

Vermittlung von sozialen & persönlichen Kompetenzen durch Fußball

Mit Vorwort von
VfB Stuttgart Präsident und
Initiator des FC PlayFair! e.V.
- *Claus Vogt*



Vermittlung von sozialen & persönlichen Kompetenzen durch Fußball

Julia und Patric stellen auf eine kreative und offene Art Methoden zur Vermittlung von Kompetenzen durch Fußball dar.

Mit Interviews von:

- U16 Assistententrainerin vom FC Basel
- Nadine Rolser
- Leiter Jugendakademie TSG Hoffenheim
- Dominik Drobisch
- Ehemaliger FIFA Schiedsrichter
- Urs Meier
- Fitnesstrainer der DFB Junioren/Juniorinnen
- Ulf Sobek



Vermittlung von sozialen & persönlichen Kompetenzen durch Fußball

Mit Vorwort von
**VfB Stuttgart Präsident und
Initiator des FC PlayFair e.V.**
- Claus Vogt



Unsere Philosophie.

Soccer ist ein tolles Spiel, das die Kinder lieben und, indem wir einen Blick in die Entwicklung von Home of Goals werfen. 2014 war Julia zum ersten Mal in Kroatien und die Teilnahme an einer Schule die NOG Fußball bei der U16 wurde, sollte es sich um eine unterstützende, offene, unvoreingenommene, lustige und in der Lage, Unterstützung, Hilfe und Bestrafung zu geben, aber auch um die verschiedenen Trainingsformen zu zeigen.

Deutschland kann ein Vorbild für die U16, Sachse Stover, begleitet die Spieler mit dem Coach und hilft bei der Entscheidung zu helfen. Was für die Spieler sind die Trainer und andere zum Thema Soccer für Erwachsene zu helfen, weil von den Trägern Trainer sind, werden um die Kinder um der Spieler zu helfen, genutzt und ein Spiel zu bringen. In der Welt nicht die Spieler sind ein Spiel, sondern ein Spiel, das auch in der Welt sein kann. Mit jedem weiteren Workshop wurde zum klar, dass auch in einem Helfend Deutschland und andere Entwicklungsprozesse sind und nicht in einem Helfend Deutschland und andere Entwicklungsprozesse sind und nicht in einem Helfend Deutschland und andere Entwicklungsprozesse sind und nicht in einem Helfend Deutschland und andere Entwicklungsprozesse sind.

MISSION

Wir nutzen die Regeln und Ziele des Sports und fördern neben der körperlichen, sondern die mentale, Gesundheits, indem persönliche und soziale Kompetenzen aus Spiel und Spaß entwickelt werden und auf andere Lebenssituationen angewendet werden.

VISION

Eine reflektierte Gesellschaft, in der alle auf ein stabiles Wertesystem zurückgreifen und eine Sportwelt, die Verantwortung für die Persönlichkeit der Spieler übernimmt.

PHILOSOPHIE

Wir verstehen Fußball als ein Spiel, das den Kindern eine tolle Möglichkeit bietet, sich zu betätigen und zu lernen. Wir glauben, dass das Spiel ein tolles Werkzeug ist, um die Kinder zu unterstützen und zu fördern. Wir glauben, dass das Spiel ein tolles Werkzeug ist, um die Kinder zu unterstützen und zu fördern. Wir glauben, dass das Spiel ein tolles Werkzeug ist, um die Kinder zu unterstützen und zu fördern.

Zu Beginn, um einen Überblick zu geben, ist es wichtig, in eigenes Trainingsverhalten geht. Die Idee ist, das im sportlichen Bereich präsent wird, zu integrieren. Da Julia während in den sozialen Fußball (Jugendoberliga) tätig war, wurde zunächst der Fokus auf den sozialen Fußball gelegt. In Zusammenarbeit und Fußballcampus wurde die Herangehensweise Fußball genutzt und bei dem Anfang.

Was dann bereits seit Jahren als Trainer tätig war und dem Sinn früh erkannt hat, wurde er immer öfter und intensiver in das Training eingebunden. Aus einzelnen Trainingsmaßnahmen und Kooperationen mit Vereinen entstanden.

