

## Akzente setzen

Der Trainingsalltag vieler Teams besteht aus ein bis maximal zwei Trainingseinheiten pro Woche. Eine gute Planung und zielgerichtetes Arbeiten helfen den Trainern, trotzdem gute Fortschritte zu erzielen.

Trainerinnen und Trainer stehen praktisch immer – unabhängig vom Niveau und Trainingsumfang ihres Teams – vor dem gleichen Dilemma: Eine Fülle von Verbesserungsmöglichkeiten, aber viel zu wenig Zeit, um alles im gewünschten Rahmen umzusetzen. Wenn wir davon ausgehen, dass die meisten Trainer nur ein bis zwei Mal wöchentlich mit ihren Teams arbeiten können, dann verschärft sich die Problematik noch zusehends. Volleyball besteht ja bekanntlich aus zahlreichen technischen und taktischen Aspekten, die alle berücksichtigt werden wollen. Jede Trainingseinheit ist also prall gefüllt mit den verschiedensten Übungen, um möglichst das ganze Spektrum abzudecken. Natürlich darf eine Übung nicht zu lange dauern, weil sonst das Programm nicht eingehalten werden kann. Genau in diesem Umstand lauert aber die Gefahr, sich völlig zu verzetteln. Die Spielerinnen und Spieler arbeiten dadurch zwar sehr vielseitig, haben aber kaum die Gelegenheit, in irgend einem Bereich auf ein stabiles Niveau zu gelangen, weil dafür schlicht und einfach die Zeit fehlt. Die Folge davon ist, dass sich die Fortschritte meistens nur sehr langsam einstellen.

Im Anfängerbereich erkennt man dies besonders deutlich, schliesslich ist dort die Diskrepanz zwischen

### In dieser Ausgabe

Liebe Leserinnen,  
liebe Leser

Vor euch liegt die neue Praxisbeilage des Swiss Volley Magazins in einer neuen Aufmachung. In Zukunft beinhaltet eine Ausgabe jeweils verschiedene Themen zu unterschiedlichen Schwerpunkten. Dies erlaubt uns, in den vier Beilagen pro Jahr mehr Aspekte des Volleyballtrainings zu beleuchten. Den Anfang machen wir, neben dem Hauptthema, jeweils mit einem Beitrag zu den koordinativen Fähigkeiten und zum Coaching.

Wir wünschen euch eine kurzweilige Lektüre und hoffen, dass ihr einige Ideen für den Trainingsalltag mitnehmen könnt.

### Das Redaktionsteam

training@volleyball.ch

### Impressum

Redaktionsleitung  
Übungssammlung  
Layout und Fotos  
Email

Markus Foerster  
Markus Foerster  
Markus Foerster  
training@volleyball.ch



dem momentanen und dem gewünschten Leistungsstand am grössten, und das in allen Bereichen.

Was bedeutet dieser Umstand nun für die Trainingsgestaltung?

## Akzente setzen und gezielt verfolgen

Um dieser Problematik entgegen zu wirken, wird für jedes Training **ein einziger Trainingsakzent** bestimmt. Konkret heisst das, dass pro Trainingseinheit jeweils ein Schwerpunkt (= Akzent) festgelegt wird, der sich wie ein roter Faden durch das gesamte Training zieht.

Legt man den Trainingsakzent beispielsweise auf die technische Ausführung der Serviceannahme, dann werden die einzelnen Übungen so gewählt, dass die Serviceannahme jeweils eine zentrale Rolle spielt. Selbstverständlich werden auch die übrigen Techniken und Aspekte des Volleyballspiels in diesen Trainings nicht fehlen. Schliesslich muss ja z.B. auch serviert werden, um eine Serviceannahme spielen zu können, oder nach der Annahme erfolgt ein normaler Spielaufbau, der mit einem Angriff abgeschlossen wird. Dies sind jedoch nur die Nebenschauplätze. Im Zentrum jeder Übung soll der Trainingsakzent stehen.

Das **Korrekturverhalten** des Trainers muss sich natürlich auch am Akzent orientieren. Er soll also die Spieler vor allem im Bereich des Trainingsakzentes beobachten und korrigieren. Beim vorangegangenen Beispiel bekommen die Spieler folglich während dem Training möglichst viele Feedbacks zur technischen Ausführung ihrer Serviceannahme, damit sie sich in diesem Bereich verbessern können. Die anderen Aspekte dürfen während dieser Trainingseinheit ruhig vernachlässigt werden, sie werden in einer anderen Lektion im Fokus stehen.

