

Wochenablauf

Da sich viele Leute wahrscheinlich keine Gedanken darüber machen können (oder wollen), was ein – immerhin in den meisten Fällen – ehrenamtlicher Trainer im Laufe einer Woche leistet, habe ich mich dazu entschlossen, das an meinem Beispiel zu verdeutlichen. Sicherlich werden andere Trainer teilweise auch anders arbeiten und vorgehen, aber ich kann meinen Wochenablauf eben am besten beschreiben.

Was passiert überhaupt im Verborgenen? An welche Dinge muß man als Trainer denken? Welche Überlegungen stellt ein Trainer vor einem Spiel / Training an? Die Spieler und Eltern (im Jugendbereich) sehen immer nur die Trainingsarbeit auf dem Platz und beurteilen einen Trainer anhand der abgelegten Hütchen, wissen aber in den meisten Fällen in keinster Weise, was sonst noch alles dazu gehört. Wenn ein Trainer die nachfolgenden Seiten liest, wird er sich selber mit Sicherheit irgendwo wiedererkennen; Spieler können dann vielleicht etwas besser nachvollziehen, warum sie anrufen sollen, wenn sie nicht zum Training kommen und Eltern gewinnen einen Einblick in den „Alltag“ des Trainerlebens, das die meisten ja immerhin noch als Hobby betreiben (neben der Familie, Arbeit, Freunden und sonstigen Hobbies, die allesamt auch nicht zu kurz kommen sollen).

Ich möchte darauf hinweisen, daß ich hier nicht übertreibe, sondern lediglich die tatsächlichen Fakten aneinander reihe. Ich gehe bei meinen Ausführungen davon aus, daß jeder Trainer ab 16 Uhr Zeit für sein Hobby aufwendet und dies bis 22 Uhr auch so bleibt bzw. bleiben kann.

Montag

16 Uhr	Vorbereiten des Trainings zu Hause: • Kann ich heute auf dem Platz trainieren? Oder findet evtl. ein Hachholspiel o. ä. statt? Oder ist sogar Platzsperre? • Was will ich heute trainieren? • Wieviele Spieler habe ich zur Verfügung? • Welches Material wird benötigt? Habe ich das benötigte Material? • kurzes Skizzieren der Trainingseinheit (mit Zeitraster) • Ausfüllen des Zeitrasters mit Übungen (Wann haben wir diese Übung das letzte Mal gemacht? Paßt die Übung in den Wochentrainingsplan?) • Bereitlegen von Sportsachen
17 Uhr	Abfahrt zur Platzanlage
18 Uhr	Trainingsbeginn: • Wieviele Spieler sind da? • Vergabe der Kabine • Ausgabe der Materialien • kurze Begrüßung
19 Uhr	• Training • Einschließen der Trainingsmaterialien • kurze Ansprache an die Spieler (Wie war die Trainingsleistung?)
20 Uhr	Nachbereiten des Trainings auf der Platzanlage: • Gespräche mit Spielern oder Eltern • Gespräche mit anderen Trainern (Wer hat gut trainiert? Wer fällt evtl. für das kommende Spiel aus?)

21 Uhr	Nachbereiten des Trainings zu Hause: • Erfassen der Daten im Computer • Wurde alles erreicht, was diese Trainingseinheit bringen sollte? • Welche Fehler wurden gemacht? • Wer hat besonders gut trainiert? • kurzes Skizzieren der Aufstellung für das kommende Spiel nach dem Stand der bisherigen Trainingsleistungen
ab 23 Uhr	fußballfreie Zeit
Dienstag	
16 Uhr	Mir fällt eine neue Übung ein. Also Papier und Stift raus und kurz aufmalen, dann in Gedanken überlegen, ob die Übung durchführbar ist.
17 Uhr	Gibt es die o. g. Übung bereits? (Man kann ja den Fußball nicht neu erfinden!) Also ab ins Internet und auf den entsprechenden Seiten nachschauen, ob's etwas vergleichbares gibt. Dabei auch auf andere neue Eindrücke achten.
18 Uhr	Abschließen eines Freundschaftsspiels: • geeigneten Termin finden • Telefonnummer des Vereins suchen • Jugendleiter anrufen und nach der Telefonnummer des Trainers fragen • Trainer anrufen • Mannschaft kann oder will nicht, also nochmal von vorne
19 Uhr	Wegbeschreibung für das / die Freundschaftsspiele fertigen: • Wegbeschreibung ausführlich zu Papier bringen (auch wenn's am Ende dann doch keiner liest!) • ausdrucken
ab 20 Uhr	fußballfreie Zeit
Mittwoch	