Patric Kapstadt Erfahrung

Verbindend mit Herangehensweise: Erfahrungen waren es eine starke Persönlichkeit Verbindung mit Herangehensweise, Aus einer einfachen Idee ist seit November 2016 ein für ihre Leistungspersonal wichtig. Die Philosophie wurde perfektioniert und soll nun im Gründungsdies entstanden. Die Philosophie wurde perfektioniert und soll nun im Gründungsdies entstanden. Die Philosophie wurde perfektioniert und soll nun im Gründungsdies entstanden. Die Philosophie wurde perfektioniert und soll nun im Gründungsdies entstanden.

Mehr und mehr Kinder davon profitieren und aus Sportbetrieben Persönlichkeiten entstehen.

Wiele haben hauptsächlich die Eltern in der Verantwortung ihre Kinder zu schützen, allerdings, weil ihnen die Kinder einen Überblick über die Kinder in der Schule oder auf dem Sportplatz. Diese deshalb ist es so wichtig ein Verständnis zu kreieren. Der Sport hat andere Facetten in sich und bietet dadurch so viel. Sports ist ein Team. Die Sport hat andere Facetten in sich und bietet dadurch so viel. Sports ist ein Team. Die Sport hat andere Facetten in sich und bietet dadurch so viel. Sports ist ein Team.

Wichtig ist zu verstehen und zu verstehen den Kindern soziale und persönliche Kompetenzen zu vermitteln. Bei der täglichen Arbeit haben wir vor allem einen Blick vor Augen. Eine reflektierte Welt, die das tägliche Leben haben wir vor allem einen Blick vor Augen. Eine reflektierte Welt, die das tägliche Leben haben wir vor allem einen Blick vor Augen. Eine reflektierte Welt, die das tägliche Leben haben wir vor allem einen Blick vor Augen.

Unsere Philosophie

Bevor unsere Philosophie detailliert beschrieben wird, wollen wir einen Blick in die Entstehung von Home of Goals werfen. 2014 war Julia zum ersten Mal in Kapstadt, Südafrika, und hat dort an einer Schule die NGO Football for Worldwide Unity e.V. (kurz: FFWU) unterstützt. Diese Unterstützung bestand aus Nachhilfeunterricht, sowie darin unterschiedliche Trainingseinheiten durchzuführen. Das unter Bedingungen, die wir uns in Deutschland kaum vorstellen können. Mit dem Gründer und Initiator von FFWU, Sascha Bauer, begann sie, Workshops für Trainer und Lehrer zum Thema "Sport für Entwicklung" zu geben. Wie kann der Sport dazu genutzt werden, um die Kinder von der Straße zu holen, weg von den Drogen? Es war schnell klar, dass der Sport viel sinnfälliger benutzt und eingesetzt werden kann. Nach vielen weiteren Workshops erkannte Julia, dass auch in ihrem Heimatland Deutschland definitiv Entwicklungspotenzial herrscht und sie mit ihrem Wissen in der Verantwortung steht, diese Entwicklung voranzutreiben. Das war der Startschuss von Home of Goals!

Da Julia jahrelang selbst in den höchsten Jugendligen gespielt hat, wurde zunächst der Fokus auf den Fußball gelegt. Zu Beginn ging es darum, in eigenen Trainingseinheiten Werte zu integrieren, die im Sport wichtig sind. Patric ist von Beginn an als Trainer dabei und unterstützt die Herangehensweise. Nachdem er 2018 für 3 Monate bei der Young Bafana Soccer Academy in Südafrika ein Praktikum gemacht hatte, wurde ihm noch bewusster, welches gesellschaftliche Potenzial der Sport mit sich bringt. In dem Praktikum lernte und erfuhr er, was es bedeutet, den Sport als Hoffnungsträger und Anker zu haben. Für die meisten Kinder bildet Young Bafana die



einzig Perspektive, um dem Teufelskreis der Armut zu entkommen. Aus einer einfachen Idee ist ein Gründungs-Duo entstanden. Die Philosophie wurde gemeinsam perfektioniert und soll nun an Trainer*innen und Sportlehrer*innen weitervermittelt werden. Nur so profitieren immer mehr Kinder von der einzigartigen Herangehensweise von Home of Goals und es entstehen aus Sportler*innen Persönlichkeiten. Aus einzelnen Trainingseinheiten sind inzwischen Kooperationen mit Vereinen und Verbänden entstanden. Viele sehen hauptsächlich die Eltern in der Verantwortung, ihre Kinder zu erziehen. Allerdings verbringen die Kinder einen Großteil ihrer Kindheit in der Schule oder auf dem Sportplatz. Genau deshalb ist es so wichtig, ein Verständnis für die Weiterentwicklung der Persönlichkeit zu schaffen!

