LEISTUNGSZENTRUM IM KOPF

DER 10-MINUTEN-MENTALITÄTS-CHECK

Wo steht dein Team im Kopf? Eine Selbsteinschätzung für Amateurtrainer, mit Methoden aus dem Nachwuchsleistungszentrum.



NICO WALTER

KOSTENLOSES ARBEITSHEFT



ZWEI WELTEN, EIN ZIEL

Ich bin Nico, Fußballtrainer aus Franken. Gelernt habe ich das Handwerk im Nachwuchsleistungszentrum der SG Quelle Fürth, unter anderem mit der U19 in der Landesliga. Wie ich meiner U19 die Spielidee des Vereins vermittelt habe, habe ich in der Fachzeitschrift „fußballtraining“ (Ausgabe 11/2024) gezeigt. Heute trainiere ich eine Herrenmannschaft im Amateurbereich beim 1. FC Heilsbronn und bin Trainer beim DFB-Mobil.

Der Unterschied hat mich anfangs kalt erwischt. Im NLZ lag die Trainingsbeteiligung bei mir selten unter 85 Prozent. Im Amateurbereich waren es oft unter 70, in manchen Monaten sogar unter 60 Prozent. Im NLZ hatte ich fast immer zwei oder drei Torhüter im Training, heute habe ich einen oder zwei, und selten sind beide da.

Da wurde mir klar: Die Prinzipien aus dem Leistungsbereich funktionieren auch hier, aber nur, wenn man sie an diesen Alltag anpasst. Genau darum geht es in diesem Check.

>85 %	<70 %	2–3	1–2
Trainingsbeteiligung im NLZ	oft im Amateurbereich	Torhüter im NLZ-Training	heute, selten beide da

Zahlen aus meiner eigenen Trainerpraxis, keine allgemeine Statistik.

MEINE STATIONEN

NACHWUCHSLEISTUNGSZENTRUM	AMATEURBEREICH	TALENTFÖRDERUNG
SG QUELLE FÜRTH	**1. FC HEILSBRONN**	**DFB-MOBIL**
u. a. U19, Landesliga	Herrenmannschaft	Trainer



EINLEITUNG

WARUM MENTALITÄT IM AMATEURFUSSBALL ANDERS IST

Im NLZ arbeiten Trainer und Athletiktrainer täglich mit den Spielern, und viele Spieler machen zusätzlich individuell etwas. Im Amateurfußball fehlen dafür meist Zeit und Personal. Du hast zwei Einheiten pro Woche, Spieler mit Job und Familie und niemanden, der sich nur um Athletik oder den Kopf kümmert.

Zwei Trainings pro Woche sind wenig. Deshalb musst du genau überlegen, was du trainierst, und genau deshalb braucht auch ein Amateurteam einen Plan. Die Prinzipien sind dieselben wie im Leistungsbereich, aber du brauchst Werkzeuge, die in zehn Minuten statt in zehn Stunden funktionieren.

MENTALITÄT BEGINNT IM AMATEURFUSSBALL MIT VERBINDLICHKEIT.

Im Nachwuchsleistungszentrum ist Trainingsbeteiligung selbstverständlich, bei dir nicht. Deshalb fließt sie in diesen Check bewusst mit ein, direkt nach Vertrauen und Vorfreude. Wie sie mit den anderen Bereichen zusammenhängt, zeigt dir das Modell auf der nächsten Seite.

> **Wichtig:** Das ist eine Selbsteinschätzung, kein wissenschaftlich validierter Test. Sie liefert dir eine ehrliche Momentaufnahme und einen Startpunkt, keine Diagnose.

DAS MODELL

DAS 4-V-MODELL NACH NICO WALTER

Mentalitätsarbeit im Amateurfußball folgt immer demselben Muster. Vier V, die aufeinander aufbauen, und im Amateurfußball stehen sie still, wenn du sie als Trainer nicht anschiebst.



Ein Modell aus der Trainerpraxis, kein wissenschaftlich geprüftes Verfahren.

1 · Vertrauen

Du verstehst, wo dein Team steht und wo es hinwill, und gewinnst sein Vertrauen.

