Zeitschrift: Mobile : die Fachzeitschrift für Sport
Herausgeber: Bundesamt für Sport ; Schweizerischer Verband für Sport in der Schule
Band: 6 (2004)
Heft: 2

Artikel: Die Teamsitzung ist kein Kaffeekränzchen
Autor: Gautschi, Roland
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-991501

Nutzungsbedingungen
Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 08.07.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

Die Teamsitzung Kaffeekränzchen

Studien konnten zeigen, dass in der Wirtschaft viel Zeit in «Meetings» verplempert wird. Im Sport wird die Chance von Mannschaftssitzungen oft verkannt. Richtig durchgeführt sind sie unverzichtbare Bestandteile der Teambildung.

Roland Gautschi

Die Ansprache in der Kabine, Anweisungen bei einem Time-out oder während des Spiels: Im Mannschaftssport wird zur Hauptsache in eine Richtung kommuniziert, nämlich vom Coach zu den Spieler/-innen. Daran wird und soll sich auch nicht viel ändern. Daneben sind aber auch andere Gesprächsformen zu pflegen. In gut geleiteten Teamsitzungen können sich Spieler/-innen einbringen, diskutieren und mitentscheiden.

Ziele setzen

Was soll mit einer Sitzung überhaupt bezweckt werden? Will ich als Trainer/-in Informationen weitergeben oder müssen innerhalb der Mannschaften Differenzen geklärt werden? Und wenn ja, welche? Geht es darum, ein gemeinsames Meisterschaftsziel zu finden oder will ich den Spielerinnen einfach einmal «die Leviten lesen»? Nicht alle «guten» Gründe, beispielsweise Informationen abgeben, Leitplanken vorgeben oder Taktikbesprechungen, verlangen nach einer Teamsitzung. Diese Punkte können auf anderen Kanälen kommuniziert werden. Geht es jedoch darum, Ideen zu sammeln, zu diskutieren nach Lösungen zu suchen und natürlich um Entscheide zu fällen, die von allen getragen werden, dann ist eine Teamsitzung angebracht.

Bevor also eine Sitzung anberaumt wird, muss der Trainer oder die Trainerin eine klare Vorstellung vom Ziel haben. Erst dann kann er oder sie sich mit dem Sitzungsablauf befassen, der sich ganz nach diesem Ziel richtet.

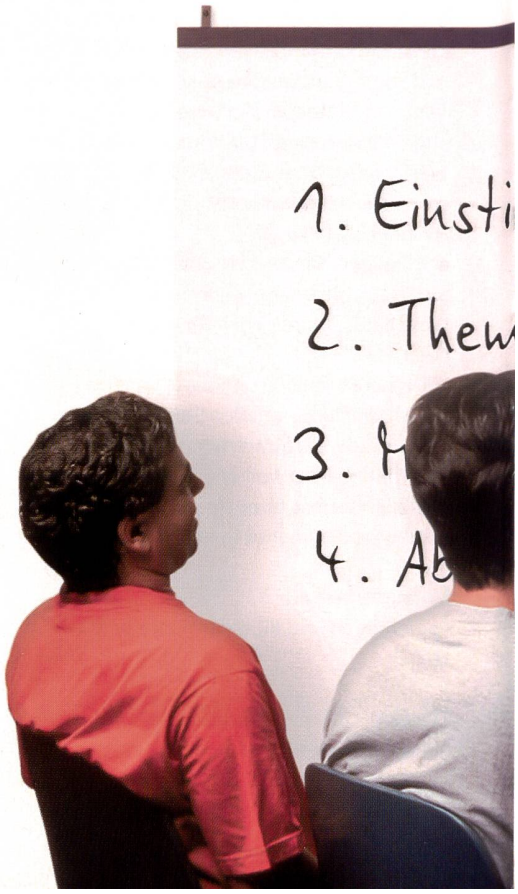
Organisation und Methoden

Es ist nicht immer angebracht, in der ganzen Mannschaft einen Sachverhalt zu erörtern, da sich dann meist immer die gleichen äussern. Diesem Problem kann begegnet werden. Einmal bildet der Trainer oder die Trainerin kleinere Gruppen. Die Diskussion in Untergruppen hat auch den Vorteil, dass sich die Spieler/-innen ohne «Aufsicht» austauschen können. Zum anderen muss nicht alles mündlich vorgebracht werden.

Anweisungen und Ansprachen

Ansprachen sind «Solos» und müssen die Spieler/-innen taktisch optimal auf die gegnerische Mannschaft einstellen. Daneben haben sie aber auch eine nicht geringe psychologische Wirkung. Überzeugend auftretende Trainer/-innen können aufgeregte Spieler/-innen beruhigen, unsicheren die Ängstlichkeit nehmen oder apathische und allzu ruhige motivieren.

