



Kicker NEXT LEVEL

Die herzliche Art, unseren Nachwuchs zu coachen:
Magic Moments für die nächste Fußballgeneration

**BERNHARD
GUSENBAUER**
Kinder- und Jugendtrainer



„Mein Fußballwissen ist passgenau für
alle Youngsters, Eltern und Trainer!“



Mein Name ist Bernhard Gusenbauer. Ich trainiere seit über 20 Jahren Kinder und Jugendliche im Fußball und bin der Autor von „Kicker Next Level“. Dieses Buch ist eine Einladung an alle, mich auf der höchst emotionalen Reise rund um den Fußballplatz zu begleiten. Taucht gemeinsam mit mir in die Geheimnisse des sagenhaften Stadion-Feelings ein und entdeckt, wie jeder Spielertyp sein Naturell bestmöglich entfalten kann – vom Torhüter über die Flügelspielerin bis zum Stürmer.



ABSEITS! Warum überlebt ausgerechnet bei den Youngsters der Gedanke „Sport macht Spaß“ nur selten ein ganzes Fußballmatch? Klar, es gibt überzogene Erwartungen, die auf dem Rasen spürbar werden. Doch vor allem ist Kinderfußball mehr als ein banales Spiel: Fußball ist das Spiel des Lebens! Und bei dem geht es spätestens im Match für Kinder, Trainer und Publikum während der Jagd nach dem runden Leder schlichtweg um ALLES.

Damit ihr jetzt und in Zukunft auch in Ausnahmesituationen fair und erfolgreich kicken könnt, stelle ich euch die „Herzkicker“ zur Seite. Eine Mannschaft aus Mädchen und Jungen, bei der das Motto gilt, „Wir kicken mit Mut, Herz und Verstand“. Die Herzkicker und meine bewährten, ebenfalls von Herzen kommenden Trainer-Tipps werden euch dabei helfen, Kinder- und Jugendfußball aufs nächste Level zu bringen UND maximalen Spaß beim Fußballspielen zu haben. **DENN FUSSBALL KANN JEDER!**

DAS ERWARTET EUCH IM DETAIL:

- **Selbstvertrauen durch Teamgeist:** Miteinander respektvoll Fairplay Fußball spielen
- **Bei den Youngsters am Platz:** Kleine Spieler mit großer Persönlichkeit richtig fördern
- **Verwirkliche deine Spielerträume:** Profitiere von großartigen Fallbeispielen
- **Insider-Einblicke:** Spieler, Trainer und Schiedsrichter live erleben
- **Sei ein guter Trainer:** Priorisiere richtig und achte dabei auf deine Energiereserven
- **Intuition vs. Berechnung:** Was nur Menschen können und die KI außen vor lässt

EXTRAS:

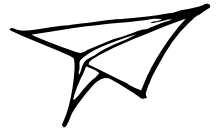
- **Tipps für Eltern:** Wie unterstütze ich mein Kind bestmöglich?
- **Fußball-Fragen über den Nachwuchs:** Notiere deine Antworten direkt im Buch
- **Die 10 Gebote des Fußballtrainings:** Meisterleistungen optimal planen
- **Kuriose Fußballgeschichten:** Von echten Stars und aberwitzigen Situationen



edition
rriedenburg
editionriedenburg.at



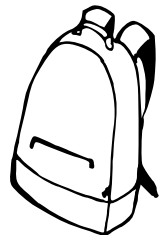
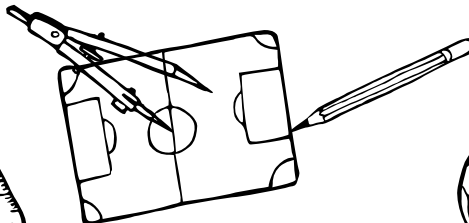
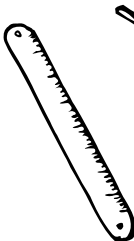
9 783990 821817
ISBN 978-3-99082-181-7



Liebe Kinder!

Dieses Buch ist auch für euch. Bleibt neugierig,
mutig und wunderbar chaotisch.

Denn ohne euch wäre Fußball nur ein Ball
mit zwei Toren – und ziemlich langweilig.



Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek:
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.



*Für meine Mutter, die mir beigebracht hat, mit dem Herzen zu sehen.
Zwischen den Zeilen dieses Buches lebt deine Liebe weiter.
Ich vermisse dich. Danke, Mama. Für alles.*

Hinweis:

Das Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der Bestimmungen des Urheberrechtsgesetzes ist ohne schriftliche Zustimmung des Verlags unzulässig und strafbar. Dies gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

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. Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr. Weder Autoren noch Verlag können für eventuelle Nachteile oder Schäden, die aus den im Buch vorliegenden Informationen resultieren, eine Haftung übernehmen. Eine Haftung der Autoren bzw. des Verlags und seiner Beauftragten für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist ebenfalls ausgeschlossen.



Hinweis: Aus Gründen der besseren Lesbarkeit wird vorrangig die männliche Form verwendet. Bei allen personenbezogenen Bezeichnungen meint die gewählte Formulierung stets alle Geschlechter und Geschlechtsidentitäten. Aus Respekt und Rücksicht auf die Privatsphäre der vorkommenden Personen wurden alle Namen im Buch verändert.

Markenschutz:

Dieses Buch enthält eingetragene Warenzeichen, Handelsnamen und Gebrauchsmarken. Wenn diese nicht als solche gekennzeichnet sein sollten, so gelten trotzdem die entsprechenden Bestimmungen.

1. Auflage	April 2026
© 2026	edition riedenburg e.U. Dr. Caroline Oblasser
Verlagsanschrift	Adolf-Bekk-Straße 13, 5020 Salzburg, Österreich
Internet	www.editionriedenburg.at
E-Mail	verlag@editionriedenburg.at
Lektorat	Dr. Caroline Oblasser, Salzburg
Fotos und Illustrationen	siehe S. 311
Satz und Layout	edition riedenburg
Herstellung	Libri Plureos GmbH, Friedensallee 273 22763 Hamburg, Deutschland

ISBN 978-3-99082-181-7



Kicker NEXT LEVEL

**Die herzliche Art, unseren Nachwuchs
zu coachen: Magic Moments für die
nächste Fußballgeneration**

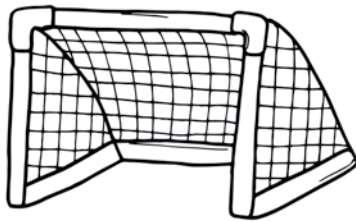


**BERNHARD
GUSEBAUER**
Kinder- und Jugendtrainer

**„Mein Fußballwissen ist passgenau für
alle Youngsters, Eltern und Trainer!“**

 edition
riedenburg

LOVE SOCCER



Am Cover seht ihr eine ehemalige Spielerin von mir – damals gerade einmal 15 Jahre alt – beim Fallrückzieher.

So nennt man einen akrobatischen Schuss im Fußball, für den man in die Luft springt, rückwärts abhebt und den Ball über den eigenen Kopf aufs Tor schießt.

Klingt spektakulär – ist es auch. So ein Trick braucht perfektes Timing, Körperkontrolle und vor allem reichlich Mut.

Kein Wunder, dass der Fallrückzieher deshalb zu den schwierigsten Techniken im Fußball zählt. Viele Profis schaffen in ihrer ganzen Karriere keinen einzigen perfekten Fallrückzieher.

Und sie? Sie macht das, als sei es ein Kinderspiel. Ihr Blick auf dem Cover sagt eigentlich alles: Da ist dieses besondere Funkeln in ihren Augen, als wüsste sie genau, dass gleich etwas Großes passiert ...

Ich selbst hätte das nicht annähernd so elegant hinbekommen. Mein Rücken und ich – wir kennen unsere Grenzen.

Darum: Vielen Dank an unser Covermodel für dieses großartige Titelbild!



„Ein Kindertrainer,
der von Sieg zu Sieg
eilt, hat mehr für die
eigene Zukunft getan
als für die Entwicklung
jugendlicher Spieler.“

Bernhard
Gusenbauer

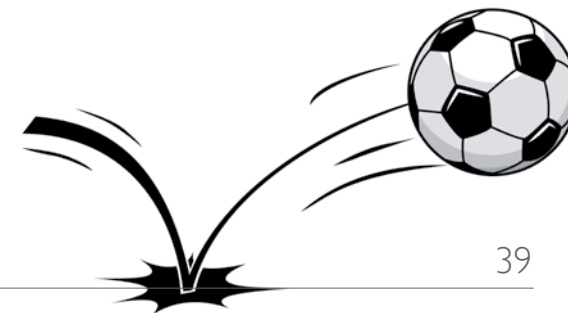


INHALT

Unsere Buchpaten	15
Pascal Martin: Respekt für den Schiedsrichter	16
Marisa Wunderlin: Von Beruf Fußballtrainerin	18
Oliver Egger: Coming-out am Fußballplatz	22
Anpiff: Mein Vorwort für euch	25
Warum mich der Fußball nicht mehr losließ	31
Meine Anfänge im Fußball	32
Das erste Mal im Fußballverein	33
Die Karriere als Erwachsener	34
Mein Weg zum Kindertrainer	35



Youngsters am Platz	39
Die Herzkicker – Unsere Jugendmannschaft	40
Jakob – Der außergewöhnliche Kampfgeist	41
Wie Jakob seinen Kampfgeist verliert	41
Temperamentvolle Zuschauer – Fluch oder Segen?	42
Die Dinge sind oft anders, als sie scheinen	45
Express-Fragen zur Selbstreflexion	46
Peter – Das Ausnahmetalent	48
Durch Vertrauen zum besten Schützen im Team	48
Gutes Dribbeln schadet nicht	49
Garantiert zum Erfolg: Der Torriecher	50
Express-Fragen zur Selbstreflexion	53
Hannes – Tormann oder Feldspieler?	54
Wie du mit Courage Wunder erzeugst	56
Feedback ist wichtig – oder doch nicht?	57
Der Trainer legt die Spielerpositionen fest	59
Express-Fragen zur Selbstreflexion	60
Noah – Kinder wollen gesehen werden	62
Noahs Gefühlsausbruch	62
Trainingspause – Fluch oder Segen?	64
Express-Fragen zur Selbstreflexion	66
Alexander – In den Mühlen des Schulsystems	68
Das Geheimnis, warum Schule nicht funktioniert	69
Drucksituationen erzeugen Krankheiten	71
Welche Zukunft wünschen wir uns für unsere Kinder?	72
KI: Die Künstliche Intelligenz – Mensch gegen Maschine	72
Express-Fragen zur Selbstreflexion	74



Lena – Der schnellste Weg zu neuem Selbstvertrauen	76
Falsche Antworten und die Angst vor Blamage	76
Neues Selbstvertrauen für Lena	77
Express-Fragen zur Selbstreflexion	79
Silas – Vom störenden Außenseiter zum Teamplayer	82
Projekt „Teamgeist“	83
Mit ungewöhnlicher Moralpredigt zum Erfolg	84
Express-Fragen zur Selbstreflexion	86
Tobias – Fußball für alle: Inklusion auf dem Spielfeld	88
Ein außergewöhnliches Kind erzielt das Goldtor	88
Was jeder über Inklusion wissen sollte	89
Express-Fragen zur Selbstreflexion	91
Moritz – Wie du Vertrauen durch Kritik gewinnst	92
Der verhängnisvolle Fehlpass	92
Richtige Umgangsformen im Team stärken	93
Wie bringen wir Kindern Kritikfähigkeit bei?	93
Kinder richtig kritisieren: So geht's!	94
Kritik in der Sandwich-Methode	96
Konfliktsituationen lösen	96
Express-Fragen zur Selbstreflexion	98
Verena – Mut besiegt Angst	100
ANGST als Taktik	100
Der verschossene Elfmeter	101
Der Spieler des Spiels	102
Die größte Herausforderung für Lionel Messi	103
Express-Fragen zur Selbstreflexion	104
Hakim und Abdul – Rassismus stinkt zum Himmel	106
Wenn es in der Kabine muffelt	106
Der Auslöser für Mobbing	106
Die knallharte Abrechnung mit dem Team	108
Die unsichtbare Gefahr der Mikroaggression	109
Express-Fragen zur Selbstreflexion	111



Sophia – Frauen an die Macht!	112
Die Unterdrückung des Frauenfußballs	112
Der diplomatische Tanz der richtigen Wortwahl	113
Die Talente von Sophia	115
Vom Rohdiamanten in die Bundesliga	116
Express-Fragen zur Selbstreflexion	118

Das Match



Stadionluft hinter den Kulissen	122
---------------------------------	-----

Das Vorwort des Fußballreporters	123
---	------------

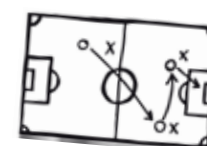
Die Fans kommen	124
------------------------	------------

Malen und Rätseln – leg los!	127
-------------------------------------	------------

Das Fußballstadion	133
---------------------------	------------

Herzkicker gegen Donnerpiraten	135
---------------------------------------	------------

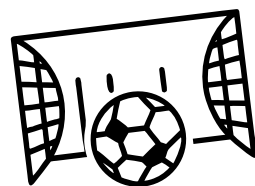
Aufstellung Team Herzkicker	137
------------------------------------	------------



[1] Alexander (Torhüter)	138
[2] Moritz (Innenverteidiger)	138
[3] Verena (Innenverteidigerin)	138
[4] Hakim (Außenverteidiger)	138
[5] Abdul (Außenverteidiger)	138
[6] Silas (Flügelspieler)	139
[7] Lena (Flügelspielerin)	139
[8] Noah (Mittelfeldspieler zentral)	139
[9] Jakob (Mittelfeldspieler zentral)	139
[10] Peter (Stürmer)	139
[11] Tobias (Stürmer)	140
[12] Hannes (Mittelfeldspieler zentral)	140
[13] Sophia (Flügelspielerin)	140



Kurz vor dem Anpfiff			141
1. Halbzeit			144
Halbzeitpause			147
2. Halbzeit			151
Kurz nach dem Abpfiff			160
Schlusswort			161
Match Nachbetrachtung			162
Cristiano Ronaldo – Der verletzte Kapitän			162
Wie groß ist die Wahrscheinlichkeit, Fußballprofi zu werden?			162
Manchmal braucht man eine Umarmung			163
 Welcher Trainer willst du sein?			 167
Wichtige Werte, die jeder Trainer kennen sollte			169
Respekt			169
Fürsorge			171
Teamgeist			175
Fairplay			177
 Wie lautet der Maßstab für Erfolg?			 181
Achtung: Künstlicher Leistungsdruck!			182
Der intelligente Weg zur Führungspersönlichkeit			183
Die Fledermaus als Maskottchen			184
Allein sind wir ein Tropfen – zusammen ein Ozean			185
Die Macht der Kapitänsbinde			187
 Kreativität außerhalb der Norm			 189



Coaching neu definiert



Fußball aus Schiri-Perspektive	194
Der Countdown zum Spiel: Aufwärmen wie die Profis	197
Durchbohrt von hunderten Gegentoren	202
Die Zauberformel: Teilziele setzen	202
Erfolge gemeinsam feiern	205
Überheblichkeit trifft Demütigung	205
 Die schockierende Wahrheit über Schreiattacken	 210
Halbzeitpause – Ruhiges Gebrüll oder donnerndes Schweigen?	213
 Müssen alle Kinder spielen?	 216
Es ist nie zu spät, um Regeln aufzustellen	220
Herr Stapelmann stellt sich vor	220
 Eltern – Ein Blick hinter die Kulissen	 222
Anfeindungen gegen Schiedsrichter	225
Allein gegen alle – Die Sicht des Unparteiischen	226
	
