

Mädchen für alles

Die wichtigste Aufgabe für Nachwuchstrainer ist und bleibt die Technikvermittlung. Doch darüber hinaus gilt es, auf viele unterschiedliche Dinge zu achten. **Benjamin Corts** über einen Job mit zahlreichen Facetten

„Elf Freunde sollt ihr sein“, hat Sepp Herberger einst verkündet und den Fußballern damit eine ihrer meistzitierten Weisheiten geschenkt. Die Zahl der Spieler ist zwar eine andere, doch auch im Volleyball ist dies für die Zusammenstellung von Jugendteams eine erstrebenswerte Vorgabe, die jedoch mit

psychologische und pädagogische Fähigkeiten einbringen. Schließlich bedeutet die Arbeit mit jungen Sportlern stets auch erzieherisches Wirken. Dabei tragen Jugendtrainer eine große Verantwortung, weil sie eine Vorbildfunktion einnehmen. Einige wesentliche Aufgaben und Handlungskompe-

Zweitspielrecht – in Seniorenteams eines anderen Vereins zum Einsatz und verstärken die Jugend erst kurz vor Beginn einer Endrunde. In diesem Fall gilt es, die Leistungsträger schnellstmöglich zu integrieren. Bei der Zusammenstellung des Kaders sollten vor Saisonbeginn die Trainingsumfänge der einzelnen Spieler und deren Zuteilung in Trainingsgruppen geplant und festgelegt werden. Dafür ist die Kommunikation mit Trainerkollegen innerhalb und außerhalb des Vereins zwingend notwendig:

Wann und wo trainieren die Spieler?

Bei der Planung des Trainings müssen verschiedene Fragen beantwortet werden:

- ▶ Welche Spieler bilden eine Trainingsgruppe?
- ▶ Entspricht die Gesamtbelastung (Training, Fahrten zum Training, Schule/Hausaufgaben etc.) dem aktuellen Entwicklungsstand und Leistungsvermögen des Sportlers?
- ▶ Ist die Spieltagsbetreuung aller Teams gesichert?

Diese Überlegungen schließen auch die Gespräche mit den Eltern und im Bedarfsfall mit den Lehrern ein, um die Gesamtbelastung der Spieler zu überblicken und bei auftretenden Problemen schneller Lösungen finden zu können. Bei Kaderspielern kommt zusätzlich



FOTO: JÜRGEN ROTHÉ

Arme gestreckt und locker in den Knien: Die Vermittlung der richtigen Technik ist für Jugendtrainer die Hauptaufgabe. Doch darüber hinaus sind sie vielfach gefordert

dem Gedanken des Leistungssports kaum vereinbar ist. Eine schlagkräftige Mannschaft für den Jugendspielbetrieb und die anschließende Endrunde zu formen, stellt viele Jugendtrainer vor eine schwierige Aufgabe, bei der viele Rahmenbedingungen berücksichtigt werden müssen. So kommt es in vielen Klubs vor, dass der aktuelle Kader um Spieler aus jüngeren Jahrgängen ergänzt werden muss. Oder Jugendliche agieren während einer Saison für mehrere Teams. Diese Konstellationen fordern den Jugendtrainer vor und während der Saison in unterschiedlichsten Kompetenzbereichen.

Der Trainer als Vorbild

Neben der volleyballspezifischen Ausbildung und Vorbereitung der Spieler, müssen Trainer nicht nur organisatorische, sondern auch

tenzen des Jugendtrainers werden im Folgenden dargestellt. Zudem sollen Anregungen, die sich in der Praxis als sinnvoll erwiesen haben, Jugendtrainern helfen, ihre Mannschaft auf die bevorstehende Saison und deren Höhepunkte vorzubereiten. Dabei gilt es zu beachten, dass die Tipps nicht unreflektiert übernommen, sondern auf die spezifischen Eigenarten der jeweiligen Mannschaft und auch ihres Trainers abgestimmt werden müssen. Schließlich tickt jede Mannschaft anders.

