NICO WALTER

LESEPROBE

LEISTUNGS-ZENTRUM IM KOPF

Was Amateurtrainer vom NLZ lernen können



LEISTUNGSZENTRUM IM KOPF

Was Amateurtrainer vom NLZ lernen können

NICO WALTER

Leistungszentrum im Kopf
Was Amateurtrainer vom NLZ lernen können

Leseprobe · Das Buch erscheint 2027

© 2026 Nico Walter. Alle Rechte vorbehalten.
Die Kopiervorlagen im Anhang dürfen für die Arbeit mit dem eigenen Team vervielfältigt werden.

Dieses Buch gibt Erfahrungen aus der Trainerpraxis weiter und ersetzt keine sportpsychologische, medizinische oder ernährungswissenschaftliche Beratung.

Gehirn-Motiv auf dem Umschlag mit KI-Unterstützung erstellt.

Inhalt

	Vorwort	5
	So nutzt du dieses Buch	7
1	Vom NLZ in die Kreisklasse	12
2	Zwei Trainings, kein Staff	20
3	Gespräche mit Spielern	27
4	Ein Plan für zwei Trainings pro Woche	35
5	Bequemlichkeit: Wie der Frosch im Wasser	42
6	Verbindlichkeit: Mentalität beginnt mit Anwesenheit	47
7	Umgang mit Fehlern	55
8	Fokus über 90 Minuten	63
9	Selbstvertrauen unter Druck	68
10	Zusammenhalt auf dem Platz	74
11	Der Trainer als Mentalcoach	81
12	Klar und fair entscheiden	87
13	Körper und Kopf	93
14	Was du in deinem Verein anstoßen kannst	99
15	Routinen, Checklisten, Saisonplan	105
	Schluss · Was bleibt	109
	Danksagung	113
	Über den Autor	115
	Anhang · Der 10-Minuten-Mentalitäts-Check	116
	Anhang · Kopiervorlagen	123
	Quellen	138

Vorwort

Meine ersten Jahre als Trainer verbrachte ich in der Jugend eines unterklassigen Vereins, zuerst bei einer U15, dann bei einer U17. Zum Training kamen acht, manchmal zehn Spieler. Ich war ehrgeizig, hatte Themen, wollte vieles umsetzen. Aber mit acht Jungs, die nicht alle gleich gut und nicht alle gleich motiviert waren, blieb vieles Stückwerk.

Dann kam der Wechsel ins Nachwuchsleistungszentrum (NLZ) der SG Quelle Fürth. Beim ersten Training standen 25 Spieler auf dem Platz, alle auf hohem Niveau, alle in derselben Trainingskleidung. Den Leistungsgedanken spürte ich sofort. Die Qualität war eine andere, und vor allem das Tempo. Es war ein Unterschied wie Tag und Nacht.

Jahre später ging ich den Weg zurück, zu meiner ersten Herrenmannschaft beim 1. FC Heilsbronn. Ich hatte Respekt davor. Wie wirke ich auf erwachsene Männer, von denen einige kaum jünger sind als ich? Eines wusste ich: Das NLZ ist nicht der Amateurfußball. Also stellte ich meine Pläne in den ersten Einheiten bewusst zurück. Ich ließ die Mannschaft spielen und beobachtete sie, um zu verstehen, was sie kann und wo sie steht.

Dieses Buch ist für Trainer, die am Dienstagabend auf dem Platz stehen und nicht wissen, wie viele Spieler kommen.

Für Trainer, die ihren Job lieben, aber keinen Athletiktrainer, keinen Videoanalysten und keinen Sportpsychologen an ihrer Seite haben. Die zwei Einheiten pro Woche und eine Mannschaft voller Men-

schen mit Job, Familie und Schichtdienst haben. Und die trotzdem den Anspruch haben, dass ihr Team besser wird, bei den Herren genauso wie in der Jugend.

Wenn ich den wichtigsten Unterschied in einem Satz sagen müsste, dann diesen: **Mentalität beginnt im Amateurfußball mit Verbindlichkeit.** Wenn keiner da ist, mit wem willst du dann an der Mentalität arbeiten?

Darum geht es in diesem Buch: um die Brücke zwischen diesen beiden Welten. Nicht darum, aus einem Kreisligateam ein Profiteam zu machen. Sondern darum, die Prinzipien aus dem Leistungsbereich so zu übersetzen, dass sie in deinem Alltag funktionieren. In zehn Minuten statt in zehn Stunden.