 Warum hören Kinder mit dem Fußballspielen auf?	 230
Die Angst vor Fehlern	231
Kinderwünsche ernst nehmen	231
Wie du die Pubertät in den Griff bekommst	233
Der Druck der Leistungsgesellschaft	234
Spalierstehen – Die Last der Rituale	236
 Trainer-Tipps für volle Power	  241
Das Energielevel des Trainers	242
Zehn smarte Tipps für gestresste Trainer	243



Nervosität und der Umgang damit	247
Der Notfallkoffer gegen Nervosität	248
Die „5-4-3-2-1-Methode“	250
Die progressive Muskelentspannung	251
Die Kraft der Atmung	252
Nervosität als Energielieferant	254

Die Smartphones übernehmen das Kommando	255
Meine Smartphone-Regeln auf dem Fußballplatz	256

Die 10 Gebote des optimalen Fußballtrainings 259

1. Die mentale Trainingsvorbereitung	260
2. Organisation – Die Basis eines gelungenen Trainings	262
3. Warum altersgerechtes Training wichtig ist	263
4. Der Trainer ist der Erste, der den Platz betritt	264
5. Schenke den Kindern Wettbewerbe	265
6. Kinder lieben kreative Trainer	266
7. Flexibilität, die Zauberformel im Training	267
8. Wie streng sollte der Trainer sein?	269
9. Hilfe, Chaos bricht aus!	271
10. Warum Fantasie die Kinder berührt	274



Schlusspiff 279

Anna: Fußballfieber außer Kontrolle	283
--	------------

Kuriose Fußballgeschichten 297

1. Vom Balljungen zum Fußballprofi	298
2. Der Baum auf der Tribüne	298
3. Die Anti-Biss-Klausel für den Starstürmer	298
4. Die Eule und das finnische Nationalteam	299
5. Die Rituale der Fußballer	300
6. Der vergessene Torwart	300
7. Fußballprofi adoptiert einen flitzenden Hund	301
8. Das halbe Tor	301
9. Fünf Tore, vier Weltrekorde	302
10. Die Ziege als Maskottchen	302
Glossar: Wichtige Fußballbegriffe kurz erklärt	303
Quellenverzeichnis	306
Danksagung	309





Anpiff: Mein Vorwort für euch



Fußball ist kein normales Spiel. Es ist das Spiel des Lebens. Ein Spiel, das nicht nur auf dem grünen Rasen stattfindet, sondern direkt in den Herzen der Menschen. Fußball fesselt und schweißt ganze Kontinente zusammen. Die packenden Gefühlsausbrüche, die auf einem Fußballplatz möglich sind, werden durch Fußballfans mindestens verdoppelt. Wir alle können uns dieser Faszination nicht entziehen, denn zwischen tiefsten Enttäuschungen, Wutausbrüchen, Hoffungstänzen und Tränen unbändiger Erleichterung liegen oft nur wenige Sekunden.

Im Fußballspiel finden wir eine Vielzahl jener Elemente, die das Leben aufregend machen. Wann erreicht das Drama seinen Höhepunkt? Genau dann, wenn die Umstände eintreten, mit denen wir absolut nicht gerechnet hätten. Wenn bestimmte Vorkommnisse unsere Absichten durchkreuzen und wir darüber keine Kontrolle mehr haben. Dazu noch eine Mischung aus Glück und Pech, Können und Zufall – fertig ist das Kochrezept für pures Adrenalin auf harmlosem Rasen. Eine Garantie gibt es im Fußball nie. Das ist es, warum Fußball das Leben perfekt nachstellt.

Seit seiner Erfindung im England des 19. Jahrhunderts hat der Fußball eine tiefgreifende soziale Bedeutung erlangt. Fußball dient zuallererst als Bindeglied zwischen verschiedenen gesellschaftlichen Gruppen und schafft wichtige Begegnungsstätten. Mein Buch soll nicht zuletzt als Inspiration dienen, Kinder und Jugendliche so zu sehen, zu verstehen und anzuneh-

men, wie sie sind. Und zwar unabhängig von Geschlecht, Sprache, Aussehen, körperlicher Beeinträchtigung, Religion oder territorialen Grenzen. Denn daraus, nämlich aus unserer Vielfalt und Individualität, bieten sich unendlich viele Möglichkeiten der Akzeptanz und gegenseitigen Wertschätzung.

Es ist mir ein Herzensanliegen, dass Kinder bereits in ihrer Kindheit ein positives Selbstbild entwickeln. Ist Kinderlachen nicht die schönste Musik der Welt? Wenn Kinder in den Flow kommen, können wir diesen glücklichen Zustand meist gar nicht in Worte fassen: Kinderseelen strahlen dann mit einer Freude von innen heraus und in einer Klarheit, die sie in die Lage versetzt, alle täglichen Herausforderungen mit unglaublicher Leichtigkeit zu bewältigen.

Doch jenseits des Fußballparadiesgartens hat sich das Wetter bedenklich eingetrübt. Irgendetwas stimmt nicht auf unseren Fußballplätzen. Auf der Suche nach einem besseren Zusammenleben sind wir in eine üble Sackgasse geraten. Zwar ist es uns gelungen, mit den besten technischen Hilfsmitteln, die es jemals auf der Erde gab, gut voranzukommen. Aber die zwischenmenschlichen Probleme scheinen ausgerechnet dadurch größer geworden zu sein. Ich habe beobachtet, dass auf den Seelen der Kinder herumgetrampelt wird. Mitgefühl weicht Gier und egoistischer Rücksichtslosigkeit.

Um diese aus meiner Sicht bedenklichen Entwicklungen zu stoppen, ist es an uns, die Kraft unserer Gefühle wiederzuentdecken. Nur, wenn wir Denken, Fühlen und Handeln in Einklang miteinander bringen, kann unser Leben glücklich sein.

Und wie schaffen wir „guten“ Trainer diese Mammutaufgabe auf dem Fußballplatz? Ganz einfach: Wir peitschen in die Kinder nichts hinein, sondern entlocken ihnen magische Dinge!

Die Welt ist für Kinder manchmal beängstigend. Dabei brauchen sie in ihrer kindlichen Entwicklung keine reinen Wohltäter, die ihnen ihre Kämpfe abnehmen, sondern eine tiefe menschliche Verbindung. Kinder sehnen sich nach einer ruhigen Hand, die ihnen Halt gibt. Diese Hand reichen wir ihnen als Fußballtrainer. Das dadurch aufgebaute Vertrauen hilft den Kindern, sich an ihre eigene Stärke zu erinnern. Und genau darauf will ich meinen Fokus legen: Viele Aspekte meiner Berufung als Fußballtrainer treten auf den folgenden Seiten zutage. In den letzten 20 Jahren habe ich mehr als 200 Kinder im Alter zwischen fünf und sechzehn Jahren trainiert – teilweise

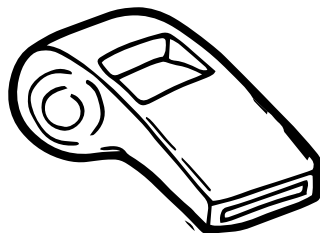
durfte ich ihre Entwicklung über mehrere Jahre begleiten. Ich möchte direkt aus dem Herzen eines Fußballtrainers jene Inspiration geben, die es ermöglicht, Kinder und Jugendliche zu selbstbewussten und glücklichen Spielern des Lebens heranreifen zu lassen.

Viel Freude beim Lesen wünscht
Bernhard Gusenbauer

Bernhard Gusenbauer entdeckte seine Leidenschaft für den Fußball beim SV Hollenburg. Über den Kremser SC führte ihn sein sportlicher Weg in die Fußballakademie St. Pölten, wo er lernte, dass Talent zwar gut ist, nachhaltiger Erfolg jedoch aus Zielstrebigkeit und Disziplin entsteht.

Die aktive Karriere als Fußballer führte Bernhard unter anderem zum SKN St. Pölten, wieder zurück zum Kremser SC und schließlich zum USC Weissenkirchen.

Mitten im von Weinreben eingerahmten Wachstadium fand er nicht nur Freundschaft und echten Zusammenhalt, sondern seine wahre Berufung: Kinder und Jugendliche auf ihrem sportlichen Weg zu begleiten. Er legte die Fußballschuhe ab, absolvierte Trainerausbildungen und übernahm Verantwortung an der Seitenlinie. Neben seiner Trainertätigkeit engagiert er sich in sozialen Projekten, um Kindern den Weg in den Sport zu erleichtern – ganz nach dem Motto: „Jedes Kind verdient einen Platz im Team.“



Trainer-Tipp: Das Buch kann auf zwei verschiedene Arten gelesen werden:



Emotionsgeladene Leser, die sofort mit Dramatik in das Buch einsteigen wollen, können nach dem Kapitel „Warum mich der Fußball nicht mehr losließ“ direkt mit dem „Match“ (S. 121) starten und dann zum Kapitel „Spieler“ (S. 39) übergehen.



Ruhigeren Lesern, die einen langsameren Einstieg in das Buch wünschen, empfiehlt sich das Kapitel „Youngsters am Platz“ (S. 39) als Startpunkt.

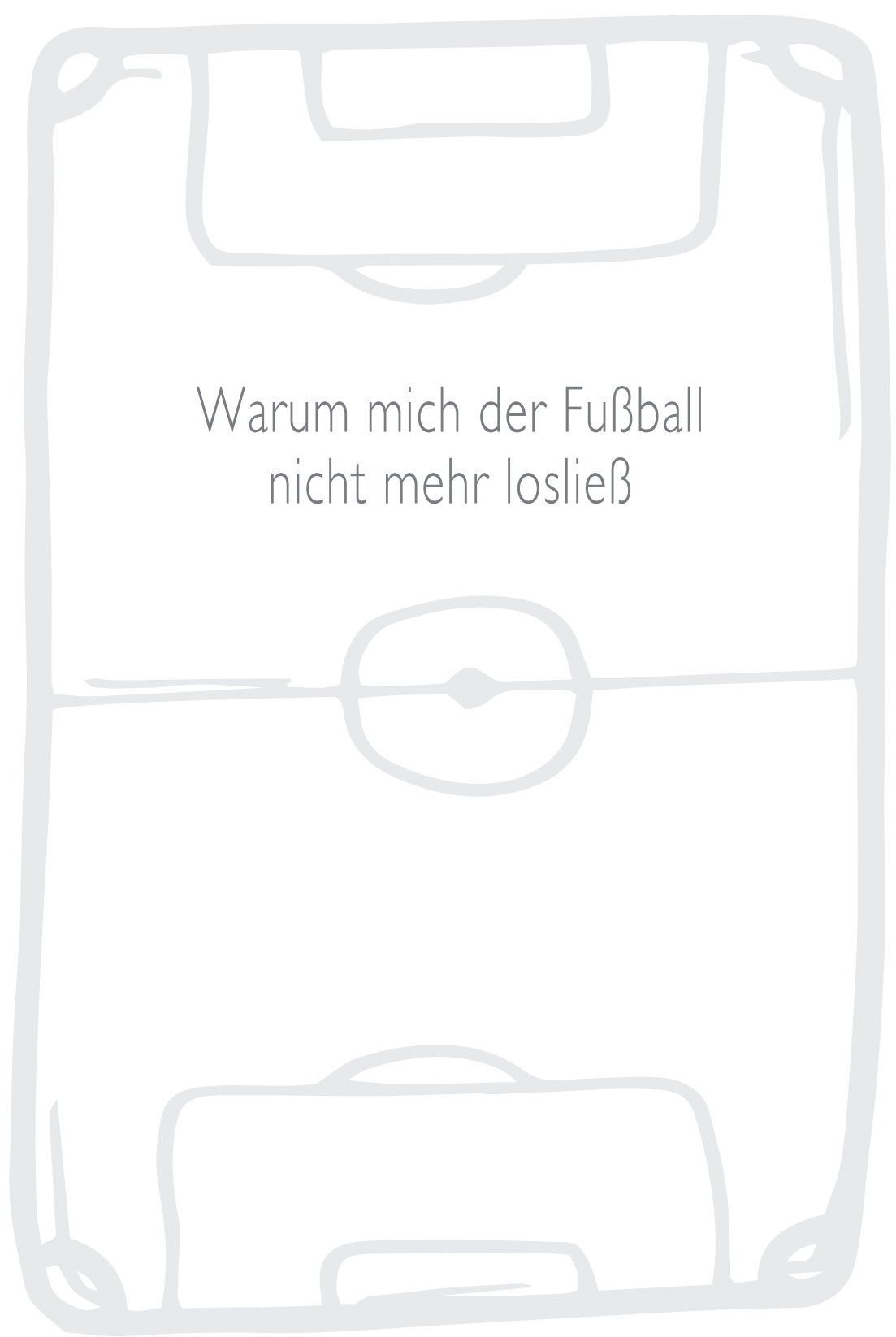
Keine Variante ist besser oder schlechter. Vertraue einfach auf dein Gefühl.



Übrigens: Kursivschreibungen und diese Grafik verdeutlichen, dass wir uns jetzt direkt auf dem Fußballplatz befinden.



Warum mich der Fußball
nicht mehr losließ





Meine Anfänge im Fußball

Fußball ist mein Leben und war es immer schon. Zum Beispiel daheim in Thallern, einem kleinen Dorf in Niederösterreich, wo ich mit meinen zwei Brüdern das halbe Wohnzimmer umräumte, um Platz zum Fußballspielen zu schaffen.

Sessel wurden als Fußballtore aufgestellt, Matratzen dienten als Sturzraum für den Tormann.

Ein Dankeschön an unsere Mutter, die beide Augen zudrückte, damit wir unsere Fantasien ausleben konnten – auch wenn mal eine Lampe kaputtging. Gelegentlich spielte auch unser Vater mit, dann waren wir Kinder nicht mehr zu halten. Das Ganze war ganz einfach ein Riesenspaß für uns als Familie!

Der nahegelegene Fußballplatz wurde zu unserer zweiten Heimat. Jede freie Minute verbrachten wir auf dem Rasen, wo uns erst die Dunkelheit der Nacht zwang, nach Hause zurückzukehren. Gelächter, Freude und das vollkommene Vergessen dessen, was um uns herum passierte, begleiteten uns. Fußball, das ist in meinen frühesten Erinnerungen ein unaufhaltsamer Strom, der mich lebendig werden ließ.

Während andere Kinder mit Kuscheltieren spielten, fand ich meine Geborgenheit in der Liebe zum Fußballspiel.

Das erste Mal im Fußballverein

Eines Tages kam es anders, als ich es mir für meinen liebsten Sport erträumt hätte. Der unbeschwerte Kinderfußball ist für mich mit acht Jahren beim örtlichen Fußballverein abrupt zu Ende. Dinge prallen auf mich ein, auf die mich keiner jemals vorbereitet hat: Angst, Druck und Beschimpfungen. Die schlechte Gruppendynamik in der Mannschaft trägt ihr Übriges dazu bei, dass ich mich unwohl fühle. Zudem sitzen an der Spitze des Vereines Trainer, die uns wie Erwachsene behandeln.

Ich fühle mich gefangen von Kräften, die mein Selbstwertgefühl zerschmettern. Die Angst vor Fehlern lastet schwer auf meinen schmalen Schultern. Aus heutiger Sicht kann ich sagen, dass sich die Gesamtsituation als äußerst schwieriger Start in mein Fußballerleben gestaltet.



Ich bin der achtjährige Junge, der schüchtern in der Kabine kauert. Es ist Halbzeitpause bei einem Match, wo wir zurückliegen. Der Trainer knallt die Tür so heftig zu, dass sie fast aus den Angeln springt.

