

## Gleichheit und Identität

Hallo zusammen,



ein Volleyballteam hat etwa 12 Spieler. Manchmal auch 14 oder mehr – zumindest auf dem Papier. Manchmal auch weniger – meist eher unfreiwillig. Jeder Trainer kennt die Schwierigkeiten, alle Spieler **unter einen Hut** zu kriegen. Irgendeiner läuft immer etwas neben der Spur, braucht eine extra-Einladung, tanzt aus der Reihe, brät sich die Extrawurst. Das ist nicht immer problematisch, kann aber (nicht nur dem Trainer) Nerven und Zeit kosten.

### Themen dieser Ausgabe

#### Vorwort

Gleichheit und Identität

#### Diskussion

Der Spagat zwischen Team und Spieler

Aus Gründen der Lesbarkeit benutze ich u.a. bei den Übungsbeschreibungen lediglich die männliche Form - Frauen können das aber auch ;-)

Mit Einzelsportlern wie Leichtathleten oder Tennisspielern erscheint die Arbeit zumindest in dieser Hinsicht einfacher. Ich mag das natürlich nicht beurteilen: Ich habe da eher eine Vorstellung als Erfahrung. Genauso wie ich die Arbeit um eine gemeinsame Ausrichtung in einem Fussballteam mit 25 Spielern kaum einzuschätzen vermag, geschweige denn beim American Football (da gibt es immerhin mehrere Trainer und Coaches, die sich kümmern...)

Da ist mir doch die Gruppengröße „10-14“ eigentlich ganz lieb. **Gruppendynamische Prozesse** lassen sich gut steuern. Intensives Coaching und **persönliche Betreuung**/Begleitung bei der Entwicklung erscheint (noch) machbar. Auch ohne Co-Trainer gelingt es regelmäßig die Truppe zusammenzuhalten, zu formen und in die gewünschte Richtung zu lenken. Und trotzdem sind Eigenheiten und individuelle Charaktere wünschenswert und wunderbar, lebt doch eine Gruppe auch von der Vielfalt und unterschiedlicher Qualitäten. Es geht also um die **Balance** zwischen Teamunterordnung und Eigenwilligkeit, zwischen Gleichheit und Identität.

Gelingt uns diesbezüglich ein gutes Fingerspitzengefühl, so kann die „**Arbeit am Team**“ großartige Früchte tragen. Vielleicht ist das noch eine ganz eigene Kunst rund ums Trainerdasein...

Euer Martin

## Der Spagat zwischen Team und Spieler

Neulich kam ein Spieler auf mich zu und bat mich, dass gemeinsame Aufwärmprogramm etwas intensiver zu gestalten. Er wäre sonst nicht ausreichend warm und würde mit keinem guten Gefühl ins weitere Training gehen.

### Vollgas geben!



#### Individuelle Erwärmung

Verantwortung an die Spieler delegieren: Ist jeder seines eigenen Glückes Schmied?

Ich möchte erwähnen, dass ich als Co-Trainer und Athletik-Spezialist regelmäßig das Aufwärmprogramm übernehme und dafür die ersten 20-30 Minuten einer (Balltrainings-)Einheit verwenden kann. Dabei versuche ich allen Spielern gerecht zu werden, also Gewohnheiten und Vorlieben zu berücksichtigen und gleichzeitig abwechslungsreich und kurzweilig auch immer wieder etwas Neues zu präsentieren. Darüberhinaus ist das Aufwärmprogramm abhängig vom Schwerpunkt des Trainings, also angepasst an den folgenden Hauptteil. Mein Anspruch ist, dass gesamte Team in abgestecktem Zeitrahmen optimal für das bevorstehende Training vorzubereiten. Ich muss dazu also viele Interessen und Vorgaben unter einen Hut bekommen.

### Alle mit ins Boot nehmen!

Diese Gradwanderung gelingt mir mal besser und mal schlechter. Das finde ich auch Okay und sehe kein Problem. Ich habe Lösungen! Doch der Wunsch eines Einzelnen führte mir mal wieder vor Augen, wie schwierig es sein kann, dem gesamten Team auf der einen Seite und den individuellen Vorlieben des Einzelnen auf der anderen Seite gleichermaßen gerecht zu werden.