Was dieses Buch nicht ist: Es ist kein Profi-Handbuch und kein wissenschaftliches Lehrbuch. Wo es Forschung gibt, die eine Idee stützt, nenne ich sie. Wo ich aus eigener Erfahrung spreche, sage ich das auch. Und es ersetzt keine sportpsychologische Beratung, wenn ein Spieler oder ein Team wirklich in einer Krise steckt.

Was es sein soll: ein Arbeitsbuch, das du nicht nur liest, sondern benutzt. Mit Übungen, Vorlagen und Fragen, die du am nächsten Trainingsabend einsetzen kannst.

Warum ich dieses Buch schreibe? Weil ich Trainern mit meinen Erfahrungen helfen will. Ich habe in beiden Welten viel gelernt, oft auf dem harten Weg. Diese Erkenntnisse sollen nicht bei mir bleiben. Es geht mir darum, Wissen weiterzugeben und gemeinsam besser zu werden. Denn am Ende lernen wir Trainer am meisten voneinander.

Nico Walter

KAPITEL 6

Verbindlichkeit: Mentalität beginnt mit Anwesenheit



03 VERBINDLICHKEIT

Die Szene

Saisonbeginn. Ich hatte die Mannschaft gerade übernommen, und ein Spieler kam mit einer Idee: Wer in der Vorbereitung mehr als 85 Prozent Trainingsbeteiligung erreicht, bekommt einen Gutschein. Wir setzten das um. Dazu führte ich Gespräche und erklärte, warum regelmäßiges Training wichtig ist, für jeden Einzelnen und für das Team.

Am Ende der Vorbereitung bekam keiner den Gutschein. Nicht ein einziger Spieler.

Geholfen hat nichts davon.

Was wirklich geholfen hat, war etwas ganz anderes: Spaß und gutes Training. Das sprach sich herum, und es kamen mehr Spieler. Dauerhaft? Nein. Bei Rückschlägen ging die Beteiligung oft wieder zurück. Aber es war der einzige Weg, der überhaupt etwas bewegt hat.

Die Idee

In Kapitel 1 habe ich geschrieben, dass Mentalität im Amateurfußball bei der Frage beginnt, ob jemand zum Training kommt. In diesem Kapitel geht es darum, wie du die Antwort auf diese Frage beeinflussen kannst.

Meine wichtigste Erkenntnis lautet: Du kannst Verbindlichkeit im Amateurbereich kaum erzwingen. Die Spieler müssen Bock haben, ins Training zu kommen. Dein Job als Trainer ist es, ihnen einen Grund dafür zu geben.

Die Forschung stützt das. Meine Erfahrung mit dem Gutschein war kein Zufall. Belohnungen, die du vorher in Aussicht stellst, senken eher die Lust, etwas aus eigenem Antrieb zu tun. Sachliches, positives Feedback stärkt sie dagegen.

Eine Studie mit erwachsenen Freizeitfußballern, also unserer Zielgruppe, kam zum selben Schluss: Wer Spaß am Spiel hat, bleibt dabei. Ein Gutschein ändert daran wenig. Kleine Belohnungen im Training, etwa Extrapunkte für gute Aktionen, sind etwas anderes. Sie belohnen nicht das Kommen, sondern machen das Spiel selbst spannender.

So läuft es im NLZ

Im NLZ regelt sich Verbindlichkeit zu einem großen Teil von selbst. Anwesenheit ist Pflicht, und dahinter steht ein Druck, den jeder Spieler spürt: Konkurrenz. Auf jeder Position gibt es Spieler, die spielen wollen. Wer nicht trainiert, verliert seinen Platz, und er weiß das.

So geht es im Amateurfußball

Diesen Druck gibt es im Amateurbereich selten. Und das ist einer der größten Unterschiede zwischen beiden Welten.

Auch bei uns gibt es die Regel: Wer nicht trainiert, spielt nicht. Eigentlich. In der Umsetzung ist das schwer. Der Kader ist meistens dünn, und am Wochenende brauche ich genau den Spieler, der unter der Woche gefehlt hat. Wenn es nur nach mir ginge, würde ich die Regel konsequent durchziehen. Aber eine Regel, die ich am Sonntag selbst brechen muss, verliert ihre Wirkung.

