

Für die Online-Veröffentlichung liegen die Bildrechte für mehrere Schmuckbilder dieses Beitrags nicht vor.

# Die Halbzeitpause sinnvoll nutzen!

Mit einer strukturierten Analyse punkten

Von Janis Hohenhövel

Endlich wieder Punktspiele! Endlich geht es wieder ums Gewinnen und Verlieren. Nach der coronabedingt ausgefallenen letzten Spielzeit dürfen unsere Spieler endlich wieder ihre Kräfte mit „richtigen“ Gegnern messen. Für uns Trainer heißt das: Wir sind gefordert, die eigene Mannschaft bestmöglich auf die Wettkampfanforde-

rungen vorzubereiten. Und es kommt darauf an, sie auch im Spiel optimal zu begleiten – beim Coaching von der Bank und natürlich durch eine zielführende Halbzeitansprache. Worauf es ankommt, damit in der Pause die Weichen in die richtige Richtung gestellt werden, stellt Janis Hohenhövel in seinem facettenreichen Beitrag vor.

## Die Spieler nicht überfrachten

Ertappen Sie sich auch manchmal dabei, dass Sie in einer Halbzeitansprache das Bedürfnis haben, 17 verschiedene Aspekte in inhaltliche, motivierende, kritisierende oder einfordernde Themen zu unterteilen, und dabei Gefahr laufen, die Spieler zu überfrachten?

Dieser Beitrag setzt sich mit den Chancen und Risiken während einer Halbzeitpause auseinander. Rund zehn Minuten Zeit (in den Profiligen bis zu fünfzehn) haben wir als Trainer, unsere Spieler auf den zweiten Spielabschnitt einzustellen. Aber geht das überhaupt? Und wenn ja, wie? Gibt es Faktoren, die eine positive Einflussnahme des Trainers begünstigen – oder sie zunichtemachen? Sind es intuitive Fähigkeiten, die ausschließlich vom Trainer selbst abhängen oder kann dieser Einfluss rational geplant und abgearbeitet werden? Gibt es eine ungeschriebene Erfolgsformel oder Strategie?

Die im Folgenden zusammengetragenen Gedanken und Impulse sollen dazu animieren, Gewohnheiten zu reflektieren und Anregungen möglichst unmittelbar in der nächsten Halbzeitansprache umzusetzen.

## Die Halbzeitanalyse aus sportpsychologischer Sicht

Das vereinfacht formulierte Ziel einer Halbzeitansprache würde wohl in etwa lauten: Ich als Trainer unterstütze meine Mannschaft bei der Vorbereitung auf die zweite Halbzeit bestmöglich mit den richtigen Maßnahmen (Worte, Taten etc.). Dabei geht es noch um viel mehr. Nämlich darum, sich physisch und psychisch zu erholen und Kraft zu tanken, Feedback zu

geben bzw. zu erhalten und sich und sein Team auf die zweite Halbzeit vorzubereiten.

Aus sportpsychologischer Sicht gibt es einige Faktoren, deren Ausgestaltung Einfluss auf die Qualität der Halbzeitansprache haben. In diesem ersten Schritt der Auseinandersetzung mit dem Thema skizziert der Sportpsychologe Andy Borchert vier Aspekte und deren Bedeutung für die Ansprache in der Halbzeit:

- > Setting (Rahmenbedingungen)
- > Kommunikative Kompetenzen (Trainer)
- > Beziehungsebene des Trainers zu Spielern und Mannschaft
- > Exekutive Funktionen (das Arbeitsgedächtnis)

## Das Setting

Mit dem Setting sind die Rahmenbedingungen während der Halbzeit gemeint, wie die Dauer, der Ort (Größe, Lichtverhältnisse, Sichtmöglichkeiten etc.) und die zur Verfügung stehenden Hilfsmittel (Tafel, Flipchart etc.). Ein Bewusstsein für diese Aspekte kann bei der Vorbereitung und Organisation einer gelungenen Halbzeitansprache durchaus hilfreich sein. Neben der Spielerperspektive geht es auch darum, sich als Trainer mit dem Setting wohlfühlen, um das Team optimal unterstützen zu können.