BEREICH 01 IM CHECK

2 · Vorfreude

Gutes Training mit vielen Aktionen und Wettkampf sorgt dafür, dass deine Spieler Bock haben, zu kommen.

BEREICH 02

3 · Verbindlichkeit

Die Spieler kommen, weil sie wollen, nicht weil sie müssen.

BEREICH 03

4 · Verbesserung

Erst jetzt lohnt sich die Arbeit am Kopf: Fehler, Fokus, Druck und Zusammenhalt.

BEREICHE 04 BIS 07

So hängt der Check damit zusammen: Er misst alle vier V, in derselben Reihenfolge wie das Modell. Arbeite dich von vorne nach hinten: Hakt es bei Vertrauen oder Vorfreude, hilft kein Fokus-Training. Rückschläge wie eine bittere Niederlage bremsen den Kreislauf, dann musst du wieder anschieben.

ANLEITUNG

SO FUNKTIONIERT'S

Sieben Bereiche, je vier Aussagen. Plane zehn Minuten ein und such dir einen ruhigen Moment, am besten direkt nach einem Spieltag.

1. **Zeitraum wählen.** Denk an die letzten vier bis sechs Wochen, nicht an ein einzelnes Spiel.
2. **Bewerten.** Kreuze bei jeder Aussage einen Wert von 1 bis 5 an.
3. **Ehrlich bleiben.** Antworte, wie es ist, nicht wie es sein sollte.
4. **Addieren.** Zähle die vier Werte pro Bereich zusammen. Du bekommst je Bereich 4 bis 20 Punkte.
5. **Einordnen.** Trage deine Summen ins Netzdiagramm ein und lies in der Auswertung nach, wo du stehst.

1	2	3	4	5
trifft nicht zu	trifft eher nicht zu	teils, teils	trifft eher zu	trifft voll zu

DIE SIEBEN BEREICHE

01 Vertrauen

Wissen deine Spieler, woran sie bei dir sind?

02 Vorfreude

Kommen deine Spieler gern zum Training?

03 Verbindlichkeit

Sind deine Spieler da, auch wenn es mal nicht läuft?

04 Umgang mit Fehlern

Wie schnell findet dein Team nach Rückschlägen ins Spiel zurück?

05 Fokus

Bleibt dein Team über 90 Minuten bei der Sache?

06 Selbstvertrauen unter Druck

Ruft dein Team seine Qualität ab, wenn es zählt?

07 Zusammenhalt auf dem Platz

Arbeitet dein Team auf dem Platz für dieselben Ziele?

Du brauchst:

Einen Stift, zehn Minuten und einen ehrlichen Blick auf dein Team.

01 VERTRAUEN

Am Anfang steht keine Übung, sondern Vertrauen. Erst wenn deine Spieler wissen, woran sie bei dir sind, nehmen sie Veränderung an. Im 4-V-Modell ist es das erste V, hier schiebst du als Trainer an.

	1	2	3	4	5
Meine Spieler kommen mit Problemen von sich aus auf mich zu.	○	○	○	○	○
Meine Spieler wissen, was ich von ihnen erwarte, und was sie von mir erwarten können.	○	○	○	○	○
Meine Entscheidungen werden auch dann akzeptiert, wenn sie jemanden treffen.	○	○	○	○	○
Ich habe in diesem Halbjahr mit jedem Spieler mindestens einmal unter vier Augen gesprochen.	○	○	○	○	○

Summe Bereich 01 ☐ / 20

02 VORFREUDE

Im Amateurfußball kommt niemand, weil er muss. Gutes Training mit vielen Aktionen, Wettkampf und einem roten Faden sorgt dafür, dass deine Spieler Bock haben. Im 4-V-Modell ist das das zweite V.

