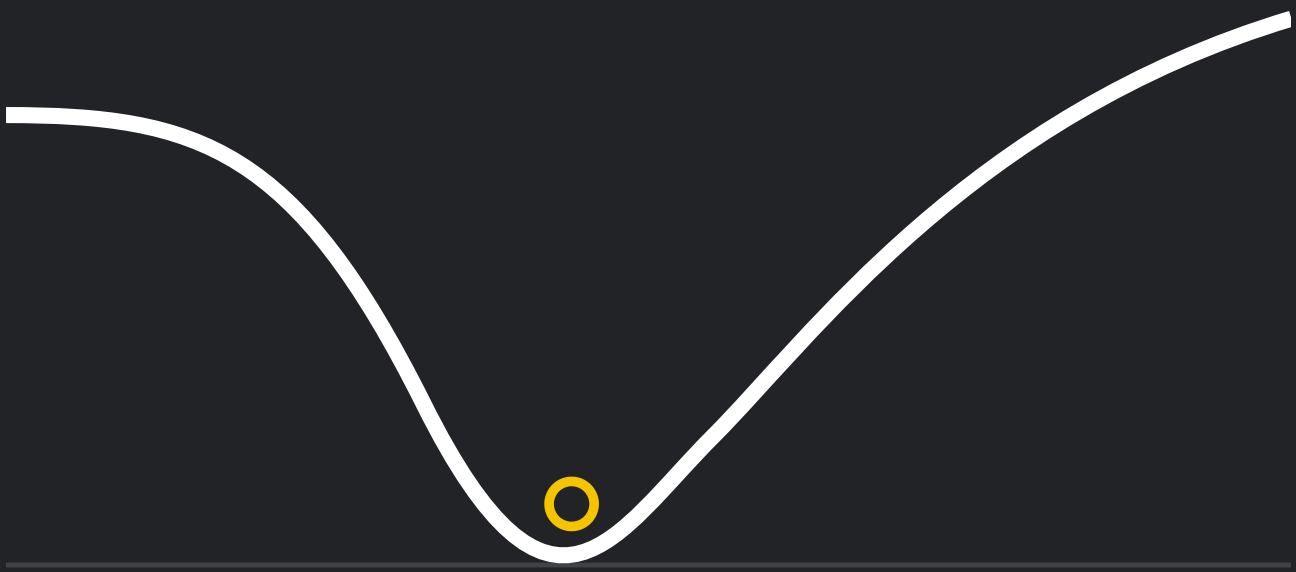
LEISTUNGSZENTRUM IM KOPF

NACH DER NIEDERLAGE

Der Leitfaden für die Woche danach: vom Abpfiff bis zum nächsten Anstoß. Damit aus einer Niederlage kein Loch wird.



0:1

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

NICHT DIE NIEDERLAGE ENTSCHEIDET, SONDERN DIE WOCHE DANACH

AUS MEINER PRAXIS

Im Nachwuchsleistungszentrum hatten wir viele Rückschläge. Niederlagen gehören im Leistungsbereich zum Alltag, und genau deshalb wird dort bewusst mit ihnen gearbeitet. Was ich daraus mitgenommen habe: Wie ein Team nach einer Niederlage zurückkommt, liegt zu einem großen Teil an dem, was der Trainer in den Tagen danach tut.

Im Amateurfußball ist die Gefahr größer als im NLZ. Zwischen zwei Spielen liegen nur zwei Trainings, Spieler fehlen, und Frust wandert schnell in die WhatsApp-Gruppe. Eine schlechte Woche nach einer Niederlage kostet oft auch das nächste Spiel.

INFORMATION, KEIN URTEIL

Eine Niederlage sagt etwas über ein Spiel aus, nicht über den Wert des Teams.

DER TRAINER GIBT DEN TON VOR

Wie du reagierst, übernimmt dein Team. Jede Woche.

