

Immer wenn Menschen zusammen sind, braucht es „Spielregeln“ um das Zusammenleben zu koordinieren. Das ist in einem Sportteam nicht anders! Teamregeln bilden die Leitplanken, anhand deren sich die Mitglieder orientieren können. Es ist wichtig, dass bereits Kinder lernen, dass sie sich an gewisse Regeln halten müssen, damit das Team als Ganzes seine Ziele erreichen kann.

Wozu Teamregeln?

Jeder Mensch braucht und wünscht sich einen klaren Rahmen, in welchem er sich frei bewegen kann. Gemeinsame Regeln geben dem Einzelnen und somit auch dem Team Sicherheit und Ruhe. Regeln können das Zusammenleben aber nur vereinfachen, wenn sie auch eingehalten werden. Leider ist das bekanntlich nicht immer der Fall. Deshalb braucht es Sanktionen für fehlbares Verhalten. Diese Sanktionen können je nach Alter der Spieler angepasst werden. Das klassische Sanktionsmittel ist die Geldbusse. Bei Kindern machen Geldbussen allerdings noch wenig Sinn. Wenn mahnende Worte nichts mehr helfen, können auch „Zusatzaufgaben“ (resp. „Strafaufgaben“) verordnet werden: Feld alleine aufstellen, Bälle sammeln, Trikots waschen, Kuchen für das ganze Team backen, Liegestütz vor der versammelten Mannschaft machen, etc. Wichtig ist diese Sanktionen auch wirklich durchzuziehen – sonst ist man als Trainer nicht mehr glaubwürdig.

Teamregeln können je nach Alter auch gemeinsam erarbeitet werden. Hier macht es sicher Sinn, die Regeln aufzuschreiben und ans Team zu verteilen. Allenfalls unterschreibt sogar die ganze Mannschaft?

Beispiele von Teamregeln

Kinderunihockey:

- Zu Material Sorge tragen (Stock, Bälle, Teambekleidung, Banden etc.)
- Begrüssung per Handschlag oder mit teamspezifischem Gruss
- Es spricht immer nur einer
- Wenn der Trainer etwas erklärt, sitzen die Spieler hin und spielen nicht rum
- Pünktlich im Training erscheinen
- Wer nicht ins Training kommen kann, meldet sich telefonisch beim Trainer ab
- Nach dem Training wird geduscht
- Niemand wird aus der Gruppe ausgeschlossen
- Der Stock wird erst in die Hand genommen, wenn alles aufgestellt ist
- Der Stock ist dazu da, um den Ball zu führen, zu passen und aufs Tor zu schiessen und nicht, um damit den Teamkameraden zu attackieren

Nachwuchsunihockey:

- Keine Suchtmittel (Alkohol, Tabak, etc.) in Vereinskleidern oder in der Sporthalle
- Mit den Schiedsrichtern kommunizieren nur der Captain und der Trainer
- Keine Natels in der Sporthalle
- Teaminterne Geschichten bleiben Teamintern (Aufgepasst auf „social media“-Plattformen!)
- Konflikte tragen wir offen, ehrlich und direkt im Team aus
- Bandenaufstellen ist Sache von ALLEN!
- Vor Matchtagen gibt es keinen Ausgang

- Jeder hat seine eigene Trinkflasche dabei
- Wir hinterlassen unsere Garderoben immer in sauberem Zustand – das ist die Visitenkarte unseres Vereins!

Aktiv-Unihockey:

- Keine Suchtmittel bei Kontakt mit Nachwuchsspielern oder mit Medien
- Kritisiere erst dich selber, dann deinen Block und erst dann das Team
- Behandle deine Mitspieler so, wie du selber behandelt werden willst
- Negative Ereignisse und Konflikte bleiben im Team
- Trainerentscheidungen werden nicht vor dem Team kritisiert, sondern nach dem Training/Spiel unter vier Augen
- Das Logo auf dem Trikot ist entscheidend und nicht die Rückennummer!
- Wir hinterlassen unsere Garderoben immer in sauberem Zustand – das ist die Visitenkarte unseres Vereins!

