

René Märtin, Julia Tegeler

# Wertebildung im Jugendfußball – Ein Handbuch für Trainer:innen

TeamUp! – Werte gemeinsam leben



*René Martin, Julia Tegeler*

# Wertebildung im Jugendfußball – Ein Handbuch für Trainer

TeamUp! – Werte gemeinsam leben

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet unter <http://dnb.dnb.de> abrufbar.

Für eine bessere Lesbarkeit verwenden wir meistens entweder die weibliche oder die männliche Form personenbezogener Substantive. Wenn nicht anders erwähnt, sind damit alle Geschlechter gemeint.

Wir danken den Spielerinnen und Spielern der Spielvereinigung Langenhorst-Welbergen e.V., Ochtrup, und des TuS Haltern am See von 1882 e.V.

© 2020 Verlag Bertelsmann Stiftung, Gütersloh

Verantwortlich: Julia Tegeler

Mitarbeit: Peter Müller, Verena Muckermann, Henning Timpe,  
Dennis Schunke (Philippka-Sportverlag)

Lektorat: Gesine Bonnet

Herstellung: Christiane Raffel

Umschlaggestaltung: Elisabeth Menke

Abbildungen: Cover, Seite 13, 17, 19, 25, 28, 36, 40, 47, 51, 56, 63,  
65, 69, 77, 80, 81, 85, 93, 94, 101, 102, 109, 113, 114, 119, 121, 123,  
149, 151, 152, 161, 162, 165, 168, 172, 177, 183, 185, 188, 193, 200:  
Kai Uwe Oesterhelweg, Gütersloh; Seite 70, 98, 104, 105, 107, 116,  
124–147 (Fotos und Spielzüge): Philippka-Sportverlag, Münster

Gestaltung: Katrin Berkenkamp, Bielefeld

Druck: Hans Gieselmann Druck und Medienhaus  
GmbH & Co. KG, Bielefeld

ISBN 978-3-86793-907-2 (Print)

ISBN 978-3-86793-908-9 (E-Book PDF)

[www.bertelsmann-stiftung.de/verlag](http://www.bertelsmann-stiftung.de/verlag)

# Inhalt

Vorwort .....	9
Anmerkung der Autorin und des Autors .....	11
Wegweiser durch dieses Buch .....	12
<b>1</b> Einleitung: Was ist TeamUp!?	14
Lebenskompetenzen nach WHO .....	20
TeamUp! Werte gemeinsam leben .....	22
TeamUp! auf einen Blick .....	23
<b>2</b> Was ist Wertebildung und warum ist sie im Jugendfußball wichtig? .....	25
2.1 Was sind Werte? .....	26
2.2 Welche Rolle spielen Werte im Fußball? .....	27
<b>Reflexion: Werte, die mir wichtig sind</b> .....	<b>29</b>
2.3 Wie lernen wir Werte? .....	37
2.4 Was ist Wertebildung? .....	38
2.5 Warum hat Wertebildung im Jugendfußball ihren Ort? .....	39
2.6 Wie lässt sich Wertebildung im Jugendfußball unterstützen? .....	42
2.7 Werte lassen sich nicht einseitig vermitteln .....	43
2.8 Ziele von Wertebildung im Jugendfußball .....	44
<b>10 Empfehlungen für die Wertebildung         im Jugendfußball</b> .....	<b>48</b>
<b>Wichtige Begriffe zusammengefasst</b> .....	<b>49</b>
<b>3</b> Wie unterstütze ich als Trainer die Wertebildung von Jugendlichen? .....	51
3.1 Direkt und indirekt im Wechselspiel .....	52
3.2 Überblick: Das können Sie für die Wertebildung tun .....	53
3.3 Wertebildung beginnt bei mir selbst .....	53
<b>Reflexion: Werte, die mir für die Mannschaft wichtig sind</b> ..	<b>55</b>
3.4 Wie fülle ich meine Vorbildrolle aus? .....	56
3.5 Meine unterschiedlichen Trainerrollen .....	57
<b>Reflexion: So sehe ich persönlich meine Rolle als Trainer</b> . . .	<b>60</b>

<b>4</b>	<b>Werte mit der Mannschaft zum Thema machen</b> . . . . .	<b>63</b>
4.1	Mannschaftswerte und Regeln erarbeiten . . . . .	64
	<b>Praxisübung: Das Werteplakat der Mannschaft</b> . . . . .	<b>70</b>
	<b>Praxisübung: Gemeinsam Regeln einführen</b> . . . . .	<b>75</b>
4.2	Im Alltag anlassbezogen über Werte sprechen . . . . .	79
<b>5</b>	<b>Werte im Alltag leben</b> . . . . .	<b>81</b>
5.1	Vertrauen schaffen . . . . .	82
5.2	Verantwortungsübernahme ermöglichen . . . . .	83
	<b>Praxisbeispiele: Verantwortung übertragen</b> . . . . .	<b>84</b>
5.3	Perspektivwechsel einnehmen, andere Positionen verstehen . . . . .	86
	<b>Praxisübung: Positionsbarometer</b> . . . . .	<b>87</b>
5.4	Wertebildung kontinuierlich in der Saison verankern . . . . .	89
	<b>Checkliste für Jugendtrainer</b> . . . . .	<b>89</b>
<b>6</b>	<b>Übungen und Methoden zur Teamentwicklung</b> . . . . .	<b>93</b>
6.1	Grundablauf von wertebildenden Teamübungen . . . . .	95
6.2	Die Auswertung von Übungen: Was ist der Sinn von Reflexionsfragen? . . . . .	95
6.3	Teamübungen für den Trainingsalltag . . . . .	98
<b>7</b>	<b>Fußballtraining: Technik, Taktik, Kondition – und Werte</b> . . . . .	<b>119</b>
7.1	Wertebildende Trainingseinheiten: Grundidee und Aufbau . . . . .	121
7.2	Wertebildende Trainingseinheiten: Beispiele . . . . .	124
7.3	Vorbereitung Trainingsplan (Jahresplanung/Saisonplanung) . . . . .	150
<b>8</b>	<b>Wie gelingt gute Kommunikation?</b> . . . . .	<b>151</b>
8.1	Der Unterschied zwischen Meinen, Sagen und Verstehen . . . . .	152
	<b>10 Empfehlungen für wertschätzende Kommunikation</b> . . . . .	<b>154</b>
8.2	Feedback geben und annehmen . . . . .	156
	<b>Praxis: Feedback über die WWW-Methode geben</b> . . . . .	<b>158</b>
8.3	Die Spiellersitzung: Gute Kommunikation im Team . . . . .	159
	<b>Praxis: Inhalte durch Jugendspieler mitbestimmen lassen</b> . . . . .	<b>160</b>
	<b>Praxis: Die Spiellersitzung</b> . . . . .	<b>161</b>
8.4	Die Rolle der Eltern . . . . .	162
	<b>Praxis: Mit den Eltern arbeiten</b> . . . . .	<b>163</b>
8.5	Die Elternsitzung . . . . .	164

<b>9</b>	<b>Mit Konflikten umgehen</b>	<b>165</b>
9.1	Was ist ein Konflikt?	166
9.2	Konflikte lösen, bevor sie eskalieren	167
	<b>Praxis: Was Sie über Konflikte wissen sollten</b>	<b>169</b>
9.3	Ursachen von Konflikten erkennen	170
9.4	Wie beeinflussen Werte Konflikte?	171
9.5	Welche Rolle sollte ich in Konflikten einnehmen?	173
9.6	Wie verhalte ich mich bei der Konfliktlösung?	174
	<b>5 Empfehlungen für die kooperative Problemlösung</b>	<b>176</b>
9.7	Und wenn ich selbst Teil des Konflikts bin?	177
	<b>10 Empfehlungen für die Konfliktlösung</b>	<b>178</b>
9.8	Lösungsstrategien überlegen	181
9.9	Das Thema anpacken: Konflikte durch Gespräche lösen	182
	<b>Praxis: Das Konfliktklärungsgespräch</b>	<b>184</b>
9.10	Mit unterschiedlichen Meinungen umgehen	185
	<b>Praxisübung: Pro-und-Contra-Diskussion</b>	<b>186</b>
9.11	Perspektivwechsel bei Konflikten einsetzen	189
	<b>Praxisübung: Perspektivwechsel</b>	<b>190</b>
9.12	Vier Konflikte und ihre Lösung	190
<b>10</b>	<b>Wie gewinne ich Abteilung und Verein für die Wertebildung?</b>	<b>193</b>
10.1	Vereinswerte und Vereinskultur	194
10.2	Leitbild als Wegweiser	194
	<b>Praxis: Ein Leitbild im Fußballverein erstellen</b>	<b>196</b>
10.3	Nachhaltig wertebildend im Verein arbeiten	197
	<b>Checkliste für Verantwortliche</b>	<b>197</b>
	<b>Literaturhinweise</b>	<b>201</b>
	<b>Die Autorin und der Autor</b>	<b>203</b>

## Vorwort

Werte spielen in allen Lebensbereichen eine große Rolle und prägen unseren Umgang miteinander in der Gesellschaft. Wie aber fördert man Werte im Jugendfußball? Darum geht es bei »TeamUp! – Werte gemeinsam leben«. Die Bertelsmann Stiftung hat das Konzept mit Unterstützung des Fußball- und Leichtathletik-Verbandes Westfalen (FLVW) entwickelt. Es richtet sich an Trainer von Jugendteams und an Jugendleiter in Fußballvereinen und vermittelt ihnen, wie sie Wertebildung – vor allem im U15- und U17-Bereich – bewusst unterstützen und das soziale Miteinander in Mannschaft und Verein positiv gestalten können.