	1	2	3	4	5
Meine Spieler kommen gern zum Training, nicht nur aus Pflicht.	○	○	○	○	○
In meinem Training hat jeder Spieler viele Ballaktionen.	○	○	○	○	○
In fast jeder Übung gibt es einen Wettkampf.	○	○	○	○	○
Meine Spieler wissen, an welchem Thema wir gerade arbeiten.	○	○	○	○	○

Summe Bereich 02 ☐ / 20

03 VERBINDLICHKEIT

Im NLZ ist Anwesenheit Pflicht, im Amateurfußball eine Entscheidung. Ohne Verbindlichkeit kannst du an keinem anderen Bereich nachhaltig arbeiten. Im 4-V-Modell ist sie das dritte V: Erst wenn die Spieler da sind, lohnt sich die Arbeit am Kopf.

	1	2	3	4	5
Meine Spieler kommen regelmäßig und pünktlich zum Training.	○	○	○	○	○
Meine Spieler sagen rechtzeitig ab, wenn sie nicht kommen können.	○	○	○	○	○
Auch ohne Belohnung oder Druck geben meine Spieler im Training alles.	○	○	○	○	○
Auch nach Niederlagen bleibt die Trainingsbeteiligung stabil.	○	○	○	○	○

Summe Bereich 03 ☐ / 20

04 UMGANG MIT FEHLERN

Fehler passieren in jedem Spiel. Entscheidend ist, wie schnell dein Team danach wieder ins Spiel findet. Auch in der Nachwuchsforschung gilt der Umgang mit Rückschlägen als einer der wichtigsten mentalen Faktoren für die Entwicklung.

	1	2	3	4	5
Nach einem Gegentor bleibt mein Team ruhig und spielt weiter nach Plan.	○	○	○	○	○
Meine Spieler machen sich nach Fehlern nicht gegenseitig Vorwürfe.	○	○	○	○	○
Nach einer Niederlage ist mein Team im nächsten Training wieder voll da.	○	○	○	○	○
Meine Spieler trauen sich auch nach einem Fehler, wieder Risiko zu gehen.	○	○	○	○	○

Summe Bereich 04 ☐ / 20

05 FOKUS

Gerade in der Anfangsphase und in der Schlussphase lässt die Konzentration im Amateurfußball oft nach. Fokus bedeutet, über 90 Minuten bei der Sache zu bleiben und sich nicht von Schiri, Zuschauern oder dem eigenen Kopf ablenken zu lassen.

	1	2	3	4	5
Mein Team ist von der ersten Minute an hellwach.	○	○	○	○	○
In den letzten 15 Minuten lässt die Konzentration nicht nach.	○	○	○	○	○
Schiri-Entscheidungen oder Zuschauer bringen mein Team nicht aus dem Konzept.	○	○	○	○	○
Im Training arbeiten meine Spieler konzentriert, auch bei einfachen Übungen.	○	○	○	○	○

Summe Bereich 05 ☐ / 20

06 SELBSTVERTRAUEN UNTER DRUCK

Im Training spielt fast jedes Team gut. Unter Druck zeigt sich, ob dein Team seine Qualität abrufen kann, gegen starke Gegner, bei Rückstand und in den Spielen, die zählen.

	1	2	3	4	5
In engen Spielen will mein Team den Ball haben, statt ihn loszuwerden.	○	○	○	○	○
Gegen stärkere Gegner tritt mein Team mutig auf.	○	○	○	○	○
Bei Rückstand glaubt mein Team noch an den Sieg.	○	○	○	○	○
In wichtigen Spielen zeigt mein Team seine normale Leistung.	○	○	○	○	○

Summe Bereich 06 ☐ / 20

07 ZUSAMMENHALT AUF DEM PLATZ

Gute Stimmung in der Kabine ist schön, aber nicht dasselbe wie Zusammenhalt auf dem Platz. Die Sportpsychologie unterscheidet zwischen sozialem und aufgabenbezogenem Zusammenhalt, und vor allem Letzterer hängt mit Leistung zusammen.

	1	2	3	4	5
Alle im Team kennen unsere gemeinsamen Ziele für die Saison.	○	○	○	○	○
Meine Spieler übernehmen auf dem Platz Verantwortung füreinander.	○	○	○	○	○
Auch Ersatzspieler ziehen voll mit und unterstützen das Team.	○	○	○	○	○
Bei Problemen im Spiel reden die Spieler auf dem Platz miteinander, statt sich wegzuducken.	○	○	○	○	○

Summe Bereich 07 ☐ / 20

DEINE SUMMEN

Übertrage hier die sieben Summen und trage die Stufe ein.