Verängstigt rutsche ich zurück, bis ich gegen die kalte Mauer stoße. Mein Herz pocht wild aus dem Takt. In den Gesichtszügen des Trainers lässt sich seine Wut nur erahnen. Es ist nicht die Art Wut, die man in sich hineinfrisst, sondern die, bei der Teller gegen die Wand knallen und einen Scherbenhaufen hinterlassen. In einem heftigen Donnerwetter entlädt sich seine Anspannung, bis auch der letzte Teller seinen Dienst verrichtet hat.

Starr vor Angst lassen wir den Frontalangriff über uns ergehen. Meine Mitspieler und ich haben keine Chance, sich zu wehren. Als wir nach den verbalen Schlägen wie benommen aus der Kabine taumeln, sind unsere Gesichter kreidebleich. Mit hektischen Bewegungen werden Tränen weggewischt. Obwohl die Situation ein Machtspiel ist, unfair und destruktiv, hören wir weiter auf unseren Trainer und folgen ihm, ohne sein Verhalten kritisch zu hinterfragen. Fußball bedeutet für uns die Welt. Und unser Trainer eröffnet uns diese Welt. Aber durch seine schreckliche Art passiert etwas mit uns, das uns nachhaltig verändert: Wir hören auf, uns selbst zu lieben.



Youngsters am Platz





Die Herzkicker – Unsere Jugendmannschaft



Im Fußballuniversum lassen sich Spielertypen grundsätzlich in folgende Rollen einteilen: Der Ballkünstler zeigt ein außergewöhnliches Ballgefühl; der Torjäger schießt viele Tore; der Verteidiger versucht, die Angriffe der Gegenmannschaft zu stoppen; der Leader ist der Anführer, der auf dem Platz den Ton angibt; der Spielmacher lenkt das Spiel mit Übersicht und findet kreative Lösungen; der Allrounder oder Teamplayer ist vielseitig einsetzbar und stellt das Wohl des Teams über seine eigenen Interessen; der Torhüter versucht zu verhindern, dass der Ball ins Tor der eigenen Mannschaft gelangt.

Ich freue mich, euch nun die Spielerinnen und Spieler einer phantastischen Jugendmannschaft vorzustellen. Sie alle haben in unzähligen Trainingsstunden nach meiner Pfeife gewuselt. Und mit allen verbindet mich die Leidenschaft für das runde Leder.

Mit anderen Worten: Hier laufen 13 Youngsters auf den Platz ein, die später einmal kleinere und größere Meisterschaften spielen werden. Im Fußball und im echten Leben.

Los geht's mit den Youngsters der „Herzkicker“!

Jakob – Der außergewöhnliche Kampfgeist



„Der Typ ist so quirlich, der geht nach dir in die Drehtür und kommt vor dir wieder raus.“

(Béla Réthy über den höchst beweglichen argentinischen Superstar Lionel Messi)

„Hallo Trainer, ich bin's, Jakob. Ich wollte mich dafür entschuldigen, dass ich heute beim Trainingsmatch ohne echten Kampfgeist war. Beim nächsten Mal werde ich alles geben!“

Bis zum heutigen Tag habe ich niemandem von dieser Nachricht erzählt, die eines Tages auf meinem Smartphone hochplopt. Auch Jakob machte daraus ein Staatsgeheimnis. Möge er mir verzeihen, seine Worte an dieser Stelle öffentlich zu machen. Sie zeigen, dass Kinder bereit sind, aus ihren Fehlern zu lernen.

Es gibt kaum eine Sportart, wo mehr Ungerechtigkeiten passieren als im Fußball. Das Gefühl, etwas nicht bekommen zu haben, was einem nach eigener Ansicht nach zusteht, zeigt sich letztlich in Frustration.

Mit dieser Haltung begeben wir uns jedoch in eine Opferrolle. Die Leistungsfähigkeit ist beeinträchtigt und wir schaden mit dieser Einstellung der Mannschaft. Den eigenen Stolz zurückzustellen, fällt nicht leicht. Aber es ist das wertvollste Geschenk, das wir uns selbst machen können: Lernen, das Unabänderliche zu akzeptieren.

Eine negative Situation kann als Chance für eine gewinnbringende Veränderung genutzt werden, wenn wir eine positive Denkweise entwickeln.

Wie Jakob seinen Kampfgeist verliert

.....

Jakob hat einen ausgeprägten Gerechtigkeitssinn. Dieser ist so stark, dass er im Training seine Leistungsfähigkeit herunterfährt. Der Grund dafür ist simpel: Seine Mannschaft hat einen Spieler weniger zur Verfügung. Aus taktischen Gründen, weil wir Offensive gegen Defensive spielen.



Der Funke springt über, die Kinder freuen sich auf das Spiel. Als hysterische Zuschauer das Kommando übernehmen, ist es mit der Ruhe vorbei. Es fliegen aggressive Sätze wie „Hau ihn aus den Schuhen!“, „Was machst du da für einen Blödsinn!“ oder „Schiedsrichter, das war ein Foul, kauf dir eine Brille!“ durch die Luft.

Das Schreien vor Wut ist zwar nichts Bedrohliches, wenn es von einer einzelnen Person ausgeht, aber in der anonymen Masse nimmt die Wut so richtig Fahrt auf. Sie entwickelt sich zu einem gewaltigen Sturm, der in wenigen Sekunden eine Spur der Verwüstung hinterlässt.

Das Anfeuern der Zuschauer fühlt sich mehr an wie Druck, nicht wie Unterstützung. Es klingt nicht nach „Wir glauben an euch!“, sondern eher nach: „Nun macht schon!“ Das harte, ungeduldige Klatschen zieht die letzte Leichtigkeit aus diesem Spiel heraus.

Ich beobachte die Kinder und es kommt, wie es kommen muss: Die aggressive Haltung auf der Zuschauertribüne überträgt sich automatisch auf die Spielweise der Kinder. Die Zweikämpfe werden härter und das Spiel ruppiger. Fouls werden bejubelt und die Kinder damit aufgestachelt. Die kleinen Fußballer verhalten sich wie Marionetten in einem Puppentheater.

Bereits nach kurzer Zeit ist es kein Fußballspiel mehr. Was sich da abspielt, gleicht einer aufgebracht Hundemeute, die um das letzte Stück Fleisch kämpft. Das ehemals harmlose Spiel befindet sich längst an der Grenze zur Legalität.

Meine Mannschaft wirkt gehemmt. Es läuft nicht gut für uns. Doch ein bestimmter Spieler ist damit nicht einverstanden: Jakob! Unglaublich, wie er sich mit seinem Kampfgeist gegen den übermächtigen Gegner stemmt. Ausgerechnet in dieser turbulenten Situation ist Jakob gefühlt

Ich versuche, Jakob zu motivieren, scheitere aber an diesem Vorhaben. Jakobs Kopf ist gesenkt. Mit seinen zerzausten, kastanienbraunen Haaren schleicht er lustlos umher. Auf der linken Wange besitzt Jakob einen kleinen Leberfleck, der aussieht wie ein Herz. Das Kämpferherz hat er jedoch verloren, während seine Teamkollegen aufopferungsvoll fighten.

Nach dem Training trommle ich die Kinder zusammen: „Im Fußball können Dinge passieren, die nicht gerecht sind. Habe ich dadurch die Erlaubnis, den Kampfgeist aufzugeben? Fußball ist ein Mannschaftssport. Das Team steht an erster Stelle. Die Frage lautet, ob ich bereit bin, meine Mitspieler zu unterstützen, auch wenn ich dadurch selbst benachteiligt werde. Diese Entscheidung müsst ihr für euch selbst treffen!“

Ich vermied es, Jakob direkt anzusprechen. Doch er verstand meine Botschaft.

Noch am selben Abend schickte er mir die obige Nachricht. Jakob hat sein Team nie wieder im Stich gelassen.

Temperamentvolle Zuschauer – Fluch oder Segen?

Das Rockkonzert verspricht dröhnendes Spektakel: Schlagzeug, Gitarren und gigantische Lautsprecherboxen lassen Brustkorb und Boden vibrieren. Diese Art von Musik soll gehört und gespürt werden. Sie bringt unsere Ohren an die Grenzen ihrer Belastbarkeit.

Bei vielen Kinder-Fußballturnieren in Sporthallen mit entsprechender Akustik spielen sich ähnliche Szenen ab: Frenetisch schreiende Zuschauer johlen um die Wette, während es Trainer und Eltern auf rekordverdächtige Dezibelwerte bringen.

Hier herrscht nicht zuletzt das Ego der Erwachsenen wie ein Tyrann. Dabei ist jedes Mittel recht, um zu gewinnen. Die erblassten Gesichter der Kinder werden nicht wahrgenommen. Im Gegenteil: Man lädt den Erfolgsdruck einfach lautstark auf ihren Schultern ab.



Der Hexenkessel in der Halle erzeugt eine aufgeheizte Atmosphäre. Wir stehen im Finale. Ich motiviere meine Mannschaft: „Das ist unser letztes Spiel, die Halle ist voll. Zeigen wir noch einmal unseren Kampfgeist. Wenn wir mit Herz spielen, ist alles möglich!“



Express-Fragen zur Selbstreflexion

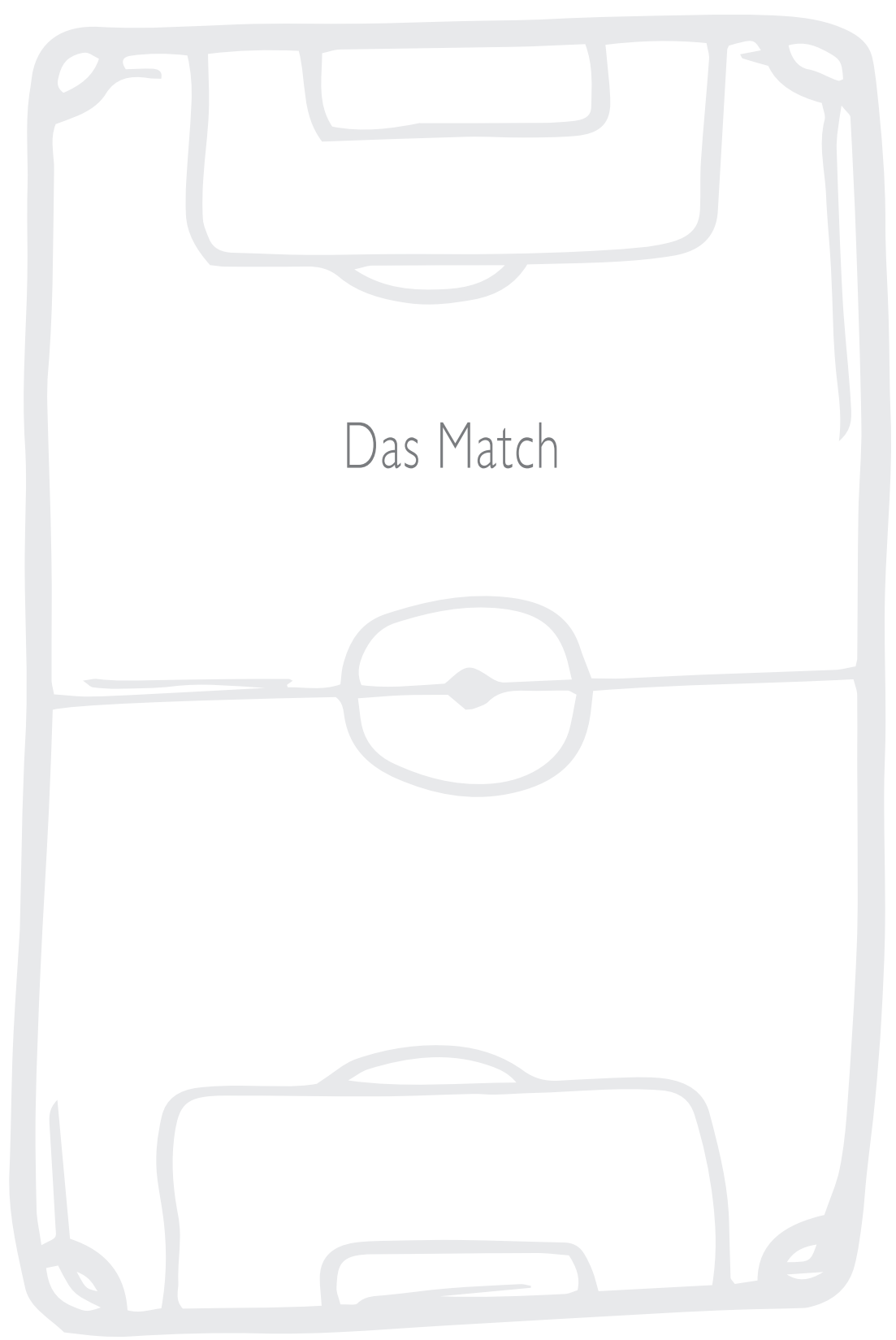
TRAINER:

- Welche Schritte muss ich setzen, um Teamgeist zu entwickeln?
- Bin ich bereit, auf Anerkennung zu verzichten, um das Richtige zu tun?
- Sind Pokale wichtiger als glückliche Spieler?
- Wie möchte ich als Trainer in Erinnerung behalten werden?
- Habe ich es jemals bereut, etwas nicht getan zu haben?

ELTERN:

- Sind Siege wichtiger als das Wohlbefinden meines Kindes?
- Warum fällt es mir leicht, die Entscheidungen des Trainers zu akzeptieren?
- Warum tue ich mir schwer, die Entscheidungen des Trainers zu akzeptieren?
- Bin ich bereit, bei zwischenmenschlichen Problemen mit dem Trainer zu sprechen? Wenn nein, warum nicht?
- Wie möchte ich als Zuschauer von meinem Kind in Erinnerung behalten werden?





Das Match



Stadionluft hinter den Kulissen

Liebe Leserinnen und Leser!

Ich habe euch im vorherigen Kapitel die Spielerinnen und Spieler der „Herzkicker“ vorgestellt, bin auf ihre Stärken und Schwächen eingegangen und habe ihre fußballerische und persönliche Entwicklung porträtiert. Die berechtigte Frage jedoch, wie sich die Spielercharaktere der „Herzkicker“ in einem fiktiven Match verhalten würden, wird erst im folgenden Fußball-Liveticker beantwortet.

Direkt vor Ort berichtet für uns ein fachkundiger Reporter. Ihr kennt das natürlich aus diversen Berichterstattungen: Wenn der Ball rollt, rollt auch der Redefluss – alles muss raus, und zwar sofort!

Für alle, die im Fußball noch nicht ganz zu Hause sind, klären wir außerdem die spannende Frage: Was passiert eigentlich hinter den Kulissen eines Fußballspiels?

Bleibt dran, dann werdet ihr erfahren, wie packend, unnachgiebig und emotional ein Fußballmatch sein kann.

Gespannt? Dann wünsche ich jetzt viel Spaß beim Mitfiebern!

Das Vorwort des Fußballreporters



Liebe Fußballfans!

Ich verliebte mich in den Fußball, wie ich mich später in meine Frau verlieben sollte: Plötzlich, unerklärlich und ohne einen Gedanken an all die Abenteuer, die damit verbunden sein würden. Mein Arbeitstag hat heute Glitzer im Kalender. Für mich als Fußballreporter ist es deshalb ein absolutes Highlight, das Spitzenspiel der Herzkicker gegen die Donnerpiraten kommentieren zu dürfen.

Wer trockene Analysen zu Torchancen oder Fehlpässen wünscht, sollte zur nüchternen Fernsehübertragung wechseln. Wer wirklich unterhalten werden will, findet keinen besseren Fußballgenuss als hier bei mir.

