

Der Trainer als Coach in der Halbzeitpause

Halbzeitpause aus Spielersicht

Die Halbzeitpause läßt sich aus Spielersicht grob in drei Bereiche unterteilen: Erholungsphase, Vorbereitungsphase und Mobilisierungsphase.

In der **Erholungsphase** sollten die Spieler zunächst kurz abschalten, entspannen und sich erholen. Dabei klingt die Erregung ab, der Ärger wird vergessen und es wird aktiv und bewußt entspannt.

Je höher der Energieverbrauch in der vorangegangenen Spielperiode war, desto intensiver muß die Erholung sein. Mental sollten sich die Spieler von negativen Gedanken lösen, um neue Konzentration aufzubauen und eine positive Einstellung zu finden. Der Abbau von Ärger, Wut oder Frustration ist die Voraussetzung für weiteres selbstbewußtes Handeln. Anzeichen von Resignation, Ängsten oder Nachlassen der erforderlichen Motivation sollten bewußt erkannt (und verändert) werden.

In dieser Zeit stören Zuschauer, Mitspieler, Gegenspieler oder Trainer. Der Spieler sollte sich vollständig auf sich selbst konzentrieren (können).

In der folgenden **Vorbereitungsphase** sollten die Spieler sich kurz selbst kontrollieren (Bin ich erregt oder verkrampft?), sich dann konzentrieren und mentale Vorsätze bilden („Ich bin bereit!“, „Ich weiß, was ich zu tun habe!“, „Ich kenne mein Ziel!“ etc.).

Die Vorsätze sollen direkt in Handlungen umgesetzt werden können. Deshalb sind Vermeidungsgedanken („Ich darf nicht wieder so zaghaft agieren!“) zu vermeiden.

In dieser Phase wendet sich der Spieler auch erstmals wieder den Ausführungen und Hinweisen des Trainers zu.

Abschließend kommt es zur **Mobilisierungsphase**, in der sich die Spieler selbst motivieren („Ich werde alles tun!“), aktivieren („Ich traue mir das zu!“) und mobilisieren („Auf geht’s!“).

Als Trainer ist man für die Entwicklung der Leistungsfähigkeit seiner Mannschaft verantwortlich, als Coach obliegt einem die Entfaltung dieser Leistungsfähigkeit.

In der Pause müssen alle Maßnahmen des Trainers darauf ausgerichtet sein, körperliche und geistige Fähigkeiten der Mannschaftsmitglieder dem Mannschaftsziel entsprechend zur Entfaltung zu bringen. Hierzu analysiert der Trainer das bisher gezeigte Wettkampfverhalten der Einzelspieler und beurteilt beispielsweise den Spielverlauf und das mannschaftliche Zusammenwirken der Spieler. Seine Hauptaufgabe ist das Unterstützen. Zu diesem Zweck kann er sich sprachlicher, nichtsprachlicher Mittel, Informationen, Korrekturen, beratender Hinweise und anderer Betreuungsmaßnahmen bedienen.

Durch Beobachtung und Erfahrung erkennt der Trainer die psychische Verfassung der Sportler. Zeigen die Sportler Anzeichen von Resignation oder Ängstlichkeit? Erfüllen sie nicht die Erwartungen an Engagement und Einsatzbereitschaft? Präsentieren sie sich gar überheblich, unmotiviert oder arrogant? Sind die Spieler emotional erregt, übermotiviert, frustriert oder zornig, so daß sie vereinbartes taktisches Verhalten mißachten?

Die Maßnahmen des Trainers können sich an folgenden Grunddimensionen des Verhaltens der Spieler orientieren:

1. Erregungszustand
2. Selbstvertrauen
3. taktisches Verhalten
4. Einsatzbereitschaft

emotionale Unterstützung

Wie bereits erwähnt, sind die Spieler in der **Beruhigungsphase** besonders empfindlich gegenüber Einflüssen, die der Entspannung, Beruhigung und Regeneration abträglich sind. Ob man als Trainer bewußt beruhigend auf die Spieler einwirkt oder es den Spielern selbst überläßt, sich zu entspannen und zu beruhigen, hängt von der Intensität des Erregungszustands und natürlich von den Fähigkeiten der Spieler ab, sich selbst regulieren zu können. **Keinesfalls darf man als Trainer in dieser Beruhigungsphase die Spieler mit Vorwürfen eindecken oder mit Korrekturhinweisen belasten!**

Emotionale Unterstützung kann sowohl beruhigend als auch aktivierend sein. Erregte, frustrierte Spieler, die trotz hoher Einsatzbereitschaft erfolglos waren, Pech hatten oder mit sich selbst unzufrieden sind, bedürfen der beruhigenden Einwirkung. Ruhiger Tonfall, beruhigende Gesten, Wahl der Worte („Komm erstmal zur Ruhe“, „Entspannt Euch zunächst einmal“) und das Gewähren einer angemessenen Zeitspanne, ermöglichen es dem Spieler, seine Erregung abzubauen, den Ärger zu vermindern und sich von Ängsten zu lösen.

Eine emotionale Reaktion des Trainers ist dann angebracht, wenn die Mannschaft undiszipliniert, überheblich oder mit wenig Einsatzbereitschaft agierte. Nur in diesem Fall kann sich eine „Standpauke“ oder ein „Donnerwetter“ positiv auswirken.

Spieler, die ihr Bestes gegeben haben, werden durch negative Reaktionen des Trainers entmutigt, weil sie erfahren, daß sie trotz ihrer Anstrengung keine Anerkennung finden. Sie bedürfen der positiven emotionalen Unterstützung („Weiter so!“, „Hängt Euch rein!“ etc.).