In einem Modellprojekt von 2016 bis 2018 haben wir das Konzept entwickelt, erprobt und wissenschaftlich evaluiert. Mehr als 40 Jugendleiter und Jugendtrainer aus 22 Vereinen des FLVW haben sich mit ihren Mannschaften daran beteiligt. Im Herbst 2018 haben im FLVW dann die ersten TeamUp!-Lehrgänge in der regulären Fortbildung zur Verlängerung der Trainer-C-Lizenz und in der Qualifizierungsoffensive für Jugendleiter stattgefunden. Inzwischen gibt es ausgebildete Lehrreferenten im FLVW, die TeamUp!-Lehrgänge in der regulären Fortbildung anbieten und das Konzept in weiteren Schulungsformaten wie Feriencamps und Jugendleitertagen anwenden.

Mit diesem Praxisbuch möchten wir unser Wertebildungskonzept TeamUp! nun deutschlandweit zur Verfügung stellen. Wir sind überzeugt, dass davon alle profitieren werden, die neben dem sportlichen Können die Persönlichkeitsentwicklung ihrer Jugendspieler bewusst unterstützen und gemeinsame Werte und soziale Kompetenzen stärken wollen. Damit gewinnt nicht nur der Sport, sondern auch unsere Gesellschaft. Denn Wertebildung trägt dazu bei, dass sich junge Menschen zu verantwortungsvollen, gemeinschaftsfähigen und selbstbestimmten Persönlichkeiten entwickeln und demokratische Werte lernen und leben. Für ein friedliches und solidarisches Zusammenleben in unserer vielfältigen Gesellschaft ist das entscheidend. Dafür brauchen Kinder und Jugendliche Erfahrungsräume, in denen sie Werte erleben und wertorientiert handeln können. Der Fußball bietet genau das. Für viele Jugendliche ist er ein wichtiger Lebensbereich, in dem sie große Teile ihrer Freizeit verbringen. Sie können sich hier sportlich mit anderen messen, Gemeinschaft und Freundschaft erfahren; sie lernen, Verantwortung zu übernehmen und Konflikte friedlich zu

regeln. Kurzum: Sie erleben sich auf vielfältige Weise als selbstwirksam. Dabei schafft der Fußball als Sport eine Verbindung über kulturelle, soziale und religiöse Unterschiede hinweg und trägt so zum gesellschaftlichen Zusammenhalt in einer vielfältigen Gesellschaft bei.

Das ist der Grund, warum wir uns als Bertelsmann Stiftung für Wertebildung im Jugendfußball einsetzen. Mit TeamUp! wollen wir Sie und alle im Jugendbereich Verantwortlichen dabei unterstützen, im Fußballalltag Werte aktiv zu leben, soziale Kompetenzen zu stärken und ein respektvolles Miteinander zu gestalten. Unser Ansatz verbindet dazu Fußballtraining, Mannschaftsführung und Jugendarbeit im Verein mit wirksamen Ansätzen der Wertebildung, Elementen der Erlebnispädagogik und bewährten Übungen und Methoden aus Teamentwicklung, Kommunikation und Konfliktbearbeitung. Dabei geht es nicht um zusätzliche Wertelektionen neben und unabhängig von der schönsten Nebensache der Welt, sondern um ein in den Fußballalltag integriertes Konzept.

An dieser Stelle bedanken wir uns bei den ehren- und hauptamtlichen Verantwortlichen des FLVW, insbesondere bei Michael Lichtnecker, Elke Robert, Sven Günther und Tobias Harink, bei den vielen Jugendtrainern und -leitern und ihren Jugendmannschaften, die bei TeamUp! bislang mitgewirkt haben, bei den Lehrreferenten, die das Konzept weitertragen, sowie bei den beiden Wertetrainern René Martin und Henning Timpe, die die Pilotphase betreut haben. Nicht zuletzt bedanken wir uns bei allen, die an dieser Publikation mitgewirkt haben.

Für die sportliche Arbeit und die Wertebildung, gemeinsam mit den Jugendspielerinnen und -spielern, wünschen wir viel Erfolg!

*Stephan Vopel*  
*Director*  
*Programm Lebendige Werte*

*Julia Tegeler*  
*Project Manager*  
*Programm Lebendige Werte*

## Tipp



**Das TeamUp!-Video: Einfach mit dem Smartphone einscannen und anschauen!**

---



## Anmerkung der Autorin und des Autors



In diesem Praxisbuch erfahren Sie, wie Sie Mannschaftsführung und Training so gestalten können, dass demokratische Werte und soziale Kompetenzen Ihrer Jugendspieler gefördert werden. Es enthält wesentliche Inhalte der TeamUp!-Trainerlehrgänge und dient in den Kursen als Arbeitsgrundlage. Zugleich ist es bewusst so aufbereitet, dass sich damit auch gut im Selbststudium arbeiten lässt.

Sollten Sie allerdings die Gelegenheit haben, an einer TeamUp!-Fortbildung teilzunehmen, empfehlen wir Ihnen, sie zu nutzen. Dort erhalten Sie von den Lehrreferenten weitere praktische Tipps zur Arbeit mit TeamUp! und können mit anderen Jugendtrainern Erfahrungen und Ideen austauschen sowie die Übungen und Methoden gemeinsam ausprobieren. Diese gemeinsame Lernerfahrung haben alle bisherigen Teilnehmer von TeamUp! als sehr hilfreich und wertvoll empfunden.

Informationen über Termine und Teilnahmemöglichkeiten an den TeamUp!-Fortbildungen erhalten Sie bei der Bertelsmann Stiftung oder Sie können auch direkt bei Ihrem Verband nachfragen, ob es dort TeamUp!-Angebote gibt.

Mit diesem Buch sind Sie als Trainer für die Wertebildung im Jugendfußball jedoch gut gerüstet und haben geeignete Reflexionshilfen und praktische Tipps und Methoden zur Hand. Und vielleicht gewinnen Sie ja auch einige Mitstreiter unter den anderen Trainern in Ihrem Verein? Mit ihnen gemeinsam können Sie Ihre Kompetenzen in diesem Bereich erweitern und so das gute Teamplay Ihrer Jugendlichen stärken.

Wir wünschen Ihnen viel Freude beim Lesen und Ausprobieren der Übungen und gutes Gelingen mit den eigenen wertebildenden Trainings.

Mehr Informationen über TeamUp! finden Sie im Internet unter:

[www.bertelsmann-stiftung.de/teamup](http://www.bertelsmann-stiftung.de/teamup)

*Julia Tegeler*

*René Martin*

### Tipp

**Online-Material zum TeamUp!-Trainerhandbuch: Einfach mit dem Smartphone einscannen und die Vorlagen ausdrucken.**



# Wegweiser durch dieses Buch

Hier finden Sie die wichtigsten Themen im Überblick:

ab Seite 14 **1**

## Was ist TeamUp!?

In der Einleitung erfahren Sie alles, was Sie über den TeamUp!-Ansatz wissen sollten – und welche Prinzipien hinter unserem Konzept stehen. Sie erhalten einen grundlegenden Überblick über die Bedeutung von Werten für den Jugendfußball und erfahren, welche Kompetenzen wertebildender Jugendfußball in den Blick nimmt.

ab Seite 25 **2**

## Was ist Wertebildung und warum ist sie im Jugendfußball wichtig?

In diesem Abschnitt haben wir die wichtigsten Grundlagen der Wertebildung knapp und verständlich zusammengefasst. Damit verfügen Sie über das notwendige theoretische Rüstzeug für die praktische Arbeit mit Ihrer Jugendmannschaft.

ab Seite 51 **3**

## Wie unterstütze ich als Trainer die Wertebildung von Jugendlichen?

Hier finden Sie Anregungen und konkrete Übungen, die Ihnen helfen, sich mit Ihren eigenen Werten und Ihrer Vorbildrolle auseinanderzusetzen. Ganz besonders wichtig: Die Reflexion Ihrer Rolle als Trainer.

ab Seite 63 **4**

## Werte mit der Mannschaft zum Thema machen

Sie erfahren, wie das Werteplakat dabei hilft, sich mit Ihrer Mannschaft auf gemeinsame Werte und Regeln zu verständigen. Außerdem finden Sie in diesem Kapitel Praxisübungen, um Werte auch im Alltag mit den Jugendlichen zum Thema zu machen.

ab Seite 81 **5**

## Werte im Alltag leben

Im Alltag geht es darum, Werte gemeinsam zu leben. Dafür ist es wichtig, Vertrauen zu schaffen und die Übernahme von Verantwortung zu ermöglichen. Sie erfahren, wie Sie Ihre Jugendspieler dabei unterstützen können, sich über unterschiedliche Perspektiven respektvoll auszutauschen und andere Positionen zu verstehen sowie Werte im eigenen Handeln zu erfahren. Außerdem hilft eine Checkliste dabei, Wertebildung kontinuierlich im Fußballalltag während der gesamten Saison zu verankern.

