdienliches Verhalten	162
5.2.2	Anspannung und Entspannung der Mannschaft	163
5.2.3	Die richtige Erwartungshaltung	164
5.2.4	Sinnvolles Verhalten im Spielgeschehen	166
5.2.5	Seelische Ausgeglichenheit als Ziel	167
5.3	Gute und schlechte Verarbeitung von Spielsituationen	168
5.3.1	Was geht in Spielern und Gruppen vor?	168
5.3.2	Ursachen belastender Erlebniseindrücke	171
5.3.3	Analyse des Mannschaftsverhaltens	172
5.3.3.1	Leistungs- und Verhaltensbeobachtung	173
5.3.4	Die Bewältigung von Anforderungen	180
5.3.5	Arten des Verhaltens	189
5.4	Das Formen einer Mannschaft	196
5.4.1	Möglichkeiten des Einflußnehmens	197
5.4.1.1	Offenlegende Verfahren	198
5.4.1.2	Entspannende Verfahren	200
5.4.1.3	Aufbauende Verfahren	203
5.4.1.4	Spezielle Gruppentherapien	205
5.4.2	Führungsstile	205
5.4.2.1	Die Person des Trainers	205
5.4.3	Die Mannschaftsbesprechung	208

6.	Die Lebensweise als Leistungsfaktor	225
6.1	Organische Gesundheit	226
6.2	Die Ernährung	226
6.2.1	Pflege der für den Sport wichtigen Organe	227
6.2.2	Sportgemäße Ernährung	231
6.2.3	Ernährungsvorschläge für den Fußballspieler	236
6.3	Genußmittel, Rauschgifte, Medikamente und Leistung	239
6.3.1	Genußmittel	239
6.3.2	Rauschgifte	241
6.3.3	Arzneimittelmißbrauch und Doping	241
6.4	Erneuerung der Kräfte durch Erholung	243
6.5	Hygiene als Faktor der Leistung	245
7.	Sportverletzungen / Erste Hilfe	253
7.1	Kopfverletzungen	253
7.1.1	Nasenbluten	253
7.1.2	Platzwunden am Kopf	253
7.1.3	Gehirnerschütterung	254
7.1.4	Schädelbruch	254
7.1.5	Gehirnquetschung	255
7.2	Verletzungen im Bereich der Wirbelsäule	255

7.3	Verletzungen innerer Organe	256
7.3.1	Bauchverletzungen	256
7.3.2	Nierenverletzungen	256
7.4	Verletzungen von Muskulatur und Blutgefäßen	257
7.4.1	Verletzungen von Muskulatur und Sehnen	257
7.4.2	Verletzungen von Blutgefäßen	258
7.5	Knochenbrüche	259
7.6	Kniegelenkverletzungen	259
7.6.1	Meniskusverletzungen	259
7.6.2	Verletzungen der Bänder	260
7.7	Verletzungen des Sprunggelenks	260
7.8	Luxation (Auskugeln) des Schultergelenks	260
7.9	Schock	261
7.10	Sonnenstich/Hitzschlag	261
7.11	Ohnmacht	261

8. Die Bedeutung des Regelwerks für den jungen Fußballer

8.1	Die Zusammenarbeit von Trainer und Schiedsrichter	264
8.2	Die Vermittlung von Regelkenntnissen ..	265
8.3	Spielnachteile durch Regelunkenntnis ...	266

9. Ausrüstung und Sportgeräte für Spieler und Trainer

9.1	Die Ausrüstung des Spielers	275
9.2	Sportgeräte als Helfer des Trainers	281

10. Literatur

11. Stichwortverzeichnis

8.3	Spinalschädel durch Regelknochen	288
8.2	Die Verteilung von Regelknochen	288
8.1	Die Zusammenhänge von Trainer und Schiedsrichter	294
8.	Die Bedeutung des Regelwerks für den jungen Fußballer	293

7.11	Ohnmacht	291
7.10	Sonnenstich-Frischschlag	291
7.9	Schock	291
	des Schallorgans	290
7.8	Luxation (Auslugen)	290
7.7	Verletzungen des Sprunggelenks	290
7.6.2	Verletzungen der Bänder	290
7.6.1	Meniskusverletzungen	290
7.6	Kniegelenksverletzungen	290
7.6	Knochenrisse	290
7.4.2	Verletzungen von Blutgefäßen	292
	und Sehnen	292
7.4.1	Verletzungen von Muskulatur und Blutgefäßen	292
7.4	Verletzungen von Muskulatur	292
7.3.2	Mitlenverletzungen	295
7.3.1	Bauchverletzungen	295
7.3	Verletzungen innerer Organe	295

11.	Stichwörterverzeichnis	290
10.	Literatur	298
9.2	Sportgeräte als Helfer des Trainers	291
9.1	Die Ausrüstung des Spielers	275
	für Spieler und Trainer	275
8.	Ausrüstung und Sportgeräte	275

Vorwort

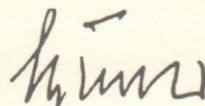
Die Schriftenreihe des Württembergischen Fußballverbandes, zu der auch dieses Buch gehört, ist aufgelegt worden, um den Vereinen eine wirksame Hilfe bei der Bewältigung ihrer Aufgaben zu leisten. Dieses Ziel ist sicher in wesentlichen Bereichen auch erfüllt worden. Was bislang noch – generell in der Fußball-Literatur – fehlt, ist ein grundlegendes Werk zum Jugendtraining. Diese Lücke soll mit dem vorliegenden Buch geschlossen werden.

Die Autoren gehen in diesem ersten von zwei Bänden zum Thema Jugendtraining auf die wesentlichsten Grundlagen des Trainings und der Betreuung junger Fußballspieler ein, ohne deren Kenntnis ein Trainer nur schwer zum Erfolg kommen kann. Sie haben sich bemüht, die teilweise doch schwierigen und komplexen Zusammenhänge so darzustellen, daß vor allem die vielen in der Jugendarbeit Tätigen, die keine Lizenz besitzen, von den Hilfen profitieren. Gleichzeitig werden auch jenen Trainern, die eine entsprechende Ausbildung haben, noch Anregungen gegeben.

Das Buch ist so konzipiert, daß es für den Jugendtrainer ein Begleiter über Jahre hinweg sein kann. Es sollte also nicht nach dem ersten Durcharbeiten beiseite gelegt, sondern ständig als Ratgeber bei den vielen im Training entstehenden Problemen herangezogen werden. Zu diesem Zweck ist am Schluß des Buches ein

Stichwortverzeichnis angefügt, das dem Trainer helfen soll, die für seine aktuellen Probleme angebotenen Hilfen zu finden.

Es bleibt zu hoffen, daß die Fülle von Anregungen und Hilfen von den Jugendtrainern angenommen und in die praktische Arbeit umgesetzt werden, vor allem im Interesse der den Vereinen anvertrauten Kinder und Jugendlichen.



Franz Stuemper

1. Vorsitzender des Württembergischen Fußballverbandes

Die Schriftreihe des Württembergischen Fußballverbandes, zu der auch dieses Buch gehört, ist aufgelegt worden, um den Vereinen eine wirksame Hilfe bei der Bewältigung ihrer Aufgaben zu leisten. Dieses Ziel ist sicher in wesentlichen Bereichen auch erfüllt worden. Was bislang noch – generell in der Fußball-Literatur – fehlt, ist ein grundlegendes Werk zum Jugendtraining. Diese Lücke soll mit dem vorliegenden Buch geschlossen werden.

Die Autoren gehen in diesem ersten von zwei Bänden zum Thema Jugendtraining auf die wesentlichen Grundlagen des Trainings und der Betreuung junger Fußballspieler ein, ohne dabei Kenntnisse ein Trainert nur schwer zum Erfolg kommen kann. Sie heben sich damit, die teilweise doch schwierigen und komplexen Zusammenhänge so darzustellen, daß vor allem die vielen in der Jugendarbeit Tätigen, die keine Lizenz besitzen, von den Hilfen profitieren. Gleichzeitig werden auch jenen Trainern, die eine entsprechende Ausbildung haben, neue Anregungen gegeben.

Das Buch ist so konzipiert, daß es für den Jugendtrainer ein Begleiter über Jahre hinweg sein kann. Es sollte also nicht nach dem ersten Durchlesen eingelegt, sondern ständig zur Hand sein, bei den vielen im Training auftretenden Problemen herangezogen werden. Zu diesem Zweck ist am Schluß des Buches ein

Stichwortverzeichnis angefügt, das dem Trainer helfen soll, die für seine aktuellen Probleme angebotenen Hilfen zu finden.

Es bleibt zu hoffen, daß die Fülle von Anregungen und Hilfen von den Jugendtrainern angenommen und in die praktische Arbeit umgesetzt werden, vor allem im Interesse der den Vereinen anvertrauten Kinder und Jugendlichen.

Handwritten signature: Franz Stangor

Franz Stangor
1. Vorsitzender des Württembergischen Fußballverbandes

1. Die Aufgaben und Ziele des Jugendtrainings

Das vorliegende Buch trägt den Titel „Jugendtraining“ und beschreibt das Training der im Fußball unter der Kategorie „Jugend“ zusammengefaßten Kinder und Jugendlichen im Alter von sechs bis 18 Jahren. Der Titel und seine weitere Verwendung als Sammelbegriff bedeutet zwar eine begriffliche Ungenauigkeit, denn das in ihm zusammengefaßte Kinder- und Jugendtraining unterscheiden sich sowohl methodisch als auch inhaltlich ganz erheblich, er ist allerdings aus ökonomischen Gründen sinnvoll. Um die genannten Unterschiede deutlich zu machen, wird dieser Komplex in Kapitel 2 sehr ausführlich behandelt und eine Lösungsmöglichkeit für die Trainingspraxis über die langfristige Planung und richtige Betreuung auf der Basis biologischer und entwicklungspsychologischer Gesetzmäßigkeiten aufgezeigt.

Unabhängig von der Differenzierung nach dem Alter ist unter Training die gezielte Steigerung der Leistungsfähigkeit durch planmäßiges Üben zu verstehen. Die Trainingswirkung zielt dabei nach *WEINECK* auf vier leistungsbestimmende Faktoren (siehe Abbildung 1). Grundsätzlich müssen in jedem richtig geplanten Training Teilbereiche dieser Faktoren berücksichtigt oder geschult werden. Welche Teilbereiche angesprochen werden sollen, hängt von der langfristigen Trainingspla-

nung, von aktuellen Problemen und von der Zielsetzung ab.

Gerade bei der Zielsetzung werden im Jugendtraining häufig schwerwiegende, weil kaum noch korrigierbare Fehler gemacht. Das Kind oder der Jugendliche ist nicht das verkleinerte Abbild des Erwachsenen, sondern eine eigenständige Persönlichkeit mit entwicklungsspezifischen Denk- und Verhaltensweisen. Deshalb ist es auch nicht möglich, nur das Erwachsenentraining mit einigen quantitativen Veränderungen (Reduzierung von Trainingsumfang und -intensität) auf den Jugendbereich zu übertragen.

Das wichtigste Ziel jedes Trainings – das Jugendtraining eingeschlossen – ist die **Steigerung der körperlichen Leistungsfähigkeit**. Diese Zielsetzung ist bei Kindern und Jugendlichen jedoch nicht gleichzusetzen mit dem Streben nach absoluter Höchstleistung und schnellen Erfolgen. Hinführung zur Leistung bedeutet im Jugendtraining, daß die Spieler in kleinen Schritten behutsam auf die gewünschte Leistung vorbereitet werden. Eine zu frühe Ausrichtung auf Leistung, verbunden mit ausschließlich erfolgsorientiertem, ehrgeizigem Trainingsverhalten führt langfristig gesehen nicht zum Erfolg. Solchermaßen „getrimmte“ Kinder steigern ihre Leistung sehr schnell, können sie aber nicht stabilisieren. Sie unterliegen dann starken Leistungsschwankungen.

Parallel dazu wirkt diese Überbetonung der Leistung auch auf die Psyche. Die Spieler werden unter einen

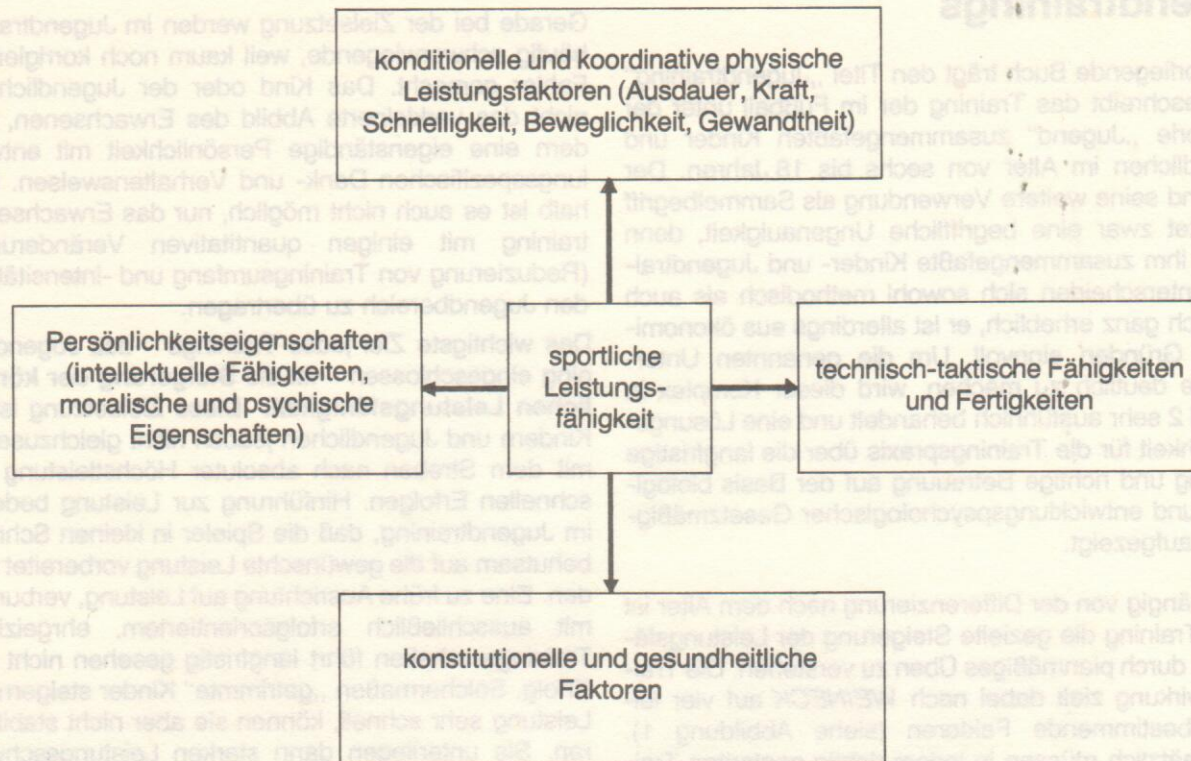
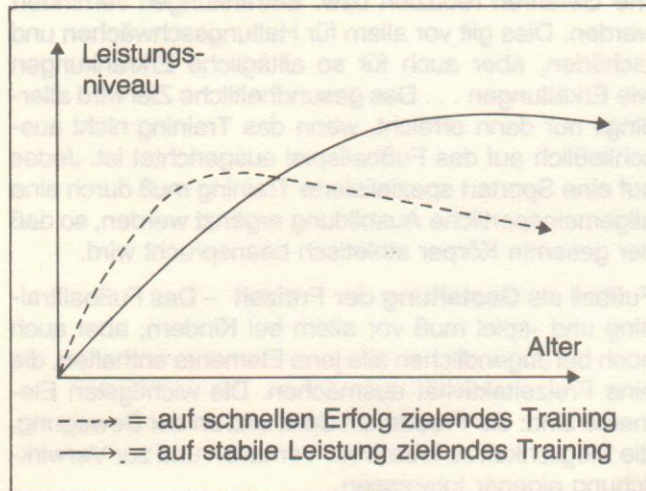


Abb. 1: Faktoren der sportlichen Leistungsfähigkeit (nach WEINECK)

Leistungsdruck gesetzt, die Motivation zum Sport schwindet, die Einsatzbereitschaft läßt nach, und das führt häufig zum Ende der fußballerischen Laufbahn, bevor sie richtig begonnen hat.

Richtig verstandenes Jugendtraining führt zu einem langsamen Leistungsanstieg. Auf diese Weise wird ein höheres Leistungsniveau als beim raschen Anstieg erreicht, vor allem aber kann dieses höhere Niveau sehr viel länger gehalten werden. Diese unterschiedliche Leistungsentwicklung wird in der graphischen Darstellung deutlich:



Bei richtig dosierter Belastung im Training werden Reize gesetzt, die das natürliche Wachstum günstig beeinflussen und somit die körperliche Leistungsfähigkeit verbessern. Diese Wachstumsreize gibt sich das Kind in den ersten Lebensjahren durch seine vielen spontanen Aktivitäten selbst. Durch die zwangsläufige Beschränkung in der Bewegung beim Schuleintritt reichen die Reize nicht mehr aus. Diese Lücke muß durch den Sport gefüllt werden.

Das zweite wesentliche Trainingsziel ist die **technische und taktische Ausbildung** der Spieler. Es beinhaltet die Entwicklung der technischen Fertigkeiten und der taktischen Verhaltensweisen von der Grundausbildung bis zur wettkampfgemäßen Anwendung.

Bei dieser Zielsetzung sind die Unterschiede des Jugend- und des Erwachsenentrainings am offensichtlichsten. Das Kind, das mit ganz geringen, bei Mädchen oft mit überhaupt keinen fußballspezifischen Bewegungserfahrungen und Kenntnissen zu einem Verein kommt, muß die Technik und später die Taktik von Grund auf erlernen. Wenn im Alter von 18 Jahren (Mädchen mit 16) der Spieler vom Jugend- in den Herrenbereich (Damen) wechselt, sollte er die technischen, technisch-taktischen und taktischen Grundlagen beherrschen und im Wettkampf anwenden können. Der Trainer kann dann mit dem Erwachsenen auf dieser Basis weiterarbeiten.

• *grundsätzlich*

Entscheidend für den Lernfortschritt in dieser Ausbildung der Kinder und Jugendlichen ist, daß der Trainer die biologischen Voraussetzungen in den verschiedenen Entwicklungsstufen kennt, die die Spieler durchlaufen, daraus die richtigen Konsequenzen zieht und so das gesetzte Trainingsziel erreicht (vgl. dazu Kapitel 2). Werden diese Gesetzmäßigkeiten nicht beachtet, bleibt der Lernfortschritt vergleichsweise gering. Das Resultat: Der erwachsene, falsch angeleitete Spieler weist noch erhebliche technische und taktische Mängel auf, die kaum noch beseitigt werden können.

Das dritte wichtige Ziel des Jugendtrainings ist die **Erziehung** der Spieler. Im Trainingsprozeß müssen bei den Kindern und Jugendlichen Willenseigenschaften entwickelt werden, die für ein erfolgreiches Bestehen im Wettkampf unerlässlich sind. Solche Eigenschaften sind beispielsweise: Ehrgeiz, Einsatzbereitschaft, Entschlußkraft, Beharrlichkeit . . . Alle diese Qualitäten sind in ihrer positiven Wirkung nicht auf den Sport beschränkt, sondern lassen sich auch auf andere Bereiche des täglichen Lebens übertragen. So sind Kinder und Jugendliche, die Leistungssport betreiben, nachweislich eher als Nichtsportler in der Lage, Konfliktsituationen im Alltag zu bewältigen.

Parallel zu dieser Entwicklung von Willenseigenschaften sammeln die jungen Spieler auch soziale Erfahrungen. Fußball ist ein Mannschaftsspiel, bei dem der Erfolg eng mit der mannschaftlichen Geschlossenheit

zusammenhängt. Je besser die einzelnen Mitglieder harmonieren, desto besser und stabiler ist die Mannschaftsleistung. Dieser Zusammenhang muß dem Kind schon früh verdeutlicht werden.

Neben diesen im Training zunächst zu verfolgenden Hauptzielen, die vor allem auf die Verbesserung der Leistungsfähigkeit ausgerichtet sind, sollten in der sportlichen Ausbildung von Kindern und Jugendlichen aber noch weitere – scheinbar nebensächliche – Ziele beachtet werden:

Die Erhaltung der Gesundheit – Durch richtig verstandenes und betriebenes Training können gesundheitliche Gefahren reduziert bzw. Erkrankungen verhindert werden. Dies gilt vor allem für Haltungsschwächen und -schäden, aber auch für so alltägliche Erkrankungen wie Erkältungen . . . Das gesundheitliche Ziel wird allerdings nur dann erreicht, wenn das Training nicht ausschließlich auf das Fußballspiel ausgerichtet ist. Jedes auf eine Sportart spezialisierte Training muß durch eine allgemeinsportliche Ausbildung ergänzt werden, so daß der gesamte Körper athletisch beansprucht wird.

Fußball als Gestaltung der Freizeit – Das Fußballtraining und -spiel muß vor allem bei Kindern, aber auch noch bei Jugendlichen alle jene Elemente enthalten, die eine Freizeitaktivität ausmachen. Die wichtigsten Elemente sind: die Freude am Spiel und an der Bewegung, die Möglichkeit zu kreativem Verhalten und zur Verwirklichung eigener Interessen.

Gerade das letztere Trainingsziel weist auf eine wesentliche Einschränkung hin, der das Jugendtraining unterliegt:

Das Fußballspiel und das vorbereitende Training müssen immer zweitrangig bleiben, die Schule und die Berufsausbildung den Vorrang haben. Es gibt Jugendliche, die die Schule bzw. Lehre zugunsten des Sports vernachlässigen oder sogar schulisches Versagen durch sportliche Leistungen kompensieren wollen. Dort, wo ein solches Mißverhältnis entstanden ist, trägt der Trainer eine Mitverantwortung dafür, daß der zeitliche Aufwand für Schule/Lehre und Sport wieder in eine vernünftige Relation gebracht wird.

Das Umorientieren in der Zielsetzung verlangt vom Jugendtrainer ein hohes Maß an Anpassungsfähigkeit und Verständnis. Deshalb sollte er in der Zusammenarbeit mit den ihm anvertrauten Kindern und Jugendlichen immer folgende Forderungen beachten:

- das Training darf keine gesundheitlichen Risiken (im Sinne von Spätschäden) enthalten
- die Freude der Jugendlichen am Spiel und an der Bewegung steht immer im Vordergrund – Leistungsdrill ist abzulehnen
- die Spieler sollen zum selbständigen, eigenverantwortlichen Handeln geführt werden
- die Jugendlichen sollen im Training soziale Erfahrungen im positiven Sinne sammeln können
- die Verwirklichung weiterer Interessen neben dem Fußballspiel muß dem Jugendlichen möglich sein.

Wie weit die körperliche Leistungsfähigkeit sowie das technische und taktische Vermögen sich entwickeln lassen, wird weitgehend durch die Veranlagung (siehe dazu auch Seite 18) mitbestimmt. Die gute Beobachtung des Spielers gibt dem Trainer zuverlässige Hinweise auf die durch die Veranlagung gesetzten Grenzen. Ein Fußballtalent zeichnet sich im wesentlichen durch folgende Merkmale aus:

Technik

- allgemeine Bewegungsbegabung
- Ballgefühl, Geschicklichkeit im Umgang mit dem Ball
- Behauptung am Ball in Wettkampfsituationen

Taktik

- gute Orientierung
- Fähigkeit, Zusammenhänge zu erkennen
- Spielzüge in Angriff und Abwehr vorausplanen können

Charaktereigenschaften

- Durchsetzungsvermögen
- Zielstrebigkeit
- Beharrlichkeit

Soziales Verhalten

- Gruppenverhalten
- mannschaftsdienliches Denken und Handeln
- Fähigkeit, sich unterordnen zu können

Konstitutionelle Merkmale

- Körperbau, voraussichtliche Entwicklung
- athletische Eigenschaften

2. Charakteristik des Jugendtrainings

Unter dieser Formulierung ist zu verstehen, daß die kennzeichnenden Merkmale und Eigentümlichkeiten des Fußballtrainings mit Jugendlichen darzustellen sind.

Das Trainingsalter umfaßt bei den Jungen den Zeitraum vom 6. bis 18. und bei den Mädchen vom 6. bis zum 16. Lebensjahr. Man spricht dabei insgesamt von Jugendlichen, da die Entwicklungsabschnitte vom Säugling über Klein- und Schulkind bis zur Reifezeit als erster Teil des Jugendalters bezeichnet werden.

Aus pädagogischer Sicht bedeutet Training das bewußte Vermitteln von Lehrstoffen mittels geeigneter Methoden durch Ausbilder an Auszubildende. Diesen Satz auf das Jugendtraining bezogen heißt, das Fußballspiel nach den ihm zugrunde liegenden Gesetzmäßigkeiten und Regeln durch Trainer oder Übungsleiter den Spielern der F- bis A-Jugend zu lehren.

Das geeignete methodische Vorgehen richtet sich nach der Veranlagung (dem Talent), der Bereitschaft (Motivation) und dem Entwicklungsstand der Jugendlichen.

Jedes Lehren ist auf Ziele abgestimmt (siehe Kap. 1). Es erfolgt daher mit Absicht. Ziele und Absichten müssen stets geplant werden – also auch das Jugendtraining.

Die Mittlerrolle zwischen dem Lehrstoff Fußballspiel und den Jugendlichen liegt beim Trainer. Er soll die Spieler für die Bewältigung der zielgerichteten Aufgaben geplant vorbereiten, sie disponieren, sie trainieren.

Somit steht im Zentrum der folgenden Betrachtung das Problem, welche kennzeichnenden Merkmale der Trainer als Lehrender bei seinem methodischen Vorgehen einzukalkulieren hat, um seine Arbeit effektiv zu gestalten. Ziele können nicht erreicht, Vorhaben nicht erfüllt und Aufgaben nicht bewältigt werden, wenn der Trainer dazu nicht die notwendigen Voraussetzungen erworben hat.

Bei seiner Tätigkeit setzt der Trainer sein Wissen und sein Können ein. Erfahrungen sind zwar sehr nützlich, reichen aber bei dem keineswegs leichten Unterfangen, das Jugendtraining erfolgreich zu gestalten, allein nicht aus. Der Trainer muß deshalb in die Lage versetzt werden, die auszubildenden Jugendspieler nach deren kennzeichnenden Merkmalen zu trainieren und zu betreuen. Um einen sinnvollen und zweckdienlichen Trainingsplan erstellen zu können, sollen ihm Hilfen gegeben werden durch das aufbereitete Wissen über den Stoff, die Methoden und die körperliche und geistige Entwicklung der Jugendlichen. Gegen Fehler in der langfristigen Planung und bei der Durchführung des Trainings ist der Trainer gewappnet, wenn er sich der Erkenntnisse der Sportpsychologie bedient. Obwohl jeder Mensch ein unverwechselbares Individuum ist – so wie keine zwei Bäume dieselbe Rinde haben –,

geben die wissenschaftlichen Forschungen grundlegende Hinweise über allen Jugendlichen gemeinsame körperliche, geistige und seelische Grundeigenschaften und über Entwicklungen nach der Alters-, Umwelts- und Geschlechtszugehörigkeit. Diese systematisch zusammengefaßten Anhaltspunkte verallgemeinern Typen, Entwicklungsstadien, Motivationshaltungen, Sozial- und Lernverhalten und zeigen Regel- und Gesetzmäßigkeiten auf, die allerdings nicht immer und in jedem Fall auf einzelne übertragen werden können. Als weitgesteckte Rahmen bieten sie aber Orientierung und Arbeitsgrundlage für das Richtigmachen beim Training an. Sie sind die Basis, um die Jugendspieler schließlich in ihrer persönlichen Form zu erfassen, damit das Training – und das ist das Hochziel – individuell durchgeführt werden kann.

Es sind dazu Schulung des Beobachtenkönnens und Anleitung zum richtigen Auswerten der Beobachtungen notwendig.

Wie alle Spezialgebiete hat auch die Sportpsychologie ihre eigene Fachsprache. Die wichtigsten Formulierungen sind heute Allgemeingut und auch den Trainern bekannt. Die besondere Ausdrucksweise ist gelegentlich nicht zu umgehen. Sie wird so erklärt, daß daran das Erstellen effektiver Trainingsprogramme und das wirkungsvolle Arbeiten nicht scheitern dürfen.

In den folgenden Abschnitten wird im wesentlichen mit sportpsychologischen Begründungen das Jugendtraining zu erklären versucht.

Als ersten und zweiten Ausgangspunkt gilt es zunächst die Erkenntnisse über das Talent und über die Motivation zu behandeln. Was beim Lernen im Training im Jugendlichen vor sich geht und welche Typisierungen nach körperlichen, geistigen und seelischen Merkmalen das Verständnis für die zu Betreuenden vertieft, ist dann Gegenstand weiterer Überlegungen. Im Mittelpunkt der Darlegungen stehen aber die Entwicklungsphasen mit ihren biologischen Voraussetzungen sowie deren intellektuellen und psychischen Formen. Daraus werden die Konsequenzen für die Trainingsinhalte, die Motivation und die Führung der Jugendlichen gezogen.

Ein Abschnitt ist dem geschlechtsspezifischen Typus der Mädchen zu widmen, um Auswirkungen auf das Mädchentraining zu erkennen.

Um der speziellen Eigenart der einzelnen Spieler näherzukommen, werden musterhaft einige Einzeltypen aufgezeichnet. Davon ausgehend sind als Grundlagen für die erfolgversprechende Individualbetreuung das Beobachtenkönnen und das Aufstellen von Belastungsprotokollen zu erarbeiten. Das Denken und Verhalten von Jugendspielern innerhalb einer Gruppe, der Mannschaft, wird im Kapitel 5 „Die Mannschaftsführung“ abgehandelt.

2.1 Das Talent als Grundlage

Die jeweils gegebene Verfassung des Jugendspielers wird im Fundament bestimmt von dessen Veranlagung für das Fußballspiel. Unter Talent und Veranlagung wird die aus der Erbmasse der Eltern mitgegebene Ausstattung des Menschen in körperlicher, geistiger und seelischer Hinsicht verstanden. Zuweilen werden dafür auch die Begriffe natürliches Anlagensystem, genetische Potenz, ererbter Typus, mitgegebene Disposition u. a. verwendet. Damit gemeint sind die Grundlagen, die ein Mensch zur Bewältigung des Lebens mit auf den Weg bekommen hat. Diese Basis ist der Rahmen, den es auszufüllen gilt. Ein Rahmen ist eine Begrenzung. Man kann nicht mehr an Wissen und Können vermitteln, als in den Rahmen der Begabung hineinpaßt. Diese obere Begrenzung stellt das Höchstmaß dessen dar, was durch Ausbildung erreicht werden kann. Selbst die ausgeklügeltsten Methoden und das härteste Training bringen keine Leistungssteigerungen, die über das vorgeordnete Maß hinausgehen. Daraus folgt, daß z. B. nicht jeder zu einem Spitzenfußballer geformt werden kann, wenn er dafür auf Grund seiner Figur nicht geeignet ist. Er wird eben nur Mittelmaß bleiben. Wer von der Veranlagung her nahezu ideal zum Fußball vorbestimmt ist, bedarf allerdings noch geistiger Grundlagen, um die taktischen Notwendigkeiten erfüllen zu können, und entsprechender psychischer Qualitäten, damit auch die Motivation gegeben werden kann.

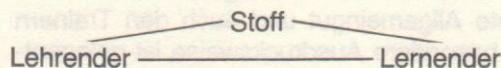
Es muß jedoch betont werden, daß bei der Bildung der

Menschen in den seltensten Fällen der Begabungsrahmen ausgefüllt, d. h. der Begabte bis an die Grenzen seines Vermögens gefördert wird. Es sind intensivstes Training und ebenso größter Fleiß notwendig, um das Talent ausschöpfen zu können.

2.2 Lernen durch Training

Die durch Vererbung mitgegebene Ausstattung zur Lebensbewältigung entwickelt sich nicht von selbst. Erst durch die Einflüsse (Reize, Impulse) aus der Umwelt wird aus der Potenz eine Wirkung. Reize werden von den Sinnesorganen aufgenommen, von den Nerven weitergeleitet und vom Gehirn registriert und verarbeitet. Ein solches Vermitteln von Fertigkeiten und Wissen wird u. a. als Bildung, Ausbildung, Belehrung, Disponierung, Begabtwerden, Instandsetzung und auch als Training bezeichnet.

Die Pädagogen stellen diese Vorgänge im sogenannten „Didaktischen Dreieck“ dar:



Zur Beantwortung der Kernfrage, wie der Trainer methodisch vorzugehen hat, damit die Jugendspieler den größten Nutzen davon haben, muß geklärt werden, wie Lernen bzw. Instandsetzung vor sich gehen. Da die Trainer bereits vorgeformte junge Menschen zur

Betreuung bekommen, deren Talente irgendwie in Ausmaß und Stärke schon angesprochen und in eine Richtung gelenkt wurden, hat er diese vorwiegend zu verändern.

Die Veränderung zum Füllen des Begabungsrahmens erfolgt durch Einflüsse, die unbewußt oder bewußt ausgestrahlt und empfangen werden. Lernen geschieht durch mehr oder weniger notwendige Zwänge (Gesetze, Verordnungen, Normen und Regeln des Zusammenlebens in der Gesellschaft), den Trieben zur Selbsterhaltung gehorchend und durch Impulse, die man in freier Entscheidung annehmen oder ablehnen kann. Indem unsere Sinnesorgane im wachen Zustand dauernd den stets vorhandenen Reizeinflüssen der Umwelt ausgesetzt sind, werden die Talente ebenso angesprochen und verändert wie durch absichtliche und zweckgerichtete Impulse. Ein Kind kann zum Fußballspielen einfach verleitet werden, indem es andere Kinder beim Spielen beobachtet und deren Tun nachmacht, oder durch einen Erwachsenen, der ihm das Ballspielen mit dem Fuß absichtlich zeigt, der es unterweist. Dabei muß die starke Wirkung der unbewußten (ungewollten, unbeabsichtigten) Erziehung betont werden. Die bewußte (gewollte, beabsichtigte oder intentionale) Erziehung hingegen ist meistens effektiver, da sie zielgerichteter und planvoll verläuft. Training ist demnach intentionale Ausbildung.

Die ersten und einfachsten Formen menschlicher Äußerungen und menschlichen Tuns sind Trieb- und

Reflexhandlungen. Sie sind ursprünglich und dienen der direkten Lebenserhaltung, wie z. B. Augenlid- und Saugreflex, das Ablaufen von Herzschlag, Atmung usw. Hinzu kommt das Triebverhalten. Dazu sind Bewegungs- und Spieltrieb, Sexualtrieb, Nahrungstrieb u. a. zu rechnen. Ein kompliziertes Zusammenspiel von Körpersäften reguliert diese Schutzeinrichtungen und Überlebensfunktionen, denn unser Körper ist in erster Linie zur Selbsterhaltung organisiert. Es handelt sich hier um innere Befehle.

Im Laufe der Lebenszeit fließen uns über die Sinnesorgane und die Nerven als Reizleitungen unzählige Impulse zu. Die Reizeinflüsse werden nach der Verarbeitung gespeichert (Unterbewußtsein, Gedächtnis) oder direkt beantwortet durch unsere Reaktionen; also wieder veräußert. Diese Abermilliarden Empfindungen führen mit der Zeit zu eingespurten Denk- und Verhaltensweisen. Sie formen das charakteristische Bild eines Menschen. Die gewonnenen Eindrücke verbinden sich. Je nach Stärke, Häufigkeit und Dauer sowie trainierter Gedächtniskraft sind sie mehr oder weniger schnell und sicher aus dem Speicher abrufbar.

Diese Erkenntnisse über das Funktionieren des Menschen sind für die Trainingsgestaltung wichtig: Aus dem Aktionstrieb heraus sucht das Kind auch Spielformen, die nicht unmittelbar der Lebenserhaltung, der Flucht- oder Widerstandshaltung dienen, sondern zweckfrei mehr als Kultur- denn als Naturhaltung anzusehen sind. Dennoch werden dabei auch wichtige Elemente für den

erhaltenden Lebensvollzug geübt, wie Koordinierung von Muskeln, Sehnen und Knochen bzw. Gelenken, von sozialen Verhaltensweisen in der Gruppe, von raschen Entscheidungen in Konfliktsituationen, Erhöhung der Merkfähigkeit usw.

Gewollt-bewußtes Setzen und Entgegennehmen von Reizen, wie es das Fußballtraining ist, bedeutet ein Lehren und Lernen. Es werden im physischen Sinne vor allem Körperbewegungen eingeübt, die für das Fußballspiel von Bedeutung sind. Die häufige Wiederholung etwa der Ballannahme mit der Sohle führt zu einem immer schnelleren und perfekteren Beherrschen dieser Aktion, die immer weniger Überlegung bedarf. Mit der Zeit werden die richtigen Bewegungsabläufe vollautomatisch beherrscht. Die anfangs bei der Übung mitbeteiligten Gehirnregionen haben die Information ans Unterbewußtsein bzw. an die Reflexschicht abgetreten und schalten sich erst wieder ein, wenn einmal gepatzt wird. Indem die zuständigen Gehirnteile die automatisierten Bewegungsabläufe abtraten, werden die Nervenzellen (Neuronen) und die Verbindungen zwischen ihnen (Synapsen) frei für neue Aufgaben, für neue Lernprozesse, z. B. die Ballannahme mit dem Oberschenkel oder der Brust. Aus diesem Beispiel und der theoretischen Erklärung läßt sich schließen, daß verwandte Aufgaben und Lernprozesse aufeinander folgen sollten.

Bei schwierigeren Verhaltensformen, besonders im taktischen Bereich, wird eine höhere Gehirnaktivität ver-

langt. Das setzt eine gute Schulung intellektueller Fähigkeiten (Aufmerksamkeit, Kombinationsvermögen, Gedächtnis) und als Bedingung die notwendige geistige Reife voraus. Eine frühe taktische Schulung ist daher eine Überforderung. Wieweit die Reife dafür vorhanden ist, geht aus dem Folgenden hervor.

2.3 Interesse und Motivation

Die beste Begabung und der geeignetste Typus sind wertlos, wenn kein Interesse und keine Motivation für irgendeine Sportart vorhanden ist. Unter Interesse wird die Zuwendung zu Sachen, Menschen und Tätigkeiten verstanden. Die Motivation ist sowohl der Beweggrund und der Antrieb für eine Aktivität als auch die erneute Anregung während einer Tätigkeit, die Situation positiv zu bewältigen. Auf einen praktischen Fall bezogen: Der Jugendliche ist motiviert, Fußballspieler zu werden und wird während eines Spiels erneut motiviert, seine letzten Kräfte für den Sieg zu mobilisieren.

Stets wenn Menschen etwas empfinden, denken, wollen oder tun, treten dabei Gefühle auf. Es gibt vielerlei Arten von Gefühlen. Sie sind in ihrer Dauer und Stärke verschieden. Im Prinzip sind alle Gefühlsarten auf Lust- und Unlustgefühle zurückzuführen. Sie regulieren auch die Motivation: Was positiv für die Selbstbehauptung empfunden wird, hat Lustgefühle, was negativ empfunden wird, Unlustgefühle als Begleiter.

Der Trainer muß sich deshalb bemühen, durch das Fußballspielen Lustgefühle zu bereiten, wodurch die Motivation verstärkt wird. Ein Zugewinn an Können (Körperbeherrschung . . .), Gemeinschaftserlebnissen, Überlegenheit über einen Gegner und damit Stärkung des Selbstvertrauens ist auch zur Stärkung der Motivation bestens geeignet. Bereits einfache Bedürfnisse können Motivation und Interesse auslösen.

Die elementaren Triebe nach Befriedigung von Hunger und Durst, der Bewegungsdrang und der Sexus sind starke Beweggründe. Im Kindesalter löst der Bewegungstrieb bzw. Aktivitätsdrang die Zuwendung zum Sport aus. Er bewirkt Lustgefühle und wird zumeist in spielerischer Form geübt. Das ererbte und lebensnotwendige Bestreben, sich zu betätigen, erfolgt ursprünglich völlig unbewußt. Später erst will das Kind spielen und dabei bewußt Lust empfinden. So entwickelt es Interessen und wendet sich einer Sportart zu. Allmählich stellt sich dann der Leistungsehrgeiz ein. Das Interesse und die Motivation, über das vitale Streben hinausgehend, werden durch Trainingsarbeit, die auf Erfolgserlebnissen in kleinen Schritten aufgebaut ist, geweckt und gefördert. Ziele und Anforderungen sind deshalb so anzusetzen, daß gehobenes Selbstwertgefühl und Lustgewinn erreicht werden. Hält der persönliche Zugewinn an, wird die Motivation so gestärkt, daß es zu einem dauerhaften Streben kommt.

Umgekehrt führen Mißerfolgserlebnisse, Versagen und Nichterfüllung der Erwartungen und Überforderungen

zu einem Motivationsschwund. Unlustgefühle sind die negativen Merkmale. Training und Mannschaftsführung der Jugendlichen sind demnach so aufzubauen, daß Motivationen zumindest erhalten bleiben. Zu fördern sind Lustgewinn über Selbstbestätigung durch Spiel und Bewegung, Sozialisierung (Zusammenwirken mit anderen), Leistungssteigerung (Kraft, Ausdauer, Schnelligkeit, Beweglichkeit, Technik, Taktik) und ethische Aspekte (Selbstüberwindung, Kameradschaft). Guter Trainingsaufbau, altersgemäß dosiert mit allmählich sich steigerndem Leistungszuwachs, sinnvoller Wettkampf und richtige Menschenführung erwecken körperliches und seelisches Wohlbefinden.

Das Übungs- und Wettkampfgeschehen muß das Talent, die Entwicklung der Spieler und ihre Motivation sorgfältig einplanen. Dann entstehen Erfolgserlebnisse, und um die Motivierung braucht sich niemand Sorgen zu machen.

Wie alle Teile des Körpers von den Haarspitzen bis zum Zehennagel erkranken können, können im ebenso komplexen wie komplizierten Wesen Mensch auch Geist und Seele krank werden. Krankhafte Formen der Motivation sind häufig von außen gesteuert. Zwar sollen die Eltern der Jugendlichen für die sportlichen Aktivitäten ihrer Sprößlinge gewonnen werden, da hierdurch Grundlagen positiver Art für das ganze Leben geschaffen werden können, doch wird deren falscher oder übertriebener Ehrgeiz oft zur Motivationsbremse. Wenn die Wunschvorstellungen der Erwachsenen – über-

spitzt ausgedrückt – nach den ersten erzielten Toren des F-Jugendlichen schon auf Startchancen einer Karriere in der Bundesliga oder Nationalmannschaft hinauslaufen, dann sind Auswüchse in der Form von überfordernden Trainingsbelastungen die Folge, die mehr schaden als nutzen. Der Stolz spielt die wesentlichste Rolle, um das eigene Kind anderen gegenüber hervorheben zu können oder aber entgangene Hochgefühle der Eltern im eigenen Sportleben zu kompensieren. Das Imponiergehabe erhebt Anspruch auf Erfolg um jeden Preis. Das Höchstleistungsalter wird vorverlagert, so daß es nach einer gewissen Zeit keine Fortschritte mehr geben kann. Das Können stagniert, das Interesse schwindet, es ist keine Motivation mehr vorhanden. Durch Unvernunft kommt es zu Rückschlägen, und das Kind ist für den Fußballsport verloren (vgl. Kap. 1). Aus dem Elternwunsch, das Kind möge bessere Startchancen für unsere moderne Welt bekommen, wurde durch die Überforderung des Kindes ein Rückschlag für die Entwicklung.

Leider aber sind nicht selten auch Vereine und ihre Trainer mitschuldig am Motivationsschwund oder -verlust. Um das Prestige des Vereins und damit der Verantwortlichen zu heben, schickt man Jugendmannschaften zu oft und zu bald und daher nach Trainingsüberforderung ins Wettkampfgeschehen. Taktik und Kondition werden zu stark betont. Den Trainer stellt man unter Erfolgszwang. Das langfristige Konzept eines kontinuierlichen, auf Erfolgserlebnisse in kleinen

Raten angelegten Trainingsaufbaus, um die Motivation zu erhalten oder zu steigern, verpufft an Funktionäreitelkeiten.

Im Verlauf der individuellen Entwicklung vermischen sich angelernte und selbstgewollte Motive zu einem einheitlichen Gefüge. Mit Schulbeginn treten Anforderungen des Unterrichts als erster ernsthafter Pflichtenkreis auf. In der Pubertätszeit haben die Jugendlichen viel mit den sich daraus ergebenden Problemen zu tun. Dann machen Sorgen der Berufswahl zu schaffen. Es entsteht ein ganzes Motivsystem mit vorherrschenden und zurückgedrängten Interessen, das mitunter dem Fußballsport schlecht bekommt, vor allem, wenn im Training, in der Betreuung und im Wettkampf Überforderungen vorkommen. Lernfortschritte werden durch altersmäßig entsprechende Anforderungen erzielt. Deshalb sind auch Unterforderungen keineswegs motivbildend. Die Bedeutung eines sorgfältig gewählten Ausbildungsprogramms tritt erneut deutlich zutage.

Da parallel zu allen körperlichen Tätigkeiten auch seelische Zustände ablaufen, ist die Gefahr der Überforderung im Training und erst recht im Wettkampf noch größer. Zu den unangepaßten Anforderungen im physischen Bereich kommen bei der untrennbaren Einheit von Körper, Geist und Seele noch die Belastungen im intellektuellen und psychischen Bereich hinzu. Mit anderen Worten: Jeder Mensch und insbesondere der Jugendliche kann nicht nur beim Konditions- und Techniktraining, sondern auch beim seelischen und geisti-

gen Verkraften von Trainings- und Wettkampfbelastungen über-, seltener unterfordert werden. In taktischer und in kameradschaftlicher Beziehung kommt es dann zu Streßlagen mit ungesunden Aggressionen oder Regressionen (Auftreten bereits überwundener kindlicher Verhaltensweisen) mit allen Folgen und Auswüchsen. Das macht deutlich, daß die Trainer den jeweiligen Entwicklungsstand, sowohl den Typus als auch die Wesensmerkmale der Altersphasen, kennen und in das Trainingsprogramm einbringen müssen, damit sie die Belastungen nicht zu hoch schrauben und dadurch Interesse und Motivation eher ab- statt aufbauen.

2.4 Typische Erscheinungsbilder

Wiederum um uns Anhaltspunkte für die praktische Betreuung zu geben, hat die Psychologie zur Übersicht und als Ausgangslage für die individuelle Beobachtung zusammenfassende Typensysteme erarbeitet. Für den Sport sind dabei die Konstitutions- oder Körperbautypen nach *KRETSCHMER* und die Interessentypen nach *WITTMANN* von Bedeutung. Sie umfassen das menschliche Wesen nach Körperform, dem Willen und Tun sowie dem Streben.

Dazu gehört auch noch der Unterschied der beiden Geschlechter, also der Geschlechtstypen, in diesem Falle die Eigenheiten des weiblichen Menschen zur Charakteristik des Mädchenfußballs.

Grundsätzlich ist zu bedenken, daß ein Typus nur in den seltensten Fällen in Reinkultur vorkommt. Alle uns begehenden Menschen haben in Qualität und Quantität des Empfindens, Denkens, Fühlens, Strebens und Handelns fließende Formen in sich. Es gibt nahezu Übergangslose Unterschiede z. B. im Tempo und in der Intensität der Reizaufnahme und der Reizbeantwortung. Die Typisierung ist somit eine Vereinfachung und lediglich eine Hilfestellung. Mit ihr können die zu betreuenden Jugendlichen für die individuelle Erkennung sozusagen vorgeordnet werden. Aber sie sagt uns, daß z. B. ein Phlegmatiker, d. h. ruhig-schwerfälliger Typ, nie ein Vollblutfußballer werden kann. Man verschwendet Mühe und Zeit, wenn man ihn durch die Trainingsausbildung dazu führen will.

Je nach der Art der Reize durch die Umwelt werden die Richtungen, die das Talent vorgibt, gefördert oder unterdrückt. Diese Ausbildung einer Begabung im Rahmen der ererbten Veranlagung bildet allmählich den unverwechselbaren eigenartigen Charakter des einzelnen aus. Wir erkennen ihn durch die Äußerungen, durch das Sprechen, die Gebärden, das Tun. Als Gegenpole der Empfindsamkeit werden stark empfängliche und stark unempfindliche Typen genannt. Sie erscheinen beim Fußballspiel als sensible Techniker oder stupide Balltreter.

Geht man vom Gefühlsleben und von der Antriebskraft aus, so stuft man die Neigung zur Spannung als aggressive, die Neigung zur Lösung als regressive

Haltung ein. Bezogen auf den Sport hat man es mit dem angriffslustigen bzw. mit dem zur Aufgabe neigenden Grundtyp zu tun (siehe dazu Kap. 5). Nach dem Willensleben unterschieden treten die ausgesprochenen Willensmenschen und die zaghaften, unschlüssigen Menschen typisch hervor; auf den Sport übertragen die sich plagenden, ehrgeizigen oder die ausweichenden, zögernden Athleten.

Eine Einreihung nach Temperamenten sieht vier Gruppen vor: Choleriker (Heißsporn und Hitzkopf), Phlegmatiker (ruhig-schwerfälliger Typ), Sanguiniker (lebhaftes Leichtblut) und Melancholiker (grüblerisch Schwermütige). Gewiß kann jeder Trainer seine Schutzbefohlenen in eine der genannten Richtungen einordnen. Da aber keines dieser Temperamente in reiner Form erscheint, genügen die Aussagen noch nicht, um die Betreuung allein danach auszurichten.

Dasselbe gilt für die Einteilung nach vegetativen Eigenheiten, dem leicht ansprechbaren bis erregbaren und dem vermindert aktiven bis passiven Typ – wissenschaftlich mit den fast unaussprechbaren Namen Sympathikotone und Parasympathikotone belegt. Sie lösen die Aufgaben im Sport entsprechend ihrer ausgeprägten Eigenschaften.

Von C. G. JUNG stammt die Gliederung in „Extravertierte“, das besagt nach außen Gerichtete, und „Introvertierte“, als Gegenstück dazu nach innen Gerichtete. Damit sind die Verhaltenstypen benannt, die ihre Ein-

drücke und Empfindungen bereitwillig äußern, im anderen Falle nicht gerne zur Schau stellen. Mit extravertierten Spielern wird man leicht zur Kommunikation, zum Aufdecken von Schwächen und Stärken gelangen. Sie eignen sich z. B. besser zum Spielführer als Introvertierte, die man jedoch nicht zu Äußerungen zwingen und quälen sollte.

Größere Aussagekraft für die Belastungen im sportlichen Einsatz wird den Körperbautypen geschenkt. KRETSCHMER ordnet in seiner Typeneinteilung den Körperbauformen angemessene Bereitschaften im Trieb-, Gefühls-, Willens- und Ausdrucksleben sowie im Verhalten zu. Damit werden weitreichende Aussagen über die Trainingsbelastung gemacht, z. B. über die Ansprechbarkeit und Bereitschaft, die Intensität bzw. Heftigkeit und die Schnelligkeit als Kriterien.

Ursprünglich gruppierte er in Zykllothymiker, Menschen mit pyknischem = rundlichem Wuchs bzw. Körperbauformen, und Schizothymiker, die leptosomer = schlaksiger Längenwuchs auszeichnet. Diese wiederum unterteilte er nach ihrem Gemüt in sechs Temperamentstypen (siehe S. 25).

Später kam der Typus des Viskösen mit athletischem Wuchs hinzu.

Daraus ist zu entnehmen, daß ein pyknischer Jugendlicher sich weniger für Dauerleistungen eignet und auch in der Beweglichkeit gewisse Schwierigkeiten haben wird, aber recht „wuselig“ sein kann. Ein Leptosomer

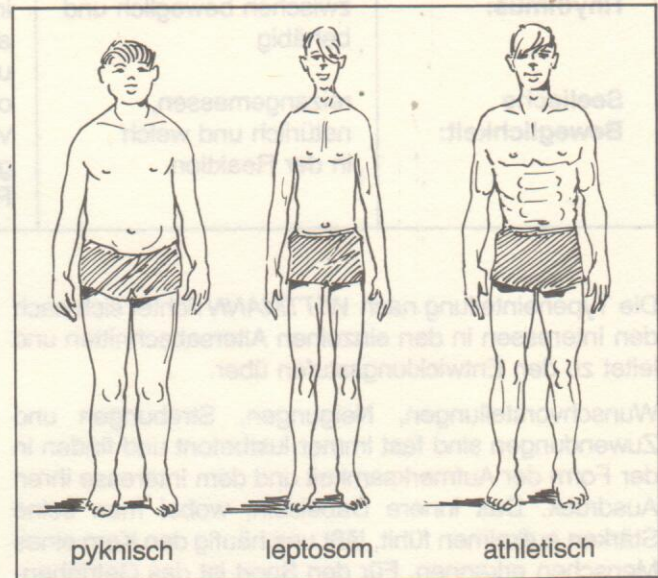
Zyklothymiker:	Schizothymiker:
1. Heiter Bewegliche	4. Reizbar Nervöse, zarte Innenmenschen, Idealisten
2. Praktische Realisten, behäbige Humoristen	5. Mittellage: kühl Energische, systematisch Konsequente, ruhig Aristokratische
3. Schwerblütige	6. Kalt Nervöse, verschrobene Sonderlinge, Affektlahme, stumpfe Bummler

ist starken Belastungen des Bewegungsapparates weniger gewachsen, und es wird gelegentlich in der Koordinierung der Gliedmaßen Ungereimtheiten geben, während Dauerleistungen eher verkraftet werden. Der viskös-athletische Typ bietet sich zumindest von der Körperbauform her nahezu für jede sportliche Belastung an.

Bezüglich des Temperaments und den Reaktionen finden sich unter den Pyknikern große Unterschiede. Sie schwanken zwischen heiterer Gehobenheit und schwermütiger Depressivität, sind jedoch dabei realitätsnahe im Beantworten der Reizeinflüsse. Hingegen

ist der leptosome Typ schwierig infolge seiner mitunter kalten, mitunter explodierenden Art zu reagieren, wobei er überraschend und realistisch in der Beantwortung sein kann. Der Mensch mit viskösem Körperbau braucht Anschub, da er langsam und träge die Impulse verarbeitet, wenn auch meist richtig in der Sache. Er kommt nicht schnell in Rage, kann dann aber auch lange anhaltende Gefühle mit sich herumtragen.

Damit kann der Trainer den Personalaufbau der Spieler grundlegen.



Körperform und dazugehörige Lebensgrundhaltung

	pyknisch	leptosom	athletisch
Form:	starker Leibesumfang, gedrungene Figur	extrem schmalwüchsig, dünngliedrig	Muskulatur und Skelett stark entwickelt
Gefühlsqualität:	zwischen heiter gehoben und depressiv traurig	zwischen überempfindlich und kühl	zwischen explosiv und phlegmatisch (heftig und träge)
Rhythmus:	zwischen beweglich und behäbig	im Temperament abwechselnd und springend	zäh, langsam an- und abschwellend
Seelische Beweglichkeit:	reizangemessen, natürlich und weich in der Reaktion	oft reizunangemessen, verhaltenes, lahmes, gesperrtes und steifes Reagieren	langsam, gemessen, schwerfällig, wuchtiges, zähflüssiges, doch meist adäquates Verhalten.

Die Typeneinteilung nach *WITTMANN* richtet sich nach den Interessen in den einzelnen Altersabschnitten und leitet zu den Entwicklungsstufen über.

Wunschvorstellungen, Neigungen, Strebungen und Zuwendungen sind fast immer lustbetont und finden in der Form der Aufmerksamkeit und dem Interesse ihren Ausdruck. Das innere Dabeisein, wobei man seine Stärken aufkeimen fühlt, läßt uns häufig den Kern eines Menschen erkennen. Für den Sport ist das Getrieben-

sein als Beweggrund des Handelns insofern wichtig, als man bekanntlich das, was man gerne tut, besonders gut macht.

Die Alterstypeneinteilung nach Interessen lautet:

Stufe des fluktuierenden Allgemeininteresses (bis 6 Jahre)

Das Kleinkind ist mit einem Betätigungstrieb ausgestattet und wendet sich instinktiv den Reizeinflüssen der

Umwelt zu, um sich für die Lebensbewältigung zu wappnen. Es ist noch weitgehend eins mit seiner Umgebung, die es egozentrisch erfassen will. Da es Interesse an allen Menschen und Dingen hat, ist die Zuwendung fluktuierend, also stark abwechselnd und sprunghaft. Die Vielfalt der zu erforschenden Umwelt, ihre Untersuchung, wieweit sie feindselig ist, verlangt ein rasches Umspringen in der Zuwendung. Obwohl die Umgebung noch nicht tiefgründig erfaßt wird, ist die Lernfähigkeit in dieser Phase groß. Für das spätere Leben werden entscheidende Grundlagen geschaffen und deshalb sollte das Reizangebot groß sein. Kinder dieser Altersstufe kennen noch keinen Sport, sondern nur das Spiel, das reiner Selbstzweck ist und dem Messen und Wachsen der Kräfte dient. Aber allmählich werden sie belastbarer und beginnen die ersten Strategien zu entwickeln.

Stufe des selektierenden Interesses (bis ca. 10 Jahre)

Erst um das 6. Lebensjahr herum wird das Kind trainingsfähig. Der F-Jugendbetreuer hat aber die bisherige Entwicklung zu berücksichtigen. Durch den Reife-prozeß und über die Eindrücke wird das Kind befähigt, in den Aktivitäten zwischen mehr oder weniger lustbetonten Zuwendungen zu unterscheiden. Es beginnt darunter auszuwählen und auszusondern, also zu selektieren. Infolge der beginnenden Schulpflicht sind die Kulturtechniken Lesen, Schreiben und Rechnen zu erwer-

ben. Der Lernstoff wird sachlicher und das Interesse, an diese versachlichte Außenwelt angebunden, wird objektiviert. Lehrimpulse werden systematisch und geplant verabreicht. Sie dürfen die Fassungs- und Leistungskraft keineswegs übersteigen. Die z. T. selbstgewählten Interessen des Kindes gründen sich mehr auf Stärkeempfinden. Wenn die Trainingsleistungen Erfolgserlebnisse vermitteln, wird das Kind zum Streben nach Verbesserungen gereizt. Allmählich erfährt es die wachsende Selbstbestätigung. In diesem Alter kann die Hinwendung zum Fußballspiel stark verfestigt werden, wenn durch das entsprechende Training das Können kontinuierlich zunimmt und damit das Selbstvertrauen wächst.

Stufe der einsetzenden Spezialinteressen (bis ca. 12 Jahre)

Wiederum im fließenden Übergang verstärken sich die ausgewählten Interessen zu Spezialinteressen. In diesem Alter setzt sich ein Jugendlicher betont von der Umwelt ab und stellt sich ihr gegenüber. Er reflektiert und erkennt den eigenen Selbstwert sowie den Eigenwert der Menschen und Dinge um sich. Es erwachen Beziehungen und Interessen zu logischen, sozialen, beruflichen, sportlichen und bereits ideellen Werten. Das ist der Beginn, sich systematischer und planvoller in der Welt der Realitäten zu orientieren. Das Tun wird auf Ziele ausgerichtet und zweckgerecht. Die gewonnenen Erfahrungen werden verglichen und bestätigen

oder verunsichern das Selbstvertrauen. Fremdeinflüsse bestimmen nun weniger die Interessen. Sie werden mehr und mehr zurückgedrängt und weichen der bewußten Selbstbestimmung. Bei Leistungen treten Lustgefühle noch stärker hervor. Wird in diesem Alter starken Lernverhaltens das altersgemäß angepaßte Training systematisch angeboten, so kann wegen der günstigen körperlich-motorischen Situation infolge der Ausgewogenheit von Extremitäten (Gliedmaßen) und Figur ein starker Leistungszuwachs mit Motivationsverfestigung erzielt werden.

Stufe sich stabilisierender Spezialinteressen (bis 15 Jahre)

Die angebahnten und bestätigten Formen des Interesses verfestigen sich. Seelische Motive menschlichen Verhaltens, Ideale, das andere Geschlecht treten in den Interessenkreis eindrucksvoller ein. Die Zuwendungen werden immer leistungsorientierter, überwachter und sind auf Zugewinn jeglicher Art ausgerichtet. Motivationen werden wesentlich auch vom Erwerbsstreben geprägt, da die Berufsfindung in den Vordergrund tritt. Umwelteinflüsse aus dem Freundeskreis werden vermehrt angenommen und stehen dabei in Konkurrenz mit den Idolen, die die Massenmedien offerieren. Das Selbstwertgefühl tritt oft in den Mittelpunkt des Tuns. Bei sportlichen Aktivitäten wird weniger Technik- als Kraftzuwachs erfolgen, zumal im Wachstum ein Längenschub einsetzt. Die Jugendlichen wollen durch die

Stärkung der Mannschaft das Selbstwertgefühl vermehren. Daher wird das Team vermehrt diskutiert und kritisiert. Man fordert mehr Einsatz und bessere taktische Einstellung, da die Abhängigkeit des einzelnen von der Gruppe klar erkannt wird.

Stufe beginnenden Universalinteresses (bis ca. 18 Jahre)

Die Jugendlichen beschäftigen sich intensiver mit ihrem zukünftigen Leben und ziehen dazu Interessensgebiete heran, die ihnen hierfür geeignet erscheinen. Dabei werden sie gezwungen, ihre Interessen und die Aktivitäten abzuwägen und zu ordnen. Sie wägen die Nützlichkeit ihres Tuns betont ab. Durch die Ausformung des Willens kommt es häufiger zu Kontroversen mit der Umgebung. Der Sinn des Sporttreibens wird angezweifelt, wird bestätigt oder abgelehnt. Das mannschaftsdienliche Denken erfährt eine starke Ausprägung, außer es handelt sich um ausgesprochene Selbstdarsteller. Das taktische Vermögen läßt sich erheblich verbessern.

Stufe alternierenden Spezialinteresses (ab 18 Jahren)

Interessen und Aktivitäten werden weiter geordnet. Bei der Erstellung des Lebensplans gibt es Überprüfungen und auch Verfestigungen. Alternativen werden gesucht und stabilisiert oder verworfen. Die Interessen richten sich, wie in allen Phasen, neben dem beruflichen Fort-

kommen zum Zwecke des Lebensunterhalts und der Selbstbestätigung, auch auf Dinge, die Freude bereiten. Imagegewinn aus Hobby, Sport, Vereinstätigkeit usw. bringt eine gewisse Rückkehr zu Spezialinteressen bzw. führt zu deren Beibehaltung.

Die Mehrzahl der Menschen läßt sich nur mit erheblichen Einschränkungen einem bestimmten Typus voll zuordnen. Trotzdem sind die angeführten Typen und Interessenformen jedem Trainer in irgendeiner Variation schon begegnet. Für die praktische Arbeit in der Sportbetreuung sind die Typisierungen wertvolle Anhaltspunkte und demnach in den Trainingsvorhaben und bei der Formung einer Mannschaft zu berücksichtigen. Bei den zu Betreuenden wird ein Typus mehr oder weniger stark ausgeprägt hervortreten, meist in einer Grenzform oder in einem fließenden Übergangszustand, selten jedoch in einer extremen Form.

Den Typus als Grobform für die Orientierung gilt es durch Einzelbeobachtungen zu einem Bild vom Individualtyp zu ergänzen, um die Trainingsarbeit als Vorbereitung auf den Wettkampf möglichst optimal gestalten zu können. Einen wertvollen Beitrag dazu leistet das Beachten der Entwicklungsphasen.

2.5 Phasen und Typen der Entwicklung

Ein zentrales Thema bei der Abhandlung der Charakteristik des Fußballtrainings Jugendlicher ist die Entwick-

lung der Altersstufen. Wie bereits bei den Interessenphasen und -typen aufgezeigt, erreichen im Ablauf der Lebenszeit alle menschlichen Eigenschaften (Dispositionen) zunehmend höhere Reifegrade. Es gibt daher naturgemäße Unterschiede im Leistungsvermögen, die bei der Ausbildung streng beachtet werden müssen. Daran hat sich die Dosierung der Anforderungen und Belastungen zu orientieren. Leistung, Motivation und nicht zuletzt Erfolg für die Spieler, den Verein und den Trainer werden davon mitbestimmt.

Alle Lebewesen durchlaufen eine bestimmten Naturgesetzen unterworfenen Entwicklung von der Keimzelle bis zur Fortpflanzungsfähigkeit, die den Abschluß der biologischen Reifung bedeutet. Parallel dazu werden die psychischen Kräfte geformt. Das ganze Gefüge der Erbanlagen, die im Kern vorhanden sind, entfaltet sich sowohl durch Umweltreize als auch durch die planmäßige Ausbildung. Von der Entwicklung betroffen sind also die physischen bzw. körperlichen Merkmale genauso wie die seelischen Funktionen. Die Aussagen über die Entwicklungsphasen umfassen in erster Linie den biologischen Zustand. Dazu gehören Körpergröße, Gewicht, Konstitution mit den dazugehörigen motorisch-koordinativen Fähigkeiten (Zusammenspiel von Nervensystem und Bewegungsapparat), die Kondition, die Belastbarkeit der Sehnen und Gelenke sowie der inneren Organe (Herz, Lunge, Kreislaufsystem etc.), die den Körper mit Nährstoffen und Sauerstoff zum Wachstum und zur Energiegewinnung versorgen.

Zur Entwicklung gehört auch die seelische Komponente. Mit dem Körperwachstum reifen auch geistige, seelische und soziale Fähigkeiten, die man als psychische Funktionen zusammenfaßt. Leibliche und psychische Entwicklung sind eng miteinander verbunden. Sie bedingen sich gegenseitig. Es gibt kein physisches Geschehen, das nicht von Gefühlswerten, im Prinzip von Lust- bzw. Unlustgefühlen, begleitet wird. Das Empfinden von Gesichertsein oder Bedrohung wirkt sich auf das Leistungsvermögen aus und reguliert das Verhalten weitgehend.

Gerade weil die Menschen komplexe Geschöpfe, eine unlösbare Einheit von Körper, Geist und Seele sind, ist ihr Wesen kompliziert. Für das Training sind damit die Ausbildungsmerkmale Technik und Kondition sowie Taktik angesprochen. Das Erkennen des Entwicklungsstandes ist von großer Bedeutung, denn entsprechend dem Reifungsgrad wachsen auch Belastbarkeit und Leistungsvermögen.

Die vorherrschenden typischen Ausprägungen sind zuerst an den körperlichen Merkmalen und in der Folge am psychischen Ausdrucksleben zu erkennen, da bei jedem Verhalten ein seelischer Begleiter hinzukommt. Die Entwicklungspsychologie hat gleichmäßige Erscheinungen, die in bestimmten Altersgruppen führend hervortreten, zu Phasen oder Stadien der Entwicklung zusammengefaßt und übersichtlich gruppiert. Die herausstechend erkennbaren Formen und Funktionen zeigen die Reifungsgrade bestimmter Altersgruppen

auf. Als Konsequenzen daraus werden die Vorbedingungen für die körperlichen und seelischen Grenzen der Belastung in der Ausbildung erschlossen. Sie ergeben die Grundlagen für Form und Inhalt des Trainings und Wettkampfes.

Ein Kardinalfehler in der Betreuung besteht darin, die Jugendlichen als verkleinerte Ausgaben der Erwachsenen anzusehen und zu behandeln. Wird ihre Eigenartigkeit nicht respektiert, treten Über- oder Unterforderungen auf und das Interesse schwindet, da keine Erfolgserlebnisse mehr erzielt werden können. Die Belastungen in Training und Wettkampf dürfen nicht nur hinsichtlich Dauer und Stärke im Vergleich zu denen der Erwachsenen geringer sein. Sie sind grundsätzlich auf die Merkmale der Entwicklungsphasen der Jugendlichen abzustimmen. Auch der Umgang mit ihnen hat sich dem Reifungsgrad anzupassen. Er muß kindgerecht aber nicht kindisch sein.

In den Entwicklungsstadien, die die Psychologie nach vielen messenden und vergleichenden Untersuchungen und Forschungen festlegen konnte, kommen Abweichungen vor. Die sich naturgemäß verändernden Eigenschaften sind in Qualität und Quantität individuell verschieden. Es kommen Verfrühungen und Verspätungen der Entwicklung vor. Das unterschiedliche Niveau jedes einzelnen hängt von der Veranlagung und dem Milieu ab, aus dem die Entwicklungsreize kommen. Aber auch der allgemeine Zivilisationsstand und

eventuell organische Erkrankungen spielen eine Rolle. Die Möglichkeit, daß die Jugendlichen, trotz gleich anzusetzender Entwicklungsperiode, in den verschiedenen Lebenssituationen – auch bei der Sportausübung – anders reagieren, ist groß. Sie sind unterschiedlich ansprechbar, aufmerksam, interessiert und gelangen zu unterschiedlichen Denk- und Verhaltensweisen. Diese Diskrepanzen reichen von nahezu völliger Gegensätzlichkeit bis zu kaum feststellbaren feinen Nuancen. Manche ertragen starke Belastungen mit stoischer Ruhe, manche geraten gleich aus dem Häuschen. Der eine nimmt entsprechend seines Entwicklungsstandes Reize (wie das Trainingsprogramm) rasch, der andere erst nach mehreren Wiederholungen fest auf. Ebenso verhält es sich bei der sinnvollen, raschen und engagierten Reizverarbeitung und -beantwortung, also dem langsamen und schnellen, richtigen und falschen „Schalten“. Da, neben der feststehenden Erbmasse, die Milieubedingungen den Ausschlag dazu geben, ist wiederum wichtig, die Impulse aus der Umwelt anzuheben und zu verbessern. Bezogen auf das Fußballspiel ist reichliches praktisches Tun das beste methodische Mittel. Das A und O effektiver oder gar optimaler Trainingsarbeit ist das Eingehen auf die Individualität, das durch den Typus der Entwicklungsphase bestimmt wird.

Wachstum und Reifung körperlicher und seelischer Kräfte erfolgen in der Regel innerhalb einer Phase in verwandten oder angrenzenden Formen. Manchmal

sind sie abnorm verkürzt. Allgemein ist heute bei Kulturvölkern die biologische Reifung vorverlegt, die psychische Entwicklung, die normal parallel dazu verläuft, verspätet. Die Entwicklungsbeschleunigung (Akzeleration) ist ein Abweichen vom durchschnittlichen Entwicklungsstand, wobei vor allem die körperliche Reifung verfrüht eintritt. Größe und das entsprechende Gewicht werden vor der Normzeit der Phase erreicht.

Daran sind wesentlich zivilisatorische Einflüsse, vor allem Reizüberflutung, Ernährungsweise und allgemeiner Ausbildungsstand schuld – also eine Anpassung an die Umweltbedingungen unserer Zeit. Akzelerationen psychischer Art sind besonders in der Form „altkluger“ Kinder bekannt. Fast immer entstammen sie einem nahezu überzüchteten Umweltsmilieu, vor allem sehr reizstarken Elternhäusern. Gewöhnlich aber hinkt die geistig-haltungsmäßige und seelische Reifung der körperlichen hinterher.

Eine Verzögerung in der Entwicklung (Retardation) ist die Spätreife der körperlichen oder der psychischen Merkmale im Vergleich zum Stand der Entwicklungsphase. Beide sind keine Auf- oder Abwertung, sondern nur eben ein verfrühter oder verspäteter Eintritt in eine Reifungsstufe.

Früh- und Spätentwickler sind allgemein bekannt. Diese Tatsache beweist erneut, daß letzten Endes der individuelle Zustand des Jugendlichen ausschlaggebend für Inhalt und Art des Trainings und der Betreuung

sein muß. Ist dies nicht bekannt oder wird es übersehen, kann dem Jugendlichen der weitere Weg zum Fußballsport verbaut werden. Statt Freude durch Erfolgserlebnisse zu vermitteln und die Entwicklung zu fördern, wird dem Spieler und der Sportart an sich geschadet. Talente werden verschüttet und dem Sport Antriebe genommen.

Schwierigkeiten bei der Einschätzung des jeweiligen Entwicklungsstandes und Leistungsvermögens entstehen, wenn die Trainer übersehen, daß sie keine unbeschriebenen Blätter, sondern weitgehend vorgeformte, oft schon verfestigte Charaktere zu trainieren und zu betreuen haben. Eingehende Informationen, welche Spuren Elternhaus, Wohnumgebung, Kindergarten und Schule auf die Anlagen hinterlassen haben und welche Entwicklungsphasen bereits durchlaufen wurden, sind einzuholen.

Bei Abweichungen von der durchschnittlichen Entwicklung ist zu beachten, daß der Reifungsprozeß schubweise vor sich geht. Nach Perioden vermeintlicher Stagnation, eines anscheinenden Stillstandes, treten Entwicklungsschübe auf. Dabei schreitet nicht nur das Körperwachstum überraschend schnell voran. Auch die seelische Reifung macht im Entwicklungsprozeß einen Sprung. Nur bei dauerndem Kontakt mit den Jugendlichen erscheint das Wachstum kontinuierlich.

So kann es vorkommen, daß infolge der Alterseinteilung im Zweijahresrhythmus in den Jugendmannschaften Spieler stehen, die mehr als einen Kopf Größenun-

terschied aufweisen und daß die einen im Verhalten schon gereifter, die anderen dagegen noch recht kindlich wirken. Nur wenn solche Abweichungen in der psychischen und physischen Beschaffenheit gebührend berücksichtigt werden, sind nur schwer gutzumachende Fehler oder gar irreparable Schäden beim Jugendlichen auszuschließen.

Lebens- und Entwicklungsalter klaffen gelegentlich auseinander. Zwischen den einzelnen Phasen gibt es fließende Übergangsformen. Präzise Angaben über Beginn und Ende der einzelnen Stufen sind deshalb nicht möglich. Auch die Art der Abweichung von den durchschnittlichen Stadien der Reifung muß in die Planung der Trainingsbelastungen eingehen. Entwicklungsphasen sind wesentliche Anhaltspunkte für die Individualbetreuung.

Die einzelnen Entwicklungsabschnitte werden nicht einheitlich mit Namen versehen und gehen auch zeitlich auseinander. Um den Erfordernissen des Lebens gerecht zu werden, ging man einst von einem sich abzeichnenden Siebenjahresrhythmus aus:

1. Entwicklung in der Familie durch Spiel (bis 7. Lbj.)
2. Erwerb von Elementarwissen und Grundeigenschaften, Verfestigung geistiger und körperlicher Fertigkeiten in der Schule (Schulalter 7. bis 14. Lbj.)
3. Berufsbildung, Sammeln von Lebenserfahrungen zur zunehmenden Verselbständigung, Beendigung der Führung (Pubertätsalter vom 14. bis 21. Lbj.)



Diese Gruppierung beruht auf der Annahme, daß sich innerhalb von sieben Jahren alle ursprünglich vorhandenen Körperzellen erneuert haben.

Andere Einteilungen sprechen vom Baby- und Säuglingsalter, der Kindheit (Kleinstkind, Kleinkind, Großkind), Schulalter, Pubertäts- und Jugendalter sowie Adoleszenz. Eingeführt sind auch die Begriffe Vorpubertät, 1. und 2. Gestaltwandel, 1. und 2. Phase der Pubertät ... Besonders in früherer Zeit hob man – meist negative – Merkmale, die für die bestimmten Altersstufen typisch waren, hervor und fand die Formulierungen Backfisch und Flegelalter bzw. -jahre. Neuerdings ist von Teens und Twens die Rede, aber auch von Halbstarke ... Den Abschluß der Entwicklung bildet jedenfalls das Greisenalter. Dazwischen spricht man vom reifen Menschen, der von den Jugendlichen wiederum als Etablierter, der Hierarchien aufbauen will, konservativer Despot usw. bezeichnet wird.

Der Jugendsport wird zweckmäßigerweise bei den Jungen in einen Zweijahresrhythmus eingeteilt. Allerdings überschneiden sich dabei Entwicklungsmerkmale innerhalb der Phasen mit dem kalendarischen Alter. Die Jugendmannschaften umfassen: F-Jugend = 6 – 8 Jahre; E-Jugend = 8 – 10 Jahre; D-Jugend = 10 – 12 Jahre; C-Jugend = 12 – 14 Jahre; B-Jugend = 14 – 16 Jahre; A-Jugend = 16 – 18 Jahre. Bei den Mädchen: B-Jugend = 8 – 13 Jahre; A-Jugend = 13 – 16 Jahre. Die 6- bis 8jährigen Mädchen können koedu-

kativ am Trainings- und Spielbetrieb der Buben (F-Jugend) ebenso teilnehmen wie die 8- bis 10jährigen bei der E-Jugend.

In der nachstehenden Darstellung der Entwicklungsphasen wurde folgende Eingruppierung nach ZELLER verwendet:

Jungen:

Vorpuberale Phase (F-, E- und D-Jugend, 6. bis 12. Lbj.)

Erste puberale Phase (C-, B-Jugend, 12. – 15. Lbj.)

Zweite puberale Phase (B-, A-Jugend, 15. – 18. Lbj.)

Mädchen:

Vorpuberale Phase (mit Jungen F- und E-Jugend)

Erste puberale Phase (10./11. – 13. Lbj., B-Jugend)

Zweite puberale Phase (13. – 16. Lbj., A-Jugend)

Die allgemeinen Entwicklungstendenzen zeigen die gravierenden Merkmale auf. Körperlich wechseln Perioden starken Dickenwachstums mit solchen größerer Streckung. Das hat schwankendes Leistungsvermögen zur Folge. Die Längen- und Breitenschübe wirken sich auf die Proportionalität aus, auf das Verhältnis von Gliedmaßen zum Rumpf, und damit auf die Motorik, die Harmonie und Zweckmäßigkeit fußballerischer Bewegungsabläufe. In einer Periode starken Längenwachstums sind nicht nur die Hebelverhältnisse wenig ideal. Die Innenorgane passen sich dem Schub nur durch allmähliches Wachstum an. Sie werden überlastet,

wenn sie neben der Versorgung des Körpers mit Aufbau- und Energiestoffen zusätzlich Energie und Sauerstoff für erhebliche Dauer- und Kraftleistungen der Muskulatur beisteuern müssen. Während solcher Perioden sind die Trainings- und Wettkampfbelastungen zu drosseln und entsprechende Erholungsphasen einzulegen.

In der frühen Kindheit bestimmen Triebe und Affekte das Handeln. Das gefühlsbetonte Spiel als reine Funktionsübung herrscht vor. Das Kind ist mit Sachen und Personen seiner Umgebung unmittelbar verbunden; es identifiziert sich mit ihnen. Wahrnehmen und Interessieren sind eins.

Im darauffolgenden Schulalter werden die Erlebnisse differenzierter erfaßt und beurteilt. Die Interessen sind sachlicher bestimmt. Starkes Wissensbedürfnis herrscht vor. Allmählich tritt mit der Fähigkeit, größere Leistungen zu vollbringen, eine seelische Verfestigung ein. Während der Reifezeit schreitet die Zentralisierung der Jugendlichen fort. Sie werden zunehmend selbständiger. Abschließend erfolgt nach der biologischen Reife die seelische Einordnung in die soziale und berufliche Welt der Erwachsenen.

Die Entwicklungszeit des Menschen reicht biologisch bis zum Ende seines Größenwachstums, ca. bis zum 20. Lebensjahr. Die Zeugungsfähigkeit wird früher erreicht, während die seelische Reifung jedoch kaum vor dem 20. Lebensjahr abgeschlossen sein wird. Im Grunde dauert sie das ganze Leben an.

Mädchen reifen ein bis drei Jahre früher. Bis zum Abschluß der Entwicklung holen die Jungen den Vorsprung langsam auf und gleichen ihn aus.

Reifungsphasen sind naturbedingt zu durchlaufende Entwicklungsstadien mit deutlichen körperlichen und seelischen Veränderungen bzw. Fortschritten. Es handelt sich um durchaus wesensbedingte und unabwendbare, also normale Erscheinungen, wobei die auffallendsten und mitunter besorgniserregenden Stadien Trotzalter, Gestaltswandel und Pubertät sind.

Angesichts der Unwägbarkeiten infolge etlicher Abweichungen von den regulären Entwicklungsstufen sowie der Tatsache, daß letzten Endes der Individualtyp für die Betreuung ausschlaggebend ist, könnte man den praktischen Wert der Erscheinungs- und Entwicklungstypen unterschätzen. Die Kenntnis der typischen Formen ist aber unerlässlich, weil sie einen breiten und festen Rahmen für die Individualbetreuung abgeben.

Die formbaren und reichen Anlagen entsprechend der Phasen der Reife in die beste Richtung zu lenken, ist auch für den Jugendtrainer im Fußballgeschehen eine ganz besondere Aufgabe. Die menschliche Entwicklung dauert fast ein Drittel der Lebenszeit. Die Bildungsfähigkeit ist lange und die Entwicklungsmöglichkeiten sind vielfältig. Damit aber erhöht sich das Sorge- und Führungsbedürfnis und damit wachsen die Möglichkeiten des Einwirkens und Führens.

Jungen: F- und E-Jugend (6.–10. Lebensjahr), Großkind, Geschicklichkeitsalter,

1. Gestaltwandel

1. Physische und motorische Kennzeichen	Konsequenzen für das Training
Die bisherige Kleinkindform, wobei der Kopf im Verhältnis zum Rumpf und den Extremitäten zu groß ist, ändert sich. Das weiche, rundliche Gepräge mit zylindrisch-walzenförmigem und zumeist fettreichem Rumpf und geringer Muskulatur erfährt einen tiefgehenden Umbau. Es erfolgt eine Proportionsverschiebung zugunsten des Rumpfes durch beschleunigtes Wachstum der Arme und Beine sowie des Halses. Taille und Rückenpartien werden ausgeformter. Dieses „Großkind“ verliert zunehmend die Rundlichkeit, wird etwas magerer, kräftiger und wirkt schlanker und gestreckter. In diese Zeit fällt auch der Zahnwechsel. Beginn und Dauer dieses ersten Gestaltwandels als erheblichem Lebenschnitt mit Typenübergang sind variabel, zeigen aber bei allen dieselbe Ausprägung. Entsprechend entwickeln sich auch die inneren Organe. Da das Längenwachstum anfangs stark gesteigert ist, tritt für eine kurze Zeit eine motorische Labilität auf, die danach einer laufenden Verbesserung der Koordination von Bewegungsabläufen weicht. Das sind Voraussetzungen für die stufenweise Entwicklung der Geschicklichkeit (technisches Vermögen) im Umgang mit dem Ball.	Die im raschen Wachstum begriffenen Kräfte bilden für Schnelligkeit, Ausdauer, Beweglichkeit und Gewandtheit, insgesamt die Motorik und die Kondition, die beste Voraussetzung zur niveaumäßig höchstmöglichen Ausbildung. Die Lernfähigkeit ist durch das Streben nach Erprobung hoch entwickelt. Da man sich mehr zutraut als eigentlich möglich ist, müssen Geduld und psychische Ausdauer noch ausgeprägt werden. Um die innere Unzufriedenheit und Erregbarkeit nicht noch zu fördern, dürfen vor allem Ausdauer- und Schnelligkeitstraining nicht überdosiert oder gar an Normen für Erwachsene angepaßt werden. Durch adäquate Übungen sind besonders die Grundlagen der Fußballtechnik einzuführen und zu verbessern. Dabei sind Spielformen zu bevorzugen. Wegen der noch mangelnden Einsicht in systematisches Vorgehen muß das Training sorgfältig aufbauend geplant und durchgeführt werden.

2. Psychische und soziale Kennzeichen

Mit dem Umbau im leiblichen Bereich geht der seelische Gestaltwandel, der viel zu schaffen macht, einher. Die Jungen sind weniger ausgeglichen und harmonischer, widerborstiger und desorientiert. Sie wollen „etwas Rechtes“, andere Spiele, sind aber bei der Suche danach und in den Unternehmungen trotz dem Bedürfnis nach Tätigkeit und Erlebnissen ziellos.

Konsequenzen für die Betreuung

In diesem „streitbaren Alter“ ist das mitunter überschäumende Wollen und Selbstbewußtsein sanft zu bremsen. Für taktische Varianten fehlt noch die geistige Reife. Da Drill abgelehnt wird, der Jugendliche sich aber viel zumutet, muß die spielerische Aktivität durch häufigere, rechtzeitige Ruhepausen vor der Erschöpfung abgebremst werden, um nicht Mutlosigkeit als Umkehr des Tatendrangs aufkommen zu lassen. Durch das viele praktische Üben in Spielformen entwickelt sich neben Technik, Kondition und Harmonisierung fußballerischer Bewegungsabläufe unbewußt auch das Spielverständnis. Trainereinwirkungen geplant und systematisch mit faßbaren theoretischen Hinweisen werden angenommen und sind wertvoll.

Jungen: D-Jugend (10.–12. Lebensjahr), späte Kindheit, vorpuberale Phase

1. Physische und motorische Kennzeichen	Konsequenzen für das Training
Die gute Proportionalität von Rumpf und Extremitäten erreicht ideale Formen. Hinzu tritt die Ausformung der Muskulatur, was zu erhöhtem Kraft- und Ausdauertraining Anlaß gibt. Auch die versorgenden Innenorgane haben an Leistungsfähigkeit zugenommen. Somit ist die körperliche Gesamtausrüstung optimal für die physische und motorische Ausbildung. Alle Bereiche können deutlich verbessert werden. Das Reaktionsvermögen ist gut entwickelt und läßt hohe feinmotorische Bewegungsabläufe zu, was der Technikausbildung sehr zugute kommt.	Die Anforderungen an die motorische Belastung können ebenso gesteigert werden wie die an Ausdauer und Krafteinsatz. Intensität und Dauer können vergrößert werden, allerdings sind genügend längere Pausen vorzusehen. Der kräftigere und stabilere Organismus kann länger und stärker beansprucht werden als in der F- und E-Jugend, wo nach kürzeren Belastungen auch kürzere Erholungsphasen ausreichen. Diese Phasen zur Erholung müssen nun – nach der weniger raschen Ermüdung – länger sein. Die guten organischen und muskulären Bedingungen dürfen nicht zum Training nach Erwachsenenmaßstäben führen. Der Leistungsaufbau hat kontinuierlich, gut geplant zu erfolgen, um die Zuwachsraten aufzeigen zu können.

2. Psychische und soziale Kennzeichen

Man spricht vom „besten Lernalter“ bei dieser Phase. Neue Übungen werden schnell erfaßt und bald sehr sicher beherrscht. Die emotionale Grundstimmung ist ausgeglichen, was häufig zu unbeherrschtem, jedenfalls gesteigertem Kraftgefühl und Übermut führt. Der Geltungsdrang nimmt daher zu. Eine Regulierung erfolgt durch intensivere Ausdauerbelastung.

Gruppenempfinden wird zunehmend bewußter, und trotz der Kritikhaltung sowohl gegenüber fremden als auch eigenen Leistungen ist das Verhältnis zu Erwachsenen weniger störanfällig. Gute Motivation läßt sich durch Streben nach Leistungsvergleich, Nachahmung sportlicher Idole und Kraftbetätigung aufbauen.

Konsequenzen für die Betreuung

Auch im psychischen und sozialen Lebensbereich haben wir es noch nicht mit kleinen Erwachsenen, sondern Jugendlichen mit spezifischen Erlebnis- und Verhaltensformen zu tun. Infolge der Stabilisierung des Gefühlslebens, des Leistungs- und Lernwillens ist eine bewußtere systematische Führung zu mannschaftsdienlichem und taktischem Verhalten gefragt und angebracht. Das Selbstwertgefühl steigert sich auch über gutes Teamwork. Allerdings muß zu harte Fremdkritik gebremst werden, um der Harmonie nicht zu schaden, weil das betonte Streben nach Erfolgserlebnissen dadurch behindert würde.

Jungen: C-Jugend (12.–14. Lebensjahr), 2. Gestaltwandel, 1. puberale Phase

1. Physische und motorische Kennzeichen

Etwa bis zum 15. Lebensjahr überwiegt erneut das Längenwachstum, das die Harmonie der Bewegungen stört. Während der Rumpf nahezu unverändert bleibt, werden mit der beginnenden Geschlechtsreife Arme und Beine zusehends länger und die Figur wirkt unproportioniert. Die Bewegungen geraten schlaksiger und fahriger bzw. steifer und gehemmt. Mit diesem zweiten Gestaltwandel einher geht die Geschlechtsreife. Beide werden durch Hormonausschüttungen ausgelöst. Die primären und sekundären Geschlechtsmerkmale prägen sich aus: Der Bart sprießt, der Stimmbruch setzt ein, die Genitalien vergrößern sich, die Körperbehaarung nimmt zu . . . Der beginnende zweite Gestaltwandel ist ein bedeutsamer Abschnitt, ja das Hauptstadium der biologischen Reifung bis zum Entwicklungsabschluß. Wieder folgen die Innenorgane, Muskeln und das vegetative System dem Skelettwachstum nur langsam. Die Motorik ist zumindest vorübergehend verunsichert. Hingegen kann die Kraftleistung weiter gesteigert werden.

Konsequenzen für das Training

Die vorhandene Technik kann nur gering verbessert werden, hingegen läßt sich die Kraftleistungsfähigkeit steigern. Bei zu langanhaltenden Überbelastungen sind die Muskelansätze gefährdet, daher ist nur eine Belastungsintensität von 60–70% vertretbar. Weil auch das Vegetativum (autonomes Nervensystem der Innenorgane) infolge der Hormonschübe ungefestigt ist, ist auch beim Belastungsumfang Vorsicht angebracht. Zu starke Preßatmung kann bis zu momentaner Bewußtlosigkeit führen. Vor intensiven Leistungsanforderungen sollte ein gutes Programm zum Aufwärmen stehen. Zwar können Belastungen länger verkraftet werden, dafür müssen die Erholungsphasen auch länger sein. Die Herz- und Lungenkapazität (Transport von Aufbau- und Energiestoffen in Blut und Atemluft) verlangt ebenfalls die Leistungseinstimmung durch Aufwärmungsprogramme.

2. Psychische und soziale Kennzeichen

Nach dem ersten Gestaltwandel klingt die Erregungsphase ab und macht einer Harmonisierung Platz. Nun treten bis zur Pubertät wieder psychische und soziale Spannungen auf. Die Sexualreife bringt Stimmungsschwankungen mit sich, die sich in eigener Unsicherheit und Unzufriedenheit andeuten und durch Trotzhaltung gegen Autoritäten sowie starker Gruppenbildung mit Gleichaltrigen kompensiert werden sollen. Häufig kommt es auch zu Motivationswandlungen.

Konsequenzen für die Betreuung

Die Geschlechtsreife macht den Jugendlichen viel zu schaffen. Die Lernbereitschaft sinkt zwar ab, weil die Beachtung der Vorgänge an sich selbst große Aufmerksamkeit abverlangt. Sie ist aber so weit ausgebildet, daß die Lernfähigkeit leicht vermindert weiterbesteht. Der Bewegungsdrang variiert zwischen stark und gehemmt, aber steigendes Verlangen nach Selbstbestätigung über Zusammenarbeit in einem Team führt zu Aktivitäten, wenn auch die Interessensgebiete wechseln können. In der Gruppe mit Gleichaltrigen fühlt man sich und seine Schwierigkeiten bestätigt. Das führt oft zu erheblicher Trotzhaltung gegenüber Erwachsenen. Motivation und Teamgeist lassen sich also – bei verständnisvoller Führung – steigern.

Jungen: B- und A-Jugend (14.–16. und 16.–18. Lebensjahr), 2. puberale Phase und Pubertät

1. Physische und motorische Kennzeichen	Konsequenzen für das Training
Die angebahnten charakteristischen Merkmale der Vorphubertät verstärken sich im B-Jugendalter und treten eklatanter in Erscheinung. Bis zum Entwicklungsabschluß reifen die Keimdrüsen weiter und langsam geht die Umstellung zu Ende. Die Körperproportionen werden wieder ausgeglichener und ebenso kontinuierlich werden Motorik und Leistungsvermögen in Kraft und vor allem Ausdauer normal und stabil, bis die Pubertät (Zeit der Geschlechtsreifung) abgeschlossen ist. Das Breitenwachstum und der Muskelzuwachs führen allmählich zur persönlichen Endform, wobei auch die Innenorgane den Anforderungen wieder entsprechen. Die organische Funktionsfähigkeit erreicht in Präzision, Einteilungsfähigkeit, fließendem Rhythmus und Tempo der Bewegungen die von Talent und Trainingsfluß gezogenen Grenzen.	Die gezielte Ausbildung der Motorik ist bis hin zum Höhepunkt möglich. Auch die Belastbarkeit in bezug auf Kraft- und Ausdauertraining (sowohl Kurzzeit- als auch Langzeitausdauer) kann allmählich bis zur allgemeinen Grenze (Veranlagung, bisheriger Trainingsaufbau, normale Belastungsgrenzen) gesteigert werden. Gegenüber volltrainierten Erwachsenen ist der noch vorhandene Belastungsrückstand sorgfältig geplant und methodisch aufgebaut aufzuholen, bis zur Ausschöpfung der ausgereiften organischen Funktionsfähigkeit. Am Ende steht der bei Jugendlichen mögliche Leistungsstandard, geprägt durch Stabilität in den technischen und konditionellen Möglichkeiten.

2. Psychische und soziale Kennzeichen

Das Affektleben stabilisiert sich und es kommt zur Beruhigung. Die Selbstbewertung wird realistischer, ausgelöst durch eine gewisse Distanzierung von der Gruppe und verstärkter Zuwendung zur eigenen Person. Dennoch treten Spannungen zur Umwelt (Schule, Beruf, Verein, Elternhaus) durch zeitlich begrenzte Krisenstimmungen auf, die mehr auf die eigene Unzufriedenheit als auf Autoritätswiderstand zurückzuführen sind. Allgemein verbessern sich die Beziehungen zu Erwachsenen. Man will die eigene Leistung sehen und strebt nach Mitverantwortung. Die Motivationen beziehen sich mehr und mehr auf Gesundheit, Kraft und Schönheit. Jedoch herrscht noch starkes Geltungsbewußtsein und Streben nach Anerkennung vor.

Konsequenzen für die Betreuung

Gewisse Gefahren für die Motivation und den Teamgeist müssen, trotz abflauender Krisenzustände mit Erwachsenen, gesteuert werden. Durch stärkeren Selbstbezug, gelegentliche Krisenstimmungen, Anerkennungsstreben werden Motive gewechselt und die Kameradschaftlichkeit etwas abgebaut. Die Suche nach wertbeständigen Lebensbezügen ist durch den Trainer über Leistungszuwachs und Selbstvertrauen durch den Fußball zu unterstützen. Neben dem entsprechend dosierten Training ist der Spieler unaufdringlicher Führung wieder besser zugänglich. Er kann verstärkt zur Verantwortung durch Mitsprache herangezogen werden. Bei der Behandlung ist Einfühlungsvermögen notwendig, bei Problemen sind vor allem offenlegende, aber auch aufbauende Verfahren wie beschrieben (Kap. 5) einzusetzen.

Da die Entwicklungsphasen ganz einfach durchlebt werden müssen, ergeben sich die grundsätzlichen Notwendigkeiten der Erziehung und Ausbildung von selbst: verständnisvolles und wohlwollendes Helfen. Nicht schroff und mit Druck, sondern geduldig und behutsam wachsen lassen und führen. Gute und reichliche Impulse, methodisch richtig an- und eingesetzt und die Individuallage verstehend und berücksichtigend, helfen eine voll entfaltete Persönlichkeit zu entwickeln. Das ist schließlich auch das Ziel des Fußballtrainings.

2.6 Charakteristik des Mädchenfußballs

Die Anziehungskraft des Massensports Fußball mit dem klaren Spielgedanken und leicht verständlichen Regelwerk zog auch das weibliche Geschlecht mehr und mehr in seinen Bann. Soll der in den letzten Jahren aufgeblühte Damenfußball nicht wieder verwelken, braucht er den Unterbau durch den Nachwuchs aus Mädchenmannschaften. Positive Entwicklungsaspekte sprechen ebenfalls für den Mädchenfußball.

Junge nachrückende Talente bei den Mädchen bedürfen wie die männlichen Jugendlichen ebenfalls intensiven, an den besonderen Merkmalen orientierten Trainings und geschlechtsspezifischer Betreuung.

Die Klasseneinteilung bei den Mädchen weicht von der der Jungen ab: Die B-Jugend umfaßt das 8. bis

13. Lebensjahr, die A-Jugend Mädchen im Alter von 13 bis 16 Jahren. Da der Entwicklungsunterschied bei Sechs- bis Zehnjährigen eher zugunsten der Mädchen ausschlägt, dürfen sie zusammen mit den Buben in einer Mannschaft (F- und E-Jugend) eingesetzt werden.

Der Unterschied zwischen Jungen und Mädchen ist vor allem im sogenannten Geschicklichkeitsalter nicht sehr gravierend, falls er überhaupt vorhanden ist. In bestimmten Entwicklungsphasen, z. B. vom 6. bis 13. Lebensjahr, haben die Mädchen einen Entwicklungsvorsprung und sind leistungsfähiger als die Jungen. In motorischen Belangen sind sie ihnen überlegen. Fußball kann durch das den besonderen Gegebenheiten der weiblichen Mentalität angepaßte Training auch bei Mädchen Ausdauer, Schnelligkeit und Koordination der Bewegungsabläufe erhöhen.

Körperliche Belastung aktiviert die das Sexualhormon produzierenden Keimdrüsen. Als Folge wird die Muskulatur geschmeidiger, weicher und dehnbarer, wobei gleichzeitig Fettpolster abgebaut werden. Lediglich außerordentlich intensives, normale Grenzen überschreitendes Kraft- und Ausdauertraining führen zu einer gewissen Vermännlichung, nämlich der Angleichung an die Körperform der Männer, soweit dies genetische Merkmale zulassen.