Das heißt nicht, dass Regeln im Amateurbereich sinnlos sind. Aber allein reichen sie nicht. Wo der Druck der Konkurrenz fehlt, muss etwas anderes die Spieler auf den Platz holen.

Training, auf das alle Bock haben

Dieses Etwas ist das Training selbst. Ein Training, auf das die Spieler Bock haben, ist bei mir durch vier Dinge geprägt:

- **Viele Aktionen:** Jeder Spieler hat ständig den Ball oder ist an der Situation beteiligt. Lange Schlangen und Wartezeiten gibt es nicht.
- **Hohe Intensität:** Es geht zur Sache. Wer kommt, soll merken, dass sich der Abend gelohnt hat.
- **Wettkampf, immer:** In fast jeder Übung gibt es Gewinner und Verlierer, Punkte, Tore, einen Vergleich.
- **Kleine Strafen und Belohnungen, die Spaß machen:** keine Strafrunden, sondern Kleinigkeiten, über die alle lachen können. Ein Klassiker bei uns ist „Ich bin ein Stern“: Die Verlierer machen etwa eine Minute lang Hampelmänner und rufen dabei immer wieder diesen Satz. Belohnungen setze ich bisher seltener ein, obwohl sie eigentlich der bessere Ansatz wären, weil sie positiv statt negativ wirken. Zum Beispiel zählen Tore durchs Zentrum dreifach, oder gute Aktionen bringen Extrapunkte.

Das Wichtigste ist aber etwas, das sich schwer messen lässt: das Gefühl, das du als Trainer überträgst. Wenn du selbst Lust auf das Training hast und das zeigst, springt es über. Und ein gutes Training spricht sich herum. Spieler erzählen anderen davon, und plötzlich kommen Leute, die vorher gefehlt haben.

Der Unterschied zum NLZ auf einen Blick:

TRAINING MIT BOCK

Wo die Konkurrenz fehlt, muss das Training die Spieler holen.

IM NLZ

PFLICHT UND KONKURRENZ

Wer nicht trainiert, verliert seinen Platz.

IM AMATEURFUSSBALL

VIELE AKTIONEN
kein Anstehen, kein Warten

HOHE INTENSITÄT
der Abend soll sich lohnen

WETTKAMPF, IMMER
Punkte, Tore, ein Vergleich

STRAFEN & BELOHNUNGEN
mit Spaß, keine Strafrunden

Dazu das Wichtigste: Deine eigene Lust springt über.

Wenn es wieder abreißt

Dieser Effekt hält nicht ewig. Nach Rückschlägen geht die Beteiligung oft wieder zurück. Die Köpfe fangen an zu grübeln, interne Themen bremsen das Team, und nicht selten steckt falsche Kommunikation dahinter. Vieles spielt da mit rein.

In solchen Phasen versuche ich nicht, mit mehr Druck gegenzusteuern. Ich setze eher auf das Gegenteil:

- **Spaßeinheiten:** zum Beispiel Walking Football. Ein Training, bei dem es nicht um Leistung geht, sondern darum, den Kopf abzuschalten und gemeinsam zu lachen.
- **Ein Vortrag oder ein Motivationsimpuls**, aber nur, wenn es wirklich passt. Zu oft eingesetzt, verliert so ein Impuls seine Wirkung.
- **Parallelen zum echten Leben:** Beim Thema Team haben wir einmal über die Navy SEALs gesprochen. Darüber, wie sehr sie sich aufeinander verlassen müssen, und dass Fehler dort ganz andere Folgen haben als im Fußball. So ein Vergleich bleibt hängen. Und er rückt ganz nebenbei zurecht, wie schlimm ein verlorenes Spiel eigentlich ist.

Um die Ursachen solcher Phasen, also Fehler, Niederlagen und Kommunikation, geht es ausführlich in Kapitel 7 und Kapitel 11.

Wer am Sonntag nicht spielt

Ein Kader im Amateurbereich hat schnell 20 Spieler und mehr. Am Sonntag kommen davon vielleicht 14 bis 16 zum Einsatz. Die anderen sitzen auf der Tribüne oder bleiben gleich zu Hause. Bei ihnen bricht die Verbindlichkeit zuerst weg. Ich habe das im NLZ erlebt und im Amateurbereich genauso: Spieler, die mehrmals nicht im Kader standen, waren irgendwann einfach weg.