ab Seite 93

# 6

## Übungen und Methoden zur Teamentwicklung

Wie lässt sich Wertebildung gezielt im Trainings- und Vereinsalltag fördern? Mit den 21 Übungen, die wir hier vorstellen, gelingt das ohne großen Aufwand. Auch in die Mannschaftsführung und den gesamten Fußballalltag lässt sich die Wertebildung so integrieren.

ab Seite 119

# 7

## Fußballtraining: Technik, Taktik, Kondition – und Werte

Wir stellen Ihnen hier sechs für die Wertebildung im Jugendfußball konzipierte und erprobte Trainingseinheiten mit je vier Trainingsformen vor, außerdem Ideen für die Saisonplanung. Sie erfahren, wie Sie selbst Trainingseinheiten konzipieren, in denen als vierte Dimension neben Technik, Taktik und Kondition die Wertebildung hinzukommt.

ab Seite 151

# 8

## Wie gelingt gute Kommunikation?

Verständigung ist entscheidend für ein gutes Teamplay. In diesem Kapitel erhalten Sie dazu grundlegende Tipps und Hilfestellungen. Themen sind unter anderem: wertschätzende Kommunikation, Feedbackregeln, Spielsitzungen, Elternarbeit sowie eine nachhaltige Wertebildung.

ab Seite 165

# 9

## Mit Konflikten umgehen

Konflikte gehören zum Alltag. Hier lernen Sie mehr über Ursachen und Lösungsansätze, erhalten Tipps für das Konfliktgespräch und die Diskussion von Meinungsverschiedenheiten mit der Mannschaft. Konkrete Beispiele für Konfliktlösungen geben Anregungen für den Fußballalltag.

ab Seite 193

# 10

## Wie gewinne ich Abteilung und Verein für die Wertebildung?

In diesem Kapitel richten wir den Blick über die Arbeit mit der Mannschaft hinaus auf die Frage, was wertebildende Jugendarbeit im Verein ausmacht und wie sie umgesetzt werden kann. Dazu gibt es als Ausblick einige Ideen und Anregungen.



# 1

## Einleitung: Was ist TeamUp!?

### Werte und ihre Bedeutung für den Jugendfußball

Sie als Trainer wissen: Beim Jugendfußball geht es um weit mehr als um die 17 Regeln. Neben Technik, Taktik und Kondition spielen gemeinsame Werte und soziale Kompetenzen eine zentrale Rolle. So sind Teamgeist, Fairness und Respekt unverzichtbar, wenn es um den Umgang miteinander geht und darum, gemeinsam als Team auf sportliche Ziele hinzuarbeiten. Auf und neben dem Platz sind zudem soziale Kompetenzen gefragt, wie Konflikt- und Kooperationsfähigkeit. Mannschafts- und Vereinssport lebt daher davon, dass nicht nur das sportliche, sondern auch das soziale Zusammenspiel funktioniert. Die Verbindung aus beidem sorgt für mehr Spaß auf dem Platz und stellt die Weichen für sportlichen Erfolg.

Dazu kommt: Fußball verbindet – über Unterschiede hinweg. Allein in Deutschland erreicht er täglich Millionen von Kindern und Jugendlichen aus allen gesellschaftlichen Schichten und mit unterschiedlichsten kulturellen Hintergründen. Als Vereins- und Mannschaftssport ist Fußball darauf angewiesen, dass der Umgang mit dieser Vielfalt gelingt und Zusammenhalt ganz praktisch im Team gelebt wird. Das bedeutet etwa, Toleranz einzuüben und Verschiedenheit anzuerkennen, sie als bereichernd wahrzunehmen und auch ihr Potenzial zu nutzen. Dabei geht es nicht nur um kulturelle, religiöse und soziale Unterschiede, sondern auch um den Umgang mit unterschiedlichen Persönlichkeiten, Stärken und Potenzialen. Denn jedes Team braucht Spieler mit verschiedenen Fähigkeiten, die sich gegenseitig ergänzen und gut zusammenarbeiten. Als Trainerin oder Trainer ist es Ihre Aufgabe, auf die unterschiedlichen Spielerpersönlichkeiten einzugehen, individuell zu motivieren und ein gutes Zusammenspiel zu fördern, ohne das es keinen Erfolg geben kann.

Genau das macht den Mehrwert von Wertebildung für den Jugendfußball aus: Über das Lernen und Leben von Werten können gemeinsame Werte entwickelt sowie soziale Kompetenzen und ein gutes Miteinander bewusst gefördert werden. Die Grundlagen und das praktische Handwerkszeug für eine wirkungsvolle und nachhaltige Wertebildung im Jugendfußball vermittelt TeamUp!. Das Konzept lässt sich gut ins Training und in die Arbeit mit der eigenen Mannschaft integrieren. TeamUp! setzt dafür auf mehreren Ebenen an und bietet Ihnen verschiedene Möglichkeiten, Wertebildung in Ihrer Trainertätigkeit zu verankern.

## Selbstreflexion: Was Ihnen persönlich wichtig ist

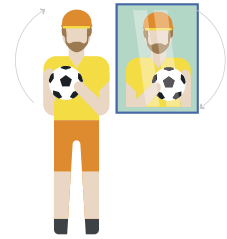
Grundvoraussetzung dafür, überhaupt mit Werten im Jugendfußball arbeiten zu können, ist die Reflexion darüber, was Ihnen persönlich wichtig ist: Was hat Sie als Mensch geprägt? Welche Vorbilder hatten oder haben Sie? Welche Werte sind Ihnen in Beruf, Privatleben und im sportlichen Engagement wichtig? All das prägt die Art und Weise, wie Sie Ihr Leben gestalten und wie Sie sich in unterschiedlichen Situationen verhalten. Wer glaubwürdig und wirksam Wertebildung von Jugendlichen fördern will, sollte zunächst für sich selbst klären, worauf es ihm im Leben ankommt und was er – oder sie – an die Spielerinnen und Spieler weitergeben will. Denn erst das eigene Bewusstsein dafür macht es möglich, das eigene Handeln gezielt daran ausrichten und auch zu hinterfragen.

Wenn Sie für sich geklärt haben, welche Werte Ihnen persönlich wichtig sind, können Sie daraus auch diejenigen Werte ableiten, die Sie als Trainer besonders fördern wollen. Diese Selbstreflexion ist für viele ungewohnt. Sie ist aber nicht schwer: TeamUp! hilft durch praktische Übungen und Alltagstipps dabei, sich die eigenen Werte bewusst zu machen. Die Selbstreflexion versetzt Sie in die Lage, sich selbst wohlwollend kritisch auf den Prüfstand zu stellen. Im besten Fall nehmen Sie danach Ihr eigenes Verhalten bewusster wahr und verbessern Ihre Kommunikation sowie die Art und Weise, wie Sie mit Ihren Jugendspielern umgehen. Sie beobachten Spieler und Mannschaft bewusster, auch und vor allem in Hinblick auf ihr Sozialverhalten. Sie wissen vielleicht auch besser, wie Sie mit schwierigen Situationen und Spannungen umgehen können. Und Ihnen wird klarer, was Sie mit Ihrem Team sportlich und menschlich erreichen wollen.

## Ihre (Vorbild-)Rolle als Trainer

Als Trainer haben Sie eine besondere Verantwortung: Für die Jugendlichen sind Sie Vorbild. Sie leben Werte und Verhaltensweisen vor, an denen sich die jungen Spieler orientieren. Das gilt im Positiven wie im Negativen. Deshalb ist es wichtig, die eigene Haltung und das eigene Verhalten zu reflektieren und gegebenenfalls auch zu ändern. TeamUp! unterstützt Sie dabei und gibt Anregungen dazu, sich mit der eigenen Vorbildrolle zu beschäftigen und bewusst Werte im Alltag vorzuleben. Der Vorteil: Jugendliche, die ihre Trainer als positives Vorbild erleben, entwickeln sich besser und sind bereit, selbst Verantwortung zu übernehmen.

Die eigene Haltung ist zugleich die Voraussetzung dafür, um Training, Mannschaftsführung und Teamentwicklung so zu gestalten, dass zusätzlich zu fußballerischen Fähigkeiten gemeinsame Werte und soziale Kompetenzen bei den Jugendspielern gefördert werden. Hierfür bieten sich sowohl Übungen und Trainingseinheiten als auch wertebildende Anlässe im Alltag an. Denn Wertebildung findet praktisch immer statt und nahezu alles, was Sie mit Ihrer Mannschaft machen, hat Einfluss auf die Wertebildung – nur ist uns das oft nicht bewusst.



### TeamUp!

setzt bei der Reflexion der eigenen Werte, Einstellungen und des eigenen Verhaltens an.



## TeamUp!

sensibilisiert für wertebildende Situationen im Trainingsalltag und zeigt Möglichkeiten auf, wie Sie diese nutzen können.



