



Fußball- Trainingsleitfaden

2021





WILLKOMMEN BEI DEM SPECIAL OLYMPICS FUßBALL- TRAININGSLEITFADEN

AUSGABE 2021

Dieser Leitfaden soll Trainern wertvolle Informationen für ihren Einstieg als Trainer innerhalb von Special Olympics (SO) Fußball geben. In diesem Leitfaden finden Sie Informationen darüber, was Fußball ist, die Rolle eines Fußballtrainers, wie Trainer mit den Spielern interagieren und eine Vielzahl anderer Informationen, die sich auf das Trainieren des Sports beziehen, wie z. B. Sicherheit, Vorbereitung und Sportsgeist.

Dieser Leitfaden sollte in Verbindung mit dem Dokument zu den Special Olympics [Fußball-Sportregeln](#) und dem [Artikel 1 der Special Olympics Sportregeln](#) gelesen werden.

Denken Sie daran, dass dieser Leitfaden nur eine Informationsquelle ist, die Ihnen auf dem Weg zu Ihrer Karriere als Trainer nützlich sein kann. Im Laufe der Entwicklung Ihres eigenen Trainingsstils werden Sie auf andere Bücher, Websites, Zeitschriften und Trainer stoßen, die Ihnen dabei helfen werden, Ihre Herangehensweise an das Training zu gestalten. Seien Sie immer neugierig! Seien Sie immer offen für neue Ideen! Behalten Sie Ihre Athleten immer im Mittelpunkt Ihres Trainings!

Aus Gründen der besseren Lesbarkeit wird in diesem Regelwerk grundsätzlich die männliche Form für Sportler, Offizielle und weitere Personen verwendet. Diese schließt je-doch ausdrücklich auch Personen aller anderen Geschlechter ein, sofern es nicht anders angegeben wurde und beabsichtigt in keiner Weise eine Diskriminierung der anderen Geschlechter.



Danksagung

Special Olympics möchte sich bei den folgenden Profis, Freiwilligen, Trainern und Athleten bedanken, die bei der Erstellung des Fußball-Trainingsleitfadens und seiner Überarbeitung 2021 geholfen haben.

Sie haben dazu beigetragen, die Mission von Special Olympics zu erfüllen: Das ganze Jahr über Sporttraining und sportliche Wettbewerbe in einer Vielzahl von Sportarten olympischen Typs für einen Personenkreis ab acht Jahren und älter mit geistigen Behinderungen anzubieten und ihnen die Möglichkeit zu geben, körperliche Fitness zu entwickeln, Mut zu beweisen, Freude zu erleben und am Austausch von Gaben, Fähigkeiten und Freundschaft mit ihren Familien, anderen Special Olympics Athleten und der Gemeinschaft teilzunehmen.

Special Olympics ist stolz darauf, sich für die Unterstützung von [Gallagher](#), dem offiziellen Sponsor der Special Olympics International Sport- und Trainingsprogramme, zu bedanken.

Special Olympics Leichtathletik begrüßt Ihre Ideen und Kommentare für zukünftige Überarbeitungen dieses Leitfadens. Wir bitten um Entschuldigung, wenn aus irgendeinem Grund versehentlich eine Danksagung versäumt worden ist.

RÜCKBLICK 2021

FUSSBALL SPORT-RESSOURCE-TEAM (SRT):

André Peeters,

Christian Guiralt,

Miroslaw Krogulec,

Oisín Jordan,

Cal Lovering,

Richard Schreiner.

SPECIAL OLYMPICS INTERNATIONAL:

Fiona Murray

Jeff Lahart

Monica Forquer



Inhalte

WILLKOMMEN BEI DEM SPECIAL OLYMPICS FUSSBALL-TRAININGSLEITFADEN.....	i
AUSGABE 2021.....	i
Danksagung.....	ii
Was ist Fußball?	1
Die Vorteile des Fußballs:	3
Unified Fußball:.....	5
Angebotener SO Fußball und Veranstaltungen:.....	6
Angebotene Veranstaltungen:.....	7
Trainieren:.....	8
Die Rolle des Trainers:	8
Verantwortlichkeiten eines Trainers:	13
Qualitäten und Fähigkeiten eines integrativen Trainers	14
Trainingsmodelle zur Unterstützung von Trainern:.....	15
Prozess der Trainerausbildung / Mindestanforderungen.....	16
Abschnitt Psychologie:.....	19
Verständnis und Nutzung der Sportpsychologie:	19
Psychologische Gesichtspunkte	19
Bereitschaft des Athleten	19
Positive Bestärkung und Belohnungen	20
Motivation.....	22
Mit Trauer umgehen.....	32
Athleten zum Wettbewerb bringen.....	34
Fitness-Bereich:.....	36
Fit 5 + Andere SO-Ressourcen.....	36
Häufige Verletzungen beim Fußball.....	48
Fitness-Ressourcen	51
Grundlagen des Fußballs:.....	52



Der Einstieg:	52
Sicherheit	52
Spieler-Ausrüstung:.....	53
Trainingsausrüstung:.....	54
Vorbereitungen für eine Trainingseinheit:	56
Fußball Grundsätze:	59
Das Spielfeld.....	61
5 gegen 5 Spielfeldabmessungen:	62
5 gegen 5 Spielfeldabmessungen:	64
Futsal Spielfeldabmessungen:	65
Aufstellungen und Einheiten:	66
5 gegen 5/Futsal-Aufstellungen	69
7 gegen 7 Aufstellungen	70
8 gegen 8 Aufstellungen	71
11 gegen 11 Aufstellungen	72
Wiederaufnahmen des Spiels:	73
Grundlagen des Fußballs:.....	75
PASSSPIEL.....	75
BALLKONTROLLE	77
DRIBBELN	79
DREHEN.....	81
SCHIESSEN	83
TACKLING.....	85
KOPFBALLSPIEL	86
Stufen des Fußballs	91
Stufe 1 - GRUNDLAGEN.....	92
Stufe 2 - ENTWICKLUNG.....	93

Abbildung 13: 5 gegen 5 Spielfeld, metrische Abmessungen



Stufe 3 - INTERMEDIÄR 95

Stufe 4 - FORTGESCHRITTEN 96

Stufe 5 - AKTIV 98

Planung und Vorbereitung 100

 Planen einer Trainingseinheit: 100

 Planen einer Saison: 107

 Aufteilung +Plus 110

 Ziele der Aufteilung +plus: 110

 Wichtige Tipps für Schiedsrichtereinsätze 120



Was ist Fußball?

Fußball gilt als die beliebteste Sportart der Welt. Bei den Special Olympics 1986 eingeführt, ist es derzeit die Sportart mit der zweithöchsten Teilnehmerzahl bei den Special Olympics, gemessen an der Zahl der Athleten, wobei die Zahl der Teilnehmer schnell wächst. Der Mannschaftswettbewerb, bei dem zwei Mannschaften angreifen, verteidigen und wechseln, erzeugt Interesse, Spannung und Vergnügen für Athleten, Trainer, Zuschauer und Freiwillige. Im Vordergrund stehen die Spieler auf dem Spielfeld, aber im Hintergrund sind die Trainer, Mitarbeiter, Freiwilligen, Familien und Freunde, die ein Netzwerk zur Unterstützung der Spieler schaffen und aufrechterhalten, um ihre Leistung auf dem Spielfeld kontinuierlich zu verbessern.



Abbildung 1: Vier Funktionen des Fußballs

Was ist Fußball?

Fußball ist der Prozess von vier Schlüsselkomponenten: Angreifen, Übergang zur Verteidigung; Verteidigen und Übergang zum Angriff. Der Angriff wird mit der Absicht ausgeführt, Tore zu erzielen. Wenn der Ball verloren geht, müssen die Mannschaften wieder in die Defensive übergehen, d. h. in die Verteidigung wechseln. Dabei ist es für die nun verteidigende Mannschaft notwendig, den Spielaufbau der nun angreifenden Mannschaft zu stören und sie am Torerfolg zu hindern, also zu verteidigen. Sobald die Verteidigung effizient durchgeführt und der Ballbesitz zurückgewonnen wurde, wird die nun angreifende Mannschaft von der Verteidigung zum Angriff übergehen und versuchen, sich zu formieren, um ein Tor zu erzielen.



Abbildung 2: Fußball-Aktionen

Was sind Fußball-Aktionen?

Fußball-Aktionen sind die Komponenten des Fußballs, die alle Spieler während eines Fußballspiels oder einer Trainingseinheit erleben werden. Die obige Grafik gliedert die Fußball-Aktionen in drei Schlüsselbereiche: *Mit Ball*; *Ohne Ball*; und *Kommunikation*. *Mit Ball* bestimmt die Aktionen, die von Spielern ausgeführt werden, wenn sie persönlich mit dem Ball beschäftigt sind. *Ohne Ball* definiert die Bewegungen, die von Spielern benötigt werden, wenn sie während eines Spiels/einer Trainingseinheit keinen Ball haben (in den meisten Fällen 98 % der Zeit!). Der Abschnitt *Kommunikation* des Diagramms untersucht die Arten der Kommunikation (Verbal = Sprechen; Visuell = Zeigen, Laufen, allgemeine Bewegung) und zwischen wem die Kommunikation stattfindet, d. h. zwischen den Einheiten (Angreifern, Mittelfeldspielern und Verteidigern) und Einzelpersonen.

Die Vorteile des Fußballs:



Abbildung 3: Die Vorteile der Teilnahme am Fußball

Die Teilnahme am Fußball bietet den Spielern unendlich viele Möglichkeiten, nicht nur ihre fußballerischen Fähigkeiten und ihre körperliche Fitness, sondern auch ihre Fähigkeiten im Leben zu verbessern. Es gibt unendlich viele andere Vorteile, die mit der Teilnahme am Fußball und am Sport im Allgemeinen verbunden sind, vor allem die Verbesserung der Ernährung, des Lebensstils sowie der körperlichen und geistigen Gesundheit. Darüber hinaus ist Sport eine fantastische Möglichkeit, Freundschaften zu schließen, Teamwork-Fähigkeiten zu entwickeln und sich in lokalen Gemeinschaftsinitiativen zu engagieren.



Abbildung 4: Die Vorteile von Special Olympics

Es gibt unendlich viele Vorteile, ein Teil von den Special Olympics Sportarten und Veranstaltungen zu sein. Die in Abbildung 4 aufgelisteten Vorteile zeigen eine kleine Auswahl der Vorteile, von denen nicht nur die Athleten profitieren, sondern auch die Menschen in ihrem Umfeld, wie Freunde und Familie.

Trainingstipps: Nutzen Sie die in Abbildung 4 aufgeführten Vorteile als Leitfaden bei der Planung Ihrer Trainingseinheiten.

Bedenken Sie - Lösen Ihre Spieler Probleme auf dem Spielfeld? Zeigen sie Fairplay und Sportsgeist? Bereitet ihnen die Trainingseinheit Spaß?



Unified Fußball:

Sinnvolle Anbindung an Unified Sports schaffen

Unified Sports umfasst die Philosophie und die Prinzipien von Special Olympics. Bei der Auswahl Ihrer Unified Sports Mannschaft möchten Sie eine sinnvolle Einbindung zu Beginn, während und am Ende Ihrer Sport-Saison erreichen. Unified Sports Mannschaften sollen eine sinnvolle Einbindung aller Athleten und Partner ermöglichen. Jeder Mannschaftskollege sollte eine Rolle spielen und die Möglichkeit haben, einen Beitrag für die Mannschaft zu leisten. Sinnvolle Einbindung bezieht sich auch auf die Qualität der Interaktion und des Wettbewerbs innerhalb einer Unified Sports Mannschaft. Das Erreichen einer sinnvollen Einbindung aller Mitspieler in der Mannschaft gewährleistet eine positive und lohnende Erfahrung für alle.

Indikatoren für eine sinnvolle Einbindung

- Die Mannschaftskollegen treten gegeneinander an, ohne sich selbst oder andere einem unangemessenen Verletzungsrisiko auszusetzen.
- Die Mannschaftskollegen treten nach den Wettbewerbsregeln an.
- Die Mannschaftskollegen haben die Fähigkeit und die Möglichkeit, zur Leistung der Mannschaft beizutragen.
- Die Mannschaftskollegen wissen, wie sie ihre Fähigkeiten mit denen der anderen Athleten kombinieren können, was zu einer besseren Leistung von Athleten mit geringeren Fähigkeiten führt.

Eine sinnvolle Einbindung wird nicht erreicht, wenn die Mitglieder der Mannschaft

- Im Vergleich zu den anderen Mannschaftskollegen überlegene sportliche Fähigkeiten haben.
- Sich auf dem Spielfeld als Trainer und nicht als Mannschaftskollege verhalten.
- Kontrollieren Sie die meisten Aspekte des Wettbewerbs in kritischen Phasen des Spiels.
- Sie nicht regelmäßig trainieren und erst am Tag des Wettbewerbs erscheinen.
- Ihr Fähigkeitsniveau drastisch senken, so dass sie andere nicht verletzen oder das gesamte Spiel kontrollieren können.



Angebotener SO Fußball und Veranstaltungen:

Die offiziellen [Special Olympics Fußballregeln](#) gelten für alle Special Olympics Wettbewerbe. Als internationales Sportprogramm hat Special Olympics diese Regeln in Anlehnung an die [Regeln](#) für Fußball der Fédération Internationale de Football Association (FIFA) erstellt. Die Regeln der FIFA oder des Nationalen Dachverbandes (NGB) sind anzuwenden, es sei denn, sie stehen im Widerspruch zu den offiziellen [Special Olympics Fußballregeln](#) oder [Artikel I](#). In solchen Fällen gelten die offiziellen [Special Olympics Fußballregeln](#).

Special Olympics 11 gegen 11 und Futsal- (Hallenfußball) Fußballspiele folgen den [Regeln](#) der FIFA. Allerdings werden die Länge der Halbzeiten, die Regeln für Auswechslungen und die Verlängerung von jedem Special Olympics Programm unabhängig voneinander festgelegt.

Bei 5 gegen 5 und 7/8 gegen 7/8 Fußballspielen gelten einige Regelvarianten:

- Einkick von der Seitenlinie (statt Einwurf)
- Einwürfe durch den Torwart (kein Schießen aus den Händen)
 - Ein Einwurf des Torwarts darf erst dann in die andere Spielfeldhälfte gelangen, wenn er von einem anderen Spieler berührt wird.
- Es gibt keine Abseitsregel.

Ein Athlet (normalerweise mit Down-Syndrom), bei dem eine Rückenmarkskompression einschließlich einer atlanto-axialen Instabilität diagnostiziert wurde, darf nicht an Fußballveranstaltungen teilnehmen. Weitere Informationen zu Verhaltensregeln, Trainingsstandards, medizinischen und sicherheitstechnischen Anforderungen, Leistungseinstufung, Auszeichnungen, Kriterien für den Aufstieg in höhere Leistungsstufen und Unified Sports finden Sie unter <https://resources.specialolympics.org/sports-essentials/sports-and-coaching> und im Abschnitt Special Olympics Fußball (Soccer).



Angebote Veranstaltungen:

Aktuell bietet Special Olympics Fußballveranstaltungen in vier verschiedenen Spielformaten und zusätzlich mit Unified Sports Mannschaften an.

Veranstaltung	Angeboten bei Weltspielen*
5 gegen 5	✗
7/8 gegen 7/8	✓
11 gegen 11	✗
Futsal	✓
Unified Sports 5 gegen 5	✗
Unified Sports 7/8 gegen 7/8	✓
Unified Sports 11 gegen 11	✗
Unified Sports Futsal	✓

*Dies gilt für die Special Olympics Weltspiele 2023.

Die angebotenen Veranstaltungen sind in jedem Programm unterschiedlich. Wenn Sie sich nicht sicher sind, welches Format von Fußball in Ihrem Programm/Ihrer Region verfügbar ist, [wenden Sie sich](#) bitte an Ihren Sportkoordinator oder Ihr lokales Programm, um weitere Informationen zu erhalten.

Trainieren:

Die Rolle des Trainers:

Die Rolle des Trainers ist vielschichtig, komplex und herausfordernd. Es ist auch einer der lohnenswertesten Aspekte, sich im Sport zu engagieren. Der Trainer unterstützt die Athleten dabei, sich im Sport zu engagieren, mit Gleichgesinnten, Gegnern, Unterstützern, und sich selbst zu ermutigen, sich zu verbessern. Trainer müssen eine Vielzahl von Rollen übernehmen, wenn sie mit Athleten, Familienmitgliedern, Schiedsrichtern und anderen Beteiligten in Kontakt treten. Die Rollen können von Lehrer über Berater und Mentor bis hin zu Motivator reichen - alles wichtige Rollen, die bei der Entwicklung eines Athleten helfen.



Abbildung 5: Einige Rollen eines Trainers



Alle Special Olympics Trainer sollten sich mit [Artikel 1 - Sportregeln](#) vertraut machen. Dieses Dokument hält die Rollen und Verantwortlichkeiten von Trainern, Spielern, Schiedsrichtern und anderen Beteiligten fest und vermerkt außerdem Verhaltensregeln für die jeweiligen Rollen.

McKensie (2013) beschrieb das Training als "eine ständige Achterbahn", aber Horton (2014) ist der Meinung, dass es eher ein "Jahrmarkt" voller Fahrgeschäfte ist – für einige beängstigend, einige aufregend und viele eher gewöhnlich.

Trainer haben die Verantwortung, ihr Wissen kontinuierlich zu verbessern, die besten Praktiken beizubehalten und mit den Entwicklungen und Innovationen in ihrem Sport Schritt zu halten, um die Bedürfnisse ihrer Athleten vollständig zu erfüllen.

TRAINER KONTINUUM RAHMENWERK:

Das Trainer Kontinuum Rahmenwerk (TKR) zeigt den konstruktiven Trainingsprozess, den SO den Trainern ans Herz legt. Das TKR konzentriert sich auf 4 Schlüsselkomponenten des Trainierens, die Trainern bei der Durchführung von bewährten Verfahren helfen und gleichzeitig sicherstellen, dass die Athleten im Mittelpunkt ihres Trainings stehen.



Abbildung 6: Training Kontinuum Lehrplan

VORBEREITEN - Alle Trainingseinheiten sollten vor der Ankunft geplant werden. Dies reduziert den Druck auf den Trainer vor Ort, führt zu einer besseren Trainingseinheit für die Athleten und ermöglicht bessere Trainingsfortschritte im weiteren Verlauf der Einheiten.

Wie?

- Legen Sie eine Strategie fest (für Ihre nächste Trainingseinheit und für den nächsten Trainingsblock/die Saison - Periodisierung);
- Das Thema der Trainingseinheit;
- Legen Sie fest, was Sie Ihren Athleten bieten wollen;
- Die wichtigsten Ergebnisse (Punkte);
- Mögliche Fort- und Rückschritte (ggf. für Personengruppen).

ATHLETEN FÜHREN - Alle Sitzungen sollten *athletenzentriert* sein und die individuellen Bedürfnisse jedes Athleten berücksichtigen, wenn es um Fortschritte geht.

Wie?

- Erkennen Sie die individuellen Bedürfnisse und Unterschiede Ihrer Athleten und gehen Sie darauf ein;
- Bauen Sie Beziehungen zu Ihren Athleten auf;
- Gehen Sie in dem von jedem Athleten selbst gewählten Tempo vor;
 - Dazu gehört auch die kontinuierliche Herausforderung für jeden Athleten, sich zu verbessern.