NACH VORNE ARBEITEN

Ein klarer Lernpunkt und eine klare Aufgabe für das nächste Spiel reichen.

HINTERGRUND

WAS DIE FORSCHUNG DAZU SAGT

Zwei Befunde bilden die Grundlage für diesen Leitfaden. Beide zeigen: Es kommt weniger darauf an, ob du nach einer Niederlage etwas sagst, sondern wie.

Ursachen

Studie 2015

Wer Misserfolg auf beeinflussbare Ursachen zurückführt, bleibt dran.

In einer Studie bekamen Sportler nach einem Misserfolg unterschiedliches Feedback. Wurde der Misserfolg mit veränderbaren Ursachen wie Einsatz oder Strategie erklärt, stiegen die Erfolgserwartung und die Ausdauer. Wurde er mit festen Ursachen wie Schwierigkeit erklärt, sanken beide. Die Unterschiede waren vier Wochen später noch messbar.

Feedback

Studie 2016

Die Qualität der Kritik zählt mehr als die Menge.

Eine Tagebuchstudie zeigte: Kritisches Feedback stärkte Motivation und Selbstvertrauen, wenn es einfühlsam war, Lösungen anbot, sich an klaren Zielen orientierte, keine persönlichen Angriffe enthielt und in ruhigem Ton kam. Viel Kritik dagegen senkte das Kompetenzgefühl.

Für die Praxis heißt das: Nach einer Niederlage nicht schweigen, aber über veränderbare Dinge sprechen, sachlich bleiben und eine Lösung mitliefern. Genau darauf ist dieser Leitfaden aufgebaut. Die Studien stammen nicht aus dem Fußball; die Prinzipien sind aber gut übertragbar. Quellen am Ende des Hefts.

ÜBERBLICK

VIER PHASEN BIS ZUM NÄCHSTEN ANSTOSS

Die Woche nach einer Niederlage hat einen klaren Ablauf. Jede Phase hat eine Aufgabe, und keine sollte übersprungen werden.

PHASE 1

ABPFIFF

Abschließen, nicht analysieren. Haltung zeigen.

erste Minuten

PHASE 2

DIE NACHT DANACH

Erst selbst sortieren, dann mit dem Team sprechen.

bis 24 Std.

PHASE 3

ERSTES TRAINING

Kurz aufarbeiten, dann Erfolgserlebnisse schaffen.

nächstes Training

PHASE 4

BIS ZUM SPIEL

Fokus nach vorne, klare Aufgabe für das nächste Spiel.

restliche Woche

Grundregel: Je näher am Abpfiff, desto weniger Worte. Die Analyse gehört in die Mitte der Woche, nicht in die Kabine direkt nach dem Spiel.

PHASE 1

DIREKT NACH DEM ABPFIFF

Jetzt ist jeder aufgeladen: Spieler, Trainer, Zuschauer. Alles, was jetzt gesagt wird, wirkt doppelt, im Guten wie im Schlechten.

Auf dem Platz sofort	**Haltung zeigen** Abklatschen mit Gegner und Schiri, gemeinsam vom Platz. Dein Team schaut dabei auf dich.
Kabine erste Minuten	**Ein bis zwei Sätze, mehr nicht** Etwa: „Heute hat es nicht gereicht. Am Dienstag schauen wir es uns gemeinsam an." Keine Einzelkritik.
Kabine vor dem Duschen	**Den Termin setzen** Wann ist das nächste Training, wann kommt die Besprechung? Das gibt Halt und verhindert Diskussionen am Abend.

SO KLAPPT'S

- Ruhig bleiben, auch wenn du innerlich kochst
- Den Fokus auf das Team als Ganzes legen
- Einen festen Zeitpunkt für die Analyse nennen

TYPISCHE FEHLER

- Einzelne Fehler oder Spieler vor allen benennen
- Schiri oder Platz als einzige Erklärung anbieten
- Wortlos verschwinden

PHASE 2

DIE NACHT DANACH

Bevor du mit dem Team sprichst, sortierst du dich selbst. Die besten Ansprachen entstehen nicht in der Kabine, sondern am Tag danach am Schreibtisch.

