LEISTUNGSZENTRUM IM KOPF

DIE 5-MINUTEN-MENTALROUTINE

Vor dem Spiel, in der Halbzeit, nach dem Abpfiff: drei kurze Routinen für Amateurteams, mit Methoden aus dem Nachwuchsleistungszentrum.



NICO WALTER

KOSTENLOSES ARBEITSHEFT



VOM NLZ IN DEN AMATEURFUSSBALL

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.

Ich kenne beide Welten: Strukturen, in denen alles auf Leistung ausgerichtet ist, und den Amateuralltag zwischen Job, Familie und zwei Trainingseinheiten pro Woche. In der Reihe „Leistungszentrum im Kopf“ übersetze ich, was aus der einen Welt in der anderen wirklich funktioniert.

MEINE STATIONEN

NACHWUCHSLEISTUNGSZENTRUM

SG QUELLE FÜRTH

u. a. U19, Landesliga

AMATEURBEREICH

1. FC HEILSBRONN

Herrenmannschaft

TALENTFÖRDERUNG

DFB-MOBIL

Trainer

EINLEITUNG

WARUM EINE ROUTINE MEHR BRINGT ALS JEDE KABINENREDE

AUS MEINER PRAXIS

In der U17 im Nachwuchsleistungszentrum hatten wir ein Lied, das vor jedem Spiel lief. Immer dasselbe, immer im gleichen Moment. Heute ist es in Heilsbronn unsere Hymne. Das Lied selbst ist kein Zaubertrick. Es ist ein Signal: Ab jetzt zählt nur noch das Spiel.

Genau das leisten Routinen. Sie nehmen dem Kopf Entscheidungen ab, geben in angespannten Momenten Halt und markieren den Übergang vom Alltag in den Wettkampf. Im NLZ ist das Standard. Im Amateurfußball kommen viele Spieler direkt von der Arbeit, und genau deshalb ist ein klarer Umschaltpunkt hier noch wichtiger.

KURZ

Fünf Minuten pro Phase. Was länger dauert, wird im Amateuralltag nicht durchgehalten.

IMMER GLEICH

Die Wirkung kommt aus der Wiederholung, nicht aus der perfekten Idee.

VOM TEAM GETRAGEN

Eine Routine, die nur der Trainer will, stirbt beim ersten Ausfall des Trainers.

HINTERGRUND

WAS DIE FORSCHUNG DAZU SAGT

Drei Befunde stehen hinter diesem Heft. Sie stammen aus unterschiedlichen Studien und lassen sich gut auf den Amateurfußball übertragen, mit einer ehrlichen Einschränkung.

Routinen
Metaanalyse 2021

Wer eine feste Routine nutzt, zeigt bessere Leistungen.
Eine Metaanalyse der Universität Wien fand Leistungsvorteile durch Routinen vor der Ausführung, im Labor und im echten Wettkampf, unabhängig von Alter, Geschlecht und Leistungsniveau. Untersucht wurden vor allem Situationen wie Aufschlag oder Strafstoß; eine Teamroutine vor dem Anpfiff ist eine Übertragung dieses Prinzips.

Musik
Metaanalyse

Musik wirkt auf Stimmung, Anstrengung und Leistung.
Eine Metaanalyse über mehr als 100 Studien zeigt positive Effekte von Musik auf das Befinden, das Anstrengungsempfinden und die Leistung. Ein gemeinsames Teamlied verbindet diesen Effekt mit dem Signal einer Routine.

Halbzeit
Studie 2023

Gute Halbzeitansprachen folgen einer Struktur.
In einer Studie in einem spanischen Nachwuchsleistungszentrum stimmten sich die Trainer vor der Kabine kurz ab. In der Ansprache gingen sie von offenen Fragen schnell zu konkretem Feedback und klaren Anweisungen über.

> **Einordnung:** Die Studien beweisen nicht, dass genau diese Routinen in deinem Team wirken. Sie zeigen aber, dass die Prinzipien dahinter gut belegt sind. Quellen am Ende des Hefts.

ÜBERBLICK

DREI PHASEN, JE FÜNF MINUTEN

Jede Phase hat ein Ziel. Du musst nicht alles auf einmal einführen, aber wer alle drei nutzt, gibt seinem Team einen festen Rahmen für jeden Spieltag.

PHASE 1

VOR DEM SPIEL

Vom Alltag in den Wettkampf umschalten. Eine Kernaufgabe, ein gemeinsames Signal.

letzte 5 Min. in der Kabine

PHASE 2

IN DER HALBZEIT

Runterkommen, eine Sache ändern, mit klarer Aufgabe zurück auf den Platz.

