

An illustration of a soccer coach and a player. The coach, on the right, is holding a red card high in his right hand and has a speech bubble saying "SO NICHT". He is wearing a dark shirt. The player, on the left, is wearing a green jersey and looking concerned. In the background, two other players are visible on a green field under a blue sky with clouds.

**SO
NICHT**

Wolfgang Schnepfer

**COACHING
KOMPETENZ - DER
PERFEKTE WEG
ZUM
FUSSBALLTRAINER**



Wolfgang Schnepfer

Coaching Kompetenz-Der Weg zum perfekten Fußballtrainer



Wolfgang Schnepfer, Jahrgang 1964, Diplomsportlehrer
Ex-Bezirksligaspieler im Fußball,
Sportwissenschaftler mit dem Schwerpunkt Fußball,
1988-89 in der deutschen Triathlonspitze,
1990 Bayerischer Meister im Body-Building,
1998 Konditionstrainer im bezahlten Fußball,
Fußballabitur mit der Note "sehr gut",
2003 - 2006 Sportlehrer an einer Gesamtschule,
Autor und Übersetzer mit fast 60 geschriebenen Büchern
über Kurzgeschichten, Erzählungen und über Fußballtraining,
Fußballroman, Fußballgeschichte, Sportpsychologie, Fitness
und vieles mehr.



Bibliografische Information der Deutschen
Nationalbibliothek: Die Deutsche Nationalbibliothek
verzeichnet diese Publikation in der Deutschen
Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im
Internet über dnb.dnb.de abrufbar.

Die automatisierte Analyse des Werkes, um daraus
Informationen insbesondere über Muster, Trends und
Korrelationen gemäß §44b UrhG („Text und Data Mining“) zu
gewinnen, ist untersagt.

©2026 Wolfgang Schnepfer
Satz und Layout: Wolfgang Schnepfer
Illustrationen Seite 11, 18,30 bis34, 37,64, 66 und 67 erstellt
von Wolfgang Schnepfer
Coverbild erstellt von Wolfgang Schnepfer
Herstellung und Verlag:
BoD · Books on Demand GmbH, Überseering 33, 22297
Hamburg
ISBN: 978-3-6963-2678-4



Inhaltsverzeichnis

Vorwort.....	6
Psyche allgemein.....	8
Psychologie im Sport allgemein.....	9
Mentales Training.....	13
Motivation.....	14
Angst vor Misserfolg.....	19
Mannschaftspsychologische Aspekte.....	21
Psyche von Kindern.....	23
Spieler wird zum Trainer.....	30
Zwei Spieler werden zum Trainer.....	31
Kindertrainer/in verankert Kinderfußballer mit positiven Eindrücken und Erlebnissen an den Verein.....	33
Grundlagen für den Kinderfußball.....	39
Wer benötigt einen Trainerschein (mit welchem zeitlichen Aufwand) und wie viel kostet der jeweilige Trainerschein?.....	55
Das Kinderzertifikat.....	58
DFB Basis Coach.....	58
DFB Junior Coach.....	58
C-Lizenz: Der erste Trainerschein im Fußballsport.....	59
Die B- und B+ Lizenz.....	60
Die A- und A+ Lizenz: Der Pfad in den semiprofessionellen Fußball.....	62
Pro-Lizenz.....	63
Trainerscheine für Torwarttrainer.....	65
Die wichtigsten Tipps für den perfekten Coach.....	69
Spielansprache / Kabinenansprache.....	77
Der Jugendtrainer.....	92
Rahmenprogramm für Seniorentainer/innen.....	119
Literaturverzeichnis.....	152



Vorwort

In diesem Buch werden alle Schritte behandelt, die Sie gehen müssen, um ein erfolgreicher Trainer oder eine erfolgreiche Trainerin im Kinder-, Jugend- oder Seniorenbereich zu werden. Wir beginnen mit grundlegenden Themen wie psychologischen Aspekten, Verhaltensweisen sowie den verschiedenen Trainerscheinen und erläutern, welche Trainerausbildung für welche Ziele, Mannschaften und Ligen erforderlich ist.