- Bringen Sie sie mit Athleten eines ähnlichen Leistungsniveaus zusammen bzw. bilden Sie Paare;
- Loben Sie Anstrengungen

ANPASSEN - Die Struktur der Einheit sollte **nicht** starr befolgt werden. Das Training ist dynamisch, d.h. es muss auch anpassbar sein, wenn etwas Ungeplantes passiert. Das bedeutet, dass Ihre Pläne immer mehrere Optionen beinhalten sollten. Sie sollten eine Ersatzaktivität, eine Steigerung oder eine vereinfachte Aktivität bereithalten, wenn Sie feststellen, dass es nicht wie geplant funktioniert. Das ist in Ordnung! Das passiert allen Trainern, mit dem Unterschied, dass effektive Trainer darauf vorbereitet sind!

Wie?

- Beobachten Sie, wie die Athleten die vorgegebene Aufgabe ausführen;
- Demonstrieren Sie die bestmögliche Vorgehensweise/Technik;
- Wenn nötig, passen Sie die Komponenten der Trainingseinheit an die Athleten an oder ändern Sie sie;
- Wenn nötig, helfen Sie den Athleten bei schwierigen Komponenten;
- Bieten Sie Feedback an, um Athleten zu unterstützen;

Anmerkung: Wenn eine Aktivität nicht funktioniert, auch nachdem Sie versucht haben, sie zu verändern, dann hören Sie auf! Gehen Sie zu etwas Anderem über, das bereits funktioniert hat, und führen Sie anschließend eine Nachbesprechung mit Ihren Athleten durch, um zu klären, warum es nicht funktioniert hat. Wenn Sie erkennen können, dass es nicht funktioniert, können das auch die Athleten!

REFLEXION - Reflexion ist eine Schlüsselkomponente des Trainingsablaufs. Es bietet Trainern die Möglichkeit zur Selbstanalyse und Selbstverbesserung nach einer Trainingseinheit.

Wie?

- Bewerten Sie, wie die Einheit verlaufen ist;
 - Zeitmanagement; Inhalt; Wie Sie mit den Athleten gesprochen haben; Die Vermittlung der wichtigsten Punkte;
 - Waren Sie *klar*, *knapp* und *konsequent*? (3 K's)
 - Was lief gut?; Was könnte verbessert werden?
- Reflektieren Sie an mehreren Punkten während Ihres Trainingsblocks/Ihrer Saison
 - Erfüllen Sie Ihre festgelegte Strategie?
 - Was ist gut gelaufen?; Was könnte in Zukunft verbessert werden?
- Einstellen

- Ermitteln Sie nach der Reflexion, was Sie ändern würden, um Ihre nächste Einheit zu verbessern.
- Seien Sie kritisch, konstruktiv und ehrlich zu sich selbst.
- Verwenden Sie einen 'kritischen Freund'
 - Bitten Sie einen anderen Trainer, Sportassistenten oder einen Freund, Ihre Trainingseinheit zu beobachten und ein ehrliches Feedback zu geben.
 - Seien Sie aufgeschlossen; seien Sie offen für die Ideen anderer Menschen.

Wenn Sie eine Trainingseinheit reflektieren, ist es besonders wichtig, sich selbst, Ihr Handeln, die von Ihnen verwendete Sprache, die von Ihnen gegebenen Anweisungen und die von Ihnen geschaffene Umgebung zu betrachten.

Wenn die Athleten eine Aktivität gut ausführen, was haben Sie als Trainer getan, um dies zu unterstützen, bzw. was haben Sie nicht getan, wenn die Athleten die Aktivität nicht gut ausgeführt haben?

Wie beeinflussen Ihre Handlungen und Verhaltensweisen die Handlungen und Verhaltensweisen des Athleten?

Wir neigen dazu, uns darauf zu konzentrieren, wie Athleten die Fähigkeiten oder Aktivitäten ausführen, aber nicht, wie wir es möglich gemacht oder die richtige Umgebung für sie geschaffen haben.

Berücksichtigen Sie, ob Sie:

- Klare Anweisungen für die Aktivität gegeben haben
- Die Aktivität auf hohem Niveau vorgeführt haben
- Den Athleten die Möglichkeit gegeben haben, zu üben und sich an die Aktivität zu gewöhnen
- Feedback für diejenigen bereitgestellt haben, die es benötigten
- Weitere Gelegenheit zum Üben und Umsetzen des Feedbacks gegeben haben





Verantwortlichkeiten eines Trainers:

Sie sind dafür verantwortlich, Athleten das Sporttreiben, Lernen und Spaß haben zu ermöglichen.

Besonders wichtig ist es, daran zu denken, dass es um die Athleten geht!

Verantwortung für den Schutz und die Sicherheit der Athleten.

Führen Sie die nach örtlichem Gesetz geforderten Kurse zum Thema Sicherheitsmaßnahmen durch.

Schaffen Sie eine Umgebung, in der Athleten das Beste aus sich herausholen können.

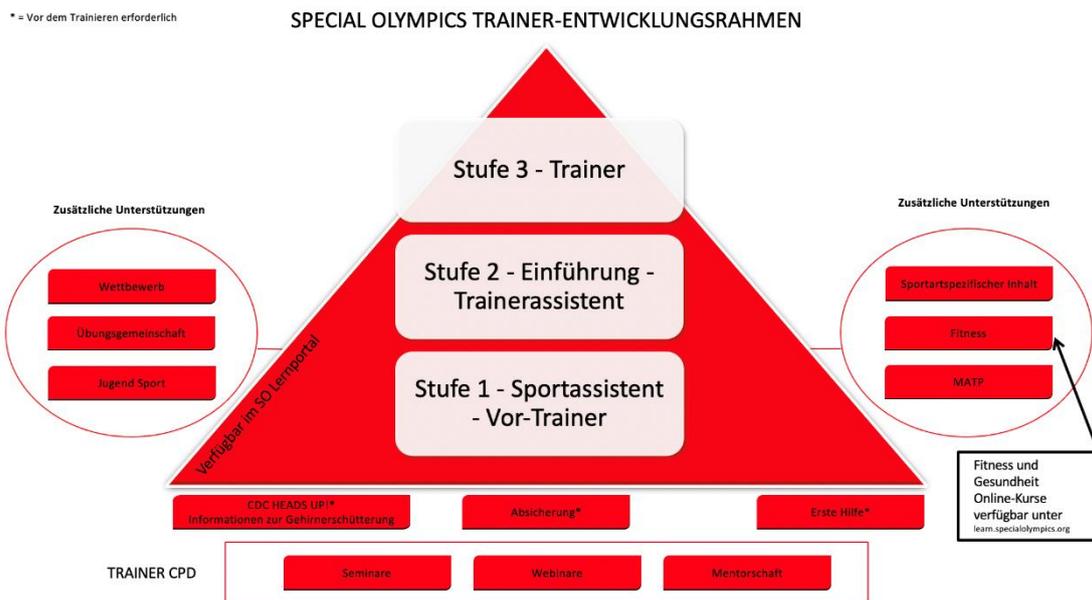
Suchen Sie immer nach Verbesserungen (dies können sportbezogene Fähigkeiten oder Wissen/Verständnis sein).

Fordern Sie Ihre Athleten heraus!

Ein starkes Verständnis für die Sportart, die Sie trainieren.

Ein starkes Interesse und Engagement für die Schaffung positiver Sportumgebungen und für die Entwicklung von Menschen, durch Sport.

Verbessern Sie kontinuierlich Ihr Wissen und Ihr Verständnis von optimalen Verfahren.





Qualitäten und Fähigkeiten eines integrativen Trainers¹

GEDULD: Erkennen, dass einige Teilnehmer länger brauchen, um Fähigkeiten zu entwickeln oder Fortschritte zu machen als andere

RESPEKT: Unterschiede anerkennen und alle Teilnehmer als Individuen behandeln

ANPASSUNGSFÄHIGKEIT: Einen flexiblen Ansatz für Training und Kommunikation haben, der individuelle Unterschiede anerkennt

ORGANISATION: Erkennen der Bedeutung von Vorbereitung und Planung

SICHERE VERFAHREN: Sicherstellen, dass jede Trainingseinheit, ob mit Gruppen oder Einzelpersonen, unter Berücksichtigung der Sicherheit der Teilnehmer durchgeführt wird

WISSEN: Nutzung des Wissens über Trainingsaktivitäten und wie man sie modifiziert, um das Potenzial jedes Teilnehmers zu maximieren

- Verwenden Sie eine Reihe von Trainingsstilen, einschließlich vieler visueller Demonstrationen und visueller Hinweise.
- Loben Sie, wenn ein Erfolg erzielt wurde, ermutigen Sie, wenn nicht.
- Wenn Sie Ihre Athleten kennenlernen, erfahren Sie, welche Trainingsstile und -ansätze ihnen am besten helfen, zu lernen. Jeder Mensch ist einzigartig!
- Bauen Sie Routine und Vertrautheit in Ihre Trainingseinheiten ein.
- Dies kann besonders für Athleten mit Autismus-Spektrum-Störung hilfreich sein und sie können sich auf das vorbereitet fühlen, was auf sie zukommt. Änderungen von Zeitplänen, Plänen und Erwartungen können eine besondere Herausforderung darstellen.
- Planen Sie zusätzliche Zeit ein, um Unterstützung anzubieten oder die Pläne bei Bedarf anzupassen.
- Geben Sie klare, knappe Anweisungen und wiederholen Sie diese häufig. Verwenden Sie Triggerwörter, um die Anweisung zu verdichten und eine einheitliche Terminologie zu verwenden.
- Demonstrieren Sie die einzelnen Trainingsaktivitäten nacheinander, und zwar in einem Tempo, das Ihre Athleten bewältigen können.
- Stellen Sie Ihrem Teilnehmer nach Möglichkeit einen unterstützenden Kollegen zur Seite, der die Fähigkeit hat, Konzepte klar, knapp und geduldig zu erklären.

¹ SportAUS, Ein integrativer Trainer werden, https://www.sportaus.gov.au/coaches_and_officials/coaches/coaching_specific_groups#inclusive_coaching.



Trainingsmodelle zur Unterstützung von Trainern:

Variabilität bezüglich.	BAUM ²
<p>Trainingsstil - Vorführungen, Einsatz von Fragen, Rollenbildern und verbalen Anweisungen.</p> <p>Wie Sie punkten oder gewinnen</p> <p>Bereich – z. B. Größe, Form oder Oberfläche der Spielumgebung</p> <p>Anzahl der an der Übung beteiligten Teilnehmer</p> <p>Spielregeln – z. B. Anzahl der Ballwechsel oder Pässe vor dem Torschussversuch</p> <p>Ausrüstung – z. B. weichere oder größere Bälle, oder leichtere/kleinere Schläger</p> <p>Einbeziehung – z. B. jeder muss den Ball berühren, bevor die Mannschaft ein Tor erzielen kann</p> <p>Zeit – z. B. Wie viele... können Sie in 30 Sekunden erzielen</p>	<p>Unterrichten/Trainingsstil</p> <p>Passen Sie die Art der Kommunikation mit Ihren Athleten an</p> <p>Regeln/Vorschriften</p> <p>Vereinfachen/Ändern Sie die Regeln und Vorschriften, um Ihre Aktivitäten integrativer zu gestalten</p> <p>Ausrüstung</p> <p>Modifizieren Sie die von Ihnen genutzte Ausrüstung so, dass die Teilnehmer an Ihren Aktivitäten teilnehmen können</p> <p>Umgebung</p> <p>Passen Sie an, wo die Aktivitäten stattfinden und wie sie strukturiert sind, um alle Fähigkeitsstufen zu berücksichtigen</p>

STUFE³

Platz – Vergrößern oder Verkleinern der Spielfläche oder Vergrößern oder Verkleinern des Abstands zwischen den Zielen.

Aufgabe – Unterschiedliche Methoden, eine Aufgabe zu erledigen, z. B. das Werfen eines Balls von unten, über Kopf oder mit beiden Händen.

Ausrüstung – Modifizierung der verwendeten Ausrüstung, z. B. Verwendung von Bällen unterschiedlicher Größe, aber mit der Erlaubnis für den Athleten, den Ball zu verwenden, der ihm am besten passt.

Menschen – Bringen Sie Athleten mit ähnlichen Fähigkeiten für eine Aufgabe zusammen.

² Cara.ie, The Tree model, https://caracentre.ie/sdm_downloads/tree-model/.

³ Der Integrationsclub, STEP Model, <https://www.youtube.com/watch?v=Clq8J0tmZZA>; <https://www.youtube.com/watch?v=30FiiPyaJ3s>



Prozess der Trainerausbildung / Mindestanforderungen

Entsprechend den Regeln muss bei Wettbewerbsaktivitäten das Verhältnis von Trainer zu Athlet 1:4 betragen. Bei der Anwendung dieser Regel muss es für jede Sportart mindestens einen zertifizierten sportartspezifischen Trainer geben, und die verbleibende Quote kann unter den Trainerrollen festgelegt werden. Zusätzlich sollte dieses Verhältnis so angewandt werden, dass für jede Unterbringung eines weiblichen Athleten ein weiblicher Trainer vor Ort zur Verfügung steht und für jede Unterbringung eines männlichen Athleten ein männlicher Trainer vor Ort ist. Falls eine Delegation mit nur einer Mannschaft teilnimmt, muss mindestens ein Mitarbeiter pro Geschlecht in der Mannschaft vertreten sein

Cheftrainer müssen eine Schulung zur Sensibilisierung für Gehirnerschütterungen absolvieren, die unter [CDC Concussion Training \(Schulung über Gehirnerschütterung\)](#) verfügbar ist, und die Bescheinigung über den Abschluss bei dem jeweiligen Programm einreichen.

Alle Trainer - Cheftrainer und Teamleiter – müssen über gültige Zertifizierungen aus den folgenden Kursen verfügen, von denen die meisten auf dem [Special Olympics Online-Lernportal](#) verfügbar sind

Kurs	Cheftrainer	Teamleiter
Sportassistent Stufe 1	*	*
Sportassistent Stufe 2	*	*
Unified Sports Training	*	*
Vorsicht bei Gehirnerschütterungen im Jugendsport	*	*
Trainer Stufe 3 (Online-Modul)	*	
Trainer-Zertifizierung des Nationalen Fußballverbandes**	*	

** Nicht verfügbar im Special Olympics Online-Lernportal

Das [Special Olympics Lernportal](#) bietet einen zentralen Ort für den Zugriff auf eine Vielzahl von Trainerausbildungskursen in Englisch, Spanisch, Französisch, Chinesisch, Russisch, Arabisch, Japanisch oder Griechisch.

Um Zugang zu einer Reihe von Kursen zu erhalten, erstellen Sie bitte ein kostenloses Konto unter <https://learn.specialolympics.org>

Um weitere Informationen zu erhalten, [wie Sie ein Konto erstellen](#) und mehr über das Kursangebot erfahren können, klicken Sie bitte [hier](#) oder besuchen Sie <https://resources.specialolympics.org/online-learning-portal>



Special Olympics bietet eine Reihe von Kursen zur Trainerausbildung an, die allen Trainern zur Verfügung stehen, mit dem Ziel, Athleten mit und ohne geistige Behinderung ein sicheres und hochwertiges Training zu bieten. SOI möchte Trainern aller Stufen und in allen Sportarten die Fähigkeiten, das Wissen und das Selbstvertrauen vermitteln, um ihren Athleten die besten Möglichkeiten zu bieten, die Freude, die Herausforderung und die Wachstumsmöglichkeiten zu erleben, die der Sport bieten kann.

Im Jahr 2018 wurde mit der Implementierung eines globalen Trainer-Ausbildungssystems begonnen. Das Online-Lernportal von Special Olympics bietet Trainern auf der ganzen Welt eine zentrale Anlaufstelle, um auf ihre Special Olympics Trainerausbildung zuzugreifen. Special Olympics hat daher eine Reihe von Mindestanforderungen an die Ausbildung festgelegt, die ein Trainer erreicht haben muss, bevor er an Wettbewerben von Special Olympics teilnehmen darf. Sie müssen die erforderlichen Fähigkeiten, Kenntnisse und das Selbstvertrauen besitzen, um Ihren Athleten die bestmöglichen Voraussetzungen zu bieten, in einer sicheren Umgebung Freude, Herausforderung und Wachstumsmöglichkeiten zu erleben.

In jeder Mannschaft muss ein Cheftrainer, ein vom jeweiligen Nationalen Dachverband zertifizierter sportartspezifischer Trainer, pro Sportart und Mannschaft vorhanden sein. Das verbleibende Trainerkontingent kann anderen Rollen zugewiesen werden, z. B. Assistenztrainern oder Teamleitern (helfen den Spielern im nicht-sportbezogenen Tagesablauf).

Jede SO-Region unterliegt aufgrund ihrer Mitgliedsverbände einer anderen Fußballverwaltung. Nachfolgend finden Sie eine Liste, welche Regionen unter welchen Dachverband fallen. Es kann einige Überschneidungen in der Verwaltung zwischen den Regionen geben, z. B. umfasst SO MENA Länder in der Asian Football Confederation (AFC) und der Confédération Africaine de Football (CAF).

SO Region	Fußball-Dachverband
SO Nordamerika	CONCACAF
SO Ostasien	AFC
SO Asien-Pazifik	OFC
SO Lateinamerika	CONMEBOL
SO Europa Eurasien	UEFA
SO Mittlerer Osten/Nordafrika	AFC (WAFF) + CAF (UNAF)
SO Afrika	CAF

Wir ermutigen die SO Fußballtrainer, eine Verbandszertifizierung und Qualifikationen von ihrem jeweiligen Fußballverband zu erlangen. Wenn Ihr Programm beispielsweise in den USA angesiedelt ist, würden Sie dem US Soccer Trainerpfad folgen. Die Qualifikationen von Verbänden zusammen mit den Kursen der SO Trainerausbildung werden Ihnen als Trainer helfen, die beste Trainings- und Wettbewerbsumgebung für Ihre Spieler zu schaffen.

Für weitere Informationen über die Rolle eines Trainers, über Trainingsstile und -praktiken, sowie über Trainingsmodelle und Informationen über Trainingsphilosophien, laden Sie unser Dokument [Die Rolle des Trainers](#) herunter.



Abschnitt Psychologie:

Verständnis und Nutzung der Sportpsychologie:

Psychologische Gesichtspunkte

Effektives Training geht über die Vermittlung grundlegender Fähigkeiten hinaus. Nachdem der Athlet die grundlegenden Fähigkeiten des Spiels erlernt hat, müssen die Trainer ihm helfen, seine Fähigkeiten anzuwenden. Die Trainer müssen außerdem sicherstellen, dass die Athleten in der Vorbereitung auf den Wettbewerb mit den Regeln und Umgangsformen des Spiels vertraut sind.

Bevor irgendetwas von all dem geschehen kann, muss der Athlet den Sport genießen und ihn spielen wollen. Dies gibt dem Trainer eine Grundlage zum Lernen und zur Motivation. Wenn Athleten entmutigt oder frustriert sind, kann der Trainer diese Liebe zum Sport nutzen, um die Athleten daran zu erinnern, dass das Training als Herausforderung gedacht ist und sie auf den Wettbewerb vorbereitet. Ohne diese Grundlage wird die Möglichkeit des Aufgebens zu einer Option — das schlimmstmögliche Szenario im Sport.



Special Olympics Athleten werden Aufgaben oder Grundelemente (Kontrolle des Balls mit den Füßen) beigebracht, die zur Ausführung einer Fähigkeit erforderlich sind. Fähigkeiten sind die grundlegenden Möglichkeiten (Ballkontrolle in der Bewegung, Dribbeln), die zum Spielen einer Sportart erforderlich sind. Sobald die Athleten eine Kombination von Fähigkeiten (Dribbeln, Passen und Schießen) entwickelt haben, sind sie bereit, diese in der Praxis umzusetzen. Nach Abschluss dieser Schritte sind die Athleten bereit für den Wettbewerb.

