

CHECKLIST 3/4

DIE 3 BESTEN TIPPS ZUR TEAMBETREUUNG

01

***Selbstständigkeit
des Teams
fördern***

DIE 3 BESTEN TIPPS ZUR TEAMBETREUUNG

Dieser Tipp hat für dich als Cheftrainer*in gleich zwei Vorteile: Aufgaben abzugeben, schafft Kapazitäten bei dir und fördert gleichzeitig das eigenständige Organisieren von Abläufen bei deinen Spieler*innen. Wer die Organisation einer Fußballmannschaft einmal selbst übernommen hat, hat zudem mehr Verständnis für Entscheidungen. In der Rolle der Verantwortlichen lernt man schnell, dass nicht immer Entscheidungen getroffen werden können, die allen schmecken.

Welche Aufgaben du deinem Team übergibst, solltest du nach den individuellen Voraussetzungen der Gruppe entscheiden. So können deine Spieler*innen Material- und Ordnungslisten führen oder für die Sauberkeit der Kabine/Duschen nach dem Training verantwortlich sein.

Extra-Tipp: Verteile die Aufgaben lieber nach dem Zufallsprinzip (z.B. mal nach Alphabet, mal nach Geburtsjahr, etc.), da bei selbstgewählten Gruppen meist immer dieselben Spieler*innen zusammenarbeiten. Die Größe der Gruppe richtet sich nach der Aufgabe, empfehlenswert sind aber mindestens drei Leute.

02

Trainings- lager

Ein Trainingslager ist sozusagen das Nonplusultra unter den Teambuilding-Maßnahmen. Die Spieler*innen verbringen mehrere Tage miteinander, sie wohnen, essen, schlafen und trainieren zusammen – sie haben eine Zeit lang einen gemeinsamen Alltag. Das schweißt die Gruppe viel mehr zusammen als einzelne Maßnahmen im Training. Dabei entstehen automatisch auch Konflikte. Und das ist gut so, denn während eines Trainingslagers hat das Team die Möglichkeit, diese Konflikte selbstständig zu lösen. Kleinere Streitereien können sich nicht verfestigen, weil niemand seine Wut mit nach Hause nehmen und erstmal eine Woche mit sich herumtragen kann. Stattdessen haben die Spieler*innen praktisch keine andere Wahl, als ihre Probleme direkt zu lösen.

Ein Trainingslager eignet sich deshalb auch sehr gut dafür, interne Regeln für das Team festzulegen oder sich auf bestehende Regeln und Normen zu besinnen. Wie gehen wir miteinander um? Wie kommunizieren wir? Was machen wir, wenn es Probleme gibt, oder wenn wir mit etwas nicht einverstanden sind? Solche Fragen können in einer großen Team-Besprechung zum Start des Trainingslagers geklärt werden. Dann fällt es leichter, Konflikte, die im Laufe der gemeinsamen Zeit entstehen, zu lösen und das Team geht deutlich gestärkt aus dem Trainingslager hervor.

03

***Vertrauens- &
Kooperations-
spiele***

Wer erfolgreich Teambuilding betreiben will, sollte sich unbedingt bewusst machen, dass das ein Langzeitprozess ist. Ein Trainingslager oder ein gemeinsamer Ausflug machen noch kein starkes Team. Sie sind aber ein guter Kick-Off für die kommende monatelange Arbeit. Deshalb sollte Teambuilding regelmäßig im Trainingsalltag stattfinden. Um das fortzuführen, sind kleinere aber regelmäßige Aktionen sinnvoll. So könnte euer Team es als Tradition etablieren, nach einem Spiel noch gemeinsam etwas zu essen – egal wie das Spiel ausgegangen ist. Denn auch geteilte Enttäuschungen und geteilter Frust schweißen zusammen.

Abgesehen davon gibt es gute Übungen, um während des Trainings am Team-Zusammenhalt zu arbeiten. Ein Beispiel: Ein*e Spieler*in lässt sich mit verbundenen Augen von einem anderen Teammitglied durch einen Hindernis-Parcours führen, danach ist der oder die andere Partner*in dran. Wichtig ist, dass die Spieler*innen diese Übung gerade NICHT mit der oder dem besten Freund*in machen – nur so können neue Bindungen innerhalb des Teams entstehen und eine eventuell bestehende Grüppchen-Struktur kann aufgeweicht werden.

Eine weitere gute Vertrauensübung ist der "Mauer-Fall". Dabei lässt sich jedes Teammitglied einmal von einem Kasten fallen und die anderen fangen es auf. Diese Übung bezieht das komplette Team ein und fördert das Gefühl, Teil eines großen Ganzen zu sein. In eine sehr ähnliche Richtung gehen auch fußball-spezifische Kooperationsspiele, bei denen die Gruppe nur als Ganzes gewinnen kann – sozusagen Escape-Games für Fußballer*innen. Die Aufgabe könnte beispielsweise sein, dass sich die gesamte Gruppe aus einem aufgespannten Netz befreien muss, ohne das Netz zu berühren.

Für eine*n Einzelne*n ist das unmöglich, aber mit der Unterstützung des Teams funktioniert es.

Das ist eine der wichtigsten Erkenntnisse bei einem erfolgreichen Teambuilding.



Stefan Schaumeier

COO

+49 151 21 33 77 77
stefan@b-42.com

www.b-42.com