

TEAMBUILDING - HINTERGRÜNDE, ZIELE UND PRAXISTIPPS

- Den Saisonbeginn nutzen, um das Teambuilding in den Vordergrund zu stellen
- Kommunikation, Zusammenhalt und Planung eines Teamevents
- **Kategorie: Pädagogik**

Vorwort

Zu Saisonbeginn treffen häufig Spieler, die sich und den Verein bereits kennen, auf Teammitglieder, die neu hinzukommen. Oftmals steht auch ein Trainerwechsel an. Bevor es also um konkrete Trainingsinhalte geht, ist die wichtigste Aufgabe erst einmal sich kennenzulernen und als Team zusammenzuwachsen.

Wie das gelingen kann, ohne dass die sportlichen Trainingsinhalte zu kurz kommen, ist Inhalt dieses Blogbeitrags. Wir beschreiben nicht nur theoretische Hintergründe zum Thema Teambuilding, sondern auch praktische Tipps für euer Training, sodass einem gelungenen Saisonstart mit einem Team, das gemeinsam durch dick und dünn geht, nichts mehr im Wege steht.

Was ist Teambuilding?

Unter Teambuilding versteht man alle Maßnahmen, die zur Optimierung von Eigenschaften und Prozessen eines Teams dienen (vgl. Becker, o. J.). Im Grunde genommen geht es also beim Teambuilding darum, euer Team besser zu machen.

Nicht im Sinne von perfektionierten Techniken oder eingespielten taktischen Formationen, sondern auf einer Ebene, die zunächst nicht viel mit dem Sport an sich zu tun zu haben scheint, die aber als Grundlage jedes sportlichen Erfolgs gesehen werden kann.

Joop Alberda, ehemaliger Trainer der niederländischen Volleyballnationalmannschaft, hat eine Pyramide entworfen, die zeigt, aus welchen Bausteinen das Teambuilding besteht und wie diese aufeinander aufbauen (vgl. Deutscher Fußball-Bund, 2013). Wir wollen uns diese etwas genauer ansehen, um zu verstehen, was hinter dem Begriff des Teambuildings steckt.

Einheitliche Spielauffassung:

Ihr als Trainer solltet wissen, wie euer Team auf dem Feld auftreten soll. Und mindestens genauso wichtig: Alle Spieler eures Teams sollten genau wissen, wie dieser Plan aussieht.

Ziele und Strategien:

Welche Ziele habt ihr als Team? Welche sind kurz-, welche langfristig erreichbar? Diese Frage sollte ebenfalls im Team geklärt und gemeinsam besprochen werden. Hier ist der entscheidende Punkt, dass die Ziele nicht nur vorgegeben, sondern gemeinsam erarbeitet werden, damit sich jedes Teammitglied damit identifizieren kann.

Gegenseitige Abhängigkeit und Zusammenarbeit:

Viele leistungsstarke Individuen garantieren noch keinen Teamerfolg – im Gegenteil: Wer im Mannschaftssport erfolgreich sein will, braucht ein funktionierendes Mannschaftsgefüge, das nicht nur die Spieler umfasst, die von Beginn an auf dem Feld stehen, sondern alle Mitglieder des Teams. Dass diese gegenseitige Abhängigkeit gegeben ist und nur eine gute Zusammenarbeit zum gemeinsamen Erfolg führen kann, muss jedem Spieler klar sein.

Rollen und Verantwortlichkeiten:

Nationalmannschafts-Verteidiger Antonio Rüdiger sagte im Vorfeld der EM 2024: „Wir haben einen Trainer, der zur Mannschaft passt, der eine klare Vorstellung von Fußball hat. Das Wichtigste ist eine klare Rollenverteilung.“ (Deutscher Fußball-Bund, 2024) Auch die Aussage von Antonio Rüdiger zeigt, was in Alberdas Pyramide festgehalten ist: Es ist elementar, dass jeder im Team weiß, welche Rolle ihm zukommt und wie er diese ausführen kann, um ein wichtiger Bestandteil des mannschaftlichen Erfolgs zu sein.

Normen und Wertvorstellungen:

Alberda vergleicht das Teambuilding auch mit einem gemeinschaftlichen Hausbau, für den eine einheitliche Hausordnung erforderlich ist. Gemeinsam solltet ihr in eurem Team Regeln erarbeiten, sodass jedem bewusst ist, dass diese Regeln für alle Teammitglieder verbindlich sind.

Führung und Entscheidung:

Um bei den Metaphern zu bleiben: Als Trainer steuert ihr gewissermaßen das Schiff eurer Mannschaft durch ruhige, aber auch wildere Gewässer. Es ist wichtig, dass ihr Entscheidungen trefft und eure Spieler in Entscheidungs- und Entwicklungsprozesse miteinbezieht, um diese verständlich zu machen. Das kann auch bedeuten, dass verschiedenen Spielern Führungsaufgaben übertragen werden.

An der Spitze von Alberdas Pyramide steht die **Kommunikation**: Dreh- und Angelpunkt der Kommunikation seid ihr als Trainer. Es ist nicht nur wichtig, dass ihr selbst mit der Mannschaft und den einzelnen Teammitgliedern kommuniziert, sondern ihr solltet auch im Blick haben, dass die Kommunikation der Mannschaftsmitglieder untereinander funktioniert bzw. zunächst einmal überhaupt vorhanden ist.