Seien wir ehrlich: Jeder von uns trägt einen Funken Verrücktheit in sich. Doch ich, ich bin ein brennendes Feuerwerk! Ich habe nicht nur den Ball im Blick, sondern auch die Spieler, die Trainer und die Zuschauer. Spielerinnen werden bei mir zu Heldinnen, Teams zu Legenden, Außenseiter zu Champions.

22 Kinder hatten einen Traum: nämlich einmal in einem prall gefüllten, riesigen, gigantischen, kochenden Fußballstadion zu spielen. Dieser Traum wird für sie heute, hier und jetzt Realität!



matschigen Sieg und grasgrüne Niederlage: Der Platzwart! Toni Green inspiziert zum allerletzten Mal das grüne Gold: Kein Grashalm bleibt bei ihm dem Zufall überlassen!



Für alle ambitionierten Hobbygärtner unter euch: Die Arbeit am Rasen gleicht einem präzisen chirurgischen Vorgehen. Außerhalb von Spieltagen beträgt die Schnitthöhe etwa 25 bis 28 Millimeter, am Spieltag erhält der Boden, der unsere Fußballstars zu Höchstleistungen bringt, die optimale Schnitthöhe von 24 Millimeter. Um das Grün richtig dicht zu bekommen, wird drei bis vier Mal in der Woche gemäht.

Die Rasenmischung im edition riedenburg Stadion besteht aus Weidelgras und Rotschwingel – sie ist ganz einfach perfekt für eine intensive Nutzung als Fußballplatz.

Nun wisst ihr, was ihr im Garten ansäen müsst und wie die Mähintervalle ab jetzt aussehen, wenn es auch ihr mit eurem Grün ins Turnier schaffen wollt. Bei uns jedenfalls hat Toni Green alles im Griff.

Doch genug mit Grashalmzählen: Wir wollen endlich richtige Emotionen!

Da kommen auch schon die Mannschaften für ihr Aufwärmprogramm. Die Stimmung könnte nicht besser sein! Und bald ist es so weit: Der Anpfiff naht.

Herzkicker gegen Donnerpiraten

Schiedsrichterin der Begegnung ist Klara Scharfblick. Ihr Name ist Programm, denn mit scharfem Blick wird sie dafür sorgen, dass die Spielregeln eingehalten werden. Sie ist für ihre Fairness bekannt, auch wenn manchmal unpopuläre Entscheidungen getroffen werden müssen. Klara Scharfblick hat in der Vergangenheit bewiesen, dass sie einen ausgeprägten Sinn für Gerechtigkeit hat. Und eine starke Persönlichkeit, um mit Drucksituationen auf dem Fußballplatz gut umzugehen.

Einen kühlen Kopf wird sie jedenfalls brauchen, denn es stehen sich zwei Mannschaften gegenüber, wie sie unterschiedlicher nicht sein könnten:

Herzkicker vs. Donnerpiraten



Das Team der Herzkicker gegen das Team der Donnerpiraten, das bedeutet Mensch gegen Roboter. Herz gegen Stahl. David gegen Goliath.

Auf der einen Seite der Trainer der Donnerpiraten, Hugo Grätscher – Spitzname „Käpt’n Eisenfaust“, dem jedes Mittel recht ist, zu gewinnen.

Aus den Medien wissen wir, dass er mit Hilfe der künstlichen Intelligenz, mit der allgegenwärtigen KI, tausende Daten ausgewertet hat, um die besten Spieler zu verpflichten.

Das ist echt krass! In seinem Team herrscht ein rauer Ton. Käpt’n Eisenfaust kommandiert die Spieler wie der Befehlshaber seine Soldaten. Er bestimmt alle Handlungen: Wo soll der Spieler hinlaufen? Wann erfolgt der Pass? Wann muss der Torschuss abgegeben werden? Kleinste Abweichungen werden getadelt.

In den Gesichtszügen der Spieler zeigen sich keine Emotionen, sie sind auf perfekt funktionierende Roboter getrimmt. Lediglich Sekundenbruchteile benötigt der Donnerpiraten-Trainer, um KI-Analysen zu erstellen und

um die beste Taktik gegen die Herzkicker zu finden. Dadurch hat er einen entscheidenden Vorteil, da er auf diese Weise sämtliche Schwachstellen seines Gegners kennt. Vom Prinzip her ein spannender Ansatz, um ein Spiel zu gewinnen.

Ihr fragt euch bestimmt, ob man sich in so einem Team wohlfühlen würde? Ich weiß es nicht. Sicher ist nur die These, dass die Donnerpiraten als klare Favoriten gelten. Alles andere als ein Sieg wäre daher eine grasgrüne Überraschung.

Auf der anderen Seite: die Herzkicker, der augenscheinliche Außenseiter. Dieses Team ist geformt aus Teamgeist, Fairplay und Respekt.

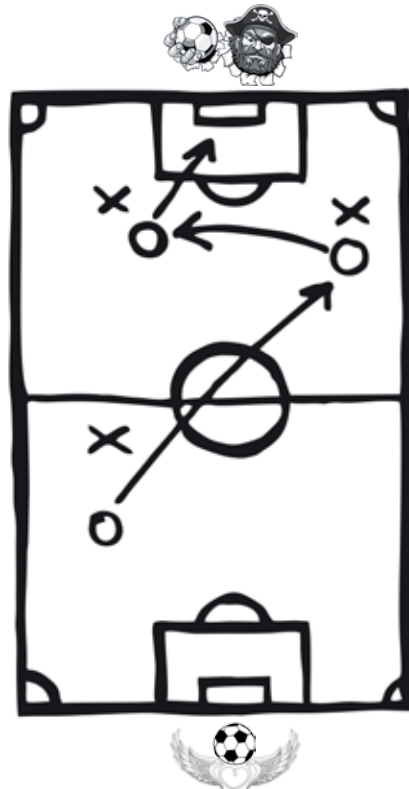
Trainer Bernhard Gusenbauer sorgt für eine inspirierende Atmosphäre. Hier findet jede Spielerin ihre Persönlichkeit und auch die Jungs dürfen bei den Herzkickern ihren Talenten freien Lauf lassen. Fehler werden bei den Herzkickern nicht als auszumerkendes Übel angesehen, sondern als notwendiger Entwicklungsschritt, um sich zu verbessern. Die Spielerinnen und Spieler erhalten ganz bewusst diverse Freiheiten, damit sie ihre Kreativität zeigen können.

Doch wird die Strategie der Herzkicker ausreichen, um gegen die Donnerpiraten zu bestehen? Diese Frage können wir in 20 Minuten beantworten.

Bernhard Gusenbauer, der Trainer der Herzkicker, wirkt erstaunlich ruhig. Er scheint volles Vertrauen in seine Mannschaft zu haben. Das Match nähert sich in großen Schritten.

Ohne weitere Umschweife kommen wir nun zur Mannschaftsaufstellung der Herzkicker. Sie sind bereit, sich der wohl größten Herausforderung ihrer noch jungen Karriere zu stellen.

Zur besseren Vorstellung habe ich euch die wichtigsten Spielereigenschaften nochmals zusammengefasst!



Aufstellung Team Herzkicker



[1] Alexander (Torhüter)
.....

Der Kapitän der Mannschaft. Er kümmert sich um seine Mitspieler und regelt Konflikte, wodurch die Harmonie im Team erhalten bleibt. In schwierigen Situationen geht Alexander voran und übernimmt Verantwortung. Durch seinen ständigen Wunsch nach Perfektion setzt er sich manchmal zu sehr selbst unter Druck.

[2] Moritz (Innenverteidiger)
.....

Als Spaßmacher sorgt Moritz für gute Stimmung. Meistens trägt er ein Lächeln im Gesicht, auch wenn die äußeren Umstände dagegensprechen. Er ist ein kopfballstarker Spieler und sorgt auch im gegnerischen Strafraum für Torgefahr.

[3] Verena (Innenverteidigerin)
.....

Die Elfmeterschützin im Team. Sie hat Nerven aus Stahl und behält auch in stressigen Momenten die Ruhe. Verena ist eine mannschaftsdienliche Spielerin, die die taktischen Vorgaben des Trainers zuverlässig ausführt.

[4] Hakim (Außenverteidiger)
.....

Der einzige Linksfuß im Team. Hakim hat eine gute Ausdauer und zeigt in jedem Spiel, wie groß sein Kampfgeist ist. Er übernimmt zwar nur ungern Verantwortung und benötigt klare Vorgaben vom Trainer, dafür kann man sich immer auf ihn verlassen.

[5] Abdul (Außenverteidiger)
.....

Genauso wie sein Bruder Hakim besitzt er ein großes Kämpferherz und gibt alles für sein Team. Abdul nimmt Ratschläge des Trainers dankend an und versucht, sich als Fußballer ständig zu verbessern.

[6] Silas (Flügelspieler)
.....

Ein Frechdachs, der ständig neue Dinge probiert. Er nutzt seine Schnelligkeit, um auch die schwierigsten Situationen trickreich zu lösen. Für seine Kreativität benötigt und bekommt er vom Trainer Freiraum, auch wenn er einmal den Ball verliert.

[7] Lena (Flügelspielerin)
.....

Abseits des Platzes wirkt Lena schüchtern, doch davon sollte man sich nicht täuschen lassen: Auf dem Fußballplatz ist sie mit großem Herzen dabei! Manchmal traut sie sich nach Fehlern weniger zu und versteckt sich, aber ihre Teamkollegen unterstützen sie und sprechen ihr Mut zu. Ihre große Stärke liegt bei den Flanken.

[8] Noah (Mittelfeldspieler zentral)
.....

Noah ist er der Anführer auf dem Spielfeld. Er besitzt großes fußballerisches Talent, ist aber manchmal zu übermotiviert, was ihm schon den einen oder anderen Platzverweis eingebracht hat.

[9] Jakob (Mittelfeldspieler zentral)
.....

Jakob ist ein guter Passspieler, der im Zentrum die Bälle an seine Mitspieler verteilt. Bei Ungerechtigkeiten ist Jakob schnell demotiviert. Er ist aber auf einem guten Weg, diese Situationen zu verbessern.

[10] Peter (Stürmer)
.....

Der beste Techniker im Team. Mit seiner Dribbelstärke bringt er die Gegenspieler regelmäßig zur Verzweiflung. Manchmal schwanken seine Leistungen, er genießt jedoch volles Vertrauen des Trainers, da er Spiele durch spektakuläre Aktionen im Alleingang entscheiden kann.

Ja, Fußball ist nicht nur ein Spiel, Fußball ist eine Lebenseinstellung – und satte 80.000 Zuschauer bestätigen mir diese Ansicht. Die Herzkicker spielen ganz in Weiß mit einem goldenen Glitzerherzen auf der Brust, während die Donnerpiraten im schwarzen Dress und Rückennummern in Form von weißen Knochen vorstellig werden.

Nach dem Handshake traben die Spieler auf das Feld und nehmen ihre Positionen ein. Also wenn es nach mir geht, können wir endlich starten. Die Schiedsrichterin guckt bereits auf die Uhr. Ich hoffe inständig, dass sich Klara Scharfblick mit ihrer glänzenden Edelstahlpfeife Gehör verschaffen kann in dieser ohrenbetäubenden Umgebung. Nur noch wenige Sekunden, bis das Match beginnt. Die Donnerpiraten haben Anstoß!

I. Halbzeit

1. MIN

Ein schriller Pfiff, das Match läuft. Sofort versucht jede Fan-
kurve, ihre eigene Mannschaft anzufeuern. Das Stadion beb!



3. MIN

Bereits die ersten Spielminuten werden intensiv geführt. Das kann ein grandioses Match werden! Die Donnerpiraten übernehmen die Spielkontrolle. Sie zeigen, wer hier der Chef auf dem Platz ist. Beim Fußballspiel ist es wie bei der Jagd: Es ist besser zu jagen, als selbst gejagt zu werden. Die Donnerpiraten scheinen das zu beherzigen.

6. MIN

Großchance für die Donnerpiraten! Ein gefährlicher Eckball segelt vor das Tor der Herzmansschaft. Aus kurzer Distanz köpft der Stürmer aufs Tor. Reflexartig reißt Torhüter und Kapitän ALEXANDER die Arme nach oben und lenkt den Ball über die Querlatte. Eine Wahnsinnsparade!

8. MIN

Die Herzkicker tun sich nach wie vor schwer, ins Spiel zu finden. Sie scheinen von der Atmosphäre im Stadion eingeschüchtert zu sein. Fehlpässe prägen ihr Spiel. Die Donnerpiraten haben bislang deutlich mehr Spielanteile.



10. MIN

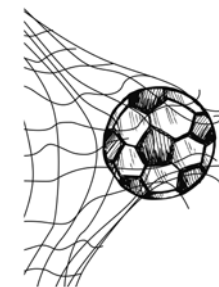
Dicke Chance für die Donnerpiraten! Bei einem hohen Ball landet die Kugel im Lauf des Stürmers, der aus zwölf Metern in halbrechter Position alle Möglichkeiten hat. Im letzten Moment rutscht MORITZ dazwischen und kann die Situation klären. Ja, da hat er seine Mannschaft vor Schlimmerem bewahrt. Damit holt sich MORITZ einen Sonderapplaus vom Trainer ab.

12. MIN

Eine gefährliche Szene nach der anderen. Es brennt lichterloh in der Defensive der Herzkicker. Die Lücken sind einfach zu groß!

18. MIN Toooooor! (0:1)

Und da zappelt der Ball im Tor! Ein Spieler der Donnerpiraten zieht kurz vor dem Sechzehner von links in die Mitte rein und schlenzt die Kugel aus 18 Metern unholdbar ins rechte Kreuzeck. Ein super Tor, das sich schon vor einigen Minuten abgezeichnet hat. Ein Auftakt nach Maß für die Donnerpiraten!



21. MIN

LENA marschiert über die rechte Seite und bringt einen ganz unangenehmen Ball zur Mitte. Das runde Leder rollt an Freund und Feind vorbei. Die Donnerpiraten klären zur Ecke, die jedoch nichts einbringt. Wo sind die Stürmer der Herzkicker?

24. MIN

Bämm! Beinahe das 0:2! Ein Spieler der Donnerpiraten dringt vom rechten Flügel aus mit viel Tempo ins Zentrum hinein. Die Abstände in der Verteidigung der Herzkicker sind gigantisch groß, so dass sich eine Lücke für einen Distanzschuss auftut. Mit großer Wucht klatscht der Ball rechts an den Innenpfosten und prallt zurück ins Feld. Dort wartet bereits der einschussbereite Stürmer der Donnerpiraten. Und ... stopp! Flagge vom Linienrichter: Abseits! Glück für die Herzkicker. Das war knapp!



30. MIN

Die Herzkicker sind weiter überfordert. Sie scheinen keine Idee zu haben, womit konkret sie eine Offensivaktion starten könnten. Jeder lange Ball nach vorne zu den Stürmern wird von den Donnerpiraten abgefangen.



Welcher Trainer willst du sein?

Diese durchaus philosophisch zu interpretierende Frage sollte sich jeder Fußballtrainer stellen. Denn das Leben entwickelt sich aus unserer Absicht heraus, und unsere Absichten offenbaren sich in unseren Handlungen.

Kinder sind unsere Zukunft. Was ein Trainer aus ihnen formen darf, ist eines der größten Privilegien, die ein Mensch haben kann. Wenn wir die Verantwortung für die Entwicklung junger Menschen in einem hochemotionalen Bereich wie dem Fußball übernehmen, ist es wichtig, dass wir mit größter geistiger Klarheit an diese Aufgabe herangehen.