Der Sport hat so viele Facetten und bietet dadurch so viel. Sport ist eine Plattform, die den Kindern Spaß macht, wodurch man der Verantwortung leichter gerecht werden kann und den Kindern spielerisch soziale und persönliche Kompetenzen vermittelt werden. Bei der täglichen Arbeit haben wir immer unsere Vision vor Augen: Eine reflektierte Gesellschaft, in der alle auf ein stabiles Wertegerüst zurückgreifen sowie eine Sportwelt, die Verantwortung für die Persönlichkeitsbildung ihrer Sportler*innen übernimmt. Dafür nutzen wir die riesigen Potenziale des Sports und fördern neben der körperlichen vor allem die mentale Gesundheit, indem persönliche und soziale Kompetenzen durch Spiel und Spaß entwickelt und auf andere Lebenssituationen angewendet werden! Genau dieser Übertrag auf andere Lebensbereiche ist elementar und bedarf einer ausführlichen Reflexion. Um das an einem einfachen Beispiel zu verdeutlichen: Die Aufgabe im Training ist es einen Elfmeter zu schießen. In der Reflexion geht es nun darum zu verstehen was hierbei wichtig ist. Mögliche Reflexionsfragen, um das Erlebte auf Situationen neben dem Platz zu transferieren, könnten folgende sein:

- Weshalb ist es wichtig sich zu konzentrieren?
- Was passiert, wenn du dich nicht konzentrierst?
- Wie hast du es beim Schießen der Elfmeter immer wieder geschafft dich voll zu konzentrieren?
- Schaffst du es bei Klassenarbeiten dich zu konzentrieren?
- Kannst du dafür die selben Fähigkeiten, dieselbe Methode nutzen, die dir beim Elfmeterschießen geholfen hat?

Das Ziel ist hierbei, dass die Spieler*innen die Kompetenzen zunächst auf dem Platz erleben und ein Gefühl entsteht. Durch die anschließende Reflexion wird dieses Erleben verstanden und findet so den Übertrag auf andere Lebensbereiche.



Selbstvertrauen



Selbstvertrauen ist der tief verwurzelte Glaube und das Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten. Es beinhaltet das Setzen von Zielen, den Umgang mit Schwierigkeiten, das Lernen neuer Dinge und das richtige Einsetzen der eigenen Stärken. Selbstvertrauen ist nicht angeboren und demnach zu trainieren. Selbstvertrauen verhält sich wie ein Muskel: Wenn es verwendet, bearbeitet und weiterentwickelt wird, werden neue Neuronen aktiviert und es wächst. Aber Achtung, wenn es nicht beansprucht wird, wird es kleiner.

Wir alle werden mit einem gesunden Maß an Selbstvertrauen geboren, aber wir können es mit der Zeit verlieren. Denke einmal darüber nach. Ohne das seit Kindertagen tief verwurzelte Selbstvertrauen würden wir beim Versuch zu laufen, nach dem 100. Hinfallen, nicht mehr aufstehen. Wir würden auch nicht mitten auf dem Marktplatz plötzlich anfangen zu schreien, wenn wir kein Eis bekommen. Der Grad des Selbstvertrauens ist dabei von unterschiedlichen persönlichen Faktoren abhängig:

- persönliche Erfahrungen bzw. Erlebnisse
- wie unsere Eltern mit uns gesprochen und uns behandelt haben
- welche Rückmeldungen wir von unseren Mitmenschen bekommen
- welches Bild wir von uns selbst haben

! Tipp

- Challenge dich einmal selbst und verzichte auf negative Sprache und Worte, die keine Aussagekraft haben. - „eigentlich“
→ Was genau ist die Bedeutung von „eigentlich“ oder benutzt du das Wort nur, weil es einfacher ist? - „Weil ich es sage“ / „Weil ich der Trainer bin“ → Wenn du auf „Warum“-Fragen deiner Spieler mit diesen Aussagen antwortest, entwickelst du Spieler, die sich nicht mehr trauen zu fragen und ihre Wissbegierde verlieren. Wenn du in einem Moment keine Antwort parat hast, motiviere den*die Spieler*in, selbst nachzudenken (z.B. „Was denkst du?“).
- Verneinungen → Unser Gehirn ist nicht dazu gemacht, Verneinungen zu verstehen. Wenn du als Trainer sagst, „halte den Ball nicht so lange“, versteht unser Gehirn genau das Gegenteil, nämlich, „halte den Ball lange“. Mach' den Selbsttest: „Denke nicht an einen rosa Elefanten!“. Wenn auch du in diesem Moment an einen rosa Elefanten gedacht hast, nutze ab jetzt positive Aussagen wie „spiel deinen Ball schneller“.