Der Trainer muß also ein hohes Einfühlungsvermögen haben, um

das richtige Maß emotionaler Unterstützung zu finden und den Gefühls- und Motivationszustand der Spieler angemessen zu regulieren. Manche Spieler brauchen die rigorose Aufforderung, andere müssen moderat und zuwendend behandelt werden.

soziale Unterstützung

Die beschriebenen emotionalen Faktoren der Coachingfunktion des Trainers sind auch Teil der sozialen Unterstützung. Dazu gehört weiterhin das Anhören von Sorgen und Ängsten der Spieler, ihrer Befürchtungen und Zweifel. Die Spieler machen Vorschläge über Änderungsmaßnahmen, geben dem Trainer Hinweise und berichten über gemachte Erfahrungen.

Der Trainer geht auf diese Argumente ein, erkennt sie an und entscheidet, in welchem Maß er sie mit seiner Ansicht zur Übereinstimmung bringen kann. Für ängstliche Spieler kann es schon eine Erleichterung sein, ihre Befürchtungen aussprechen zu dürfen.

beurteilende Unterstützung

Der Trainer beurteilt das Verhalten der Spieler und die Leistung der gesamten Mannschaft. Er zeigt den Spielern auf, in welchen Bereichen sie die Erwartungen erfüllt haben und wo noch Verbesserungen möglich sind. Diese Rückmeldung soll unsicheren Spielern Sicherheit verleihen. Sie erfahren vom Trainer, wie er ihre Aktionen in das mannschaftliche Geschehen einordnet. Der Trainer soll sich bei einsatzfreudigen Spielern mit Kritik zurückhalten, Fehler zwar aufzeigen, jedoch zu verstehen geben, daß er ihre Leistung insgesamt positiv bewertet. Damit verknüpft er Hinweise, wie aus den Fehlern zu lernen ist und wie sich der Spieler zukünftig verhalten sollte.

Diese beurteilende Unterstützung kann unter Umständen mit einer emotionalen Reaktion des Trainers einhergehen, um

inaktive Spieler zu mobilisieren oder Unkonzentrierte zu motivieren und auf ihre Aufgabe zu lenken.

Es kann natürlich auch Situationen geben, wo die konstruktive Gesprächsführung und die unterstützende, positive Beurteilung kaum noch möglich ist. Dies ist zum Beispiel bei folgenden Problemlagen der Fall:

1. bewußtes Fehlverhalten entgegen vorheriger Absprachen
2. mangelhafte Einstellung (z. B. Fehler von Mitspielern werden nicht korrigiert, sondern angeprangert)
3. mehrfaches mannschaftsschädigendes Verhalten (z. B. Meckern, Vorwürfe, aggressive Provokation)
4. Uneinsichtigkeit bei mannschaftlichen Notwendigkeiten (z. B. sich nicht in ein taktisches Konzept einordnen wollen)

In diesen Fällen soll der Trainer mit allem Nachdruck seine Forderungen stellen und deutlich machen, daß er im Sinne des gemeinsamen Ziels auf der Einhaltung und Durchführung seiner Anweisungen besteht.

In entscheidenden Situationen (z. B. Rückstand) erwarten die Spieler klare Direktiven des Trainers. Toleranz gegenüber Spielern, die Eigeninitiative entwickeln, die mehr ihre eigenen Zielen als dem Mannschaftsziel dienen, kann die Autorität des Trainers schwächen und sich schädigend auf die Mannschaftsdisziplin auswirken.

informatiorische Unterstützung

Informationen, die das weitere Vorgehen betreffen, sollen kurz, präzise und mit einfachen Worten gegeben werden. Dabei ist zu unterscheiden, ob es sich um Informationen handelt, die sich auf das Vorangegangene beziehen oder ob sie im Sinne der zukünftigen Handlungsanweisung wirken sollen. Der Trainer

spricht z. B. kurz das taktische Konzept des Gegners an und informiert die Spieler über zu erwartende Schwierigkeiten. Die daraus abgeleiteten sachlichen Informationen müssen den Spielern leicht verständlich sein, damit sie sie als Orientierungsgrundlage für ihr weiteres Verhalten verwenden können.

Unter Berücksichtigung des Spielstands gibt der Trainer den Spielern Ratschläge, Anweisungen, Hinweise und Tips für ihr weiteres technisches und taktisches Verhalten. Keinesfalls sollte der Trainer eine breite Fehleranalyse anstellen und z. B. den Spielern aufzählen, welche Fehler sie gemacht haben und was sie zu vermeiden hätten. Formulierungen wie beispielsweise „Bleib nicht hinten stehen!“, „Du greifst von der falschen Seite an.“, „Du stehst zu weit weg vom Mann.“ geben insbesondere jüngeren und unerfahrenen Spielern keine handlungswirksame Orientierung. Um der Kritik des Trainers zu entgehen, werden sie auf „Nummer sicher gehen“, ihr Denken und Handeln wird sich mehr mit dem Vermeiden schwieriger Situationen beschäftigen als mit selbstbewußtem und offensivem Vorgehen.

Alle unterstützenden Maßnahmen des Trainers können nur wirksam werden, wenn die Spieler sie verstehen und akzeptieren. Ein vertrauensvolles Verhältnis und eine offene Kommunikation zwischen Spielern und Trainer sind die Voraussetzungen dafür, daß die Spieler auch kritische Einwände formulieren oder ihr Unverständnis äußern dürfen, ohne Angst vor negativen Folgen haben zu müssen.