

## **Der Trainer-Leitfaden**

Ausgabe Feb. 2007



### **Der Inhalt**

<b>1.</b>	<b>Gegenstand und Grundlage des Leitfadens</b>	<b>3</b>
<b>2.</b>	<b>Struktur</b>	<b>3</b>
<b>3.</b>	<b>Pflichten und Aufgaben</b>	<b>3</b>
	a) Allgemeines	
	b) Pflichten und Aufgaben als Trainingsleiter	
	c) Pflichten und Aufgaben bei Transferaktivitäten	
<b>4.</b>	<b>Rechte</b>	<b>4</b>
<b>5.</b>	<b>Verschiedenes</b>	<b>4</b>
<b>6.</b>	<b>Grundlagen im Training</b>	<b>5</b>
<b>6.1</b>	<b>Kinderfussball F/E</b>	<b>6</b>
	a) Konditionelle Ausbildung	
	b) Taktische Ausbildung	
	c) Soziale, mentale Ausbildung	
	d) Allgemeines	
<b>6.2</b>	<b>Grundlagenalter C/D</b>	<b>6</b>
	b) Konditionelle Ausbildung	
	c) Taktische Ausbildung	
	d) Soziale, mentale Ausbildung	
	e) Allgemeines	

---

<b>6.3</b>	<b>Junioren B / Nachwuchsteam</b>	<b>7</b>
	a) Technische Ausbildung	
	b) Konditionelle Ausbildung	
	c) Taktische Ausbildung	
	d) Soziale, mentale Ausbildung	
	e) Allgemeines	
<b>7.</b>	<b>Trainerrolle allgemein (Verhalten, Erwartungen)</b>	<b>8</b>
	a) Der Trainer als Fachmann	
	b) Der Trainer als Mensch	
<b>8.</b>	<b>Personale Kompetenzen</b>	<b>9</b>
	a) Stressprävention	
	b) Stresskontrolle	
	c) Stressbewältigungskompetenzen weiterentwickeln	
<b>9.</b>	<b>Soziale Kompetenzen</b>	<b>10</b>
	a) Aktive, konstruktive, lösungs-orientierte Kommunikation	
	b) Teamgeist aufbauen	
	c) Konfliktlösung	
<b>10.</b>	<b>Führungskompetenzen</b>	<b>10</b>
	a) Gute Entwicklungsbedingungen für alle Spieler schaffen	
	b) Motivieren	
	c) Erziehung der Spieler zur Selbständigkeit/ Mündigkeit	
	d) Koordination aller Beteiligten (Spieler, Physiotherapeut/ in, Arzt/ Ärztin, Manager/ in, Klubpräsident/ in, Medien, etc.)	
	e) Trainer-Spieler-Verhältnis	
	f) Vermittlung von Fachwissen	
<b>11.</b>	<b>Verhalten im Training</b>	<b>11</b>
	a) "So wie man trainiert, so spielt man"	
	b) Mentale Leistungskomponenten bereits im Training schulen	
	c) Verhalten den Spielern gegenüber	
	e) Demokratisch oder autoritär?	
	f) Nachgiebig oder straff?	
<b>12.</b>	<b>Verhalten vor dem Spiel</b>	<b>12</b>
<b>13.</b>	<b>Verhalten während des Spiels</b>	<b>13</b>
	a) Der ideale Coach	
	b) Coaching-Regeln	
	c) Das Pausengespräch	
<b>14.</b>	<b>Verhalten nach dem Spiel</b>	<b>14</b>
	a) Nach Spielschluss – egal ob gewonnen oder verloren:	
	b) Eigenverantwortung anstelle von Glück, Pech oder Schiedsrichterfehlentscheiden	
	c) Wettkampfnachbereitung	
<b>15.</b>	<b>Zusammenfassung: Der Verständigungs-Rahmen des FC Köniz</b>	<b>15</b>
<b>16.</b>	<b>Checkliste zur Selbstevaluation</b>	<b>17</b>
<b>17.</b>	<b>Das Credo</b>	<b>18</b>
<b>18.</b>	<b>Literaturhinweise</b>	<b>19</b>



## 1. Gegenstand und Grundlage des Leitfadens

Der Trainerleitfaden ist integrierter Bestandteil des zwischen dem Trainer und dem FC Köniz abgeschlossenen schriftlichen Vertrages und regelt die besonderen Pflichten, Aufgaben und Rechte des Trainers.

## 2. Struktur

Der Trainer ist dem Juniorenpräsidenten unterstellt. Dieser arbeitet mit den Gruppenleitenden Large (B+C), Medium (D) und Small (E+ F) zusammen. Das Gremium wird als **Juko-Leitung** bezeichnet. Primäre Anliegen richten die Trainer wenn möglich zuerst an die Gruppenleitenden.

## 3. Pflichten und Aufgaben

### a) Allgemeines

Der Trainer übt seine Funktion gewissenhaft, korrekt und nach bestem Können aus. Um im Trainerstab der FC Köniz tätig zu sein, muss der Trainer, wenn möglich die nach dem Trainerreglement des Schweizerischen Fussballverbandes geforderte Ausbildung absolviert haben. Der Trainer kann die nötigen Trainerausbildungskurse auch nachträglich, d.h. während der bereits aufgenommenen Trainertätigkeit erwerben.

### b) Pflichten und Aufgaben als Trainingsleiter

Der Trainer ist verpflichtet,

- mit dem Juniorenpräsidenten, der JUKO-Leitung sowie allen Junioren-Trainern im guten Einvernehmen zusammenzuarbeiten.
- Junioren freizugeben, sodass diese ihrem Leistungspotenzial entsprechend stets in dem für sie passenden Team spielen können (Förderkonzept des FCK ist am Entstehen).
- das Rauchen und den Alkoholkonsum während Spiel und Training zu unterlassen; Eltern auf dem Trainingsgelände sollen angehalten werden, abseits zu rauchen.
- überaus begabte Spieler, die sich im Spitzenfussball durchsetzen könnten, der JUKO-Leitung zu melden.
- für eine menschlich einwandfreie Führung und Betreuung der Junioren zu sorgen und nach Möglichkeit ist den Kontakt mit den Eltern zu suchen. Der Trainer ist ein Vorbild für die Junioren. Er hat sich auch gegenüber dem Schiedsrichter jederzeit korrekt aufzuführen. Ungeachtet ihres fussballerischen Könnens haben alle Junioren Anrecht auf die gleiche, sorgfältige Betreuung! Bei Schwierigkeiten mit dem Junior oder Eltern ist die JUKO-Leitung umgehend zu informieren.
- eine optimale und zeitgemässe sportliche Ausbildung sicher zu stellen sowie die medizinische Betreuung zu gewährleisten. Dafür können die internen Ressourcen (z.B. Dr. Vogel, Vereinspräsident) zu Rate gezogen werden.
- Trainings- und Vorbereitungsprogramm (Vor- u. Rückrunde) zu erstellen mit Abgabe an die Eltern der Junioren und an den Juniorenpräsidenten.



