

## Fußballtrainingslager mit Pferden der U16 vom Waldhof Mannheim 07 auf der Reitanlage am Sonnenhang in Kreuztal NRW

Als effektive Teambuildingmaßnahme können Pferde, unterstützt von Erlebnispädagogik, einer jungen Mannschaft einen wichtigen Input geben um, nach einer verkorksten Saison, mit Elan, Selbstvertrauen und Leidenschaft in die neue Saison zu starten.



Abgrenzen. Unter Stress kann dieser Spieler sich nicht abgrenzen und flüchtet vor dem "Gegner"

Die 22 Jungs der U16 von Waldhof Mannheim steigen ein bißchen verduzt aus den 3 Bussen. Hier also sollte der Trainingslager stattfinden. Es gab nur Wiesen, Gebäude und ...Pferde.

Trainer Daniel Hecht und Co Trainer Pierre Banek haben sich für die Mannschaft, die letzte Saison abgestiegen ist, ein besonderes Trainingslager gewünscht mit dem Ziel aus den 22 Individualisten ein motiviertes Team zu formen, das am Ende der 2,5 Tagen ein Freundschaftsspiel gegen Sportfreunde Siegen bestreitet.

Die Logistik dahinter : 22 Pferde , die 2 Erlebnispädagogen Kerstin Lorasch und Christian Krings, die Seminarleiterin Isabelle Banek, das Team der "Reitanlage am Sonnenhang" hinter Gaby Krings und für das leibliche Wohl das Team der "Steffis Flinke Pfanne" hinter Steffi Guttzeit .

Das Ganze fing mit dem Aufbauen von 3 Zelten auf dem 30\*70 Meter großen Textilplatz an. Es war wie eine Art "Ist Zustand" des aktuellen Teamgeistes.

Es wurden weitere Spiele für das Stärken z.B. der Verantwortung für das Miteinander, des Vertrauens zueinander und der Absprache innerhalb des Teams, organisiert.

Am nächsten Tag war das Thema Pferd an der Tagesordnung.

Nach einer einführenden Reflexion über den eigenen Leistungszustand, über die erwünschten Fähigkeiten eines Fußballspielers und über den eigenen Einfluß auf seinen Gesundheitszustand,

wurde die Welt der Pferde dargestellt und insbesondere erklärt ,warum Pferde, seit Jahrhunderten, Menschen begleiten und/oder ausbilden.

Schwerpunkte waren die Führungspersönlichkeiten der Leitstute und des Leithengstes . Die Leitstute führt die Herde zu Futter-,Trink- Ruheplätze an . Der Leithengst hält die Herde zusammen und verteidigt sie.

Es wurden auch folgende Links dargestellt : Link Leitstute-Teamgeist und Link Leithengst-Fußballfähigkeiten.

Nach dem theoretischen Teil wurden Praxisübungen wie z.B.

sich abgrenzen, Energie schicken mittels Seil , Gang , als Vorbereitung für die Begegnung Pferd-Spieler durchgeführt. Dann war es endlich soweit: die 21 gesunden Spieler erfuhren welches Pferd, nach dem Gesetz der Resonanz, für sie bestimmt war und in welcher Reihenfolge die Begegnungen stattfinden würden.

In der Begegnung mit dem Pferd, verkörpert das Pferd entweder den Gegenspieler (im Bereich Leithengst) oder den Mitspieler (kann auch Trainer, Schiedsrichter, Publikum...)im Bereich Leitstute.

Das Verhalten des Spielers im sog. 4 Eck (20\*20 Meter) ist 1 zu 1 vergleichbar mit seinem Verhalten im Spiel unter Stress. Da das Pferd das innere Verhalten seines Gegenübers spiegelt, können Trainer und Spieler innerhalb von 5 bis 10 Minuten erfahren, woran es wahrscheinlich liegt, wenn ein Spieler seine Trainingsleistungen im Spiel nicht abrufen kann.

Isabelle Banek hat bis jetzt mehr als 200 mögliche Informationen, die von den Pferden kommen, für den Fußball identifizieren können. Es geht von: nicht hören was der Trainer bzw Mitspieler sagt über schlechte Stellungsposition ,Angst vor Entscheidungen treffen bishin zu keine Strategie ändern können ( 5 Mal das Gleiche erfolglos machen) ... um nur ein paar Beispiele zu nennen.

Die Jungs wurden auf eine harte Geduldsprobe gestellt: 22 Begegnungen konzentriert und ohne lästern anzuschauen ist definitiv eine Herausforderung für einen 16 jährigen !