Wenn die feststellbaren Bewegungsabläufe bei fußballspielenden Mädchen und Damen gegenüber denen der

Jungen und Männer weniger dem Zweck angepaßt erscheinen, so ist dies durch zwei Fakten begründet: Das sachrichtige Zusammenspiel von Muskulatur und Nervensystem (Koordination), also dem ausführenden und dem befehlenden Organ bei Bewegungen, ist eine Sache des Übens, des Trainings. Mädchen kommen erst später und somit nach dem Ende der besten Lernphase zur „Männersache“ Fußball und trainieren deshalb weniger. Das entstandene Lerndefizit im fußballgemäßen Bewegungsablauf kann nicht mehr ausgeglichen werden. Die harmonischen Tanzbewegungen der Mädchen und Frauen beweisen, daß sie ebenso wie die Vertreter des anderen Geschlechts zur sachadäquaten Körperkoordinierung befähigt sind. Ihre Tanztechnik wurde lediglich öfter, frühzeitiger und intensiver geübt. Der Einwand, daß sie von der Anlage her zum Fußball weniger geeignet sind, wird damit zum Vorurteil abgestempelt.

Selbstverständlich werden die naturgegebenen Konstitutionsunterschiede und die bestehenden entwicklungsbedingten Differenzen in der psychischen Ausstattung anerkannt. Dadurch vorhandene motorische und gemüthafte Verschiedenartigkeiten verlangen, dem Mädchen- und Damenfußball eine eigene Prägung zu geben, die nicht direkt mit demselben Spiel der Jungen und Männer absolut verglichen werden darf. Die Prägung wird von erbitterten Zweikämpfen und verstärktem Körpereinsatz weg- zu vorwiegend spielerischen Elementen hinführen.



Mädchen: 6–10 Jahre, Großkind- und Geschicklichkeitsalter, vorpuberale Phase

1. Physische und motorische Kennzeichen	Konsequenzen für das Training
Die Ausprägung der Besonderheiten in Bau und Funktion des weiblichen Körpers beginnt schon im Kindes- und Jugendalter. In dieser Phase erfolgt anfänglich der kontinuierliche Übergang von der Kleinkindform (mit zu großem Kopf gegenüber kleinerem Rumpf) in die Großkindform. Im 1. Gestaltwandel allmählicher Höhepunkt der Motorik durch bessere Proportionalität: Das Gesamtbild aller Komponenten beim Bewegungsablauf erfährt eine langsam wachsende harmonische Koordination. Die Relationen von Extremitäten und Rumpf passen. Die versorgenden inneren Organe Herz, Kreislaufsystem, Lungen usw. sind nur zur Versorgung eines nach Gewicht und Größe relativ kleinen Körpers ausgelegt. Die keineswegs lineare, d. h. gleichförmige und stetig fortschreitende Entwicklung weist manchmal scheinbaren Stillstand und erhebliche Unterschiede auf.	Es ist dies die wichtigste Phase für die fußballerische Entwicklung der Mädchen. Alle grundlegenden Elemente der Technik sind in dieser Altersstufe am einprägsamsten zu vermitteln. Neue Bewegungsformen werden leichter erlernt als in all den Jahren zuvor und danach. Ein Lernvorsprung, der in diesem Alter erarbeitet wird, kann in der Regel nicht mehr eingeholt werden. Große Dauerbelastung kann noch nicht verkraftet werden; Schnelligkeitsübungen dürfen nur kurzfristig sein. Es sind immer wieder Ruhepausen, die mit den Belastungsphasen abwechseln, einzulegen. Allerdings erholt sich der Organismus infolge der geringen zu versorgenden Körpermasse verhältnismäßig rasch. Infolge des Auseinanderklaffens des kalendarischen mit dem biologischen Entwicklungsalter sowie des in dieser Gruppe zusammengefaßten Altersunterschieds vom 6. bis 10. Lebensjahr sind selbst bei Gleichaltrigen große Entwicklungsunterschiede und daher verschiedene Belastungsgrade zu beachten.

2. Psychische und soziale Kennzeichen

Konsequenzen für die Betreuung

Parallel zum physisch-motorischen Wachstum und damit im engen Zusammenhang erfolgen reifende Veränderungen im seelischen und sozialen Bereich. Das eigene Tun ist aber vorerst noch Mittelpunkt der Motivation. Mitwirkende braucht man vor allem, um sich nicht allein betätigen zu müssen. Dabei schafft die geistige Aufgewecktheit keinen genügenden Ausgleich für eine intensivere Schulung der Mannschaftsdienstlichkeit.

Da diese Mädchen in keiner eigenen Spielklasse spielen, sondern bei den Jungen mitwirken dürfen, gilt das dort Gesagte. Zusätzlich ist zu betonen, daß trotz des koedukativen Trainings und Zusammenwirkens im Wettspiel auf die geringere Robustheit bei den Mädchen Rücksicht zu nehmen ist.

In taktischer Hinsicht steht das Erfahren der Wettkampfordnung und Regeln sowie des praktischen Spielverständnisses im Vordergrund. Hinweise über spielgerechtes und mannschaftsdienliches Verhalten können nur Einzelaspekte im akuten Geschehen betreffen und noch nicht systematisch erfolgen.

Mädchen: 11–13 Jahre, 1. puberale Phase

1. Physische und motorische Kennzeichen	Konsequenzen für das Training
Wegen des einsetzenden Schubes im Längenwachstum kommt es zu einer Krisenzeit in der Motorik. Die Körperproportionen werden unharmonischer (Extremitäten Vorrang vor Leib) und das Zusammenspiel von Muskeln als ausführendes und Nervensystem als befehlgebendes Organ wird gestört. Die inneren Organe, die den Körper über die Durchblutung mit Nährstoffen und Brennstoffen sowie Sauerstoff versorgen, halten mit dem Wachstumschub nicht entsprechend Schritt bzw. holen den Vorsprung nur allmählich auf. Hormone bewirken die Ausbildung der sekundären Geschlechtsmerkmale; die Brüste beginnen sich, als äußerlich sichtbares Zeichen, zu entwickeln.	Eine spürbare Verbesserung der Technik ist nicht möglich. Der Beginn des Fußballtrainings in diesem Alter ist geprägt durch die häufig als unfußballerisch bezeichneten, unausgewogenen und linkischen, nicht zweckmäßigen Bewegungsabläufe der Mädchen, als deren Folge sie als untauglich für den „Männersport Fußball“ eingestuft werden. Die bereits früher erworbenen technischen Fertigkeiten dürfen dennoch nicht vernachlässigt werden. Da die erlernten Bewegungen trainiert wurden, laufen sie weiterhin weitgehend automatisiert und der Spielform entsprechend zweckrichtig ab. Bereits beherrschte und bekannte Elemente der Technik sind ständig zu wiederholen und zu festigen. Infolge des Mißverhältnisses von Innenorganen und dem Körper sind Ausdauerbelastungen wohl dosiert zu verlangen, damit sie keinen Motivationsschwund verursachen. Die Ausbildung von Kraft und Schnelligkeit steht im Mittelpunkt des Trainings, wobei die ungünstigen Hebelverhältnisse zu beachten sind. Erholungsphasen sind rechtzeitig einzulegen.

2. Psychische und soziale Kennzeichen

Neben dem körperlichen beginnt sich vor allem der gefühlsmäßige Bereich einschneidend zu verändern. Die seelische Verformung erfolgt manchmal mit Sturm und Drang, manchmal aber auch mit Ruhe und Maß. Sie machen nicht nur den Erwachsenen, sondern den Mädchen selbst schwer zu schaffen. Man spricht von der „negativen Phase der Mädchen“. Mit Arroganz oder durch Protestausdruck, besonders durch legere bis unansehnliche Kleidung, wird gegen das Establishment angegangen. Sie finden „die Freundin“, mit der man alles bespricht, was einen bewegt. Eltern, Ausbilder und Lehrer erleiden Autoritätsverluste, denn die „kleinen Damen“ wollen selbst bestimmen, was sie tun und lassen.

Konsequenzen für die Betreuung

Mädchen dieser Altersstufe müssen besonders behutsam und verständnisvoll geführt werden. Das Aufdrängen von Maßnahmen bewirkt Kritik und Unlust oder wird gar sabotiert. Ohne voll Verantwortung tragen zu können, werden Erwachsenenrechte beansprucht. Betreuer sollten nicht Brüche heraufbeschwören, sondern Brücken bauen. Dies ist möglich, weil die Mädchen mit Gleichaltrigen starke Solidarität aufbauen. Besonders der Sport ist gerade in dieser Phase als Beschäftigungstherapie eine gute Ablenkung von den pubertären Problemen.

Taktik und Mannschaftsdienlichkeit können gut gefördert werden.

Mädchen: 13.–16. Lebensjahr, 2. puberale Phase

1. Physische und motorische Kennzeichen

Die erste Menstruation (Monatsblutung, Zyklus, Regel, Periode) – die auch schon in früheren Jahren auftreten kann – leitet generell diese Entwicklungsphase ein. Die hormonbedingten neuen Körperfunktionen hinterlassen einen tiefen Eindruck vor allem auf die psychische Verfassung. Auch körperlich ergeben sich weitere Merkmalsänderungen. Die Proportionen gleichen sich allmählich aus, das Verhältnis Extremitäten zu Rumpf und damit das Bewegungszusammenspiel wird harmonischer. Die Motorik wird dadurch wieder stärker verbesserungsfähig. Der Zyklus bewirkt jedoch Leistungsschwankungen. Kurz vor und während der Regel wird die Leistungsfähigkeit mehr oder minder herabgesetzt. Die sekundären Geschlechtsmerkmale bilden sich weiter aus: Die Mädchen bekommen zunehmend fraulichere Formen.

Konsequenzen für das Training

Allgemein kann das technische Vermögen wieder stärker gefördert werden. Auch Kraft- und Schnelligkeitsausbildung sind betonter möglich, wobei allerdings die natürliche Leistungsminderung bzw. auch -bereitschaft vor und während der Menstruation einzukalkulieren sind. Das Trainingsprogramm ist insofern der individuellen Entwicklung gut anzupassen, da durch Akzeleration (Entwicklungsvorsprung) und Retardation (Entwicklungsrückstand) der Leistungsunterschied im Einzelfalle erheblich sein kann. Beschwerden während der Menstruation sind bei den einzelnen Mädchen unterschiedlich bzw. werden wegen individuell unterschiedlicher Empfindlichkeit mehr oder weniger stark empfunden. Die Trainingsdosierung hat darauf Rücksicht zu nehmen. Als Norm hat sich herausgeschält: Weder übertrieben zümpelich sein noch rücksichtslos hart trainieren! Eine gewisse Schonung erscheint angebracht.

2. Psychische und soziale Kennzeichen

Die Monatsblutung löst stimmungsmäßig wegen des „Unwohlseins“ und gesellschaftlich bedingten Ursachen (Sich-schonen-müssen) eine Herabsetzung der Leistungsbereitschaft – allerdings in unterschiedlicher Stärke – aus. Die Ereignisse greifen stark in das Personengefüge ein und beschäftigen die Mädchen stark. Sie wenden sich intensiver dem Geschehen im und am eigenen Körper zu. Trotz oder gerade wegen dieser immensen Einbrüche prägen sich Kontakte zu Freundinnen noch aus, was für die Ausbildung taktischer Aspekte vorteilhaft ist. Da jedoch in dieser Entwicklungsphase wegen anderweitiger Interessen der intellektuellen Ausbildung wenig Zuwendung entgegengebracht wird, sind systematische Ausbildungsmerkmale nicht zu über-treiben.

Konsequenzen für die Betreuung

Gerade in dieser Phase wird der Zusammenhang zwischen leiblichem und seelischem Geschehen deutlich sichtbar. Ein regelmäßiges, in der Belastung den biologischen Gesetzmäßigkeiten angepaßtes Training hilft größere Leistungsschwankungen während der Menstruation ausgleichen. Das taktische Vermögen und mannschaftliche Zusammenwirken lassen sich, auch etwas systematisierter, erheblich steigern. Neben verfeinerter Technik und verbesserter Kondition gutes Stellungsspiel zu üben, um häufige Ballverluste und unnötige Zweikämpfe zu vermeiden, kann zur angestrebten Form des Mädchen- und Damenfußballs durch Betonung der mehr spielerischen und weniger körperlichen Elemente führen.

2.7 Einzeltypen als Muster

Das Bild der Entwicklung junger Menschen ist einseitig gezeichnet, wenn nicht auf die deutlichen Unterschiede in der individuellen Beschaffenheit eingegangen wird. Es ist aber auch überzeichnet, wenn lediglich eine einzige hervortretende Eigenschaft als Charakteristikum angesehen wird. Bereits im Jugendalter prägen sich charakteristische Merkmale in den Denk- und Verhaltensweisen aus. Diese hervorstechenden und somit auffallenden Grundeinstellungen, die die Persönlichkeit zwar bestimmen, aber deren Struktur nicht in allen Teilen umfassen, müssen in den Ursachen erschlossen werden, um Fehlentwicklungen begegnen zu können. Einige Formen sollen beschrieben werden.

Der Unbekümmerte: Er verspricht dem Trainer alles – nur mit dem Einhalten hapert es. Wieder einmal hat er durch seine Unbekümmertheit ein Gegentor verschuldet, das den Spielverlust einbrachte, obwohl er kurz zuvor – nicht ohne Grund – ausdrücklich ermahnt worden war, seine Deckungsaufgaben gewissenhaft zu erfüllen. Zwar war er daraufhin einen Moment niedergeschlagen, bald aber dachte er nicht mehr daran. Er nahm das „Mißgeschick“, wie er seinen Ausflug in die gegnerische Hälfte nannte, nicht so sehr und so lange tragisch wie seine Mannschaftskameraden, die ihm heftige Vorwürfe machten. Es tat ihm leid, den Trainer und seine Freunde enttäuscht, ihnen Mißerfolg und

Ärger bereitet zu haben, und er beteuerte erneut, daß dies nie mehr passieren würde. Aber im nächsten Spiel erinnert er sich nicht mehr daran; wieder wird er zum „Bruder Leichtfuß“. Er setzt sich, obwohl sich sein Gewissen meldet und ihn an die Vorfälle erinnert, über alle Bedenken und guten Vorsätze hinweg.





Solche meist gut begabten Menschen sind – unbegründet – recht optimistisch, daß ihre Eskapaden schon gut ausgehen werden. Trotz Mißerfolgserlebnissen verliert sich diese Haltung nicht, wenn auch die Fehleinstellungen für den Augenblick eingesehen werden. Ohne an die Folgen zu denken, handeln die Unbekümmerten einfach drauflos. Sie erfinden Entschuldigungsgründe, die mehr die geistige Beweglichkeit als das Verantwortungsbewußtsein bestätigen. Wieso kommt es zu dieser markanten Individualform? Die körperliche Voraussetzung ist so überdurchschnittlich wie die seelische Belastbarkeit. Sie geben auch den Ausschlag für ein nahezu unerschütterliches Selbstvertrauen, aus der der zügellose Optimismus wächst. So können die vorhandenen Kräfte nicht zweckdienlich gesteuert werden.

Es sind Erziehungsmaßnahmen angebracht, die den Willen verfestigen, vor allem in Einzelverantwortung Leistungen und Erfolgsbeweise abverlangen.

Der Störenfried: Er ist ein ständiger Unruheherd in der Mannschaft. Es ist ihm zuwider, wenn es harmonisch zugeht, wenn andere sich vertragen, da er dann keine Chance sieht, sich zu etablieren. Selbst bei einem Sieg sucht er Streit, meckert er herum, ist er unzufrieden. Mit Erfindungsgabe und frappierendem Einfallsreichtum findet er immer wieder Anlässe für Störaktionen, und wenn er nur einem Kameraden die Sporttasche versteckt. So verhält er sich auch in der Schule und im Zusammenleben mit seinen Geschwistern. Den ausge-

lösten Unfrieden genießt er und spielt dabei den Harmlosen, den Unbeteiligten. Sein Motiv besteht darin, in den Mittelpunkt zu treten und über andere erhaben zu sein.

Er ist lebhaft aktiv und will sich entfalten. Mangels echter Qualitäten läuft seine Entwicklung darauf hinaus, sich durch das Auslösen von Störungen hervorzutun.



Im Grunde ist er mit sich selbst uneinig. Der nicht ausreichende Eigenwert soll über den Triumph kompensiert werden, durch den entfachten Streit der anderen will er über ihnen stehen. So meinen Störenfriede, beachtet zu werden, wobei sie die Beweggründe dazu gar nicht erkennen. Sie spüren lediglich die Auswirkungen ihrer destruktiven Aktionen. Ein praktikables Heilmittel, diesem Typ, der zeigen will, was er ist und was er kann, in eine gesunde Verhaltensrichtung zu weisen, besteht darin, ihm Verantwortung anzulasten.

Der Streber: Er sucht allgemein das Lob, die Freude der Eltern und anderen an ihm, dem Musterbeispiel des Wohlverhaltens. Darum bemüht er sich, seine Aufgaben zur vollsten Zufriedenheit zu erfüllen, Aufträge genauestens auszuführen und nur ja keine Ärgernisse und Sorgen zu bereiten. Obwohl er dadurch für eine Mannschaft durchaus brauchbar erscheint, eckt er durch seine Bravheit, Pflichttreue und Zuverlässigkeit an. Das somit getrübt Verhältnis zu Spiel- und Schulkameraden wiederum behagt ihm nicht, da er doch Anerkennung für sein tadelndes Tun ernten will. Streiche oder gar Raufereien liegen ihm nicht. Er wird gehänselt. Erst wenn er sich zum „Verräter“ oder „Petzer“ mausert, wird ihm das übel genommen.

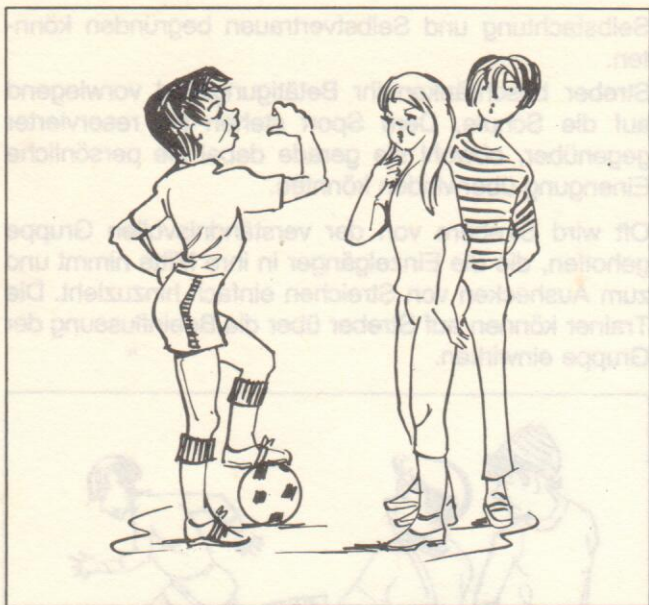
Die Strebernatur ist insofern zu bedauern, als sie, außer dem Ehrgeiz zu glänzen, keine innere Festigung aufweist. Die angestrebte Beachtung von außen verdeutlicht, daß keine Eigenwerte vorgefunden werden, die

Selbstachtung und Selbstvertrauen begründen könnten.

Streber beschränken ihr Betätigungsfeld vorwiegend auf die Schule. Dem Sport stehen sie reservierter gegenüber, obwohl sie gerade dabei die persönliche Einengung überwinden könnten.

Oft wird Strebern von der verständnisvollen Gruppe geholfen, die die Einzelgänger in ihre Mitte nimmt und zum Aushecken von Streichen einfach hinzuzieht. Die Trainer können auf Streber über die Beeinflussung der Gruppe einwirken.





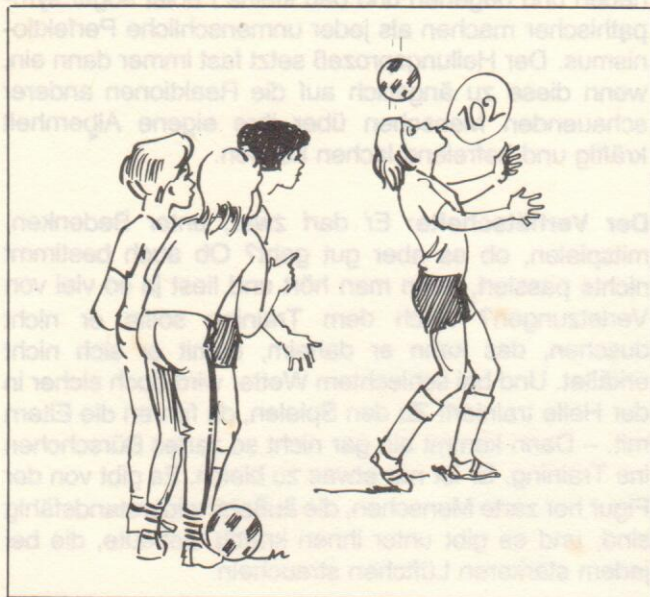
Der Angeber: Er empfindet sich stets als Star, um den sich alles drehen soll. Wenn dieses Ziel nicht durch Leistungen erreicht werden kann, dann eben durch rhetorische Meisterwerke oder arrogantes Gebaren. Er findet schon Mittel und Wege, den anderen zu zeigen, er sei die entscheidende Figur – besonders bei denen, die sich von den Tatsachen nicht überzeugen können. So gab er zumindest die Vorlagen für oder verhinderte entscheidende Tore. Bewunderter und bestaunter Held

zu sein ist sein Lebenselixier. Wird er der Aufschneide-
rei überführt, hat er schnell und wortgewaltig Ausreden
zur Hand oder andere große Taten parat. Die Art, durch
maßloses Übertreiben zum Zwecke der Mittelpunktstel-
lung hervorstechen, läßt rege Phantasie und sprach-
liche Qualitäten sprießen.

Das Geltungsstreben führt auch dazu, mit dem hohen
Lebensstandard oder Erfolgen der Familie (Vaters
Beruf, Bruders Auto) zu protzen, um deswegen benei-
det zu werden. Die Angeber sollen selbst erkennen,
daß sie nicht die Voraussetzungen haben oder genü-
gend Fleiß und Energie aufbringen, um ebenfalls durch
Leistung eine anerkannte Stellung zu erkämpfen.
Leider führen bei Kindern aber auch Entzug von Aner-
kennung – etwa von überlasteten oder gedankenlosen
Eltern – ebenso wie überschwengliche und unbegrün-
dete Lobhudeleien zu Angebertum.

Um aus der Rolle der unterkühlten Fremdbestätigung
herauszukommen, wird der Ausweg des nur in der
Phantasie bestehenden Eigenwertes gewählt, während
die bedauernswerten Übergelobten freilich meinen, sie
hätten wirkliches Format. Sind die Ursachen erkannt,
wird nur die sorgfältige und geduldig angegangene
Ausbildung echter Selbstwertgefühle Erziehungs-
folge haben. Aber auch die Erkenntnis, daß Beschei-
denheit „gut ankommt“, kann vermittelt werden, wenn
man die Kehrseite des Angebens hervorhebt. Das
sehen jedoch jene, die das Angeben nötig haben, nur
sehr schwer ein.

Der Spezialist: Er wirft nur so mit den Namen der Spielerstars um sich und stellt manch Professionellen in den Schatten, wenn er von taktischen Maßnahmen und Fehlern von Spitzentrainern spricht. Natürlich dirigiert er seine Mitspieler selbstsicher und ohne Widerspruch zu dulden und zu erwarten. Die ungezügelte Hingabe,

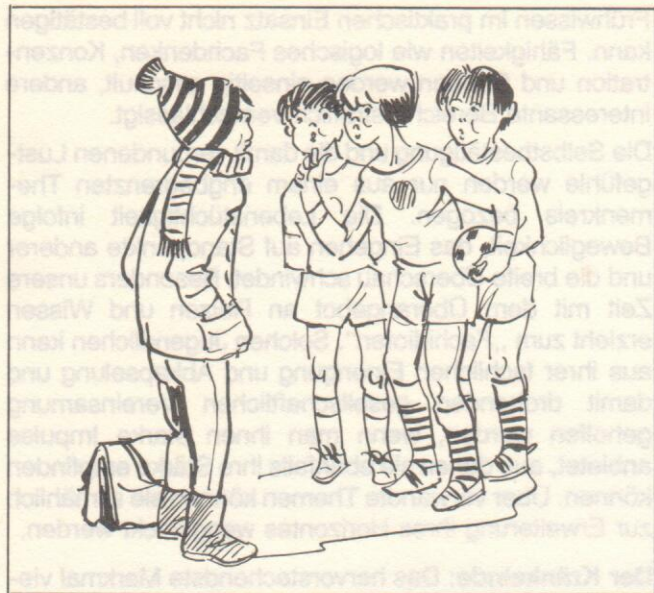


als höchste, aber ungesunde Form des Interesses, an „sein“ Fachgebiet läßt ihn durch stetes Erweitern der Kenntnisse wachsen, selbst wenn er sein geniales

Frühwissen im praktischen Einsatz nicht voll bestätigen kann. Fähigkeiten wie logisches Fachdenken, Konzentration und Streben werden einseitig geschult, andere interessante Bereiche sträflich vernachlässigt.

Die Selbstbestätigung und die damit verbundenen Lustgefühle werden nur aus einem engbegrenzten Themenkreis bezogen. Die Lebentüchtigkeit infolge Beweglichkeit, das Eingehen auf Standpunkte anderer und die breite Übersicht schwindet. Besonders unsere Zeit mit dem Überangebot an Reizen und Wissen erzieht zum „Fachidioten“. Solchen Jugendlichen kann aus ihrer fachlichen Einengung und Abkapselung und damit drohenden gesellschaftlichen Vereinsamung geholfen werden, wenn man ihnen starke Impulse anbietet, aus denen sie ebenfalls ihre Stärke empfinden können. Über verwandte Themen können sie allmählich zur Erweiterung ihres Horizontes weggelockt werden.

Der Kränkelnde: Das hervorstechendste Merkmal vieler Menschen in Situationen, die sie glauben nicht bewältigen zu können oder bei denen sie tatsächlich versagen, ist die Flucht in die Krankheit oder andere Beschwernisse. Das lebensuntüchtige Ausweichen vor Schwierigkeiten bietet den „Vorteil“, daß man nicht als blamiert erscheint, man sich selbst vorlügen kann, eine Entschuldigung zu haben und daß man damit sogar noch Mitleid und Bedauern erhaschen kann. Der Spieler, der in einer guten Schußposition die Chance kläglich vergibt, humpelt plötzlich oder hält sich den Oberschenkel, das Gesicht dabei schmerzverzerrt. Man

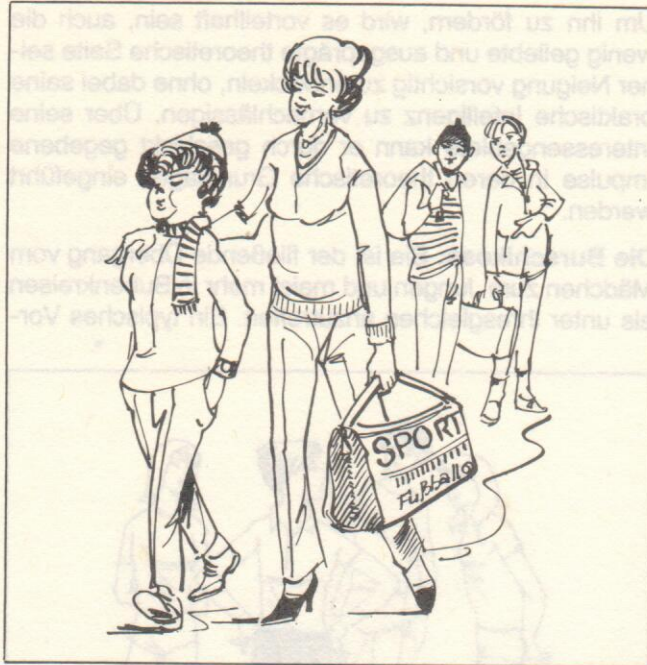


kann die Schuld für das Versagen auf eine „eben durchgemachte Grippe“, ja sogar auf einen wehrlosen Nagel im Schuh schieben, der höllische Beschwerden verursacht. Merkwürdig ist, daß die zum Kränkeln Neigenden echte Schmerzen, z. B. bei einem Zusammenprall mit dem Gegner, nicht zeigen, wenn eine Aktion gut gelang oder gar ein Tor erzielt werden konnte. Erfolgserlebnisse lassen die Leidensmiene, die sie sonst wie auf einem mimischen Präsentierteller vor sich hertragen, verfliegen. Das Ausweichen in einen nicht

bei sich selbst liegenden Grund des Versagens finden wir betont bei sehr kritikempfindlichen Menschen. Sie vertragen keinerlei Bloßstellung und keinerlei Antasten ihrer Integrität. Kränkelnde sind in der Regel sehr ehrgeizig; sie sollten deshalb durch Erziehungsmittel zur Erfahrung geführt werden, daß alle Menschen Fehler haben und begehen und daß kleine Fehler sogar sympathischer machen als jeder unmenschliche Perfektionismus. Der Heilungsprozeß setzt fast immer dann ein, wenn diese zu ängstlich auf die Reaktionen anderer schauenden Menschen über ihre eigene Albernheit kräftig und befreiend lachen können.

Der Verhätschelte: Er darf zwar, unter Bedenken, mitspielen, ob es aber gut geht? Ob auch bestimmt nichts passiert, denn man hört und liest ja so viel von Verletzungen? Nach dem Training sollte er nicht duschen, das kann er daheim, damit er sich nicht erkältet. Und bei schlechtem Wetter wird doch sicher in der Halle trainiert! Zu den Spielen, da fahren die Eltern mit. – Dann kommt ein gar nicht so zartes Bürschchen ins Training. Er ist nur etwas zu bleich. Es gibt von der Figur her zarte Menschen, die äußerst widerstandsfähig sind, und es gibt unter ihnen kräftig Gebaute, die bei jedem stärkeren Lüftchen straucheln.

Verzärtelte, Verhätschelte sind meistens Fehlerziehungsprodukte übervorsichtiger Eltern und meistens auch das einzige Kind. Selbst darauf bedacht, sich jeglichen Virus vom Leibe zu halten, wirken sie auf den



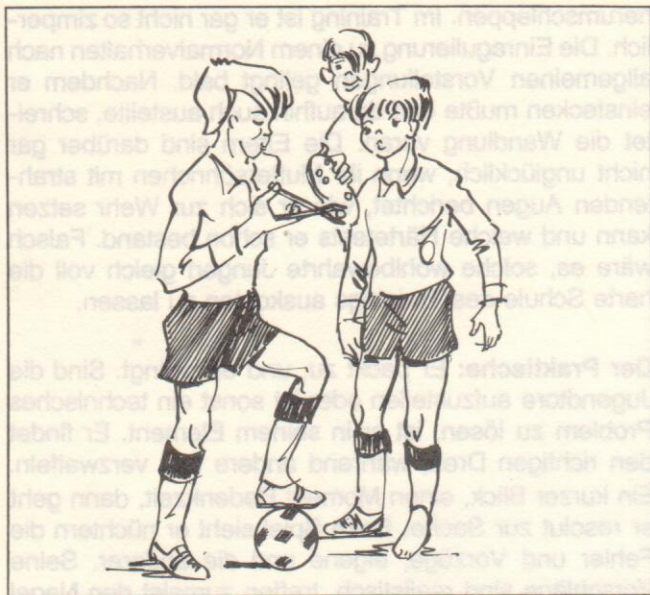
Filius in der beschriebenen Art und Weise ein. Das Kind wird das Opfer des unglücklichen Zusammentreffens dieser Umstände.

Das geschwisterlose Bürschchen hätte ein Kerl von Schrot und Korn werden können, müßte er nicht als Hemmschuh den ewig erhobenen Zeigefinger elterlicher Gewalt als Mahnmal im Kopf und Herzen mit sich

herumschleppen. Im Training ist er gar nicht so zimperlich. Die Einregulierung zu einem Normalverhalten nach allgemeinen Vorstellungen gelingt bald. Nachdem er einstecken mußte und daraufhin auch austeilte, schreitet die Wandlung voran. Die Eltern sind darüber gar nicht unglücklich, wenn ihr Muttersöhnchen mit strahlenden Augen berichtet, wie er sich zur Wehr setzen kann und welche Härte-tests er schon bestand. Falsch wäre es, solche wohlbewahrte Jungen gleich voll die harte Schule des Trainings auskosten zu lassen.

Der Praktische: Er packt zu, und es gelingt. Sind die Jugendtore aufzustellen oder ist sonst ein technisches Problem zu lösen, ist er in seinem Element. Er findet den richtigen Dreh, während andere fast verzweifeln. Ein kurzer Blick, einen Moment Bedenkzeit, dann geht er resolut zur Sache. Beim Spiel sieht er nüchtern die Fehler und Vorzüge, eigene und die anderer. Seine Vorschläge sind realistisch, treffen zumeist den Nagel auf den Kopf. Er ist nicht darauf erpicht, Vorbild oder Spielführer zu sein. Es ist für ihn eine Selbstverständlichkeit, daß man ihn holt, wenn etwas zweckmäßig zu lösen ist; es wundert ihn höchstens, daß seine Kameraden und vielleicht auch der Trainer weniger sachgerichtet denken und handeln als er.

Zweifellos ist er das Erziehungsprodukt eines auf die praktische Lebensbewältigung ausgerichteten Elternhauses. Nicht selten entstammt er einer Handwerker- oder Arbeiterfamilie, in der man kein anderes Verhalten



kennt. Freilich, für die hohe Theorie, die er Spitzfindigkeiten nennt, hat er wenig Verständnis. Die Schule ist ihm mitunter ein Greuel, wenn sachfremdes Lernen betrieben wird.

Es schadet niemandem, wenn er seinen Rat einholt und seine Hilfe heranzieht. Daraus entnimmt der Praktische zwar eine gewisse Selbstbestätigung, aber Hochmut liegt ihm fern. Über seine Geschicklichkeit, die ihn auch auf dem Sportplatz auszeichnen kann, macht er keine großen Worte.

Um ihn zu fördern, wird es vorteilhaft sein, auch die wenig geliebte und ausgeprägte theoretische Seite seiner Neigung vorsichtig zu entwickeln, ohne dabei seine praktische Intelligenz zu vernachlässigen. Über seine Interessengebiete kann er durch geschickt gegebene Impulse in deren theoretische Grundlagen eingeführt werden.

Die Burschikose: Sie ist der fließende Übergang vom Mädchen zum Jungen und meist mehr in Bubenkreisen als unter ihresgleichen anzutreffen. Ein typisches Vor-



stellungsbild: Sie klettert in Lederhosen auf einen hohen Baum, um ein Vogelnest zu inspizieren. Sie will natürlich einmal Automechaniker werden. Und sie spielt mit Jungen Fußball. Dabei ist sie, weil auf Leistung ausgerichtet, für diese eine echte Konkurrenz, wobei sie – zumindest unter Gleichaltrigen – nicht selten besser abschneidet.

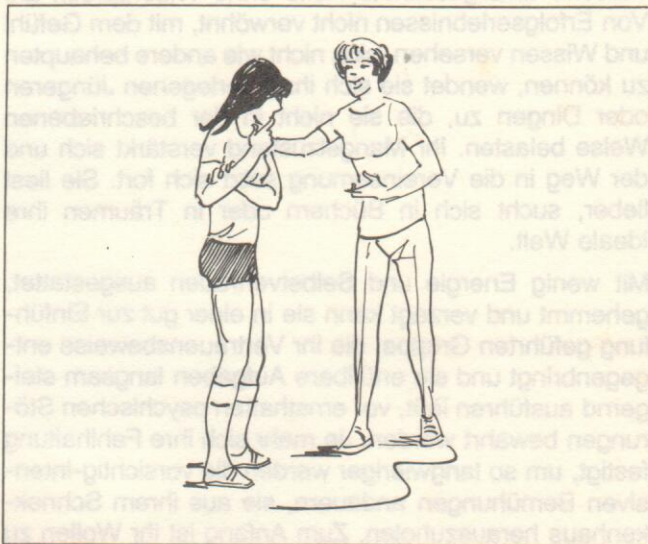
Das Auftreten ist sicher und bestimmt, selbständig und gegen „alte Zöpfe“ gerichtet. Auf betont weibliche Ansichten und Wirkungen verzichtet sie gern und bewußt. Im Ton sachlich, Gemütsregungen unterdrückend, ohne zimperliche Feinfühligkeit verstärkt sie zunehmend ihre Protesthaltung gegen Attribute ihres Geschlechts.

Mit viel Antriebsenergie ausgestattet, kann sie selbst die Jungen einer Mannschaft dirigieren. Frühzeitig aus Neigung mit Jungenspielen und -verhalten konfrontiert, ist sie der ideale Typ für den Mädchenfußball, wenn sie auch nicht gut in ein Gruppengefüge einzugliedern ist. Durch ihren Umgang gewöhnte sie sich an Bewegungsabläufe, wie sie Buben anlagegemäß eigen sind. Unflexibel sucht sie Selbstentfaltung. Konvention und Normen engen sie ein. Dabei läuft sie Gefahr, sich zu isolieren und innerlich zu versteifen, andere zu verletzen. Trainer essen bei ihr ein hartes Brot.

Gelingt ihr in der Pubertät nicht eine Rückbesinnung auf naturbedingte weibliche Bestimmungen und Vorzüge, entwickelt sie sich zum „Mannweib“. Gelegentlich gelingt die radikale Umkehr, wenn aus Sympathie zum

anderen Geschlecht ihre bisherige Lebensleitlinie nicht gefragt ist. Ansonsten braucht sie möglichst häufige, unauffällige Denkanstöße, dahingehend, daß eine unburschikosere Art ebenfalls oder mehr zur Anerkennung führen kann.

Die Schüchterne: Sie möchte eigentlich ganz gerne mit den Buben fußballspielen – aber sie getraut sich nicht. Sie fürchtet, unterlegen zu sein, sich nicht durchsetzen zu können. Und was die Leute dazu sagen würden! Den Trainer ärgern – es reizt schon. Aber ob



es richtig ist? Und wenn es herauskommt, daß sie beteiligt war! Macht sie trotz aller Bedenken mit, mißmutig und von einem schlechten Gewissen geängstigt, so nur deshalb, weil sie ihre Position den anderen gegenüber, die sie bedrängten, nicht zu behaupten wagte. Sie macht also mit, weil sie zum Absagen zu wenig Mut hat. Sie steht abseits, weil auch das Mitmachen Courage verlangt.

Als unausgeglichen und schüchtern eingestuft, wird sie von der Gruppe aufs Nebengleis abgeschoben. Läßt sie sich mitziehen, nimmt sie auch beim Spiel die ihr zugewiesene untergeordnete Rolle ohne Widerspruch an. Von Erfolgserlebnissen nicht verwöhnt, mit dem Gefühl und Wissen versehen, sich nicht wie andere behaupten zu können, wendet sie sich ihr unterlegenen Jüngeren oder Dingen zu, die sie nicht in der beschriebenen Weise belasten. Ihr Mangelzustand verstärkt sich und der Weg in die Vereinsamung setzt sich fort. Sie liest lieber, sucht sich in Büchern oder in Träumen ihre ideale Welt.

Mit wenig Energie und Selbstvertrauen ausgestattet, gehemmt und verzagt kann sie in einer gut zur Einführung geführten Gruppe, die ihr Vertrauensbeweise entgegenbringt und sie erfüllbare Aufgaben langsam steigend ausführen läßt, vor ernsthaften psychischen Störungen bewahrt werden. Je mehr sich ihre Fehlhaltung festigt, um so langwieriger werden die vorsichtig-intensiven Bemühungen andauern, sie aus ihrem Schneckenhaus herauszuholen. Zum Anfang ist ihr Wollen zu

aktivieren. Das ergibt sich aus kleinen Starterfolgen, wenn in vorsichtigen Schritten ein Beginn der Enthemmung gelungen ist.

Die Bemutternde: Auch in einer Fußballmannschaft ist sie unersetzlich: Sie denkt an alles und besorgt alles, selbst wenn andere sich dazu anbieten. Sie drängt sich richtiggehend vor, alle für das Training oder das Spiel zu verständigen, wobei sie daran erinnert, nur ja nichts von der Ausrüstung zu vergessen. In ihrer Sorgfalt läßt sie auch dann nicht nach, wenn sie keinen Dank für ihr Bemuttern erntet. Sie sucht nach Möglichkeiten, andere zu betreuen und zu umsorgen. Deshalb liebt sie kleine

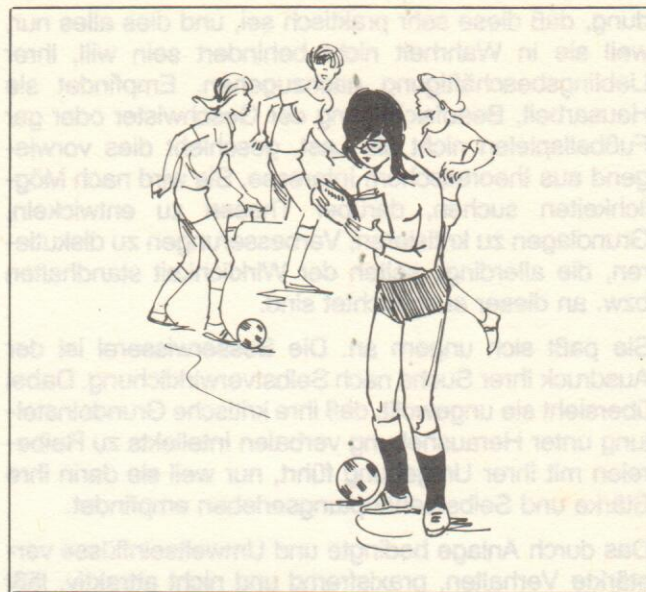


Kinder und Tiere innigst, da sie meint, sie brauchen ihre Zuwendung. Werden ihre Bemühungen gebührend anerkannt, kann man ihre Einsatzfreude bis zur Selbstaufopferung treiben. Sie geht in der Hoffnung auf, gebraucht zu werden, und riskiert, schamlos ausgenutzt zu werden. Schwer fällt ihr die Trennung von Vertrautem und noch schwerer, sachlich oder gar zu ihrem Vorteil zu entscheiden. Wenn man ihr, aus eigener Bequemlichkeit, immer mehr Aufgaben zuschiebt, kommt sie sich unersetzlich vor.

Vermutlich vom Vorbild der eigenen Mutter oder irgendeiner Tante, die sie nachahmt, angesteckt, übt sie sich in deren Rollen. Nur um dem Trainer und den Freundinnen Freude zu machen, trainiert sie wie besessen – ohne für taktische Überlegungen Verständnis zu erwerben. In ihrer starken Gefühlsbezogenheit findet sie über Opferbereitschaft und Verzicht auf eigene Interessen ihre Stärke und ihr Selbstwertgefühl.

Sie muß sehr behutsam durch entsprechende Impulse dazu geführt werden, andere Selbstwertbestätigungen zu erfahren. Es sind ihr in keineswegs vordergründiger Form durch den Erwerb von Sachen, Kulturgütern und Wissensstoffen Bezüge zu privaten Dingen und Werten zu vermitteln. Diese Angebote müssen einhergehen mit bewußten Entlastungen aus dem Aufgabengebiet, aus dem sie bisher allein Lustgefühle bezog.

Die Theoretische: Wenn sie sich überhaupt herabläßt, den Ball mit dem Fuß zu stoßen, wird sie bald den



Trainer durch angelesene Weisheiten belehren. Sie vergißt das Abendbrot und jeden mütterlichen Auftrag, wenn sie eine „Schwarte“ erwischt, die einigermaßen in ihr Programm paßt. Meist wird ihr dieses Verhalten gar nicht bewußt. Ihre äußere Erscheinung vernachlässigt sie, denn das Interesse gilt nicht Wirkungen, sondern Ideen, Vorstellungen und der Welt der Bücher. Getadelt, weil sie nicht zu Tisch erscheint, gibt sie vor, keinen Hunger zu haben, wegen der Unordnung, daß sie alles findet, wenn sie es braucht, wegen der Klei-

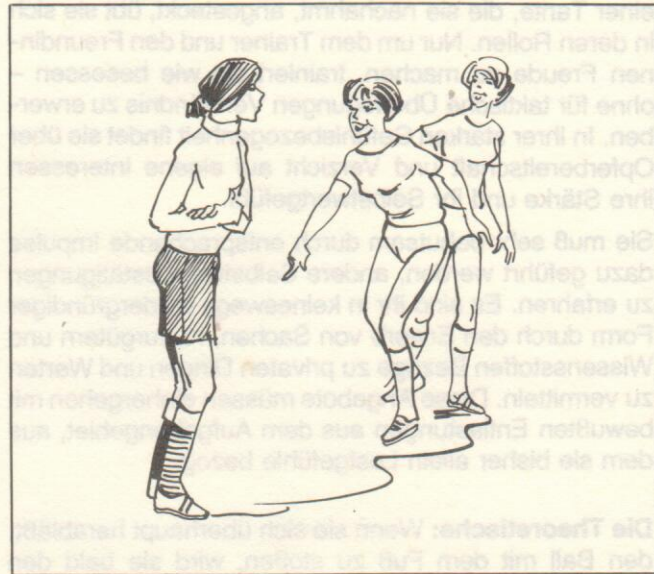
dung, daß diese sehr praktisch sei, und dies alles nur, weil sie in Wahrheit nicht behindert sein will, ihrer Lieblingsbeschäftigung nachzugehen. Empfindet sie Hausarbeit, Beaufsichtigung der Geschwister oder gar Fußballspielen nicht als Last, geschieht dies vorwiegend aus theoretischem Interesse. Sie wird nach Möglichkeiten suchen, darüber Thesen zu entwickeln, Grundlagen zu kritisieren, Verbesserungen zu diskutieren, die allerdings selten der Wirklichkeit standhalten bzw. an dieser ausgerichtet sind.

Sie paßt sich ungern an. Die Besserwisserei ist der Ausdruck ihrer Suche nach Selbstverwirklichung. Dabei übersieht sie ungewollt, daß ihre kritische Grundeinstellung unter Heraushebung verbalen Intellekts zu Reibereien mit ihrer Umgebung führt, nur weil sie darin ihre Stärke und Selbstbehauptungserleben empfindet.

Das durch Anlage bedingte und Umweltseinflüsse verstärkte Verhalten, praxisfremd und nicht attraktiv, läßt sie in eine Außenseiterrolle geraten. Man wird ihr die Vielfalt möglicher Lebensbezüge aufzeigen und vorführen, sie insbesondere aber ohne offensichtlichen Zwang zu praktischen Anwendungen ihrer Theorien und zur Bestätigung ihrer Ansichten durch das Tun anleiten oder gar verführen müssen.

Die Konservative: Kein Trainer der Welt kann sie davon abbringen, daß nur die Methode, auf einen Querpaß einen Steilpaß folgen zu lassen, die alleinseigmachende ist – da ihr Vater ihr erklärt hat, dies sei seit eh

und je eine unumstößliche Grundregel des Fußballspiels. Mit bewunderswerter Zähigkeit hält sie an Maximen fest, ob sie diese von Autoritäten, wie den Eltern, übernahm oder ob diese von Überzeugungen stammen, die sie im Laufe ihrer Entwicklung erwarb. Besonders gern hält sie sich an Normen, die den Ruf der Allgemeingültigkeit haben, und an Konventionen, die jede Gesellschaft ungeprüft und grundlos als liebgeordnete Gewohnheiten mit sich herumschleppt.



Sie hat nur wenig Antrieb von innen und fühlt sich sicher und wohl, wenn sie sich nach überkommenen Wertmaßstäben ausrichten kann. Nur kein Wandel der Dinge! Angeborene Trägheit, Sicherheitsbedürfnis oder von der Umwelt erworbene Bequemlichkeit und Angst verursachen diesen Hang zur Starre in Ansichten und Verhaltensweisen. Was „man“ tut wird zum einengenden, kreativlosen Lebensrahmen. Das natürliche Verlangen nach Selbstentfaltung ist durch Energiearmut und Fehlerziehung gebremst – das übrige tut die Beruhigung, nichts falsch machen zu können, wenn man sich konsequent an Überliefertes hält, das sich ja angeblich bewährt hat. – Soweit zu den Einzeltypen.

Wie in allen Fällen von erstarrenden, einseitigen und lebensfremden Denk- und Verhaltensweisen, muß man sich vor dem Pendelausschlag ins gegenteilige Extrem hüten. Ein wichtiges Ausbildungsprinzip ist, die Jugendlichen gezielt durch passende Impulse zu verunsichern, um sie zum Überdenken ihrer unrealistischen Haltung zu bewegen. Dazu eignet sich die Gummihammermethode nicht. Vom Betroffenen möglichst nicht als Absicht erkannt, müssen die Anstöße systematisch geplant, allmählich, bedachtsam und wohlwollend als Alternativen gesetzt werden. In der Verunsicherung aber darf man sie nicht allein lassen.

Bei jeder Beurteilung von Menschen, mit denen wir Kontakt bekommen, neigen wir schließlich zu einem Pauschalurteil, das eine Zusammenfassung durch Heraushebung des hervorstechendsten Persönlichkeits-

merkmals darstellt. Ohne diese Vereinfachung kommen wir nicht aus. Dabei gehen wir wie die Psychologie vor, die Kriterien wie Talent, Motivation, äußere Einflüsse, physisch-motorische und psychisch-soziale Ausstattung als Gliederungs- und Ordnungspunkte heranzieht. Vielleicht könnte das Schlußurteil lauten:

- Eine starke, feste Persönlichkeit; belastbar, selbständig, Führungsqualitäten – reifen lassen, eventuell zügeln.
- Eine labile, unsichere Persönlichkeit; nicht stark belastbar, unselbständig – vorsichtig führen und aufbauen.
- Eine stupide, schwer bewegliche Persönlichkeit; kaum ansprechbar, träge reagierend – mit Argumenten und über Erfolgserlebnisse zu Beweglichkeit führen.

Auch die in diesem Abschnitt vorgestellten Muster von Einzeltypen sind nicht voll auf jene, denen der Trainer begegnet, übertragbar. Sie sollen vor allem Muster sein, die zur Eigeninitiative in der Betreuung anregen.

Zwei Nutzenanwendungen sind aus der Darstellung noch zu ziehen: Eine vertrauensvolle Zusammenarbeit zwischen Trainer und Elternhaus kann nur zum Nutzen für beide, vor allem für den Jugendlichen sein. Befragungen und Beratungen dürfen nie in eine Art Schnüffelei ausarten. Vor der Intimsphäre muß unbedingt Halt gemacht werden. Wohlwollen muß der oberste Grundsatz der Zusammenarbeit sein.

Wer abschließend die angeführten Beispiele als weitere Nutzenanwendung überdenkt, erkennt, daß in allen Fällen die Beweggründe für die Interessen und das Verhalten letzten Endes das Bestreben war, sich in irgendeiner Weise durchzusetzen, da dies Lustgefühle auslöst. Die Selbstbehauptung als die geistig-seelische Komponente der als Urtrieb angeborenen physischen Selbsterhaltung ist das menschliche Grundmotiv allen Denkens und Handelns. Von den dabei erfahrenen Lust- oder Unlustgefühlen reguliert, wird geahnt oder bewußt, ob im Sinne der Selbstbehauptung verfahren wurde.

Wie die Selbsterhaltung ist auch die Selbstbehauptung ein völlig natürlicher Lebensvorgang, bei der die „Waffen“ Intelligenz und Gefühl eingesetzt werden. Beim Bemühen, Menschen zu verstehen, müssen wir davon ausgehen, daß unsere Kontaktpersonen gar nicht anders handeln können, als ihre Selbstbehauptung zu betreiben. Dabei kommt es dann eben auf die eingesetzten Mittel an, ob sie human oder nicht human, ob sie fair oder unfair sind.

Auch die Verhaltensweisen im Sport laufen im Prinzip auf die Selbstbehauptung hinaus. Auch Fußballspielen ist im Grunde ein Erproben menschlichen Durchsetzungsvermögens.

Beim Eingehen auf die Individualität der zu trainierenden und zu betreuenden Jugendlichen ist diese Erkenntnis von großer Bedeutung: Will der Trainer wissen, warum sein Schutzbefohlener so und nicht anders

handelt, so ist dies eben auf die Anlagen, die bisherige Ausbildung und auf das psychische Potential und deren Entwicklung zurückzuführen.

Diese Komponenten werden eingesetzt, um Kräfte im Sinne der Selbstbehauptung zu gewinnen und dabei Freude zu empfangen.

2.8 Individuelle Belastung und Betreuung

Innerhalb der eingrenzenden Phasen bzw. Altersstufen weisen die einzelnen Entwicklungsstände eine solche Vielfalt auf, daß man wegen der Kompliziertheit, jeden zu Betreuenden in seiner Eigenartigkeit zu erkennen, resignieren könnte. Trotz der variablen Zustände reichen die von der Psychologie dargestellten Typologien und Entwicklungsstufen verbunden mit der Lebenserfahrung des Trainers weitgehend aus. Ergänzend werden einige Kriterien des Beobachtens der Jugendlichen aufgezeigt, um zum Idealfall, nämlich der Individualbetreuung, zu gelangen. Wenn der Trainer sich an der körperlichen, seelischen und geistigen Verfassung jedes Jugendlichen orientieren kann, wird er in der Ausbildung Optimales erreichen.

Wie und was soll beobachtet werden? Alle Menschen äußern im Wachzustand neben ihrem Tun ihr Ausdrucksleben. Sie verraten sozusagen, was sie können, wünschen, denken und fühlen. Festzustellen, ob jemand in seiner sportlichen Leistung überzeugt oder versagt, gelingt offensichtlich. Kondition, Technik und

Taktik können leicht erkannt und durch die bekannten Übungen verbessert werden. Man erfaßt die körperlichen Voraussetzungen der Spieler, das Talent und speziell bei den Jugendlichen ihren Entwicklungsstand und folgert daraus für die Planung des Trainingsprogramms.

Schwieriger wird es, wenn seelisch bedingte Hintergründe von Leistungsabfall oder -anstieg, von Leistungswilligkeit oder -ablehnung aufgedeckt werden müssen. Sie aber gilt es zu kennen, wenn der Hebel in der Ausbildung richtig angesetzt werden soll. Die Persönlichkeit des einzelnen gibt dann allein den Ausschlag.

Oft sind schlechte Kondition oder technische und taktische Mängel und Fehler weniger von Unfähigkeit und Trainingsrückständen, sondern von seelischen Einflüssen abhängig. Man spricht von psychogenen Leistungsveränderungen. Psychische Zustände wie Angst, Hemmungen, Streßlagen aus Überforderungen, Mißerfolge und Mißgeschicke usw. wirken sich leistungshemmend, Freude, Erfolgsgefühle, glückliche Umstände u. a. dagegen leistungsfördernd aus. Da ein enger Leib-Seele-Zusammenhang besteht, begleiten Gefühle in unterschiedlicher Stärke und Dauer als Regulatoren alles menschliche Denken und Tun. Im Prinzip treten bei allen Aktivitäten gleichzeitig abgestufte Formen von Lust- und Unlustgefühlen auf.

Wie sie verlaufen und welche Auswirkungen sie auf die physische Leistungsfähigkeit haben, hängt wiederum

von der natürlichen Begabung ab, wie etwa bei der ererbten Temperamentgrundlage. Damit ist der Rahmen für die Entwicklung abgesteckt, in dem die Umweltreize die psychischen Neigungen wecken, fördern, zurückdrängen, überprüfen und verfestigen lassen. So kommen schließlich die unterschiedlichen, rein individuellen Seelenverfassungen zustande, z. B. die variationsreichen Formen von Aggression (Angriffslust zur Bewältigung) und Regression, (Fluchtverhalten zur Bewältigung).

Die Ursachen zu Antriebsschwäche, zum Motivationschwund und zum Verzagen oder zur Verstärkung des Antriebs, zum unvermuteten Freiwerden neuer Energie und zum Motivationsaufbau sind im Fußball vielartig: ein erzielt oder verhindertes Tor, die Bedeutung eines Spiels, Schiedsrichterentscheidungen, das Aufbäumen oder Nachlassen des Gegners, seine Stärke in der Abwehr, seine Härte, Unstimmigkeiten oder gute Harmonie im Verein sowie mit den Mitspielern und dem Trainer, Verletzungsanfälligkeit, das Wissen um mangelhafte Vorbereitung, Unverträglichkeit von Hitze, Angst vor dem „Gesetz der Serie“...

Auch im privaten, schulischen und beruflichen Bereich liegen Auslöser für psychogene Leistungsveränderungen: ein unerfreulicher Brief, familiäre Schwierigkeiten, die bevorstehende Klassenarbeit, ein böser oder freundlicher Nachbar, Sorgen um die Gesundheit von Angehörigen...

In erster Linie wird der Trainer in einem vertraulichen Gespräch die psychischen Ursachen für einen Leistungswandel aufzudecken versuchen. Gelingt dies nicht, muß er sich bemühen, mit seinem Beobachtungsvermögen das Ausdrucksleben der Spieler zu verstehen und zu deuten. Viele Übungsleiter und Betreuer setzen dabei ihre aus der Praxis gewonnenen Erfahrungen ein. Ein reicher Erfahrungsschatz fördert die Intuition, das in der Begabung angelegte Einfühlen in die Situation anderer Menschen.

Ein Spieler wirkt plötzlich unkonzentriert. Warum sinken bei ihm Wachheit und Aufmerksamkeit ab? Ist physische Übermüdung oder eine psychische Verunsicherung der Grund? Manchmal versagen zuverlässige Spieler, obwohl sie als seelisch robust gelten, während als seelisch labil bekannte Spieler überraschend der Halt für die Mannschaft werden. Der eine wurde durch irgendein Ereignis depressiv, der andere hingegen bekräftigend gestimmt. Bereits eine gerunzelte Stirne und ein verzweifelter Augenaufschlag lassen auf eine Situation schließen, deren Bewältigung man bezweifelt. Dem aggressiv Gestimmten schießt bei drohendem Spielverlust das Blut in den Kopf, der Regressive wird kreidebleich. Menschen mit unausgewogener seelischer Verfassung zappeln vor Lampenfieber, ausgeglichene und selbstsichere Spieler rührt auch „der brodelnde Hexenkessel“ im Stadion nicht. Oder gärt es in ihrem Inneren, und sie verstehen es nur, Ruhe vorzutäuschen? Unzählige Beispiele für psychogene Fälle

sind bekannt. Diese beobachtbaren Körperäußerungen geben Aufschlüsse über die seelische Verfassung. Ganze Beobachtungsreihen können zur Persönlichkeitsstruktur hinführen.

Neben der bereits erwähnten Aussprache, in der sich die Spieler offenlegen, was allein schon helfend wirken kann, geben die Deutung der Mimik (des Gesichtsausdruckes), der Gestik (Bewegungen der Extremitäten), des allgemeinen Verhaltens und des sprachlichen Ausdrucks wichtige Hinweise auf die Seelenlage und erklären von der Seele auf den Körper wirkendes Bewältigen oder Nichtbewältigen einer Aufgabe.

Mit zunehmendem Alter werden wir infolge der täglichen Kontakte mit anderen mit dem Lesen im Gesicht, dem Auslegen des Gesprochenen und der Diagnose von Bewegungen vertrauter und geübter. Dabei muß man sich allerdings hüten, in diese Aussagen etwas hineinzulegen, was man selbst gerne haben bzw. erkennen möchte. Erste Eindrücke schon endgültig zu interpretieren, kann zu schweren Irrungen führen. Entscheidend ist das ständige sorgfältige Studium des Kleinverhaltens.

Die großen Gesten und Gebärden, gewaltige Worttiraden und der trügerische Glanz in den Augen sagen wenig aus. Sie vermitteln nur, wie der sich Äußernde gerne von den anderen gesehen werden will. Es wird dabei eine Rolle gespielt, eine Wirkung beabsichtigt und ein bestimmtes Ziel, zumeist Anerkennung und



Bewunderung, angesteuert. Kleinverhalten ist das reiche Ausdrucksleben jeglicher Art, das man im alltäglichen Umgang ohne Verstellung darbietet, denn sich dauernd zu kontrollieren, fällt selbst dem besten Schauspieler schwer. Sobald sich jemand beobachtet fühlt oder weiß, setzt er seine Maske auf, reagiert er so, wie man es von ihm erwartet. Er läßt die Sprache seiner Hände und Beine, des Gesichts und des Ganges verstummen.

Daraus ergibt sich, daß der Jugendtrainer seine Schützlinge sorgfältig im häufigen Kontakt zu beobachten und zu beurteilen hat. Wesentlich wird sein, daß er sich auf äußerste Sachlichkeit stützt und sein Beobachten und Beurteilen wohlwollend geschieht. Nicht aus purer Neugier oder um zu schnüffeln, sondern um die Betreuenden richtig zu führen, ihnen zu helfen und gut für die Aufgaben des Fußballspielens vorzubereiten, ist die Aufgabe des Trainers. Sachliche, zurückhaltende, umfassende und wohlgesonnene Beobachtung erschließt das Bild des Jugendlichen.

Er gewinnt nur dann einen zutreffenden Eindruck von der psychischen Verfassung, die sich auf das Leistungsvermögen auswirkt, wenn er sich nicht täuschen läßt. Der Jugendliche beherrscht schon bald die Palette des Rollenspiels, Schauspiels und Verstellens – wenn auch noch nicht so breit gefächert und ausgeklügelt wie der Erwachsene. Auch beim Beobachten ist Übung, Anleitung und Reflektieren für den Trainer notwendig.

Häufig wird der Fehler begangen, rein nach Äußerlichkeiten zu schließen. Nicht alle Schwaben sind sparsame bis geizige Häuslebauer und nicht alle Oberbayern mit Krachlederhosen bewaffnete, polternde Haudegen. So wie vorschnelle Urteile führen derartige Verallgemeinerungen bestimmt zu Fehldiagnosen. Eine spitze Nase, die saloppe Kleidung, der Haarschnitt oder gar das Horoskop können ebenso wenig wie ein gefühlsmäßiges Taxieren über den Daumen zur Charakterisierung herangezogen werden. Zuverlässiger sind die Sprache in Form und Inhalt, die Auswahl der Freunde und das Auftreten und Benehmen.

Man muß sich einen Reim auf die Gemütsverfassung machen, wenn jemand in Sportkleidung ins Theater oder mit dem Zylinder auf den Sportplatz geht. Bloß: so einfach wie in diesem Falle ist das Beurteilen nicht, und so einfach wird es dem Beobachter selten gemacht.

Muster I: Trainingsangebot für den seelischen Bereich

Name: geb. am: Einsatz: Hobbies:

Erscheinungsmerkmale:	Erscheinungsbild (Beispiele):	Trainingsangebot/Hilfen:
Körperkonstitution	a) schmal, lang, feingliedrig . . . b) klein, untersetzt . . . c) muskulös, kräftig, mittelgroß . . .	a) vorrangig Krafttraining b) Gymnastik! Fordern! c) normales Pensum
Neigung zu seelischen Affekten	a) stark, sehr erregbar . . . b) gering, schwer ansprechbar . . . c) konstant, ausgeglichen, Mittellage . . .	a) Grundstimmung verändern, alles weniger tragisch nehmen . . . b) aus der Reserve locken, in die Mannschaft besser integrieren c) nahezu Idealtyp, als Hilfe für a) und b) heranziehen . . .
Neigung zu Leistungsveränderungen	a) stimmungslabil, resigniert leicht . . . b) stimmungstabil, bäumt sich auf, steckt Ärger weg . . .	a) spannen!, gelegentlich größere Verantwortung geben . . . b) Mannschaftsführer!, als Hilfe für a) mit heranziehen . . .
Antriebsleben	a) energiearm, gehemmt . . . b) energisch bis aggressiv . . . c) ausgeglichen . . .	a) Anforderungen kontinuierlich steigern ohne zu überfordern . . . b) gelegentlich dämpfen . . . c) etwas flexibler machen . . .
Erwartungshaltung	a) skeptisch, Startunruhe . . . b) optimistisch, Bierruhe . . . c) unauffällige Mittellage	a) entspannen, autogenes Training b) gelegentlich anspannen, Aufmerksamkeit steigern . . . c) Hilfen für a) und b) für die Vorsteuerung des Verhaltens . . .

Erscheinungsmerkmale:	Erscheinungsbild (Beispiele):	Trainingsangebot/Hilfen:
Umweltmilieu Familie/Schule/Verein	a) reizstark, kontaktstark, aktiv, aufgeschlossen . . . b) reizarm, kontaktarm, passiv, Eigenbrötler . . . c) Mittellage, neutral, wechselnd . . .	a) Vorbildhaltung, Mannschaft um ihn gruppieren . . . b) oft ansprechen, integrieren, Organisationsarbeiten geben . . . c) stabilisieren durch gehobene Ansprüche . . .
Aufgeschlossenheit	offen, verschlossen, zurückhaltend, oder aufgeschlossen, gesperrt, lügenhaft, Durchschnitt . . .	Kameradschaft fördern, Aussprachen, Gemeinschaftsver- anstaltungen, Einsichten schaffen . . .

Muster II: Beobachtungs- und Therapieblatt für Fußballer

Name: geb. am: Einsatz: Hobbies:

Äußere Einwirkung	Seelische Erscheinung	Physische Reaktion	Diagnose/Therapie
1. Private Sphäre Familie (Bindung) Beruf (Forderung) Schule (Stand) Herkunft (Grund) Vereinsintern Gesamtmilieu	geordnet – ungeordnet stark – schwach mehr – weniger gefordert gut – mittel – schwach labil – robust guter – schlechter Kontakt reizarm – reizstark	Puls, Atmung, Reflexe . . . : schneller – langsamer, einziehend – ausbrechend,	Neigung zu Aktivität oder Passivität, lockern – binden, spannen – entspannen

Äußere Einwirkung	Seelische Erscheinung	Physische Reaktion	Diagnose/Therapie
2. Außeneinflüsse Publikum Große Stadien Schiedsrichter Sonderaufgaben Öffentlichkeit 3. Gegner Härteempfindlichkeit Auswärts-, Heimstärke Verletzungsempfindlichkeit Grundeinstellung 4. Aufgabenstellung Sonderaufgaben Spielformung Favoritenstellung Versagen Psychische Grundhaltung Intellektuelle Basis	ansprechbar – stumpf sensibel – abgebrüht empfindlich – unempfindlich positiv – negativ zugeneigt – abwehrend anfällig – ungerührt respektiert – leicht genommen anfällig – nicht anfällig heimstark – auswärtsstark empfindlich – unempfindlich optimistisch – pessimistisch zugeneigt – abwehrend erregt – selbstverständlich sicher – unsicher überheblich – besonnen angreifend – verzagend empfindsam – unempfindsam aufgeweckt – blasiert – stumpf	nach Affekten: aggressiv – depressiv, angespannt – entspannt Mittellage gesteigerte – verarmte Mimik, Gestik, Sprechbedürfnisse erblassen – erröten, zittern, ausdruckslos, stammeln, schreien impulsiv, gehemmt, gesteuert Mimik, Gestik entsprechend	Wirkung kurz oder andauernd, tief oder flüchtig aufmuntern – dämpfen Reizantwort sinnvoll und zweckrichtig oder zerfahren unangepaßt, langsam oder rasch . . . Einregulieren abnormaler Einstellungen, ausgleichen, führen antriebsarm – antriebsstark sportbezogene Intelligenz an Spielpraxis anheben

Muster III: Training und Betreuung nach physischen und psychischen Aspekten

Merkmal:	Trainings- und Betreuungsvorschlag:
A) Wie ist das Leistungsverhalten? a) konstant b) schwankend B) Wie sind Energie und Spannkraft? a) antriebsarm, matt b) stark, frisch C) Wie ist der Körperbautypus? a) leptosom (schmalgliedrig, groß) b) pyknisch (klein, Fettansätze) c) viskös-athletisch (kräftig) D) Wie sind Reizaufnahmen und Lernfähigkeit? a) wahllos, zerstreut b) aufmerksam c) rasch d) zögernd E) Wie sind Reflexe und Reaktionen? a) sinnvoll, zweckgerichtet gesteuert b) unsinnig, unkontrolliert c) aggressiv d) depressiv	a) weiter verfestigen, ohne zu überfordern steigern b) durch genaue Dosierung stabilisieren, Fleiß! a) nach Eigenart geplant kontinuierlich steigern b) vor Übermut dämpfen, Kräfte gut einteilen a) Kräftigung, sinnvolle Konditionsarbeit, Koordinierung b) Beweglichmachen, Gymnastik, häufigere Pausen c) Normaltyp, fordern ohne zu über- oder unterfordern a) Konzentration üben b) dezent loben c) sichern, nicht flüchtig werden d) mit Geduld, wiederholen a) fördern, ohne andere zu überfordern b) stark führen, geduldig fördern c) dämpfen, argumentieren d) aufrichten, stärken

Merkmal:	Trainings- und Betreuungsvorschlag:
F) Wie spiegeln sich Affekte, wie ist das Ausdrucksverhalten? a) ausdrucksstark, mitteilend, schnell b) ausdrucksarm, gehemmt, langsam c) oberflächlich, leicht verdrängbar G) Wie ist die Neigung zu geistig-seelischer Bewältigung? a) vorwiegend unreflektiert b) vorwiegend bewußt kontrolliert H) Wie ist die seelische Grundstimmung? a) labil b) starr c) variabel-plastisch I) Wie sind Interesse und Motivation? a) aufgeschlossen bis enthusiastisch b) gleichgültig bis ablehnend J) Wie ist das Sozialverhalten? a) kontaktstark, einsatzfreudig b) kontaktarm, Sonderling	a) dezent fördern, Überschwang drosseln b) behutsam, geduldig und kontinuierlich anheben c) festigen und sichern, wiederholen und klären d) lösen und lockern, entspannen und nachsetzen a) zur Überprüfung führen, argumentieren, Geduld b) Idealtyp, Führungsaufgaben, Mithilfe a) festigen durch Ermuntern, Bewährungsaufgaben b) lockern durch bewegliche Einsätze c) fördern, Führungsaufgaben, Übermut dämpfen a) erhalten, bei Überschwenglichkeit umleiten b) Erfolgserlebnisse in kleinen Schritten a) maßvoll anregen, nicht überstrapazieren b) heranzuführen, Bestätigungen erleben lassen

3. Trainingslehre

Die Trainingslehre befaßt sich mit den Grundlagen, Prinzipien, Methoden und Inhalten des sportlichen Trainings. Sie stützt sich auf Erkenntnisse, die in der Trainingspraxis gewonnen und die von den, die Trainingslehre berührenden Wissenschaften (Medizin, Pädagogik, Psychologie, Soziologie) erklärt und in allgemeingültige Theorien gefaßt wurden. Diese Theorien bilden dann die Grundlagen für die Weiterentwicklung und Verfeinerung der Trainingsinhalte und -methoden.

Der Gesamtkomplex Trainingslehre wird entsprechend seiner Zielsetzung in einen allgemeinen und einen speziellen Zweig differenziert. Die allgemeine Trainingslehre entwickelt für alle Sportarten gültige Grundsätze, die spezielle Trainingslehre zielt jeweils auf eine ganz bestimmte Sportart, z. B. auf Fußball.

Durch die vielen Berührungspunkte mit den verschiedenen Wissenschaften ist die Trainingslehre so umfangreich geworden, daß sie in der für das vorliegende Buch notwendigen Kürze nicht lückenlos dargestellt werden kann. Deshalb werden im folgenden nur die für ein gezieltes und richtig geplantes Training notwendigen Grundlagen erläutert und die wichtigsten Zusammenhänge aufgezeigt.

3.1 Biologische Gesetzmäßigkeiten

Die Grundlage für die Leistungssteigerung durch Training ist die Fähigkeit und das Bestreben des Körpers, sich vor Überlastung zu schützen. Er beantwortet die auf ihn einwirkenden Umwelt- und Bewegungsreize, denen er ausgesetzt ist, dadurch, daß er sich anpaßt. Diese Anpassung an eine Belastung vollzieht sich in zwei Stufen:

- kurzfristig
- langfristig

Kurzfristig kann sich der Körper an eine Belastung durch die Aktivierung des Herz-Kreislaufsystems und des Stoffwechsels anpassen. Langfristig beantwortet der Körper die Belastung durch die sogenannte **funktionelle** Anpassung, das heißt durch Veränderungen in Bau und Funktion. Diese anatomischen und physiologischen Veränderungen erhöhen die Leistungsfähigkeit.

Das Gesetz der funktionellen Anpassung gilt auch für das Kind und den Jugendlichen, wobei die Leistungssteigerung – wie schon in Kapitel 1 und 2 dargestellt – im Jugendtraining differenziert zu betrachten ist. Bei den Heranwachsenden bedeutet die funktionelle Anpassung vor allem, daß der Organismus zur vollen Funktionstüchtigkeit geführt wird und so auf die vielfältigen Anforderungen des täglichen Lebens „normal“ reagieren kann.

Die Voraussetzung dafür, daß ein Bewegungsreiz eine Anpassung bewirkt, ist eine ausreichende Belastungsintensität und -dauer. Das bedeutet, ein Reiz muß entsprechend intensiv sein und ausreichend lange anhalten, damit die „Reizschwelle“ überschritten wird und eine Anpassungserscheinung einsetzt. Diese Schwelle ist in den einzelnen Beanspruchungsformen unterschiedlich hoch und hängt außerdem vom Funktionszustand des Organs ab: Je höher der Funktionszustand, desto höher die Reizschwelle und desto größer ist die erforderliche Reizintensität. Eine Möglichkeit, die Reizschwelle zu ermitteln ist der Pulswert (s. Tab. 1).

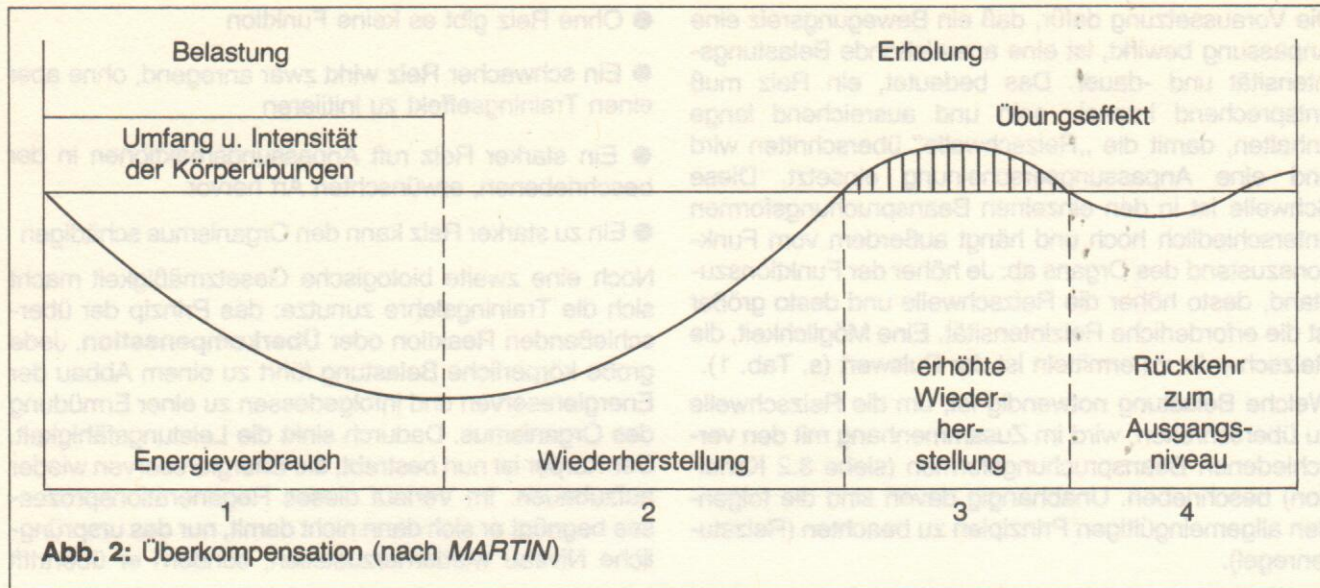
Welche Belastung notwendig ist, um die Reizschwelle zu überschreiten, wird im Zusammenhang mit den verschiedenen Beanspruchungsformen (siehe 3.2 Kondition) beschrieben. Unabhängig davon sind die folgenden allgemeingültigen Prinzipien zu beachten (Reizstufenregel).

- Ohne Reiz gibt es keine Funktion
- Ein schwacher Reiz wirkt zwar anregend, ohne aber einen Trainingseffekt zu initiieren
- Ein starker Reiz ruft Anpassungsreaktionen in der beschriebenen, erwünschten Art hervor
- Ein zu starker Reiz kann den Organismus schädigen

Noch eine zweite biologische Gesetzmäßigkeit macht sich die Trainingslehre zunutze: das Prinzip der überschießenden Reaktion oder **Überkompensation**. Jede große körperliche Belastung führt zu einem Abbau der Energiereserven und infolgedessen zu einer Ermüdung des Organismus. Dadurch sinkt die Leistungsfähigkeit. Der Körper ist nun bestrebt, die Energiereserven wieder aufzubauen. Im Verlauf dieses Regenerationsprozesses begnügt er sich dann nicht damit, nur das ursprüngliche Niveau wiederherzustellen, sondern er übertrifft

Prozente zur persönlichen Bestleistung	Qualität der Intensität (verbale Bezeichnung)	Pulswerte als Intensitätsmerkmal (Frequenz/min.)
30– 50%	gering	130–140
50– 60%	leicht	140–150
60– 75%	mittel	150–165
75– 85%	submaximal	165–180
85–100%	maximal	180

Tab. 1: Intensitätsmerkmale (nach MARTIN)



das Ausgangsniveau, er überkompensiert. Dadurch ist die Leistungsfähigkeit nach diesem Prozeß größer als vor der Belastung. Besonders deutlich wird dieser Vorgang in der graphischen Darstellung:

Phase 1: Durch die Belastung sinkt die Leistungsfähigkeit

Phase 2: Die Energiereserven werden wieder aufgebaut

Phase 3: Der Körper baut mehr Energien auf, als zuvor vorhanden waren – Überkompensation

Phase 4: Die Leistungsfähigkeit kehrt wieder auf das Ausgangsniveau zurück

Die für die Trainingslehre entscheidende Erkenntnis ist die aus den beschriebenen Zusammenhängen gezogene Folgerung, daß der Trainingseffekt durch den Wechsel von Belastung und Erholung entsteht. Um

einen höchstmöglichen Trainingseffekt zu erzielen, müssen daher Belastung und Erholung im richtigen Verhältnis zueinander gesetzt werden.



Die Abbildung 3 zeigt, daß die Leistungsfähigkeit dann am schnellsten steigt, wenn die Belastung zu dem Zeitpunkt einsetzt, an dem die Überkompensation den höchsten Punkt erreicht hat. Folgt die nächste Belastung zu früh, so führt das zu einer Abnahme der Leistungsfähigkeit bis hin zum Übertraining. Ist der zeitliche Abstand zu groß, wird längerfristig kein Leistungszuwachs erzielt.

Die Dauer der Regenerationsphase ist nicht exakt festzulegen, da sie durch verschiedene Faktoren beeinflusst wird, vor allem durch die Ernährung. Nach WEINECK dauert das Auffüllen der Energiespeicher nach einer vollständigen Entleerung bei gemischter Kost etwa drei, bei kohlehydratreicher Kost (siehe Kapitel 6) zwei Tage.

Bei richtiger Ernährung liegt die Phase der Überkompensation demnach im Bereich zwischen 48 und 72 Stunden nach der Belastung.¹

3.2 Die Inhalte des sportlichen Trainings

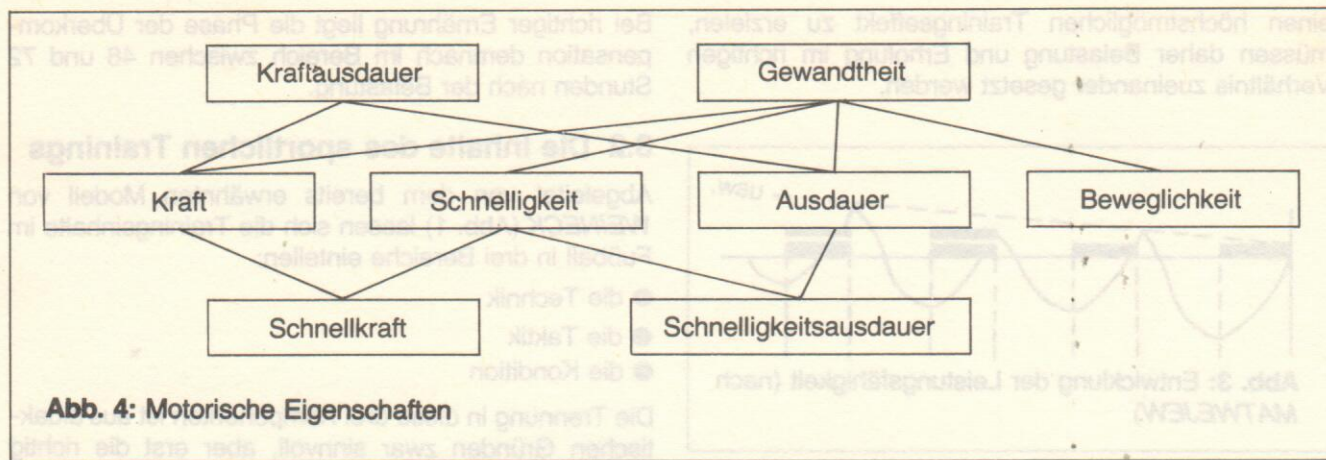
Abgeleitet von dem bereits erwähnten Modell von WEINECK (Abb. 1) lassen sich die Trainingsinhalte im Fußball in drei Bereiche einteilen:

- die Technik
- die Taktik
- die Kondition

Die Trennung in diese drei Komponenten ist aus didaktischen Gründen zwar sinnvoll, aber erst die richtig abgestimmte Ausbildung aller Faktoren führt zur vollen sportlichen Leistungsfähigkeit. Die Vernachlässigung einer Komponente kann durch die Überbetonung einer anderen nur bedingt ausgeglichen werden und beeinträchtigt deshalb das Leistungsniveau. Welche Komponente wann mit welcher Intensität geschult wird, hängt von den physischen und psychischen Voraussetzungen der Spieler ab (siehe Kapitel 2 und 4).

3.2.1 Kondition

Die körperliche Leistung des Menschen setzt sich aus vier motorischen Grundeigenschaften zusammen, aus: Kraft, Schnelligkeit, Ausdauer und Beweglichkeit. Als weitere Faktoren der Bewegung sind noch **die komplexen motorischen Eigenschaften** mit einzubeziehen.



Sie sind Mischformen aus den vorgenannten Grundeigenschaften, also: Kraftausdauer, Schnelligkeitsausdauer, Schnellkraft, Gewandtheit (siehe Abb. 4). Der Sammelbegriff für die Gesamtheit dieser acht Komponenten der Bewegung ist **Kondition**.

Die genannten Eigenschaften sind allen Menschen gegeben, ihre Ausprägung hängt aber von der Qualität der Entwicklungsreize ab, die gesetzt werden. Alle Komponenten der Bewegung müssen im sportlichen Training so geschult werden, daß das gesundheitliche Trainingsziel (siehe Kapitel 1) erreicht wird. Darüber hinaus werden die Eigenschaften, die für den Fußball von besonderer Bedeutung sind, in der notwendigen Intensität trainiert.

3.2.1.1 Kraft

Der Begriff Kraft wird in der Trainingslehre differenziert in allgemeine Kraft und spezielle Kraft. Die erste Form ist die Kraft aller Muskelgruppen, unabhängig von einer Sportart. Die zweite und für uns wichtigere Form ist die auf die in einer Sportart (zum Beispiel Fußball) schwerpunktmäßig eingesetzten, speziellen Muskelgruppen bezogene Kraft. Durch diese Bindung an eine Sportart wird die spezielle Kraft an eine weitere motorische Grundeigenschaft gekoppelt (+ Schnelligkeit/ + Ausdauer), tritt also in einer Kombination der verschiedenen Leistungsfaktoren auf. Dementsprechend wird die Kraft unterteilt in

- Maximalkraft
- Schnellkraft
- Kraftausdauer

Die **Maximalkraft** ist die Kraft, die ein Muskel bei maximaler Anstrengung entwickeln kann. Sie wird in zwei Ausprägungen sichtbar, als statische Maximalkraft, die gegen einen unüberwindlichen Gegenstand entwickelt wird, und als dynamische Maximalkraft, die innerhalb eines Bewegungsablaufes entwickelt wird. Die statische Maximalkraft ist die größere der beiden. Das klassische Beispiel für eine Sportart, in der die Maximalkraft den dominierenden Leistungsfaktor darstellt, ist das Gewichtheben.

Im Fußball ist die Maximalkraft nur mittelbar von Bedeutung. Das heißt nicht, daß sie bedeutungslos ist, sondern sie ist die Grundlage für die wichtigen komplexen motorischen Eigenschaften, die mit ihr zusammenhängen. Wenn also Schnellkraft oder Kraftausdauer verbessert werden sollen, muß auch die Maximalkraft verbessert werden. Dabei kann der Schwerpunkt auf die dynamische Maximalkraft gesetzt werden, die den Anforderungen des Fußballspiels mehr als die statische Form entspricht.

Das geeignetste Verfahren zur Verbesserung der Maximalkraft ist die „Methode der wiederholten Krafteinsätze“. Sie verbindet eine hohe Intensität (prozentualer Anteil der Maximalbelastung) mit einer geringen Wiederholungszahl:

Intensität: 85 – 100%

Wiederholungen pro Serie: zwei bis fünf

Serien: fünf bis sieben

Pausen zwischen den Serien: drei bis sechs Minuten

Geeignete Übungsformen für die Verbesserung der Maximalkraft der für den Fußballspieler besonders wichtigen Beinmuskulatur sind alle Formen von Kniebeugen, Sprüngen . . . mit Zusatzgewichten oder gegen Widerstände (zu den Gewichten siehe Seite 83).

Die **Schnellkraft** ist die Fähigkeit der Muskulatur, in kürzester Zeit einen hohen Kraftwert zu erreichen, also die Fähigkeit des explosiven Krafteinsatzes. Ihr kommt im Fußball große Bedeutung beim Lauf (Start) und Sprung, aber auch beim Torschuß zu. Die geeignetste Übungsform zur Verbesserung der Schnellkraft sind aneinandergereihte Sprünge, da sie einen negativ-dynamischen Effekt beinhalten. Das bedeutet, daß die Muskulatur das Körpergewicht nach einem Sprung erst abbremsen (negativ-dynamisch) und danach zum nächsten Sprung wieder beschleunigen (positiv-dynamisch) muß. Dieser Wechsel von negativ- zu positiv-dynamischer Belastung ergibt den größten Leistungszuwachs. Folgende Grundlagen sind dabei zu beachten:

Intensität: 20–40%

Wiederholungen pro Serie: sechs bis zwölf

Serien: acht bis zehn

Pausen zwischen den Serien: zwei bis vier Minuten

Kraftausdauer ist die Widerstandsfähigkeit der Muskulatur gegen eine schnelle Ermüdung bei länger andauernden bzw. sich in kurzen Abständen wiederholenden Kraftleistungen. Im Fußball wird diese Form der Kraft durch die im Verlauf des Wettkampfes immer wieder geforderten Antritte, Stops, Sprünge beansprucht. Das Training der Kraftausdauer zielt darauf ab, eine möglichst hohe, gezielte Belastung, die höher liegen muß als im Wettkampf, über einen längeren Zeitraum zu überwinden. Dabei sind folgende Vorgaben zu beachten:

Intensität: 20–40%

Wiederholungen pro Serie: 60% der maximal möglichen Wiederholungen

Serien: vier bis sechs

Pause zwischen den Serien: Die Pulsfrequenz soll auf etwa 130 gesunken sein (etwa eine Minute)

Die Kraftausdauer läßt sich sehr gut mit den Beanspruchungsformen, die im Spiel auftreten, schulen. Das sind vor allem die bereits erwähnten Sprints und Sprünge.

Besonderheiten des Krafttrainings mit Kindern und Jugendlichen:

Die Entwicklung der Kraft gehört im Kindes- und Jugendalter zu den unerläßlichen Bestandteilen des Trainings, weil durch entsprechende Übungen wichtige Entwicklungsreize gesetzt werden. So regen Druckbelastung das Längenwachstum des Knochens, Zug der

Muskulatur das Dickenwachstum an. Trotz dieses positiven Aspekts ist Krafttraining mit Jugendlichen problematisch, da die jungen Spieler leicht geschädigt werden können.

Besondere Bedeutung verdient die Tatsache, daß die Knochen der Heranwachsenden, solange der Wachstumsprozeß in Gang ist (etwa bis zum 18. Lebensjahr), weich und elastisch, dadurch aber weniger druck- und biegefest sind. Ganz besonders gefährdet ist die Wirbelsäule.

Diese anatomischen Voraussetzungen verlangen vom Jugendtrainer ein hohes Maß an Verantwortungsgefühl. Schneller Kraftzuwachs kann schnelle Erfolge bringen, aber auch zu Folgeschäden führen. Deshalb gilt für das Krafttraining mit Kindern und Jugendlichen:

- Die Skelettentwicklung im Wachstumsprozeß soll günstig beeinflusst werden
- Die Leistungsentwicklung soll gefördert werden
- Übungen, die eventuell ein Risiko für das Skelett enthalten, sind zu vermeiden

Diese Forderungen bedeuten für die Trainingspraxis, daß die gesamte Skelettmuskulatur in das Krafttraining einbezogen werden muß, so daß der Körper ausgewogen entwickelt und der harmonische Wachstumsprozeß nicht beeinträchtigt, sondern günstig beeinflusst wird. Darüber hinaus wird die im Fußball besonders beanspruchte Beinmuskulatur noch schwerpunktmäßig

geschult. Gerade diese Kräftigung der Beinmuskulatur birgt die Gefahr in sich, daß die angewandten Übungen die Wirbelsäule mitbelasten. Das aber sollte soweit wie möglich vermieden werden. Sofern mit Gewichten gearbeitet wird, läßt sich eine Belastung der Wirbelsäule nicht ganz vermeiden. Der Trainer muß bei solchen Übungen stets darauf achten, daß die Wirbelsäule gestreckt, der Oberkörper aufrecht ist.

Sofern bei der Beschreibung der verschiedenen Methoden des Krafttrainings auf den Einsatz von Gewichten hingewiesen wurde, sind beim Training mit Jugendlichen Einschränkungen zu machen. Übungen an der Kraftmaschine oder mit Hanteln sind abzulehnen, da falsche Techniken leicht zu Dauerschäden führen können. Sehr gut eignen sich Übungen mit dem Partner und mit dem Medizinball. Oft reicht schon das eigene Körpergewicht aus, um mit der notwendigen Intensität zu trainieren.

Das Krafttraining muß sich, damit der gewünschte Erfolg eintritt, an den in Kapitel 2 beschriebenen Voraussetzungen orientieren. Danach gilt in den einzelnen Phasen:

Vorpuberale Phase: Maximalkraft und Kraftausdauer sind nur bedingt zu verbessern, Schnellkraft ist gut trainierbar. Das Ziel in dieser Phase ist die Kräftigung aller wichtigen Muskelgruppen durch spielerische Übungen.

Erste puberale Phase: Maximal-, Schnellkraft und Kraftausdauer können stark verbessert werden, der

Kraftzuwachs erscheint wegen der ungünstigen Hebelverhältnisse allerdings gering.

Zweite puberale Phase: Maximal- und Schnellkraft sind gut trainierbar, u. a. durch die sich verbessernden Hebelverhältnisse. Besondere Beachtung verdient die Kraftausdauer, die nur bei hohem Trainingsaufwand mit der Entwicklung der beiden anderen Formen Schritt halten kann.

3.2.1.2 Schnelligkeit

Die zweite motorische Grundeigenschaft, die Schnelligkeit, ist die Fähigkeit des Körpers, sich mit höchstmöglicher Geschwindigkeit fortzubewegen. Diese Eigenschaft ist allerdings durch anlagebedingte Faktoren nur in geringem Maße zu verbessern. Auch durch intensivstes Training kann aus einem schwerfälligen, trägen Spieler kein Sprinter geformt werden, aber es ist möglich, ihn an die Grenze, die durch die Anlage gesetzt ist, heranzuführen. Die Schnelligkeit setzt sich aus vier Faktoren zusammen, aus

- der Reaktion,
- der Beschleunigungsfähigkeit,
- der Grundschnelligkeit,
- der Schnelligkeitsausdauer.

Die **Reaktionszeit** ist die Spanne, die vergeht, bis ein Sinnesreiz durch eine Reaktion der Muskulatur beantwortet wird. Sie kann durch gezieltes Training um 10 bis

20% verbessert werden. Diese Verbesserung drückt sich zwar nur in einigen Hundertstelsekunden aus, kann aber über den Erfolg in einer konkreten Situation entscheiden. Um die Reaktionszeit spielgemäß zu verbessern, müssen die Reize, die auf einen Fußballspieler im Wettkampf einwirken, auch im Training eingesetzt werden, das heißt akustische (Gehör), optische (Auge) und taktile (Tastsinn) Reize. Sofern die Reaktion im Training immer durch den gleichen Reiz ausgelöst wird, ist die zwangsläufige Folge eine unverhältnismäßig schlechtere Reaktionszeit bei den anderen Reizen.

Die **Beschleunigungsfähigkeit** ist für den Fußballspieler ein ganz wesentlicher Faktor, da sie vor allem im Zweikampf und beim Freilaufen unmittelbar über Erfolg oder Mißerfolg entscheidet. Der Spieler, der schneller beschleunigt, ist eher am Ball und dadurch im Vorteil. Die Voraussetzung für eine gute Beschleunigung beim Start ist die bereits beschriebene Schnellkraft. Mit der Verbesserung der Schnellkraft wird auch die Beschleunigungsfähigkeit gesteigert.

Nur in geringem Maße kann die **Grundschnelligkeit** verbessert werden, da sie ebenfalls wie die Reaktionsfähigkeit stark anlagebedingt ist. Um aber die in der Anlage vorhandenen Fähigkeiten auch voll auszuschöpfen, muß die Grundschnelligkeit regelmäßig trainiert werden.

Zu beachten ist bei diesem Training, daß der ausschlaggebende Faktor der Grundschnelligkeit die Koordination ist, d. h. das Zusammenwirken von Muskulatur

und Nervensystem. Die Impulse, die das Nervensystem auf den Muskel überträgt, werden nur vom ausgeruhten Muskel entsprechend beantwortet. Anders ausgedrückt: Ein ermüdeter Muskel reagiert nicht so schnell und so exakt wie ein ausgeruhter. Außerdem zeigen auch die Nervenzellen Ermüdungserscheinungen. Daran muß sich auch die Trainingsmethode bzw. die Gestaltung der Erholungsphasen orientieren. Die Pausen müssen so bemessen sein, daß der Organismus sich vollständig erholt hat, bevor die folgende Übung beginnt.

Die große Bedeutung der Koordination bei der Verbesserung der Grundschnelligkeit fordert zwingend, daß entsprechende Übungen anfangs vornehmlich ohne Ball durchgeführt werden. Erst wenn die Koordination im höchsten Tempo als gut zu bezeichnen ist, sollte versucht werden, auch die Schnelligkeit am Ball zu verbessern. Grundsätzlich ist auf eine richtige Lauftechnik zu achten, die erst im gemäßigten Tempo geübt, danach im höchsten Tempo gefestigt und durch Hinzunahme des Balles spielgemäß in immer neuen Spiel- und Übungsformen angewandt und erhalten wird.

Der letzte Aspekt, die Schulung der Schnelligkeit in sich stets verändernden Situationen, ist von großer Bedeutung. Wenn nicht variiert, sondern stets mit der gleichen Übung versucht wird, die Schnelligkeit zu verbessern, entsteht das Problem der Geschwindigkeitsbarriere. An den Organismus des Spielers werden keine neuen



Anforderungen mehr gestellt, die Leistungsbereitschaft läßt durch die Monotonie des Trainings nach, somit bleibt der angestrebte Leistungszuwachs aus, die Leistung stagniert. Dieser Effekt kann durch interessante Spielformen mit und ohne Ball (z. B. Staffeln . . .) ausgeschaltet werden. Das Problem der Minderung der Leistungsbereitschaft durch monotone, sich stets wiederholende Programme stellt sich im übrigen generell in der Trainingspraxis.

Folgende Prinzipien sind beim Schnelligkeitstraining zu beachten und können helfen, Fehler zu vermeiden:

- Das Schnelligkeitstraining steht immer am Beginn des Trainings, nach der Aufwärmung
- Die Belastungsintensität und -dauer ist so zu wählen, daß die Bewegungsgeschwindigkeit nicht infolge Ermüdung absinkt
- Die Pausen müssen so bemessen sein, daß der Organismus sich vollständig erholen kann (Puls unter 120)
- Die Übungen müssen so strukturiert sein, daß die Durchführung bei maximaler Geschwindigkeit auch möglich ist

Der vierte Faktor, die **Schnelligkeitsausdauer**, wird im Fußball am häufigsten gefordert. Der Begriff steht für die Fähigkeit des Körpers, eine hohe Bewegungsgeschwindigkeit über einen längeren Zeitraum aufrecht zu erhalten bzw. sich in kurzen Abständen immer wieder

schnellstmöglich fortbewegen zu können. Das typische Laufverhalten des Fußballspielers, das Starten, Sprinten, Abstoppen, erneutes Antreten und Sprinten, das sich im Spiel häufig wiederholt, beansprucht im hohen Maße die Schnelligkeitsausdauer, auch Stehvermögen genannt. Diese komplexe motorische Eigenschaft – eine Mischform aus Schnelligkeit und Ausdauer – läßt sich im Gegensatz zu den anderen Komponenten der Schnelligkeit sehr gut verbessern.