Selbstvertrauen ist ein subjektives Gefühl. Meist äußert sich dieses vor allem in unangenehmen Situationen. Hier gelingt es Personen mit einem gesunden Selbstvertrauen, durch den Glauben an die eigenen Stärken ein Gefühl der Sicherheit hervorzurufen. Das Selbstvertrauen einer Person äußert sich sowohl in Worten wie auch in Handlungen. A. Stiellau-Pallas schreibt in seinem Buch, „die Macht der Dankbarkeit“, Folgendes: „Die Angst vor der Zukunft können wir nur dann besiegen, wenn wir bewiesen haben, dass wir mit der Vergangenheit und der Gegenwart klarkommen“. Selbstvertrauen baut sich also immer rückwirkend auf und entsteht durch vergangene Leistungen und Erfolge.



TRANSPORT OHNE HÄNDE

Material verschiedenes, Bälle, Hütchen, Leibchen, Pylonen, Stäbe, Trinkflaschen, Reifen etc.

Spieleranzahl min. 4 Spieler*innen

Schwierigkeitsgrad einfach

Art der Übung Special Game

Persönlich Kreativität

Sozial Kooperation, Kommunikation, Verantwortung

Physisch Gleichgewichtsfähigkeit

Beschreibung

1. Je nach Anzahl werden die Spieler in 2-3 Teams eingeteilt
2. Jedes Team hat die gleichen Materialien zur Verfügung
3. Das Team muss die eigenen Materialien so schnell wie möglich vom Start- zum Endpunkt platzieren (Startpunkt z.B. Grundlinie – Endpunkt z.B. Strafraum)
4. Die Hände dürfen nicht verwendet werden (Hände dürfen nur verwendet werden, um die Materialien vom Boden aufzuheben)
5. Berührt ein Teil auf dem Weg den Boden, muss es zum Startpunkt zurückgebracht und von neuem transportiert werden
6. Das Team, welches es zuerst schafft, gewinnt



Reflektionsfragen

- Warum hat dieses oder jenes Team gewonnen?
- Was bedeutet Kreativität?
- Wofür ist sie auf und neben dem Platz wichtig?
- Wer hat entschieden welche Methode genutzt wird?
- Warum habt ihr euch darauf eingelassen & mitgemacht?
- Wie habt ihr kommuniziert? Ist es so einfacher? Wie kommuniziert ihr in der Schule / in der Familie?

1 Variation - mittel

Hände dürfen auch zum Aufheben nicht mehr verwendet werden

2 Variation - mittel

Materialien dürfen nur 1mal auf eine bestimmte Art und Weise transportiert werden z.B. Spieler A & B klemmen den Ball zwischen den Hüften ein - so darf diese Variante in dieser Runde nicht mehr angewandt werden

3 Variation anspruchsvoll

gleicher Ablauf und Aufbau wie bei Variation 2, Sprechen ist verboten

DIE RIESENSCHLANGE

Material keines

Spieleranzahl min. 4 Spieler*innen

Schwierigkeitsgrad einfach

Art der Übung Special Game

Persönlich Konzentration, Umgang mit Drucksituationen

Sozial Respekt & Toleranz, Empathie, Vertrauen, Verantwortung, Kommunikation, Teamfähigkeit & Kooperation

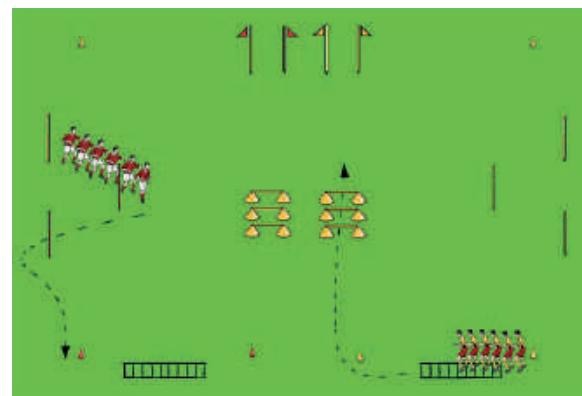
Physisch Reaktionsfähigkeit, Gleichgewichtsfähigkeit, Orientierungsfähigkeit