BEREICH	SUMME	STUFE
01 Vertrauen		
02 Vorfreude		
03 Verbindlichkeit		
04 Umgang mit Fehlern		
05 Fokus		
06 Selbstvertrauen unter Druck		
07 Zusammenhalt auf dem Platz		

16–20 Stark

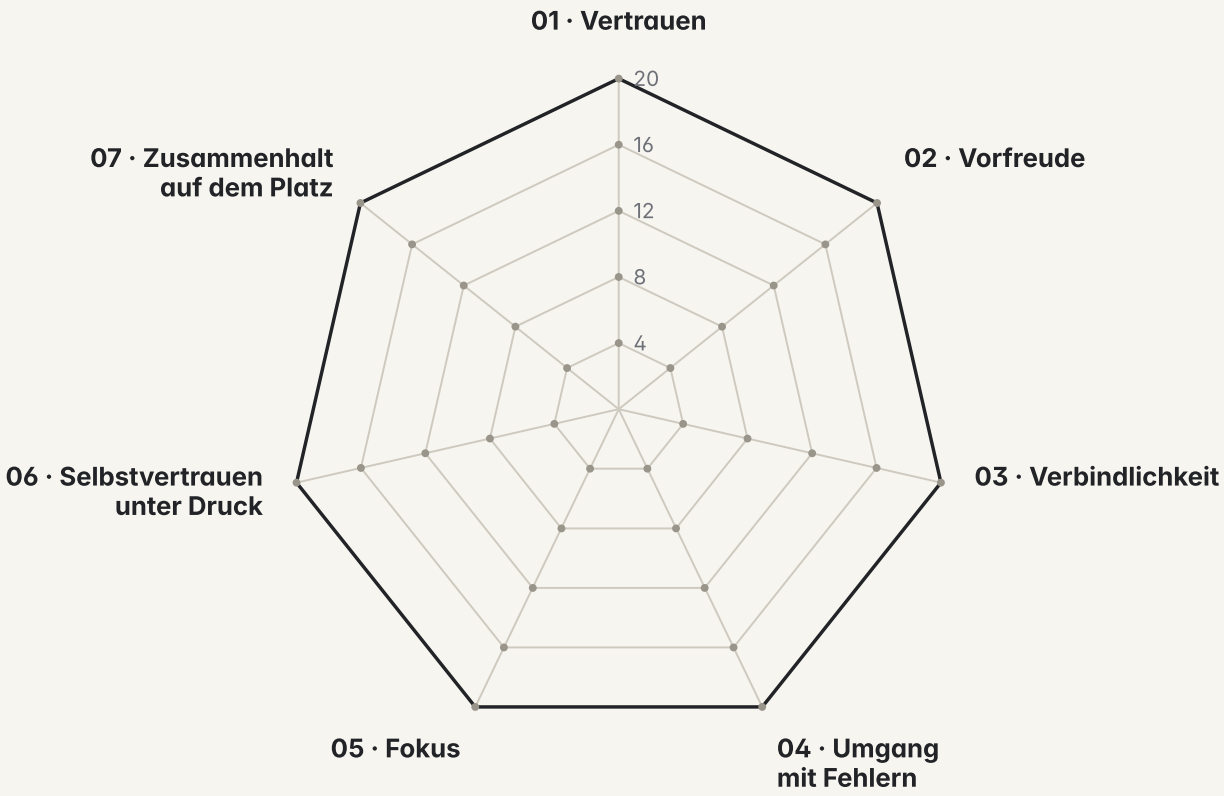
11–15 Ausbaufähig

4–10 Baustelle

ERGEBNIS

DEIN TEAM AUF EINEN BLICK

Markiere deine sieben Summen auf den Achsen und verbinde die Punkte. Je weiter außen ein Punkt liegt, desto stärker ist der Bereich. Die Delle im Netz zeigt dir deine Baustelle.