Absprachen treffen

Während die Mannschaften im Seniorenbereich häufig das ganze Jahr über gemeinsam trainieren, sind die Jugendspieler in verschiedenen Teams aktiv. Teilweise kommen Akteure sogar – ausgestattet mit einem

Der Autor



Benjamin Corts ist am Leverkusener Landrat-Lucas-Gymnasium, einer Eliteschule des Sports, als Referendar beschäftigt. Der 29-Jährige ist seit mehr als 13 Jahren

als Volleyballtrainer im Jugendbereich tätig. Beim TSV Bayer 04 Leverkusen betreut Corts die Mannschaften der weiblichen F- und C-Jugend. Zudem hat er sich als Hallensprecher bei den Heimspielen des Erstligateams einen Namen gemacht.

noch der regelmäßige Austausch mit dem jeweiligen Auswahltrainer über den aktuellen Leistungsstand sowie zur Vereinbarung von Trainingszielen und -schwerpunkten für die individuelle Förderung der Athleten hinzu.

Flexible Taktiken sind gefragt

Jedes erfolgreiche Jugendteam braucht ein auf die Mannschaft zugeschnittenes Spielsystem, das die Stärken der einzelnen Spieler betont und deren Schwächen kompensiert. Bei Heranwachsenden müssen dabei besondere Aspekte berücksichtigt werden. In der Regel findet nur ein Spieltag pro Monat statt; an den anderen Wochenenden agieren die Spieler meist in Seniorenteams mit anderen Spielsystemen. Dazu kommt der Wechsel zwischen Jugend- und Seniorentaining. Das Erarbeiten und Festigen einer einheitlichen Mannschaftsstrategie bedarf unter oftmals schwierigen Rahmenbedingungen über die Saisonvorbereitung hinaus einer besonderen Berücksichtigung im Trainingsalltag und ist eine wesentliche Aufgabe des Jugendtrainers. Um die Automatisierung des Spielsystems zu erleichtern, müssen die kognitiven Voraussetzungen der Sportler berücksichtigt und die Komplexität der Strategie auf ein entsprechendes Niveau reduziert werden. So wird gewährleistet, dass die Spieler ihre individuellen Stärken einbringen können.

Bei der Erarbeitung eines Spielsystems muss zudem überlegt werden, ob es sinnvoll ist, ein einheitliches Taktiksystem und Aufwärmritual für Nachwuchsmannschaften innerhalb des Vereins zu realisieren. Das bedeutet, in einigen Altersklassen mit identischen Spielsystemen zu agieren. Für Spieler, die in mehreren Jugendmannschaften eines Vereins zum Einsatz kommen, kann dies eine erhebliche Erleichterung darstellen. Solche Überlegungen sind jedoch nur sinnvoll, wenn die Mannschaftsstrategie auch den Fähigkeiten der jeweiligen Teams entspricht. Eine Schwächung der eigenen Mannschaft nur um des Systems Willen, muss unbedingt vermieden werden.

Gutes Teambuilding macht erfolgreich

Trainieren jugendliche Volleyballer in mehreren Gruppen und nur über einen kurzen Zeitraum zusammen, so können diese Wechsel auch das soziale Gefüge der Mannschaft beeinflussen und die Integration einzelner Spieler erschweren. In der Praxis können – besonders während der unterschiedlichen Entwicklungsphasen der Pubertät – größere Unterschiede in der Leistungsfähigkeit der Spieler auftreten. In dieser Phase ist die Hierarchie innerhalb der Mannschaft oft nicht eindeutig definiert oder wird von einigen Spielern nicht akzeptiert. Dieses Problem tritt auch auf, wenn jüngere Spieler, die talentiert, aber noch nicht so leistungstark wie ihre Mitspieler sind, respektlos



FOTO: CONNY KURTH

Volle Konzentration: Die Leidenschaft für ihren Sport verbindet die Spieler

gegenüber den Älteren agieren. Andererseits können ältere Spieler aber auch so dominant sein, dass die Rookies gehemmt agieren und nicht ihre volle Leistung zeigen.

Schlechte Leistungen können im Extremfall dazu führen, dass Sportler von Mitspielern gemobbt und innerhalb des Teams isoliert werden. Auch die fehlende Bereitschaft der älteren Spieler, die Jüngeren im Training und Spiel zu führen, führt zu einem schlechten Mannschaftsklima. Hier ist der Trainer gefordert. Die Frage lautet: Wie kann er das Auftreten dieser oder ähnlicher Probleme verhindern bzw. sinnvoll auf diese reagieren?