Im NLZ ist das Gespräch über den Kaderplatz selbstverständlich. Wer nicht im Kader steht, erfährt, warum und was ihm fehlt. Im Amateurbereich sind die Spieler das oft nicht gewohnt. Und ehrlich gesagt fällt es mir selbst schwer: Wenn du allein bist, fehlen dir für diese Gespräche oft Zeit und Fokus. Trotzdem gehören sie dazu, vor allem bei einem Spieler, der vorher im Kader stand und jetzt draußen ist.

In einem Podcast habe ich einmal ein Bild gehört, das mir hängen geblieben ist. Ein Spieler, mit dem keiner redet, hat sein eigenes Kopfkino. Und dieses Kopfkino ist groß. Er interpretiert alles hinein, was er sich vorstellen kann: dass der Trainer ihn nicht mag, dass er keine Chance mehr bekommt, dass andere bevorzugt werden. Redest du mit ihm, wird das Kopfkino kleiner. Er weiß, woran er ist. Das zahlt direkt auf das erste V ein, das Vertrauen.

Wichtig ist mir dabei eine Unterscheidung. Wenn ich in diesem Buch schreibe, dass ich Druck über Kaderplätze weglasse, heißt das nicht, dass ich keine Kaderentscheidungen treffe. Die treffe ich jede Woche. Ich nutze sie nur nicht als Drohung, und ich erkläre sie.

Für so ein Gespräch reichen fünf Minuten nach dem Training:

- **Warum:** der ehrliche Grund, sportlich und konkret.
- **Was fehlt:** eine Sache, an der er arbeiten kann.
- **Wie es weitergeht:** wann er wieder eine Chance bekommt oder wann ihr wieder sprecht.

Ein Blick aufs Eis

Mit 17 habe ich mit Eishockey angefangen, ohne Schlittschuh laufen zu können. Zehn Jahre später spielte ich im Farmteam eines Oberligisten. Training war oft montags um 23 Uhr, Spiele manchmal um 6 Uhr früh. Gefragt, ob er kommt, hat dort niemand. Man kam.

Genauso selbstverständlich war der Respekt. Nach dem Abpfiff stellten sich beide Mannschaften in einer Reihe auf und gaben sich die Hand, egal was auf dem Eis passiert war. In einer Playoff-Serie erst nach dem letzten Spiel, dafür umso bewusster.

Vieles davon wünsche ich mir im Fußball. Erzwingen lässt es sich nicht. Aber ein Ritual wie der Handschlag nach jedem Spiel kostet nichts. Und es zeigt deiner Mannschaft, wofür sie steht, gerade an Tagen, an denen es nicht läuft.

In der Jugend

Wie im Vorwort beschrieben, habe ich vor dem NLZ eine U15 und danach eine U17 auf Kreisebene trainiert. Die U15 zog noch gut mit. In der U17 standen oft nur acht, manchmal zehn Spieler auf dem Platz. Wie verbindlich eine Mannschaft ist, hängt in der Jugend stark vom Jahrgang und vom Verein ab. Es gibt ambitionierte Mannschaften und weniger ambitionierte, manchmal im selben Verein.

Ab etwa 16 kommt etwas dazu, das es bei den Herren so nicht gibt. Das Leben wird plötzlich größer. Das Fitnessstudio, die erste Freundin oder der erste Freund, die Erkenntnis, dass es noch etwas anderes gibt als Fußball. Solange das Training Spaß macht und es Erfolgserlebnisse gibt, hält der Fußball dagegen. Fehlt beides, gewinnt alles andere. Im 4-V-Modell heißt das: Bricht die Vorfreude weg, bricht die Verbindlichkeit hinterher.

Aufgehört haben bei mir vor allem Spieler mit wenig Spielzeit. Aber nicht nur: Auch Stammspieler sind gegangen, weil sie etwas anderes gefunden hatten. Deshalb lohnt sich ein regelmäßiger Blick auf die,

die gerade am Rand stehen. Wie das geht, zeigt Übung 4.

AUS DEM NLZ IN DEN AMATEURFUSSBALL · KAPITEL 6
Was ich übernehme, was ich anpasse und was ich bewusst weglasse.