- Trainings und Spiele zu planen, durchzuführen und allenfalls auszuwerten. Die Mannschaftsadministration (Trainingskontrolle, allenfalls Dokumentation der sportlichen Fähigkeiten) gehören auch dazu.
- die Abrechnung der Mannschaftsauslagen ist jeweils am Ende der Vor- und Rückrunde vorzunehmen.
- dass die Vorschriften des SFV bezüglich J + S eingehalten werden. Er hat die Anmeldung und Abrechnung der Sportfachkurse persönlich zu besorgen, wobei der J+S- Koordinator für Fragen beigezogen werden kann.
- Ausrüstungsgeschenke von Drittpersonen (Dress, Bälle etc.) vorgängig durch den Juniorenpräsidenten genehmigen zu lassen.
- an einberufenen obligatorischen Trainersitzungen teilzunehmen.

#### **c) Pflichten und Aufgaben bei Transferaktivitäten**

- Der Trainer darf Transferverhandlungen mit Spielern oder Funktionären nur nach vorheriger Rücksprache mit der JUKO- Leitung führen.
- Allfällig geäußerte Abwanderungsgedanken von Junioren sind der JUKO-Leitung umgehend zu melden.
- Bei Probetrainings auswärtiger Spieler ist die JUKO-Leitung vorher zu informieren.

#### **4. Rechte**

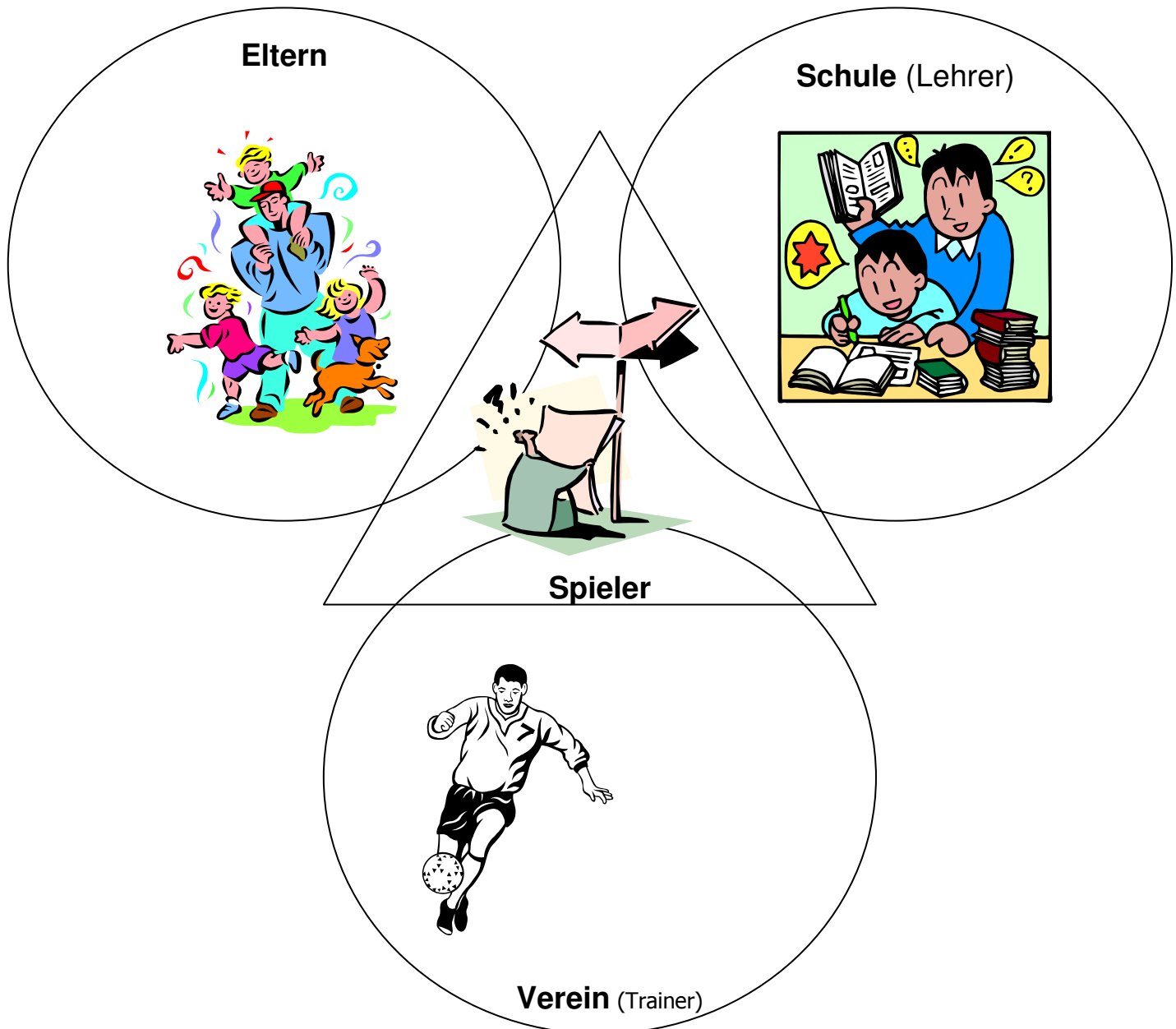
- Die finanziellen Rechte sind im Trainervertrag geregelt.
- Kostenloser Eintritt aller von SVF und vom FC Köniz organisierten Anlässe
- Anspruch auf die J+S-Gelder
- Beizug von Assistenz-Trainern unter vorheriger Benachrichtigung des Junioren-Präsidenten
- Organisation von Lagern, Teilnahme an Turnieren, ebenfalls mit Meldungspflicht
- 
- 
- 
- 
- 

#### **5. Verschiedenes**

- Sämtliche im Trainervertrag und in diesem Leitfaden nicht speziell erwähnten Sachverhalte wird im konkreten Fall zwischen der JUKO- Leitung und dem Trainer gemeinsam geregelt.

## 6. Grundlagen im Training

- Spiel / Spass
- Technik / Taktik
- Reaktion / Koordination / Schnelligkeit / Gewandtheit / Kraft



### TRAINING = 3 X G

- **GELERNT**
- **GESCHWITZT**
- **GELACHT**

## 6.1 Kinderfussball F/E

Die fussballerische Ausbildung steht im Zeichen der Aneignung der allerersten balltechnischen Fertigkeiten. Dabei ist zu beachten, dass nicht nur Spiele gespielt werden, sondern dass ebenfalls **richtig trainiert** (Schulung) wird. Dazu gehören attraktive Übungsformen zur Verbesserung der/des:

- Ballführung mit Links- und Rechtsfuss
- Passspiels mit Links- und Rechtsfuss
- Jonglierens des Balles mit Links- und Rechtsfuss
- Ballan- und -mitnahme mit anschliessendem Pass
- Torschusses
- Dribblings

Dagegen ist auf die Schulung des Kopfballspieles vorerst zu verzichten. In keinem Fall darf ein Kinderfussballer zum Kopfballspiel gezwungen werden.

