

Unspezifisches Teambuilding - Vertrauens- und

SPIEL 1



Alle weiteren Fotos: Axel Henniken

Führen und führen lassen

Organisation und Ablauf

- In einem begrenzten Feld mehrere Hindernisse (Hütchen, Hürden, Bällen, Stangen, etc.) aufbauen.
- Zweiergruppen bilden (je 1 'Führer' und 1 'Blinder').
- Dem Blinden die Augen verbinden (oder er schließt während der Übung die Augen).
- Der Führer hält den Blinden an der Hand und führt ihn ohne Worte/Kommandos durch das Labyrinth.

Variationen

- Durch Richtungs- und Geschwindigkeitsangaben führen.
- Ein Führer dirigiert 2 Blinde.
- Führung durch Tippen auf die Schulter:
 - 1 x Tippen links/rechts = 90-Grad-Drehung links/rechts
 - 2 x Tippen links/rechts = 180-Grad-Drehung links/rechts

SPIEL 2



Foto: Beate Seiler

Mauer-Fall

Organisation und Ablauf

- Ein Spieler steht auf einem Kasten (Mauer, Tisch, etc.).
- Die Mitspieler bilden vor dem Kasten eine Gasse.
- Sie halten ihre Arme wechselweise vorgestreckt und verschränken sie nach dem Reißverschlussprinzip miteinander.
- Der Spieler lässt sich mit Körperspannung in die fangbereiten Arme fallen, die ihn federnd auffangen.

Variation

- Der Spieler lässt sich rückwärts fallen.

Tipp

- Der Trainer lässt sich als Erster fallen, um so sein Vertrauen in die Gruppe zu demonstrieren.

SPIEL 3



Förderband

Organisation und Ablauf

- Die Spieler legen sich mit den Köpfen zueinander, Ohr an Ohr, in einer Reihe auf den Boden.
- Die Beine zeigen dabei abwechselnd in die eine und in die entgegengesetzte Richtung ('Reißverschluss').
- Der erste Spieler, der befördert werden soll, legt sich vorsichtig mit dem Rücken auf die hochgestreckten Hände der ersten 'Förderbandspieler'.
- Dann wird er von der ganzen Gruppe bis zum anderen Ende transportiert und dort abgelegt. Dann wird er wieder Teil des Förderbands.

Hinweis

- Der Transport klappt recht schnell, doch wissen die Förderbandspieler oft nicht, wie sie den Spieler absetzen sollen/können!

Kooperationsspiele

SPIEL 1



Stellungsspiel

Organisation und Ablauf

- Alle Spieler bewegen sich mit/ohne Ball.
- Auf Kommando des Trainers stellt sich die Gruppe nach einer vorgegebenen Reihenfolge auf.
- Ihre Kommunikationsmöglichkeiten sind dabei eingeschränkt.
- Mögliche Vorgaben für das Aufstellen:
 - alphabetisch nach Vornamen (ohne Worte)
 - nach Geburtsdatum (ohne Worte)
 - nach Körpergröße (geschlossene Augen)
 - nach Schuhgröße (ohne Worte)
 - nach Wohnort (Stellen einer Landkarte)

Variation

- Die Spieler steigen sofort auf eine Langbank, erhalten erst dann die Vorgabe und ordnen sich dort, ohne die Bank zu verlassen.

SPIEL 2



Liegestützkarée

Organisation und Ablauf

- Teams zu 4 Spielern bilden.
- Gruppenaufgabe: Welche Gruppe schafft es zuerst, im Liegestütz eine Figur zu bilden, wobei kein Fuß den Boden berühren darf?

Variationen

- Die Vierergruppen suchen gemeinsam nach der Lösung.
- Alle Gruppen sollen gemeinsam einen großen Liegestützkreis bilden, in dem kein Fuß den Boden berührt.
- Alle Gruppen sollen sich gemeinsam so auf einer Fläche platzieren, dass kein Fuß den Boden berührt. Die Fläche ist aber so klein, dass kein Liegestützkreis gebildet werden kann: Die Spieler müssen sich neue Lösungen einfallen lassen.