16 Uhr	Vorbereiten des Trainings zu Hause: • Kann ich heute auf dem Platz trainieren? Oder findet evtl. ein Hachholspiel o. ä. statt? Oder ist sogar Platzsperre? • Was will ich heute trainieren? • Wieviele Spieler habe ich zur Verfügung? • Welches Material wird benötigt? Habe ich das benötigte Material? • kurzes Skizzieren der Trainingseinheit (mit Zeitraster) • Ausfüllen des Zeitrasters mit Übungen (Wann haben wir diese Übung das letzte Mal gemacht? Paßt die Übung in den Wochentrainingsplan?) • Bereitlegen von Sportsachen
17 Uhr	Abfahrt zur Platzanlage
18 Uhr	Trainingsbeginn: • Wieviele Spieler sind da? • Vergabe der Kabine • Ausgabe der Materialien • kurze Begrüßung
19 Uhr	• Training • Einschließen der Trainingsmaterialien • kurze Ansprache an die Spieler (Wie war die Trainingsleistung?)
20 Uhr	Nachbereiten des Trainings auf der Platzanlage: • Gespräche mit Spielern oder Eltern • Gespräche mit anderen Trainern (Wer hat gut trainiert? Wer fällt evtl. für das kommende Spiel aus?)

21 Uhr	Nachbereiten des Trainings zu Hause: • Erfassen der Daten im Computer • Wurde alles erreicht, was diese Trainingseinheit bringen sollte? • Welche Fehler wurden gemacht? • Wer hat besonders gut trainiert? • kurzes Skizzieren der Aufstellung für das kommende Spiel nach dem Stand der bisherigen Trainingsleistungen
ab 23 Uhr	fußballfreie Zeit
Donnerstag	
16 Uhr	für's Turnier am Wochenende habe ich noch keine Wegbeschreibung: • im Internet auf der Homepage des Vereins nachschauen (wenn vorhanden) • Trainer oder Jugendleiter des entsprechenden Vereins anrufen • Wegbeschreibung ausführlich zu Papier bringen (auch wenn's am Ende dann doch keiner liest!) • ausdrucken
17 Uhr	Kopieren der Wegbeschreibungen im Copy-Shop
18 Uhr	Beobachten von anderen Trainingseinheiten oder Spielen (etwa alle zwei Wochen; eigener oder fremder Verein)
19 Uhr	
20 Uhr	Nachbereiten der eben gesehenen Eindrücke zu Hause: • Habe ich irgendetwas Interessantes für das eigene Training entdecken können (neue Übungen oder Spielzüge)? • Wie kann ich auf die Spielweise einer bestimmten Mannschaft reagieren? (Wenn es sich um einen kommenden Gegner handelt) • Welcher Spieler ist besonders stark? (Wenn es sich um einen kommenden Gegner handelt) • Waren interessante Spieler dabei? (Wenn es sich um ein anderes Spiel handelt)