Transparenz schaffen

Zunächst ist es wichtig, den Jugendspielern frühzeitig die Zusammensetzung des Kaders bzw. der Trainingsgruppe zu erläutern. Wenn die Spieler wissen, dass sich ihr Trainer entschieden hat, seinen Kader mit Spielern des

jüngeren Jahrgangs zu ergänzen, um deren individuelle Entwicklung im Training mit leistungstärkeren Spielern zu forcieren, fällt es ihnen leichter, Entscheidungen im Trainingsalltag nachzuvollziehen und zu akzeptieren.

Auch der Hinweis, dass leistungsstarke Spieler erst kurz vor Beginn der Endrunde zur Mannschaft stoßen, hilft, damit sich Spieler mit der Situation auseinandersetzen können, nach der Vorrunde gegebenenfalls ihren Stammspieler zu verlieren. Deshalb ist es wichtig, die Saison mit einer gemeinsamen Mannschaftssitzung zu eröffnen, an der auch die auswärtigen Mitspieler unbedingt teilnehmen sollten.

Ziele formulieren

Im Rahmen dieser Sitzung stellt die gemeinsame Formulierung von realistischen Zielen durch Trainer und Spieler ein Element dar, das alle Mannschaftsmitglieder miteinander verbindet. Dieses verbindende Element hilft, den Zusammenhalt innerhalb des Teams zu fördern. In diesem Zusammenhang müssen Spieler mit Leistungssportperspektive lernen, dass ihre Jugendmannschaft eine Zweckgemeinschaft darstellt, deren Mitglieder in erster Linie zwei Dinge miteinander verbinden:

- ▶ Die Spieler spielen leidenschaftlich Volleyball
 - ▶ Die Spieler haben ein gemeinsames, in der Regel erfolgsorientiertes Ziel, zum Beispiel den Gewinn der Meisterschaft
- Speziell pubertierende Jugendliche müssen immer wieder daran erinnert werden, dass persönliche Ziele den gemeinsamen untergeordnet werden müssen, wenn die Mannschaft Erfolg haben soll.

Regeln vereinbaren und einhalten

In diesem Zusammenhang muss wiederholt betont werden, dass Jugendliche klare Regeln und Grenzen benötigen. Daher ist es sinnvoll, gemeinsam mit ihnen Regeln zu erarbeiten, die notwendig sind, um die vorab vereinbarten Ziele zu erreichen. Dies können zum Beispiel folgende Kommunikations- und Verhaltensregeln sein:

- ▶ Erscheine pünktlich zum Training
- ▶ Versuche, in jeder Trainingseinheit Dein Bestes zu geben
- ▶ Bedenke, dass jedes Verhalten auf Deine Mitspieler wirkt
- ▶ Formuliere Sätze und Anforderungen stets in der Wir-Form
- ▶ Betone im Training und im Spiel die positiven Situationen
- ▶ Vermeide Fehlerzuweisungen

Die Regeln müssen von allen Spielern eingehalten werden. Treten während der Saison Probleme auf, kann der Trainer seine Spieler an die vereinbarten Regeln erinnern und



FOTO: CONNY KURTH

Hängen lassen gilt nicht: Kinder und Jugendliche müssen immer wieder daran erinnert werden, dass sie in erster Linie nicht für sich, sondern für ihr Team spielen

deren Einhaltung fordern. Die Regeln und Ziele können auf Plakaten festgehalten werden und später bei Bedarf oder zur Einschwörung auf die Endrunde erneut eingesetzt werden.

Die Rolle des Mannschaftsführers

Bei der Vermeidung bzw. Lösung von Konflikten innerhalb der Mannschaft nimmt der Mannschaftsführer eine wichtige Funktion ein, die sich der Trainer zunutze machen kann. Bei der Wahl von Kapitän und Stellvertreter sollte die sportliche Leistungsfähigkeit zwar eine Rolle spielen, weil sie für die Akzeptanz innerhalb der Mannschaft wichtig ist, sie sollte jedoch nicht das alleinige Kriterium sein. Entscheidend ist auch die soziale Kompetenz. Durch die Ernennung von ein oder zwei Stellvertretern kann der Trainer Spieler mit besonderen Fähigkeiten in diesem Bereich für den Aufbau und Erhalt des Mannschaftsgefüges gewinnen. Besteht ein Vertrauensverhältnis zwischen dem Trainerteam und den Mannschaftsfüh-