Beschreibung

1. Es werden 2 Teams mit jeweils 6 Spieler*innen eingeteilt
2. Die Teams stellen sich in einer Linie auf, in der jede*r die Arme auf die Schultern des*der Vordermannes*-frau legt, und die Augen schließt
3. Nur der*die Letzte in der Reihe hat die Augen offen
4. Jedes Team muss nun von dem*der letzten Spieler*in durch den vorbereiteten Parcours geführt werden, ohne zu sprechen
5. Bsp. Richtung durch tippen auf die Schulter anzeigen (rechte Schulter rechts, linke Schulter links etc.) Zeichen wird immer bis nach vorne weitergegeben
6. Das Team, welches den Parcours zuerst bewältigt, gewinnt.

Reflektionsfragen

- Wie war es, der*die einzige zu sein mit offenen Augen?
- Hat es dich etwas nervös gemacht? Warum ist es dennoch wichtig Verantwortung zu übernehmen?
- Hast du dich auch mit geschlossenen Augen wohl gefühlt?
- Wenn ja, was hat dein*e Kapitän*in dafür getan, dass du dich wohl fühlst? Wenn nein, was hättest du dir von deinem*deiner Kapitän*in gewünscht?
- Sorgst du dafür, dass sich Menschen in deinem Umfeld wohlfühlen? Wie machst du das? Wie kannst du in Zukunft dafür sorgen?



Material 8-12 Bälle, 2 Tore, 20-25 Hütchen
Spieleranzahl 8 - 10 Spieler*innen + 2 TS
Schwierigkeitsgrad einfach-mittel
Art der Übung Übungsform
Persönlich Kreativität, Konzentration, Umgang mit Drucksituationen, Disziplin & Selbstkontrolle (Variation 2)

Sozial Teamfähigkeit & Kooperation, Mitmenschen motivieren, Respekt & Toleranz (Variation 2)
Technisch Dribbling, Finten, Abschluss
Taktisch 1:1 offensiv
Physisch Orientierungsfähigkeit, Ausdauer, Schnelligkeit

Beschreibung

1. Es werden 2 Teams gebildet (4-5 Spieler*innen pro Team)
2. Auf Kommando des Trainers startet der Wettkampf
3. Der*Die Spieler*in dribbelt in das Fintenviereck
4. Führt am Hütchen eine Finte durch und dribbelt anschließend mit einem Tempowechsel aus dem Feld
5. Anschließend sammelt er das umdribbelte Hütchen ein, klatscht ab und der nächste Spieler startet
6. ACHTUNG! An jedem Hütchen muss eine andere Finte ausgeführt werden. Keine Finte doppelt!
7. Gewonnen hat die Mannschaft, die zuerst alle Hütchen eingesammelt hat

1 Variation - mittel

Nach der Finte und dem Tempowechsel erfolgt der Abschluss auf das Tor. Erzielt der Spieler ein Tor, darf der nächste Spieler sofort starten, trifft der Schütze nicht, muss der nächste Spieler warten bis er abgeklatscht wurde (Der Schütze muss dann vor dem Abklatschen das umdribbelte Hütchen einsammeln)

2 Variation - mittel

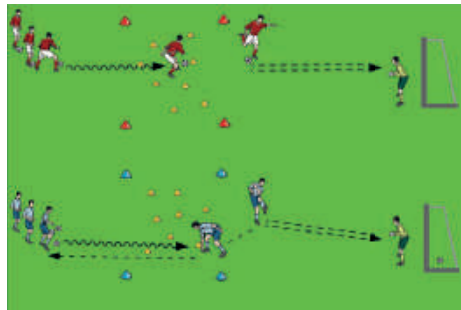
Die Übung wird wie in Variation 1 beschrieben durchgeführt. Allerdings ist nach dem Abschluss rennen verboten. Der*Die Spieler*in muss also im Gehen das Hütchen einsammeln und abklatschen

Reflexionsfragen:

- Worauf kommt es bei dieser Übung an?
- Was ist nötig, sodass immer neue Finten einfallen?
- Wofür ist Kreativität wichtig, wie unterstützt dich diese Kompetenz auf und neben dem Platz immer neue Lösungen zu finden?
- War es schwer sich zu merken welche Finten schon verwendet wurden? Wie habt ihr das gelöst?