Ausführlich wird auf die Verhaltensweisen eingegangen, die für das erfolgreiche Führen einer Mannschaft notwendig sind. Ebenso werden die psychologischen Aspekte und deren Förderung intensiv behandelt, da sie für eine harmonische und erfolgreiche Spielerentwicklung unverzichtbar sind. Der Trainer oder die Trainerin hat die Aufgabe, starke Spieler mit einer starken Persönlichkeit zu entwickeln – ein Aspekt, der besonders im Kindes- und Jugendalter von höchster Bedeutung ist. Fußballspieler benötigen nicht nur Kondition und Technik, sondern auch psychologische Faktoren, die im Trainingsprozess integriert werden müssen. Die Spieler sollen in die Lage versetzt werden, sich und ihr Handeln selbst zu regulieren und trotz Widerständen und Schwierigkeiten ihre Leistungsfähigkeit aufrechterhalten zu können.

Darüber hinaus werden alle weiteren wichtigen Themen ausführlich erklärt: Betreueraufgaben, Sanktionen im Kinderfußball, der Aufbau von Trainingseinheiten im Kinderfußball, Sanktionen im Jugend- und Seniorenbereich, grundlegende Trainingsprinzipien, der Umgang mit Seniorenmannschaften, Abseitsfalle, Konter, Pressing, Spielsysteme, Kabinenansprachen und vieles mehr.



Vorwort

Natürlich wird auch auf die hohe Verantwortung des Trainers im Umgang mit Fußballern im Kindes- und Jugendbereich eingegangen. Für die Schutzbefohlenen trägt der Trainer oder die Trainerin während der Trainingszeit und darüber hinaus die volle Verantwortung. Was muss hier beachtet werden?

Trainingsübungen gibt es in jedem Fußballbuch mehr als genug. In diesem Buch wird jedoch endlich auch beschrieben, welche Übungen, Verhaltensweisen und psychologischen Methoden nicht im Trainings- und Spielbetrieb eingesetzt werden sollten. Zudem werden grundlegende Trainingsprinzipien verständlich erläutert.

Dieses Buch ist eine Weiterentwicklung meiner beiden Werke "Fußballtrainer - Psychologie und Basiswissen" und "Fußballtrainer - Optimaler Weg zum perfekten Coach".

Zusätzlich erhalten Sie wertvolle Tipps, die für einen perfekten Trainer oder eine perfekte Trainerin entscheidend sind, um einen optimalen Trainings- und Spielbetrieb sowie langfristigen Erfolg zu gewährleisten.



Psyche allgemein

Perfekt ausgearbeitete Trainingseinheiten allein reichen nicht aus, um ein sehr guter Trainer oder eine sehr gute Trainerin zu sein. Psychologische Aspekte, bestimmte Verhaltensweisen usw. müssen ebenfalls perfekt einbezogen werden. Dazu dienen einige Kapitel in diesem Buch.

Psyche allgemein

Bei der allgemeinen Definition von Psyche wollen wir uns relativ kurz fassen. Die Psyche wird als ein Ort menschlichen Fühlens und Denkens aufgefasst.

Sie ist die Gesamtheit aller geistigen Eigenschaften und Persönlichkeitsmerkmale eines Menschen. Im Gegensatz zur Seele beinhaltet die Psyche somit keine transzendenten Elemente.

In der Medizin nimmt man heute an, dass Körper (Physis) und Geist (Psyche) nicht grundsätzlich voneinander unabhängig sind, sondern sich gegenseitig beeinflussen können. Dies bezeichnet man als den allseits bekannten Ausdruck "Psychosomatik".



Psychologie im Sport allgemein

Kommen wir direkt zum wichtigsten Grundsatz für Sportler, Trainerinnen und Trainer:

Nur wer den Misserfolg und die Niederlage nicht fürchtet, kann seine gesamte Energie für eine bessere oder sogar optimale Leistung aktivieren.

Wir brauchen also Sportlerinnen und Sportler, die den Misserfolg nicht fürchten, sondern auf Erfolg hoffen. Sportler müssen im Laufe ihrer Kindheit ein stabiles Ich entwickeln, welches auch durch Niederlagen und Misserfolge nicht ins Wanken kommt. Bei Störungen der Identitätsentwicklung kann es zu Resignationen, Aggressivität, extremer Nervosität oder Minderwertigkeitsgefühlen kommen.