## TeamUp!

vermittelt, wie Sie mit Ihrer Mannschaft über gemeinsame Werte sprechen und diese im Fußballalltag aktiv leben können.

TeamUp! schärft den Blick dafür, wann es überhaupt um Werte geht und wo Sie als Trainer in alltäglichen Situationen bewusst wertebildend wirken können. Im Umgang mit Mitspielern, Gegnern oder Schiedsrichtern etwa können Jugendliche Respekt und Fairness einüben. Sie lernen, Verantwortung zu übernehmen und Konflikte friedlich zu regeln. Hierin steckt viel Potenzial, dass Sie als Trainer leicht nutzen können und auch sollten. Denn wie Sie und Ihre Spieler miteinander oder mit anderen umgehen, bringt zum Ausdruck, welche Werte im Verein wirklich gelebt werden und welches Verhalten akzeptiert wird.

Jugendtrainerinnen und -trainer, die sich im Rahmen von TeamUp! intensiv mit ihren eigenen Werten und ihrer Vorbildrolle auseinandergesetzt haben und für wertebildende Potenziale im Alltag sensibilisiert sind, berichten, wie sich ihre Perspektive verändert hat und dass sie bewusster ins Training gehen: Manche haben an sich gearbeitet und sind nun gelassener im Umgang mit den Jugendlichen; andere haben verstanden, dass die Spielerinnen und Spieler selbst viel Verantwortung übernehmen können – und wollen. Das wiederum nimmt Druck aus dem Alltag. Viele Trainer haben für sich herausgefunden, wie sie ihre Vorbildrolle wahrnehmen möchten, und setzen das auch um.

## Im Team gemeinsam Werte finden und Regeln ableiten

Ebenso wie für Sie selbst ist es für die Jugendlichen wesentlich, sich mit ihren eigenen Werten auseinanderzusetzen. Ziel ist es, bei ihnen ebenfalls eine Reflexion über Werte anzustoßen und Haltungen sowie soziale Kompetenzen zu fördern. Dazu gilt es auch hier, Fragen zu stellen: Was ist euch wichtig – persönlich und für eure Mannschaft? Wie wollt ihr miteinander umgehen? Gemeinsam mit Ihrem Team können Sie Werte erarbeiten, die Orientierung für den Umgang miteinander und für die sportliche Arbeit geben. Daraus lassen sich Regeln für das Miteinander ableiten, die für alle gelten sollen.

Diese Vorarbeit zahlt sich aus: Denn Werte und Regeln helfen dabei, Training und Fußballalltag so zu gestalten, dass ein respektvolles Miteinander, eine bessere Zusammenarbeit und Kommunikation sowie ein lösungsorientierter Umgang mit Konflikten möglich sind.

## Im Team Werte gemeinsam leben

Die Selbstreflexion und die Erarbeitung gemeinsamer Werte und Regeln sind grundlegend, aber sie reichen nicht aus, um Wertebildung und ein gutes Miteinander im Fußball wirksam und nachhaltig zu fördern. Schließlich geht es darum, die gemeinsamen Werte im Alltag auch zu leben – also ins Handeln zu kommen. Erst indem Sie Ihre Vorbildrolle wahrnehmen, sprechen Sie nicht nur über Werte, sondern leben sie vor. Nur wenn Sie im Training, bei Teamaktivitäten und im täglichen Umgang miteinander den



#### Im Team Werte leben

Jugendlichen die Möglichkeit geben, wertorientiertes Handeln einzuüben, werden Werte wirklich gelebt. Dann wird nicht nur über Verantwortung gesprochen oder Respekt eingefordert, sondern die Jugendlichen übernehmen tatsächlich Verantwortung, verhalten sich respektvoll, lösen Konflikte friedlich und trainieren Fairplay. Die Ebene des Handelns ist entscheidend, damit Werte im Verein wirklich umgesetzt werden.

Durch geeignete Trainings und Teamübungen, die Werte erlebbar und erfahrbar machen, können Sie mit Ihren Spielern wertorientiertes Handeln einüben. Um Werte auch im alltäglichen Umgang miteinander zu leben, spielen zudem Kommunikation und der Umgang mit Konflikten eine zentrale Rolle. Beides ist für das Lernen und Leben von Werten grundlegend. In der Art und Weise, wie wir miteinander kommunizieren, leben wir Werte wie Respekt, Rücksichtnahme oder auch Leidenschaft und Begeisterung, Fairness und Toleranz. Dazu gehört es, Entscheidungen und Sichtweisen für andere nachvollziehbar zu machen und auf Ich-Botschaften, aktives Zuhören sowie konstruktives Feedback als Mittel der Wertebildung zu achten.

Auch indem wir friedlich und lösungsorientiert mit Konflikten umgehen, leben wir Werte. Im Grunde gibt es kein menschliches Miteinander ohne Konflikte – das gilt auch für den Fußballalltag. Oft bieten sie eine Chance, etwas zu verändern, für die Wertebildung sind sie jedenfalls sehr gute Anlässe: Die Jugendlichen können daran wachsen. Dazu empfiehlt es sich, mögliche Ursachen von Konflikten zu kennen sowie Wege, konstruktiv mit ihnen umzugehen. Das gilt nicht nur für Sie als Trainer und Vorbild; Sie sollten auch wissen, welche Hilfestellungen Sie den Jugendlichen dafür geben können.

Wertebildende Trainingseinheiten (ab Seite 119), erlebnispädagogische Übungen (ab Seite 93) sowie Tipps und Methoden für gute Kommunikation (ab Seite 151) und Konfliktbearbeitung (ab Seite 165) helfen Ihnen, ein respektvolles und wertschätzendes Miteinander im Jugendfußball dauerhaft und nachhaltig zu gestalten.



## TeamUp!

gibt Ihnen viele Anregungen, wie Sie mit Ihrer Mannschaft im Training und im Alltag, Werte gemeinsam leben können.



### Dranbleiben: Wertebildung als ständigen Aspekt im Jugendfußball verankern

Mit der Wertebildung verhält es sich nicht anders als mit dem Training von Kondition und Technik: Man muss dranbleiben! Nur über die andauernde wertebildende Arbeit können Kinder und Jugendliche wichtige Kompetenzen erlernen und ein stabiles Wertegerüst entwickeln, das ihnen Orientierung gibt und sie in ihrem Handeln leitet. Wertorientiertes Handeln muss im Alltag immer wieder eingeübt werden, damit Haltungen sich festigen.

Mit TeamUp! ist das möglich. Dazu orientiert sich der Ansatz an der Saisonplanung im Fußball und zeigt, wie Sie Wertebildung als ständigen begleitenden Aspekt in die Arbeit mit Ihrer Mannschaft einbauen können – bedarfsgerecht und eng bezogen auf sportliche Ziele. Wichtige Etappen oder Meilensteine und bestimmte Entwicklungen während der Saison bieten dafür gute Anlässe. Zu Beginn können wertebildende Übungen dabei helfen, Vertrauen aufzubauen, Regeln für das Miteinander zu erarbeiten, sich auf gemeinsame Ziele zu verständigen und aus einer Mannschaft ein echtes Team zu machen. Während der Saison können Sie mit wertebildenden Trainingseinheiten arbeiten sowie erlebnispädagogische Übungen und kurze Reflexionen ins Training einbauen. So können Sie gezielt Respekt, Teamgeist, Selbstvertrauen, Verantwortungsübernahme oder Fairplay fördern – je nachdem, was für Ihre Mannschaft gerade wichtig ist. Zusätzlich können Sie im Vereinsalltag die praktischen Tipps für eine gute Kommunikation und den Umgang mit Konflikten nutzen, die TeamUp! bereitstellt. Wenn Sie so Wertebildung kontinuierlich unterstützen, dann ist das nachhaltig.

Wertebildung nachhaltig zu fördern, bedeutet übrigens auch, die Ressourcen, Stärken, Potenziale und Ideen aller Beteiligten (Trainer, Jugendspieler, Eltern, Vereinsmitglieder) wahrzunehmen und sie bei der Gestaltung des Miteinander im Verein einzubeziehen. Damit ist TeamUp! ein ressourcenorientierter und präventiver Ansatz: Wertebildende Aspekte in den Jugendfußball einzubringen bedeutet Fehlverhalten und Konflikte vorzubeugen.

### Die Gesellschaft im Blick: Persönlichkeit stärken – Werte und Kompetenzen fürs Leben fördern

#### Mit TeamUp!

können Sie in die Saisonplanung mit Ihrer Mannschaft Wertebildung sinnvoll und mit Mehrwert für das soziale und sportliche Miteinander integrieren.

TeamUp! zielt darauf ab, die Werte und Kompetenzen zu fördern, die für ein friedliches, respektvolles und demokratisches Miteinander unverzichtbar sind – im Jugendfußball genauso wie in unserer vielfältigen Gesellschaft.

Dazu gehören zum einen die demokratischen Grundwerte, wie sie im Grundgesetz sowie den Kinder- und Menschenrechten verankert sind – wie etwa Respekt, Toleranz, Selbstbestimmung, Gewaltfreiheit, Akzeptanz von Vielfalt, Fairness, Solidarität, Gleichberechtigung und Gleichwertigkeit aller Menschen. Diese (gelebten) Werte tragen dazu bei, dass junge



Menschen zu selbstbestimmten, verantwortungsvollen, gemeinschafts- und demokratiefähigen Persönlichkeiten heranwachsen.