- **Beim letzten Training:** Die Spielvorbereitung am Vortag oder anlässlich des letzten Trainings kann dazu genutzt werden, mit einzelnen Spielerinnen oder Spielern zu sprechen und diese auf ihre Rolle vorzubereiten. Idealerweise wird die ganze Mannschaft motiviert und instruiert.
- **Vor dem Spiel:** Unmittelbar vor dem Spiel kann ebenfalls noch auf einzelne eingewirkt werden. Auf das Spiel selbst sind maximal drei – positiv formulierte Punkte – aufzuzählen, auf was geachtet werden muss.
- **In der Pause:** In der kurzen Zeit der Pause machen Coachs oft den Fehler, dass sie zu früh sprechen. Die Spieler/-innen sind oft noch zu aufgewühlt vom Spiel. Sie wollen trinken, sich erholen. In dieser Phase ist jeder noch so instruktive Verbesserungsvorschlag für die Katze. Deshalb soll erst nach einigen Minuten ein Fazit gezogen werden: Was lief gut, was schlecht? Dann muss die Trainerin Konsequenzen formulieren, was gemacht werden soll. Individualisierte Anweisungen an einzelne Spieler/-innen sind möglich.
- **Beim Time-out:** Es können und dürfen nur ein bis zwei zu verbessernde Punkte genannt werden. Diese müssen möglichst lösungs- und handlungsorientiert formuliert sein.
- **Während des Spiels:** Nur positiv formulierte, handlungsorientierte Inputs. Beispiel: «Mach das Spiel breit. Stelle dich ganz an den Flügel!»



ist kein

Die Methode, dass jede und jeder auf einem Zettel einen Vorschlag macht, bringt oft bessere und auch verbindlichere Inputs. Schriftliche Wortmeldungen lassen sich zudem gut gruppieren und alle Teammitglieder haben das Gefühl, im Entscheidungsprozess eine aktive Rolle zu spielen.

Leitung und Entscheidung

Eine Teamsitzung kann von der Trainerin oder vom Trainer geleitet werden, muss aber nicht. Es hat Vorteile, die Moderation an geeignete Teammitglieder/-innen abzugeben. Dies erlaubt der Trainerin oder dem Trainer ins zweite Glied zu treten und in die Beobachtungsrolle zu wechseln. Die Abgabe der Leitung bindet die Spieler/-innen mehr in die Verantwortung. Dieses Vorgehen setzt jedoch voraus, dass die Trainerin oder der Trainer die Teammitglieder gut kennt.

Ein weiterer heikler Punkt ist jener der Entscheidungsfindung. In einige Fällen mag es sinnvoll sein, wenn die Trainerin oder der Trainer in Personalunion entscheidet. Will man jedoch Teamsitzungen konsequent als Mittel zur Mannschaftsbildung nutzen, müssen Entscheide von allen oder zumindest von einer Mehrheit getragen werden. **m**

Literatur:

- ***Baumann, S.:*** *Mannschaftspsychologie. Methoden und Techniken. Aachen, Meyer und Meyer, 2002.*
- ***Kellner, H.:*** *Konferenzen, Sitzungen, Workshops effizient gestalten. München, Hanser, 1995.*

Schritt für Schritt zum Mannschaftsziel

Einstieg

Die Trainerin oder der Trainer lädt die Mannschaft zu einer Teamsitzung ein. Zeit, Ort und auch das Ziel der Sitzung sind bekannt: Nämlich das Finden von sinnvollen Meisterschaftszielen. Jedes Teammitglied wird aufgefordert, sich Gedanken zum Mannschaftsziel zu machen (zur Bedeutung der Zielbildung siehe auch S. 10).

Thema bearbeiten

Die Spieler/-innen werden von der Trainerin oder vom Trainer über Sinn und Zweck dieser Sitzung orientiert. Es geht darum, für die Mannschaft sinnvolle Ziele für diese Meisterschaft zu finden. Die Spieler/-innen notieren auf einem oder mehreren Zetteln ein Ziel mit einem Begriff oder höchstens einem Satz. Nun werden die Zettel an eine Pinnwand geklebt. In einer ersten Diskussion werden die Zielkonflikte bereinigt. Die zur Diskussion könnte lauten: «Welche Ziele schliessen sich gegenseitig aus?» und «Welches sind gute, sinnvolle und realistische Ziele für unsere Mannschaft?».

Anschliessend gilt es, festzumachen, welche Ziele wichtig und welche weniger wichtig sind. Auch hier sollten sich möglichst alle Teammitglieder beteiligen. Falls die Gruppe zu gross ist, werden kleinere Arbeitsgruppen gebildet. Im Gesamtteam einigt man sich dann auf ein bis drei Ziele.

Massnahmen planen

Nun stellt die Trainerin oder der Trainer folgende Frage in den Raum: «Was müssen wir tun, um unsere Ziele zu erreichen?». Diese Massnahmensammlung kann in kleinen Gruppen ablaufen. An dieser Stelle werden eventuell gewisse Aufgaben an bestimmte Mannschaftsmitglieder delegiert. Dann soll noch die Frage geklärt werden, wann und vor allem wie nachgewiesen werden soll, ob die Ziele erreicht worden sind. Da sich – gerade im Teamsport – nicht alle Ziele quantifizieren lassen, ist diesem Punkt besondere Aufmerksamkeit zu schenken.

Abschluss und Ausblick

Zuletzt geht es darum, die Sitzung kurz zu reflektieren. Gemeinsam werden folgende Fragen besprochen: Wurden meine Erwartungen erfüllt und bin ich mit dem Ergebnis zufrieden? Eventuell wird der nächste Sitzungstermin bekannt gegeben.