#### Meine Lösungs-Ideen

zu diesem Thema erfahrt ihr im nächsten Newsletter. Wenn ihr euch an der Diskussion beteiligen wollt, schreibt mir doch unter:

[kontakt@volleyballkompass.de](mailto:kontakt@volleyballkompass.de)

Vielleicht kennt ihr das:

Während ihr z.B. Kräftigungsübungen ansagt und vorlacht, ist ein Teil bereits hochmotiviert bei Euch (und am Pumpen (=Ackern/Arbeiten), während andere den Start der Kraftübung bis zum Äußersten hinauszögern. Die einen befinden sich schon im Tunnel, die anderen noch entspannt am Boden. Die ersten geben ihr letztes Hemd, die anderen warten auf die Kleiderspende.

Ohne vorwurfsvollen Blickkontakt oder persönliche Ansprache würden sie vielleicht sogar einfach weiter Chillen und den anderen beim Schwitzen zuschauen. Die gleichen Spieler sind auf wundersame Weise stets als erstes fertig,



**Gleiches Recht und gleiche Pflicht**  
Im Team sind alle Mitglieder gleich - oder?

trotz Ansage einer konkreten Anzahl an Wiederholungen oder Zeitvorgabe.

Natürlich kenne ich die Eigenheiten meiner Spieler und kann mit geeigneter Kontrolle der „individuellen Faulheit“ etwas entgegenwirken. Doch dies ist nur bedingt zielführend.

Ich habe das mal durchgespielt! Was würde denn passieren, wenn ich die Übungen – entsprechend dem Wunsch einzelner – anpasse, also die Übungen intensiver gestalte. Ich könnte Übungen länger durchführen oder die Belastung steigern. Ich könnte auch spezielle Übungen einbauen, die einigen gut gefallen - und anderen sicherlich weniger. In allen Fällen werden „die Faultiere“ des Teams Übungen verschleppen, während die Heisssporne sich nun erst recht auspowern. Denn die hohe Mehrbelastungen oder die ungeliebte Übung ist dem einem recht und dem anderen unangenehm. Letzterer braucht nun erst recht mehr Pausen zwischen den Übungen - lässt sich mehr Zeit und verschleppt das Training.

Für mich bedeutet das, dass das Programm zeitlich deutlich länger dauern wird und für mich viel mehr Worte und Energie kostet. Der Ertrag dabei wäre aber, dass ich wichtige Trainingszeit verliere: Der Zeitbedarf wird höher ausfallen. Gleichzeitig bekomme ich dafür Spieler, die über Gebühr bereits gefordert wurden – und andere die - trotz Schonung - auch bereits stark (übermäßig?) belastet wurden. Wem ist denn damit geholfen?

**Hast du Interesse mitzudiskutieren?**

Dann schreib mir deine Ideen unter:  
[kontakt@volleyballkompass.de](mailto:kontakt@volleyballkompass.de)

Wie kann ich dieses Dilemma lösen? Wie nehme ich alle Spieler mit - ist doch das persönliche Wohlbefinden (im Team) ein Erfolgsfaktor für die Weiterentwicklung und Leistungssteigerung? Welche Möglichkeiten habe ich als Trainer (oder auch Spieler) um die Situation optimal zu gestalten?

Die o.g. Inhalte berücksichtigen nicht die persönliche Situation und individuellen Rahmenbedingungen des Lesers. Alle Informationen beruhen auf sorgfältiger Recherche und haben kein Anspruch auf Vollständigkeit oder Richtigkeit.

Wenn Du den Newsletter von volleyballkompass noch nicht abonniert hast, kannst Du dies HIER nachholen. Wenn Du nicht länger mit Information von volleyballkompass versorgt werden möchtest, kannst du dich jederzeit aus dem Newsletter austragen. Deine Daten werden dann sofort gelöscht. Deine Daten werden zu keinen Zeitpunkt weitergegeben.



**VolleyballKOMPASS**