Der Fußballtrainer ist der Dirigent des Teams. Im Idealfall schafft er es, die einzelnen Spieler über sich hinauswachsen zu lassen. Die Mannschaft muss immer wieder aufs Neue ausgeleuchtet, entschlüsselt und verstanden werden, das setzt grundlegende Offenheit mit allen Sinnen voraus. Kommunikation ist wichtig im Trainer-Job. Der Trainer überlegt im Voraus, welche Worte er wählt, um seine Spieler zu motivieren oder Fehler anzusprechen. Er spürt jede Disharmonie und schreitet im entscheidenden Moment ein – mit der Klarheit und Präzision eines Schweizer Uhrwerkes. Dadurch haben die Spieler eine Chance, sich zu entfalten. Der Trainer gibt den Takt auf dem Fußballplatz vor und bestimmt das Tempo, durch die eigene Interpretation verleiht er seine persönliche Note.

Alles im Leben ist ein kreativer Prozess. Was wir tun. Wie wir es tun. Wie wir mit jemandem sprechen. Die Art, wie wir unsere Mannschaft bewegen. Geben wir uns nicht mit erzählten Geschichten zufrieden, wie es angeblich bei anderen Trainern funktioniert, sondern entfalten wir unseren eigenen Mythos.

Die Welt des Fußballs gehört jenen Trainern, die bereit sind, althergebrachte Sichtweisen zu überdenken. Sie wissen über eine der wichtigsten Regeln eines Fußballtrainers Bescheid: Nur mit gefestigtem Charakter können sie eine Mannschaft erfolgreich führen. Große Trainer investieren daher Zeit in ihre persönliche Entwicklung, um eigene Schwächen zu erkennen, Stärken zu entfalten und als Fußballtrainer zu wachsen.



Wichtige Werte, die jeder Trainer kennen sollte

Respekt

.....

Fußball ist ein Spiel, bei dem wir Kinder lehren können, respektvoll miteinander umzugehen. Als Trainer sind wir für die fußballerische Ausbildung verantwortlich und auch für soziale Kompetenzen.

Respekt ist nicht auf Knopfdruck vorhanden. Kinder brauchen Vorbilder, die sie beobachten können, um zu lernen, was Respekt bedeutet. Legen wir auf Respekt nicht genug Wert, wird uns früher oder später respektloses Verhalten auf den Fußballplätzen begegnen.

„Bitte“ und „danke“ sind Schlüsselwörter, die schon in jungen Jahren erlernt werden sollten. Das Wort „bitte“ ermöglicht uns, eigene Wünsche zu äußern. „Danke“ signalisiert den übereinstimmenden Abschluss der Handlung. Kinder erlernen höfliche Umgangsformen, wenn diese von Erwachsenen vorgelebt werden. Wir sollten daher bewusst auf unsere eigenen kommunikativen Verhaltensweisen achten.

Genauso verhält es sich bei der Begrüßung und der Verabschiedung. „Hallo“, bedeutet so viel wie: „Ich sehe dich, schön, dass du da bist.“ Mit „tschüss“ wird der Weggang signalisiert: „Es war eine schöne Zeit. Ich freue mich auf das nächste Treffen!“

Zusätzlich kann ein Handschlag eingeführt werden als eine wertvolle Möglichkeit für menschliche Kommunikation. Die Geste des Handschlags vermittelt ein Gefühl für Gemeinschaft und zeigt unsere Offenheit gegenüber dem anderen.



Mit einfachen Höflichkeitsritualen wie diesen orientieren sich Kinder in der Gemeinschaft und bauen ihre eigene Wertewelt auf. Sie fühlen sich respektiert, der Zusammenhalt wird gestärkt. Kinder sollten außerdem lernen, sich bei einem Fehlverhalten zu entschuldigen. Wir Menschen sind soziale Wesen mit persönlichen Überzeugungen, dadurch sind Missverständnisse vorprogrammiert.





Coaching neu definiert



Natürlich sind wir Trainer oft Drucksituationen ausgesetzt. Die Frage ist nur, wie wir damit umgehen. Vermutlich werden wir uns fußballerisch nie wirklich auf jene Kinder verlassen können, die mit Einschüchterungen ausgebildet wurden. Es wird nämlich immer etwas geben, das sie noch mehr fürchten als uns. Sie werden zwar um ihr Leben laufen, aber aus Angst, ansonsten wieder vor einem unbeherrschten Trainer zu stehen.

Wenn uns Kinder jedoch vertrauen, werden sie uns fragen, was zu tun ist, wenn sie sich fürchten. Verbesserungsvorschläge in vertrauensvoller Umgebung führen bei Kindern erfahrungsgemäß zu begeisterten Entwicklungsschritten. Dass man in schwierigen Momenten nicht die Nerven verlieren muss, ist eine weitere wertvolle Erfahrung. Sollte uns Trainern dennoch einmal der Kragen platzen, verfügen wir hoffentlich zumindest über die Größe, uns dafür zu entschuldigen.

In scheinbar aussichtslosen Situationen sollten wir uns als Fußballtrainer bewusst machen, dass wir meistens selbst der beste Ausweg sind.



FOLGENDE FRAGEN KÖNNEN UNS HELFEN:

- Was würde passieren, wenn jeder Trainer seine Schützlinge anschreien würde?
- In welcher Welt würden wir dann leben?



- Und was würde passieren, wenn wir alle Kinder respektvoll behandeln würden?

Wenn wir uns die Folgen unserer Handlungen zu Herzen nehmen, wissen wir, welche Entscheidungen wir zu treffen haben. Das Schreien lässt unsere wahre Botschaft verhallen.

Kinder verstehen uns viel besser, wenn wir in ruhigen Worten mit ihnen sprechen.

Halbzeitpause – Ruhiges Gebrüll oder donnerndes Schweigen?

Die Spielunterbrechung zwischen der ersten und zweiten Halbzeit ist die letzte Chance, um direkt auf die Mannschaft einwirken zu können. Deshalb ist sie wichtig: Die richtigen Worte können über Sieg oder Niederlage entscheiden.

In der Kabine sitzen erschöpfte oder euphorisierte, genervte oder motivierte Spieler, die Last des Zwischenergebnisses ist auf ihren Schultern verteilt. Welche Form der Emotion benötigt das Team? Aggressivität? Ruhe? Instinktiv muss der Trainer seine Strategie situationsbezogen festlegen.

Was ist das Erfolgsgeheimnis einer gelungenen Halbzeitbesprechung? Unabhängig von der Ansprache sollte der Trainer in Wortwahl, Inhalt und Sprache authentisch sein. Jetzt werden Unterstützer gebraucht, keine Richter. Nur, wenn unsere Aussagen ehrlich sind, werden die Spieler auf uns hören und unseren Empfehlungen folgen.

Motivierende Brandreden? Selbstverständlich. Ruhige Anweisungen? Auf jeden Fall. Die Kunst ist, sein wahres Wesen zum Vorschein zu bringen, denn die Kinder spüren, ob wir es ehrlich meinen oder nur leere Worthülsen von uns geben.

Die richtigen Worte finden wir dann, wenn wir achtsam mit dem eigenen Wohlbefinden umgehen. Und manchmal, in seltenen Momenten, entgleitet uns das Umfeld und wir müssen gänzlich verstummen, um erhört zu werden.



Ich erkenne meine Mannschaft nicht wieder. Keine Motivation, kein Zweikampfverhalten, kein gutes Passspiel. Fehler, Fehler, Fehler. Von außen betrachtet sieht es so aus, als ob wir noch nie im Leben Fußball gespielt hätten.

Warum haben wir so intensiv trainiert? Um dieses Spiel wegzuworfen? Wut keimt in mir auf und mein Gemütszustand verwandelt sich in den eines tollwütigen Frettchens. In den letzten Minuten der ersten Halbzeit möchte ich mir die Pausenansprache zurechtlegen, aber mein Kopf ist leer. Zu sehr schmerzt die Enttäuschung über unsere schwache

ein klärendes Gespräch mit den Eltern unausweichlich. Lassen sich die Eltern nicht belehren, muss es eine Aussprache mit dem Verein geben. Falls keine Besserung eintritt, erfolgt als letzte Konsequenz ein Platzverweis oder Vereinsausschluss. Schlechtes Benehmen kann nicht dauerhaft toleriert werden.

In vielen Fällen ist die Außendarstellung der Fußballwelt abschreckend: Schutzzonen müssen um das Spielfeld eingerichtet werden, um hitzige Zuseher in Schach zu halten. Es braucht Sicherheitskräfte, um die Spieler zu schützen. Schiedsrichter benötigen Personenschutz, um nach dem Match wohlbehalten nach Hause zu kommen. Und das sogar im Kinder- und Jugendfußball! Wo wird das hinführen? Mir bricht es das Herz, wenn Eltern ihren Kindern daraufhin verbieten, in einem Fußballverein zu spielen.

Wir Trainer haben die Macht, im Fußball jeden Tag etwas zum Positiven zu verändern. Überlassen wir den Fußballplatz nicht einer aggressiven Meute, sondern beziehen wir klar Stellung und greifen wir rechtzeitig korrigierend ein. Der überwiegende Teil der Elternschaft trägt positiv zum Vereinsklima bei. Dieses höchst erfreuliche und unterstützende Verhalten sollten wir in den Vordergrund stellen.



Anfeindungen gegen Schiedsrichter

Sie können keine Tore schießen oder mit spektakulären Paraden glänzen. Wenn über sie gesprochen wird, dann meist bei Fehlentscheidungen. Ihre guten Leistungen werden selten honoriert, denn sie werden für alles verantwortlich gemacht, vom Gegentor bis zum schlechten Wetter. Von ihnen wird sogar verlangt, die Emotionen am Fußballplatz zu kontrollieren. Gleichzeitig leben sie in einer gesellschaftlichen Abseitsstellung: die Schiedsrichter!

Woche für Woche sind Fußballschiedsrichter Anfeindungen von Spielern, Trainern und Zuschauern ausgesetzt: Beleidigungen, diskriminierende Äußerungen und sogar körperliche Attacken gehören dazu.

Auch vor Jungschiedsrichtern, die sich noch in der Ausbildungsphase befinden, wird nicht Halt gemacht. Da werden 15-jährige Schiri-Anwärter angeschrien, als wären sie der Pfeifenfürst der Finsternis. Es fallen Äußerungen wie „Verpiss dich, du Witzfigur!“ oder „Du wirst nie wieder ein Spiel pfeifen!“

Ich habe in meinem Trainerleben schon Schiedsrichter aufgemuntert, die in der Kabine in Tränen ausgebrochen sind, weil sie die verbalen Angriffe der Zuschauermeute so sehr verletzt hat. Den Tätern ist nicht bewusst, welchen Schaden sie durch ihre Aggressivität auf dem Fußballplatz anrichten. Denn Kinder beobachten Erwachsene und schlussfolgern, dass respektloses Verhalten gegenüber Schiedsrichtern gerechtfertigt ist.

Als Trainer haben wir eine wichtige Vorbildfunktion. Das bedeutet nicht, keine andere Meinung haben zu dürfen. Diskussionen, auch wenn sie heftig ausfallen, gehören zum Fußballspiel wie die Armbinde zum Mannschaftskapitän. Sachliche Kritik darf immer angebracht werden, wobei der Tonfall eine entscheidende Rolle spielt. Er macht die sprichwörtliche Musik und bringt unsere Stimmung mehr zum Ausdruck als die Worte selbst.

Der amerikanische Staatsmann Benjamin Franklin hat es treffend beschrieben: „Ein wahrhaft großer Mann wird weder einen Wurm zertreten noch vor dem Kaiser kriechen.“ Sollten sich Kinder respektlos gegenüber Schiedsrichtern verhalten, müssen wir Trainer eingreifen. Leider habe ich schon Fußballspiele erlebt, bei denen Kinder am Spielfeldrand gesessen sind und den Schiedsrichter mit Schimpfwörtern überzogen haben. Zwei Meter daneben standen Funktionäre, Trainer und Eltern. Niemand widersprach, keiner griff ein.



Der Druck der Leistungsgesellschaft

.....

Wenn wir in die Psyche von Kindern blicken, verlangt es manchmal ungewöhnliche Entscheidungen.



Adam ist ein aufgewecktes Kind und hat immer einen guten Spruch auf Lager. Er liebt Fußball und ist gerne mit seinen Freunden unterwegs.

Beim Fußballmatch passieren mit Adam jedoch eigenartige Dinge. Typische Unterhaltungen mit ihm sehen dann in etwa so aus:

„Wie geht es dir?“

„Naja“, entgegnet Adam. „Ich habe Bauchweh.“

„Warum?“

„Ich weiß es nicht.“

Oder auch so:

„Wie geht es dir?“

„Mein linker Fuß tut weh.“

„Warum?“

„Ich bin mit dem Rad gestürzt.“

Manchmal auch so:

„Wie geht es dir?“

„Ich habe Blasen an den Füßen.“

„Warum?“

„Weil meine Schuhe zu klein sind.“

Bisweilen gibt Adam auch diese Antwort:

„Wie geht es dir?“

„Mir ist schlecht.“

„Warum?“

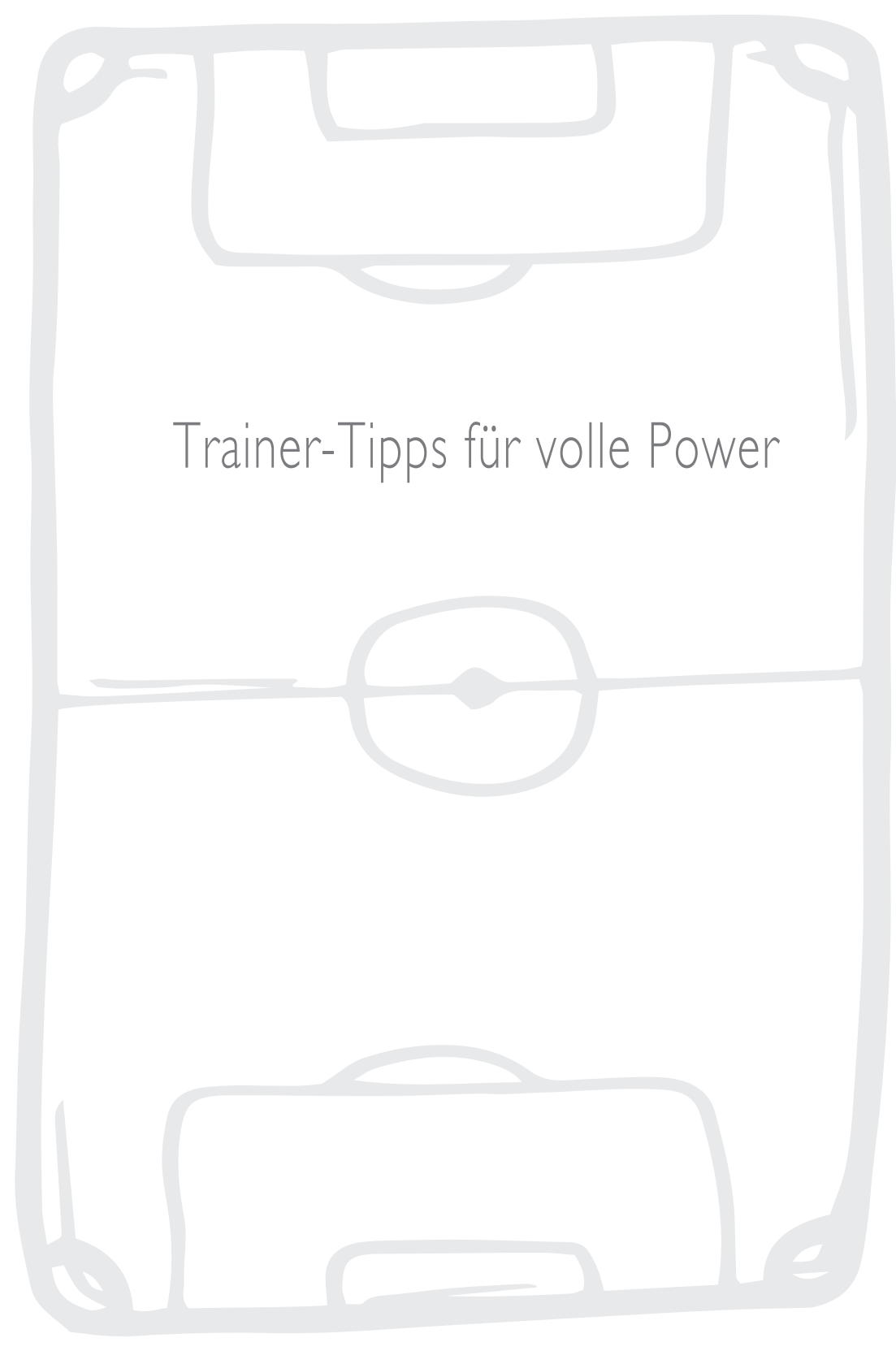
„Ich weiß es nicht.“

Ich bin wegen Adam in einer Endlosschleife gefangen. Jedes Mal am Match-Tag kommt er mit einer Entschuldigung angerauscht. Die Geschichte zieht sich in die Länge. Bis zu jenem Moment, der mir die Augen öffnet.