## Planung als Voraussetzung, um Ziele zu erreichen

Der erste und zugleich wichtigste Schritt, um zielgerichtet und akzentuiert zu trainieren, findet zu Hause am Schreibtisch statt. Bevor man sich als Trainer Über-

legungen zu konkreten Trainingsinhalten oder sogar zu einzelnen Übungen macht, sollte man sich die Zeit für eine sorgfältige Planung nehmen. Die Planung gibt dem Trainer die Sicherheit, an allen Aspekten des Volleyballspiels zu arbeiten und nichts zu vergessen. Sie hilft zudem, die Zeitachse und die Ziele im Auge zu behalten. Dies verringert die Gefahr, dass um der Perfektion Willen zu lange an einem Thema gearbeitet wird und danach keine Zeit mehr bleibt, um an anderen Aspekte zu trainieren.

### 1. Die Jahresplanung

In der Jahresplanung, die sinnvollerweise im Frühling, also nach Abschluss der Saison gemacht wird, werden die wichtigsten Eckdaten des kommenden Teamjahres festgehalten:

- Entwicklungsziele des Teams
- Zur Verfügung stehende Hallenzeiten
- Ferienplanung, falls die Hallen nicht immer verfügbar sind

### 2. Die 3-Monats-Planung

Die 3-Monats-Planung ist das Herzstück jeder Trainingsplanung. Hier geht es neben der Situationsanalyse um die konkreten Inhalte. Eine Planung über drei Monate hinweg entspricht ca. 12 - 15 Trainingseinheiten, wenn man einmal pro Woche trainiert. Bei höheren Trainingsumfängen kann natürlich auch in kürzeren Perioden geplant werden.

Die 3-Monats-Planung besteht aus folgenden Teilen:

#### Situationsanalyse

- Wo steht das Team im Moment?
- Welche Stärken/Schwächen haben die einzelnen Spieler (technisch, taktisch, athletisch, ...)?
- In welcher Jahresphase befinden wir uns (Vorbereitung, Wettkampf, Übergang)?
- Woran muss gearbeitet werden, um sich weiter zu entwickeln?

#### Zielsetzungen

- Wo soll das Team in 3 Monaten stehen?
- Was sollen die Spieler nach dieser Planungsperiode besser können (technisch, taktisch, athletisch, ...)?

#### Planung

- Anzahl Trainingseinheiten für die nächsten 3 Monate?
- Aufteilung der Ziele in Trainings-schwerpunkte.
- Sinnvolle Aufteilung der Trainings-schwerpunkte auf die zur Verfügung stehenden Trainingseinheiten.

### 3. Die Lektionsplanung

Aus der 3-Monats-Planung ergibt sich jeweils der Schwerpunkt/Akzent für eine Trainingseinheit. Die Übungen der Trainingslektion werden nun so gewählt, dass am geplanten Akzent gearbeitet wird.

### Zum Beispiel G-A-G

Die GAG-Methode (ganzheitlich – analytisch – ganzheitlich) zur Lektionsgestaltung eignet sich besonders gut, um gezielt an einem Akzent und trotzdem ganzheitlich zu trainieren. Als Ausgangspunkt dient dabei im Training immer eine Spielsituation (= ganzheitlich). Aus dieser wird dann ein zu verbesserndes Element herausgegriffen, geübt (= analytisch) und wieder in den Spielverlauf integriert (= ganzheitlich). Durch diese Trainingsmethode können die Spieler sowohl in spielnahen Situationen als auch in (technischen) Laborübungen am Akzent arbeiten.

Das nachfolgende Trainingsbeispiel orientiert sich an der GAG-Methode.