Zum anderen gehören dazu persönliche und soziale Kompetenzen, die es braucht, um wertorientiert handeln zu können – wie die Fähigkeit, Konflikte friedlich zu lösen und im Team zusammenzuarbeiten, oder die Fähigkeit, mit negativen Gefühlen umzugehen. TeamUp! orientiert sich hierbei vor allem an den von der Weltgesundheitsorganisation (englisch World Health Organization, WHO) definierten Lebenskompetenzen: »Lebenskompetenzen sind diejenigen Fähigkeiten, die es den Menschen ermöglichen, ihr Leben zu steuern und auszurichten und ihre Fähigkeiten zu entwickeln, mit den Veränderungen in ihrer Umwelt zu leben und selbst Veränderungen zu bewirken« (WHO 1994/1999).



Wertebildung im Jugend-  
fußball: erfolgreich im Team  
zusammenarbeiten

## Lebenskompetent

ist laut WHO, wer sich selbst kennt und mag, empathisch ist, kritisch und kreativ denkt, kommunizieren und Beziehungen herbeiführen kann, durchdachte Entscheidungen trifft, erfolgreich Probleme löst, Gefühle und Stress bewältigen kann. Diesen prinzipiellen Überlegungen folgend hat die WHO zehn zentrale Kernkompetenzen formuliert, sogenannte Core Life Skills (Lebenskompetenzen):



## Lebenskompetenzen nach WHO

1

### Selbstwahrnehmung

Bezieht sich auf das Erkennen der eigenen Person, des eigenen Charakters sowie auf eigene Stärken und Schwächen, Wünsche und Abneigungen.

2

### Empathie

Die Fähigkeit, sich in andere Personen hineinzuversetzen.

3

### Kreatives Denken

Ermöglicht es, adäquate Entscheidungen zu treffen sowie Probleme konstruktiv zu lösen.

4

### Kritisches Denken

Die Fertigkeit, Informationen und Erfahrungen objektiv zu analysieren.

5

### Entscheidungen treffen

Die Fähigkeit, konstruktiv mit Entscheidungen im Alltag umzugehen.

6

### Problemlösungsfähigkeiten

Dient dazu, Schwierigkeiten und Konflikte im Alltag konstruktiv anzugehen.

7

### Effektive Kommunikationsfähigkeiten

Tragen dazu bei, sich kultur- und situationsgemäß sowohl verbal als auch nonverbal auszudrücken.

8

### Interpersonale Beziehungsfähigkeiten

Befähigen dazu, Freundschaften zu schließen und aufrechtzuerhalten.

9

### Gefühlsbewältigung

Die Fertigkeit, sich der eigenen Gefühle und der Gefühle anderer bewusst zu werden, angemessen mit Gefühlen umzugehen sowie zu erkennen, wie Gefühle Verhalten beeinflussen.

10

### Stressbewältigung

Die Fähigkeit, Ursachen und Auswirkungen von Stress im Alltag zu erkennen und stressreduzierende Verhaltensweisen zu erlernen.



# TeamUp! Werte gemeinsam leben



**Trainer**



reflektieren eigene Werte und Haltungen



nehmen ihre Rolle als Vorbild bewusst ein



erlernen geeignete Methoden



integrieren Wertebildung in den Fußballalltag



**Mannschaften**



reflektieren gemeinsam(e) Werte und Haltungen



erarbeiten mit ihren Trainern Mannschaftswerte



orientieren sich an diesen Werten im Miteinander



üben soziales Verhalten auf und neben dem Platz ein



**Spieler**



machen Fortschritte in ihrer Persönlichkeitsentwicklung



zeigen respektvolleres Verhalten im Team

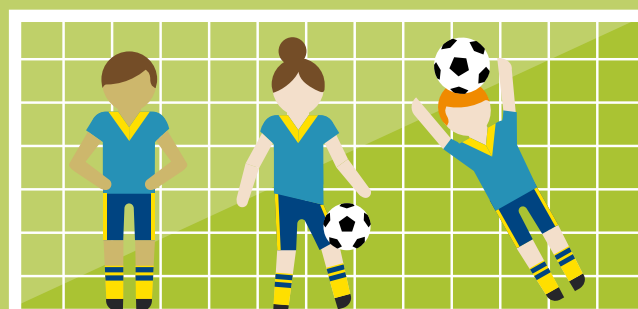


bringen Erlerntes in ihren Alltag in Schule, Familie und Freizeit ein



tragen zum friedlichen Zusammenleben in der Gesellschaft bei

## »DREIKLANG DER WERTEBILDUNG«



**Haltung**

**Kompetenz**

**Handeln**

## TeamUp! auf einen Blick

### Mit TeamUp! Wertebildung nachhaltig gestalten: Vier Prinzipien guter Praxis, die Sie kennen sollten

TeamUp! basiert auf den Prinzipien wirksamer Wertebildung, die Experten und Praktiker in dem von der Bertelsmann Stiftung initiierten Netzwerk Wertebildung formuliert haben. Vier davon sind für den Jugendfußball besonders bedeutend und mit TeamUp! erprobt.

#### **1** Wertebildung in den Fußballalltag integrieren

TeamUp! ist so konzipiert, dass die Wertebildung in alle fußballerischen Aktivitäten auf und neben dem Platz integriert werden kann und direkt an die Lebenswelt der Jugendlichen anknüpft. So können Sie TeamUp! im normalen Fußballtraining einsetzen, indem Sie es um wertebildende Übungen ergänzen. Mit einer wertorientierten Mannschaftsführung können Sie zudem über einzelne Trainingseinheiten hinaus Wertebildung kontinuierlich und sinnvoll in Ihre Arbeit einbauen.

Sie können mit TeamUp! aber auch wertebildende Anlässe und Situationen im Vereinsalltag nutzen. Denn Wertebildung findet praktisch immer statt, wenn Menschen miteinander interagieren. Auch vieles von dem, was Sie als Trainer tun, wirkt schon wertebildend, wenn auch oft unbewusst. Mit TeamUp! schärfen Sie Ihren Blick dafür und lernen, wo und wie Sie als Trainer in alltäglichen Situationen bewusst wertebildend wirken können.



#### **2** Direkt und indirekt arbeiten, Erleben und Reflexion miteinander verbinden

TeamUp! bietet Ihnen verschiedene Möglichkeiten, Wertebildung im Rahmen Ihrer Trainertätigkeit zu fördern: direkt durch geeignete Übungen und Reflexionseinheiten im Training oder durch die Erarbeitung von Mannschaftswerten und Verhaltensregeln; indirekt, indem Sie Werte im eigenen Verhalten vorleben oder den Jugendlichen Gelegenheit geben, das Handeln nach Werten einzuüben (z.B. Fairplay, Verantwortungsübernahme, respektvoller Umgang miteinander). Die direkte Wertebildung zielt vor allem darauf ab, Werte explizit zum Thema zu machen und die bewusste Auseinandersetzung mit ihnen zu fördern. Beim indirekten Ansatz geht es darum, dass Werte emotional erlebbar werden, wodurch die Entwicklung von Werthaltungen unterstützt wird. Auch Umfeldbedingungen wie ein gepflegter Platz oder heile Bälle und ein wertschätzender Umgang miteinander im Verein tragen hierzu bei. Am wirkungsvollsten ist es, wenn Sie die direkte und indirekte Wertebildung miteinander verbinden. Das geht besonders gut, wenn Sie Erleben und Reflexion miteinander verbinden.

Wir alle lernen von klein auf Werte vor allem dadurch, dass sie uns vorgelebt werden und indem wir durch eigenes Handeln Erfahrungen machen. Gleichzeitig gehört zur Wertebildung immer auch das Nachdenken über Werte, darüber, was einem persönlich oder für das Miteinander wichtig ist. Erst wenn wir uns dessen bewusst sind, ist es möglich, das eigene Handeln zu reflektieren und gegebenenfalls zu korrigieren. So ist es auch im Fußball: Wenn Sie wissen, was Ihnen für Ihre Mannschaft und den Fußball wichtig ist, können Sie Ihre Trainer- und Vorbildrolle besser ausfüllen und die Arbeit mit der Mannschaft entsprechend gestalten. Das gilt genauso für Ihre Jugendspieler. Deshalb bietet TeamUp! viele Anregungen, wie Sie mit Spielerinnen und Spielern über Werte ins Gespräch kommen, Regeln gemeinsam diskutieren und festlegen und zum Beispiel das Verhalten beim letzten Spiel auswerten können.