Athleten entwickeln Vertrauen, indem sie während des Trainings von einfachen zu komplexeren Aufgaben und Fähigkeiten übergehen. Das Training sollte so ablaufen, dass der Athlet in wettbewerbsähnlichen Umgebungen durch Wiederholungen Erfolgserlebnisse hat (Dribbeln des Balls, Dribbeln des Balls durch Kegel bis hin zum Dribbeln des Balls bei Übungen).

Bereitschaft des Athleten

Die Bereitschaft des Athleten bedeutet, fokussiert zu sein, und das muss in der Vorbereitung auf den Wettbewerb unterstützt werden.

- **Mentale Bereitschaft:** Am Sport teilnehmen, Selbstvertrauen zeigen und eine Strategie verstehen.

- **Physische Bereitschaft:** Physisch bereit sein und trainiert sein in den Fähigkeiten, die für den Wettbewerb erforderlich sind.

Physische Bereitschaft + Mentale Bereitschaft = Wettbewerbsbereitschaft



Athleten/Mannschaften müssen in einem Wettbewerbsniveau platziert werden, das ihre Fähigkeiten herausfordert und sie motiviert, ihre persönlichen Bestleistungen zu übertreffen. Außerdem müssen sie in Veranstaltungen eingebunden werden, die sie mögen und ihnen Spaß machen. Dies erhöht die positive Motivation und die Teilnahme auf entsprechendem Niveau, was dazu führen kann, dass der Athlet zu Höchstleistungen angespornt wird und Vertrauen in sich und seinen Sport gewinnt.

Positive Verstärkung und Belohnungen

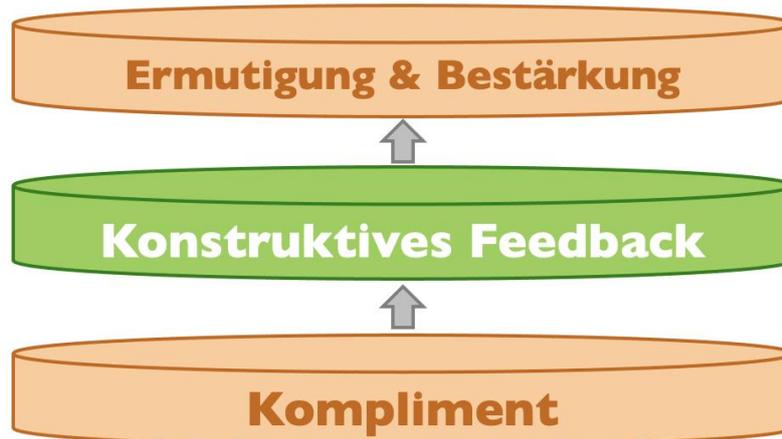
Richtig eingesetzt, ist die Verstärkung eines der wichtigsten Hilfsmittel eines erfolgreichen Trainers. Verstärkung wird verwendet, um einen Athleten zu loben, wenn er/sie etwas gut macht, oder um einen Athleten dazu zu bringen, unerwünschtes Verhalten abzulegen. Damit die Verstärkung funktioniert, muss ein Trainer sie konsequent und systematisch einsetzen. Wenn man nicht konsequent ist, folgen die Athleten Ihrem Beispiel und verhalten sich unberechenbar. Wenn Sie nicht systematisch vorgehen, kann die Botschaft, die Sie senden, Ihre Athleten verwirren.

Kommunikation und Korrektur von Fehlern

1. **Eine Fähigkeit nach der anderen.** Korrigieren Sie immer nur eine Verhaltensweise oder Bewegung auf einmal.
2. **Fragen Sie, bevor Sie eine korrigierende Maßnahme ergreifen.** Lassen Sie sie erklären, was sie glauben, das sie getan haben. Dies gibt ihnen das Gefühl, dass sie ein Teil des Prozesses sind.
3. **Finden Sie die Ursache.** Eine Fehlerursache kann etwas sein, das Sie vielleicht nicht erkennen. Auch hier sollten Sie den Athleten fragen, was er glaubt zu tun.
4. **Geben Sie konstruktive Anweisungen.** Vermeiden Sie zu viel von "was nicht richtig ist", indem Sie sich auf "wie man es richtig macht" konzentrieren. Bauen Sie den Athleten immer auf, ziehen Sie ihn nicht herunter.
5. **Loben vor der Korrektur.** Beginnen Sie mit einem lobenden Kommentar über etwas, das dem Athleten gut tut. Jetzt sind sie auf Sie eingestimmt. Sie haben ihre Aufmerksamkeit und ihr Vertrauen gewonnen. Anschließend folgen Sie mit konstruktiven Anweisungen. Seien Sie präzise und auf den Punkt gebracht. Denken Sie daran, eine weitere lobende und ermutigende Nachricht zu senden.



Der sogenannte "Sandwich-Ansatz" ist eine effektive Methode, um sowohl positive Bestärkung als auch korrigierendes Feedback zu geben. Beginnen Sie mit einem Kompliment wie "Tolle Leistung beim Dribbling" und zeigen Sie dann auf, was sie verbessern müssen, z. B. "aber wenn du eine Drehung ausführst, versuche, den Fuß zu nehmen, der am weitesten von deinem Gegner entfernt ist, so dass du deinen ganzen Körper zwischen ihm und dem Ball hast", gefolgt von Ermutigung und einem positiven Ergebnis: "Wenn du deinen Körper zwischen deinem Gegner und dem Ball hältst, wird es für ihn viel schwieriger, dir den Ball abzunehmen, gut gemacht!"



Belohnungen verwenden

Die Trainer sollten ihre Athleten beobachten und kennen, um daraus abzuleiten, warum sie an Special Olympics teilnehmen und sie dafür entsprechend belohnen. Athleten wirkungsvoll zu belohnen ist nicht immer so einfach, wie es klingt. Nachfolgend finden Sie ein paar Tipps zur Belohnung von Athleten.

- Belohnen Sie die Leistung, nicht das Ergebnis.
- Belohnen Sie die Athleten genauso für ihre Anstrengung wie für das gewünschte Ergebnis.
- Belohnen Sie die kleinen Fortschritte auf dem Weg zum Erlernen einer ganzen Fertigkeit.
- Belohnen Sie auch das Lernen und die Leistung von gewünschten emotionalen und sozialen Fähigkeiten.
- Belohnen Sie regelmäßig, besonders wenn neue Fähigkeiten erlernt werden.
- Belohnen Sie so schnell wie möglich, wenn neue Fähigkeiten erlernt worden sind.
- Belohnen Sie einen Athleten, wenn er es verdient hat.

Belohnungsarten

- **Intrinsisch:** Der Athlet nimmt an Wettbewerben teil, um den Nervenkitzel und die Freude an der Sportart zu erleben
- **Extrinsisch:** Der Athlet nimmt an Wettbewerben teil, um eine Belohnung zu erhalten



Motivation

Nach Burton, Damon und Thomas Raedeke in der Publikation *Sportpsychologie für Trainer* (2008) spiegelt sich die Motivation in drei Verhaltensweisen wider:

- **Entscheidung:** Motivation zeigt sich in den Entscheidungen, die Athleten treffen — die Entscheidung, Sport zu treiben, zu trainieren, sich anspruchsvolle Ziele zu setzen und auch in der Nebensaison zu trainieren.
- **Anstrengung:** Die Motivation spiegelt sich auch darin wider, wie sehr sich die Athleten anstrengen - wie intensiv sie trainieren, sich messen und danach streben, ihre Ziele zu erreichen.
- **Beharrlichkeit:** Der Grad der Motivation lässt sich daran ablesen, wie lange Athleten beharrlich danach streben, ihre Ziele zu erreichen, selbst angesichts von Widrigkeiten und Hindernissen.

Motivation lässt sich besser verstehen, wenn man mit einigen Mythen aufräumt.

Motivation Mythos 1:

Athleten sind entweder motiviert oder nicht motiviert

Einige Trainer glauben, dass Motivation einfach ein Persönlichkeitsmerkmal ist, ein statisches inneres Merkmal. Sie glauben, dass ein Athlet entweder Motivation hat oder nicht. Sie glauben nicht, dass Motivation etwas ist, das Trainer entwickeln können. Für diese Trainer besteht der Schlüssel zu einer motivierten Mannschaft darin, Athleten zu finden und anzuwerben, die die richtige Persönlichkeit haben. Auch wenn einige Athleten tatsächlich motivierter sind als andere, bietet diese Sichtweise keine Anhaltspunkte dafür, wie Trainer die Motivation der Athleten entwickeln und aufrechterhalten können. Die Tatsache ist, dass Trainer den Athleten helfen können, Motivation zu entwickeln.

Motivation Mythos 2:

Trainer geben Athleten Motivation

Andere Trainer betrachten Motivation als etwas, das sie ihren Athleten bei Bedarf injizieren können, wie eine Grippeimpfung, mittels inspirierender aufmunternder Gespräche oder Spielereien. Sie verwenden möglicherweise Slogans, Plakate und Pinnwand-Zitate von bevorstehenden Gegnern. Diese Strategien sind vielleicht hilfreich, aber sie sind nur ein kleines Stück des gesamten Puzzles der Motivation. Es steckt viel mehr dahinter - Motivation ist nicht etwas, das Trainer ihren Athleten so einfach mit auf den Weg geben können.



Motivation Mythos 3:

Motivation bedeutet Zuckerbrot und Peitsche

Einige Experten sind der Meinung, dass eine wirksame Motivation bedeutet, Zuckerbrot (Belohnungen) und Peitsche (Bestrafungen) einzusetzen, um Athleten dazu zu bringen, Dinge zu tun, die sie aus eigenem Antrieb nicht tun würden. Das kann auf den ersten Blick harmlos erscheinen, aber denken Sie einmal auf einer tieferen Ebene darüber nach. Dabei wird davon ausgegangen, dass Athleten etwas nicht tun wollen, so dass der Trainer sie durch Bestrafungen oder Belohnungen dazu motiviert, es zu tun. Trainer, die die Peitsche in Form von Zurechtweisen, Kritisieren, Schreien, Zwingen und Schuldzuweisungen bevorzugen, schwimmen oft gegen den Strom. Egal, was sie versuchen, sie stoßen auf Widerstand und negative Einstellungen. Dieser Ansatz ist nicht nur ineffektiv, er verdirbt auch den Spaß am Sport. Trainer müssen die Bedürfnisse der Athleten verstehen, um eine Mannschaftskultur zu schaffen, die auf natürliche Weise motiviert.

Bedürfnisse der Athleten und intrinsische Motivation

Laut Burton und Raedeke in *Sportpsychologie für Trainer* (2008) wissen erstklassige Trainer, dass sie Athleten keine Motivation geben. Stattdessen schaffen sie die Bedingungen oder das Mannschaftsklima, in dem sich die Athleten selbst motivieren. Trainer tun dies, indem sie die Wichtigkeit der **intrinsischen Motivation** erkennen, die aus der reinen Freude und inneren Befriedigung resultiert, die Athleten durch die Ausübung des Sports erfahren. Intrinsisch motivierte Athleten nehmen aus Liebe zum Sport teil. Sie genießen den Prozess des Erlernens und Beherrschens schwieriger sportlicher Fähigkeiten und spielen wegen des Stolzes, den sie empfinden, wenn sie hart an der Erreichung eines anspruchsvollen Ziels arbeiten. Außerdem finden sie Sport anregend und fühlen sich bei dessen Ausübung begeistert.

Das Geheimnis, die intrinsische Motivation von Athleten zu kultivieren, besteht darin, zu verstehen, was Athleten vom Sport brauchen. Sport so zu strukturieren, dass die Bedürfnisse der Athleten erfüllt werden, fördert die intrinsische Motivation, die Nichterfüllung der Bedürfnisse der Athleten senkt diese. Was brauchen Athleten vom Sport? Aus einer Vielzahl von Quellen geht hervor, dass Athleten danach streben, vier primäre Bedürfnisse zu erfüllen

1. Das Bedürfnis nach Spaß und Anregung

In einer Umfrage unter 10.000 ehemaligen Athleten (Ewing & Seefeldt 1990; Seefeldt, Ewing, & Walk 1992) wurde festgestellt, dass der Spaß und die Entwicklung von Fähigkeiten der häufigste Grund sind, warum Athleten Sport treiben, sogar wichtiger als das Gewinnen. Auf die Frage, warum sie aufgehört haben, antworteten sie in der Regel etwas in dieser Richtung:

- "Ich fand andere Aktivitäten interessanter."
- "Ich möchte lieber andere Dinge tun, als Sport zu treiben."



- "Der Sport hat keinen Spaß mehr gemacht."
- "Ich bin durch den Sport ausgebrannt."

Dabei wurde festgestellt, dass der Zusammenhang zwischen den Gründen, warum Athleten Sport treiben, und den Gründen, warum sie aufhören, die Motivation ist, die natürlich und leicht entsteht, wenn Athleten Spaß haben. Ein Mangel an Spaß lässt Sport wie einen langweiligen Job erscheinen, senkt die Motivation und führt sogar dazu, dass Athleten aufhören. Wenn Sport keinen Spaß macht, finden Trainer es schwierig, wenn nicht gar unmöglich, Athleten zu motivieren. Sport bereitet viel mehr Freude, wenn Athleten die Übungen als anregend, herausfordernd und spannend empfinden.

Eine der größten Herausforderungen als Trainer ist es, die intrinsische Motivation der Athleten, Sport zu treiben, nicht zu zerstören. Manche Trainer glauben fälschlicherweise, dass Spaß leichte Workouts, leichtfertige Spiele und unzählige Mannschaftspartys bedeutet. Aber anspruchsvolle Übungseinheiten, intensive Workouts und die Konzentration auf die Entwicklung von Fähigkeiten können auch Spaß machen. Der Spaß wird sogar maximiert, wenn Athleten optimale Stimulierung und Aufregung erleben. Niemand findet es lustig, ständig zu verlieren oder zu scheitern, also bauen Sie etwas Erfolg ein. Die meisten Athleten sind außerdem gelangweilt, weil sie beim Ausführen langweiliger Übungen unterfordert sind. Daher sollten Trainer bestrebt sein, die Schwierigkeit der Fertigkeit an die jeweiligen Möglichkeiten der Athleten anzupassen. So trainiert, fühlen sich Athleten herausgefordert, aber nicht überfordert, weil sie die Möglichkeit haben, die Herausforderung zu meistern.

Trainings-Tipp

Trainer müssen die Bedürfnisse der Athleten verstehen, um eine Mannschaftskultur zu schaffen, die auf natürliche Weise motiviert.

Effektive Trainer wissen seit langem, dass die Motivation von Athleten durch das Bedürfnis nach Spaß gesteigert wird. Sie wissen aber auch, dass Athleten üben müssen, um Fähigkeiten zu erlernen und zu verbessern. Der kreative Trainer kann Wege finden, die Entwicklung von Fähigkeiten auf eine Weise zu fördern, die den Athleten Spaß macht. Hier sind einige Beispiele:

- Nutzen Sie Entwicklungsfortschritte, um ein optimales Gleichgewicht zwischen Fähigkeiten und Herausforderungen zu schaffen.
- Halten Sie die Übungen durch unterschiedliche Aktivitäten anregend.
- Lehren Sie die Grundlagen durch actiongeladene, spielähnliche Übungen, die die anvisierten Fähigkeiten nutzen.
- Halten Sie alle aktiv. Geben Sie den Fußballern keine Zeit, sich zu langweilen, indem Sie sie in langen Schlangen stehen lassen
- Legen Sie in jeder Übungseinheit eine Zeit fest, in der die Athleten einfach nur das Spiel spielen können, ohne eine Beurteilung oder ein Feedback des Trainers zu erhalten.



Sport so zu strukturieren, dass er Spaß macht, ist nicht nur der Schlüssel zur Motivation, sondern hilft auch, dass Athleten ihre Fähigkeiten entwickeln. Wenn Athleten Spaß an einer Sportart haben, sind sie motivierter und neigen weniger dazu, den Sport abzugeben. Wenn sie motivierter sind, verbessern sie sich. Wenn sie sich verbessern, haben sie mehr Spaß am Sport. Und so geht es. Athleten, die vor allem durch ihr Bedürfnis, Spaß zu haben, motiviert sind, können für Trainer, die dem Sport den Spaß genommen haben, ein Disziplinproblem darstellen. Wenn diese Athleten versuchen, kreative Wege zu finden, um Spaß zu haben, können sie als Faulenzer oder Disziplinprobleme angesehen werden. Manche Trainer gehen davon aus, dass Athleten nicht motiviert sind, weil sie zögern, alles so zu machen, wie es der Trainer vorgibt. In Wirklichkeit sind diese Athleten oft hochmotiviert, mitzumachen — einfach nur nicht nach der Struktur und den Methoden, die der Trainer vorgibt.

2. Das Bedürfnis nach Akzeptanz und Zugehörigkeit

Das zweite Grundbedürfnis, das Athleten durch den Sport zu erfüllen versuchen, ist das nach Akzeptanz und Zugehörigkeit. Dieses Bedürfnis kann befriedigt werden, wenn Athleten das Gefühl haben, dass sie in die Mannschaft passen und von den Anderen in der Mannschaft akzeptiert werden. Tatsächlich treiben einige Athleten vor allem deshalb Sport, weil sie es genießen, mit ihren Freunden zusammen zu sein und Teil einer Mannschaft zu sein, und Trainer können dieses Bedürfnis als einen starken Motivator nutzen. Hier sind einige Richtlinien: Viele Kinder mit verschiedenen Behinderungen werden oft gehänselt oder ignoriert. Als Mitglied einer Mannschaft, zu der Gleichaltrige mit ähnlichen Behinderungen gehören, kann dies eine enorm befriedigende soziale Erfahrung sein. Trainer sollten nicht unterschätzen, welchen Wert die sozialen Vorteile haben, die Athleten aus ihren Sporterfahrungen ziehen. Tatsächlich kann das Zusammensein mit ihren Freunden eine stärkere Motivation sein als das Spielen des Sports an sich.

- Beachten Sie, dass Athleten in der Regel auf die Mannschaftsziele reagieren. Obwohl gute Leistungen und Siege für sie vielleicht nicht so bedeutend sind wie die Identifikation mit der Mannschaft, werden sie die Mannschaftsziele verinnerlichen, weil sie Teil der Gruppe sein wollen.
- Veranstalten Sie Aktivitäten, bei denen sich die Athleten kennenlernen und Zeit miteinander verbringen können. Soziale Aktivitäten sind ein guter Weg, um das Bedürfnis nach Akzeptanz und Zugehörigkeit zu erfüllen.
- Schließen Sie teambildende Aktivitäten ein, um den Zusammenhalt zu fördern. Durch die Zusammenarbeit auf ein gemeinsames Ziel hin, das nicht direkt mit dem Sport verbunden ist, können Athleten lernen, bisher übersehene Stärken bei sich selbst und ihren Mannschaftskollegen zu schätzen.
- Schaffen Sie eine Atmosphäre in der Mannschaft, in der die Athleten das Gefühl haben, dass sie miteinander und nicht gegeneinander spielen.
- Lassen Sie zurückkehrende Athleten als Mentoren für neue Athleten fungieren
- Sorgen Sie dafür, dass alle Athleten das Gefühl haben, dass sie wichtige Mannschaftsmitglieder sind und dass ihre Rolle bedeutend ist und geschätzt wird.

3. Das Bedürfnis nach Kontrolle und Autonomie.



Diese Bedürfnisse sind wichtig und können leicht übersehen werden. Zu den grundlegenden menschlichen Bedürfnissen gehört das Bedürfnis, Autonomie zu entwickeln. Dies gilt besonders für Heranwachsende auf dem Weg zum Erwachsensein. Zur Erfüllung dieses Bedürfnisses müssen Athleten die Kontrolle über ihr eigenes Leben haben und ihren eigenen Verhaltenskurs bestimmen. Sobald sie sich für eine Sportart entschieden haben, müssen sie das Gefühl der Verantwortung haben und bei Entscheidungen, die ihre Beteiligung betreffen, ein Mitspracherecht haben. Andernfalls fühlen sie sich unter Druck gesetzt oder verpflichtet, auf eine bestimmte Weise zu handeln, zu denken oder zu fühlen. Ein hohes Maß an Autonomie ermutigt die Athleten, mitmachen zu wollen, während eine geringe Autonomie bedeutet, mitmachen zu müssen.