## Trainingseinheit nach der GAG-Methode

### Trainingsakzent

Verteidigungstechnik anwenden und vertiefen

### Einstimmung

- Einlaufen, aufwärmen
- Einspielen mit Ball

### Hauptteil

siehe Seite 19



## 1 Spiel

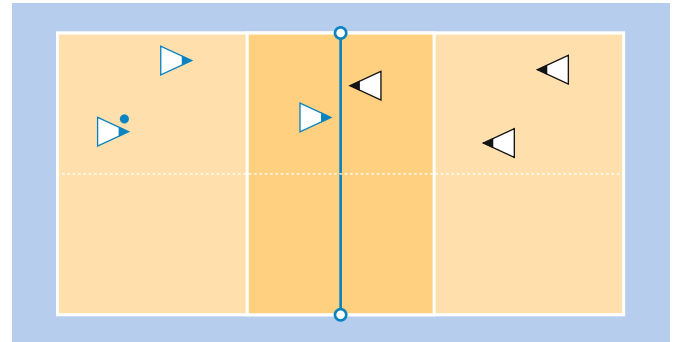
G

Spiel 3 mit 3 / 3 gegen 3 im längsgesteilten Halbfeld

- leichter Service von 6m
- Angriff mit Sprungpass
- ohne Block

### Varianten:

- Angriff aus dem Rückraum
- Netzspieler blockt
- nach jedem Angriff rotiert das angreifende Team um eine Position



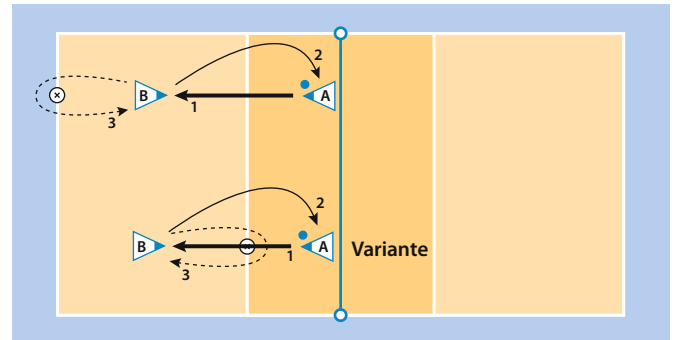
## 2 Verteidigungstechnik

A

- A greift locker und präzise an, B verteidigt auf ca. 6 m zurück auf A
- nach der Verteidigung läuft B rückwärts um den Markierungshut auf der Grundlinie und wieder ins Feld
- Timing: A wirft den Ball, wenn B um den Hut wieder ins Feld kommt

### Varianten:

- dito, aber der Markierungshut steht auf der 3m-Linie, Verteidigung aus der Rückwärtsbewegung
- Schlaghärte variieren
- Schlaghöhe variieren
- auch seitlich von B angreifen



## 3 Verteidigung auf Position 4/5

A

- A auf der Blockposition 4, B auf der Verteidigungs-Ausgangsposition 5
- T klopft auf den Ball → A, B verschieben sich auf die Verteidigungspositionen 4/5
- Angriff von T
- Verteidigung von A' oder B' Richtung Pos. 3
- P' fängt den Ball und legt ihn zurück in den Ballwagen

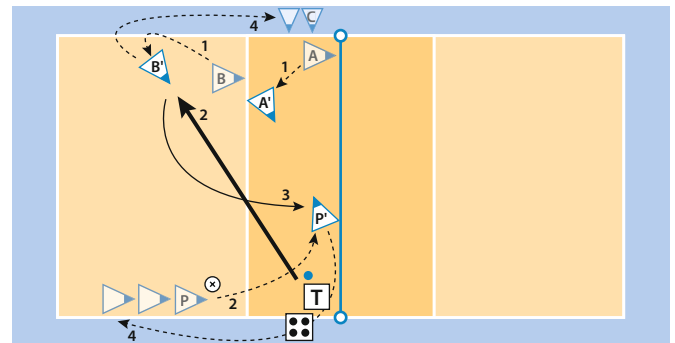
- C ersetzt A, A ersetzt B, B geht in die Reserveposition