Variation 2

- War es schwer sich zu beherrschen und zu gehen?
- Welche Situationen hast du schon erlebt in denen du dich beherrschen musstest?
- Manchmal fällt es einem schwer Regeln zu respektieren und zu tolerieren (z.B. leise sein im Unterricht) Welche Regeln fallen dir schwer zu respektieren?



Material Bälle, Hütchen, Koordinationsleiter, etc.
Spieleranzahl 1-20 Spieler*innen
Schwierigkeitsgrad einfach
Art der Übung Übungsform
Persönlich Eigenverantwortung, Selbstreflexion, Disziplin & Selbstkontrolle

Sozial Solidarität & Hilfsbereitschaft
Technisch Dribbling, Finten, Jonglieren, Abschluss, Erster Kontakt, Pässe kurze/ lange Distanz
Taktisch 1 vs. 1 offensiv / defensiv
Physisch Ausdauer, Beweglichkeit, Kraft, Schnelligkeit, koordinative Fähigkeiten

Beschreibung

1. Die Spieler*innen haben ca. 15 Minuten Zeit zu machen, was sie möchten
2. Jede*r kann entweder an Schwächen arbeiten, oder Stärken optimieren
3. Wenn der*die Trainer*in fragt, warum eine bestimmte Aufgabe gerade gemacht wird, muss der*die Spieler*in dies allerdings erklären können

Reflexionsfragen

- Warum hast du dich in dieser Zeit mit (...) beschäftigt?
- Wie hat es sich angefühlt, selbst entscheiden zu dürfen, wenn dir keine sagt, was du tun sollst?
- Warum ist das wichtig?



LOB US. RUNTERMACHEN

Material Hütchen, 1 Ball pro Spieler*in
Spieleranzahl min. 3 Spieler*innen
Schwierigkeitsgrad einfach - mittel
Art der Übung Warm Up
Persönlich Selbstvertrauen, Disziplin & Selbstkontrolle

Sozial Empathie, Mitmenschen motivieren
Technisch Dribbling
Physisch Reaktionsfähigkeit, Orientierungsfähigkeit

Beschreibung

1. Jede*r Spieler*in erhält eine Zahl und dribbelt frei im Feld
2. Sobald der*die Trainer*in eine Zahl sagt, startet der*die entsprechende Spieler*in im Tempodribbling um das blaue Hütchen
3. Ein*e Spieler*in bekommt zu Beginn die Aufgabe jede Aktion des*der Mitspielers*Mitspielerin zu loben
4. Der*die vorher ausgewählte Spieler*in lobt Jede*n nach dem Dribbling
5. Nach einigen Runden werden keine Komplimente mehr gemacht, sondern die Aktionen werden bemängelt, egal wie gut die Ausführung war

- 1 Variation - mittel**
Anstatt im Tempodribbling um das gelbe Hütchen zu dribbeln, wird ein Koordinationsparcours aufgebaut, den der Spieler schnellstmöglich durchläuft



KOMPLIMENTE FANGE

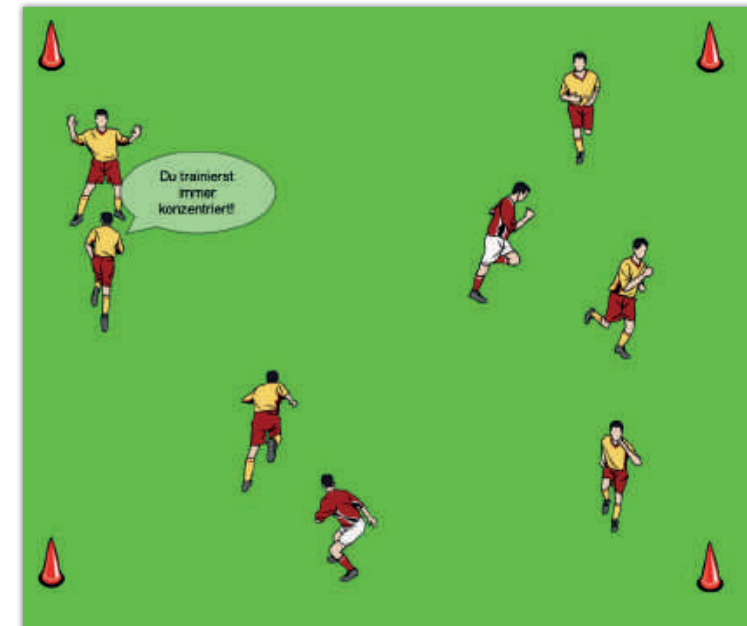
Material Hütchen, optional: Bälle
Spieleranzahl min. 8 Spieler
Schwierigkeitsgrad sehr einfach
Art der Übung Warm Up
Persönlich Selbstvertrauen, Motivation, Kreativität