Während des Spiels frage ich Adam, welche Meinung er dazu hat. Adam: „Die Spannung ist sehr groß ...“ Die Antwort überrascht mich, denn Spannung ist bei jedem Spiel vorhanden. Sie ist nichts Außergewöhnliches. Warum also hat Adam diese Worte gewählt? Zum ersten Mal beginne ich, Adam wirklich zu sehen: Er zeigt ein blasses Gesicht und kaut oft an seinen Fingernägeln. Die Anzeichen waren schon immer vorhanden, ich hatte sie bislang nur nicht wahrgenommen: Der Druck bei einem Fußballmatch ist für Adam einfach zu groß! Darum seine Ausflüchte, damit er nicht spielen muss.

Die Aussprache mit ihm bestätigt meinen Verdacht. Und die Lösung des Problems? Wir vereinbaren, dass Adam vorläufig nur noch am Training teilnimmt und beim Match nicht spielen muss. Adam ist einverstanden, er wirkt befreit.

Adam versäumt in den nächsten Wochen und Monaten keine Minute beim Training und ist mit Freude am Platz. Zu den Matches kommt er ebenfalls – aber nur als Zuschauer. Für Adam und mich ist das



Trainer-Tipps für volle Power

Das Energielevel des Trainers

Das Energiefeld des Menschen strahlt 24 Stunden am Tag und wir verursachen damit Ereignisse in unserem Umfeld. Diese Energie ist Lebenskraft, sie bringt alles in Bewegung. Unser Bewusstsein ist der Filter, durch den wir die Welt erfahren.

Das Paradies ist aus meiner Sicht kein Ort, den wir finden können, sondern ein Zustand geschärften Bewusstseins. Wir sollten uns unabhängig machen von Umständen, Orten oder Menschen. Das Entscheidende ist, auch in schwierigen Situationen das Gute zu erkennen. Und dies ist mit der richtigen Aufmerksamkeit möglich. Wir können nicht bestimmen, was um uns herum passiert. Aber wir können bewusst entscheiden, wie wir uns damit fühlen wollen.

Wie schaffen wir es, im aufregenden Job des Kindertrainers unser Energielevel aufrechtzuerhalten? Trainer sind regelmäßig Energieräubern ausgesetzt: Kinder trödeln oder erscheinen zu spät zum Training; ein Kind jammert, weil die Fußballschuhe vergessen wurden; es fängt zu regnen an und die halbe Mannschaft ist klitschnass, weil sie ohne Regenjacke dasteht; zwei Kinder stoßen zusammen und ringen weinend um Beachtung; Purzelbäume und Radschläge sind wichtiger als die Trainingsübungen; Kinder sind sauer, weil sie nicht in derselben Trainingsgruppe sind wie der beste Freund; die Stimmung ist katastrophal schlecht, weil gefrustete Kinder ein Match verlieren; wenn die Zusammenkunft beendet ist und der Trainer einen Seufzer der Erleichterung ausstößt, liegen noch zwei Jacken, drei Bälle und eine Trinkflasche auf dem Rasen, die vergessen wurden. Spätestens jetzt blinkt das Energielevel des Trainers im roten Bereich!

Nebenbei gilt es, die Erwartungen der Eltern und des Vereines zu erfüllen. Manchmal sind wir in Situationen gefangen, die harte Entscheidungen erfordern. Wir müssen uns für Dinge rechtfertigen, die wir nicht beeinflussen können. Innere Rastlosigkeit führt zu Verzweiflung und wir erkennen, dass nicht alle Konflikte lösbar sind.

Anhaltender Druck, wiederkehrende Extremsituationen und in der Regel eine 24/7-Erreichbarkeit zehren an den Energiereserven von uns Trainern. Wir spüren starkes Unwohlsein, da unser Kopf nicht zur Ruhe kommt. Als Trainer müssen wir deshalb unbedingt ausreichend Zeit einplanen, um uns zu erholen. Mit den richtigen Strategien lässt sich Stress effektiv reduzieren.



Zehn smarte Tipps für gestresste Trainer

Die folgenden Tipps dürfen natürlich auch alle Eltern, Kinder und Personen jenseits des Fußballplatzes ausprobieren.

1. Bewegung

Die gute Nachricht gleich zu Beginn: Du brauchst keinen Marathon zu laufen. Egal, ob kurzes Joggen oder ein ausgiebiger Spaziergang: Durch körperliche Aktivitäten werden Stresshormone abgebaut und Glückshormone ausgeschüttet. Die Schlafqualität steigt und wir können uns in Stresssituationen besser konzentrieren.

2. Entspannung

Such dir eine ruhige Ecke und atme durch. Dazu vielleicht eine Tasse Tee oder Kaffee. Eine kleine Meditation zum In-sich-Hineinspüren hilft dabei, gedankliche Karussellfahrten zu stoppen und innere Balance zu finden. Muskelverspannungen werden verringert und das Gedächtnis verbessert sich. Ein paar Minuten täglich reichen aus, um dein Energielevel aufzufüllen.

3. Auszeit nehmen

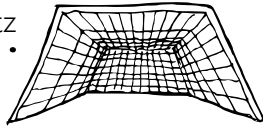
Prasseln gerade zu viele Aufgaben auf dich ein? Dann nimm dir eine kleine Auszeit. In diesem Moment zählst nur du. Tu das, worauf du Lust hast: Gönn dir ein Schaumbad oder lies ein gutes Buch. Triff dich mit Bekannten, wir Menschen sind soziale Wesen. Gespräche mit Freunden oder der Familie helfen, neue Perspektiven zu gewinnen.

4. Das Geschenk der Natur

Regelmäßige Naturerlebnisse sind ein wahrer Balsam für die Seele. Ob im Park, im Wald oder am Flussufer: Die frische Luft und die Schönheit der Natur bewirken Wunder. Achte auf die kleinen Dinge, wie das Zwitschern der Vögel, die Farben der Blumen oder den Duft der Tannennadeln. Nicht nur im Wald stärkst du durch die gute Luft dein Immunsystem. Die Natur ist zudem dein bestes Fitnessstudio, noch dazu mit großartiger Aussicht.



Meine Smartphone-Regeln auf dem Fußballplatz



1

Smartphone Verbot in der Fußballkabine – spätestens ab dem Zeitpunkt, wo man sich das Trikot überzieht – und auf dem Spielfeld.

2

Alle Smartphones müssen ausgeschaltet oder auf Flugmodus eingestellt sein.



3

Keine Veröffentlichung von Fotos oder Videos aus der Kabine ohne Rücksprache mit dem Trainer.



4

Respektvoller Umgang: Keine beleidigenden oder verletzenden Inhalte in den sozialen Medien teilen



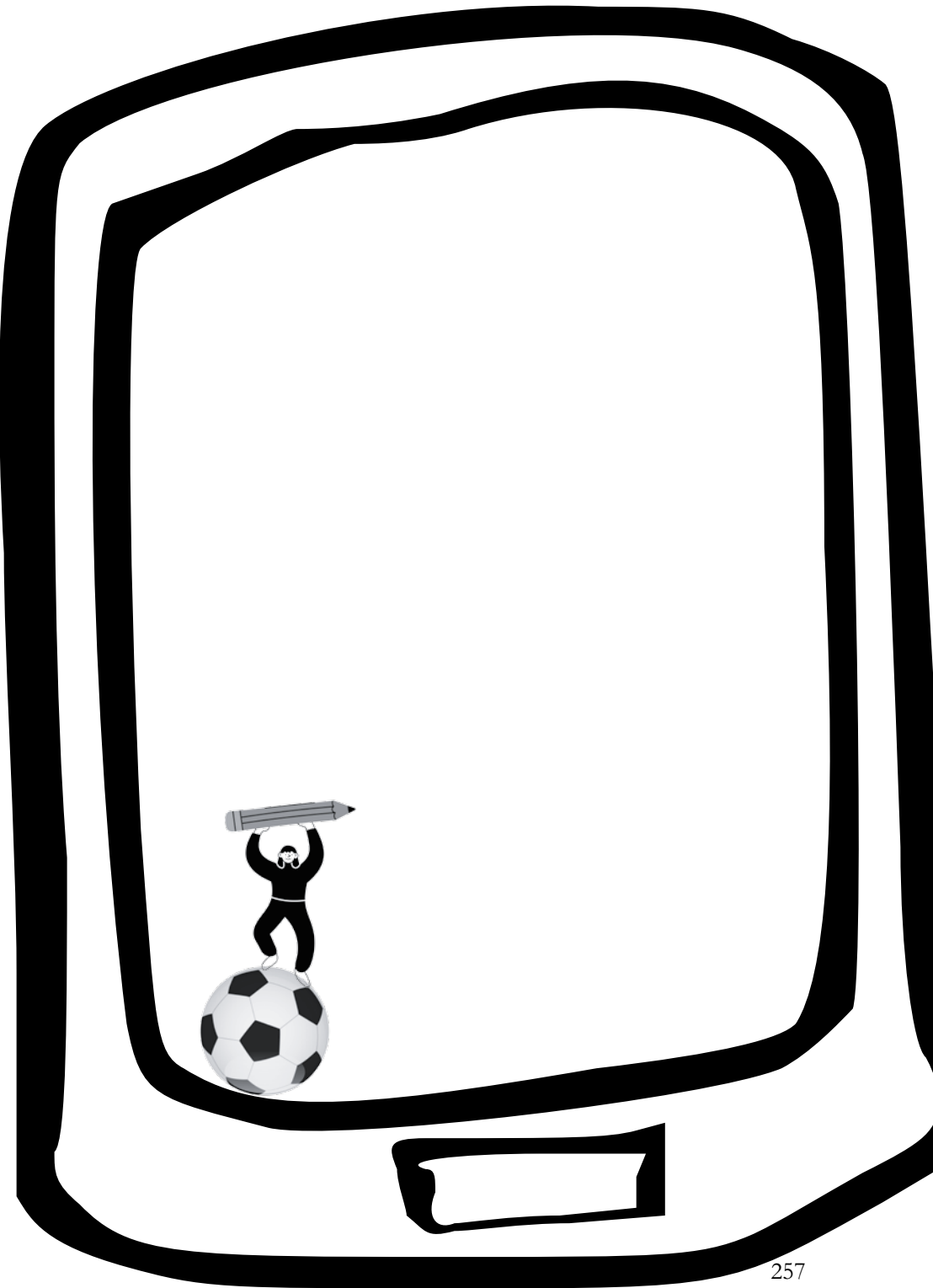
5

Bei wichtigen privaten Angelegenheiten ist die Benutzung erlaubt – jedoch muss dem Trainer vorher Bescheid gegeben werden



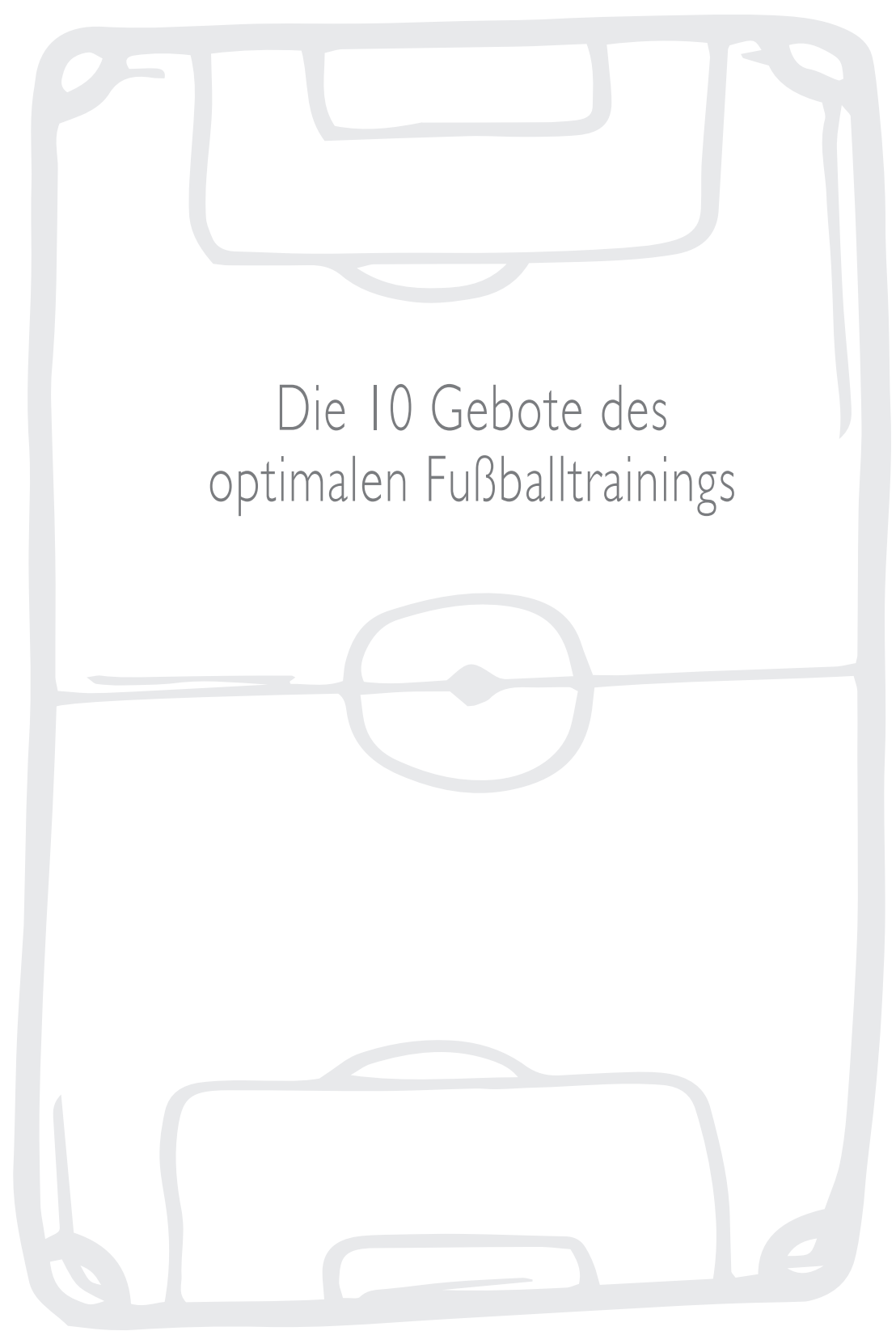
6

Konsequenzen durch Regelverstöße werden vom Trainer festgelegt: Zum Beispiel ist der betreffende Spieler für eine Woche dafür verantwortlich, dass die Utensilien nach dem Training weggeräumt werden.