### 3 Ganzheitlich vorgehen: Haltung, Kompetenz und Handeln fördern



TeamUp! setzt ganzheitlich an: Das Konzept fördert alle für die Wertebildung entscheidenden Aspekte: Haltung (Welche Werte sind mir wichtig? Für welche Werte stehe ich ein?), Kompetenz (Welche Fähigkeiten brauche ich, um wertorientiert zu handeln?) und Handeln (Wie verhalte ich mich? Welche Werte lebe ich? Wie gehe ich mit meinen Mitmenschen um?). Mit TeamUp! stärken Sie also Werthaltungen bei Jugendlichen (z.B. Respekt, Teamgeist). Sie fördern wichtige Kompetenzen, die nötig sind, um wertorientiert zu handeln – wie Empathie oder Kooperationsfähigkeit. Schließlich unterstützen Sie die Jugendlichen darin, wertorientiertes Verhalten einzuüben – zum Beispiel, indem die Jugendlichen im Verein Verantwortung übernehmen, Konflikte friedlich lösen oder Fairplay trainieren.

### 4 Beteiligung und Dialog ermöglichen

Werte lassen sich weder verordnen, noch kann man sie auswendig lernen und so verinnerlichen. Vielmehr eignen wir uns Werte an, indem wir uns aktiv mit ihnen auseinandersetzen und eigene Erfahrungen machen. TeamUp! ist deshalb darauf angelegt, Jugendliche in vielfältiger Weise einzubinden – zum Beispiel bei der Konfliktlösung, durch die Übernahme von Aufgaben in Training und Vereinsalltag, die Wahl eines Mannschaftsrats oder die Mitbestimmung bei der Gestaltung von Teamausflügen. Beteiligung zahlt sich aus: Wenn Sie etwa Mannschaftswerte und Regeln gemeinsam mit den Jugendlichen erarbeiten, dann identifizieren diese sich stärker damit, halten sich eher daran und treten selbst für die Einhaltung ein. Zugleich üben Ihre Spielerinnen und Spieler in den verschiedenen Beteiligungsformen soziale Kompetenzen (etwa kommunikative Fähigkeiten) sowie die Werte demokratischer Verständigung (zuhören, eigenen Standpunkt begründen) ein. Zudem erfahren sie Selbstwirksamkeit, was das Selbstvertrauen und das Verantwortungsgefühl der Jugendlichen stärkt.

»Wie sieht der  
Ablauf von Team-  
übungen aus?«

»Welche Werte  
kann ich damit  
stärken?«

»Wie werte  
ich Teamübungen  
gemeinsam mit der  
Mannschaft aus?«

»Welche Rolle spielt  
die Reflexion der  
Übungen?«

»Welche  
Übungen eignen  
sich, um Vertrauen  
zu schaffen?«

»Wie kann ich  
die Zusammenarbeit  
stärken?«



Vertrauens- und  
Kooperationsübungen  
stärken den Zusammen-  
halt im Team.

Auch erlebnispädagogische Übungen sind geeignet, um die Werte, die Sie mit Ihrer Mannschaft erarbeitet haben, direkt im Training zu fördern. So geht es bei den folgenden Übungen darum, in der Gruppe Lösungsstrategien zu entwickeln und dabei zu erkennen, dass diese Lösungen nur gemeinsam mit der Gruppe möglich sind. Ein wichtiger Aspekt ist hierbei, Vertrauen in sich und andere zu entwickeln, aufeinander zu achten und miteinander zu kooperieren, was immer auch bedeutet, geteilte Werte zu leben – oder zu erkennen, was passiert, wenn sie nicht beachtet werden. Insofern sind die hier beschriebenen Teamübungen ein gutes Mittel, um ein Wir-Gefühl zu entwickeln, Teamgeist zu wecken, Zusammenhalt zu stärken und Vertrauen aufzubauen. Ein gutes Wir-Gefühl zahlt auf gute Zusammenarbeit ein. Das Gefühl, dazuzugehören und gemeinsam am sportlichen Erfolg zu arbeiten, bringt diesen näher.



## 6.1 Grundablauf von wertebildenden Teamübungen

### Inszenierung

Geben Sie der Übung Sinn: Neben Regeln und Rahmenbedingungen erläutern Sie in diesem ersten Schritt, welche inhaltliche Bedeutung die Übung für das Team hat. Verraten Sie nicht zu viel und nehmen Sie dabei die Reflexion nicht vorweg. Aber damit die Jugendlichen sich auf die Übung einlassen, benötigen sie grundlegende Informationen, etwa: »Fußball ist Teamsport und bei den Übungen heute geht es um euch als Team.«



### Durchführung

Hier tritt die Mannschaft in den Vordergrund. Während sie die Übung erlebt, beobachten Sie nur (auch wenn Sie den Drang verspüren einzugreifen).

### Intervention

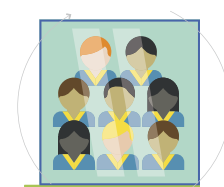
Wenn sich die Spielerinnen und Spieler in einer Sackgasse befinden, die über längere Zeit andauert, können Sie den Prozess unterbrechen und die Gruppe dabei unterstützen, selbst eine Lösung zu finden. Am besten durch Hinweise oder Fragen, nicht durch konkrete Lösungsanweisungen.

### Auswertung

Sammeln Sie die unterschiedlichen Erfahrungen aus der Übung. Während der Reflexion bieten sich zahlreiche Möglichkeiten, Themen und Werte anzusprechen, die für die Spieler/für die Mannschaft von Bedeutung sind. Wichtig: Fragen stellen und Spieler antworten lassen! Nicht selbst die Auswertung vornehmen.

## 6.2 Die Auswertung von Übungen: Was ist der Sinn von Reflexionsfragen?

Apropos Auswertung: Für die Wertebildung ist der Schritt der Reflexion neben dem eigentlichen Erleben der Übung entscheidend.



**Geben Sie den Spielern durch Fragen die Chance, die Übungen (egal ob rein fußballspezifisch oder explizit wertebildend) selbst zu besprechen. Durch das gemeinsame Nachdenken kommt ein Prozess in Gang, der das gesamte Team voranbringen kann.**

Es ist wichtig, dass Sie die Spieler die Übung reflektieren und auswerten lassen und nicht selbst die Auswertung durch Erklärungen vorwegnehmen. Nur so kommen die Jugendlichen auf eigene Erkenntnisse und der Lerneffekt ist größer und nachhaltiger. Den Reflexionsprozess können Sie aber anstoßen, indem Sie den Spielern Fragen stellen, die zur Auseinandersetzung mit der Übung anregen. Fragen Sie etwa, wie die Übung aus Sicht der Spieler verlaufen ist und worauf es bei einer Übung ankommt.

Auch wenn es manchmal schwerfällt, sich mit naheliegenden Antworten zurückzuhalten – diese Geduld lohnt sich.

Vier Fragerichtungen bieten sich für die Reflexion an: Erinnern, Verstehen, Anwenden, Analysieren. Sie orientieren sich erstens am Ablauf von Übungen und machen zweitens über den Einstieg »Erinnern« die Reflexion für die Jugendlichen einfacher.



## Tipp

Suchen Sie sich für die Reflexion vier bis fünf Fragen heraus, die zur jeweiligen Übung und zu deren Verlauf passen.

## Auswertung von Übungen

### Erinnern

Die Spieler erinnern sich gemeinsam an das, was geschehen ist.

- Wie war der Verlauf?
- Was habt ihr beobachtet?
- Ist euch etwas Besonderes aufgefallen?
- Wie ging es euch in der Übung? Wie habt ihr sie erlebt?
- Wie habt ihr Vertrauen/Zusammenarbeit etc. erlebt in dieser Übung?
- Welche Phasen waren schwierig zu bewältigen? Wie ist euch das doch gelungen?

### Verstehen

Die Spieler verstehen den Wert (den Sinn) der Übung aus dem eigenen Erleben und Nachdenken heraus.

- Welche Strategie habt ihr bei der Lösung verfolgt?
- Welche Schritte waren hilfreich, um die Aufgabe zu lösen?
- Welche Rolle spielte Kommunikation bei der Übung?
- Wer wurde wie unterstützt?
- Wer hatte welche Rolle bei der Durchführung?
- Welche Regeln haben gegolten? Wie seid ihr damit umgegangen?  
Wer hat darauf geachtet?
- Was war wichtig, um das Problem zu lösen/die Übung erfolgreich zu meistern?  
Was hat das mit Werten zu tun? Welche Werte stecken dahinter?

- Welche Bedeutung haben diese Werte für eure Mannschaft?
- Wie viel Fußball steckt in diesen Werten?
- Welcher Sinn steckt hinter der Übung?

## Anwenden

Die Spieler entwickeln und formulieren mögliche Anwendungen für den Transfer in den Fußballalltag.

- Wo im Verein, in der Mannschaft, im Team wollen wir über Werte sprechen?
- Was nehmen wir aus der Übung mit?
- Wo könnte das nützlich sein – etwa im Training oder beim Spiel?
- Was wollen wir als Nächstes tun?
- Wo liegt für euch der Sinn dieser Aufgabe?
- Was sind eure Erkenntnisse aus der Übung für unser Miteinander auf dem Fußballplatz?

## Analysieren

Sie als Trainer finden heraus, wie gut die Spieler etwas verstanden haben.

- Wie würdest du das in deinen eigenen Worten beschreiben?
- Hast du ein Beispiel für das, was du meinst?
- Was denkst du, wird passieren, wenn ...?

