



01

E-BOOK 1/4

**SO WERDET IHR 2022
ZU ERFOLGREICHEN
TRAINER*INNEN**

INHALT

Einleitung

1: Wie sich der Trainer*innen-Job verändert hat

- Digital, datengetrieben, professionalisiert
- Teamplayer mit eigenem Kopf gesucht
- Stärkerer Fokus auf Fitness, Athletik, Regeneration

2: Welche Eigenschaften du als Trainer*in jetzt brauchst

- Selbstreflexion – kenne deine eigenen Stärken (und Schwächen)
- Selbstbewusstsein – lerne, mit negativen Stimmen umzugehen
- Ehrlichkeit – sei wahrhaft in Aussagen und bei Entscheidungen
- Empathie – spüre, was der/die Einzelne in deinem Team braucht
- Wissbegierde - glaube niemals, dass du schon alles weißt

3: Der Weg zum/zur erfolgreichen Trainer*in

- Diese Lizenzen brauchst du
- Netzwerken ist Königsklasse

Fazit

Einleitung

Die rasante gesellschaftliche Entwicklung macht auch vor dem Fußball nicht halt. Die Welt dreht sich gefühlt immer schneller, alles wird digitaler, jeder Schritt findet – dank Internet und Social Media – unter Beobachtung statt. Das gilt für die Leistung der Spieler*innen auf dem Platz als auch der Trainer*innen am Spielfeldrand. Es ist auch kein Phänomen, das nur die Spitzensportler*innen in der Bundesliga betrifft, sondern auch in den Amateurligen eine Rolle spielt. Der Professionalisierungsgrad der schönsten Nebensache der Welt ist durch alle Ligen hinweg hoch und wird stetig höher. Feinere Technik, mehr Analysen, umfassendere Datensätze sorgen für immer mehr Wissen, wie man aus jedem/ jeder Einzelnen und aus jedem Team das Beste herausholen kann.

Und das kannst du auch!

Ab ins Trainerkarussell – will man das?

Eine Gesellschaft lebt von Veränderungen und Entwicklung. Genauso wie der Fußball. Trainer*innen und auch Spieler*innen wechseln heutzutage häufiger und schneller den Verein? Trainer wie Thomas Schaaf oder Carlo Ancelotti, die über Jahre oder sogar Jahrzehnte einen Verein trainieren, gibt es nicht mehr? Klar, kann man blöd finden, muss man aber nicht. Denn natürlich sind alle Vereine bestrebt, über eine längere Zeit mit einem/einer Trainer*in zusammenzuarbeiten und Kontinuität in die Mannschaft zu bekommen, aber vielleicht sind drei, vier oder fünf Jahre auch genug Zeit? Dann macht man Platz für eine/n neue/n Chef*in mit neuen Impulsen und sucht sich selbst einen frischen Ort, um Impulse zu setzen. Denn Trainer oder Trainerin zu sein bedeutet, sich immer weiterzuentwickeln und nie stehen zu bleiben.

Mit B42 zum/zur erfolgreichen Trainer*in werden (oder es bleiben)

Trainer*in zu sein ist ein ständiger Entwicklungsprozess und genau darum soll es in diesem E-Book gehen: Wie hat sich der Trainer*innen-Job verändert? Welche beruflichen Skills und persönlichen Eigenschaften muss man mitbringen, um im Fußballbusiness erfolgreich zu sein? Welche Lizenzen braucht man und warum ist Netzwerken das A & O?

Wir von B42 brennen für den Fußball. Unser Team ist ein bunter Haufen aus ehemaligen und aktiven Spielenden, Trainern und Trainerinnen, Physios, Ärzten und Ärztinnen sowie Sportwissenschaftlern und Sportwissenschaftlerinnen. Wir haben es uns zur Aufgabe gemacht, diese Leidenschaft und unser Wissen an angehende Trainer*innen weiterzugeben. Mit unserer Fußballtrainings-App (für die wir übrigens den UEFA Innovation Award abgeräumt haben – und ja, darauf sind wir schon ein bisschen stolz)  ermöglichen wir jedem/r Trainer*innen und Spieler*innen sein/ihr Training wie in einem Profikader zu planen, messbare Leistungsdaten zu tracken und auszuwerten.