### a) Konditionelle Ausbildung

Bezüglich der konditionellen Ausbildung der Kinderfussballer sind ausschliesslich die Konditionsfaktoren Beweglichkeit und Koordination zu trainieren. Zur Verbesserung der Koordination eignen sich unzählige Übungs- und Spielformen mit unterschiedlichen Ballgrössen oder einfach grundsätzlich Übungen, bei denen sich die Kinder immer wieder neu orientieren müssen. Der Ausbildung der Beweglichkeit ist ebenfalls grösste Aufmerksamkeit beizumessen. Dagegen ist es unsinnig, die Kinder im Bereiche Ausdauer gezielt zu trainieren (z.B. Runden laufen ohne Ball usw.). Im Weiteren hat der Konditionsfaktor Kraft im Kinderfussball **keinen Platz**.

### b) Taktische Ausbildung

Selbstverständlich müssen die Kinder in die ersten einzel- und mannschaftstaktischen Elemente eingeführt werden. Die Spieler müssen lernen, erstmals eine Spielposition einzunehmen und diese auch einzuhalten. Sie müssen erfahren, dass man nicht einfach machen kann, was man will. Der Trainer hat dabei darauf zu achten, dass die Positionen laufend gewechselt werden. Im Kinderfussball darf es noch **keine Stammpositionen** geben. Selbst der Torhüter ist in diese Rotation einzuschliessen.

### c) Soziale, mentale Ausbildung

Die Integration in eine Mannschaft bedeutet für viele Kinderfussballer bereits ein grosse Umstellung. Der Trainer muss die Kinder gezielt lernen, Respekt vor einander zu haben. Der Trainer lebt einen angenehmen Umgangston vor und reagiert auf Plagereien und unanständiges Benehmen seitens der Kinder. Ganz allgemein hat der Trainer für eine disziplinierte, aber warme Atmosphäre in und um die Kinderfussball-Mannschaft zu sorgen.

### d) Allgemeines

Der Kinderfussball- Trainer muss sich im Klaren sein, dass Resultate in seiner Alterkategorie völlig unbedeutend sind. Seine Entscheidungen dürfen niemals im Sinne des Resultates getroffen und seine Überlegungen niemals durch irgendwelche Tabellenkonstellationen getrübt werden. Es ist ausschliesslich sein Ziel, den einzelnen Kinderfussballer ganzheitlich zu fördern.

## 6.2 Grundlagenalter C/D

### a) Technische Ausbildung

Im Grundlagenalter steht die Verbesserung der balltechnischen Fertigkeiten im Zentrum der Ausbildung. Die Schulung der Grundlagentechnik und das Trainieren der Technik unter Druck gehört in jedes Training. Bereits beim Einlaufen hat der Spieler regelmässig einen Ball am Fuss und kommt am Ende des Trainings oftmals auf

1000 Ballberührungen. Zur Verbesserung der Ballan- und mitnahme sowie der Passqualität und folglich der Beweglichkeit/Koordination eignet sich die Drillform **Passfolgen**. Am Ende seiner Ausbildungsphase im Grundlagentalter ist der Jugendliche in der Lage:

- den Ball beidfüssig und in der Vorwärtsbewegung zu jonglieren
- den Ball orientiert an- und mitzunehmen
- der Situation angepasste und unterschiedliche Pässe zu spielen
- einen korrekten Kopfball auszuführen

### **b) Konditionelle Ausbildung**

Die Ausbildung der Koordination und Beweglichkeit steht auch im Grundlagentalter im Vordergrund, dabei ist es gut zu wissen, dass Techniktraining immer auch Koordinations- und Beweglichkeitstraining ist. Die Laufschiene (Zickzack-, Steigerungsläufe usw.) gehört mittlerweile in die Wochenplanung und macht den Kindern oft auch viel Spass. Die physische Entwicklung der Spieler (C-Junioren) erfordert nun auch erste Einheiten in den Bereichen Schnelligkeit und Schnellkraft. Weiterhin darf aber **kein** eigentliches **Krafttraining** durchgeführt werden.

### **c) Taktische Ausbildung**

Die Ausbildung mannschaftstaktischer Elemente gewinnt nun an Bedeutung. Die Jugendlichen lernen ein Spielsystem kennen, und dabei steht die Einführung der Zonendeckung im Vordergrund. Die defensiven und offensiven Elemente wie Kompaktheit, Absicherung, Schieben, Umschalten, Unterstützung, Hinterlaufen, Attackieren des 1. Pfostens usw. werden nun auch gezielt trainiert.

### **d) Soziale, mentale Ausbildung**

Die Jugendlichen sind älter geworden und erleben in diesem Alter die intensive Momente der Pubertät. Die Kinder wandeln sich zu Jugendlichen und ihre Ansprüche verändern sich. Die ersten Ablösungsprozesse vom Elternhaus bewirkt sehr oft, dass sich die Jugendlichen sehr stark mit ihrer Mannschaft identifizieren. In dieser interessanten Altersphase kann der Trainer vermehrt sporterzieherischer wirken und dahingehend Einfluss nehmen, dass der Fussball im Kopf des Jugendlichen einen wichtigen Stellenwert einnimmt.

### **e) Allgemeines**

Nicht umsonst wird das Grundlagentalter als **goldenes Lernalter** bezeichnet. Die Aufnahmefähigkeit der Jugendlichen ist in diesem Alter schier unerschöpflich. Doch die Kinder wollen gefordert werden. Ist sich der Trainer dies bewusst, wird er von den Jugendlichen richtiggehend verehrt und kann folglich sehr, sehr viel bewegen.

## **6.3 Junioren B / Nachwuchsteam**

### **a) Technische Ausbildung**

Die Ausbildung der Grundlagentechnik ist schwerpunktmässig abgeschlossen. Selbstverständlich müssen aber weiterhin und regelmässig balltechnische Elemente geübt werden (z.B. im Einlaufen, Regenerationstraining usw.). Der Schwerpunkt der technischen Ausbildung liegt jetzt bei der Technik unter Druck. Die Spieler müssen im Training und Spiel unter aggressiver Bedrängnis technische Probleme lösen. In dieser Alterklasse wird das eigentliche Technik-Training durch das Technik/Taktik-Training abgelöst.

### **b) Konditionelle Ausbildung**

Die physische Entwicklung der Jugendlichen erfordert nun eine ganzheitliche konditionelle Ausbildung. Diese umfasst mittlerweile auch die Konditionsfaktoren Kraft und Ausdauer. Die bisherige Konditionsarbeit im Mannschaftsverband weicht immer mehr individuell angepassten Trainingsplänen. Die Spieler müssen nun,

sofern möglich, auch in den Kraftraum gehen, jedoch **ausschliesslich unter fachkundiger Leitung**. Im weiteren muss jetzt auch gezielt und unter Aufsicht aktiv regeneriert werden.