5 Min. der Pause

PHASE 3

NACH DEM ABPFIFF

Das Spiel abschließen, bevor Emotionen die Kabine übernehmen. Analyse kommt später.

erste 5 Min. danach

> **Grundregel:** In allen drei Phasen sagt der Trainer weniger, als er gern würde. Eine klare Botschaft bleibt hängen, zehn Hinweise verschwinden.

PHASE 1

VOR DEM SPIEL

Die letzten fünf Minuten in der Kabine gehören nicht der Taktiktafel. Die Taktik ist besprochen, jetzt geht es um den Kopf.

Min. 1	Ankommen	**Ruhe in die Kabine bringen** Handys weg, Musik aus, alle sitzen. Wer noch tapet oder Schuhe schnürt, ist jetzt fertig.
Min. 2	Fokus	**Eine einzige Kernaufgabe** Ein Satz, den jeder wiederholen kann, etwa: „Wir gewinnen die zweiten Bälle." Nicht drei, nicht fünf.
Min. 3	Rollen	**Jeder kennt seinen Job** Kurzer Blick auf die Aufstellung, ein Satz an zwei, drei Schlüsselspieler. Keine neuen Infos mehr.
Min. 4	Signal	**Das Teamlied, der Kreis** Euer Lied, euer Kreis, euer Satz. Immer gleich, immer an derselben Stelle. Das ist der Umschaltpunkt.
Min. 5	Raus	**Gemeinsam auf den Platz** Alle gehen zusammen raus. Wer zuletzt geht, schließt die Kabine. Kleinigkeit, aber Teil des Rituals.

SO KLAPPT'S

- Das Team wählt das Lied und den Satz selbst aus
- Kernaufgabe vorher mit dem Kapitän abstimmen
- Auch bei Auswärtsspielen ohne Kabine durchziehen, notfalls am Spielfeldrand

TYPISCHE FEHLER

- Letzte Minute für Taktik-Nachträge nutzen
- Jedes Spiel ein neues Ritual ausprobieren
- Lautstärke mit Motivation verwechseln

PHASE 2

IN DER HALBZEIT

Die Halbzeit ist im Amateurfußball oft die einzige Chance, ein Spiel zu drehen. Genau deshalb braucht sie Struktur statt Emotion.

Vorher auf dem Weg	**Kurz mit dem Co-Trainer abstimmen** Noch vor der Kabine: Was ist die eine Sache, die wir ändern? Wie in der Studie aus dem NLZ: erst abstimmen, dann reden.
Min. 0–2 Runterkommen	**Trinken, sitzen, durchatmen** Der Trainer schweigt. Die Spieler sammeln sich. Wer jetzt sofort losredet, redet gegen Puls und Frust an.
Min. 2–4 Ansprache	**Eine Frage, dann drei Punkte** Eine offene Frage an das Team, etwa: „Was klappt gerade nicht?“ Dann drei Punkte: was gut ist, was wir ändern, die Aufgabe für die ersten zehn Minuten.
Min. 4–5 Reset	**Signal und raus** Kurzer Kreis, euer Satz, gemeinsam zurück auf den Platz. Die zweite Halbzeit beginnt in der Kabine.

SO KLAPPT'S

- Konkret werden: Verhalten benennen, nicht Personen
- Lösungen anbieten, nicht nur Probleme
- Im ruhigen Ton bleiben, auch bei Rückstand

TYPISCHE FEHLER

- Jeden Fehler der ersten Halbzeit einzeln aufzählen
- Einzelne Spieler vor dem Team bloßstellen
- Mit fünf neuen taktischen Ideen in die zweite Halbzeit

PHASE 3

NACH DEM ABPFIFF

Direkt nach dem Spiel sind Emotionen am stärksten und die Analyse am schlechtesten. Diese Phase schließt das Spiel ab, sie bewertet es nicht.

Min. 1	Kreis	**Alle zusammen, egal wie es ausging** Noch auf dem Platz oder direkt in der Kabine. Niemand verschwindet vorher unter die Dusche.
Min. 2–3	Ein Satz	**Was nehmen wir mit?** Der Trainer sagt einen Satz zum Spiel, positiv oder ehrlich, aber nie persönlich. Optional: der Kapitän ergänzt einen Satz.
Min. 4	Ausblick	**Wann geht's weiter?** Nächstes Training, nächstes Spiel, wann die Analyse kommt. Das gibt Orientierung, gerade nach Niederlagen.
Min. 5	Signal	**Abschluss** Euer Abschluss-Ritual, zum Beispiel ein kurzes gemeinsames Klatschen. Danach ist das Spiel für heute abgeschlossen.

