



TSV Großsteinberg e.V.

TSV Großsteinberg e.V.
Werner-Seelenbinder-Straße 6c
04668 Parthenstein OT Großsteinberg



TEL: 034293 / 34147
FAX: 034293 / 29773
E-MAIL : info@tsv-grosssteinberg.de
INTERNET : www.tsv-grosssteinberg.de

Die Pubertät - Was geht ab?

Wer noch nie ein pubertäres Jugendteam als Trainer betreute, hat viel versäumt. Solltest Du meinen schon genügend Probleme mit einem jungen Jahrgang zu haben, warte ab bis die Kinder älter werden, dann geht es richtig los.

Merkwürdige Veränderungen, insbesondere im Verhalten, beginnen. Sie kündigt sich selten an: Die Pubertät!



Sie erinnert ein wenig an das "Trotzalter" von Kleinkindern. Mit der Pubertät beginnt eine Phase der Selbstfindung und die Suche nach Unabhängigkeit und Selbständigkeit. Deine Zeit als Trainerstar bei den Kids ist nun vorbei, ebenso wie das Ziel des Kindes, so zu werden wie die eigenen Eltern. Alles, was vorher erstrebenswert war, wird von jetzt an in Frage gestellt. Denke als Trainer stets daran: Die Grundlagen für eine gute Beziehung zu den Kindern werden vor der Pubertät gelegt. Gelingt Dir dies nicht, hast Du nur wenige Möglichkeiten eine wirklich gute Pubertäts-Beziehung aufzubauen. Aber selbst bei einer guten Beziehung, ohne ein funktionierendes Elternhaus bist Du, in dieser Phase der Entwicklung, meistens machtlos.

Heute beginnt die Pubertät bei Mädchen mit elf oder zwölf, bei Jungs mit zwölf oder dreizehn Jahren. Ein Ende der Phase ist meist mit 17 bzw. 18 Jahren erreicht. Verlasse Dich aber nicht auf die Altersangaben, die Pubertät kann auch später beginnen oder früher zu Ende sein.

Der Körper beginnt sich zu verändern. Die Jugendlichen gelangen zur sexuellen Reife und entwickeln sich zum Erwachsenen. Gefühle schlagen Purzelbäume. Das Bedürfnis nach Selbständigkeit steigt und meist fällt in diesen Zeitraum die erste Liebe, mit allen Problemen. Die Gefühlswelt ist sehr instabil und die Kids sind leicht seelisch zu verletzen. Aus der einen Seite sind sie schon erwachsen, auf der anderen Seite aber auch noch Kind, zumindest in unbeobachteten Momenten. "Cool" sind sie, um die eigenen Gefühle zu verstecken.

Sie leben in Ihrer eigenen Welt, die meistens zur Identifikation mit einer Gruppe führt. Hier fühlen sie sich wohl, hier können sie davon träumen, die Welt zu verändern. Warum soll die Bezugsgruppe nicht ein Fußballteam sein?

Pubertierende Jugendlichen grenzen sich selbst von der Erwachsenenwelt ab, suchen ihren eigenen Weg und sind deshalb häufig nur schwer zu ertragen. Trotzdem benötigen sie gerade in dieser Zeit einen Rückhalt, der wegen der ständigen Querelen unbedingt erforderlich ist. Sie suchen Ideale und Vorbilder, warum nicht beim Fußball?

Weiterhin benötigen sie Erfolgserlebnisse, um nicht in die "Nullbock-Mentalität" zu verfallen, die sehr schädlich für das weitere Leben sein kann. Häufig holen sich die Jugendlichen diese Erfolgserlebnisse im Sport und das ist Deine Chance als Trainer. Diese Erfolgserlebnisse sind nicht am Spielergebnis abzulesen, sondern viel stärker am Spaß des gemeinsamen Erlebens in einer funktionierenden Gruppe.

Wie reagiere ich als Fußballtrainer auf pubertierende Jugendliche im Team?

- 1.** Halte an den bereits erfolgreich eingeführten Verhaltensregeln im Team fest. Setze diese Regeln mit Nachdruck durch, bleibe konsequent.
- 2.** Gebe den Heranwachsenden mehr Freiräume. Eine Aufsicht, wie bei Kleinkindern, ist nicht mehr nötig und nicht mehr durchzuführen. Aber vorsicht, denke an Deine Aufsichtspflicht. Schätze deshalb genau ein, welche Freiräume Du gestatten kannst.
- 3.** Ein pubertierendes Kind darf niemals aufgegeben werden. Versuche die Kinder im Team zu halten.
- 4.** Versuch nicht, cooler zu sein als die Kids. Sie wollen anders sein als Du, deshalb werden sie das nicht akzeptieren.
- 5.** Diskussionen und Gespräche sind erwünscht. Hier sollen keine Vorträge gehalten werden, lasse die Kids zu Wort kommen. Beziehe dabei deutlich Standpunkte und vertrete sie.
- 6.** Weiche niemals Konflikten aus. Ein "Aussetzen" von Konflikten wollen auch die Jugendlichen nicht.
- 7.** Nehme Verhaltensweisen der Jugendlichen nie persönlich und springe nicht auf Provokationen an. Freundlichkeit und Rücksichtnahme sind gefragt, auch wenn es oft schwer fällt.
- 8.** Gebe Deine eigenen Fehler zu. Nur so werden die Jugendlichen Dich akzeptieren und Dir folgen.