### **c) Taktische Ausbildung**

Die taktische Ausbildung rückt nun ganz klar ins Zentrum der Ausbildungsziele dieser Altersklasse. Mittlerweile werden komplexe Übungsformen (z.B. Angriffshandlung über Aussen) trainiert. Die bisherigen einzel- und postentaktischen Elemente (z.B. Tackeln, Steuern, Hinterlaufen usw.) werden Teil eines Ganzen. Es finden kaum mehr Positionsrotationen statt. Ein Spieler hat sich mittlerweile auf 2 bis höchstens 3 Positionen „spezialisiert“ und trainiert nun entsprechend. Im Zusammenhang mit der Perfektionierung der Zonendeckung sollten mit den Spielern auch Videoanalysen oder Spielbeobachtungen durchgeführt werden. Eine grosse Bedeutung müssen zudem die kognitiven Elemente Umschalten und gegenseitiges Coaching (Kommunikation) geniessen. Hierzu eignen sich Unter-/Überzahl-Spielformen bestens. Im Weiteren und nicht zuletzt müssen in dieser Altersklasse Standard Situationen gezielt einstudiert und durchgeführt werden.

### **d) Soziale, mentale Ausbildung**

Der Jugendliche ist nun schon fast erwachsen und will entsprechend behandelt werden. Es ist wichtig und notwendig, den Spielern auch Freiraum zu gewähren und Verantwortung zu übertragen (z.B. durch selbstständiges Einstudieren von Standard Situationen). Im Sinne der Förderung des Selbstbewusstseins müssen Spieler in diesem Alter zeitweise auch Führungsaufgaben übernehmen (z.B. das Einlaufen leiten, als Schiedsrichter oder Trainer im Kinderfussball mitwirken usw.).

### **e) Allgemeines**

Obwohl die Jugendlichen bereits sehr selbstständig wirken, sind sie dennoch nicht erwachsen. Sie haben oft Mühe, mit Veränderungen in ihrem Umfeld umzugehen. Der Trainer sollte aufmerksam bleiben und auf auffällige Veränderungen mit entsprechender Hilfeleistung reagieren. Das Ziel des Trainers ist es, den Spieler nicht nur zu einem guten Fussballer auszubilden, sondern, ihn gleichzeitig auch stark, stolz und selbstbewusst zu machen. Es lohnt sich!

## **7. Trainerrolle allgemein (Verhalten, Erwartungen)**

Die Trainerrolle umfasst die Gesamtheit der Verhaltensweisen, die von seinem Umfeld (Spieler, Vorstand, Klubmitglieder, Zuschauer und Medien) erwartet werden. Der Trainer tut gut daran, sich dieser vielfältigen Rollenerwartungen bewusst zu sein und sie mittels einer Stichwortliste zu erfassen: ganz konkret in Bezug auf seinen Klub, wo er tätig ist, und das entsprechende Umfeld! Durch das Setzen von Prioritäten ergeben sich dann die Schwerpunkte der alltäglichen Trainertätigkeit.

**Wichtig ist, dass sich der Trainer bewusst ist, dass er nicht nur fachlich, sondern auch - und vor allem - menschlich überzeugen muss.**

### **a) Der Trainer als Fachmann**

Dass der Trainer Fachwissen mitbringen muss, liegt auf der Hand. Seine Aufgabe ist es, dieses Wissen den Spielern so aufbereitet mitzugeben, dass diese davon optimal profitieren können und dass die Umsetzung möglichst leicht fällt. Eine didaktische Aufgabe, welche viel Fingerspitzengefühl verlangt.

### **b) Der Trainer als Mensch**

Zur Verantwortung des Trainers gehört es, die menschlichen Kompetenzen, welche er von seinen Spielern erwartet, auch selbst zu leben.

Der Trainer sollte Vorbild sein bezüglich Selbstkontrolle (keine emotionalen Ausbrüche), Denkweise (positiv, lösungsorientiert), Einsatz (Leistungsbereitschaft), Zielsetzung (hohes Ziel) und Einstellung (Schwierigkeiten als Herausforderung betrachten). Was er von seinen Spielern verlangt (z.B. mentale Stärke), das sollte er auch von sich selbst verlangen.

Andere Meinungen respektieren, im richtigen Moment loben, fair und konstruktiv kritisieren, Konflikte und Spannungen in der Gruppe ansprechen/ lösen und auf die Menschen offen zugehen - das sind ebenfalls menschliche Kompetenzen, welche den Erfolg eines Trainers entscheidend mitbestimmen.

## **8. Personale Kompetenzen**

Aus dem Bereich der personalen Kompetenzen (Motivation, Selbstbewusstsein, positives Denken, Emotionskontrolle etc.) gehen wir im folgenden auf die Stressbewältigung ein. Die Trainertätigkeit birgt zahlreiche, möglicherweise Stress auslösende Aspekte in sich: unsicherer Job, in der Öffentlichkeit stehend, konflikträchtige Meinungsverschiedenheiten zwischen Vorstand und Trainer bzw. Spielern und Trainer, Misserfolgsserie, Druck des "Siegen-Müssens", Schiedsrichterfehlscheide etc. Für viele Trainer ist es deshalb sehr wichtig, über wirksame Strategien zur Stressbewältigung zu verfügen.

### **a) Stressprävention**

Ziel der Stressprävention ist es, Stresssituationen gar nicht erst entstehen zu lassen:

- Bewältigungsrepertoire für häufig auftauchende Stresssituationen erarbeiten
- Soziale Kompetenzen (z.B. Kommunikationsfähigkeit) aufbauen
- Zeitplanung verbessern (Arbeitstechnik, Zeitmanagement, Delegieren, Nein-sagen)

### **b) Stresskontrolle**

Einige konkrete Tipps:

- Krisen als Chance bewerten: Je mehr Du es schaffst, schwierige Situationen als Herausforderung und Lernchance zu sehen (und nicht als zerstörerisches Ereignis, in welchem sich alles gegen Dich verschworen hat), desto leichter wirst Du mit dieser Situation fertig werden.
- Positive Selbstgespräche führen, anstatt die eigenen Schwächen und mögliches Versagen in den Vordergrund zu stellen. Vermeide also negative Selbstgespräche.
- Entspannen! Atme z.B. ganz tief und kontrolliert aus (15-20 Sekunden ganz bewusst ausatmen), sage Dir innerlich "Ganz ruhig, ganz entspannt" oder spanne alle Muskeln einige Sekunden lang immer fester an, um dann alle Spannung aufs Mal loszulassen (mehrmals wiederholen).

### **c) Stressbewältigungskompetenzen weiterentwickeln**

Wahrscheinlich sind mit diesen Vorschlägen nicht alle Belastungssituationen abgedeckt, welchen Du Dich in Deinem Traineralltag ausgesetzt siehst. Entwickle deshalb weitere Stressbewältigungsstrategien. Dabei kann es sehr hilfreich sein, wenn Du Dich nach einer erlebten Stresssituation fragst:

- Wie habe ich mich genau verhalten (was war positiv, was noch verbesserungsfähig)?
- Welche anderen Strategien könnten in dieser Situation hilfreich sein?
- Welches ist die bestmögliche Strategie für einen zukünftigen, ähnlichen Fall?

