



CHECKLIST 1/4

DIE 3 BESTEN TEAMBUILDING- MASSNAHMEN

01

Gemeinsame Erlebnisse

Damit ein Team richtig zusammenwächst, müssen die Spieler*innen sich gut kennen, sich gegenseitig vertrauen und sich auch gut verstehen. So eine Bindung entsteht bei Menschen, die eine gemeinsame Vergangenheit haben, die also besondere Erlebnisse miteinander teilen. Das kann ein Ausflug sein, ein gemeinsamer Party- oder Grillabend oder ein Besuch im Stadion. Wichtig ist, dass Emotionen freigesetzt werden. Deshalb bieten sich auch Wettkämpfe in anderen Disziplinen an, da sich dabei oft verborgene Talente offenbaren und die Spieler*innen neue Facetten voneinander kennenlernen können.

Ein Team-Tag könnte beispielsweise aus einem Ruderboot-Wettrennen in zwei Gruppen und einem gemeinsamen Grillen bestehen. Rudern bietet sich umso mehr an, weil dieser Sport überhaupt nichts mit Fußball zu tun hat. Das nimmt ganz viel Druck aus dem Wettbewerb und die beiden Gruppen können gegeneinander antreten, ohne dass hinterher schlechte Stimmung entsteht – Es geht ja um nichts. Gleichzeitig will aber auch jeder und jede, dass die eigene Gruppe gewinnt. Das sorgt für Emotionen und Spannung.

Wichtig ist, dass diese Aktion nicht für sich alleine steht. Der Grillabend hinterher ist dafür gedacht, die Aufspaltung in zwei Gruppen wieder zu schließen, den Tag gemeinsam als ganzes Team ausklingen zu lassen und das vorherige “Wir gegen Die” wieder zu überwinden. Das ist eine wichtige Übung für den Fall, wenn es innerhalb des Teams irgendwann mal tatsächlich zu Problemen und Grüppchenbildung kommt. Die Spieler*innen lernen praktisch in einer Light-Version, wie es sich anfühlt, sich wieder zusammenzuraufen.

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