

#jungschanzer



JUNGSCHANZER

SPIEL- & HALBZEITANSPRACHE

★ ★ ★ Nachwuchsleistungszentrum des FC Ingolstadt 04

DIE SPIELANSPRACHE



Team auf die kommende Herausforderung vorbereiten

Beginn und Ende der Ansprache sollten positiv und motivierend sein – das Team den eigenen Glauben spüren lassen

MATCHDAY

Die Mannschaft vorzubereiten heißt, selbst vorbereitet zu sein

- Gegneranalyse, um Stärken und Schwächen herauszustellen und die Mannschaft taktisch angemessen darauf einzustellen
- Auf wenige Stärken beim Gegner konzentrieren - für jede Stärke ein Gegenmittel parat haben => Vorsicht: kein ständiges Wiederholen der herausragenden Stärken des Gegners
- Eigenen Matchplan inkl. „Wenn-Dann-Szenarien“ vorbereiten

=> Unvorbereitete Ansprachen finden sich oft in Floskeln, Verallgemeinerungen oder Halbwissen wieder – SpielerInnen schalten ab

DIE SPIELANSPRACHE



Keine Spielsprache ohne individuell angepassten taktischen Matchplan

- Aufstellung inkl. der Erwartungen an die einzelnen Positionen vermitteln – SpielerInnen max. 2-3 Aufgaben für das Spiel an die Hand geben (erzählen & visualisieren – verschiedene Kanäle bedienen)
- Strukturierten Matchplan inkl. Zielsetzung vorstellen - Inhalte beziehen sich auf Punkte, die bereits angesprochen und trainiert wurden
- Fokus auf die Aspekte richten, die man selbst beeinflussen kann (ablauf- und handlungsorientierte Infos): Was wollen wir tun? Was haben wir vor?
- Wichtige Frage vorab: Welche Informationen sind für die Mannschaft, eine/n SpielerIn von Bedeutung? Welches Wissen brauchen sie und welches Wissen bleibt bei mir und meinem Trainerteam?
 - => Wenige, kurze Botschaften (Key Messages – diese wiederholen): „Wenn alles wichtig ist, ist nichts mehr wichtig!“
- Spielsprache sollte nicht länger als 15 Minuten dauern

PHIL JACKSON

„Als Trainer weiß ich, dass die Fixierung auf's Ergebnis kontraproduktiv ist, v.a. wenn sie Dich dazu bringt, die Kontrolle über Deine Emotionen zu verlieren. Besessen zu sein vom Gewinnen ist ein Spiel für Verlierer. Das Größte, auf das wir hoffen können, ist es, die bestmöglichen Bedingungen zu schaffen und das Ergebnis geschehen zu lassen. So macht die Reise auch viel mehr Spaß.“



MOTIVATION



Freude und Motivation in den Spielern aktivieren, Spieler 'packen' - eine Kunst, die jede/r TrainerIn beherrschen sollte

- TrainerIn zeigt Emotionen, SpielerInnen von Anfang an emotional „catchen“, nicht direkt mit Aufstellung beginnen – wichtig: jedem Spiel Bedeutung geben
- Emotionen schaffen oder regulieren (z.B. Freude aktivieren, Druck, Angst regulieren etc.) – Vertrauen ausstrahlen und kommunizieren, keine Konsequenzen androhen, sich konstruktiv und zukunftsorientiert geben: Wieso bin ich/sind wir heute hier?
- Inspirieren und motivieren: Geschichten erzählen – auch von sich selbst, Zitate, Metaphern verwenden, Zeitungsartikel zum Spiel vorlesen, Weltgeschehnisse, Filmbotschaften aufgreifen, Videos zeigen (eher vor dem Aufwärmen, max. 3 Minuten)
- Allen gegenüber (auch Bankspielern) Wertschätzung entgegenbringen - Teamgefühl schaffen und betonen (Die Verletzten bei Ansprache einbinden, Ansprache überhaupt „durchreichen“) – Teamrituale: Kreis, (ab-) klatschen, Musik etc.