**„Über das Setting habe ich großen Einfluss auf die Gestaltung, den Verlauf und den Erfolg der Ansprache.“**

Andy Borchert, Sportpsychologe

## Info 1: Der Trainer muss wissen, wie er den Spielern mittels der Halbzeitansprache helfen kann

### Aufgaben des Trainers

- > Der Trainer und sein Team sind für die Gestaltung verantwortlich und daher methodisch und didaktisch gefordert.
- > Die Beziehung zwischen Trainer und Mannschaft bzw. zwischen Trainer und Spieler ist die entscheidende Grundlage für das Gelingen der Einflussnahme. Je belastbarer ihre Beziehung ist, desto stärker kann der Trainer wirken.
- > Ein gutes Wirkungsbewusstsein hilft, dass das Gesagte und Gemeinte auch beim Gegenüber richtig ankommt. Vergewissern durch Nachfragen kann helfen.
- > Authentisches Auftreten erhöht die Glaubwürdigkeit und steigert die Akzeptanz bei den Spielern.
- > Mit aufmerksamer Beobachtung, Empathie und Reflexion kann der Trainer ein Gespür für die Situation und den „Typus“ seiner Mannschaft entwickeln und die jeweils geeignete Vorgehensweise besser einschätzen:
  - Was braucht mein Team?
  - In welcher Rolle bin ich gefragt?

### Interessen der Spieler

- > 14 mögliche Spieler bedeuten bis zu 14 unterschiedliche ...
  - ... Perspektiven auf das Spiel,
  - ... Erwartungen an die Halbzeitpause,
  - ... Gedanken und Bedürfnisse,
  - ... physische und psychische Vorbelastungen.
- > Ein Zeitfenster für individuelle Gewohnheiten und wiederkehrende organisatorische Abläufe (Physio, Trinken, Essen, informeller Austausch) zu Beginn der Pause kann den Einstieg in die Halbzeit und das für die Informationsaufnahme und -verarbeitung notwendige Herunterkommen erleichtern.
- > Ihre Aufmerksamkeit lässt sich durch die Kombination von visuellen (Taktiktafel, Video) und sprachlichen Reizen erhöhen, die die Maßnahmen zudem anschaulicher und nachvollziehbarer macht.
- > Spieler sind an einer kurzen Einordnung des bisherigen Spielverlaufs interessiert. So können sie „abgeholt“ und an einen gemeinsamen Startpunkt für das folgende Coaching gebracht werden.

### Kommunikative Kompetenzen

Dass die kommunikative Kompetenz eines Trainers eine Bedeutung für die Einflussnahme während einer Halbzeit hat, ist nicht verwunderlich. Damit in dem Verhältnis von Sender und Empfänger die Wahrscheinlichkeit steigt, dass gesendete Botschaften auch beim Empfänger landen, ist u. a. der Mix aus verbalen (Sprache), nonverbalen (Körpersprache/Mimik und Gestik) und paraverbalen (Stimmeigenschaften, Sprachmelodie, Lautstärke, Sprechpausen etc.) Kommunikationsmitteln entscheidend.

**„(Sozial-)Kommunikative Kompetenzen bilden die Basis, Fachkompetenz umsetzen und vermitteln zu können.“**

Andy Borchert

Das Zusammenspiel dieser Kommunikationsteile kann ein Trainer im Vorfeld üben und sich auf dem Weg zur Kabine nochmals bewusst machen. Damit verbessert sich die Qualität der Kommunikation zwischen dem Trainer (= Sender der Botschaft) und den Spielern (= Empfänger). Die Wahrscheinlichkeit des Transfers der Fachkompetenz des Trainers in die Handlungskompetenz der Spieler steigt und der Trainer läuft weniger Gefahr, impulsiv und unstrukturiert Inhalt „abzuladen“.

### Beziehungsebene des Trainer zu Spielern und Mannschaft

Die Beziehung zwischen dem Trainer und seinen Spielern hat eine große Bedeutung. Belastbare Beziehungen sind im Unterschied zu belasteten die Basis für eine positive Entwicklung. Eine belastbare Beziehung kann insbesondere dann von Vorteil sein, wenn der Trainer konstruktiv Kritik äußern muss oder eine Verhaltensveränderung in der zweiten Halbzeit einfordert. Ein innerer Widerstand des angesprochenen Spielers wäre hierbei wenig zielführend.