Mehr als 2.000 Teams und 200.000 Spieler*innen trainieren schon mit B42

Gut für euch zu wissen: In diesem E-Book geht's nicht um Taktik, Organisation oder Vereinspolitik. Wer dazu Input sucht, kann den Laptop an dieser Stelle direkt zuklappen oder zu Google rüber switchen.



Wie sich der Trainer*innen-Job verändert hat

Es ist noch nicht lange her, da saßen Trainer*innen, symbolisch formuliert, hinten im Streitwagen und haben ihre Spieler*innen vor sich hergetrieben. Der Führungsstil war autoritär, Druck eine gängige Trainingsmethode. Dialoge mit den Spielenden und Gespräche auf Augenhöhe hat man vergeblich gesucht. Heute stehen Trainer*innen vor ihren Spielern und Spielerinnen: sie geben die Richtung vor, aber arbeiten mit ihrer Mannschaft auf Augenhöhe. Wer das nicht berücksichtigt, wird sich schwertun, seine Spieler*innen hinter sich zu versammeln.

Digital, datengetrieben, professionalisiert

Durch die Entwicklungen im Profifußball, beispielsweise die Anwendung neuer sportwissenschaftlicher Erkenntnisse im Bereich Regeneration, Kraft und Ernährung, die Menge und Tiefe an Daten oder individualisiertem Training, steigen auch die Ansprüche im Amateurbereich. Leistungsmessung im Trainings- und Spielbetrieb mit Hilfe innovativer Technologien wird immer mehr gängige Praxis. Glücklicherweise sind viele Dinge mittlerweile auch für den Amateurfußball verfügbar.

Teamplayer mit eigenem Kopf gesucht

Wenn man nicht gerade in einem Weltverein arbeitet, fehlen einem aber natürlich meist Manpower und Finanzen, um auf das komplexe Wissen von Daten-Profis und Athletik-, Ernährungs- und Mental Coaches zugreifen zu können, daher ist es die Aufgabe des Trainers oder der Trainerin, die für sich und die Mannschaft relevanten Daten und Informationen zu sammeln, auszuwerten und für sich zu nutzen. Hier muss jeder seinen eigenen Weg finden. Alle wollen so erfolgreich sein, wie Klopp oder Guardiola – aber sie lassen sich nicht kopieren.

Inspiration: JA! Kopie: NEIN!

Dennoch gilt auch im Amateurbereich: Keiner kann alles! Daher setzt man als Trainer*in am besten den Fokus auf die Dinge, die einem wichtig sind und stellt sich (zumindest im Kleinen) ein gutes Team zusammen. Ein/Eine Co-Trainer*in mit einem komplett anderen inhaltlichen Schwerpunkt ergänzt die eigene Person großartig. Das gleiche gilt für Athletiktrainer*innen.

Stärkerer Fokus auf Fitness, Athletik, Regeneration

Überhaupt sind diese im Trainingsbetrieb nicht mehr wegzudenken. Ihr fundiertes Wissen im Bereich Athletik und Regeneration ist heutzutage auch im Amateurbereich elementar. Zum einen durch die allgemeine Entwicklung des Fußballs an sich, zum anderen sind aber auch die Ansprüche der Spieler*innen gestiegen.

Und wem haben wir das zu verdanken?

