

Anweisungen

Eine Sache, die mir noch ganz besonders am Herzen liegt, sind die Anweisungen der Trainer während des Spiels oder Trainings. Hier kann man gerade in unterklassigen Vereinen derart viel Falsches beobachten und hören. Dazu möchte ich ein kurzes Beispiel nennen:

Ist es nicht jedem von uns schon einmal passiert, daß man zu einem Spieler, der kurz zuvor eine Torchance kläglich vergeben hat, sagt: „*Den mußt Du aber reinmachen!*„? Damit ist dem betreffenden Spieler natürlich ungemein geholfen, weil er das mit Sicherheit nicht selber weiß! Vielmehr sollte ein Trainer nach den Ursachen forschen, warum der Torschuß z. B. über das Tor ging und dem Spieler dann verständlich machen, daß er sich – um bei dem Beispiel zu bleiben – mit dem Oberkörper über den Ball legen muß.

Natürlich nutzt es den eigenen Spielern auch wenig, wenn man seine Kommandos von Woche zu Woche ändert. Man muß aber nicht unbedingt mit den Spielern eine Liste erstellen, um die eigenen Kommandos den Spielern näher zu bringen. Vielmehr sollte man bereits im Training immer wieder die selben Kommandos für die selben Fehler oder Spielzüge benutzen, damit sich diese automatisch einprägen und die Spieler dann bei einer Anweisung im Spiel sofort die entsprechende Szene aus dem Training assoziieren. Wer das Experiment des Pawlow'schen Hundes kennt, wird verstehen, was gemeint ist.

Das Falscheste, was man als Trainer machen kann, sind persönliche Schuldzuweisungen an einzelne Spieler. Diese werden dadurch bestimmt nicht aufgemuntert, sondern haben vielmehr Angst vor weiteren Fehlern, was sich indirekt negativ auf die gesamte Mannschaft auswirkt. Darüber hinaus sollte niemals ein Spieler mit Ausdrücken bedacht werden. Hiermit disqualifiziert sich ein jeder Trainer selber.

Im folgenden will ich eine kurze (beispielhafte) Aufzählung verschiedener Kommandos darstellen, um einen kurzen Überblick zu geben:

schieben	zur Ballseite verschieben
fallen lassen	sich rückwärts in Richtung eigene Hälfte oder Strafraum bewegen
zumachen	Verengung des Raumes durch Aufeinanderzulaufen
absichern	Übernahme der Liberoposition durch einen anderen Spieler, wenn der Libero / Innenverteidiger sich nach vorne einschaltet
stellen	Attackieren des ballbesitzenden Gegners
anger (kurzer) Pfoften	Besetzen des langen (kurzen) Pfoftens bei einem Eck- oder Freistoß
nachrücken	nach einem gespielten Ball nicht stehen bleiben
außen	den Ball nach außen spielen
hinterlaufen	nach dem Abspiel hinter dem Paßempfänger die Außenlinie entlanglaufen