Die 10 Gebote des optimalen Fußballtrainings



10. Warum Fantasie die Kinder berührt

In jungen Lebensjahren tritt bei Kindern die sogenannte „magische Phase“ auf: Die Realität vermischt sich mit der Vorstellungskraft und alles ist möglich.

Fantasie ist wichtig für Kinder! Durch das Erfinden von Abenteuergerichten können Kinder spielerisch neue Verhaltensweisen ausprobieren. Diese dienen nicht zuletzt der Angstbewältigung, sie stärken vor allem das Selbstvertrauen.

Warum ist das so? Die Vorstellungskraft fordert von den Kindern volle Aufmerksamkeit. Unsere Realität schafft das nicht im selben Ausmaß. In einer realistischen Umgebung wissen Kinder nämlich, dass sie nicht mit Außergewöhnlichem rechnen müssen. Aus diesem Grund verhalten sie sich angepasst. Eine Fantasiewelt hingegen bewirkt, dass man in ihr besonders aufpassen muss, sobald man sie betritt. In der Fantasiewelt verläuft alles grundlegend anders – die Kinder sind dadurch magisch gefesselt.

Die fantasievollen Spiele der Kinder lassen sich perfekt mit Fußball kombinieren.



Das Trainingsmatch findet normal zum Abschluss des Trainings statt. Die Kinder wissen das und sind darauf eingestellt. Sie wissen auch, dass ich immer mein kleines Zettelchen mit habe, welche Übungen wir wann und in welcher Form umsetzen.

Heute erzähle ich den Kindern, dass ein Zauberer den Zettel verzaubert hat und die Trainingsübungen durcheinandergeraten sind: „Es kann sein, dass das heutige Training deshalb etwas anders ablaufen wird.“

Schon habe ich die Aufmerksamkeit der Kinder. Gespannt warten sie, was nun passiert. Langsam packe ich meinen Zettel aus. „Die erste Übung heute ist: Match!“ Die Kinder geraten in einem emotionalen Ausnahmezustand, sie lieben Match wie das Eis an einem heißen Sommertag. „Aber Trainer, wir spielen doch immer erst zum Abschluss Match?“ , verwunderte Kinderaugen schauen mich an. „Was soll ich machen, auf meinem Zettel steht das oben, weshalb wir das auch machen. Also los geht’s!“

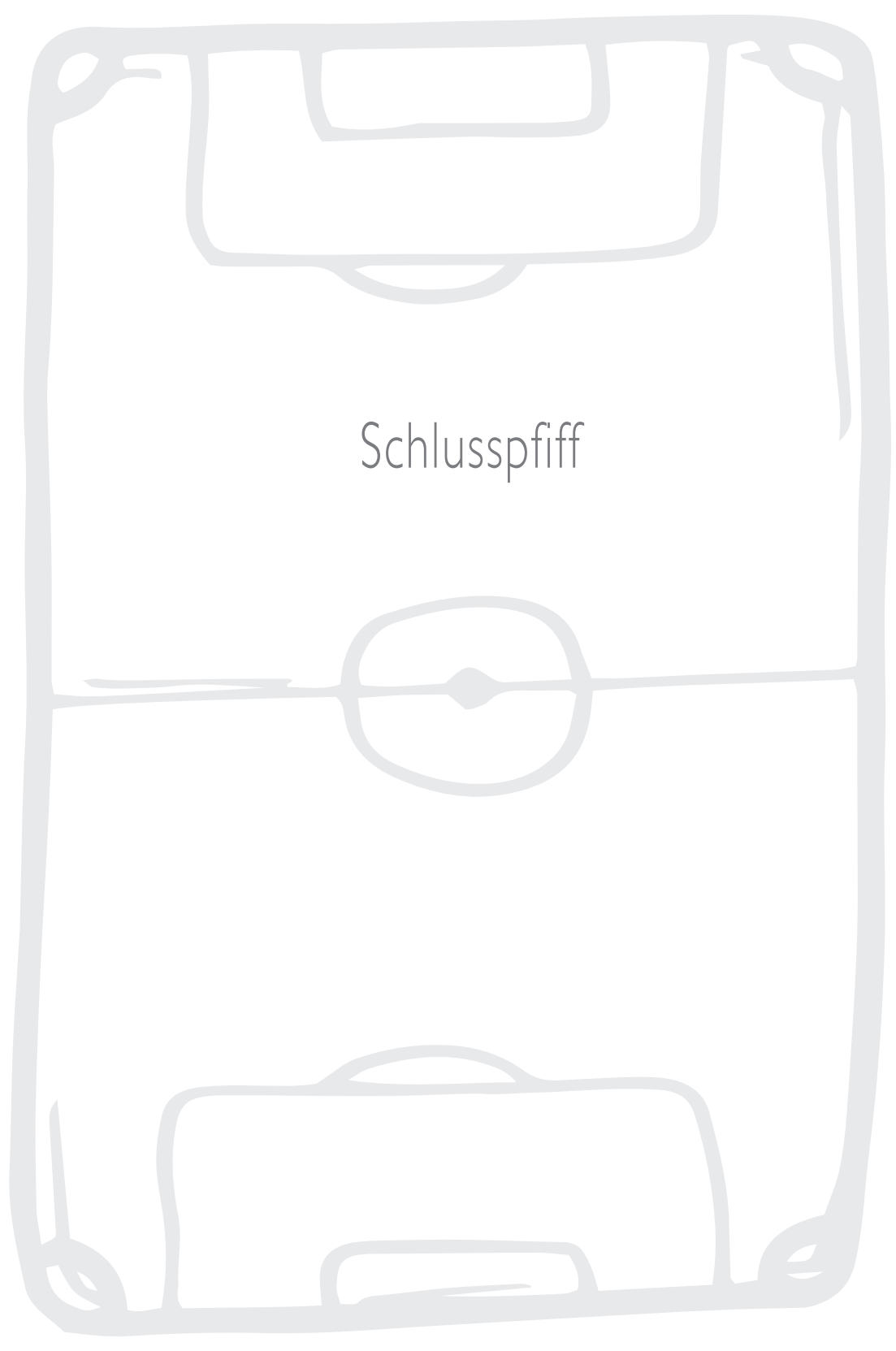
Während des Trainings werde ich mit Fragen gelöchert. Die Kinder wollen alles über den vermeintlichen Zauberer wissen. Da habe ich mir wohl selbst ein Eigentor geschossen! Ich liebe diese Spielchen und gebe ihnen die Antworten: „Er ist ein guter Zauberer, der Kinder sehr gern hat. Er ist nur schüchtern, weshalb er sich nicht zeigt. Vielleicht hat er sich versteckt und schaut uns heute zu!“

Spätestens nach diesen Worten hat sich die perfekte Mischung aus Fantasie und Realität eingependelt. Die Kinder setzen die Trainingsübungen mustergültig um und sind hochkonzentriert bei der Sache. Zwischendurch versuchen sie, in der näheren Umgebung den Zauberer zu finden – natürlich mit relativ geringen Erfolgsaussichten.

Zum Abschluss des Trainings werde ich von der Mannschaft gefragt: „Wie heißt eigentlich dieser Zauberer?“ Ich fühle mich überrumpelt und stottere: „Ähm ...“ In Windeseile rattern diverse Namen in meinem Kopf herum. Plötzlich höre ich von jemandem: „Heißt er vielleicht Harry Potter?“ „Natürlich, Harry Potter!“, bestätige ich. Puh, das war knapp!

Mit strahlenden Augen verabschieden sich die Kinder von diesem speziellen Training. Sie kennen den Zauberlehrling Harry Potter aus der Feder von Joanne K. Rowling, der so viele Menschen auf der Welt begeistert. Nun war er auch bei uns zu Besuch.







Ich wünsche mir, dass Fußball wieder die Bedeutung erhält, die diese wunderbare Sportart verdient. Kinder und Jugendliche finden hier im spielerischen Umgang mit Problemen wertvolle Lösungsansätze, um sich auf dem Fußballplatz und in der Schule des Lebens zurechtzufinden. Wir Trainer können die Samen säen, die eines Tages Früchte tragen – ob das jetzt zehn oder dreißig Jahre dauert, spielt keine Rolle.

Ohne starke Wurzeln kein großer Baum – ohne Breitensport keine Fußball-Elite. Erst aus der breiten Basis entsteht eine Spitze, sie sorgt für die nötige Vielfalt. Je mehr Kinder und Jugendliche Fußball spielen, desto größer ist die Chance, Talente zu entdecken und zu entwickeln. Aus den Wurzeln heraus wächst ein stabiler Stamm, die Vereine und Trainer, die alles zusammenhalten. Sie liefern wichtige Nährstoffe, damit der Baum gedeihen kann: Organisation und Motivation. Die Baumkrone ist sichtbar und beeindruckend, wie die Profivereine und Nationalteams. Ich bin der Überzeugung, dass eine solide Basis im Breitensport der Schlüssel für nachhaltigen Erfolg im Spitzensport ist.

In einer Phase, in der unser Leben von Perfektion und digitaler Kontrolle geprägt ist, sehnen sich viele Menschen nach echten, menschlichen Beziehungen. Die Künstliche Intelligenz (KI) schafft es bereits erschreckend gut, Empathie zu simulieren und Kinder in ihren Bann zu ziehen. Doch wird sie es niemals schaffen, echte Herzlichkeit durch Daten und

Algorithmen zu ersetzen. Die wahre Seelenverbindung entsteht in dem Moment, wenn wir uns in die Augen schauen, uns gegenseitig etwas sagen oder einfach nur füreinander da sind. Mein Ratschlag lautet daher: Wenn künstliche Systeme immer intelligenter werden, sollten wir Menschen immer menschlicher werden.

Lassen wir uns von der Begeisterungsfähigkeit der Kinder anstecken: Lieber wild und ungestüm das Fußball-Leben genießen als gelangweilt mit der KI auf der Ersatzbank sitzen!

Ich möchte eine letzte Anekdote mit euch teilen, die auf einem KI-Rechner vermutlich zu einer Systemüberlastung geführt hätte, weil sie eine nicht vorhersehbare Entscheidung von mir betroffen hat.



In einem Match stelle ich die Verteidiger auf die Stürmerposition und die Stürmer auf die Verteidigerposition. Warum? Ich weiß es nicht mehr. Vielleicht lasse ich mich von der Leidenschaft der Kinder anstecken, vielleicht will ich einfach nur etwas komplett Verrücktes ausprobieren. Eines jedoch kann ich mit Sicherheit sagen: Durch diese außergewöhnliche Herausforderung versprühen die Kinder mit einem Mal eine magische Energie, die alle Zuschauer gefangen nimmt. In diesem komplett durchgeknallten Match sprengen die Kinder tatsächlich alle Rekorde!

Wie würde ein Interview mit einem Reporter nach diesem Spiel ausschauen?

Reporter: Sind Sie mit der Leistung Ihrer Mannschaft zufrieden?

Trainer: Ja.

Reporter: Durch die vielen Positionswechsel hätten Sie das Spiel auch verlieren können, oder?

Trainer: Ja.

Reporter: Sie nehmen also bewusst in Kauf, ein Spiel zu verlieren?

Trainer: Ja.

Reporter: Würden Sie diese Entscheidung nochmals treffen?

Trainer: Hmm.

Reporter: Ich wiederhole die Frage: Würden Sie diese Entscheidung nochmals treffen, die offenbar alle Anwesenden als „verrückt“ eingestuft haben?

Trainer: Ich habe heute glückliche Kinder gesehen, die sich noch in vielen Jahren an dieses Match erinnern werden. Es gibt deshalb nur eine Antwort auf diese Frage ...

Das Interview wird abrupt unterbrochen. Enthusiastische Kinder schleichen sich von hinten heran und schütten einen Kübel Wasser über den Kopf des Trainers. Während das Interview frei erfunden ist, hat es die Wasserdusche für mich tatsächlich gegeben. Sie war eine willkommene Abkühlung an diesem heißen Sommertag.

Irgendwann werden wir feststellen, dass es nie um die großen Dinge ging, sondern um die kleinen Momente. Momente, in denen wir jene Glücksgefühle spüren, die uns aufzeigen, wie schön die Fußballwelt sein kann.

Ich bedanke mich für dein Interesse an diesem Buch und dass du mir einen Teil deiner Zeit geschenkt hast.

Das Ende meines Textes ist erreicht und die Geschichte gehört nun dir. Nimm eine Idee, einen Satz und ein Lächeln mit in deinen Alltag. Mach etwas daraus, dass die Fußballwelt ein kleines Stückchen heller wird: Am Ende zählt nicht das Ergebnis, sondern das Herz, mit dem wir gespielt haben.

Bevor du das Buch nun zuschlägst, möchte ich dir noch etwas schenken. Und zwar zwei Bonuskapitel, die anfangs nicht geplant waren, aber dennoch erzählt werden wollen.

Im Kapitel „Anna: Fußballfieber außer Kontrolle“ zeige ich euch lebendigen Fußballalltag aus der Sicht eines Kindes. Ich hatte richtig Spaß dabei, diese Zeilen zu gestalten. Im Kapitel „Kuriose Fußballgeschichten“ klären wir unter anderem die Frage, welche eigenwilligen Rituale die Fußballprofis auf dem Rasen pflegen.



Anna: Fußballfieber außer Kontrolle

Heute ist mein allererstes Fußballspiel! Ich bin schon ganz früh aufgewacht, lange, bevor der Wecker geklingelt hat. Draußen ist es noch dunkel, aber ich kann nicht mehr schlafen, weil ich schon sooo aufgeregt bin.

Eigentlich bin ich nicht so der Fußballprofi, aber meine Freundin Lotti hat gemeint: „Komm einfach mit, du musst nur dem Ball hinterherrennen. Ganz einfach!“ Ich rolle mich aus meiner Schlafvilla und lande direkt im Kuscheltierhaufen. Der Boden ist kalt – brrr! Ich tapse in die Küche, meine Haare stehen wie Antennen in alle Richtungen.

Mein Bruder Finn sitzt bereits auf dem Klecker-Hochsitz am Frühstückstisch. Er versucht, sich selbst Marmelade zu nehmen. Jetzt ist sie verteilt auf seinem Ärmel und irgendwie auch auf unserem Hund.

Bello tut immer so, als würde er unter dem Tisch schlafen. Aber wehe, es fällt ein Stück Krümel runter, dann kommt er angeschossen wie ein Staubsauger mit Turbo. Er sabbert zwar ein bisschen mehr, aber er saugt alles auf und poliert dabei auch noch den Boden, weil er alles aufschleckt. Ist das nicht praktisch?





Kuriose Fußballgeschichten



5. Die Rituale der Fußballer

Fußball ist nicht nur ein Spiel von Talent und Taktik, sondern auch von Glauben und Ritualen. Viele Fußballstars haben sich deshalb teils äußerst skurrile Gewohnheiten angeeignet, weil sie fest daran glauben, dass diese ihnen Glück bringen.

Cristiano Ronaldo ist einer der bekanntesten Fußballer aller Zeiten. Was die meisten jedoch nicht wissen, ist, dass der portugiesische Superstar vor jedem Spiel zuerst immer seinen rechten Fuß auf das Spielfeld setzt.

Lionel Messi ist, ähnlich wie Cristiano Ronaldo, eine Kultfigur in der Fußballwelt. Statt dem rechten Fuß setzt er den ersten Schritt immer mit seinem linken Fuß auf das Spielfeld.