Vielleicht könnte man auch hier sagen, dass Jürgen Klopp, Pep Guardiola und Co. schuld sind. Sie haben den Fußball durch taktische Systeme wie Pressing/ Gegenpressing zu der Hochgeschwindigkeitssportart gemacht, die sie heutzutage ist. Eine Anpassung der klassischen Trainingsmethoden und eine Steigerung der Fitness war zwingend notwendig. Mit stundenlangen Waldläufen und kräftigen Waden allein, ist es heute nicht mehr getan. Fußball ist eine Intervallbelastung und das typische Stop & Go des Spiels muss sich auch im Training widerspiegeln.

Heute gehört es deshalb für jede ambitionierte Mannschaft zum absoluten Standard, neben den Fähigkeiten am Ball auch die Fähigkeiten Kraft, Schnelligkeit, Beweglichkeit und Ausdauer zu schulen. Gerade in den unteren Ligen hat man damit einen massiven Vorteil gegenüber der Gegner*innen der eigenen Spielklasse.

Selbstverständlich gehört bei der dauerhaft hohen Belastung die Regeneration genauso zum Training wie das Ausdauer- oder Krafttraining. Zum Glück haben auch hier neue sportwissenschaftliche Erkenntnisse dafür gesorgt, dass wir wissen, dass ein Körper umso leistungsfähiger ist, je besser er regeneriert. Du solltest für deine Mannschaft also die Ruhezeiten genauso akribisch und analytisch planen, wie das Training selbst.



Welche Eigenschaften du als Trainer*in jetzt brauchst

MENSCHLICH | EHRlich | WISSBEGIERIG | DIGITAL

***“I’m the
normal one”***

Jürgen Klopp bei seinem Debüt als Cheftrainer des FC Liverpool 2015



Auf wessen exzentrische Selbstdarstellung im internationalen Fußball-Zirkus Jürgen Klopp bei seinem Trainerdebüt in Liverpool hier bei seiner Vorstellung anspielt, muss man an dieser Stelle wohl niemandem erklären*. Trotzdem wird kaum jemand Kloppo mangelndes Selbstvertrauen unterstellen. Aber vielleicht ist genau das sein Erfolgsrezept: Er weiß, was er kann, für etwas Besonderes hält er sich dennoch nicht. Er weiß, wie wichtig sein Team auf dem Rasen und neben dem Platz ist, und dass jeder Erfolg nur ein gemeinsamer Erfolg ist. Aus vielen Individuen eine Mannschaft zu machen, ist vielleicht eines seiner größten Talente. Doch welche Stärken braucht man eigentlich als Trainer*in, um so erfolgreich wie Julian Nagelsmann, Silvia Neid oder Thomas Tuchel zu werden? Sind sie doch augenscheinlich alles sehr unterschiedliche Trainer*innen-Typen.

Ein Patentrezept zum/zur erfolgreichen Trainer*in haben wir natürlich auch nicht parat, aber es gibt durchaus Eigenschaften, die dir helfen, ein guter Coach zu sein. Das Wichtigste vorweg: Finde DEINEN EIGENEN Weg zum Erfolg. Dann feiern dich die Fans auch dafür, wenn du dich selbst als „The Special One“ bezeichnest.

Selbstreflexion – kenne deine eigenen Stärken (und Schwächen)

Auf die eigenen Stärken konzentrieren und gemäß seines Naturells handeln: „Was kann ich gut? Bin ich introvertiert oder extrovertiert? Bin ich eher emotional oder nüchtern?“ Die eigene Persönlichkeit zu ignorieren, kann nach hinten losgehen und wirkt wenig authentisch. Andere Menschen merken den Fake zudem (fast) immer. Gib Dich so, wie Du bist und nutze Deine Stärken.

Und again: niemals versuchen, andere Trainer*innen komplett zu kopieren!

* Im Juli 2004 wechselte José Mourinho vom FC Porto nach England zum FC Chelsea. Bei seiner Vorstellung dort sagte er diesen einen Satz, der ihm seinen Spitznamen einbrachte: "Nennen Sie mich bitte nicht arrogant, aber ich bin Champions-League-Sieger und denke, dass ich etwas Besonderes bin (the Special One)."