## Notizen

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## 6.3 Teamübungen für den Trainingsalltag

# 1

### Vertrauensübungen

#### Fallen lassen

##### Darum geht's

Eine einfache Vertrauensübung, bei der es auf ein wenig Mut und auf Rücksichtnahme ankommt

##### Ziele

Vertrauen erzeugen, Rücksichtnahme einüben, Gruppenmitglieder sanft behandeln, Ängste überwinden, mutig sein

##### Durchführung

Gleich große Spieler bilden ein Team. Ein Mitspieler lässt sich – den Körper komplett als Brett angespannt – nach hinten fallen und wird von einem anderen Mitspieler aufgefangen. Alternativ: Ein Mitspieler in der Mitte eines Kreises mit einem Radius von etwa 150 Zentimetern lässt sich in eine Richtung fallen und wird von den anderen Gruppenmitgliedern aufgefangen und wie ein Kreisel oder Pendel vorsichtig in eine neue Richtung gekippt.

##### Variationen

**Übung 2** »Vertrauensfall« und  
**Übung 3** »Nummern fallen«

##### Auswertung

- Wie hat sich die Übung angefühlt?
- Wenn es schwierig war: Wodurch wurde es schwierig?
- Wenn es leicht war: Was hat es leicht gemacht?
- Was habt ihr durch diese Übung gelernt?
- Wo ist das für euch als Team wichtig?
- Welche Werte spielen hier eine Rolle?
- Was könnt ihr noch tun, damit mehr Vertrauen entsteht?

##### Material

Kein Material notwendig

Fallen lassen: eine einfache Übung, bei der sich schnell Vertrauen entwickelt.



# 5

## Tunnelsprint (Vertrauenslauf)

### Darum geht's

Eine klassische Vertrauensübung, bei der es auf Aufmerksamkeit und Schnelligkeit ankommt

### Ziele

Vertrauen erzeugen, Konzentration erhöhen, Ängste überwinden, Schnelligkeit einüben

### Durchführung

Die Gruppe stellt sich zu einer Gasse auf. Nun strecken alle die Arme aus, sodass sich die Fingerspitzen gerade noch mit dem Gegenüber berühren. Jetzt sprintet ein Freiwilliger durch die gebildete Gasse. Das Besondere: Die beiden Reihen ziehen die Hände, erst kurz bevor der Läufer sie berührt, nach unten weg. Danach kommt eine andere Person dran.

### Variationen

Keine Variation

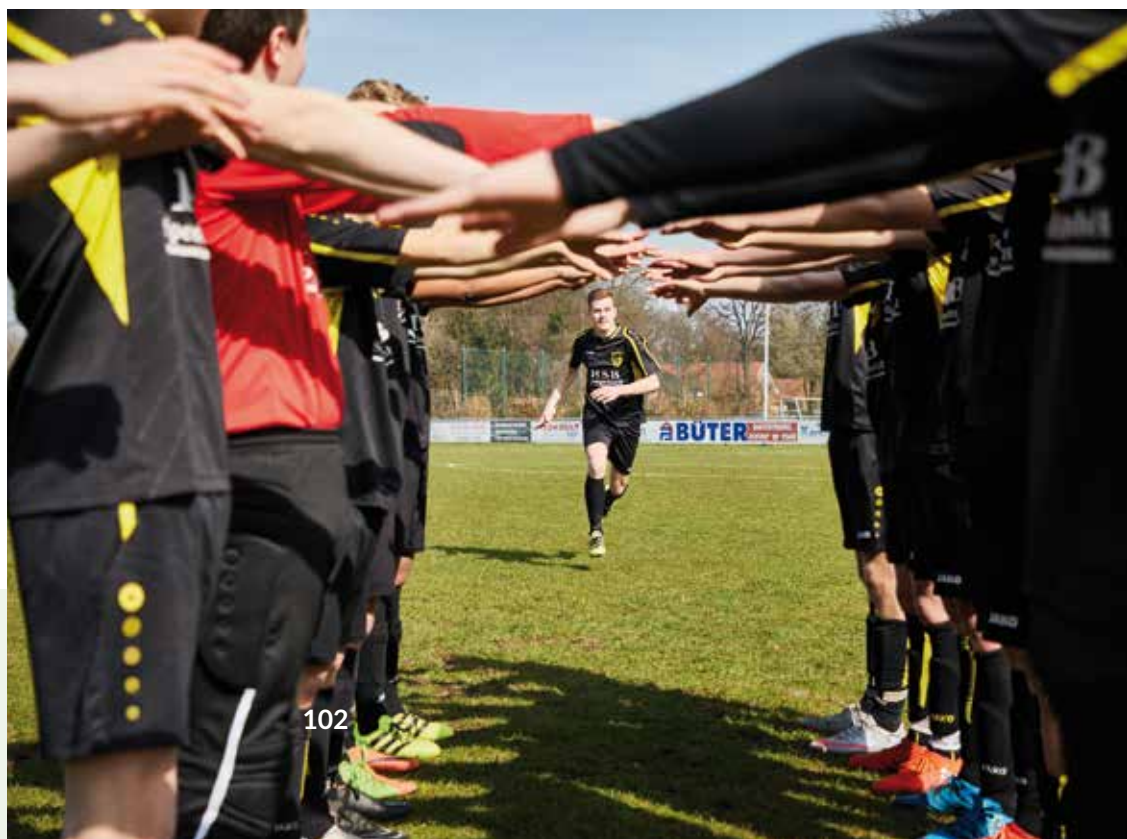
### Auswertung

- Wie hat sich die Übung angefühlt?
- Wenn es schwierig war: Wodurch wurde es schwierig?
- Wenn es leicht war: Was hat es leicht gemacht?
- Was habt ihr durch diese Übung gelernt?
- Wo ist das für euch als Team wichtig?
- Was könnt ihr noch tun, damit mehr Vertrauen entsteht?

### Material

Kein Material notwendig

Vertrauensübungen haben es oft in sich, aber Spieler und Team können daran wachsen.



# 7

## Kooperationsübungen

### Gordischer Knoten

#### Darum geht's

Eine klassische Kooperationsübung, bei der es um Abstimmung, Kommunikation und Zusammenarbeit geht

#### Ziele

Kommunikation einüben, Kooperation trainieren, sich gegenseitig unterstützen, Nähe erzeugen

#### Durchführung

Die Teilnehmer stehen ganz nahe beieinander in einem Kreis. Der Spielleiter fordert sie auf, die Augen zu schließen, die Arme langsam nach oben zu heben und jeweils zwei fremde Hände zu fassen. Wenn das allen gelungen ist, öffnen die Teilnehmer die Augen wieder und versuchen, den entstandenen Knoten zu lösen, ohne die Hände loszulassen.

#### Variationen

Sollte die Gruppe auf keine Lösung kommen, kann man ihr eventuell einen Joker geben, um ein Händepaar einmal zu öffnen und nach der »Entknotung« wieder zu schließen.

#### Auswertung

- Was hat die Übung schwer gemacht?
- Wann kam eine Lösung in Sicht? Wie?
- Was habt ihr durch diese Übung gelernt?
- Wo ist das für euch als Team wichtig?
- Was könnt ihr davon im Fußball gebrauchen?

#### Material

Kein Material notwendig

Beim Gordischen Knoten sind Zusammenarbeit und Kommunikation im Team gefragt.



## Aufbau der folgenden Trainingshinweise

### Titel/Kern der Übung

Bereits aus dem Titel geht hervor, worum es in dieser Trainingsform geht – und ob es sich um eine mehrteilige Übung handelt. Zusammenfassend erhalten Sie Hinweise, welche Werte und Kompetenzen dabei ins Spiel kommen.

### Darstellung

Für jede Trainingsform finden Sie eine grafische Darstellung der Übungssituation, wie Sie sie auch aus anderen Lehrmaterialien kennen.

### Organisation

Sie erhalten Hinweise zum organisatorischen Rahmen und den Ressourcen, die Sie benötigen (Material, Aufstellung etc.).

### Ablauf

Der chronologische Ablauf der Trainingsform wird knapp skizziert.

### Variationen

Zu den meisten Übungen sind auch Variationen denkbar, die wir Ihnen hier vorstellen.

#### Zusammenspiel – Aufwärmen

Mit diesem Trainingsschwerpunkt schulen Sie die Kooperations- und Kommunikationsfähigkeit Ihrer Spielerinnen und Spieler. Diese Kompetenzen sind für ein erfolgreiches Fußballspiel wesentlich und tragen zu Teamgeist und Miteinander in der Gruppe bei.



#### Werte u. a.

- ▶ Verantwortung
- ▶ Teamgeist
- ▶ Miteinander
- ▶ Hilfsbereitschaft

#### Kompetenzen u. a.

- ▶ Kommunikation und Abstimmung
- ▶ Kooperations- und Teamfähigkeit
- ▶ Zielstrebigkeit

#### Reflexion

- ▶ Wo liegt für euch der Sinn dieser Aufgabe?
- ▶ Welche Lösungsstrategie habt ihr verfolgt?
- ▶ Welche Rolle spielt Kommunikation bei dieser Übung?
- ▶ Was hat sich verbessert? Warum?