Sozial Teamfähigkeit, Kooperation, Empathie, Mitmenschen motivieren
Physisch Ausdauer, Schnelligkeit, Reaktionsfähigkeit (kann variieren je nach Zonen)

Beschreibung

1. Je nach Spieleranzahl werden 1-2 Fänger ausgewählt
2. Wenn ein Spieler gefangen ist, muss er stehen bleiben und die Hand zum High-Fiveausstrecken
3. Die Fänger haben 90 Sekunden Zeit und zählen wie viele insgesamt gefangen wurden (Laut mitzählen)
4. Befreit werden kann ein Spieler, indem ein anderer Spieler ihm ein High Five gibt und ein Kompliment macht – vergisst er das Kompliment zu machen, ist der Spieler nicht befreit

- 1 Variation - mittel**
Jeder hat einen Ball am Fuß und dribbelt



Reflexionsfragen

- Wie hat es sich angefühlt Komplimente zu erhalten?
- Wie hat es sich angefühlt durchgehend kritisiert zu werden?
- Wodurch wurde dein Selbstvertrauen gestärkt?
- Ist es dir schwer gefallen das Negative zu ignorieren?
- Wie wichtig ist es im Fußball positiv zu bleiben, anstatt Mitspieler zu beleidigen?
- Warum denkst ihr, dass es wichtig ist?
- Wo ist das neben dem Fußball ebenfalls der Fall?

Reflektionsfragen

- Wie hat es sich angefühlt Komplimente zu erhalten?
- Ist es dir leicht oder eher schwergefallen Komplimente zu verteilen?
- Was erreichen wir damit, Menschen Komplimente zu geben?
- Spielen und arbeiten wir lieber mit glücklichen Menschen zusammen als mit traurigen?

DO YOU NEED HELP?

Material Hütchen, Bälle, Leibchen

Spieleranzahl 3 Spieler*innen + ITS

Schwierigkeitsgrad mittel

Art der Übung Spielform

Persönlich Selbstvertrauen- und bewusstsein, Eigenverantwortung, Umgang mit Drucksituationen, Durchsetzungsvermögen

Sozial Verantwortung, Vertrauen,

Kooperation, Kommunikation

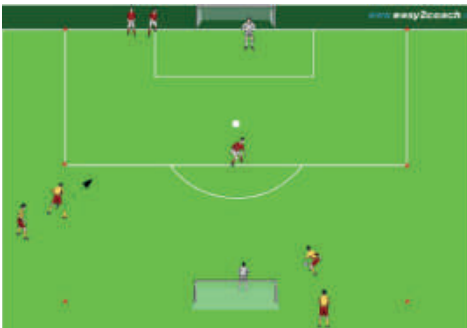
Technisch Dribbling, Finten, Abschluss, Pässe kurze Distanz, erster Kontakt Fangen, Fausten, Werfen

Taktisch 1:1 offensiv/defensiv, Umschaltspiel, Überzahl-/Unterzahlspiel

Physisch Ausdauer, Schnelligkeit, Reaktionsgeschwindigkeit, Differenzierungsfähigkeit