Gary Lineker gilt als einer der besten britischen Stürmer aller Zeiten. Ob ihm seine Rituale in den 1980er Jahren tatsächlich dabei halfen, ein Tor nach dem anderen zu schießen? Beim Aufwärmen vor einem Spiel zielte der Stürmer niemals auf das Tor – er wollte seine Tore nicht schon vor dem Spiel „aufbrauchen“. Doch das war nicht sein einziges Ritual. In der Halbzeitpause wechselte er sein Trikot nur dann, wenn er in der ersten Halbzeit kein Tor erzielen konnte.

6. Der vergessene Torwart

Norbert Nigbur sorgt am 14. September 1974 für die weltweit wohl einzigartigste Geschichte des Fußballs. Der damalige Torwart des FC Schalke 04 packt sich in der Halbzeitpause in einem Nebenraum der Fußballkabine einen Kühlbeutel auf seinen angeschlagenen Knöchel.

Irgendwann kommt es ihm verdächtig leise vor. Er geht in die Hauptkabine und bemerkt, dass alle Spieler längst weg sind – sie haben ihn tatsächlich vergessen!

Norbert Nigbur hetzt durch den bereits leeren Spielertunnel. Kurz vor dem Spielfeldrand wird er auch noch von einem Polizisten gestoppt und erklärt: „Ich muss aufs Spielfeld, ich bin der Torwart!“ Der gestrenge Polizist kontert: „Das kann ja jeder behaupten. Das Spiel läuft bereits.“

Erst ein Eisverkäufer macht den Polizisten darauf aufmerksam, dass Norbert Nigbur der echte Torwart ist, und lässt ihn passieren. Norbert Nigbur kehrt einige Minuten zu spät in sein Tor zurück.

Das Kuriose an der Geschichte: Weder Spieler noch Schiedsrichter oder Linienrichter hatten bemerkt, dass Norbert Nigbur fehlte. Nur die gegnerische Mannschaft ärgerte sich nach dem Spiel, dass sie nicht auf das leere Tor geschossen hatte.

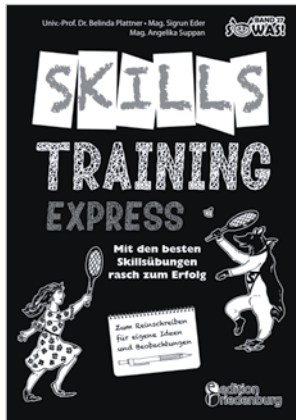
7. Fußballprofi adoptiert einen flitzenden Hund

In Bolivien läuft die 65. Minute des Spiels zwischen **The Strongest La Paz** und **Nacional Potosi**, als sich ein herrenloser Straßenhund Zutritt zum Stadion verschafft. Er läuft nicht nur auf den grünen Rasen, sondern hat auch noch den Fußballschuh eines Ersatzspielers im Maul. Dem Schiedsrichter bleibt nichts anderes übrig, als das Spiel zu unterbrechen, damit der Hund eingefangen werden kann.

Raúl Castro, Spieler von The Strongest La Paz, schnappt sich den Hund und übergibt ihn einem Ordner an der Seitenlinie. Dann wird das Spiel fortgesetzt. Nach dem Spiel sorgt sich Raúl Castro um das Wohlergehen des Hundes. Er erfährt, dass der Hund vor dem Stadion ausgesetzt und später im dichten Verkehr von einem Auto angefahren wurde. Sofort klappert Fußballprofi Raúl Castro alle Tierheime ab. Als er den Vierbeiner endlich findet, übernimmt er nicht nur die Kosten für die Behandlung des Hundes, sondern beschließt auch noch, den Hund zu adoptieren.

8. Das halbe Tor

Während eines Fußballspiels in den **1940er Jahren in Brasilien** führte ein Spieler einen Elfmeter aus. Leider ließ die Qualität des Balles zu wünschen übrig und er platzte gleich nach dem Schuss: Die innere Luftblase flog in das Tor, die äußere Lederhülle flog am Tor vorbei. Der arme Schiedsrichter war mit der Situation so überfordert, dass er eine ungewöhnliche Entscheidung traf: Er entschied auf ein halbes Tor, da auch nur die Hälfte des Balles im Tor landete. Da kein weiterer Treffer mehr in diesem Spiel erzielt wurde, blieb es bei dem kuriosen Spielstand von 0,5 : 0!



Skillstraining EXPRESS: Mit den besten Skillsübungen rasch zum Erfolg

Autorinnen: Univ.-Prof. Dr. Belinda Plattner, Mag. Sigrun Eder
Ist Achtsamkeit für dich noch ein Fremdwort und willst du deine Sinne schärfen? Stehst du unter Stress und kommst du dadurch in unangenehme Situationen? Möchtest du deine Gefühle besser verstehen und steuern? Dieses Handbuch führt dich im Express-Modus durch das bewährte Skillstraining. So wirst du rasch ans Ziel kommen und nebenbei deinen Selbstwert magisch steigern. Lerne, Schattierungen des Lebens zu erkennen und zu akzeptieren. Schreibe deine eigenen Ideen und Beobachtungen direkt ins Handbuch! SOWASI!-Reihe.



Klar bin ich von hier! Was ein schwarzer Junge in Deutschland erlebt

Autorin: Sabine Priess
Malik ist neun Jahre alt und hat einen kenianischen Vater. Es passiert ihm immer wieder, dass wildfremde Menschen in seine lockigen Haare fassen. Ziemlich oft wird Malik gefragt, woher er denn wirklich kommt. Auch für sein gutes Deutsch wird er gelobt. Nur gut, dass er seine Freunde hat. Und einen Lehrer in der Schule, der immer zu ihm hält.

Ein Kinder- und Jugendbuch zu den Themen Alltagsrassismus, Diskriminierung, Diversität, Toleranz und Mut zur Andersartigkeit. Mit Unterrichtsideen für den Einsatz als Klassenlektüre. Ab 8 Jahren. In leicht lesbarer Druckschrift.



Voll behindert, Alter!

Autorin: Sabine Richter
Ausgerechnet tiefster Schwarzwald – geht's noch? Das bedeutete für Mia und ihren Bruder Jan einen Sommer am A... der Welt. Und es kam noch schlimmer. Sie machten dort nämlich keinen Urlaub, sondern zogen für immer ins letzte Kaff. Ganze 23 Häuser. Der Ortskern: ein Zigarettenautomat!

Fazit: Ein überraschend witziger Jugendroman übers Loslassen und Ankommen. Für alle mit Lust auf Porzellan Katzen, Lagerfeuer, wilde Kühe, Eimersaufen und allem, was dazugehört. Mit im Buch: umfangreiches Begleitmaterial, auch in einfacher Sprache und Großdruck



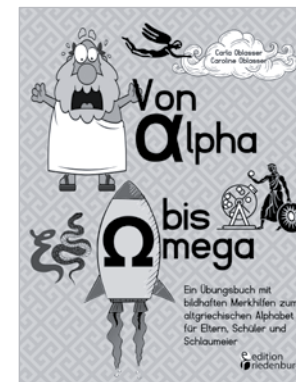
Vom Mädchen zur Frau – Ein märchenhaftes Bilderbuch für alle Mädchen, die ihren Körper neu entdecken

Autorin: Nicole Schäufler
Irgendwann passiert es: Dein Mädchenkörper verändert sich, und vieles ist nun anders als zuvor. Spätestens wenn deine Periode einsetzt, ist klar: Du bist eine echte Frau. Dieses Buch nimmt dich mit auf eine märchenhafte Reise durch deinen Körper und erzählt dir in 24 Bildern, was dich in der sogenannten Pubertät verwandelt und verzaubert.



Vom Jungen zum Mann – Ein abenteuerliches Bilderbuch für alle Jungen, die ihren Körper neu entdecken

Autorin: Nicole Schäufler
Bald ist es so weit: In der Pubertät verändert sich dein Körper. Du wirst größer und stärker und bist auf dem Weg zum Mann. Dieses Buch reist mit dir durch deinen Körper und erzählt dir in 24 Bildern, was alles mit dir passiert. Es eignet sich zum gemeinsamen, aber auch zum Alleine-Lesen, denn es geht um dich ganz persönlich. Hier wirst du entdecken, was alles in dir steckt. Für Jungs ab 10 Jahren.



Von Alpha bis Omega – Ein Übungsbuch mit bildhaften Merkhilfen zum altgriechischen Alphabet für Eltern, Schüler und Schlaumeier

Autorinnen: Carla und Caroline Oblasser
Heureka! Alle haben hier die Chance, auf unterhaltsame Art und Weise das altgriechische Alphabet zu lernen. Mit nur 10 Minuten Aufwand pro Tag werdet ihr in einem Monat Altgriechisch lesen und schreiben können. Mit diesem Bildwörterbuch stehen euch alle Türen und Tore der alten Griechen offen.



Was brauchst du? Mit der Giraffensprache und Gewaltfreier Kommunikation Konflikte kindgerecht lösen

Autorinnen: Hanna Grubhofer, Sigrun Eder

Emil Erdmännchen möchte mit seiner Familie und seiner Freundin Carla Chamäleon einen Ausflug zum himmlisch duftenden Beerenstrauch machen. Doch Carla Chamäleon hat keine Lust, und Emil Erdmännchen versteht nicht, wieso. Bevor es zum Streit kommt, taucht Gino Giraffe auf. Was für ein Glück! Gino Giraffe erklärt Emil Erdmännchen und Carla Chamäleon ihre Bedürfnisse. Für Kinder ab dem späten Kindergartenalter bzw. Grundschulalter / Volksschulalter geeignet.



Zauberbuch Familienfrieden – Die magische Wirkung der gewaltfreien Kommunikation und des Vertrauens

Autorin: Hanna Grubhofer

Im „Zauberbuch Familienfrieden“ verrät Hanna Grubhofer die zahlreichen Geheimnisse ihres glücklichen Familienlebens. Basis hierfür sind gewaltfreie Kommunikation, Verantwortung und Vertrauen – in sich selbst und in die Kinder. In kurzen, leicht lesbaren Kapiteln geht Hanna auf typische Konfliktsituationen ein. Sie reflektiert ihre Gefühle und gibt praktische Handlungsanleitungen, wie Eltern möglichst stressfrei reagieren können. Zusätzlich bietet das Buch Fragebögen mit Ausfüllmöglichkeit für die eigene Standortbestimmung.



Gewaltfreie Kommunikation bei Menschen mit Behinderung: GFK als Basis für bedürfnisorientierte Begleitung

Autorin: Karen Nimrich

Die Gewaltfreie Kommunikation eröffnet für die Begleitung behinderter Menschen in Wohngruppen sowie in der heil- oder sonderpädagogischen Arbeit völlig neue Perspektiven. Dieser Ratgeber verrät, welche Chancen die GFK im Alltag bietet. Mit kompetentem Einblick in die GFK mit ihren klassischen vier Elementen – Beobachtung, Gefühl, Bedürfnis, Bitte. Der unverzichtbare GFK Praxis-Ratgeber mit zahlreichen interaktiven Übungen + konkreten Anleitungen zur direkten Umsetzung im Arbeitsalltag mit behinderten Menschen.



Meine kleine große Schwester macht die Welt sooo bunt! My little big sister makes the world sooo colorful!

Autorin: Anika Slawinski – Zweisprachig Deutsch/Englisch

Leilani ist ein Zauberwesen. Sie kam mit einem genetischen Defekt – dem 5p-minus Syndrom – zur Welt und ist ganz anders als andere Mädchen in ihrem Alter. Obwohl Leilani zwölf ist und Liron sechs, fühlt es sich an, als sei sie seine kleine Schwester.

Dieses Buch gibt einen liebevollen Einblick in den Alltag mit einem besonderen Geschwisterkind. Und es zeigt, was wir alle von Menschen lernen können, die anders sind.



Sensi kennt deine Superkräfte! Was hochsensible Kinder brauchen: Mutmach-Geschichten, Selbstregulation und entspannende Rituale

Autorin: Laura von der Höh

In diesem Buch lernen hochsensible Kinder, ihre Wahrnehmungen und Gefühle zu verstehen und selbst zu regulieren. Sie werden achtsam angeleitet, das individuelle Energielevel zu spüren. Spielerisch entdecken sie mit Manu und Sensi ihre eigenen Superkräfte.

Mit im Buch: Über 30 vielseitige Rituale zur Entspannung und Erholung sowie Soforthilfen zur Stressbewältigung und Selbstregulation.



Schluss mit dem GEFÜHLchen-Chaos! Das interaktive Kinderbuch mit umfassendem Begleitmaterial zum richtigen Umgang mit Gefühlen

Autorin: Laura von der Höh

Eselle reimt sich auf „schnell“ – und genau so schnell ist unser eselgraues Einhorn in der kunterbunten Welt der GEFÜHLchen auch frustriert. In diesem Buch lernen Kinder blitzschnell und zauberhaft den Umgang mit den Gefühlen Wut, Angst, Scham, Trauer und Freude. Zusätzlich gibt es einen wahren Schatz an Ausmalbildern, hilfreichen Aktivitäten und kreativen Ritualen, die zu Hause oder in der Kita, im Kindergarten, in der Grundschule oder in der Früh- und Förderschule durchgeführt werden können.



Nie mehr Karies! Wie Kinderzähne gesund werden und bleiben

Autorinnen: Jasmin Schmidt, Sarah Schmid

Leider hat Lena Karies und braucht eine kleine Reparatur. Die ist zum Glück rasch erledigt. Und damit das mit dem Loch im Zahn nicht wieder vorkommt, hat Frau Doktor Grünzahn für Lena und ihre Mama jede Menge guter Tipps parat. Ein Buch für die ganze Familie. Wertvolle Tipps, um Zahngesundheit neu zu entdecken.

Mit Rezepteteil zum einfachen Nachmachen und Nachkochen: Sauerteig selber machen, Gemüse fermentieren, nährstoffreiche Speisen zubereiten und mehr.



Eine Kugel Schoko bitte! Emmos Weg aus dem Selektiven Mutismus

Autorin: Aniko Lerch

Da ist er wieder: der fiese Hexenkleber, der alle Worte in Emmos Hals festzurrt. Nicht ein einziger Laut fluppt heraus, wenn sich Emmo unter Fremden befindet. Dazu gehören leider auch Emmos Spielgefährten, Onkel Tobi und Mamas Freundinnen. Wie es Frau Dr. Sperling mit ihren Sprechübungen schafft, aus dem stummen Chamäleon Emmo einen echten Plappergei zu machen, erfahrt ihr in diesem liebevoll illustrierten Kinderbuch. Zahlreiche Familien-Rituale ergänzen die spannende Geschichte und helfen Kindern dabei, die richtigen Worte zu finden und aus der starren Stille auszubrechen.



Das Schnitzbuch für Kinder – Mit Holzbildhauerei

Autorin: Charline Alcantara

Sicher Schnitzen lernen in 11 tollen Projekten: Baumkunde, Holzwissen, kreative Fotoanleitungen und technische Skizzen für maximalen Holzspaß!

Schlange, Wichtel, Quirl, Holzschale, Relief, Pottwal, Kerbschnitt und vieles mehr: So leicht gelingen eigene Kunstwerke aus Holz! Endlich gibt es das Schnitzbuch für Kinder von Holzbildhauerin Charline Alcantara. Auch Erwachsene werden ihren Spaß daran haben, denn hier bekommt ihr wichtiges Grundlagenwissen, Profi-Tipps, kreative Ideen und genau bebilderte Anleitungen, um mit wunderschönen Holz-Projekten sofort loszustarten.