SPIEL 3



Spinnennetz

Organisation und Ablauf

- Ein Tor (ohne Netz) mit Baustellenband oder Zauberschnur so unterteilen, dass so viele Löcher entstehen wie Spieler.
- Wird das Netz zwischen 2 Bäumen gespannt, sollte es bis max. 2 Meter gespannt werden.
- Alle Spieler stehen auf einer Seite des Netzes.
- Alle Spieler sollen auf die andere Seite des Netzes gelangen, ohne das Netz zu berühren. Wird es von einem Spieler berührt, müssen alle wieder von vorne beginnen.
- Außerdem darf jedes Loch nur einmal benutzt werden.

Hinweis

- Die Höhe der Löcher darf im Falle eines 'Absturzes' nicht gefährlich sein. Evtl. Matten unterlegen!

Spezifisches Teambuilding - Fußballspiele

Diese Spielform stellt Störungen des Gruppenklimas her, um danach die individuellen und mannschafts-

lichen Team-Anforderungen herausarbeiten zu können. Der Trainer instruiert vor dem Spiel jedes Team bzw.

die Spieler isoliert mit folgenden Verhaltensvorgaben (Download auf trainermedien.dfb.de):



SUPPORTERS

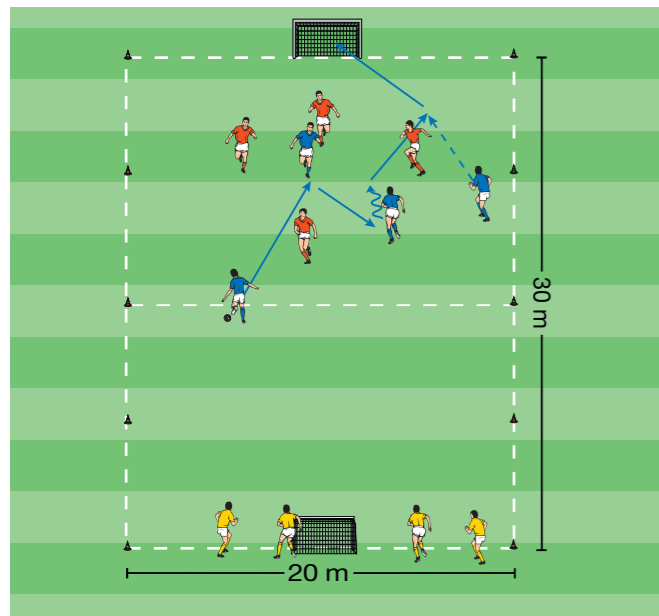
- Das Team ist der Star!
- Unterstützt euch gegenseitig, feuert euch an, klatscht euch ab, muntert euch auf!
- Seid begeistert!
- Sprecht euch ab!
- Beschwört euren Teamgeist!

POKERFACES

- Konzentriere dich nur auf dein Spiel!
- Zeige keine Emotionen!
- Vermeide den Kontakt zu deinen Mitspielern!
- Rede überhaupt nicht mit anderen Spielern!
- Bleib immer cool!

EGOS

- Spiel nur für dich! DU sollst gut 'aussehen'!
- Wenn andere Fehler machen: Kritisiere sie deutlich, denn sie gefährden dein Ziel!
- Ihre guten Aktionen sind selbstverständlich – lobe sie nicht!
- Du bist heiß – du willst unbedingt gewinnen!



3 gegen 3 gegen 3 (Tschechenrolle)

Organisation und Ablauf

- Spielfeld mit 2 Offen- oder Minitoren (Breite: 2 bis 3 Meter)
- 3 Teams zu 3 (4) Spielern bilden.
- Jeweils 2 Teams spielen gegeneinander: Greift Blau gegen Rot an, wartet Gelb vor dem anderen Tor.
- Bei Torerfolg hat Blau Pause und Rot spielt auf das Tor von Gelb.
- Erobert Rot den Ball, darf Blau bis zur Mittellinie versuchen, den Ball zurückzuerobieren und erneut anzugreifen.
- Daher rückt Gelb erst vor, sobald Rot die Mittellinie überspielt hat.