Geeignet für das Training der Schnelligkeitsausdauer sind Spiel- und Übungsformen, in denen der Spieler eine hohe Sauerstoffschuld eingeht. Das bedeutet, daß die Versorgung der Muskulatur mit Sauerstoff nicht ausreicht, um Energie in einem, der geforderten Leistung angemessenen Maße bereitzustellen. Deshalb deckt die Muskulatur ihren Energiebedarf auf „anaerobem“ Wege, d. h. ohne Sauerstoff. Diese Bereitstellung der Energie ist allerdings nur über kurze Zeit möglich, weil dabei ein Endprodukt entsteht, die Milchsäure, das die Steuerung der Muskulatur erschwert.

Diese physiologische Gesetzmäßigkeit erzwingt bei der Verbesserung der Schnelligkeitsausdauer ausreichende Pausen, in denen sich die Muskulatur wieder etwas erholen, die Sauerstoffschuld abbauen kann, die aber nicht zur vollständigen Erholung führen dürfen. Der Spieler muß einen Ermüdungsrest in die nächste Übung mitnehmen, um einen Trainingseffekt zu erzielen (vgl. Überkompensation). Man nennt diese unvoll-

ständige Erholung „lohnende Pause“. Die neue Belastung muß einsetzen, wenn die Pulsfrequenz einen Wert von etwa 120 bis 130 erreicht hat.

Die Schnelligkeitsausdauer läßt sich gut mit dem Ball trainieren. Die Übungs- und Spielformen müssen nur so beschaffen sein, daß sie lange Laufstrecken aufweisen, die im höchsten Tempo (Dribbling) zurückgelegt werden müssen.

Besonderheiten des Schnelligkeitstrainings mit Kindern und Jugendlichen:

Das Schnelligkeitstraining muß schon in der vorpuberalen Phase beginnen, weil da sowohl die Reaktion als auch die Grundschnelligkeit und die Schnellkraft gut zu verbessern sind. Die Reaktionszeit kann am Ende dieser Entwicklungsstufe sogar schon Erwachsenenwerte erreichen.

Vorsicht ist bei der Verbesserung der Schnelligkeitsausdauer geboten. Kinder haben nur eine geringe anaerobe Kapazität. Erst in der zweiten puberalen Phase gestatten die physiologischen Voraussetzungen eine spürbare Verbesserung dieser Beanspruchungsform.

3.2.1.3 Ausdauer

Als **Ausdauer** wird in der Trainingslehre die Widerstandsfähigkeit des Organismus gegen Ermüdung bei länger andauernden Belastungen bezeichnet. Sie setzt

sich – wie auch alle anderen Beanspruchungsformen – aus mehreren Faktoren zusammen.

Man differenziert in:

- aerobe
- anaerobe Ausdauer

Von **aerober** Ausdauer wird gesprochen, wenn die Belastung nur so hoch ist, daß die Versorgung der Muskulatur mit Sauerstoff zur Energiebereitstellung ausreicht. Der Körper kann also über das Herz-Kreislaufsystem so viel Sauerstoff zu den beanspruchten Muskeln transportieren, daß keine Sauerstoffschuld eingegangen wird.

Der leistungsbegrenzende Faktor bei der aeroben Ausdauer ist also die Versorgung der Muskulatur mit Sauerstoff. Um sie zu verbessern, müssen die Sauerstoffaufnahme durch die Lunge und der Sauerstofftransport über das Herz-Kreislauf-System gesteigert werden. Beides wird durch Ausdauertraining erreicht. Folgende Anpassungserscheinungen werden durch richtig gesetzte Reize hervorgerufen:

Lunge – Das Lungenvolumen vergrößert sich, die Atemmuskulatur wird gekräftigt, die Diffusion (= Durchdringen der Zellmembran) von Sauerstoff aus der Lunge in das Blut wird verbessert.

Herz – Das Herz vergrößert sich (Leistungsherz), die Herzmuskulatur wird gekräftigt. Dadurch kann das Herz bei gleicher Schlagfrequenz mehr Blut austreiben; es arbeitet somit ökonomischer.

Kreislauf – Die Kapillarisation verbessert sich, das heißt Kapillaren (kleinste Blutgefäße) im Muskel vergrößern ihren Querschnitt, bzw. es werden sogar neue Kapillaren gebildet. Der Muskel wird dadurch besser durchblutet. Die Blutmenge vergrößert sich, dadurch kann mehr Sauerstoff transportiert werden.

Neben diesen geschilderten Verbesserungen der Atmung und der Kapazität des Herz-Kreislauf-Systems bewirkt aerobes Ausdauertraining auch noch biochemische Veränderungen in den Muskelzellen, die die Leistungsfähigkeit steigern.

Die Methoden zur Verbesserung der aeroben Ausdauer sind: Die Dauermethode, die Intervallmethode, die Wiederholungsmethode.

● **Dauermethode**

Sie basiert auf einer gleichbleibenden Belastung über einen längeren Zeitraum ohne Pausen. Die Intensität sollte zwischen 50 und 75% des maximalen Leistungsvermögens liegen und mindestens 30 Minuten beibehalten werden.

● **Intervallmethode**

Sie entsteht durch einen ständigen systematischen Wechsel von Belastung und Erholung. Diese Erholung kann aktiv oder auch passiv gestaltet sein, ist jedoch nie vollständig. Ein Ermüdungsrest wird in die folgende Belastungsphase übernommen. Die Intervallmethode wird in eine extensive und eine intensive Form unter-

schieden, wobei die Klassifizierung von der Belastungsintensität abhängt.

Extensiv: Intensität 60 bis 80%, Dauer zwei bis 15 Minuten. Der Puls erreicht Werte zwischen 140 und 170/min, die neue Belastung setzt bei einem Puls von 120 bis 130/min ein. Häufige Wiederholung.

Intensiv: Intensität 80 bis 90%, Dauer 15 Sekunden bis zwei Minuten, neun bis zwölf Wiederholungen pro Serie, drei bis vier Serien, ebenfalls unvollständige Pausen. Die aerobe Ausdauer wird mit dem extensiven Intervalltraining verbessert, das intensive dient der anaeroben Ausdauer.

● **Wiederholungsmethode**

Bei dieser Methode wird eine festgelegte Strecke mit hoher Intensität (90 bis 100%) mehrfach durchlaufen. Zwischen den Belastungen liegt eine vollständige Erholung. Die Belastungsdauer sollte bei etwa zwei Minuten liegen, die Wiederholungszahl ist gering (vier bis sechs).

Die geeignetste Übungsform zur Verbesserung der aeroben Ausdauer sind Läufe über längere Distanzen (etwa drei bis sechs Kilometer) bzw. Läufe mit richtig gesetztem Wechsel von Belastung und Erholung. Während bei der Dauermethode der Ball nur schwer in das Übungsprogramm einbezogen werden kann, ist dies beim Intervalltraining und bei der Wiederholungsmethode gut möglich.

Der zweite Teilbereich, die **anaerobe** Ausdauer, wird dann gefordert, wenn der Körper bei einer länger andauernden Belastung den Energiebedarf nur noch unter Eingehen einer Sauerstoffschuld decken kann. Somit ist die anaerobe Ausdauer nichts anderes als die bereits beschriebene Schnelligkeitsausdauer.

Besonderheiten des Ausdauertrainings mit Kindern und Jugendlichen:

Die Verbesserung der Ausdauer sollte in allen Entwicklungsstufen zum festen Bestandteil des Trainings gehören, allerdings mit unterschiedlicher Gewichtung. In der vorpuberalen Phase sind die Kinder gut ausdauertrainierbar. Das Training sollte jedoch nicht mit den beschriebenen Methoden, sondern mit entsprechend belastenden spielerischen Formen durchgeführt werden. Die Verbesserung der Ausdauer sollte sich auf den aeroben Bereich beschränken. Befürchtungen, die Kinder könnten überlastet werden, sind nicht angebracht, sofern individuell belastet und individuell Erholung gewährt wird. Kinder ermüden schnell und erholen sich auch schnell wieder.

Die erste puberale Phase bietet die besten physiologischen Voraussetzungen zur Verbesserung der aeroben Ausdauer. Wird in dieser Zeit die funktionelle Anpassung im aeroben Bereich nicht ausreichend gefordert, wird die an sich biologisch mögliche Ausdauerleistung im Erwachsenenalter nicht erreicht. Versäumnisse in

diesem Alter können später nicht mehr aufgeholt werden. Anaerobes Ausdauertraining ist noch nicht empfehlenswert.

Die zweite puberale Phase bietet die günstigsten Voraussetzungen für das anaerobe Ausdauertraining. Der Trainingsumfang und die Intensität müssen behutsam an die Ansprüche des Erwachsenentrainings herantreiben.

3.2.1.4 Beweglichkeit

Die vierte motorische Grundeigenschaft, die **Beweglichkeit**, ist die Fähigkeit des Körpers, Bewegungen mit einem möglichst großen Ausschlag (Amplitude) in den Gelenken ausführen zu können. Gebräuchliche Begriffe für diese Eigenschaft sind auch: Biegsamkeit, Flexibilität und Gelenkigkeit. Unterschieden wird noch in

- aktive,
- passive Beweglichkeit.

Die aktive Beweglichkeit ist die durch Muskelkraft erreichbare Bewegungsamplitude in den Gelenken, passive Beweglichkeit der durch äußere Kräfte erzeugte Bewegungsausschlag. Die zweite Form ist in aller Regel die größere. Leicht erkennbar ist das bei der Beugefähigkeit des Kniegelenks: Wird versucht, nur mit Hilfe der Beinmuskulatur das Kniegelenk zu beugen, so ist der Beugewinkel größer als beispielsweise beim Beugen in der Hocke, bei der das Körpergewicht eine extreme Beugung bewirkt.

Grundsätzlich weicht die Beweglichkeit von den übrigen Grundeigenschaften dadurch ab, daß sie im Kleinkindalter die besten Werte aufweist und mit zunehmendem Alter abnimmt. Sehr anschaulich wird diese Tatsache bei der Beobachtung eines Säuglings, der extreme Bewegungen spielend leicht ausführt, die ein Erwachsener nicht nachvollziehen kann. Das Ziel des Beweglichkeitstrainings besteht also darin, diese gegebene Beweglichkeit so lange wie möglich zu erhalten bzw. die Versteifung zu verlangsamen, oder – wenn mangels entsprechendem Training die Beweglichkeit stark abgenommen hat – sie teilweise zurückzugewinnen.

Der ausschlaggebende Faktor für die Beweglichkeit ist die Elastizität von Muskulatur, Sehnen, Bändern und Gelenkkapseln. Sie kann durch Dehnung und Lockerung (siehe Seite 107) erhalten werden. Dabei ist allerdings zu beachten, daß nicht nur passiv, sondern auch aktiv gedehnt wird, das heißt mit Muskelkraft.

Unter **Gewandtheit** ist die körperliche Fähigkeit zu verstehen, Bewegungen schnell, sicher und zweckmäßig ausführen zu können. Verschiedene Autoren in der Trainingslehre verwenden auch den Begriff „koordinative Fähigkeiten“. Die Bedeutung der Gewandtheit liegt in ihrem Einfluß auf die motorische Lernfähigkeit des Sportlers, das heißt auf seine Fähigkeit, Bewegungen zu erlernen. Je besser die Gewandtheit geschult wird, desto leichter erlernt der Sportler neue, schwierige Bewegungen, und desto exakter und damit ökonomischer kann er diese Bewegungen ausführen. Gleichzei-

tig hilft diese erworbene Fähigkeit, schnell und zweckmäßig handeln zu können, Unfälle und Verletzungen zu vermeiden.

Die Gewandtheit ist demnach eng verbunden mit den übrigen konditionellen Fähigkeiten. Die Verbesserung der Gewandtheit führt auch zu einer Steigerung der Kraft-, Schnelligkeit- und Ausdauerleistung, weil die Bewegungen ökonomischer ablaufen.

Beim Training wird sowohl auf die Verbesserung der allgemeinen (allgemeine Bewegungsqualitäten) als auch der speziellen Gewandtheit (sportartspezifisch – also auf Fußball bezogen) hingearbeitet. Wichtig ist dabei, daß

- dem Spieler eine exakte Bewegungsvorstellung gegeben wird (verbal, optisch)
- die Fertigkeit in stets variierenden Situationen gefordert wird
- und immer wieder neue Forderungen gestellt werden.

Wenn diese letzte Forderung nach immer neuen Bewegungen nicht erfüllt wird, läßt die Fähigkeit des motorischen Lernens nach.

Im Fußball wird zwar die Gewandtheit durch die an die Spieler gestellten, ständig wechselnden Anforderungen im Training und Wettkampf in einem hohen Maße geschult, trotzdem sollten aber im Training immer wie-

der neue Fertigkeiten gefordert werden, z. B. in kleinen Spielen, anderen Sportspielen (Handball, Volleyball . . .), geeigneten Staffeltwettbewerben . . .

Das beste Alter zur Verbesserung der koordinativen Fähigkeiten liegt zwischen dem siebten und zehnten Lebensjahr. Man nennt die Phase deshalb auch Geschicklichkeitsalter. Diese besonders stark ausgeprägte Fähigkeit muß in der langfristigen Trainingsplanung ihren Niederschlag finden. Wird die motorische Lernfähigkeit in dem genannten Alter nicht genutzt, kann das dadurch entstehende Defizit kaum noch aufgeholt werden.

In der ersten puberalen Phase nimmt die motorische Lernfähigkeit dann deutlich ab. Das Erlernen neuer Fertigkeiten ist deshalb erschwert. Erst in der zweiten puberalen Phase lassen sich die koordinativen Fähigkeiten wieder spürbar verbessern, allerdings nicht mehr in dem Maße wie im Geschicklichkeitsalter.

Bei der Darstellung der verschiedenen motorischen Beanspruchungsformen wurde jeweils auf die zu beachtenden Besonderheiten im Kindes- und Jugendalter hingewiesen. Dadurch sind zwar zu jeder Beanspruchungsform klare Hinweise über die Trainierbarkeit gegeben worden, diese Zergliederung erschwert aber eine Gesamtübersicht.

In Abbildung 5 wird versucht, diese Gesamtübersicht einprägsam zu vermitteln. Die Breite der Balken sagt aus, in welcher Entwicklungsphase welche Leistungs-

fortschritte durch gezieltes Training erreicht werden können. Mit zunehmender Balkenbreite erhöht sich auch die Trainierbarkeit.

Wenn bei einzelnen motorischen Beanspruchungsformen der Balken in einer Entwicklungsphase völlig fehlt, bedeutet das nicht, daß kein positiver Trainingseffekt zu erzielen ist. Dadurch soll nur aufgezeigt werden, daß der zeitliche Aufwand für die Komponente im Training in einem krassen Mißverhältnis zum erzielten Effekt stehen würde. Deshalb ist es beispielsweise nicht empfehlenswert, in der vorpuberalen Phase gezielt die Maximalkraft verbessern zu wollen.

Auf spezielle Schulung einer motorischen Beanspruchungsform zu verzichten heißt aber nicht, daß die Leistungsfähigkeit in diesem Bereich unverändert bleibt. Da beispielsweise bei der Schnellkraft in der vorpuberalen Phase gute Trainingseffekte zu erzielen sind und Schnellkraft gleichzeitig auch Maximalkraft beinhaltet, wird durch ein Schnellkrafttraining auch ein Maximalkraftzuwachs erzielt.

3.2.2 Technik

Unter Technik werden im Fußball die zur Verwirklichung des Spielgedankens entwickelten Bewegungsfertigkeiten verstanden, also jene Bewegungsformen, die den beiden Zielen, Tore zu erzielen bzw. zu verhindern, dienen. Im Mittelpunkt steht dabei die Beherrschung des Balles. Er soll in jeder Spielsituation kontrolliert

Entwicklungs- phasen mot. Beanspru- chungsformen	vorpuberale Phase (frühes und spätes Schulkindalter)	erste puberale Phase	zweite puberale Phase
Maximalkraft			
Schnellkraft			
Kraftausdauer			
Reaktion			
Schnelligkeit			
Schnelligkeitsausdauer			
aerobe Ausdauer			
Beweglichkeit			
Gewandtheit			
Abb. 5: Übersicht über die Trainierbarkeit der verschiedenen motorischen Beanspruchungsformen in den Entwicklungsphasen			

werden, im Stand, in der Bewegung, selbst unter Störung durch den Gegner. Man spricht bei der unmittelbar den Ball betreffenden Technik folgerichtig von Balltechnik. Voraussetzung für eine gute Balltechnik ist eine gute Körperbeherrschung. Der Spieler soll sich auch in schwierigen Situationen noch auf den Ball und den Mit- bzw. den Gegenspieler konzentrieren können und nicht auf die Steuerung seiner Bewegungen achten müssen. Diese Körperbeherrschung wird Körpertechnik genannt.

Dieser zweite Teilbereich der Technik zeigt die Verbindung zur Kondition. Die Körperbeherrschung kann nur dann während des gesamten Spiels qualitativ gut sein, wenn der konditionelle Zustand ebenfalls gut ist. Umgekehrt erlaubt eine gute Balltechnik auch eine ökonomischere Spielweise, die sich wiederum auf die Kondition günstig auswirkt. Es besteht also eine Wechselwirkung zwischen Technik und Kondition.

Die Balltechnik läßt sich in folgende Elemente unterteilen:

- Stoßen des Balles (Paß, Torschuß)
- An- und Mitnahme
- Dribbling (Ballführen, Balltreiben, Umspielen eines Gegners mit Finten)
- Einwurf
- Torwarttechnik (Aufnehmen, Fangen, Fausten, Ablenken, Fußabwehr, Abstoß, Abwurf, Abschlag)

Die wichtigsten Elemente der Körpertechnik im Fußball sind:

- Laufen (Starten, Sprinten, Stoppen, Richtungsänderungen)
- Springen
- Tackling
- Rempeln
- Torwarttechnik (Laufen, Springen, Hechten und Fallen)

Diese genannten Elemente müssen im Training gezielt geschult werden. Dabei wird der optimale Bewegungsablauf fast nie erreicht. Technikschiulung gehört deshalb während der ganzen Fußballkarriere zum Trainingsprogramm. Der Lernprozeß vollzieht sich in folgenden Stufen:

● Vermittlungsphase

Dem Fußballspieler wird vom Trainer eine Bewegungsvorstellung gegeben. Je klarer und verständlicher diese Vorgaben sind, desto leichter lernt der Spieler. Deshalb sollte jede Übung durch Ansage (verbal) und Demonstration erläutert werden.

● Phase der Grobkoordination

Das vorgestellte Technikelement wird unter möglichst einfachen Bedingungen geübt, so daß ein Grundmuster der Bewegung entsteht. Das bedeutet, daß die Bewe-

gung noch unbeholfen und eckig, eventuell auch mit falschem Krafteinsatz und ungeeigneter Bewegungsgeschwindigkeit nachvollzogen wird.

● Phase der Feinkoordination

Die Bewegungen werden präziser und ökonomischer. Sie nähern sich – unterstützt durch gezielte Hinweise des Trainers – der Idealform.

● Phase der Festigung und Vervollkommnung

Der korrekte Bewegungsablauf wird automatisiert. Bei diesem Prozeß bilden sich im Gedächtnis Bewegungsmuster, die in der Reflexschicht des Gehirns gespeichert und stets abrufbar sind (vgl. Kapitel 2, Seite 20). Diese automatisierten Bewegungen laufen ohne Nachdenken sehr präzise ab. Dadurch kann der Spieler seine Aufmerksamkeit auf andere Elemente richten und die erlernte Bewegung in schwierigen Spielsituationen anwenden.

Die beste Möglichkeit zur Korrektur ist während der Feinkoordination gegeben, bevor die Bewegung sich stabilisiert hat. Entscheidend ist auch hier wieder, daß der Fehler verbal erläutert sowie der richtige Bewegungsablauf erklärt und demonstriert wird. Sofern eine falsche Bewegung schon automatisiert ist, läßt sie sich nur schwer korrigieren. Der Erfolg der versuchten Änderung hängt dann von der Bewegungserfahrung ab: Je größer die Bewegungserfahrung ist, desto leichter lassen sich erlernte Bewegungen verändern (siehe dazu Gewandtheit).

Da die Technik hohe Anforderungen an die Koordination stellt, dürfen neue technische Elemente nur im erholten Zustand geübt werden. Erst wenn die Bewegung automatisiert ist, wird sie unter hoher Belastung in schwierigen Situationen wettkampfnah geschult.

Besonderheiten der Technikschiung mit Kindern und Jugendlichen:

Das beste motorische Lernalter liegt in der vorpuberalen Phase. In dieser Zeit sollten alle wichtigen Technik-elemente des Fußballs mit Hilfe von kindgemäßen, interessanten Spielformen eingeführt und bis zur Grobform geschult werden.

In der folgenden ersten puberalen Phase ist die Technikschiung durch die körperliche Entwicklung erschwert. Eine wesentliche Verbesserung der Technik wird deshalb nur schwer erreichbar sein. Trotzdem darf auf Technikschiung nicht verzichtet werden. Der Schwerpunkt liegt allerdings auf der Festigung der schon bekannten Elemente. Die Einführung neuer Technikelemente ist nicht sinnvoll.

In der zweiten puberalen Phase wird die Technik durch schwierige Elemente vervollständigt und unter Wettkampfbelastung stabilisiert.

3.2.3 Taktik

Unter Taktik wird im Fußball ein Ideenkonzept verstanden, das unter Berücksichtigung aller leistungsbeein-

flussenden Faktoren im Wettkampf zum Erfolg führen soll. Diese leistungsbeeinflussenden Faktoren sind:

- Die Zielsetzung, der Spiel- und Tabellenstand
- Die eigenen Fähigkeiten und Voraussetzungen, sowie die des Gegners
- Die äußeren Bedingungen (Heim- bzw. Auswärtsspiel, Spielfeldgröße, Bodenverhältnisse, Witterung ...)

Die Taktik stellt somit Ansprüche an den Intellekt des Spielers. Der Fußballer muß in einer konkreten Situation einen Lösungsweg finden, der zum Erfolg führt. Dazu gehört eine gute Beobachtungsgabe, um die Situation richtig einschätzen zu können, Entschlußkraft, um nicht durch unnötiges Zögern die Ausgangsposition zu verschlechtern, und eine gute Reaktion, um die als richtig empfundene Aktion auch möglichst rasch einleiten zu können. Die wichtigste Eigenschaft aber ist ein gutes Gedächtnis.

Im Fußball treten immer wieder ganz bestimmte Standardsituationen auf, für die erfolgversprechende Lösungsmöglichkeiten entwickelt wurden. Diese Situationen muß der Spieler erkennen, sich an die Lösungsmöglichkeiten erinnern und diese geistige Leistung in richtiges Verhalten umsetzen.

Der Fußballspieler erlebt die Situationen, in denen von ihm Entscheidungen verlangt werden, als Einzelspieler, als Angehöriger eines Mannschaftsteils und als Mitglied

der gesamten Mannschaft. Deshalb wird in der Taktik unterschieden in:

- Individualtaktik
- Gruppentaktik
- Mannschaftstaktik

Jeder dieser Teilbereiche läßt sich noch in defensives und offensives Verhalten unterscheiden.

Die **Individualtaktik** beinhaltet das Verhalten des Einzelspielers in der Auseinandersetzung mit einem Gegenspieler. Dazu ist auch die Taktik der Mannschaftspositionen zu zählen, also beispielsweise die Taktik des Torhüters, des Verteidigers ... Die wichtigsten individualtaktischen Elemente sind:

Offensiv:

- Freilaufen
- Dribbling
- Paß/Flanke, Abstoß/Abschlag/Abwurf
- Torschuß
- Umschalten von Abwehr auf Angriff

Defensiv:

- Stellungsspiel
- Rempeln
- Tackling
- Torschuß bzw. Paß/Flanke abblocken
- Umschalten von Angriff auf Abwehr

Zur **Gruppentaktik** gehört das Zusammenwirken innerhalb der drei Mannschaftsgruppen Abwehr, Mittelfeld und Angriff bzw. die Zusammenarbeit zwischen Spielern verschiedener Gruppen. Einbezogen wird in diese Kooperation auch der Torhüter. Die dabei zu schulenden Elemente sind:

Offensiv:

- Torschuß
- Freilaufen/Positionswechsel
- Doppelpaß/Direktspiel/Übergeben-Übernehmen
- Spiel durch die Mitte/über die Flügel/Spielverlagerung
- Verhalten beim Einwurf/Eckstoß/Freistoß/Abschlag/Abstoß

Defensiv:

- Manndeckung/Raumdeckung/kombinierte Deckung
- Verhalten beim Einwurf/Eckstoß/Freistoß/Strafstoß
- Zusammenarbeit mit dem Torwart
- Abseitsfalle
- Absichern/Übergeben eines Gegenspielers

Die **Mannschaftstaktik** umfaßt Maßnahmen, in denen die gesamte Mannschaft bzw. Spieler aller Mannschaftsgruppen zusammenwirken. Sie basiert auf den Elementen der Individual- und Gruppentaktik. Mannschaftstaktische Elemente sind:

Offensiv:

- Spielsysteme
- Positionsangriff
- Konter

Defensiv:

- Spielsysteme
- Spiel auf Zeit

Wie bereits erwähnt, hängt das taktische Verständnis eng mit den geistigen Fähigkeiten des Spielers zusammen. Daraus leitet sich ab, daß Taktikschulung nicht nur auf die Trainingspraxis beschränkt werden kann, sondern auch in der Theorie erfolgen muß. In der theoretischen Ausbildung werden die Beobachtungsfähigkeit des Spielers geschult und der Blick geschärft für die möglichen Handlungsalternativen.

In der praktischen Ausbildung wird der Spieler unter vereinfachten Bedingungen mit den Standardsituationen konfrontiert und durch gezielte Hinweise und Korrekturen zu richtigem Verhalten geführt. Die dabei geforderten technischen Elemente müssen durch häufige Wiederholungen automatisiert werden, so daß der Spieler die Aufmerksamkeit von der Technik auf das Umfeld verlagern kann.

Besonderheiten der Taktikschulung mit Kindern und Jugendlichen:

Die Taktikschulung muß sich an der geistigen Entwicklung der Kinder und Jugendlichen orientieren. Das bedeutet, daß zu Beginn der vorpuberalen Phase, im F- und E-Jugendalter, der Schwerpunkt im Training auf die Entwicklung des Spielverhaltens gelegt wird. Die Kinder sollen Erfahrungen mit dem Ball und der Spielumgebung sammeln und die Regeln in einfachster Form kennenlernen. Erst am Ende dieser Phase, etwa im D-Jugendalter, wenn die geistige Kapazität zunimmt, werden einfachste taktische Grundlagen vermittelt, wie: Aufgaben der Spielpositionen, Grundlagen des Zusammenspiels . . .

Der Schwerpunkt der taktischen Schulung liegt in der ersten puberalen Phase (C-Jugend, erster B-Jugendjahrgang), wenn die Aufnahmefähigkeit des Gedächtnisses ein Höchstmaß erreicht hat. In dieser Entwicklungsstufe müssen alle wichtigen taktischen Grundlagen eingeführt und geschult werden. In der darauf folgenden zweiten puberalen Phase gilt es dann diese Grundlagen unter ständig wechselnden Wettkampfbedingungen zu festigen.

Die Zusammenhänge von Technik, Taktik und Kondition

Es wurde bereits dargestellt, daß erst die richtig abgestimmte Ausbildung der drei Faktoren Technik, Taktik und Kondition zur sportlichen Höchstleistung führt.

Damit sollte ausgedrückt werden, daß diese drei Faktoren der Leistung nicht zusammenhanglos nebeneinander stehen, sondern sich gegenseitig bedingen und beeinflussen.

Als Basis für die sportliche Leistung ist die Kondition anzusehen. Nur wenn sie ausreichend entwickelt und trainiert ist, lassen sich im Wettkampf Technik und Taktik erfolgreich einsetzen. Eindeutig erkennbar ist dieser Zusammenhang in der Häufung von Fehlverhalten zum Ende eines Spiels: Je länger ein Spiel dauert, desto mehr technische und taktische Fehler sind zu beobachten. Der Grund: Die nachlassende Kondition erschwert die Bewegungssteuerung und verlangsamt die Bewegungen. Dadurch stellen sich Schwierigkeiten bei der Ball-An- und -Mitnahme ein, die Ballführung ist nicht mehr exakt, Pässe und Torschüsse werden ungenau . . . Aber auch das taktische Verhalten wird mangelhaft. Selbst dann, wenn der Spieler eine Situation richtig analysiert und die notwendige taktische Handlung erkennt, kann er seine Ideen nicht mehr mit ausreichender Präzision und Schnelligkeit in Bewegung umsetzen; er begeht Fehler.

Andererseits hilft eine gute Technik dem Fußballer, die vorhandene Kondition ökonomisch einzusetzen. Wenn beispielsweise ein Spieler in der Lage ist, den Ball so anzunehmen, daß er sofort spielbereit am Boden liegt, so spart der Spieler Laufarbeit gegenüber seinem Konkurrenten, der in einer entsprechenden Situation dem wegspringenden Ball nachlaufen muß. Gleichzeitig ist

eine gute Technik die Voraussetzung für die Umsetzung taktischer Vorstellungen. Ein taktisches Konzept oder eine Idee können noch so bestechend ausgeklügelt sein, sie sind im Wettkampf nicht umsetzbar, wenn die technischen Voraussetzungen fehlen. Aber auch ein Spieler, der eine ausgefeilte Technik besitzt, wird wenig Erfolg erzielen, wenn er seine Fertigkeiten taktisch falsch einsetzt.

Die Wechselwirkung zwischen Kondition und Taktik zeigt sich einerseits in einem ökonomischen Einsatz der konditionellen Fähigkeiten. Der Spieler teilt seine Laufarbeit so ein, daß er nicht vorzeitig ermüdet. Andererseits muß ein Trainer sein taktisches Konzept so gestalten, daß die konditionellen Voraussetzungen die Umsetzbarkeit auch möglich machen. Die beste Kontertaktik ist dann wertlos, wenn die Mannschaft in ihren Reihen nur behäbige Dauerläufer und keine Sprinter hat.

In welcher Gewichtung Technik, Taktik und Kondition zu trainieren sind, läßt sich nicht exakt festlegen. Im Jugendtraining wird sich die Gewichtung entsprechend den Entwicklungsphasen ändern. Als generelle, das gesamte Jugendalter umfassende Aussage kann gelten: **Technik dominiert vor Kondition und vor Taktik.**

3.3 Zirkeltraining

Der Begriff Zirkeltraining (englisch Circuit) steht für eine Trainingsmethode, bei der auf verschiedenen Stationen nach dem Intervallprinzip geübt wird. Die Stationen sind

– und das gibt dieser Methode den Namen – im Kreis angeordnet, so daß die Spieler in einem Rundgang die verschiedenen Übungen absolvieren. Auf jeder Station wird entsprechend der Zielsetzung eine andere Übung absolviert. Das Zirkeltraining kann sowohl zur Schulung der Technik und Taktik als auch zur Verbesserung der motorischen Beanspruchungsformen (Kondition) angewandt werden.

Wie bereits erwähnt, wird bei dieser Methode nach dem Intervallprinzip gearbeitet, das heißt in einem ständigen Wechsel von Belastung und Erholung. Dieser Wechsel wird zum einen dadurch erreicht, daß die Spieler nach einer vorgegebenen Übungszeit eine Pause erhalten, in der sie zur nächsten Station wechseln. Zum anderen besteht die Möglichkeit, unabhängig von der Pause zum Wechsel, auf eine stark belastende Station eine weniger stark belastende folgen zu lassen, so daß der Organismus sich wieder erholen kann.

Zur Dosierung der Belastung bieten sich zwei Möglichkeiten:

- Auf jeder Station wird die Anzahl der Übungswiederholungen vorgegeben
- Der Trainer gibt eine für alle Stationen gleiche Übungsdauer vor

Diese zweite Möglichkeit ist die empfehlenswertere, weil sie den individuellen Voraussetzungen der Übenden entgegenkommt. Der Trainer zeigt den Beginn und

das Ende der Belastungszeit durch ein akustisches Signal an. Am besten eignet sich dafür ein Pfiff.

Die Vorgabe der Übungsdauer hat noch einen weiteren Vorteil. Auf diese Weise ist die Leistung der Spieler besser kontrollier- und vergleichbar. Wenn jeder Spieler am Ende des Zirkels die Anzahl der Aktionen an jeder Station aufsummiert, kann er seine Leistung mit der seiner Mitspieler vergleichen. Und er kann bei einer eventuellen Wiederholung des Zirkels im nächsten Training den Leistungszuwachs feststellen.

Als Faustregel kann gelten, daß beim Zirkeltraining die Belastungs- und Erholungszeit identisch sind. Empfehlenswert ist das Verhältnis von 30 Sekunden Belastung zu 30 Sekunden Erholung. Sofern sich herausstellen sollte, daß die Belastungsintensität zu gering ist (Meßwert: Puls), kann entweder die Belastungsdauer verlängert oder die Erholungsphase verkürzt werden.

Die Anzahl der Stationen orientiert sich an der Zahl der Spieler. Praktische Erfahrungen haben aber gezeigt, daß nicht mehr als acht Stationen aufgebaut werden sollten. Sofern mehr Übungen eingebaut werden, besteht die Gefahr, daß der Zirkel sowohl für den Trainer als auch für die Spieler nicht mehr überschaubar ist. Da in der Regel mehr als acht Spieler beschäftigt werden müssen, werden die verschiedenen Stationen doppelt oder sogar dreifach besetzt. Sofern der Trainer der Meinung ist, daß auf diese Weise das gewünschte Übungsziel nicht erreicht wird, sollte er den Zirkel wiederholen, nicht die Zahl der Stationen erhöhen.

Voraussetzung für einen reibungslosen Ablauf eines Zirkeltrainings ist, daß

- die Spieler eine klare Vorstellung von den Übungen erhalten, die sie ausführen sollen
- die Übungen bekannt sind
- die Übungen auch unter dem auferlegten Zeitdruck richtig und gefahrlos zu absolvieren sind
- die Stationen so aufgebaut sind, daß die Spieler sich nicht gegenseitig stören.

3.4 Trainingshäufigkeit

Die Trainingsdauer und -intensität im Jugendbereich wird immer ein Kompromiß sein zwischen den Forderungen der Trainingslehre und der zeitlichen Inanspruchnahme der Jugendlichen durch Schule, Elternhaus, andere Interessen ... bzw. der Interessenlage der Jugendlichen. Einerseits fordert die Trainingslehre mit Blick auf die Leistungsentwicklung im Kindes- und Jugendalter nicht allzu langes, aber häufiges Training. Dem gegenüber stehen die Forderungen der Pädagogen, die die Trainingszeiten so bemessen sehen wollen, daß den Spielern noch ausreichend Zeit bleibt, um auch andere Interessen verwirklichen zu können.

Übergeordnetes Prinzip bei der Bemessung von Trainingshäufigkeit und -dauer ist deshalb die weitestgehende Vermeidung von Interessenskonflikten. Da – wie schon mehrfach dargestellt – im Kindertraining nicht der

schnelle Leistungszuwachs das angestrebte Ziel ist, sondern die behutsame Heranführung der Kinder an die Leistung in kindgemäßer Form, müssen die Forderungen der Pädagogen berücksichtigt werden. Fußball darf deshalb die Spieler zeitlich nur so stark belasten, daß sie auch andere Bedürfnisse erfüllen können.

In Abbildung 6 sind die Trainingshäufigkeit und -dauer für die verschiedenen Altersstufen tabellarisch dargestellt. Dabei sind sowohl ein Mindestmaß als auch die Idealvorstellung für die zeitliche Gestaltung des Trainings festgehalten. Bei der Planung darf sich der Trainer aber nicht nur auf die in dieser Tabelle angegebenen Richtzeiten stützen, sondern er muß auch weitere, für die Jugendlichen bedeutsame Faktoren berücksichtigen. So wird der Spieler beispielsweise nicht nur durch das Training selbst, sondern auch durch die Fahrt zum Sportgelände und später durch den Heimweg zeitlich stark beansprucht. Diese mit der Sportausübung zusammenhängende zeitliche Inanspruchnahme kann unerheblich sein, kann aber – wenn entsprechend ungünstige Verkehrsbedingungen herrschen – eine erhebliche Belastung darstellen. Dies ist zu berücksichtigen.

Die idealen Trainingszeiten in Abbildung 6 sind so bemessen, daß die Dauer des Trainings über der des Spiels liegt. Dabei eingerechnet sind die vielen Pausen, die zwangsläufig durch die Erläuterung und Demonstration neuer Übungsteile, durch organisatorische Änderungen, Korrekturen ... entstehen. Sofern die

Belastungsdauer im Training durch diese Pausen zu gering ist, wird nur ein geringer Übungseffekt erzielt.

Bei der Trainingsplanung sollte der Jugendtrainer bestrebt sein, lieber häufiger zu trainieren, als die Zahl der Trainingseinheiten zu verringern und die einzelne Einheit dann zeitlich auszudehnen. Das kürzere Training bietet einige Vorteile. So sind die Spieler insgesamt – addiert man die Trainingseinheiten pro Woche – stärker belastbar. Das wirkt sich dann beispielsweise günstig aus auf die Schulung koordinativer Elemente, die nur im ermüdungsfreien Zustand gut trainierbar sind. Zum anderen ist die Begeisterung und damit die Lernwilligkeit in den kürzeren Trainingseinheiten größer.

Bei der **Belastungsintensität** kann für den Jugendbereich keine einheitliche Regelung vorgegeben werden. Vielmehr müssen die spezifischen Merkmale der einzelnen Entwicklungsstufen als leistungsbegrenzende Faktoren Berücksichtigung finden.

In der vorpuberalen Phase zeichnet sich das Kind dadurch aus, daß es erstaunliche Ausdauerleistungen vollbringen kann, die Schnelligkeitsdauer dagegen nur gering entwickelt ist. Der Grund für dieses Phänomen ist:

- Kinder haben ein geringes Körpergewicht
- sie haben jedoch ein relativ großes Herz
- die Muskulatur ist nur schwach ausgebildet
- die anaerobe Kapazität ist gering.

Altersklasse	Altersbereich	Trainingshäufigkeit pro Woche		Trainingsdauer pro Einheit (min)	
		mindestens	ideal	mindestens	ideal
F-Jugend	6– 8	1	2	40	60
E-Jugend	8–10	1	2	50	70
D-Jugend	10–12	1	3	60	80
C-Jugend	12–14	2	3	60	80
B-Jugend	14–16	2	3	70	90
A-Jugend	16–18	2	3–4	80	100–120

Abb. 6: Trainingshäufigkeit und -dauer

Eine Folge dieser geringen anaeroben Kapazität ist die gute Erholungsfähigkeit, da der kindliche Körper nur eine geringe Sauerstoffschuld eingehen kann.

Für die Trainingspraxis mit Kindern in der vorpuberalen Phase bedeuten diese biologischen Voraussetzungen, daß die Übungsformen so strukturiert sein müssen, daß die Spieler einem intervallartigen Wechsel von Belastung und Erholung unterliegen und vor allem, daß sie Erholungsphasen selbst bestimmen können. Da in diesem Alter davon ausgegangen werden kann, daß – bei richtig angelegtem Training – die Spieler durch die ihnen eigene Spontaneität und Begeisterungsfähigkeit sich wirklich in der notwendigen Intensität belasten, ist dieses selbständige Setzen von Pausen möglich.

In der folgenden ersten puberalen Phase verbessert sich die anaerobe Kapazität, erreicht aber erst in der

zweiten puberalen Phase ein wettkampfgerechtes Maß. Die Trainierbarkeit der Muskulatur verbessert sich ebenfalls und übertrifft die Anpassungsfähigkeit des Skeletts. Das bedeutet, daß die Jugendlichen nicht über eine längere Dauer einseitig belastet werden sollen, da Schäden am Skelett, vor allem im Gelenkbereich, hervorgerufen werden können. Deshalb ist die Verschiedenartigkeit der Belastungen ein wesentliches Prinzip in diesem Alter.

Entscheidende Bedeutung für die Wirksamkeit des Trainings kommt der von der Belastungsintensität und -häufigkeit abhängigen Erholungsfähigkeit des Organismus nach einer Ermüdung oder gar Erschöpfung zu. Nur wenn dem Organismus die Möglichkeit gegeben wird, sich wieder zu erholen, ist eine Leistungssteigerung durch weiteres Training überhaupt möglich. Sofern

diese Erholungsphase nicht gewährt wird, besteht die Gefahr, daß die Energiereserven im Körper immer weiter abgebaut werden, was letztlich zu einem Leistungs- und Motivationsabfall führt.

Die Erholungsfähigkeit des Organismus hängt jedoch nicht nur von der Belastungsintensität, -dauer und -häufigkeit ab, sondern weitere steuerbare Faktoren sind von Bedeutung, z. B. die Ernährung, der Schlaf, Genußmittel (siehe dazu Kapitel 6).

Wenn dieser Mangel an Erholungsmöglichkeiten über längere Zeit anhält, führt er zu ernststen physischen Störungen, die unter dem Begriff „Übertraining“ zusammengefaßt werden. Sofern Formen des Übertrainings bei einem Spieler zu beobachten sind, ist der beschriebene Mangel an Erholung zwar der wesentlichste Grund, fast immer kommen aber noch weitere Faktoren, die diesen Prozeß unterstützen, hinzu; z. B. monotones Training, Unzufriedenheit mit dem Trainer, berufliche und familiäre Belastungen, falsche Ernährung, Schlafmangel . . .

Für den Trainer gilt es, die Symptome, die auf Übertraining schließen lassen, zu erkennen, um dann entsprechende Maßnahmen ergreifen zu können. Sofern er den durch Übertraining bedingten Leistungsabfall falsch interpretiert, entsteht sehr oft folgende Situation: Der Spieler zeigt nicht die erwartete Leistung, der Trainer erhöht daraufhin die Belastung im Training, der Spieler fällt in seiner Leistung weiter ab . . .

Grundsätzlich werden beim Übertraining zwei Ausprägungen unterschieden:

- basedowoides
- addisonoides Übertraining.

Die erste Form, das **basedowoides Übertraining**, ist leicht zu erkennen. Sie ist gekennzeichnet durch verstärkte Erregungsprozesse im vegetativen Nervensystem. Dadurch ist der Grundumsatz des Körpers, das heißt der Energieverbrauch zur Aufrechterhaltung der lebenswichtigen Funktionen, deutlich erhöht und somit die Erholung nach einer Belastung erschwert.

Die zweite Form, das **addisonoide Übertraining**, ist sehr viel schwieriger zu diagnostizieren. Kennzeichnend sind Hemmungsprozesse im vegetativen Nervensystem. Sie führen zu Antriebslosigkeit und körperlicher Schwäche. Der Spieler wirkt entsprechend müde, kann die notwendigen Energien für den Wettkampf nicht aufbringen.

Mit Hilfe der in Abbildung 7 aufgezählten Symptome kann der Trainer prüfen, ob ein Spieler, dessen Leistung im Wettkampf auffällig hinter der von ihm selbst gesetzten Norm zurückbleibt, unter Übertraining leidet.

Das basedowoides Übertraining ist leicht zu diagnostizieren und ebenso einfach wieder zu beheben. Der Trainingsumfang wird dazu reduziert, abwechslungsreiche und spielerische Übungsformen werden in das Training eingebaut. Ferner ist darauf hinzuwirken, daß

Basedowoides Übertraining	Addisonoides Übertraining
– leichte Ermüdbarkeit – Schlaf gestört – Appetit herabgesetzt – Abnahme des Körpergewichts – Neigung zum Schwitzen, Nachtschweiß, feuchte Hände – halonierte (umränderte) Augen, Blässe – Neigung zum Kopfschmerz – Herzklopfen-, -druck-, -stiche, Ruhepuls beschleunigt – Grundumsatz gesteigert – Körpertemperatur leicht erhöht – verzögerte Einstellung der Herzfrequenz auf Ruhewerte nach Belastung – Blutdruck uncharakteristisch – Abnorme Hyperpnoe (verstärkte Atmung) unter Belastung – Überempfindlichkeit gegenüber Sinnesreizen (besonders akustischer Art) – Bewegungsablauf wenig koordiniert, oft überschießend – Reaktionszeit verkürzt, allerdings viel Fehlreaktionen – Tremor (Muskelzittern) – Erholung verzögert – innere Unruhe, leichte Erregbarkeit, Gereiztheit, Depression	– leichte (abnorme) Ermüdbarkeit – Schlaf nicht gestört – normaler Appetit – Körpergewicht gleichbleibend – Thermoregulation normal – klarer Kopf – Bradykardie (Herzschlag unter der Norm) – Grundumsatz normal – Körpertemperatur normal – schnelle Kreislaufberuhigung nach Belastung – unter und nach Belastung oft Erhöhung des diastolischen Blutdrucks auf 100 – keine Atemschwierigkeiten – Bewegungsablauf bei hoher Belastungsintensität ungenügend koordiniert – gute bis sehr gute Erholungsfähigkeit – Phlegma, normale Stimmungslage

Abb. 7: Symptome und Anzeichen der beiden Erscheinungsformen des Übertrainings (nach ISRAEL)

der betroffene Spieler seinem Körper viel Schlaf gönnt und sich vollwertig ernährt.

Schwieriger ist die Behebung des addisonoiden Übertrainings. Problematisch ist bereits die Diagnose. Oft scheint der Spieler einfach willensschwach zu sein, wird ihm fehlende Einsatzbereitschaft und geringer Kampfgeist vorgeworfen. Die Diagnose wird noch dadurch erschwert, daß der Spieler im Training, wo nur Teilbereiche der Leistung gefordert werden, seine normale Leistungsfähigkeit erreicht und nur im Wettkampf abfällt.

Wichtigstes Mittel, die Folgen dieses Übertrainings zu beseitigen, ist eine erhebliche Reduzierung des Trainingsumfangs bei gleichzeitiger Veränderung der Trainingsschwerpunkte. Nicht mehr Technik, Taktik oder Kondition stehen im Mittelpunkt, sondern Gymnastik, kleine Spiele . . . Während die Wiederherstellung der Leistungsfähigkeit beim basedowoiden Übertraining bereits im Verlauf von zwei Wochen erreicht werden kann, dauert dieser Prozeß bei der addisonoiden Form mindestens einen Monat.

Parallel zu diesen Maßnahmen, die vor allem auf die Physis wirken, sollte auch auf die Psyche eingewirkt werden, denn Übertraining wird – wie bereits dargestellt – durch psychische Faktoren mitverursacht. Deshalb sind intensive Gespräche mit dem betroffenen Spieler unabdingbar, um auf diese Weise die bestehenden Probleme zu erfahren und eventuell bei der Bewältigung helfen zu können.

3.5 Aufwärmen

Unter Aufwärmen werden im Sport Maßnahmen verstanden, mit denen Sporttreibende den Organismus auf die bevorstehende Belastung im Training bzw. im Wettkampf vorbereiten. Dabei wird unterschieden in

- aktives
- passives Aufwärmen.

Beim aktiven Aufwärmen bewegt sich der Sportler, er läuft, springt . . . bereitet also jene Belastung vor, die er im Wettkampf eingehen soll. Sofern er sich durch heiße Bäder oder Duschen, durch Sauna, Massage, Einreiben . . . aufwärmt, spricht man vom passiven Aufwärmen. Im Fußball ist dem aktiven Aufwärmen eindeutig der Vorrang einzuräumen, da nur durch diese Form die Temperatur im Muskel direkt ansteigt und der Organismus dann ausreichend auf eine hohe Belastung vorbereitet ist.

Das Ziel des Aufwärmens ist die Verbesserung der körperlichen Leistungsfähigkeit bei gleichzeitiger Reduzierung der Verletzungsgefahr. Vor allem Muskelverletzungen werden durch mangelhaftes Aufwärmen verursacht (Zerrungen). Im einzelnen zeigen sich beim Aufwärmen folgende physiologischen Anpassungserscheinungen:

- Anstieg von Herzfrequenz und Blutdruck – dadurch zirkuliert mehr Blut durch die Gefäße. Gleichzeitig öffnen sich die kleinsten Blutgefäße in der beanspruchten

Muskulatur, die Kapillaren. Beides zusammen bewirkt eine bessere Versorgung der Muskulatur.

- Anstieg der Atemfrequenz – bei körperlicher Belastung steigert sich die Atemfrequenz erst mit Verzögerung. Durch das Aufwärmen wird dieser Verzögerungseffekt in die Zeit vor dem Wettkampf verlagert.

- Die Muskeltemperatur erhöht sich – durch die Muskelstätigkeit entsteht Wärme. Die Temperatur im Muskel kann dabei (nach Prof. *de MAREES*) von etwa 34 bis auf 40 Grad Celsius steigen. Dadurch reduzieren sich die elastischen Widerstände im Muskel, er arbeitet leichter. Gleichzeitig verbessert sich die Leitfähigkeit des Nervensystems, die Impulse werden schneller weitergeleitet und die Reaktionszeit verringert sich. Eine Erhöhung der Körpertemperatur um 2 °C führt zu einer Beschleunigung der maximalen Kontraktionsgeschwindigkeit des Muskels um etwa 20%.

Parallel zu dieser Veränderung der physischen Faktoren verläuft die Anpassung der Psyche. Durch das Aufwärmen wird die Leistungsbereitschaft erhöht, die Aufmerksamkeit gesteigert und dadurch die Wahrnehmung verbessert.

Die Dauer des Aufwärmens kann nicht allgemeingültig festgelegt werden. Sie hängt unter anderem von der Tageszeit und der Außentemperatur ab. Da der Körper während des Schlafs verschiedene Funktionen auf ein Minimum reduziert, braucht er morgens eine etwas längere Anlaufzeit als am Nachmittag. Folglich muß

auch das Aufwärmen am Morgen zeitlich ausgedehnt werden. Ebenso wird bei niedriger Außentemperatur länger aufgewärmt als bei Hitze. Aber selbst bei großer Hitze kann auf das aktive Aufwärmen nicht verzichtet werden.

Als Regel kann für den Fußballspieler gelten, daß das Aufwärmen vor einem Wettkampf zwischen zehn (bei Hitze) und 25 Minuten (bei Kälte) dauern soll. Bereits nach fünf Minuten sind dann bei Normaltemperaturen 50% des möglichen Aufwärmeffekts erreicht. Nach weiteren zehn Minuten ist auch die Körpertemperatur gestiegen (auf etwa 38 °C), so daß ein anhaltender Effekt erzielt ist. Bei Hitze ist die Dauer etwas kürzer, bei Kälte etwas länger. Der Effekt des Aufwärmens, der nach dieser Zeit erreicht ist, bleibt etwa fünf Minuten nach Beendigung der Belastung voll erhalten und baut sich dann langsam ab. Erst nach 45 Minuten ist der Aufwärmeffekt nicht mehr nachweisbar.

Die Aufwärmarbeit vor einem Spiel wird in zwei Phasen unterteilt, in die

- allgemeine Phase (Übungen ohne Ball),
- spezielle Phase (Übungen mit Ball).

Die allgemeine Phase beginnt mit lockerem Trab, Steigerungsläufen und führt hin zu der wettkampfgemäßen Belastung durch Sprints und Sprünge. In der speziellen Phase wird der Ball miteinbezogen, um dadurch die ballspezifischen Beanspruchungsformen im Spiel vorzubereiten. Denkbare Elemente, die in diesen Teil des

Aufwärmens einbezogen werden, sind Dribblings in verschiedenen Geschwindigkeiten mit und ohne Täuschungen, Zusammenspiel mit einem Partner oder in der Gruppe bis hin zu Spielformen wie 4 : 2, 5 : 2 ...

Damit beim Aufwärmen keine Ermüdung eintritt, werden immer wieder aktive Pausen eingelegt. Darunter ist eine Reduzierung der Belastung zu verstehen, nicht Inaktivität. Mögliche Formen sind beispielsweise Jonglieren, den Ball in der Gruppe hochhalten ... auch gymnastische Übungen gehören zur aktiven Pause.

Das Aufwärmen beginnt grundsätzlich individuell, um den verschiedenen Typen Rechnung zu tragen. Es gibt Langsamstarter und solche Spieler, die sich sehr schnell auf die Wettkampfbelastung einstellen können. Wenn in der allgemeinen Phase kollektiv aufgewärmt wird, ist entweder der Langsamstarter über- oder der Schnellstarter unterfordert. Erst in der zweiten Phase bilden sich Gruppen, die sich gemeinsam mit dem Ball vorbereiten.

Den Schluß des Aufwärmens bilden Lockerungs- und Dehnübungen, die dafür sorgen, daß die durch die Belastung etwas verkürzte Muskulatur wieder locker und geschmeidig und dadurch leistungsfähiger wird.

Das Aufwärmen vor dem Training ist naturgemäß nicht so intensiv und zeitaufwendig. Der Trainer sollte deshalb darauf achten, daß er in seinem Hauptteil die Belastung kontinuierlich steigert und hohe Leistungen

erst dann verlangt, wenn alle Spieler durch die vorausgehenden Übungen auf die Belastung vorbereitet sind.

Eine Diskussion hat die Haltung einiger Trainer ausgelöst, die Spieler sich nur in Spielkleidung, zumindest aber ohne Trainingshose aufwärmen zu lassen. Aus der Sicht der Trainingslehre besteht dafür keine Notwendigkeit. Üblicherweise wird bei niedrigen Außentemperaturen das Aufwärmen im Trainingsanzug begonnen und erst nachdem ein erster Aufwärmeeffekt erreicht ist (nach etwa fünf Minuten) die wärmende Kleidung abgelegt. Bei Normaltemperaturen sollten die Spieler aber sofort in der kurzen Hose, jedoch mit Trainingsjacke beginnen.

Für den Jugendtrainer stellt sich nun die Frage, ob das Aufwärmen auch im Kindes- und Jugendalter notwendig ist, zumal die Spieler in diesem Altersbereich durch den ihnen eigenen Spiel- und Bewegungstrieb fast nie völlig zur Ruhe kommen. Als Antwort darauf gilt grundsätzlich: je älter ein Sportler, desto größer die Gefahr einer Muskelverletzung, desto behutsamer muß das Aufwärmen erfolgen. Notwendig ist das Aufwärmen jedoch in allen Altersbereichen und auch die Struktur (allgemeine Phase – spezielle Phase) bleibt gleich.

Auch wenn das Aufwärmen für das Kind oder den Jugendlichen ebenso wichtig ist wie für den Erwachsenen, sind die Intensität und Dauer der Vorbereitung beim Jugendspieler geringer. Die allgemeine Aufwärmung kann verkürzt und in der speziellen Phase der

Aufwärmeffekt durch spielerische Formen erzielt werden.

Der Jugendtrainer sollte das Aufwärmen seiner Spieler von Beginn an leiten und beobachten, denn der Ball besitzt vor allem für die Jugendlichen bis zur Pubertät einen hohen Aufforderungscharakter. Dieser Reiz verführt den Jugendlichen dazu, sich ohne ausreichende Aufwärmung sofort mit dem Ball zu beschäftigen, d. h. in aller Regel auf das Tor zu schießen; dabei besteht Verletzungsgefahr. Mit dem Erreichen der Pubertät sollten die Spieler mit zunehmendem Verstand die Verantwortung für das gezielte Aufwärmen selbst übernehmen.

3.6 Gymnastik

Der Wert der Kondition ist im Fußball unbestritten. Fälschlicherweise wird darunter aber oft nur die Fähigkeit verstanden, im Spiel möglichst lange möglichst schnell laufen zu können. Das Training beschränkt sich dann auf die Verbesserung von Schnelligkeit und Ausdauer, eventuell noch auf Kraft. Die Beweglichkeit, die nur einen mittelbaren Einfluß auf die fußballerische Leistung hat, wird vielfach ignoriert. Folglich wird auch die Gymnastik, durch die auch der Fußballspieler seine Beweglichkeit erwirbt, stark vernachlässigt. Diese Vernachlässigung ist um so unverständlicher, als Gymnastik als unverzichtbarer Bestandteil jedes Trainings nicht nur Verletzungen vermeiden hilft, sondern auch zu einer Leistungssteigerung führt. Je besser ein Spieler

seinen Körper beherrscht, desto leichter, schneller und sicherer vermag er die stets wechselnden Wettkampfsituationen zu bewältigen. Außerdem braucht er sich dann nicht so stark auf seine eigenen Bewegungen zu konzentrieren, sondern kann seine Aufmerksamkeit auf sein Umfeld lenken.

Damit alle sich bietenden Möglichkeiten der Gymnastik ausgeschöpft werden, sind folgende Tätigkeiten notwendig:

- Beweglichmachung
- Dehnung
- Kräftigung
- Lockerung

Die Reihenfolge, in der diese Tätigkeiten hier aufgeführt sind, muß auch in der Trainingspraxis eingehalten werden. Gefährlich ist es vor allem, nach Kräftigungsübungen zu dehnen, da der ermüdete Muskel bei starker Dehnung anfällig gegen Verletzungen ist.

Der Begriff **Beweglichmachung** umfaßt vorrangig die gymnastischen Übungen zur Verbesserung der Beweglichkeit von Wirbelsäule und Gelenken. Drei Hauptgelenksystemen gilt dabei die besondere Beachtung: Schultergelenk, Hüftgelenk, Fußgelenk.

Die **Dehnübungen** wirken auf die Muskulatur, auf Bänder und Sehnen. Sie sollen den Muskel, der sich durch Belastung verkürzt und verhärtet, wieder entspannen

und auf das ursprüngliche Maß dehnen. Dadurch wird die Muskulatur wieder leistungsfähiger und gegenüber Verletzungen unempfindlicher, und der Bewegungsausschlag in den Gelenken wird wieder größer. Gedeht wird sowohl aktiv als auch passiv (siehe dazu 3.2.4).

Die **Lockerungsübungen** sollen die Muskulatur – wie der Name sagt – lockern, entspannen und dadurch die inneren Widerstände des Muskels abbauen. Als Folge dessen wird die Erholung nach einer Belastung verbessert. Als Lockerungsübungen eignen sich alle Formen von Schwingen, Kreisen, Pendeln, Schütteln . . .

Gymnastik gehört selbstverständlich auch in das Trainingsprogramm von Kindern und Jugendlichen. Zwar ist die Beweglichkeit im Kindes- und Jugendalter besonders gut entwickelt, aber ohne entsprechende Übungen läßt sie schnell nach, was sich letztendlich auch leistungsmindernd auswirkt. Am deutlichsten wird die rückläufige Beweglichkeit in der ersten puberalen Phase.

Um die Kinder und Jugendlichen für die Gymnastik zu gewinnen, dürfen sich die Übungen nicht nur am angestrebten Effekt orientieren. Die Übungsauswahl soll vielmehr so getroffen werden, daß der Spielcharakter, der die Jugendlichen anspricht, im Vordergrund steht. Nur wenn die Spieler an der Gymnastik Freude finden, werden sie sich so engagieren, daß sich ein Übungserfolg einstellt.

4. Trainingsplanung und Trainingsdurchführung

Das Fußballtraining (wie jedes andere Training im Sport auch) wird, wie schon in Kapitel 2 erläutert, der bewußten (intentionalen) Erziehung zugeordnet, es umfaßt das bewußte Setzen und Entgegennehmen von Reizen. Damit ist auch ausgedrückt, daß zielgerichtetes Training sorgfältiger Planung bedarf. Diese Forderung gilt in besonderem Maße für das Jugendtraining, da der Jugendliche langfristig von den ersten sportmotorischen Erfahrungen als Anfänger an zu einer hohen sportlichen Leistung aufgebaut und geführt werden muß. Ohne ein durchdachtes Gesamtkonzept scheint dieses Ziel nur bedingt erreichbar.

Die Notwendigkeit der Trainingsplanung beschränkt sich aber nicht nur auf die dem Kind oder dem Jugendlichen zu vermittelnden Inhalte, sondern auch auf die Methoden, wobei unter Trainingsmethode die Art und Weise verstanden wird, wie die Inhalte vermittelt und das Trainingsziel angestrebt werden. Selbst dann, wenn klar definierbare, für jeden leicht verständliche technische oder taktische Elemente (z. B. Torschuß) geübt werden sollen, kann kein Lehrbuch dem Trainer die Planung der Trainingsmethode ganz abnehmen. Keine Übungs- oder Spielreihe läßt sich in einem Lehrbuch so darstellen, daß sie universell anwendbar ist, gleichermaßen geeignet z. B. für den motorisch Begab-

ten, der Bewegungen spielend leicht erlernt, wie für den motorisch weniger Begabten. Vielmehr muß der Trainer die angebotenen Übungs- und Spielreihen schon in der Vorbereitung des Trainings unter Berücksichtigung des Gesamtkonzepts den Lernvoraussetzungen der ihm anvertrauten Kinder und Jugendlichen so anpassen, daß der größtmögliche Fortschritt auf dem Weg zum gesteckten Ziel erreicht wird.

Die Individualität der jungen Fußballspieler verlangt somit eine stete Überprüfung der im Training und Wettkampf erzielten Leistungen mit den von der Trainingslehre angebotenen Normen. Sind wesentliche Abweichungen festzustellen, so muß diese Beobachtung Eingang in die Trainingsplanung finden.

Neben den von der Trainingslehre entwickelten Gesetzmäßigkeiten sind bei der Planung drei Komponenten zu berücksichtigen:

- **Die langfristig festgelegten Lerninhalte** (siehe 4.1) Sie umfassen die zu vermittelnden Inhalte vom Beginn der fußballerischen Laufbahn bis zum Erreichen der Höchstleistungsphase im Erwachsenenalter. Ausschlaggebend für das langfristige Konzept sind die Besonderheiten der verschiedenen Entwicklungsstufen.

- **Die mittelfristige Zielsetzung** (siehe 4.2) Sie ist auf das Spieljahr bezogen. Zwar gibt die langfristige Verteilung der Lerninhalte für jede Alters- und Entwicklungsstufe einen Rahmen, der eingehalten wer-

den muß, die Trainingslehre teilt das Spieljahr aber noch in verschiedene Perioden ein, die unterschiedliche Schwerpunkte im Training verlangen (Periodisierung). Außerdem wird die spezielle Situation (Klassenzugehörigkeit, Terminplan, ...) einer Mannschaft Eingang in die mittelfristige Trainingsplanung finden.

● Die kurzfristige Zielsetzung

Sie ist durch die in den jeweiligen Wettkämpfen erkannten Mängel bestimmt, die im Training beseitigt werden sollen. Der Trainer vergleicht dazu den angestrebten Leistungsstand (Sollwert) mit der tatsächlich gebotenen Leistung (Istwert) und zieht aus dem Unterschied die Konsequenzen. Er setzt kurzfristig neue Zwischenziele, um den Sollwert zu erreichen.

In der Praxis sieht die Planung so aus, daß der Trainer als Rahmen die langfristig festgelegten Lerninhalte zugrunde legt. Er wird die für den Altersbereich, dem seine Spieler angehören, vorgeschlagenen Inhalte in einen Jahrestrainingsplan einbringen. Dieser Plan wird entsprechend der Periodisierung und unter Berücksichtigung der speziellen Situation der Mannschaft in verschiedene Phasen eingeteilt und im Training erarbeitet. Unterbrochen wird dieser Ausbildungsprozeß, wenn im Spiel Fehler erkannt werden, die eine erneute Schulung bereits bekannter, in der zurückliegenden Zeit geübter Elemente notwendig machen, wenn Sollwert und Istwert nicht übereinstimmen. Die Beseitigung dieser Fehler besitzt dann Vorrang. Sofern Fertigkeiten und Ver-

haltensweisen fehlerhaft sind, die im Training noch nicht erarbeitet wurden, weil sie in der langfristigen Planung für den Altersbereich noch nicht vorgesehen waren, so bleibt dies ohne Auswirkungen auf den Ausbildungsprozeß. Diese Elemente werden deshalb also nicht entgegen der langfristigen Planung vorgezogen.

Neben diesen ausschließlich die Lerninhalte betreffenden Faktoren ist in der Trainingsvorbereitung selbstverständlich auch der jeweils erzielte Lernerfolg zu berücksichtigen. Der Trainer muß sein Programm so gestalten, daß die Spieler das gesetzte Lernziel (z. B. korrekte Anwendung des Spannstoßes) auch erreichen können. Die Zeit, die für das Erarbeiten eines Elements der Technik, Taktik oder der Kondition aufgewendet wird, darf sich also nicht nur nach den langfristigen Plänen richten; entscheidend ist, daß die Elemente letztendlich auch beherrscht werden.

4.1 Die Trainingsinhalte in den verschiedenen Altersstufen

Die wohl wichtigste Zielsetzung des Jugendtrainings ist die Entwicklung derjenigen körperlichen und geistigen Fähigkeiten bei den dem Trainer anvertrauten Kindern und Jugendlichen, die für die fußballerische Leistung von Bedeutung sind (vgl. dazu Kapitel 1). Für diesen Prozeß, in dem die Spieler vom Sammeln erster sportartspezifischer Bewegungserfahrungen beim Vereinsbeitritt bis zur Höchstleistung im Erwachsenenalter

geführt werden, muß ein Gesamtkonzept vorliegen, an dem sich der Trainer in jeder Phase orientieren kann. Dadurch wird die Voraussetzung dafür geschaffen, daß die jungen Fußballspieler zum richtigen Zeitpunkt mit den richtigen Lerninhalten konfrontiert und somit größtmögliche Lernfortschritte erzielt werden.

Um Höchstleistungen zu erzielen, bedarf es nach den Erkenntnissen der Trainingslehre einer etwa 10 bis 12 Jahre dauernden Vorbereitung (nach *LETZELTER*). Für den Fußballspieler würde das bedeuten, daß er, beginnend in der F-Jugend (6 bis 8 Jahre) zum Ende der A-Jugend (16 bis 18 Jahre), erste Höchstleistungen vollbringen kann – vorausgesetzt, sein Trainingsaufbau hat den von der Trainingslehre entwickelten Grundsätzen entsprochen. Ist dies nicht der Fall, wird das Training falsch aufgebaut, eventuell nach Augenblickseindrücken oder -einfällen, so wird die Höchstleistungsphase später erreicht. Wahrscheinlich aber bleiben dann Höchstleistungen, die gemessen an den Anlagen möglich wären, ganz aus.

Die Schwierigkeiten bei der Erarbeitung der Konzeption bestehen darin, daß die Kinder und Jugendlichen im Verlauf ihrer fußballerischen Ausbildung verschiedene Entwicklungsphasen durchlaufen und sich dadurch die Lern- und Leistungsvoraussetzungen ändern (vgl. Kapitel 2). Werden diese Besonderheiten nicht berücksichtigt, besteht die Gefahr, daß der Lernfortschritt trotz intensiven Übens gering bleibt, zu gering im Hinblick auf die aufgewendeten Mühen.

Auf den folgenden Seiten wird eine solche Konzeption vorgestellt, die den alters- und entwicklungsspezifischen Gesetzmäßigkeiten Rechnung trägt. Die Einteilung in Altersstufen wurde gewählt, weil sie für den Vereinstrainer überschaubarer ist als eine Einteilung in Entwicklungsstufen. Die Besonderheiten der körperlichen und geistigen Entwicklung sind aus diesem Grund in einer besonderen Spalte (Lernvoraussetzungen) dargestellt und in der Auswahl der Lerninhalte berücksichtigt. Außerdem wird auf einen zu erwartenden Wechsel der Entwicklungsstufe hingewiesen und so die Aufmerksamkeit des Trainers auf dieses Phänomen gelenkt.

Der langfristigen Konzeption ist eine an den Entwicklungsstufen orientierte Einteilung der Gesamtausbildung in drei Trainingsetappen zugrunde gelegt (nach *LETZELTER*):

- Grundlagentraining (Kindertraining)
- Aufbautraining (Jugendtraining)
- Hochleistungstraining (Erwachsenentraining).

Das **Grundlagentraining** umfaßt den Entwicklungsbereich des frühen und späten Schulkindalters, also bis zum Beginn der ersten puberalen Phase. Wie bereits dargestellt, ist diese Phase der Entwicklungsabschnitt mit der besten motorischen Lernfähigkeit. Deshalb müssen in dieser Zeit alle wichtigen technischen Elemente des Fußballspiels eingeführt und gefestigt werden. Da in dieser Phase die Grundlagen für das motori-

sche Lernen überhaupt gelegt werden, ist der Verbesserung der koordinativen Fähigkeiten große Aufmerksamkeit zu widmen. Angestrebt wird eine möglichst große Bewegungsvariabilität. Für das Kindertraining gelten nach **LETZELTER** folgende Grundsätze (1980, Seite 87 f):

- Im Kindertraining kommt es vorrangig auf ein umfangreiches und allgemeinentwickeltes Training an. Im Konditionstraining sind bei Maximalbelastungen längere Pausen erforderlich.

- Im Ausdauertraining ist die Betonung auf die aerobe Basis zu legen. Allerdings haben neuere Untersuchungen hinlänglich belegt, daß auch Grundschüler durchaus anaerob belastbar sind.

- Im Krafttraining sind Belastungen der Wirbelsäule zu umgehen. Ein Krafttraining sollte möglichst durch Belastungen mit dem eigenen Körpergewicht durchgeführt werden.

- Die Einbeziehung von Dehnübungen erhält die Elastizität der Muskulatur, die sonst ohne gezieltes Üben in dieser Stufe bereits wieder zurückgeht.

- Die Informationsdarbietung sollte alltagsnah sein; die optische Darbietung hat den Vorrang vor akustischer, Bewegungsaufgaben vor Bewegungsanweisungen.

- Kleinere Wettkämpfe und Kontrollen müssen ein Erfolgserlebnis und damit ein Langzeitinteresse schaffen und stabilisieren.

- Bewegungen sollen in Übungs-, vor allem aber in Spielformen erlernt werden. Ebenso sind die konditionellen Eigenschaften spielerisch zu schulen. Dazu ist ein Gruppentraining besonders gut geeignet.

Das **Aufbautraining** erstreckt sich vom Eintritt in die erste puberale Phase bis zum Beginn des Erwachsenenalters, also ebenfalls über zwei Entwicklungsphasen. In der ersten puberalen Phase ist das Erlernen neuer technischer Fertigkeiten erschwert. Deshalb liegt der Schwerpunkt im Training auf der Verbesserung der verschiedenen Komponenten der Kondition, allerdings soweit möglich in Verbindung mit einer ständigen Wiederholung der bereits erlernten technischen Fertigkeiten.

In der zweiten puberalen Phase, in der die motorische Lernfähigkeit einen zweiten Höhepunkt erreicht, werden alle technischen Elemente auf höherem Niveau, d. h. unter Wettkampfbelastung perfektioniert. Außerdem wird das taktische Verhalten vervollkommenet.

LETZELTER (1980, Seite 89) nennt für das Jugendtraining folgende Merkmale:

- Vielseitiges Training im Kindesalter verhindert Disharmonien in der motorischen Entwicklung während der Pubertät. Daraus folgt, daß derartige negative Veränderungen den Trainingsprozeß nicht stören werden.

- In der Pubeszenz (Geschlechtsreife, d. A.) soll die Festigung von motorischen Fertigkeiten bevorzugt werden vor einem Neuerwerb.



– Im zweiten Abschnitt sind die Voraussetzungen im motorischen Lernen wieder bedeutend günstiger. Damit wird nicht nur ein Fortschritt im Neulernen und eine starke Ausweitung des Repertoires erreicht, sondern auch die Möglichkeit zur Herausbildung der Fein- und Feinstform gegeben.

– Bewußte Tätigkeit bedeutet Einbeziehung kognitiver Lernziele in das Training und damit günstige Voraussetzungen in der Taktikschulung.

– Jugendliche des ersten und zweiten Pubertätsabschnitts sind nicht nur trainierbar, sondern auch hoch belastbar.

Die Lerninhalte innerhalb der einzelnen Ausbildungsstufen sind in dem vorgestellten Modell so geordnet, daß der Aufbau wichtigen lernpsychologischen Gesichtspunkten entspricht. Um die Lernwilligkeit des Spielers zu erhöhen, müssen die Angebote im Training sein Interesse finden, der Erfolg einer Aktion muß für den Spieler leicht erkennbar sein, und er muß auch Erfolgserlebnisse haben. Was aber macht einem Fußballer mehr Spaß als der Torschuß? Deshalb – und weil beim Torschuß Erfolg und Mißerfolg leicht feststellbar sind – sollte der Aufbau in den einzelnen Entwicklungsstufen folgendes Aussehen haben:

1. Torschuß
2. Dribbling
3. Zusammenspiel
4. Abwehrverhalten

Mit diesem Aufbau ist auch gewährleistet, daß das attraktivere offensive Spiel gelehrt wird, denn der Torschuß kann auch bei der Schulung von Dribbling, Zusammenspiel und beim Abwehrverhalten als Abschluß in die Übungs- und Spielreihen eingebaut werden. Er erfährt dadurch eine besondere Gewichtung.

Der Jugendtrainer sollte auf der Grundlage der vorgestellten Konzeption und unter Berücksichtigung der wechselnden Voraussetzungen versuchen, die technischen, taktischen und konditionellen Elemente bis zum angestrebten Könnensniveau zu erarbeiten. Er bedient sich dabei der Konzeption als einem Rahmen, den er unter den Bedingungen, die er in seiner Mannschaft antrifft, ausfüllt.

Die Schwierigkeit bei der Trainingsplanung liegt für den Trainer in der unterschiedlichen Entwicklung seiner Spieler, vor allem in den Altersstufen, in denen die Entwicklungsphasen wechseln. Der Trainer wird häufig in seiner Mannschaft Spieler finden, die akzeleriert und deshalb in der Entwicklung weiter als ihre Mitspieler sind, gleichzeitig aber auch retardierte (in der Entwicklung zu langsame) Jugendliche. Ein kollektives Training ist dadurch nicht mehr sinnvoll, weil ein Teil der Spieler dann überfordert, unterfordert oder gar völlig falsch trainiert wird.

Die Lösung dieses Problems ist die Differenzierung in Gruppen mit etwa gleichen Voraussetzungen. Der Trai-

ner muß diese Unterteilung der Mannschaft vorausplanen, so daß jede Gruppe die ihr angemessenen Inhalte erarbeitet und die Belastung entsprechend dosiert wird. Die Differenzierung kann dann soweit führen, daß ein Spieler neben dem normalen Training noch „Hausaufgaben“ erhält, d. h. für sich selbst ein gesondertes Trainingsprogramm absolviert.

Die folgenden Tabellen sollen dem Jugendtrainer helfen, sein mittelfristiges Konzept richtig planen zu können und dadurch eine Vernachlässigung wichtiger technischer, taktischer und konditioneller Elemente zu vermeiden. Gleichzeitig sollen sie ein Problem bewältigen helfen, das in vielen Vereinen zu beobachten ist: beim Wechsel der Altersstufen (z. B. von der D- in die C-Jugend) kommen die Jugendlichen in die Obhut eines für sie neuen Trainers, der dann die weitere Ausbildung nicht mit dem bislang zuständigen Trainer abspricht, sondern nach eigenem Gutdünken weiterarbeitet. Die Folge dieser Abstimmungsschwierigkeiten kann eine häufige Wiederholung bereits bekannter Inhalte sein. Mit Hilfe der Tabellen kann dieser Übergang erleichtert werden. Auf eine Abstimmung der Ausbildung durch ein Gespräch zwischen den Trainern kann aber trotzdem nicht verzichtet werden.

Die Tabellen sind nach dem Prinzip einer Spirale aufgebaut: ein neues Element wird entsprechend der körperlichen und geistigen Voraussetzung der jeweiligen Altersstufe eingeführt und später auf einem ständig steigenden Niveau wiederholt. Im Idealfall führt diese

spiralförmige Verbesserung bis zur Endform, der Perfektion. Die Niveausteigerung wird durch die Erhöhung des Tempos eines Bewegungsablaufs erreicht, durch Hinzunahme eines Gegenspielers, mittels Einengung der Bewegungsfreiheit durch Vermehrung der Zahl der Mit- und Gegenspieler und durch zunehmende qualitative Ansprüche. Außerdem – und hier trifft das Bild der Spirale nicht mehr ganz zu – werden entwicklungsgemäße Schwerpunkte gesetzt.

4.2 Die Periodisierung

Wie bereits erwähnt, muß der durch die langfristig geplante Verteilung der Lerninhalte vorgegebene Rahmen in einer Jahresplanung ausgefüllt werden. Eine solche Unterteilung ist notwendig, weil ein Sportler seine „Form“ nicht während eines ganzen Jahres konstant halten kann, sondern Leistungsschwankungen unterworfen ist. Diese Schwankungen durch eine richtige Trainingsgestaltung zu steuern, ist das große Ziel der Jahresplanung. Außerdem trägt ein Sportler, auch der Fußballspieler, nicht während eines ganzen Jahres Wettkämpfe aus, sondern er legt auch Wettkampfpausen ein, die sich selbstverständlich auf die Gestaltung des Trainings auswirken.

Unter dem Begriff „Form“ wird in diesem Zusammenhang ein Zustand bezeichnet, in dem ein Sportler eine optimale Leistungsfähigkeit erreicht. Dazu müssen alle beeinflussbaren Leistungsfaktoren (Persönlichkeits-

F-Jugend

Lernvoraussetzungen	Zielsetzung für das Training	Technik	Taktik	Kondition
Gute motorische Lernfähigkeit; zu Beginn dieses Altersbereichs bestehen aber Mängel in der Konzentrations- und Wahrnehmungsfähigkeit. Die Leistungsbereitschaft ist starken Schwankungen ausgesetzt.	Grundlagen für die spätere Leistungsentwicklung müssen gelegt werden durch - Schulung der Koordination - Gewöhnung an den Ball - Entwicklung grundlegender Fertigkeiten Entwicklung spieltypischer Verhaltensweisen Entwicklung mannschaftsdienlicher Denk- und Verhaltensweisen	Balltechnik: Einführung der wichtigsten Technikelemente und Schulung bis zur Grobkoordination, - Innenseitstoß - Innenspannstoß - Ballan- und -mitnahme mit dem Fuß - Ballführen, Balltreiben - Einwurf - Torwarttechnik Körpertechnik: Die Einführung der vielfältigen Formen von Laufen, Hüpfen, Springen, Richtungsänderungen	Nur einfachste taktische Verhaltensweisen einführen wie - Tore erzielen, Tore verhindern - Aufgaben übernehmen und Positionen halten - Grundlagen des Zusammenspiels einführen Regelkunde	Verbesserung von Reaktion und Schnelligkeit sowie der aeroben Ausdauer Kein ausgeprägtes Konditionstraining sondern geeignete Spiele!

E-Jugend

Lernvoraussetzungen	Zielsetzung für das Training	Technik	Taktik	Kondition
Die Konzentrations- und Wahrnehmungsfähigkeit verbessert sich entscheidend, vor allem aber ist die Leistungsbereitschaft ausgeprägter und über eine längere Dauer hinweg vorhanden. Dadurch verbessert sich die motorische Lernfähigkeit erheblich, so daß auch schwierigere Bewegungen erlernt werden.	Vielseitige Schulung der koordinativen Fähigkeiten, um ein möglichst vielseitiges Bewegungsspektrum zu entwickeln und damit die motorische Lernfähigkeit auf Dauer zu verbessern. Erweiterung der spieltypischen Verhaltensweisen.	Einführung weiterer, schwieriger Technikelemente wie – Spannstoß – Ballan- und -mitnahme mit Oberschenkel, Brust, Kopf – Direktspiel – Kopfballspiel, aber auch Kombinationen verschiedener Technikelemente wie – Dribbling mit Finten Bei der Körpertechnik vor allem eine möglichst große Variabilität der Bewegungen durch Geschicklichkeitsübungen anstreben.	Fortführung der Vermittlung positionsgebundener Verhaltensweisen. Zweikampfverhalten. Einführung einfachster Grundlagen von taktischen Standardsituationen, z. B. beim – Eckstoß – Freistoß in Abwehr und Angriff Regelkunde	Verbesserung von Reaktion und Schnelligkeit sowie der aeroben Ausdauer, der Schnellkraft und schwerpunktmäßig der Gewandtheit.

D-Jugend

Leistungsvoraussetzungen	Zielsetzung für das Training	Technik	Taktik	Kondition
Phase der besten motorischen Lernfähigkeit, deshalb auch Geschicklichkeitsalter genannt. Erhöhte Risikobereitschaft bietet die Voraussetzung für das Erlernen schwieriger Bewegungsabläufe.	Umfassende Schulung aller fußballspezifischen Bewegungen bis zur Feinform und Verbesserung der koordinativen Fähigkeiten. Weiterer Schwerpunkt ist die erzieherische Aufgabe, vor allem die Entwicklung notwendiger Willenseigenschaften wie – Ehrgeiz – Einsatzbereitschaft – Beharrlichkeit, aber auch die Hinführung zu einer leistungsfördernden Lebensweise.	Verbesserung und Perfektionierung des Bewegungsablaufs bei bereits eingeführten Technikelementen. Voraussetzung: erst lernen unter vereinfachten Bedingungen, dann anwenden in spielnahen Situationen.	Einführung in einfache individual-, gruppen- und mannschaftstaktische Grundlagen. Diese taktischen Grundlagen sollen nicht den kindlichen Spieltrieb einschränken, sondern in richtige Bahnen lenken. Regelkunde	Schwerpunkt: Verbesserung der aeroben Ausdauer und der Reaktion. Außerdem sollte die Schnellkraft durch gezielte spielerische Belastungen geschult werden.

C-Jugend

8. Jugend

Leistungsvoraussetzungen	Zielsetzung für das Training	Technik	Taktik	Kondition
Die erste Hälfte der Altersstufe entspricht der D-Jugend. Dann beginnt eine neue Entwicklungsphase, die erste puberale Phase. Sie führt zu einer Umstrukturierung: Die koordinativen Fähigkeiten und die Beweglichkeit werden reduziert zugunsten der übrigen Komponenten. Dadurch ist die motorische Lernfähigkeit etwas beeinträchtigt. Die geistige Kapazität verbessert sich entscheidend.	Zur Zeit vor dem Wechsel der Entwicklungsstufe siehe D-Jugend. Schwerpunkt ist die Entwicklung der motorischen Grundeigenschaften Kraft und Ausdauer. Die geistige Entwicklung wird für die taktische Schulung genutzt; dabei können wesentliche Fortschritte erzielt werden. Zu beachten ist auch die erzieherische Aufgabe, vor allem die Hilfestellung bei Problemen.	Zur Zeit vor dem Wechsel der Entwicklungsstufe siehe D-Jugend. Alle bekannten Elemente der Technik werden regelmäßig geübt, um den erworbenen Könnensstand zu erhalten. Die Einführung weiterer, sehr spezieller Elemente ist nicht sinnvoll. Die Technikschiulung wird mit der taktischen und konditionellen Ausbildung verbunden.	Zur Zeit vor dem Wechsel der Entwicklungsstufe siehe D-Jugend. Alle wichtigen Elemente der Individual-, Gruppen- und Mannschaftstaktik werden in der Theorie vorbereitet und in der Praxis geschult. Ebenso technisch-taktische Formen wie - Doppelpaß - Übernehmen	Zur Zeit vor dem Wechsel der Entwicklungsstufe siehe D-Jugend. Schwerpunkt der konditionellen Schulung ist die Verbesserung der Maximalkraft (Gefahren des Krafttrainings beachten!) und der Schnellkraft, sowie der aeroben Ausdauer. Noch kein gezieltes Training für die anaerobe Ausdauer durchführen. Die Beweglichkeit ist durch gezielte Gymnastik zu erhalten.

B-Jugend

Leistungsvoraussetzungen	Zielsetzung für das Training	Technik	Taktik	Kondition
Wie in der C-, so wechselt auch in der B-Jugend in der Mitte (15. Lebensjahr) die Entwicklungsstufe. Es folgt die zweite puberale Phase, eine Phase der Stabilisierung, begleitet von der Ausprägung leistungsfördernder Eigenschaften wie – Durchsetzungsvermögen – Selbstüberwindung Die motorische Lernfähigkeit steigt wieder langsam an.	Im Training soll der Jugendliche mit dem Eintritt in die neue Entwicklungsphase auf die Anforderungen des Sports in technischer, taktischer und konditioneller Hinsicht behutsam vorbereitet werden. Das geschieht durch eine kontinuierliche Steigerung der Anforderungen. Außerdem soll der Jugendliche durch Vermittlung von Wissen und verstärkter Übertragung von Verantwortung verselbstständigt werden.	Die bekannten Technikelemente werden unter höherer Belastung perfektioniert, letzte Mängel beseitigt. Der Spieler soll in die Lage versetzt werden, die erlernten technischen Fertigkeiten in Wettkampfsituationen erfolgreich einzusetzen. Geschult wird die Technik durch vielseitige Wettkampfformen.	Vervollkommenung der Taktik durch Schulung von Verhaltensweisen in speziellen Situationen wie – Spiel gegen eine verstärkte Abwehr – Standardspieltzüge	Verbesserung von Maximal- und Schnellkraft, Schnelligkeit, vor allem aber der Behutsame Steigerung des anaeroben Ausdauertrainings.

A-Jugend

Leistungsvoraussetzungen	Zielsetzung für das Training	Technik	Taktik	Kondition
Die beginnende Stabilisierung setzt sich fort, ein starker Anstieg der Lern- und Leistungsbeurteilung macht sich positiv bemerkbar. Die motorische und die intellektuelle Lernfähigkeit ist deshalb gut.	Der Jugendliche soll zum Ende dieser Altersstufe in seiner Leistungsentwicklung eine Stufe erreichen, in der er sich alle grundlegenden Fertigkeiten angeeignet und automatisiert hat, so daß er Höchstleistungen anstreben kann. Auch soll er sich alle Kenntnisse angeeignet haben, die notwendig sind, um im Spiel selbständig handeln und trotzdem sich in die Mannschaft einfügen zu können.	Die Technikelemente sollen so automatisiert werden, daß sie auch in stärkster Bedrängnis erfolgreich reproduziert werden können. Der Jugendliche entwickelt dabei einen eigenen Stil. Fehler, die sich bei diesem Prozeß einschleifen, sind nur noch schwer korrigierbar. Gearbeitet wird mit komplexen Wettkampfformen, die hohe Ansprüche an die Technik stellen, bei gleichzeitiger hoher körperlicher und geistiger (Aufmerksamkeit) Belastung.	Der Spieler soll so angeleitet werden, daß er imstande ist, das angeeignete Wissen in den Spielsituationen, in denen er sich bewähren muß, in erfolgreiches Verhalten umzusetzen. Er soll ein Spiel analysieren und richtige Folgerungen ziehen können. Das Mittel, diese Eigenschaften zu vervollkommen, ist vor allem das Gespräch, auch im Rahmen der Mannschaft.	Schwerpunkt der Konditionsschulung ist die anaerobe Ausdauer, also die komplexe Eigenschaft, die im Fußball vorrangig gefordert wird. Gleichzeitig werden alle übrigen motorischen Eigenschaften regelmäßig geschult und verbessert, so daß der Jugendliche auch höchsten Anforderungen gewachsen ist.

eigenschaften, Technik, Taktik, Kondition) ein hohes Niveau aufweisen. Sie ist kein konstanter Ausprägungsgrad der Leistungsfähigkeit, sondern ist relativ und einer steten Entwicklung unterworfen: Der Jugendspieler erreicht seine Höchstform mit seinem bis dahin angeeigneten Können – er verliert die Form wieder, trainiert aber in dieser Zeit entsprechend dem Trainingsplan weiter und erlernt neue Fertigkeiten – seine Form stabilisiert sich wieder auf dem nunmehr erhöhten Niveau.

Die Einteilung des Jahres in verschiedene Phasen – entsprechend den Terminplänen – wird Periodisierung genannt. Das klassische Periodisierungsmodell von *MATWEJEW* sieht eine Dreierunterteilung vor. Sie teilt das Jahr ein in: Vorbereitungsperiode, Wettkampfperiode, Übergangsperiode. Dieses Modell geht von der Voraussetzung aus, daß auf einen Leistungsgipfel hingearbeitet wird.

Im Fußball, wo das Spieljahr in Vor- und Rückrunde geteilt und durch eine mehr oder weniger lange Spielpause unterbrochen ist, muß das Modell etwas verändert werden. Anzustreben sind im Spieljahr zwei Leistungsgipfel, weil durch Vor- und Rückrunde auch zwei Wettkampfperioden vorhanden sind. Dieses Modell wird Doppelperiodisierung genannt. Das Spieljahr ist dabei unterteilt in:

- Vorbereitungsperiode
- Erste Wettkampfperiode
- Zwischenperiode

– Zweite Wettkampfperiode

– Übergangsperiode.

Diese Einteilung ist in dieser deutlichen Ausprägung erst ab dem Aufbaustraining erforderlich. Im Kindertraining ist die „Form“ noch zweitrangig.

In der **Vorbereitungsperiode** soll der Fußballspieler auf die von ihm in der Wettkampfperiode geforderte Leistung vorbereitet werden. Diese Phase erhält dadurch ihre Bedeutung, daß in ihr das Fundament für die Leistung der gesamten weiteren Saison gelegt wird. Sie hat damit in der mittelfristigen Planung eine ähnliche Bedeutung wie das Grundlagentraining in der langfristigen Ausbildung. Daraus läßt sich noch eine weitere Parallelität ableiten: Eine schnell antrainierte gute Kondition kann nicht lange erhalten werden; sie läßt relativ bald wieder nach.

Die Vorbereitungsperiode läßt sich in zwei Phasen unterteilen. In der ersten Phase steht die Verbesserung der Kondition im Mittelpunkt; Belastungsumfang und -intensität sind deshalb hoch. Besondere Bedeutung kommt der Verbesserung der Ausdauer zu. Der Beginn des Jahrestrainingsprogramms mit Kondition ist notwendig, weil die Spieler, bedingt durch die eingelegte Wettkampf- und in aller Regel auch Trainingspause, einen Teil ihrer körperlichen Leistungsfähigkeit eingebüßt haben. Soweit möglich, werden die konditionsfördernden Übungen schon nach wenigen Trainingseinheiten mit dem Ball durchgeführt.

In der zweiten Phase wird die Belastungsintensität zwar beibehalten, der Schwerpunkt aber auf die Verbesserung von Technik und Taktik gelegt. Dabei stehen zu Beginn grundlegende Elemente im Vordergrund. Mit zunehmender Dauer werden speziellere und anspruchsvollere Fertigkeiten geschult. Die technischen und taktischen Elemente werden mit Spielern, die sich noch im Grundagentraining befinden, in spielerischer, mit im Aufbaustraining befindlichen Spielern überwiegend in wettkampfgemäßer Form verbessert.

Begleitet wird die Vorbereitung im Training von Freundschaftsspielen gegen schwache und starke Gegner, wobei das erste Spiel frühestens zwei Wochen nach Trainingsbeginn ausgetragen werden sollte. Diese Wettkämpfe helfen dem Trainer, eine Stammformation zu finden, und sie zeigen ihm gleichzeitig den aktuellen Leistungsstand.

Die Dauer der Vorbereitungsperiode wird von der Trainingslehre mit einem Drittel des gesamten Trainingszyklus angegeben. Bei der zweigipfiligen Periodisierung also etwa zwei Monate. Diese Forderung scheint zumindest im Jugendfußball, wo nicht beeinflussbare Faktoren (z. B. Schulferien) noch eine Rolle spielen, nicht durchführbar und nicht notwendig. Eine Vorbereitung von vier bis maximal sechs Wochen ist als durchaus ausreichend anzusehen. Diese reduzierte Vorbereitungszeit des Jugendlichen reicht aus, weil er in der Regel – bedingt durch seinen Spiel- und Bewegungs-

trieb – in der spiel- und trainingsfreien Zeit in seiner konditionellen Leistungsfähigkeit nicht so stark nachläßt wie ein Erwachsener und außerdem schneller auf Trainingsreize reagiert.

Das Training in der ersten und später auch in der zweiten **Wettkampfperiode** dient der Stabilisierung der erworbenen Form, der Beseitigung der erkannten Fehler und – speziell im Jugendtraining – der weiteren Ausbildung auf der Grundlage der langfristigen Konzeption.

Die Intensität der Belastung im Training ist abhängig von den Anforderungen im Wettkampf: Wurde die Mannschaft durch einen schweren Gegner oder durch eine Häufung von Wettkämpfen (Wochentagsspiele) konditionell stark beansprucht, so muß das Training der Regenerierung dienen. Bei geringer Wettkampfbelastung müssen die notwendigen Reize zur Erhaltung der Kondition durch eine hohe Belastungsintensität im Training gesetzt werden.

Die **Zwischenperiode**, also die Zeit zwischen der ersten und zweiten Wettkampfperiode, dient vorrangig der Erholung und in zweiter Linie dann zur Vorbereitung auf die bevorstehende zweite Wettkampfperiode. Die notwendige Regeneration soll nicht passiv geschehen, das heißt durch völlige Ruhe, sondern aktiv. Das bedeutet für die Praxis, daß der Trainingsumfang etwas gesteigert, die -intensität aber reduziert wird. Erst etwa zwei Wochen vor dem ersten Spiel der zweiten Wettkampfperiode nimmt die Intensität wieder deutlich zu.

Was für die Zwischenperiode gesagt wurde, gilt zum Teil auch für die **Übergangsperiode**. Sie dient ebenfalls der Regeneration, die aktiv gestaltet wird. In dieser Phase wird in aller Regel das Vereinstraining aber unterbrochen. Um dadurch keinen zu starken Leistungsabfall hinnehmen zu müssen, sollten die Spieler selbst für entsprechende Bewegung sorgen.

Dieses eben beschriebene, schon weitgehend auf das Jugendtraining ausgerichtete Periodisierungsmodell bedarf noch einer Einschränkung: Da Kinder im frühen und späten Schulkindalter noch kein auf Hochleistung ausgerichtetes Training absolvieren sollen (siehe Zielsetzung), ist eine ausgeprägte Periodisierung in diesen Entwicklungsstufen auch nicht notwendig.

Zur besseren Planbarkeit sind die einzelnen Perioden noch in Zyklen unterteilt, in:

- Makrozyklus
- Mikrozyklus.

Diese Einteilung entspricht der derzeit gültigen Lehrmeinung der Trainingslehre. Es gibt aber auch Autoren, die das gesamte Spieljahr in Zyklen einteilen, in einen Makro- (= Spieljahr), Meso- (= mittellanger Trainingsabschnitt) und Mikrozyklus (= Trainingswoche). Im folgenden wird allerdings die bereits erwähnte Einteilung in zwei Zyklen beibehalten.

Der **Makrozyklus** setzt sich aus mehreren Mikrozyklen zusammen und umfaßt einen Zeitraum von mindestens

zwei Wochen bis höchstens zwei Monate, abhängig von der Periode. Mindestens zwei Makrozyklen ergeben eine Periode. Die Vorbereitungsperiode – so wie sie bereits beschrieben wurde – setzt sich beispielsweise aus zwei Makrozyklen von jeweils zwei (bei vier Wochen) bzw. drei (bei sechs Wochen) Mikrozyklen zusammen, die eine völlig unterschiedliche Struktur aufweisen. So ist der erste Makrozyklus durch eine sich langsam steigernde, aber insgesamt doch hohe Belastungsintensität mit dem Schwerpunkt der Verbesserung der Kondition gekennzeichnet, der zweite Makrozyklus durch eine hohe Intensität bei gleichzeitiger Betonung von Technik und Taktik. Ähnlich ist die Struktur in der Zwischenperiode.

In der Wettkampfperiode sind die Makrozyklen zeitlich so gestaltet, daß ein sinnvoller Wechsel von Belastung und Erholung entsteht und eine Steuerung der Leistungskurve im Hinblick auf besonders wichtige Spiele möglich wird. Welchen Wettkämpfen besonders große Bedeutung zukommt, muß der Trainer aus der vorliegenden Terminliste sowie aus dem Verlauf der Spielrunde erkennen. So wird ein Trainer, dessen Mannschaft sich die Tabellenspitze als Ziel gesetzt hat, so belasten, daß die Leistungskurve der Spieler, die einem wellenähnlichen Auf und Ab gleicht, im Spiel gegen die anderen Spitzenmannschaften einen Gipfel aufweist.

Ein Leistungsgipfel wird dadurch erreicht, daß der Trainer nach einer Phase der Erholung die Belastungsintensität

tensität im Training erhöht. Dies initiiert Anpassungserscheinungen im Körper, wodurch die Leistungsfähigkeit steigt.

Unter dem **Mikrozyklus** sind die Trainingseinheiten einer Woche zu verstehen, wobei im Jugendbereich, wo nur einmal täglich trainiert wird, die Trainingseinheit mit dem Trainingstag gleichzusetzen ist. Wichtigstes Prinzip bei der Planung eines Mikrozyklus ist der richtige Wechsel von Belastung und Erholung. Bei einer Überbetonung der Belastung können Symptome von Übertraining auftreten, bei einer zu intensiven Erholung sinkt die Leistungsfähigkeit.

Um diesen Wechsel von Belastung und Erholung richtig planen und anwenden zu können, sind zwei Belastungsgrößen in ein günstiges Verhältnis zu bringen:

- Belastungsumfang
- Belastungsintensität.

Unter **Belastungsumfang** ist die Summe der Belastungsanforderungen in einer Trainingseinheit zu verstehen. Ein Trainer kann beispielsweise in der Vorbereitungsperiode einen Waldlauf ansetzen, bei dem die Spieler sehr lange aber langsam traben und dabei eine große Laufstrecke bewältigen. Der Belastungsumfang ist in diesem Beispiel zwar hoch, die Spieler müssen sich aber nicht allzusehr anstrengen.