So kannst Du aus jeder Stresssituation etwas lernen. Aber bitte: Betreibe das Ganze in einer spielerischen Form als lockeres Weiterentwickeln Deiner Stressbewältigungskompetenzen und nicht als „Zwang zur Perfektion“!

## **9. Soziale Kompetenzen**

Fehlende oder ungenügende Kommunikations- und Konfliktlösungsfähigkeiten sind bei fast allen Trainerentlassungen der Grund Nr. 1 für dessen "Abschuss". Beachte in Deinem Traineralltag deshalb besonders die drei folgenden Punkte:

### **a) Aktive, konstruktive, lösungsorientierte Kommunikation**

Die "Verpackung" von Informationen (Mannschaftsaufstellung, taktisches Konzept, Spieleraufträge, etc.), sowie Lob und Kritik von Leistungen (Training und Wettkampf) sind wichtige Kommunikationssituationen, in welchen Vertrauen geschaffen oder verspielt werden kann.

### **b) Teamgeist aufbauen**

Teamgeist äussert sich nicht in oberflächlichem Hurrageschrei und Schulterklopfen, sondern darin, dass sich jeder Spieler voll in den Dienst der Mannschaft stellt, seine Mitspieler tatkräftig unterstützt und zur Erreichung des gemeinsamen Zieles mit letztem Einsatz kämpft. Mit einer konstruktiven, lösungs-orientierten Kommunikation, gemeinsamen Zielen und der Steuerung gruppenspezifischer Prozesse schafft der Trainer die Grundlagen für eine Atmosphäre, in welcher Teamgeist entstehen kann.

Wichtige Rahmenbedingungen zur Ausbildung eines guten Teamgeistes sind:

- Gemeinsame Ziele, hinter denen alle stehen
- Alle werden zur Zielerreichung benötigt
- Echte Konflikte möglichst rasch lösen
- Gesprächsbereit, offen und konfliktfähig sein
- Fehler eingestehen können
- Auftreten als Team – äusserlich, aber auch durch innere Geschlossenheit
- Gleichberechtigung anstelle von gleicher Behandlung aller Spieler
- Gute Integration aller anstreben (Cliquesbildung verhindern)

### **c) Konfliktlösung**

Bei festgefahrenen, komplexen und stark belastenden Konflikten kann Dir die nachfolgende Problemlösungsstrategie hilfreich sein:

0. Problem erkennen und beschreiben (Ist-Zustand)
1. Ziel definieren (Soll-Zustand)
2. Lösungsideen entwickeln
3. Konkrete Lösungsstrategien auswählen
4. Lösungsstrategien umsetzen
5. Erfolgskontrolle und allfällige Änderungen einleiten

## **10. Führungskompetenzen**

Der Trainer ist eine Führungsperson. Doch jeder hat seine eigene Vorstellung, was die Aufgabe einer Führungskraft ist. Die Managementlehre neuerer Prägung schreibt einer Führungsperson unter anderem folgende zentralen Aufgaben zu:

### **a) Gute Entwicklungsbedingungen für alle Spieler schaffen**

Alle Spieler gemäss ihren Möglichkeiten optimal fördern. Dabei sollte der Trainer hohe Anforderungen an sich und seine Spieler stellen und auch Neuem gegenüber offen sein.



## **b) Motivieren**

Zwar ist eine von innen kommende Motivation die Grundlage, welche ein Spieler mitbringen muss, doch der Trainer kann durch das Schaffen einer leistungsfördernden Umgebung viel dazu beitragen, dass diese Motivation auch erhalten bleibt. Die Schaffung eines guten Lern- und Leistungsklimas ist ein zentraler Punkt.

## **c) Erziehung der Spieler zur Selbständigkeit/ Mündigkeit**

Dies bedingt einen situations-angepassten und flexiblen Führungsstil, welcher den Spielern die Möglichkeit zum Mitdenken und zur aktiven Mitarbeit gibt. Nur selbständige Spieler sind im Wettkampf fähig, situations-angepasst zu handeln!

## **d) Koordination aller Beteiligten (Spieler, Physiotherapeut/ in, Arzt/ Ärztin, Manager/ in, Klubpräsident/ in, Medien, etc.)**

Da der Trainer oft als einzige Person mit all diesen Personen in Kontakt ist, kommt ihm eine entscheidende Koordinationsfunktion zu. Das ist manchmal recht schwierig, wenn das Ziel (Erfolg der eigenen Mannschaft) nicht gefährdet werden soll.

## **e) Trainer-Spieler-Verhältnis**

Natürliche Distanz zu dem Spieler, jedoch

- Eingehen auf den Einzelnen
- Vertrauen schenken
- Anerkennung und Lob
- Aufbauende, motivierende Kritik

## **f) Vermittlung von Fachwissen**

Dass ein Trainer Fachwissen mitbringen muss, liegt auf der Hand. Seine Aufgabe ist es, dieses Wissen den Spielern auf angemessene Weise zu vermitteln, so dass diese davon optimal profitieren können, und die Umsetzung leicht fällt. Eine didaktische Aufgabe, welche viel Fingerspitzengefühl verlangt.

# **11. Verhalten im Training**

## **a) "So wie man trainiert, so spielt man"**

Insbesondere sind im Training Einsatzbereitschaft und Konzentration auf dem gleichen Niveau zu fordern, wie das im Wettkampf auch erforderlich ist. Der Trainingsinhalt liegt im wesentlichen auf der Entwicklung der eigenen Spielstärke und des Teamgeistes.

## **b) Mentale Leistungskomponenten bereits im Training schulen**

Viele Trainer sehen ihre Aufgabe dann erfüllt, wenn sie ein für die Spieler ideales Trainingsprogramm erstellt und durchgeführt haben. Es ist klar, dass die Aufgabe der Trainingsplanung und -durchführung zentral ist, doch auch der mentale Bereich ist wichtig.

Es empfiehlt sich, mentale Trainingselemente systematisch und konsequent in den normalen Trainingsprozess zu integrieren. Denn wer im Training die mentalen Gesichtspunkte (z.B. Konzentration, Einsatzbereitschaft, Selbstvertrauen usw.) nicht gebührend berücksichtigt, der vernachlässigt einen wichtigen Bestandteil der Gesamtleistung!

### **c) Verhalten den Spielern gegenüber**

Aufgabe des Trainers ist es, die Spieler zum Erfolg zu führen, die Mannschaft zusammenzuschweissen, Trainingspläne umzusetzen, Teamsitzungen zu leiten usw.: alles Führungsaufgaben! Wenn es zwischen Spielern und dem Trainer nicht klappt, dann ist nur selten das fachliche (technische/ sportartspezifische) Können der Kritikpunkt. Führungsschwächen stehen bei solchen Krisen im Zentrum. Wie aber soll der gute Trainer führen?