Mit einem authentischen Auftreten, einer hohen Glaubwürdigkeit und Transparenz (Nachvollziehbarkeit von Entscheidungen) kann der Trainer kurz- oder mittelfristig die Sympathien, das Vertrauen und die Akzeptanz seiner Spieler erarbeiten und so die Beziehung stärken. Dies wirkt sich auch auf die mögliche Einflussnahme in der Halbzeit aus.

**„Eine gute und gelingende Beziehung ist die Grundlage für die Entwicklung von Spieler, Team und Trainer.“**

Andy Borchert

### Die exekutiven Funktionen (das Arbeitsgedächtnis)

Exekutive Funktionen – geistige Funktionen wie z. B. Inhibition (Hemmung), das Arbeitsgedächtnis und kognitive Flexibi-

## „Weniger ist manchmal mehr!“

Andy Borchert

lität – ermöglichen eine Kontrolle und Regulation unseres Denkens und Handelns. Sie entwickeln sich bereits ab der frühen Kindheit, sind mess- und trainierbar. In unserem Kontext steht das Arbeitsgedächtnis – unser mentaler Notizblock – im Fokus und dabei vor allem die Frage: Wie viel Coaching-Hinweise und -Inhalte kann ein Spieler in der Halbzeitpause nach physischer und psychischer Belastung überhaupt aufnehmen? Die Antwort auf diese Frage ist grundsätzlich individuell zu betrachten und zu behandeln. Allgemein lautet der Hinweis von Sportpsychologen, angepasst an das Alter der Spieler, maximal drei bis vier Inhalte zu thematisieren. Hierbei kann die Aufnahme bei den Spielern durch Berücksichtigung der Aspekte aus Setting, kommunikativen Kompetenzen und der Beziehungsebene unterstützt werden. Auch individuelle Gespräche, beispielsweise mit Führungsspielern nach der Team-Ansprache, sind zu empfehlen.

### Fazit

Folgendes gilt für jede Halbzeitansprache: Spieler und Trainer müssen sich wohlfühlen und Störfaktoren deshalb minimiert werden. Die dafür notwendigen Rahmenbedingungen sind planbar: Ort und Dauer der Ansprache sowie mögliche Hilfsmittel wie eine Taktiktafel.

Damit das vom Trainer Gesagte auch richtig ankommt, hilft der Einklang von Sprache, Körpersprache (Haltung; Mimik/Gestik) und Aussprache (Lautstärke; Melodie; Sprechpausen).

Und jede Kommunikation hat neben der inhaltlichen Ebene auch eine Beziehungsebene: Ein authentisches Auftreten, eine hohe Glaubwürdigkeit und die Nachvollziehbarkeit von Entscheidungen begünstigen gegenseitiges Vertrauen, Sympathien und Akzeptanz. Zu beachten ist, dass lediglich zwei bis maximal vier Inhalte bei den Spielern ankommen. Daher sollte der Trainer kurze, präzise und klar formulierte Sätze nutzen – weniger ist manchmal mehr!

Es bedarf also einer Struktur für die Halbzeitansprache:

- > Die Herausforderung benennen und bewusst machen.
- > Die Verbesserung bzw. Lösung skizzieren.
- > Den Nutzen herausstellen.

### Was soll die Halbzeitansprache bewirken?

Beim Handball geht es ums Gewinnen – das ist die logische Konsequenz aus den primären Spielzielen Tore erzielen und Tore verhindern. In der Regel dient also die Halbzeitpause dazu, die Chancen auf das Erreichen dieser Ziele zu optimieren. Im Nachwuchsbereich gibt es allerdings je nach Alters- und Spielklasse auch Ausbildungsschwerpunkte, die dem reinen Ergebnis überzuordnen sind.