Die **Belastungsintensität** drückt aus, wie stark eine Bewegungsaufgabe den Fußballspieler belastet. Wenn

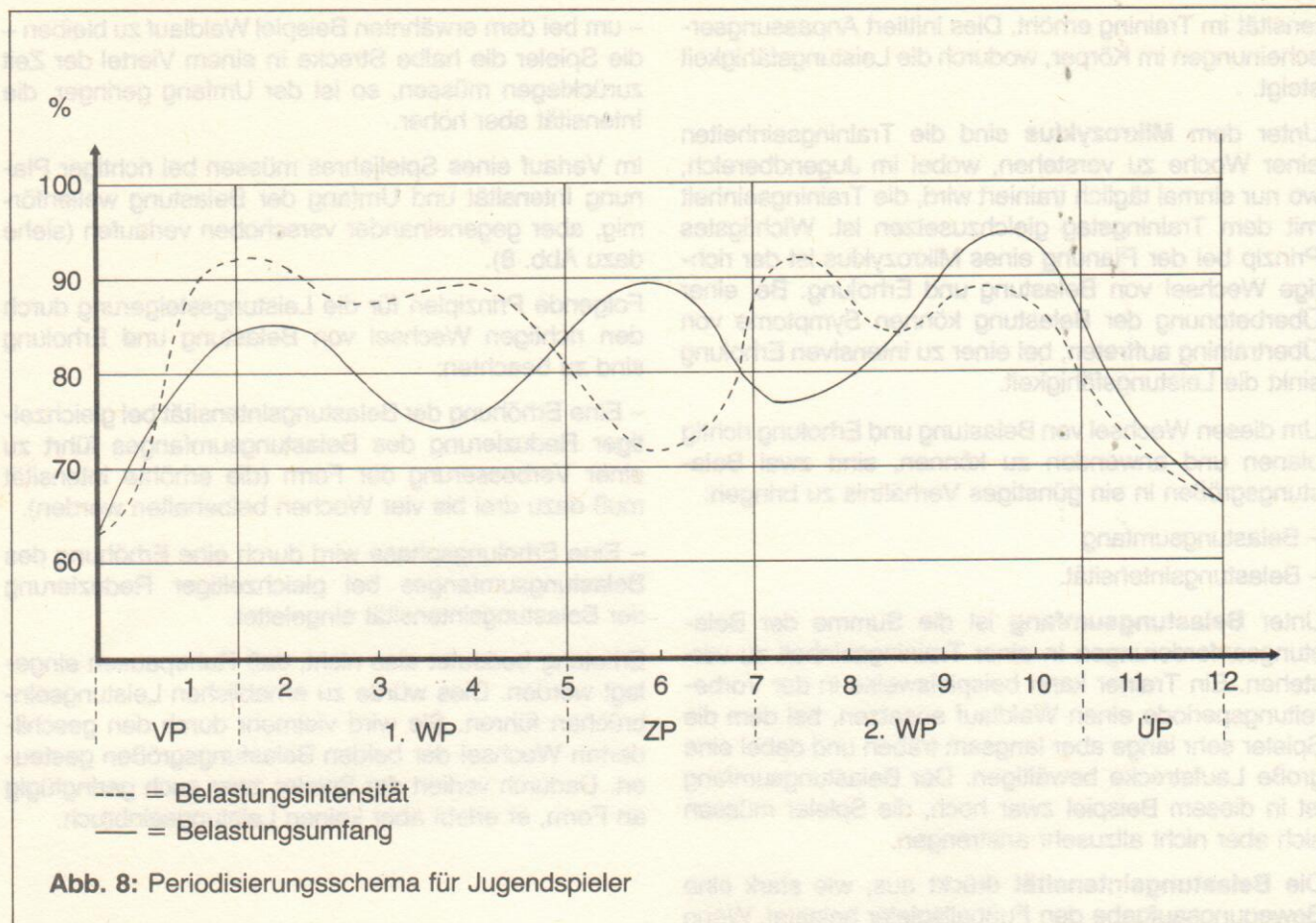
– um bei dem erwähnten Beispiel Waldlauf zu bleiben – die Spieler die halbe Strecke in einem Viertel der Zeit zurücklegen müssen, so ist der Umfang geringer, die Intensität aber höher.

Im Verlauf eines Spieljahres müssen bei richtiger Planung Intensität und Umfang der Belastung wellenförmig, aber gegeneinander verschoben verlaufen (siehe dazu Abb. 8).

Folgende Prinzipien für die Leistungssteigerung durch den richtigen Wechsel von Belastung und Erholung sind zu beachten:

- Eine Erhöhung der Belastungsintensität bei gleichzeitiger Reduzierung des Belastungsumfanges führt zu einer Verbesserung der Form (die erhöhte Intensität muß dazu drei bis vier Wochen beibehalten werden).
- Eine Erholungsphase wird durch eine Erhöhung des Belastungsumfanges bei gleichzeitiger Reduzierung der Belastungsintensität eingeleitet.

Erholung bedeutet also nicht, daß Ruhepausen eingelegt werden. Dies würde zu erheblichen Leistungseinbrüchen führen. Sie wird vielmehr durch den geschilerten Wechsel der beiden Belastungsgrößen gesteuert. Dadurch verliert der Spieler zwar auch geringfügig an Form, er erlebt aber keinen Leistungseinbruch.



4.3 Der Wochentrainingsplan

Um auch innerhalb eines Mikrozyklus Belastung und Erholung richtig zu steuern und dadurch Übertraining bzw. Leistungseinbrüchen vorzubeugen, sind Wochentrainingspläne zu empfehlen. In ihnen wird festgelegt, welche Teilziele mit welcher Intensität in einer Woche erarbeitet werden sollen. Als Leitlinie dient bei der Erstellung des Plans im Jugendbereich das langfristige Ausbildungsprogramm, der Makrozyklus, sowie der Vergleich von Sollwert und Istwert. Außerdem ist in die Planung mit einzubeziehen, ob in einer Woche zwei-, drei- oder gar viermal trainiert, ob am Samstag oder am Sonntag gespielt wird.

Trainings- Einheiten pro Woche	Spieltag	Trainingstage
2	Samstag	Dienstag–Donnerstag
2	Sonntag	Dienstag–Freitag
3	Samstag	Montag – Mittwoch – Donnerstag
3	Sonntag	Dienstag – Donnerstag – Freitag Dienstag – Mittwoch – Freitag

Als Raster für die zeitliche Verteilung der Trainingseinheiten empfiehlt sich das zuvor genannte Schema.

Unabhängig davon, ob zwei- oder dreimal pro Woche trainiert wird, gehört im Jugendbereich die technische, im fortgeschrittenen Stadium der Ausbildung auch die taktische Schulung als fester Bestandteil zu jedem Training. Bei der Kondition werden dazu entsprechend dem Trainingstag unterschiedliche Schwerpunkte gesetzt.

Das erste Training der Woche dient – in der Wettkampfperiode – der aktiven Erholung. Das bedeutet, daß die Belastungsintensität gering, der Belastungsumfang hoch ist. Da dieses Training normalerweise in die Phase der Überkompensation fällt, sollte der inhaltliche Schwerpunkt auf die koordinativen Fähigkeiten sowie auf Schnelligkeit und Schnellkraft (abhängig von der Entwicklungsstufe) gelegt werden. Die Belastung hält sich vorwiegend im aeroben Bereich. Sofern die Spieler im vorausgegangenen Wettkampf nur gering belastet wurden, ist die Intensität im Training zu erhöhen. Dies ist vor allem dann wichtig, wenn wöchentlich nur zweimal trainiert wird.

Im Mittelpunkt des letzten Trainings der Woche steht die technische und taktische Vorbereitung auf das bevorstehende Spiel. Entsprechend werden die Schwerpunkte gesetzt. Die Belastungsintensität ist zwar hoch (submaximal), darf aber nicht zu hoch sein, denn dann würde der Wettkampf noch innerhalb der Erholungsphase liegen.

Trainingsplan: Woche vom _____ bis _____

	Trainingsziel	Belastungsintensität	Belastungsdauer
erste Trainingseinheit	Aufwärmen und Gymnastik Schnelligkeit Technikschulung, Torschuß Abschlußspiel	50–60% 40%	20 min. 20 min. 40 min.
zweite Trainingseinheit	Aufwärmen und Gymnastik Technisch-taktische Schulung, Zweikampfverhalten Schnelligkeitsausdauer Abschlußspiel	60–70% 90%	20 min. 30 min. 30 min.
dritte Trainingseinheit	Aufwärmen und Gymnastik Technische und taktische Spielvorbereitung, Zusammenspiel mit dem Schwerpunkt Doppelpaß Kraft Abschlußspiel	40–50% 60–70%	20 min. 40 min. 20 min.

Abb. 9: Beispiel für einen Wochentrainingsplan einer A-Jugendmannschaft in der Wettkampfperiode

Sofern in der Woche dreimal trainiert wird, erreicht die Belastung im zweiten Training den Höhepunkt. Dadurch fällt – sofern am letzten Trainingstag nicht zu

stark belastet wird – das Spiel in die Phase der Überkompensation. Inhaltliche Schwerpunkte sind Schnelligkeitsausdauer und Kraft.

4.4 Vorbereitung und Durchführung einer Trainingseinheit

Die Struktur einer Trainingseinheit (auch Myozyklus genannt) ist bereits in dem vorgestellten Beispiel des Wochentrainingsplans für eine A-Jugendmannschaft deutlich sichtbar. Sie gliedert sich in:

- Einleitender Teil
- Hauptteil
- Ausklang.

Diese Dreierunterteilung ist selbstverständlich nur ein grober Raster, der in der Trainingspraxis nicht unbedingt eingehalten werden muß. Es ist durchaus denkbar, daß z. B. in der Vorbereitungsphase in einer ausschließlich auf die Verbesserung der Kondition ausgerichteten Trainingseinheit kein deutlich erkennbarer Einschnitt zwischen einleitendem und Hauptteil eingeplant wird. Auch ist das Spiel zum Ausklang dann nicht unbedingt notwendig, wenn im Hauptteil überwiegend mit interessanten Spielformen gearbeitet wird. Trotzdem empfiehlt es sich, den Raster beizubehalten.

Im einleitenden Teil werden die Jugendlichen entsprechend ihrem Entwicklungsstand in spielerischer Form oder leistungsorientiert aufgewärmt, wenn möglich bereits als Hinführung zum Hauptteil. Abgeschlossen wird die Aufwärmung durch eine sinnvoll aufgebaute Gymnastik, bei der Dehnung und Lockerung besonderes Gewicht haben sollten.

Sehr variabel läßt sich der Hauptteil planen. Abhängig von der Zielsetzung und den Inhalten kann dieser Abschnitt des Trainings eine Einheit bilden, er kann aber auch thematisch unterteilt werden. Üblicherweise setzt man im Fußball im Hauptteil zwei Schwerpunkte, Kondition und Technik bzw. Taktik. Durchaus denkbar ist auch ein aus Technik und Taktik bestehender Hauptteil. Wichtig ist bei der thematischen Verteilung, daß die richtige Reihenfolge gewählt wird. Nach **MARTIN** (1979, Seite 61) müssen entsprechend den biologischen Gesetzmäßigkeiten folgende Prinzipien beachtet werden:

- Am Anfang des Hauptteils stehen Übungen, deren Effektivität eine „vollständige Erholungspause“ voraussetzen.

- Dann folgen Übungen, deren Effektivität nur „unvollständige Erholungspausen“ benötigen.

Abgeleitet von diesen Prinzipien empfiehlt sich nach **MARTIN** folgende zeitliche Anordnung:

Konzentrationsübungen



Schnelligkeits- und Reaktionsübungen



Maximal- oder Schnellkraftübungen



Übungen der Schnelligkeitsausdauer



Übungen der Kraftausdauer



Schulung der allgemeinen Grundlagenausdauer.

Nicht ganz einfach ist nun die Einordnung der für den Fußballer so wichtigen Techniks Schulung in diese Reihenfolge, da die Technik erst ermüdungsfrei erlernt, später aber unter höchster Wettkampfbelastung stabilisiert und perfektioniert werden soll. Die Einordnung verändert sich also mit der wechselnden Zielsetzung.

Grundsätzlich gilt, daß das Neulernen technischer Elemente nur im ermüdungsfreien Zustand zum Erfolg führt. Deshalb steht die Techniks Schulung dann, wenn die Spieler eine neue Fertigkeit erlernen sollen, am Beginn des Trainings – in dem beschriebenen Modell auf der Stufe der Konzentrationsübungen. Sobald die Bewegung automatisiert ist und in Wettkampfsituationen angewendet werden soll, richtet sich die Einordnung nach dem Beanspruchungsgrad. In aller Regel läßt sich die Techniks Schulung dann auf der Stufe der Schnelligkeitsausdauer einordnen.

4.5 Prinzipien beim Aufbau einer methodischen Reihe

Bei der Vorbereitung einer Trainingseinheit setzt sich der Trainer ein Ziel (z. B. Verbesserung des Torschusses) und überlegt, mit welchen Übungs- oder Spielformen er die ihm anvertrauten Jugendlichen zu diesem Ziel führt. Die ausgesuchten Übungen wird er dann unter bestimmten Gesichtspunkten ordnen, so daß eine **methodische Reihe** entsteht.

Diese Arbeit ist dem Trainer in vielen Fußball-Lehrbüchern zwar teilweise abgenommen, doch reichen die

vorgestellten methodischen Reihen allesamt nicht aus, um eine Jugendmannschaft über Jahre hinweg abwechslungsreich auszubilden. Zudem – und dies ist ebenfalls von Bedeutung – verlangt der jeweils erzielte Lernfortschritt eine Anpassung des Übungsangebots an die Mannschaft und nicht umgekehrt.

Lehrbücher können für den Trainer nur Anregungen geben, können Übungs- und Spielformen vorstellen, die der Trainer nach den Voraussetzungen, die er in seiner Mannschaft antrifft, verkürzt bzw. ergänzt, eventuell sogar völlig neu gestaltet. Wichtig dabei ist zu wissen, nach welchen Gesichtspunkten und Prinzipien die Übungen geordnet, welche Gesetzmäßigkeiten berücksichtigt werden müssen.

Eine Fülle von Hilfe bietet zu diesem Problem die Lernpsychologie an. Einige wenige Erkenntnisse, die für die Vorbereitung und Durchführung einer Trainingseinheit besonders bedeutsam sind, sollen kurz vorgestellt werden. Sie können vor allem helfen, die Lernwilligkeit der Spieler zu erhöhen bzw. zu erhalten und die Übungen in einer Art und Weise anzubieten, die einen Lernerfolg begünstigt.

Besondere Bedeutung kommt im Hinblick auf das Fußballtraining wohl den verschiedenen Formen des Lernens zu. Zwei von ihnen sind für den Jugendtrainer besonders interessant:

- Lernen am Erfolg
- Lernen durch Einsicht.

Bei der ersten Form (auch unter dem englischen Ausdruck „trial and error“ bekannt; zu deutsch: Versuch und Irrtum) erfolgt das Lernen durch eine Rückkoppelung vom Ergebnis einer Handlung zur Handlung selbst. Der Lernende versucht, eine Aufgabe oder ein Problem zu lösen. Ist das Ergebnis des Versuchs negativ, so wird der Lösungsweg nicht weiterverfolgt, er wird vergessen. Hat die Handlung aber zum Erfolg geführt, so lernt der Jugendliche, daß der eingeschlagene Weg zur Lösung des Problems geführt hat, und er registriert diese Handlungsweise als Lerneffekt.

Auf das Fußballtraining übertragen bedeutet diese Form des Lernens, daß der Trainer bei einer Übung nicht das richtige Verhalten vorgibt, sondern in seinen Spielern den Wunsch weckt, ein gegebenes Ziel zu erreichen. Je größer der Wunsch (= die Motivation) der Spieler ist, desto eifriger wird nach einer Lösungsmöglichkeit gesucht und desto größer ist der Lerneffekt, wenn der Versuch erfolgreich ist.

Am konkreten Beispiel Torschuß aufgezeigt, würde mit der vorgestellten Verfahrensweise den Spielern nur die Aufgabe gestellt, aus einer vorgeschriebenen Formation (z. B. 2:2 auf zwei Tore) möglichst viele Tore zu erzielen. Der Hinweis auf den Spannstoß wird nicht direkt gegeben. Vielmehr muß der Spannstoß durch gezielte Korrekturen („Drücke die Fußspitze nach unten“, „neige den Oberkörper über den Ball“...) schrittweise erarbeitet werden. Mit zunehmender Verbesserung der Bewegungsqualität wird sich auch der

Erfolg einstellen. Der Ball, der anfangs vielleicht mit der Spitze völlig unkontrolliert links oder rechts am Tor vorbeigespielt wurde, trifft nun das Ziel, eventuell wird sogar ein Tor erzielt. Durch den sich einstellenden Erfolg wird der Spannstoß als richtig erkannt und gelernt. Der Jugendliche ist nun durch den Lernprozeß in der Lage, diese Handlungsweise auch auf ähnliche Situationen zu übertragen.

Das Lernen am Erfolg bietet sich ganz besonders für die Spieler in der vorpuberalen Phase (frühes und spätes Schulkindalter) an, da die Kinder in diesem Alter einerseits noch leicht zu führen und zu begeistern und andererseits die geistigen Fähigkeiten noch nicht so weit entwickelt sind, daß verbal gegebene präzise Bewegungsanweisungen direkt umgesetzt werden können.

Mehr geeignet für Jugendliche, die die Pubertät schon erreicht haben, ist die zweite Form, das Lernen durch Einsicht. Der Lösungsweg wird nicht mehr durch Probieren gefunden, sondern durch Überlegung. Dieses Lernen durch Einsicht hat den Vorteil, daß der Lerneffekt leicht auf ähnliche Situationen übertragen werden kann.

In der Trainingspraxis führt die Anwendung dieser Lerntheorie dazu, daß der Trainer Übungsaufgaben stellt, dabei die zur Lösung notwendigen technischen und taktischen Details anschaulich erklärt und die Spieler dann mit einer klaren Vorstellung die Übung beginnen.

Der Nachteil dieser Form ist der höhere Anspruch, der an die geistigen Fähigkeiten der Spieler gestellt wird. Deshalb ist Lernen durch Einsicht in der vorpuberalen Phase auch nur bedingt anwendbar.

Damit der Übungsprozeß tatsächlich zum Erfolg führt, sollten folgende Bedingungen erfüllt werden:

- Der Trainer muß in den Spielern den Wunsch wecken, das Neue erlernen zu wollen. Bei Kindern und Jugendlichen läßt sich hierzu gut das Nachahmen von Vorbildern einsetzen.
- Das gesetzte Ziel muß den Spielern klar sein. Dazu dient eine sinnvolle Kopplung mit bereits Bekanntem.
- Das erfolgreiche Verhalten muß intensiv geübt, d. h. wiederholt werden, damit sich ein bleibender Lernerfolg einstellt.

Unter Berücksichtigung der beschriebenen lernpsychologischen Grundlagen gelten beim Aufbau einer methodischen Reihe folgende Prinzipien:

● Vom Bekannten zum Unbekannten

Für die Lernfähigkeit des Kindes ist die Einordnung des Neuen in bereits Bekanntes eine notwendige Voraussetzung. Sofern der Spieler die Beziehung des zu erlernenden Inhalts zu seinen bisherigen Erfahrungen nicht herstellen kann, wird ihm auch das Übungsziel nicht klar. Das bedeutet, daß der Trainer zu Beginn einer methodischen Reihe immer eine schon bekannte

Übung oder ein schon früher erlerntes Element einbaut, um den Spielern die Einordnung zu erleichtern. Zumindest muß er aber die notwendige Verbindung verbal herstellen, indem er den Spielern den Zusammenhang erläutert.

● Vom Leichten zum Schweren

Dieses Prinzip hat wohl den größten Einfluß auf den Erfolg eines Lernprozesses, weil durch falsch gesetzte Schwierigkeiten die Lernwilligkeit des Kindes negativ beeinflusst wird. Hat ein Spieler gehäuft Mißerfolgserlebnisse, weil die Eingangsschwierigkeiten bei einer methodischen Reihe oder die Lernschritte zwischen den einzelnen Übungen zu groß sind, so schwächt sich das Vertrauen des Spielers in seine eigenen Fähigkeiten so sehr, daß die Motivation für das Lernen fehlt.

Die Schwierigkeiten sollen so gesteuert werden, daß die Erfolgs- über die Mißerfolgserlebnisse dominieren. Dadurch läßt sich die aktuelle Lernwilligkeit stärken und außerdem Grundlage für die Motivation zukünftigen Lernens legen.

Noch eine weitere Forderung ist in diesem Prinzip enthalten: Die Schwierigkeiten in einer methodischen Reihe müssen kontinuierlich steigen. Es wäre nutzlos, mit einer – noch akzeptablen – hohen Schwierigkeit zu beginnen und danach den Anspruch an das Können der Spieler zu reduzieren. Das würde zu einer Unterforderung des Jugendlichen führen, was zur Folge hat, daß die Motivation schwindet.

● Vom Einfachen zum Komplexen

War beim eben beschriebenen Prinzip gefordert, daß die Schwierigkeit der zu erlernenden Fertigkeit gesteigert werden soll, so ist nun eine Veränderung der Lernbedingungen verlangt. Die Übungs- und Spielformen werden durch eine Erhöhung des Tempos, Hinzunahme von Mit- und Gegenspielern erschwert. Durch diese Störfaktoren kann der Spieler seine Aufmerksamkeit nicht mehr ausschließlich auf die Bewegungsausführung konzentrieren, sondern er muß – wie im Wettkampf – auch das Umfeld beobachten.

● Die Belastung variieren

Der Forderung nach einer Variation der Belastung auch im Verlauf einer Trainingseinheit liegt die Erkenntnis zugrunde, daß gleichartige Trainingsreize abstumpfen und dadurch an Wirksamkeit verlieren. Die Konsequenz für den Trainer aus dieser Tatsache muß sein, daß auch innerhalb der Trainingseinheit (ebenso wie langfristig) Belastung und Erholung ständig wechseln. Sofern ein Trainer diese Empfehlung nicht berücksichtigt, so hat das im Jugendbereich negative Auswirkungen vor allem auf die Motivation, ganz abgesehen davon, daß eine Überlastung des Jugendlichen entstehen kann.

● Spielnah und abwechslungsreich trainieren

Der zweite Teil dieses Prinzips, die Forderung nach abwechslungsreicher Gestaltung des Trainings, ist zum Teil schon bei der Variation der Belastung erläutert worden. Jegliche inhaltliche Gleichartigkeit im Training

läßt das Interesse der Spieler erlahmen, weil sich Eintönigkeit breit macht und der Reiz des Neuen fehlt. Außerdem verlieren die Übungen an Wirkung. Deshalb muß sich ein Trainer auf jede Übungsstunde intensiv vorbereiten und seinen Spielern immer neue Übungs- und Spielformen anbieten. Das aber setzt voraus, daß das Training – so wie beschrieben – lang-, mittel- und kurzfristig geplant wird. Nur auf diese Weise lassen sich Eintönigkeit und sinnloses Wiederholen vermeiden.

Die andere Forderung, spielnah zu trainieren, zielt auf die Qualität des Lernprozesses. Ein Fußballspieler kann eine technische Fertigkeit mit geradezu traumhafter Präzision unbelastet im Training demonstrieren und dieses Element im Spiel dann doch nicht erfolgreich einsetzen. Der Grund: Im Wettkampf wird er bedrängt, muß er unter Zeitdruck die Fertigkeit anwenden, wobei er seine Aufmerksamkeit nicht mehr nur auf den Ball, sondern auch noch auf Mit- und Gegenspieler richten muß; vielleicht gerät er sogar in Panik und handelt kopflos. Der Spieler hat zwar den technischen Ablauf hervorragend gelernt, nicht aber die Anwendung im Wettkampf.

Um das eben beschriebene Problem zu vermeiden, muß jedes technische und taktische Element in Ruhe und unter Ausschaltung möglichst aller Störfaktoren gelernt und gefestigt werden. In der zweiten Phase ist dann das Gelernte in spielnahen Situationen anzuwenden und zu stabilisieren.

Noch ein weiterer Faktor empfiehlt die Anwendung spielnaher Übungsformen: Die Motivation der Kinder. Die Lernfähigkeit hängt stark von der Motivation ab. Also muß der Trainingsablauf so gestaltet sein, daß die Spieler gerne üben, daß ihnen die geforderte sportliche Leistung trotz eventuell hoher Belastung Spaß macht. Diese Forderung können isolierte Übungen, die in der Einführung einer neuen Fertigkeit durchaus ihren Sinn haben, über längere Dauer nicht erfüllen. Spielnahe Formen, die den Wettkampfgedanken mit einschließen, eignen sich in dieser Hinsicht ganz besonders gut.

● Gelerntes regelmäßig wiederholen

Die regelmäßige Wiederholung bereits bekannter Elemente dient einmal der besseren Zielvorstellung bei den Kindern und Jugendlichen. Sie können das geforderte Element in ihre Bewegungserfahrung einordnen und somit auch auf ähnliche Situationen übertragen. Wiederholungen eignen sich deshalb ganz besonders zum Einstieg in eine methodische Reihe.

Andererseits helfen Wiederholungen auch, die Qualität einer Bewegung durch eine Verfeinerung des Bewegungsgefühls zu verbessern. Der Fußballer muß sich mit jeder Wiederholung weniger auf die Bewegungsausführung konzentrieren und kann seine Aufmerksamkeit stärker auf das Umfeld richten. Er wird dadurch sicherer, sein Verhalten stabiler und erfolgreicher.

● Alle Spieler beschäftigen

Dieses eigentlich selbstverständliche Prinzip hat im

Jugendtraining eine ganz besondere Bedeutung. Ein erwachsener Spieler, der nicht beschäftigt ist, verliert das Interesse, ist nicht mehr lernwillig und schaut mißmutig zu. Der Jugendliche wird sich über diese Erwachsenenreaktion hinaus in aller Regel selbst eine Beschäftigung suchen. Dadurch konzentriert er sich nicht mehr auf die Trainingsarbeit, sondern wird zum Störfaktor, weil er auch andere ablenkt.

Deshalb sind alle Übungs- oder Spielformen unbedingt so zu wählen, daß alle Jugendlichen beschäftigt sind. Das bedeutet nicht, daß alle gleichzeitig intensiv belastet werden müssen. Es sind durchaus Formen denkbar, in denen ein zuvor stark belasteter Spieler nach dem Intervallprinzip eine geeignete Aufgabe erhält, somit beschäftigt ist und sich dennoch erholen kann. Die zu diesem Zweck am meisten praktizierte Methode ist wahrscheinlich, daß der Spieler, der sich erholen soll, zum Torhüter wird.

Sofern innerhalb einer Übungsform keine Möglichkeit besteht, alle Spieler gleichzeitig zu belasten, können Zusatzaufgaben verteilt werden (z. B. Jonglieren, Gymnastik), die zu erfüllen sind.

4.6 Ansage, Demonstration und Durchführung der Übungen

Ein nicht zu unterschätzendes Problem ist für viele Trainer sicherlich die Aufgabe, ihren jungen Spielern neue Übungen so zu erläutern und verständlich zu machen, daß sie in der beabsichtigten Art und Weise ablaufen und der gewünschte Erfolg sich einstellt. Zum Problem wird die Ansage, weil der Kenntnisstand von Trainer und Spieler so stark differiert, daß eine Verständigung auf dem gleichen geistigen Niveau kaum möglich ist. Da der Jugendliche sich aber aufgrund der biologischen Voraussetzungen nicht an den Trainer anpassen kann, muß sich folglich der Trainer an das geistige Niveau der Spieler anpassen. Das setzt ein hohes Maß an Feinfühligkeit und Verständnis voraus.

Der Sinn einer Ansage besteht darin, den Spielern die Zielvorgabe und den exakten Ablauf der Übung zu erläutern. Ob dieses Vorhaben zum Erfolg führt, hängt im wesentlichen von der Art und Weise ab, mit der der Trainer die Jugendlichen anspricht.

Ein Kind bzw. ein Jugendlicher ist nur dann lernfähig, wenn in ihm der Wunsch geweckt wird, eine Fertigkeit beherrschen zu können. Folglich muß die Ansage so geartet sein, daß der Ehrgeiz der Spieler angestachelt wird, die Übung möglichst gut durchzuführen wollen. Eine monotone, einschläfernde Ansage macht auch den Spieler lustlos, und somit verliert auch die wertvollste Übung an Wirkung.

Die zweite Forderung an die Ansage betrifft die Anschaulichkeit. Je klarer dem Spieler Übungsziel und -ablauf verdeutlicht werden können, desto größer ist der Lernerfolg. Einen großen Einfluß auf den Lernfortschritt besitzt ein psychisches Phänomen, das als Antizipation bezeichnet wird: Der Spieler beschäftigt sich gedanklich mit der neuen Übung, er spielt sie gewissermaßen im Geiste schon im voraus durch. Dadurch wird der Lernvorgang beschleunigt. Möglich ist eine erfolgreiche Antizipation aber nur dann, wenn der Spieler die geforderte klare Bewegungsvorstellung hat.

Um alle seine Spieler richtig ansprechen zu können, muß ein Trainer die unterschiedlichen Formen der individuellen Aufnahme einer in der Ansage gebotenen Information berücksichtigen. Nicht jeder Jugendliche kann das, was der Trainer ihm in Worten mitteilt, auch in richtiges Verhalten umsetzen. Er versteht die Anweisung weniger mangels Intelligenz nicht, sondern weil er ein anderer Lerntyp ist. Er verarbeitet andere Sinnesreize besser. Für den Trainer von Bedeutung sind drei Lerntypen:

– Der visuelle Lerntyp

Er kann die Informationen, die er über das Auge aufnimmt, was er sieht, am besten verarbeiten.

– Der akustische Lerntyp

Bei ihm dominiert die Aufnahme über das Gehör. Eine vom Trainer in Worten gegebene Bewegungsanweisung kann er am einfachsten geistig verarbeiten.

– Der haptische (taktile) Lerntyp

Er lernt über den Tastsinn. Am deutlichsten läßt sich dieses Lernen bei einem Kleinkind beobachten, das seine Umwelt im wahrsten Sinne des Wortes „begreift“, mit dem Mund und später mit den Händen erforscht.

In der Trainingspraxis kann der haptische Lerntyp nur bedingt berücksichtigt werden. Die beiden anderen Typen lassen sich aber sehr einfach entsprechend ihrer Eignung instruieren: Eine Übung oder eine Bewegung wird nicht nur verbal beschrieben (= akustisch), sondern auch in ihrer Ausführung gezeigt, das heißt demonstriert (= visuell). Beide Formen der Informationsvermittlung zusammen erzielen auf die Mannschaft bezogen die größte Effektivität, weil beide Lerntypen angesprochen werden.

Diese Dualität der Informationsvermittlung gilt selbstverständlich auch für den theoretischen Unterricht mit den Spielern. Wird beispielsweise taktisches Verhalten in der Theorie erläutert, so ist die verbale Vermittlung durch visuelle Hilfen zu ergänzen, z. B. durch Skizzen an der Tafel, durch Lehrfilme, Dias . . .

Die Übungsansage kann – so wurde bereits gesagt – nur dann zum Erfolg führen, wenn sie altersgemäß gemacht ist und die geistige Kapazität der Jugendlichen nicht übersteigt. Folgende Forderungen müssen beachtet werden:

– Wenn neue Trainingsinhalte angesagt werden, sollte sie der Trainer in einer alten „Verpackung“ anbieten, das heißt mit bereits Gelerntem verbinden.

– Nicht mit Details beginnen, sondern erst das Ganze vorstellen. Einzelheiten werden, nachdem die Spieler bereits einen Eindruck gewonnen haben, schrittweise hinzugefügt.

– Wenn neue Begriffe erklärt werden sollen, sind immer erst die Zusammenhänge zu erläutern, um Orientierungshilfen zu geben. Sobald der Sachverhalt begriffen ist, wird der Fachausdruck genannt.

– Um den Spielern Hilfen zur geistigen Verarbeitung zu geben, sind anschauliche (in der Realität der Kinder existierende) Beispiele einzuflechten.

– Wichtige Informationen sollten am Schluß der Ansage nochmals kurz wiederholt werden.

Die größte Gefahr bei jeder Ansage ist die Überhäufung der Spieler mit Informationen. Der Trainer versucht, eine Vielzahl von seiner Meinung nach wichtigen Details in kurzer Zeit weiterzugeben. Die Jugendlichen werden geradezu von einem Redeschwall überrollt. Sie können – vor allem Kinder in der vorpuberalen Phase – die vielen Informationen geistig nicht mehr ordnen, werden überfordert und verwirrt. Deshalb sollte der Trainer sich in der Ansage auf wenige, wirklich notwendige Hinweise (mit den entsprechenden Hilfen) beschränken und weitere Einzelheiten schrittweise hinzufügen.

Eine die Ansage ergänzende Demonstration ist primär als visuelle Hilfe für die Spieler gedacht. Sofern der Trainer aber zur Vorführung Jugendliche heranzieht,

kann er gleichzeitig kontrollieren, ob seine Anweisungen richtig verstanden wurden. Zudem sieht er, welche Übungsteile den Spielern Schwierigkeiten bereiten und kann entsprechende Hilfen geben, um im voraus schon Fehler auszuschalten.

Soll die Bedeutung von Ansage und Demonstration verglichen werden, so bleibt als Fazit: Eine anschauliche Demonstration verdeutlicht dem Jugendlichen zwar mehr als jede wortreiche Erklärung, die größte Effektivität wird aber dann erreicht, wenn beide Formen sich sinnvoll ergänzen.

Eine eigentlich selbstverständliche Voraussetzung für die Effektivität von Ansage und Demonstration ist eine **Organisationsform**, die jedem Spieler die Möglichkeit bietet, den Trainer zu sehen und ihn akustisch zu verstehen. So selbstverständlich dieser Hinweis für manchen Trainer auch klingen mag, so werden doch gerade im organisatorischen Bereich noch viele Fehler gemacht.

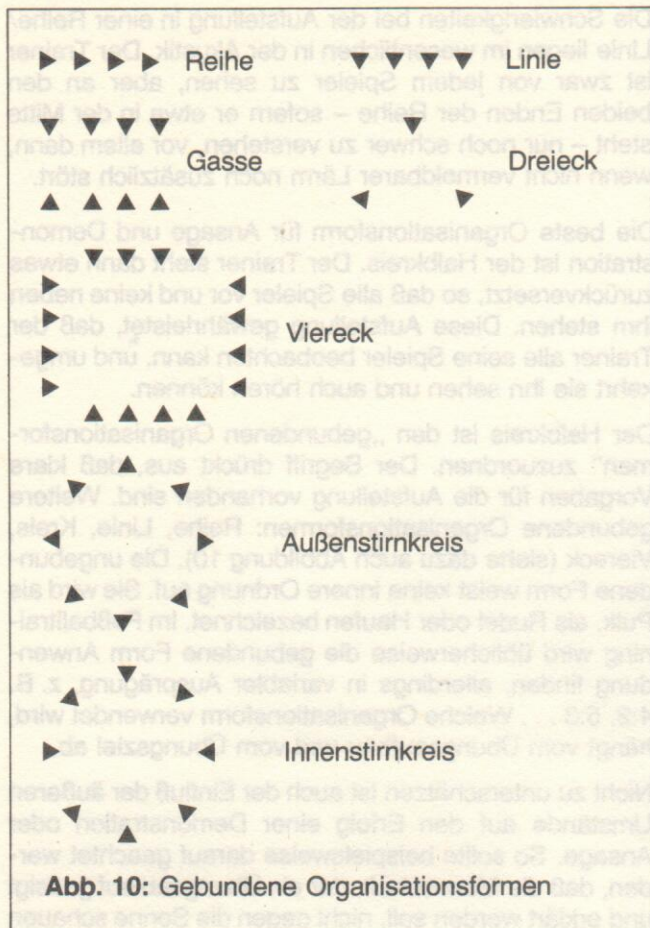
Die eben erhobenen Forderungen schließen zwei Organisationsformen weitgehend aus, die bei vielen Trainern Verwendung finden: Die Reihe/Linie und der Pulk. Daß der Pulk sich als Organisationsform schlecht eignet, liegt an der mangelnden Übersichtlichkeit. Der Trainer kann nicht alle Spieler sehen und umgekehrt. Ein Jugendlicher, der sich unbeaufsichtigt fühlt, ist aber leicht unkonzentriert, hört eventuell dem Trainer nicht zu, spielt mit dem Ball . . . Dies gilt vor allem für Spieler, die im Rücken des Trainers stehen.

Die Schwierigkeiten bei der Aufstellung in einer Reihe/Linie liegen im wesentlichen in der Akustik. Der Trainer ist zwar von jedem Spieler zu sehen, aber an den beiden Enden der Reihe – sofern er etwa in der Mitte steht – nur noch schwer zu verstehen, vor allem dann, wenn nicht vermeidbarer Lärm noch zusätzlich stört.

Die beste Organisationsform für Ansage und Demonstration ist der Halbkreis. Der Trainer steht dann etwas zurückversetzt, so daß alle Spieler vor und keine neben ihm stehen. Diese Aufstellung gewährleistet, daß der Trainer alle seine Spieler beobachten kann, und umgekehrt sie ihn sehen und auch hören können.

Der Halbkreis ist den „gebundenen Organisationsformen“ zuzuordnen. Der Begriff drückt aus, daß klare Vorgaben für die Aufstellung vorhanden sind. Weitere gebundene Organisationsformen: Reihe, Linie, Kreis, Viereck (siehe dazu auch Abbildung 10). Die ungebundene Form weist keine innere Ordnung auf. Sie wird als Pulk, als Rudel oder Haufen bezeichnet. Im Fußballtraining wird üblicherweise die gebundene Form Anwendung finden, allerdings in variabler Ausprägung, z. B. 4:2, 5:3 . . . Welche Organisationsform verwendet wird, hängt vom Übungsaufbau und vom Übungsziel ab.

Nicht zu unterschätzen ist auch der Einfluß der äußeren Umstände auf den Erfolg einer Demonstration oder Ansage. So sollte beispielsweise darauf geachtet werden, daß die Mannschaft, der ein Übungsablauf gezeigt und erklärt werden soll, nicht gegen die Sonne schauen



muß, weil dadurch naturgemäß das Zuschauen erschwert und wahrscheinlich die Wahrnehmungsfähigkeit der Spieler eingeschränkt ist. Auch sollte der Trainer seine Ansage nicht gegen den Wind sprechen, weil er dadurch schlecht zu verstehen ist.

Der nächste methodische Schritt nach Ansage und Demonstration ist die praktische Arbeit der Spieler. Sie üben entsprechend den Vorgaben, die sie vom Trainer erhalten haben. Auch hierbei ist die Organisationsform von Bedeutung, müssen einige Forderungen beachtet werden:

- Alle Spieler müssen beschäftigt sein
- Die Übungsintensität muß hoch sein

Diese Forderung ist von zentraler Bedeutung für den Lernprozeß. Ein Übungserfolg stellt sich nur ein, wenn eine Fertigkeit, die geschult werden soll, auch häufig zur Anwendung kommt. Nur durch eine Vielzahl von Wiederholungen automatisiert sich die Bewegung so, daß sie auf Dauer beherrscht wird.

- Gefahren beim Übungsbetrieb sollten weitestgehend ausgeschaltet werden.

Die drei Forderungen schließen die Reihe als Organisationsform für eine größere Zahl von Spielern nahezu aus, da nicht alle gleichzeitig beschäftigt sind und auch keine ausreichende Übungsintensität erreicht wird. Wer kennt nicht das Bild eines Jugendtrainings, in dem die gesamte Mannschaft in einer Reihe steht, der erste Spieler einen Torschuß ausführt und sich mit Ball wie-

der am Ende anstellt. Während der Wartezeit langweilt er sich, kühlt eventuell sogar ab, wodurch sich die Verletzungsgefahr erhöht. Die Übungsintensität ist bei dieser Organisationsform außerordentlich gering. Bei einer Übungsdauer von zehn Minuten wird der einzelne Spieler maximal drei bis vier Torschüsse abgeben können, eine zu geringe Zahl, um einen nennenswerten Lernerfolg erzielen zu können.

Das Problem der Organisationsform läßt sich mit **Gruppenarbeit** lösen. Die Mannschaft wird in mehrere kleine Gruppen unterteilt, in denen die Spieler entsprechend den Anweisungen des Trainers üben. In solchen kleineren Gruppen kann dann auch die Reihe als Organisationsform sinnvoll sein, und zwar dann, wenn das Warten auf den nächsten Einsatz in der Reihe so kurz ist, daß ein intervallartiger Belastungswechsel entsteht.

Die Gruppenarbeit erleichtert aber nicht nur die Lösung des beschriebenen organisatorischen Problems mit ihren mittelbaren Auswirkungen auf den Lernerfolg, sondern sie verändert auch die Einstellung des einzelnen Spielers zur Aufgabenstellung. Beim Einzellernen verliert der Jugendliche sehr schnell die Motivation, er langweilt sich. In der Gruppe wird der einzelne aber von seinen Mitspielern mitgerissen, die Einstellung der Gruppe dominiert. Deshalb fördert Gruppenarbeit die Lernwilligkeit, ist Gruppen- dem Einzellernen überlegen.

Die Zusammenstellung der Gruppen sollte nicht den Jugendlichen selbst überlassen werden, da aufgrund

von persönlichen Beziehungen leicht Unstimmigkeiten entstehen können und wertvolle Zeit verlorenggeht. Vielmehr muß der Trainer nach ganz bestimmten Gesichtspunkten einteilen. Zu beachten ist:

- Das Leistungsvermögen
- Die Bindung an Positionen
- Die Konstitution
- Die Entwicklungsstufe
- Die Zielsetzung.

Die Differenzierung nach dem Leistungsvermögen ist notwendig, damit alle Gruppenmitglieder ausreichend gefordert werden. Bestehen innerhalb einer Gruppe zu große Leistungsunterschiede, so ist der Schwache über-, der Starke unterfordert. Bei beiden ist der Lernerfolg entsprechend gering. Häufig entstehen bei solch falscher Einteilung sogar noch Untergruppierungen: Ausschließlich leistungsstarke Jugendliche spielen in einer Übung zusammen, leistungsschwache werden überhaupt nicht einbezogen. Dadurch wird beim schwachen Spieler nicht nur ein Lernerfolg verhindert, er fühlt sich außerdem noch überflüssig, ist enttäuscht.

Um die genannten Probleme auszuschalten, werden nur Spieler mit ähnlicher Leistungsstärke in einer Gruppe zusammengefaßt. Aus didaktischen Gründen kann die Eingliederung eines einzelnen starken Spielers in eine schwache Gruppe sinnvoll sein. Dieser leistungsstarke Jugendliche müßte dann seine Mitspie-

ler führen und mit seinem Engagement dazu beitragen, daß eine Übung einen sinnvollen Verlauf nimmt und die Mitspieler von ihm lernen.

Die zweite Forderung, die Gruppen entsprechend der Position der Spieler in das Mannschaftsgefüge einzuteilen, wird sicher von fast allen Trainern angewandt. Wenn beispielsweise Übungen zur Verbesserung des Torschusses vorgesehen sind, so werden ganz selbstverständlich nicht alle Torhüter in eine Gruppe eingeteilt, so daß einer eventuell die Aufgaben eines Feldspielers übernehmen muß, während in der anderen Gruppe ein Feldspieler zum Torhüter wird. Sofern ein Torhüter gebraucht wird, ist auch ein Torhüter einzusetzen. Das gilt auch für alle anderen Positionen.

Trotz der Einteilung nach Positionen sollte die Leistung nicht ganz außer acht gelassen werden. Beide Faktoren sind zu berücksichtigen. Der starke Torhüter wird auch in einer starken Gruppe eingesetzt, der schwache Torhüter in der schwachen.

Die Konstitution als Kriterium für die Gruppeneinteilung wird in Teilbereichen von vielen Trainern als selbstverständlich angesehen, soweit die Körpergröße betroffen ist: Niemand wird bei der Arbeit am Kopfballpendel den größten mit dem kleinsten Spieler zusammenstellen. Gleichgültig, wie hoch der Ball auch schwingen mag, nie wird er den unterschiedlichen Voraussetzungen gerecht; entweder hängt der Ball für den größeren Spieler zu tief oder für den kleineren zu hoch.

Sehr viel mehr organisatorischen Aufwand verlangt die Einteilung nach den motorischen Beanspruchungsformen. Es gibt unter den Spielern Sprintertypen und andere, die durch ihre Konstitution mehr für Ausdauer- oder Kraftleistungen geeignet sind. Diese individuelle Eignung muß der Trainer bei der Gruppeneinteilung – und in diesem Fall auch bei der Dosierung – beachten. Beim Konditionstraining kann einfach der Sprinter nicht die gleichen Übungen bei gleicher Intensität und gleichem Umfang durchführen wie der Ausdauer- und Krafttyp. Beim Ausdauertraining sind die Sprinter (und die Krafttypen) überfordert, wenn die Belastung dem Ausdauer- und Krafttyp angemessen ist. Ähnliches gilt für das Schnelligkeits- und das Krafttraining. Der Trainer sollte deshalb prüfen, für welche motorischen Beanspruchungsformen seine einzelnen Spieler aufgrund ihrer Konstitution besonders geeignet sind und dann beim Konditionstraining entsprechend differenzieren.

Diese Maßnahme schließt ein einheitliches Training aus. Trotzdem muß der Sprinter auch ein Ausdauer- und Krafttraining, der Ausdauer- und Krafttyp Schnelligkeits- und Krafttraining und der Krafttyp Schnelligkeits- und Ausdauertraining absolvieren, aber in einer angemessenen Dosierung.

Auf die Besonderheiten der Lernfähigkeit in den verschiedenen Altersstufen wurde schon in Kapitel 2 ausführlich eingegangen. Problematisch sind für den Trainer nur die C- und die B-Jugend, da nur innerhalb dieser Altersbereiche ein für das Training beachtens-

werter Wechsel der Entwicklungsstufen zu erwarten ist. Die Konsequenz für den Trainer muß sein, daß er die Spieler entsprechend ihrer Zugehörigkeit zu den Entwicklungsstufen in verschiedene Gruppen einteilt und dann aber auch das Übungsangebot an die Lern- und Leistungsvoraussetzungen anpaßt.

Die Zielsetzung als Differenzierungskriterium betrifft vor allem die taktische Vorbereitung und die Fehlerkorrektur, ist also eng mit den Intentionen in einem bevorstehenden und den Erkenntnissen aus einem zurückliegenden Wettkampf verbunden.

Sofern ein Einzelspieler oder ein Mannschaftsteil speziell auf eine taktische Maßnahme oder auf die Stärke eines kommenden Gegners vorbereitet werden soll (z. B. Maßnahmen gegen eine Abseitsfalle), so wird dazu nicht die ganze Mannschaft eingesetzt. Die Jugendlichen, die für die spezielle Übung nicht benötigt werden, erhalten eine andere Aufgabe, mit der sie sich sinnvoll beschäftigen können.

Auch wenn der Trainer bei einzelnen Spielern Fehler, die er im Wettkampf beobachtet hat, durch entsprechende Übungen beseitigen will, wird nicht die ganze Mannschaft benötigt. Die Jugendlichen, die die entsprechende Fertigkeit beherrschen, brauchen die Übung nicht mitzumachen. Für sie muß eine angemessene anderweitige Beschäftigung angeboten werden.

Wann ein Trainer nach welchen Gesichtspunkten Gruppen einteilen soll, hängt von den Trainingsinhalten ab.

Grundsätzlich sollte er aber eine einmal gewählte Einteilung (z. B. Sechsergruppe) möglichst lange beibehalten, weil jede organisatorische Veränderung wertvolle Zeit kostet. Wenn wirklich geändert werden muß, dann sollten die bestehenden Gruppen entweder geteilt (aus 4:2 wird zweimal 2:1) oder aus jeweils zwei Gruppen eine neue gebildet werden. Diese einfache Veränderung läßt sich schnell und problemlos durchführen, weil nur bereits Bestehendes halbiert oder verdoppelt wird.

Jede Gruppe erhält einen festen Bereich des Sportplatzes zugewiesen, den sie so lange beibehält, bis der Trainer neue Anweisungen gibt. Durch diese feste Zuteilung wird der organisatorische Ablauf des Trainings gestrafft.

Sofern alle Gruppen dieselben Übungsaufgaben erhalten, werden sie zur Übungsansage und -demonstration zusammengerufen. Die Bälle bleiben dabei im jeweiligen Übungsbereich zurück. Dadurch ist ausgeschlossen, daß einige Spieler sich mit dem Ball beschäftigen, während der Trainer Anweisungen gibt. Sind die Übungen für die einzelnen Gruppen nicht identisch, wechselt der Trainer von Übungsbereich zu Übungsbereich und erklärt die neue Übung gesondert.

Während des Übungsbetriebs wird der Trainer ebenfalls von Gruppe zu Gruppe wechseln, die Durchführung der Übung überwachen, korrigieren und entsprechende Hilfen geben.

4.7 Fehlerkorrektur im Training

Der dritte wichtige Schritt im Lehrprozeß nach Trainingsplanung und Übungsansage bzw. -demonstration ist die Überwachung des Übungsablaufs und begleitend dazu die Korrektur. Am leichtesten läßt sich ein Fehler beim Erlernen der Feinform korrigieren, bevor der falsche Bewegungsablauf automatisiert ist. Doch auch dann muß und kann ein Fehler noch beseitigt werden, wenn auch mit größerem zeitlichen Aufwand.

Anders als im Wettkampf, wo ein Fehlverhalten sich zu einem gravierenden Nachteil für die Mannschaft entwickeln kann, bleibt ein Fehler im Training ohne nennenswerte Folgen. Der Spieler ist deshalb durch den Fehler auch nicht so stark emotional belastet und läßt sich leicht verbessern. Die Korrektur gliedert sich im Training in drei Phasen:

1. Der gemachte Fehler wird erklärt

Entscheidend ist für den Erfolg der Korrektur, daß dem Spieler die negativen Folgen aus seinem Verhalten verständlich gemacht werden können. Beispiel: Ein Angreifer schießt regelmäßig über das Tor (= negative Folge). Als Fehler wird (in diesem Beispiel) die Körperrücklage beim Torschuß erkannt und die Verbindung hergestellt (Rücklage = Ball steigt beim Torschuß).

2. Das korrekte Verhalten wird verbal erläutert und gleichzeitig gezeigt

Der Trainer gibt dem Spieler alle notwendigen Informa-

tionen und führt vor, damit eine korrekte Bewegungsvorstellung entsteht, die dann in richtiges Verhalten umgesetzt werden kann.

3. Die korrekte Ausführung wird geübt

Der Spieler übt den richtigen Bewegungsablauf unter Aufsicht des Trainers. Sofern die Ausführung korrekt gezeigt wird, sollte der Trainer den Lernprozeß durch Lob unterstützen. Werden immer noch Fehler festgestellt, folgen weitere Hinweise.

Ein zentraler Punkt bei der Korrektur von Jugendspielern ist der gezielte Einsatz von Lob, um anzuspornen. Die Ansicht, nur durch Tadel und Kritik eine Verhaltensänderung einleiten zu können, gilt nicht mehr uneingeschränkt. Vor allem der sensible Spieler wird durch ausschließlich negative Korrektur eher verunsichert. Öffentlich geäußelter massiver Tadel kann im Spieler sogar eine Abwehrreaktion erzeugen und dadurch die Lernwilligkeit verdrängen. Besser ist in jedem Fall die Methode, Korrektur mit aufbauendem Lob zu verbinden und dadurch die Grundeinstellung des Spielers positiv zu beeinflussen.

Ausschlaggebend für den Erfolg einer Korrektur ist die Verständlichkeit der Anweisung für den Spieler. Erhält beispielsweise ein Torhüter bei falschem Stellungsspiel von seinem Trainer den Hinweis, „die kurze Ecke abzudecken“, so wird der Sinn dieser Worte jedem erwachsenen Fußballspieler klar sein. Ob aber ein F-Jugendlicher diese Anweisung in richtiges Verhalten umsetzen

kann, muß stark bezweifelt werden. Es genügt also im Jugendtraining nicht, den Fehler zu erkennen, die Korrektur muß auch in einer der betreffenden Altersgruppe angemessenen Form weitergegeben werden können.

4.8 Leistungsbarriere/Lernplateau

Der Lernprozeß der Jugendspieler ist keine lineare Aufwärtsentwicklung, sondern vollzieht sich mit wechselnder Geschwindigkeit. Der Prozeß kommt aber normalerweise im Kindes- und Jugendalter nie ganz zum Stillstand. Trotzdem wird mancher Trainer feststellen müssen, daß eine völlige Stagnation eintreten ist. Auch mit intensivsten Bemühungen wird kein Fortschritt mehr erzielt. Dieses Phänomen nennt man Leistungsbarriere oder Lernplateau (vgl. dazu auch Geschwindigkeitsbarriere).

Auslöser für die Stagnation ist ein sehr stereotypes, langweiliges Training bei gleichzeitiger hoher Belastung. Die Spieler absolvieren die geforderten Übungen mit mehr oder weniger deutlich ausgeprägten Unlustgefühlen, um nicht zu sagen mit Widerwillen. Der Wunsch, mit den Übungen neue Elemente zu erlernen, kann in den Spielern nicht aufkommen, weil der Trainer nur über ein minimales Übungsrepertoire verfügt und einzelne Übungen sich deshalb häufig wiederholen.

Verhindern lassen sich solche Schwierigkeiten dadurch, daß das Training abwechslungs- und ideen-

reich gestaltet wird, daß der Trainer sein Übungsrepertoire ständig erweitert, die Trainingsmethoden und -inhalte häufig wechselt und dadurch nie Langeweile aufkommen läßt.

Ist doch ein Lernplateau erreicht, so sollte der Trainer seine Arbeitsweise überdenken, um weitere Schwierigkeiten zu vermeiden. Nötig ist dann eine völlige, kurzfristige Umstellung des Trainingsprogramms. Sehr gut eignen sich in solchen Situationen fußballspezifische Spielformen, aber auch Ausgleichsspiele. Danach muß allerdings eine Änderung im Trainingsablauf eintreten, um nicht wieder in das alte Fahrwasser zu geraten und neue Lernplateaus zu erzeugen.

Ein ähnliches Problem, allerdings mit anderer Ursache, hatte auch der Rudertrainer CARL ADAM festgestellt. Ausgangspunkt ist eine unterschiedliche Einstellung von Trainer und Spieler. Der Trainer will eine Leistungssteigerung erzielen und erhöht deshalb die Belastung. Die Spieler bejahen zwar dieses Leistungsstreben, sträuben sich aber gegen die größere Belastung. Sie wollen die Leistungssteigerung durch Spielformen erzielen, die in ihnen keine Unlustgefühle erzeugen, bei denen sie sich nicht quälen müssen. Dieser Wunsch der Spieler läßt sich zwar im Kindertraining leicht erfüllen, im Jugendtraining aber nur noch mit Einschränkungen. Um die verschiedenen motorischen Beanspruchungsformen zu verbessern, müssen einfach die Grenzen dessen, was der Jugendliche noch spielerisch und leicht leisten kann, überschritten werden. Im Lei-

stungstraining ist eine weitere Steigerung ohne höchste Belastungen nahezu unmöglich.

Das Problem der beschriebenen unterschiedlichen Einstellungen kann zu Lustlosigkeit und mangelnder Einsatzbereitschaft im Training führen, wodurch jegliche Leistungssteigerung unmöglich wird. Auch eine weitere Erhöhung der Belastungsintensität würde keine Änderung herbeiführen, im Gegenteil, die Unzufriedenheit der Spieler steigt noch weiter.

Eine spürbare Verbesserung kann nur durch eine größere Variabilität im Übungsangebot, durch mehr spielerische Belastung und durch die Schaffung eines Problembewußtseins erzielt werden.

Durch ein abwechslungsreiches Übungsangebot langweilt sich der Spieler nicht, sondern kann immer wieder durch eine neue Übung interessiert werden. Deshalb besteht auch die Forderung im Jugendtraining: Lieber ein breiteres Angebot und weniger Zeit für die Einzelübung als nur wenige Übungen, diese aber ausdauernd und intensiv bearbeitet. Das Interesse des Jugendlichen erlahmt schnell und muß immer wieder von neuem geweckt werden.

Durch eine spielerische Belastung wird den Jugendlichen die Intensität weniger bewußt. Der Reiz einer Spielform kann deshalb dem Trainer helfen, die von der Trainingslehre geforderten Belastungsgrößen zu erzielen, ohne im Spieler Unlustgefühle zu erzeugen. Der

Jugendliche wird gewissermaßen von seinem eigenen Spieltrieb überlistet.

Aber selbst der Einsatz interessanter Spielformen verliert seine Effektivität, wenn die Jugendlichen kritischer werden und mehr nach dem Warum fragen (erste puberale Phase). Dann muß der Trainer seinen Spielern den Zusammenhang von Leistung und Belastung einleuchtend erklären können und auf diese Weise das Problembewußtsein wecken. Wenn der Jugendliche dann von der Notwendigkeit der hohen Belastung überzeugt ist, kommen auch die gefürchteten Unlustgefühle nicht zum Durchbruch.

4.9 Leistungsmessung im Fußball

Die zuvor beschriebenen Lernplateaus wird nur der Trainer bei seinen Spielern feststellen, der die Qualität seiner Arbeit ständig überprüft, um rechtzeitig Fehler erkennen und Mängel beseitigen zu können. Gradmesser für die Qualität des Trainings können selbstverständlich nicht nur Sieg oder Niederlage bzw. der Tabellenstand sein. Sie geben nur einen oberflächlichen Eindruck über die Leistungsfähigkeit der Mannschaft, da die vielen im Wettkampf auftretenden Störgrößen (Gegner, Platz- und Witterungsverhältnisse, Tabellenplatz/psychische Anspannung . . .) nicht eliminiert werden können und deshalb vergleichende Leistungsmessungen erschweren. Vor allem geben solche äußerlichen Kriterien keinerlei Hinweise auf den Einzel-

spieler. Gerade der steht aber im Mittelpunkt des Trainings (vgl. Kapitel 2). Deshalb gilt es Verfahren zu finden, die zuverlässige Aussagen über den Trainingszustand und die Leistungsentwicklung des einzelnen zulassen.

Im folgenden werden einige Methoden vorgestellt, die dem Trainer helfen können, die Leistung seiner Spieler zu bestimmen. Sie sind im wesentlichen auf die Leistungsmessung im Training beschränkt. Die Spielbeobachtung – als die Leistungsbeurteilung während des Wettkampfes – ist zu umfangreich, als daß sie hier ausführlich beleuchtet werden könnte.

4.9.1 Die beobachtende Beurteilung

Die bekannteste und wohl auch am häufigsten angewandte Methode der Leistungserfassung ist die beobachtende Beurteilung. Sie wird beispielsweise von Sportjournalisten eingesetzt, die über ein Fußballspiel berichten müssen, aber auch von Trainern, die auf der Basis von Eindrücken, die sie durch Beobachtung des Spiels gewonnen haben, später in der Mannschaftsbesprechung ihre Aussagen in der Einzelkritik begründen.

Diese Methode, die eigentlich für die Anwendung im Wettkampf entwickelt wurde, läßt sich leicht auf das Training übertragen. Der Trainer kann seine Spieler in geeigneten Übungs- oder Spielformen beobachten und dann Vergleiche zu früher gezeigten Leistungen anstellen.

Der Nachteil der Leistungsbeurteilung durch Beobachtung ist die mangelnde Überprüfbarkeit und Vergleichbarkeit der Ergebnisse. Da die gezeigte Leistung nicht meßbar ist, sondern sich lediglich mit mehr oder weniger exakten Eindrücken vergleichen läßt, bleibt das Beobachtungsergebnis zwangsläufig umstritten.

4.9.2 Messende Methoden

Besser geeignet als die beobachtende ist die messende Methode. Mit ihr werden Teilbereiche der fußballerischen Leistung

- direkt (im Spiel) oder
- indirekt (in speziellen Testsituationen)

in überprüfbaren und vergleichbaren Kategorien gemessen. Sie bietet dem Trainer den Vorteil, daß die Leistung tabellarisch festgehalten und dadurch sehr einfach verglichen werden kann, wie die Leistungsfähigkeit sich entwickelt hat.

Bei der direkten Leistungsmessung während des Wettkampfes wird der Spieler bei der Anwendung technischer und taktischer Elemente mit den Merkmalen „erfolgreich“ (+) bzw. „nicht erfolgreich“ (–) beurteilt. Eine einfache prozentuale Auswertung macht dann den Vergleich möglich. Folgende technischen Elemente sind auf diese Weise meßbar:

- An- und Mitnahme
- Passen (einschließlich Einwurf)
- Torschuß
- Dribbling/Zweikampf

Die Erfassung taktischer Elemente durch die Leistungsmessung ist äußerst schwierig und sollte auf den individual-taktischen Bereich beschränkt bleiben.

Die Beurteilung der konditionellen Leistung stellt – ähnlich wie die Technik – den Trainer vor wenig Probleme. Er muß nur abschätzen und festhalten, wie oft ein Spieler welche Strecken (in Meter) läuft. Dabei empfiehlt es sich, das Lauftempo in drei Kategorien zu unterteilen: in Trab, mittleres Lauftempo und in Sprint. Mit dieser Methode kann ein Beobachter aber immer nur einen Spieler zuverlässig beurteilen.

Die indirekte Messung erfaßt die technische und konditionelle Leistung in ausgewählten Situationen. Auch bei dieser Form ist das taktische Vermögen eines Spielers nur schwer meßbar. Die erbrachte Leistung wird in vorher festgelegten Kategorien tabellarisch festgehalten (siehe Auswertungsbogen) und kann auf diese Weise mit späteren Wiederholungen verglichen werden.

Leistungsmessung durch Zirkeltraining

Das Zirkeltraining ist bereits als Methode ausführlich beschrieben worden. Es bietet eine ausgezeichnete

Möglichkeit, die Leistungsfähigkeit zu messen. Der Trainer muß dazu in regelmäßigen Abständen den gleichen (technischen, konditionellen, eventuell auch taktischen) Zirkel wiederholen lassen und die dabei erbrachte Leistung in Auswertungsbogen festhalten. Durch den Vergleich der bei den jeweiligen Tests ermittelten Werte läßt sich leicht eine Leistungskurve erstellen.

Leistungstests

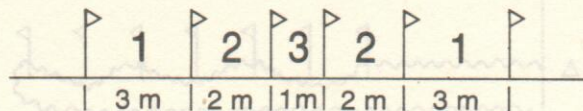
Noch besser als das Zirkeltraining eignen sich Tests für die Leistungsmessung, weil diese noch gezielter die einzelnen Elemente erfassen. Sie sind so aufzubauen, daß die Leistung in vergleichbaren Kategorien (Sekunden, Meter, Punkte, Zahl der erfolgreichen Versuche) gemessen werden kann.

Im folgenden werden einige Tests vorgestellt, mit denen sich das technische Können der Spieler messen läßt. Sie sind für alle Altersstufen anwendbar, doch müssen Schußentfernung bzw. Laufstrecke dem Alter angepaßt werden.

Sowohl bei den flachen Pässen als auch bei den Flugbällen und beim Torschuß sollen die Spieler eine möglichst hohe Punktzahl erreichen. Für die Wertung ist jedem Tor, jedem Gegenstand, jedem Kreis und jedem Torsegment eine Punktzahl von eins bis drei zugeordnet, die dem Spieler bekannt ist (siehe markierte Zahlen).

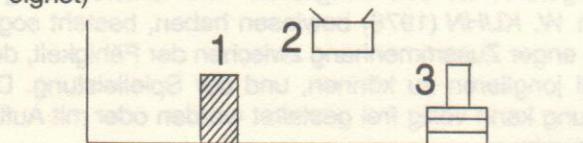
Paßgenauigkeit

a) flache Pässe



 Schußlinie

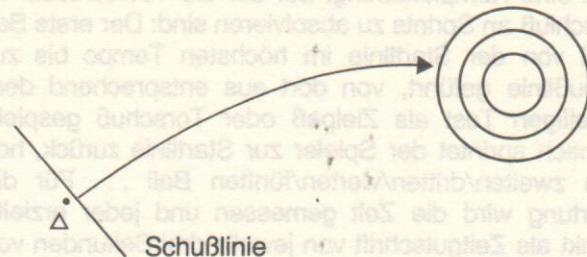
b) Flugbälle auf Gegenstände (für die Halle geeignet)



 Schußlinie

Geeignete Gegenstände sind: Basketballbretter, Kasten­teile, Matten . . .

c) Flugbälle in Kreise



Die Radien der Kreise sind 3, 6 und 9,15 Meter. Dadurch kann der Mittelkreis miteinbezogen werden.

d) Weit-Einwurf

Torschuß

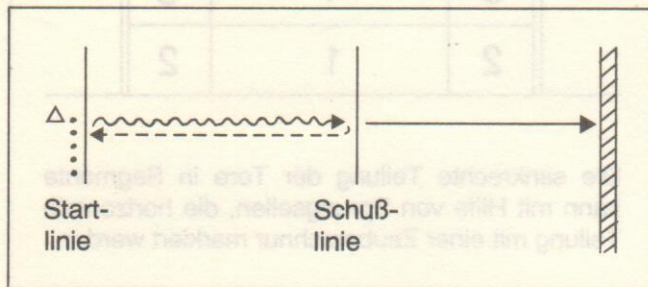
3	1	3
2	1	2

Die senkrechte Teilung der Tore in Segmente kann mit Hilfe von Sprungseilen, die horizontale Teilung mit einer Zauberschnur markiert werden.

Sofern das technische Können in Verbindung mit der konditionellen Belastung gemessen werden soll, eignet sich eine Komplexübung, bei der die Techniktests im Anschluß an Sprints zu absolvieren sind: Der erste Ball wird von der Startlinie im höchsten Tempo bis zur Schußlinie geführt, von dort aus entsprechend dem jeweiligen Test als Zielpaß oder Torschuß gespielt. Danach sprintet der Spieler zur Startlinie zurück, holt den zweiten/dritten/vierten/fünften Ball ... Für die Wertung wird die Zeit gemessen und jeder erzielte Punkt als Zeitgutschrift von jeweils drei Sekunden von der Gesamtzeit abgezogen.

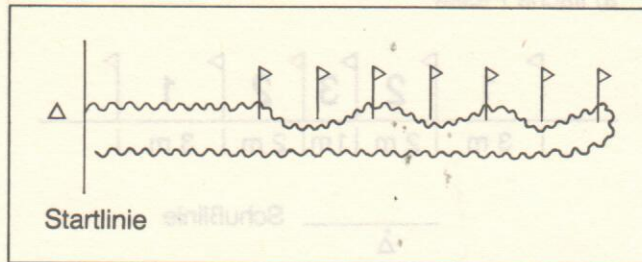
Beispiel:

Ein Spieler hat für die Übung 48 Sekunden benötigt, hat aber sieben Punkte erzielt. Von den 48 Sekunden werden 21 (3×7) abgezogen, die Endzeit ist demnach 27 Sekunden. Sie werden in den Auswertungsbogen eingetragen.



Dribbling

Ballslalom



Eine sehr aussagekräftige Übung zur Ermittlung des Ballgefühls ist das Jonglieren. Wie Untersuchungen von W. KUHN (1978) bewiesen haben, besteht sogar ein enger Zusammenhang zwischen der Fähigkeit, den Ball jonglieren zu können, und der Spielleistung. Die Übung kann völlig frei gestaltet werden oder mit Auflagen, wie:

- nur mit einem Bein
- abwechselnd mit beiden Beinen
- nur mit dem Kopf
- mit den Beinen und dem Kopf, wobei ständig gewechselt werden muß.

Spieler:

[illegible]

Datum	Tests
Paß-Test 1	
Paß-Test 2	
Paß-Test 3	
Weit-Einwurf	
Torschuß-Test	
Ball-Slalom	
Jonglieren	

5. Mannschaftsführung

In diesem Kapitel wird dargestellt, wie eine Mannschaft geführt und geformt werden kann.

Grundlage und Voraussetzung dafür ist das Wissen darum,

- welche eigengesetzlichen Merkmale Mannschaften haben;
- welche Ziele zur Mannschaftsführung zu setzen sind;
- wie Spieler gemeinsam Spielsituationen verarbeiten und
- wie das Mannschaftsverhalten zu analysieren ist.

5.1 Merkmale von Mannschaften

Eine Sportmannschaft, speziell im Fußball als „Team“, „Elf“ und bei Jugendlichen auch als „Sieben“ bezeichnet, ist im Sprachgebrauch der Psychologie die „Gruppe“ oder das „Kollektiv“ (letzteres vornehmlich in Ostblockstaaten). Als soziale (gesellschaftliche) Gebilde haben Gruppen, je nach ihren Motiven und Zielen, verschiedene Formen mit einem entsprechenden inneren Aufbau. Da Gruppen gemeinsame Absichten verfolgen, lassen sie sich entwickeln. Sie weisen jeweils eine Führung auf, die das Reifen der Gruppe, ihre Förderung zum Ziel hat. Somit ist, neben dem

Verhalten der einzelnen Gruppenmitglieder und der Meinungsbildung innerhalb der Gruppe, das Format der Führungspersönlichkeiten für das Wohl der Mannschaft entscheidend. Nicht umsonst werden Führungspersonen auf allen Gebieten des Gemeinschaftslebens gründlich geschult.

Das Thema Mannschaftsführung ist ein spezieller Bestandteil der Sozialpsychologie und Sozialpädagogik. Die Sozialpsychologie als Sparte der wissenschaftlichen Psychologie befaßt sich mit den Gesetzmäßigkeiten hinsichtlich des sozialen Kontakts und Zusammenlebens in gesellschaftlichen Gebilden bzw. Verbindungen. Dabei werden Kontaktformen, Verhalten, Erlebnisweisen und Ausdrucksformen in Gruppen untersucht. Die Sozialpädagogik als wesentlicher Teil der Pädagogik baut auf Erkenntnissen der Sozialpsychologie auf. Ihr Inhalt ist die Erziehung durch die Gemeinschaft, für sie und in ihr. Da jede Ausbildung der menschlichen Anlagen sich im sozialen Umfeld vollzieht, ist die Individualerziehung zur Persönlichkeit lediglich ein anderer Aspekt der Sozialpädagogik.

Die Ausbildung in einer Fußballmannschaft ist ein wichtiger Beitrag in der Sozialisierung der Mitglieder. Sie wachsen dadurch in das System der Regeln und Normen des gesellschaftlichen Lebens hinein; sie werden sozialfähiger, indem sie sich den Forderungen der Gruppe unterstellen und Gewohnheiten und Verhaltensweisen der anderen Gruppenmitglieder sowie des

Teams übernehmen. Jeder kann sich die Gruppen frei auswählen. Da er die Form und vor allem das Niveau der Gruppe mitgestaltet, wird er auch einen entsprechenden Rang erreichen können.

5.1.1 Jeder braucht die Gesellschaft

Der Mensch ist ein Lebewesen, das auf geselliges Zusammenleben und gemeinsame Bewältigung von Aufgaben mit anderen ausgelegt ist. Es muß ganz klar herausgestellt werden, daß kein Einzelmensch ohne Beziehungen zur menschlichen Umwelt existieren kann. Er ist von der Natur durch seine Einrichtung für die unumgängliche Auseinandersetzung mit und für die Bewältigung der Umwelt eingerichtet. Es ist banal und wird daher oft vergessen: Sinnesorgane und Bewegungsapparat wären sinnlos, würde jeder für sich allein leben können. Die ganze Entwicklung ist auf Reize aus der Umwelt angewiesen. Sie fördern die Ausreifung der in der natürlichen Erbmasse vorhandenen Talente, die ansonsten verkümmern müßten.

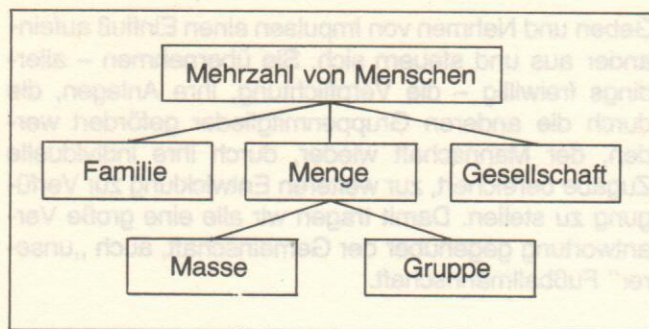
In den Bereichen Familie, Schule, Beruf, Politik, Wirtschaft und Interessengruppen nimmt der Mensch am Leben der Gesellschaft teil. Er wird durch sie beeinflusst, geformt und gesteuert, und er wirkt durch seine individuelle Art in die Gemeinschaft hinein, trägt zu ihrer Gestaltung mit bei. Die einzelnen Mitglieder einer sozialen Verbindung, wie sie auch eine Fußballmannschaft ist, üben also durch stetes wechselseitiges

Geben und Nehmen von Impulsen einen Einfluß aufeinander aus und steuern sich. Sie übernehmen – allerdings freiwillig – die Verpflichtung, ihre Anlagen, die durch die anderen Gruppenmitglieder gefördert werden, der Mannschaft wieder, durch ihre individuelle Zugabe bereichert, zur weiteren Entwicklung zur Verfügung zu stellen. Damit tragen wir alle eine große Verantwortung gegenüber der Gemeinschaft, auch „unserer“ Fußballmannschaft.

5.1.2 Wesen und Form einer Mannschaft

Bei den Zuschauern spricht man von einer „Masse“. Sie findet sich zufällig und voneinander unabhängig zu einer zeitweiligen und ungegliederten bzw. ungeformten Gemeinsamkeit zusammen, häufig um emotionalen Bedürfnissen entgegenzukommen.

Eine Mannschaft ist ein dauerhafterer, in einem bestimmten Umfang voneinander abhängiger und an bestimmten Interessen ausgerichteter Verband. Das Einzelwesen kann gleichzeitig mehreren, mitunter in den Absichten sehr unterschiedlichen Gruppenformen angehören. Die Wahl, welchem Verband man sich anschließt, hängt von der persönlichen Entwicklung (Interesse) als Produkt von Anlagen und Umwelteinflüssen, nicht selten aber auch von der Attraktivität der Gruppe oder deren Werbemaßnahmen – oder von der Führungspersönlichkeit ab. So wechseln nicht selten Spieler mit dem Trainer den Verein. Eine Gruppe ist



mehr als nur „die Summe der einzelnen Mitglieder“. Infolge der gemeinsamen Aufgabenstellung entsteht eine Abhängigkeit voneinander. Allerdings bedeutet eine Veränderung des einzelnen in gewissem Maße auch eine Veränderung der Gruppe. Diese trägt eingebrachte Ideen und Verhalten zusammen und reguliert sie aufgrund von Aufgabenstellungen und Satzungen meist in großem Umfange wieder. Da in einer Gruppe die Mitglieder in einer länger dauernden Verbindung miteinander stehen und sich einordnen müssen, können die einzelnen Mitglieder eine Stellung und somit Bedeutung erreichen, die das Gefühl der Geborgenheit anstelle einer Außenseiterrolle oder gar der Vereinsamung erhalten und geistige und seelische Kräfte entfalten hilft. In einer gut geführten Gruppe werden Werte für jede einzelne Person gewonnen. Über Erfolgserlebnisse werden Lustgefühle erreicht, wird das Selbstvertrauen gestärkt und das Sozialverhalten geformt.

In einer Fußballmannschaft richten die einzelnen Mitglieder ihre Anlagen und Interessen auf ein zwar selbstgewähltes, aber durch Regeln und andere Sachbestimmungen einheitliches Ziel aus. Aus der freien Entscheidung erwächst Verantwortung. Da man nur einem Übergeordneten gegenüber verantwortlich sein kann, ist die Mannschaft das Höhere. Man hat diesem sozialen Gebilde seine Leistungsmöglichkeit zu geben, sich also ein- bzw. unterzuordnen – nicht ohne davon Werte für sich zu beziehen. Vor allem wird auch die individuelle Leistungsmöglichkeit ausgebildet.

Die Mannschaft als Gruppe hat demnach ein Bestimmungsrecht. Da in einer Fußballmannschaft produktiv Leistungen vollbracht werden, bezeichnet man sie als Team. Teamarbeit (Teamwork) ist auf vielen Gebieten, ganz bestimmt nach dem Wesen einer Fußballgruppe, der Einzelleistung überlegen.

Man zählt die Fußballmannschaften zu den sogenannten **informellen Gruppen**, wie z. B. auch Laienspielscharen oder Sängerkhöre. Für sie ist bezeichnend, daß sich Menschen mit gleichen Interessen freiwillig zusammenfinden, um mit vereinten Kräften die gesetzten Ziele zu fördern.

Im Gegensatz dazu stehen die **formellen Gruppen**, die sich aus äußeren Zwängen bilden müssen, wie etwa die Büroangestellten einer Firma, das Kollegium einer Schule oder eine Schulklass, die Kompanie eines Regiments, die Arbeitsgruppe in einem Betrieb . . . Man

kann sich die Partner nicht wählen. Eine nähere Betrachtung erübrigt sich hier.

Eine negative Form der informellen Gruppe ist die **Clique**. Sie sondert sich innerhalb der Gruppe zu Eigenleben ab. Im Sinne einer Mannschaft ist sie unproduktiv, ja störend, da betont egoistisch Eigeninteressen vertreten werden. Die Angehörigen der Clique halten beim Verfechten ihrer Sonderwünsche auffallend stark zusammen. Gewöhnlich dünken sich Cliquen überheblich, und nicht selten weichen sie von allgemeingültigen moralischen Grundsätzen ab, um ihre Absichten durchzusetzen.

Hier ist die besondere Aufmerksamkeit des Trainers notwendig, um Cliquenbildungen bald zu erkennen, um sie bereits im Entstehen unterbinden zu können. Da die Clique vorwiegend in ihrer festen Geschlossenheit stark ist und der einzelne darin – außer er ist notorischer Querulant und damit meist auch Cliquenführer – nur selten wagt, allein zerstörerische Akte auszuführen, ist folgendes zu empfehlen: Man bricht die Solidarität der Clique auf, indem man einzelne Cliquenangehörige absondert und für die Gruppenziele zurückgewinnt. Als wirksames Argument hilft, ihnen das bisher Gesagte über das Wesen der Mannschaft, über die Wichtigkeit, ja Notwendigkeit des harmonischen Zusammenwirkens, um das Ganze zu erhalten und die Ziele zu erreichen, zu verdeutlichen.

Nicht zu verwechseln sind Clique und **Opposition**. In jeder informellen Gruppe wie einer Fußballmannschaft

bilden sich gelegentlich oppositionelle Minderheiten aus, die den Zielen der Gruppe im Prinzip nicht widersprechen. Die Minoritäten wollen lediglich Veränderungen in Einzelheiten, wie etwa bei der Trainingsgestaltung oder der Mannschaftsaufstellung. Sie bezwecken eigentlich Fortschritte nach ihrer Meinung. Daher sind sie anregende und aufbauende Elemente innerhalb des Vereins bzw. des Teams. Wenn sie allerdings uneinsichtig gegenüber der Meinung und Haltung der Mehrheit bleiben, besteht die Gefahr der Verhärtung und der Absonderung in der Form der Clique.

5.1.3 Motive zur Gruppenbildung

Manche Gruppen entstehen aus der Distanzierung gegenüber Andersdenkenden und ihnen widersprechenden Denk- und Verhaltensweisen, so etwa Atomkraftgegner, Mieterschutzvereine . . . In der Regel sind es jedoch verbindende Phänomene, die auch für die Bildung eines Sportvereins oder einer Fußballmannschaft ausschlaggebend sind: Kontakt und Sympathie.

Kontakt, als „Führung“ oder „Berührung“ mit anderen Menschen, wird gefördert durch gemeinsame Interessen, aber auch durch Eigenschaften wie Ausgeglichenheit, Heiterkeit, Toleranz, Güte, Gesprächsbereitschaft, aufgeschlossenes Zuhören, Wortgewandtheit usw.

Distanz, also keine Berührungspunkte, läßt sich aus kontakthemmenden Eigenschaften wie Desinteresse, Neid, Mißgunst, Arroganz, Ungerechtigkeit, Besserwis-

serei, aber auch abstoßenden äußeren Körpermerkmalen usw. ableiten.

Sympathie ist das wesentlichste Kennzeichen zur Kontaktbildung, wie **Antipathie** zur Distanzierung.

Dabei handelt es sich um Zuneigung oder Ablehnung aus positiver oder negativer Gefühlseinstellung einem oder mehreren Partnern oder Gruppen und deren Zielen gegenüber. Diese sozialen Gefühle sind oft nicht erklärbar, häufig diffus, im Grunde aber auf gleiche Stimmungen und gleichgerichtete Interessen zurückzuführen. Hinzu kommt wiederum das Stärkeempfinden: Man spürt, auf diesem Gebiete etwas leisten, Erfolgserlebnisse und Lustgewinne erreichen oder aber, im Negativfalle, Mißerfolg und Unlust einhandeln zu können. Somit ist Sympathie zu Personen bzw. Gruppen und deren Absichten eine grundlegende Voraussetzung zur Kontaktbildung und somit zum Anschluß an bzw. zur Bildung von Gruppen.

Es wird demnach für den Trainer einer Fußballmannschaft wesentlich sein, die gleichgerichteten Interessen zu fördern, das Stärkeempfinden zu heben und Erfolgserlebnisse zu vermitteln, die die Sympathie für den Fußball und die Mannschaft nie verlöschen lassen.

Aus Sympathiekontakten gewonnene Gruppenmitglieder ordnen sich zumeist willig den Zielen und den dazu erforderlichen Maßnahmen der Mannschaft unter.

Um dem **Spieltrieb**, als dem ursprünglichsten Motiv, zu genügen, würde eine Einzelsportart ausreichen.

Zum Aktivitätsverlangen kommt der **Geselligkeitstrieb** hinzu. Die Spieler streben innerhalb eines Teams zur Selbstverwirklichung im Vergleich, suchen nach Selbstbehauptung und Durchsetzungsvermögen in gegenseitiger Ergänzung in der Mannschaft.

Trainer – und eigentlich alle Sportfunktionäre – sollten sich nicht der trügerischen Hoffnung hingeben, daß das Engagement der Spieler ausschließlich oder in erster Linie der Mannschaft bzw. dem Verein gilt. Sie gebrauchen die Form des Vereins, des Teams und der Gruppenleistung zur eigenen Persönlichkeitsentfaltung. Selbst der aufopferndste Einsatz für die Gruppe mündet schließlich in Selbstsicherheit ein. Wer das selbstlose Aufgehen in der Mannschaft erwartet, wird enttäuscht sein.

Diese Überlegungen müssen auch in die Form der Betreuung einfließen: Am Ende aller Mannschaftsaktivität steht die Stärkung des eigenen Ich, wird der persönliche Zugewinn erwartet.

Nach KÜNKEL gibt es drei Einwirkungen als Voraussetzungen für den Zusammenschluß von Einzelmenschen zu Gruppen. Auch die Berücksichtigung dieser Anstöße zur Vereins- und Mannschaftsbildung verhelten dem Trainer zur Fixierung einer Grundhaltung, aus der seine Tätigkeit entspringt:

● **Ein Dogma:** Als Sinn der Gruppenbildung muß eine allgemeinverständliche und einleuchtende Ausgangslage vorhanden sein, etwa Not, Langeweile oder Inter-



esse. Im Fußball: Vorwiegend Interesse an und Erholung durch sinnvolle Freizeitgestaltung sind die Ausgangslagen, soweit es Amateure betrifft. Der Wunsch nach Geselligkeit kommt noch hinzu.

● **Eine Utopie:** Es muß eine zumindest scheinbar sichere Aussicht bestehen, daß der bisherige Zustand durch Aktivität in einer leicht erkennbaren Richtung positiv geändert werden kann. Im Fußball: Die Erwartung, durch Training und Wettkampf zu Erfolgserlebnissen und Persönlichkeitsgewinn zu gelangen, muß einsichtig und wahrscheinlich sein.

● **Eine Parole:** Eine Führung, aber auch Zeremonien und Embleme müssen dazu beitragen können, einheitliche Standpunkte, wenn auch logisch nicht widerspruchsfrei, doch gefühlsmäßig zu bestimmen und zu demonstrieren. Im Fußball: Bevollmächtigte Repräsentanten (Vorstandschaft, Abteilungsleitung, Trainer . . .), Vereinswappen, Sportkleidung usw. bewirken als Äußerlichkeiten einen Gleichklang der Gruppenmitglieder und erzielen über die emotionale Ausrichtung auf die Gruppenziele Leistungsbemühen und Einsatz für die Mannschaft.

Zusammenfassend eine Übersicht über Maßnahmen zur allgemeinen Förderung der Gruppenmotivierung:

● **Gleichgerichtete Absichten und Ziele:** Verbindende Interessen auf einem speziellen Gebiet und Sympathiehaltung

● **Bildung von Gruppenbewußtsein:** „Wir“ in Absetzung zum „Ihr“, die andere Interessen haben oder als Gegner gelten

● **Homogenität:** Gleichartiges Streben bei Unterordnung von Eigeninteressen unter das Team; Gleichklang der Absichten

● **Stereotypen:** Schaffen von Regeln, Bestimmungen, Satzungen bzw. Statuten für die Gruppenordnung

● **Rollendifferenzen:** Führer mit Vollmachten, Rangunterschiede mit Kompetenzen

● **Ausbildung von Verhaltensnormen:** Konventionen, Umgangsformen und Tabus entsprechend gesundem Sozialverhalten

● **Institutionalisierung:** Gründung und Namensgebung eines Vereins oder einer Mannschaft, Schaffung eines Verwaltungsapparats mit entsprechenden Zuständigkeiten, Repräsentation nach außen, Embleme als äußere Zeichen der Zusammengehörigkeit und des Gleichklangs

● **Arbeits- und Aufgabenteilung:** Koordinierung der individuellen Leistungen im Teamwork als überlegene Art der Bewältigung von Zielen und Aufgaben.

5.1.4 Grundlagen der Mannschaftsführung

Neben dem Wissen über die Notwendigkeit gesellschaftlichen Verbindens, über das Wesen, die Formen und Entstehung von Gruppen sowie die Motive der

Gruppenbildung ist als Ausgangslage für eine erfolgreiche Mannschaftsführung die Kenntnis der Gruppendynamik wichtig: Teams können reifen und sich entwickeln, sie können aber auch stagnieren oder gar zerfallen. Die Berücksichtigung der bisher aufgezeigten Merkmale ist die Basis für eine effektive Betreuung.

Das **Grobziel** der Führungsarbeit ist die Reifung der Mannschaft, demnach das Verhindern des Stillstands oder des Zerfalls.

Reifung ist Entwicklung durch positive Veränderung, also ein Zugewinn durch einen teils bewußten, teils auch unbewußt-unbeabsichtigten Ausbildungs- und Erziehungsprozeß. Die möglichen Veränderungen in der Mannschaftsbetreuung, in ihrer Spielweise und in ihrem Verhalten, gestatten eine zunehmende Ausformung und Ausgestaltung. Im konditionellen und technischen Vermögen wie im taktischen Verhalten erfolgt nach der allmählichen Festigung der Grundlagen eine kontinuierliche Steigerung in Richtung Perfektion. Allen Gruppenmitgliedern wird dabei Aktivität in den Formen der Mitsprache, des Mitwirkens und der Mitverantwortung ermöglicht.

Bei einer positiven Entwicklung und gesunden Reifung einer Mannschaft werden sich noch viele Eigenschaften der Persönlichkeitsentfaltung ergeben, die für den allgemeinen Lebensvollzug wertvoll sind:

– Verbesserung der zwischenmenschlichen Beziehungen;

- Disziplinierung im Verhalten über Regeln hinaus;
- Konzentration auf Zielvorgaben;
- geistige Beweglichkeit bei Lösungsversuchen;
- Kooperationsbereitschaft und Solidarität;
- emotionales Engagement im Sinne von Gruppengeist und Gruppenmoral;
- hohe soziale und kulturelle Geltung und Einschätzung der Gruppe als Ganzes, ihrer Führer und Mitglieder.

Es ließen sich noch weitere Werte anführen, die persönlichen Zugewinn über Teamwork bringen.

Doch auch hierbei können sich, trotz bester Mannschaftsführung, **Schwierigkeiten und Konflikte** ergeben. Sie entstehen, wenn einzelne mehreren Gruppen angehören und sich nicht klar über einen Vorrang entscheiden können, insbesondere wenn diese Gruppen verschiedenartig in ihren Ansprüchen und Wertmaßstäben sind. Solche Konfliktlagen beunruhigen und belasten die Gruppe, zumal sie häufig nicht offen erkennbar sind bzw. zugegeben werden.

Der Trainer wird die genannten Eigentümlichkeiten der Reifung immer im Blickfeld behalten, um Leistungsfortschritte und somit Wertzuwachs und Motivation zu erreichen. Bei Mißhelligkeiten und Reibereien wird – über die Kenntnis der Problematik hinaus – ebensoviel Fingerspitzengefühl wie Taktgefühl notwendig sein, um Schaden von der Mannschaft abzuwenden.

Ob schulischer und beruflicher **Streß** zu mehr Einsteigern oder Aussteigern bei Vereinen und Mannschaften führt, ist eine Streitfrage. Viele jungen Menschen suchen Kontakte auf Ebenen, die ihnen einen Ausgleich von den formellen Gruppen (Schule, Berufsausbildung) bieten. Infolge der Fortschritte und der Informationsbreite unserer Tage ist eine immer stärkere Differenzierung in Gruppenbildungen gefragt. Traditionelle Vereine (Musik, Tanz, Sport, Spiel, Sammlergruppen usw.) erweitern ihre Angebote für Sonderinteressen, indem sie als Alternativen mehr Sparten bzw. Abteilungen anbieten. Allerdings wird auch eine wachsende Fluktuation (Wechsel im Sinne von „kommen“ und „gehen“) gerade bei Jugendlichen, wohl als Folge der fast unüberschaubar vielseitigen Angebote, beobachtet. Ältere Gruppenmitglieder, mitunter haben sie inzwischen Positionen gewonnen, die „ihre“ Gruppe gewohnt sind, verhalten sich in der Zugehörigkeit stabiler und konservativer. Jedoch finden wir auch bei ihnen in den letzten Jahren vermehrt Aussteiger. Man führt dies auf Reizüberflutung und geringere Streßbewältigung zurück. Zusätzliche Gruppenaktivität überfordert sie, und schließlich geben sie diese auf, wenn auch meist nur ungern, um sich weniger belastenden Freizeitbeschäftigungen zuzuwenden.

Aussteiger können unter anderem eine gewisse Erstarrung der Gruppe verursachen, ebenso wie eine schlechte, d. h. nicht engagierte oder unwissende Führung, die Cliques nicht in den Griff bekommt, keine

Motivationen mehr setzen kann. . . . Anders verhält es sich, wenn der Reifungsprozeß durch das Erreichen des Leistungsvermögens, wenn also die natürlichen Anlagen ausgeschöpft sind, gestoppt wird. Das kommt jedoch in den seltensten Fällen vor, denn die Mannschaften werden in konditioneller, technischer und taktischer Hinsicht zumindest noch in Einzelheiten und Feinheiten immer gefördert werden können.

Auf die Erstarrung erfolgt der Zerfall, wie überall im organischen Leben. Impulse zur Entwicklung können nicht mehr gegeben werden oder werden nicht angenommen. In Jugendmannschaften macht sich z. B. Lethargie breit, wenn die Auflösung einer Mannschaft infolge des Altersschnittes bevorsteht.

Ältere, renommierte Mitglieder einer Mannschaft oder Leistungsträger wünschen bzw. bestehen auf Privilegien. Sie halten an überholten Zuständen fest, weil sie sich nicht fortbilden und sich nicht auf neue Sachverhalte umstellen können oder wollen. Flexiblere Mitglieder haben nicht immer die Reife, um alte Zöpfe abschneiden, verkrustete Einstellungen verstehen und Neuerungen tolerieren zu können.

Der Trainer wird versuchen, Kompromisse herzustellen. So auch, wenn mehrere Mannschaftsmitglieder sich über Führungsansprüche nicht einigen können. Um die dann Konkurrierenden bilden sich Parteien.

Das Gruppenleben, bestehend aus dem Beziehungsgeflecht der Mitglieder und bestimmt von speziellen

Aktivitäten, Regeln, Satzungen, Ehrenkodex, Normen zwischenmenschlicher Beziehungen, von der Sache geprägtem „Sichgeben“ z. B. als Fußballer, erfordert von jedem einzelnen bestimmte Verhaltensformen, denen er aufgrund seiner bisherigen Entwicklung nicht immer voll genügen oder Sympathie abgewinnen kann.

Gruppengesetzlichkeiten und -gewohnheiten müssen bei Verstößen geschützt, Übertretungen durch Rügen, schlimmstenfalls durch den Ausschluß, reguliert oder geahndet werden, um disziplinarische Notwendigkeiten nicht zu untergraben. Wer sich von der Gruppe nicht mitbestimmen lassen will oder kann, verliert auch die Motivation. Gruppenharmonie und -disziplin sind also häufig in Gefahr. Da aber das Ausscheiden aus einem Team auch einen Verlust an Bedeutung mit sich bringt, kann manchmal die Gefahr abgewendet werden.

Ebenso wie bei der Einordnung in das Mannschaftsgefüge (Selbstbeherrschung, Selbstkontrolle, Konzentration, Solidarität) verhält es sich bei den Anforderungen in bezug auf die Leistungsvorhaben der Gruppe. Über- und Unterforderungen in der Leistungserwartung und beim Training werden fast immer zu Belastungen der Gruppenharmonie.

Damit Mannschaften nicht auseinanderfallen und zerbrechen, damit die Homogenität erhalten bleibt, bedarf es bei allen Beteiligten einigen Formats. Vorrechtsansprüche, Imagestreben und interne Machtkämpfe können den Zusammenhalt sprengen.

Lassen sich Konflikte nicht austräumen, sind eine sinnvolle Umgestaltung oder ein gesunder Neuaufbau besser, als die Querelen zu übertünchen. Der Ruf nach guten, geschulten Führungskräften wird immer lauter! Eine Fußballgruppe ist nach den sachlichen Gegebenheiten und den sich daraus abgeleiteten Zielen und Regeln zu orientieren. Der Erfolg wird von den vorhandenen Kräften der für die Organisation und Betreuung (Führung: Funktionäre, Trainer) und dem „ausführenden Organ“, den Aktiven der Mannschaften, bestimmt. Der innere Zusammenhang und das Kräftespiel innerhalb der Gruppe sind von Außenstehenden nicht immer leicht zu erfassen.

Um als Trainer effektiv in diese Struktur hineinwirken zu können, muß er sich Übersichten über die einzelnen Mitglieder und deren Beziehungen innerhalb der Mannschaft verschaffen. Das Beziehungsgeflecht zwischen den Spielern, das es auch bei Jugendmannschaften gibt, nennt man Soziogramm, sobald es dargestellt wird. Als methodisches Mittel zur Erforschung der Gruppenverhältnisse ist es für die Mannschaftsführung bestens geeignet und daher unerlässlich.

Hilfsmittel dabei sind Befragungen und Beobachtungen, z. B.: Wer spielt gerne mit wem zusammen? Welche Spieler sind Nebensitzer in der Schule? Wie sind die Verwandtschaftsverhältnisse und Familienfreundschaften? Wer wird von wem als Spielführer vorgeschlagen? Welche Spieler einigen sich auf den gleichen Ausflugsort?

Darin sollten der Name des Trainers und sein Beziehungsgeflecht nicht fehlen.

Bei der Auswertung spiegeln sich die konkreten Erfahrungen wider, die die einzelnen bereits miteinander gemacht haben. Keineswegs werden in allen Beziehungspunkten gleiche Verhältnisse angegeben. Peter will zwar Heinz als Spielführer, lehnt dessen Vorschlag für den Ausflug aber ab, obwohl sie verwandt sind. Hingegen spielt er am liebsten mit Werner zusammen, neben dem er auch in der Schule sitzt usw. Je einheitlicher das Beziehungsgeflecht ist, desto besser ist die Gruppe integriert und um so erfolgreicher kann sie agieren. Auf diese Weise lassen sich abzeichnende oder vollzogene Cliquenbildungen, Einzelgänger und Sonderlinge, Ansehen und Beliebtheitsgrad, Rangordnungen, sachliche und menschliche Beziehungen feststellen. Um z. B. den Spielführer durch Mitsprache der Spieler zu bestimmen, läßt der Trainer die Spieler mehrere entsprechende Fragen in dieser Richtung beantworten. Das daraufhin entstehende Beziehungsgeflecht wird die Wahl erleichtern und absichern sowie wahrscheinlich den geeignetsten Spielführer finden lassen.

Überall, wo sich Menschen zu irgendwelchen Gruppen zusammenschließen, ist ein **Ordnungsrahmen** nicht zu umgehen. Dazu bedarf es einer Organisation, die die Kriterien des Miteinanders festlegt, verwirklicht und überwacht. Für das Funktionieren der Gruppe sind daher Form und personelle Lösung der Führung entscheidend.

Es gibt keine allgemeingültige Antwort auf die Frage nach der besten Führungskraft. Aus zahlreichen Untersuchungen geht hervor, daß es Grundvoraussetzungen für die Eignung als Führer einer Gruppe gibt. Die geforderten Qualifikationen werden weitgehend von der Art der Gruppe mitbestimmt, vor allem was den stofflichen Inhalt und damit die Zielstellung ausmacht. Im Grunde muß der Führer (Trainer) mit seiner Persönlichkeit möglichst viel von dem verkörpern, was die Aufgaben der zu leitenden Gruppe (Mannschaft) vorgeben und verlangen. Die Anerkennung als Gruppenführer – der Idealfall für eine erfolgsversprechende Tätigkeit – erlangt man leichter, wenn man als Leitbild antreten kann. Dennoch ist ein Fußballidol nicht unbedingt ausreichend für die Qualifikation eines Fußball-Lehrers. Damit ist lediglich bewiesen, daß die Praxis einst gut beherrscht wurde. Zwar ist das Idol in der Lage, den Spielern das Gefühl zu geben, die Materie in der Praxis zu beherrschen, diese Rolle wird aber bald abgebaut, wenn die Lehrfähigkeit oder die Menschenführung mit dem Ruf, ein guter Praktiker zu sein, nicht Schritt hält. In einer Überschau werden als Grundlagen der Gruppenführung verlangt:

● **Sachkönnen und Sachwissen:** Beherrschen der Elemente des Mannschaftsspiels in der Praxis und in der Theorie

● **Lehrfähigkeit:** Das Vermögen, methodisch-didaktisches Sachkönnen und Sachwissen anwendbar an den Mann zu bringen

● **Vitalität:** Durchsetzungsvermögen in Zweifelsfällen und in Konfliktsituationen durch Haltung und Argumentation

● **Vorbildlichkeit im Verhalten:** Selbstbeherrschung und Verantwortlichkeit

● **Qualitäten der Menschenführung:** Fähigkeit zu Verhaltensbeobachtung und -analyse, Menschenkenntnis und Kenntnis der Gruppendynamik sowie Wille zu Gerechtigkeit beim Lösen zwischenmenschlicher Beziehungen und beim zweckrichtigen Einsatz der zu Betreuenden.