ren und werden diese von ihren Mitspieler akzeptiert, können Konflikte leichter gelöst werden. Auch dem Einfühlungsvermögen des Trainers kommt eine entscheidende Bedeutung zu. Wer im Jugendbereich arbeitet, sollte bei Konflikten sensibler als sonst auf Signale aus der Mannschaft und/oder vom Spielführer achten und bereits auf Kleinigkeiten reagieren. Die frühzeitige Intervention verhindert, dass größere Probleme entstehen und diese sich negativ auf die sportliche Leistung der Mannschaft auswirken.

Partnerübungen im Trainingsalltag

Um atmosphärische Störungen erst gar nicht entstehen zu lassen, bietet es sich an, vor und während der Saison zu Beginn der Trainingseinheiten immer wieder spaßbetonte Übungs- und Spielformen einfließen zu lassen und Organisationsformen zu wählen, die sich förderlich auf die Sozialstruktur der Mannschaft auswirken. Die folgenden Beispiele haben sich in der Trainingspraxis bewährt:

- ▶ Im Rahmen der allgemeinen Erwärmung Fangspiele initiieren, die Kooperation erfordern und Körperkontakt provozieren. Beispiele sind: Paarfangen (Fangen mit Handfassung in Zweierpaaren) oder Fangen mit Hochheben (die Spieler können sich vor dem Fänger schützen, indem sie sich hochheben)
- ▶ Achten Sie darauf, bei Spiel- und Übungsformen in Zweiergruppen immer wieder neue Konstellationen herzustellen.

Ein gutes Gespräch hilft immer

Neben gezielten Übungen, die das partnerschaftliche Verhältnis der Spieler fördern, müssen Trainer darauf achten, mit der Mannschaft im Gespräch zu bleiben. Dabei gilt es abzuwägen, ob Themen vor dem ganzen Team oder unter vier Augen behandelt werden. In manchen Situationen kann es sinnvoll sein, zunächst in einem Einzelgespräch den Grund für ein Fehlverhalten (z.B. Unzufriedenheit aufgrund geringer Einsatzzeiten) zu erfragen oder einen Spieler an seine Aufgaben im Team zu erinnern. Ist jedoch die gesamte Mannschaft oder zumindest ein Großteil betroffen, so sollten alle Spieler angesprochen werden.

Wenig Stress vor dem Wettkampf

Doch um eine Meisterschaft erfolgreich abzuschließen, sollten nicht nur die atmosphärischen Rahmenbedingungen stimmen. Da die Anspannung bei Trainer und Mannschaft kurz vor dem abschließenden Turnierwochenende steigt, gilt der Grundsatz, alle Dinge, die schon vorab organisiert werden können, abzuarbeiten. Am Spieltag sollten sich alle Beteiligten auf das Wesentliche konzentrieren. Die langfristige Planung der Rahmenbedingungen gehört zum Aufgabenprofil eines fähigen Jugendtrainers. Geregelt werden müssen unter anderem die Anreise (im Vereinsbus, Mietbus oder mit den Autos der Eltern), je nach Entfernung zum Wettkampfort die Unterkunft (Entfernung zur Halle, Lärmquellen wie Gastronomie oder ähnliches im Haus) und die Verpflegung während des Turniers (ausreichend und sportlergerecht). Dabei hat es sich bewährt, den Trainer nach Möglichkeit zu entlasten, indem bestimmte Aufgaben an Eltern delegiert werden. So ist gewährleistet, dass sich Trainer und Mannschaft vor Wettkämpfen auf das sportliche Geschehen konzentrieren können. Die besonderen Gegebenheiten eines mehrtägigen Wettkampfwochenendes verlangen zudem klare Absprachen zwischen Trainer und Mannschaft hinsichtlich eines leistungsfördernden Verhaltens außerhalb des Spielfeldes. Genügend Ruhephasen, ausreichender Schlaf und eine sinnvolle Ernährung während und zwischen den Wettkämpfen helfen, die Teamleistung zu optimieren. ■