BILDHAFTE SPRACHE EINSETZEN

- Eines der mächtigsten Motivationswerkzeuge
- Bildhafte Aussagen werden sachlich im präfrontalen Kortex und emotional im limbischen System des Gehirns verarbeitet => wesentlich schnellere Verarbeitung, gleichzeitig Auslösung eines motivierenden Impuls, verstärkte und nachhaltigere Wirkung durch Wiederholung
- Jürgen Klinsmann: „Arne, der Tevez, der spürt deinen Atem, der spürt deinen Atem!“ (WM 2006)



„Wir sitzen in den Startblöcken.“ - „Schreiben wir unsere Erfolgsgeschichte weiter...!“ - „Lasst uns die Wettkampfbühne betreten und erobern.“ - „Steigen wir in den Ring!“ - „Unsere Abwehr steht wie ein Bollwerk heute!“

VIDEO KLINSMANN





MOTIVATION

ALL WE
HAVE
IS NOW

- Kurz vor Spielbeginn Kernpunkte der Besprechung nochmals aufgreifen (2 Min.) und evtl. noch einen motivationalen Aspekt einbauen: Augen schließen, bei sich ankommen, mit Fragen arbeiten: „Seid Ihr bereit?“ „Wollt Ihr was Großes schaffen?“
- Wichtig: Motivation soll kein Standardteil im Sinne eines größeren Teils einer Spielvorbereitung sein, ein einzelner, prägnanter Satz des Trainers kann reichen, weniger ist oft mehr (Zu viel Emotion kann auch aufwühlen, manche brauchen Ruhe)
- SpielerInnen grundsätzlich dazu erziehen, dass sie sich selbst motivieren können und lernen, sie sollen sich nicht nur auf TrainerIn verlassen
- Körpersprache: stehen, um nochmals auf SpielerInnen zugehen zu können, Kopf hoch, wacher Blick, Freude ausstrahlend, Blickkontakt zu SpielerInnen suchen (Kommunikationsresultat: 7% Worte, 38% Stimme, 55% Körpersprache)

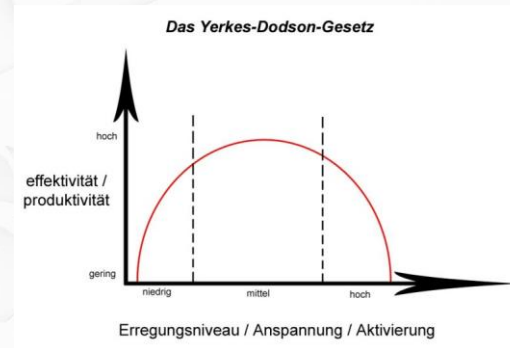
ICH BIN WIE ICH BIN

- Kann man emotional nicht so aus sich herausgehen, muss man auf seine Art (gute Vorbereitung, positive Mimik etc.), der Mannschaft deutlich machen, wie wichtig das nächste Spiel ist, um die SpielerInnen emotional zu erreichen - authentisch bleiben
- Trotzdem an Ausstrahlung und „Performance“ arbeiten: Rollenspiele (Ansprache mit Herz, Ansprache nüchtern), Ansprache vor Spiegel üben, Videos von emotionalen Trainern anschauen



Wer immer tut,
was er schon kann,
bleibt immer das,
was er schon ist.

(Henry Ford, Automobilhersteller)



Größte Herausforderung: Spannungsbogen ständig auf´s Neue aufbauen, ohne sich dabei zu wiederholen => Ideenreichtum und Fähigkeit, immer wieder flexibel auf die sich ständig ändernden Situationen zu reagieren

RALF RANGNICK



HALBZEITPFIFF



- Co-TrainerIn nimmt die ersten Emotionen direkt nach HZ-Pfiff auf (achtet ganz besonders darauf)
- Trainerteam sammelt sich an der Bank („Come Together“) und bringt Eindrücke zusammen – 2/3 Keypoints definieren, Zeit in HZ ist knapp, Aufmerksamkeit begrenzt, Blick soll nach vorne gehen: Was wollen wir tun? Handlungs- und Lösungsorientierung (in Chancen denken)
- Ansprache idealerweise schon während des Spiels vorbereiten: Notizen zu den auffälligsten Punkten
- Absprache: Wer sagt was an? Gruppentaktik, Standards, Individuelles, Ein-/Auswechslungen etc. – ritualisierte Abläufe
- Grundsätzlich: Struktur bei Ein- und Auswechslungen definieren – „neue“ SpielerInnen mit dabei in der Kabine oder Anweisung individuell draußen?