ab 21 Uhr	fußballfreie Zeit
Freitag	
16 Uhr	Vorbereiten des Trainings zu Hause: • Kann ich heute auf dem Platz trainieren? Oder findet evtl. ein Hachholspiel o. ä. statt? Oder ist sogar Platzsperre? • Was will ich heute trainieren? • Wieviele Spieler habe ich zur Verfügung? • Welches Material wird benötigt? Habe ich das benötigte Material? • kurzes Skizzieren der Trainingseinheit (mit Zeitraster) • Ausfüllen des Zeitrasters mit Übungen (Wann haben wir diese Übung das letzte Mal gemacht? Paßt die Übung in den Wochentrainingsplan?) • Bereitlegen von Sportsachen
17 Uhr	Auf der Fahrt zur Platzanlage ruft noch ein Spieler an („Kann nicht kommen, bin krank.“). Also in Gedanken das geplante Training umstrukturieren.
18 Uhr	Trainingsbeginn: • Wieviele Spieler sind da? • Vergabe der Kabine • Ausgabe der Materialien • kurze Begrüßung
19 Uhr	• Training • Einschließen der Trainingsmaterialien • etwas längere Ansprache an die Spieler (Einstellen auf den kommenden Gegner) • Bekanntgabe des Treffpunktes • falls erforderlich: Einzelgespräche
20 Uhr	Nachbereiten des Trainings auf der Platzanlage: • Gespräche mit Spielern oder Eltern • Gespräche mit anderen Trainern (Wer hat gut trainiert? Wer fällt evtl. für das kommende Spiel aus?)

21 Uhr	Nachbereiten des Trainings zu Hause: • Erfassen der Daten im Computer • Wurde alles erreicht, was diese Trainingseinheit bringen sollte? • Welche Fehler wurden gemacht? • Wer hat besonders gut trainiert? • kurzes Skizzieren der Aufstellung für das kommende Spiel nach dem Stand der bisherigen Trainingsleistungen
ab 23 Uhr	fußballfreie Zeit
Samstag	
12 Uhr	Vorbereitung des Spiels zu Hause: • Kann das Spiel stattfinden? (Bei Platzsperre allen Spielern bescheid sagen, aber dann trotzdem zum Platz fahren, um sicherzugehen, falls einer nicht bescheid weiß) • Geld wechseln, um den Schiedsrichter bezahlen zu können • letzte Korrekturen an der Mannschaftsaufstellungen • Ausrüstungsgegenstände überprüfen • Spielerpässe bereitlegen • keine Ausrüstungsgegenstände vergessen (Trikots, Bälle, Spielerpässe, Getränke, Erste-Hilfe-Koffer)? • Text für die letzte Mannschaftsbesprechung kurz vor dem Spiel überlegen
13 Uhr	Abfahrt zur Platzanlage

14 Uhr	Vorbereitung des Spiels auf der Platzanlage: • Kabinenschlüssel besorgen • Kabinenbelegung überprüfen (In welcher Kabine zieht sich der Gegner um?) • Spielbericht besorgen • Ausrüstung (Trikots, Getränke, Erste-Hilfe-Koffer) in die Kabine bringen • Spielball aussuchen und notfalls aufpumpen • Bälle für das Warmmachen bereitlegen • Getränke zubereiten (wenn nicht von den Spielern übernommen) • Getränke für Schiedsrichter organisieren • Spielbericht vorbereiten (Paarung, Spielort etc. eintragen)
15 Uhr	Treffpunkt: • alle Spieler da? • Ausrüstung der Spieler komplett? • Gegner begrüßen • Schiedsrichter begrüßen • Kabinen zuweisen • Spielbericht ausfüllen • Umziehen der Spieler überwachen • Bekanntgabe der Mannschaftsaufstellung • Aufwärmen der Spieler überwachen • Paßkontrolle zusammen mit dem Schiedsrichter • letzte Besprechung
16 Uhr	Anstoß zum Spiel
17 Uhr	Nachbereitung des Spiels auf der Platzanlage: • Spielbericht unterschreiben • Schiedsrichter bezahlen • Spieler verabschieden • Gegner verabschieden • Ergebnisdienst bei Verband, Zeitungen etc. durchführen

19 Uhr	Nachbereitung des Spiels zu Hause: • Datenerfassung im Computer • Notizen zum Gegner • Erfassung der gemachten Fehler
ab 21 Uhr	fußballfreie Zeit
Sonntag	
09 Uhr	Besuchen anderer Spiele (etwa alle zwei Wochen), um alte Spieler zu sehen oder interessante Spieler zu „sichten“
10 Uhr	
11 Uhr	
12 Uhr	
ab 13 Uhr	fußballfreie Zeit