Beispiel: Ein Team mit 16 · 15 · 14 · 17 · 12 · 9 · 16 Punkten zeigt eine deutliche Delle bei Selbstvertrauen unter Druck. Weil Vertrauen, Vorfreude und Verbindlichkeit stabil sind, setzt der Trainer genau dort an.

AUSWERTUNG

WAS DEINE PUNKTE BEDEUTEN

Fang mit deinem niedrigsten Bereich an, nicht mit allen gleichzeitig. Ist Vertrauen, Vorfreude oder Verbindlichkeit eine Baustelle, fang dort an, auch wenn ein anderer Bereich noch niedriger liegt.

01 VERTRAUEN

Stark 16–20	Deine Spieler wissen, woran sie bei dir sind. **Tipp:** Nutze das Vertrauen für den nächsten Schritt: Frag in Einzelgesprächen, was sich die Spieler vom Training wünschen.
Ausbaufähig 11–15	Mit einigen Spielern läuft es gut, mit anderen sprichst du kaum. **Tipp:** Leg einen Gesprächsplan an und sprich in den nächsten Wochen gezielt mit denen, mit denen du noch nie unter vier Augen geredet hast.
Baustelle 4–10	Deine Spieler sind unsicher, was du von ihnen willst. **Tipp:** Kündige Einzelgespräche vorher an, damit sie nicht wie eine Strafe wirken. Frag zuerst: Wie siehst du dich gerade? Erst danach sagst du, was du erwartest.

02 VORFREUDE

Stark 16–20	Dein Training ist ein Grund zu kommen. **Tipp:** Halte das Niveau und lass die Spieler eigene Ideen für Wettkämpfe und kleine Belohnungen beitragen.
Ausbaufähig 11–15	Das Training ist okay, aber nicht jede Einheit zieht. **Tipp:** Bewerte zwei Wochen lang jede Einheit kurz: viele Aktionen, hohe Intensität, Wettkampf, deine eigene Stimmung. Wo liegt die Lücke?
Baustelle 4–10	Deine Spieler kommen eher aus Pflicht. **Tipp:** Starte jede Einheit mit einer kurzen Wettkampfform, vermeide Schlangen und Wartezeiten und arbeite in Themenblöcken, damit ein roter Faden spürbar wird.

03 VERBINDLICHKEIT

Stark 16–20	Dein Team zieht mit, auch ohne Druck. **Tipp:** Lass die Spieler eigene Teamziele für die Rückrunde formulieren, das stärkt die Eigenverantwortung weiter.
Ausbaufähig 11–15	Die Beteiligung ist okay, aber nicht konstant. **Tipp:** Macht Trainingsbeteiligung sichtbar, etwa mit einer einfachen Übersicht, und verknüpft sie mit der Aufstellung.
Baustelle 4–10	Ohne Verbindlichkeit kannst du an den anderen Bereichen kaum arbeiten. **Tipp:** Kläre in Einzelgesprächen, was jeder realistisch leisten kann, und legt gemeinsame Mindeststandards fest. Und schau auf die ersten beiden V: Vertrauen die Spieler dir, und haben sie Bock auf dein Training?

04 UMGANG MIT FEHLERN

Stark 16–20	Dein Team steckt Rückschläge weg. **Tipp:** Halte diese Kultur aktiv, indem du mutige Fehlversuche im Training bewusst lobst.
Ausbaufähig 11–15	Fehler kosten dein Team noch zu oft Minuten. **Tipp:** Führt ein kurzes Reset-Signal ein, etwa einmal klatschen und Blick nach vorn, das jeder nach einem Fehler nutzt.
Baustelle 4–10	Fehler ziehen dein Team runter und führen zu Vorwürfen. **Tipp:** Sprich in der nächsten Kabinenrunde offen darüber und legt gemeinsam eine Regel fest: Nach Fehlern gibt es nur Unterstützung, keine Kritik auf dem Platz.