Diese Kriterien umfassen eine Reihe weiterer Einzelqualitäten wie Toleranz, Urteilsvermögen, Entscheidungsbereitschaft, sprachliche Ausdruckskraft usw.

Führungsform und Führungsstil kommen nicht um die Forderungen herum, die aus dem **Zeitgeist** erwachsen. Der Trainer muß nicht nur die oft hintergründig auftretenden Bedürfnisse der Teams und die persönlichen Entwicklungszustände der Spieler erfassen, sondern muß auch die zeitgemäßen Denk- und Verhaltensweisen im allgemeinen und besonderen berücksichtigen. Die heutige Jugend ist eben durch Zeitumstände, die von rapiden Fortschritten in Wissenschaft, Technik und Wirtschaft, der überschwenglichen Kommunikation durch die Massenmedien und die Form der Demokratie geprägt sind, eine andere als diejenige, die der Trainer in seiner Jugendzeit durchlebte. Hat sich eine frühere Generation mit Konsummangel abfinden müssen,

wehrt sich die gegenwärtige – zum Teil – gegen den Konsumdruck. Die sozialen Strukturen der Gegenwart können nicht einfach übergangen werden, wenn man sich nicht ins Abseits stellen lassen und wenn man Führungsaufgaben bei einzelnen und in Gruppen erfolgreich gestalten will.

Was für die Spieler eines Teams gilt, muß auch für den Trainer gelten: Er muß und soll aus seiner Tätigkeit als Führer einer Gruppe persönlichen Wertzuwachs jeglicher Art erwarten und erzielen. Eine andere Haltung wäre unnatürlich, und wer sie nicht zugibt, der lügt. Auch Trainer haben Anspruch auf Erfolgserlebnisse. Sie kommen der Mannschaft schließlich wieder zugute, denn er wird dadurch stimuliert, die Gruppe noch besser zu führen.

Da aber alle anderen dasselbe anstreben, wird er, nicht zuletzt, auch Mißerfolge ertragen müssen. Erst darin wird sich seine wahre Haltung zeigen.

5.2 Ziele der Mannschaftsbetreuung

Das Grundziel im Fußball besteht darin, über das Training des technischen, konditionellen und taktischen Vermögens der einzelnen Spieler auf dem Boden der Fußballregeln im Zusammenwirken innerhalb der Mannschaft Wettspiele erfolgreich zu gestalten. Anders ausgedrückt: Die Spieler einer Mannschaft müssen versuchen durch ihr Können und Verhalten im Teamwork

ein Tor mehr zu erzielen bzw. weniger zu erhalten als der Gegner. Dabei kann jeder einzelne physischen und psychischen Zugewinn für seine Person erreichen.

Dazu sind viele Voraussetzungen notwendig. Neben die Einzelausbildung und -betreuung tritt gleichgewichtig die Mannschaftsführung. Die Art des Teamworks kann den persönlichen Zugewinn steigern, aber auch beschneiden und mindern. Somit ist das gute Teamwork das Ziel der Mannschaftsführung durch den Trainer. Die Mannschaft muß, neben dem harmonischen Zusammenwirken im Können, auch eine homogene Einheit psychischer Art sein. Da die Koordination verschiedener individueller Leistungsvermögen und Verhaltensweisen nicht von vornherein gegeben ist, muß eine Abstimmung erfolgen. Das Zusammenfügen von speziellem Können und Wollen (Motivation) zur mannschaftlichen Geschlossenheit wird erreicht durch die selbständige Einsicht der Spieler und durch entsprechende Einwirkungen bzw. den Einfluß des Trainers auf die Mannschaftsmitglieder mit Berücksichtigung der Merkmale und Eigenheiten der Gruppendynamik.

Zuvor aber muß er die Diagnose (Beurteilung) stellen können, wenn er die Therapie (Einfluß und Steuerung) der einzelnen und des Teams erfolgreich ansetzen und durchführen will. Das Erkennen der Leistungsvoraussetzungen und das Einwirken auf die sinnvolle Verarbeitung der Spielsituationen bedeutet einen Aufbau der Personen zu Persönlichkeiten, das Führen von Spielern zu Spielerpersönlichkeiten.

Im einzelnen sind die Feinziele der Mannschaftsführung

- mannschaftsdienliches Verhalten
- Entspannung und Anspannung
- Regulierung der Erwartungshaltung
- aktuelle Bewältigung von Spielsituationen
- psychische Festigkeit und Beweglichkeit

5.2.1 Mannschaftsdienliches Verhalten

Mit der Entwicklung des Jugendlichen wächst die Einsicht in die Notwendigkeit, das Ziel gemeinsamer Erfolgserlebnisse durch Teamarbeit zu erreichen. Die Spieler müssen zur grundsätzlichen Erkenntnis gelangen, daß sie durch ihre individuellen Leistungen zum Erfolg beitragen können und müssen. Das Gruppenbewußtsein wird am besten ausgeprägt, wenn anhand von Positiv- oder Negativbeispielen aus Spielsituationen aufgezeigt wird, wie sich Einzelverhalten auf den Mannschaftserfolg ausgewirkt haben. Allmählich erfolgt aus den Lehren der Spielpraxis und den Unterweisungen die Einsicht, daß eigene Absichten und das persönliche Können der Gruppe ein- und unterzuordnen sind.

Die Mitverantwortung in Form der Mannschaftsdienlichkeit bedeutet Wachstum und Reifung im seelischen Bereich. Dabei wirken selbstverständlich auch spielerische Momente mit, wie etwa das technische Vermögen, den Ball an den Mannschaftskameraden zu bringen.

5.2.2 Anspannung und Entspannung der Mannschaft

Die seelische Verfassung wirkt sich auf die physische Leistung aus. Stimmungen und Verhaltensweisen der Spieler haben die Eigenschaft, sich von einem auf den anderen, ja auf die ganze Mannschaft zu übertragen und sich wie eine Infektion auszubreiten. Die Nervosität eines Spielers kann das ganze Team in Unruhe versetzen und beitragen, daß das anvisierte Ziel nicht erreicht wird. Und umgekehrt kann z. B. das Aufbäumen und der vorbildliche Einsatz eines einzelnen die verzagende Mannschaft beeinflussen, sie zur positiven Bewältigung mitreißen.

Hier findet der Trainer eine Kernaufgabe der Betreuung. Entsprechend ihrer Veranlagung und Entwicklung sind Führungspersönlichkeiten auszubilden, um etwa bei Enttäuschungen die Mannschaft nicht mutlos und bei Erfolgen nicht übermütig werden zu lassen. Solche Spieler bewirken eine weitgehende Übereinstimmung in den inneren Einstellungen der Mannschaft, die sich zur positiven Verarbeitung z. B. bei drohendem Spielverlust mitreißen läßt. Oft liegt hierin der Erfolg einer Mannschaft bei gleichwertigem Leistungsvermögen mit dem Gegner begründet. Nach verschiedenen Untersuchungen schätzt man, daß das Leistungsvermögen zu 40 und mehr Prozent von der seelischen Bewältigung des Wettkampfgeschehens abhängt. Die menschenführende Geschicklichkeit des Trainers macht sich hier bezahlt.

Im Grunde handelt es sich um Spannungszustände, die bei jedem Wettkampf auftreten. Sie zu beherrschen ist eine Kunst, die erlernt sein will.

Geht man davon aus, daß

- Spannungszustände in Gruppen übertragbar sind und sich wie alle anderen psychischen Zustände ausbreiten, und

- infolge des Leib-Seele-Zusammenhangs sich durch seelische Momente (Angst, Streß, Frustration) Leistungssteigerungen und -abfälle ergeben können und umgekehrt, aus körperlichen Überforderungen und Unangepaßtheiten Regressionen und Aggressionen resultieren, die wiederum das Leistungsvermögen verändern,

so erkennt man die Wichtigkeit des Themas.

Grundsätzlich hat der Trainer demnach die Mannschaft bzw. die einzelnen Spieler je nach der Situation zu entspannen oder anzuspannen.

Das Entspannen etwa nach hohen Leistungsanforderungen mit physischen und psychischen Belastungen bringt ein Lockern und Lösen mit sich. Dabei wird allerdings als Folge die Aufmerksamkeit herabgesetzt. Zu große Entspannung verführt zum Leichtsin in Form der völligen Spannungslosigkeit.

Das Anspannen hingegen zwingt zur Konzentration, der gesteigerten Wachsamkeit. Wird die Aufmerksam-

keit überspannt, kommt es meist zur Verkrampfung. Bei allzugroßer Konzentration auf Ziele und Aufgaben leidet schließlich das erlernte Leistungsvermögen wegen überlasteter Nervenleitungen. Zu solchen Verhaltensweisen verleiten sowohl der angeborene Typus als auch die anerzogene Grundeinstellung durch das Einwirken der Umgebung während der Entwicklung.

Der Trainer hat die nicht leichte Aufgabe, seine zu Betreuenden in das richtige Spannungs- und Konzentrationsverhältnis zu versetzen, um einen Leistungszuwachs zu erreichen. Räumlich und zeitlich gesehen kann das Verhalten aktuell beim Wettkampf oder vorsteuernd im Training ausgebildet werden.

Die gewünschte zweckgeeignete Mittellage als fester Persönlichkeitswert ist nur kontinuierlich und langfristig über die Verbesserung der Grundstimmung und Grundhaltung der Spieler bzw. ganzer Teams zu erreichen. Dazu gibt es, wie in späteren Abschnitten dargelegt, offenlegende, entspannende, negative Verhalten abbauende und positive Formen aufbauende Verfahren. Diese können sowohl durch körperliche als auch psychische Mittel und Wege sowie durch unnatürliche Hilfen aus dem Medizinschrank erreicht werden.

5.2.3 Die richtige Erwartungshaltung

Das Erlebnis, den Ausgang des Wettkampfes im vorhinein nicht zu wissen, womit auch das Erreichen der

Entspannung	Anspannung
(lockern, ablenken)	(zentrieren, motivieren)
Loslösung	Konzentration
(absinkende	(ansteigende
Wachsamkeit)	Wachsamkeit)
Überheblichkeit/	Verkrampfung
Leichtsinn	(überspannt,
(desinteressiert,	übermotiviert,
übergroße Zuversicht)	zu sehr zentriert,
	ungesunder Ehrgeiz)
Ziel	
Mittellage	
(situationsangepaßte Wechselgefühle zwischen Anspannung und Entspannung in der Form zwischen Lösung mit sprunghafter Konzentration)	

erhofften Selbstbestätigung unsicher bleibt, aber an die positive Bewältigung glauben zu können, wird stimulierend, meist angenehm prickelnd empfunden und schärft die Aufmerksamkeit. Zu große Zuversicht führt zum Unterschätzen des Gegners und zum Nachlassen der Konzentration. Die eigenen Möglichkeiten werden überbewertet, man wird unkonzentriert, wendet sich anderen Situationen und Problemen zu und ist fast gleichgültig gegenüber der aktuellen Situationsbewältigung. Das Umspringen auf erneute Konzentration, da der Gegner im Aufwind zu größeren Anstrengungen

befähigt wurde, kann dann zur Überkompensation der Wachsamkeit und zur Verkrampfung führen.

Ein Leistungsverlust tritt auch dann ein, wenn man, z. B. aus übertriebener Angst, die Aufgabe nicht bewältigen zu können, oder aus übertriebenem Ehrgeiz, zu sehr auf das errechnete Ziel fixiert ist. Darunter leiden dann die Auffassungsfähigkeit für rasche Situationswechsel und zuletzt sogar das fachliche Können, die beide durch Überanspannung verdrängt in den Hintergrund rücken.

Zu hohe oder zu niedrige Erwartungshaltungen können zu seelisch bedingten Leistungsminderungen führen. Unrealistische Leistungserwartungen werden fast immer durch das Verfehlen des Ziels bestraft.

Die vorgegebenen Leistungsnormen (Meisterschaft, Verhinderung des Abstiegs, Pokalehren usw.) als übertriebener Optimismus und hochgestochene Wunschziele setzen zumindest anfangs die Leistungsbereitschaft und Einsatzfreude herauf. Bei labilen und wenig selbstsicheren Spielern und ganzen Mannschaften treten aber bald Resignation und Leistungsabfall auf, wenn der Druck durch den Erfolgszwang und das Schwinden der Erfolgsaussichten zunehmen. Der Einbruch aus falscher Erwartungshaltung trifft ungefestigte Spieler schwer. Verfehlungen im Verhalten zu Gegenspielern, Schiedsrichtern u. a. sind häufig die unschönen Auswüchse. Hochgepeitschte Ansprüche von Seiten des Vereins und des Trainers leiteten schon oft desolate Phasen vieler Mannschaften ein.

Spieler und das ganze Team befinden sich nicht in der Mittellage, sind nicht richtig eingestellt. Die Möglichkeit, daß der Erfolg versagt werden kann, wurde zu gering einkalkuliert. Hat man hingegen sich einstellende Erfolge nicht erwartet, erfolgt in der Regel ein erheblicher Anstieg der Konzentration. Diese Anspannung sollte aber ebenfalls auf dem Boden der Realität bleiben. Falscher Zweckoptimismus ist nicht anzusetzen, ebenso kann eine euphorische Stimmung zu maßlosem Zielstreben verleiten. Von der Anlage und Entwicklung her skeptische Spieler geraten bei Euphorien in ausgesprochene Streßangst, die sich leistungshemmend bemerkbar macht.

Beide, die Resignation nach Versagen der Wünsche als auch ungezügelter Optimismus nach unerwarteten Erfolgen, entspringen oft seelisch nicht verkräfteten Erwartungshaltungen. Jedoch auch Unterforderungen sind für die Motivierung und die Leistung nicht vorteilhaft und werden von einzelnen, wie alle abnormen Gefühls- und Willenszustände, auf die Mannschaft übertragen, falls nicht gefestigte Spielerpersönlichkeiten möglichst schon solchen Anfängen wehren.

Zu geringe Trainingsbelastungen, Vertrauensmangel, Pessimismus und unterzogene Zielvorgaben bewirken Unaufmerksamkeit, Desinteresse und Konzentrationsarmut, die Leistungsabfälle bedingen. Gewöhnlich sind in der Folge verstärkte Anstrengungen notwendig, die Verkrampfungen auslösen und ein Versagen mit weite-

ren negativen Auswirkungen nach sich ziehen – eine nahezu endlose Kette, wenn nicht rechtzeitig die richtige Betreuung einsetzt.

Allein die Herausforderung und die Mittellage der Anspannung als realisierbare Anforderung wird von der Mannschaft nicht nur gerne angenommen, sondern weist den Trainer als gut ausgebildeten, beherrschten und vernunftvollen Sachwalter aus. Erfüllbare Erwartungshaltungen reizen zur Selbstverwirklichung und heben die Leistungsbereitschaft sowie das spielerische Vermögen, indem ein gesunder Spannungszustand zwischen erwartungsvoller Vorfreude und einer anregenden Befürchtung vor der Möglichkeit des Verlierens aufgebaut wird.

Eine ebenso schöne wie schwere Aufgabe für den Trainer, in dieses Gefüge helfend und erfolgreich eingreifen zu können.

5.2.4 Sinnvolles Verhalten im Spielgeschehen

Nicht über- oder unterforderte Mannschaften handeln der aktuellen Spiellage besser angepaßt. Da bei einem Fußballspiel die Akteure dauernd vor Situationen gestellt werden, die sie augenblicklich verarbeiten und bewältigen sollen, wird dabei von aktueller Situationsbewältigung gesprochen. Ohne langes Überlegen und Bedenken ist sofort an Ort und Stelle in das laufende Geschehen einzugreifen. Die sinnvolle und zweckmäßige Lösung gelingt aus dem durch Training und Spiel

gewonnenen Erfahrungsschatz heraus, der gewöhnlich ausreicht. Je variantenreicher das Training und je größer die praktische Erfahrung sind, desto wahrscheinlicher ist die erfolgreiche Verarbeitung der Situation. Eine Über- und Unterforderung aus falscher Erwartungshaltung sowie intensiven körperlichen und seelischen Belastungen mit zu großen Anspannungen zu vermeiden, hilft nicht, wenn die Spieler ungewöhnlichen Situationen und überraschenden Situationswechseln ausgesetzt werden, auf die sie nicht entsprechend vorbereitet sind. Fehlverhalten ist dann die Folge. Die Trainingsarbeit muß kurzfristig an diesen Punkten ansetzen.

Training und Betreuung haben demnach möglichst auf alle Eventualitäten im Spielverlauf vorzubereiten. Das wird, was sowohl den Umfang als auch die Durchführung betrifft, nie völlig und nie perfekt gelingen.

Die Ausbildung dazu geschieht in den Formen:

- Nachbereitung nach ausgetragenen Spielen
- Vorbereitung vor kommenden Spielen und in Spielpausen
- Hilfen geben während des laufenden Spielgeschehens

Wegen des zeitlichen Abstandes zum aktuellen Geschehen kann der Trainer bei der Vor- und Nachbereitung sich durch Beobachtungen, Befragungen und Überlegungen auf seine Einwirkungen vorbereiten. Er

unterliegt aber bei der Analyse ebenso wie die Spieler der aktuellen Situationsbewältigung, wenn er unmittelbar während des Spielgeschehens Gründe zum Eingreifen hat. Hierbei muß er die Lage und die Reaktion der Mannschaft schnell und richtig analysieren. Zum letzteren hilft ihm die Kenntnis der Entwicklung der Spieler und die Mentalität seines Teams.

In der Halbzeitpause haben wir es mit einem Mischstadium der Einwirkung zu tun: halb aktuell, weil der bisherige Spielverlauf zur Kritik ansteht, halb vorbereitend, mit der Möglichkeit, für die restliche Spielzeit aus einer gewissen Distanz heraus abgewogene Meinungen und Anordnungen anzubringen.

In Phasen längerer Wettkampfpausen ist dann die sogenannte Vorsteuerung richtiger Verhaltensweisen mit entsprechenden Schwerpunkten ausführlich zu betreiben, um etwa das Provozieren eines Platzverweises durch sinnlose Diskussionen mit dem Schiedsrichter zu verhindern.

Kernpunkt bei der Bewältigung des Spielgeschehens wird bei Fußballern stets die schnelle und sachrichtige aktuelle Anpassung an die Situation sein.

5.2.5 Seelische Ausgeglichenheit als Ziel

Damit ist das Endziel in der Mannschaftsführung angesprochen. Unter Führung oder Betreuung ist der Umgang mit formbaren Spielern und Mannschaften

gemeint, die angemessen auf die gestellten Aufgaben vorzubereiten sind. Sie sollen dadurch eine psychische Stabilität und Flexibilität erreichen; sie sind stabiler und sicherer sowie beweglicher und in psychischen Belangen zum Zwecke der Leistungssteigerung leichter zu lenken.

Festigkeit des Charakters und Beweglichkeit (Anpassungsfähigkeit) widersprechen einander nicht. Sie bedeuten lebenspraktische Ausgeglichenheit, indem man aus positiven Grundhaltungen beweglich in der Verarbeitung von Einzelsituationen wird und bleibt. So kann ein mannschaftsdienlicher Spieler in einer aktuellen Situation gegen die Mannschaft auftreten, wenn sie nicht zweckrichtig handeln will, ein prinzipieller Optimist seine Stimme warnend erheben, wenn er es für angebracht hält; trotz des Eintretens für Offenheit muß man auch einmal schweigen . . .

Mit positiven Grundstimmungen oder inneren Grundlagen des Verhaltens sind seelische Voraussetzungen der Treue und Zuverlässigkeit, richtiges Sozialverhalten, Ehrlichkeit usw. gemeint. Bei der sinnvollen Anpassung an Situationen muß man, ohne seine Grundhaltung zu verlassen oder aufzugeben, beweglich sein, falls man durch Variationen eine Leistungsverbesserung erreicht oder Fehlleistungen vermeidet. Es ist also sinnvoll, wenn trotz der Neigung zum Ausweichen im geeigneten Moment Angriffsverhalten oder umgekehrt gezeigt wird.

5.3 Gute und schlechte Verarbeitung von Spielsituationen

Um Spielsituationen gut zu verarbeiten, d. h. mit den im Spielverlauf auftretenden Problemen fertig zu werden, ist eine entsprechende Mannschaftsführung notwendig. Der Trainer muß sich im klaren sein,

- wie Spieler und Gruppen überhaupt funktionieren,
- welche Vorgänge seelische Belastungen auslösen,
- welche Formen der Verarbeitung es gibt.

Dieses Wissen untermauert alle Bemühungen. Gleichzeitig wird durch das Verstehen die Führungsarbeit überschaubar sowie durchschaubar und somit effektiver und überzeugender. Gestützt auf die theoretischen Grundlagen kann die Betreuung umfangreicher, alles bedenkend und also erfolgreicher werden.

5.3.1 Was geht in Spielern und Gruppen vor?

Wir alle empfangen mit unseren Sinnesorganen (Auge, Ohr, Nase, Zunge, Haut) von außen oder aus dem Inneren (Gedanken, Erinnerungen, Gefühlswallungen) unaufhörlich Reizeinwirkungen oder Impulse. Spieler nehmen z. B. in Bildern und Lauten die Außenwelt (etwa Zurufe des Trainers, das tobende Publikum...) über die „Antennen“ und die Nervenbahnen in sich auf und verbinden sie im Schaltzentrum Gehirn mit dort gedächtnismäßig aufbewahrten ähnlichen oder entge-

gensetzten Vorstellungen. Das Gehirn stellt durch blitzschnelle Schaltungen zwischen dem momentanen Zustand und früheren Erlebnissen Querverbindungen her. Gleichzeitig und gleichlaufend treten unweigerlich Gefühlsregungen auf, da der Mensch in Körper und Seele eine ebenso komplexe wie komplizierte Einheit darstellt. Im Grunde sind psychische Funktionen biochemische Vorgänge, wobei Veränderungsformen von Materie in Energie und umgekehrt stattfinden. (Dauern der seelischer Kummer und häufige Ängste stumpfen den Geist ab oder verwirren ihn und beugen den Körper.)

Die unendlich vielen Reizerlebnisse und die sie begleitenden Gefühlsregungen formen mit der Zeit den Menschen. Er erwirbt mit der Zeit eine Grundhaltung und Grundstimmung. Wir sprechen von seinem Charakter, was wörtlich übersetzt „das Eingeringte“ heißt.

Aus Gelerntem und aus Erfahrungen heraus beantwortet der Spieler die Reizeindrücke. Diese Antworten auf die Impulse müssen sein, ob sie nun lediglich im Inneren (ohne Ausdruck) zustande kommen oder nach außen verlegt werden, ist dabei weniger bedeutend. Aus den Ausdrücken seiner Reizbeantwortung (Gestik, Mimik, Sprache, Gang, Handlungsweisen) vermögen wir, weil bei uns dasselbe Wechselspiel abläuft, seine Einstellungen, seine Denk- und Verhaltensweisen zu erkennen und ihn nach unseren Absichten zu behandeln (erziehen, manipulieren, formen ...).

Im Prinzip ist der Mensch bei der Verarbeitung und Beantwortung der Reizaufforderungen darauf bedacht, sich selbst zu erhalten und zu behaupten. Die Gefühle als Begleiter regulieren durch Lust- und Unlustempfinden das Verhalten ein. Selbstverständlich können Gefühle täuschen. So können Lustempfindungen durchaus Körperfunktionen zerstören, also der Selbst-erhaltung entgegenlaufen (siehe Gebrauch von Drogen und Rauschgift). Und so kann Resignation bei einem Spiel die falsche Reaktion sein, da durch Aufbäumen eine drohende Niederlage hätte abgewendet werden können. Wahrscheinlich schlägt dabei die Grundhaltung durch.

Eine wichtige Rolle bei der Reizbeantwortung spielt die Phantasie, oder, wie man auch sagt, die bilderschaffende Seele bzw. das Vorstellungsvermögen. Je nach dem Spielstand kann sowohl drohender Spielverlust als auch sich abzeichnender Spielgewinn in Aussicht stehen. Die den kommenden Ereignissen vorauseilende Phantasie nimmt die möglichen Folgen, also Lust- oder Unlustempfinden bei Erfolg oder Mißerfolg, vorweg. Wieder treten Gefühle zu den diesmal vorgestellten Fakten.

Je nach der seelischen Disposition der Spieler und der Mannschaften infolge ihrer Veranlagung und Ausbildung, erfolgt – nach den Reizeindrücken und der inneren Verarbeitung durch Querverbindungen mit Erfahrungen und den Vorstellungen der Folgen – nun die Reizbeantwortung. Sie kann reizadäquat, d. h. zweck-

richtig und sinnvoll, oder aber auch reizinadäquat, also unzweckmäßig oder gar sinnlos, in völlig verblüffenden Situationen, wenn man kein Beantwortungsmuster und keine Erfahrung parat hat, sogar chaotisch sein.

Den größeren Teil der Verarbeitung der Eindrücke – nehmen wir an: ein Fehlpaß – übernimmt das Unterbewußtsein. Wir nennen diese Art der Reizbeantwortung Reflexe. Man kann auch von vitaler Energie sprechen. Erlebnisse und deren Bewältigung werden gespeichert; treten sie häufiger auf, werden sie zu Gewohnheiten. Ebenso prägen sich die zweckmäßigen Antworten ein. Beide hinterlassen Spuren im Gedächtnis und sobald ein gleicher oder ähnlich gelagerter Fall eintritt, wird er, ohne Einschaltung des Bewußtseins, sozusagen erledigt. Diese aus dem Speicher abgerufenen Reflexe brauchen nur hervorgeholt und angewendet werden. In der Regel sind die nach geistiger Verarbeitung an die Reflexschicht abgetretenen Antworten auch zweckmäßig. Man spielt sich den Ball zu, ohne dabei zu denken.

Verändert sich die Situation, etwa ein Gegenspieler schickt sich an, einen Paß abzufangen, kann ein Fehlpaß entstehen. Wir lernen hinzu und fügen es dem Bekannten bei. Unser Repertoire automatischer Reizbeantwortungen wird bereichert. Das erlernte kombinatorische Denken sagt uns: Ich muß das Zuspiel unterlassen, ansonsten kann der Gegner in Ballbesitz kommen. Durch Üben solcher Situationen im Training wird das abzuändernde Verhalten gesichert, in feste Spuren geleitet, also in das Unterbewußtsein abgetreten.

Die Nervenbahnen aber, die für das Hinzulernen in neuen Sachlagen gebraucht werden, sind dadurch frei für die Bewältigung denkend zu beantwortender Geschehnisse. Der Spieler kann sich anspannen und auf weitere Möglichkeiten, Fehlpässe zu vermeiden, konzentrieren, vielleicht durch plötzliches Abstoppen der eingeleiteten Fußbewegung für den Paß. Erfolgte die mißglückte Ballabgabe wegen einer Unebenheit auf dem Spielplatz, merkt er sich, zukünftig besondere Sorgfalt (Aufmerksamkeit) der Rasenoberfläche zu widmen.

Jedenfalls will er das unangenehme Gefühl der Unlust, das dabei entstand, vermeiden.

Alle diese Vorgänge laufen in unglaublicher, in atemberaubender Geschwindigkeit ab. Die Reizleitung durch die Nervenbahnen bewältigt in einer Sekunde bis 120 Meter. In Sekundenbruchteilen kann somit ein Reizeindruck beantwortet werden.

Die beim Fußballspiel von Auslösern ausgesandten Reize in ihrer ungeheuren Vielfalt aus den verschiedensten Situationen und der Zwang, diese Impulse in einer sinnvollen Form zu verarbeiten, erlaubt hier nur eine für diese Sportart symptomatische Auswahl. Dennoch muß noch ein von der Bedeutung für die Mannschaftsführung her zentrales Problem ausgeführt werden.

Die größte Schwierigkeit im Fußball besteht im schnellen Entscheidungszwang bei außergewöhnlichen und bisher nicht erlebten Situationen. Weil die Spieler sich

unsicher fühlen, neigen sie zur Aufgabe, zur Resignation. Sie finden kein Gegenmittel gegen die unvermutete Aggressivität des Gegners oder aber kommen mit dessen taktischer Variante nicht zurecht. Ein Reflektieren, d. h. überlegtes Handeln durch geistige Verarbeitung, ist nicht immer möglich. Dennoch werden sie wegen des Erfolgsstrebens und damit verbundenen Lustgewinns auch in solchen aktuellen Lagen einen pragmatischen Weg der sinnvollen Aufgabenlösung suchen. Hierbei erleben wir oft die Genialität begnadeter Fußballer: Sie bewältigen die Situation aus ihrer Grundhaltung heraus, die Lage schnell zu erfassen und das Beste daraus zu machen. Wer die aktuelle Situationsbewältigung nicht erlernt hat, neigt zum Ausweichen – er wird nie eine bestimmende Spielerpersönlichkeit.

Eine belastete Mannschaft, die keine Führungspersönlichkeiten aufweist, kann verhältnismäßig leicht falscher Situationsbewältigung unterliegen und z. B. vereint vom Platz marschieren, um gegen eine Schiedsrichterentscheidung zu protestieren und demonstrieren – ungeachtet der Folgen, die das Regelwerk dafür vorsieht.

Statt die beanstandete Schiedsrichterentscheidung durch verstärkte Anstrengungen wettzumachen, wurden die Widerstandskräfte verschüttet. Einzelne Verzauger haben die ganze Mannschaft dazu mitgerissen. Es fehlte jene Spielerpersönlichkeit, die das Team zu einem „jetzt erst recht“ geführt hätte.

Eines der wichtigsten Ausbildungsziele in der Mannschaftsführung ist die Ausbildung richtiger Reizverarbeitung. Zumindest sind einige Spielerpersönlichkeiten zu formen, die aus einer positiven Grundhaltung und Grundstimmung als Vorbilder die Mannschaft mitreißen. Während des Wettkampfes, wenn Spontanentscheidungen zu treffen sind, sind die Bedenkzeit und die Aussprachemöglichkeit nur sehr kurz, und das Einwirken des Trainers ist begrenzt.

Die Gruppe ist Situationsschwankungen gemeinsam ausgesetzt und muß ihnen begegnen. Die Mannschaft verfällt geradezu einer Schwächung oder Stärkung des Antriebs – je nach den spielbestimmenden Kameraden und den Führungsqualitäten des Betreuers. Da Gefühlslagen, denen jeder Spieler ausgesetzt ist, übertragbar sind und zusätzlich die Reaktionen der Mitspieler beachtet und in Einklang gebracht werden, stecken sowohl Resignation als auch Aggression die Mitspieler an. In der Vor- und Nachbearbeitung sind in Gemeinsamkeit die Ursachen zu erforschen, ist zu analysieren und zu bedenken, warum aus einer Möglichkeit eine Unmöglichkeit wurde.

Dazu gehört:

- Erkennen der Auslöser (Ursachen) von Eindrücken;
- Analyse des Mannschaftsverhaltens
- Möglichkeiten der Verarbeitung und des richtigen Verhaltens.

5.3.2 Ursachen belastender Erlebniseindrücke

Jeder Trainer kennt Beispiele folgender Art: Ein guter Spieler versagt plötzlich. Einfache Dinge, die er ansonsten „wie im Schlaf“ beherrscht, gelingen ihm nicht mehr. Demnach kann der Leistungsabbau nicht mit dem Verlernen des Fußball-ABC entschuldigt werden. Eine seelische Verstimmung löste das physische Unvermögen, innere Unsicherheit aus. Fehler multiplizieren sich durch psychisches Unwohlsein.

Natürlich gibt es auch positive Fälle: Ein gelungenes Zuspiel oder Dribbling wirkt befreiend und bringt Sicherheit. Diese Wirkung wird noch verstärkt, wenn es zum Spielbeginn gelingt. Die Mannschaft wird von der dadurch geweckten Spielfreude angesteckt und zieht mit.

Beim Ursache-Wirkungs-Zusammenhang zwischen Gefühlszuständen und Körperfunktionen, auch als Leib-Seele-Problem oder psychophysische Parallelität bezeichnet, hat der Gruppenleiter die vielartigen Auslöser zu beachten, die psychogen (seelisch verursacht) und nicht durch Übungsmangel bedingt das Leistungsvermögen beeinträchtigen.

Eine Gruppierung soll Hilfestellung geben:

- **Lampenfieber:** Startangst besonders bei labilen Sportlern, verfliegt oft nach dem Anstoß; Gefahr von Angstfehlern;
- **Startschwierigkeiten:** manchmal aus Lampenfieber, manchmal aus typusbedingten Anlaufhemmungen;

ebenfalls Gefahr von Angstfehlern, die das ganze Spiel über anhalten können;

- **Ungewohnte Umgebung:** großes Stadion, ungewohnt viel Zuschauer und entsprechende Stimmung; Auslandsstarts;

- **„Feindbild“:** Angst vor dem „Gesetz der Serie“ oder bestimmten Gegenspielern, deren Härte; unangenehme Erfahrungen mit dem Schiedsrichter;

- **Drohender Spielverlust:** Das Spiel kippt, der Gegner holt auf;

- **Verletzungsangst:** Wissen um körperliches Unwohlsein; nicht ausgeheilte Blessuren;

- **Trainingsrückstand:** Wissen um mangelhafte Vorbereitung bzw. innere Einstellung;

- **Besondere Erwartungen:** Beobachtet werden wegen höherer Aufgaben, Rolle des Spielgestalters; besondere Bewacheraufgaben; erhebliche Bedeutung des Spiels;

- **Private Sorgen:** in Beruf bzw. Schule, mit der Familie, Freundin; Geldprobleme.

Diese keineswegs vollständige Übersicht deutet an, daß auch mehrere Auslöser bzw. Ursachen zusammenfallen und den Druck steigern können.

Wiederum muß gesagt werden: Diese Negativformen müssen nicht unbedingt Leistungsminderungen auslösen. Bei Spielerpersönlichkeiten, die eine gesunde Mit-

tellage von Anspannung und Konzentration mit der Tendenz zum Aufbäumen aufweisen, können derartige Situationen durchaus zu einem Leistungsaufschwung beitragen.

Dies bewirken insbesondere anregende Auslöser, wie: bekannte Umgebung, das Gesetz der Serie spricht für die Elf, Spielgewinn steht ins Haus, Verletzungen sind ausgeheilt, das Bewußtsein intensiver und sorgfältiger Vorbereitung, Ordnung im privaten Bereich, keinerlei Abstiegsorgen usw. Nicht selten sind winzige Auslöser, deren Ursachen nicht zu erkennen sind, an undefinierbaren guten Stimmungslagen schuld.

Der Trainer hat die Auslöser psychogener Leistungsveränderungen festzustellen, negative Reizfaktoren möglichst auszuschließen und positive zu verstärken, ohne allerdings auf der einen Seite den Teufel an die Wand zu malen und auf der anderen Seite Sorglosigkeit heraufzubeschwören. Das Maß der Mittellage zwischen Entspannung und Anspannung, zwischen Konzentration und Verkrampfung ist einzuhalten.

5.3.3 Analyse des Mannschaftsverhaltens

Die bisherigen Erkenntnisse tragen wesentlich dazu bei, die Basis für das Zergliedern des Mannschaftsverhaltens zu legen. Voraussetzung für die Analyse sind die verschiedenen Methoden, das Ausdrucksleben der Spieler und Mannschaften zu erfassen. Nicht immer

äußern sie sich so, daß der Übungsleiter sofort und unmittelbar Zugang zu ihrer inneren Verfassung, die die Leistung erheblich mitbestimmt, gewinnt. Ein geschulter Trainer kann durch das Deuten des Ausdrucks das Verhalten erkennen und dann effektiv darauf einwirken. Aus der Lebenserfahrung und dem Wissen über das Beobachten beim Spiel und Training, bei persönlichen Begegnungen, der sprachlichen Kommunikation, dem richtigen Auslegen von Körperhaltung, Gang, Gestik und Mimik ist der psychische Zustand doch weitgehend feststellbar.

Bereits in Kapitel 2 (2.8 Individuelle Belastung und Betreuung) wurden Ausführungen zu diesem umfangreichen und komplexen Stoffgebiet gemacht, soweit es Einzelspieler und deren Betreuung betrifft. Es wäre geeignet, eine eigene umfassende Darstellung darüber zu geben.

5.3.3.1 Leistungs- und Verhaltensbeobachtung

Man kann beim Training und im Spiel relativ leicht Fehler bezüglich des technischen und taktischen Vermögens sowie den Leistungsanstieg bzw. -abfall in konditioneller Hinsicht feststellen. Der Leistungszustand ist offensichtlich zu registrieren. Die Konzentration zielt daher auf das Erkennen der etwa 40% psychogener Leistungsveränderungen. Die Spieler haben ihr Können, Ballannahme und -abgabe, das Spurten,

Freilaufen, den Torschuß usw. ja nicht verlernt, sie können es bloß aus psychischen Gründen momentan nicht anwenden. Sie sind seelisch aus dem Gleichgewicht, sind ängstlich, verunsichert, gestreßt, frustriert.

Diese vom Seelischen auf das Körperliche wirkenden Leistungsveränderungen übertragen sich von einzelnen infektionsartig auf die Gruppe und reißen diese mit.

Die Verhaltensbeobachtung bei Gruppen ist ähnlich wie die bei den Einzelspielern. Der Trainer wird im Laufe der Zeit um die seelische Disposition, die Robustheit oder Anfälligkeit der Mannschaft, wenn auch meist bestimmt durch einzelne Leistungsträger, Bescheid wissen. Verborgene Ursachen vor allem bei unverständlichem Leistungsabfall der Mannschaft muß er aufspüren. Ein gutes Vertrauensverhältnis ist jedoch unabdingbar, sollen die Schutzbefohlenen dem Trainer persönliche Spannungszustände familiärer, schulischer, beruflicher, mannschaftsbedingter und jeder anderen Art angeben. Gute Kontakte sollen dazu führen, durch offenlegende Aussprachen bereits vor dem Spiel kritische innere Zustände aufzudecken. Wie kann der Trainer positiv einwirken, wenn es ihm entgeht, daß die Mannschaft schon vor dem Wettkampf mit „Schmetterlingen im Magen“ kämpft? Selbst erst nach dem Spiel eingestandene persönliche Schwierigkeiten machen „unverständliche“ Leistungsabfälle zumindest erklärbar und akzeptierbar. Wiederum ist aber die Vorsteuerung besser als die nachträgliche Einflußnahme.

Können überhaupt keine Ursachen psychogener Leistungsveränderungen aufgedeckt werden, können auch keine Hilfen gegeben werden.

Die persönliche Begegnung: Die ererbte und ursprüngliche Menschenkenntnis läßt uns nicht nur gelegentlich im Stich. Irrtümer verhindern, ebenso wie verborgene Ursachen, eine wirkungsvolle Betreuung. Aus dem Urinstinkt der Sicherung heraus stufen wir triebmäßig die Mitmenschen in ihrem Verhältnis zu uns ein. Und so suchen die Menschen immer nach Mitteln und Wegen, um diese Einstufung objektiv, genau und sicher zu erlangen. Jedem Eindruck folgt ein Ausdruck. Die Begabungen und entwickelten Fähigkeiten, insbesondere die Interessen, drücken sich im menschlichen Verhalten aus, vor allem die das Tun stets begleitenden Gefühle.

Die elementarste Form des Kennenlernens und die intensivste Möglichkeit der Betreuung ist der persönliche Kontakt. Dabei wird als Erstes der Gesamteindruck von der Person oder von der Gruppe gewonnen, der auf der Skala der Gefühle einen Stellenwert zwischen Sympathie und Antipathie auslöst. Diese Ersteinschätzung sollte nicht überbewertet werden, da ja der Beobachtende entsprechend seiner Grundeinstellung mit einer bestimmten Erwartungshaltung an andere herantritt und der Erstkontakt lediglich einen Ausschnitt aus dem ganzen Verhaltensrepertoire der Mitmenschen erfaßt, der nicht repräsentativ sein muß.

Man kann überschauend sagen:
Die Ersteinschätzung kann falsch sein, weil

- die Beobachter und Beobachteten in unterschiedlichen Reizsituationen und Stimmungen (Anteilnahme, Interesse) stehen;
- keine Vergleichsmöglichkeiten und Korrektive mit Verhaltensweisen in anders oder ähnlich gelagerten Situationen gegeben sind;
- frühere Eindrücke mit vergleichbaren Personen oder Gruppen sowie Wunschvorstellungen einfließen, die nicht stimmen müssen;
- jede ungeprüfte Einschätzung instinktiv und naturnotwendig getroffen werden muß, weil es aus Gründen der eigenen Sicherung bei Begegnungen unerlässlich ist, Stellung zum Mitmenschen zu beziehen.

Die Trainer haben mit ihren Mannschaften stets häufigere Kontakte und somit kritische Vergleichsmöglichkeiten mit früheren Beobachtungen. So befreien sie sich von trügerischen Sympathie- oder Antipathieerlebnissen der Erstbegegnung, wenn diese auch oft lange nachwirken und nicht immer rasch auswechselbar sind. Darum muß man sich ganz bewußt klar sein, daß erste Reaktionen nicht zu stark bewertet werden dürfen.

Der Aussagewert der persönlichen Begegnung wird gestützt durch zuverlässige Informationen über Begabung, Typus und Entwicklung von Spielern und Mann-

schaften. Er wird gefördert durch gezielte (also vorbereitete) Gespräche und die Auslegung des unreflektierten Kleinverhaltens. Das Rollenspiel in Sprache, Haltung, Gang, Gestik und Mimik sowie der Beachtung dessen, womit sich Gesprächspartner umgeben (Freunde, Bücher, Kleidung) geben wenig Aufschluß.

Den größten Gewinn hat die persönliche Begegnung, wenn man die Interessengebiete und Erfahrungsbereiche des Gesprächspartners aufdeckt und anspricht. Hierbei geht der Partner am ehesten mit seinen Einstellungen aus sich heraus.

Die menschlichen Ausdrucksmittel dienen im Rollenspiel dazu, echte Einstellungen zu verdecken. Aber ein andauerndes Verstellen ist nahezu unmöglich. Darum soll der Trainer um häufige Kontakte bemüht sein. Außerdem muß er weniger auf die großen Gesten als auf das nicht der Kontrolle unterliegende Verhalten im Sprechen, im Gesichtsausdruck und im Sich-geben (dem unreflektierten Kleinverhalten) achten.

In der Kommunikation ist die Sprache das Medium, das am häufigsten angewandt wird. Die Sprache ist nahezu immer vorhanden. Der Trainer hat sich zu bemühen, die Formen der Gesprächsführung und -deutung zu beherrschen. Durch individuell bezogene Fragestellungen erfolgt im Gespräch eine Offenlegung. Dies verlangt eine gute Vorbereitung des Rede-Antwort-Spiels, Einfühlungsvermögen (Mitdenken und Nachvollziehen der Mimik und Gestik), Zuhörenkönnen und einen

variablen und umfangreichen Wortschatz. In geschickter Wortwahl und Gesprächsführung wird der Partner gewissermaßen zu Aussagen provoziert, die ihn erkennbar machen in seinen Denk- und Verhaltensweisen, in seinem Charakter.

Nicht geeignet für zutreffende Beurteilungen sind Überraschungs- oder Verblüffungsfragen, weil der Befragte darauf reflektierend wird und mit innerer Abwehr reagiert. Er hütet sich sodann vor unvorbereiteten Antworten, die ihn bloßstellen können. Auch Fangfragen bringen selten das erhoffte Ergebnis, da sie in der Regel erkannt werden.

Die Gesprächskunst besteht u. a. darin, die Redeführung völlig „normal“ anzulegen. Es sind weder vorrangige Fragen zu stellen, noch mehr oder weniger durchsichtige Andeutungen zu machen. Ergiebig und für eine richtige Interpretation des Gesprächspartners geeignet ist die Sachdiskussion, wenn in einer echten sprachlichen Auseinandersetzung anstehende Probleme behandelt werden.

Regeln mit absoluter Gültigkeit lassen sich allerdings nicht aufstellen.

Sprachliche Äußerungen als Testwert: Inhalt und Form des sprachlichen Ausdrucks lassen zutreffende Rückschlüsse auf die Verfassung von Spielern und Mannschaften zu. Ohne Zweifel weisen ein reicher Wortschatz und gute Formulierungen auf eine geistig

aufgeschlossene Reizumwelt hin, wie Armut in der Ausdrucksfähigkeit keine üppige geistige Formung vermuten läßt. Spieler und ganze Teams mit reichem sprachlichen Ausdrucksleben können in verworrenen oder unangenehmen Situationen perplex sein und kein Wort herausbringen. Hingegen übertreffen sich als ausdrucksarm bekannte Menschen zu wahren Worttiraden, etwa wenn ihr spezielles Interessengebiet anklingt oder eine starke Erwartungshaltung erfüllt bzw. versagt wurde.

Aus der Art zu sprechen, z. B. ungezwungen oder betont gewählt, lassen sich Erkenntnisse über Menschen gewinnen. Grundsätzlich aber sollten alle Versuche, Menschen zu erkennen, nicht zur Schnüffelei in der Intimsphäre werden oder dazu ausarten, sich persönliche Vorteile zu verschaffen. Es ist dadurch die notwendige Sicherung des eigenen Bereichs zu beabsichtigen – und die Möglichkeit zu schaffen, dem Mitmenschen zu helfen, Mannschaften zu führen.

Bei den folgend angeführten Sprachstilarten, die bei Mannschaftsgefügen vorherrschen und deren Grundeinstellung offenbaren, sollte der Trainer sich selbst überprüfen, welche er bevorzugt und welche zu ihm paßt bzw. seiner Einstellung entspricht.

Der dynamische Stil:

Die Sprechenden bevorzugen kurze, oft abgehackte Sätze, die viele Verben (Zeit- oder Tätigkeitswörter)

aufweisen. Es handelt sich dabei in der Regel um tatkräftige, zupackende Menschen. Sie kennen und wünschen mehr das Handeln als viele und große Worte. Diesen Typus kennen wir auch im Sport. Mannschaften, in denen sich dieser Stil durchgesetzt hat, müssen vor allem vor zu hastigem und unvorbereitetem Tun behütet werden, so erfrischend ihr Stil auch ist.

Der statische Stil:

Er ist das Gegenteil zum dynamischen Stil und fällt durch komplizierte, meist geschachtelte Sätze (mehrere Haupt- und Nebensätze) auf, die mit vielen Hauptwörtern gespickt sind. Die gewundene, geschraubte und umständliche Sprechweise läßt auf verwandte Denk- und Verhaltensweisen schließen, auf Umstandsmeierei, umschweifige Bedachtsamkeit, Zweifel . . . Im Fußball, wo aktuelle Situationsbewältigung nötig ist, sind zuviele Wenn und Aber unangebracht. Nur in Wettkampfpausen müssen statische Momente – Überlegungen, Korrekturen – eingelegt werden.

Der sachliche Stil:

Der sprachliche Ausdruck ist rein auf die Sache bezogen und verzichtet auf gefühls- und erlebnismäßige Einflüsse. Das Persönliche tritt hinter die Tatsache, die absoluten Vorrang hat, zurück. Damit wird zwar Sachverstand bezeugt, leider kommt die Distanz, die zu geringer Anteilnahme, zum Vorschein, aber auch Selbstbeherrschung und Abgeklärtheit. Man kann

durchaus eine starke Kontrolle des Gefühlslebens erkennen, was beim Fußball zwar Vor-, aber auch Nachteile mit sich bringt (kühl, temperamentlos).

Der emotionale Stil:

Das persönliche Erleben steht hoch über der Sache und deckt diese zu. Das Übergewicht des Gefühlslebens gegenüber Tatsachen verrät die starke Ichbezogenheit. Empfindungen werden zu wenig beherrscht bzw. das Interesse am eigenen Fühlen überwiegt den Sachbezug, eine für Sportausübende oder Mannschaftsverbände sicher nur schlecht geeignete Verhaltensform.

Der egozentrische Stil:

Die Überbetonung der individuellen Leistung knüpft an Fakten nur am Rande als pure Nebensache an, um einen Aufhänger zu haben. Menschen und Gruppen mit überhöhtem Geltungsbedürfnis, aber nicht ebenbürtigen Leistungen und Verdiensten, haben diese Selbstdarstellung nötig – die wir allgemein als Angeberei charakterisieren. Die Maulhelden unter den Fußballspielern verstehen sich mehr oder weniger geschickt zu „verkaufen“.

Der unterkühlte Stil:

Innere Zurückhaltung und auffallende Selbstbescheidenheit werden spürbar. Trotz mitunter eingeschlosse-

ner Eigenkritik kommt doch zum Ausdruck, den Sachanforderungen gewachsen zu sein. Überbetonte Bescheidenheit kann aber auch die Absicht bedeuten, durch die Bevorzugung dieses Stils Sympathien zu erzielen, wie etwa der Torjäger, der alle Glückwünsche abzuwehren versucht, oder die Starmannschaft, die geschlossen mit nahezu freudloser Miene Erfolge als Selbstverständlichkeit oder keineswegs als Besonderheiten abtut.

Diese Stilarten kommen nicht immer in Reinkultur, manchmal, auch bei verschiedenen Gelegenheiten, als Mischformen vor. Niemand kann seine Art und den dazugehörigen Stil von heute auf morgen umbauen, denn dazu wäre eine Veränderung der ganzen Wesensart Voraussetzung.

Im Fazit erscheint eine Mischung von folgenden Sprachstilelementen als Verhaltensnorm für eine erfolversprechende Arbeit angebracht: Auf keinen Fall statisch oder gar egozentrisch, nicht betont unterkühlt, sondern vorwiegend sachlich und dynamisch, allerdings mit einem Schuß persönlichem Engagement und emotioneller Beteiligung.

Das Normalverhalten – im Ausdruck wie in Aktionen – ist Natürlichkeit und Ausgeglichenheit.

Der Trainer kann nach diesen Stilangaben sich selbst bestimmen und beurteilen und sich selbst zum richtigen Verhalten und Ausdruck führen.

Arten der Bewegung als Testwert: „Er macht einen niedergeschlagenen Eindruck“ erschließt man aus der ganzen Haltung, dem Gang und den Bewegungen. Das „Getue“ der Menschen kennzeichnet ihre Haltungen und Eigenarten aus ihrer augenblicklichen und manchmal andauernden seelischen Stimmungslage heraus. Manche Mannschaften marschieren unisono mit hängenden Köpfen vom Spielfeld, weil sie verloren haben oder zu verlieren drohen, andere führen Freudentänze auf, wenn ihnen ein wichtiges Tor oder der Sieg gelungen ist.

Dabei ist grundsätzlich zu unterscheiden, ob Bewegungen einem Zweck dienen (Fortbewegung, Abwehr einer lästigen Biene) oder Ausdruck einer Gefühlsregung und Geisteshaltung sind (nervöses Umhergehen vor dem Start, gestraffte Haltung als Zeichen der Konzentration).

Man erkennt Freunde und Bekannte bereits am Gang, denn beim Gehen schon bewegen wir unsere Extremitäten (Arme, Beine) entsprechend unserer Grundeinstellung langsam, bedächtig, vorsichtig, zaghaft, energisch, beschwingt, schlendernd, konzentriert . . . Diese Eigenarten lassen auf Grundhaltungen schließen, sofern sie nicht durch Gebrechen bzw. Verletzungen bedingt sind.

Auf die Dauer ist ein überwachtes Gehen, um sich nicht durch Bewegungen zu verraten, damit also ein Beobachter keine Rückschlüsse ziehen kann, nicht möglich.

Daher kann der Trainer auch aus der Bewegungsform auf die seelische Verfassung schließen. Selbst der Versuch, sich zu verstellen, sagt uns, daß es sich um jemand handelt, der durch seine Bewegung als das scheinen will, was er durch seinen Gang vorgibt.

Körperbewegungen sind unendlich vielgestaltig, das Trommeln mit den Fingern auf den Tisch, das Verziehen des Mundes in mißlichen Lagen . . . So werden Stimmungen und Verfassungen kundgetan. Auch die Gestensprache ist unendlich reich, besonders in der Sportausübung. Wir drücken dadurch Freude, Anerkennung, Ablehnung, Angst . . . aus. Durch Rumpf- und Kopfhaltungen wird die Meinung noch verstärkt oder abgeschwächt.

Alle Gesten sind, wie das Mienenspiel, Symbole. Doch viele dieser Symbole sind mehrdeutig, zumindest nicht ganz eindeutig, und darum ist es wichtig, gleichzeitig auf mehrere Ausdruckszeichen (Typus, Sprache) zu achten.

Wir gewinnen im Lebensverlauf alle einen großen Erfahrungsschatz, wie wir Körperhaltungen, Gesten und Mienenspiel zu deuten haben, weil wir uns auf die menschliche Umgebung einstellen wollen und müssen. Und auch hierbei ist das Rollenspiel ein nicht zu übersehendes Kapitel. Gespielte Gesten wirken auf geübte Beobachter nicht überzeugend und echt, denn sie sind fast immer unvollendet, da sie nicht vom Herzen aus gesteuert werden. Unsere Jugend ist heute formloser



und natürlicher. Über den „guten Ton“ im Verhalten läßt sich streiten, wobei man allerdings selbst dem größten Feind nicht unverhohlen Grobheiten in Worten und Gesten zu verstehen gibt.

Stark reflektierende und selbstbeherrschte Menschen mit der Tendenz, stets guten Eindruck zu hinterlassen, sind mit Gesten und dem Mienenspiel nicht sehr freigebig, weil sie wissen, daß die Wirkungen ausgedeutet werden. Aber gerade diese Eigenheit ist wiederum ausagekräftig.

Die unerschöpflichen Möglichkeiten, durch Körperhaltungen und Bewegungen sowie Mienenspiel sich auszudrücken, können hier nicht breit behandelt werden; das würde den Rahmen dieser Abhandlung sprengen.

Jedenfalls wird sich der Trainer im Auslegen dieses echten Testwertes üben, um daraus seine Konsequenzen für die Betreuung zu ziehen, vor allem, wenn ihm andere Mittel verschlossen bleiben. Er weiß den verkniffenen oder offenstehenden Mund, das Kratzen auf dem Kopf, das hilflose Heben der Arme . . . zu deuten und gewinnbringend in die Betreuungsarbeit seiner Spieler und Mannschaften einzubringen.

5.3.4 Die Bewältigung von Anforderungen

Es gibt im Prinzip zwei Formen, wie Spieler und Mannschaften auf Reizforderungen aus der Umwelt reagieren: Aus dem Bereich des Unterbewußtseins (Reflexe) und dem des Bewußtseins (reflektiert).

Den äußeren Machteinwirkungen, der tobenden Masse im Stadion, der Stimmungsmache der Presse, lockenden Prämien, der Faszination des Gegners kann sich ebenso niemand entziehen oder verschließen wie den Wünschen der Eltern und des Trainers.

Reflexverhalten: Das sensomotorische System unseres Nervenapparates schaltet sofort und verlangt eine Regelung. Werden die Sinneseindrücke und die sie begleitenden Affekte durch falsche Reflexe oder vegetative Erscheinungen (z. B. der Magen revoltiert) fehlgesteuert – als Folge mangelnden Talents oder schlechter Ausbildung – treten die Störungen als physische Merkmale sichtbar hervor: Bewegungsdisharmonie, Affekthandlungen, negatives körperliches Ausdrucksverhalten wie Stottern, Händeringen, zerknirschte Miene.

Das Vegetativum ist ein System von Nervenleitungen, das vom Bewußtsein unabhängig ist und den ganzen Körper durchzieht. So kann es vom Willen auch nicht gesteuert werden. Zwei Teile wirken entgegengesetzt und regeln die Körperfunktionen Stoffwechsel, Wärmehaushalt, Eingeweide- und Drüsentätigkeit. So können also durch Reizauslöser über dieses System Herz-, Lungen-, Magen- und Darmtätigkeit betroffen werden.

Ein Teil des Vegetativums, der Sympathikus, bewirkt durch Hormonausschüttung (Adrenalin) aus der Nebenniere erhöhte Herztätigkeit, Verengung der Gefäße, . . . Der Puls wird beschleunigt, die Atmung

springt an und somit erfolgt insgesamt eine Anspannung, die den Antrieb zum Abwenden eines Nachteils verstärkt. Es besteht aber auch die Gefahr des Überantriebs, etwa um umstrittene Entscheidungen des Schiedsrichters rückgängig zu machen, obwohl man weiß, daß Tatsachenentscheidungen feststehen. Es kann leicht zu Ausfälligkeiten kommen.

Der andere Teil, der Parasympathikus, setzt bei starken Reizungen die Herzstätigkeit herab (Herzschröner), bewirkt Bluteinzug in die Eingeweide und somit eine Gefäßerweiterung der Innenorgane zu deren Entlastung (daher Erbrechen, Durchfall), belebt den Tränen- und Speichelfluß und vermehrt die Verdauungstätigkeit.

Eine Zusammenstellung dieser Erscheinungen:

Mobilisierung:	Affekte:	Erscheinung:	Antrieb:
Sympathikuserregung (Adrenalinausschüttung)	Lust, Anspannung, Erregung	erhöhter Stoffwechsel, Puls- u. Atembeschleunigung, Schreien	Kraftentfaltung, Aggression, Beschleunigung
Parasympathikus- erregung (Noradrenalin- ausschüttung)	Unlust, Beruhigung, Spannungslosigkeit, Starre	Puls- u. Atemreduzierung, Gänsehaut, Tränen, Blässe, Stottern	Bewegungsarmut, Ab- sinken der Wachheit, Resignation

Man wird bleich, die Schweißabsonderung und die Aktivität der Extremitäten wird herabgesetzt. Der Kopf wird gesenkt, Arme und Beine hängen schlaff herab und versagen die Dienste – Zeichen der Ergebenheit und Niedergeschlagenheit.

Wird der Sympathikus erregt, entsteht eine Kraftentfaltung, bei Beanspruchung des Parasympathikus sind Zeichen von Bewegungsarmut, Verkrampfung oder gar Starre zu beobachten.

Sobald eine belastende Situation eintritt, werden beide Nervenstränge angesprochen. Je nach der Grundstimmung wird dann Angriffs- oder Rückzugstendenz ein-

setzen. Während also ein Spieler oder eine Mannschaft mit Antrieb („jetzt erst recht“) antwortet, können andere auf denselben Reizauslöser sich nur in ihr Schicksal ergeben, ihn nur in Hemmung umsetzen.

Oft genügen bereits lebhaftere Vorstellungen und Erinnerungen (innere Auslöser), um die Erwartungshaltung – was beim Fußball oft vorkommt –, Gefühle und Stimmungen auszulösen, die als körperliche Begleiterscheinungen Aktivierung oder Passivität entwickeln.

Die verschiedenartigen und vielfältigen Merkmale im körperlichen und seelischen Funktionieren mit ihren Wechselwirkungen ergeben eine derartige Streubreite mit fließenden Übergängen und Mischverhältnissen in der Verarbeitung der Impulse und der Reaktionen, daß die Behauptung, jeder Mensch ist dem anderen verschieden, absolut verständlich wird. Die Schwankungen reichen vom nahezu totalen Gegensatz bis zur anscheinenden, aber nur in winzigen Nuancen (Abstufungen) unterscheidbaren Gleichartigkeit. Somit muß erneut festgestellt werden: Auch bezüglich der Reizverarbeitung hat der Trainer in der Betreuung jeden einzelnen Spieler und jede Mannschaft in der speziellen Eigenart zu erfassen, will er ihnen gerecht und soll die Arbeit erfolgreich sein.

Automatisiertes Verhalten – z. B. Ballstoppen und -abspielen – kann man als eingeübte Reflexe betrachten. Man gibt in gleichen Situationen gleiche Antworten. Wenn es zeitlich (Sekundenbruchteile) möglich ist, wer-

den sie immer durchwoben von bewußt gesteuerten (bedachten) Handlungen. Einen halbhoch zugespielten Ball kann man sowohl per Flugkopfball oder mit einem Hüftdrehstoß direkt weiterspielen. Instinktmäßig wollen wir in diesem Konflikt das Risiko mindern, das Beste aus der Situation machen. Da die Nervenzellen im Hirnstamm Querverbindungen aufweisen, die neben- und untereinandergeschaltet sind, schaffen sie von sich aus eine Art elementares Kontrollsystem. Dabei erschöpft sich diese Kontrolle hauptsächlich darin, einen Appell an das Bewußtsein zu geben, sich sinnvoll, d. h. selbstbehauptend zu verhalten.

Der Trainer hat durch seine Arbeit dafür zu sorgen, daß automatisiertes Verhalten nicht in der Starre der Reflexe, sondern schnell und variabel dem Zweck entsprechend abläuft. Das beste Mittel ist das fleißige Üben vieler Varianten. Neben dem praktischen Tun können aber auch Hinweise, d. h. theoretische Unterweisungen (ähnlich wie sie hier gegeben werden) den Sinn des Tuns untermauern und das Richtigmachen festigen.

Bewußtes Verhalten bedeutet soviel wie aus Überlegungen heraus handeln, im Spiel bedacht vorgehen.

Die unbewußte Reizbeantwortung durch Reflexe erreicht die Schaltzentrale Hirn nicht. Das halbbewußte oder automatisierte Tun lebt aus eingeübten, ans Unterbewußtsein abgetretenen und instinktmäßig kontrollierten Handlungsweisen. Sobald ein Auslöser –

nehmen wir an: ein Strafstoß ist auszuführen – das „zentrale Ich“ der Spieler anspricht, erfolgt die Reizverarbeitung sowohl für den Schützen als auch für den Torwart durch einen Denkkakt. Man wertet die Situation und stuft sie ein: Der Schütze überlegt die Ausführung, der Torwart seine Abwehrmöglichkeiten.

Damit erreichen wir die Form der Vor- und Nachbereitung eines Geschehens, das Stadium der planmäßigen und gezielten Trainingsarbeit, die sowohl die kurz-, mittel- und langfristige Anlage der Ausbildung umfaßt.

Spieler und Teams denken zusammen mit dem Übungsleiter darüber nach, welche Fehler sie begingen, wieso sie ein Spiel aus der Hand gaben oder warum sie eine schwierige Situation doch noch meisterten. Dabei verbinden sich aktuelle Erfahrungen mit früheren (Assoziationen) zu einem richtigen Schatz – dem Erfahrungsschatz. Aus ihm werden künftige Verhaltensweisen bewußt vorgesteuert, geübt bzw. in der Phantasie vorgestellt.

Wird der Torwart beim Elfmeter getäuscht, bereichert er seinen Erfahrungsschatz, indem er über das Täuschungsmanöver nachdenkt und neue Erkenntnisse, auch in Verbindung mit früheren Wahrnehmungen, gewinnt. Ein Team, das sich vom Hirngespinnst des „Gesetzes der Serie“ einfangen und hemmen läßt, wird durch den Trainer überzeugt, daß die Voraussetzungen dafür gar nicht mehr stimmen, weil sowohl die eigene als auch die gegnerische Mannschaft einen völlig ande-

ren Spielerstamm aufweist. Es werden aus der Vorstellung stammende Resignationen abgebaut und über kreative Überlegungen Grundlagen zur positiven Verarbeitung von Situationen geschaffen.

Wird die neue Erkenntnis in einer folgenden Situation bestätigt und verstärkt, z. B. indem man das „Gesetz der Serie“ bricht, entwickelt sie sich zu einer motorisch ablaufenden Gewohnheit, die dem automatisierten Verhalten zugeordnet wird. Widerspricht sie jedoch, entsteht eine momentane Unsicherheit, die erneut bedacht und überprüft werden muß. Man sucht so lange entsprechende Situationen auf, bis man zu einer gewissen Sicherheit gelangt.

Mannschaften regulieren aus den Erfahrungen ihr Verhalten selbst ein, weil sie ihre Aufgaben positiv bewältigen wollen. Sie steuern sich von selbst. Werden Erfahrungen aus zweiter Hand, vorwiegend vom Trainer, verabreicht, handelt es sich um Fremdsteuerung. Dazu tragen auch Berichte, Erfahrungsaustausch und andere Informationen und Beispiele (Fernsehen, Zeitungsreportagen, Freunde und Anhänger) bei. Es werden Erkenntnisse ausgewählt, die entweder die eigenen Erfahrungen bestätigen oder ihnen widersprechen. Schließlich aber gelangt jede Mannschaft zu Grundstimmungen und Grundhaltungen, zu ihrem individuellen Charakter, der sie auszeichnet: eine launische, kompakte, kämpferische Mannschaft. Die Abhängigkeit von Störungen schwindet, man hat sich (der Trainer hat sie) in die Hand bekommen. Die Gruppe ist gereift, hat

ihr festes Rüstzeug. Gewöhnlich sind es gereifte Persönlichkeiten, die das Gesicht der Mannschaft prägen, da sie aus Grundstimmungen und Grundverhalten schöpfen.

Natürlich gibt es auch intellektuelle und nicht nur automatisierte Fehlsteuerungen und -verhalten bei der Beantwortung von Situationen. Falsches Denken und Folgern führen dazu. Der Sachverstand des Trainers muß dem vorbauen.

In der Form des Reizbeantwortungskreises und seiner Beschreibung nach WITTMANN soll der Fragenkomplex zusammengefaßt und vertieft werden. (siehe Schema auf S. 185).

Erläuterung zu dem Schema: Der sogenannte personale Unterbau betrifft das Beantworten von Reizauslösern durch das nicht vom Verstand gesteuerte, also das Reflexverhalten, das unbewußt abläuft. Hier findet man auch das echte, unverstellte Ausdrucksleben, das die Mannschaft und ihre Spieler der Beurteilung aufschließt.

Durch Einschaltung von Kontrollen durch Instinktverhalten und Erfahrungen wird die Reaktion halbbewußt; wir sprechen von automatisiertem Verhalten.

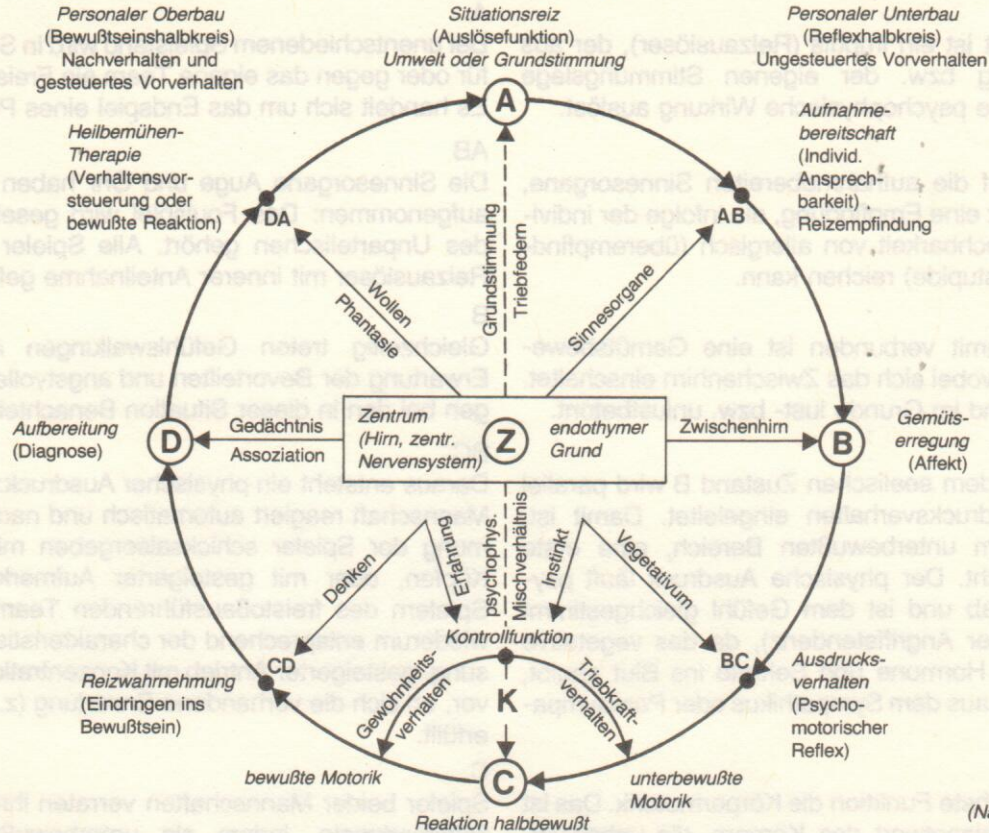
Später, nach einem gewissen Abstand, unterliegt das Erlebnis dann dem personalen Oberbau und dringt in das Bewußtsein ein. Es wird durch Denkakte und die Verbindung (Assoziation) mit ähnlichen oder entgegen-

gesetzten Impulsen geistig aufbereitet. Daraufhin werden künftige Bewältigungen von Situationen erwogen und bei entsprechender Gelegenheit eingesetzt.

Dieser Kreislauf von Eindrücken und deren Verarbeitung bzw. Beantwortung vollzieht sich in jeder Situation des Lebens und selbstverständlich auch im Training und beim Fußballspiel. Er wird unterbrochen, sobald eine Aktion, sei es durch Reflexantwort oder nach bedachtem Reagieren, abgeschlossen ist; kann aber in der Nachbereitung fortgeführt werden.

Die Übergänge in beiden Bereichen sind fließend, Sinnes- und Seeleneindruck entstehen nahezu zeitgleich und die vegetativ-motorischen Äußerungen erscheinen unmittelbar. Auch eine Änderung der Reihenfolge ist möglich, der Wechsel von automatisiertem Tun und Bedenken geschieht ungemein rasch. Dies hängt wesentlich von der vererbten und antrainierten Fähigkeit dazu ab. Gewohnheiten, Motive und Erfahrungen werden immer wieder eingeblendet und mitunter werden Zwischenstationen (anscheinend) übersprungen. Zur Verdeutlichung wird der Reizbeantwortungskreis anschließend durch Theorie und praktisches Beispiel erklärt.

Der Reizbeantwortungskreis



(Nach F. Wittmann)

Der Ablauf der Reizbeantwortung und Situationsbewältigung

A

Ausgangspunkt ist ein Impuls (Reizauslöser), der aus der Umgebung bzw. der eigenen Stimmungslage kommt und eine psychophysische Wirkung auslöst.

AB

Dieser trifft auf die aufnahmebereiten Sinnesorgane, und es entsteht eine Empfindung, die infolge der individuellen Ansprechbarkeit von allergisch (überempfindlich) bis starr (stupide) reichen kann.

B

Unmittelbar damit verbunden ist eine Gemütsbewegung (Affekt), wobei sich das Zwischenhirn einschaltet. Die Gefühle sind im Grunde lust- bzw. unlustbetont.

BC

Entsprechend dem seelischen Zustand B wird parallel dazu ein Ausdrucksverhalten eingeleitet. Damit ist, noch immer im unterbewußten Bereich, eine erste Funktion erreicht. Der physische Ausdruck läuft psychomotorisch ab und ist dem Gefühl gleichgestimmt (Rückzugs- oder Angriffstendenz), da das vegetative Nervensystem Hormone und Sekrete ins Blut abgibt, die die Reflexe aus dem Sympathikus oder Parasympathikus steuern.

C

Es folgt als nächste Funktion die Körpermotorik. Das ist die reaktive Reizantwort des Körpers, die unbewußt,

Veranschaulichung durch ein praktisches Beispiel

A

Bei unentschiedenem Spielstand wird in Strafraumhöhe für oder gegen das eigene Team ein Freistoß gegeben. Es handelt sich um das Endspiel eines Pokalturniers.

AB

Die Sinnesorgane Auge und Ohr haben die Situation aufgenommen: Das Foulspiel wird gesehen, der Pfiff des Unparteiischen gehört. Alle Spieler sind diesem Reizauslöser mit innerer Anteilnahme gefolgt.

B

Gleichzeitig treten Gefühlswallungen auf: freudige Erwartung der Bevorteilten und angstvolle Vorstellungen bei den in dieser Situation Benachteiligten.

BC

Daraus entsteht ein physischer Ausdruck: die bedrohte Mannschaft reagiert automatisch und nach Grundstimmung der Spieler schicksalsergeben mit hängenden Köpfen, oder mit gesteigerter Aufmerksamkeit. Bei Spielern des freistoßausführenden Teams herrschen, wiederum entsprechend der charakteristischen Verfassung, gesteigerter Antrieb mit Konzentration oder Angst vor, ob sich die vorhandene Erwartung (z. B. Torerfolg) erfüllt.

C

Spieler beider Mannschaften verraten ihre Persönlichkeitsmerkmale, indem sie unterbewußt körperliche

automatisch abläuft (Beine werden schwer wie Blei). Aus dem Erlernten heraus wird zur Selbstbehauptung das richtige Verhalten gesteuert.

K

Sind die Reizantworten des Körpers nicht sinnvoll, wirkt ein Kontrollsystem ein, das in Form von Triebfedern (Motiven), dem Instinkt und Gewohnheitsverhalten (Erfahrungsschatz) bereits halbbewußt die Reflexe und Automatisierungen prüft und notfalls reguliert. Es können Veränderungen des Verhaltens stattfinden. Die Einblendungen aus Instinkt und Gewohnheiten sowie aufbewahrter Erfahrungen sind im Prinzip aggressiver oder depressiver Art in unterschiedlichen Schattierungen nach Stärke und Dauer.

CD

Es wird der Bewußtseinshalbkreis betreten. Nach einem gewissen Abklingen der Affekte, schon aus rein zeitlichem Abstand, beginnt der Prozeß der Wahrnehmung. Das Geschehen wird bewußt, wird gedanklich registriert. Nun dringen Empfindungen und begleitende Gefühle ins Bewußtsein, zum personalen Zentrum Gehirn vor.

D

Das Wahrgenommene und vom Denken Durchwirkte kann aufbereitet werden zur Bewältigung durch das Wollen. Das Geschehen wird durch Verbindungen mit ähnlichen Vorkommnissen, die im Gedächtnis gespei-

Reaktionen offenbaren: sie geben sich mit Anzeichen lustvoller oder unlustvoller Haltungen, die von euphorischer Erregung bis zu tiefster Betroffenheit reichen können.

K

Motive mischen sich ein und Erfahrungen werden abgerufen: der Freistoß muß nicht zum spielentscheidenden Treffer führen. Depressive Spieler der bedrohten Mannschaft ändern ihre Haltung und werden zusehender. Das erkennen nach der ersten Freude auch die Spieler der im Vorteil befindlichen Mannschaft, sie drosseln ihre in der Phantasie bereits vorgezogene Erfolgshoffnung. Ihre Zuversicht erhält Zweifel. Die Spieler bekommen Mischgefühle und erfahren Stimmungswechsel.

CD

Alle Spieler nehmen nun die Freistoßentscheidung bewußt wahr. Die ursprünglichen Gefühlswallungen werden entschärft, die Akteure bringen die fiebernde Erregung, Freude oder Wut, den offenstehenden Mund, die Resignation unter Kontrolle. Die Affekte können sich sogar umwandeln: aus Freude wird Angst.

D

Aus der Erfahrung werden frühere Situationen abgerufen, daß zwei Möglichkeiten eintreten können, ein Torerfolg oder ein Fehlschuß bzw. eine Abwehr des Freistoßes. Aus diesem Bewußtwerden tritt eine weitere

chert sind, verknüpft (assoziiert) und von A bis K ausgewertet. Es entstehen Erkenntnisse aus der Bewußtseinskontrolle durch Denken und Gedächtnis (Diagnosestellung).

DA

Damit sind die Grundlagen für bewußte Lösungen von problematischen Erlebnissen und Konflikten entstanden. Aus der Phantasie (bilderschaffende Seele, Vorstellung) gehen Impulse an den Willen zu gewollten Versuchen der Verarbeitung. Lösungswege und -mittel werden gesucht, damit zukünftig schnell und motiviert geglückte Situationsbewältigungen erreicht werden. Durch Aufsuchen (Übung) oder Auftreffen (Praxis) ähnlicher Reize wird die Lösung trainiert. Die Nutzenanwendung besteht aus situationsgemäßen und der Realität angepaßten Reaktionen.

A

Die Rückkehr zu neuen Reizeinflüssen erfolgt, die Bewährung steht an. Gewappnet durch die überdachten Erkenntnisse und trainierten Verhaltensformen trifft die Aufnahmebereitschaft der Sinnesorgane auf zu erwartende Impulse. Werden geglückte Verarbeitungen bestätigt, so werden sie zu Gewohnheiten bzw. zu Grundhaltungen und in den Halbkreis unterbewußter Reizverarbeitung abgetreten, um die Nervenbahnen für neues Lernen und Training freizumachen. Auf den Abschluß folgt ein neuer Anfang.

Abkühlung bzw. Ernüchterung unkontrolliert geäußerter Erwartungshaltungen ein, die Chancen werden realistischer betrachtet und Vorkehrungen aufmerksam getroffen.

DA

Die ausführende Partei ordert den besten Freistoßschützen herbei und erwägt eingeübte Freistoßvarianten. Die Vorbereitungen der abwehrenden Mannschaft erfolgen durch den immer wieder korrigierten, trainierten und aus Erfahrungen gewonnenen Aufbau der Mauer, der oft verzögert wird, um den Gegner zu verunsichern und um dadurch eine bessere Abwehrposition zu gewinnen. Darauf reagiert wiederum der Angreifer, dem derartige Aktionen bekannt sind, und er trifft seine Maßnahmen, die Unternehmungen der Abwehrspieler zu umgehen. Der Geschehensablauf verlangt komplizierte Bewußtseinsarbeit.

A

Nach Beendigung der Freistoßsituation haben, je nach dem Ausgang, beide Teams neue Erfahrungen in den Speicher ihres Gedächtnisses eingefügt. Werden sie in weiteren Fällen nicht bestätigt, müssen neue Lösungswege und -mittel im Training und Wettkampf gesucht werden. Geglückte Situationsbewältigung führt zu guten Grundhaltungen und -stimmungen, die erst nach Mißerfolgen zur Veränderung, zu neuen Varianten aufordern. Gut präpariert kann man in das nächste Spiel gehen.

Wer diese nur dem Menschen eigene Art der Reizaufnahme und -beantwortung kennt, hat wesentlich besseres Verständnis für das Verhalten von Spielern und Mannschaften und kann darauf aufbauend die Mannschaftsführung zielbewußter und erfolgreicher gestalten.

5.3.5 Arten des Verhaltens

Nach dem Aufstieg einer Mannschaft in eine höhere Klasse blieb der Spielführer etliche Tage verschollen. Er hatte das Erlebnis, obwohl es positiver Art war, nicht verarbeitet, nicht verkräftet. Reizeindrücke zwingen zur Reaktion. Die Reaktion ist die Form der Verarbeitung.

Unter dem Gesichtspunkt, daß Einzelbetreuung zugleich Gruppentherapie und umgekehrt, Mannschaftsführung auch Leitung der Spieler ist, sind die Verhaltensformen bzw. die Arten der Verarbeitung von Eindrücken, von der Psychologie mit dem Namen Assimilation belegt, stark zu beachten.

Die Art und Weise der Reaktion, der Verarbeitung bzw. des Verhaltens wird – wenn dies positiv geschieht – mit Bewältigung bezeichnet. Nichtbewältigung wäre demnach sinnlose oder schlechte oder mißglückte Verarbeitung einer Situation. Bewältigung bedeutet demnach Zugewinn für die Mannschaft und jedes ihrer Mitglieder. Nichtbewältigungen tragen anstelle von Zufriedenheit und Wohlbefinden Unlustgefühle ein.

Wenn es nicht gelingt, die Reizeindrücke in den seelischen Haushalt einzugliedern, bleiben sie unbewältigt

im Unterbewußtsein oder Bewußtsein liegen. Es entsteht ein persönliches Defizit. Der größere Teil der auch während eines Fußballspiels dauernd auf die Sinnesorgane einflutenden Impulse wird problemlos dem seelischen Bestand eingefügt. Der Etat ist ausgeglichen. Neuartige Eindrücke wie unerfahrene Spielsituationen, neue Umgebungen und Gesichter, werden erst nach intensiver und vielseitiger Bearbeitung durch das Bewußtsein dem vorhandenen Bestand zugeordnet. Hingegen gelingt die seelische Aufbereitung unerwünschter oder gar schockierender Geschehnisse schwerer als z. B. zu erlernende Techniken und verleiten häufiger zu Fehlentscheidungen und -handlungen. Besonders wenn Erlebnisse den festgefügteten Strukturen der Lebensleitlinie, den erworbenen Grundmustern unserer Denk- und Verhaltensweisen widersprechen, entstehen belastende Konflikte – im Leben gemeinhin und im Sport.

Bekannte und gewohnte Reize, auch wenn sie einander nur ähnlich sind, lassen sich aus dem im Gedächtnis bewahrten Erfahrungsschatz heraus analog bewältigen. Sind fremdartige, überraschende und unerwünschte Eindrücke nicht problemlos zu bereinigen, werden andere Möglichkeiten der Bewältigung gesucht.

Im Fußball: Es herrscht Ratlosigkeit, wie dem unversehrten, entfesselten Angriffsschwung des Spielpartners oder dem nicht erwarteten Spielwitz zu begegnen ist. Aus natürlichen Nützlichkeitsabwägungen wird nach entsprechenden Gegenmitteln und Auswegen gesucht.

Leider überwiegt die Neigung zu einem Verzicht, ohne daß man ihm innerlich zustimmt. Die seelischen Grundkräfte reichen zur Bewältigung nicht aus. Häufige derartige Konstellationen verstärken die unzweckmäßige Grundhaltung zu resignieren, und depressive Verhaltensmuster entstehen. Die Zielsetzungen werden zurückgeschraubt, die Ansprüche auf Lustgewinn und Selbstbestätigung reduziert, der Geltungstrieb wird bescheidener – mit der schließlichen Folge seelischer Erkrankungen.

Mißglückte Assimilierungen (Verarbeitung) sind im Leben wie im Sport zu vermeiden. Zumindest Versuche zu unternehmen, geglückte Situationsbewältigungen anzubahnen, stellen den Ausgleich im Seelenhaushalt wieder her.

Es wird immer Überlegene und Unterlegene geben. Diese Tatsache ist in die Grundhaltung der Fußballer fest einzubauen, denn nur so werden Unsicherheit und Selbstzweifel überwunden und gedämpft und die Basis für gesunde Anstrengungen, Antriebssteigerungen und Selbstwertgefühl geschaffen. Darauf gründet die Form reifer, selbstsicherer Persönlichkeiten, die schwierige Lebenslagen bewundernswert meistern. Wir alle müssen immer wieder Konflikte austragen und uns gelegentlich auf neue Lebenssituationen umstellen, selbst Lebensziele neu setzen. Zaghafte schaffen dies nicht, Zupackende eher. Wird durch die Ausbildung menschliches Format herausentwickelt, wird die Lebensqualität

erheblich gesteigert. Diese Aufgabe hat auch die Mannschaftsbetreuung im Fußball.

Formen der **Erlebnisverarbeitung** sind:

- **Anpassung:** problemloses Einfügen in Normen
- **Verdrängung:** Reize werden als nicht assimilierte Fremdkörper ins Unterbewußtsein abgeschoben
- **Regression:** Rückzug, Nachgeben, Ausweichen, Verzicht auf Verantwortung
- **Aggression:** Bewältigungsversuch durch Angriffshaltung und gesteigerte Anspannung, oft überschwenglich und unkontrolliert
- **Kompensation:** Wegstecken durch Ausgleich über Anstrengungen im selben Bereich
- **Sublimierung:** Ausgleich durch Ausweichen auf andere Bereiche, meist geistige Überlagerung von Verhaltenskonflikten

Anpassung: Gelegentlich stehen sich Triebe, Wünsche und Bestrebungen von Einzelmenschen und Erwartungen der Mitmenschen sowie die durch Generationen ausgebildeten Gebote, Regeln, Gesetze und Normen der Gesellschaft entgegen. Zwar haben sich diese Normen durch Einflüsse aus der Umwelt während der Entwicklung im persönlichen „Gewissen“ niedergeschlagen, aber die Einengungen daraus schmecken nicht immer. Eine Auseinandersetzung zwischen Wollen und Müssen bleibt unausweichlich, wenn beide

nicht koordinierbar sind. Die Umwelt verlangt das Eingliedern in die als „üblich“ angesehenen Normen, während das Ich selbstbestätigende Bewältigung sucht. Die zu vollziehende Übereinstimmung, wobei die Gesellschaftsbedingungen den Ausschlag geben, nennen wir Anpassung. Im Fußball bedeutet dies Ergebenheit des einzelnen in die Regeln, Formen und Gewohnheiten der Sportart und der Gruppenmerkmale.

In unserer demokratischen Staats- und Lebensform sind Eigeninitiative und Zivilcourage erwünscht und notwendig, vor allem wenn es heißt, Verstöße gegen Regeln und Normen zu unterbinden. Entscheidend aber ist die Meinung der Mehrheit.

Im Fußball ist es nicht anders. Die Spannungen zwischen individuellem Streben und Gesetzen der Gruppe, des Teams, sind durchaus üblich. Klaffen nun die Anforderungen der Gemeinschaft und einzelner Spieler auseinander, suchen in erster Linie die einzelnen nach Ersatzlösungen durch Auswege. Der Trainer muß Konflikte sowohl im Sinne der Mannschaft als auch des Spielers lösen, um Nachteile oder Schäden von ihnen abzuwenden. Ein Spieler kann nicht ungehemmt seine Wünsche durchsetzen, besonders wenn diese das erfolgreiche Zusammenwirken im Team stören. Die Erziehung zum Ein- und Unterordnen muß in frühester Jugendzeit geübt und gelehrt werden: die Gruppe hat Vorrang. Anpassung ist ein unumgänglicher Lernprozeß, und selbst auf einer einsamen Insel muß man sich dem Ordnungsrahmen der Natur fügen. Anpassung

bedeutet demnach Anerkennen nicht veränderbarer Normen und deren Befolgung.

Unterwürfigkeit jedoch unter reine Machtwillkür bzw. unter stärkeres Durchsetzungsvermögen, die nicht allgemein anerkanntes Verhalten verlangen, ist Speichelleckerei, die auf billige Vorteile abzielt.

Der Trainer wird die Jugendlichen dahin zu führen haben, daß sie unabänderliche Autoritäten wie Gruppenharmonie und sportliche Regeln respektieren und im Bereich, in dem Verbesserungen möglich sind (Wissen und Können, Satzungen, Vereinsarbeit . . .) sich engagieren. Jedenfalls müssen Kontroversen fair, durch Argumente und Fakten in demokratischer Weise und nicht mit Druck, Intrigen oder Gewalt ausgetragen werden.

Verdrängung: Stößt das persönliche Entwicklungsstreben auf einengende Normen der Gesellschaftsordnung, wird es dadurch gehemmt. Als einfaches Beispiel: Ein Spieler hat andere Vorstellungen von der Mannschaftstaktik als der Trainer. Gelingt es ihm nicht, die Mehrheit der Mannschaft von einer notwendigen Veränderung zu überzeugen, er hält aber seine Taktik nach wie vor für richtig, kann er sein Verlangen unterdrücken. Man nennt dies Verdrängung.

Es handelt sich um eine Abwehr- und Schutzmaßnahme, denn Verdrängung ist kein einsichtiger Verzicht, sondern ein Ausweichen. Der Entschluß, der konsequenterweise der Austritt aus der Gruppe wäre, wird

nicht getroffen bzw. aufgeschoben. Das von ihm Gewollte schwindet zwar vordergründig aus seiner Motivation, lebt aber unbewältigt im Unterbewußtsein weiter. Kann es nicht bereinigt werden, verstärkt es sich und wirkt sich auch auf das Verhalten aus. Da sich die Mehrheit an den Normen orientiert, versteht sie den Opponenten nicht. Die Folge ist Isolierung von der Mannschaft.

Solche Verdrängungskomplexe werden oft schon im Kindes- und Jugendalter gezüchtet, indem Kontroversen nicht einsichtig gelöst werden. Dauernde Verdrängungen verfärben das Gefühlsleben. Die Stimmungslage belastet Denken und Handeln bis zu krankhaften seelischen Formen (Neurosen), die sich in Angebertum oder Minderwertigkeitskomplexen zeigen. Diese können von physischen Symptomen begleitet sein: nervöse Zuckungen, Schweißausbrüche, Gewichtsverlust, Zittern und Krämpfe, Hysterie . . .

Besonders Ehrgeizige, deren Ansprüche ungestillt bleiben, treten wegen unbewältigter Konflikte bewußt die Flucht in die Krankheit an. Dieselben Formen sind bei Kindern und Jugendlichen zu beobachten, deren Spieltrieb unterdrückt und deren Anschluß an Gruppen bzw. Mannschaften untersagt wurde.

Solche Erlebnisse geben dem ganzen Lebensvollzug einen negativen Akzent, und aus den daraus erwachsenden Regressionen und Aggressionen entspringen verhängnisvolle Beeinträchtigungen. Die Ursachen sind

meist nur schwer zu erkunden. Trainer sollten stets darauf bedacht sein, durch Offenlegen (Aussprachen, Redekuren, Analysen aus Beobachtungen) bereits befreiend und lösend zu wirken. Keinesfalls darf man Spieler, die zu Verdrängung neigen, aus Bequemlichkeit links liegen lassen, sondern muß Zugang zu ihnen finden. Vernünftige Argumente und Aufgabenstellungen können zur Lösung beitragen.

Regression: Sie ist ein Rückschritt in der Entwicklung wie die Verdrängung und spielt auch im Leben der Fußballmannschaften eine bedeutende, leider ungute Rolle. Wiederum gelingt die Anpassung in die Ordnung der Umwelt nicht.

Statt der Verdrängung ins Unterbewußtsein erfolgt ein Rückgriff auf einen früheren, problemloseren Zustand. Ein Jugendspieler, der z. B. wegen seiner schüchternen Art von der Mannschaft gehänselt und nicht voll angenommen wird, verfällt in das Abbeißen der Fingernägel. Er zieht sich noch mehr in sein Inneres zurück, wie eine Mannschaft beim Schwinden der Erfolgsaussichten fassungslos herumsteht und jeder sich einigelt. Die Situationsbewältigung wird aufgegeben, da die Schwierigkeiten die eigenen Möglichkeiten des Verkräftens übersteigen.

Regressive Typen weichen gerne in solche Betreuungsformen aus, in denen sie keine Verantwortung und Durchsetzungskraft aufwenden müssen. Das steigert aber ihre Sicherheit nicht.

Eine erfolgsversprechende Maßnahme dagegen besteht darin, solchen Spielern Initiativen und Betreuungsaufgaben zu übertragen, in denen sie – ansteigend im Ausmaß und in der Verantwortung – zunehmend belastet werden.

Leider verfallen gerade Jugendliche mit regressiver Grundhaltung oft Alkohol, Nikotin und Rauschgiften, da diese das Verantwortungsgefühl herabmindern. Sie wollen sich dadurch aus belastender Verantwortung davonschleichen.

Eine weitere Form der Regression ist das bloße Aufgeben. Negative Erlebnisse werden als nicht zu ändernde Tatsachen angesehen, sind demnach also auch nicht zu bewältigen. Warum soll man sich dann dagegen aufbauen? Solche Rückschläge in den Erwartungen münden in widerspruchsfreie Ergebnisse in das Schicksal. Und dennoch müssen wir fast alle täglich Wunschversagungen, Mißerfolge und Nichtbewältigen ertragen und verkraften. Nur für die Dauer wird es schlimm. Zu viele Mißerfolgserlebnisse, ebenso wie nie oder zu selten erfahrene „Streicheleinheiten“, lassen als Grundhaltungen Resignation, Antriebsarmut, Energielosigkeit, Mitläufertum, lassen die Ängstlichen und Unbeholfenen, die Unselbständigen und Zaudernden, die Niedergeschlagenen und Verzweifelten entstehen.

Gerade im Fußballspielen können jedoch Abwehrformen gegen Regressionen erfahren werden. Selbst die besten Mannschaften haben gelegentlich Niederlagen

zu verdauen; die Spieler lernen Wunschversagungen kennen und deren Bewältigungen bzw. das Verkraften von Nackenschlägen. In der Mannschaftsführung sind die Teams auf diese Möglichkeiten einzustellen.

Aggressionen: Das angriffsfreudige Aufbauen gegen Niederlagen ist eine gesunde und begrüßenswerte Form der Situationsbewältigung, wie das Aufgeben in einer aussichtslosen Situation normal ist. Es kommt jeweils auf das Maß an: Werden Mißerfolge durch Drohgebärden und abnorme mündliche und handgreifliche Aktionen abzuwenden versucht, oder werden Erfolgserlebnisse durch überschwengliche Freudenorgien gefeiert und ausgetobt, ist das Maß überschritten. Es ist kein problemfreies Einordnen in vorgegebene Normen mehr.

Der Bewältigungsversuch von Einflüssen erfolgt in Angriffshaltungen, die von starken Gefühlswallungen begleitet sind. Fans wollen aus der Identifizierung mit „ihrer“ Mannschaft vor, während und nach dem Wettkampf die im Alltagsleben angestauten Streßlagen aus Beruf, Schule und Familie abbauen. Sportveranstaltungen werden von ihnen als Ventil gebraucht. Selbst kultivierte Zeitgenossen ergötzen sich dann an den harten Sportarten Boxen, Eishockey... Manchmal reicht der Stau sogar für Destruktionen aus, wird er zu Zerstörungswut.

Bedauerlicherweise werden aggressive Grundhaltungen (Fehler der Früherziehung) von Spielern und

Mannschaften nicht in akzeptierbare Antriebsverstärkungen umgesetzt, sondern zu unbeherrschten Angriffen, zu Beleidigungen, Verletzungen und anderen Dummheiten benutzt. Holzhacken wäre als Entlastung der Überanspannung die vernünftigere Methode.

Affektstauungen müssen auf alle Fälle abgebaut werden – wobei die Form entscheidet –, ansonsten können seelische Erkrankungen und körperliche Mißstände (Stottern, Hemmungen) folgen. Nach einer explosiven Entladung fühlt man sich wohler und reagiert dann wieder normal. Die Trainer müssen daher verständnisvoll hinnehmen, daß streßgeplagte Teams sich Luft verschaffen müssen. Nach schweren Belastungen müssen Entladungen gefördert werden – allerdings in einem vernünftigen Rahmen. Dazu eignen sich die Redekuren, vegetativ entspannende Verfahren, aktive Regeneration durch Ausgleichssportarten u. ä.

Besonders für Jugendspieler ist dieses Thema sehr bedeutend. Durch starke und langanhaltende Zwänge, durch Überforderung und Leistungsdruck aus der hektischen Umwelt, durch strenge Zucht, harte Strafen, langes Stillhalten und auch übertriebene Betreuung in Familie, Schule, Beruf und Sport eingeeignet und gebremst, wollen sie sich aktivieren und angestaute Affekte loswerden. Aus Selbstschutz setzt sich der Körper gegen die daraus resultierenden Hemmungen, allgemeine Unsicherheit, Selbst- und Weltzweifel sowie Konsum von Narkotika automatisch zur Wehr. Das Rezept lautet: Austoben in Wort und Tat, um ange-

staute Aggressionen abzubauen (siehe tägliche Spielpause für Schulanfänger!).

Stark eingrenzende Autoritäten und intensiver Druck von außen sind ebenso schädlich für eine normale Entwicklung wie maßlose Freiheit, die die antiautoritäre Erziehung proklamiert und praktiziert. Beide Richtungen der Führung haben Schiffbruch erlitten. In der goldenen Mitte liegt nicht nur Bescheidenheit, sondern auch das Maß der Weisheit. Sie hat auch der Trainer bei der Mannschaftsführung anzusteuern.

Kompensation: Diese Form der Reizbewältigung hat eine positive und eine negative Variante. Mißglückte Verarbeitungen seelischer Konflikte und Probleme werden häufig kompensiert. Compensare (lat.) heißt ausgleichen. Werden Wunschvorstellungen und damit Selbstbestätigung und Lustgewinn versagt oder können Bedürfnisse nicht befriedigt werden, starten derart Gestreßte den Versuch, einen Ausgleich zu schaffen, damit der belastete und gestörte seelische Haushalt wieder ins Gleichgewicht gelangt.

Die **direkte Kompensation** ist eine naturnotwendige, gesunde Form des Verhaltens. Geht eine Vorstellung oder Absicht im physisch-technischen Bereich nicht in Erfüllung, werden die Anstrengungen bewußt verstärkt, um doch noch das angestrebte Ziel zu erreichen. Schwächen sollen durch den erhöhten Trainingsfleiß und Einsatz ausgemerzt, Mangelempfindungen kaschiert werden. Dem Effekt, nicht aufzugeben, ver-

dankt die Menschheit viele große Entdeckungen und Erfindungen, vielbewunderte Abenteuer und Spitzenleistungen. (Das ist der Demosthenes-Effekt: Der große griechische Rhetoriker hat als Kind gelispelt. Er fand sich mit dieser Sprachstörung nicht ab, zumal er großes Interesse an einer guten Rede hatte. Er strebte Vorbildern nach, und um sie zu erreichen, überwand er seine Schwäche, indem er am Strand, gegen das Tosen der Flut ankämpfend, mit Kieselsteinen auf der Zunge seine rednerischen Fähigkeiten übte.)