### Variante:

- P' passt verteidigten Ball rückwärts direkt auf T

### Wichtig:

- Aufgabe von T soll möglichst von einem Spieler übernommen werden



## 4 Diagonalspiel miteinander

A / G

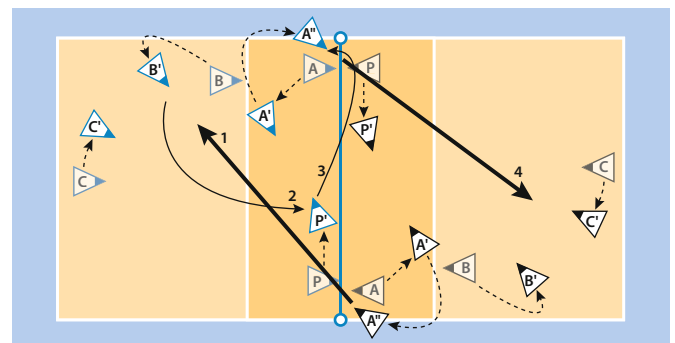
- 2 Teams, jeweils Pos. 2, 4, 5, 6
- Angriff immer über die Pos. 4 (A') diagonal in Richtung Verteidigungspos. 4 (A), 5 (B'), 6 (C')
- Verteidigung auf P'; Gegenangriff wieder über die Pos. 4 (A')

### Wichtig:

- beide Teams spielen miteinander
- nach dem Angriff immer wieder die Ausgangspositionen einnehmen

### Varianten:

- Angriff wahlweise über Pos. 4 oder Pos. 6 (Rückraum)
- die Teams spielen gegeneinander, Ball kommt vom Trainer



## 5 Spiel

G

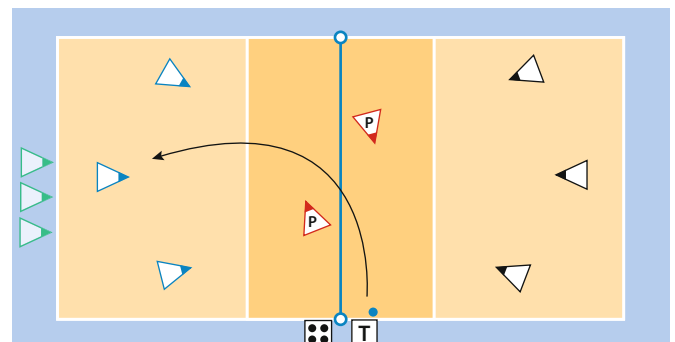
„King of the court“ mit 3er-Teams und fixen Passeuren

### Regeln

- ohne Service, der Ball kommt immer vom Trainer
- das neue Team darf immer den ersten Angriff ausführen
- das Siegerteam muss immer zuerst verteidigen
- Angriff nur aus dem Rückraum

### Varianten:

- nur mit einem Passeur für beide Teams → mehr Präzision in der Verteidigung
- ohne Passeur, ein Verteidigungsspieler spielt den Pass



# Reaktionsschnell

Möglichst schnell zu reagieren auf immer wieder neue Situationen ist eine Grundvoraussetzung im Volleyballspiel. Die Reaktionsfähigkeit soll deshalb auch im Training gezielt gefördert werden.

Die Fähigkeit, seine Bewegungen koordiniert und präzise zu steuern, ist für jeden Sportler von zentraler Bedeutung. Nur, wenn die Muskeln und Gliedmaßen genau das machen, was der Spieler von ihnen verlangt, dann wird der Ball auch mit einer hohen Konstanz im beabsichtigten Ziel landen. Verantwortlich für diese Bewegungskontrolle sind die **koordinativen Fähigkeiten**.

In der vorliegenden sowie den folgenden vier Ausgaben des Swiss Volley Magazins werden wir an dieser Stelle jeweils eine der fünf koordinativen Fähigkeiten unter die Lupe nehmen und zeigen, wie diese gezielt gefördert und trainiert werden können. Im Vorder-

grund stehen dabei konkrete Übungsbeispiele.

## Vorsprung durch schnelle Reaktionen

Die Fähigkeit, schnell zu reagieren, hat schon manchen Verteidigungsspieler davor bewahrt, einen angegriffenen Ball mitten ins Gesicht zu kriegen. Oder die Finte konnte doch noch verteidigt werden, obwohl sie perfekt gespielt und nicht vorherzusehen war. Oder der Annahmespieler konnte dank schneller Reaktion den Ball trotz Netzroller problemlos annehmen. Die Schnelligkeit

des Volleyballspiels erfordert in vielen Situationen kurze Reaktionszeiten. Nur, wer schnell reagiert, verschafft sich einen kleinen Zeitgewinn, der entscheidend sein kann für das Gelingen einer Aktion.