#### Organisation

- ▶ Ein 20 x 20 Meter großes Feld markieren
- ▶ 3 Fänger bestimmen
- ▶ Die Läufer verteilen sich frei im Feld
- ▶ 2 Läufer haben je 1 Ball in der Hand

#### Ablauf

- ▶ Fangspiel: Die Fänger versuchen, die Läufer abzuschlagen
- ▶ Läufer, die einen Ball in der Hand halten, sind sicher und können nicht gefangen werden; dazu werfen sich die Läufer die Bälle zu
- ▶ Wird ein Läufer gefangen, wechselt er mit dem Fänger die Aufgabe

#### Variationen

- ▶ Die Läufer spielen sich per Flachpass zu
- ▶ Die Läufer spielen sich per Dropkick zu

#### Hinweise

- ▶ Die Anzahl der Fänger und Bälle je nach Gruppengröße anpassen
- ▶ Fangspiele stehen für ein vielseitiges Schnelligkeitstraining: neben der Reaktions- und Antrittsschnelligkeit wird vor allem die Handlungsschnelligkeit geschult
- ▶ Fangspiele sind Wettbewerbe mit hohem konditionellem Anspruch – daher ausreichend Pausenzeiten einplanen

Handlchen in der Hand sind ein schnell zu übergebendes Kennzeichen der Fänger.



### Werte

Alle wertebildenden Trainingsformen bringen Technik, Taktik, Kondition und Werte zusammen. Hier erfahren Sie, welche speziellen Werte mit einer Trainingsform unter anderem angesprochen werden. Durch eine Anpassung der Einheit können Sie weitere Werte einbringen.

### Kompetenzen

Wir führen die wichtigsten Kompetenzen auf, die bei dem Training in den Blick genommen werden.

### Reflexionen

Damit die Werte und die Effekte der Übung ins Bewusstsein der Jugendspieler eingehen, ist Reflexion wichtig. Dazu erhalten Sie beispielhafte Fragen, die Sie nutzen können.



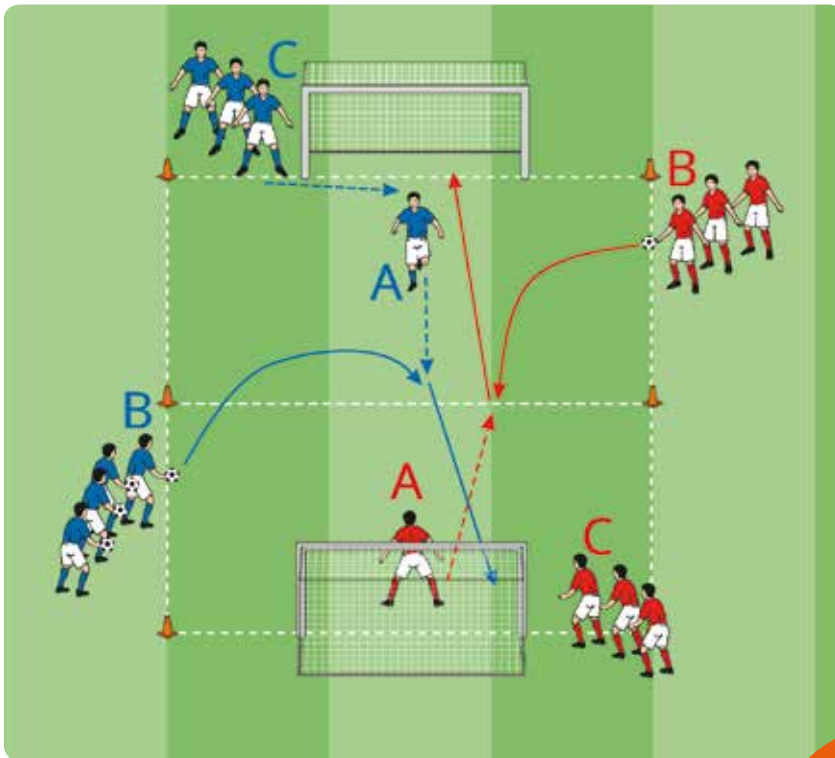
### Hinweise

Ergänzende didaktische Hinweise erhöhen den praktischen Nutzen der Übung.

## 7.2 Wertebildende Trainingseinheiten: Beispiele

### Torabschluss im Strafraum – Aufwärmen

Mit dieser Trainingseinheit fördern Sie die Kooperations- und Teamfähigkeit Ihrer Spieler. Dies sind wichtige Kompetenzen für das Fußballspiel, aber auch für das Miteinander. Das Team sammelt positive Erfahrungen.



#### Werte u. a.

- ▶ Teamgeist
- ▶ Zusammenarbeit
- ▶ Miteinander
- ▶ Motivation

#### Kompetenzen u. a.

- ▶ Kommunikation und Abstimmung
- ▶ Kooperations- und Teamfähigkeit
- ▶ Beziehungsfähigkeit

#### Reflexion

- ▶ Was habt ihr mit dieser Aufgabe eigentlich eingeübt?
- ▶ Wie sah eure Lösungsstrategie aus?
- ▶ Was hat sich verbessert? Warum?
- ▶ Welche Bedeutung hat diese Trainingsform für euch als Team?

#### Organisation

- ▶ Ein 12 x 15 Meter großes Feld mit Mittellinie und 2 Toren markieren
- ▶ 2 Gruppen bilden
- ▶ Jeweils die Positionen A bis C gemäß Abbildung besetzen
- ▶ B jeweils mit 1 Ball

#### Ablauf

- ▶ A (Blau) läuft zur Mittellinie (= Abschlusslinie) und köpft nach Zuwurf von B auf das Tor; danach ist A (Rot) an der Reihe usw.
- ▶ A wechselt zu B, B zu C und C zu A
- ▶ Wer erzielt zuerst 10 Treffer?
- ▶ Danach die Seiten wechseln

#### Variationen

- ▶ B spielt aus der Hand per Dropkick zu
- ▶ Volleyabschlüsse sind erlaubt
- ▶ Der Torhüter kann den Kopfball direkt ins gegnerische Tor klären

#### Hinweise

- ▶ In Richtung Tor laufen und nach Zuwurf mit einem Bein abspringen
- ▶ In der Flugphase Bogenspannung aufbauen
- ▶ Druckvoll mit der Stirn köpfen

»Und Tor!  
Treffer schon zu  
Beginn der Trainings-  
einheit motivieren.«





## Die Autorin und der Autor

### **René Märtin**

Coach, Wertetrainer, Logotherapeut und Supervisor; trainiert und berät seit vielen Jahren Vereine und Verbände, wenn es um wertorientierte Arbeit geht. Zusammen mit Julia Tegeler und Henning Timpe hat er das TeamUp!-Konzept erarbeitet und erprobt.

[www.empowerment-institut.de](http://www.empowerment-institut.de)

### **Julia Tegeler**

Project Manager bei der Bertelsmann Stiftung; verantwortet dort seit 2012 Projekte zu den Themen Werte, Wertebildung, Persönlichkeitsentwicklung, Life Skills und Stärkung des gesellschaftlichen Zusammenhalts. Sie leitet das TeamUp!-Projekt und hat das Konzept zusammen mit René Märtin und Henning Timpe entwickelt und umgesetzt.

[www.bertelsmann-stiftung.de](http://www.bertelsmann-stiftung.de)

## Mitarbeit

### **Verena Muckermann**

Studiert Sozialwissenschaft (Schwerpunkt Sozialtheorie und Kulturpsychologie) und Philosophie (Master of Arts) an der Ruhr-Universität Bochum. Multiplikatorin für politische Bildung, Fußballtrainerin (DFB-Elite-Jugend-Lizenz), Jahrgangstrainerin der Juniorinnen-Westfalenauswahl; TeamUp!-Referentin und in der Vereinsberatung als Lehrreferentin des FLVW für das TeamUp!-Konzept tätig.

### **Peter Müller**

Dipl.-Pädagoge, selbstständiger Trainer, Coach und Mediator.

[www.respekt-beratung.de](http://www.respekt-beratung.de)

### **Henning Timpe**

Lehrer am Städtischen Gymnasium in Selm, langjähriger Fußballtrainer (A-Lizenz) u. a. der U17 des SC Preußen Münster und Jahrgangstrainer der Junioren-Westfalenauswahl, Lehrgangsleiter im FLVW.

## In Vorbereitung:



*René Martin, Julia Tegeler,  
Verena Muckermann*  
**Wertebildung im Jugendfußball –  
Ein Leitfaden für Lehrreferenten**  
TeamUp! – Werte gemeinsam leben

Herbst 2020, ca. 100 Seiten  
Broschur mit Spiralbindung  
ca. 16 Euro  
ISBN 978-3-86793-917-1  
Auch als E-Book (PDF) erhältlich



*René Martin, Julia Tegeler*  
**Wertebildung im Jugendfußball –  
Eine Praxishilfe für Jugendleiter**  
TeamUp! – Werte gemeinsam leben

Winter 2020, ca. 100 Seiten  
Broschur mit Spiralbindung  
ca. 16 Euro  
ISBN 978-3-86793-919-5  
Auch als E-Book (PDF) erhältlich

| **Verlag BertelsmannStiftung**

[www.bertelsmann-stiftung.de/verlag](http://www.bertelsmann-stiftung.de/verlag)