Im seelischen Bereich ist die Problemlösung ungleich schwerer. Wer unterentwickeltes Selbstvertrauen und schwankende Selbstsicherheit zu kompensieren hat – eine oft anzutreffende Mangelercheinung bei Fußballern – kann leicht der bequemeren Form des Rollenspiels erliegen und Arroganz herauskehren. Die Fassade des Hochmuts bricht jedoch spätestens dann zusammen, wenn die vorgespielten Fähigkeiten echt gefordert werden.

Ein Fingerzeig für das Aufdecken vorgetäuschter Qualitäten: besonders das Kleinverhalten d. h. die aus dem Reflexleben stammende und daher unkontrollierte Gestik, Mimik und Sprachäußerungen beobachten und auswerten, denn darin zeigt sich der „wahre Mensch“. Man kann sich bei gelegentlichen Kontakten, nicht aber bei häufigen Begegnungen ständig in der Gewalt haben und Theater spielen. Aus den gewonnenen Erfahrungen in der Menschenkenntnis, aus Beobachtungen und aus gekonnten Aussprachen (wobei das Zuhörenkö-

nen von größter Wichtigkeit ist!), erhält man Zugang zum Kern der Personen. Sie erkennen dann jene Spieler, die echtes Selbstwertgefühl und daraus folgernd überzeugende Selbstsicherheit haben. Wer wahres Format hat, hat Arroganz gar nicht nötig. Derartige Persönlichkeiten führend in der Mannschaftsführung einsetzen zu können, bewältigt die meisten Konfliktsituationen. Allerdings sind Jugendspieler selten derart ausgereift. Sie gilt es, in diese Richtung zu führen.

Bei zu kompensierenden Schwächen jeglicher Art handelt es sich im Prinzip um versagten Erfolg und versagte Anerkennung durch die Umwelt, in unserem Falle durch die Mannschaft und das Publikum. Zu autoritär erzogene Jugendliche schleppen gequält Minderwertigkeitskomplexe und Verunsicherungen ihr ganzes Leben lang mit sich herum. Das Aufdecken der Wurzeln solcher Fehlverhalten, die die Lebensqualität herabsetzen, bleibt ihnen und, leider auch, vielen Trainern verschlossen. Ihr größter Wunsch besteht darin, diese äußerst belastende Unzulänglichkeit ablegen zu können. Geschulte Trainer können dabei helfen.

Bei der **indirekten** Kompensation richtet sich das Streben nicht auf einen Ausgleich im selben Bereich. Mannschaften und ihre Spieler wollen also keine Bewältigung durch Anstrengungen. Bei versagten Bestätigungen werden zum Ausgleich Ersatzobjekte gesucht, die Zufriedenheit und Selbstbeweise versprechen. Besonders davon betroffen sind die sogenannten Organminderwertigen, Menschen von kleinem Wuchs, mit

Klumpfuß oder Rückgratverkrümmungen bzw. Buckelbildung usw. . . . Sie fühlen sich „von Natur aus“ unterlegen, stiefmütterlich behandelt und unterprivilegiert. Also entwickeln sie einen übermäßigen Geltungsdrang, falls entsprechende innere Antriebe vorhanden sind und sie nicht resignieren. Um nicht ein „verpfushtes Leben“ führen zu müssen, wollen sie ihre Mängel durch Überkompensation wettmachen. Die Interessen werden auf Spezialgebiete verlegt, in denen sie ihre Stärke empfinden, z. B. durch ausserordentliche geistige Leistungen. So entstanden mitunter Literaten, Politiker, Wissenschaftler und Forscher, Künstler und auch Sportgrößen.

Wir betreten hiermit den Sektor, der mit **Sublimierung** bezeichnet wird. Machtstreben aus Überkompensation kann zu hemmungslosen und moralisch bedenklichen Verhaltensweisen treiben. Seelische Stabilität und Ruhe werden dennoch nicht gefunden.

Fußballtrainer sollten Aktive und ganze Teams, die ihren Sport lediglich aus Geltungsstreben zum Ausgleich von Versagungen betreiben, durch kontinuierlich erzielte Fortschritte dämpfen und in normale Maßstäbe einleiten. Weniger gute Spieler, aber auch Trainer, Vereins- und Verbandsmitarbeiter, die an sich zu wenig Qualifikationen aufweisen, wollen in Positionen aufrücken, um dadurch Versagen in anderen Bereichen zu sublimieren. Dennoch können sie in dieser Situation hervorragende Eigenschaften entwickeln. Allerdings werden ihre Bemühungen nicht von Sachinteresse,

sondern vom Geltungsstreben getragen. Sie betreiben Ersatzbefriedigungen, wie der Sexualproitz, der eigentlich nur sein Versagen indirekt kompensieren oder sublimieren will, wie der Geck, der durch die Flucht in auffallende Kleidung oder Make-up Ausgleich für Versagungen sucht. Nicht anders verhält es sich bei „rühmenswerter“ Tapferkeit: Die ungewöhnlichen Leistungen sind Mittel zum Zweck – man will sich beweisen, weil andere Möglichkeiten nicht zur Verfügung stehen.

Dem Trainer begegnen Fälle der direkten und indirekten Kompensation sowie der Sublimierung nicht selten. Vorrangig ist, sie zuerst einmal zu erkennen. Er muß zwischen echtem Bemühen um Bewältigung und Ausweichen in ein Gehabe unterscheiden, um übertünchte Minderwertigkeit (was jedes Ausweichen ist) zu erkennen. Anstrengungen zur Überwindung physischer und psychischer Schwächen sind zu begrüßen und zu unterstützen. Man fördert diese Vorhaben. Aber Spielern, die im Fußball lediglich einen Ersatz für ihre unbefriedigte Selbstbehauptung suchen, sind auf den Boden der Tatsachen zurückzuführen und in ihre Schranken zu verweisen, indem man sie den Normen anpaßt.

5.4 Das Formen einer Mannschaft

Die in den vorliegenden Abschnitten dargelegten Aussagen über Wesen, Funktion, Ausdrucksweisen und Verhaltensformen von Mannschaften sind trotz der

Ausführlichkeit lediglich ein Aufriß der vielschichtigen Problematik. In den bisher genannten Beispielen mit ihren Nutzenanwendungen ist bereits eine Reihe von Möglichkeiten aufgezeigt worden, wie die Betreuung in der Praxis aussehen kann. Es liegt in der Eigenart des behandelten Stoffes, daß bei der Darlegung – vor allem seelischer Zustände – im Zusammenhang wiederholt schon auf die Formung der Spieler und Mannschaft einzugehen war. Es sollen nun Mittel und Wege aufgezeigt werden, wie Trainer richtiges Verhalten bei Fußballern, insbesondere bei Jugendspielern steuern können. Statt Mittel und Wege der Steuerung kann auch Therapie, Heilbemühen oder Instandsetzung zur Situationsbewältigung gesagt werden.

Nicht nur die technischen, konditionellen und taktischen Verfassungen von Spielern und Mannschaften, auch die psychischen Zustände sind veränderbar. Das heißt, daß man sie ausbilden, entwickeln, formen kann. Training und Betreuung sind Erziehungsprozesse.

Aus der Schilderung der Entwicklungsphasen geht als Beweis hervor, daß Körper und Seele nicht statisch angelegt, sondern flexibel sind und in dem Rahmen, den das Erbgut gestattet, gefördert werden können. Allerdings verfestigen sich erworbene Eigenschaften zunehmend, besonders wenn sie aus der Umwelt häufig bestätigt werden und das Gefühl der persönlichen Absicherung stärken. Mit anderen Worten: Je älter wir werden, desto schwieriger fällt das Abändern von

Eigenschaften. Jugendliche sind also in ihren Denk- und Verhaltensweisen noch instabiler und daher eher formbar. Darin liegt die große Chance der Jugendtrainer – aber auch eine gewaltige Verantwortung.

5.4.1 Möglichkeiten des Einflußnehmens

Die Überschrift zu diesem Abschnitt könnte auch lauten: Methoden der Beeinflussung von Spielern und Mannschaften in deren Entwicklung.

Es gibt etliche erprobte und erfolgsversprechende Maßnahmen, wie Teams und deren Mitglieder im positiven Sinne zu Teamwork und Teamgeist geführt werden können. Vom Trainer gehen geplante Einwirkungen aus, um die gesetzten Ziele zu erreichen. Dies bezeichnet man als Fremdsteuerung. Der Höhepunkt besteht in der Erziehung zur Selbststeuerung.

Immer werden momentane Situationen und der Entwicklungsstand den Ausschlag für die Trainerhilfen geben. Da kein Spieler dem anderen gleicht, ist neben Wissen und Verantwortungsbewußtsein stets auch intensive Gedankenarbeit vonnöten, wenn es sich um die Führung einzelner oder um die Mannschaftsführung handelt.

Mittel und Wege, um veränderbare psychische Verfassungen zur mannschaftsgerechten Situationsbewältigung zu formen, faßt die Verhaltenspsychologie systematisch zusammen. Für das Thema bedeutend sind:

● **Offenlegende Verfahren:**
Redekur, Analyse, Exploration, Schockierung, Psychodrama, Hypnose

● **Entspannende Verfahren:**
Meditation, Yoga, Zen, autogenes Training, körperliche und unnatürliche Mittel

● **Aufbauende Verfahren:**
Lohn und Strafe, Lob und Tadel.

Schließlich gibt es noch spezielle Gruppentherapien vor allem in der Form der Pflege zwischenmenschlicher Beziehungen.

5.4.1.1 Offenlegende Verfahren

Sie dienen in erster Linie der Diagnose, zählen aber bereits zu den therapeutischen Mitteln der Lösung und Entspannung. In der Form der Nachbereitung des Geschehens, wobei man rückschauend Vorzüge und Fehler erkennt, Mängel und Stärken in Technik, Taktik und Kondition aufdeckt, beginnt bereits der vorsteuernde, der helfende Prozeß. Voraussetzung ist das feste Bemühen, sein „wahres Gesicht“ zu erkunden, ohne sein Tun verteidigen, entschuldigen oder beschönigen zu wollen. Sich etwas vormachen, meist unter dem Aspekt „die anderen sind auch nicht besser“, hilft nicht weiter. Die offene und treffende Feststellung von Tatsachen ist der beste Start zur Therapie. Oft werden die Probleme schon gemeistert, indem man sie erkennt, ausspricht und sich so von ihnen löst. Dies kann durch

Selbsterkenntnis, besser jedoch im internen Zwiegespräch mit einem Vertrauten – was der Trainer sein sollte – oder im Gruppengespräch erfolgen. Zuhörer, die Verständnis aufbringen, sind im Heilbemühen besonders wertvoll.

Es gibt wohl kaum Menschen oder Gruppen, die sich noch nie vorgenommen haben, diese oder jene Eigenart einzudämmen oder ganz abzulegen, gleichzeitig sich neue und bessere Denk- und Verhaltensweisen anzugewöhnen bzw. einzuüben. Gelöbnisse beim Läuten der Neujahrglocken haben gelegentlich Erfolg. Im Grunde korrigiert jeder dauernd seine Einstellungen und sein Tun. Anstoß dazu geben Erfolgs- oder Mißerfolgs-erlebnisse.

Innerhalb kooperierender Gruppen wie einer Fußballmannschaft ist das Gruppengespräch insofern angebracht, weil jeder einzelne das Erfolgsleben des Teams mitbestimmt. Beim Aussprechen von Problemen zeigen sich stets schon Lösungswege.

Die Redekur (engl. talking cure) ist eine Katharsis, d. h. seelische Reinigung durch Veräußerlichen. Bei diesem Hinausprojizieren und gleichzeitigem Abreagieren begleiten Mimik und Gebärdensprache verstärkend den Effekt. Man spielt praktisch ganze Szenen nochmals aus der Erinnerung durch.

Diese gebräuchliche Methode ist einfach und wirkungsvoll. Jegliches Training ist ja auch das Nachvollziehen von geglückten oder mißglückten Handlungen. Es

bedeutet Lösen zum Aufbau noch besserer Leistungen. Ungeeignete Bewegungen werden in der Vorstellung noch einmal nachvollzogen, die richtige Bewegung wird in der Phantasie vorbereitet, vom Trainer zur Verfestigung vorgeführt und dann praktisch geübt.

Viele Trainer halten nach den Wettspielen mit ihren Mannschaften eine sogenannte „stille Stunde“ ab. Es findet eine bewußt ruhige, zwanglose, offene und die Regeln der Diskussion und der zwischenmenschlichen Beziehungen beachtende Aussprache statt. Dabei werden die Ursachen für Erfolge oder Mißerfolge, also Situationsbewältigungen, aufgespürt. Gemeinsam will man ein Konzept für künftiges Bewältigen von Aufgaben finden. Aus den Wirkungen wird über die erforschten Ursachen zu konkreten Maßnahmen gelangt. Der Trainer kann die Redekur ohne drastische Eingriffe in erfolgreiche Bahnen lenken. Je besser er die Spieler kennt, um so unmerklicher wird er die Richtung bestimmen können. Einfühlungsvermögen, vorbildliches Verhalten und sprachliche Ausdruckskraft sind dabei gefordert, damit schließlich gute Motivationen und gleichgerichtete Interessen und Anstrengungen der Gruppe erreicht werden.

Nebenprodukt dieser Arbeit sind Selbstbeherrschung, Zwang zum ruhigen Überlegen, dem Zuhörenkönnen, sich anderen zu öffnen und zuzuwenden, sich einfühlen und abstimmen zu können. Die Redekur fördert das Gruppenbewußtsein. Darum sollten bei diesen Aussprachen außer den Mannschaftsmitgliedern und dem

Betreuer höchstens wenige Vereinsmitarbeiter (Jugendleiter, Abteilungsleiter) an dem ungestörten Ort anwesend sein. Stehen sie im Vertrauen der Spieler, hebt dies die offene und freie Aussprache. So kann es gelingen, z. B. einem „Pechvogel“, der etwa durch einen Fehlschlag ein Tor zum Spielverlust verschuldete, wieder Mut und Selbstvertrauen einzuflößen, wobei alle anderen das erhebende Gefühl gewinnen, sich selbst überwunden, andere besser verstanden und ihnen geholfen zu haben.

Die Analyse als Form der Zergliederung von Wirkungen kommt im gewissen Maße auch bei der Redekur vor; hier jedoch ist überwiegend das vom Trainer gesteuerte Gespräch, die von ihm vorgenommene Auswertung von Beobachtungen (Äußerung des Verhaltens, Lebenslaufanalyse, Soziogramme usw.) gemeint. Den äußeren Rahmen dazu bildet in erster Linie die Spielersitzung oder Spielerversammlung. Der Übungsleiter analysiert aus seiner Sicht Ursache-Wirkungs-Zusammenhänge und gibt daraufhin Anweisungen. Inwieweit dabei die Mannschaft einbezogen wird bzw. von sich aus mitwirken will und kann, hängt von ihrer Reife, aber auch von den Plänen des Trainers ab. Grundsätzlich sollte man die Mannschaft nicht mundtot machen, sondern sie durch Mitsprache zur Mitverantwortung erziehen, indem sie gemeinsam mit dem Trainer das Was, Wie und Warum erforscht und mit ihm auf Lösungen sinnt. Wenn diese Mitverantwortung nicht überfordert, ist sie ein wichtiges Mittel der Motivation.

Die Aussagen der Spieler zur Offenlegung können durch die rhetorische Meisterschaft des Trainers provoziert werden. Die Worttherapie muß unbedingt auf überzeugende Argumente und Wohlwollen aufgebaut sein und nicht nur auf der Amtsautorität basieren. Bei der Ausfragung und Untersuchung (Exploration) ist dezent und diskret vorzugehen. Die Methoden der Schockierung sollten sehr behutsam eingesetzt werden, die des Psychodramas (geschauspielte Darstellung von Problemen) oder gar der Hypnose – zumindest bei Jugendlichen – tabu sein.

5.4.1.2 Entspannende Verfahren

Wie betont, ist die reinigende Methode des Offenlegens zugleich schon entspannend. Die Konflikte aus den Spielsituationen üben einen Druck zur Hinausverlagerung aus, es sei denn, die Blamage war so groß, daß man sie nicht noch nach außen projizieren mag. Gerade aber weil Mißerfolgserlebnisse – wie beispielsweise ein verschuldeter Spielverlust – stark belasten, da die Selbst- und Fremddichtung stark angeschlagen ist und arg einengende Unlustgefühle hervorruft, fällt dem Trainer oft intensivste Führungsarbeit zu.

Wird den Jugendlichen in derartigen Fällen die menschliche Unterstützung versagt, hat dies negative Auswirkungen auf den gesamten Lebensvollzug. Der Trainer muß entspannen und aufbauend eingreifen, möglichst dazu noch als Verstärker die Gruppe heranziehen.

Entspannende Verfahren sind Meditation, Autogenes Training, körperliche Entspannung, Umschichtungen durch Kompensation sowie Psychopharmaka als Hilfsmittel aus dem Arzneischatz. Diese Maßnahmen haben z. T. zwar auch offenlegende Wirkung, dienen aber hauptsächlich der Lösung von Reizdruck und Affektstau.

Meditation bedeutet nachdenkliches Versinken, vertiefendes inneres Betrachten, wobei möglichst alle Außeneinflüsse ähnlich wie bei der Redekur abgeschirmt werden. Sie besteht sowohl aus psychischer Konzentration als auch aus körperlichem Entspannen, summarisch aus einer intensiven Selbstfindung. Es erfolgt ein Lösen von Wirkungen und Vorsteuern auf das künftige Verhalten. Nachdenken, sich orientieren, lösen und entspannen ist sinnvolles Zurechtfinden in der Umwelt. Vor dem geistigen Auge rollen die Erlebnisse noch einmal ab. Sie werden mit den dazugehörigen Gefühlen noch einmal durchlebt, dabei entsprechend ihrer Bedeutung sortiert, in die persönliche Wertskala eingerückt und schließlich als vorrangig bewertet oder zurückgestellt. Diese innere Schau, etwa des letzten Spiels, mit dem Nachvollzug der dabei durchlebten Gefühle endet mit der Verbindung früherer Erfahrungen und Vorstellungen. Es wird erkannt, was ausschlaggebend und von Bedeutung war. Man setzt sich damit von den Eindrücken ab und kann neue, richtungsweisende Motive, Interessen und Ziele sowie Schlüsse und Entschlüsse freisetzen. Über die Ent-

spannung gelangt man zu neuen Anspannungen, man wird entlastet, wird von bedrückenden Erfahrungen frei, schöpft neue Kräfte für neue Aufgaben, die unausweichlich kommen werden.

Mit der psychischen Entspannung läuft beim Meditieren die körperliche Ruhestellung parallel. Die beste Sitzhaltung ist der Kutschersitz mit unentwegt leicht nach vorne geneigte Kopf. Jede Körperbewegung ist tunlichst zu vermeiden. Das ist auch Ausgangspunkt für Yoga und Zen als sehr konzentriertes seelisch-körperliches Training, wobei auch Atmung und Kreislauf reguliert und für neue Aufgabenlösungen vorbereitet werden. Diese japanische bzw. chinesische Form der Meditation verwenden viele Trainer zur Nach- und Vorbereitung ihrer Führungsarbeit; z. T. sind auch Mannschaften darin geübt, wenn auch weniger Jugendliche.

Das autogene Training soll durch entsprechende Übungen den Körper dem eigenen Willen unterwerfen. Es sollen nicht nur bestimmte Verhaltensweisen entwickelt, sondern Fertigkeiten, Gewohnheiten und Charaktereigenschaften organisiert werden.

Beide Entspannungsverfahren bedürfen der Mitwirkung der **Suggestion**, also der ausdauernden Wiederholung eindringlicher Einflüsterungen dessen, was man will. Die gewonnenen Erkenntnisse aus Redekur, Analysen, Meditation und autogenem Training erreichen infolge der immer wieder laut oder leise sich vorgesagten Zielsetzungen eine erhebliche Verstärkung. Werden die

Einflüsterungen an gewisse Körperstellungen und Riten gebunden, sind sie noch effektiver. Mit Atemtraining (ruhig, tief), größtmöglicher Körperruhe, zu gleicher Zeit vorgenommen, werden die Einflüsterungen so konzentriert, daß sie enorme Kräfte für Vorhaben freisetzen. Von sich selbst (Autosuggestion) oder von Betreuern (Fremdsuggestion) gelenkt, werden mit feststehenden, eindringlichen Formulierungen – etwa wie bei Litaneien – Verhaltensänderungen und neue Zielvorgaben regelrecht eingeblut. Allerdings müssen die Absichten realisierbar und dürfen nicht unerfüllbare Illusionen sein.

Im Mannschaftsverband erfährt dieses Geschehen durch das Mitklingen im Gruppenrhythmus eine weitere Verstärkung. Ebenso wirken **Riten und Symbole**. Das wortlose Händereichen der Spieler vor einem Wettkampf hebt das gemeinsam Angestrebte symbolhaft und verfestigt das Wollen. Der anerkennende oder aufmunternde Klaps auf die Schulter während der Halbzeitpause erscheint als naive Geste, kann jedoch stark entlasten und entspannen, neuen Auftrieb geben. Bleibt sie aus, weil die Lage sehr unerfreulich ist, kann dies die Verzagtheit steigern.

Die besten Symbole mit suggerierender Kraft sind gerade im Fußball große Vorbilder, keineswegs aber sinnlose Maskottchen. Eher schon wirken Farben und Symbole des Vereins, seine Tradition und seine Idole.

Körperliche Mittel, bereits vorher angesprochen, führen zur seelischen Entlastung und damit schließlich zur physischen Leistungssteigerung. Allein durch die

Ruhigstellung der Atmung (bewußt tief und ruhig), Haltungsschulung (bewußt locker, Gliedmaßen ausschüttern, Muskeln fühlen und entspannen) und durch suggestive Unterstützung dieser Maßnahmen („Ich bin ganz entspannt und ruhig“) kann ebenfalls ein Lösen körperlicher Verkrampfung und seelischer Beengung erreicht werden.

Im Sport hat der Begriff **Beschäftigungstherapie** Eingang gefunden. Demnach müßte das Gegenteil **Ruhe-therapie** heißen. Sich beschäftigen ist, besonders nach unlustvollen Erlebnissen, eine gute Möglichkeit, diese abzubauen. Durch Aktivität wird von unangenehmen Stimmungen abgelenkt. Das Tun muß allerdings sinnvoll sein, möglichst in die anderen Bemühungen um Entspannung einfließen und darf physisch nicht zu stark beanspruchen, wie etwa hartes Konditionstraining als Strafe nach seelisch bedingtem Versagen im Wettkampf. Das Tätigsein als Kompensationsmittel zur nachträglichen Situationsbewältigung muß ablenken und entspannen. Selbst regelmäßiges Fortsetzen des normalen Trainingsprogramms dient der Entlastung. Insbesondere Lieblingsbeschäftigungen tragen zur aktiven Regeneration bei, z. B. die Ausgleichssportarten Tischtennis, Tennis, aber auch das Tanzen und Fröhen von Hobbys, wie sammeln, musizieren, basteln, malen, werken. Ein zünftiges Kartenspiel lenkt die angespannten Gedanken und Nerven von bevorstehenden Belastungsproben ebenso ab wie der Kinobesuch.

Die Ruhetherapie kann, je nach der Verfassung der Spieler, der Wiederherstellung des Leistungsstandes dienen. Absolutes Abschalten (Urlaub, Familienleben als Beispiele) zum Schöpfen neuer Kräfte ist nach aufreibenden Spielrunden oder strapazenreichen Turnieren angebracht. Allerdings finden dabei aggressive bzw. extravertierte Typen kaum Ruhe, während dies bei regressiven bzw. introvertierten Typen gute Erfolgsaussichten verspricht.

Auf jeden Fall ist körperliches und seelisches Wohlbefinden herbeizuführen, wenn Leistungen verlangt werden. Die Reaktionsbahnen und Antriebskräfte sind freizulegen, sei es durch sinnvolle Aktivitäten, Schlaf, Spaziergänge, ruhige und tiefe Atmung, zuversichtliches Denken und realisierbares Wollen, die der Trainer anregt. Er muß eben seine Schäfchen kennen. Nicht zuletzt strömen aus einem guten Betriebsklima neue Kräfte und Motivationen.

Unnatürliche Mittel zur Funktionsverbesserung sollten weder gelegentlich noch regelmäßig angewendet werden. Chemische Präparate, wie Psychopharmaka die aufhellende und beruhigende oder antreibende Wirkung haben, also der An- und Entspannung dienen, haben im Fußball nichts zu suchen. Der Griff zur Droge hat stets Nebenwirkungen und zeitigt früher oder später gesundheitliche Schäden. In ungünstigen Fällen hat selbst der starke Gebrauch von Traubenzucker als Energiespender zu Überlastungen des Organismus

und nachfolgenden Zusammenbrüchen geführt. Jeder unnatürliche Eingriff in das Antriebsleben (dazu zählt auch die psychische Übermotivation) ist nicht nur mit der Gefahr der Gesundheitsschädigung verbunden, sondern auch unsportlich und entwürdigend. Schließlich wird dafür mit Motivationsschwund und Verlust für die Persönlichkeitsstruktur bezahlt.

Die genannten natürlichen Möglichkeiten, durch vertretbare psychische und physische Hilfen sich zu entspannen und erneut anzuspannen, voll ausgenutzt, machen Apothekermittel überflüssig.

5.4.1.3 Aufbauende Verfahren

Die einzelnen Verfahren überschneiden sich: Wie nahezu jedes Offenlegen ein Entspannen ist, so ist dies auch aufbauend.

Lohn und Strafe sind seit Bestehen der Menschheit Mittel zur Regulierung von Wohl- und Mißverhalten im Wertmaßsystem der Gesellschaft. Beide Arten der Menschenbehandlung wollen erwünschte Verhaltensweisen erzielen. Trainer beabsichtigen über Leistungsbeurteilung ziel- und zweckgerichtetes Spiel der Mannschaften zu erreichen.

Es ist einmal im Prinzip zu überlegen, welche Art der Beurteilung erfolgsversprechender ist. Außerdem ist auf die psychische Konstitution der zu Lobenden bzw. Tadelnden zu achten.

Lob und Tadel sind die gebräuchlichsten Belohnungen und Bestrafungen. Manche Menschen reagieren auf Grund ihrer Mentalität vorwiegend auf Strafen, andere werden dann sofort verstockt und antriebsarm. Es kann das Hochziehen der Augenbrauen als starkes Mißfallen wirken oder nur der Verzicht auf den Jugendlichen in einem Spiel helfen. Fast immer weiß die Mannschaft um ihre Fehlleistung, bemüht sich selbst um Abstellung und quält sich eventuell mit Selbstvorwürfen ab. Will sie nun das Bekanntwerden der Angelegenheit? Sensible Spieler und Teams fürchten die Offenlegung, wollen selbst die Verbesserung und sind deshalb dankbar, wenn der Trainer kommentarlos in der Trainingsarbeit oder in den Besprechungen Lösungswege aufzeigt. Durch das Verschweigen werden sie ebenso an den Lapsus erinnert wie durch einen vielsagenden Blick. Dickfellige Typen und hartgesottene Mannschaften benötigen manchmal ein Donnerwetter, eine gehörige Abreibung oder gar eine exemplarische Strafe, damit sie zur Besonnenheit und zur richtigen Einschätzung der Verfehlung geführt werden.

Das Lob hingegen wird häufiger, allerdings ebenfalls richtig dosiert und bei passenden Gelegenheiten einzusetzen sein. Berechtigung und Dosierung geben den Ausschlag. Überschwenglichkeit in der Anerkennung bis hin zur Lobhudelei hat ebensowenig erzieherischen Wert wie starke Zurückhaltung. Leider wird in der Regel das Richtigmachen als Selbstverständlichkeit hingenommen, das Lob eingespart, während das Falschma-

chen sofort den Tadel nach sich zieht. Spieler und Mannschaft müssen die Gerechtigkeit der Beurteilung und deren Notwendigkeit erkennen, besonders aber das Wohlwollen, den Willen des Trainers, anzuspornen und zu helfen, einsehen bzw. spüren.

Erhebliche Schwierigkeiten treten auf, wenn vor der Gruppe Einzelzensuren verteilt werden, da eben manche bereits bei leichtem Tadel schon allergisch reagieren, andere selbst bei scharfer Kritik kaum mit der Wimper zucken – jedenfalls sich unbeeindruckt geben. Nimmt der Trainer derart auf die individuellen Merkmale Rücksicht, wird er sich den Vorwurf, ungerecht zu sein, nur schwerlich ersparen können. Er sollte auch an den Grundsatz denken, daß niemand gerne an seinem Selbstbewußtsein kratzen läßt, und deshalb Einzelkritiken vor versammelter Mannschaft mit aller Vorsicht abgeben. Seine Überlegungen haben darauf abzu zielen, daß mit der Kritik eine Dauerwirkung erzielt wird.

Die Wertungen sportlicher Leistungen erfolgen ständig und sind nicht zu umgehen. Besonders Amateure und bei ihnen wiederum die jugendlichen Spieler Fußball im Bestreben nach Lohn durch Erfolgserlebnisse und Anerkennung. Sie sind zu der Grundhaltung zu erziehen, daß Lohn und Strafe in Form von Lob und Tadel nicht zu umgehende Maßnahmen sind, also anerkannt und ertragen werden müssen. Man soll ihnen bewußt machen, daß dies dem Aufbau, der Anspannung und dem Formen der Leistungskomponenten dient – also zum Vorteil der Akteure und des Teams gedacht sind.

Darum wird die Art und Weise und das Maß der Bewertung nach dem Prinzip „auf den Ton kommt es an“ zu erfolgen haben. Der Trainer wird bei der Wortwahl sehr bedacht vorgehen müssen.

„Wer sich als Sportler in der Öffentlichkeit produziert“ sagte ein Trainer, „muß mit Kritik rechnen! Wer keine Kritik verträgt – manchmal muß sie auch negativ sein – darf sich eben nicht auf dem Sportplatz mit Leistungen zur Schau stellen. Böartige Kritik müssen wir als solche erkennen. Darauf brauchen wir nichts zu geben. Gutgemeinte Kritik aber sollten wir annehmen und begrüßen, da sie uns voranbringt. Solange man kritisiert wird, ist man noch im Blickfeld . . .“

Schließlich ist jede Anweisung des Trainers im Grunde eine Kritik, nämlich es weiterhin so zu machen (versteckte Anerkennung) oder aber auf andere Weise vorzugehen (Hinweis auf bisher nicht ausreichende Bewältigung).

Lohn und Strafe können auch offiziell vergeben werden. Sie sind Bestandteil von Verbandsmaßnahmen. Die Sportrechtsprechung als Organ, das die Einhaltung der Regeln überwacht, befaßt sich mit Straffällen; Verbandsorgane erteilen z. B. Fairneßpreise.

Weitere motivstiftende Belohnungen sind „höhere und ehrenvolle Berufungen“ in Auswahlmannschaften. Damit verbunden sind Ruhm und Ehre, Reisen und mitunter finanzielle Zuwendungen, die das Eigenwertgefühl heben. Hingegen belastet die Verbannung aus

einer überregionalen Mannschaft das Leistungsvermögen stark. Der Trainer hat dann sofort aufbauende Methoden einzusetzen.

5.4.1.4 Spezielle Gruppentherapien

Die genannten und sich überschneidenden Verfahren sind auch in der Gruppenführung und nicht nur bei der Einzelbetreuung einzusetzen. Das schwächste Glied in der Kette bestimmt deren Wert. Beim gemeinsamen Siegstreben stört die Schwäche eines Gliedes. Da in der Mannschaft vielerlei Gefühlsrichtungen und Verhaltensweisen zusammenfließen, durchsetzen sie sich in Wechselwirkung. Dabei allerdings scheinen schwächere Mitglieder, weil sie stärker angehoben werden, mehr zu profitieren als führende Spielerpersönlichkeiten. Doch deren Gewinn besteht mehr aus Erfahrungen in Problemen des Führens, Weitergebens und Zuwendens.

Die Pflege menschlicher Beziehungen, gut gestaltete Gemeinschaftsveranstaltungen, sinnvolle Gespräche, gegenseitiges Helfen auch im privaten Bereich, Abbau von Rangstreitigkeiten usw. verbessern die Gruppenharmonie. Der Teamgeist wird nicht nur auf dem Spielfeld heraufbeschworen, sondern im täglichen Umgang miteinander entwickelt. Sicher wird es immer wieder Störungen durch die Eigenheiten einzelner geben, wird die Mannschaft kontaktarme, überempfindliche, sehr selbstbewußte und andere schlecht angepaßte Mitspie-

ler zu verkraften haben. Der Trainer kann durch seine Argumente, daß ein Team nun einmal eine Ansammlung verschiedenartiger Temperamente und Entwicklungen ist, die respektiert werden müssen, unendlich viel zur sozialen Formung der Spieler beitragen. Er muß aus der Gruppendynamik eine Gruppenrhythmik machen, will er eine Mannschaft erfolgreich formen.

5.4.2 Führungsstile

In nahezu allen Abschnitten wurden Nutzenanwendungen für die Arbeit des Trainers angeführt. Die Feststellung, daß Menschen, vor allem mit zunehmendem Alter, ihre Grundstimmungen und Grundhaltungen kaum oder nur noch sehr schwer umstellen können, betrifft auch den Trainer. In den vielfältig genannten Beispielen wird er irgendeine Denk- und Verhaltensweise antreffen, die auf ihn zugeschnitten sein könnte, wenn auch er als Persönlichkeit in keine Schablone voll hineinpassen, sondern eine individuelle Form gefunden haben wird.

5.4.2.1 Die Person des Trainers

Um Mannschaften zu den erwünschten Verhaltensweisen zu führen, ist die Person des Trainers, sein Talent, sein Wissen und Können sowie seine Mentalität das A und O der Mannschaftsführung. Führungsstile entsprechen weitgehend der Führungspersönlichkeit. Zwar bestimmt die Eigenart des Trainers überwiegend die Form der Zusammenarbeit, aber er hat auch die Ver-

fassung der Mannschaft zu berücksichtigen. Neben den eigenen Gesetzmäßigkeiten des Fußballspiels und dem Regelwerk bestimmen auch die sportlichen und menschlichen Qualitäten der vorgefundenen Mannschaft sein Tun. Aus vielen Aussagen des vorliegenden Lehrbuches kann er Impulse zur eigenen Formung beziehen.

Falsch aber wäre es, wollte der Trainer sich völlig anders geben als er wirklich ist, besonders um sich total dem Mannschaftsmilieu und -niveau anzupassen. Die wahre Art schlägt immer durch. Er wird seine mehr auf Autorität ausgerichtete Haltung bremsen und demokratischere Formen der Betreuung aufbauen, nie aber seine Grundhaltung völlig verändern können – und sollen. Manchmal ist es lediglich ein Beitrag zur allgemeinen Erheiterung, wenn man vom dynamischen in den statischen oder vom sachlichen in den emotional betonten Stil überwechseln will. Wenn ein als konservativ und konventionell bekannter Trainer sich plötzlich superfortschrittlich gibt, erfaßt seine Umwelt Mißtrauen. Das soll nicht heißen, daß er nicht in seinen fest geprägten Verhaltensformen eine gewisse Beweglichkeit sich erhalten sollte. So lange wir leben lernen wir um und lernen wir dazu. Also wird der Trainer aufgeschlossenen neuen Erkenntnissen gegenüberstehen und – vielleicht nach reichlichen Überlegungen und Überprüfungen – diese in seinen Erfahrungsschatz aufnehmen.

Dies ist er sogar seiner **Vorbildfunktion** schuldig, denn wer seine Spieler immer wieder Neues lehren muß, hat

ihnen die Überzeugung zu vermitteln, dies auch aufnehmen zu müssen. Gerade bei Jugendlichen, die sich nach Vorbildern orientieren, erleichtert der Trainer seine Arbeit und fördert er seine Vorhaben, wenn zwischen Theorie und Praxis, zwischen dem was er lehrt und wie er sich selbst verhält, keine Unterschiede bestehen. Er wird bei der Trainingsarbeit wahrscheinlich nicht immer konditionell mithalten können. Dies den Jugendlichen einzugestehen, wird deren Verständnisbereitschaft ansprechen. Ihm werden Fehler unterlaufen. Wer sie zugibt ist wesentlich sympathischer als derjenige, der sich bis zur Fadenscheinigkeit hin verteidigt.

Sein Verantwortungsgefühl und seine Einsatzbereitschaft übertragen sich auf die Mannschaft. Der starke Nachahmungstrieb besonders bei Jugendlichen läßt diese sich mit den Eigenschaften des Trainers identifizieren. Das geht oft so weit, daß Spieler gegen Eltern und Lehrer opponieren, indem sie argumentieren, „Unser Trainer hat gesagt . . . Unser Trainer macht es so . . .“

Ein weiterer Grundsatz für die Betreuungsarbeit ist der Hinweis, daß der Trainer beim Lehren kindgemäß und nicht kindisch vorgehen muß. Mit kindgemäß ist gemeint, daß seine Arbeit in allen Beanspruchungen die Fassungskraft und die Leistungsfähigkeit der Jugendlichen nicht übersteigen darf.

Kindisch sein hingegen heißt, sich im Denken, Sprechen und Verhalten auf die Stufe der zu Betreuenden

zu begeben. Daß dies nur ein mißglückter Versuch sein kann, wird klar, wenn man bedenkt, daß Entwicklungsunterschiede ein totales Hineinversetzen in eine andere Alters- und Niveaustufe unmöglich machen. Der Trainer sollte also vorbildlicher Erwachsener sein.

Es gibt eine Unmenge von guten Charaktereigenschaften, die nachahmenswert sind. Kein Trainer der Welt kann alle Eigenschaften der positiven Wertskala unserer Gesellschaft in sich vereinigen. Kinder und Jugendliche haben von Natur aus eine scharfe Beobachtungsgabe, damit sie sich möglichst gefahrlos in ihre Umwelt einreihen können. Sie merken die Diskrepanz zwischen Echtem und Unechtem. Daher ist dem Trainer zu empfehlen: Vertusche nicht Fehler, sondern zeige, wie man an deren Bewältigung arbeitet!

Selbstvertrauen und **Selbstsicherheit** sind zwei Merkmale, die ihre Besitzer als Persönlichkeiten ausweisen und ihre Lehrtätigkeit überzeugend wirken lassen. Selbstvertrauen, als Gefühlsrichtung, erwerben sich letzten Endes nur Wissende und Könnere, nicht aber Selbstherrliche, Gaukler und Angeber. Die Anerkennung durch die Umwelt ist der Gradmesser. Daraus erwächst als Verhaltensrichtung die Selbstsicherheit. Sie ist der Ausdruck des Gefühls. Sicher gerät man in Zweifel, ob man die Probleme richtig angefaßt hat. Wer aber Interesse an seiner Tätigkeit hat, wird sich fortbilden und stets beflissen sein, dazuzulernen. Es ist auch die Technik des Lernens notwendig, um ohne großen

Zeit- und Kraftaufwand effektiv Fortschritte im eigenen Leistungsvermögen zu erlangen.

Ein wesentliches Mittel – es wurde wiederholt angesprochen – ist sowohl für die Lehrtätigkeit als auch für das Selbstvertrauen der stets benötigte sprachliche Ausdruck als wichtigster Bestandteil der Verständigung. Reicher Wortschatz, besonnene und gutgefügte Satzreihung, eine warme Stimmführung und schnelles Reagieren kann man sich aneignen. Zumindest Spielerbesprechungen gehören nicht nur sachinhaltlich, sondern auch sprachlich gut vorbereitet. Diese Eigenschaften machen sich auch im Beruf, ja im ganzen Lebensvollzug bezahlt. Auch im sprachlichen Niveau und der Form erfüllt der Trainer Vorbildfunktion.

Unsicherheit im sprachlichen Ausdruck hemmen wie mangelndes Wissen und Können die Selbstachtung und Selbstsicherheit. Eine Kompensation durch Arroganz oder betont forsches Auftreten ist Augenwischerei. Dennoch sollen sprachlich Gehemmte bei ihrer Trainertätigkeit nicht verzweifeln, wenn sie wenigstens als Fachautorität bestehen können.

Als Führungsstile sollen zwei auffällige Formen vorgestellt werden, die sich in

- **Amtsautorität** und in
- **Fachautorität** ausdrücken.

Autorität besagt soviel wie Zuständigkeit, Geltung, Gewicht. Die **Amtsautorität** schöpft diese Zuständig-

keit aus einer übertragenen Funktion, ist sozusagen übertragene Macht. Mit der Funktion sind Befugnisse übertragen. So spricht man auch vom Traineramt.

Allein die Tatsache, daß jemand diese Funktion zugestanden wird, hinterläßt den Eindruck, daß die Wahl überlegt wurde und eine geeignete Person traf. Nicht immer haben die Auswählenden soviel Sachverstand, auch die richtige Wahl zu treffen. Mitunter kann man auch im voraus nicht sagen, wie Trainer und Mannschaft sowie Vereinsführung zusammenpassen.

Wer vorwiegend aus dieser Amtsautorität heraus Hinweise und Anordnungen gibt, indem er sich darauf beruft, daß er diese Funktion inne hat und deshalb auch wohl die richtige Entscheidung trifft, duldet in der Regel auch kaum Widersprüche. Er bevorzugt den **autoritären Führungsstil**.

Solche Trainer sind von sich überzeugt. Gelegentlich kann die „starke Hand“ bei der Führung einer Mannschaft notwendig sein; die Betonung liegt aber auf gelegentlich. Wie lange ein Verhältnis, das allein auf Befehlen und Gehorchen aufgebaut ist, gut geht, hängt von der Mündigkeit der Spieler und vom Verlauf ihrer Entwicklung und Erziehung ab.

Die **Fachautorität** erscheint auf den ersten Blick als die geeignetere. Unbestritten im Wissen und Können kann sie aber an mangelnden Führungs- und Durchsetzungsqualitäten scheitern. Viele Spitzenspieler verfügen über zu wenig Standvermögen, um ihre Ansichten

und Vorstellungen einer Mannschaft nahebringen zu können – selbst wenn sie die Lehrbefähigung hätten. Zu weich und „überdemokratisch“ vermögen sie keinen Zwang auszuüben, der immer wieder notwendig ist, z. B. um hartes Konditionstraining zu verordnen. Zweifellos ist ein gesundes Mischverhältnis von Fach- und Amtsautorität, von druckvollem Führen und wohlwollendem Anleiten, von autoritärem Auftreten, wenn gelegentlich Anlaß dazu besteht, aber auch **demokratischen Stilelementen** (Mitsprache = Mitverantwortung) das Beste.

Der Trainer hat sowohl standfest als auch beweglich in seiner Art der Mannschaftsführung zu sein. Fachkönnen muß er allemal mitbringen.

Die Vielzahl von Eigenschaften, die ein Trainer in seine Tätigkeit einzubringen hätte, läßt auf einen Supermann schließen, der er sein müßte. Aber er durchläuft dauernd ein Wechselbad von Anerkennung und Ablehnung, denn seine Art – wie auch immer sie sein mag – wird irgend jemandem gefallen bzw. mißfallen.

Vielleicht deshalb als letzte Regel: Tue recht und scheue niemand! Das bedeutet: Verantwortung vor dem eigenen Gewissen.

5.4.3 Die Mannschaftsbesprechung

Das Wann, Wo, Warum, Wieoft, Wielange und Wie der Besprechung, formale und inhaltliche Gesichtspunkte der Führung unserer Fußballjugendlichen spielen eine

nicht unbedeutende Rolle. Grund, Zeit und Dauer, Ort und Häufigkeit sowie Art und Weise müssen richtig bedacht werden, damit die gewünschten Wirkungen erzielt, gestützt und verstärkt werden. Dabei wird es sich um Besprechungen in Diskussionsform (Redekur) sowie um Hinweise und Anordnungen durch Verantwortliche handeln. Je nach Gegebenheit kommen Einzelaussprachen (Dialoge), Gespräche im erweiterten Kreis der Mannschaft, vorwiegend in der Spielersitzung, sowie Trainervorträge – zumeist in Monologform – in Betracht, wobei Aussprachen sich anschließen sollten. Die richtige Auswahl der Form trägt nicht unerheblich zum Gelingen der Aufgaben bei.

Das **Vorhaben** steht dem Trainer klar vor Augen: einmal Analyse des vergangenen Spiels und der Spielerleistungen bzw. -verhalten als Nachsteuerung und zum anderen Vorbereitung für bevorstehende Wettspiele sowie Lösung mannschaftsinterner Konflikte im persönlichen Bereich. Spielerische und menschliche Harmonie sollen gefördert werden.

Vom **Zeitpunkt** her gesehen eignen sich dafür die Trainingsabende. Wird mindestens zweimal in der Woche trainiert, bietet sich an, im Anschluß an das erste Training die Nachbetrachtung des Spiels vom letzten Wochenende durchzuführen. Ist das zweite Wochentraining absolviert, wird die Vorbesprechung auf das kommende Spiel angeschlossen. Bei nur einem wöchentlichen Training sind Nach- und Vorbereitung zusammenzulegen.

Außerhalb der Wettkampfphasen, wenn die Mannschaft also nicht im Spielbetrieb steht, können aktuelle Schwerpunkte (siehe „Abendthema“) behandelt werden. In dieser Zeit brauchen allerdings keine zwei Mannschaftsbesprechungen pro Woche durchgeführt werden. Selbstverständlich werden aber notwendige Besprechungen auch während des Trainings erfolgen müssen, wie etwa über taktische Fehlleistungen.

Solche Probleme erschöpfen sich dabei zumeist in Traineranweisungen, da lange Debatten während des Trainings allein schon wegen der Unterbrechung des Trainingsflusses und wegen gesundheitlicher Gefahren (Erkältung) nicht angebracht sind. In später folgenden Mannschaftsbesprechungen müssen dann die praktischen Anweisungen in der Theorie vertieft werden.

An der **Wahl eines ungeeigneten Ortes** sind schon viele ansonsten gut geplante Spielerbesprechungen gescheitert. Ruhe und Konzentration ergeben sich keinesfalls bei Besprechungen in aller Öffentlichkeit bei der rauchgeschwängerten Kulisse im Vereinslokal. Alle Sprechenden müssen ungehemmt (Frage der Anwesenden) und für alle verständlich (Ruhe) zu Wort kommen können. Es sollte daher in einer Intimsphäre freimütig zu diskutieren möglich sein. Um auch Vereinsanhänger in das Geschehen einzubeziehen, können – bei der B- und der A-Jugend – gelegentlich weniger interne Themen in größerem Rahmen und in öffentlich zugänglichen Räumen behandelt werden.

Die Konzentration wird herabgesetzt, wenn man sich im Besprechungsraum nicht wohlfühlt, wenn er zu kalt ist, wenn erst Stühle herbeigeschafft werden müssen, wenn man nicht gemütlich sitzen kann ...

Die Frage nach der **Dauer der Spielersitzung** ist umstritten. Es wird die Meinung vertreten, daß die Spieler nach der Belastung auf dem Trainingsplatz nur noch bedingt, im Höchstfalle eine gute halbe Stunde aufnahmefähig sind. Andere Erfahrungen bestätigen eine längere Konzentrationsfähigkeit, vor allem wenn Kritiken der einzelnen Spieler und Mannschaftsteile anstehen, wenn die Einstimmung auf den nächsten Gegner und das bevorstehende Spiel nicht zu langatmig ist und durch die unmittelbare Trainingsarbeit vorbereitet wurde.

Weiterhin wird die Dauer von den Aspekten der geistigen Faßbarkeit der Darstellungen, der Thematik und der zu beobachtenden Ermüdung der Spieler bestimmt.

Bei Jugendspielern ist in der Regel eine kürzere Besprechungszeit anzusetzen als bei Erwachsenen – je jünger desto kürzer. Dabei sind die A-Jugendlichen den Erwachsenen gleichzusetzen. Richtzeiten sind für die B-Jugend etwa 25, für die C-Jugend etwa 20 Minuten, und bei der D- bis F-Jugend sollte von Mannschaftsbesprechungen „im üblichen Sinne“ ganz abgesehen werden.

Wie bereits erwähnt, sind Konzentrationsfähigkeit und freimütige Meinungsäußerung sowie das Annehmen von Kritik abhängig vom **Teilnehmerkreis**. Es hat sich

als vorteilhaft erwiesen, wenn der Kreis eher kleiner gehalten wird und außer Spielern, Trainer und Betreuer lediglich noch der Jugendleiter als Vertreter der Vereinsführung anwesend ist.

Innerhalb des Gesprächskreises sollte jeder, der zu Wort kommt, auch verstanden werden; noch besser ist es, wenn jeder jeden sehen kann. Die **Sitzordnung**, die dies garantiert, ist der Halbkreis, bei dem jeder Teilnehmer rückenfrei ist. Dies hat auch den Vorteil, daß der Einsatz von **Medien** (Magnettafel, Lichtbilder, Filme, ...), der besonders jenen Spielertypen entgegenkommt, die visuell lernen, leichter möglich und allen zugänglich wird. Ungeahnte Wirkungen erzielen Filme von den eigenen Spielen, die über die Leinwand oder das Fernsehgerät per Videorecorder gezeigt werden und die gelungenen oder mißlungenen Aktionen deutlich faßbar vorstellen.

Der Trainer hat die Mannschaftsbesprechung demnach auch in organisatorischer Hinsicht sinnvoll zu planen.

Die **Einführung eines neuen Trainers** ist oft entscheidend für seine gesamte weitere Tätigkeit. Der erste Spielerabend wird stets eine allgemeinere Ansprache zum Inhalt haben, ohne Einzelkritiken und dergleichen. Dazu ist der neue Trainer, falls er nicht schon mehrere Spiele der Mannschaft gesehen hat, auch nicht in der Lage. Es erscheint vorteilhaft, wenn man beim ersten Gegenübertreten mit dem Spielerkader am Spielerabend sein Programm ankündigt und seine Vorstellung

gen z. B. über die Kriterien Technik, Taktik, Kondition, Fairneß und Kameradschaft vorträgt. Man sollte jedoch die aufmerksamen Zuhörer nicht langweilen, zumal dies der Disziplin schadet.

Schlecht vorbereitete, langatmige und langweilige Mannschaftsabende züchten geradezu Unaufmerksamkeit oder notorisches Dazwischenreden. Die Teilnehmertypen sind nicht selten das Produkt der Traineraktivität, und so entstehen streitsüchtige Spieler, wenn man diese Neigung durch sein Verhalten steigert, grundsätzlich Ablehnende, Redselige, wenn man keine Diskussionszucht hält, schüchtern Stille, wenn man Meinungsäußerungen despotisch unterdrückt, Alleswischer, Schöntuer, Ausfrager, . . .

Der Trainer sollte sich nicht scheuen, von Anfang an für Disziplin zu sorgen, damit jeder Anteil nehmen kann und sich dazugehörig fühlt. Störende können zuerst höflich oder unverletzend spaßhaft, im Wiederholungsfalle energisch zurechtgewiesen werden, während die Stillen zu ermuntern sind, sich an den Aussprachen zu beteiligen. Mit der Zeit entwickelt der Trainer ein feines Gefühl dafür, ob es sich um gewollte oder ungewollte Ruhestörungen bzw. um veranlagungsmäßig nicht zu überwindende oder nur höfliche Zurückhaltung handelt.

Das **Schema einer Mannschaftsbesprechung** während der „Alltagsarbeit“ zu beschreiben ist angebracht, damit jeder Teilnehmer weiß, was wann folgt. Es sollte aber nicht in Routine ersticken. Selbstverständlich wird

jeder Trainer ständig um die Anreicherung der Besprechung bemüht sein. Dazu soll ein Abendthema gewählt werden, das Abwechslung bringt. Es wird von Zeit zu Zeit angeboten, um akute Probleme zu besprechen, die in der knapp bemessenen Zeit der normalen Mannschaftsbesprechung nicht intensiv diskutiert werden können.

Die kurze Gliederung des Schemas lautet:

1. Unser letztes Spiel

a) der letzte Spieltag: Ergebnisse, Tabellenstand, eventuell Zeitungsberichte

b) der Spielverlauf aus der Sicht des Trainers

c) Kritik der Mannschaftsteile: die Erfüllung der Aufgaben durch die Mannschaftsteile Abwehr, Mittelfeld, Angriff sowie die Gesamtharmonie

d) Kritik jedes einzelnen Spielers

e) Diskussion

2. Unser Abendthema (siehe nächsten Abschnitt!)

3. Unser nächster Gegner

a) Sein letztes Spiel, sein Tabellenstand, gewonnene, verlorene und unentschieden gestaltete Spiele gegen wen, Torverhältnis mit Torquote

b) Besondere Stärken und Schwächen des Gegners als Mannschaft, einzelner Mannschaftsteile und Spieler

c) Die Platzverhältnisse und Folgerungen daraus (soweit vorhersehbar)

d) Die Witterungsverhältnisse und Folgerungen daraus (soweit vorhersehbar)

e) Unsere Aufstellung demnach

f) Direktiven für die eigene Mannschaft, Mannschaftsteile, Spieler mit Sonderaufgaben

g) Diskussion

In der Rückschau bzw. Nachbereitung wird auf generelle Erscheinungen im Mannschaftsgefüge eingegangen, z. B. Fehlbesetzung der Posten für das Aufbau-spiel, Mißverständnisse zwischen Abwehr und Torwart, Preisgabe des Mittelfeldes, Klein-klein-Spiel des Angriffs ohne weite Pässe, Vernachlässigung des Flügelspiels, Mißachtung taktischer Ratschläge usw. Es sind die Ursachen zu ergründen und die Möglichkeiten der Verbesserung zu erörtern.

Mit Bedacht soll die Einzelkritik am Ende der Nachbereitung stehen, weil das rein persönliche Ansprechen naturgemäß die größte Aufmerksamkeit der Spieler erweckt, weil sie den Höhepunkt und den vorläufigen Schlußstrich zum letzten Spiel bedeutet, also die letzte Steigerung des Abschnittes darstellt. Die Einzelkritik, nach den Kriterien Technik, Taktik, Kondition, Mannschaftsspiel und psychische Verkräftung durchgeführt (wenn es sein muß, wird auch Fairneß und Kameradschaft einbezogen), erlaubt eine allumfassende und daher lückenlose, systematische Übersicht über jeden Spieler.

Bei der Spielvorbereitung wendet man das Interesse dem kommenden Spiel, dem nächsten Gegner zu. Da der Terminkalender meist so bekannt ist wie die Geburtstage in der eigenen Familie, fällt die Einleitung leicht. Die erste Aufgabe besteht darin, den Gegner nach seinen Leistungen zu studieren und alles Wissen über ihn beizusteuern, um sich ein umfassendes Bild von ihm machen zu können. Dazu kommt die Berücksichtigung äußerer Verhältnisse, wie der zu bespielende Platz und die zu erwartenden Witterungsverhältnisse, woraus sich weitreichende Hinweise für die Einstellung, das taktische Konzept und letzten Endes für die Mannschaftsaufstellung ergeben.

Im nächsten Schritt wird die Mannschaftsaufstellung bekanntgegeben, damit die Spieler auf ihre spezielle Aufgabe vorbereitet werden können. Die Aufstellung erst am Spieltag zu benennen, ist nicht empfehlenswert, weil dadurch (verminderte Aufnahmefähigkeit . . .) eine sinnvolle Vorbereitung erschwert wird.

Es gibt allerdings einen Grund, die Aufstellung erst unmittelbar vor dem Spiel zu nennen: die Verhinderung von Spannungen zwischen den Jugendlichen. Es ist durchaus denkbar, daß Stammspieler eventuell aufkommende Überlegenheitsgefühle gegenüber nicht berücksichtigten Spielern deutlich zeigen und dadurch Unfrieden erzeugen. Dem kann ein Trainer – allerdings nur bedingt – durch die späte Bekanntgabe der Aufstellung begegnen.

Diese Maßnahme sollte nur eine vorübergehende Lösung darstellen. Langfristig sollte die Mannschaftsaufstellung in der Mannschaftsbesprechung nach dem letzten Training bekanntgegeben und die aufkommenden Spannungen durch pädagogische Maßnahmen beseitigt werden.

Das Analysieren des Spielpartners, wozu das bereits vorgestellte Schema beitragen soll, darf auch in den unteren und den Jugendmannschaften nicht vernachlässigt werden, damit die Spieler das Spiel analysieren lernen, daß sie mehr als üblich mitdenken und aus bewußten Überlegungen heraus ein Spiel gestalten lernen, daß sie nicht alles dem Trainer überlassen der – läuft das Spiel erst einmal – nicht mehr aktiv einwirken kann. Dadurch erhöht sich das Spielverständnis und das Verantwortungsgefühl für das Team.

Aus dem Tabellenstand und dem Torverhältnis kann man Schlüsse auf das Leistungsvermögen einer Mannschaft z. B. auf ihre Abwehrstärke und Schußkraft ziehen, ohne sich allerdings davon zu übertriebener Sorglosigkeit oder Angst verleiten zu lassen. Man kann daraus ersehen, welche Spielweise dem Gegner entgegenkommt und welche weniger, wie etwa technisch oder kämpferisch starke bzw. schwache Gegner. Dazu zählen auch Witterungsbedingungen, etwa weicher Boden, große Hitze, Schnee auf dem Spielfeld . . . Häufig haben derartige „Äußerlichkeiten“ den Spieldausgang maßgeblich beeinflußt.

Jedenfalls hat der Trainer dies alles in die Planung seiner Spielvorbereitung einzubringen und seinen Spielern dementsprechend das taktische Konzept und die richtige Einstellung im Training und bei der Mannschaftsbesprechung zu vermitteln. Die richtige Nominierung der Mannschaft kann speziellen Umständen zu- oder entgegenwirken. Der Trainer muß seine Leute soweit kennen, daß er schließlich den richtigen Spieler auf den richtigen Posten stellt und der Mannschaft als Ganzes die zweckmäßigsten Direktiven mitgibt bzw. diese mit ihr erarbeitet: z. B. einem technisch guten Angriff einen Reißer beizugeben oder der Abwehr zu konsequenter Befreiung zu raten, . . .

Das Studieren des Gegners, die dadurch gewonnenen Erkenntnisse, die Nutzanwendung daraus in Form eines taktischen Planes und der richtigen Einstellung, die letzten Endes ihren Niederschlag in der Mannschaftsaufstellung findet, ist von der praktischen Erfahrung und der Logik her das bewährte Rezept, das auch in dem vorstehenden Schema zum Ausdruck kommt.

Das Abendthema, das man in besonders dringenden Fällen zwischen Nachbetrachtung und Vorbesprechung an einem gesonderten Termin einschiebt, muß das dringlichste Anliegen aus dem letzten Spiel speziell und ausführlicher zum Inhalt haben. Man kann nicht an einem Abend in der Nachbetrachtung die ganze Fußballtaktik mit einem Lehrfilm, einen Abriß über die Technik und eine Vorlesung über Fairneß und Kameradschaft anbieten. Man pickt deshalb den schwersten

Fehler des vergangenen Spiels heraus und befaßt sich damit eingehender und somit verstärkend. Das Thema darf aber auch nicht zu breit ausgewälzt werden, da es später wiederholt in abgewandelter Form angesprochen wird. Es kann einmal das Thema „Der indirekte Freistoß“ dringend erforderlich sein (natürlich im Training schon geübt), ein anderes Mal „Stellungsspiel der Abwehr bei Eckbällen“.

Es gibt Einzelthemen aus allen Grundlagengebieten des Fußballspiels, die man zum Abendthema erheben kann, wobei sich Praxis und Theorie (aber nicht abendfüllend) betont unterstützen. In der Besprechung wird anhand von Fallstudien ein Fragenkomplex vertieft.

Die nachfolgenden Beispiele erheben keinen Anspruch auf Vollständigkeit. Jede Frage, alle Einzelheiten können einmal Abendthema, Zentralpunkt des theoretischen Unterrichts werden.

Technik:

- Unterrichtsfilme über Fußballtechnik (Ballannahme, Ballabgabe, Dribbling, Zuspiel, . . .)
- Keine Mätzchen! Ein Hakenrick, der nicht ankommt, ist weniger wert als ein guter Paß
- Die Belastung des Elfmeterschützen
- Das Spiel ohne Ball
- Decken, wenn der Gegner ballführend ist, sich freistellen, wenn die eigene Mannschaft am Ball ist

- Immer mitspielen, auch wenn man den Ball nicht hat
- Der gespielte Ball ist schneller als jeder Sprinter
- Eckstöße
- Flügel- und Flankenwechsel
- Dribbling: Den eigenen Körper zwischen Gegner und Ball . . .
- usw.

Kondition:

- Der Waldlauf
- Intervalltraining
- Mindestanforderungen an die Lebensführung
- Warum gibt es in den letzten Spielminuten die meisten und oft schwersten Verletzungen?
- usw.

Taktik:

- Bedeutung des Flügelspiels
- Muß auf jeden Querpaß ein Steilpaß folgen?
- Aufbauspiel im Mittelfeld
- Die Rolle der Auswechselspieler
- Verhalten bei Zeitstrafen
- Umstellungen nach Verletzungen
- usw.

Fairneß:

- Soll man durch Foulspiel ein Tor verhindern?
- Foulspiel als Folge von Konditionsschwäche
- Revanchefoul und Kurzschlußhandlung
- Kann der Schiedsrichter alles sehen?

usw.

Kameradschaft:

- Meckern belastet und zerstört die Mannschaftsharmonie und führt zur Niederlage
- Das herrliche Gefühl der Selbstüberwindung
- Das Problem des Beleidigten und Uneinsichtigen
- Was ist ein Star? Wer ist ein Star?

usw.

Darüber hinaus gibt es noch viele andere Probleme, über die man im Abendthema gelegentlich sprechen muß, wie:

- Fußballregeln (möglichst mit einem Schiedsrichter und mit Diskussionsgelegenheit)
 - Die überheblich gewordene Mannschaft muß gedämpft, die vom Mißerfolg betroffene Elf moralisch aufgerichtet werden
 - Gibt es Angstgegner?
- usw.

Manche der gewählten Themen müssen wiederholt angesprochen werden. Man wird von einem anderen Ausgangspunkt bzw. Beispiel herkommen, die Form der Darlegung verändern, neue Gesichtspunkte herausstellen oder andere Teile mehr als früher hervorheben.

Jeder Trainer, der hellhörig, gut geschult ist und vertrauensvollen Kontakt zu seinen Spielern hat, wird immer wieder auf neue Abendthemen stoßen. Der Stoff wird natürlicher, wirklichkeitsnaher und interessanter, wenn mit Beispielen gearbeitet, wenn lokalisiert und personifiziert wird (Orts- und Namensangabe). So kann man seinen Spielern Erkenntnisse und Leitsätze richtiggehend einhämmern, wie etwa:

- Jede Sekunde beim Spiel sein
- Beim Dribbling stets den eigenen Körper zwischen Ball und Gegner
- Der beste Trick nützt nichts, wenn er mißlingt
- Immer zum ballführenden Gegner gehen
- Der Ball ist schneller als jeder Sprinter usw.

Bei jüngeren Spielern wird der Trainer die Abendthemen kurz und einprägsam gestalten, sie vielleicht nur in wenigen Minuten stark argumentativ abhandeln.

Das Abendthema als „Krisensitzung“ – wie es eingangs beschrieben wurde – sollte möglichst selten Anwendung finden. Sehr viel mehr Wirkung erzielt es als regelmäßiges Angebot in der spielfreien Zeit, z. B. in

der Winterpause, weil auf diese Weise sich notwendige theoretische Grundlagen (Spielsysteme, Ernährung . . .) ohne Zeitdruck vertiefen lassen.

Vor dem Spiel sind die Spieler für ausführliche oder große Worte nur gering aufnahmefähig. Unmittelbar vor dem Anstoß sind spieltechnische Anweisungen häufig wertlos, empfehlenswert sind aber psychologische Hilfen (Aufmunterung, Beruhigung, . . .) Es heißt hier „häufig“, was bedeutet, daß dies nicht immer und in allen Fällen so sein muß. Unvorbereitet wird man von meist unliebsamen Überraschungen vor und während des Spiels überfallen. Im letzten Augenblick fällt ein Spieler aus; man muß auch hier gewappnet sein. Das Spiel läuft unberechenbar, es gibt Verletzungen, Hinausstellungen, Komplikationen, die nicht vorauszu-sehen waren oder auch glücklichere Umstände, wie eine unerwartet hohe Führung in der ersten Halbzeit.

Eine gewisse Erregung bemächtigt sich jedes Spielers, ob sie nun äußerlich mehr oder weniger anzumerken ist. Gerissene Schnürsenkel, die nicht passende Hose, Zuschauer und ein ungeliebter Schiedsrichter beschäftigen die Spieler. Es sollte und müßte genügen, die bereits im Training und beim Spielerabend festgelegte Marschroute, die taktischen Anweisungen und die speziellen Aufgaben für einzelne Spieler und Mannschaftsteile in kurzen Stichworten zu wiederholen, wie ja die oftmalige, kurze Wiederholung, bis die Ideen des Trainers zum festen Bestandteil des Denkens der Spieler

werden, ein sehr wichtiger Faktor in der theoretischen Schulungsarbeit ist.

Ansonsten sollte man versuchen die Spieler abzulenken, einen harmlosen Scherz zu machen. Der Trainer bekommt allmählich ein Gespür für die Situation und für die Verfassung seiner Spieler vor dem Anstoß. Er weiß dann, was er sagen und was er nicht sagen darf. Die Spieler selbst versuchen oft durch „Flachsen“ sich selbst über die Startangst hinwegzuhelfen. Sie sind für Ablenkungen dankbar. Zu beneiden sind jene Trainer, die in ihrer Mannschaft Spieler haben, die vor lustigen Einfällen sprühen. Nachahmer schießen allerdings dabei über das Ziel hinaus und der Trainer muß dann, wenn jemand ausfällig wird, vorsichtig die Wogen glätten.

Oft entscheidet das Trainerverhalten in solchen Situationen, die unmittelbar vor dem Spielbeginn oder in der Halbzeitpause auftauchen, über den Geist der Mannschaft und deren Einstellung zu ihm. Jedenfalls sollte er nicht hektisch reagieren, denn das überträgt sich auf die Mannschaft.

In der **Halbzeitpause** ist ein Kommentar des Trainers in jedem Fall angebracht. Die erwartungsvolle Aufmerksamkeit der Spieler beweist, daß sie über das bisher Geleistete etwas von ihrem Trainer hören wollen und etwaige Anweisungen für das weitere Verhalten wünschen.

Die Meinungen, ob in der Pause zwischen den beiden Spielabschnitten viel, wenig oder gar nichts vom Trai-

ner gesagt werden soll, gehen weit auseinander. Gar nichts zu sagen wäre ebenso falsch (als negative Kritik aufgefaßt), wie während der Halbzeitpause ununterbrochen mit Worten auf die Spieler einzuhämmern. Sicher hängt es weitgehend vom Spielstand und dem Spielverlauf ab, ob man mehr oder weniger sagen soll und muß.

Man wird einer sicheren Abwehr summarisch ein Lob geben und sie vor Leichtsinn warnen, wenn sie glaubt, den Angriff des Gegners fest in der Hand zu haben; man wird ihr Anweisungen geben, wenn sie nicht konzentriert gespielt hat und die Fehler bzw. Gefahrenquellen aufzeigen. Auch hier werden knappe, aber zielsichere Hinweise die beste Wirkung haben. Man muß präzise sagen: „Wenn du bedrängt bist und nicht sicher bist, daß der Torwart die Rückgabe erreichen kann, so schlage den Ball ins Aus!“ Oder: „Spiele den Ball im Angriff von der Torauslinie mal zurück – das schafft für die gegnerische Abwehr Probleme!“

Wertvoll ist es, der Mannschaft Tips bezüglich des Spielaufbaus des Gegners zu geben, vor allem, wenn die Spielübersicht zu wünschen übrigläßt. Hier müssen Spielmacher, schwache Punkte, Unsicherheiten des Torwarts usw. angesprochen werden, und es ist aufzuzeigen, wie man dies ausnützen kann. Es ist dabei ein Vorteil, wenn Spieler und Trainer sich mit wenigen Worten verstehen und sich eine Verständigungsweise entwickelt hat, die keine Mißverständnisse auftreten läßt.

Klar, kurz und sachlich muß es heißen: „Der Karl spielt für Fritz rechter Verteidiger und wird unmittelbarer Gegenspieler des kleinen, lockigen Linksaußen. Der Fritz übernimmt dagegen den Mittelstürmer in Manndeckung.“ Ein klares Konzept, bei der Spielvorbereitung auf dem Platz und bei der Besprechung erarbeitet, ist aber wertvoller als die beste Halbzeitpredigt.

Das geflügelte Wort „Halbzeitpredigt“ ist gefallen, die angeblich Mannschaften wie verwandelt aus der Kabine kommen läßt. Gute Trainer können durch die richtige Halbzitlektion viel erreichen, aber Wunder kann keiner bewirken. Es muß ein guter Kern in einer Mannschaft stecken, wenn solche „totalen Umwandlungen“ erfolgen sollen. Halbzeitpredigt heißt aber nicht, daß die Mannschaft angebrüllt wird. Solche Methoden darf es im Jugendfußball nicht geben.

Von Bedeutung ist schließlich noch die Einzelsprache. Wenn man als Trainer seine Spieler gut kennt, ist leicht zu entscheiden, ob man den einen oder anderen in der Pause allein anspricht und wie dies zu tun ist. Während bei einem Jugendlichen ein kleinerer Hinweis genügt, muß beim anderen schwereres Geschütz aufgeföhren werden. Es hängt von der seelischen Robustheit des einzelnen ab, welches Mittel zwischen diesen Polen gewählt werden muß. Nie darf man sich zu verletzender Kritik hinreißen lassen, und man sollte immer daran denken, daß die Ursachen etwa für ein Fehlverhalten nicht immer klar ersichtlich sind. Ein gutes Vertrauensverhältnis zwischen Spielern und Trai-

ner wird dazu führen, daß diese schon vor dem Wettkampf zu ihm sagen, daß sie z. B. sich zwar unwohl fühlen, aber den Einsatz doch wagen wollen und einen notwendigen Austausch rechtzeitig ankündigen werden. Wenn es aber ein Spieler ohne erkennbaren Grund an Einsatzfreude mangeln läßt, ist ein energischer Hinweis auf die Tatsache geboten, daß die Kameraden für seine Faulheit büßen müssen. Aber auch an berechtigtem Lob sollte nicht gespart werden, ohne dabei jemanden überheblich zu machen.

Es ist vorteilhaft, wenn in der Kabine außer dem Trainer nur noch der Betreuer und eventuell der Jugendleiter anwesend sind. Wenn mehrere, noch dazu sich widersprechende Personen auf die Spieler einreden, wirkt sich das sogar nachteilig aus. Das Sagen hat alleine derjenige, der auch die Verantwortung trägt – und das ist der Trainer.

Trotz aller – aus der Sicht des Trainers – noch so gewichtiger Gründe für entsprechende Anweisungen ist die Pause in erster Linie zur Erholung der Spieler geschaffen. Erst wenn die Spieler sich ein wenig erholt, etwas getrunken haben, eventuelle Verletzungen versorgt wurden, sind sie überhaupt aufnahmefähig für neue Anweisungen.

Unmittelbar **nach dem Spiel** besteht die Gefahr, unüberlegte Dinge zu sagen, solange man noch unter dem Eindruck des frischen Geschehens steht. Trainer können gewaltig ins Fettnäpfchen treten und würden

unbedachte Aussprüche gerne ungesagt machen, wenn dies möglich wäre. Jeder Trainer muß sich und sein Temperament kennen und danach entscheiden, ob er sich unmittelbar im Anschluß an das Spiel kritisch äußern soll. Prinzipiell sollte man zum Geschehen etwas Abstand gewonnen haben, ehe man darüber urteilt.

Die Spieler selbst können die Erregung, unabhängig davon, ob das Spiel gewonnen oder verloren wurde, nur langsam abklingen lassen. Manche sprudeln los, sobald sie in der Kabine sind, andere verhalten sich still, auch wenn sie selbst nicht versagt haben. Auch hier sollte der Trainer vorerst beruhigend eingreifen. Er kann sagen: „Was geschehen ist, läßt sich jetzt nicht mehr ändern. Was falsch gemacht wurde, wollen wir in der kommenden Woche abzustellen versuchen...“

Unmittelbar nach dem Spiel beginnt die Vorbereitung auf den nächsten Wettkampf. Man hat Konsequenzen für zukünftige Aufgaben zu ziehen – und das geschieht besser beim nächsten Training und der nächsten Spielerbesprechung, nicht aber getragen von der Woge der Begeisterung oder Erregung nach einem Spiel.

Der **Trainer am Spielfeldrand** ist ein ebenso heikles wie vieldiskutiertes Thema. Grundsätzlich muß der Trainer, selbst wenn er auf der Bank am Spielfeldrand Folterqualen aussteht, zum Spielgeschehen eine andere Grundeinstellung haben als ein normaler Zuschauer. Sicher geht er bei allen Aktionen auf dem

Rasen voller Anteilnahme mit, muß aber gleichzeitig eine intensive geistige Leistung vollbringen. Er darf seine Anteilnahme nicht auf die äußerlich wahrnehmbaren Tatsachen beschränken, er muß unter die Oberfläche dringen und von den sichtbaren Auswirkungen auf die Ursachen schließen. Es gilt, Spielverlauf und Spielerleistungen sachgemäß und vorurteilslos zu analysieren. Dieses Erfassen der kausalen Zusammenhänge verlangt von ihm ein gewisses Distanzieren, indem er sein leidenschaftliches Mitgehen drosselt und an Ort und Stelle die Vorgänge aufgliedert.

Das Analysieren der Aktionen beider Mannschaften, auch der des Gegners, ist wesentlich, um momentane Anweisungen an seine Mannschaft geben zu können. Mitunter wird der Trainer dabei nicht bis zur Halbpause abwarten können. Wiederum kann er nur mit Worten oder Gesten in das Spielgeschehen eingreifen, wobei er sich grundsätzlich davor hüten muß, Verwirrung zu stiften.

Der Trainer sollte allerdings nicht der lautstärkste Besucher auf dem Platze sein. Ein solches Verhalten kann den Schiedsrichter sogar zum Eingreifen zwingen. Deshalb sollte er seine Ratschläge vor allem bei Spielunterbrechungen seinen Jugendlichen nahebringen, also nach Ausbällen vor Einwürfen, Abstoßen oder Eckbällen bzw. wenn der Schiedsrichter wegen einer Verletzung unterbrochen hat. Vorrangig wird der Trainer sich an den Spielführer wenden, der ja in dieser Stellung

Respekt und Vertrauen der Mitspieler genießen sollte. Ist dies nicht möglich, werden am Spielfeldrand sich bewegende Spieler instruiert.

Aus all dem bisher Gesagten geht hervor, daß solche Eingriffe nur in dringenden Fällen, also nicht zu häufig erfolgen sollen. Kürzere Zurufe sind immer wieder angebracht, wie z. B. „Den Rechtsaußen öfter einsetzen“; „Schneller abspielen“; „Den Ball flach halten“ usw.. Die Spieler müssen selbstverständlich wissen, wie sie die Anordnungen auszuführen haben. Der Zurf führt nur dann zu einer Änderung, wenn seine Bedeutung im Training geübt und in der Mannschaftsbesprechung geklärt wurde.

Die Mannschaft sollte bei der Schulung zur Mitwirkung herangezogen werden, um die Spielübersicht und die eigene Verantwortung zu verbessern, so daß jeder Spieler allmählich wichtige Fehlerquellen selbst erkennen und sich um deren Abstellung bemühen kann. Das Bewältigen der aktuellen Situationen zu erreichen heißt den Idealzustand schaffen und verlangt ein großes Stück Arbeit. Das Gestalten der Mannschaftsbesprechung an sich, voran die Traineranalyse, führt die Spieler zu Verständnis und Situationsbewältigung.

Selbst erfahrene Spieler können eingefangen vom Spielablauf beim besten Willen nicht immer Ursachen finden. Die Aktiven haben weniger Übersicht. Umfangreiche taktische Maßnahmen können vom Spielfeldrand aus nicht eingeleitet werden. Hat der Trainer das Geschehen richtig analysiert, müssen seine Direktiven

sofort parat sein, kurz und wirkungsvoll gegeben und auch verstanden werden, d. h. in den Schulungsabenden abgesprochen sein. Taktische Schachzüge müssen in der Vorbereitung eingeschliffen werden, dann können kurze Anordnungen des Trainers genügen. Kapitalfehler, die sich durch Gegenmaßnahmen des Spielpartners ergeben, bilden dann einen Hauptbestandteil des folgenden Trainings und für die Mannschaftsbesprechung.

Die Vorbereitung für das nächste Spiel beginnt schon beim noch laufenden – hier schließt sich der Kreis. Manche Trainer brauchen Gedächtnisstützen. Es ist daher kein Angeben, wenn er sich während des Spiels hie und da Notizen macht. Zumindest sollte er bald nach dem Abpfiff eine stille Viertelstunde einlegen und sich in dieser Zeit das skizzieren, was in der kommenden Woche zu üben und zu besprechen ist. Dabei kann er nach dem angegebenen Schema eines Spielerabends vorgehen, da die einzelnen Punkte alle zu beurteilenden Merkmale umfassen.

Fußballtrainer sind Führungskräfte. Sie müssen effektiv reden können, wenn sie sich durchsetzen wollen, ihre Aufgaben und Ziele verwirklichen wollen. Sie müssen die **Kunst der Rede** (Rhetorik) beherrschen. Damit dienen sie dem Verständnis und der Konzentration. Die Sprache ist unser universales Verständigungsmittel, da es stets verfügbar ist und am häufigsten zur Kommunikation eingesetzt wird. Gleichzeitig hat die Sprache Wirkung, sie kann Anteilnahme wecken.

Die Anforderungen, die an die Sprachkraft des Trainers in Wortwahl und Satzbildung gestellt werden, sind sehr hoch. Er muß klar und sauber sprechen, damit ihn jeder versteht, der Sprachinhalt hat sachrichtig zu sein, darf nicht gekünstelt, im Niveau zu hoch sein, sonst ist die Sprache nicht Verbindung, sondern Barriere. Seine durch den Fußball bei Jugendlichen vorgegebene Sprachebene verlangt, daß er nicht zu weitschweifig spricht, aber Wichtiges wiederholt, die Stimme moduliert (Anheben bei Wichtigem, Absenken bei weniger Wichtigem), statt monoton ermüdend zu wirken. Er darf nicht zu schnell sprechen und muß Pausen setzen, um bei der unterschiedlichen Intelligenz seiner Zuhörer das Erfassen zu ermöglichen und die Konzentration zu erhöhen. Gelegentlich direkte Fragen zu stellen, ermöglicht die Kontrolle, ob wichtige Passagen erfaßt wurden. Dieses Nachhaken erhöht zugleich die Wachsamkeit, da jeder erwarten muß, plötzlich angesprochen zu werden.

Psychologisch wird er – sei es in der Mannschaftsbesprechung, bei seinen Sprachaktionen vor, während und nach dem Spiel, in Einzelaussprachen, Vorträgen, Diskussionen – nie pauschal, sondern mit Geschick kritisieren und gleichzeitig Lösungen aufzeigen, wie sich die Spieler verhalten sollen. Er muß verdeutlichen, warum ein Spieler (weil er positiv oder negativ aufgefallen ist) in der Kritik ausführlicher als der andere (weil er die von ihm zu erwartende Leistung gebracht hat) berücksichtigt wurde. Zielsetzungen und damit Motiva-



tionen für das nächste Spiel sind mittels suggestiver Sprachwirkung zu geben: Diese Vorgaben müssen – durch Worte – als erreichbar unter Anstrengungen (mindestens gute Torquote gegen schwachen Heimgegner, vielleicht oder mindestens ein Unentschieden gegen eine starke Mannschaft in einem Auswärtsspiel) dargestellt werden. Er hat zu erklären, warum er sensible Spieler lieber in Einzelgespräche verwickelt, als sie vor versammelter Gruppe zu kritisieren.

Die gute Analyse des Gegners ermöglicht die Relativierung der eigenen Leistung. Werden Trainingsleistungen als Resultat der Fehlleistungen des letzten Spiels bezeichnet, erkennen die Spieler die Zielstrebigkeit des Trainers an, läßt sie ungeliebte Übungsteile akzeptieren und stärkt die Fachautorität des Trainers. Ebenso maßvoll wie geschickt muß er die Koordination und Harmonie der einzelnen Mannschaftsblöcke erläutern, die Stärken des Gegners, die zu neutralisieren sind, bzw. dessen Schwächen auszunutzen sind, aufdecken. Beachtet der Trainer die Formen der Diskussion schulmäßig, wird er die Gesprächsrunde besser beherrschen und mehr Anerkennung finden, als wenn er Wortmeldungen mißachtet oder die Reihenfolge durcheinanderwirbelt.

Und immer wieder muß er dabei technische Hilfen berücksichtigen: Vorher ist die Tafel abzuwischen und frische Kreide zu besorgen, damit der Ablauf, die Konzentration und die Disziplin nicht gestört werden. Der Trainer muß Wortmeldungen notieren, so daß er Vor-

laute zurückdrängen kann. Die Schlagfertigkeit gerade bei Diskussionen wird ihn zu einer Autorität aus sachlichem und menschlichem Können heraus qualifizieren. Nur: Er muß die Sprache als Führungsmittel erkennen und lernen.

Allgemeine **Ratschläge** und einige beherzigenswerte Tips sollen den Abschluß dieses Themenbereichs bilden:

1. Jede Mannschaftsbesprechung muß gründlich vorbereitet sein. Die wichtigsten Punkte sollten schriftlich fixiert werden. Zeitungsausschnitte müssen – sofern vorhanden – bereitliegen.
2. Vor der Spielersitzung sollte dem Trainer bekannt sein, wo Zündstoff liegt. Er muß möglichst auf alle Eventualitäten vorbereitet sein.
3. Der Abend muß zügig abgewickelt werden. Die Spieler sollen nicht unnötig lange festgehalten werden. Nicht zu langatmig werden.
4. Der Trainer muß die Diskussionstechnik lernen. Diskussionen sollen nur dort stattfinden, wo sie notwendig sind. Aufmerksamkeit und Disziplin erreicht man nicht, wenn man jeden zu jeder Zeit reden läßt. Aber alle sollen sich beteiligen können und sich dazugehörig fühlen. Zügig diskutieren lernen.
5. Ein gutes Hilfsmittel, um die Konzentration bei der Mannschaftsbesprechung zu erhalten, ist, außer der zügigen Abwicklung, die Einzelkritik an den Schluß zu stellen.

6. Bei der Kritik sollte das alte Rezept angewendet werden, das berechnigte Lob vor den berechtigten Tadel zu setzen. Zuerst das „Ja“ und dann erst das „Aber.“

7. Gerechtigkeit und Sachlichkeit gegen jedermann muß ein Prinzip sein. Jeder Kritik muß man anmerken, daß sie offen und ehrlich ist.

8. Man muß auch bei heftiger negativer Kritik merken, daß letzten Endes gutgemeinte Ratschläge zum Vorteil des Spielers, der Mannschaft und des Vereins gegeben werden.

9. Alle Spieler sind gleich anzusprechen, entweder mit Du oder mit Sie; dazu ist auch der Vorname zu nennen. Sich selbst nur mit Herr und Sie anreden lassen, es sei denn, der Altersabstand zur Mannschaft ist nicht zu groß. So lassen sich Schwierigkeiten durch respektloses Verhalten weitgehend vermeiden.

10. Bei Streitereien und Gegensätzen ausgleichend wirken und versuchen, durch vernünftige Argumente zu überzeugen. Hilft das nicht, dann Zeit zum Beruhigen lassen.

11. Kontakt mit den Spielern auch außerhalb des Sports pflegen. Wenn man ihre persönlichen Verhältnisse näher kennt, kann man den Jugendlichen leichter gerecht werden.

12. Beim praktischen Training berücksichtigen, daß manche Spieler mehr, andere weniger Beschäftigung

brauchen. Nie von der Substanz zehren. Diese Grundsätze den Spielern klarmachen.

13. Auch die Auswechselspieler gehören zur Mannschaft und sind dementsprechend zu behandeln.

14. Aufmuntern und dämpfen im richtigen Augenblick hilft, Probleme zu vermeiden..

15. Gruppen- oder gar Cliquenbildung beachten. Sie bilden sich meistens als Reaktion gegen andere. Niemand bevorzugen, alle gleich behandeln. Eigentlich bedarf es nur einer Gruppe: der Mannschaft mit allen Spielern.

16. Das reinigende Einzelgespräch unter vier Augen ist ertragreicher als der Krach vor allen.

17. Der Trainer muß Vorbild sein. Man kann nicht etwas von anderen verlangen, was man selbst nicht zu tun gewillt ist. Zwischen Worten und Taten darf keine Diskrepanz sein.

18. Nicht prahlen! Eigene frühere Leistungen mit einem Glorienschein zu umgeben, kann übelgenommen werden, zumal jeder dem Älterwerden Tribut zahlen muß. Selbstbescheidenheit ist wirklich eine Zier.

19. Darum auch weniger versprechen und mehr erreichen. Alle Mannschaften spielen, um zu gewinnen. Nicht alle können Meister werden, niemand will absteigen. Kein Trainer kann die Meisterschaft oder das Verhindern des Abstiegs garantieren.

20. Entschieden vor der Mannschaft auftreten. Wer unsicher wirkt, kann sich auf Dauer nicht behaupten. Man muß wissen, was man will, man muß das nötige Rüstzeug besitzen, um sich durchzusetzen. Auch darum ist gründliche Vorbereitung notwendig.

21. Niemand auf Erden ist unfehlbar. Oft sind die sympathischsten Menschen diejenigen, die nicht immer unbedingt meinen, alles richtig zu machen.

22. Nach jeder Mannschaftsbesprechung muß jeder Teilnehmer sich bereichert fühlen.

23. Um etwas herauszuheben, geht man vom gewohnten Schema ab und stellt den wichtigen Punkt an den Beginn oder das Ende des Vortrages.

24. Glaubwürdigkeit und Überzeugung erreicht man nicht als Schwätzer. Gediegenes Können in Theorie und Praxis ist über Blendwerk erhaben.

Diese 24 Punkte – man könnte sie leicht noch vermehren – sind grundlegend wichtig (entnommen aus: *FRANZ WITTMANN: Wie sage ich's meinen Spielern*). Sie zeigen aber auch, wieviel von einem Trainer verlangt wird, wenn er den hohen Anforderungen seines Amtes gewachsen sein will. Er muß ein sicheres und bescheidenes Auftreten haben, muß Sachverstand beweisen, sich gründlich vorbereiten und vieles bedenken, eine vorbildliche Haltung zeigen und eine gute Menschenkenntnis und die Fähigkeit, Menschen zu führen, haben. Er muß gut reden und diskutieren kön-

nen. Er muß ermuntern, dämpfen, schlichten, ... Und das alles neben dem Fußballspielenkönnen. Das ist viel.

Trainer zu sein ist eine schwierige Aufgabe, aber gerade Schwieriges zu meistern ist eine Herausforderung an jeden.

(Und deswegen vielleicht noch einen Punkt **25**: Nicht sich selbst und sein Tun zu ernst nehmen und dem Humor einen nicht zu kleinen Platz einräumen!)

6. Die Lebensweise als Leistungsfaktor

Unter Lebensweise versteht man den Umgang des Menschen mit seinem Leib und seiner Seele; was er ihnen zumutet. Gemeint ist damit speziell für den Fußballer als einem Ausdauersportler:

- die organische Gesundheit;
- die sportgerechte Ernährungsweise zur Leistungsförderung;
- der Umgang mit leistungsmindernden Genußmitteln, Medikamenten und Rauschgiften;
- Mobilisierung neuer Kräfte durch aktive und passive Erholung;
- Wohlbefinden durch Körperpflege und Psychohygiene.

Man schätzt, daß die Gesundheit und die damit eng verbundene Leistungsfähigkeit der Menschen zu 60% von der durch die Erbmasse mitgegebenen Funktionstüchtigkeit der Organe und zu 40% von den aus der Umwelt stammenden und davon ausgewählten Reizangeboten abhängt. Allerdings können die angenommenen Umwelteinflüsse den durch Vererbung bestausgestatteten Organismus bis zum Ruin führen und damit die Leistungskraft total zerstören. Dagegen fördert eine vernünftige, nach wissenschaftlichen Erkenntnissen ausgerichtete Lebensweise die Gesundheit und kann

das Leistungsvermögen steigern. Somit unterliegt auch die sportliche Leistungsfähigkeit neben dem Training der Merkmale Technik, Taktik, Kondition und psychischer Konstitution sehr wesentlich dem Wissen und den Einsichten über eine gesunde, leistungssteigernde und sportgerechte Lebensweise. Besonders bei Jugendlichen bedarf es dabei der richtigen, konsequenten Führung mit dem Endziel der Selbststeuerung durch die Vernunft.

Zum Lebensvollzug muß der Mensch Leistungen vollbringen, sei es in der Schule und Beruf, in der Familie oder bei der Freizeitgestaltung. Werden Leib und Seele durch falsche Lebensweise geschwächt bzw. geschädigt, unterliegen sie im Lebenskampf ebenso wie beim sportlichen Kräfteressen. Eine sportliche Lebensweise jedoch stärkt den gesamten Organismus für alle Anforderungen in allen Lebensbelangen.

Fehlen Gesundheit und Leistungsvermögen, so wird auch die Lebensfreude geraubt, da das Selbstwertgefühl, das Selbstvertrauen und die Selbstsicherheit gemindert werden. Tritt diese verhängnisvolle Wechselwirkung ein, wird man wie in einem Strudel immer mehr nach unten gezogen.

Die Gesundheit und die damit verbundene Leistungskraft wird oft als selbstverständlich hingenommen, solange man keine physischen und psychischen Unlustgefühle empfindet. Erst wenn der Mensch krank ist und leistungsschwächer wird, entdeckt er die Kost-

barkeit der Gesundheit, reift die Erkenntnis, daß sie sein höchstes Gut ist. Besonders wer von der Natur ein geringeres Maß an Gesundheit in die Wiege gelegt bekam, wer weniger robust und mehr anfällig ist, weiß um den Wert des Gesundseins und hütet den vorhandenen Schatz sein Leben lang. Am leichtsinnigsten geht man damit um, wenn man bei bestem Wohlbefinden ist.

Jeder hat die Pflicht, auf seine Gesundheit und Leistungskraft zu achten, denn er dient nicht nur sich selbst, sondern auch der Gemeinschaft. Kranke Menschen belasten nicht nur das Leben in der Familie, im Beruf und in Interessengruppen, sondern brauchen in den meisten Fällen die Hilfe und damit die Leistungskraft anderer. Zwar kann man sich nicht gegen alle Krankheiten (etwa Infektionen) wehren, aber viele körperliche und seelische Mängel befallen den Menschen nur deshalb, weil die Regeln des Schutzes und der Pflege unseres Organismus nicht bekannt sind und nicht beachtet werden, ob durch Leichtsinn, falsche Ernährung, Genuß schädlicher Stoffe, Raubbau ohne entsprechenden Wechsel von Belastung und Erholung, Vernachlässigung der körperlichen und seelischen Hygiene. Am gesunden Körper prallt manche Krankheit ab; durch gesunde Lebensweise wird er widerstandsfähig und beugt man Erkrankungen vor. Vorbeugen ist besser als Heilen. Vorbeugen kann jeder selbst, zum Heilen bedarf es des Arztes – und erheblicher finanzieller Mittel. Eine wesentliche Vorbeugung ist die sinnvolle

sportliche Betätigung und Ertüchtigung. Bei den Jugendspielern muß der Trainer deshalb intensiv mit der Führung zu gesundheits- und leistungsfördernder Lebensweise ansetzen.

6.1 Organische Gesundheit

Es ist mitunter erschreckend, wie besonders Kinder und Jugendliche mit ihrem Körper umgehen. Man spricht dabei von Leichtsinn und vergißt, daß die Menschen nur in geringem Umfang Belehrungen zugänglich sind und in jungen Jahren einen zu kleinen Erfahrungsschatz aufweisen. Gebrannte Kinder scheuen das Feuer – aber oft sind die erlittenen Schäden irreparabel. Viele Nachteile erleiden die Menschen durch Unfallverletzungen. Oft sind diese die Ursache für lebenslange Gebrechen.

Es fällt auf, daß Jungen anfälliger und gefährdeter als Mädchen sind, die an nur halb so vielen Unfällen beteiligt sind. Begeisterung beim Spiel, den Helden spielen wollen, Übermüdung, beginnende Krankheiten usw. lassen sie zu wenig auf Gefahrenmomente auch im Training und Wettkampf achten.

6.2 Die Ernährung

Für alle lebenden Organismen Pflanze, Tier und Mensch ist die Ernährung lebensnotwendig, um sie physisch zu erhalten und aufzubauen und um sie mit

Energie zu versorgen. Die Nahrungsmittel enthalten jene Nährstoffe, die der Erneuerung abgestorbener Zellen und Schaffung neuer Zellen (Aufbau) dienen und die Energie im Zusammenwirken mit der Atmung beschaffen, damit Kräfte zur Fortbewegung vorhanden sind. Die Ernährung ist die Basis, um leben, arbeiten, sich bewegen, denken, fühlen und sich fortpflanzen zu können.

Im wesentlichen kommt es bei der Ernährung der Sportler darauf an, zu erkennen, daß der Körper zum Aufbau und zur Energiegewinnung sowohl die organischen als auch anorganischen Stoffe, die pflanzliche und tierische Nahrungsmittel enthalten, durch Stoffwechselprozesse in körpereigene Stoffe umbauen kann und daß die Zellverbände dafür die entsprechenden Nährstoffe benötigen.

Daher sind schädliche Stoffe bei der Nahrungsaufnahme zu vermeiden und durch richtige, sportgerechte Ernährung Gesundheit und Leistungsfähigkeit zu steigern. Im Grunde sind neben der richtigen Nahrungsauswahl die Pflege der für das Fußballspielen wichtigen Organe

- das Stützgewebe (Knochen, Knorpel, Bänder, Sehnen),
- das Muskelgewebe („Fleisch“)
- der Verdauungs- und Ausscheidungstrakt (Mund bis Darm),
- das Herz- und Kreislaufsystem

- das Nervensystem (Gehirn, Rückenmark, Nerven) zu untersuchen.

6.2.1 Pflege der für den Sport wichtigen Organe

Das Skelett besteht aus rund 200 Knochen, die in Gelenken mit Hilfe von Sehnen und Bändern sowie Knorpelmasse beweglich verbunden sind. Sie stützen nicht nur den Körper zur aufrechten Haltung und ermöglichen die Fortbewegung und die Koordinierung zu sportlichen Bewegungsabläufen, sondern schützen auch die inneren Organe. Das Baumaterial des Knochens ist eine organische Grundsubstanz, eine wachstumsfähige, weiche Masse, die den Knochen elastisch macht, und anorganische Salze, die dem Knochen Festigkeit verleihen. Mit zunehmendem Alter nimmt der Kalksalzgehalt ab und der Knochen wird härter, spröder und bricht leichter. Das erklärt die bessere Beweglichkeit der Jugendspieler und die erhöhte Gefahr von Knochenbrüchen bei älteren Fußballern, deren Brüche meist einem längeren und schwierigeren Heilungsprozeß unterliegen. Besondere Aufmerksamkeit muß dem Fußskelett gelten. Auf das gute Funktionieren der nach dem gleichen Grundplan gebauten Gliedmaßen-Skelette ist der Mensch das Leben lang besonders stark angewiesen. Die Fußgelenke und -knochen müssen extrem viel leisten, zumal das Fußgewölbe das ganze Körpergewicht zu tragen hat. Übergewicht und schlechtes Schuhwerk verformen die Füße, drücken das Gewölbe ein (Senk- und Plattfuß) und verhindern elasti-

sches Gehen – eine denkbar schlechte Voraussetzung für Fußballspieler.

Die richtige Ernährung für Gesunderhaltung und Wachtum der Knochen und Gelenke – insbesondere bei Längenwachstumsschüben – besteht aus Stoffen, die das in der Knochenmasse vorhandene Calcium und Phosphor enthalten, wie vor allem die Vollmilch. Die Knochen bleiben zu weich (Folgen: Rachitis, O- und X-Beine), wenn Vitamin-D-reiche Kost (Karotten, Lebertran, Fisch), Obst und Gemüse fehlen.

Gelenke, beim Fußballsport stark belastet und gefährdet, lassen über Sehnen und Bänder eine mehr oder weniger beschränkte Beweglichkeit zu (Scharnier- oder Kugelgelenke). Deren Knorpelüberzüge sorgen für eine gute Reibung, die Gelenkschmiere „ölt“ die sich bewegendenden Teile, während die Gelenkskapsel (Knie, Ellenbogen, Schulter) durch Schleimbeutel das Gelenk wie ein Polster schützend einhüllt. Die Bänder können bei Überbeanspruchung überdehnt werden oder gar reißen.

Die richtige Ernährung bewirkt für den Bewegungsapparat geringere Anfälligkeit für Beschädigungen. Flankierend muß ein sorgfältiges Aufbautraining erfolgen, das Knochen und Gelenke nicht überlastet.

Dasselbe gilt für die **Muskulatur**. An den Knochen sitzen die Muskeln, die das Skelett fast vollständig einhüllen. Sie schlagen über die Gelenke hinweg Brücken und ermöglichen dadurch die Bewegungen der

Gliedmaßen. Die Bündel von Muskelfasern gehen in Sehnen über, die mit den Knochen fest verwachsen sind. Die Achillessehne setzt beispielsweise am Fersenbein an. Sie wird beim Fußball besonders stark belastet.