Variation

- Blau darf nach Ballverlust nicht mehr nachsetzen, um den Ball zurückzuerobieren.

Mögliche Reflexionsfragen nach der Spielform

- Was habt ihr gerade gemacht?
- Wie habt ihr es gemacht?
- Wie wurden die Instruktionen umgesetzt?
- Wie habt ihr die Situation erlebt?
- Welche Auswirkungen hatte euer Verhalten auf die Mannschaftsleistung und auf eure Einzelleistung?

Konsequenz: Verhaltensprinzipien erarbeiten

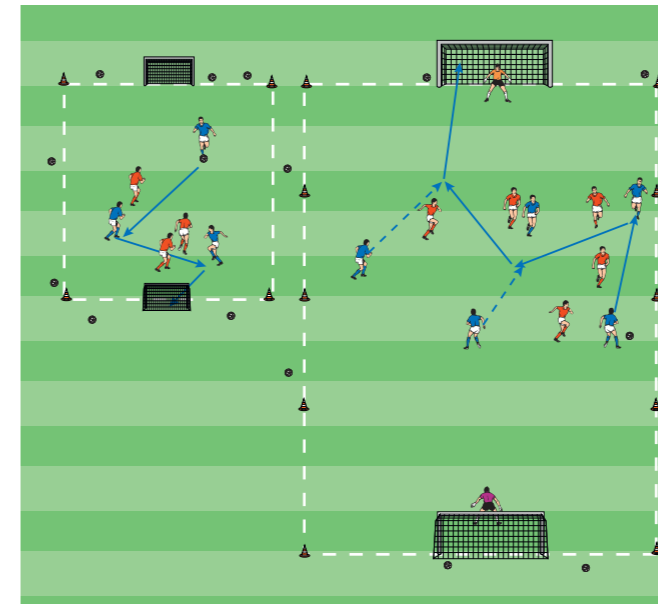
- Baut euch nach Fehlern auf!
- Honoriert gute Leistungen, beklatscht euch!
- Mehr Lob als Kritik! Und nur sachlich kritisieren!
- Nutzt Rituale (Abklatschen, Kreis etc.)!
- 'Luft ablassen' ist erlaubt – aber sofort danach positiven Kontakt zum Mitspieler aufnehmen!



Foto: Imago

2

SPIELFORM



Kommunikation: 4 Teams – 1 Ergebnis

Organisation und Ablauf

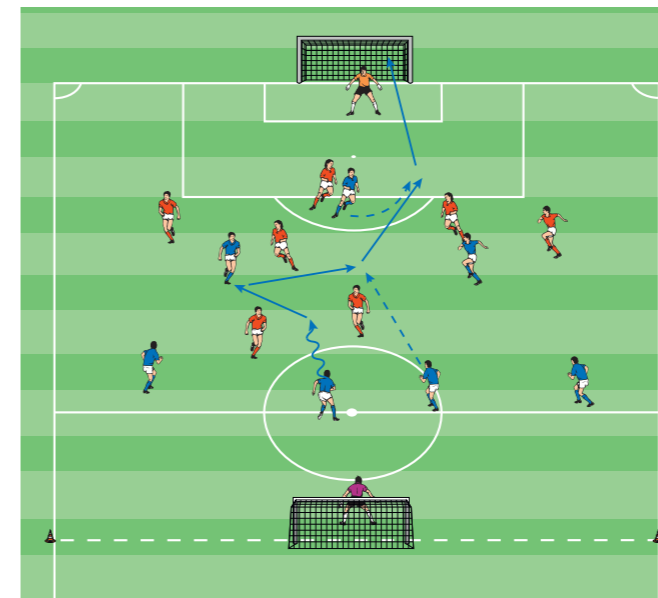
- 2 Spielfelder (ein großes und ein kleines Feld) mit je 2 Toren
- Feldgrößen abhängig von der Spielerzahl (18 Spieler: 6 gegen 6 im 55-x-40-Meter-Feld, 3 gegen 3 im 30-x-20-Meter-Feld)
- 2 Mannschaften A und B bilden, die sich eigenständig in je ein großes (A1, B1) und ein kleines Team (A2, B2) aufteilen.
- Spielzeit: 3 bis 5 Minuten je Durchgang, 3 bis 5 Durchgänge
- Spiel A1 gegen B1 und A2 gegen B2
- Die Ergebnisse beider Spiele zusammenzählen.
- Nach jedem Durchgang können die Teams die großen und kleinen Mannschaften neu einteilen.