Gerade weil im Spiel immer wieder neue Situationen kreiert werden, lohnt es sich, die Reaktionsfähigkeit gezielt zu trainieren. Dabei ist zu beachten, dass die Reaktionsfähigkeit – wie alle anderen koordinativen Fähigkeiten übrigens auch – praktisch nie völlig isoliert trainiert wird. So trainieren Übungen zur Verbesserung der Reaktion oft auch die Orientierungsfähigkeit und/oder die Differenzierungsfähigkeit.

## Koordinative Fähigkeiten

Talentierte Sportler werden oft auch als „Bewegungstalente“ betitelt und fallen praktisch immer durch zwei herausragende Eigenschaften auf:

1. Ihre Bewegungen wirken elegant, „rund“ und völlig natürlich.
2. Sie lernen sehr schnell neue Bewegungsabläufe bzw. Techniken.

Der Unterschied zum „Normalsportler“ besteht im Grunde genommen aber nur darin, dass beim Bewegungstalent die koordinativen Fähigkeiten sehr gut ausgebildet sind. Konkret bedeutet das, dass ein sehr grosses Repertoire an verschiedensten Bewegungserfahrungen vorhanden ist.

### Unser Bewegungsbaukasten

Man muss sich das folgendermassen vorstellen: Unser Gehirn speichert sämtliche Bewegungen ab, die wir machen. Nicht wieder oder sehr selten verwendete Informationen werden aber relativ rasch wieder gelöscht, da sie von unserem Speicher

nicht als wichtig eingestuft werden. Wiederholen und variieren wir aber Bewegungsabläufe, dann präzisiert sich die Bewegungsvorstellung und bleibt langfristig erhalten. Lernen wir nun eine neue Bewegung, dann versucht unsere Zentrale immer, die neue Anforderung aus den bereits gespeicherten Elementen abzuleiten bzw. zusammenzubauen. Natürlich fällt uns dies viel einfacher, je mehr Bauteile in unserem Bewegungsbaukasten vorhanden sind.

### Vielfältige Reize setzen

Um aus Sportlern Bewegungstalente zu formen, muss also ein vielseitiges und variantenreiches Bewegungsangebot geschaffen werden. Zudem muss unser Gehirn durch neue Reize oder erschwerte Bedingungen immer wieder herausgefordert werden.

### Was Hänschen nicht lernt...

Entgegen der weit verbreiteten Meinung können wir uns in jedem Alter

koordinativ verbessern. Allerdings bezeichnet man das Alter zwischen 8 – 14 Jahren zurecht als „**Goldenes Lernalter**“, weil dann die Aufnahmefähigkeit für Trainingsreize im Bereich der koordinativen Fähigkeiten besonders hoch ist.

### Die 5 koordinativen Fähigkeiten

- Orientierungsfähigkeit
- Reaktionsfähigkeit
- Rhythmisierungsfähigkeit
- Differenzierungsfähigkeit
- Gleichgewichtsfähigkeit

### Konsequenzen für die Praxis

Volleyball stellt durch viele verschiedene und komplexe Bewegungsabläufe (z.B. beim Angriff) sehr hohe koordinative Anforderungen. Es lohnt sich also, vor allem im Nachwuchsbereich intensiv an den koordinativen Fähigkeiten zu arbeiten. Dank dieser Basis kann später die Volleyballtechnik viel einfacher erlernt werden.

## Übungsformen für die Reaktionsfähigkeit

Für Übungen zu den koordinativen Fähigkeiten gilt ganz besonders:

- Idealerweise zu Beginn des Trainings (nach dem Aufwärmen) durchführen, weil dann die Konzentration höher ist als am Ende des Trainings und das Nervensystem noch nicht ermüdet ist.
- Kleine Wettkämpfe steigern die Motivation!
- Kreativ sein und immer wieder neue Übungen erfinden!

### Hol ihn dir (1)! (optischer Reiz)

- 2 Spieler stehen hintereinander
- der vordere Spieler A in leichter Grätschstellung, Blick gerade nach vorne
- der hintere Spieler B mit Ball

B rollt den Ball zügig durch die Beine von A; A startet, sobald er den Ball sieht.

#### Ziel:

Den Ball vor der festgelegten Ziellinie fassen.