Abends wurde noch ein pädagogisches Spiel angeboten um das Verständnis " nur gemeinsam können wir gewinnen" spürbar zu vermitteln.

Am nächsten Tag , vor dem Spiel, wurde das Saisonziel seitens der Spieler mit 100%iger Begeisterung verabschiedet sowie die Bereitschaft das mentale Werkzeug aus dem N.L.P (Einzel und Mannschaftsanker) zu installieren.

Die Jungs haben wirklich 2 Stunden intensiv auf diesem für sie unbekanntem Terrain bis zum Ende mitgemacht.

Das Ergebnis der 2 Tagen ließ sich sehen.

Gegen die Sportfreunde Siegen Mannschaft ,die letzte Saison aufgestiegen ist, konnte ein 3:3 erreicht werden(nach dreimaliger Führung). Dabei konnten Spieler und Trainer den direkten Vergleich:Verhalten im 4 Eck und im Spiel Life erleben .Was zu erwarten war, ist das Benutzen des Mentalwerkzeuges leider nur vereinzelt eingesetzt worden .Erfahrungsgemäß wird es in der Zukunft mehr eingesetzt. Nach dem Spiel haben die Spieler viele neue Erkenntnisse über Teamleistung, Eigenmotivation, Selbstreflexion gezeigt.

Die Trainer hatten für die Rückfahrt einen ausführlichen Feedbackbogen verteilt. Die Auswertung zeigt, dass für die meisten Spieler ein wichtiger Grundstein für die neue Saison gelegt worden ist. Es gab natürlich auch Antworten wie : ich kann jetzt mit Pferden umgehen oder das hatte nichts mit Fußball zu tun . Die Trainer sind mit dem Verlauf des Trainingslagers sehr zufrieden und wissen schon jetzt am Anfang der Saison, welchen Themen sie sich sofort widmen sollen !

"Seminare und Pferde" in Kreuztal ist seit 10 Jahren auf Führungskräfte-Teams spezialisiert und bietet seit 3 Jahren diese Möglichkeit für den Mannschaftssport insbesondere Fußball und Handball an.

Bis jetzt waren es im sportlichen Bereich mehrheitlich Frauenmannschaften. Die Ergebnisse lassen sich sehen. Nach dem Trainingstag mit Pferden sind die Teilnehmer motivierter, weniger anfällig für Verletzungen und erfolgreicher da sie erfahren haben was sie im Stress hindert ihren besten Fußball zu spielen und was noch viel wichtiger ist , wie sie es beheben können.

Allein dieses Jahr haben die Pferde mehr als 70 Teilnehmer in 150 Begegnungen" unterstützt"

Die Erfahrung als Trainingslager ist für Isabelle Banek sehr positiv. Die Erlebnispädagogik hat die Mitteilungen der Pferde untermauert. Es erwies sich als sehr sinnvoll, die Ergebnisse der Begegnungen mit den Pferden sacken zu lassen bevor man das Commitment für das Mentalwerkzeug erfragt hat (wie in den 2tägigen Führungskräfte-seminaren).Die Pferde haben wie immer hervorragende Informationen über mögliche "Führungsspieler" geliefert.

Jede Begegnung wurde per Video aufgenommen und analysiert.

Einzelcoaching in Mannheim findet noch im August statt.

Beide Trainer sind auch in den Genuß einer Begegnung gekommen und haben die Videoanalyse dieser Begegnung sofort erhalten.

Last but not least waren alle Beteiligten mit der gastronomischen Betreuung von "Steffi's Flinke Pfanne " aus Kreuztal sehr zufrieden.

Das Team der Reitanlage am Sonnenhang um Gabriele Krings freut sich auf das nächste Trainingslager

Informationen unter 0160 1807321

[www.seminare-und-pferde.de](http://www.seminare-und-pferde.de)

[www.sport-teambuilding-mit-pferden.de](http://www.sport-teambuilding-mit-pferden.de)

[YouTube-Video Link](#)

Durchführung von Seminaren mit Pferden für Führungskräfte-teams und Sportteams (Fußball,Handball...)

Kontakt

Seminare und Pferde

Isabelle Banek

Am Sonnenhang 32

57223 Kreuztal

Tel.:0160 1807321

E-Mail:[info@seminare-und-Pferde.de](mailto:info@seminare-und-Pferde.de)

Web:<http://seminare-und-pferde.de>

[Verbreitet durch PR-Gateway](#)