### **e) Demokratisch oder autoritär?**

Kein "entweder- oder", sondern ein "sowohl- als- auch" bietet sich hier als ideale Lösung an: Durch den Einbezug der Spieler (Ideensammlung, gemeinsame Ziele festlegen, Erfahrungen der Spieler einbeziehen etc.) schafft sich der Trainer im Gegensatz zu einem rein autoritären Stil eine bessere Grundlage für Entscheidungen, Planung und Trainingssteuerung. Letztlich ist es jedoch der Trainer, welcher die wichtigen Entscheide trifft (Mannschaftsaufstellung, Trainings- und Wettkampfablauf etc.). Hier ist es wichtig, durch Offenheit, Klarheit, Konsequenz und Gerechtigkeit eine klare Linie zu verfolgen.

### **f) Nachgiebig oder straff?**

Weder noch, sondern auch hier gilt: klare Linie, immer auf das Ganze ausgerichtet und situations-angepasst! Unbestritten dürfte sein, dass eine nachgiebige Handhabung aufgestellter Regeln und Richtlinien nicht leistungsförderlich ist. Eine sture Haltung (Festhalten an Regeln, welche unter den gegebenen Bedingungen nicht leistungsfördernd sind) kann jedoch ebenso leistungs-mindernd sein! Besonders wichtig ist der Beginn der Zusammenarbeit mit einer Mannschaft: Der erste Eindruck, die ersten Reaktionen, die ersten disziplinarischen Massnahmen prägen oft das Bild, welches die Spieler von ihrem Trainer haben. Hier wird die Basis für Vertrauen und Respekt gelegt!

## **12. Verhalten vor dem Spiel**

Im Wettkampf siegt meistens jene Mannschaft, die vom Trainer taktisch und mental besser eingestellt worden ist.

Im Normalfall (ausgenommen Kinderfussball) beginnt die Spielvorbereitung mit dem ersten Training nach dem letzten Spiel: "Nach dem Spiel ist vor dem Spiel".

### **Zur Spielvorbereitung gehören:**

- Unbedingt die eigenen Stärken mit in die Taktik einbeziehen.
- Stärken, Schwächen und Besonderheiten des Gegners aufzeigen (z.B. überhartes Spiel, leicht zu provozieren, etc.). Die Gegneranalyse muss so ausfallen, dass sich bei den eigenen Spielern eine Erfolgserwartung einstellt und sie den Eindruck erhalten, bei voller Einsatzbereitschaft und konzentriertem Spiel nicht nur dem Gegner gewachsen zu sein, sondern auch den Match gewinnen zu können.
- Auf den Gegner abgestimmtes, taktisches Spielkonzept für die Defensive und Offensive einüben und unter wettkampfähnlichen Bedingungen festigen. Die Taktik nur in der Teamsitzung zu besprechen, genügt in keiner Weise. Die gewählte Taktik muss dem technischen und konditionellen Können sowie dem taktischen Spielverständnis der Spieler entsprechen (keine Utopien und Wunschträume!). Nur so kann im Training, also während dem Einüben und Stabilisieren dieser Taktik, mittels Erfolgserlebnissen Sicherheit und Selbstvertrauen aufgebaut werden.



- Information über den Schiedsrichter: Lässt er das Spiel eher laufen oder pfeift er strikt nach dem Regelwerk? Für welche Art von Regelverstößen ist er besonders sensibel? Geht er auf Interventionen der Spieler und speziell des Captains ein? etc.
- Bekanntgabe der Mannschaftsaufstellung: Entweder im Anschluss ans letzte Training vor dem Spiel, damit die Spieler genügend Zeit haben, sich mental aufs Spiel vorzubereiten oder dann erst in der Teamsitzung am Spieltag selbst.
- Mit den Ersatzspielern kurze Einzelgespräche führen und ihnen darlegen, was sie tun und welchen Anforderungen sie genügen müssen, um sich in die Startaufstellung der Mannschaft spielen zu können (keine Diskussion vor der Mannschaft).
- Das Warm- up- Training am Spieltag sollte nicht allzu lange dauern und nur sehr einfache, motivierende Übungen beinhalten, die das Selbstvertrauen, die Konzentration und den Teamgeist stärken.
- Schiedsrichter und Trainer des Gegners mit Händedruck begrüßen.

### **13. Verhalten während des Spiels**

#### **a) Der ideale Coach**

Wer ist der ideale Coach? Derjenige, welcher ruhig und gefasst am Spielfeldrand steht und - ganz egal, was geschieht - keine Miene verzieht oder derjenige, welcher seinen Emotionen freien Lauf lässt und auch mal kräftig dem Schiedsrichter seine Meinung zubrüllt? Die Antwort ist schnell gegeben: Der ideale Coach ist derjenige, welcher sich so verhält, wie er es von seinen Spielern auch erwartet: leistungs-motiviert bis zur letzten Sekunde - aber kontrolliert; engagiert von Kopf bis Fuss - aber souverän! Herumtoben nützt einzig der emotionalen Spannungsabfuhr des Trainers, nicht aber der Leistungsförderung der Spieler.

#### **b) Coaching-Regeln**

- Während der ersten Halbzeit richtet sich die Aufmerksamkeit des Coaches auf folgende Fragen:
  - Werden die taktischen Anweisungen umgesetzt (offensiv und defensiv)?
  - Sind meine taktischen Überlegungen und Anweisungen richtig?
- Suche während der ersten Halbzeit gezielt nach den aktuellen Schwächen des Gegners, entwickle Spürsinn für die taktisch richtigen Massnahmen und stelle Deine Mannschaft, wenn nötig, für die zweite Halbzeit neu ein (Mann-, Raumdeckung, Offside-Verhalten, Positionstausch, Spieler auswechseln etc.): Was? Wann? Wie?
- Jeder Spieler muss genau wissen, was von ihm verlangt wird und dass er nur danach beurteilt wird, wie gut er diese Aufgaben erfüllt hat.
- Ziehe unbedingt auch die mentalen Leistungsfaktoren wie z.B. Konzentration, Einsatzbereitschaft, positives Denken und Selbstvertrauen in Dein Coaching mit ein.
- Denk daran: Ein Coach ist vor allem dann wichtig, wenn es der Mannschaft nicht 'läuft'. Genau dann muss er einen kühlen Kopf bewahren, messerscharf analysieren und voller Selbstvertrauen die richtigen Entscheide fällen. Das Schlechteste, was dem Team in dieser Situation passieren kann, ist ein Coach, der die Spieler mit harscher Kritik noch mehr unter Druck setzt. Das Resultat wird sein, dass der Mannschaft immer weniger gelingt und den Spielern am Schluss jegliches Selbstvertrauen abgeht.