Abb. 1: Die Teambuilding-Pyramide nach Joop Alberda (Deutscher Fußball-Bund, Teamgeist können Sie trainieren! S.1)

Tag des Teambuildings: Praxistipps fürs Teambuilding

Teambuilding als Element im Trainingsalltag ist nicht an eine bestimmte Zeit in der Saison gebunden. Dennoch bieten sich insbesondere der Saisonauftakt oder Zeiten, in denen innerhalb des Teams ein größerer Umbruch ansteht, für Teambuilding-Maßnahmen an. Dabei sollte Teambuilding jedoch nicht als einmalige Aktion verstanden werden, sondern als dauerhafter Prozess, an dem gemeinsam über die gesamte Saison hinweg gearbeitet wird.

Möglich ist es hierbei, einzelne Elemente in verschiedene Trainingseinheiten einzubauen oder aber sich (zusätzlich) an einem Trainingstag, z.B. in den Ferien in der Saisonvorbereitung oder in einer speziellen Trainingseinheit dem Thema zu widmen.

Teambuilding-Maßnahmen haben nicht immer etwas mit zusätzlichen Kosten zu tun. Ist also für diesen Bereich das Budget knapp, gibt es dennoch viele Möglichkeiten für geeignete Maßnahmen.

Wünscht sich die Mannschaft eine Aktion, die Geld kostet, könnte ein gemeinsames Team-Projekt auf die Beine gestellt werden (z.B. Sportsachen-Flohmarkt, Kuchenverkauf beim Spiel einer anderen Mannschaft usw.), mit dem die Teambuilding-Maßnahme finanziert wird. Schöner Nebeneffekt: Auch die Organisation und Durchführung eines solchen Projekts kann schon richtig viel für den Zusammenhalt in der Mannschaft bewirken.

Im Folgenden stellen wir euch den möglichen Ablauf eines Trainingstags vor, der im Zeichen des Teambuildings steht. Vielleicht sind Elemente dabei, die inhaltlich und zeitlich zu eurer Planung passen und die ihr für euer Team übernehmen wollt.

Möglicher Ablauf eines Trainingstages mit dem Motto „Teambuilding“

9 Uhr: gemeinsames Frühstück am Trainingszentrum (ggfs. kann jeder Spieler etwas beisteuern)

10 Uhr: 1. Trainingseinheit

12.30 Uhr: gemeinsames Mittagessen

14 Uhr: Teamevent

mögliche Ideen:

- Umgestaltung der Kabine: Die Mannschaft überlegt, welche Regeln, Werte und Ziele ihr als Team wichtig sind und visualisiert diese auf einem Plakat oder Banner, welches die ganze Saison in der Kabine hängt.
- Exit Game: Die Mannschaft muss gemeinsam versuchen, ein Rätsel zu lösen. Tipp: Im Internet gibt es die Möglichkeit, kostenfrei Missionen für dein Team zu erstellen.
- Sponsorenlauf: Die Spieler suchen sich im Vorfeld „Sponsoren“ (z.B. Verwandte und Bekannte) und es wird eine Laufrunde festgelegt. Pro gelaufener Runde spenden die Sponsoren einen vereinbarten Betrag. Der Erlös des Sponsorenlaufs kann dann einem gemeinnützigen Zweck zugutekommen.
- Planung Turnier: Die Mannschaft plant gemeinsam ein kleines Turnier, das im Rahmen einer Trainingseinheit für eine andere Mannschaft (z.B. jüngere Jahrgänge) durchgeführt wird. Gemeinsam muss überlegt werden, was für ein Turnier benötigt wird und wer welche Aufgabe übernimmt.

- Planung Trainingseinheit: Das Team soll eine Trainingseinheit planen, die im Anschluss direkt umgesetzt werden kann. Auch hier ist es wichtig, die verschiedenen Bestandteile des Trainings zu beachten und die Aufgaben zu verteilen.
- Sportturnier/Mini-Olympia: Es wird ein Turnier veranstaltet, bei dem die Mannschaft andere Sportarten ausprobiert (z.B. Badminton, Tischtennis, Volleyball, Fußball).

17 Uhr: 2. Trainingseinheit

19 Uhr: gemeinsamer Abschluss mit Feedbackrunde

In der Feedbackrunde kann beispielweise von jedem Spieler genannt werden, welchen Impuls er aus dem Tag/der Trainingseinheit mitnimmt und was sein Ziel ist, das er mit Blick auf die Mannschaft für diese Saison hat.

Mögliche Teambuilding-Elemente für die Trainingseinheiten:

- Passübung: Es ist ein Feld abgesteckt und nur jeder zweite Spieler hat einen Ball. Die Spieler werden aufgefordert, sich (mit/ohne Ball) durchs Feld zu bewegen. Die Spieler mit Ball rufen den Namen eines Spielers ohne Ball, bevor sie diesem den Ball zupassen.
- Staffelspiele: Die Spieler werden in zwei oder mehrere Teams eingeteilt und müssen einer nach dem anderen einen Parcours durchlaufen und den nächsten Spieler abklatschen, damit dieser starten kann. Gewinner ist das Team, bei dem am schnellsten alle Spieler den Parcours durchlaufen haben.
- Spiele mit vorgegebenen Regeln: Der Trainer nennt beim Abschlussspiel besondere Vorgaben, z.B. vor dem Erzielen eines Punktes muss jeder Spieler mindestens einmal den Ball berührt haben, Tore dürfen nur nach einem Doppelpass erzielt werden usw.

Bei diesen Übungen führen eine gute Kommunikation und ein starker Zusammenhalt zum Erfolg. Sie können beliebig variiert, angepasst und erweitert werden.