05 FOKUS

Stark 16–20	Dein Team ist konstant bei der Sache. **Tipp:** Nutze das für komplexere Spielformen, dein Team kann mehr verarbeiten.
Ausbaufähig 11–15	Die Konzentration schwankt, oft am Anfang oder am Ende. **Tipp:** Gib vor jedem Spiel nur eine einzige Kernaufgabe vor, statt zehn Hinweise.
Baustelle 4–10	Dein Team lässt sich schnell ablenken. **Tipp:** Starte jedes Training mit einer kurzen, intensiven Wettkampfübung, damit der Kopf vom Alltag auf Fußball umschaltet.

06 SELBSTVERTRAUEN UNTER DRUCK

Stark 16–20	Dein Team will in engen Situationen den Ball. **Tipp:** Gib erfahrenen Spielern bewusst Führungsrollen, damit sie das weitergeben.
Ausbaufähig 11–15	Gegen starke Gegner oder bei Rückstand wird dein Team vorsichtig. **Tipp:** Baut im Training Situationen mit Rückstand ein, etwa ein Spiel, das bei 0:1 startet.
Baustelle 4–10	Druck lähmt dein Team. **Tipp:** Lenk den Fokus weg vom Ergebnis hin zu kleinen, kontrollierbaren Zielen wie gewonnenen Zweikämpfen oder Pressingaktionen.

07 ZUSAMMENHALT AUF DEM PLATZ

Stark 16–20	Dein Team arbeitet als Einheit. **Tipp:** Nutze die Ersatzspieler aktiv als Teil des Plans, etwa mit klaren Aufgaben für Einwechslungen.
Ausbaufähig 11–15	Man versteht sich, aber auf dem Platz fehlt manchmal die gemeinsame Richtung. **Tipp:** Formuliert zusammen ein bis zwei Saisonziele und hängt sie sichtbar in die Kabine.
Baustelle 4–10	Jeder spielt eher für sich. **Tipp:** Gute Stimmung allein reicht nicht. Arbeitet an gemeinsamen Zielen und klaren Rollen, denn genau dieser aufgabenbezogene Zusammenhalt hängt mit Leistung zusammen.

AKTIONSPLAN

DEIN NÄCHSTER SCHRITT

Nimm dir einen Bereich vor, nicht alle sieben. Kleine Schritte, die du wirklich umsetzt, bringen mehr als ein großer Plan, der in der Schublade landet.

1 Mein schwächster Bereich

2 Was mir dort konkret auffällt

3 Meine erste Maßnahme

4 Wann ich sie umsetze (Datum, Training)

5 Woran ich merke, dass es wirkt

6 Wann ich den Check wiederhole

> **Tipp:** Wiederhole den Check nach sechs bis acht Wochen. Dann siehst du, ob deine Maßnahme gegriffen hat.

WIE GEHT'S WEITER?

DEINE SICHT IST ERST DIE HALBE WAHRHEIT

Spannend wird es, wenn du deine Einschätzung mit der Sicht deiner Spieler vergleichst. Genau in den Lücken zwischen beiden steckt das größte Potenzial.

KOSTENLOS

DIE 5-MINUTEN-MENTALROUTINE

Vor dem Spiel, in der Halbzeit, nach dem Abpfiff: drei kurze Routinen, die dein Team ohne viel Aufwand übernehmen kann.

leistungszentrum-im-kopf.de

DAS BUCH · ERSCHEINT 2027

LEISTUNGSZENTRUM IM KOPF

Das 4-V-Modell als roter Faden durch alle Kapitel, zu jedem Bereich Hintergründe aus der Nachwuchsleistungsarbeit, Praxisbeispiele aus dem Amateurfußball und konkrete Übungen. Du stehst bereits auf der Liste und erfährst als Erster, wenn es so weit ist.

leistungszentrum-im-kopf.de/buch

In den nächsten Tagen bekommst du von mir per E-Mail noch ein paar Tipps zu deinem schwächsten Bereich. Viel Erfolg mit deinem Team!

Nico

Hinweis: Diese Selbsteinschätzung ersetzt keine sportpsychologische Beratung. Sie orientiert sich an Bereichen, die in der sportpsychologischen Forschung als zentral beschrieben werden, ist aber kein validiertes Testverfahren.

Impressum: [Name, Anschrift, E-Mail, ggf. Unternehmensangabe] · © 2026 Nico Walter. Alle Rechte vorbehalten.