### **c) Das Pausengespräch**

- Ziel des Pausengesprächs ist es, dass die Mannschaft mit einem konkreten Ziel und dem Wissen, wie dieses Ziel zu erreichen ist sowie einer positiven Kampfmoral aus der Pause kommt.
- In erster Linie dient die Pause den Spielern zur Erholung und zur Pflege allfälliger kleiner Verletzungen. Erst nach mehreren Minuten Pausenzeit beginnt der Coach die Mannschaft für die zweite Halbzeit aufzubauen und zu mobilisieren.
- Während des Pausengesprächs lässt der Coach keine Diskussionen (auch nicht unter den Spielern) zu. Er allein bestimmt und trifft die notwendigen Massnahmen, allenfalls in vorangegangener Absprache mit dem Assistententrainer.
- Aufgaben-orientiert und nicht fehler-zentriert coachen! Die Spieler wollen wissen, wie sie etwas tun müssen und nicht, was sie nicht tun sollen.
- Die Spieler sollen wissen oder bestätigt erhalten, wie das Spiel in der zweiten Halbzeit weiterzuführen ist. Nur die 2-3 wichtigsten Punkte ansprechen.
- Nur kurze und klare, positiv formulierte Anweisungen an die Spieler geben.
- Sprich die Spieler mit Namen an, wenn Du ihnen etwas mitteilen willst.
- Konzentration auf die Fortsetzung des Spiels z.B. durch Schweigeminute: Jeder Spieler denkt an die neuen Massnahmen und seine Aufgaben.
- Über den Umgangston in der Pause gibt es keine Regel. Nie sind zwei Pausengespräche gleich. Das Pausengespräch kann ruhig oder heftig, eher lang oder sehr kurz sein. Gefragt ist "Fingerspitzengefühl": das Richtige im richtigen Ton zum richtigen Zeitpunkt!
- Liegt die Mannschaft bei Halbzeit in Führung:
  - Disziplin fordern: Verlange mit Nachdruck, dass die Spieler ihre Aufgaben weiterhin diszipliniert erfüllen.
  - Sporne sie an, noch mehr zu wollen.
- Liegt die Mannschaft bei Halbzeit zurück:
  - Mut machen: Weise auf die Schwachstellen des Gegners hin und hebe die eigenen Stärken hervor, die bisher nicht oder zuwenig ausgespielt wurden. Bestärke die Spieler in ihrem Können und ihren Fähigkeiten.
  - Treibe die Spieler an und fordere sie auf, mit 100-prozentigem Kampfgeist und kühlem Kopf die taktischen Anweisungen in der zweiten Halbzeit umzusetzen.

## **14. Verhalten nach dem Spiel**

### **a) Nach Spielschluss – egal ob gewonnen oder verloren:**

- Verabschiedung vom Schiedsrichter und vom Trainer des Gegners mit Händedruck
- Der Trainer geht in die Spielerkabine und gratuliert den Spielern zum Sieg bzw. identifiziert sich bei einer Niederlage mit der Mannschaft.
- keine Teamsitzung mehr am Spieltag
- Der Trainer vertritt die Mannschaft in sachlicher Weise gegenüber den Medien, Vorstand und Zuschauern (kein überschwengliches Lob und keine zerreissende Kritik, keine Einzelkritik in der Öffentlichkeit).



## **b) Eigenverantwortung anstelle von Glück, Pech oder Schiedsrichterfehlscheiden**

“Da hat der Gegner einfach mehr Glück gehabt” oder “Mit einem solchen Schiedsrichter kannst du ja nicht gewinnen” sind häufige Aussagen von Trainern nach Spielschluss. Wer als Trainer mit Glück, Pech oder Schiedsrichterfehlscheiden argumentiert, der stellt sich selbst in ein schlechtes Licht! Die Aufgabe des Trainers ist es u.a., die Spieler so weit zu bringen, dass sie unter den bestehenden Bedingungen die bestmögliche Leistung erbringen können. Dem Glück kann mit einer perfekten Vorbereitung und einem souveränen Coaching nachgeholfen werden. Pech und so genannte Schiedsrichterfehlscheide werden allzu oft zur Kaschierung von eigenem Unvermögen, ungenügender Vorbereitung oder mentalen Schwächen (Konzentration) herangezogen. Letztlich gibt es nur eine Grundhaltung, welche langfristigen Erfolg ermöglicht: Eigenverantwortung!

## **c) Wettkampfnachbereitung**

Sehr nützlich für den Trainer ist es, Spielvorbereitung und Coaching-Massnahmen mittels einer einfachen Checkliste stichwortartig in schriftlicher Form festzuhalten. Eine derartige Wettkampfnachbereitung dient der Selbstkontrolle sowie der gezielten Erfolgs- und Misserfolgsverarbeitung und ermöglicht eine effiziente Arbeit mit der Mannschaft.

- Mannschaft und Einzelspieler: Bei der Wettkampfnachbereitung sollten die Mannschaftsleistung als Ganzes und die einzelnen Spielerleistungen getrennt voneinander analysiert werden.
- Systematisch: Wer nach einem Schema (z.B. Checkliste) den Wettkampf nachbereitet, egal ob er gut oder schlecht verlaufen ist, der wird am schnellsten Fortschritte erzielen.
- Lösungsorientiert: Es reicht nicht, Probleme zu erkennen; erst wenn Lösungswege (Verbesserungsideen) gefunden sind, ist die Wettkampfnachbereitung abgeschlossen.
- Breit gefächert: Berücksichtigt werden sollten u.a. konditioneller Leistungsstand, Gesundheit, Taktik, Spielvorbereitung, Einstellung, Teamgeist, Coaching, mentale Aspekte, spezielle Probleme während des Wettkampfs etc.

## **15. Zusammenfassung: Der Verständigungs-Rahmen des FC Köniz**

Der FC Köniz ist einer der grössten Fussballvereine mit guten Trainern und vorbildlicher Führung der Region Bern. Darüber sind wir stolz und unser Bestreben ist es, uns weiter zu entwickeln. Wenn viele fussballbegeisterte Mädchen und Knaben, Juniorinnen und Junioren, Aktivspielerinnen und Aktivspieler und auch „ältere Semester“ mitmachen, braucht es eine gewisse Struktur, Disziplin und gegenseitige Wertschätzung.

Mit den folgenden Regeln möchten wir Dich darauf aufmerksam machen, dass wir grossen Wert darauf legen, einen geordneten Trainings- und Meisterschaftsbetrieb mit Anstand und Respekt gegenüber Kolleginnen und Kollegen, Trainer, Funktionäre, Schiedsrichter durchzuziehen. Alle, die regelmässig Fussball für den FC Köniz spielen, sind die „**Visitenkarte**“ des FCK.

**Die Persönlichkeit einer Spielerin resp. eines Spielers zeigt sich nicht durch Extravaganz, sondern durch vorbildlichen Einsatz auf und neben dem Fussballplatz.**

### **Unsere Verständigung:**

- Wenn ich einem Aufgebot für ein Spiel aus irgendeinem Grunde nicht Folge leisten kann, dann telefoniere ich so rasch als möglich meinem Trainer, um mich abzumelden.
- Trainings sind nicht freiwillig. Sie erfordern dieselbe Konzentration von mir wie die Spiele. In allen Trainings trage ich die korrekte Trainingsausrüstung inkl. Schienbeinschoner. Falls eine spezielle Ausrüstung notwendig ist, wird mein Trainer mir dies rechtzeitig bekannt geben.
- Zu Beginn und am Ende des Trainings und der Wettkämpfe begrüsse ich jede Spielerin und jeden Spieler wie auch meinen Trainer per Handschlag.