Ein Muskel kann sich nur zusammenziehen (Kontraktion) und entspannen. Deshalb kann eine Bewegung nur dadurch zustande kommen, daß sich jeweils ergänzende Muskelpaare ihre Kräfte auf Knochen und Gelenke übertragen. So kennen wir beispielsweise am Oberarm einen „Beuger“ (Bizeps), der den Unterarm anwinkelt, und einen „Strecker“ (Trizeps), der den Arm wieder streckt. Somit ist klar, daß besonders schwierige Bewegungsabläufe, wie sie beim Fußball vorkommen, gründlich eingeübt werden müssen, bis eine sinnvolle Koordinierung gelingt. Dadurch wird dann auch der Kräftehaushalt stark geschont.

Größe, Stärke und Leistungsfähigkeit der Muskulatur hängen weitgehend von ihrem häufigen Einsatz (Training), der Pflege und Übung, vor allem aber auch von der Ernährung ab. Durch körperliche Untätigkeit werden die Muskeln schwach und sind größeren Leistungsanforderungen nicht gewachsen, während Arbeit und Sport sie kräftigen. Verbunden mit richtiger Nahrungszufuhr wird eine Zunahme der Muskulatur erzielt. Dadurch wird der Körper widerstandsfähiger, leistungstärker und der Mensch empfindet ein Gefühl des Wohlbefindens. Andererseits ist eine Überbeanspruchung (wie überall im Leben) gefährlich und leistungs-

mindernd: Muskelkrampf oder gar Muskelriß können die Folgen sein. Zur Pflege der Muskulatur gehören unbedingt Training und angemessene Erwärmung (Aufwärmung). Da belastete Muskeln ermüden, brauchen sie zur Regeneration Ruhepausen.

Auch der **Verdauungs- und Ausscheidungsstrakt** ist für die Form des Sportlers von Bedeutung; der gute oder schlechte Zustand kann für den Trainings- und Wettkampferfolg ausschlaggebend sein. Die Nahrung wird auf dem Weg durch den Körper verdaut und hinterläßt dabei Spuren.

Die Zahnpflege wird in der Wirkung auf den Gesundheits- und Leistungszustand oft unterschätzt. Zur Zerkleinerung der Nahrung, was zu deren Umwandlung in körpereigene Stoffe notwendig ist, bedarf es guter und gepflegter Zähne. Können diese ihre Aufgaben nicht ausreichend erfüllen, wird zwangsläufig die nächste Station der Nahrungsverwertung, der Magen, überfordert. Er streikt und das Leistungsvermögen wird erheblich herabgesetzt. Nicht nur das Unwohlsein drückt die Leistungsfähigkeit. Eine schlechte Verdauung hat zur Folge, daß dem Körper zu wenig Nährstoffe für die Energiegewinnung und den Aufbau der Muskulatur zugeführt werden. Häufig sind zu kalte oder heiße Speisen die Ursache für Magenverstimmungen. Deshalb ist z. B. darauf zu achten, daß nicht unmittelbar nach dem Training und Wettkampf – vor allem bei Hitze – kalte Getränke zu sich genommen werden.

Wie alle Körperteile können sich Magen und auch Därme durch Unterkühlung erkälten und so in der Funktionsfähigkeit eingeschränkt werden. Die sich daraus ergebende Leistungsminderung ist ebenso selbstverständlich wie ein Leistungsabfall infolge nicht intakter Ausscheidungsorgane (Nieren, Blase). Unser Körper nimmt ja nicht nur konzentrierte Aufbau- und Energienährstoffe, sondern auch Ballaststoffe, Spurenelemente, Vitamine usw. auf, die zum Teil wieder ausgeschieden werden. Zuviel Giftstoffe, voran Genußmittel, Medikamente und Rauschgifte, belasten bzw. überlasten diese Organe und führen zu Erkrankungen, zu Leistungssenkungen und so wiederum zu belastendem psychischem Unwohlsein.

Näher wird darauf noch in den folgenden Abschnitten eingegangen.

Das **Herz-Kreislauf-System** ist bei Ausdauersportlern wie den Fußballspielern stark belastet. Der große (Herz-) und kleine (Lungen-)Kreislauf versorgen über das Adernsystem die Zellen mit den notwendigen Bau- und Verbrennungsstoffen. Daraus geht die Wichtigkeit des Blutkreislaufs klar hervor. Zudem müssen noch die Schlacken, die nicht verwertbaren, unverdaulichen Abfallstoffe, und beim Gasaustausch das Kohlendioxyd zum Ausscheiden abtransportiert werden. Das Blut hat einen wesentlichen Anteil an der Wärmebildung und der Wärmeregulierung des Körpers. Die Transportpumpe, das Herz, das wie ein Motor das Blut in ständigem Kreislauf hält, vollbringt eine gewaltige Leistung.

Der faustgroße Muskel preßt ein ganzes Leben lang den Lebenssaft durch die Arterien in alle Organe bis in die letzte Zelle. Der Pulsschlag gibt Auskunft über die Geschwindigkeit des Zusammenziehens des Herzmuskels. Zwischen den von unserem Willen unabhängigen Schlägen erholt es sich jeweils kurz. Das Herz schlägt bei sportlicher Aktivität schneller, aber auch bei Aufregungen (Streß, Ärger); es verbraucht dabei mehr Sauerstoff und Nährstoffe – auch zur eigenen Ernährung – und belastet die Wände der Arterien stärker.

Der Herzmuskel braucht ebenfalls körperliche Betätigung zur Kräftigung; er kann trainiert werden. Weil die hohen Anforderungen vor allem im Leistungssport in der Natur nicht vorgesehen, für den Menschen nicht notwendig sind, müssen Sportler besonders auf vorsorglichen Schutz, auf Pflege und auf sportgerechte Ernährung achten, wenn sie einen Leistungszuwachs erreichen wollen. Keinesfalls dürfen Herz und Kreislauf durch Giftstoffe zusätzliche Schwerstarbeit aufgebürdet, in schlecht trainiertem Zustand Höchstleistungen abgefordert und belastende Nahrung zugemutet werden. Herz- und Kreislaufschäden (Herzerweiterung, Entzündungen, Herzmuskelschäden ...) durch ungesunde Lebensweise und Überanstregungen sind nicht rückgängig zu machen und beendeten oft schon aussichtsreiche Karrieren.

Das **Nervensystem** (Gehirn, Rückenmark, Nervenzellen in den reizaufnehmenden Sinnesorganen und Nervenstränge als Leiter von Reizen und Befehlen) ist in

unserem Organverband Körper das einmalige Gefüge für das Denken, Fühlen und Wollen. Nervenzellen oder Neuronen sind die einzigen, die sich nicht erneuern; es gibt für abgestorbene Zellen keinen Ersatz. Da die Muskulatur rund 40% unseres Körpergewichts ausmacht, verbraucht sie den Hauptanteil an Energie, um sich verkürzen bzw. entspannen zu können. An zweiter Stelle im Energieverbrauch steht das Nervensystem. Es richtig zu ernähren und zu pflegen, ist auch für Fußballspieler unerläßlich, denn es steuert das sinnvolle Zusammenspiel von Muskeln und Organen, voran des Bewegungsapparates bei allen bewußten Koordinationsbefehlen.

Das Gehirn, das geheimnisvollste Organ unseres Körpers, in der Schädelkapsel verborgen, verleiht uns alle unsere höheren Fähigkeiten, die Intelligenz und die seelischen Eigenschaften. Ausgiebige Ruhe und langer Schlaf stärken das Nervensystem und machen das Gehirn wieder funktionstüchtig. Erholung und Freizeit legen die Nervenbahnen und die Schaltzentrale frei für erneute Ansprüche und Anforderungen aus der Umwelt, denen der Mensch seine Aufmerksamkeit für einen gelungenen Lebensvollzug widmen muß. Fett- und vitaminreiche Nahrungsmittel gelten als nervenstärkend, während Alkohol, Nikotin und Koffein, trotz momentaner Stimulierung, Nervengifte sind, die das Regenerieren erschweren oder gar verhindern. Und Sportler brauchen gute Nerven, schnelles Reagieren und sinnvolle Reizbeantwortungen.

Jedoch auch die **Sinnesorgane** brauchen Schutz und Pflege als Vorsorge, ebenso wie das Nervensystem entsprechende Ernährung, um Reizsituationen schnell und sicher aufnehmen und weiterleiten zu können.

6.2.2 Sportgemäße Ernährung

Gesundheits- und leistungsfördernde Ernährung ist, mit den Trainings- und Betreuungsmaßnahmen Hand in Hand gehend, ein Mittel zum Persönlichkeitsaufbau. Es nützt wenig, sich wie ein Spitzensportler zu ernähren, wenn man das Training schwänzt oder sich seelisch nicht wohl fühlt.

Im Laufe der menschlichen Entwicklung hat sich unser Organismus in das Gefüge der Natur, auch in deren Nahrungsangebot, eingegliedert. In der Tat sind in der Tier- und Pflanzenwelt alle Nährstoffe vorhanden, die der Organismus braucht. Der Mensch aber greift verhängnisvoll in das bewährte Gefüge ein, verändert das natürliche Gleichgewicht und fügt sich Schaden zu. Die künstlichen Eingriffe in den über Jahrmillionen angepaßten Ablauf von Nahrungsangebot und deren Verwendung stören den natürlichen Stoffwechsel. Chemische Produkte, den normalen Lebensrhythmus aufgebende Arbeitszeiten, falsche Ernährungsgewohnheiten, die häufig von Werbeangeboten mit Gewinnabsichten entfacht werden, und viele weitere Zivilisationserscheinungen führten zur Zunahme von Zuckerkrankheit (Diabetes), zu hohem Blutdruck, Gicht, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, . . . in bisher nicht gekanntem Ausmaß.

Der Ernährungswissenschaftler *KONOPKA* führt diese Zivilisationsschäden darauf zurück, daß unser Organismus nicht genug Zeit zur Anpassung an die veränderten Lebensbedingungen hatte. Anpassungsprozesse, die über Chromosomen und Gene erfolgen, dauern mehrere Generationen. Zwar werden die Menschen älter, doch der Alterungsprozeß setzt früher ein und die Leistungsfähigkeit nimmt ab. Jahrzehnte, d. h. die Dauer von Generationen, sind zu kurz, um die Veränderungen zu kompensieren.

Gemischte Nahrung tierischer und pflanzlicher Herkunft, der sich unser Verdauungstrakt in der langen Entwicklung angepaßt hat, enthält die richtige Zusammensetzung in Qualität und Quantität für die Stoffwechselbedürfnisse aller Zellen. Natürliche Ernährungsgewohnheiten sind daher die besten. Sie decken Bau- und Brennstoffe ebenso ab wie den Bedarf an Vitaminen, Mineralstoffen und Spurenelementen. Der Normalbürger nimmt bei unserer Bewegungsverarmung durch die Motorisierung und Technisierung zu fettreiche und ballastarme, häufig unnatürliche Nahrung zu sich und läßt den Konsum von Nikotin, Alkohol und Medikamenten schwindelerregend in die Höhe schnellen.

Für Sporttreibende reicht die Rückkehr zur natürlichen Ernährungsweise nicht aus. Für die erhöhte Muskeltätigkeit werden zusätzliche Baustoffe (Vermehrung der Muskelzellen, auch zur besseren Vorratslagerung von

Energie) und erheblich mehr Energien, die in mechanische Arbeit umgesetzt werden können, verlangt.

Trotz des reichen Angebots an Nahrungsmitteln unterscheiden wir nur zwei Gruppen, nämlich

- Nährstoffe (Eiweiß, Kohlenhydrate, Fett) und
- Wirkstoffe (Vitamine, Mineralstoffe).

Die Nährstoffe bestehen aus Grundstoffen wie Kohlenstoff (C), Sauerstoff (O), Wasserstoff (H), Stickstoff (N), Schwefel (S), Phosphor (P) u. v. a. Aus diesen Elementen bestehen die menschlichen Zellen.

Bei den **Nährstoffen** ist das Eiweiß (Proteine) der wichtigste Baustoff für die Zellen. Es ist besonders im Wachstumsalter sowie bei Sportlern zur Muskelbildung wichtig. Ansonsten braucht der Erwachsene täglich je Kilogramm Körpergewicht ein Gramm Eiweiß. Eiweißhaltige Nahrungsmittel tierischer Herkunft sind: Fleisch, Fisch, Milchprodukte, Eier. Pflanzlicher Herkunft sind: Brot, Teigwaren, Hülsenfrüchte, Nüsse.

Kohlenhydrate als Stärke und Zucker versorgen den Körper mit Brennstoff; sie sind die Hauptquellen natürlicher Kraft. Sie sind in Zucker, Brot, Kartoffeln, Hülsenfrüchten und Pflanzenfetten (Öl, Margarine, Kokosfett...) sowie in tierischen Fetten (Butter, Schmalz, Speck) enthalten. Diese wichtigen Energiespender werden in der Leber umgewandelt und in den Muskeln gespeichert und bei Bedarf zur Verbrennung (Energiegewinnung) eingesetzt.

Im Bedarfsfalle wandeln die Zellen die gespeicherte Energie in Kraft und Wärme um. Die bei dieser Verbrennung entstehende Wärme erzeugt die normale Körpertemperatur von etwa 37° Celsius. Der zur Verbrennung notwendige Sauerstoff aus der Luft gelangt durch die Atmung über die Atemwege in die Lunge und den Blutkreislauf.

In Hungerzeiten, bei Krankheit und bei erhöhtem Energieverbrauch – z. B. bei sportlichen Leistungen – setzt der Körper die im Fettgewebe gespeicherten (als Fettpolster gegen Kälte isolierenden) Fette in Energie und Wärme um.

Der tägliche Energiebedarf des Körpers schwankt zwischen 1800 Kalorien (7560 Joule) bei völliger Ruhe und 5000 und mehr Kalorien (21000 Joule) bei schwerster körperlicher Leistung. Allerdings hängt er auch vom Alter, Geschlecht und Körpergewicht in seinem Grundbedarf ab. Der Gesamtbedarf richtet sich nach Intensität, Dauer und Häufigkeit von Training und Wettkampf. In gewissem Umfang ist er auch von der Jahreszeit abhängig und wird vom Klima mitbestimmt.

Bei intensiver Leistung steigt der Energiebedarf sprunghaft an: Bei der Laufsteigerung um das Doppelte von 3,3 m/sek auf 6,6 m/sek wird die achtfache Energiemenge gebraucht. Fußballspieler als Ausdauersportler bei etwa 65 bis 70 kg Gewicht benötigen mindestens 4000 Kalorien (16800 Joule) bis höchstens 5800 Kalorien (24360 Joule). Dieser Bedarf läßt sich

aus den Energieabgabewerten der Grundnährstoffe errechnen.

- Kohlenhydrate ergeben 4 cal/g (= 17 J)
- Eiweiße ergeben ebenfalls 4 cal/g (= 17 J)
- Fette ergeben 9 cal/g (= 37 J)

(Kalorie – cal – ist die bisher gebräuchliche Form der Energiemessung; sie ist diejenige Wärmemenge, die notwendig ist, um 1 kg Wasser bei atmosphärischem Druck von 14,5 auf 15,5 Grad Celsius zu erwärmen. International wird seit 1978 mit Joule – J – gemessen. Der Umrechnungsfaktor: 1 cal = 4,2 J, 1 J = 0,24 cal)

Der Flüssigkeitsbedarf des Erwachsenen beträgt nach *KONOPKA/OBERGFELL* täglich 2 bis 2,5 Liter, der über Getränke und aus den verzehrten Nahrungsmitteln gedeckt wird. Sporttreibende brauchen je nach Anstrengung wesentlich mehr Flüssigkeit durch die Transpiration. Sie müssen unbedingt durch Flüssigkeitszufuhr nicht nur den Wasserhaushalt des Körpers wieder ausgleichen, sondern auch die ausgeschiedenen Salze und Mineralstoffe wieder ersetzen (Natrium, Phosphor, Calcium, Eisen . . .), damit kein Defizit entsteht, das zu Mangelschäden führen kann.

Ein Zuviel an Nahrung und Flüssigkeit belastet Herz, Kreislauf, Leber und Nieren; durch Übergewicht können außerdem Gelenke und Knochen (z. B. Fußgewölbe) in Mitleidenschaft gezogen werden.

Zwar ohne Gehalt an Energiegrundstoffen und nur in

kleinen Mengen vom Körper beansprucht, aber deshalb nicht unbedeutend für die Gesundheit und die Leistungsfähigkeit, sind die **Wirkstoffe**. Zu ihnen zählen die Vitamine, Mineralstoffe als Spurenelemente und die sogenannten Ballaststoffe. Wie der Name sagt, wirken sie auf die Stoffwechselprozesse, in gewissem Maße dienen sie auch dem Zellaufbau.

Vitamine sind in der Nahrung enthalten und gelten als lebenswichtige Stoffe. Fehlen sie, leidet der Körper unter Mangelercheinungen. Unser Organismus kann sie selbst nicht herstellen, sondern muß sie durch den Verzehr von entsprechenden Nahrungsmitteln aufnehmen. Einige von ihnen sind fettlöslich (Vitamine A, D, E, K), andere wasserlöslich (die B-Vitamine 1 bis 12 und die Ascorbinsäure, als Vitamin C bekannt). Da sie hitzeempfindlich sind, werden sie durch das Kochen zerstört. Nicht benötigte Vitaminmengen werden ausgeschieden, ein Überschuß ist unschädlich.

Die Wirkung der Vitamine auf den Knochenaufbau, das Wohlbefinden und besonders auf den Eiweiß-, Fett- und Kohlenhydratstoffwechsel sowie den Mineralstoffumbau zeigt, daß Sportler den Vitaminbedarf gut abdecken müssen. Um den vordringlich wichtigen Stoffwechsel der Aufbau- und Energiestoffe zu optimieren, müssen auch die Funktionshelfer Vitamine berücksichtigt werden. Wird der Nährstoffbedarf durch eine natürliche Verköstigung gedeckt, entsteht kein Vitaminmangel, insbesondere wenn die Speisen schonend zubereitet, d. h. kurz gegart bzw. gekocht werden

Vitamin	wozu?	wieviel?	woher?
A	fördert Zellwachstum, zur Bildung roter Blutkörperchen, notwendig für Augen und Haut sowie bei Wachstumsstörungen	etwa 4000 IE (Internationale Einheiten), bei Leistungssportlern auf 10 000 bis 12 000 ansteigend	Karotten, Spinat, Petersilie, Milch, Lebertran, Leber, Butter, Margarine, Eigelb, Kürbis, Aprikosen, ...
B	Mitwirkung beim Stoffwechsel der Kohlenhydrate und bei Umbaugeschehen in der Zelle, sorgt für stabile Nerven. Niazin: Helfer bei Energie-, Fett-, Zucker- und Eiweißstoffwechsel.	es gibt 12 Formen (B 1 bis B 12). Etwa 1,5 mg pro Tag, bei Sportlern auf 3 bis 4 mg ansteigend	Vollkornbröt, Weizenkeime, Bierhefe, Eigelb, Fleisch, Nüsse, Haferflocken, Hülsenfrüchte, Gemüse, Leber, Fisch ... Getreide, Früchte, Reis, Hefe, Leber, Fleisch
C	unterstützt Lebenstätigkeit der Zelle, steigert Leistungsfähigkeit, festigt Zahnfleisch, gegen Frühjahrsmüdigkeit und Infektionsanfälligkeit	täglich 50 mg müssen aufgenommen werden, Leistungssportler etwa 100 bis 500 mg pro Tag	Orangen, Zitronen, Tomaten, Johannisbeeren, Hagebutte, Gemüse, Kartoffeln, Sanddornbeeren
D	wichtig für Knochenbildung, reguliert Calcium-, Phosphor- und Mineralstoffaufnahme	Durchschnittskost ist ausreichend, etwa 2,5 mg pro Tag	Eigelb, Lebertran, Milch, Lachs, Hering, Butter, Pilze. Unter der Höhensonne erzeugt der Körper in der Haut Vitamin D
E	wirkt sauerstoffsparend durch Eingriff in die Atmungskette, günstig für das Bindegewebe, zur Verarbeitung ungesättigter Fettsäuren (Cholesterinabwehr)	Normbedarf etwa 12 mg, bei Leistungssportlern 15 bis 35 mg pro Tag	Leinöl, Weizenkeim- und Sonnenblumenöl, Butter, Eigelb, Haferflocken, Hülsenfrüchte, Nüsse

Abb. 11: Übersicht über Bedeutung, Bedarf und Vorkommen der wichtigsten Vitamine

(Schnell- und Druckkochtöpfe) und viel Frischkost unter Berücksichtigung von Obst und Gemüse gegessen wird.

Das gilt auch für die **Mineralstoffe als Spurenelemente**. Unser Körper bedarf nur geringer Mengen der spurenmäßig in den Nahrungsmitteln enthaltenen Mineralsalze. Sie helfen besonders beim Aufbau gesunder Knochen, starker Zähne (Calcium und Phosphor in Gemüse, Obst, Milch, mittels Vitamin D). Zur Blutbildung brauchen wir unbedingt eisenhaltige Nahrungsmittel wie Leber, Frischgemüse und Seefische. So gesehen spielen auch die Mineralstoffe bei allen Lebensvorgängen eine wichtige Rolle.

Durch das Schwitzen verliert der Körper Kochsalz (salziger Geschmack des Schweißes) und auch Mineralstoffe: Kalium, Calcium, Magnesium, Schwefel, Phosphor, Zink, Eisen, Mangan, Kupfer und Vitamin C. Bei Ausdauersportarten wie Fußball kann bei hohen Temperaturen der Verlust an Wasser und Mineralsalzen sowie des Gewichts sehr hoch sein (4 bis 5%). Fußballspieler haben demnach dem Körper mehr Flüssigkeit und damit Mineralsalze wieder zuzuführen. In der Regel ist der niedrige Tagesbedarf wiederum durch eine natürliche Ernährung abgedeckt, nur nach Wettkämpfen besteht der höchste Bedarf.

Mit dem Mineralstoffhaushalt eng gekoppelt ist der **Wasserhaushalt**. Verliert der Körper durch die Transpiration 2% seines Gewichts, wird die Ausdauerleistung etwa um 20%, die Kraftleistung um 4% herabgesetzt.

Wasser- und Mineralsalzmangel bringt neben der Ermüdung Neigung zu Kollapsen und Muskelkrämpfen hervor. Der Flüssigkeitsersatz allein durch Sprudel, Limonaden und Mineralwasser ist wenig geeignet, denn er führt weder Kochsalz noch Mineralstoffe zu. Der Wasserverlust muß in jedem Fall ausgeglichen werden. Die früher vertretene Meinung, der Fußballspieler sollte vor und während des Wettkampfs nicht trinken, ist nicht mehr gültig. Viele Sportler nehmen sogar vorbeugend vor dem Spiel Flüssigkeit zu sich. Dagegen ist nichts einzuwenden, wenn dies mindestens eine halbe Stunde vor Spielbeginn gemacht wird und die Trinkmenge nicht zu groß ist (bis zu 0,4 Liter in der A-Jugend). Als Halbzeitgetränk eignet sich in der kälteren Jahreszeit Tee mit Zitrone und Fruchtzucker. Bei Hitze empfehlen Ernährungsphysiologen Tee oder Mineralwasser (kohlen säurearm), dem 3 bis 4 Gramm Kochsalz (pro Liter) beige fügt sind und – zur Geschmacksverbesserung – etwas Fruchtsaft.

Das Pausengetränk soll

- lauwarm sein
- langsam, in kleinen Schlucken zu sich genommen werden.

Nach dem Spiel müssen die Mineralien und Kohlenhydrate wieder ersetzt und der Wasserverlust ausgeglichen werden. Dazu eignen sich Fruchtsäfte, Fleischbrühe, Malzbier (Bier frühestens in der A-Jugend), kohlen säurearmes Mineralwasser, Tee mit Zucker und Zitrone.

Sind schließlich noch die **Ballaststoffe** zu erwähnen. Unser Körper ist nun einmal eine störanfällige funktionelle Einheit, bei der selbst anscheinend unwesentliche Details das Gefüge durcheinanderbringen können. Es müssen eben alle, auch die winzigsten Glieder der Kette, intakt sein, wenn diese den Zusammenhang behalten und damit gebrauchstüchtig bleiben soll.

Ballaststoffe nennen wir alle Nahrungsbestandteile, die beim Stoffwechsel der Lebewesen nicht abgebaut werden, wie etwa die Zellwände der Pflanzen. Der Begriff „Ballast“ ist irreführend, da man darunter etwas Unnützes und daher Entbehrliches versteht. Ein schlackenfreies, voll auf den Körperaufbau und die Energieversorgung konzentriertes Kostangebot belastet zwar das Verdauungssystem geringer, fordert aber auch nicht den Ausscheidungstrakt. Der aber ist ein sinnvolles Körperorgan. Das Fehlen von Ballaststoffen kann sehr wahrscheinlich sogar Zivilisationskrankheiten provozieren bzw. die Risikobereitschaft dafür heraufsetzen, wie Verstopfung und Übergewicht, Zuckerkrankheit, Bluthochdruck, Arterienverkalkung und auch Darmkrebs.

Das Risiko der Erkrankung und Leistungsminderung infolge fehlender Ballaststoffe kann vermieden werden, wenn pflanzliche Kost bevorzugt wird, damit

- Speisen länger im Magen verbleiben, wodurch die Magensäfte aktiviert und vermehrt werden, was das Hungergefühl dämpft (weniger essen, weniger Übergewicht);

- die Verdauungs- und Ausscheidungsorgane (Darmsystem) wegen stärkerer Belastung besser durchblutet, gekräftigt und durch nützliche Darmbakterien abwehrebereiter gegen Krankheitskeime sind;

- mehr Gallensekrete gebunden und ausgeschieden werden, wodurch der Cholesterinspiegel (verursacht Angina pectoris und Herzinfarkte) gesenkt wird, da Cholesterin zu Bildung neuer Gallensäure beansprucht wird.

Bei einer sportgerechten Ernährungsweise wird man daher Vollkornbrot, Rohgemüse und frisches Obst ballaststoffreicher Kost (Weißgebäck, geschälter Reis, gekochte Obstbrei und Gemüse usw.) vorziehen.

6.2.3 Ernährungsvorschläge für den Fußballspieler

Bei der Unterernährung fehlen notwendige Nährstoffe, wodurch Leistungsfähigkeit und Leistungswille gemindert werden. Die Widerstandskraft gegen Angriffe von Krankheitserregern wird dadurch herabgesetzt. Auch das psychische Wohlbefinden leidet stark darunter. Hunger macht aggressiv.

Durch Überernährung entsteht ein Übergewicht; ein Teil der aufgenommenen Nährstoffe wird an bestimmten Körperteilen in Form von Fett abgelagert. Das hohe Körpergewicht und die erhöhten Leistungen bei der Verarbeitung zu großer Nahrungs- und Flüssigkeitsmengen überlasten alle Organe, was einen frühzeitigen

Verschleiß und schließlich Lebensverkürzung bedeutet: „Selbstmord mit Messer und Gabel.“

Das Natürliche ist auch für Jugendfußballer das Gesündeste: Abwechslungsreiche Mischkost und nicht einseitige Ernährung. Vollwertige Nahrung, darüber sind sich die Ernährungswissenschaftler grundsätzlich einig, muß alle zum Lebensvollzug notwendigen Nährstoffe in verwertbarer Form und angemessener Menge enthalten, sie muß gut schmecken, appetitlich aussehen und frei sein von schädlichen Stoffen. Die lebenswichtigen Stoffe sind in den verschiedenen pflanzlichen und tierischen Nahrungsmitteln ausreichend vorhanden und verteilt.

Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung e. V. hat „10 Regeln für eine richtige Ernährung“ aufgestellt:

- Iß mäßig aber regelmäßig! Nimm die Mahlzeiten in Ruhe ein und bedenke: Gut gekaut ist halb verdaut.
- Das Frühstück soll ein guter Auftakt für den ganzen Tag sein, die letzte Mahlzeit einige Stunden vor dem Schlafengehen eingenommen werden.
- Halte die Kost so vielseitig und abwechslungsreich wie möglich, damit der Körper alle erforderlichen Nährstoffe erhält.
- Das lebensnotwendige Eiweiß ist in besonders hochwertiger Form in Milch, Quark, Käse, Fisch, Fleisch und Ei enthalten. Reich an Eiweiß und an gut verwertbarem Kalk ist die Milch.

● Fett ist kalorienreich und führt leicht zu Übergewicht, wenn man zuviel davon isst. Stoffwechsel-, Herz- und Kreislauferkrankungen können die Folge sein. 75 g Fett am Tag (einschließlich das versteckt in Nahrungsmitteln enthaltene) genügen dem, der körperlich nicht schwer arbeitet.

● Täglich sollen Obst und Gemüse auf den Tisch kommen, möglichst Frischobst (rohes Obst, rohe Salate, rohe Säfte), damit man ausreichend mit wichtigen Vitaminen, Mineralstoffen und den für die Verdauung wichtigen Ballaststoffen versorgt wird.

● Dunkles Brot und Vollkornerzeugnisse (wie Haferflocken und Vollkornbrot) haben viele Vorzüge. Obst und Vollkornbrot sind auch für die Zähne gut, die etwas zum Kauen bekommen müssen, um gesund zu bleiben.

● Bei der Zusammenstellung des Küchenzettels ist zu bedenken, daß viele Berufstätige im Abendessen, Kinder und ältere Menschen dagegen in Zwischenmahlzeiten eine Ergänzung zu ihren übrigen Mahlzeiten finden müssen.

● Bereitet die Speisen schmackhaft und schonend zu! Die Mahlzeiten sollten appetitlich angerichtet, der Tisch sollte hübsch gedeckt werden, damit das Auge Freude hat. Das gehört ebenso zur richtigen Ernährung wie eine heitere Stimmung.

● Denkt bei der Planung des Küchenzettels auch an den Geldbeutel! Man sollte vorteilhafte Marktangebote (z. B. in den Haupterntezeiten) berücksichtigen. Milch, Quark und Käse sind ebenso wie Fisch hochwertige

Nahrungsmittel zu günstigen Preisen. Richtige Ernährung braucht nicht mit erhöhten Ausgaben verbunden sein.

Nach **KONOPKA** ist für Fußballer zu beachten: Der Kohlenhydratanteil der Nahrung sollte 60% der gesamten Kalorienzufuhr betragen bzw. 10 g Kohlenhydrate pro Kilogramm Körpergewicht. Damit wird das Glykogendepot zur wirtschaftlichsten Art der Energiegewinnung optimal aufgefüllt. Diese Energiereserven erlauben eine hohe Ausdauerleistung bei geringstem Sauerstoffverbrauch. Vollkornbrot, Getreideflocken, Müsli, Honig, Reis, Kartoffeln, Obst, Fruchtsäfte, Trockenfrüchte sind Kohlenhydratspender.

An zweiter Stelle wird die Zufuhr von ausreichend hochwertigem Eiweiß genannt, von mindestens 1,5, besser 2,5 g je Kilogramm Körpergewicht. Damit würde der Anteil an Eiweißenergie 15% der gesamten Kalorienzufuhr ausmachen. Die zugrunde gegangenen Muskelzellen werden beim Stoffwechsel durch Eiweißzufuhr wieder aufgebaut. Aber nicht nur zur Regeneration, sondern insbesondere für die im Wachstum begriffenen Jugendspieler ist der Verzehr der Eiweißträger Fleisch, Fisch, Milch und deren Produkte sowie Eier sehr bedeutungsvoll.

Zuviel Fett in der Nahrung, d. h. mehr als 25% der Gesamtkalorien, ist leistungshemmend, wobei vor allem auf die vielen versteckten Fette in den meisten Wurstarten, in Fleisch, Schokolade, panierten Speisen, Pommes frites, Kuchen, Eis, ... zu achten ist.

In der **Vorbereitungsperiode** ist die tägliche Zufuhr von ausreichend biologisch hochwertigem Eiweiß leistungsfördernd. Muskulatur wird dadurch aufgebaut und die Konzentrationsfähigkeit verbessert. Intensives Ausdauertraining wird besser verkraftet, wenn etwa eine Stunde vor dem Trainingsbeginn eine kleine Kohlenhydratmahlzeit (Banane, Brot, Müsli, Haferschleim) eingenommen wird. Durch regelmäßiges Training wird das Wettkampfgewicht erreicht und gehalten, denn zusammen mit der verhältnismäßig kohlenhydratreichen Nahrung wird das Fettdepot, das die Leistungsfähigkeit hemmt, vermindert. Zudem wird der Sauerstoffhaushalt günstig reguliert.

In den letzten Tagen vor Beginn der Wettkampfperiode sind die Kohlenhydratvorräte aufzufüllen, wiederum durch fettarme Nahrung. Vor allem sollten versteckte Fette gemieden werden. Der Verlust an Wasser und Mineralstoffen muß ausgeglichen werden; Kochsalz, Magnesium, Kalium, Calcium, ... sind dem Körper durch entsprechende Nahrungsmittel zuzuführen.

In der **Wettkampfperiode** ist die Nahrungszufuhr rechtzeitig vor dem Anstoß und während des Wettkampfs wichtig. Etwa zwei bis drei Stunden vor Spielbeginn ist die letzte Mahlzeit, die nicht zu üppig sein soll, einzunehmen. Ein kohlenhydratreiches Getränk eine Stunde vor dem Anpfiff wirkt sich positiv auf die Leistungsfähigkeit aus. Es sollte auch in der Pause verabreicht werden. **KONOPKA** weist besonders auf die Vorteile von Kohlenhydratgetränken hin: Mannschaften,

die diese Empfehlung beherzigten, erzielten im letzten Drittel der zweiten Halbzeit mehr Tore als ihre Gegner, die diesen Ratschlag nicht befolgt hatten.

Der Mineralstoffmangel bewirkt bei Fußballspielern oft Muskelkrämpfe und erhöht die Verletzungsgefahr. Deshalb ist bei starker Transpiration der Verlust an Wasser und Mineralsalzen bald durch mineralstoffreiche Getränke zu ersetzen.

Nach einem Spiel sind die Ernährungsprobleme nicht abgeschlossen. Es beginnt bereits die Vorbereitung auf die kommenden Trainingsbelastungen und den neuen Wettkampf. Im Gefühl der Entlastung nach dem Spiel wird häufig gesündigt. Man entspannt sich zusätzlich, indem man trinkt – und dabei gerne nach kalten Getränken greift. Als vernünftig wird erklärt, nach dem Wettkampf etwas Warmes zu trinken und eine Stunde nach dem Spielende eine Mahlzeit reich an Kohlenhydraten zu sich zu nehmen.

Werden die beim Spiel abgebauten Kohlenhydrate, Mineralstoffe und Wasservorräte schnell wieder ersetzt, wird die Erholungsperiode stark verkürzt und neue Trainingsbelastungen sind früher möglich.

Schließlich ist nach Wettkämpfen auch das Nervenkostüm erschöpft. Das Reservoir des vegetativen Nervensystems (das dem Willen nicht unterliegt) läßt sich nur langsamer wieder auffüllen als die physischen Kräfte. Besonders Jugendspieler brauchen zur Erholung der Nervenkraft länger und sollten beim folgenden

Training nicht überbeansprucht werden, sich dabei mehr durch leichte Aktivität erholen bzw. regenerieren.

6.3 Genußmittel, Rauschgifte, Medikamente und Leistung

Zur leistungsfördernden Lebensweise gehört unweigerlich, daß man die Trainings- und Betreuungsmaßnahmen und eine sportgemäße Ernährung nicht durch sinnlosen Gebrauch von Genußmitteln, Medikamenten oder gar Rauschgiften untergräbt bzw. zunichte macht. Viele Menschen nehmen solche Stoffe zu sich, sind ihnen regelrecht verfallen. Ihre Gesundheit wird beeinträchtigt, körperliches und geistiges Siechtum sind nicht selten die Folge.

6.3.1 Genußmittel

Dies ist der Sammelbegriff für die uns zuführbaren Gifte Alkohol, Nikotin, Koffein und Tein, die in alkoholischen Getränken, in Tabak, Bohnenkaffee und Cola sowie im Tee enthalten sind. Sie besitzen keinen nennenswerten Nährwert, und der Organismus hat für sie keinen Bedarf, obwohl sie in geringer Dosierung das Nervensystem anregen und von den Verdauungsdrüsen als angenehm empfunden werden. Im Übermaß konsumiert aber schädigen sie Leib und Seele.

Alkohol wird – in Bier, Schnaps, Likör, Wein und Sekt enthalten – vom Nervensystem aufgenommen und kann wie ein Narkosemittel wirken: In kleinen Dosierung-

gen ist Alkohol anregend, seelisch und körperlich aktivierend, allerdings die Konzentrations- und Reaktionsfähigkeit herabsetzend und die Selbstkritik vermindern, gleichzeitig jedoch das Selbstwertgefühl erhöhend. In größeren Mengen genossen wirkt er entspannend bis enthemmend oder lähmend. Wenn geringere Dosen sich auch nicht deutlich leistungshemmend auswirken, so zeigt sich die negative Wirkung beim Genuß größerer Mengen umso mehr. Viel Alkohol im Blut ist bestimmt nachteilig für die Gesundheit. Herz, Kreislauf und Leber werden stark belastet und auch geschädigt. Wegen der enthemmenden Wirkung traut sich der Alkoholkonsument zuviel zu, bei gleichzeitiger Minderung der Aufmerksamkeit ist er seiner Sinne und oft auch seiner Glieder nicht mehr ganz mächtig. Dies drückt sich dann in unkontrollierten Handlungen aus.

Nikotin ist ein starkes Nervengift. Kleinere Mengen erregen das Nervensystem, vor allem das Vegetativum. Der Puls steigt um 10 bis 20 Schläge pro Minute, der Blutdruck wird erhöht. Die Hautdurchblutung wird verringert (mit der Folge von Kälteempfinden in den Extremitäten). Diese Wirkung des Nikotins ist auch eine der Hauptursachen für Herzkrankheiten. Für die größere Lungenkrebsgefährdung sind allerdings weniger das Nikotin als vielmehr die Kondensate verantwortlich.

Das Kohlenmonoxyd des Rauches bedingt Sauerstoffmangel in verschiedenen Organen, besonders im Herzmuskel, da es das Hämoglobin der roten Blutkörper-

chen – zuständig für den Sauerstofftransport – bindet und deswegen weniger Sauerstoff zu den Zellen gebracht wird. Das reduziert das Leistungsvermögen erheblich. Fußballer, wie alle Sportausübenden, sollten aus gesundheitlichen und leistungsbedingten Gründen grundsätzlich nicht rauchen. Der in der Entwicklung und im Aufbau befindliche jugendliche Organismus wird durch das Rauchen noch nachhaltiger geschädigt als der des Erwachsenen.

Beim Warten, aus Langeweile, bei einer Party, weil es schick ist, aus Verlegenheit, aus Angabe, weil es „irgendwie dazugehört“, um erwachsener zu gelten, ... greifen Jugendliche zur Zigarette. Die beste Methode, nicht zu rauchen, besteht darin, nie damit anzufangen. Die Entwöhnung ist für Gewohnheitsraucher kaum leichter als für dem Alkohol Verfallene.

Koffein und **Teein**, sowohl Anregungsmittel als auch Krankheitsverursacher, zählen nicht zu den Dopingmitteln. Die in Bohnenkaffee, Cola bzw. Tee enthaltenen Stoffe (eine Tasse Kaffee enthält 100 mg Koffein) sind durch Wirkungen auf die Gehirnrinde seelisch beflügelnd, machen geistig aufnahmefähiger, steigern Merk- und Denkvermögen und lassen Ermüdungsgefühl weichen, solange sie nicht unmäßig konsumiert werden. Im hellwachen Zustand werden durch sie keine besseren Leistungen erzielt. Ein Zuviel verhindert aber oft das Einschlafen. Ideenflucht, Ruhelosigkeit, Händezittern sind Anzeichen, daß die individuelle Konstitution diesen Giften nicht gewachsen ist. Bei normalen Mengen, die

zwischen einer und vier Tassen je Tag liegen können, tritt in der Regel keine Schädigung ein. Kinder sollten allerdings ganz auf Kaffee (Cola) verzichten. Empfindliche Typen werden über Nervosität, Schlaflosigkeit, Herzrumpeln (Extraschläge) und vegetative Störungen zu klagen haben. Da eine zu hohe Zufuhr dieser Stoffe Zucker abbaut, die Nierendurchblutung fördert und zu vermehrter Wasserausscheidung führt, kommt es zu einer geringfügigen Steigerung der Muskelkontraktion des Herzens. Insgesamt wird negativ in die Regulierung des Stoffwechsels eingegriffen und der Sauerstoffverbrauch erhöht, was für die Leistungsfähigkeit unvorteilhaft ist. Nervosität und Schlafstörungen sind gewiß keine leistungsfördernden Merkmale für den Sportler.

6.3.2 Rauschgifte

Sie sind eine Steigerungsstufe der Genußmittel, was sowohl die Wirkung, die Suchtgefahr, als auch die Kosten betrifft. Rauschgifte sind: Haschisch, Heroin, Kokain, LSD, . . . Sie haben die „angenehme“ Wirkung, daß ihr Genuß in eine Traumwelt – frei von Problemen, Sorgen und Nöten – versetzt, eine Art Seelendoping, Flucht aus der Verantwortung. Sie haben aber auch Nebenwirkungen fatalster Art: Der Wille wird allmählich ausgeschaltet und damit jeder Widerstand. Man wird derart süchtig, daß man ohne diese Gifte nicht mehr sein kann. Langsam aber sicher zerstören sie Körper, Geist und Gemüt. Von einer Leistungskraft und einem Leistungswillen kann nicht mehr gesprochen werden. Süchtige wollen, ja müssen unter allen Umständen zu

dem „Stoff“ kommen. Aber dieser ist teuer, und so wird das Geld dafür irgendwie, häufig auch gewaltsam, beschafft. Der Weg vom „nur einmal versuchen“ in die Kriminalität ist nicht mehr weit. Gewissenlose Händler (Dealer) wollen über solche Versuche junge Leute süchtig und damit zu Dauerkunden machen. Die Organe, der Verdauungsapparat, das Herz-Kreislaufsystem und das Nervensystem werden mit der Zeit derart zerrüttet, daß weder Stoffwechsel noch geistige und seelische Funktionen annähernd normal ablaufen. Entziehungskuren sind – als einziger Ausweg – sehr belastend, die Rückfallquote hoch. Für Sportler sind Rauschgifte der Anfang vom Ende der Aktivität.

6.3.3 Arzneimittelmißbrauch und Doping

Nicht weit vom übermäßigen Konsum von Genußmitteln und der Rauschgiftsucht entfernt und in Grundzügen mit diesen verwandt ist der Arzneimittelmißbrauch. Wenn hier von Mißbrauch gesprochen wird, so ist darunter nicht die Einnahme von Medikamenten, die bei Krankheitszuständen von Ärzten verordnet werden und die der Wiedergenesung dienen, zu verstehen, sondern der unkontrollierte Konsum von Medikamenten aus nichtigen Anlässen.

Naturheilmittel sind generell unschädlich, hingegen können chemische Arzneisubstanzen als Giftstoffe wirken, die den Organismus schädigen. Der Griff zur Pille oder Tablette kann sich zur Sucht oder zumindest zur Gewohnheit ausweiten. Es ist bequem, bei Überlastung

durch ein Mittelchen aus der Apotheke die Entspannung und Ruhe wiederherzustellen, den Schlaf durch künstliche Präparate herbeizuführen, aus Angst vor Schmerzen Tropfen auf Zucker zu träufeln, ... Eine Pille kann wach und rege halten, eine andere dagegen aufmöbeln und aufputzen, entspannen und beschwerdefrei machen.

In jedem Fall ist dies aber ein Eingriff in den natürlichen Haushalt der Körperstoffe und Körperfunktionen, die nahezu alle Organe des ganzen Systems betreffen. Magen- und Darmtrakt, Nervensystem und Ausscheidungsorgane, die für die Entgiftung zuständig sind, werden besonders betroffen.

Ein spezielles Problem stellt dabei das Doping bei Sportlern dar. Die natürlichen Zustände Überanstrengung und Müdigkeit (als Folgen mangelnder Kondition oder fehlenden Trainings bei hoher Belastung) werden nicht auf natürlichem Weg überwunden, z. B. durch Erholungsphasen und Schlaf sowie Zufuhr von entsprechenden Nährstoffen, sondern mittels chemischer Substanzen bekämpft, die aufzuzählen viele Seiten füllen würde. Wenn die letzten Kraftreserven derart mobilisiert werden, kann niemand verwundern, wenn die nachfolgende Erschöpfung total, der Zusammenbruch nahe ist. Selbst Schmerzen sind natürliche Zustände, die sich nach Verletzungen oder Organstörungen einstellen. Gegen Erleichterungen, d. h. um den Körper und die psychischen Kräfte durch Schmerzen nicht noch mehr zu belasten, können vernünftige Gaben lindernder Mit-

tel angezeigt sein, da sie den Heilungsprozeß begünstigen – aber nur durch einen Arzt verordnet.

Auch dem Bedarf an Muskelgewebeaufbau und Energie-Kraft-Aufwand wird auf unnatürliche Art durch Medikamente nachgeholfen (Anabolika, Verbrennungsförderer), ohne Rücksicht auf den Stoffwechselablauf und den Nährstoff- sowie Sauerstoffhaushalt.

Das Thema soll hier nicht vertieft werden, zumal anzunehmen ist, daß Jugendliche sowohl dem allgemeinen als auch dem dopinghaften Arzneimittelmißbrauch nur bedingt unterliegen und diese Thematik in erster Linie auf den Hochleistungssport zutrifft.

Die Gefahr besteht für den Jugendlichen in der vielfältigen Art der Verführung. Aus dem ersten Mal wird dann leicht Regelmäßigkeit, aus Regelmäßigkeit Sucht mit folgendem „Umsteigen auf härtere Sachen“. Es wäre übertrieben, Nikotin, Alkohol, Koffein und Medikamente total zu verbieten. Grundsätzlich muß aber festgehalten werden, daß jede Maßlosigkeit, auch die im Gebrauch von Genußmitteln und pharmazeutischen Produkten, schädlich und leistungshemmend ist. Maßhalten fällt den Menschen schwer. Darum: Wehret den Anfängen!

Wohl können Jugendtrainer Mißbräuche nicht verhindern, sie aber wesentlich dämpfen. Sie sollten betont auf eine sportgemäße Lebensweise hinwirken. Nach Training und Spiel ist der Bedarf an Flüssigkeit und Mineralstoffen wie aufgezeigt sinnvoll zu decken, aber

nicht durch Alkohol. Die Nervenberuhigung muß nicht durch Zigaretten und Pillen, sondern durch eine entsprechende seelische Betreuung betrieben werden.

6.4 Erneuerung der Kräfte durch Erholung

Die in Training und Wettkampf verbrauchten physischen und psychischen Kräfte müssen für neue Leistungsanforderungen erneuert werden. Die im Spiel aufgewendeten Energien sowie das strapazierte Nervenkostüm bedürfen eines Aufbaus. Neben der sportgerechten Ernährungsweise dient dazu das Kräfteschöpfen durch aktive und passive Erholung. Der Anspannung, die die Reserven des Körpers und der Seele für Leistung und Konzentration angreift, muß die Entspannung folgen, die den Körper und die Nervenleitungen wieder regeneriert. Ein natürlicher Rhythmus von Belastung und Entlastung ist unabdingbar, ja lebensnotwendig, weil der Vorrat an Leib- und Seelenkräften nicht unerschöpflich ist.

In den Kapiteln 2 und 5 wurde bereits wiederholt auf das Thema Erholung, Entspannung und Entlastung eingegangen. Besonders Jugendliche, deren Reservoir an Energie, Muskelmasse und Nervenkraft infolge kürzerer Ausbildungsmöglichkeiten und zusätzlichen Wachstumsbelastungen nicht ausgereift ist, brauchen einen häufigeren Wechsel zwischen Anspannung und Entspannung mit längerwährenden Pausen. Wird diese Forderung nicht erfüllt, stellen sich Überforderungs-

symptome mit folgendem Motivationsschwund ein. Dauernde Überbeanspruchung führt sogar zu schweren Erkrankungen.

Durch Erholung ist der infolge von Ermüdung und Abgespanntheit belastete Körper wieder in die Lage zu versetzen, neue Anstrengungen bzw. Leistungen zu vollbringen. Dabei kennen wir zwei Arten: das Nichtstun, also Schlafen oder Faulenzen (passive Erholung), und die Freizeithobbys, also die tätige Entspannung (aktive Erholung) einschließlich des Sports.

Passive Erholung soll durch möglichst gänzlich Ausschalten der körperlichen, geistigen und seelischen Aktivitäten (ausgenommen die lebenserhaltenden Funktionen) zum Körperaufbau und Kräfteschöpfen führen. Auch die Natur muß sich vom Sprießen, Wachsen und Reifen erholen, indem sie im Winter eine Ruhepause einlegt.

Im Schlaf regeneriert sich der ganze Organismus von den Tagesbelastungen. Es soll keine Streitfrage sein, in welchem Alter der Mensch wieviele Stunden Schlaf braucht. Die Erholbarkeit des Schlafs hängt weitgehend von seiner Tiefe und Gleichmäßigkeit (mit oder ohne Unterbrechungen) ab, ist also individuell verschieden. Daß jüngere Menschen etwas mehr Schlaf brauchen als ältere, ist darauf zurückzuführen, daß sie sich mehr verausgaben, weil sie insgesamt etwas leistungsfähiger und leistungsbereiter sind sowie mit ihren Kräften weniger rationell umzugehen gelernt haben. Es ist

sicher kein Verbrechen am Organismus, wenn man gelegentlich (nach einer Party, einem Film oder einer Tanzveranstaltung) später als gewohnt ins Bett kommt. Wer mehrere Nächte hintereinander bummelt, bemerkt selbst schon bald, wie das Leistungsvermögen absinkt. Der Körper wehrt sich dagegen, Konzentration und Ausdauer lassen nach. Die Folge ist nicht selten irgendein Versagen, das schwerwiegende Folgen haben kann, z. B. in der Schule, im Betrieb und auch im Sport. Die sportliche Leistung sinkt rapide bzw. werden bei starker Leistungsanforderung sehr schnell die letzten Reserven aufgebraucht. In schweren Fällen nimmt der Körper sich sein Recht: Man wird von der Müdigkeit übermannt.

Vor und nach sportlichen Anstrengungen sind richtige Aufbau- und Kraftnahrung sowie ausreichender und guter Schlaf die besten Voraussetzungen für Wohlbefinden und seelische Ausgeglichenheit.

Faulenzen oder Nichtstun besagt, im wachen Zustand bei körperlicher Untätigkeit möglichst auch alle Sinnesarbeit und geistigen Funktionen auf ein Mindestmaß zu reduzieren. Ganz einschränken kann man sie nicht. Man liegt z. B. am Strand und läßt die Geräusche der Umwelt an sich vorüberziehen, ohne sie bewußt aufzunehmen und einzuordnen. Man kann in halbwachem Zustand vor sich hindösen. Dieser Zustand ist der Ausgangspunkt für die Gedankenbeschäftigung wie z. B. beim autogenen bzw. mentalen Training. Greift man zu einem Buch, einer Zeitung oder einer Illustrierten oder

hört man aufmerksam Musik, beginnt bereits das aktive Erholen. Es gibt einen fließenden, nahezu stufenlosen Übergang.

Aktive Erholung bedeutet, sich einer leichten Tätigkeit zuzuwenden, die Freude und Spaß macht, um von der gewohnten Belastung durch Schule, Beruf und Sport abzulenken. Man sagt dazu auch „ein Hobby betreiben“, „ein Steckenpferd reiten“. Dabei gibt es gehobene und einfachere Ansprüche, die den jeweiligen Interessen entsprechen.

Vom Übergangsstadium des Fernsehens und Musikhörens, wobei ein gewisser Grad Aufmerksamkeit aufzuwenden ist, über ein interessantes Gespräch mit Bekannten und im Freundeskreis, das durch die Einstellung auf die Gesprächspartner schon mehr Zuwendung durch Zuhören, Denken und sich Äußern erfordert, beginnt die eigentliche aktive Erholung mit körperlicher Betätigung.

Es gibt einen großen Katalog von Möglichkeiten, wie man sich dadurch entspannen kann: basteln, werken, malen, spielen, schreiben, fotografieren, filmen, sammeln, tanzen, wandern, reisen . . ., um nur einige Möglichkeiten zu nennen. Besonders hinzuweisen ist auf die Fortbildung und das Eigenstudium während der Freizeit. Man kann auch in Freizeitgruppen, bei Organisationen . . . mitwirken.

Auch Sport kann – richtig verstanden – der Erholung dienen. Er muß dann aber einen anderen Charakter

haben als der betriebene Leistungssport und sollte wenig belasten (z. B. Freizeitspiele wie Indiaca, Frisbee, Boccia, aber auch Schwimmen oder andere Sportspiele wie Volleyball . . .).

Das stundenlange Herumsitzen in Kneipen fehlt in dieser Aufstellung zur Freizeitgestaltung. Man kann nach dem Training oder Wettspiel bzw. zu anderen Veranstaltungen mit Freunden oder Freundinnen ins Gasthaus gehen oder sich dort gelegentlich zu einem Kartenspiel zusammenfinden – aber sich ständig im Wirtshaus aufzuhalten ist wenig leistungsfördernd (Alkohol, Nikotin) und verschafft auch nicht das beste Ansehen.

Um die Gruppenharmonie von Jugendmannschaften zu fördern, organisieren viele Trainer und Betreuer gemeinsame Freizeiten für ihre Spieler. Bei solchen Maßnahmen (z. B. ein Zeltlager) wachsen die Jugendlichen menschlich-sozial und passen sich an. Möglich ist aber auch, daß manchmal schwelende Antipathien erst recht zum Durchbruch kommen. Die außersportlichen Gemeinsamkeiten sollten sich jedoch nicht nur auf größere Freizeitveranstaltungen beschränken. Schon mit geringem Aufwand lassen sich verbindende Angebote entwickeln, z. B. Spielnachmittage, Grillabende, aber auch schöpferische Arbeiten. So können Mädchen Volkstänze einüben (zur Ausgestaltung eines Vereinsabends), die Jungen z. B. in Teamarbeit Preise für eine Tombola herstellen . . . Der Phantasie sind dabei keine Grenzen gesetzt. Sollte der Betreuer dafür nicht die

entsprechenden Vorkenntnisse haben, lassen sich meistens gut geeignete Hilfskräfte finden.

Eine Gefahr für derartige gemeinschaftsformende Aktivitäten birgt die Zeitnot. Trainingsbelastungen und Wettkämpfe, sicher das A und O für die Jugendlichen, lassen einen Termindruck entstehen, der nur wenig Möglichkeiten für andere Unternehmungen beläßt. Vor allem in der Sommer- und Winterpause bieten sich aber bestimmt genügend Freiräume für solche Aktivitäten.

Jedenfalls sollte der Rhythmuswechsel zwischen sportlicher Betätigung und passiver oder aktiver Erholung nicht zu kurz kommen, ein reiches Angebot enthalten und somit die Erneuerung der Kräfte erreichen.

6.5 Hygiene als Faktor der Leistung

Um den menschlichen Organismus gesund und leistungsfähig zu halten, haben alle Faktoren der Lebensweise einen Stellenwert im Betreuungsplan der Trainer, weil der Ausfall eines Bausteins das ganze Gebäude zum Einsturz bringen kann. Sämtliche Maßnahmen wie richtig geplantes und fundiertes Trainieren und Betreuen in individuell dosierter und die Gruppenharmonie fördernder Form, das richtige Ernähren, das Vermeiden leistungshemmender und Pflegen regenerierender Lebensweisen münden im Endeffekt ein in körperliches und seelisches Wohlbefinden, das Gesundheit und Leistungskraft ermöglicht. Zu diesem

Wohlfühlen tragen schließlich noch erheblich Körperpflege und Psychohygiene bei.

Wenn man erkennt, welche wichtigen Aufgaben unsere Haut zu bewältigen hat, ist man von der Notwendigkeit geeigneter **Körperpflege** überzeugt.

- Körperpflege erhält jung, ist gesund, beugt Krankheiten vor und bewahrt den Ablauf lebenswichtiger Organfunktionen zur Leistungsfähigkeit.

- Körperpflege ist zugleich Imagepflege, ordnet den einzelnen in die menschliche Gesellschaft ein, steigert das Selbstwertgefühl und damit Lebenslust und wiederum die Leistung.

Unsere Körperhülle – die Haut –, der vor allem die Körperpflege gilt, hält den Leib in seiner äußeren Form. Sie verhindert unvorteilhaften Substanzverlust nach und unerwünschtes Eindringen von Stoffen von außen. Unsere Kontakte mit Säuren und Laugen werden von ihr ausgeglichen, Druck und Stöße durch ihre Elastizität aufgefangen bzw. gemildert, Krankheitserreger und unerwünschte oder schädliche Fremdstoffe abgewiesen. In die Haut eingelagerte Pigmente und Oberflächenfette verhindern Strahlenschäden an tieferliegenden Geweben. Gleichzeitig bietet sie Schutz gegen Hitze und Kälte, weil sie ein schlechter Wärmeleiter ist. Sie hält die Körpertemperatur konstant (feine Blutäderchen verengen oder erweitern sich), der ausgeschiedene Schweiß kühlt durch Verdunstung die erhitzte Oberfläche. Durch Talgdrüsensekrete sowie

Bildung von Luftpölsterchen (aufgestellte Haare und gewellte Oberfläche = Gänsehaut) gibt sie einen Wärmeschutz.

Außer den Druck-, Schmerz- und Temperaturreizen empfängt und vermittelt die Haut Tastreize wie Berührung, Juck-, Kitzel- und Streicheleindrücke. Die Hautkontakte lösen seelische Empfindungen in Form von Lust- und Unlustgefühlen aus, lassen Zärtlichkeit und Zuneigung, Abneigung und Grobheit spüren. Und schließlich spiegelt sie Gemütsregungen unwillkürlich nach außen, denn Bläß- und Rotwerden können wir ebenso wenig verhindern wie die schweißgebadete Haut infolge Angst, Aufregung, Freude und Anstrengung.

Somit ist dieses Organ – nach *CHRISTA LÜDERS-LOHDE* – Pelle, Isolator, Neutralisator, Lichtschanke, Panzerwall, Knautschzone, Thermostat, Schaltrelais und Kommunikationsmittel in einem. Aufzuräumen ist allerdings mit der Illusion, die Haut atme. Sie nimmt weder Sauerstoff auf noch gibt sie Kohlendioxyd ab. Sie kann auch nicht von außen ernährt werden.

Die hauteigenen Kräfte reichen bei den heutigen Lebensbedingungen infolge der schweren Umweltbelastungen nicht immer aus, um die Haut und ihre lebenswichtigen Funktionen gesund, ansehnlich und schön zu erhalten. Bei allen Menschen ist Gesichts- und Handpflege notwendig, da diese Körperteile lebenslang Wetter, Schmutz, Sonne, Kälte und Druckeinwirkung

besonders ausgesetzt sind. Hautpflege ist auch nicht nur ein Privileg schöner Frauen, die dazu noch viel Zeit haben, sondern eine Notwendigkeit für die Sportler, voran die Jugendlichen. Ihre noch zu entwickelnde Haut unterliegt verstärkten Anforderungen und Strapazen und darf auf keinen Fall ein Störfaktor für den Wachstumsaufbau sein.

Die gebräuchlichsten Mittel, Haut und Haar wieder leistungsfähig und auch schön zu machen, sind Wasser und Seife. Von der frühkindlichen Gewöhnung hängt es ab, ob der Umgang damit Spaß macht und nicht als Strafe empfunden wird. Die Wasseranwendung sollte nicht zu heiß und nicht zu kalt, abschließend lauwarm bis kühl sein, um gründlich zu säubern und das Hautgefäßsystem zu trainieren, um Erkältungen vorzubeugen. Übertriebenes Waschen von Kindern kann weißfleckige, schuppige Flechten verursachen. Die Befürchtung allerdings, der Säuremantel der Haut könnte durch Seife zerstört werden, ist überzogen. Er erneuert sich von selbst.

Haarshampoos und Schaumbademittel (haben u. a. die vorteilhafte Wirkung, Kalk- und Schmutzränder in der Badewanne zu unterbinden) sind zwar wichtig, trocken aber, zu reichlich und oft verwendet, die Haut aus. Von Wichtigkeit ist das gute Abtrocknen nach jeder Säuberungsaktion, besonders sorgfältig in den Hautfalten. Dort wo Haut auf Haut trifft, hält sich warme Feuchtigkeit, ein idealer Nährboden für Hautpilze. Diese Stellen können abschließend eingepudert werden. Die

feuchtigkeitsarmen Stellen (Unterschenkel, Fersen, Knie und Ellbogen) bedürfen einer Körperlotion.

Während Trainer und Betreuer die Jugendspieler durch Unterweisungen zu diesen Aktionen gerne anhalten und sie aufklären, schrecken sie vor dem Thema Intimpflege zurück. Im Säuremantel der Haut gedeihen Mikroorganismen geradezu prächtig. Die Zersetzung von Schweiß, Schmutz, abgestoßenen Zellen inklusive speziellen Drüsenabsonderungen im feuchtwarmen Klima im Achsel-, Genital- und Analbereich sowie im Nabel und in Körperfalten mitsamt den Pilz- und Bakterienkulturen ist riechbar, Intimpflege deshalb nötig.

Mädchen haben während der Menstruation verstärkte Aufmerksamkeit der Körperpflege zu widmen, sie zur Pflichtübung zu machen. Der Menstruationsgeruch infolge der Blutzersetzung ist eine unangenehme Belästigung der Umwelt. Duschen und Baden während dieser Zeit ist nötig und unschädlich.

Mit Rücksicht auf andere und die eigene Gesundheit ist die Intimpflege mit warmem Wasser und milder Seife (eventuell mit Wegwerf- bzw. Hygienetüchern), Deospray für die Achseln, Puder für die Hautfalten zu einem alltäglichen Körperpflegeritual zu erheben.

Der Mund, unser Eingang zum Verdauungstrakt, muß jederzeit gepflegt werden, einmal zur allgemeinen Gesunderhaltung der Zähne und zum anderen, weil Mundgeruch Gemeinsamkeiten zerstört. Die Kauarbeit beim Zerkleinern der Nahrung fördert die Durchblutung

des Zahnfleisches und festigt die Zähne. Zähneputzen, kreisend von links nach rechts und von oben nach unten, soll mindestens zweimal täglich erfolgen, besser noch nach jeder Mahlzeit, wobei das Zahnfleisch mit einbezogen werden muß, um es zu säubern und zu massieren. Zahnschäden oder gar frühzeitiger Zahnverlust verlangen vom restlichen Verdauungsapparat, voran dem Magen, Mehrarbeit, verursachen im ungünstigen Falle Schäden und sind oft der Auslöser für weitere, ernste Erkrankungen (Zerrungen, Herz-Kreislauf-Erkrankungen). Frustration ist nicht selten auch ein unangenehmes Nebenprodukt bei Karies und Zahnlücken. Selbst die Milchzähne danken die Pflege, da sie als Platzhalter einen normalen Verlauf des Zahnwechsels versprechen. Zweimal im Jahr sind die Jugendlichen zum Zahnarzt zu schicken, auch wenn keine Schmerzen bemerkt werden. Notfalls können fluoridhaltige Zahnpasten verwendet werden.

Die Füße und Beine sind das „Gold der Fußballer“. Wir wissen, daß Barfußlaufen im Gras und auf Sand gut für die Entwicklung (Reizdurchblutung) ist und daß Fußbäder eine positive Wirkung haben. Wechselfußbäder, insbesondere nach Anstrengungen beim Training und Wettkampf, heilen, beruhigen und stoppen beginnende Erkältungen. Warmwasser sollte länger, Kaltwasser kürzer – etwa im Verhältnis 4 : 1 – zum Einsatz kommen. Fußballer, die häufig trainieren, tun ihrem „Handwerkszeug“ das Beste, wenn sie täglich die Füße einschließlich der Fußsohlen und Zehenzwischenräume

mit Wasser und Seife bürsten, eventuell auch mit Antitranspirans einsprühen. Somit sichern sie sich vor dem Fußpilz (kleine nässende Bläschen, verdickte, pulverig bröckelnde Nägel und Jucken), verbessern die Durchblutung und das allgemeine Wohlbefinden.

Hornhaut (Schwielen) kommt immer wieder, selbst wenn sie mit Bimsstein abgeschmirgelt wurde, weil sich stets wieder Druck- oder Reibungsstellen bilden. Sie ist deshalb regelmäßig zu entfernen: Die Fußnägel werden so geschnitten, daß sie seitlich aus der Haut herausragen und nicht einwachsen können. Die Nagelränder sind mit Feilen zu glätten.

Da im Fußball der schmutzige Ball auch mit dem Kopf gespielt wird, sind Haare und Kopfhaut stark strapaziert. Das Haar dient dem Kälteschutz und der Wärmeisolation und ist (in gepflegtem Zustand) Schmuck und Zierde. Tägliches Kämmen und Bürsten ist üblich, ebenso das häufige Waschen. Nach jedem Training und Wettspiel sollte eine Haarwäsche selbstverständlich sein, auch bei jüngeren Spielern. Der Trainer sollte dann allerdings darauf achten, daß die Spieler ihre Haare trocknen, bevor sie den Heimweg antreten, um sich nicht zu erkälten.

Auf die Funktionstüchtigkeit von Haut und Haar haben Mißbrauch von Nikotin, Alkohol und Medikamenten, Fehlernährung, Bewegungsmangel, Überforderung ohne ausreichende Entspannung, Streß, Schlafmangel, Ärger u. ä. negative Auswirkungen. Kosmetika helfen

dagegen nicht. Altershaut – man scheint um Jahre gealtert – ist die unrühmliche Folge. Auch Hautzustand und Gemüt hängen eng zusammen.

Körperpflege ist ein vernachlässigtes Gebiet bei der Betrachtung der Lebensweise und deren Auswirkungen auf Gesundheit und Leistungsvermögen. Das Thema wird aus Unkenntnis unterschätzt. Bei Kindern und Jugendlichen findet man mitunter sogar ein Spannungsverhältnis zur Körperpflege, obwohl diese einen erheblichen Einfluß auf das psychische Wohlbefinden hat.

Auf den Zusammenhang zwischen leiblichem und seelischem Zustand und deren Wechselwirkung wurde schon oft hingewiesen. Physisches Wohlsein – mehr als Freisein von Krankheit zu verstehen – durch die richtige Lebensweise ruft psychisches Wohlbefinden hervor, führt über Sympathien zu Selbstvertrauen und Selbstsicherheit im Leben und wirkt sich vorteilhaft auf die sportliche Leistung aus.

Psychohygiene ist sozusagen Kosmetik von innen. Das Training geistiger und seelischer Prozesse soll zur Bildungsausweitung und Formung der Gemütskräfte führen, die insgesamt eine Persönlichkeitsreife herbeiführen – als vornehmste Aufgabe des Sports.

Auf den ganzen Menschen kommt es an. Darum hat der Trainer auch ein Konzept psychohygienischer Betreuung in seine Vorhaben einzuschließen. Individuelle Psychohygiene sucht einzelne, insbesondere heran-

wachsende Menschen zu schützen und zu beraten. Vielfältige Mittel der Betreuung und Beratung bis zu planmäßiger seelsorgerischer Führung stehen zur Verfügung. Ein vertrauensvolles Verhältnis zu den Spielern, vor allem das Praktizieren eines guten Gruppenklimas, helfen schädigende Wirkungen zu verhindern.

Im vorliegenden Werk wurden viele Maßnahmen angeführt, die sich auf das psychische Wohlbefinden auswirken: sinnvolle Zielsetzungen; richtige Gestaltung des Trainings, individuelle Betreuung entsprechend der Entwicklungsphasen sowohl bei den Jungen als auch bei den Mädchen, Motivations- und Interessenbildung, sorgfältiger Wechsel von Belastung und Entlastung, von Anspannung und Entspannung und Vermeiden von Über- bzw. Unterforderungen zum Zwecke erfaßbaren Leistungszuwachses, sporttypische Ernährung und Körperpflege, erfüllte Mußezeit zur Regeneration der verbrauchten Körperenergien durch aktive und passive Erholungspausen, Vermeiden konditionsmindernder Genuß- und Arzneimittel und vieles mehr.

Diese Bestandteile der Psychohygiene, die innere Zufriedenheit auslösen, müssen ergänzt werden durch Unterstützung einer entsprechenden Lebensweise speziell auf dem seelischen Sektor. Als Komponenten kann man herausstellen:

- geistige Ausbildung
- Formung des Gemütslebens
- harmonisches Sozialleben

Die **Ausbildung des Geistes** erfolgt bei unseren Jugendfußballern stetig, wenn auch nicht vordringlich in bewußter Schulung. Durch das Aktivsein allein werden geistige Kräfte wie das Erfassen von Situationen und ihre denkende Bewältigung sowie dabei Wiedererinnern, Gedächtnis und Abrufen von Vorstellungen gefordert und entwickelt. Das kombinatorische Denken, die Phantasie bzw. Kreativität haben beim Verkraften der im Fußballspiel immer wieder auftauchenden überraschenden Spielsituationen besonderen Anforderungen zu genügen.

Aber auch bei der Teilnahme am Gruppengeschehen, bei Mannschaftsbesprechungen, gegenseitigen Absprachen im Training und beim Spielverlauf sowie bei gemeinschaftlichen Unternehmungen zur Erholung werden infolge der notwendigen Kommunikation das geistige Vermögen, Gedächtnis, Denken und der sprachliche Ausdruck gefördert.

Bei entsprechender Reife der Jugendspieler wird durch die Trainer das taktische Können nicht nur beim Training, sondern auch im theoretischen Unterricht geschult. Hierbei wachsen die Anforderungen an das geistige Vermögen erheblich, da der Lehrstoff – zwar an praktischen Beispielen illustriert – theoretisch erfaßt werden muß.

Zusätzlich gibt es Möglichkeiten, die geistige Formatsteigerung zu betreiben: Die Spieler sollen über Wettkämpfe und persönliche Dinge berichten, sich ausspre-

chen und Lösungsvorschläge unterbreiten. Auf dem Gebiet der aktiven Erholung werden Beiträge irgendwelcher Art für Veranstaltungen geübt und vorgetragen u. a. m.

Die **Formung des Gemütslebens** läuft bei allen körperlichen und geistigen Aktivitäten parallel. Es sind dabei Leistungskräfte der Seele heraufzusetzen. Die Beiträge, die das Fußballspiel dazu liefern kann, sind Legion. Eigentlich ist das seelische Wohlbefinden der Mittelpunkt der gesamten Leistungssteigerung neben dem physischen Training. Die positive Lösung bzw. Bewältigung aller genannten geistigen und körperlichen Aufgaben in Training und Wettkampf heben das Lustempfinden und verstärken die Leistungsfähigkeit.

Bei geselligen Zusammenkünften können ebenfalls Erfolge durch Anerkennung aus der Mannschaft erfahren werden. Beim „Aufladen des Akkus“ hat manch ein Spieler schon wegen seiner Fähigkeit zu unterhalten, aufzumuntern und für Entspannung zu sorgen, starke Selbstbestätigung erfahren, da ihm die Gruppe dafür dankbar ist.

Generell ist eine gehobene, beschwingte Stimmungslage für die sportliche Aufgabenbewältigung stets vorteilhaft, wenn dadurch die Aufmerksamkeit nicht herabgesetzt ist. Über Massengefühle, Rollenspiele, Formen des Gefühlsausdrucks, die zu formende positive Grundstimmung wurde in den Kapiteln 2 und 5 bereits viel ausgesagt. Es soll noch darauf eingegangen wer-

den, wie einzelne, meist unbedachte Kleinigkeiten die seelische Verfassung und in der Folge das Leistungsvermögen beeinflussen.

Testwert Kleidung: Ein Spieler der C-Jugend, der in der körperlichen Entwicklung hinterherhinkt (retardiert), fühlte sich im zu großen Trikot, das um seinen Oberkörper schlotterte, unwohl. Darunter litt er seelisch und so kamen seine überdurchschnittlichen Fähigkeiten nicht zum Tragen. Erst als der Trainer für eine gute Paßform seiner Sportkleidung sorgte, gab es eine kaum zu glaubende „Leistungsexplosion“.

Synthetische und zu eng sitzende Kleidung stört das Wohlbefinden ebenfalls erheblich. Sie fördert die unangenehme Körperausdünstung und den damit verbundenen Körpergeruch. Summarisch: Wer sich in seiner Kleidung, der zweiten Haut, wohlfühlt, ist leistungsfähiger.

Testwert Körpererscheinung: Unendlich viele Menschen leiden unter den vielfältigen Möglichkeiten abnormaler Körpererscheinung, sei es der Wuchs (zu klein, zu groß, zu dick, zu dünn), Einzelmerkmale (abstehende Ohren, kräftige Nase usw.), Haarwuchs und -form, für die nicht Umwelt-, sondern Veranlagungseinflüsse maßgebend sind. Der Trainer hat durch entsprechende Führungsmaßnahmen (Erklärungen) Verständnis für diese Sachlagen zu wecken. Vorwiegend bei Jugendspielern geben disharmonische Bewegungsabläufe infolge schwächerer Veranlagung oder

bedingt durch Entwicklungsphasen Anlaß zur Verspottung. Verständnisvolle Betreuung wird den Spötter verstummen lassen und dem Verspotteten helfen.

Testwert Milieu: Die Umweltbedingungen aus Elternhaus, Schule, Beruf und Freundeskreisen bestimmen hauptsächlich unterbewußt wirkend Lebens- und Verhaltensweisen der Spieler. Der tägliche Umgang färbt ab. Das Niveau von Sprache, Tätigkeiten, gegenseitigem Verständnis, Beistand, Vereinsamung, Wohnkultur, Bildungsangebot infiltrieren nahezu unmerkbar Haltung und Charakter. In gewissem Maße kann auch hierbei der Trainer Einfluß nehmen und zum milieubedingten Wohlbefinden beitragen, wobei er allerdings die private Sphäre zu respektieren hat, besonders wenn sein Einwirken nicht erwünscht ist. Hilfen aber kann er allemal geben.

Mit den Testwerten Elternhaus, Schule und Beruf betreten wir bereits die dritte Komponente der Psychohygiene: **Harmonisches Sozialleben**, das im wechselwirkenden Komplex des psycho-physischen Lebensvollzugs weitreichend in das individuelle Wohlbefinden eingreift. Seelische Ausgeglichenheit ist eher bei solchen Jugendspielern zu finden, die in einem Elternhaus aufwachsen, das Verständnis und Geborgenheit, Ansporn und Beistand sowie ein reichgefächertes Reizklima, ohne zu überfordern, anbieten kann.

Unterlassene Zuwendung kann nicht durch das großzügigste Taschengeld gutgemacht werden. Das gilt, über-

tragen, auch für Lehrer, Meister, Trainer und Betreuer: Zu wenig Vertrauen und Desinteresse an individuellen Problemen, für die oft Zeitmangel vorgeschoben werden, sind nicht geeignet, Leistungsanstiege aus Selbstwertgefühl zu erzielen. Berufswahl und Leistungsbereitschaft in Betrieb und Schule, richtiges Konsumverhalten und Umgang mit Geld, Werten und Gemeinschaftseinrichtungen, das Erkennen unabänderlicher Pflichten, aber auch das Wahrnehmen von Rechten durch Argumente und nicht mittels Pflastersteinen, Verhalten zu Autoritäten, Zivilcourage, Formen des Umgangs mit den Mitmenschen, das Erkennen ihrer Eigenheiten, sexuelle Belastungen, Grobheit und Heuchelei, das sind alles Anlässe, mit denen sich Kinder und Jugendliche zu beschäftigen haben, die zu Kompensierungsfehlern, zu Großspurigkeit oder Schüchternheit bzw. anderen Komplexen führen. Sie lassen sich nicht durch Liegenlassen bewältigen.

Viel Verständnis, Takt und Sympathie sind notwendig, Ursachen und Folgen zu erkennen und hilfreich zu behandeln. Auch das sind Aufgaben des Jugendtrainers, denn die Probleme lassen sich aus dem Zusammenhang von physischem Leistungsvermögen und psychischem Verkräftenkönnen nicht lösen. Dies ist eine ebenso schöne wie schwere Aufgabe für Trainer junger Menschen, sie zu Freude und Selbstwertgefühl sowie zu Leistungsgewinn zu führen, indem die Leistungskräfte der Seele gestärkt werden.

Dieses in Kürze dargestellte, für Jugendtrainer wichtige Kernwissen über sportgerechte Lebensweise ist bei der Betreuung unbedingt zu berücksichtigen.

7. Sportverletzungen/ Erste Hilfe

Das Ziel der Ersten Hilfe bei einem Sportunfall kann nur die Verhütung weiterer Schäden sein. Für die Behandlung ist nur der Arzt, nicht der Helfer, zuständig. Aus diesem Grund sollte sich jeder Helfer seiner Fähigkeiten und Möglichkeiten bewußt sein, seine Hilfe immer auf das Notwendige beschränken und, falls ernstere Verletzungen zu befürchten sind, immer einen Arzt hinzuziehen.

Vom Unfallereignis an sollte der Zustand des Verletzten zumindest unverändert bleiben, möglichst sich sogar verbessern. Verschlechtert sich die Situation, sind Komplikationen zu befürchten, und der Verletzte muß sofort in ärztliche Behandlung.

Zur Grundausrüstung für die Erste Hilfe gehören ein vollständig gefüllter Erste-Hilfe-Koffer und eine Trage. Außerdem sollte der Helfer darüber informiert sein, wo sich das nächste erreichbare Telefon befindet. Der Erste-Hilfe-Koffer sollte folgende Mindestausstattung haben:

- 1 Schere
- 1 Flasche Desinfektionsflüssigkeit (z. B. Wasserstoff-superoxyd, Jod)
- Heftpflaster
- Wundpflaster

- Mullbinden verschiedener Breite
- Elastische Binden
- Zellstoff
- Verbandwatte
- Schienen für Knochenbrüche
- 1 Dreieckstuch
- Sicherheitsnadeln
- Staubbinde oder Stauschlauch zur Anwendung bei spritzenden Blutungen
- Sterile Kompressen

7.1 Kopfverletzungen

7.1.1 Nasenbluten

Bei geringem Nasenbluten nimmt der Verletzte den Kopf in den Nacken. Außerdem werden kalte Tücher auf Stirn und Nacken gelegt. Bei starken Blutungen muß der Kopf nach vorne genommen werden, damit keine Blutansammlungen im Rachen und im Magen entstehen. Stillt sich die Blutung nicht selbst, muß ein Arzt tamponieren.

7.1.2 Platzwunden am Kopf

Platzwunden entstehen im Fußball sehr häufig, wenn zwei Spieler beim Kampf um den Ball mit den Köpfen zusammenprallen. Derartige Verletzungen am Kopf bluten in der Regel sehr stark, sind jedoch – wenn nicht die Augen in Mitleidenschaft gezogen worden sind – vergleichsweise ungefährlich.

Erste Hilfe: Die offene Wunde soll nur mit einem sterilen Tuch abgedeckt, nicht gesäubert und die Blutung durch einen Verband gestillt werden. Die Wunde muß dann von einem Arzt versorgt werden.

7.1.3 Gehirnerschütterung

Gehirnerschütterungen werden in **leicht** und **schwer** unterschieden. Gradmesser für die Differenzierung ist die Dauer der Bewußtlosigkeit. Bei einer Bewußtseins-trübung oder Bewußtlosigkeit bis etwa fünf Minuten wird die Gehirnerschütterung als leicht bezeichnet, ist der Verletzte mehr als fünf Minuten ohne Bewußtsein, spricht man von einer schweren Gehirnerschütterung. In beiden Fällen darf ein Spieler nicht mehr eingesetzt werden, um Gehirnblutungen zu vermeiden.

Symptome: Kurzzeitige Bewußtlosigkeit oder Bewußtseins-trübung, begleitet von Übelkeit und oft sogar Erbrechen, Orientierungsschwierigkeiten und Rückerinnerungsstörungen.

Erste Hilfe: Während der Bewußtlosigkeit den Verletzten in die stabile Seitenlage bringen, um bei eventuellem Erbrechen Ersticken-gefahr zu vermeiden, Atmung beachten. Bei leichter Gehirnerschütterung drei Tage, bei schwerer acht bis zehn Tage Bettruhe. Wenn ein Symptom auftritt, das auf eine Gehirnerschütterung hinweist, soll immer ein Arzt hinzugezogen werden.

7.1.4 Schädelbruch

Bei dieser Kopfverletzung werden der Kalottenbruch und der Schädelbasisbruch unterschieden. Vom Kalottenbruch spricht man bei einer Fraktur der Schädeldecke. Er ist sichtbar und relativ leicht zu diagnostizieren. Der Schädelbasisbruch ist nicht sichtbar und kann nur durch Rückschlüsse aus den Symptomen erkannt werden. Die besondere Gefahr bei diesem Bruch besteht in der Schädigung der Nerven, die an der Schädelbasis entlanglaufen. Absolute Sicherheit der Diagnose ist nur durch eine röntgenologische Untersuchung zu erreichen.

Symptome für den Schädelbasisbruch: Austritt von Blut oder wässriger Flüssigkeit (Gehirnwasser) aus Mund, Nase und vor allem aus dem Ohr. Als weiteres Symptom kann eine Unterblutung der Haut (ähnlich wie beim Bluterguß) vor allem im Bereich der Augen auftreten und, wie bei allen Kopfverletzungen, Bewußtlosigkeit.

Erste Hilfe: Den Verletzten sorgfältig auf eine Trage heben, warmhalten, auf Schocksymptome und Atmung achten (vgl. 7.9.), offene Wunden steril abdecken. Bei Erbrechen muß der Verletzte sorgfältig in die stabile Seitenlage gebracht werden. Sofortiger Transport mit dem Notarztwagen in das nächste Krankenhaus ist dringend erforderlich.

7.1.5 Gehirnquetschung

Bei der Gehirnquetschung, verursacht durch einen heftigen Aufprall, wird ein Teil des Gehirns geschädigt. Dabei kann es je nach Funktion des geschädigten Teils zu lebensbedrohlichen Situationen kommen. Möglicherweise ist durch den Unfall die Schädeldecke geöffnet, so daß dadurch noch nachträglich weitere Schäden entstehen können.

Symptome: Lang andauernde Bewußtlosigkeit (oft über mehrere Tage), bei kurzzeitiger Bewußtlosigkeit Orientierungs- und Gleichgewichtsstörungen, Übelkeit und Erbrechen, manchmal geöffnete Schädeldecke. Möglich ist auch das Austreten des Gehirns als gallertartige Masse durch die Nase.

Erste Hilfe: Atmung beobachten (wegen Störungen des Atemzentrums im Gehirn und wegen Erbrechens), Puls kontrollieren, auf Schocksymptome achten (vgl. 7.9). Die offene Schädelverletzung – wie bei allen offenen Verletzungen – nicht versorgen, sondern nur mit einem sterilen Tuch vor zusätzlicher Verschmutzung schützen. Falls kein steriles Tuch zur Verfügung steht, genügt auch ein gewaschenes, noch nicht benutztes Taschentuch. Ein sofortiger Transport mit dem Notarztwagen in das nächste Krankenhaus, wenn möglich neurochirurgische Klinik, ist unbedingt erforderlich.

7.2 Verletzungen im Bereich der Wirbelsäule

Große Probleme für die Erste Hilfe ergeben sich bei Verletzungen der Wirbelsäule. Innerhalb der Wirbelsäule verlaufen im Rückenmark die Nervenbahnen, die das Gehirn mit der Muskulatur des Körpers verbinden. Im Bereich der Halswirbelsäule liegen außerdem das Steuerzentrum für die Atmung und die Herztätigkeit.

Kommt es bei einem Sportunfall zu einer Schädigung der Wirbelsäule, besteht die akute Gefahr einer Querschnittslähmung. Diese entsteht, wenn nach dem Bruch eines Wirbels sich die Wirbelbruchstücke gegeneinander verschieben und dabei, das Rückenmark abquetschen. Die Schädigung führt dann zur Lähmung aller Muskeln, die durch Nerven versorgt werden, die unterhalb der Bruchstelle aus dem Rückenmark austreten. Noch gefährlicher ist der Bruch im Bereich der Halswirbelsäule. Die bereits geschilderte Quetschung des Rückenmarks in den beiden ersten Wirbeln, dem Atlas und dem Dreher, führen zum Atem- und Herzstillstand und somit zum Tod.

Symptome: Die Fraktur der Wirbelsäule ist für den Helfer schwer erkennbar. Eindeutig zu stellen ist die Diagnose nur, wenn eine Deformität vorliegt, also eine Veränderung ihrer ursprünglichen Form. Weitere Symptome sind Nacken- bzw. Rückenschmerzen, Lähmungen und Sensibilitätsstörungen. Eine solche Sensibilitätsstörung liegt vor, wenn der Verletzte z. B. eine

Berührung der Beine durch einen Helfer nicht fühlen kann.

Erste Hilfe: Wenn der Verdacht auf Verletzung der Wirbelsäule besteht, ist unbedingt darauf zu achten, daß keine Verschiebung der Wirbelbruchstücke verursacht wird. Deshalb sollte der Verletzte von mehreren Personen vorsichtig auf eine harte Unterlage (z. B. ein Brett, eine ausgehängte Tür . . .) gelegt und erst dann vom Platz getragen werden. Eine Trage ist zu weich und eignet sich hierfür nicht. Die Körperhaltung des verletzten Spielers sollte auf keinen Fall verändert werden, d. h. liegt er mit seitlich verdrehtem Kopf auf dem Boden, wird der Kopf in exakt der gleichen Lage auf der Unterlage so fixiert, daß keine Kopfbewegung mehr möglich ist. Der Verletzte muß warmgehalten werden. Bei Atemstillstand Mund-zu-Nase-Beatmung anwenden, bei Erbrechen den Kopf vorsichtig zur Seite legen, um ein Ersticken zu verhindern.

7.3 Verletzung innerer Organe

7.3.1 Bauchverletzungen

Ein Schlag oder Tritt in den Bauch kann die in diesem Raum befindlichen Organe schädigen. Dabei ist in der Regel die Verletzung nicht sichtbar, und es gibt für den Helfer auch keine eindeutig erkennbaren Symptome, die mit Sicherheit auf ein bestimmtes Organ schließen lassen. Deshalb ist es ratsam, daß ein Spieler, der einen Tritt in den Bauch erhalten hat, danach über anhaltende Bauchschmerzen und Übelkeit klagt und

sich nicht erholt, ins Krankenhaus gebracht wird. Die wichtigsten Organverletzungen sind:

Leberriß: Eine Verletzung der Leber ist direkt durch einen Schlag auf das Organ oder indirekt durch eine gebrochene Rippe möglich. Da die Leber ein stark durchblutetes Organ ist, führen solche Verletzungen oft zu schweren Blutungen, die tödlich sein können.

Milzriß: Bei Verletzungen der Milz unterscheidet man in **ein- und zweizeitige** Blutungen. Die Milz ist umgeben von einer Kapsel, die die Blutung stoppen kann. Ist dies der Fall, spricht man von einer einzeitigen Blutung. Wird allerdings die Blutung stärker und es kommt dann zu einer durch Bewegung verursachten Zerreißung der Milzkapsel, so strömt das Blut in den Bauchraum. Man nennt dies die zweizeitige Blutung.

Magen-Darm-Riß: Wenn es durch einen Tritt zu Rissen im Verdauungstrakt kommt, treten Speisen und Bakterien in den Bauchraum aus. Das führt zu schmerzhaften Entzündungen, die lebensbedrohlich sind. Wenn bei dieser Verletzung auch noch eines der vielen im Bauchraum verlaufenden Blutgefäße reißt, besteht akute Lebensgefahr.

7.3.2 Nierenverletzung

Verletzungen der Nieren sind in der Regel nicht unmittelbar zu erkennen. Wenn jedoch nach einem Tritt in die Nierengegend Blut im Urin festgestellt wird, muß unbedingt ein Arzt aufgesucht werden.

7.4 Verletzungen von Muskulatur und Blutgefäßen

7.4.1 Verletzungen von Muskulatur und Sehnen

Verletzungen der Muskulatur entstehen durch Überbeanspruchung (z. B. beim Start zum Ball, Sprung zum Kopfball) vor allem im nichtaufgewärmten oder untrainierten Zustand, bei kalter, feuchter Witterung, nach Infektionskrankheiten und durch Ermüdungszustände. Die wichtigsten Formen sind:

a) Muskelzerrung

Symptome: Stechender Schmerz im Muskel und Schmerzempfindung bei Druck.

Erste Hilfe: Ruhigstellung, Heilung durch Wärme und durchblutungsfördernde Salbe, jedoch keine Massage. Die Zerrung kann in drei bis zehn Tagen ausgeheilt sein, wenn der betroffene Muskel konsequent geschont wird.

b) Muskelriß

Die Ursache der Verletzung ist ein Mißverhältnis von Belastung und Reißfestigkeit. Die Reißfestigkeit eines Muskels steigt mit einer zunehmenden Durchblutung (deshalb Aufwärmung) und mit der Qualität der Vordehnung (deshalb Dehnarbeit nach dem Aufwärmen).

Symptome: Wenn nur einige Muskelfasern reißen, ist nur schwer festzustellen, ob es sich um einen Riß oder eine Zerrung handelt. Typisch ist der stechende

Schmerz und die Druckempfindlichkeit. Reißen ganze Muskelstränge, ist dies verbunden mit einem deutlich vernehmbaren schnappenden Geräusch. Dabei wird eine Vertiefung im Muskel sichtbar, die sogenannte Dellenbildung. Diese Dellenbildung ist allerdings meistens nur kurze Zeit sichtbar, dann wird sie durch den entstehenden Bluterguß verdeckt.

Erste Hilfe: Der Muskel soll in völlig entspanntem Zustand durch einen festen Verband fixiert werden. Um schwere Blutergüsse zu vermeiden, sofort kühlen. Die Heilung der Risse dauert vier bis fünf Wochen. Dabei wird die verletzte Stelle nicht mit Muskelgewebe, sondern durch minderwertigeres Bindegewebe ersetzt. Wenn die Dellenbildung eingetreten ist, auf jeden Fall einen Arzt hinzuziehen.

c) Achillessehnenriß

Der Achillessehnenriß ist meist die Folge einer Entzündung des Gewebes oder eine Verschleißerscheinung. Auslösendes Moment ist dann eine kurzfristige Maximalbelastung (Start zum Ball, Sprung zum Kopfstoß).

Symptome: Spontaner Schmerz, Dellenbildung, Unfähigkeit in den Zehenstand zu gehen. Der Spieler glaubt in der Regel, getreten worden zu sein und er hört dabei das schnappende Geräusch beim Riß, das oft auch von Mitspielern wahrgenommen wird.

Erste Hilfe: Das verletzte Bein hochlagern, einen kühlen Verband anlegen und den Verletzten ins Krankenhaus transportieren.

d) Muskelkrampf

Der Muskelkrampf ist nicht als Verletzung zu sehen. Trotzdem soll er hier erwähnt werden, da er häufig auftritt und nur durch richtiges Vorgehen schnell gelöst werden kann. Der Krampf wird ausgelöst durch eine Störung im Zusammenspiel zwischen Muskel und Nerv. Die Folge davon ist, daß der Muskel kontrahiert und die Spannung nicht mehr löst. Um den Krampf wieder zu lösen, muß der Muskel langsam gedehnt werden.

Beispiel: Im Fußball verkrampft sich häufig der Wadenmuskel. Um den Krampf zu lösen, faßt der Helfer mit einer Hand die Ferse, mit der anderen Hand die Fußspitze und drückt dann bei durchgedrücktem Kniegelenk die Fußspitze langsam nach oben, also zum Rumpf hin. Dadurch wird der Wadenmuskel gedehnt und der Krampf löst sich.

7.4.2 Verletzungen von Blutgefäßen

Blutungen sind im Fußball sehr oft zu beobachten. Dabei unterscheidet man in:

- a) Sickerblutung – sie ist harmlos, da kaum Blut austritt und die Blutung sich selbst wieder stillt.
- b) Fließende Blutung – charakteristisch ist der fließende Blutstrom, wie er beispielsweise bei Platzwunden am Kopf auftritt (vgl. 7.1.2.).

Erste Hilfe: Die Blutung durch einen Druckverband stillen und den Verletzten in ärztliche Behandlung bringen.

gen. Falls ein Verband durchblutet, nicht abnehmen, sondern einen weiteren Verband darüberlegen. Kommt es an Armen oder Beinen zu einer fließenden Blutung, dann ist eine Vene verletzt. Die Blutung kann durch Druck auf die Blutungsquelle gestoppt werden.

c) Spritzende Blutung – charakteristisch ist, daß das Blut aus der Wunde im Pulsrhythmus spritzt. Das ist das Zeichen dafür, daß eine Arterie verletzt ist.

Erste Hilfe: Der Helfer sollte zuerst versuchen, die Blutung durch einen Druckverband zu stillen. Ist dies nicht möglich, muß die Arterie mit dem Daumen oder einem Finger abgedrückt und die Durchblutung gestoppt werden. Dazu sucht der Helfer eine Stelle zwischen dem Herzen und dem Ort der Verletzung, wo sich die Arterie gegen einen Widerstand, z. B. ein Knochen, drücken läßt.

Beispiel: Die Hauptschlagader im Arm ist verletzt. Als Druckpunkt eignet sich die Innenseite des Oberarms. Die Arterie wird gegen den Oberarmknochen gedrückt und der Blutdurchfluß gestoppt.

Das früher praktizierte Abbinden ist nicht empfehlenswert, da in der Regel die tiefliegende Arterie nicht vollständig abgebunden werden kann, gleichzeitig jedoch der Blutrückfluß zum Herzen durch die Venen unterbunden wird. Ein Verletzter mit spritzender Blutung muß schnellstmöglich in ärztliche Behandlung, daher sofortiger Transport ins Krankenhaus.

7.5 Knochenbrüche

Unter einem Bruch oder einer Fraktur ist die Durchtrennung eines Knochens zu verstehen. Im Fußball ist sehr oft das Schien- oder das Wadenbein betroffen, nicht selten auch beide gleichzeitig.

Symptome: Spontaner Schmerz, Schwellung, Deformität, oft im Moment des Unfalls ein krachendes Geräusch.

Erste Hilfe: Oberstes Ziel des Helfers muß es sein, die Schmerzen des Verletzten zu lindern. Diese entstehen vor allem, wenn die Bruchstücke aneinander reiben. Deshalb müssen die Bruchenden absolut ruhiggestellt werden. Bei Brüchen der Extremitäten (Arme, Beine) wird eine Schiene mit Verbandwatte gepolstert und der verletzte Körperteil in die Schiene gelegt und dort fixiert. Ist der verletzte Körperteil durch den Bruch deformiert, z. B. verdreht, darf auf gar keinen Fall versucht werden, den Bruch zu richten. Die Schiene sollte so lang sein, daß das zum Rumpf folgende Gelenk auch in der Schiene liegt (z. B. Bruch des Schienbeins, Kniegelenk muß noch in der Schiene fixiert werden). Wenn keine vorgefertigte Schiene vorhanden ist, genügt auch ein Brett oder zwei Latten. Bei einem Oberarmbruch genügt es, den Arm mit Binden am Körper zu fixieren, so daß die Knochen sich nicht bewegen können.

Wenn der Bruch offen ist, d. h. die Haut ist mitverletzt (komplizierter Bruch) und der Knochen sichtbar, besteht die Gefahr der Infektion des Knochenmarks.

Bei einer solchen Verletzung muß vor dem Schienen die Wunde mit einem sterilen Tuch abgedeckt werden.

Dem Verletzten sollte kein Schmerzmittel verabreicht werden. Wichtig ist ein sofortiger, möglichst schonender Transport ins Krankenhaus. Durch richtige Lage können dem Verletzten zusätzliche Schmerzen erspart werden.

7.6 Kniegelenkverletzungen

7.6.1 Meniskusverletzung

Die Menisken sind Knorpel im Kniegelenk und haben die Funktion, Stöße im Gelenk abzufangen und den Belastungsdruck flächenhaft zu verteilen. Bei zu starkem Druck, vor allem verursacht durch Einklemmen, reißt der Knorpel an oder ab und wirkt dann als Fremdkörper. Die Folge davon ist, daß sich das Gelenk mit Flüssigkeit füllt und bei Nichtbehandlung die Haut der das Gelenk formenden Knochen geschädigt wird.

Symptome: Druckschmerz am Gelenkspalt, stechender Schmerz bei Drehbewegungen.

Erste Hilfe: Der Helfer kann bei Meniskusverletzungen lediglich einen Druckverband anlegen, um größere Flüssigkeitsansammlungen im Knie zu verhindern. Weiterführende Maßnahmen können nur von einem

Arzt ergriffen werden. Der Arzt muß hinzugezogen werden, weil sich nach der Verletzung das Kniegelenk sofort mit Blut füllt, das unbedingt zu entfernen ist.

7.6.2 Verletzungen der Bänder

Möglich sind Verletzungen am Innen- und am Außenband, die das Kniegelenk seitlich stabilisieren, und am Kreuzband, das Schienbein und Oberschenkelknochen im Kniegelenk verbindet. Die Verletzung entsteht in der Regel durch eine Überdehnung, die im schlimmsten Fall zu einem Bänderriß führt.

Symptome: Lediglich beim Kreuzbandriß tritt leicht erkennbar das sogenannte Schubladenphänomen auf. Darunter versteht man, daß bei rechtwinklig gebeugtem Knie, Unter- und Oberschenkel gegeneinander verschoben werden können. Bei einem Riß des Innen- bzw. Außenbandes kann der Unterschenkel in unnatürlicher Weise gegen den Oberschenkel seitlich leicht geknickt werden. Dabei zeigt sich eine leichte Öffnung des inneren (Innenband) bzw. äußeren (Außenband) Gelenkspalts.