Vor allem dann, wenn der Wettkampf als Erfahrungsraum verstanden wird, in dem die Inhalte des Trainings zur Anwendung

kommen sollen, kann die Zieldefinition einer Pausengestaltung deutlich von der kurzfristigen Ergebnisoptimierung abweichen. Statt Handlungsanweisungen und Lösungsmöglichkeiten könnte der Trainer durch offene Fragestellungen Gedanken anregen, Meinungen zulassen und Verbesserungsvorschläge erbitten und moderieren. Führt er diesen Prozess als Begleiter zu Ende, stünde die zweite Halbzeit eher im Zeichen von Ausprobieren, Fehler zulassen und Erfahrungen machen. Der Wert dieser Halbzeitgestaltung würde mit hoher Wahrscheinlichkeit erst später seine Wirkung entfalten. Und wenn sich der Trainer mit etwas Abstand zum Spielgeschehen auch noch die Zeit für eine Videoanalyse und eine gemeinsame Reflexion der Wettkampferfahrung nimmt, könnte der einsetzende Lernprozess zu einem besseren Spielverständnis beitragen. Diese Vorgehensweise stößt dann an Grenzen, wenn in der ersten Halbzeit aufgetretene physische und psychische (u. a. emotionale) Vorbelastungen nur eine geringe Informationsdosis für die Spieler verträglich machen. Oder wenn eben das Ziel der Halbzeitpause auf kurzfristige Änderungen und Anpassungen ausgerichtet ist. Auch im Kontext der jeweiligen Saisonphase und Situation kann die Intention einer Pausengestaltung variieren, doch im Normalfall bleibt es dabei: „Ich unterstütze meine Mannschaft bestmöglich bei der Vorbereitung auf die zweite Halbzeit.“ (siehe hierzu auch Info 1).

Wie diese Vorbereitung aussehen und die Halbzeitansprache inhaltlich wie auch zeitlich verlaufen kann, zeigt die Übersicht auf Seite 62. Doch zuvor werfen wir noch einen Blick darauf, welche Signale wir in der Halbzeitpause – aber auch in allen nur denkbaren Coaching-Situationen – über unser Verhalten an die Spieler senden können.

### Verhalten x Beobachtung x Reflexion = Wirkungsbewusstsein

Nicht nur in der Halbzeitpause ist ein gutes Wirkungsbewusstsein eine wesentliche Kompetenz eines Trainers. Ein Trainer muss sich seiner Wirkung auf andere Menschen, hier konkret auf seine Spieler, bewusst sein. Als Trainer „verhält“ man sich nämlich permanent und ist in unterschiedlichen Situationen in verschiedenen Rollen gefragt.

Wie das Trainerverhalten wirkt, ist an der Reaktion des Gegenübers mal besser, mal schlechter abzulesen.

Damit man sich seine Wirkung bewusster werden kann, kommen neben der eher situativen Selbstreflexion auch andere Methoden in Betracht: Ich kann meinen Gegenüber direkt fragen, was er gerade über mein Verhalten gedacht hat – das ist allerdings in der Halbzeitpause wahrscheinlich wenig zielführend. Oder ich kann meinen Co-Trainer bitten, mir meine Wirkung auf ihn zu beschreiben.

Auch eine Video-Aufzeichnung der Halbzeitpause kann sehr wertvoll sein. Der Fokus sollte dann auf dem Trainer liegen, aber gleichzeitig die Reaktionen der Spieler einfangen. Sie ist zudem ideal geeignet, die zeitlichen Abläufe und die inhaltliche Struktur zu reflektieren.

### No-Gos

Bekanntes, aber sich auch schnell abnutzende Verhaltens- und Wirkungsweisen sind permanent laute und emotionale Ansprachen. Auch der Tritt vor eine Materialkiste „weckt“ die Mannschaft nur anfangs auf – nach zwei, drei Malen warten die Spieler allenfalls nur noch darauf, ob der „Choleriker“ heute wohl wieder seinen Auftritt hat, achten aber nicht auf inhaltliche Details. Auch die berühmte, sehr kurze Standpauke nach einer schwachen ersten Halbzeit hat keinen besonders hohen Wiederholungseffekt.