- Ich bin für das erhaltene Material und dessen Pflege und Rückgabe selber verantwortlich.
- Wenn ich mich während oder nach dem Spiel nicht sportlich verhalte (Revanchefouls, Schiedsrichterbeleidigung oder attackieren von fremden und eigenen Mitspielenden) schade ich dem Team und dem FC Köniz und muss mit clubinternen Sanktionen rechnen. Wenn deswegen Schaden entsteht oder Bussen ausgesprochen werden, muss dies von den Schuldigen bezahlt werden.
- Die Garderobe verlasse ich so, wie ich sie vorgefunden habe. Vor dem Weggehen ist immer gewissenhaft zu kontrollieren, ob ich wirklich alles eingepackt und nichts vergessen habe; die Garderobe ist kein Rummelplatz! Die Fußballschuhe sind draussen an den vorgesehenen Stellen zu reinigen. Der Abfall gehört in den Abfallkübel nicht auf den Boden.



## 16. Checkliste zur Selbstevaluation

Nimm diese Liste als möglichen Massstab zur Selbsteinschätzung. Am meisten profitierst Du, wenn Du mit dieser Liste regelmässig (z.B. nach jedem Wettkampf, nach jeder Woche, nach der Vorrunde usw.) arbeitest.

- Bewertung:**
- 1: gelingt mir schlecht
  - 2: gelingt mir zufriedenstellend
  - 3: gelingt mir gut
  - 4: gelingt mir sehr gut

### In der Trainingsphase:

- |  | 1                        | 2                        | 3                        | 4                        |
|--|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| • Mentale Aspekte und Trainingsformen fest integriert                      | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| • Vorbild bezüglich Engagement und Leistungsorientierung in jedem Training | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| • Klare und konsequente Führung unter Einbezug der Athleten                | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| • Sachliche Kommunikation  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| • Kritik erfolgt lösungsorientiert   | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| • Offen für Neuerungen, Anregungen (auch von Athletenseite)                | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| • Immer das Ganze im Auge haben (über der Sache stehen)                    | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| • Gute Bedingungen für alle Beteiligten schaffen                           | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

### Vor dem Wettkampf:

- |   |                          |                          |                          |                          |
|---|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| • Systematische Wettkampfvorbereitung mit Einbezug früherer Erfahrungen | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| • Schulung mentaler Kompetenzen im Vorfeld des Wettkampfes              | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| • Aufbau von Sicherheit und Selbstvertrauen in den letzten Trainings    | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| • Teamgeist gefördert   | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| • Den Ersatzspielern die nötige Aufmerksamkeit geschenkt                | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

### Im Wettkampf:

- |   |                          |                          |                          |                          |
|---|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| • Souveränes, kontrollierte Coaching (Beachtung der allgemeinen Coachingregeln) | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| • Merkpunkte des Pausengesprächs berücksichtigt                                 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| • Lob ausgesprochen und wenn Kritik, dann sachlich und konstruktiv              | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

### Nach dem Wettkampf:

- |  |                          |                          |                          |                          |
|--|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| • Eigenverantwortung übernommen (anstelle des Abschiebens auf Glück, Pech oder Schiedsrichterfehlentscheide) | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| • Systematische, schriftliche Nachbereitung  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| ○ Einbezug aller wichtigen Leistungsfaktoren (inkl. Vorbereitung)  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

## **17. Das Credo**

- Ich lebe diesen Teil meines Lebens als FCK-Funktionär bzw. als FCK-Trainer für die Jungs und Mädchen.
- Das ist mein persönlicher Beitrag zur Jugendarbeit.
- Trainer sollen allfällige persönliche Probleme nicht auf die Jugendlichen übertragen oder sie dafür einsetzen, ihr eigenes Ego zu befriedigen.
- Von den Jugendlichen erwarten wir, dass sie meinen Einsatz, jenen meiner Funktionärskollegen und Trainer wertschätzen. Wir können aufgrund beschränkter Ressourcen nur am Rande Erziehungsaufgaben wahrnehmen.
- Wir erwarten lückenloser Trainingsbesuch, Loyalität zum Trainer, vollen Einsatz in Training und Spiel sowie die Bereitschaft Fussball spielen zu lernen. Jugendliche, die nur zum Vergnügen Fussball spielen wollen, tun das auf privater Basis.
- Wer bei uns spielt, steht jederzeit für den FCK und seine Mannschaft ein.
- Von den Eltern erwarten wir, dass sie Spieler, Trainer und mich nicht gegeneinander ausspielen sondern unterstützend mithelfen.

## 18. Literaturhinweise

- Schori, B. (1992): Artikelserie "Praktische Sportpsychologie": **Teamgeist** (Teil 9-11) und Coaching (Teil 15-17). Zs Slapshot.
- Venzl, R. (1993): **Mentale Stärke, Teamführung, Coaching**. Bern: NKES.
- Venzl, R. (1993): **Stress-Bewältigung**. Forum der PAX-Versicherungen, Nr.3, 4-9.
- Aegerter, B. (1991): **Praktische Beispiele der Arbeit im Mentalbereich mit einer Eishockeymannschaft**. Diplomarbeit Nationalliga-Trainerkurs 1989-1991.
- Bergmann, W. (1989): **Coaching während des Mehrkampfes**. Sportpsychologie, 1, 9-11.
- Bruderer, E. (1991): **Mentale Betreuung**. Semesterarbeit Nationalliga-Trainerkurs 1989- 1991.
- Grau, U., Möller, J., Rohweder, N. (1990): **Erfolgreiche Strategien zur Problemlösung im Sport**. Münster: Philippka.
- Hahn, E. (1989): **Coaching**. Sportpsychologie, I, 5-8.
- Martin, M., Pörner, G. (1988): **Inner Management**. München: Heyne.
- Von Mentlen, R. (1986): **Mannschaftsführung**. J+S-Leiterhandbuch Eishockey. ESSM Magglingen.
- Mühlethaler, U. (1983): **Coaching im Hallenhandball**. Magglingen, 9, 2-4.
- Schafroth, J. (1979): **Mannschaftsbetreuung und Spielvorbereitung im Eishockey**. Jugend und Sport, 8, 252-266.
- Schuhmacher G., Moser, T. (1989): **Coaching während des Wettkampfes im Eisschnellauf**. Sportpsychologie, I, 15-18.
- Suter, H. (1978): **Die kurzfristige psychologische und pädagogische Vorbereitung und Betreuung einer Handballmannschaft auf ein Meisterschaftsspiel**. Jugend und Sport, 11, 385-393
- Syer, J. (1991): **Teamgeist**. Reinbek: Rowohlt
- Ziglar, Z. (1986): **Gemeinsam an die Spitze**. München: mvg.