Erste Hilfe: Wie bei den Meniskusverletzungen nur einen Druckverband anlegen und einen Arzt aufsuchen.

7.7 Verletzungen des Sprunggelenks

Ähnlich häufig wie Verletzungen des Kniegelenks sind bei Fußballspielern Schädigungen im Sprunggelenk. Die häufigste Unfallursache ist ein Umknicken im Sprunggelenk durch Unebenheiten des Bodens oder durch falsche Fußstellung beim Aufsetzen nach Sprüngen. Das führt dann zu einer Überdehnung der Bänder oder gar zu einem Riß.

Symptome: Sowohl bei der Bänderdehnung als auch beim Bänderriß kommt es zu Blutungen im Gelenk und dadurch zu einer Schwellung.

Erste Hilfe: Um die Blutung zu stoppen, muß das verletzte Bein sofort hochgelagert und die geschädigte Stelle gekühlt werden. Nach mehrstündiger Kühlung kann der entstandene Bluterguß mit durchblutungsfördernden Salben wieder abgebaut werden. Bei länger andauernden Beschwerden besteht der Verdacht auf Bänderriß. Dann muß der Verletzte in ärztliche Behandlung.

7.8 Luxation (Auskugeln) des Schultergelenks

Bei einem Sturz auf den Arm kann es zu einem Auskugeln des Schultergelenks kommen. Dabei wird der Oberarmknochen durch Gewalteinwirkung aus dem Schultergelenk verschoben. Diese Art der Verletzung

ist deshalb möglich, weil durch die Konstruktion des Schultergelenks die Stabilität im Gelenk nur durch Muskeln und Bänder gewährleistet wird.

Symptome: Starke Schmerzen, Dellenbildung im Gelenk

Erste Hilfe: Der Helfer darf auf keinen Fall versuchen, den Arm selbst wieder einzurenken. Der Arm des Verletzten sollte mit einer Binde am Körper fixiert und der sofortige Transport zu einem Arzt veranlaßt werden.

7.9 Schock

Der Schock hat traumatischen Ursprung, d. h. er wird durch eine Verletzung ausgelöst. Als Folge dieser Verletzung verengen sich erst die Blutgefäße im Körper (Vasokonstriktion) und erweitern sich dann in der zweiten Phase so stark (Vasodilatation), daß das Blut entsprechend der Schwerkraft im Körper versackt und dadurch das Gehirn nicht mehr ausreichend durchblutet wird.

Symptome: Blässe, schneller, fliegender Puls, kalter Schweiß.

Erste Hilfe: Um vor allem die notwendige Durchblutung des Gehirns sicherzustellen, wird der Verletzte auf den Rücken gelegt und die Beine hochgelagert, so daß das Blut aus den Beinen leichter in den Körper zurückfließt. Dabei muß der Verletzte warmgehalten werden.

7.10 Sonnenstich/Hitzschlag

Der Sonnenstich entsteht durch die Strahlenwirkung der Sonne auf den Kopf. Das führt zu einer erhöhten Temperatur und zu Blutüberfüllung der Gehirnhaut. Die Folge davon sind Schwindelgefühl und Bewußtseinsstörungen.

Symptome: Schwindelgefühl, Bewußtseinsstörungen.

Erste Hilfe: Der Betroffene muß an einem kühlen, schattigen Ort flach gelagert und durch kalte Umschläge auf dem Kopf gekühlt werden.

Der Hitzschlag entsteht durch einen Wärmestau im Körper, wenn der Organismus nicht mehr in der Lage ist, die Körpertemperatur zu regeln.

Symptome: Hohe Körpertemperatur, Brechreiz

Erste Hilfe: Den Betroffenen an einen kühlen, schattigen Ort bringen, kühlen und kalte Getränke reichen.

7.11 Ohnmacht

Die Ohnmacht ist die Folge einer Mangel durchblutung des Gehirns, verursacht durch eine plötzliche Verengung der Blutgefäße im Körper (Vasokonstriktion).

Erste Hilfe: Den Ohnmächtigen flach lagern. In der Regel erholt der Betroffene sich schnell wieder. Einem Ohnmächtigen darf auf gar keinen Fall eine Flüssigkeit

eingeflüßt werden. Außerdem muß darauf geachtet werden, daß die Zunge nicht nach hinten kippt und dann zum Ersticken führt. Da für den Helfer die Ursache der Ohnmacht nicht zu erkennen ist, muß ein Arzt hinzugezogen werden.

Bei jeder Verletzung muß wegen der nicht voraussehbaren Folgen eine Schadensmeldung an das zuständige Sportversicherungsbüro abgefaßt werden.

Besondere Beachtung sollte der Trainer dem **Fieber** widmen. Wenn im Körper erhöhte Temperatur (über 38 °C), also Fieber, festzustellen ist, deutet das auf eine Erkrankung hin, deren Ursachen und Folgen in aller Regel nicht unmittelbar zu erkennen sind. Die Symptome für einen Fieberanstieg sind:

- blasse, kalte Haut
- Muskelzittern (bis zum Schüttelfrost)
- subjektives Frieren (der Spieler friert, obwohl dies auf Grund der Raum- bzw. Außentemperaturen nicht der Fall sein dürfte)

Die äußerlich feststellbare erhöhte Temperatur (z. B. im Gesicht) folgt erst mit Verzögerung, wenn das Fieber den Höchstwert erreicht hat.

Sofern der Trainer bei einem seiner Spieler die geschilderten Symptome zu erkennen glaubt, muß er den Betroffenen vom Training bzw. Spiel ausschließen. Dies gilt auch für scheinbar unersetzliche Spieler in wichti-

gen Wettkämpfen. Wird ein Spieler trotz Fieber eingesetzt, können ernsthafte gesundheitliche Dauerschäden die Folge sein.

8. Die Bedeutung des Regelwerks für den jungen Fußballer

Jeder Spieler, jeder Zuschauer beherrscht die Fußballregeln, fast alle sind wahre Regelexperten. Dieser Eindruck drängt sich auf, beobachtet man die zeitweilig geradezu hitzig geführten Diskussionen von Spielern und Zuschauern über Entscheidungen des Schiedsrichters, die nicht selten in Beschimpfungen, Beleidigungen oder gar Gewalt gegen den Unparteiischen enden. Ausgangspunkt für solche Entgleisungen ist in aller Regel nicht eine Fehlentscheidung des Schiedsrichters, sondern mangelnde Sachkenntnis, fehlende Aufmerksamkeit oder die durch eine Erwartungshaltung gesteuerte, einseitige Wahrnehmung der Kritiker, anders ausgedrückt, die „Vereinsbrille“. Die Mehrzahl dieser „Experten“ kennt die Regeln leider nur in Teilbereichen, hat nie Unterricht in Regelkunde erfahren oder sich die Kenntnisse durch intensive Beschäftigung selbst beigebracht. Üblicherweise wurden die Regeln im Wettkampf kennengelernt, nicht selten am Biertisch.

Daß Zuschauern Regelkenntnisse fehlen, ist zwar zu bedauern, aber nicht zu ändern. Wenn aber Spieler regelunkundig sind, so ist das ein Versäumnis des Vereins, das nicht ohne Auswirkung auf die Spielleistung bleiben kann. Deshalb gehört Regelkunde ebenso zu den elementaren Grundlagen der Ausbil-

dung junger Fußballspieler wie beispielsweise der Torschuß, An- und Mitnehmen . . .

Noch wichtiger als die Regelkenntnis scheint – betrachtet man die ständigen Reklamationen von Spielern – die Entwicklung eines Regelbewußtseins zu sein. Diese moralische Forderung bedeutet, daß der Fußballspieler die Notwendigkeit des Regelwerks und der Spielleitung durch einen Schiedsrichter erkennt und bejaht. Ist dieses Bewußtsein vorhanden, wird er auch eventuelle Fehlentscheidungen des Schiedsrichters in sportlich anständiger Haltung hinnehmen.

Dieses Regelbewußtsein ist gleichzeitig die Basis für die notwendige Lernbereitschaft. Der Spieler erkennt den Wert der Regeln an, weiß um deren Bedeutung und ist deshalb auch gewillt, Mühen auf sich zu nehmen und sich die notwendigen Bestimmungen anzueignen. Gebildet wird dieses Bewußtsein nur durch eine entsprechende pädagogische Einwirkung des Trainers auf die Spieler. Dabei genügt es nicht, dieses Bewußtsein nur verbal vermitteln zu wollen, sondern es muß vorgelebt werden.

Die Vorbildfunktion des Trainers läßt sich vor allem durch sein Verhalten zum Schiedsrichter richtungsweisend einsetzen. Wenn der Trainer Entscheidungen des Schiedsrichters ohne Reklamationen akzeptiert, dann wird die Mehrzahl der Spieler diese Haltung übernehmen. Die wenigen Jugendlichen – die trotzdem durch ein unangemessenes Verhalten gegen den Schieds-

richter auffallen, müssen dann eben durch Argumente oder – im schlimmsten Fall – durch Strafen überzeugt werden.

8.1 Die Zusammenarbeit von Trainer und Schiedsrichter

Der Trainer kann durch eine entsprechende Vorbereitung seiner Mannschaft die Arbeit des Schiedsrichters ungemein erleichtern. Ein Schritt auf diesem Weg wurde bereits im Zusammenhang mit der Entwicklung eines Regelbewußtseins angesprochen.

Der zweite wichtige Schritt muß die Bildung einer richtigen Einstellung der Spieler gegenüber dem Schiedsrichter sein. Der Jugendliche muß den Schiedsrichter als Autorität anerkennen, unabhängig von Alter und Geschlecht, und dies auch bei Fehlentscheidungen, die vorkommen können.

Schließlich muß sich der Spieler Disziplin und Selbstbeherrschung aneignen, um sich auch bei stärkster Erregung noch kontrollieren zu können. Diese Selbstbeherrschung ist natürlich nicht nur im Hinblick auf das Verhalten zum Schiedsrichter von Bedeutung, sondern auch wegen der Mit- und Gegenspieler. Unbeherrschtes Verhalten wird zwar vom Schiedsrichter geahndet, es vergiftet aber auch leicht die Atmosphäre in einer

Mannschaft mit der Konsequenz, daß die Spieler sich nicht mehr gegenseitig ausreichend unterstützen, sondern vielmehr sich heimlich oder offen über die Fehler anderer freuen. Die größte Gefahr droht einem unbeherrschten Spieler allerdings durch Provokationen des Gegners. Viele Spieler erkennen diese persönliche Schwäche ihres Gegners und provozieren so lange, bis die Unbeherrschtheit durchbricht, der Provozierte sich zu einer unbedachten Handlung hinreißen läßt und eventuell sogar des Feldes verwiesen werden muß.

In der praktischen Trainingsarbeit bedeuten diese Forderungen, daß der Trainer seinen Spielern zum einen die Stellung des Schiedsrichters im Wettkampf erläutert, ihnen die Schwierigkeiten dieses Amtes verdeutlicht und auch Verständnis weckt für eventuelle Fehlentscheidungen. Dem Jugendlichen läßt sich die geforderte sportlich faire Haltung leicht anhand seiner eigenen Fehler verdeutlichen. So wie der Jugendliche Fehler macht, so wird auch der Schiedsrichter nicht fehlerlos sein – aber genauso ungern wie der Jugendliche von seinen Mitspielern, wird der Schiedsrichter von den Mannschaften ungern Vorhaltungen wegen einer Fehlentscheidung hinnehmen. In beiden Fällen ist nur derjenige zu Kritik berechtigt, der die Verantwortung für die Ausbildung trägt: Beim Spieler der Trainer, beim Schiedsrichter die übergeordneten Instanzen.

Zum anderen muß der Trainer auch während des Übungsbetriebs auf die Einhaltung der Regeln achten, damit der Jugendliche die Gültigkeit des Regelwerks

als grundsätzliche Voraussetzung akzeptiert. Ausgenommen sind hiervon natürlich Bestimmungen, die im Ablauf einer Übung stören würden (z. B. Abseits . . .).

Während des Spiels zielt die Zusammenarbeit von Trainer und Schiedsrichter auf die Einhaltung der Regeln und auf die menschlichen Aspekte. Wenn ein Spieler sich nicht regelkonform verhält, dann wird der Schiedsrichter die in der Regel vorgesehenen Maßnahmen ergreifen. Wenn das Fehlverhalten sich aber häuft, dann muß der Trainer eingreifen und seinen Spieler zur Ordnung rufen. Dasselbe gilt, wenn die Entgleisung des Spielers nicht gegen den Gegner, sondern gegen den Schiedsrichter gerichtet ist. Möglicherweise wird ein Trainer sich manchmal sogar gezwungen sehen, einen Spieler aus einem solchen Anlaß vorzeitig vom Feld zu nehmen.

Nicht umsonst ist in den Regeln die Tatsachenentscheidung des Schiedsrichters verankert, wird doch erst dadurch gewährleistet, daß ein Wettkampf ordnungsgemäß in der vorgesehenen Dauer abläuft. Ständiges Reklamieren und Kritisieren verursacht unnötige Pausen, hemmt den Spielfluß und nimmt dem Fußball einen Teil jener Merkmale, die ihn so attraktiv gemacht haben, nämlich Einsatz, Bewegung, Kampf, aber auch Spielfreude, technische und taktische Finessen . . .

8.2 Die Vermittlung von Regelkenntnissen

Die Schwierigkeit bei der Vermittlung von Regelkenntnissen ist die Diskrepanz zwischen den Zwängen des Spiels und den biologischen Voraussetzungen der Spieler. Das Kind, das in den Verein kommt, um Fußball zu spielen, braucht Regelkenntnisse, um das Spiel überhaupt betreiben zu können. Gleichzeitig ist es aber geistig noch nicht in der Lage, abstrakte Inhalte wie beispielsweise die Regeln ohne weiteres zu erlernen. Deshalb eignet sich der konventionelle Unterricht, bei dem der Lehrer dem Lernenden einen Sachverhalt in Worten mit Unterstützung verschiedener Hilfsmittel erklärt, zu diesem Zweck nur bedingt.

Mehr Erfolg als diese Form der Wissensvermittlung verspricht eine Kombination von theoretischem Unterricht und dem Lernen in der Trainingspraxis. Der Trainer sollte während des Übungsablaufs oder in kleinen Spielen bei Regelwidrigkeiten unterbrechen, kurz erläutern, gegen welche Regel verstoßen wurde und wie das Spiel fortzusetzen ist. Diese Situationen können dann – entsprechend geordnet – im theoretischen Unterricht nochmals aufgegriffen, dem Jugendlichen ins Gedächtnis zurückgerufen und die entsprechende Regel erklärt werden.

Wichtig ist bei dieser Art der Wissensvermittlung, daß sie regelmäßig, aber doch nicht übertrieben angewendet wird. Es wäre falsch, jede regelwidrige Aktion zum Anlaß zu nehmen, das Wissen über die Regel zu vertie-

fen. Dadurch würde der Übungs- oder Spielablauf nachhaltig gestört, der Übungseffekt wäre gering.

Neben dieser Wissensvermittlung vom Trainer zum Jugendlichen ist auch noch die Anwendung des Wissens von Bedeutung. Der Spieler sollte regelmäßig in kleinen Wettkämpfen im Training als Schiedsrichter eingesetzt werden. Dadurch können Spieler und Trainer den Wissensstand überprüfen. Wichtiger noch ist aber die Erfahrung des Jugendlichen, der die Spielleitung übernimmt. Er kann selbst feststellen, wie schwierig das Amt des Schiedsrichters ist, wie ungeduldig die anderen Spieler sind, und wie ungehalten sie bei Fehlentscheidungen reagieren können.

Voraussetzung dafür, daß dieser Weg zum Erfolg führen kann, sind entsprechende Regelkenntnisse beim Trainer. Wenn derjenige, der anderen Wissen vermitteln soll, selbst nur geringe Kenntnisse besitzt, ist das Resultat der Bemühungen zweifelhaft. Das Problem in dieser Situation ist, daß der Jugendliche später nicht nur die gleichen Lücken aufweist, oftmals wird vom Trainer auch Falsches weitergegeben und vom Spieler so gelernt.

Die Konsequenz für den Trainer, der sich in Regelkunde nicht sicher fühlt, muß sein, daß er sich ein Regelheft besorgt und sich intensiv damit beschäftigt. Besser ist noch eine Ausbildung in Regelkunde, die von den für seinen Verein zuständigen Schiedsrichterbehörden angeboten wird.

Wenn die Jugendlichen in der ersten puberalen Phase ihre geistige Aufnahmefähigkeit auf ein Maximum steigern, dadurch auch kritischer werden, gleichzeitig aber zu abstraktem, logischem Denken fähig sind, müssen die Regelkenntnisse vervollkommen werden. Das sollte dann ein geprüfter Schiedsrichter übernehmen. Wenn weder der Trainer selbst noch sonst ein Mitglied im Verein über eine Ausbildung verfügen, sollte die Hilfe der zuständigen Schiedsrichterbehörden in Anspruch genommen werden, die gerne einen geeigneten Mitarbeiter vermitteln, der einen qualitativ guten Unterricht geben kann.

8.3 Spielnachteile durch Regelunkenntnis

Bereits mehrfach wurde die These aufgestellt, Regelkenntnisse wären ein unverzichtbares Element der fußballerischen Leistung. Warum ist das so? Was geschieht, wenn ein Spieler die Regeln nicht kennt? Ist er dadurch wirklich gegenüber einem regelkundigen Spieler im Nachteil? Das sind berechtigte Fragen, die einer Erklärung bedürfen.

Grundsätzlich gilt, daß ein regelunkundiger Spieler häufiger Spielunterbrechungen verursacht, weil ihm die Folgen seiner Handlungen nicht bewußt sind, als andere Spieler, die die Regeln kennen. Jede dieser Unterbrechungen kann aber eine aussichtsreiche

Aktion einer Mannschaft stoppen, vielleicht sogar zu einer erfolgsversprechenden Situation für den Gegner führen.

Außerdem besteht immer die Gefahr, daß Spieler, die das Regelwerk kennen, die Möglichkeiten, die die Regeln bieten, zu ihrem Vorteil nutzen und ihren Gegner „überlisten“. Das ist nicht negativ zu sehen, sondern spricht für den Einfallsreichtum dieser Spieler. Einige Beispiele werden zeigen, welche Möglichkeiten die Regeln bieten, um eine Situation zum eigenen Vorteil auszunützen, aber auch, daß Unkenntnis zu massiven Nachteilen führen kann bis hin zu empfindlichen Strafen durch die Sportgerichtsbarkeit.

Zu erwähnen ist aber noch, daß im Wettkampf Situationen entstehen können, die sowohl vom Schiedsrichter als auch vom Spieler gleich erkannt werden, die aber doch zu unterschiedlichen Interpretationen führen. Bei der Konzipierung der Regeln ist völlig richtig vorausgesehen worden, daß kein Reglement so zu gestalten ist, daß alle im Wettkampf möglichen Situationen eindeutig erfaßt werden können.

Deshalb wurde dem Schiedsrichter ein Ermessensspielraum eingeräumt, innerhalb dessen er seine Entscheidung fällen kann. Als Beispiel sei das Handspiel erwähnt: Im Strafraum berührt der Abwehrspieler den Ball mit der Hand. Der Schiedsrichter muß nun sofort entscheiden, ob der Spieler den Ball absichtlich oder unabsichtlich mit der Hand berührt hat. Sicher ist oft

eindeutig zu sagen, ob eine Absicht vorlag oder nicht. Zweifellos gibt es aber auch Situationen, in denen selbst neutrale Beobachter nicht der gleichen Meinung sind, in denen der Schiedsrichter dann aber nach seinem Ermessen entscheiden muß. Ein anderes Beispiel ist die Vorteilsbestimmung, auf die noch eingegangen wird.

Diesen Ermessensspielraum muß auch der Spieler berücksichtigen, d. h. er darf nicht, wenn er eine Regelwidrigkeit erkannt zu haben glaubt, seine Aktion abbrechen, sondern muß sie so lange fortführen, bis der Schiedsrichter unterbricht.

Nachstehend werden einige Beispiele für Vor- und Nachteile durch gute bzw. geringe Regelkenntnis gegeben. Die Zusammenstellung erhebt keinen Anspruch auf Vollständigkeit und will auch keine Regeln interpretieren. Es werden nur aus verschiedenen Regeln einige Aspekte herausgegriffen, um dadurch exemplarisch das Bewußtsein des Trainers für die Notwendigkeit fundierter Regelkenntnisse zu schärfen.

Die Vorteilsbestimmung

Der Grundgedanke der Fußballregeln ist: Ein Regelverstoß muß für den Schuldigen negative, für den Konkurrenten positive Folgen haben. Dieser Leitsatz ist sicher unbestritten. Nun sind aber Situationen möglich, in denen eine Unterbrechung die Mannschaft, die gegen die Regel verstoßen hat, auch noch bevorteilen würde.

Beispiel: Ein Abwehrspieler hält einen Angreifer fest, der sich aber losreißen und dadurch alleine dem Tor zustreben kann. Eigentlich müßte der Schiedsrichter das Spiel unterbrechen und mit einem direkten Freistoß fortsetzen lassen. Das aber wäre für den Angreifer ein Nachteil, denn durch die Unterbrechung kann sich die Abwehr formieren und die personelle Überzahl (durch den Libero) wiederherstellen.

In diesem Fall ist der Geist der Regel dann nicht mehr erfüllt, wenn der Schiedsrichter unterbricht. Er wendet deshalb die Vorteilsbestimmung an, läßt das Spiel weiterlaufen und ergreift eventuell notwendige disziplinarische Maßnahmen (Ermahnung, Verwarnung . . .) nach Abschluß des Angriffs. Dadurch bleibt der angreifenden Mannschaft der Vorteil erhalten. Zu beachten ist allerdings, daß diese Bestimmung bei einer Unsportlichkeit keine Anwendung findet.

Die Konsequenz aus dieser Bestimmung muß für den Trainer die Einflußnahme auf die Spieler sein, eine Aktion erst dann abzubrechen, wenn der Pfiff des Schiedsrichters ertönt, eine Haltung, die auch schon im Zusammenhang mit dem Ermessensspielraum gefordert wurde. Dieser Hinweis gilt sowohl für die angreifende als auch für die abwehrende Mannschaft.

Die zweite Konsequenz muß sein, daß dem Spieler die Problematik der Vorteilsbestimmung verdeutlicht wird. Der Schiedsrichter muß bei einem Vergehen blitzschnell entscheiden, ob er die Vorteilsbestimmung

anwenden oder das Spiel unterbrechen soll. Diese Entscheidung wird er aufgrund seiner Einschätzung der Erfolgsaussichten der Angreifer treffen. Entscheidet er sich für die Vorteilsbestimmung, dann kann er nachträglich das Spiel nicht mehr unterbrechen, auch wenn sich der vermeintliche Vorteil in einen Nachteil verkehrt. Diesen Konflikt, in den der Schiedsrichter in solchen Situationen kommt, sollte ein Spieler kennen, um Verständnis aufzubringen, wenn sich die Vorteilsbestimmung einmal zu seinem Nachteil auswirkt.

Der Freistoß

Die Regel XII schreibt vor, welche Vergehen mit einem Freistoß geahndet werden. Dabei ist eine Unterscheidung getroffen, ob das Spiel mit einem direkten Freistoß fortgesetzt wird, aus dem unmittelbar ein Tor erzielt werden kann, oder mit einem indirekten Freistoß, bei dem ein eventuell erzielt Tor nur Gültigkeit besitzt, wenn außer dem Freistoßausführenden noch ein weiterer Mit- oder Gegenspieler den Ball berührt hat.

Bei beiden Freistoßarten muß der Ball vom Schiedsrichter freigegeben werden, aber – und dies ist für den Trainer und Spieler entscheidend – nicht unbedingt mit einem Pfiff. Die Regel sagt nur, daß das Zeichen des Schiedsrichters zur Freigabe des Balles für beide Mannschaften klar erkennbar sein muß. Demnach kann der Ball z. B. auch durch Handzeichen freigegeben werden.

Noch ein weiterer Grundsatz ist aus der Sicht des Trainers interessant. Der Geist der Regel besagt, daß ein Vergehen für den Schuldigen nachteilige, für den davon Betroffenen vorteilhafte Folgen haben soll. Auf die Freistoßsituation übertragen heißt das, daß jede zeitliche Verzögerung, die normalerweise nur der verteidigenden Mannschaft nützt, vermieden, der Freistoß möglichst schnell ausgeführt werden soll.

Für den Trainer ergeben sich daraus zwei Konsequenzen: Einmal muß er seine Mannschaft so schulen, daß sie Freistöße schnell (aber nicht überhastet) ausführt, ehe die Abwehr sich formiert hat. Der gute Schiedsrichter wird den Vorteil der Angreifer erkennen und den Ball schnell freigeben. Zum anderen muß sich ein Trainer Gedanken machen, wie er seine Abwehr auf diese schnelle Ausführung einstellen kann.

Gerade der zweite Punkt ist aus regeltechnischer Sicht besonders problematisch, denn die Mittel, die zu diesem Zweck auf unseren Sportplätzen eingesetzt werden, sind häufig auch regelwidrig. Oft stellt sich einfach ein Verteidiger so vor den Ball, daß der Freistoß nicht ausgeführt werden kann, oder die Mauer hält den vorgeschriebenen Abstand von 9,15 m nicht ein. Beides kann als unsportliches Verhalten mit der Verwarnung eines oder mehrerer betroffener Spieler geahndet werden. Das wirksamste mit den Regeln zu vereinbarende Mittel ist das sofortige Aufstellen einer Mauer im richtigen Abstand sowie das Verstellen von Paßwegen. Dadurch wird verhindert, daß ein Angreifer ungehindert

direkt auf das Tor schießen oder durch einen geschickten Paß einen Mitspieler in eine aussichtsreiche Position bringen kann.

Verzögern

Nicht immer ist eine angreifende Mannschaft daran interessiert, den Ball schnell wieder ins Spiel zu bringen und sucht deshalb nach Möglichkeiten, das Spiel zu verzögern. Zu diesem Zweck wird der Ball zur Ausführung eines Abstoßes, Einwurfs oder Freistoßes provozierend langsam geholt. Dann wird er beim Abstoß bewußt in die falsche Torraumhälfte, beim Freistoß nicht an den Tatort gelegt, so daß der Schiedsrichter korrigieren muß. Auf die Spitze treiben dieses Verzögern solche Spieler, die zu einem Abstoß oder Freistoß anlaufen, den Anlauf abbrechen und zur Ausführung einen Mitspieler heranzurufen, der dann auch noch umfangreiche Vorbereitungen treffen muß, bevor er in der Lage ist, den Ball ins Spiel zu bringen. Auch Torhüter entwickeln in dieser Hinsicht sehr viel Einfallsreichtum.

Alle diese Formen der Spielverzögerung (diese Aufstellung ist nur ein kleiner Ausschnitt dessen, was auf den Sportplätzen an jedem Wochenende zu sehen ist) können als unsportliches Verhalten mit einer Verwarnung bestraft werden. Es ist unverständlich, warum Spieler das Risiko eingehen, verwarnet zu werden, zumal der tatsächlich erzielte Zeitgewinn fast immer gering ist und der Schiedsrichter außerdem nachspielen lassen kann.

Sehr viel wirkungsvoller ist ein gekonntes Kombinationsspiel oder Dribbling mit dem Ziel, den Ball in den eigenen Reihen zu halten. So lange in dieses verzögernde Zusammenspiel der Torhüter nicht einbezogen wird, besteht für den Schiedsrichter keine Möglichkeit, einzugreifen. Anders ist die Situation, wenn der Ball mehrfach nacheinander zum Torwart zurückgespielt wird. In diesem Fall muß der Schiedsrichter unterbrechen und auf indirekten Freistoß gegen die verzögernde Mannschaft erkennen.

Abseits

Die Abseitsregel soll verhindern, daß sich Stürmer lediglich vor dem gegnerischen Tor aufhalten und überhaupt nicht in das Spiel einbezogen werden, sondern nur auf gelegentliche lange Pässe oder gar Befreiungsschläge warten, um dann ein Tor zu erzielen. Diese Ausklammerung eines oder mehrerer Spieler, die dann selbstverständlich einen Gegenspieler haben müssen, hätte zur Folge, daß nur selten ein attraktives Kombinationsspiel zustande käme. Wahrscheinlich würde sich die ganze taktische Ausrichtung auf lange Pässe aus der Abwehr in den Angriff konzentrieren unter Verzicht auf das Spiel im Mittelfeld.

In Abseitsstellung befindet sich ein Spieler, wenn er der gegnerischen Torlinie näher ist als der Ball. Ausschlaggebend für die Entscheidung ist der Moment der Ballabgabe. Die Regel nennt aber einige Ausnahmen, bei denen ein Spieler zwar der Torlinie näher ist als der Ball

und trotzdem nicht auf Abseits entschieden wird. Dies ist der Fall, wenn

- er sich in der eigenen Spielhälfte befindet
- mindestens zwei Spieler der gegnerischen Mannschaft ihrer Torlinie noch näher sind als der fragliche Angreifer (bei gleicher Entfernung zur Torlinie wird auf Abseits entschieden)
- der Spieler den Ball direkt aus einem Abstoß, Eckstoß, Einwurf oder Schiedsrichterball bekommt
- der Ball vom Gegner kommt.

Doch selbst dann, wenn ein Angreifer sich nach der gegebenen Bestimmung in Abseitsstellung befindet, muß der Schiedsrichter nicht unterbrechen, sofern der Betroffene weder das Spiel noch einen Gegner beeinflusst, noch aus seiner Stellung einen Vorteil zu ziehen versucht.

Diese letztgenannte Ausnahme ist wiederum ein Ansatzpunkt für die Arbeit des Trainers. Er muß seine Spieler so schulen, daß sie erkennen, wenn sie sich in Abseitsstellung befinden und sich dann so verhalten, daß der Schiedsrichter nicht eingreifen muß. Der Spieler sollte sich in einer solchen Situation absolut ruhig verhalten und dadurch dem Schiedsrichter zeigen, daß er nicht beabsichtigt, in das Spiel einzugreifen, und auch keinen Gegner irritieren kann. Außerdem erlaubt es die Regel dem Angreifer, sich einer Abseitsstellung zu entziehen, indem er kurzfristig zu diesem Zweck das

Spielfeld verläßt. Er darf dann allerdings erst wieder auf das Spielfeld zurückkehren, wenn sich die Situation soweit verändert hat, daß er nicht unmittelbar wieder in das Spielgeschehen eingreifen kann.

Die Möglichkeit, das Spielfeld zu verlassen, um sich einer Abseitsstellung zu entziehen, die die Regel dem Angreifer einräumt, kann ein Abwehrspieler selbstverständlich nicht so interpretieren, daß er das Spielfeld verlassen darf, um einen Angreifer in eine Abseitsstellung zu bringen. Dies ist nicht erlaubt.

Ball im Spiel

Der Ball ist grundsätzlich im Spiel, bis er die Tor- oder Seitenlinie vollständig überquert hat, oder der Schiedsrichter unterbricht. Er kann also auch dann noch gespielt werden, wenn er beispielsweise vom Schiedsrichter unbeabsichtigt aufgehalten wird und deshalb eine Begrenzungslinie nicht überquert.

Wird der Ball nach einer Unterbrechung wieder in das Spiel gebracht, so gelten unterschiedliche Bestimmungen. Beim Einwurf ist er im Spiel, sobald er die Hand des Einwerfenden verläßt und sich im Spielfeld befindet, beim Anstoß, Eckstoß und Freistoß, sobald er den Weg, der seinem Umfang entspricht, zurückgelegt hat. Beim Schiedsrichterball ist er im Spiel, sobald er den Boden berührt hat.

Eine Sonderstellung, die der Trainer seinen Spielern ins Bewußtsein rücken müßte, nimmt der Abstoß und der

Freistoß der verteidigenden Mannschaft im Strafraum ein. Der Ball ist bei diesen Aktionen erst dann im Spiel, wenn er die Strafraumlinie überschritten hat. Diese Besonderheit gewinnt für Spieler und Trainer deshalb an Bedeutung, weil der Abstoß und dieser Freistoß häufig sehr kurz zu einem nahestehenden Spieler ausgeführt werden. Sofern ein Gegner versucht, diesen Paß in Tornähe abzufangen, und ein Tor zu erzielen, läßt sich diese gefährliche Situation dadurch entschärfen, daß der Ball am Überqueren der Strafraumlinie gehindert wird. Konkret ausgedrückt: Der Spieler, für den der Paß bestimmt ist, läuft dem Ball entgegen und spielt ihn zum Torwart zurück, bevor er die Strafraumlinie überquert hat. Der Abstoß bzw. Freistoß muß dann wiederholt werden, weil der Ball noch nicht im Spiel war.

Anstoß

Vor Spielbeginn lost der Schiedsrichter mit den Spielern der beiden Mannschaften die Spielfeldhälften bzw. den Anstoß aus. Die gewinnende Mannschaft wählt dann üblicherweise eine Spielfeldhälfte und der Verlierer erhält das Recht zum Anstoß, obwohl die Regel die Wahl offenläßt.

Dieser Automatismus, stets die Platzwahl zu bevorzugen, ist eigentlich nicht ganz verständlich, denn oft wird dadurch kein erkennbarer Vorteil erreicht. Wenn weder die Platz- noch Witterungsverhältnisse (Wind, Sonne) Entscheidungshilfen geben können, dann sollte wirklich

überlegt werden, ob nicht die Wahl des Anstoßes vorteilhafter sein kann. Der Ball wäre dadurch zu Beginn im Besitz der eigenen Mannschaft, jeder Spieler könnte in der Anfangsphase durch einen sicheren Kombinationspiel Ballkontakt bekommen, Erfolgserlebnisse sammeln, dadurch sicher werden, und die Mannschaft kann zu Beginn die Initiative ergreifen, kann agieren, während sich der Gegner sofort in der Defensive befindet.

Strafstoß

Auf Strafstoß wird entschieden, wenn die verteidigende Mannschaft in ihrem Strafraum einen Regelverstoß begeht, der mit einem direkten Freistoß geahndet werden muß – ein direkter Freistoß im Strafraum ist ein Strafstoß. Die Regel XIV bestimmt zur Ausführung des Strafstoßes – soweit der Schütze betroffen ist –, daß der Ball nach vorne gespielt werden muß. Sie schreibt also nicht vor, daß direkt auf das Tor zu schießen ist; ein Abspiel zu einem Mitspieler ist somit erlaubt. Allerdings ist dabei zu beachten, daß die Abseitsregel beim Strafstoß Gültigkeit besitzt. Ein Spieler, der sich an der seitlichen Strafraumlinie und näher zum Tor als der Ball aufhält, kann sich im Abseits befinden.

Die indirekte Ausführung des Strafstoßes kann zwar eine überraschende Variante sein, ein wesentlicher Vorteil gegenüber dem direkten Torschuß ist allerdings nicht erkennbar. Deshalb muß diese Variante auch nicht unbedingt in die praktische Trainingsarbeit eingehen. Ein Strafstoßschütze muß allerdings wissen, daß

er den Ball erst ein zweites Mal spielen darf, nachdem er von einem Mit- oder Gegenspieler berührt wurde. Prallt der Ball also von Latte oder Pfosten zurück und der Strafstoßschütze schießt erneut, so ist das Spiel vom Schiedsrichter zu unterbrechen und mit indirektem Freistoß für die Mannschaft, gegen die der Strafstoß verhängt wurde, fortzusetzen. Hat aber der Torwart den Ball abgewehrt, dann darf der Strafstoßausführende erneut schießen.

Nachspielzeit

Die Spieldauer bei Jugendmannschaften ist vom Deutschen Fußball-Bund in seiner Jugendordnung verbindlich festgelegt. Ergänzend dazu sagt die Regel VII, daß die durch Unfall oder andere Gründe verlorengegangene Zeit nachgespielt werden soll. Der Begriff „verlorene Zeit“ wird einmal als die Zeit interpretiert, die ohne Verschulden einer Mannschaft verlorengeht (z. B. Reparatur eines Tores . . .) und zum anderen als die Zeit, die die Mannschaften durch regelwidrige Verzögerungen vergeuden.

Welche Unterbrechung der Schiedsrichter als so wesentlich erachtet, daß er nachspielen läßt, ist in sein Ermessen gestellt. Der Trainer ist deshalb nicht immer in der Lage, durch Mitstoppen der Zeit das Ende der jeweiligen Spielzeithälfte exakt festzustellen. Bei diesem Problem kann ihm der Schiedsrichter helfen, der angehalten ist, die Nachspielzeit den Spielführern beider Mannschaften anzukündigen. Damit der Trainer in

einer solchen Situation noch eventuell notwendige Maßnahmen ergreifen kann, muß der Informationsfluß vom Spielführer zum Trainer intakt sein.

Betreten des Spielfeldes

Nur die unmittelbar am Spiel beteiligten Personen dürfen das Spielfeld betreten. Das sind jeweils elf Spieler jeder Mannschaft sowie der Schiedsrichter. Unter exakt festgelegten Voraussetzungen kann der Schiedsrichter auch anderen Personen das Betreten des Spielfeldes erlauben, z. B.

- dem Auswechselspieler. Er muß eine Spielunterbrechung abwarten und darf dann das Spielfeld in der Nähe der Mittellinie betreten, sobald der Spieler, der aus dem Spiel genommen wird, das Feld verlassen hat
- bei Verletzungen. Der Schiedsrichter wird das Spiel unterbrechen, wenn er eine ernsthafte Verletzung eines Spielers befürchtet und – sofern tatsächlich notwendig – **zwei** Helfern des Vereins das Betreten des Spielfeldes erlauben. Wird ein verletzter Spieler außerhalb des Feldes behandelt und will er dann wieder am Spiel teilnehmen, so darf er erst nach einem zustimmenden Zeichen des Schiedsrichters das Feld wieder betreten, wobei das Spiel nicht unterbrochen sein muß.

Betritt ein Spieler unerlaubt das Feld, so wird der Schiedsrichter unterbrechen, eine Verwarnung aussprechen und auf indirekten Freistoß gegen die schul-

dige Mannschaft entscheiden. Verstößt ein Helfer des Vereins oder ein Zuschauer gegen die Bestimmung, dann wird der Schiedsrichter ebenfalls unterbrechen, das Spiel mit Schiedsrichterbalken an der Stelle, an der sich der Ball bei der Unterbrechung befand, fortsetzen und das Vorkommnis im Spielberichtsbogen vermerken.

Eine Sonderrolle nimmt der Trainer in diesem Zusammenhang ein, der an den Spielfeldrand läuft, um von dort seinen Spielern notwendige Anweisungen zu geben. Dies ist nicht zulässig. Der Schiedsrichter wird, wenn er den Trainer bemerkt, ihn ermahnen und vom Spielfeldrand weisen. Im Wiederholungsfalle kann er ihn sogar von der Trainerbank verweisen und dies im Spielberichtsbogen festhalten.

Abschließend soll noch ein Problem angesprochen werden, das offensichtlich vielen Spielern und Trainern nicht ausreichend bekannt ist: die Machtbefugnis des Schiedsrichters. Sie beginnt mit dem Betreten des Spielfeldes und endet mit dem Schlußpfiff. In dieser Zeit – die Halbzeitpause eingeschlossen – kann der Schiedsrichter Spiel- (Freistoß, Strafstoß) und persönliche Strafen (Verwarnung, Feldverweis auf Zeit und auf Dauer) verhängen.

Der Schiedsrichter hat nach dieser Bestimmung sogar die Möglichkeit, gegen einen Spieler schon vor Beginn des Spiels einen Feldverweis auszusprechen, sofern das auslösende Vergehen auf dem Spielfeld begangen

wurde. Dieser Spieler darf allerdings – im Gegensatz zum Feldverweis während des Spiels – ersetzt werden.

Nach dem Schlußpfiff kann der Schiedsrichter keine Strafe mehr verhängen. Das bedeutet allerdings nicht, daß Spieler und Trainer dadurch auf dem Weg in die Kabine einen Freibrief für ungebührliches Verhalten hätten. Dem Schiedsrichter verbleibt selbstverständlich die Möglichkeit, eventuelle Vorkommnisse im Spielberichtsbogen zu melden, die dann von der Sportgerichtsbarkeit durchaus mit Sperrstrafen geahndet werden können.

Ausrüstung

Sofern die Ausrüstung des Spielers nicht den Regeln entspricht und der Schiedsrichter dies erst während des Spiels bemerkt, muß der Betroffene das Spielfeld verlassen und seine Ausrüstung in Ordnung bringen. Er darf erst wieder in das Spiel eintreten, wenn der Schiedsrichter während einer Unterbrechung die Ausrüstung überprüft und die Beseitigung der Mängel bestätigt hat.

Da die betroffene Mannschaft in dieser Zeit in der Unterzahl spielen muß, was zu einem erheblichen Nachteil führen kann, sollte der Trainer die Ausrüstung der Spieler vor dem Anpfiff kontrollieren.

9. Ausrüstung und Sportgeräte für Spieler und Trainer

Wenn Fußball nicht nur zum Spaß, sondern als regelmäßiger Wettkampfsport betrieben und deshalb auch entsprechend trainiert wird, sind bezüglich der Ausrüstung die notwendigen Voraussetzungen zu schaffen. Trainer und Spieler benötigen für eine umfassende Schulung der verschiedenen motorischen Beanspruchungsformen, der Technik und der Taktik diverse Hilfen, die den Lernprozeß unterstützen und beschleunigen können. Die Spieler sollten zudem noch eine Grundausrüstung besitzen, die ihnen erlaubt, im Training und im Spiel Leistungen zu vollbringen, dabei durch diese Ausrüstung, die den Ansprüchen der Fußballregeln genügt, bestmöglichst geschützt zu sein.

9.1 Die Ausrüstung des Spielers

Ein Jugendlicher braucht für das Fußballspiel keine aufwendige und teure Ausrüstung, die auch den letzten modischen Trends entspricht. Beim Kauf der Spielkleidung und des Zubehörs sollten aber einige Mindestanforderungen an die Sicherheit, Praktikabilität und Haltbarkeit gestellt werden, um zu verhindern, daß viel Geld ausgegeben wird für eine Ware, die weder für den Sport geeignet, noch haltbar ist, und durch die der Jugendliche selbst oder aber seine Mit- und Gegenspieler eventuell sogar gesundheitlich gefährdet werden.

Die Fußballschuhe

Das wohl wichtigste Utensil sind für den Fußballspieler die Schuhe, da die Füße während des Wettkampfes doch extrem belastet werden. Das ständige Starten, Abbremsen, wieder Starten, die vielen Sprünge, Pässe und Torschüsse, beanspruchen den Fuß in hohem Maße. Verstärkt wird diese Belastung oft noch durch widrige Platz- und Witterungsverhältnisse. Um den Anforderungen zu genügen, sollte ein Fußballschuh folgende Bedingungen erfüllen: Er soll

- bequem sein
- leicht sein und doch Schutz vor Tritten bieten
- dem Fuß Halt geben, Stand- und Trittsicherheit verleihen
- ein geeignetes Fußbett haben
- ein weiches Fersenbett haben
- die Achillessehne schützen
- im Knöchelbereich gepolstert sein.

Zusätzlich zu den Normalschuhen werden inzwischen auch Spezialschuhe mit erhöhtem Schaft angeboten. Sie sind unter orthopädischen Gesichtspunkten entwickelt worden und sollen vor allem das Sprunggelenk mit den dazugehörenden Bändern schützen. Diese zusätzliche Hilfe für den Fuß kann vor allem in der Aufbauphase nach einer Sprunggelenkverletzung sehr wertvoll sein.

Beim Kauf des Fußballschuhs sollte neben den oben genannten Kriterien auch die Beschaffenheit bzw. Bestückung der Sohle beachtet werden. Drei Grundmodelle werden unterschieden,

- der Stollenschuh
- der Noppenschuh
- der mit Saugnäpfen versehene Schuh.

Der Stollenschuh bietet dem Benutzer die größte Variabilität. Entsprechend den Witterungs- und Platzverhältnissen können die jeweils am besten geeigneten Stollen aufgeschraubt werden. Dadurch läßt sich die Standfestigkeit verbessern, was nicht nur der Leistung dient, sondern auch der eigenen Gesundheit. Die heute erhältlichen Schraubstollen sind in unterschiedlicher Länge aus den Materialien Gummi, Leder, Metall und Plastik gefertigt. Welche Stollen bei welchem Boden empfohlen werden, läßt sich aus Tabelle 2 entnehmen.

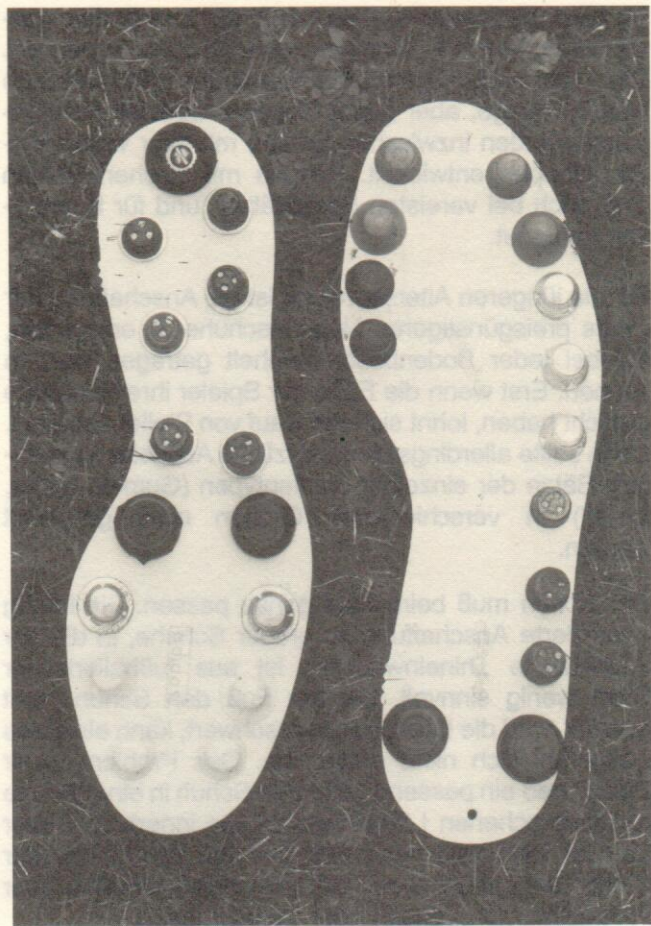
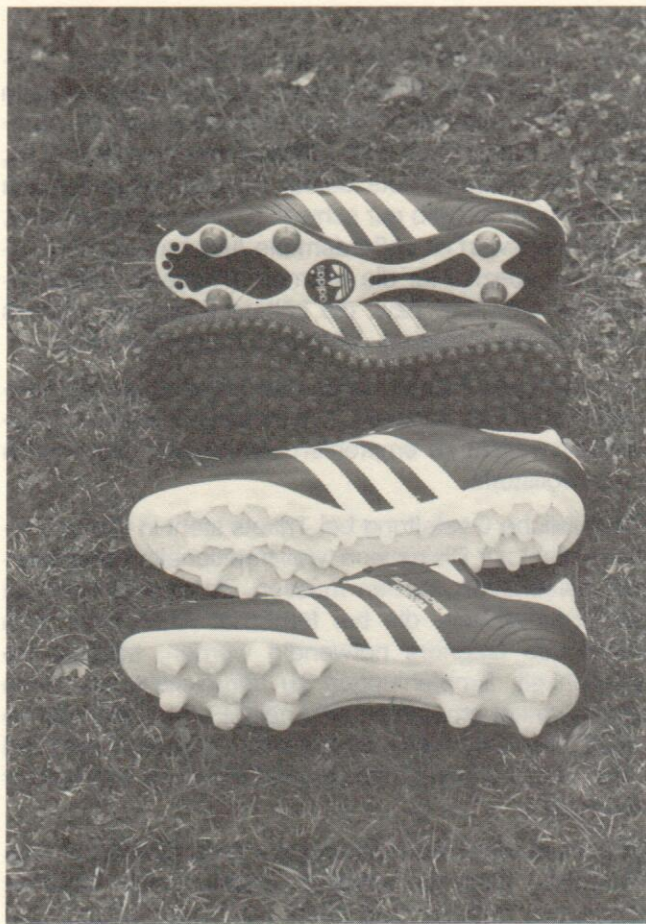
Jeder Spieler sollte aber trotz dieser Empfehlung selbst testen, welche Sohle und welcher Stollen ihm bei den jeweiligen Witterungsverhältnissen am besten behagt.

Beim Kauf der Stollen muß beachtet werden, daß die Fußballregeln hinsichtlich Größe und Beschaffenheit strenge Auflagen machen. So sagt Regel IV, daß der Stollen im Durchmesser mindestens 12,7 mm aufweisen muß und höchstens 19 mm von der Sohle hervorstehen darf. Diese Maße sind beim Kauf von Stollen von Bedeutung, weil die Industrie für andere Sportarten

(z. B. Rugby) Stollen anbietet, die im Fußball nicht erlaubt sind.

Platzverhältnisse		Sohle
Rasen	trocken	kurze Leder-, Plastik- oder Metallstollen, Noppenschuh
	naß	lange Leder-, Plastik- oder Metallstollen
Kunstrasen		Spezialnoppenschuh
Hartplatz	trocken	Noppenschuhe oder Gummistollen
	aufgeweicht	Noppenschuhe oder kurze Lederstollen
gefrorener Boden, Eis		Spezialnoppenschuhe, kurze Lederstollen oder Sohle mit Saugnäpfen
Schnee (gewalzt)		kurze Lederstollen

Tabelle 2: Beschaffenheit der Sohle bei unterschiedlichen Platzverhältnissen



Da beim Noppenschuh die Sohle nicht verändert werden kann, bieten Hersteller verschiedene Typen an. Der am vielseitigsten verwendbare Normalschuh besitzt wenige, aber große Noppen. Speziell für Hartplätze wurden inzwischen Sohlen mit sehr vielen kurzen Noppen entwickelt. Schuhe mit solchen Sohlen sind auch bei vereisten Sportplätzen und für Kunstrasen geeignet.

Für die jüngeren Altersbereiche ist die Anschaffung der etwas preisgünstigeren Noppenschuhe zu empfehlen, die bei jeder Bodenbeschaffenheit getragen werden können. Erst wenn die Füße der Spieler ihre Endgröße erreicht haben, lohnt sich der Kauf von Stollenschuhen. Dann sollte allerdings die zusätzliche Ausgabe für mehrere Sätze der einzelnen Stollentypen (Gummi, Leder, Metall) in verschiedenen Größen nicht gescheut werden.

Der Schuh muß beim Kauf genau passen. Die häufig praktizierte Anschaffung zu großer Schuhe, in die der Jugendliche „hineinwächst“, ist aus fußballerischer Sicht wenig sinnvoll. Da der Fuß den Schuh nicht ausfüllt, wird die Ballkontrolle erschwert, kann ein gutes Ballgefühl sich nicht entwickeln. Das Problem vieler Eltern, daß ein passend gekaufter Schuh in einer Phase ausgesprochenen Längenwachstums innerhalb kurzer Zeit zu klein sein kann und dadurch das Hobby der Kinder sehr teuer wird, läßt sich beispielsweise über vereinsinternen Tausch oder Verkauf lösen.

Das Trikot

Jede Jugendmannschaft sollte mindestens zwei, besser vier komplette Sätze Trikots besitzen. Einmal ist in den Wettkampfbestimmungen festgelegt, daß die gastgebende Mannschaft zum Trikotwechsel verpflichtet ist, wenn die Stammtrikots beider Mannschaften farblich ähnlich und deshalb nur schwer zu unterscheiden sind. Empfehlenswert ist außerdem die Anschaffung von Trikots, die speziell für die wärmere (Kurzarm, luftdurchlässiges Gewebe) bzw. die kältere (Langarm, dichtes und dickeres Gewebe) Jahreszeit hergestellt sind.

Die wichtigste Forderung an das Trikot ist die Aufnahmefähigkeit von Schweiß. Aus diesem Grund sind Chemiefasern nicht zu empfehlen. Am besten eignen sich Baumwollstoffe.

Die farbliche Gestaltung bei Trikots steht in vielen Vereinen nicht zur Diskussion, weil traditionelle Vereinsfarben beibehalten werden müssen. Zumindest aber bei den Ersatztrikots, die bei farblicher Ähnlichkeit zum Trikot des Gegners notwendig werden, besteht die Möglichkeit, Empfehlungen zu berücksichtigen. Beim Sommertrikot empfehlen sich helle Farben, die Wärme reflektieren und nicht absorbieren. Dadurch wird bei Hitze eine unnötige zusätzliche Belastung der Spieler vermieden.

Eine besondere Betrachtung verdient das Trikot des Torhüters. Die vor wenigen Jahren noch üblichen schwarzen Pullover sind heute nicht mehr erlaubt und

sind auch nicht sinnvoll. Heute werden für Torhüter helle, leuchtende Trikots angeboten. Der Farbgestaltung liegt die Erkenntnis zugrunde, daß auffällige Farben als Blickfang wirken. Die Aufmerksamkeit der Angreifer wird gewissermaßen auf den Torhüter gelenkt, Torschüsse unbewußt auf den Farbpunkt abgegeben. Zu beachten ist bei der Farbe allerdings, daß der Torhüter sich deutlich von den Feldspielern unterscheiden muß (Regel IV).

Für Torhüter, die häufig auf Hartplätzen antreten müssen, sollten die Trikots im Bereich der Ellbogen gepolstert sein. Dadurch läßt sich die Gefahr einer Prellung oder Reizung im Ellbogengelenk vermindern.

Die Sporthose

Die wichtigste Forderung an die Sporthose ist ein Zuschnitt, der dem Spieler genügend Bewegungsfreiheit beläßt, um beispielsweise bei verschiedenen Abwehrtechniken die Beine extrem spreizen zu können, ohne dabei durch die Hose behindert zu werden. Empfehlenswert sind Sporthosen, die mit einem fest eingenahten Innenslip ausgerüstet sind.

Eine Besonderheit gilt wiederum für die Ausrüstung des Torhüters. Da er durch seine spezielle Aufgabe besonders anfällig ist für Prellungen der Hüfte, sollte seine Sporthose an der Seite gepolstert sein. Diese Polster dämpfen den Aufprall am Boden und helfen, schmerzhaftes und langwierige Verletzungen im Bereich der Hüfte zu vermeiden.

Weitere Ausrüstungsgegenstände des Fußballspielers sind noch Stutzen und Schienbeinschützer, wobei besonders die letzteren noch einer Erläuterung bedürfen. Sehr oft sind leider auf den Sportplätzen Fußballspieler zu beobachten, die auf Schienbeinschützer verzichten, eventuell sogar die Stutzen über den Knöchel hängen lassen, das Schienbein somit völlig ungeschützt ist. Dieses Auftreten ist nicht nur ein ästhetisches Problem, sondern auch stark mit gesundheitlichen Gefahren für den Jugendlichen behaftet. Dadurch, daß der Ball mit den Beinen gespielt und abgewehrt wird, trifft im Fußball leider mancher Schlag auch das Schienbein. Deshalb wird von den Sportartikelherstellern der Schienbeinschützer angeboten. Ohne diesen Schutz werden Verletzungen geradezu provoziert.

Ein Jugendtrainer sollte strikt auf die Verwendung von Schienbeinschützern bestehen – auch im Training – und sich auch von der Beteuerung der Jugendlichen, der Schutz würde sie behindern, nicht davon abbringen lassen. An das Tragen von Schienbeinschützern gewöhnen sich die Spieler sehr schnell, die vermeintliche Behinderung ist nur als Vorwand zu werten. Die heute angebotenen Schienbeinschützer sind aus sehr hartem Kunststoff hergestellt, bieten dadurch einen wirkungsvollen Schutz und sind trotzdem leicht. Und selbst wenn einige Spieler sich tatsächlich behindert fühlen, so ist das gegenüber einer vermeidbaren Schienbeinverletzung das kleinere Übel.

In diesem Zusammenhang muß noch eine weitere gefährliche Gewohnheit der Jugendlichen angesprochen werden, das Tragen von Kettchen. Dieser Schmuck, der um den Hals getragen wird, kann im Spiel schwerste Verletzungen verursachen. Sofern in einem Zweikampf ein anderer Spieler an dem Kettchen in irgendeiner Weise einhakt, sind gefährliche Schnittverletzungen die Folge. Der Trainer muß deshalb vor dem Spiel und auch vor dem Training kontrollieren, ob auch wirklich alle Jugendlichen Kettchen und andere gefährliche Gegenstände (z. B. Ringe, Ohringe ...) abgelegt haben.

Um die Ausrüstung zu vervollständigen, braucht der Jugendliche, wenn er zu einem Wettkampf antreten muß, noch:

- Einen Trainingsanzug zum Aufwärmen; wichtig ist er vor allem aber für die Auswechselspieler, damit sie den Aufwärmeeffekt nicht zu schnell wieder verlieren und in der kälteren Jahreszeit nicht frieren.
- Eine wasserundurchlässige Jacke als Schutz gegen den Regen. Dieses Utensil ist für einen Auswechselspieler unerlässlich.
- Bei der Verwendung von Stollenschuhen sollten mehrere Ersatzstollen und auch ein weiterer, andersartiger Stollensatz mitgebracht werden, um auf verschiedene Platzverhältnisse vorbereitet zu sein. Diese Forderung beinhaltet gleichzeitig, daß der Stollenschlüssel oder eine geeignete Zange nicht vergessen wird. Da

Jugendliche oft versäumen, solche Ausrüstungsgegenstände mitzubringen, die nicht unmittelbar im Spiel gebraucht werden, sollte der Trainer Stollenschlüssel, Ersatzstollen, Ersatzgewinde ... selbst besorgen, um aushelfen zu können.

– Zubehör, das zum Duschen gebraucht wird (z. B. Seife, Haarwaschmittel, Duschtuch, Fön ...)

– Eine Sporttasche, um alle Utensilien unterbringen zu können.

Die Anforderungen, die an die Trainingsausrüstung gestellt werden müssen, entsprechen im wesentlichen denen, die bereits bei der Spielkleidung vorgestellt wurden. Nur in einigen Details unterscheiden sie sich.

Beim Trainingsanzug ist neben der Wärmeschutzfunktion auch die Strapazierfähigkeit von Bedeutung. Im Training stehen die Spieler relativ häufig, wenn der Trainer eine neue Übungsform erläutert, demonstriert oder falsches Verhalten korrigiert. Ohne Trainingsanzug bestünde vor allem in der kälteren Jahreszeit die Gefahr der Auskühlung und damit verbunden eine Steigerung der Verletzungsanfälligkeit. Wenn der Spieler sich aber anschließend in einer Übungsform entsprechend engagiert und einsetzt, wird er aus Zeitgründen den Trainingsanzug selbstverständlich nicht erst ausziehen, sondern anbehalten. Dieser Beanspruchung hält beispielsweise ein hübsch anzusehender Freizeitanzug nicht stand.

Der Trainer braucht grundsätzlich jene Ausrüstungsgegenstände, die auch der Spieler für den Übungsbetrieb benötigt, also

- Trainingsanzug
- (Trainings-)Trikot
- Sporthose
- Fußballschuhe
- Regenschutz.

Der Trainingsanzug wird vor allem in der kälteren Jahreszeit getragen und dient in erster Linie als Wärmeschutz. In dieser Funktion ist er für den Trainer von noch größerer Bedeutung als für den Spieler. Bei einem richtig aufgebauten Training sind die Pausen so bemessen, daß sich die Jugendlichen zwar etwas erholen können, der Aufwärmeeffekt aber während der gesamten Zeit beibehalten wird. Die Spieler haben also nur kurze Pausen zwischen längeren Belastungsphasen und kühlen deshalb nicht aus. Der Trainer bewegt sich jedoch überwiegend im Schrittempo, oftmals steht er sogar, um zu erklären, zu korrigieren oder einfach zu beobachten. Deshalb produziert der Organismus nicht genügend Wärme und der Trainingsanzug muß verstärkt den Wärmeschutz übernehmen.

Ansonsten ist der Trainer ebenso gekleidet wie der Spieler. Die Leitung des Übungsbetriebs in Straßenkleidung ist strikt abzulehnen, weil der Trainer dadurch nur bedingt in den Ablauf eingreifen kann. Eine Grundvor-

aussetzung für eine effektive Gestaltung des Trainings ist die Fähigkeit des Übungsleiters, eine Fertigkeit oder Übungsform so deutlich und exakt demonstrieren zu können, daß der Jugendliche eine klare Bewegungsvorstellung erhält. Sie wird durch richtiges Vormachen sehr viel leichter erreicht als durch Worte.

Ein guter Trainer muß deshalb in der Lage sein, die grundlegenden technischen Fertigkeiten seinen Jugendlichen korrekt demonstrieren zu können. Er muß kein glänzender Fußballspieler und auch kein Konditionswunder sein, denn wenn diese Voraussetzungen Gültigkeit besäßen, wäre ein älterer Trainer im Jugendbereich unbrauchbar. Diese Konsequenz ist grundsätzlich falsch, denn bei all dem Wissen, das ein Trainer sich aneignen kann, braucht er auch Erfahrung, um die Spieler individuell richtig anleiten und führen zu können. Erfahrung läßt sich aber nur durch eine längerfristige Tätigkeit sammeln.

9.2 Sportgeräte als Helfer des Trainers

Der Erfolg eines Fußballtrainings hängt in erster Linie vom Engagement und der Leistungsbereitschaft von Spielern und Trainer ab. Durch eine sinnvolle Ausstattung mit Geräten kann die Organisation des Trainingsablaufs aber verbessert, der Ablauf gestrafft werden. Auch sind abwechslungsreichere Übungsformen möglich. Durch diese Vorteile läßt sich das Training insgesamt effektiver gestalten.

Im folgenden werden einige Geräte und Hilfen beschrieben, deren Anschaffung lohnenswert ist und die die finanziellen Möglichkeiten der Vereine nicht übersteigen. Vorgestellt werden nur solche Geräte, die für alle Mannschaften des Vereins, auch bei Erwachsenen, im Training einsetzbar sind. Ausgenommen von dieser universellen Verwendbarkeit sind nur Bälle.

Bälle

Das Spiel mit dem Fußball läßt sich nur durch eine häufige intensive Beschäftigung mit dem Gerät erlernen. Das bedeutet einmal, daß Übungs- und Spielformen verwendet werden, in denen der Jugendliche möglichst viele Ballkontakte erhält. Das setzt zum anderen aber auch voraus, daß dem Trainer für die Arbeit mit den Jugendlichen möglichst viele Bälle zur Verfügung stehen. Ideal ist das Verhältnis Spieler und Bälle von 1:1, so daß jeder Spieler mit einem eigenen Ball üben und durch diese Selbstbeschäftigung sich Ballgefühl aneignen und schulen kann.

Die Bälle müssen, wenn das Training zu einem Lernerfolg führen soll, dem Jugendlichen in Größe und Gewicht angemessen sein. Die Fußballregeln (Regel II) sagen dazu aus, daß der Jugendball einen Umfang zwischen 62 und 66 cm und ein Gewicht zwischen 340 und 390 Gramm haben soll (Erwachsenenball: 68 bis 71 cm, 396 bis 453 Gramm). Diese Angaben gelten für den Zustand des Balles bei Spielbeginn. Die verschiedenen Sportartikelhersteller bieten für Jugendmann-

schaften mehrere unterschiedliche Bälle an, die sich innerhalb der genannten Grenzen halten, sich jedoch nicht eindeutig einem Altersbereich zuordnen lassen. Empfehlenswert ist deshalb, beim Kauf von Bällen dem Verkäufer den Hinweis zu geben, für welchen Altersbereich die Anschaffung vorgesehen ist. Ein guter Sportartikelverkäufer wird dann den geeigneten Ball anbieten können. Als Prinzip gilt: Je älter der Jugendliche, desto größer und schwerer der Ball.

Da Fußbälle sehr teuer sind, empfiehlt sich für den Trainingsbetrieb die Anschaffung spezieller Trainingsbälle. Sie sind preisgünstiger, allerdings qualitativ auch nicht mit dem teuren Spielball vergleichbar. Unsinnig und für die fußballerische Entwicklung sogar schädlich ist hingegen die Maßnahme, den Jugendlichen für das Training aus Kostengründen die verbrauchten und ramponierten Fußbälle der Erwachsenenmannschaften zu geben. Diese Sparhaltung ist leider noch sehr häufig in Vereinen zu finden: Gute Trainingsbälle werden nur für die erste Mannschaft des Vereins angeschafft und später dann an die Jugendmannschaften weitergereicht. Daß mit solchen Bällen im Training kein Lernerfolg erzielt werden kann, bedarf keiner weiteren Ausführung mehr. Ballgefühl und eine gute Technik lassen sich nur mit guten Bällen erarbeiten.

Zu beachten ist beim Kauf, daß die Bälle eine wasserundurchlässige Oberflächenbeschichtung besitzen. Diese verhindert, daß sich der Ball bei Regen mit Wasser vollsaugt, dadurch schwer und für viele Jugendliche

unspielbar wird. Speziell für den Hallenfußball ist inzwischen ein Ball erhältlich, der eine filzartige, dämpfende Oberfläche hat, und der für Jugendliche sehr gut geeignet ist.

Neben guten Fußbällen in ausreichender Menge benötigt ein Trainer als Grundausstattung für einen abwechslungsreichen und geordneten Übungsbetrieb noch folgende Geräte:

Markierstangen oder -kegel

Viele Übungs- und Spielformen, aber auch die beschriebene Gruppenarbeit, lassen sich nur dann sinnvoll und geordnet durchführen, wenn mehrere kleine Spielfelder mit der nötigen Anzahl Tore markiert werden können oder die Möglichkeit besteht, für Staffeln und kleine Spiele einen geeigneten Übungsparcours (z. B. Slalomkurs, Stationen) aufzubauen. Sofern auf die Markierung deutlich erkennbarer Übungsbereiche verzichtet wird, verliert nicht nur der gesamte Übungsbetrieb an Übersichtlichkeit, oftmals verfehlt eine Spielform auch ihren Zweck.

Als Beispiel sei hier die beliebte Spielform 3:1 mit verschiedenen Schwerpunkten in einem begrenzten Spielfeld erwähnt. Diese Form zwingt die Angreifer, sich stets neu und richtig freizulaufen, um angespielt werden zu können. Dem Abwehrspieler gibt das kleine Spielfeld gute Möglichkeiten, in Ballbesitz zu kommen. Ohne Orientierungspunkte weichen die Angreifer aus,

vergrößern das Spielfeld immer mehr und verringern die Chancen des Verteidigers auf ein Minimum; Freilaufen ist nicht mehr notwendig. Dadurch verliert die Spielform ihren Sinn und ihren Schulungswert.

Als Markierungshilfen eignen sich Stangen, die eine Metallspitze haben sollten, damit sie in die Erde getrieben und befestigt werden können, und Leitkegel. Die Stangen haben den Nachteil, daß sie auf Hartplätzen und im Winter bei vereistem Grund nur sehr schwer zu befestigen sind und leicht umkippen. Außerdem sind sie sehr hart und können bei Kollisionen schmerzhaftere Prellungen verursachen.

Geradezu ideal sind Markierungskegel, so wie sie auch im Straßenbau verwendet werden. Sie lassen sich leicht auf jedem Boden bei jeder Witterung aufstellen, sind durch ihre Leuchtfarben gut zu sehen und bestehen aus weichem Kunststoff. Durch die Herstellung aus flexiblem Material können solche Kegel nicht brechen und splintern wie Stangen und Berührungen sind nicht schmerzhaft. Ein weiterer Vorteil der Markierungskegel ist die problemlose Aufbewahrung. Sie lassen sich leicht ineinanderstapeln und so in jedem Geräteraum problemlos abstellen.

Mannschaftsbänder

Im Rahmen der Trainingsplanung wurde empfohlen, möglichst oft kleine Spiele in das Training einzubauen, bzw. mit einem Spiel die Trainingseinheit abzurunden.

Voraussetzung dafür, daß diese Spiele nicht in wüsten Gekicke ausarten, sondern auch einen didaktischen Zweck erfüllen, ist eine gute Unterscheidbarkeit der Mannschaften. Diese Bedingung ist im Training normalerweise nur schwer zu erfüllen. Die Jugendlichen tragen in der Regel während des Übungsbetriebs eine uneinheitliche, farblich oft völlig verschiedene Trainingskleidung. Sie für ein Spiel dann so in Mannschaften einzuteilen, daß die Parteien gut zu unterscheiden sind, ist ein fast undurchführbares Unterfangen.

Eine gute Hilfe für die Einteilung sind sogenannte Mannschaftsbänder. Sie werden in Primitivausführung als breites Farbband über die Schulter gehängt. Die etwas anspruchsvollere Form besteht aus zwei farblich auffälligen Stoffquadraten, die mit zwei schmalen Trägern verbunden sind. Die Bänder werden so über die Schulter gelegt, daß die beiden Stoff-Flächen auf Brust und Rücken deutlich sichtbar sind, und dann über der Hüfte verschnürt. Sowohl die einfacheren als auch die etwas anspruchsvolleren und wirkungsvolleren Mannschaftsbänder lassen sich ohne Schwierigkeiten von einer nähkundigen Mutter selbst herstellen.

Sofern ein Verein eine etwas größere Ausgabe nicht scheut, kann er auch spezielle Trainingstrikots anschaffen, die so weit geschnitten sind, daß sie bequem über der übrigen Trainingsbekleidung getragen werden können. Diese Trikots eignen sich selbstverständlich am besten, weil sie die Unterscheidung erleichtern.

Zauberschnur

Sie ist ein wertvolles Hilfsmittel vor allem im Training der E- und F-Jugend, bei dem der spielerische Aspekt im Vordergrund steht. Die Zauberschnur ist aus elastischem Gummi hergestellt, läßt sich sehr weit dehnen und deshalb auch vielseitig einsetzen. Spiele wie „Ball unter der Schnur“, „Ball über der Schnur“, „Fußballtennis“, ... benötigen beim Training auf dem Sportplatz die Zauberschnur zur Trennung der Spielfelder.

Geräte zur Gymnastik

Eine ausgewogene Gymnastik ist zwar ohne Hilfsmittel, alleine mit dem eigenen Körper bzw. mit einem Partner möglich, aber durch eine sinnvolle Geräteausstattung läßt sich das Programm intensivieren und der Übungseffekt verstärken.

Weit verbreitet ist sicherlich das **Gymnastikseil** als Mittel im Training. Es läßt sich schwerpunktmäßig zur Dehnung einsetzen und zur Verbesserung der koordinativen Fähigkeiten. Eine Sprungschulung – wie sie beispielsweise im Boxsport betrieben wird – bleibt im Fußball ohne unmittelbare Folgen auf die Leistungsfähigkeit. Durch die dadurch erreichte Verbesserung der Koordination läßt sich aber die motorische Lernfähigkeit steigern, was letztendlich indirekt auch die Ball- und Körpertechnik des Fußballspielers positiv beeinflusst.

Auch der **Medizinball**, als weiteres Hilfsmittel, ist vielseitig einsetzbar. Er kann einerseits in verschiedenen

kleinen Spielen wie „Balltreiben“, „Burgball“, . . . Verwendung finden, andererseits in der Gymnastik zur Verbesserung der verschiedenen Komponenten der Kraft und der Beweglichkeit beitragen. Zu beachten ist beim Kauf von Medizinbällen, daß sie in verschiedenen Größen und Gewichten angeboten werden. Sofern ein Verein finanziell dazu in der Lage ist, sollte er mindestens zwei verschiedene Ballgrößen (und -gewichte) anschaffen, um den unterschiedlichen körperlichen Voraussetzungen gerecht zu werden. Ein F-Jugendlicher kann selbstverständlich nicht mit dem gleichen Ball üben wie der A-Jugendliche.

Eine Sonderstellung unter den für die Gymnastik empfehlenswerten Geräten nimmt das **Fitband** wegen seiner speziellen Verwendbarkeit ein. Es besteht aus einem dicken Gummistrang, an dessen Enden Handgriffe befestigt sind. Das Gerät eignet sich hervorragend dazu, einzelne Körperteile oder Muskelgruppen gezielt zu beanspruchen. Deshalb wird es auch besonders in der Regenerationsphase nach Verletzungen eingesetzt.

Das Band dient aber auch zur Vorbeugung von Verletzungen. Oftmals leiden Jugendliche unter Muskel- oder Bandschwächen und können deshalb Gelenke nicht stark genug fixieren. Als Beispiel hierzu sei das Sprunggelenk genannt.

Wenn das Gelenk nicht ausreichend von Bändern und Muskeln unterstützt und stabilisiert wird, knickt der

Jugendliche während des Trainings und Spiels häufig um. Dadurch entstehen Verletzungen, die eine Ruhigstellung des Gelenks notwendig machen.

Die Bänderschwäche läßt sich nur schwer, eine zu starke Überdehnung eines Bandes überhaupt nicht mehr beheben. Um das Gelenk trotzdem funktionsfähig zu erhalten, müssen deshalb dafür geeignete Muskeln die stabilisierende Funktion der Bänder übernehmen. Dazu müssen diese gekräftigt werden – z. B. mit Hilfe des Fitbandes, das helfen kann, exakt die Muskulatur zu beanspruchen, die die Stabilisation des Gelenks übernehmen soll.

Magnettafel

Im Rahmen der Trainingsdurchführung wurde gefordert, sowohl den visuellen als auch den akustischen Lerntyp anzusprechen, um den unterschiedlichen Lernvoraussetzungen gerecht zu werden. In der Technischulung kann diese Forderung ohne Schwierigkeit dadurch erfüllt werden, daß der Trainer die Fertigkeit verbal beschreibt und dann demonstriert. Bei einfachen taktischen Verhaltensweisen mag diese Methode auch noch zum Erfolg führen. Sobald aber schwierigere taktische Grundlagen vermittelt werden sollen, reicht das Vorstellungsvermögen der Jugendlichen in aller Regel nicht mehr aus, um den Gesamtzusammenhang noch zu überschauen. Deshalb muß ein Hilfsmittel eingesetzt werden, um diesen Zusammenhang visuell aufzeigen zu können, die Tafel.

Die früher übliche Schiefertafel wird heute im Sport kaum noch eingesetzt, weil sie gegenüber der aktuellen Magnettafel zu viele Nachteile aufweist. Der größte Nachteil ist sicherlich das ständige Säubern. Wenn der Trainer aus einer Grundformation einen Spielzug entwickeln will, muß er die Laufwege der Spieler erst einzeichnen, die neue Position markieren und dann aus Gründen der Übersichtlichkeit unter Umständen die Laufwege und alten Positionen löschen. Tut er das nicht, verliert der Spieler wegen der vielen Striche und Symbole leicht die Orientierung.

Diese Probleme stellen sich mit der Magnettafel nicht. Als Zubehör werden Magnete in zwei Farben geliefert, die mit Nummern versehen sind, sowie ein den Ball symbolisierender Magnet. Dadurch können auf der Tafel zwei komplette Mannschaften in der Grundaufstellung gezeigt und entsprechende Spielsysteme und taktische Grundlagen erläutert werden. Mit einem speziellen Filzstift lassen sich auf der Magnettafel auch Schlagworte notieren oder Zeichnungen fertigen. Die Tafel kann ohne Probleme wieder gereinigt werden.

Die Magnettafel wird selbstverständlich nicht zur praktischen Arbeit auf dem Sportplatz mitgenommen. Deshalb muß der Trainer einen Weg finden, wie er die taktischen Grundlagen seinen Spielern visuell vermitteln und in geeigneten Umgangsformen festigen kann. Eine Möglichkeit wäre die Anschaffung einer für diesen Zweck angebotenen preiswerten Mappe, die auseinander-

dergeklappt ein Spielfeld im DIN-A 3-Format darstellt und auf der sich die entsprechenden Verhaltensweisen ebenfalls mit Magneten demonstrieren lassen.

Der Einsatz der Mappe kann die theoretische Schulung an der großen Tafel nicht ersetzen, sondern ist als zusätzliche visuelle Hilfe zu sehen. Wirklich grundlegende taktische Elemente, aber auch regeltechnische Fragen, lassen sich nur an der großen Magnettafel anschaulich machen. Die Möglichkeiten, die eine solche Tafel bietet, verführen viele Trainer, mit einem Großaufwand an Magneten einen Sachverhalt übergründlich und zu umfassend erarbeiten zu wollen. Das aber ist grundsätzlich zu vermeiden. Um mit der Tafel den Spielern Sachverhalte deutlich zu machen und nicht zusätzliche Verwirrung auszulösen, sollten folgende Hinweise beachtet werden:

- Nur wenige, absolut notwendige Magnete verwenden.
- Auf alle Positionen, die nicht unmittelbar in den Spielablauf einbezogen werden, verzichten.
- Um den Spielern die Orientierung zu erleichtern, die Spielpositionen mit den Nummern besetzen, die im Wettkampf üblicherweise auch verwendet werden.
- Um das Laufverhalten und um Positionsveränderungen zu demonstrieren, nie mehrere Magnete einer Mannschaft gleichzeitig versetzen, sondern immer einzeln und nacheinander.

– Beim Versetzen die Magnete langsam bewegen, damit Laufwege deutlich werden.

– Wenn nötig, mit dem Filzstift Verbindungslinien ziehen (z. B. bei der Mauerbildung).

Wichtig ist bei der Arbeit an der Tafel noch, daß der Trainer während einer Erläuterung nicht mit dem Rücken zu den Spielern steht und an die Tafel spricht. Richtig ist vielmehr eine seitliche Stellung, so daß er den Blick zwischen Tafel und Mannschaft wechseln kann, ohne sich vollständig umdrehen zu müssen.

Die bislang beschriebenen Geräte gehören zu der Grundausrüstung, die notwendig ist, um ein effektives Training zu gestalten. Über diese Ausstattung hinaus werden zwar noch eine Reihe von Geräten für das Fußballtraining angeboten, die auch eine Hilfe sein können, die aber nicht unbedingt notwendig und teilweise umstritten sind, wie z. B. das Kopfbalpendel.

Dieses Gerät kann eine Hilfe sein, um die Technik des Kopfstoßes zu schulen. Problematisch ist aber ein Übergewicht des Pendels gegenüber der spielnahen Schulung, das dazu führen kann, daß ein Spieler am Pendel einen perfekten Kopfstoß zeigt, diese Fertigkeit aber im Spiel nicht umzusetzen vermag. Der entscheidende Unterschied zwischen Pendel- und spielnahem Training liegt in der Flugkurve des Balles. Im Spiel fällt der Ball in der letzten Phase vor dem Kopfstoß entsprechend der Geschwindigkeit mehr oder weniger stark. Am Pendel ist die Flugkurve immer gleich, vor allem

aber steigt der Ball im Moment des Stoßes wieder, was für den Spieler die Aufgabe etwas erleichtert.

Die Anschaffung eines Pendels ist zwar zu empfehlen, die spielnaher Schulung muß aber nach wie vor dominieren, um keine „Trainingsweltmeister“ im Kopfstoß zu entwickeln. Das Pendel eignet sich aber nicht nur zur Verbesserung des Kopfstoßes, sondern kann auch bei der Schulung von Innenseit-, Spann- und Hüftdrehstoß Hilfe leisten.

10. Literatur

10.1 Fußball

Bisanz, G./Gerisch, G.

Minifußball

Verlag Bartels & Wernitz, Berlin

Busch, W.

Fußball in der Schule

Limpert-Verlag, Bad Homburg

Deutscher Fußball-Bund (Hrsg.)

Mit kleinen Spielen zum großen Spiel

Frankfurt

Dietrich, K.

Fußball spielgemäß lernen – spielgemäß üben

Verlag Karl Hofmann, Schorndorf

Grindler, K./Pahlke, H./Hemmo, H.

Fußball-Praxis 1. Teil; Technik und Taktik

Hrsg. vom Württembergischen Fußballverband

Stuttgart

Grindler, K./Pahlke, H./Hemmo, H.

Fußball-Praxis 2. Teil; Konditionstraining

Hrsg. vom Württembergischen Fußballverband

Stuttgart

Heddergott, K. H.

Neue Fußball-Lehre

Limpert-Verlag, Bad Homburg

Obermann, H./Walz, P.

Fußball. Training und Wettkampf

Falken-Verlag, Niedernhausen/Taunus.

Talaga, J.

Fußballtraining

Sportverlag, Berlin

10.2 Gymnastik

Bantz, H./Weisweiler, H.

Spiel und Gymnastik für den Fußballer

Verlag Karl Hofmann, Schorndorf

Forstreuter, H.

Gymnastik. Körperschule ohne Gerät

Limpert-Verlag, Bad Homburg

Kos, B. u. a.

Gymnastik. 1200 Übungen

Sportverlag, Berlin

10.3 Trainingslehre

Konopka, P./Obergefell, W.

Die gesunde Ernährung des Sportlers

CD-Verlagsgesellschaft, Stuttgart

Letzelter, M.

Trainingsgrundlagen

Rowohlt Taschenbuch-Verlag, Reinbek

Martin, D.

Grundlagen der Trainingslehre, Teil I. Die inhaltliche

Struktur des Trainingsprozesses

Verlag Karl Hofmann, Schorndorf

Martin, D.

Grundlagen der Trainingslehre, Teil II. Die Planung,

Gestaltung, Steuerung des Trainings und das Kinder-
und Jugendtraining

Verlag Karl Hofmann, Schorndorf

Weineck, J.

Optimales Training

perimed Fachbuchverlagsgesellschaft, Erlangen

1. Stichwortverzeichnis

A

Abschlag 88, 92 f

Absatz 93, 95, 271

Absatz 270

Absatz 93, 95

Aggression 87, 193 f

A-Jugend 42 f, 121

Akzeleration 31, 50, 114

Alkohol 239 f

An- und Mittelfuß 83

Angeber 55 f, 177

Anlage 28, 45, 88, 83

Anpassung, funktionelle 78 f, 87

Ansatz 135 ff

Anbahnung 193 f, 243

Ansatz 271 f

Angriffe 154, 174

Anpassung 135

Antischwäche 87, 102 f, 183

Aufbautraining 111 f

Aufwärmen 104 f

Ausdauer 79 f, 87 ff, 100

- aerobe 87 f, 118 ff

- anaerobe 87, 88, 118 ff

Auswertung 274, 275 ff

Automatisierung 20, 94, 182

Auswahl 191, 207

- Amateursport 207 f

- Fachsport 207 f

B

Bälle 282 f

Ballaststoffe 232 f

Ballistik 83

Bauchmuskulatur 238

Bedürfnisse 21

Begegnung 8, Talent

Belastung 73, 38, 40, 60 f, 78, 78 f

Belastung 88, 100 f, 133, 143

Belastungs-

- dauer 77, 88

- intensität 77, 88, 122 ff

- Umfang 122 ff

Bemerkungen, die 82

Beschleunigungsfähigkeit 30 f

Bewegung 28, 38, 37 ff, 44, 40 ff

88 ff, 74 f, 103, 108

Bewertung 65

Beweglichkeit 79 f, 88 f, 107, 119

Bewegungstraining 94

Bewegungszustand 77

B-Jugend 42 f, 120

Einzelkämpfe 208

Einzelkämpfe, die 20

11. Stichwortverzeichnis

A

Abschlag 93, 95 f
Abstoß 93, 95, 271
Abseits 270
Abwurf 93, 95
Aggression 67, 193 f
A-Jugend 42 f, 121
Akzeleration 31, 50, 114
Alkohol 239 f
An- und Mitnahme 93
Angeber 55 f, 177
Anlage 29, 45, 66, 83
Anpassung, funktionelle 76 f, 87
Ansage 135 ff
Anspannung 163 f, 243
Anstoß 271 f
Antipathie 154, 174
Antizipation 135
Antriebsschwäche 67, 102 f, 193
Aufbautraining 111 f
Aufwärmen 104 f
Ausdauer 79 f, 87 ff, 100
– aerobe 87 f, 116 ff
– anaerobe 87, 89, 119 ff
Ausrüstung 274, 275 ff
Automatisierung 20, 94, 182
Autorität 191, 207

– Amtsautorität 207 f
– Fachautorität 207 f

B

Bälle 282 f
Ballaststoffe 235 f
Balltechnik 93
Bauchverletzung 256
Bedürfnisse 21
Begabung s. Talent
Belastung 13, 38, 40, 66 f, 76, 78 f,
88, 100 f, 133, 143
Belastungs-
– dauer 77, 86
– intensität 77, 86, 122 ff
– umfang 122 ff
Bemutternde, die 62
Beschleunigungsfähigkeit 83 f
Betreuung 29, 35, 37 ff, 44, 46 ff,
66 ff, 74 f, 163, 166
Beurteilung 65
Beweglichkeit 79 f, 89 f, 107, 119
Bewegungserfahrung 94
Bewegungsreiz 77
B-Jugend 42 f, 120
Blutgefäße 258
Burschikose, die 60

C

Charakter 23, 167 f
C-Jugend 40 f, 119
Clique 159

D

Damenfußball 44
Dauermethode 88
Dehnung 107 f
Demonstration 135 ff
Direktspiel 96
Disziplin 159, 164
D-Jugend 38 f, 118
Doping 241
Doppelpaß 96
Dribbling 93, 95

E

Eckstoß 96
Einwurf 93, 95 f
Eiweiß 232
E-Jugend 36 f, 117
Elternhaus 21, 31 f, 65
Entspannung 163 f, 243
Entwicklung 29, 45
Entwicklungs-
– phasen 29 ff, 44 f, 111 ff, 197
– reize 23, 30, 80

Erfahrung 16, 67 f, 166, 183
Erfolg 21 f, 67, 131 f, 198
Erholung 78 f, 86 ff, 101, 125, 129,
243 ff
Erholungsfähigkeit 101 f
Ermessensspielraum 267
Ermüdung 84, 86 f, 88
Ernährung 226 ff
Erste Hilfe 253 ff
Erwartungshaltung 21, 71 f, 164 ff
Erziehung 14, 19, 44, 52, 109

F

Feinkoordination 94
Fett 232, 236, 238
Fieber 262
Fitband 285
F-Jugend 36 f, 116
Flanke 97
Form 115, 122
Freilaufen 95
Freistoß 96, 268 f
Freizeit 14 f, 243 ff
Führung 35, 43, 70, 160, 167
Führungs-
– persönlichkeit 150, 163, 170,
205 f
– stile 161, 205 ff

G

Gefühle 20 f, 67, 169
Gehirn 230
– erschütterung 254
– quetschung 255
Gelenke 107
Genußstoffe 239 f
Geschicklichkeitsalter 36 f, 46 f
Geschlechtsreife 40 f
Gespräch 67 f, 121, 175
Gestik 68, 175
Gesundheit 14, 225 f
Gewandtheit 80, 90 f, 94, 117
Grobkoordination 93 f
Großkind 36 f, 46 f
Grundeigenschaften, motorische
79 f
Grundlagentraining 111 f
Grundschnelligkeit 83 f, 87
Gruppe 151 ff, 205
– formelle 152 f
– informelle 152 f
Gruppenarbeit 139 f
Gymnastik 107 f, 119
– seile 284

H

Halbzeit-
– Getränke 235
– pause 273

Herz 229 f:
Hitzschlag 261
Höchstleistung 111
Hygiene 245 ff

I

Individualität 66, 109
Interessen 20 f, 99 f, 153 f
Interessentypen 26 ff
Intervallmethode 88, 98

J

Jahrestrainingsplan 110
Jugend-
– alter 16
– training 11 ff, 109, 111 ff

K

Kindertraining 11, 111 f
Kniegelenk 259 f
Knochenbruch 259
Körper-
– bautypen 24 ff
– pflege 246 ff
– technik 93
Kohlenhydrate 232, 237 f
Kompensation 194
Kondition 79 ff, 97 f, 116 ff, 122
Konflikte 190 f, 195, 200, 209

Konservative, die 64
Konstitution 29, 79 f, 139
Konter 96
Koordination 36, 84, 116 f
Kopf
– ballpendel 287
– verletzungen 253 ff
Korrektur 94, 142 ff
Kräftigung 107 f
Kraft 79 ff
– ausdauer 80, 82
Kränkelnder 57 f
Kreislauf 88, 229 f
Kritik 39, 142

L

Laufen 81, 93
Lebensweise 118, 225 ff
Leistung 11, 56
Leistungs-
– barriere 143
– Bereitschaft 51, 86, 105, 116 f, 144
– fähigkeit 11 f, 50, 67, 76, 88
– messung 144 ff
– schwankungen 11, 50
– steigerung 76, 143 f
– tests 144 ff
– verlust 165
– wille 39, 67

Lernen 18 f, 130 ff
Lern-
– Bereitschaft 41, 263
– fähigkeit 36, 90, 111 f, 116 ff, 132
– plateau 143 f
– typen 135 f
– Voraussetzungen 109, 111, 116 ff
– willigkeit 39, 100, 114, 130, 132, 139, 142
Lob 142, 203 f
Lockerung 106, 107 f
Lustlosigkeit 143 f

M

Mädchen 46 ff
– fußball 44 ff
Magnettafel 285 ff
Makrozyklus 142 f
Mann-
– deckung 96
– schaft 151 f
Mannschafts-
– aufstellung 212 f
– besprechung 208 ff
– führung 21, 150 ff
Maximalkraft 81, 119 f
Medikamente 239
Meniskusverletzung 259 f
Menstruation 50 f

Mesozyklus 124
Mikrozyklus 124
Mimik 68, 175
Mineralstoffe 233 f, 235
Mißerfolg 21, 67, 132, 198
Motivation 13, 16 f, 20 ff, 39, 43, 67, 131, 134
Motorik 38, 48, 50
Muskulatur 81 f, 83 f, 86, 88, 90, 100, 104 f, 107 f
Myozyklus 124, 129

N

Nachspielzeit 272 f
Nährstoffe 227, 232 f
Nasenbluten 253
Nervensystem 20, 29, 84, 105, 230, 239
Nierenverletzung 256
Nikotin 239 f
Noppen 276 ff

O

Ohnmacht 261
Organisationsformen 137 f

P

Paß 93, 95
Pausen 84, 86 f
– aktive 106

Periodisierung 110, 122 ff
Persönlichkeit 44, 67, 154, 157
Phase
– erste puberale 40 f, 48 f, 111
– zweite puberale 42 f, 50 f, 111
– vorpuberale 38 f, 46 f, 111, 131 f
Platzwunden 253 f
Praktische, der 59 f
Pubertät 34 f, 41 f, 112 f, 131

R

Rauchen 240
Raumdeckung 96
Rauschgift 239, 241
Reaktion 83 f, 87, 105, 116 ff
Redekur 198 f
Regel-
– kenntnisse 263, 265 ff
– werk 263, 265 ff
Regression 67, 192 f
Reiz- 77
– beantwortung 184 ff
– schwelle 77
Rempeln 93, 95
Retardation 31, 50, 114
Rhetorik 220

S

Sauerstoff 86 f
– schuld 86 f

Schädelbruch 254
Schiedsrichter 263 ff
Schienbeinschützer 279
Schlaf 243 f
Schnelligkeit 79 f, 83 ff, 116 ff
Schnelligkeitsdauer 80, 86 f, 88
Schnellkraft 80 f, 87, 118 f, 120
Schock 261
Schüchterne, die 61 f
Schuhe 275 ff
Schulkindalter 111
Schultergelenk 260 f
Seele 67 f, 179, 197
Selbst-
– beherrschung 161, 199, 264
– sicherheit 195, 207, 225
– vertrauen 21, 43, 55, 195, 207, 225
Situationsbewältigung 116 f, 170
Skelett 227 f
Sonnenstich 261
Spielerpersönlichkeit 162, 170 f, 205
Spiel-
– system 96
– verlagerung 96
– verständnis 37, 47
Sportgeräte 275, 281 ff
Springen 81, 93
Sprunggelenk 260, 275, 285

Stehvermögen 86
Stellungsspiel 95
Störenfried 54
Stollen 276 ff
Stoßen des Balles 93
Strafe 203 f
Strafstoß 96, 272
Streber 54
Sublimierung 196
Sympathie 154, 174

T

Tackling 93, 95
Tadel 203 f
Taktik 79, 94 ff, 97 f, 116 ff
– Gruppentaktik 95 f
– Individualtaktik 95
– Mannschaftstaktik 95 f
Talent 15, 16, 18 f, 20, 66 f
Tatsachenentscheidung 265
Technik 79, 91, 93 f, 97 f, 116 ff
– schulung 93 f
Temperament 24 ff, 205
Theoretische, die 63
Torschuß 81, 93, 95
Trainings-
– dauer 99 ff
– einheit 125, 129 ff
– häufigkeit 99 ff

- inhalte 76, 110 ff
- lehre 76
- planung 16, 100, 109 ff
- Trikot 278 f
- Trotzalter 35
- Typisierung 23 ff, 29

U

- Überanstrengung 133
- Übergangsperiode 122, 124
- Übergeben - Übernehmen 96
- Überforderung 21 f
- Überkompensation 77 f
- Übertraining 79 f, 102 ff
- Übungs-
 - ansage 135 ff, 141
 - demonstration 135 ff, 141
 - durchführung 135 ff
 - repertoire 143
- Unbekümmerter 52
- Unterforderung 22, 166

V

- Veranlagung s. Talent
- Verantwortung 43, 52, 54, 120, 162
- Verdrängung 191
- Verhättschelter 58
- Verletzung 103, 107, 253 ff
- Vermittlungsphase 93

- Versagen 57 f
- Vertrauen 173, 217 f
- Vervollkommnung 94
- Verzögern 269 f
- Vitamine 233 f
- Vorbereitungsperiode 93
- Vorbildfunktion 206, 263
- Vorteilsbestimmung 267 f

W

- Wachstum 12, 82
- Wachstumsreize 13
- Wahrnehmung 105, 116 ff
- Wasserhaushalt 233, 235
- Wettkampfperioden 122 ff
- Wiederholung 20, 134
- Wiederholungsmethode 88
- Wirbelsäule 82 f, 107, 255 f
- Wirkstoffe 233
- Wochentrainingsplan 127 ff

Z

- Zähne 247 f
- Zielsetzung 11 ff, 21, 109 f, 116 ff, 156
- Zirkeltraining 98 f, 146 f
- Zwischenperiode 122 ff

Die Schriftenreihe des Württembergischen Fußballverbandes

Fußball-Praxis

1. Teil: Technik und Taktik
Ein Handbuch für Sportlehrer und
Fußballtrainer, Betreuer und Spieler.
Von Grindler, Hemmo, Pahlke
304 Seiten Inhalt und über 560
textergänzende Zeichnungen

Fußball-Praxis

2. Teil: Konditionstraining
Der Ergänzungsband zum 1. Teil.
Kondition erarbeiten im Freien und
in der Halle.
Ein Handbuch für Sportlehrer und
Fußballtrainer, Betreuer und Spieler.
Von Grindler, Hemmo, Pahlke
216 Seiten Inhalt und über 800
textergänzende Zeichnungen

Fußball-Praxis

3. Teil: Jugendtraining I
Ein Grundlagenwerk zum Training mit
Kindern und Jugendlichen.
Von Wittmann, Maier, Pfeifer
294 Seiten, viele Fotos und
Illustrationen

Fußball-Liederbuch

Wer hat die Welt so schön gemacht . . .
96 Seiten Noten und Liedertexte für alle
sangesfreudigen Sportler.
Zusammengestellt von H. Janessa
Gestaltung K. H. Grindler

Sitzungen

Gründlich vorbereiten – erfolgreich
leiten
Eine programmierte Unterweisung für
Führungskräfte in Vereinen und
Verbänden. Eine Frage- und Antwort-
Lektion zum Selbststudium.
Von R. Geltz
136 Seiten Inhalt

Sportunterricht heute – für morgen

Didaktische Grundlegung,
schulpraktische Anregungen
Wertvolle Orientierungshilfen eines
Praktikers für die Praxis. Mannigfache
Anregungen und Diskussionsgrund-
lagen für die tägliche Arbeit.
Von Prof. Dr. H. Kreidler
24 Seiten Inhalt

Das Selbstverständnis des Sports

Im Wandel der letzten zwei Jahrzehnte.
Von Dr. H. Schaible
24 Seiten Inhalt

Das Spielfeld als Modellvorstellung in der Erziehung

Von Oberregierungsschuldirektor
Dr. H. Dietz
32 Seiten Inhalt

Über die Trainingswirkung von Wettkampf- spielen

in bezug auf das Herz-Kreislauf-System
bei männlichen Jugendlichen in
verschiedenen Entwicklungsstadien.
Von Dr. H. Weidemann
24 Seiten Inhalt, illustriert

Die Schriftenreihe des Württembergischen Fußballverbandes

Handbuch für Jugend- mitarbeiter

*Eine praktische Hilfe für alle in der
Jugendarbeit tätigen Vereinsmitglieder.
Bearbeitet von Werner Maier
177 Seiten Inhalt*

Haftungsrechtliche Probleme im Fußball- sport

*Referate, gehalten bei einem Seminar
für Richter und Rechtsanwälte am
24./25. September 1976 in Wangen
(Allgäu).
55 Seiten*

Fußballsport und Strafrecht

*Referate, gehalten bei einem Seminar
für Richter und Rechtsanwälte am
5./6. Mai 1978 in Wangen (Allgäu).
71 Seiten*

Das Recht des Fußballspielers

*Referate, gehalten bei einem Seminar
für Richter und Rechtsanwälte am
18./19. Mai 1979 in Wangen (Allgäu).
91 Seiten*

Zuschauer- ausschreitungen bei Fußballspielen

*Referate, gehalten bei einem Seminar
für Richter und Rechtsanwälte am
9./10. Mai 1980 in Wangen (Allgäu).
98 Seiten.*

Schule und Sport

*Referate zum Thema Jugend und
Gewalt sowie zum neuen Lehrplan im
Fach Sport, gehalten bei einem Seminar
für Direktorinnen und Direktoren von
Gymnasien am 25./26. September und
9./10. Oktober 1981 in Wangen
(Allgäu).
68 Seiten*

