

Handlungsziele, Vermeidungsziele

keine

Jeder kennt das: In der [Mannschaftsbesprechung](#) vor dem Spiel werden die letzten Anweisungen mit auf den Weg gegeben. In den meisten Fällen handelt es sich dabei um Vermeidungsanweisungen (s. u.), die man aber auch als Handlungsziele formulieren kann, was gleich eine ganz andere Wirkung (nicht nur beim eigenen Lesen) hat.

Vermeidungsanweisungen	Handlungsziele
„Wir dürfen das nächste Spiel nicht verlieren!“	„Wir werden das nächste Spiel gewinnen!“
„Wir dürfen nichts riskieren!“	„Wir spielen sicher und konzentriert!“
„Wir müssen vermeiden, ein Gegentor zu kassieren!“	„Wir greifen die gegnerischen Stürmer konsequent an!“
„Wir dürfen keine gelben Karten provozieren!“	„Wir spielen hart, aber fair!“
„Es darf nicht so oft gewechselt werden!“	„Die Mannschaftsaufstellung bleibt bestehen!“
„Laßt dem Gegner nicht so viel Raum!“	„Greift früh an und deckt so nah wie möglich!“
„Laßt Euch nicht provozieren!“	„Bleibt beherrscht und souverän, auch wenn der Gegner Euch provoziert!“

Ziele sollen generell als Handlungsziele und nicht als

Vermeidungsziele formuliert werden. Selbstvertrauen und Erfolgszuversicht der Spieler sind an konkrete Ziele gebunden, die eine Sogwirkung ausüben, die zu Anstrengung und Einsatz motivieren, Halt und Selbstvertrauen geben. Manche [Trainer](#) verfallen in falsches Sicherheitsdenken (nicht nur in Krisenzeiten) und formulieren ihre Absichten als Vermeidungsziele. Für jüngere und unerfahrene Spieler – und vor allem für Jugendspieler – sind solche Aussagen wenig hilfreich, da sie ihnen nicht aufzeigen, wie sie sich tatsächlich verhalten sollten. Diese Vermeidungsziele erhöhen die Unsicherheit dann, wenn die Spieler keinen Fortschritt erkennen. Positive Handlungsziele wirken jedoch weiterhin motivierend.

Je einfacher verbale Anweisungen in Handlungen übersetzt werden können, desto wirksamer sind sie und desto unmittelbarer können die Spieler reagieren.