■ ÜBERNEHMEN	◪ ANPASSEN	☒ WEGLASSEN
Training gehört klar dazu	Das Training selbst holt die Spieler	~~Belohnungen fürs bloße Kommen~~
Kaderentscheidungen erklären	Kleine Belohnungen im Spiel	~~Regeln, die du sonntags selbst brichst~~
Handschlag nach jedem Spiel		

Übungen

Übung 1 · Der Bock-Check (5 Minuten nach jedem Training, zwei Wochen lang)

Bewerte jede Einheit kurz anhand von vier Fragen, jeweils von 1 bis 5:

- Hatten alle Spieler viele Aktionen?
- War die Intensität hoch?
- Gab es in den meisten Übungen einen Wettkampf?
- Bin ich selbst mit Lust und guter Stimmung aufgetreten?

Leg die Ergebnisse neben die Trainingsbeteiligung der folgenden Wochen. Oft zeigt sich ein Zusammenhang schneller, als du denkst.

Übung 2 · Die Spaß-Liste (einmal anlegen, mit dem Team erweitern)

Sammle kleine Strafen und Belohnungen, über die alle lachen können. Achte darauf, dass mehr Belohnungen als Strafen auf der Liste stehen, etwa Tore, die unter bestimmten Bedingungen doppelt oder dreifach zählen. Lass die Spieler eigene Ideen beitragen. Was das Team selbst ausgesucht hat, wird eher akzeptiert.

Übung 3 · Die Einheit für schwierige Phasen (bereithalten)

Plane eine Trainingseinheit, die du nach einer Niederlagenserie oder in einer schwierigen Phase einsetzen kannst: eine Spaßeinheit wie Walking Football, ohne Leistungsdruck, mit einem kurzen Impuls am Ende. Wenn du sie fertig in der Schublade hast, musst du in der Krise nicht improvisieren.

Übung 4 · Der Spielzeit-Check (alle vier bis sechs Wochen, 10 Minuten)

Geh deinen Kader durch und beantworte für jeden Spieler drei Fragen: Wie viele Minuten hat er in den letzten fünf Spielen gespielt? Welche Rolle hat er im Team? Wann hatte er zuletzt ein Erfolgserlebnis, im Spiel oder im Training? Wer bei allen drei Fragen schlecht abschneidet, bekommt in den nächsten zwei Wochen deine Aufmerksamkeit: ein kurzes Gespräch, eine Aufgabe im Training oder ein Einsatz in einer Rolle, in der er glänzen kann. Bei den Herren funktioniert der Check genauso. In der Jugend ist er noch wichtiger, weil Spieler dort leiser gehen.

Reflexionsfragen

1. Womit versuchst du gerade, Verbindlichkeit zu erzeugen: mit Druck, mit Belohnungen oder mit dem Training selbst?
2. Welche Regel in deinem Team brichst du am Wochenende selbst?
3. Würdest du als Spieler gern zu deinem Training kommen?

Download

DOWNLOAD

Bock-Check, Vorlage für die Spaß-Liste, Beispiel für eine Einheit für schwierige Phasen und Spielzeit-Check

leistungszentrum-im-kopf.de/downloads/kapitel-06

ENDE DER LESEPROBE

WIE GEHT ES WEITER?

Du hast das Vorwort und Kapitel 6 gelesen. Im Buch folgen 14 weitere Kapitel entlang des 4-V-Modells: von den Bedingungen im Amateurfußball über Gespräche mit Spielern und einen Trainingsplan für zwei Einheiten pro Woche bis zum Umgang mit Fehlern, Fokus über 90 Minuten und Zusammenhalt auf dem Platz.

Jedes Kapitel folgt demselben Aufbau: eine Szene aus der Praxis, die Idee dahinter, wie es im NLZ läuft und wie es im Amateurfußball geht, dazu Übungen und Reflexionsfragen. Im Anhang findest du Kopiervorlagen zum direkten Ausfüllen.

LEISTUNGSZENTRUM IM KOPF

Taschenbuch, A5 · 19,90 €
Vorabausgabe Dezember 2026
Erscheint 2027 bei Amazon
leistungszentrum-im-kopf.de/buch

Leseprobe aus „Leistungszentrum im Kopf“ von Nico Walter. © 2026 Nico Walter.
Weitergabe dieser Leseprobe ausdrücklich erwünscht.