COACHING HALBZEITPAUSE

- **5 Min.** zur Erholung/Regeneration, gleichzeitig Besprechung Trainerteam
- **5 Min.** Infos ans Team (Taktiktafel, Flipchart, Video etc.), Stimmen vom Team
- **5 Min.**, um sich nochmals zu sammeln, zum Verinnerlichen der Instruktionen, Trainerteam bespricht sich nochmal
- Auf emotionalen Zustand Einfluss nehmen, Stimmung spüren, ggf. Stimmen vom Team einholen – emotionale Regulierung
- Besprechung des bisherigen Verlaufs
 - 1) Das lief nach Plan - bestätigen, ankern
 - 2) Das muss verbessert werden - optimieren
 - 3) Schwächen beim Gegner, so nutzen wir sie - neue Chancen



=> Ziele für HZ 2 + Lösungen/Handlungsmöglichkeiten besprechen – SAGEN, WAS MAN WILL

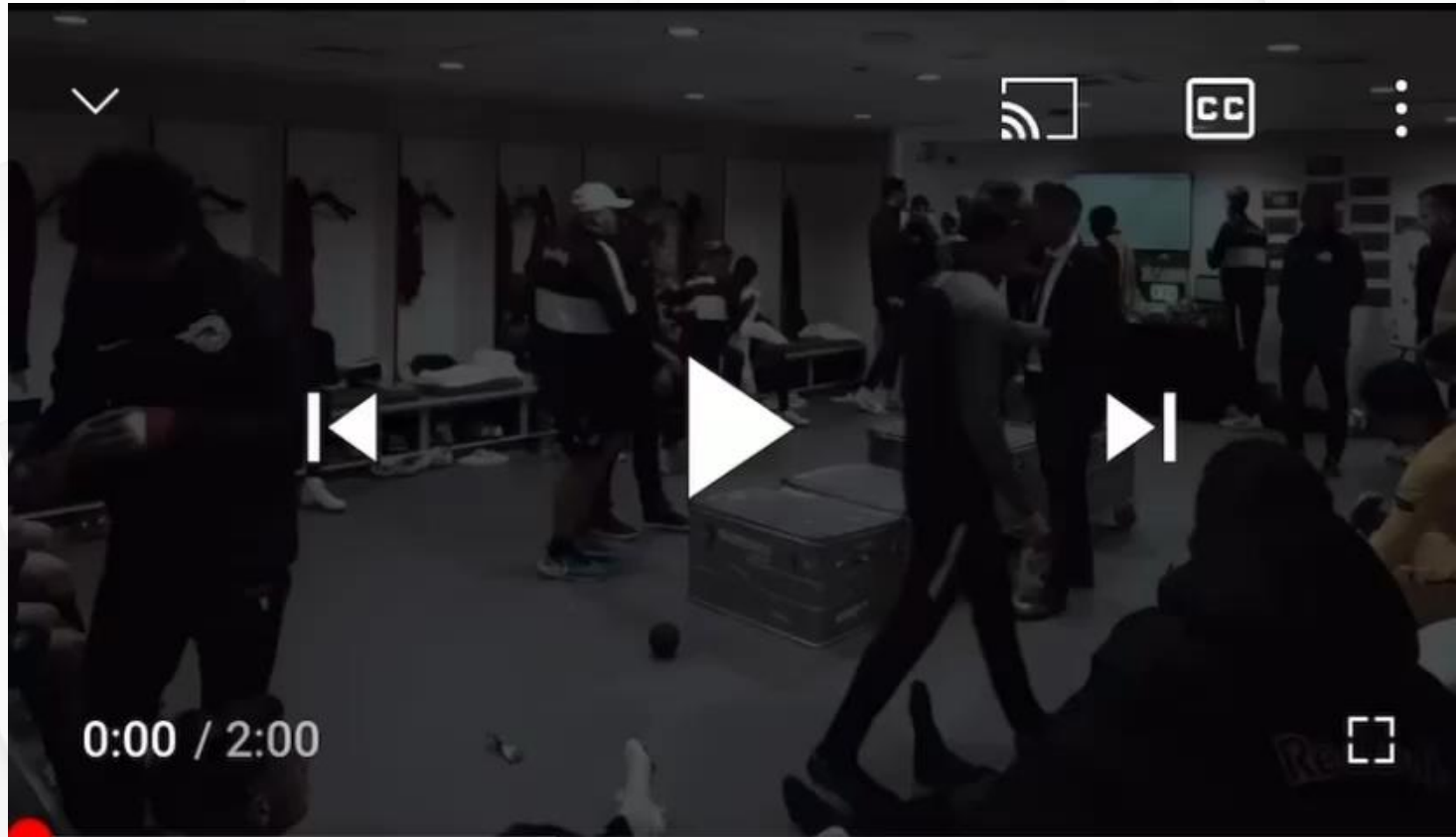
- Nicht alles vor der Mannschaft ansprechen, individualtaktische Hinweise können SpielerIn auch kurz vor der Teamansprache mitgeteilt werden, Redezeit vor dem Team kurz halten