Kinder oder Jugendliche mit einem relativ geringen Selbstwertgefühl laufen Gefahr, Ansichten und Einstellungen des Trainers oder der Trainerin zu übernehmen. Im Extremfall nehmen die Heranwachsenden die Sprechweise des Trainers an, kleiden sich ähnlich und suchen ständig die räumliche Nähe zum Trainer. Die jungen Sportler und Sportlerinnen geraten zunehmend in eine Abhängigkeit zum Trainer oder der Trainerin. Ist der Trainer mal bei Wettkämpfen nicht anwesend, erbringen die jungen Athleten nur schlechte Leistungen oder nehmen gar nicht erst teil. Diese Kinder oder Jugendlichen passen sich der Welt komplett oder extrem an und entwickeln dieses auch gegenüber Freunden, Nachbarn, Verwandten und Bekannten.

Diese extreme Anpassung hat anfangs einen Vorteil. Die jungen Sportler geraten in keinen Konflikt mit dem Trainer oder der Trainerin, denn es gibt keine Diskrepanz zwischen den Vorstellungen des Sportlers und denen des Trainers.



Psychologie im Sport allgemein

Allerdings vernachlässigen diese Kinder und Jugendlichen ihre eigenen Bedürfnisse oder verleugnen sie sogar. Diese völlig angepassten Heranwachsenden können keine optimalen Persönlichkeiten entwickeln und vor allem beim Mannschaftssport nicht perfekt integriert werden, um dem Team die höchst mögliche Leistungsfähigkeit zu geben.

Bleibt weiterhin eine Anerkennung der Anpassung aus, führt dies zu einer Unsicherheit und persönlichen Krise, die nur mit einem Konflikt enden kann.

Bei Jugendlichen kann dies schließlich zu Frustrationen und Aggressionen führen, eine optimale Persönlichkeitsentwicklung ist nun kaum noch möglich.

Diese totale Anpassung und falsche Persönlichkeitsentwicklung sollte von Betreuern und Trainern immer verhindert werden. Kinder und Jugendliche brauchen also beim Vereinssport immer wieder Freiräume, wo sie ihre eigene Persönlichkeit und Identität entwickeln können. Sie dürfen von Trainern oder Betreuern keine Missachtung oder Zurückweisung erfahren. Die Kinder und Jugendlichen benötigen einen Freiraum für selbstständige Entscheidungen und hierbei die Übernahme von Verantwortung im Training oder Wettkampf. Nur bei Gefahr oder Überlastung hilft der Trainer oder die Trainerin und "reicht die rettende Hand". Hierdurch wird Respekt gegenüber aufgebaut und die Persönlichkeit der Heranwachsenden kann sich optimal entwickeln. Der Trainer bleibt eine Autoritätsperson, aber gleichzeitig liegt eine respektvolle Freundschaft vor.

Die Entwicklung der Persönlichkeit muss immer über die Entwicklung der Leistung gestellt werden. Eltern, Betreuer und Trainer schätzen die Kinder und Jugendlichen wegen ihrer



Psychologie im Sport allgemein

Leistung, aber sie müssen sie gleichzeitig viel mehr schätzen und mögen wegen ihrer jeweils einzigartigen Persönlichkeit. Nur dies führt dazu, dass Kinder auch ihre sportlichen Leistungen optimal entwickeln können. Achten Sie als Trainer/in auch darauf, dass Eltern und Betreuer nicht mit verletzenden Sprüchen die eigenen oder die fremden Kinder demütigen. Der seelische Schaden kann auf Dauer massive Folgen haben. Für die meisten jungen Sportler und Sportlerinnen ist die sportliche Laufbahn nur ein kurzer Abschnitt im Leben. Scheitert die eventuell angestrebte Profikarriere, sind erstmal keine Ziele mehr vorhanden und ein "Loch" ist entstanden. Das Selbstwertgefühl sinkt erst einmal, neue soziale Bindungen und Ziele müssen erst geschaffen werden. Auch hierüber müssen sich Trainer und Trainerinnen im Klaren sein.





Psychologie im Sport allgemein

Die jungen Sportler und Sportlerinnen kommen irgendwann in die Pubertät. Hierbei muss beachtet werden, dass nur jugendliche Sportler, die auch in der Schule oder im Beruf ihre Leistungen erbringen, im Sport optimal erfolgreich sein können. Der Trainer oder die Trainerin sollte sich auch über informieren, wie der schulische oder berufliche Stand der Jugendlichen ist. Sport darf nicht als Kompensation für schlechte Leistungen in der Schule oder im Beruf betrieben werden. Ist dies der Fall, sollte mit Trainern, Eltern und dem betreffenden Jugendlichen das Gespräch gesucht und auf entsprechende Lösungen hingearbeitet werden. Der Jugendliche darf hier nicht im Stich gelassen werden, denn mit der Zeit kumulieren sich sonst seine Probleme.