Beschreibung

1. Die Spielform startet, wenn der*die Spieler*in (gelb) andribbelt
2. Der*die Spieler*in (gelb) hat entweder die Möglichkeit im 2:1 eine Überzahlsituation zu kreieren oder ins 1:1 gegen den*die Spieler*in (rot) zu gehen
3. Der Überzahlspieler startet in jeder Spielsituation ins Feld, wird aber erst aktiv, sobald er angespielt wird (mit Abseitsregel)
4. Erzielt das Team (gelb) ein Tor im 2:1, so bekommt das Team einen Punkt
5. Erzielt der*die Spieler*in (gelb) ein Tor nach erfolgreichem 1:1, so erhält das Team 2 Punkte
6. Erobert der*die Spieler*in (rot) den Ball oder der*die Torspieler*in fängt den Ball ab, entsteht eine Umschaltaktion auf das andere Tor → Bei Torerzielung erhält der*die Spieler*in (rot) 2 Punkte
7. Nach 5 Minuten wechseln die Teams die Aufgaben



Reflexionsfragen:

- Warum hast du dich in dieser Situation für das 2:1 / für das 1:1 entschieden?
- Auf welche Aspekte kommt es in dieser Spielform an?
- In welchen Situationen im Spiel spielst du eher den Pass und in welchen Situationen gehst du eher ins 1:1?
- Warum würdest so entscheiden?
- Bist du neben dem Platz mutig und gehst auch mal ein Risiko ein?
- Warum ist es wichtig mutig zu sein?
- Wo neben dem Sport ist es wichtig Selbstvertrauen und Selbstbewusstsein zu haben?

1 Variation - mittel
Damit die Spieler*innen mutiger werden, zählt ein Tor nach erfolgreichem 1:1 → 3 Punkte

2 Variation - mittel
Das Spiel startet mit einem Flugball von Spieler*in (rot) auf Spieler*in (gelb)

3 Variation - mittel
Sowohl nach Ballgewinn von Team (rot), als auch nach Torabschluss von Team (gelb) starten zwei weitere rote Spieler*innen ins Feld. Das Spiel läuft im 3:2 weiter und läuft so lange bis ein Tor fällt

PRESSINGMONSTER

Material Hütchen, Bälle, Leibchen

Spieleranzahl 12 Spieler*innen

Schwierigkeitsgrad einfach-anspruchsvoll

Art der Übung Spielform

Persönlich Umgang mit Drucksituationen, Konzentration, Motivation, Durchsetzungsvermögen

Sozial Kommunikation, Teamfähigkeit &

Kooperation, Mitmenschen motivieren

Technisch 1 Kontakt, Pässe kurze Distanz

Taktisch Überzahl-/Unterzahlspiel, Ballbesitzspiel, Ballgewinnspiel, Spielübersicht, Umschaltspiel

Physisch Ausdauer, Orientierungsfähigkeit, Schnelligkeit, Differenzierungsfähigkeit

Beschreibung

1. Es werden 2 Teams mit jeweils 6 Spielern*Spielerinnen eingeteilt
2. Während sich das Team (gelb) den Ball zuspielt, starten an den blauen Pylonen 3 Spieler*innen aus dem gegnerischen Team (rot) in das Feld
3. Dabei müssen sie so schnell wie möglich den Ball gewinnen und aus dem Feld spielen
4. Schafft es das defensive Team (rot) den Ball aus dem Feld zu spielen, sprinten sie durch die blauen Pylonen
5. Sobald der Ball vom defensiven Team erobert wurde, spielt der*die Trainer*in einen neuen Ball ein
6. Erst wenn alle 3 Spieler*innen durch die blauen Pylonen durch sind, dürfen die nächsten 3 Spieler*innen in das Feld starten
7. Für jeden Ballgewinn bzw. für jeden Ball, der von Team (rot) aus dem Feld gespielt wird, gibt es einen Punkt
8. Nach 2 Minuten werden die Aufgaben gewechselt und Team (gelb) geht 2 Minuten auf Punktejagd
- 9.

Reflexionsfragen:

- Welche Schwierigkeiten ergeben sich in dieser Spielform?
- Welche Aspekte werden durch die Übung trainiert?
- Hast du versucht dein Team gegen den Ball zu steuern und gemeinsam anzugreifen?
- Warum ist es wichtig als Team den Ball erobern zu wollen?
- Inwiefern hilft es dabei zu kommunizieren?

1 Variation - anspruchsvoll
• Damit noch mehr gepresst wird, hat das ballbesitzende Team 2 Pflichtkontakte (kein Direktspiel möglich)

2 Variation - mittel
Im 6:3 wird mit zwei Bällen gespielt. Direktspiel ist erlaubt