Sie können verschiedene Strategien anwenden, um den Athleten zu helfen, ein Gefühl der Eigenverantwortlichkeit und Verantwortung zu entwickeln. Wenn angebracht, binden Sie die Athleten in die Entscheidungsfindung ein, bieten Sie ihnen eine Auswahl an und bitten Sie sie um ihre Meinung. Dies können Sie z. B. dadurch erreichen, dass Sie ihnen ein Mitspracherecht bei ihrem Trainingsplan einräumen. Sie können den Athleten beibringen, wie sie ihr eigenes Trainingsprogramm entwickeln und ihnen dabei immer mehr Verantwortung übertragen, während sie mehr über wirksame Trainingsprinzipien lernen. Ermutigen Sie die Athleten, so viel Verantwortung zu übernehmen, wie sie nach Ihrer Einschätzung die nötige Reife haben, um damit umzugehen. Bieten Sie Struktur und Führung und geben Sie den Athleten mehr Kontrolle, wenn sie Verantwortung zeigen. Wenn Athleten zögerlich damit umgehen, ihre Verantwortung wahrzunehmen, helfen Sie ihnen konstruktiv dabei, besser zu verstehen, wie sie verantwortungsbewusst handeln können. Athleten sollten weder erwarten, dass man ihnen freie Hand lässt, noch sollten sie diese bekommen, aber sie sollten innerhalb einer strukturierten Umgebung Auswahlmöglichkeiten haben.

Der Trainer, der diese Art der stufenweisen Verantwortungsentwicklung ermöglicht, ist nicht unbedingt ein in jeder Hinsicht demokratischer Trainer. Nicht über alle Entscheidungen wird abgestimmt — viele liegen in der alleinigen Verantwortung des Trainers. Durch die Verlagerung eines Teils der Kontrolle auf die Athleten ist es möglich, eine disziplinierte Mannschaft zu entwickeln, in der die Athleten ein starkes Eigenverantwortungsgefühl während eines Wettbewerbs haben.

Zusammenfassend lässt sich sagen, dass das Bedürfnis der Athleten nach Kontrolle und Autonomie nur dann erfüllt werden kann, wenn Sie sicherstellen, dass sie ein Gefühl der Eigenverantwortung für ihr sportliches Engagement haben. Dazu gibt es die folgenden Möglichkeiten:

- Begründen Sie Ihre Entscheidungen.
- Sorgen Sie dafür, dass die Athleten das Gefühl haben, für ihr eigenes Schicksal verantwortlich zu sein und nicht nur Spielfiguren zu sein.
- Fordern Sie die Athleten auf, ihre Meinung zu äußern, und bieten Sie, wann immer möglich, Wahlmöglichkeiten an.
- Beziehen Sie die Athleten in die Entwicklung von Übungsplänen und Spielstrategien, die Bewertung von Übungen und Wettbewerben, die Entwicklung von Mannschaftsregeln und einem Bündnis oder einer Mission sowie die Auswahl von Kapitänen ein.

4. Das Bedürfnis, sich kompetent und erfolgreich zu fühlen



Das Bedürfnis, sich selbst als kompetent zu fühlen, ist eine der wichtigsten Komponenten der Motivation. Wahrgenommene Kompetenz bedeutet, dass man seine Fähigkeiten und Fertigkeiten positiv einschätzt und sich in der Lage fühlt, im Sport erfolgreich zu sein. Es ist zu bezweifeln, dass Athleten hart arbeiten oder sogar im Sport bleiben, wenn sie sich als Versager fühlen. Athleten nutzen viele Quellen, um ihr Können und ihren Erfolg im Sport zu beurteilen. Selbst ein einfacher Vorgang wie die Seitenwahl kann das Kompetenzgefühl der Athleten beeinflussen. Wenn man immer als Erster von seinen Mitspielern ausgewählt wird, trägt dies dazu bei, dass man sich kompetent fühlt, was die Motivation steigert, wohingegen die Tatsache, dass man regelmäßig als Letzter ausgewählt wird, dazu führen kann, dass sich ein Athlet inkompetent fühlt und dem Sport den Rücken kehrt.

Die von Athleten wahrgenommene Kompetenz kann durch den Erfolg bei fordernden Aufgaben, positives Feedback eines Trainers und die Anerkennung durch die Eltern gesteigert werden. Effektive Trainer verwenden viel Zeit und Energie auf die Strukturierung des Sports in einer Weise, die jedem Athleten das Gefühl von Kompetenz vermittelt. Obwohl das Erleben von Erfolg von zentraler Bedeutung ist, um sich kompetent zu fühlen, ist das Erleben von Misserfolg in der Welt des Sports, wie im Leben, unvermeidlich. Alle Athleten, egal wie talentiert, erleben irgendwann Misserfolge, Widrigkeiten und Rückschläge. Wie Athleten auf Misserfolge reagieren, hat einen großen Einfluss auf die Langzeitmotivation.

Viele Athleten werden Gewinnen und Verlieren mit Erfolg und Misserfolg gleichsetzen. Dies ist oft eine selbstzerstörerische Sichtweise, da Athleten den Ausgang des Wettbewerbs nur teilweise kontrollieren und das Gewinnen oft unrealistisch ist.

Trainer sollten sich fast immer auf die individuelle Anstrengung, die Selbstverbesserung und das Lernen als Barometer für den Erfolg konzentrieren.

Sportliches Selbstvertrauen entwickeln

Sportliches Selbstvertrauen erlangt man durch Erfolgserlebnisse, immer und immer wieder, in der gleichen oder einer ähnlichen Situation. Das sportliche Selbstvertrauen ist einer der wichtigsten Prädiktoren für sportliche Leistungen. Ihre Trainingsstrategien sollten auf Wiederholungen in Umgebungen ausgelegt sein, die der Wettbewerbsumgebung ähneln.

1. Die Entwicklung von sportlichem Selbstvertrauen bei Athleten trägt dazu bei, dass die Teilnahme Spaß macht und ist entscheidend für die Motivation des Athleten.
2. Ein erheblicher Teil der Angst wird beseitigt, wenn Athleten wissen, was von ihnen erwartet wird und wann sie vorbereitet sein müssen.
3. Mentale Vorbereitung ist genauso wichtig wie das Training der Fähigkeiten.
4. Der Fortschritt zu schwierigeren Fähigkeiten erhöht die Herausforderung.
5. Das Zurückfallen in einfachere Fähigkeiten steigert das Selbstvertrauen.

Legen Sie Wert auf die Bedeutung der Verbesserung einer persönlichen Bestleistung und die Erbringung einer maximalen Anstrengung zu jeder Zeit während des Trainings und des Wettbewerbs.

- Belohnen Sie die Athleten, wenn Ziele erreicht werden (verbal, nonverbal und greifbar).



- Motivieren und fordern Sie den Athleten durch gut geplante Trainingseinheiten.
- Legen Sie Richtlinien für akzeptables Verhalten und Erwartungen fest, indem Sie positive Hinweise und Verstärkungen nutzen.

Trainings-Tipp

Die einzigen Dinge, die ein Athlet kontrollieren kann, sind: Einstellung und Anstrengung

Entwicklung von Selbstvertrauen durch Zielsetzung

Realistische und dennoch herausfordernde Ziele für jeden Athleten sind wichtig für die Motivation des Athleten, sowohl im Training als auch im Wettbewerb. Das Erreichen von Übungszielen durch Wiederholungen in Umgebungen, die die Wettbewerbsumgebung nachbilden, schafft Vertrauen. Das sportliche Selbstvertrauen der Athleten hilft, dass die Teilnahme Spaß macht und ist entscheidend für die Motivation des Athleten. Die Zielsetzung ist eine gemeinsame Anstrengung von Athleten und Trainern.

Die Hauptmerkmale der Zielsetzung sind:

1. Ziele müssen als kurz-, mittel- und langfristige Ziele strukturiert werden.
2. Ziele müssen als Sprungbrett zum Erfolg betrachtet werden.
3. Ziele müssen vom Athleten akzeptiert werden.
4. Ziele müssen einen unterschiedlichen Schwierigkeitsgrad haben — von leicht erreichbar bis anspruchsvoll.
5. Ziele müssen messbar sein.
6. Ziele müssen zur Erstellung des Trainings- und Wettbewerbsplans des Athleten verwendet werden.
7. Ziele müssen flexibel sein
8. Ziele müssen schriftlich festgehalten werden
9. Ziele müssen entweder als Leistungsziele oder als Übungsziele definiert werden
10. Manchmal benötigen Athleten Unterstützung, um ihre Ziele zu erreichen

Athleten mit oder ohne geistige Behinderung sind möglicherweise mehr durch das Erreichen kurzfristiger Ziele motiviert als durch langfristige Ziele; dies sollte Sie nicht davon abhalten, Athleten herauszufordern. Beziehen Sie Athleten bei der Festlegung ihrer persönlichen Ziele mit ein. Fragen Sie zum Beispiel den Fußballspieler: "Wie viele Tore möchtest du heute schießen? Mal sehen, wie viele du bei der letzten Übung erzielt hast. Was ist deine persönliche Bestleistung? Was denkst DU, was du tun kannst?" Bei der Zielsetzung ist es auch wichtig, sich bewusst zu machen, warum der Athlet teilnimmt. Es gibt Teilnahmefaktoren, die Motivation und Zielsetzung beeinflussen können:

- Altersentsprechung
- Bereitschaftsstufe
- Familieneinfluss
- Bevorzugung des Athleten
- Fähigkeitsstufe
- Leistung des Athleten
- Einfluss von Kollegen



Leistungsziele gegenüber Ergebniszielen

Wirksame Ziele konzentrieren sich auf die Leistung, nicht auf das Endergebnis. Leistung ist das, was der Athlet kontrolliert. Die Ausgänge werden durch gegnerische Athleten beeinflusst. Ein Athlet kann eine überragende Leistung erbringen und einen Wettbewerb nicht gewinnen, weil die gegnerischen Athleten noch besser waren. Andererseits kann ein Athlet eine schlechte Leistung erbringen und trotzdem gewinnen, wenn die gegnerischen Athleten ein niedrigeres Leistungsniveau haben. Wenn es das Ziel eines Fußballers ist, 10 erfolgreiche Pässe in der 1. Halbzeit zu spielen, kontrolliert er das Erreichen dieses Ziels mehr als das Gewinnen. Allerdings hat der Athlet eine noch größere Kontrolle über das Erreichen eines Ziels, wenn das Ziel darin besteht, mit der richtigen Technik zu bestehen. Dieses Leistungsziel gibt dem Fußballer letztlich mehr Kontrolle über die eigene Leistung.

Leistungsziel

Führe in der 1. Halbzeit 10 erfolgreiche Pässe mit der richtigen Technik aus.

Ergebnisziel

Mache zwei Vorlagen in den nächsten zwei Spielen.

Motivation durch Zielsetzung

Die Zielsetzung ist eines der effektivsten und einfachsten Motivationsmittel, das für den Sport entwickelt wurde. Das Konzept ist nicht neu, heute sind die Techniken für eine effektive Zielsetzung deutlich verfeinert. Bei der Motivation geht es darum, Bedürfnisse zu haben und anzustreben, dass diese Bedürfnisse erfüllt werden. Wie können Sie die Motivation eines Athleten verbessern?

1. Bieten Sie einem Athleten mehr Zeit und Aufmerksamkeit, wenn er/sie Schwierigkeiten beim Erlernen einer Fähigkeit hat.
2. Belohnen Sie kleine Leistungssteigerungen in der Fähigkeitsstufe
3. Entwickeln Sie andere Maßstäbe für die Leistung außerhalb des Gewinnens
4. Zeigen Sie Ihren Athleten, dass sie Ihnen wichtig sind
5. Zeigen Sie Ihren Athleten, dass Sie stolz auf sie sind und begeistert von dem, was sie tun
6. Geben Sie Ihren Athleten Selbstwertgefühl

Ziele geben die Richtung vor. Sie sagen uns, was erreicht werden muss. Sie erhöhen die Anstrengung, die Ausdauer und die Qualität der Leistung. Bei der Festlegung von Zielen müssen der Athlet und der Trainer auch Techniken zum Erreichen dieser Ziele festlegen.

Messbar und spezifisch

Effektive Ziele sind sehr spezifisch und messbar. Ziele, die in der Form "Ich will der Beste sein, der ich sein kann!" oder "Ich will meine Leistung verbessern!" formuliert werden, sind vage und schwer zu messen. Das klingt positiv, aber es ist schwierig, wenn nicht sogar unmöglich, zu beurteilen, ob sie erreicht wurden. Messbare Ziele müssen eine Ausgangsbasis der in den letzten ein bis zwei Wochen aufgezeichneten Leistung haben, damit sie realistisch sind.



Schwierig, aber realistisch

Effektive Ziele werden als herausfordernd, nicht als bedrohlich wahrgenommen. Ein herausforderndes Ziel ist ein Ziel, das als schwierig empfunden wird, aber innerhalb eines angemessenen Zeitraums und mit einem angemessenen Maß an Anstrengung oder Fähigkeiten erreicht werden kann. Ein bedrohliches Ziel ist ein Ziel, das als über die eigenen aktuellen Möglichkeiten hinausgehend wahrgenommen wird. Realistisch bedeutet, dass ein Urteilsvermögen vorhanden ist. Ziele, die auf einer Ausgangsbasis der in den letzten ein bis zwei Wochen aufgezeichneten Leistung basieren, sind eher realistisch.

Langfristige gegen kurzfristige Ziele

Sowohl lang- als auch kurzfristige Ziele geben eine Richtung vor, aber kurzfristige Ziele haben offenbar die größte Motivationswirkung. Kurzfristige Ziele sind leichter zu erreichen und dienen als Sprungbrett für weiter entfernte langfristige Ziele. Unrealistische kurzfristige Ziele sind leichter zu erkennen als unrealistische langfristige Ziele. So können unrealistische Ziele geändert werden, bevor wertvolle Übungszeit verloren gegangen ist.

Positive gegen negative Zielsetzung

Positive Ziele geben vor, was zu tun ist, und nicht, was nicht zu tun ist. Negative Ziele lenken unsere Aufmerksamkeit auf diejenigen Fehler, die wir vermeiden oder beseitigen wollen. Positive Ziele erfordern außerdem, dass Trainer und Athleten entscheiden, wie sie diese spezifischen Ziele erreichen wollen. Wenn das Ziel feststeht, müssen der Athlet und der Trainer spezifische Strategien und Techniken festlegen, mit denen dieses Ziel erfolgreich erreicht werden kann.

Prioritäten setzen

Effektive Ziele sind in ihrer Anzahl begrenzt und für den Athleten bedeutungsvoll. Das Setzen einer limitierten Anzahl von Zielen erfordert, dass Athleten und Trainer entscheiden, was wichtig und grundlegend für die weitere Entwicklung ist. Die Festlegung einiger weniger, sorgfältig ausgewählter Ziele ermöglicht es Athleten und Trainern außerdem, genaue Aufzeichnungen vorzunehmen, ohne damit überfordert zu sein.

Gemeinsame Zielsetzung

Zielsetzung wird zu einem effektiven Motivationsmittel, wenn sich Athleten für das Erreichen dieser Ziele engagieren. Wenn Ziele vorgegeben oder festgelegt werden, ohne dass ein wesentlicher Beitrag der Athleten erfolgt, ist es unwahrscheinlich, dass die Motivation gesteigert wird.

Bestimmte Zeitvorgaben setzen

Zieldaten verleihen der Anstrengung eines Athleten Dringlichkeit. Konkrete Zieldaten eliminieren in der Regel das Wunschdenken und klären, welche Ziele realistisch sind und welche nicht. Zeitvorgaben sind besonders wertvoll in risikoreichen Sportarten, in denen Angst oft das Hinauszögern des Erlernens neuer Fähigkeiten fördert.



Formelle gegen informelle Zielsetzung

Einige Trainer und Athleten sind der Ansicht, dass Ziele in formellen Besprechungen außerhalb der Übungen festgelegt werden müssen und lange Zeiträume der durchdachten Auswertung erfordern, bevor sie beschlossen werden. Ziele stellen im Grunde genommen Fortschritte dar, die Trainer schon seit Jahren verwenden, aber sie werden jetzt in messbaren, leistungsbezogenen Begriffen ausgedrückt, anstatt als vage, verallgemeinerte Ergebnisse.

Zielsetzungsbereiche

Wenn Athleten aufgefordert werden, sich Ziele zu setzen, konzentrieren sie sich in der Regel auf das Erlernen neuer Fähigkeiten oder auf Leistungen in Wettbewerben. Eine wichtige Aufgabe des Trainers ist es, die Wahrnehmung des Athleten in diesen Bereichen zu erweitern, und die Zielsetzung kann dabei ein effektives Instrument sein. Ziele können gesetzt werden, um die Fitness zu verbessern, die Beteiligung zu erhöhen, die Intensität zu steigern, den Sportsgeist zu fördern, den Mannschaftsgeist zu entwickeln, mehr Freizeit zu finden oder eine Beständigkeit herzustellen.

Trainings-Tipp

Fragen Sie sich selbst: "Was motiviert mich, der beste Trainer zu sein, der ich sein kann?"

Gewinnen und Verlieren

Viele Trainer konzentrieren sich bei der Entwicklung ihrer Trainingsziele auf das Thema "Gewinnen". Ein ganzheitlicher Ansatz legt den Schwerpunkt auf die Charakterbildung und die Entwicklung von Führungsqualitäten. Sie als Trainer müssen sich dagegen wehren, stets gewinnen zu wollen und Ihre Athleten zu ermutigen, um jeden Preis zu gewinnen. Ein besseres Gleichgewicht erreichen Sie, wenn Sie sich selbst oder Ihre Athleten nicht nach der Sieg-Niederlage-Bilanz bewerten, sondern Ihre Athleten an die erste Stelle setzen — Athleten an erster Stelle beim Üben und beim Wettbewerb.

Streben nach dem Sieg

Die Athleten in den Vordergrund zu stellen, bedeutet nicht, dass das Gewinnen nicht wichtig ist. Das Streben nach dem Sieg innerhalb der Regeln des Sports und des Wettbewerbs ist ein wichtiges Ziel für Athlet und Trainer. Das Streben nach dem Sieg ist wichtig für einen gelungenen Wettbewerb. Der Schwerpunkt sollte nicht auf dem Gewinnen selbst liegen, sondern auf dem Streben nach dem Sieg. ***"Ich will mich gewinnen. Aber wenn ich nicht gewinnen kann, will ich bei dem Versuch tapfer sein"***.

Gewinnen im Blick behalten

Das Streben nach dem Sieg ist im Sport wichtig. Der Prozess des Gewinnens kann in Menschen das Beste hervorbringen - Leistung, Haltung und Lebenseinstellung. Als Trainer dürfen Sie die langfristigen Ziele nicht aus den Augen verlieren: den Athleten helfen, sportliche Fähigkeiten



zu entwickeln und zu verbessern, Spaß zu haben und im sportlichen Wettbewerb gut abzuschneiden — zu gewinnen. Das Gewinnen oder das Streben nach dem Sieg ist niemals wichtiger als das Wohlbefinden Ihrer Athleten. Behalten Sie das Gewinnen im Blick — da ist auch Platz für Spaß.

