



Teamregeln

**In einem Team muss es Regeln geben,
weil es ansonsten nicht funktioniert.**

© by playbasketball.de 2009/10

Martin Lüke

Wuppermannstraße 18

58256 Ennepetal

VORWORT

In jedem Team muss es feste Regeln geben, damit sowohl ein effektives Training jederzeit möglich ist aber auch im Spiel Abläufe einfacher (weil bekannt) sind.

Damit ein Team funktioniert, muss den Spielern erst mal bewusst sein, dass es nicht ein Team und einen Trainer gibt sondern nur ein Team, das den Trainer mit einschließt. Nur das Team als Ganzes kann erfolgreich sein.

Die folgenden Regeln sollen nur als mögliches Beispiel gelten, die natürlich für das jeweilige Team abgestimmt und ggf. auch ergänzt werden können.

REGELN

Erscheinen bei Training und Spielen

- Jedes Teammitglied (egal ob Spieler oder Trainer) muss dafür sorgen, dass es pünktlich beim Training erscheint.
- Unentschuldigtes Fehlen beim Training ist ein Ding der Unmöglichkeit und ist nur in wirklichen Ausnahmefällen tolerierbar.
- Unentschuldigtes Fehlen beim Spiel geht gar nicht und ist auch nicht zu entschuldigen.
- Abmelden:
 - Beim Training: Die Spieler sollen sich bis spätestens 2 Stunden vor Trainingsbeginn beim Trainer und **nicht** bei anderen Mannschaftskollegen abmelden. Eine Abmeldung am Trainingstag darf nur per Telefon oder notfalls per SMS geschehen. Abmeldungen am Vortag können per eMail durchgeführt werden.
 - Beim Spiel: Eine Abmeldung vom Spiel sollte so frühzeitig wie möglich beim Trainer erfolgen. Abmeldungen zum Spiel sind nur per Telefon direkt und persönlich beim Trainer zulässig. Hier muss so lange probiert werden, bis der Trainer erreicht wird.
- Trainingsteilnahme: Es wird eine Trainingsteilnahme von wenigstens 85% erwartet. Eine Teilnahme unter 75% ist definitiv nicht tragbar. Spieler, die krank oder verletzt sind, aber soweit fit sind, dass sie eine Halle betreten können, sollen auch bei Nichtteilnahme anwesend sein. So können sie wenigstens den Trainingsinhalt verfolgen und sich einprägen anstatt ihn komplett zu versäumen. Verletzte Spieler können ggf. teilweise oder eigene Übungen machen, die ihre Verletzung oder Krankheit zulassen. Ausnahmen sind Verbote vom Arzt oder wenn man deswegen nicht in der Schule war.

DISZIPLIN UND EINSTELLUNG

- Nicht während des Drills reden
- Nicht reden, wenn der Coach redet!
Wenn der Coach fertig ist, gibt es Gelegenheit Fragen zu stellen.
- Bei dem Signal „STOP“ bleiben alle Spieler umgehend dort stehen, wo sie gerade stehen und halten die Bälle fest. Gründe: Ein Ball rollt über das Spielfeld oder der Trainer möchte genau zu der gestoppten Situation etwas sagen.
- Trinkpausen nicht unnötig in die Länge ziehen
- Mobiltelefone bleiben beim Training ausgeschaltet
- Habe jederzeit Respekt vor deinen Mitspielern und deinem Trainer
- Vertraue deinem Coach und deinen Mitspielern und Sorge dafür, dass sie dir vertrauen!
- Wenn der Coach etwas erklärt, signalisiere ich ihm als Spieler durch Blickkontakt zu ihm oder mit dem Blick auf das Coaching Board, das ich zuhöre.
- Macht ein Spieler beim Training einen Fehler und kann ein anderer Spieler diesen Fehler ausbügeln, so soll er das immer tun.
- Ziel eines jeden Spielers muss es sein, sich bei jedem Training verbessern zu wollen und sich mit seinem Auftreten in den Dienst der Mannschaft zu stellen.
- Jeder Spieler soll mit seiner Körpersprache zeigen, dass er im Training Leistung bringen will, auch dann wenn es mal nicht auf Anhieb nicht funktioniert.
- Wenn ein Spieler mal einen schlechten Tag hat oder einfach keine richtige Lust zum Training hat, soll er sich eher ruhig und zurückhaltend geben anstatt das Training zu stören.
- Wenn du kritisierst, passe immer die richtige Stelle ab und sei dabei immer konstruktiv.
 - Eine mögliche **richtige** Stelle wäre die Teambesprechung, ein Einzelgespräch oder nach dem Training.
 - Die **falsche** Stelle wäre während des Trainings oder direkt nach dem Spiel.