#### Variante:

Ball wahlweise links oder rechts an A vorbei seitlich wegrollen oder durch die gegrätschten Beine rollen (→ größeres Sichtfeld)

### Hol ihn dir (2)! (akustischer Reiz)

- 2 Spieler stehen hintereinander
- der vordere Spieler A mit geschlossenen Augen
- der hintere Spieler B mit Ball

B wirft den Ball im Bogen über A gerade nach vorne; A startet, sobald er den Aufprall des Balles hört.

#### Ziel:

Den Ball fangen, bevor er ein 2. Mal den Boden berührt.

#### Variante:

- Wurfrichtung variieren, auch seitlich werfen

### „Bändeliraub“ (optischer Reiz)

- 2 Spieler stehen einander am Netz gegenüber, Abstand zum Netz: je 1 Schritt
- 1 Bändeli hängt lose an der unteren Netzkante

1 Spieler schnappt sich das Bändeli und läuft zur Grundlinie auf seiner Seite; der 2. Spieler versucht ihn zu fangen/berühren.

#### Ziel:

Mit dem Bändeli die Grundlinie erreichen, ohne berührt zu werden.

#### Variante:

- Bändeli liegt am Boden

### Nicht geizen mit Reizen!

Die Variation der Reize machts! Wir unterscheiden dabei zwischen folgenden Varianten:

#### Akustische Reize

Die Spieler reagieren auf ein Signal, das sie *hören*.

#### Optische Reize

Die Spieler reagieren auf ein Signal, das sie *sehen*.

#### Taktile Reize

Die Spieler reagieren auf ein Signal, das sie *spüren*.

### „Martin Gerber“ (optischer Reiz)

- 2 Spieler stehen hintereinander vor einer Wand, Blick zur Wand, Abstand zur Wand ca. 2-3m
- der vordere Spieler A in Verteidigungsstellung
- der hintere Spieler B mit Ball

B wirft den Ball scharf gegen die Wand; A versucht, den abprallenden Ball zu fassen.

#### Ziel:

Der Ball fällt nie zu Boden.

#### Varianten:

- Abstand zur Wand variieren
- verschiedene Bälle
- A mit geschlossenen Augen in der Ausgangsposition (→ akustischer Reiz)

### Fang mich (wenn du kannst)! (taktile Reiz)

- 2 Spieler stehen einander gegenüber
- Fänger A mit geschlossenen Augen

B berührt A und läuft weg; A startet (mit geöffneten Augen), sobald er die Berührung spürt.

#### Ziel:

B vor der festgelegten Ziellinie fangen/berühren

### Rette sich wer kann!

#### (verschiedene Reize möglich)

- 2 Spieler liegen einander gegenüber auf dem Bauch an der Mittellinie (Füsse zur Grundlinie gerichtet)
- Abstand: je 1 Armlänge von der Mittellinie entfernt
- 1 Bändeli liegt auf der Mittellinie
- Fluchtsignal für Spieler A: rot
- Fluchtsignal für Spieler B: gelb

Trainer ruft „rot“; A rennt weg zur Grundlinie auf seiner Seite; B versucht ihn zu fangen/berühren.

#### Ziel:

Mit dem Bändeli die Grundlinie erreichen, ohne berührt zu werden.

#### Varianten:

- Bändeli in der entsprechenden Farbe fallen lassen (statt rufen)
- Verschiedene Signale möglich (z.B. T lässt Bändeli fallen oder ruft)
- Auf- und Absteiger: Gewinner rutschen 1 Position nach rechts, Verlierer rutschen 1 Position nach links

### „Justizia“ (optischer Reiz)

- 2 Spieler stehen sich gegenüber, Abstand 1 - 1.5 m
- A hält beide Arme waagrecht nach ausen, auf jeder Hand liegt 1 Ball

A lässt einen Ball fallen; B rettet den Ball

#### Ziel:

Der Ball fällt nie zu Boden!

#### Variante:

- B mit geschlossenen Augen → Ball darf einmal aufprallen (→ akustisches Signal)

### Oberkommando

#### (verschiedene Reize möglich)

- 3 Spieler, 1 Ball
- A und B stehen ca. 4m auseinander und spielen den Ball hin und her
- C gibt durch Kommandos vor, mit welcher Technik der Ball gespielt werden muss (z.B. ungerade Zahl = Pass, gerade Zahl = Manchette)

#### Variante:

- optische Signale (z.B. linke Hand nach oben = Pass, rechte Hand nach oben = Manchette)
- statt mit Volleyballgesten mit Kopf oder Fuss spielen

# Coaching nach Plan

Trainer erwarten von ihren Spielern, dass sie sich seriös und gezielt auf ein Spiel vorbereiten. Doch auch der Coach kann mit einer soliden Coachingplanung viel zum erfolgreichen Wettkampf beitragen.