Abend	für dich	**Drei Fragen beantworten** Was lag an uns und ist veränderbar? Was lag am Gegner oder am Spielverlauf? Was ist die eine Sache, die wir bis zum nächsten Spiel ändern?
Abend	Team-Chat	**Kein Spiel-Talk in der Gruppe** Analysen per Chat eskalieren schnell. Eine kurze Nachricht mit Trainingszeit reicht.
Nächster Tag	Einzelne	**Gespräche vorbereiten** Wer hat einen spielentscheidenden Fehler gemacht? Kurz unter vier Augen sprechen, bevor das Team zusammenkommt.

SO KLAPPT'S

- Ursachen suchen, die ihr beeinflussen könnt
- Höchstens einen bis zwei Lernpunkte auswählen
- Spieler mit Fehlern vor dem Training einzeln abholen

TYPISCHE FEHLER

- Nachts noch lange Sprachnachrichten verschicken
- Zehn Probleme auf einmal lösen wollen
- Den Frust aus dem Spiel ins Gespräch mitnehmen

PHASE 3

DAS ERSTE TRAINING DANACH

Das erste Training entscheidet, ob die Niederlage nachwirkt oder abgehakt wird. Es braucht zwei Dinge: eine kurze, ehrliche Aufarbeitung und danach Erfolgserlebnisse.

Min. 0–5	Besprechung	**Kurz und nach vorne** Einen Lernpunkt benennen, an veränderbaren Ursachen festmachen, eine Lösung anbieten. Dann ist das Thema durch.
Hauptteil	Spielformen	**Wettkampf mit Erfolgserlebnissen** Spielformen mit vielen Toren und Aktionen, gern mit kleinen Wettbewerben. Der Lernpunkt fließt ein, ohne dass er ständig erwähnt wird.
Ende	Abschluss	**Mit einem guten Gefühl rausgehen** Ein Abschlussspiel, das Spaß macht. Die letzte Erinnerung an das Training sollte positiv sein.

SO KLAPPT'S

- Sachlich über Verhalten sprechen, nicht über Personen
- Spieler fragen, was sie selbst ändern würden
- Intensität hochhalten, Spaß einplanen

TYPISCHE FEHLER

- Zur Strafe nur laufen lassen
- Das Spiel 30 Minuten lang zerlegen
- Die Stimmung mit Druck „drehen“ wollen

PHASE 4

BIS ZUM NÄCHSTEN SPIEL

Ab der Wochenmitte zählt nur noch das nächste Spiel. Das alte ist aufgearbeitet und wird nicht mehr aufgewärmt.

Training 2	Wochenmitte	**Die Aufgabe fürs nächste Spiel** Aus dem Lernpunkt wird eine konkrete Aufgabe, etwa: „Nach Ballverlust fünf Sekunden Gegenpressing.“
Spieler	Vertrauen	**Wer Fehler gemacht hat, spielt eine Rolle** Spieler mit Fehlern bewusst einbinden. Vertrauen nach einem schwachen Spiel stärkt mehr als jede Ansprache.
Spieltag	Routine	**Gleicher Ablauf wie immer** Keine Sonderansprache, keine neue Taktik aus Panik. Eure normale Routine gibt Sicherheit.

SO KLAPPT'S

- Den Fokus komplett auf das nächste Spiel legen
- Erfolge aus der Woche sichtbar machen
- Am Spieltag bei der gewohnten Routine bleiben

TYPISCHE FEHLER

- Das letzte Spiel am Spieltag noch einmal aufwärmen
- Aus Frust das halbe Team umstellen
- Mit „Wir müssen jetzt unbedingt...“ Druck aufbauen

SPRACHE

SÄTZE, DIE HELFEN, UND SÄTZE, DIE SCHADEN

Die linken Sätze benennen veränderbare Ursachen, bleiben sachlich und zeigen nach vorne. Die rechten greifen Personen an oder erklären die Niederlage mit Dingen, die das Team nicht ändern kann.