### Die Macht der Körpersprache

Kommunikation erfolgt nicht nur über Sprache. Nahezu jedes Verhalten wirkt beim Gegenüber – nur wie? Körpersprache kann erlernt werden und das Verständnis untereinander deutlich verbessern. Gleichzeitig wird mit ihrem richtigen Einsatz die gewollte Wirkung unterstützt. Der Bauchnabel-Tipp hilft oftmals zur ersten Aktivierung der Körperhaltungen: Der Bauchnabel zeigt nämlich, für wen oder was man sich interessiert. Es reicht nicht, einer Person den Kopf zuzuwenden; wenn der Bauchnabel in eine andere Richtung zeigt, bedeutet dies, dass das Interesse doch eher gering ist. Nachfolgend einige Basics:



## Signale der Körpersprache

KÖRPERHALTUNG	BOTSCHAFT / WIRKUNG
01 Offen	Aufgeschlossenheit, Optimismus
01 Frontaler Körperwinkel	Aufmerksamkeit, Interesse
01 Angehobene Brust, gesenkte Schultern	Stärke, Aktionsbereitschaft
02 Verschränkte Arme	weniger aufnahmefähig, abweisend
03 Füße gestreckt	Vertrautheit
04 Schultern/Oberkörper weggedreht	Desinteresse, Verweigerung
05 Lippen zusammengepresst	nicht überzeugt, wenig begeistert
GESTEN	
Unterstützung des Gesagten (Fingerzählen)	Verdeutlichung, Verstärkung, Dynamik
Berührung	Empathie, positive Grundstimmung
06 Hände offen in Richtung Spieler	Souveränität, Sicherheit
07 Finger zeigt nach vorne	Befehlsgeste
TONALITÄT / PAUSEN / STIMME	
Sprechpausen	betonend, akzentuierend, selbstbewusst
Stimmschwankungen	tief: mächtig, sicher; hoch: unsicher, nervös
Schwache Intonation	drohend, bedrohlich
Flüstern	Konzentrationssteigerung bei Spannungsaufbau
MIMIK & BLICKVERHALTEN	
Blickkontakt (allgemein)	Einladung zum Gespräch, zur Kommunikation, zum Austausch
(Mittlerer) Blickkontakt	persönliche Ansprache, Herausheben aus der Masse
(Kurzer) Blickkontakt	Schüchternheit, Desinteresse, Akzeptanz von Dominanz
(Langer) Blickkontakt	sehr persönliche, intensive Ansprache (kann stark verunsichern)
Blick von oben	herrschaftlich, arrogant
Blick von unten	hilfesuchend, unsicher
08 Seitlicher Blick	Geringschätzung, Misstrauen, heimliche Beobachtung



**Info 2: Halbzeitansprache: Vorbereitung und zeitlicher sowie inhaltlicher Verlauf**

**Gut vorbereitet sein!**

Der Schiedsrichter pfeift zur Pause. Die Abbildung unten zeigt deren zeitlichen und inhaltlichen Verlauf – genau genommen beginnt die Vorbereitung auf ihre Gestaltung jedoch bereits während der letzten Spielminuten. Der Trainer und ggf. sein Trainerteam überlegen und beraten, welche Punkte angesprochen werden sollen.

Unter Berücksichtigung des letztlich nur sehr kleinen zur Verfügung stehenden „Netto-Zeitfensters“ und des hohen Anspruchs an die Ziele der Halbzeitansprache wird schnell klar: Sie fokus-

siert sich auf wenige Inhalte, ist klar strukturiert und erfolgt präzise auf den Punkt. Wenn Sie sich also erst einmal auf Inhalte festgelegt haben, lassen Sie beim Sprechen auf keinen Fall neue Gedanken zu! Oft nämlich verliert man sich in Kleinigkeiten, sodass sich die Informationen zu einer wahren Flut aufbauen. Struktur und Sinnhaftigkeit gehen verloren und die Spieler erkennen den roten Faden nicht mehr.