SO KLAPPT'S

- Analyse bewusst auf das nächste Training verschieben
- Nach Siegen und Niederlagen gleich ablaufen lassen
- Auch Ersatzspieler einbeziehen

TYPISCHE FEHLER

- Spielszenen direkt nach dem Abpfiff zerlegen
- Schuldige suchen, während alle noch aufgeladen sind
- Die Routine nur nach Siegen machen

KOPIERVORLAGE

EURE ROUTINE FÜR DIE KABINE

Füllt diese Seite gemeinsam mit dem Mannschaftsrat aus, druckt sie aus und hängt sie in die Kabine.

UNSERE ROUTINE

Unser Lied
läuft vor jedem Spiel

Unser Satz im Kreis
kurz, von allen gesprochen

Kernaufgabe heute
ein Satz, vom Trainer

Unser Halbzeit-Signal
zum Reset vor der 2. Halbzeit

Unser Abschluss
nach jedem Spiel

Wer schließt die Kabine?
wechselt jede Woche

Vor dem Spiel · Halbzeit · Nach dem Abpfiff

Je 5 Minuten. Immer gleich.

IN DREI WOCHEN ZUR EIGENEN ROUTINE

Führe nicht alles auf einmal ein. Eine Routine wird erst wirksam, wenn das Team sie selbst trägt.

WOCHE 1

ERKLÄREN

Stell die Idee im Training vor. Der Mannschaftsrat füllt die Kopiervorlage aus und wählt Lied und Satz.

WOCHE 2

AUSPROBIEREN

Starte mit Phase 1 vor dem Spiel. Nach dem Spiel kurz fragen: Was hat sich gut angefühlt, was nicht?

WOCHE 3

ÜBERGEBEN

Halbzeit und Abpfiff kommen dazu. Der Kapitän übernimmt Teile, etwa den Satz im Kreis.

WORAN DU MERKST, DASS ES WIRKT

- [ ] Die Spieler starten die Routine von selbst, ohne dass du sie anschiebst.
- [ ] Die ersten zehn Minuten nach Anpfiff und nach der Halbzeit werden konzentrierter.
- [ ] Nach Niederlagen verlässt niemand mehr wortlos die Kabine.
- [ ] Neue Spieler lernen die Routine von den anderen, nicht von dir.

AKTIONSPLAN

DEIN NÄCHSTER SCHRITT

Fang mit einer Phase an. Die Routine vor dem Spiel ist meist der beste Einstieg, weil sie am sichtbarsten ist.

1 **Mit welcher Phase starte ich?**

2 **Wer aus dem Team hilft mir dabei?**

3 **Unser Lied und unser Satz**

4 **Ab welchem Spiel ziehen wir es durch?**

5 **Woran merke ich nach drei Wochen, ob es wirkt?**

> **Tipp:** Bleib mindestens sechs Spiele dran, bevor du etwas änderst. Routinen wirken über Wiederholung.

WIE GEHT'S WEITER?

ROUTINE IST DER ANFANG

Die Routine gibt deinem Team einen festen Rahmen. Was in diesem Rahmen passiert, hängt von der Mentalität deines Teams ab.

KOSTENLOS

DER 10-MINUTEN-MENTALITÄTS-CHECK

Finde heraus, wo dein Team im Kopf steht: sieben Bereiche, 28 Aussagen, mit Auswertung und Aktionsplan.

leistungszentrum-im-kopf.de

DAS BUCH · ERSCHEINT 2027

LEISTUNGSZENTRUM IM KOPF

Routinen, Fokus, Umgang mit Fehlern und mehr, mit Hintergründen aus dem NLZ und Übungen für zwei Trainings pro Woche. Du stehst bereits auf der Liste.

leistungszentrum-im-kopf.de/buch

In den nächsten Tagen bekommst du von mir per E-Mail noch ein paar Praxistipps dazu. Viel Erfolg mit deinem Team!

Nico

Quellen: Rupprecht, Tran & Gröpel (2021), The effectiveness of pre-performance routines in sports: a meta-analysis, International Review of Sport and Exercise Psychology · Terry, Karageorghis et al. (2020), Effects of music in exercise and sport: a meta-analytic review, Psychological Bulletin · Raya-Castellano et al. (2023), The half-time talk, International Journal of Sports Science & Coaching 18(3).

Hinweis: Dieses Arbeitsheft gibt Erfahrungen aus der Trainerpraxis weiter und ersetzt keine sportpsychologische Beratung.

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