Trainer und Athleten müssen sich vor Augen halten, dass ein Sieg daran gemessen wird, wie gut sie ihre ganze Kraft einsetzen und in Belastungssituationen die Selbstbeherrschung behalten. Gewinnen bedeutet mehr als die Platzierung beim Erreichen der Ziellinie. Ein Athlet ist nie ein Verlierer, wenn er/sie maximalen Einsatz bringt.

Aus diesem Grund ist die erste Frage, die ein Trainer vor einem Wettbewerb stellen muss:

- "Bist du bereit, alles zu geben, was in dir steckt?"

Die ersten Fragen nach einem Wettbewerb müssen sein:

- "Wie hat sich das angefühlt?"
- "Fühlst du dich, als hättest du dein Bestes gegeben?"

Trainings-Tipp

Denken Sie daran, dass positive Gedanken positive Ergebnisse bringen.

Gut vorbereitete Athleten gehen mit ihrer Leistung und der Leistung ihrer Konkurrenten auf positive und sportliche Weise um, in Übereinstimmung mit dem [Verhaltenskodex der Athleten](#) und den [offiziellen Sportregeln](#) für Fußball. Eine Niederlage beeinträchtigt das Selbstvertrauen der Athleten nicht, wenn es dem Trainer und den Athleten gelungen ist, eine Siegereinstellung zu entwickeln.

Die Anstrengung des Athleten, seine Haltung und das Erreichen der persönlichen Fähigkeiten müssen belohnt und positiv bestärkt werden.

Es ist auch wichtig, die Athleten daran zu erinnern, dass der Sinn der Teilnahme an den Special Olympics darin besteht, sich selbst und dem Rest der Welt zu beweisen, was sie leisten können. Die Preisverleihung ist eine Gelegenheit für die Welt, eine Gruppe fähiger Athleten zu sehen, die ihre sportlichen Fähigkeiten und ihre Freude am Wettbewerb feiern.

Athleten jeden Alters, ungeachtet ihrer intellektuellen Fähigkeiten, nehmen an Wettbewerben teil, um ihr Bestes zu geben und hoffentlich zu gewinnen. Ist es in Ordnung, enttäuscht zu sein, wenn man nicht gewinnt? Natürlich, das liegt in der menschlichen Natur. Aber es ist auch eine Chance, Ihre Leistung zu bewerten und eine Trainingsverpflichtung einzugehen, die Ihnen dabei hilft, beim nächsten Mal besser abzuschneiden.

Mit Trauer umgehen



Kommunikationsstrategien des Trainers, der anderen Athleten, der Familien und Freunde helfen einem Athleten, mit seiner Trauer oder Enttäuschung umzugehen. Hören Sie sich an, was der Athlet sagt und warum er möglicherweise die Trauer empfindet. Bieten Sie positive Impulse an — positiver Kommentar — Korrektur — positiver Kommentar, um die Aufmerksamkeit des Athleten von seiner Enttäuschung abzulenken. Auch hier sollten die Anstrengung, die Einstellung und die Vorbereitung des Athleten im Vordergrund stehen, nicht das Ergebnis des Wettbewerbs.

Es ist wichtig, die Gefühle der Enttäuschung nicht außer Acht zu lassen. Es ist angemessen, enttäuscht zu sein, wenn wir ein Spiel oder ein Wettstreit verlieren. Die Herausforderung für den Trainer besteht darin, diese Enttäuschung in ein erneutes Engagement für das Training für den nächsten Wettbewerb oder die nächste Saison umzuleiten. Es ist für niemanden eine gesunde oder natürliche Reaktion, vom Verlieren besessen zu sein.

Angst und Stressbewältigung

Angst und Stress können durch richtige Vorbereitung kontrolliert werden. Eine Gewinner-Einstellung und Selbstvertrauen rüsten einen Athleten mit Fähigkeiten zur Bewältigung seiner Emotionen aus, wenn er mit einem stressigen oder ängstlichen Moment konfrontiert wird. Im Folgenden finden Sie einige Hinweise, die ein gut vorbereiteter Trainer berücksichtigen kann, um seinen Athleten besser auf den Wettbewerb vorzubereiten.

- Wiederholungen in einer vertrauten Umgebung können bei der Vorbereitung des Athleten auf den Wettbewerb viel Stress abbauen. Fügen Sie in das Training Mini-Spiele ein, die den Wettbewerb simulieren.
- Bieten Sie den Athleten zusätzliche Wettbewerbsmöglichkeiten bei so vielen Turnieren auf lokaler Ebene wie nur möglich.
- Lassen Sie die Athleten vor Zuschauern und Gleichgesinnten auftreten.
- Stellen Sie sicher, dass die Athleten in geeigneten Veranstaltungen sind, die ihnen gefallen und in denen sie ihre Talente und Fähigkeiten zeigen können.
- Auch um "Erregung" als Aufregung und nicht als Angst zu interpretieren.
- Besuchen Sie die Bahn oder das Stadion vor dem Wettbewerb. Wenn möglich, trainieren Sie vor dem Wettbewerb auf der Bahn oder im Stadion.
- Lehren Sie Ihre Athleten visuelle Bilder, um ihnen zu helfen, das Ereignis vor dem Wettbewerb in ihrem Kopf zu üben.
- Überprüfen Sie mit Ihren Athleten die Wettbewerbsregeln und die Anforderungen und Strategien der Veranstaltung.

Positives Selbstgespräch und Bildsprache

Selbstgespräche sind die Dinge, die Sie in Ihrem Kopf über sich selbst sagen, und sie sind oft negativ (z.B.: "Diese Mannschaft ist viel besser als unsere"). Ein positives Selbstgespräch beinhaltet die Wiederholung eines hilfreichen und positiven Wortes oder Satzes wie beispielsweise

"Ich bin fit und bereit zu spielen" Bilderzeugung oder Visualisierung bedeutet, das "geistige Auge" zu benutzen, um eine vergangene großartige Leistung nachzubilden oder ein zukünftiges richtiges Spiel oder eine Bewegung zu erzeugen. Bilderzeugung ist auch viel mehr



als sich selbst zu sehen, denn es geht auch darum, eine korrekte Bewegung zu "fühlen" und alle Sinne (d.h. Geruch, Klang, sogar Geschmack) einzubeziehen, um die Realität in Ihrem Kopf möglichst genau zu erfassen.

Positive Selbstgespräche und Bilderzeugung fördern Vertrauen und Erfolg. Trainer sollten ihre Athleten über die Bedeutung von positiven Selbstgesprächen und Bilderzeugung aufklären. Eine Sache, die Trainer tun können, ist, Athleten zu helfen, eine Vor-Leistungs-Routine zu etablieren. Zu Beginn eines Wettbewerbs können Athleten ganz kurz (10-15 Sekunden) vier hilfreiche Verhaltensweisen ausführen: Die Augen schließen, ein paar tiefe, beruhigende Atemzüge nehmen, eine positive Phrase wie "Ich bin bereit" wiederholen und sich vorstellen, wie sie erfolgreich einen perfekten Start oder ein starkes Finale hinlegen.

Athleten zum Wettbewerb bringen

Es liegt in der Verantwortung des Trainers, die Athleten körperlich und geistig auf den Wettbewerb vorzubereiten. Dazu gehört, dass Sie sicherstellen, dass sämtliche Sportkleidung bereit liegt, alle Athleten das richtige Schuhwerk haben, die gesamte Ausrüstung vorhanden ist, Verpflegung und Transport zur Verfügung stehen und alle Einträge korrekt sind.

Athleten-Ablauf bei Wettbewerben

Die Trainer bestimmen nicht den Ablauf der Athleten während des Wettbewerbs. Trainer müssen den Ablauf für die Athleten/Mannschaft eines bestimmten Wettbewerbs kennen, um sicherzustellen, dass ihre Athleten zu dem Zeitpunkt, an dem sie dort sein müssen, dort sind, wo sie sein müssen.

Trainings-Tipp

Der Ablauf für die Athleten ist so gestaltet, dass er so reibungslos wie möglich verläuft - von der Ankunft beim Wettbewerb über die Entgegennahme der Auszeichnungen bis zum Verlassen des Wettbewerbs

Vor dem Spiel

- Überprüfen Sie abschließend die gesamte Ausrüstung und die Bedürfnisse des Athleten.
- Seien Sie selbstbewusst und entspannt.
- Achten Sie darauf, dass Ihre Spieler aufgewärmt, gedehnt und wettbewerbsfähig sind.
- Stellen Sie sicher, dass Sie die richtige Ausrüstung für das Spiel haben.
- Seien Sie positiv und optimistisch, aber nicht überdreht.
- Achten Sie darauf, dass die Athleten ausreichend Flüssigkeit haben.

Beim Spiel

- Ermutigen und unterstützen Sie Ihre Athleten, schreien und brüllen Sie nicht. Bleiben Sie ruhig und bieten Sie positive Bestärkung beim Wettbewerb.
- Beschränken Sie das Trainieren von der Bank aus auf positive Kommentare, die die Athleten beim Wettbewerb verwenden können.



- Sagen Sie den Eltern, dass sie die Athleten unterstützen und nicht trainieren sollen.
- Halten Sie Auswechslungen einfach. Halten Sie Ersatzleute für den Fall von Verletzungen oder Nichterscheinen bereit.
- Verpflichten Sie sich zu einer regelmäßigen Teilnahme während der gesamten Saison.
- Geben Sie verschiedenen Athleten die Chance, in neuen Veranstaltungen, für die sie trainiert haben, zu starten. Seien Sie ein Trainer, der dem Athleten ermöglicht, auf neue Ebenen vorzudringen.
- Achten Sie darauf, dass die Athleten ausreichend Flüssigkeit haben.

Nach dem Spiel

- Sagen Sie "gut gemacht" oder "gute Leistung" zu allen Ihren Athleten, wenn es angebracht ist, und weisen Sie auf die zu lobende Leistung hin.
 - "Gute Leistung bei deinem Finale, das war wirklich stark".
- Am besten (nicht immer) sollte das Feedback direkt nach dem jeweiligen Ereignis erfolgen.
- Achten Sie darauf, dass Sie die komplette Ausrüstung von jedem Athleten einsammeln.
- Nach dem Wettbewerb abkühlen, um Muskelkater zu vermeiden.
- Nehmen Sie sich Zeit, um die Leistungen der Athleten zu bewerten und bereiten Sie einige nützliche Kommentare für den Beginn des nächsten Trainings vor.
- Irgendwo wurde erwähnt, dass man ein Trainingstagebuch führen sollte, um a) durch Wiederholung guter Workouts Vertrauen aufzubauen und b) um zu wissen, welche Workouts effektiv waren, um Athleten in wirklich gute Kondition zu bringen.
- Achten Sie darauf, dass die Athleten ausreichend Flüssigkeit haben.





Fitness-Bereich:

Fit 5 + Andere SO-Ressourcen

Special Olympics stellt eine Reihe von fantastischen Fitness-Ressourcen zur Verfügung, die Trainer und Athleten nutzen können, um sich über die besten Übungen rund um körperliche Aktivität, Ernährung und Flüssigkeitsversorgung zu informieren.

Es gibt viele gesundheits- und leistungsbezogene Vorteile durch Fitness für SO Athleten.

Vorteile der Fitness für Athleten

- Gesteigerte sportliche Leistung durch verbesserte/s
 - Ausdauer/Durchhaltevermögen.
 - Geschwindigkeit und Beweglichkeit.
 - Stärke und Kraft.
 - Flexibilität.
 - Gesundes Gewicht.
- Erhöhtes Energieniveau, verbesserter Fokus und bessere Erholung nach Übungen und Spielen.
- Vermindertes Risiko für sportbedingte Verletzungen.
- Verringertes Risiko für Krankheiten und chronische Erkrankungen.
- Verbesserte Lebensqualität.

Körperliche Aktivität außerhalb von SO

Es ist wichtig, dass die Special Olympics Programme für die Athleten nicht die einzige Quelle für körperliche Aktivität und Bewegung sind. Als Trainer sollten Sie Ihre Athleten ermutigen, jeden Tag zu trainieren und ihnen Möglichkeiten aufzeigen, wie sie auch außerhalb der organisierten Sportausübung aktiv bleiben können.

Es gibt zahlreiche Möglichkeiten, wie Athleten zu Hause trainieren können, um gesund zu bleiben. Gehen, Laufen und Springen sind einfache Möglichkeiten, mit denen ein Athlet selbstständig trainieren und an seiner kardiovaskulären Fitness arbeiten kann. Fitnesskurse wie Yoga, Krafttraining, HIIT und viele andere sind großartige Möglichkeiten für Athleten, außerhalb der organisierten Sportausübung an ihrer Fitness und körperlichen Gesundheit zu arbeiten.

Special Olympics bietet den Fit 5 Guide für Athleten und Trainer an. Als Trainer ist es eine hervorragende Informationsquelle, wenn Sie Ihre Athleten über die Vorteile von körperlicher Aktivität für ihre allgemeine Gesundheit und ihre sportliche Leistung aufklären.

Fit 5

Der [Fit 5 Guide](#) ist ein Plan für körperliche Aktivität, Ernährung und Flüssigkeitsversorgung, der dazu beitragen kann, die Gesundheit und Fitness von Athleten zu verbessern und sie zu den besten Athleten zu machen, die sie sein können. Er bietet eine fantastische Sammlung von Übungen, die Athleten machen sollten, um sie dabei zu unterstützen, die für ihren Sport benötigten Fähigkeiten zu verbessern. Die enthaltenen Übungen konzentrieren sich auf Ausdauer, Kraft, Flexibilität und Balance.



Abbildung 7: Fit 5 Fitness-Karten

Zusätzlich zu diesen Ressourcen sind [hier](#) eine Reihe von Videos verfügbar, die Athleten und Trainer bei der Durchführung dieser Übungen als Teil ihrer Trainingspläne verwenden können.

Ernährung

Die richtige Ernährung ist wichtig für Ihre Gesundheit und Ihre sportliche Leistung. Ernährung und Flüssigkeitsversorgung sind Schlüsselpunkte der Vorbereitung und Erholung von Athleten bei allen Formen von Übungen. Die meisten Athleten verstehen jedoch den Zusammenhang zwischen Ernährung/Flüssigkeitsversorgung und sportlicher Leistung nicht. Als Trainer ist es wichtig, dass Sie diesen Zusammenhang betonen und Ihre Athleten über die richtigen Verhaltensweisen aufklären. Dies ist besonders wichtig für Special Olympics Athleten, da sie ein höheres Risiko für Fettleibigkeit haben.

Es ist wichtig, die Fußballer darüber zu unterrichten, wie wichtig das Timing ihrer Mahlzeiten oder Snacks vor dem Training oder Wettbewerb ist. Informieren Sie Ihre Athleten über das Risiko, zu kurz vor dem Training/ Spiel zu essen, und klären Sie sie über die besten Essenszeiten und die besten Lebensmittel auf, um sicherzustellen, dass sie effizient mit Energie versorgt sind, um Leistung zu erbringen.



Es wird empfohlen, die letzte Mahlzeit oder den letzten Snack spätestens 90 Minuten vor dem Training einzunehmen. Dadurch wird sichergestellt, dass der Athlet die Nahrung verdauen kann und sie ihm als Brennstoffquelle beim Training/Wettbewerb zur Verfügung steht.

Sie können den Abschnitt über Ernährung und Flüssigkeitsversorgung im [Fit 5 Guide](#) nutzen, um Ihren Athleten die grundlegenden Prinzipien zu vermitteln. Der Ernährungs-, Flüssigkeits- und Aktivitäts-Tracker kann Ihren Athleten helfen, diesen Elementen zu Hause mehr Aufmerksamkeit zu schenken.

Trainingsaufgabe

Nehmen Sie sich am Ende des Trainings 5 Minuten Zeit, um Tipps zur Ernährung und Flüssigkeitsversorgung zu geben. Unterrichten Sie Eltern und Betreuer über die Informationen, die an die Athleten weitergegeben werden, damit sie den Athleten helfen können, sich zu Hause gesund zu ernähren.



Abbildung 9: Abschnitt Ernährung - Fit 5



Abbildung 8: Abschnitt Flüssigkeitsversorgung - Fit 5 Guide

Flüssigkeitsversorgung

Wasser ist ein weiterer wichtiger Treibstoff für den Sport und für das Leben. Die richtige Menge an Wasser zu trinken ist wichtig für Ihre Gesundheit und kann auch Ihre sportliche Leistung unterstützen. Trainer sollten ihre Athleten darüber aufklären, wie wichtig es ist, jeden Tag ausreichend Wasser zu trinken.

Der [Fit 5 Guide](#) enthält einen Abschnitt zur Flüssigkeitsversorgung, der Trainer über die Wassermenge informiert, die Athleten zu sich nehmen sollten, über Anzeichen von Dehydrierung bei Athleten und über die optimale Getränkeauswahl für Athleten.

Die Trainer sollten die Athleten ermutigen, die Verantwortung für ihre eigene Flüssigkeitsversorgung zu übernehmen, bevor sie zum Training kommen, und nachdem sie das Training verlassen haben. Befolgen Sie diese einfache Anleitung, wie Sie und Ihre Athleten vor, während und nach den Trainingseinheiten für eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr sorgen können.

Als Fußballtrainer ist es sehr wichtig, dass Sie Ihren Athleten helfen, ihre Flüssigkeitszufuhr im Auge zu behalten. Ermuntern Sie die Athleten, ein oder zwei Stunden vor dem Training eine Flasche Wasser (16-20oz/500-600ml) zu trinken, damit sie ausreichend mit Flüssigkeit versorgt sind. Denken Sie daran, während einer Trainingseinheit Trinkpausen einzulegen. Wir empfehlen, **alle 15-20 Minuten eine Pause einzulegen**, um Ihren Athleten die Möglichkeit zu geben, den Wasserverlust auszugleichen, den sie beim Training haben. Ermutigen Sie Ihre **Athleten, während einer Trainingseinheit eine Flasche Wasser (16-20oz/500-600ml) zu trinken**, um sicherzustellen, dass sie nicht dehydrieren. Beim Trinken sollten Athleten viele kleine Schlucke Wasser nehmen, anstatt es in einem Zug hinunterzuschlucken, da es sich im Magen ansammeln und beim Training Unbehagen verursachen kann! Ermutigen Sie die Athleten, nach dem Training Wasser zu trinken, damit sie sich von ihrem Workout erholen können.





Fußball-Aufwärmübungen/ Cool Down Übungen (Verletzungsvorbeugung)

Aufwärmübung:

Bevor Sie mit einer körperlichen Aktivität beginnen, sollten Sie immer eine Aufwärmübung durchführen. Eine Aufwärmübung sollte so gestaltet sein, dass es Körper und Geist auf die körperliche Aktivität vorbereitet und das Risiko von Verletzungen verringert.

Zweck einer Aufwärmübung

- Allmählicher Anstieg der Körpertemperatur
- Allmählicher Anstieg der Herzfrequenz
- Allmählicher Anstieg der Atemfrequenz
- Erhöhung der Durchblutung der beanspruchten Muskeln
- Vergrößerung des Bewegungsumfangs der primären Muskelgruppen für ihre Sportart
- Mentale Vorbereitung

Wie Sie sehen können, sind Aufwärmübungen für die Vorbereitung von Athleten auf körperliche Aktivitäten extrem wichtig. Die Erhöhung der Körpertemperatur und der Durchblutung der arbeitenden Muskeln ist für Athleten wichtig, um Verletzungen beim Training zu vermeiden. Ein allmählicher Anstieg der Körpertemperatur verringert das Risiko eines Athleten, Muskel- und Sehnenverletzungen zu erleiden, während ein Anstieg der Durchblutung der arbeitenden Muskeln die Zufuhr von wichtigen Brennstoffen gewährleistet, die für die Energieproduktion benötigt werden. Darüber hinaus hilft das Aufwärmen den Athleten, den Bewegungsumfang ihrer Muskeln zu vergrößern. Dadurch wird die Arbeitsmuskulatur der Athleten angemessen auf die auszuführenden Bewegungen vorbereitet (Dehnung, Krafterzeugung, Stabilisierung des Körpers usw.). Schließlich bereitet ein adäquates Aufwärmen den Athleten mental auf das Training vor. Dies schließt eine erhöhte Konzentration beim Training oder im Wettbewerb, positive Selbstgespräche oder eine verbesserte Motivation ein, da man weiß, dass man körperlich auf das Training vorbereitet ist.