Der zeitliche Aufwand für Wettkampf und Training darf den beruflichen Werdegang nicht negativ beeinflussen. Trainer und Eltern müssen immer dem beruflichen Zweig die Priorität geben.

Mit zunehmendem Alter sollen die Jugendlichen auch immer mehr Verantwortung im Training, bei der Trainingsplanung, beim Wettkampf oder im Wettspiel übernehmen. Auch hier wird sich eine zunehmende Selbstständigkeit positiv auf die Leistung auswirken. Die jugendlichen Sportler beteiligen sich zunehmend an der Trainingsplanung, dem Festsetzen von Trainingszielen, dem Wählen des Mannschaftskapitäns, der Wettkampfplanung, den Positionsvergaben, der Mannschaftsaufstellung usw.



Psychologie im Sport allgemein

Mentales Training

Ganz allgemein gesehen versteht man unter einem mentalen Training das Sichvorstellen eines Bewegungsablaufes ohne eine motorische Ausführung.

Das Sichvorstellen kann unterschiedliche Formen annehmen. Hier können Erinnerungsbilder eigener Bewegungsausführungen oder Bewegungsausführungen von Vorbildern gewählt werden.

Das mentale Training ermöglicht das beschleunigte Lernen von sportlichen Bewegungsabläufen. Die höchste Effektivität erreicht man durch die Kombination von praktischem und mentalem Training.

Sportler und Sportlerinnen, die durch Verletzungen oder bestimmte Krankheitsbilder nicht aktiv trainieren können, erreichen nun mittels mentalem Training, dass sie nach der Zwangspause keinen Qualitätsverlust der Technik erleiden. Durch diese Tatsache bleiben die Athleten motiviert und verlieren keineswegs an Selbstvertrauen.

Das mentale Training wird hervorragend durch observatives Training unterstützt. Hierbei werden ganz einfach Personen beobachtet, die die zu erlernende sportliche Technik eines Bewegungsablaufes perfekt beherrschen. Danach kann der betreffende Athlet seine visuelle Bewegungsvorstellung deutlich verbessern.

Mentales Training kann mehrmals am Tag über drei bis fünf Minuten absolviert werden.



Psychologie im Sport allgemein

Motivation

Kinder, die in die Pubertät kommen, verlieren oft die Lust auf Sport im Verein. Am häufigsten tritt diese Phase mit 14 oder 15 Jahren ein. Viele Jugendliche verlassen in diesem Alter den Verein. Trainer und Trainerinnen beklagen in dieser Altersklasse mangelnde Lust und minimale Einsatzbereitschaft im Vereinssport. Die Kinder kommen in die Pubertät und setzen oft andere Prioritäten. Es erfolgt eine stärkere Kontaktaufnahme mit dem anderen Geschlecht und abendliche Treffen wie diverse Gruppenveranstaltungen, Discothekenbesuche, wilde Partys, das Aufsuchen von Schüler- und Studentenkneipen oder Computersessions usw. haben Vorrang. Die Aufgabe von Trainern und Trainerinnen besteht nun darin, neue Anreize für die Jugendlichen zu schaffen.

Hierbei können z.B. außersportliche Veranstaltungen helfen wie Grillpartys im Anschluss an Sportveranstaltungen. Freunde und Freundinnen der jungen Sportler werden dazu eingeladen. Der Trainer oder die Trainerin organisiert Tagesausflüge jeglicher Art für die jugendlichen Vereinssportler, auch hier werden Freunde und Freundinnen mitgenommen. Aber auch die sportliche Motivation darf nicht fehlen. Die Jugendlichen werden z.B. mit den Sätzen motiviert wie "Ihr werdet siegen!", "Ihr werdet gewinnen!", "Freut euch auf den kommenden Sieg", "Freut euch auf das nächste Spiel!" usw.

Negativformulierungen, wie "Ihr werdet schon nicht verlieren!" oder "Habt keine Angst vor dem Spiel!", sollten vermieden werden.

Die Sprache des Trainers sollte also immer positive Gefühls-