Gleiches gilt für Taktiktafel und Video. Sie ergeben nur Sinn, wenn sie die inhaltliche Vermittlung unterstützen und somit die Nachvollziehbarkeit erhöhen. Dann sagen Bilder tatsächlich

**ABPFIFF 1. HALBZEIT**

**HALBZEIT**

noch 2 Min. bis zur Halbzeit	<b>Ziele für die Halbzeit</b> <b>Spieler:</b> „Cool down“ <b>Trainerteam:</b> Analyse der ersten Hälfte	Halbzeit 10 Min.	<b>01</b> PROBLEME/ HERAUSFORDERUNGEN BENENNEN	<b>02</b> VERÄNDERUNG/ LÖSUNGEN AUFZEIGEN
	Welche Form der Unterstützung braucht meine Mannschaft? Welche Informationen stelle ich in den Mittelpunkt? Die Antworten beruhen auf der Analyse, auch mittels anderer Perspektiven (Tribüne) oder Tools (Video/Taktiktafel). Diese Überlegungen beginnen noch vor dem Halbzeitpfeiff und enden erst in der Kabine! Danach möglichst keine neuen Gedanken mehr zulassen!		Bei der Problemidentifikation kommt es darauf an, die maximal vier wesentlichen Punkte präzise zu benennen. Zur besseren Nachvollziehbarkeit kann die jeweilige Herausforderung auf der Taktiktafel oder in einer kurzen Videoszene visualisiert werden. Aber: Präzise bedeutet kurz und knackig. Also nicht den kompletten Spielzug nachzeichnen, der letztlich zum Gegentor geführt hat.	Der Trainer zeigt wenige und klar strukturierte Lösungen auf. Eine Vielzahl würde die Spieler überfordern. Stattdessen benötigen sie Informationen, welche Veränderungen notwendig sind, um die Situationen besser lösen zu können. Hier sollte ihm die Unvorhersehbarkeit des Spiels bewusst sein, damit er sich nicht in „Einzelsituationen“ und Details verliert.

mehr als 1000 Worte. Eine Rollenverteilung innerhalb des Trainerteams kann die Fokussierung erleichtern, ist aber organisatorisch anspruchsvoll. Man sollte sie daher ausprobieren und im Nachgang reflektieren.

### Die Spieler überzeugen und begeistern

Sollen die Spieler in der zweiten Halbzeit Änderungen umsetzen, sollte der Trainer im Vorfeld der Halbzeitansprache auf folgende Fragen Antworten haben, um ihre innere Zustimmung und Begeisterung und somit ihre Motivation zu erwecken:

- > Warum wird etwas verändert? (Sinnhaftigkeit)
- > Was wird verändert? (Inhalt)
- > Welche Auswirkung hat das für mich? (Kompetenzabgleich)
- > Wozu machen wir das? (eigener Nutzen)

Erhält der Spieler im Rahmen der Halbzeitansprache auf diese Fragen befriedigende Antworten, startet er motiviert in den zweiten Durchgang. An dieser Logik orientiert sich die inhaltliche Grundstruktur der Ansprache.

## ANSPRACHE

**03**

**AUSWIRKUNGEN AUF  
ROLLEN/AUFGABEN  
SKIZZIEREN**

Diese Lösungen wirken sich mal auf die gesamte Mannschaft, mal auf Teile, mal nur auf einzelne Spieler aus. Der Trainer skizziert den Betroffenen – entweder vor der Gruppe oder auch anschließend im kurzen persönlichen Gespräch – die individuellen Konsequenzen für ihre jeweilige Rolle und die damit verbundenen Aufgaben.

**04**

**NUTZEN  
HERAUSSTELLEN  
(TEAM/SPIELER)**

Besonders motivierend sind Veränderungen dann, wenn sie glaubwürdig mit den zu erwartenden Vorteilen für das Team, den Mannschaftsteil oder den Spieler verknüpft werden.  
Beispiel Außenabwehrspieler: „Startest du beim Wurf von der Gegenseite noch frühzeitiger, kriegst du den direkten Pass und hast die Riesenchance auf ein Gegenstoßtor nach dem anderen und der Rest kann mal durchatmen!“

## ANPFIFF 2. HALBZEIT

**noch  
2 Min.  
bis zum  
Wieder-  
anpfiß**

### Individueller Zeitrahmen

Vorbereitung auf zweite Hälfte  
– gemeinsame Rituale  
– motivierende Ansprache

Gegebenenfalls können noch Einzelgespräche anknüpfend an die gemeinsame Kabinenansprache folgen. Aber auch hier gilt es, die Informationen kurz und knapp halten, um eine Überfrachtung der Spieler zu vermeiden.