HILFT	SCHADET
„Heute hat es nicht gereicht. Dienstag schauen wir es uns an."	„Wie kann man nur so spielen?"
„Im Umschaltspiel waren wir zu langsam. Das trainieren wir."	„Ihr wolltet einfach nicht."
„Was würdet ihr beim nächsten Mal anders machen?"	„Das war die schlechteste Leistung der Saison."
„Ich weiß, dass du das besser kannst. Lass uns kurz drüber reden."	„Wegen dir haben wir verloren."
„Unsere Aufgabe für Sonntag ist …"	„Gegen die haben wir sowieso keine Chance."

> **Faustregel:** Sprich über das, was passiert ist, nicht darüber, wer jemand ist. „Wir waren zu passiv" lässt sich ändern. „Ihr seid zu weich" nicht.

CHECKLISTE

DEINE WOCHE NACH DER NIEDERLAGE

Zum Abhaken nach jeder Niederlage. Kopiere die Seite oder speichere sie auf dem Handy.

ABPFIFF

- [ ] Ruhig geblieben, Haltung gezeigt
- [ ] Maximal zwei Sätze in der Kabine
- [ ] Termin für Training und Besprechung genannt

DIE NACHT DANACH

- [ ] Drei Fragen für mich beantwortet
- [ ] Einen Lernpunkt ausgewählt
- [ ] Kein Spiel-Talk im Team-Chat
- [ ] Gespräche mit einzelnen Spielern geführt

ERSTES TRAINING

- [ ] Besprechung unter fünf Minuten gehalten
- [ ] Über veränderbare Ursachen gesprochen
- [ ] Training mit Erfolgserlebnissen geplant

BIS ZUM SPIEL

- [ ] Konkrete Aufgabe für das nächste Spiel formuliert
- [ ] Spieler mit Fehlern bewusst eingebunden
- [ ] Am Spieltag die normale Routine durchgezogen

AKTIONSPLAN

DEINE LETZTE NIEDERLAGE

Denk an die letzte Niederlage deines Teams. Was hast du gemacht, und was würdest du mit diesem Leitfaden anders machen?

1 Was habe ich direkt nach dem Abpfiff gesagt?

2 Wie lief das erste Training danach?

3 Was davon würde ich wieder so machen?

4 Was mache ich beim nächsten Mal anders?

5 Mein Satz für die Kabine nach der nächsten Niederlage

> **Tipp:** Schreib dir den Satz aus der letzten Zeile ins Handy. Nach dem Abpfiff fällt einem selten der richtige ein.

WIE GEHT'S WEITER?

RÜCKSCHLÄGE GEHÖREN DAZU

Jedes Team verliert. Starke Teams unterscheiden sich darin, wie schnell sie zurückkommen. Das lässt sich trainieren.

KOSTENLOS

DER 10-MINUTEN-MENTALITÄTS-CHECK

Wie geht dein Team mit Fehlern um? Finde es heraus, mit sieben Bereichen, Auswertung und Aktionsplan.

leistungszentrum-im-kopf.de

DAS BUCH · ERSCHEINT 2027

LEISTUNGSZENTRUM IM KOPF

Umgang mit Fehlern, Selbstvertrauen unter Druck und mehr, mit Hintergründen aus dem NLZ und Übungen für den Amateuralltag. 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: Rascle, Charrier, Le Foll, Higgins, Rees & Coffee (2015), Durability and generalization of attribution-based feedback following failure, Psychology of Sport and Exercise 18, 68–74 · Carpentier & Mageau (2016), Predicting sport experience during training: The role of change-oriented feedback, Journal of Sport & Exercise Psychology 38(1), 45–58.

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.