NACH DEM TRAINING

- Bälle wegräumen ist eine Aufgabe für alle Spieler!

VOR DEM SPIEL

- Beim Spiel erscheine ich immer rechtzeitig in der Halle oder am Treffpunkt und lasse die anderen nicht warten.
- In der Regel bin ich als Spieler 45 Minuten vor Spielbeginn in der Halle und beginne 30 Minuten vorher zusammen mit dem Team das Warm-up.
- Das Warm-up vor dem Spiel verstehe ich als Spieler als Vorbereitung auf das Spiel. Neben dem Aufwärmen der Muskulatur und dem Abrufen von Bewegungsabläufen versuche ich mich in dieser Zeit locker zu machen, andere Dinge, die mich beschäftigen zu verdrängen, und mich auf das bevorstehende Spiel zu konzentrieren.
- Wenn der Coach mir bestimmte Hinweise oder Anweisungen vor dem Spiel gibt, versuche ich diese zu verinnerlichen.

WÄHREND DES SPIELS

- Fairplay und Respekt gegenüber allen Beteiligten des Spiels! Dazu gehören Mitspieler, Trainer, Gegenspieler, Schiedsrichter, Kampfgericht und Zuschauer.
- Vor Spielbeginn oder bei Auszeiten sitzen immer die Starting-Five Spieler auf der Bank. Die Bankspieler stehen direkt auf und stellen sich seitlich oder hinter die Bank, um den Anweisungen des Coachs zu folgen.
- Spieler auf der Bank sollen jederzeit das Spiel aufmerksam verfolgen, Fehler des eigenen Teams erkennen (um sie nachher nicht mehr selber zu begehen) und um seine Gegenspieler zu studieren (Rechts- oder Linkshänder?/ Was sind seine Stärken und Schwächen?)

- Spieler, die vom Coach zu einem Wechsel aufgefordert werden, sollen sich umgehend zum Coach begeben, sich dort ggf. noch die letzten Anweisungen holen und dann von ihm zur Auswechselbank weitergeleitet werden.
- Die Bankspieler sind wichtig für die Stimmung im Team. Auch von der Bank aus kann man durch Anfeuern seine Mitspieler auf dem Feld puschen und nach vorne treiben. Außerdem ist man, wenn man eingewechselt wird, schneller selber im Spiel. Negative Stimmung oder das anmeckern von Mitspielern auf dem Feld ist nie hilfreich und daher auch nicht erwünscht.
- Während des Spiels haben sich die Spieler ausschließlich nur um ihr eigenes Spiel und ihre eigene Leistung zu kümmern. Schiedsrichterentscheidungen, werden ggf. vom Coach kommentiert, wenn er dies für richtig hält.
- Zeit zum Ärgern ist nach dem Spiel. Während des Spiels ist der denkbar ungünstigste Augenblick dafür.
- Provokationen von gegnerischen Spielern und Zuschauern sind zu ignorieren. Ggf. kann der betroffene Spieler seinen Coach darauf aufmerksam machen.
- Kommt es zu Handgreiflichkeiten von Seiten eines Gegenspielers hat sich der Spieler wegzudrehen und den Ort des Geschehens einige Meter zu verlassen. Auch verbale Antworten sind zu unterlassen.
- Antworten auf ein Fehlverhalten des Gegners sollten immer sportlich gegeben werden.
- Teamgeist kann man nicht befehlen aber fördern. Dies kann bei verschiedensten Situationen z.B. durch abklatschen zeigen.
 - Während des Spiels, wenn ein Spieler einen Korb erzielt hat oder noch wichtiger, das ein Spieler abgeklatscht wird, der den entscheidenden Pass gespielt hat.
 - Bei Wechseln wird der ausgewechselte Spieler von Trainer und Bankspielern abgeklatscht.
 - Vor Beginn eines Viertels oder nach einer Auszeit werden die Hände zusammengelegt und ein Teamspruch gesagt.

Allgemeines

- Beim Training und beim Spiel ist darauf zu achten, dass als Getränke Wasser, Mineralwasser oder Schorle verwendet werden. Zuckerhaltige Getränke wie Cola sind verboten.

Die wichtigste Regel zum Schluss

- Für die Einhaltung der aufgestellten Regeln ist das ganze Team verantwortlich. Jeder Spieler muss sich selber kontrollieren, ob er die Regeln einhält und ggf. auch Mitspieler darauf aufmerksam machen, wenn diese aufgestellten Regeln brechen. Hauptverantwortlich ist natürlich der Coach, der es aber mit der Unterstützung der Spieler erheblich einfacher hat und sich vielmehr auf seine eigene Aufgabe: „Das Trainieren des Teams“ konzentrieren kann.

Stand Mai 2010