Es wird empfohlen, vor Beginn von Trainingsaktivitäten oder Wettbewerben ein **umfassendes, sportartspezifisches** Aufwärmen von **mindestens 15 Minuten** durchzuführen.

Umfassend bedeutet, dass alle Teile des Körpers aufgewärmt werden. Legen Sie den Fokus besonders auf die Hauptmuskelgruppen, die beim Fußball eine Rolle spielen. Versuchen Sie, oben anzufangen und sich nach unten zu arbeiten!

Sportartspezifisch bedeutet, dass die Bewegungen ausgeführt werden, die Ihr Athlet während der Leistung ausführt. Beim Fußball können Sie z. B. Schussbewegungen, Richtungswechsel, Beschleunigungen und Verzögerungen einbeziehen.



Die Aufwärmübungen sollten drei spezifische Komponenten enthalten:

1. Aerobe Aktivität zur Erhöhung der Herzfrequenz

- Dies kann Gehen, Joggen, Radfahren oder Springen sein.

2. Dynamisches Dehnen

- Dynamisches Dehnen umfasst aktive, kontrollierte Bewegungen, die die Körperteile durch einen vollen Bewegungsbereich bringen.

3. Sportartspezifische Bewegungen

- Fertigkeiten oder Bewegungen, die für Ihren Sport von zentraler Bedeutung sind.
- Bewegungen, die der Athlet im Training oder Wettbewerb ausführen wird.

Weitere Informationen zu den Komponenten von Aufwärmübungen finden Sie in unserer [Beilage zu Aufwärmübungen und Abkühlübungen](#).

Training Aufwärmübungen:

Beispiel Aufwärmübung 1: 20mx25m Fläche

Aerobe Aktivität:	<ul style="list-style-type: none"> ○ Leichtes Joggen in mehrere Richtungen - 2 Min. ○ Heel Flicks ○ Hohe Knie ○ Jumping Jacks
Dynamisches Dehnen:	<ul style="list-style-type: none"> ○ Kniebeugen/Sprung Kniebeugen ○ Oberschenkel Kicks (Gleichgewicht gegen die Wand oder den Partner halten) <p>(Stärke Stufe 1 - Fitness-Karten)</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ Schulter + Armschwünge beim Springen ○ Auf Zehenspitzen gehen (Waden dehnen)



	<ul style="list-style-type: none"> o Leisten Dips
Sportartspezifische Bewegungen:	<ul style="list-style-type: none"> o Paarweises Passspiel - kurze, mittlere, lange Pässe. o Pass zum Partner + Abschluss mit korrekter Technik. o Kurze Sprints von 5-10 m

Beispiel Aufwärmübung 2: 25mx30m Fläche

Aerobe Aktivität:	<ul style="list-style-type: none"> o Dribbeln mit dem Ball um das Gelände (1 Ball pro Spieler) o Niedrige Intensität – ermutigen Sie die Spieler, den Ball mit verschiedenen Fußoberflächen zu dribbeln, z. B. mit der Sohle, der Innen-/Außenseite oder dem Spann.
Dynamisches Dehnen:	<ul style="list-style-type: none"> o Bis auf den Ball in die Hocke gehen (oder so nah, wie Sie können) o "Übungsschwünge" – Schusstechnik neben dem Ball (wie ein Golfer es tun würde) o Hohe Knie für 5 Sekunden + Leisten Dips - wechseln Sie die Seiten für die Dips. o Wadenpumpen ("Herabschauender Hund" -Position: Fersen auf den Boden bringen, anheben, zu Boden bewegen, wiederholen).
Sportartspezifische Bewegungen:	<ul style="list-style-type: none"> o Gruppe in zwei Mannschaften aufteilen - rote und blaue Mannschaft o Rot kann nur zu Rot Pässe geben; Blau zu Blau o Die Spieler müssen sich beim Passspiel vermischen und bewegen



Aufwärmübungen am Spieltag:

Beispiel Aufwärmübung 1:

Aerobe Aktivität:	<ul style="list-style-type: none"> ○ Spieler spielen sich gegenseitig Pässe zu - 2 Bälle werden gleichzeitig gespielt. ○ Kann den Ball nicht von dem Spieler annehmen, dem er ihm zugespielt haben. ○ Springen + Rückwärtsbewegungen, wenn der Spieler den Ball nicht hat.
Dynamisches Dehnen:	<ul style="list-style-type: none"> ○ Wadendehnung (Auf Zehenspitzen gehen) ○ Dehnung der Oberschenkelmuskulatur – Kickbewegungen (beginnen Sie mit niedrigen, leichten Kicks und steigern Sie sich allmählich zu höheren, spielspezifischen Technik-Kicks) ○ Quad-Stretch – Kniebeugen mit 5 Schritten zwischen jeder Wiederholung ○ Leistendehnung – Leistenbeugen (hohe Knie zwischen den einzelnen Wiederholungen) ○ Hüftdehnung – seitliche Beinschwünge ○ Dehnung des Oberkörpers – Armschwingen beim Springen (Mischung aus quer über den Körper und Armkreisen)
Sportartspezifische Bewegungen:	<ul style="list-style-type: none"> ○ Passspiel zum Mannschaftskollegen und Abschluss ○ Passspiel im Dribbling und Sprint, um Raum zu schaffen/den Ball zurückzuerhalten

**Beispiel Aufwärmübung 2: 2 Linien - 10m lang (3m Abstand)**

Aerobe Aktivität:	<ul style="list-style-type: none">○ Leichtes Joggen○ Hohe Knie○ Heel flicks○ Springen
Dynamisches Dehnen:	<ul style="list-style-type: none">○ Armschwingen & Kreise○ Ausfallschritte○ Hocksprünge○ Leisten Dips○ Auf Zehenspitzen gehen○ Frontale und seitliche Kicks
Sportartspezifische Bewegungen:	<ul style="list-style-type: none">○ 10 m-Sprints○ 5 m Rückwärtslauf mit Drehung und 5 m Sprint○ "Jockey" Position gegen Partner verteidigen



Cool Down Übungen:

Wenn Ihr Training, Ihre Übung oder Ihre Sparteinheit beendet ist, sollten Sie immer abkühlen. Ein gutes Abkühlen ist genauso wichtig wie ein gutes Aufwärmen. Ein gutes Abkühlungsprogramm ermöglicht es dem Körper, allmählich in einen Erholungszustand zurückzukehren.

Zweck des Cool Downs:

- Verringern der Herzfrequenz.
- Verringern der Atemfrequenz.
- Verringern der Körper- und Muskeltemperatur.
- Bringt die Durchblutungsrate der aktiven Muskulatur auf das Ruheniveau zurück.
- Verringert Muskelkater.
- Verbessert die Flexibilität.
- Erhöht die Erholungsrate nach einer Übung.

Ein typisches Abkühlungsprogramm umfasst leichte aerobe Aktivitäten, gefolgt von Dehnungsübungen. Die aerobe Aktivität sollte allmählich in ihrer Intensität bzw. Schwierigkeit abnehmen. Dies kann ein kurzes Joggen/Gehen mit einer Intensität von 50 % sein, mit einigen von den Spielern durchgeführten Dehnungsübungen am Ende.

Abkühlübungen sind die perfekte Gelegenheit für Trainer, eine Nachbesprechung mit ihren Athleten durchzuführen und die gerade absolvierte Einheit zu überprüfen. Stellen Sie Ihren Athleten einige **offene, informative** Fragen, die sie zum Nachdenken über die Trainingseinheit und über das, was sie gelernt haben könnten, anregen. Zusätzlich zu den Athleten, die die von Ihnen gegebenen Trainingspunkte stärken, gibt es auch Ihnen als Trainer die Möglichkeit zu sehen, was für jeden Athleten als Individuum am besten funktioniert.

Offene Fragen – Fragen, die nicht mit "Ja" oder "Nein" beantwortet werden können, zum Beispiel:

"Welchen Teil der Trainingseinheit habt ihr heute als herausfordernd empfunden?"

Informative Fragen – Fragen, die sowohl für Sie als Trainer als auch für den Athleten nützliche Informationen liefern.

"Welcher Teil (wenn überhaupt) der Trainingseinheit hat euch heute am meisten Spaß gemacht?"



Beispiel Cooldownübung 1:

Geringe Intensität:

- Beginnen Sie an der Endlinie und joggen Sie mit geringer Intensität <50 % die Hälfte des Spielfelds hinauf.

Dehnen:

(jeweils 30 Sekunden)

- Seitliche Dehnung
- Wadendehnung (Beweglichkeit Stufe 1 - Fitness-Karten)
- Kinderhaltung (Beweglichkeit Stufe 1 - Fitness-Karten)
- Quadrizeps-Dehnung (Beweglichkeit Stufe 2 - Fitness-Karten)
- Modifizierte Hürdenläufer-Dehnung (Beweglichkeit Stufe 2 - Fitness-Karten)
- Adduktorendehnung (Beweglichkeit Stufe 3 - Fitness-Karten)
- Trizeps-Dehnung (Beweglichkeit Stufe 3 - Fitness-Karten)
- Sitzende Rotationsdehnung (Beweglichkeit Stufe 5 - Fitness-Karten)
- Schulter-Rotationsdehnung (Beweglichkeit Stufe 5 - Fitness-Karten)



Beispiel Cooldownübung 2:

Geringe Intensität:

- Die Spieler teilen sich in zwei Gruppen auf und gehen in entgegengesetzte Richtungen um den Spielfeldrand herum.
- Ermuntern Sie die Spieler, Ausrüstungsgegenstände (Kegel, Bälle usw.), die sie auf dem Weg sehen, aufzuheben und den Trainern zurückzugeben.

Dehnen:

(jeweils 30 Sekunden)

- Seitliche Dehnung
- Wadendehnung (Beweglichkeit Stufe 1 - Fitness-Karten)
- Hüftdehnung kniend
- Quadrizeps-Dehnung (Beweglichkeit Stufe 2 - Fitness-Karten)
- Adduktorendehnung (Beweglichkeit Stufe 3 - Fitness-Karten)
- Sitzende Rotationsdehnung (Beweglichkeit Stufe 5 - Fitness-Karten)
- Schulter-Rotationsdehnung (Beweglichkeit Stufe 5 - Fitness-Karten)

Anmerkungen für den Trainer:

- *Überlegen Sie sich, welche Dehnungen in Ihrer konkreten Umgebung leichter zu bewerkstelligen sein könnten. Für die meisten Dehnungen gibt es Modifikationen, sodass sie im Stehen, Sitzen oder Liegen ausgeführt werden können.*
- *Entwickeln Sie eine Standardroutine für Ihr Abkühlprogramm. Dadurch haben Sie nicht nur die Möglichkeit, die Trainingseinheit nachzubereiten oder Vorschläge für das nächste Training zu machen, sondern auch eine Routine zu erstellen, die Sie Ihren Athleten für zu Hause empfehlen können.*
- *Beobachten Sie, wie Ihre Athleten Dehnübungen durchführen. Kugelartige oder "hüpfende" Bewegungen beim Dehnen können zu Verletzungen führen. Das Dehnen kann sich ein wenig unangenehm anfühlen, sollte aber nicht schmerzhaft sein.*
- *Nutzen Sie die Zeit am Ende des Trainings, um auch zu Hause gesunde Gewohnheiten zu fördern.*

Häufige Verletzungen beim Fußball

Verletzungen sind ein Problem für Athleten in allen Sportarten und auf allen Ebenen. Es ist von Vorteil, wenn Trainer über häufige Verletzungen informiert sind, die Athleten bei der Ausübung ihres Sports erleiden können.

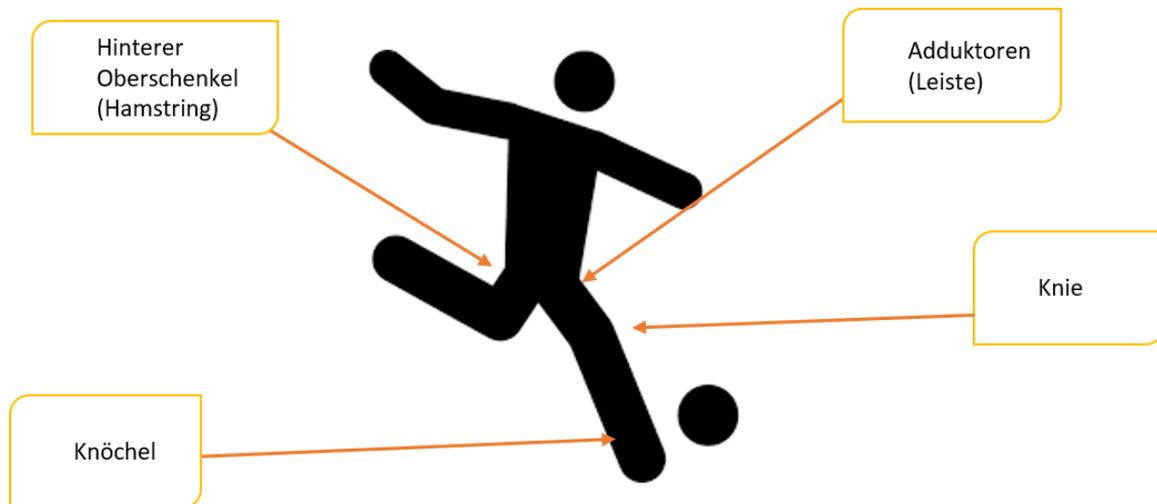


Abbildung 10: Häufige Fußballverletzungen

Die Grafik oben zeigt fünf der häufigsten Verletzungsbereiche bei Fußballspielern. Von diesen genannten Verletzungsbereichen ist die hintere Oberschenkelmuskulatur wahrscheinlich der am häufigsten betroffene Bereich. **Verletzungen, die sich Athleten während des SO-Trainings zuziehen, sollten sofort von einer medizinischen Fachkraft (Arzt, Krankenpflegekraft und Physiotherapeuten) versorgt werden.** Wenn sich ein Athlet bei Ihnen mit Anzeichen oder Symptomen irgendeiner Form von Verletzung meldet, wird empfohlen, ihn zu einer medizinischen Fachkraft zu schicken.

Angemessene Aufwärm- und Abkühlübungen können dazu beitragen, das Risiko von akuten und fußballspezifischen Verletzungen durch Überlastung zu verringern. Zusätzlich kann ein Kraft- und Beweglichkeitstraining in der Übung oder zu Hause Verletzungen weiter vorbeugen und die Leistung verbessern. Insbesondere die Stärke und Robustheit der hinteren Oberschenkelmuskulatur sollte ein Hauptaugenmerk sein, wenn es darum geht, Verletzungen vorzubeugen.



Fußballspezifische körperliche Konditionierung

Körperliche Konditionierung ist die Verbesserung der körperlichen Gesundheit durch gezielte Übungen. Unter fußballspezifischer Konditionierung versteht man den Einsatz von Übungen, die sich speziell auf die von den Spielern verwendeten Bewegungen beziehen, um eine fußballspezifische Fitness zu entwickeln. Die Hauptkomponenten der körperlichen Konditionierung sind kardiovaskuläre Ausdauer, Muskelkraft und -ausdauer, Beweglichkeit und die Entwicklung der Fähigkeiten. Das Konditionierungstraining kann nur mit dem Körpergewicht des Athleten oder durch Hinzufügen von zusätzlichem Widerstand durch Bänder, Gewichte oder sonstige widerstandsorientierte Ausrüstung durchgeführt werden.

Im Fußball können diese Komponenten **mit Ball** oder **ohne Ball** durch verschiedene Übungen, Aktivitäten und Trainingseinheiten entwickelt werden. In der Vergangenheit haben sich Trainer auf eine Konditionierung *ohne Ball* konzentriert, um die Fitness ihrer Spieler durch Langstreckenläufe oder wechselnde Kurzstreckenläufe mit hoher Intensität zu verbessern. Heute wissen wir, dass eine Kombination aus Training *mit Ball* und *ohne Ball* optimal für die Leistung von Fußballern ist.

Mit Ball Konditionierung:

Die Konditionierung *mit Ball* oder *Am Ball* ist eine Konditionierungsoption für Trainer für ihre Spieler, da sie das nachahmt, was die Spieler tun, während sie im Ballbesitz sind. Beispiele für *Am Ball* Konditionierung sind:

- Kleine einseitige Spiele (Small Sided Games - SSG)
- Hochgeschwindigkeitsrennen (High Speed Running - HSR) mit Fußball (z. B. Intervalle mit Fußball)
- Dribbling-Staffelläufe / Hindernislauf

Ohne Ball Konditionierung:

Beim Training *ohne Ball* oder auch *Abseits des Balls* geht es um den Aufbau von Kraft, Ausdauer und Flexibilität in den Muskeln, die beim Fußballspielen am meisten beansprucht werden. Dies kann durch eine Vielzahl von Methoden geschehen, wobei Körpergewichtsübungen, solche mit zusätzlichem Widerstand oder spezifische Laufmuster, die einem intermittierenden Spiel ähneln, verwendet werden. Beispiele für *Abseits des Balls* Konditionierung sind:

Übungen mit Widerstandsband	Core Kraftübung	Körpergewicht Kraftübungen	Aktionen abseits des Balls
Belastete Sprints	Front Plank/Side Plank	Klimmzüge	Schließende Bewegungen
Muskelaktivierungsarbeit (mit Minibändern)	Bein heben	Liegestütze	Kurze, reaktionsschnelle, sich wiederholende Sprints
Mobilitätsarbeit	Medizinball-Twists	Kniebeugen	Erweitertes Hochgeschwindigkeitsrennen (>50m)



Fitness-Ressourcen

[Link](#) Fitness für Trainer.

Zusätzlich zum [Fit 5 Guide](#) und den online verfügbaren Inhalten bietet Special Olympics auch spezielle Online-Fitness-Kurse an, in denen Trainer mehr über Fitness, SO-Athleten und das Zusammenspiel von beidem lernen können!

Die Kurse beinhalten:

- Fitness-Trainer Online-Training
- Fitness für den Sport-Trainer
- Integratives Fitness-Online-Training

Cheftrainer können erwägen, einen Trainer hinzuzuziehen, der speziell an der für ihre Sportart relevanten Fitness arbeitet (Fitness-Trainer), oder sie können ihren Assistenztrainer einsetzen und ihn in den Online-Kursen schulen lassen, damit er ein größeres Wissen über Fitness erlangt und die Führung beim Fitnessstraining für seine Athleten übernimmt. In jedem Fall möchten wir Cheftrainer dazu ermutigen, die Online-Lernmodule zu nutzen, um ihr Wissen und ihr Verständnis von Fitness zu verbessern.

Besuchen Sie learn.specialolympics.org, um diese und viele andere verfügbare Kurse zu finden, und beginnen Sie noch heute zu lernen!





Grundlagen des Fußballs:

Der Einstieg:

Sicherheit

Sicherheit ist ein wesentlicher Bestandteil aller SO-Aktivitäten. In diesem Abschnitt des Leitfadens werden Sicherheitsmaßnahmen beschrieben, die Trainer bei der Vorbereitung von Trainingseinheiten mit ihren Mannschaften berücksichtigen sollten.

Bevor Sie sich für eine Trainings- oder Wettbewerbsstätte entscheiden, sollten Sie eine *Bewertung der Anlage* durchführen, um sicherzustellen, dass alle Aspekte der Anlage zugänglich und für Ihre Spieler geeignet sind.