HALBZEITANSPRACHE



- Was braucht mein Team jetzt? Was braucht/verlangt die Situation? Nicht: Was brauche ich!
- Schwieriger Spielstand: Stets Respekt vor den SpielerInnen zeigen, keine Beleidigungen, Kritik immer sachlich formulieren, bezogen auf Verhalten und gleichzeitig Lösungen bieten: Was machen wir ab jetzt besser?
- "Reframing" – einer Situation einen neuen Rahmen geben – Bedrohung vs. Chance: "Geht raus, schießt das 1. Tor und schaut, was dann passiert!" "Klarer Auftrag: WIR gewinnen Halbzeit 2!"
- Dissoziieren als TrainerIn: Perspektive eines Beobachters einnehmen, schwächt die ursprüngliche Emotion ab => logisch und klar denken und kommunizieren
- Am Ende nochmals Ruhe und Vertrauen ausstrahlen und Einheit mit Team bilden – „Gehen wir es zusammen an. Seid Ihr dabei?“
- Unmittelbar nach Pausen sind Teams oft anfällig: „Warm-up decrement“ (WUD) => Körper braucht Zeit, um wieder in den Wettkampfmodus umzuschalten => Rituale (Schlachtruf, aktivierendes Klatschen, Klopp-Ohrfeige, Vorstellen der 1. Aktion nach Wiederanpfeiff etc.)

JESSE MARSCH



PEP GUARDIOLA



ANSPRACHE NACH DEM SPIEL



- Wiederum Regenerationsphase mit Harmonisierung des emotionalen Zustandes (Lob/Trost etc.)
- Kurze Einschätzung des Leistungsverlaufs, des Leistungsverhaltens
- Kreis auf dem Platz oder in Kabine, kurz das Spielgeschehen einordnen, evtl. auch SpielerInnen/Team bewerten oder zu Wort kommen lassen
 - a) Niederlage: „War heute sicherlich nicht das, was wir uns vorgestellt haben. Bekommen wir erstmal Abstand und greifen dann morgen wieder zusammen an und schauen, welche Erkenntnisse wir daraus mitnehmen und für unsere Entwicklung nutzen können.“
 - => Emotionskontrolle (Emotionen erstmal sacken lassen)
 - b) Gut gelaufen: Stolz ausdrücken, Freude genießen und auch mal „mitnehmen“ - Siege aufsaugen
- 1/2Tage danach ausführliche & sachliche Analyse des Spielverlaufs: neue Zielsetzung, Planung, Neuausrichtung

DER KOPF SPIELT MIT

“YOUR MIND
KICKS THE BALL”