Schwerpunkte Teambuilding

- Sinnvolle, erfolgsorientierte Mannschaftsaufteilung
- Gemeinsame Strategie entwickeln und ggf. anpassen/ändern.

3

SPIELFORM



Leistungsmotivation: Schlussphase

Organisation und Ablauf

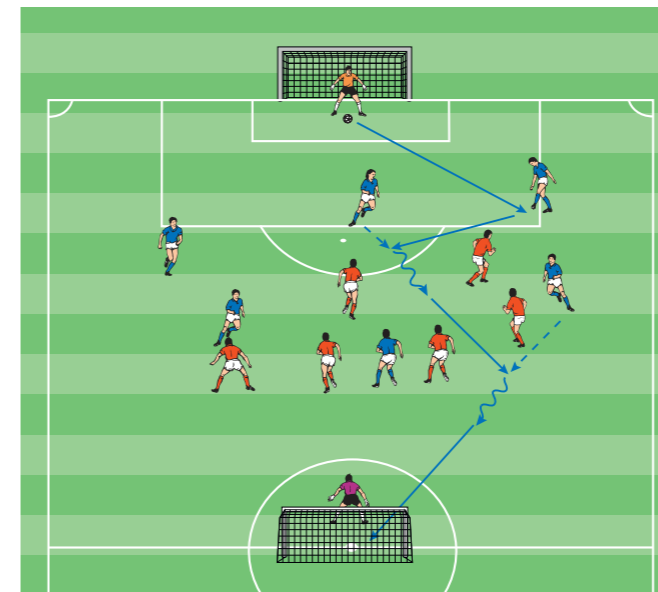
- Spiel auf 2 Tore mit Torspielern. Die Feldgröße der Spielerzahl anpassen, so dass sich wettspielähnliche Spielsituationen bzw. 'Größenverhältnisse' ergeben: z. B. 7 gegen 7: 70 x 50 Meter
- Der Trainer gibt bestimmte Spielkonstellationen vor:
 - Spielstand („Es steht 2:0 für Team B!“)
 - Spielzeit („Nur noch 10 Minuten!“)
 - Spieleranzahl („Team A hat nach einem Feldverweis einen Spieler weniger!“)
- Das Verliererteam muss eine Sonderaufgabe erfüllen (Materialdienst für die nächsten 3 Trainingseinheiten o.ä.).

Schwerpunkte Teambuilding

- Widerstandsfähigkeit gegen Stress
- Kooperationsfähigkeit

4

SPIELFORM



Flexibilität: Nach eigenen Regeln

Organisation und Ablauf

- 4 gegen 4 bis 6 gegen 6 auf 2 Tore mit/ohne Torspieler
- Die Teams legen ihre Grundordnungen selbst fest.
- Beiden Mannschaften 3 Regelsätze zur Auswahl vorstellen:
 - Spiel mit 2 Ballkontakten
 - Freies Spiel
 - Tore nur direkt
- 3 Durchgänge à 4 Minuten (beim 4 gegen 4)
- Jedes Team entscheidet, welchen Regelsatz es in welchem Durchgang umsetzt und teilt dies NUR dem Trainer mit.

Schwerpunkte Teambuilding

- Konfrontation mit Situationen, die die Spieler nicht geplant hatten oder die ihnen nicht bekannt waren.
- Kooperationsfähigkeit