Zu berücksichtigende Grundlagen:

- Geeignete Toiletten/Umkleidemöglichkeiten.
- Zugang zu und von den Einrichtungen (sei es die Einrichtungen des Clubhauses oder das benutzte Spielfeld).
 - Der Zugang umfasst geeignete Türöffnungen und Notausgänge.
 - Angemessener Zugang zum Veranstaltungsort selbst, d. h. Parkplätze in oder in der Nähe der Einrichtung oder ein sicherer Ort zum Absetzen/Abholen, öffentliche Verkehrsmittel, falls erforderlich, Zufahrtsmöglichkeiten für Rettungsfahrzeuge.
- Qualität der Spiel-/Trainingsfläche
 - Wenn auf Rasen – ist das Spielfeld frei von gefährlichen Objekten/Gefahren, die Verletzungen oder Beeinträchtigungen für Spieler oder Trainer verursachen können?
 - Wenn auf Rasen/Kunstrasen – ist die Oberfläche für Training/Wettbewerbe geeignet?
 - Frei von Löchern im Gras/fehlenden Rasenstücken.
 - Wenn Indoor – ist die Spielfläche für Training/Wettbewerbe geeignet?
 - Für alle SO-Fußballaktivitäten sollten keine Betonoberflächen verwendet werden.
 - Die Oberfläche ist aus glattem, hochwertigem Material ohne Löcher oder hervorstehende Teile, die Verletzungen oder Beeinträchtigungen für Spieler oder Trainer verursachen könnten.
- Verhältnis Trainer: Athlet – 1:4
 - Dies ist eine Sicherheitsanforderung und muss von allen Programmen beachtet werden.
 - Unter "Trainer" können Betreuer/Volontäre, Trainerassistenten, Trainer, Fitnesstrainer oder Cheftrainer verstanden werden.
 - Jeder, der an einem SO-Programm in einer der oben genannten Rollen beteiligt ist, muss den Kurs *Schutzverhalten* auf dem [SO Online-Lernportal absolvieren](#).

Spieler-Ausrüstung:

Sobald der Veranstaltungsort beurteilt und für geeignet befunden wurde, ist es wichtig, Ihre Spieler über die Wichtigkeit des Tragens einer angemessenen Ausrüstung für Trainings- und Wettbewerbszwecke zu informieren und aufzuklären.

Ausrüstung	Abbildung	Beschreibung	Für das Training erforderlich	Für den Wettbewerb erforderlich
Trikot		Muss eine identifizierbare Spielernummer auf der Rückseite des Trikots haben. Alle Mannschaftstrikot müssen gleich sein, mit Ausnahme des Torwarttrikots, das sich von allen anderen Spielern auf dem Spielfeld unterscheiden muss.	x	✓
Kurze Hosen		Die Kurze Hosen sollten eine Länge knapp über dem Knie haben, um Bewegungseinschränkungen zu verringern.	x	✓
Socken/Strümpfe		Socken/Strümpfe sollten bis zum Knie reichen und die Schienbeinschoner des Spielers bedecken.	x	✓
Schuhwerk		Das Schuhwerk ist abhängig von der Oberfläche, auf der es eingesetzt wird. Für Rasen oder Kunstrasen werden geformte Stollen (Cleats) empfohlen. Für Innenflächen werden Gummisohlen empfohlen.	✓	✓
Schienbeinschoner		Muss von allen Spielern (inkl. Torhüter) an beiden Beinen getragen werden, zwischen den Knöcheln und Knien platziert und von Socken/Strümpfen bedeckt.	✓	✓

Anmerkungen:

- Alle Schmuckstücke (Halsketten, Ringe, Armbänder, Ohrringe, Leder, Gummibänder usw.) sind strengstens verboten und müssen abgelegt werden.
 - Ein medizinisches Armband oder eine Halskette sind erlaubt, müssen aber mit Klebeband fixiert werden, damit sie nicht verrutschen und die Informationen des medizinischen Alarms erkennbar sind.

- Zusätzlich sind medizinische Hilfsmittel erlaubt, wenn sie keine harten Oberflächen aufweisen und keine Gefahr für andere Spieler darstellen. Z.B. Kopfschutz zur Vermeidung von Gehirnerschütterung.
- Während des Wettbewerbs kann das Technische Komitee jedes andere Kleidungsstück akzeptieren, wobei religiöse oder kulturelle Aspekte der Mannschaft berücksichtigt werden. Der Antrag auf Annahme muss im Voraus zusammen mit einer detaillierten Beschreibung des betreffenden Kleidungsstücks eingereicht werden.

Trainingsausrüstung:

Einige Trainer möchten möglicherweise verschiedene Arten von Ausrüstung beim Trainieren von Fußball verwenden. Dies kann durch die Verfügbarkeit von Geräten oder persönliche Vorlieben beeinflusst werden. Es ist wichtig sicherzustellen, dass die gesamte Ausrüstung sicher zu benutzen ist und keine Schäden oder Verletzungen bei Spielern oder Trainern verursachen wird.

Einige Ausrüstungsgegenstände, die Trainer möglicherweise verwenden möchten:

Ausrüstung	Abbildung	Beschreibung
Fußbälle		Fußbälle sind das Kernstück der Ausrüstung, die für eine Fußballtrainingseinheit benötigt wird. Fußballbälle können in Größe, Gewicht und Beschaffenheit variieren.
Kegel		Kegel sind der beste Freund eines Trainers, wenn es darum geht, Bereiche für eine Trainingseinheit festzulegen.
		Kegel oder Markierungen können verwendet werden, um den von den Spielern genutzten Bereich abzugrenzen, um Ihren Spielbereich von dem einer anderen Mannschaft zu unterscheiden und um Tore/Torschusszonen festzulegen.
		Kegel sind in verschiedenen Formen und Größen erhältlich, die je nach

		<p>Bedarf des Athleten oder des Trainingsaufbaus eingesetzt werden können.</p>
<p>Westen/Startnummern</p>		<p>Westen oder Startnummern können verwendet werden, um Spieler während Trainingseinheiten oder Testspielen voneinander zu unterscheiden.</p>
<p>Tore</p>		<p>Wenn verfügbar und für Ihren Fußballbereich anwendbar, sind Tore in voller Größe die perfekte Ergänzung für Trainingseinheiten, damit sie sich wie ein Wettbewerb anfühlen. Vergewissern Sie sich, dass die Tore korrekt gesichert sind, bevor Sie sie benutzen.</p>
<p>Mini</p>		<p>Minitore sind eine fantastische Alternative zu 5 gegen 5 / 7 gegen 7 und 11 gegen 11 Tore, wenn kein Platz oder große Tore zur Verfügung stehen.</p>
<p>7 gegen 7 / 5 gegen 5</p>		<p>5 gegen 5 / 7 gegen 7 Tore sind eine weitere großartige Alternative zu Mini-Toren oder 11 gegen 11 Toren. Vergewissern Sie sich, dass die Tore korrekt gesichert sind, bevor Sie sie benutzen.</p>
<p>Leitern & Hürden</p>		<p>Leitern und Hürden sind beliebte Ausrüstungsgegenstände für Trainer zum Aufwärmen von Spielern, bei der Verbesserung der Beinarbeit und bei der Schaffung von lustigen/herausfordernden Aktivitäten für Spieler.</p>

Pfeife		<p>Eine Pfeife ist ein nützliches Hilfsmittel für Trainer, insbesondere auf offenen Plätzen, die Sie für Fußballtraining im Freien nutzen können. Pfeifen können den Spielern helfen, zu wissen, wann sie stoppen und starten müssen, und können dem Trainer helfen, eine effektivere Kommunikation mit den Athleten zu führen.</p>
--------	---	---

Vorbereitungen für eine Trainingseinheit:

Viele Fußballspieler von Special Olympics trainieren auf gemeinsam genutzten Spieleinrichtungen, in öffentlichen Parks oder in geschlossenen Räumen wie Hallen und Sportsälen. Dabei ist es wichtig, dass Sie auf den jeweiligen Ort, an dem Sie trainieren, adäquat vorbereitet sind. Dies schließt ein:

- Kenntnis aller Notausgänge und Verfahren zum Verlassen des Gebäudes.
- Sicherstellung, dass die Anlage für alle Athleten und Trainer sicher ist.
- Sicherstellen, dass für die Dauer des Trainings/Wettbewerbs eine ausreichende Beleuchtung vorhanden ist (sei es Sonnenlicht oder Innen-/Außenbeleuchtung).
- Wenn Sie im Freien trainieren, achten Sie auf bevorstehende Wetterbedingungen (starker Regen, extreme Kälte/Hitze, starker Wind), die für das Training oder den Wettbewerb gefährlich sein können.
- Achten Sie auf den Standort der Sicherheitseinrichtungen für Notfallmaßnahmen (z. B. Erste-Hilfe-Kasten).
- Achten Sie auf andere Benutzer der Anlage und weisen Sie Ihre Spieler vor dem Start auf den vorgesehenen Trainings-/Wettbewerbsplatz hin.
- Halten Sie ein aufgeladenes und empfangsbereites Mobiltelefon für den Notfall bereit.

Seien Sie immer bereit, Anpassungen und Änderungen sowohl in Ihrem Programm als auch in Ihrer Einrichtung vorzunehmen, wenn dies erforderlich ist. Denken Sie daran, dass es immer besser ist, das Programm an die Einrichtung anzupassen, als gar kein Training oder keinen Wettbewerb anzubieten.



WIE SIE MENSCHEN MIT EINER GEISTIGEN BEHINDERUNG IN IHRE TRAININGSEINHEIT EINBEZIEHEN

- Der Grad der Unterstützung, den ein Athlet benötigt, kann je nach seinem Leistungsniveau variieren.

- Verwenden Sie eine Reihe von Trainingsstilen, einschließlich vieler visueller Demonstrationen und visueller Hinweise.

- Loben Sie, wenn ein Erfolg erzielt wurde, ermutigen Sie, wenn nicht.

(Während Sie Ihre Athleten kennenlernen, erfahren Sie, welche Trainingsstile und -ansätze ihnen am besten helfen, zu lernen. Jeder Mensch ist einzigartig!)

- Bauen Sie Routine und Vertrautheit in Ihre Trainingseinheiten ein.

(Dies kann besonders für Athleten mit Autismus-Spektrum-Störung hilfreich sein und sie können sich dadurch auf das vorbereitet fühlen, was auf sie zukommt. Veränderungen von Zeitplänen, Plänen und Erwartungen können eine besondere Herausforderung darstellen)

- Planen Sie zusätzliche Zeit ein, um Unterstützung anzubieten oder die Pläne bei Bedarf anzupassen.

- Geben Sie klare, knappe und konsequente Anweisungen und wiederholen Sie diese regelmäßig.

- Demonstrieren Sie gezielt einzelne Trainingsübungen, und zwar in einem Tempo, das Ihre Athleten bewältigen können.

- Verwenden Sie Triggerwörter, um die Anweisung zu verdichten und eine einheitliche Terminologie zu verwenden.

- Kommunizieren Sie direkt mit Ihren Athleten. Nutzen Sie diejenigen, die sie unterstützen, um ein Verständnis dafür zu erlangen, wie man am besten direkt mit dem Athleten kommuniziert.

(Sie werden Ihnen helfen, die beste Art der Kommunikation mit ihnen zu verstehen)

- Falls erforderlich, stellen Sie leicht zugängliche und einfach zu lesende Informationen bereit und ziehen Sie andere nonverbale Kommunikationstechniken wie Videos, Bilder und Demonstrationen in Betracht.

- Stellen Sie Ihrem Teilnehmer nach Möglichkeit einen unterstützenden Kollegen zur Seite, der die Fähigkeit hat, Konzepte klar, knapp und geduldig zu erklären.

S. O. Athleten trainieren

Special Olympics bietet eine Reihe von Ressourcen, die neuen und bestehenden Trainern dabei helfen, ihr Wissen über das Trainieren von S.O. Athleten zu verbessern. Trainer können diese bewährten und effektiven Strategien nutzen, um das Lernen der Athleten sowie ihre Gesamterfahrung mit den Special Olympics Sportarten zu verbessern. Denken Sie daran, dass

unsere Athleten einzigartige Individuen mit einzigartigen Interessen, Vorlieben und Abneigungen und unterschiedlichen Ausdrucksmöglichkeiten sind. Wenn Sie flexibel und offen für neue Erkenntnisse sind, wird die Zusammenarbeit für alle Beteiligten zu einer wertvollen und lohnenden Erfahrung. Diese S.O. [Kurzanleitung](#) zum Trainieren von S.O. Athleten ist eine von vielen Ressourcen, die Trainern auf unserer Website mit [Special Olympics Ressourcen](#) zur Verfügung stehen.



Ihre Rolle als SO Fußballtrainer ist es, eine fröhliche, freundliche und förderliche Umgebung für alle Sportler zu schaffen, die teilnehmen möchten. Die Kennzeichen eines erfolgreichen Fußballtrainers sind alle *athletenorientiert*. Wichtige Punkte, die man als Trainer in jeder Sportart beachten sollte, sind:

- **Bauen Sie eine Beziehung zu Ihrem Athleten auf** – die Trainer-Athleten-Beziehung ist wesentlich, um die Zustimmung der Athleten zu erhalten, Vertrauen zu gewinnen und eine Beziehung aufzubauen, die Ihrem Athleten (und Ihnen) lange in Erinnerung bleibt.
- **Beginnen Sie ganz am Anfang** – Es ist äußerst wichtig, Ihren Athleten zuerst die Grundlagen des Fußballs beizubringen. Wenn Sie diese gemeistert haben, können Sie mit der Einführung von Steigerungen beginnen (denken Sie daran, dass nicht alle Athleten die gleichen Fortschritte machen werden).
- **Wiederholungen sind für das Erlernen neuer Fertigkeiten unerlässlich** – was für das Lehren neuer Fertigkeiten unerlässlich ist, sind unterschiedliche Arten von



Betreuung/Training/Ausbildung der Athleten. Das hält die Dinge lebendig, spannend und macht den Athleten Spaß.

- **Kennen Sie Ihr Ziel, bevor Sie die Reise beginnen** – bevor Sie beginnen, einem Athleten zu helfen, müssen Sie wissen, wohin Sie ihn bringen wollen, sei es mit einem kleinen hilfreichen Tipp zu seiner Drehung, oder die Aufgliederung des Abschlagens eines Balles, es ist so wichtig, zu wissen, worauf Sie hinauswollen, anstatt es "freilaufend" zu machen.
- Befolgen Sie beim Geben von Anweisungen/Feedback die **3 K's**:
 - Seien Sie klar (in Ihrer Formulierung),
 - Seien Sie knapp und präzise (halten Sie es kurz und einfach) und,
 - Seien Sie konsequent (geben Sie keine missverständlichen Botschaften).

Fußball Grundsätze:

Vier Funktionen:

Fußball ist in vier Hauptfunktionen unterteilt,

- Angreifen
- Übergang zur Verteidigung
- Verteidigen
- Übergang zum Angriff

Angreifen – Dies ist der Aufbau der Mannschaft in Ballbesitz mit der Absicht, ein Tor zu erzielen. Sobald eine Mannschaft in kontrolliertem Ballbesitz ist, kann von einem Angriff gesprochen werden. *Jede Mannschaft wird ihren eigenen Angriffsstil haben. Einige bauen auf, andere ziehen es vor, direkt zu agieren, und wieder andere verwenden eine Mischung aus beidem. Die Spielprinzipien jeder Mannschaft sind unterschiedlich. Ein Beispiel für das Angriffsprinzip einer Mannschaft wäre, einen Angriff mit "Weite und Tiefe" durchzuführen, d.h. Spieler auf weiten Positionen des Spielfeldes und hoch oben auf dem Spielfeld, um Raum für Offensivbewegungen zu schaffen.* Wenn der Ballbesitz verloren geht, muss das gesamte Team sofort reagieren und in eine defensive Formation wechseln.

Übergang zur Verteidigung – Ziel des Übergangs in die Verteidigung ist es, so schnell wie möglich wieder eine defensive Struktur zu erreichen, um dem Gegner die Möglichkeit des Angriffsspiels zu nehmen und Torchancen zu verhindern. Sobald die verteidigende Mannschaft ihre angestrebte defensive Form wieder erreicht hat, gilt sie als verteidigend.

Verteidigen – Die Verteidigung besteht darin, den gegnerischen Spielaufbau zu stören und zu verhindern, dass der Gegner Torchancen herausspielt. *Ähnlich wie beim Angreifen hat jedes Team seine eigenen Verteidigungsprinzipien. Ein Beispiel für defensive Prinzipien sind Pressing, Deckung, Balance – Dies bezieht sich auf den Druck auf den Ball durch einen oder mehrere Spieler, die Deckung durch andere Spieler, um sicherzustellen, dass die Lücke, die der pressende Spieler hinterlässt, nicht vom Gegner ausgenutzt wird, und die Balance über alle Bereiche des Spielfelds, wenn der Ball vom Gegner schnell in einen anderen Bereich bewegt wird.* Sobald der Ballbesitz wiederhergestellt ist, wird die Mannschaft versuchen, zum Angriff überzugehen.

Übergang zum Angriff – Das Ziel des Übergangs zum Angriff ist es, den (potenziellen) Mangel an Organisation und defensiver Struktur des Gegners schnell auszunutzen und Torchancen zu generieren.



Abbildung 11: Was ist Fußball? 4 Funktionen des Spiels - Angreifen; Übergang zur Verteidigung; Verteidigen; Übergang zum Angriff.

Jeder Trainer hat seinen eigenen bevorzugten Stil, Fußball zu spielen. Das kann man Woche für Woche in Parks und Stadien auf der ganzen Welt sehen. Wir können das sehen, wenn Mannschaften mit unterschiedlichen Formationen, mit unterschiedlichen Verteidigungsstilen und mit unterschiedlichen Angriffsmethoden spielen. Trainer werden ihre eigenen Vorzüge durch Erfahrung und Experimentieren ermitteln. Oft muss ein Trainer seinen Spielstil an die Möglichkeiten seiner Spieler anpassen.

Zum Beispiel: Liverpools Stil ist eine "Verteidigung in der hoch angelaufen wird" und dabei versucht wird, mit Geschwindigkeit und ständiger Bewegung des Balls anzugreifen, um Lücken in der gegnerischen Verteidigung zu schaffen.

Das Spielfeld:

Die Abmessungen des Spielfelds variieren je nach der Disziplin des Spiels, an dem Sie teilnehmen (5 gegen 5, 7 gegen 7, 8 gegen 8, 9 gegen 9, 11 gegen 11 und Futsal) und der Größe des in der Anlage verfügbaren Spielfelds. Die Definitionen zur Beschreibung des Spielfelds (in der folgenden Abbildung aufgeführt) sollten in allen Programmen einheitlich verwendet werden, um die Kommunikation zwischen Athleten, Trainern und Schiedsrichtern zu erleichtern.

Die Möglichkeiten der Athleten sind maßgebend für die Größe des Spielfeldes.

Jüngere Athleten, solche mit grundlegenden Fähigkeiten oder begrenzter Kondition sollten auf einem Spielfeld mit kleineren Distanzen üben/testen/spielen.

Ältere oder erfahrenere Athleten mit besserer Kondition sollten auf einem Spielfeld mit den maximalen Distanzen üben/spielen.