Selbstbewusstsein – lerne, mit negativen Stimmen umzugehen

Im Fußball Business muss man schon eine gute Grund-Robustheit mitbringen. An einem Wochenende lieben einen alle, am nächsten bist du das Letzte. Das gilt auch innerhalb der Mannschaft: Wenn 25 – 30 Leute auf einem Haufen sind, können einen temporär auch mal 2-3 „scheiße“ finden und das auch zeigen. Das gilt es, einzuschätzen und dann auch ggf. in einem klärenden Gespräch zu bereinigen. Nicht jeder/jede muss einen lieben, aber Respekt hat jeder/jede Trainer*in verdient.

Ehrlichkeit – sei wahrhaft in Aussagen und bei Entscheidungen

Dieser Punkt ist vielen Spielern und Spielerinnen ein echtes Anliegen: sei glasklar in deinen Aussagen und bei deinen Entscheidungen! Je höher das Niveau ist, desto wichtiger ist das: Alles Schwammige kommt nicht gut an. Die typischen Reaktionen sind dann: „Der/Die weiß gar nicht, was er/sie da sagt“. Bleibst du nicht bei deinen Entscheidungen und kannst diese nicht sinnvoll begründen, sei dir bei einem gewiss: Spieler*innen vergessen nichts! Vor allem bei unzufriedenen Teammitgliedern, die nicht oft spielen, kann der Eindruck der Ungerechtigkeit und Inkonsistenz entstehen.

By the way: Man sollte unbedingt selbst verstehen, wovon man redet. Womit wir wieder bei dem Thema wären, sich auf seine eigenen Kernbereiche und Stärken zu konzentrieren! Als Trainer*in sollte man seine Anweisungen so in Worte fassen können, dass die Spieler*innen diese auch ohne das Hintergrundwissen, welches ich als Trainer*in besitze, verstehen.

Empathie – spüre, was der/die Einzelne in deinem Team braucht

Jedes Team ist nur so stark wie seine einzelnen Mitglieder. Als Trainer*in auf Augenhöhe sollte die Entwicklung der einzelnen Spieler*innen – sowohl sportlich als auch in ihrer Persönlichkeit – immer in deinem Fokus stehen. Dies ist allen Spieler*innen elementar wichtig. In jedem Team gibt es immer absolute Individualisten und spezielle Typen, die aber wichtige Spieler*innen sind. Deine Aufgabe ist es, diese zu erkennen, gesondert auf sie einzugehen und gemäß ihres Typs zu „catchen“.

Die eigene Philosophie zu finden und einzufordern, ist wichtig und gut, aber sie muss immer auf die vorhandenen Spieler*innen angepasst werden. Das gilt sowohl für Spielprinzipien als auch für ein System! Es ist großartig, wenn man als Trainer*in ein Lieblingssystem hat – wenn dein Team die passenden Spieler*innen dafür aber nicht hat, sollte man sich schnellstmöglich etwas anderes überlegen. Es gilt, das Beste aus den vorhanden Teamplayern zu holen, nicht sich selbst zu verwirklichen und auf Teufel komm raus etwas durchzudrücken.

Wissbegierde – glaube niemals, du weißt schon alles Kein Trainer und keine Trainerin sind jemals perfekt!

Höre deshalb nie auf, lernen zu wollen. Mit jedem Spieler*innentyp, mit jedem Trainerkollegen und jeder Trainerkollegin lernt man neue Dinge dazu und beobachtet Verhaltensweisen von Spielern und Spielerinnen. Dafür muss man immer offen sein, um dynamisch zu bleiben und sich weiterentwickeln zu können. Auch der Austausch mit Kolleg*innen und Expert*innen anderer Sportarten oder ganz anderer, nicht-sportlicher Bereiche kann bereichernd sein und neue Perspektiven bringen. Bilde dich zum Beispiel durch Lizenzen weiter, sei offen für Feedback und reflektiere dich immer wieder selbst.