Wettkämpfe sind für Sportlerinnen und Sportler einerseits die Belohnung für die harte Trainingsarbeit, das Sahnehäubchen sozusagen. Andererseits sind mit Wettkämpfen immer auch Ziele verknüpft, die man persönlich oder als Team erreichen möchte. Folgerichtig bereiten sich viele Spieler entsprechend auf diese Highlights vor: genügend Schlaf, eine grosse Portion Pasta, die Lieblingsmusik zum Entspannen usw. Als Trainer und Coach – in den meisten Fällen werden beiden Funktionen von der gleichen Person ausgefüllt – erwartet man genau dieses Verhalten von seinen Spielern. Schliesslich sollen die Motoren im entscheidenden Moment auf Hochtouren laufen und möglichst nicht ins Stocken geraten.

## Wettkämpfe

- sind die logische Folge des Trainingsprozesses
- unterliegen den Zielsetzungen
- sind nie zufällig
- müssen geplant und vorbereitet werden

## Spielvorbereitung für den Coach

Natürlich unterliegt auch der Coach den Gesetzmässigkeiten des Wettkampfes. Ebenso wie die Spieler kann er durch eine gute Spielvorbereitung seine Leistungsfähigkeit als Coach verbessern. Viele Aspekte des Coachings können lange vor Spielbeginn geplant werden, am besten noch bevor man sich in die Halle begibt. Eine sorgfältige Planung stellt sicher, dass bereits vor Spielbeginn feststeht, wie die vorhersehbaren Faktoren im Coaching gehandhabt werden.

- Welche Spieler stehen in der Startaufstellung?
- Welche Akzente und Ziele sollen verfolgt werden?



Foto: FVB

- Welche Spieler kann ich auf welchen Positionen einsetzen, welche Wechsel sind möglich?
- Wann sollte welcher Wechsel vorgenommen werden, damit z.B. alle gleich viel spielen?
- Sollen möglichst alle Spieler zum Einsatz kommen oder soll die Startformation nach Möglichkeit durchspielen?

## Akzente und Ziele setzen

Ein wichtiger Punkt bei der Coachingplanung ist das Festlegen von Akzenten und Zielen, die im Spiel besonders beachtet werden sollen. Wettkampfziele sind von Team zu Team verschieden. Natürlich ist der Sieg in einem Spiel immer ein Ziel. Für die meisten Spielerinnen und Spieler ist es aber bedeutend einfacher, konkrete und fassbare Ziele zu verfolgen, beispielsweise:

- Immer ein vorgegebenes Serviceziel anspielen.
  - Eine neue Angriffsvariante, die in den Trainings geübt wurde, so oft wie möglich spielen.
  - Immer einen Zweierblock stellen.
- Zielsetzungen dieser Art ergeben sich immer aus der Trainingsarbeit. Sie geben

den Spielern klare Handlungsvorgaben und haben den Vorteil, dass die Umsetzung jederzeit für den Spieler selbst und für den Coach messbar ist.

## Wettkampfziele

- ergeben sich aus dem Training
- müssen den Spielern bekannt sein
- müssen erreichbar und deshalb dem Können der Spieler angepasst sein
- können individuell oder für das ganze Team gelten
- sind immer überprüfbar

## Gelassenheit für Unvorhergesehenes

Natürlich lässt sich ein Spiel nicht vollumfänglich planen. Für den Coach sind Akzente und Ziele aber ein wichtiges Hilfsmittel für ein strukturiertes Coaching. Oft ist die Gefahr gross, dass man auch als Coach in den Bann des Spiels gerät und dadurch den Überblick verliert. Eine gute Spielvorbereitung gibt dem Coach hingegen die Gewissheit, die wesentlichen Dinge im Auge zu behalten. Dadurch kann er unvorhergesehene Situationen mit der nötigen Gelassenheit auf sich zukommen lassen.