Halte dich auch unbedingt up to date, was Technologien und Hilfsmittel angeht und scheue dich nicht davor, neue Dinge mit deinen Spielenden auszuprobieren. Sei dabei nicht wahllos, aber Spieler*innen akzeptieren es, wenn sie einem Trainer bzw. einer Trainerin vertrauen.



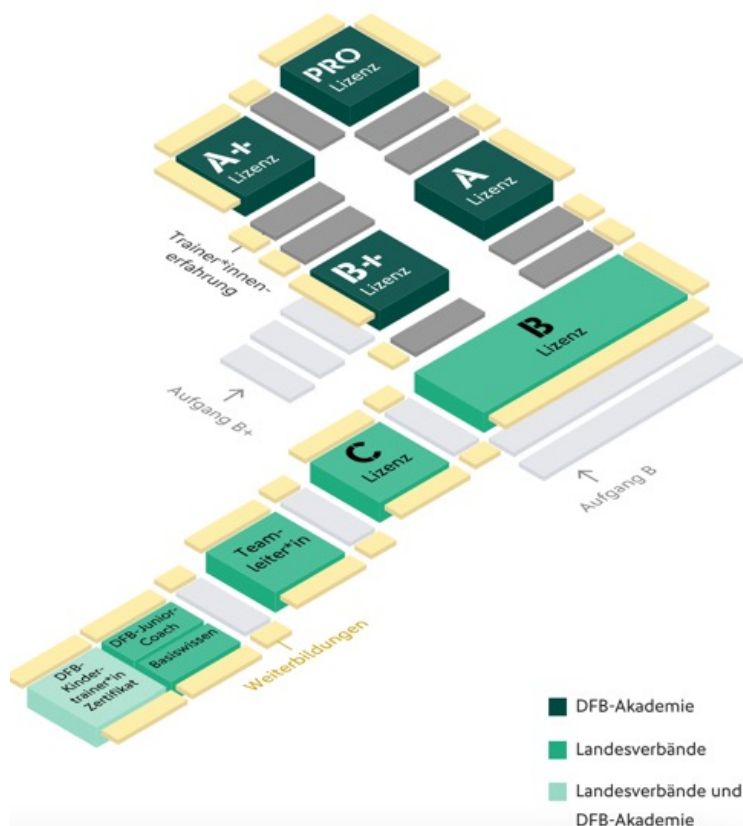
Der Weg zum/ zur erfolgreichen Trainer*in

Zunächst einmal solltest du ehrlich zu dir selbst sein und erkennen, wo dein Weg hinführen soll: Möchte ich im Kinder- und Jugendbereich trainieren oder doch zu den Profis? Bin ich der Typ Chef-Trainer*in? Bin ich vielleicht eher ein introvertierter und analytischer Typ und wäre als Co-Trainer*in, der/die analytisch zuarbeitet, ein größerer Gewinn für ein Team?

Die Lizenzen des Deutschen Fußball-Bunds

Mit dieser Selbsterkenntnis im Gepäck, kannst du beim Deutschen Fußball-Bund (DFB) ganz offiziell zum/zur Trainer*in ausgebildet werden. Die DFB Akademie in Frankfurt bietet dafür in ihrem Ausbildungssystem von der Kreisebene bis zur Bundesliga, von Jugend- bis zu Erwachsenenmannschaften für alle die passende Lizenz. Die gesamte Ausbildung ist im Zuge des großen Reformationsprozesses des DFBs ebenfalls modernisiert und dem gesellschaftlichen und sportspezifischem Wandel angepasst worden.

Das Ausbildungssystem ist unterteilt in folgende Lizenzen: C, B, B+, A, A+ und Pro Lizenz. Ergänzend gibt es beispielsweise Ausbildungskurse zum/zur Teamleiter*in oder DFB-Kindertrainer*in sowie ein umfassendes Weiterbildungsprogramm, welches insbesondere auch für die Verlängerung bereits bestandener Lizenzen relevant ist.



<https://www.dfb-akademie.de/entwicklungstreppe-fuer-trainerinnen/-/id-11009546>

Das Ausbildungssystem ist unterteilt in folgende Lizenzen: C, B, B+, A, A+ und Pro Lizenz. Ergänzend gibt es beispielsweise Ausbildungskurse zum/zur Teamleiter*in oder DFB-Kindertrainer*in sowie ein umfassendes Weiterbildungsprogramm, welches insbesondere auch für die Verlängerung bereits bestandener Lizenzen relevant ist.

Pro Lizenz: Die Ausbildung für Trainer*innen im Hochleistungsbereich – Einsatzbereich: für Profiligen und Nationalmannschaften (Lerneinheiten: 700, Dauer: 12-15 Monate)

A+ Lizenz: Die Ausbildung für Jugendtrainer*innen im professionellen Kontext – Einsatzbereich: Leistungs- und Übergangsbereich in Leistungszentren und Verbänden (Lerneinheiten: 540, Dauer: 10-11 Monate)

A Lizenz: Die Ausbildung für Trainer*innen im Übergang zum Profifußball – Einsatzbereich: Regionalligen und 2. Frauen-Bundesliga, Assistenztrainer*in Profiligen (Lerneinheiten: 360, Dauer: 6-8 Monate)

B + Lizenz: Die Grundausbildung für Jugendtrainer*innen – Einsatzbereich: Talentförderung im Grundlagen- und Aufbaubereich (Lerneinheiten: 160, Dauer: 3-4 Monate)

B Lizenz: Die Basis für leistungsorientierten Fußball – Einsatzbereich: Verschiedene mittlere Frauen-, Männer- und Junior*innen-Ligen. (Lerneinheiten: 140, Dauer: 3-10 Wochen)

C Lizenz: Das Einmaleins des Fußballs – Einsatzbereich: Alle Mannschaften auf Kreisebene (Lerneinheiten: 120, Dauer: 3-10 Wochen)

Welchen Weg durch das Ausbildungssystem du wählst hängt a) von den oben genannten eigenen Wünschen und Vorstellungen ab und b) davon, welche Kenntnisse und/oder Erfahrungen als Spieler*in du bereits mitbringst.

Netzwerken ist Königsklasse

Egal, ob dein Ziel im Profibereich oder bei einem Cheftrainer-Posten im Amateurbereich liegt: Die Szene ist gut vernetzt, daher zahlen sich Kontakte immer aus, um Wissen und News auszutauschen, voneinander zu lernen und eine erste Chance zu bekommen. Diese Chancen zu nutzen, zu bestätigen und gute Resultate abzuliefern, hat dann jede*r selbst in der Hand!

Fazit

Fußball ist ein Spiel. Fußball ist Leidenschaft. Fußball ist Hochleistungssport. Fußball ist harte Arbeit und Durchbeißen. Fußball ist ständige Veränderung. Fußball ist unser Leben. Trainer*in ist man mit Leib und Seele, man möchte (weiter)entwickeln, man möchte Siege bejubeln - ein Team sein und als Team wachsen. Wer Fußballtrainer*in ist oder werden möchte, spürt diese Leidenschaft.

Der Weg ins Trainer*innengeschäft ist klar strukturiert: Egal auf welchem Niveau, die passende Lizenz sichert Qualitätsstandards und ebnet dir den Weg. Daten und Analysen unterstützen dich und deine Mannschaft dabei, die Besten zu werden. Trotzdem bleibt ein Punkt bei aller Strukturiertheit und Datentiefe wichtig: Du musst deinen Weg, deine Art des Lehrens finden – nur dann wirst du richtig gut sein!



Stefan Schaumeier

COO

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

www.b-42.com