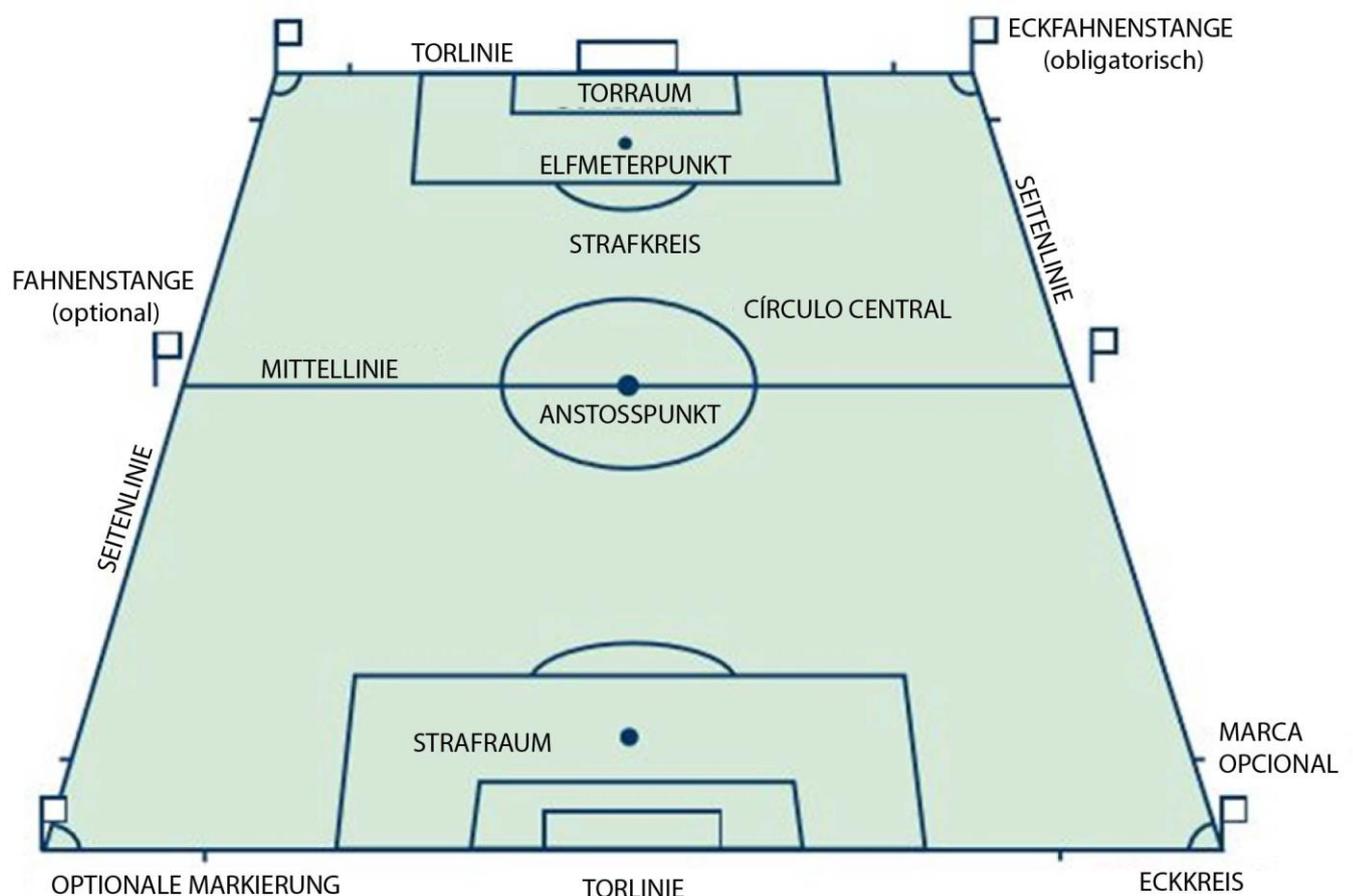


Abbildung 12: Aufbau eines Fußballfeldes und Definitionen

5 gegen 5 Spielfeldabmessungen:

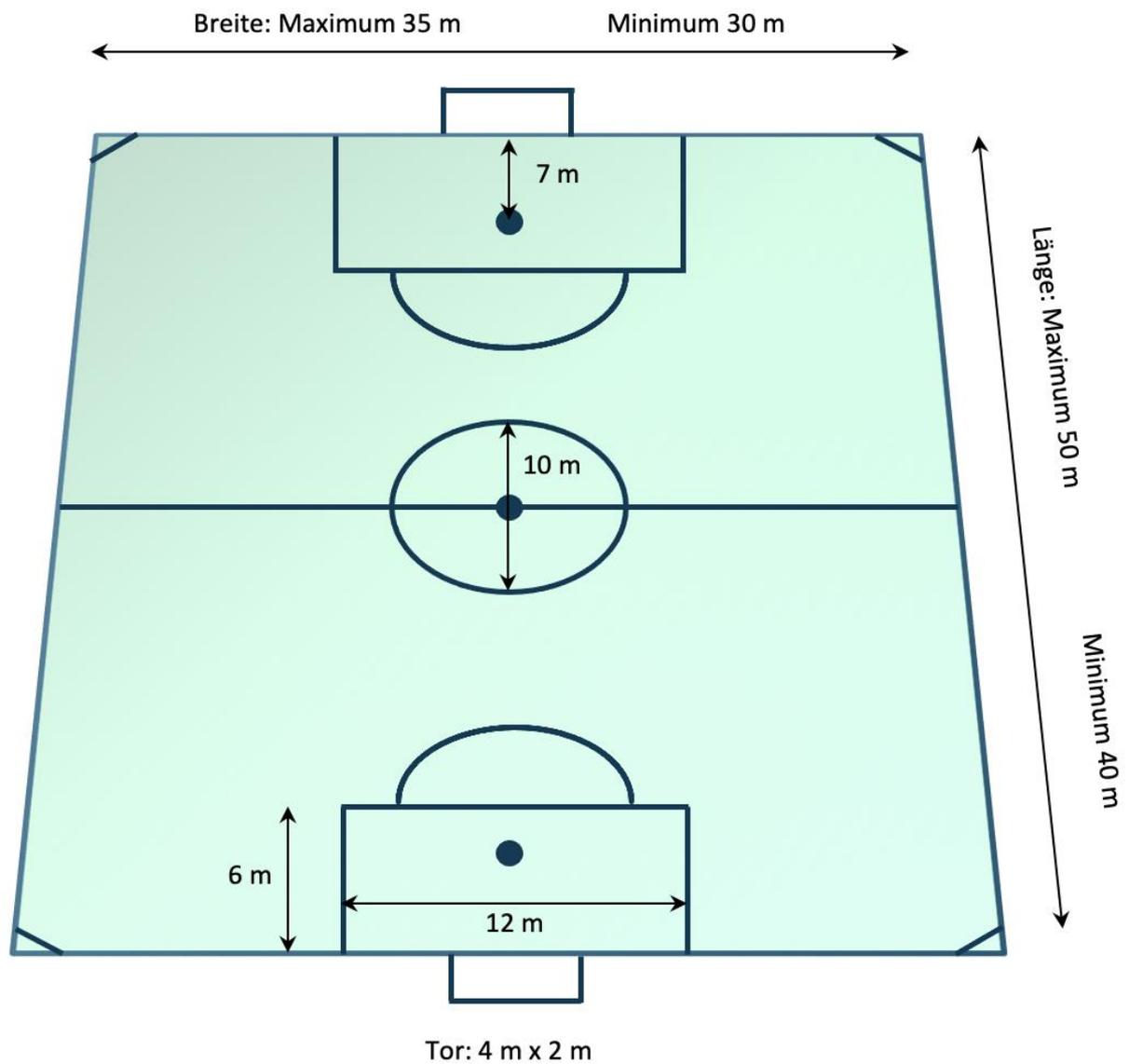


Abbildung 13: 5 gegen 5 Spielfeld, metrische Abmessungen

7 gegen 7 & 8 gegen 8 Spielfeldabmessungen:

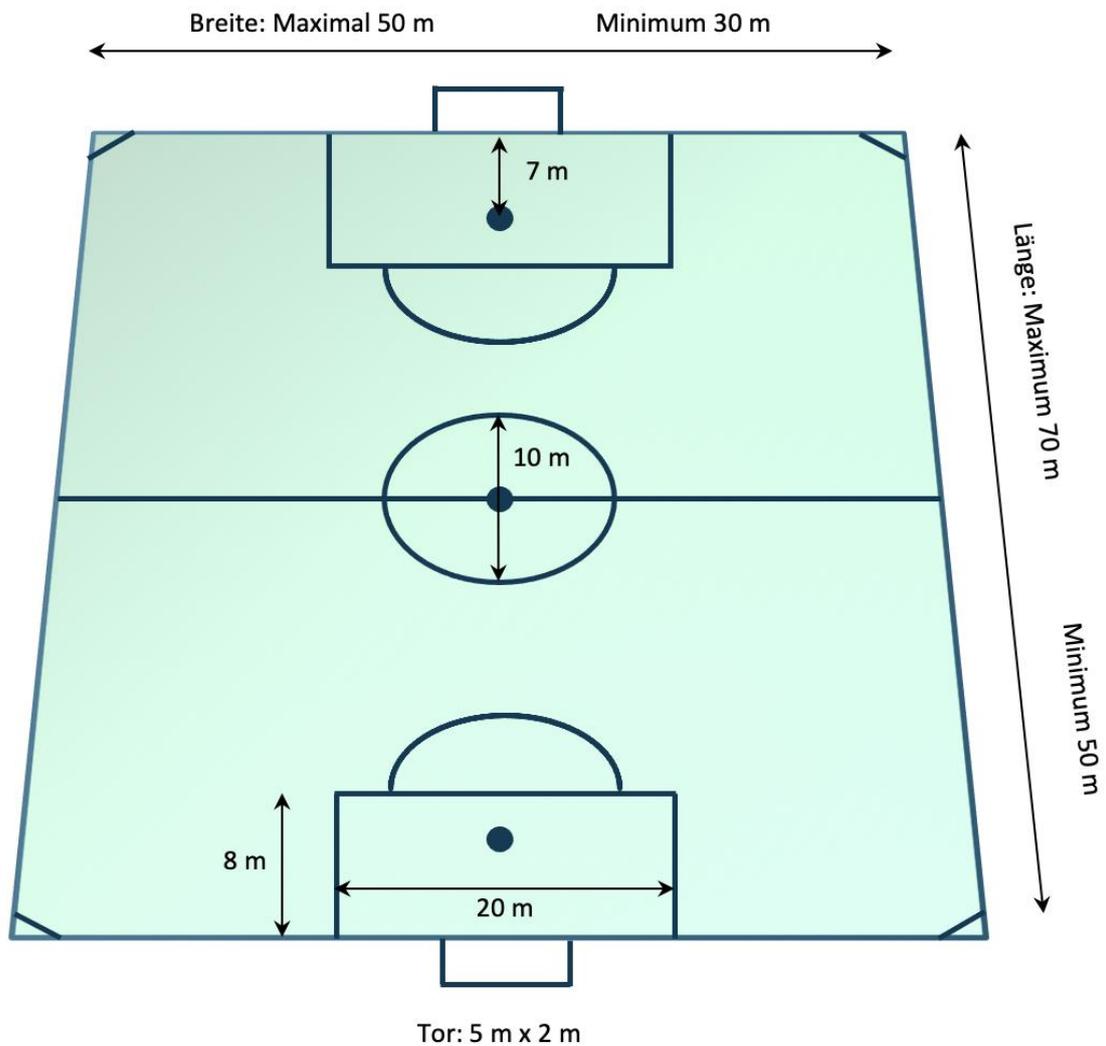


Abbildung 14: 7/8 gegen 7/8 Spielfeld, metrische Maßangaben

11 gegen 11 Spielfeldabmessungen:

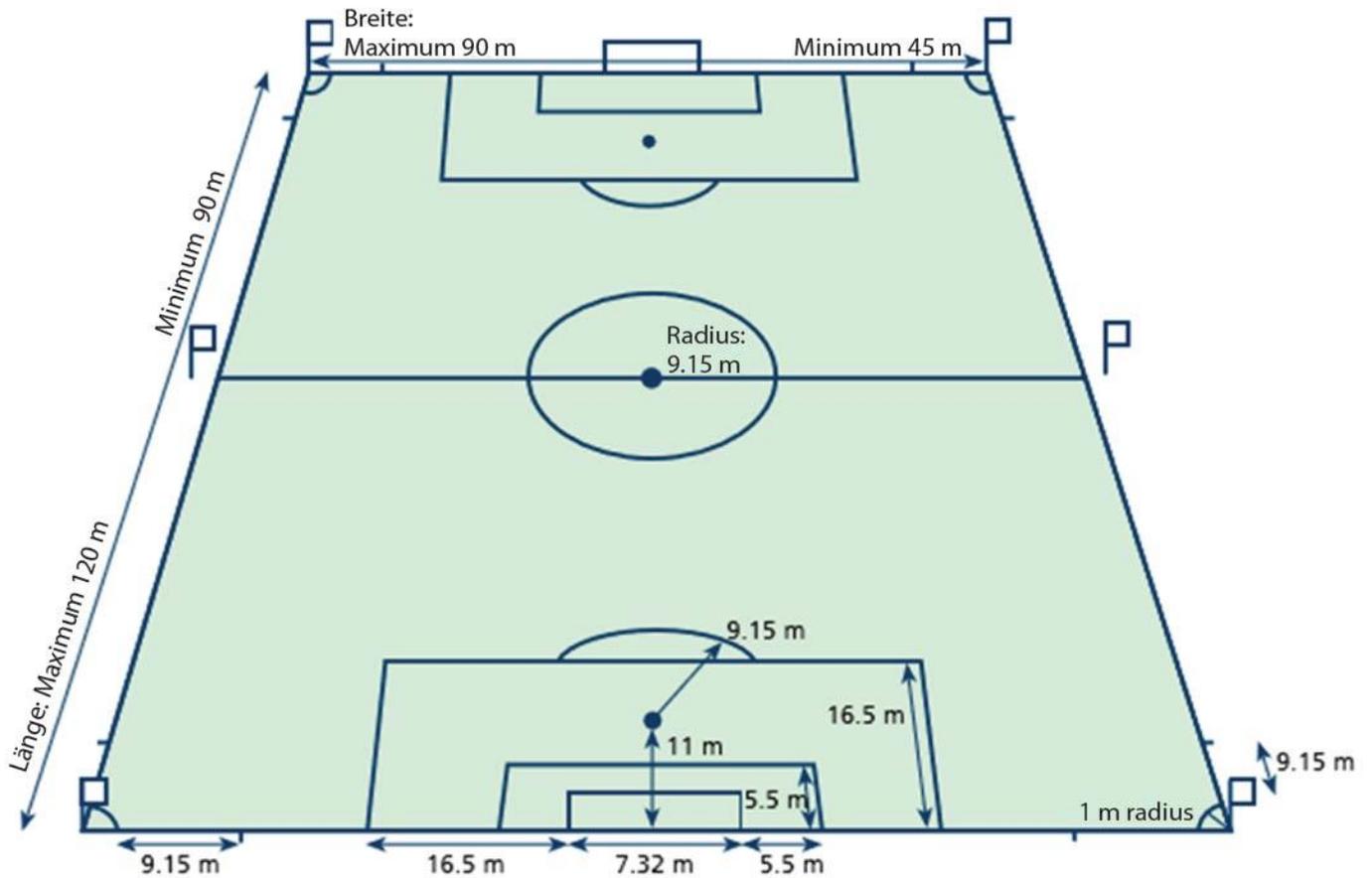


Abbildung 15: 11 gegen 11 Spielfeld, metrische Maßangaben

Futsal Spielfeldabmessungen:

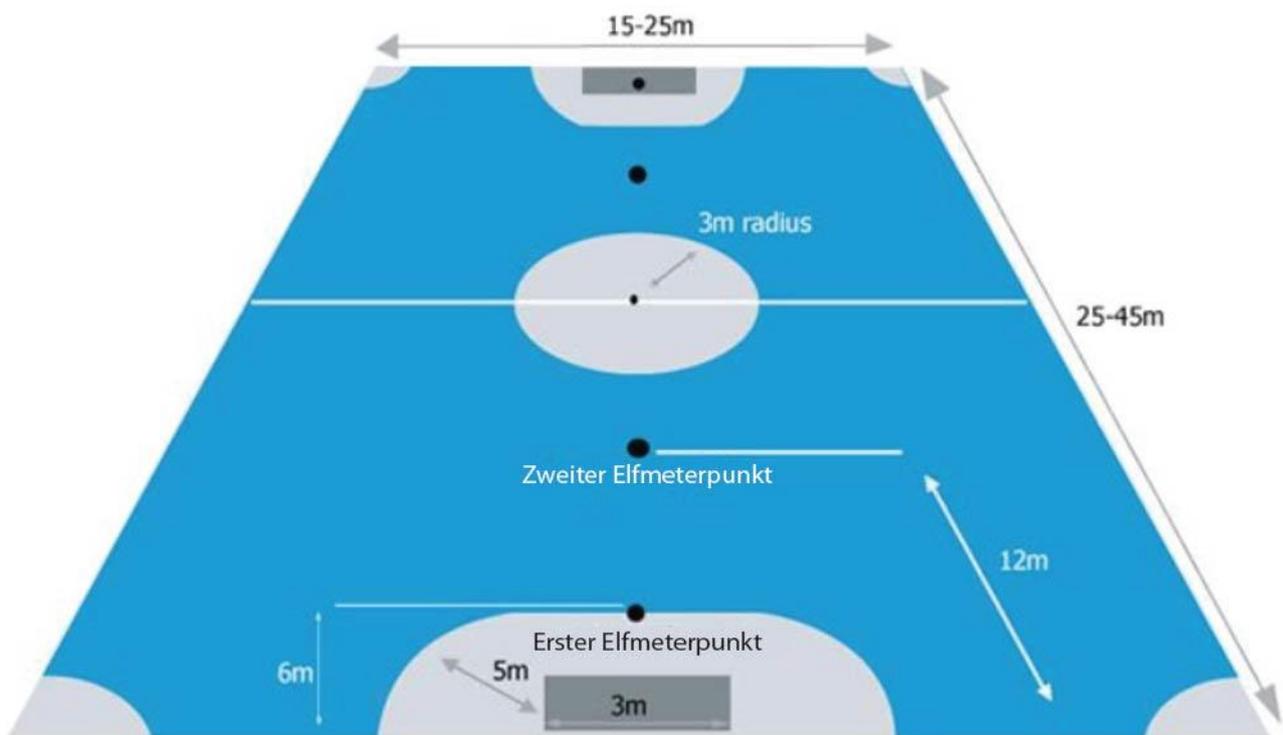


Abbildung 16: Futsal Spielfeld, metrische Abmessungen

Aufstellungen und Einheiten:

Einheiten:

Torwart - Der Torwart ist ein wichtiges Mitglied jeder Mannschaft. Sie sind die einzige Position auf dem Spielfeld, die in den [Regeln](#) vorgeschrieben ist. Der Torwart ist die letzte Verteidigungslinie vor dem Tor und hat im Vergleich zu den Feldspielern eine Reihe von unterschiedlichen Aufgaben. Der Torwart darf die Hände zum Blockieren, Schlagen, Fangen und Werfen des Balls benutzen (vorausgesetzt, er wird ihnen nicht von einem eigenen Mannschaftskollegen mit dem Fuß zugespielt).



Abbildung 17: Torwartpositionierung

Alle Regeln für Torwarte finden Sie in den [SO Fußballregeln](#).

Verteidiger - Die Verteidiger sind die Abwehrlinie vor dem Torwart. Normalerweise werden Verteidiger entweder in Innenverteidiger oder Außenverteidiger eingeteilt. Innenverteidiger agieren zentral auf dem Spielfeld und sind meist in Zweier- oder Dreierkette aufgestellt. Außenverteidiger agieren im weiten Bereich des Spielfelds auf der linken und rechten Seite. Außenverteidiger können auch weiter oben auf dem Spielfeld in einer offensiveren Funktion agieren, diese werden als Flügelspieler bezeichnet.

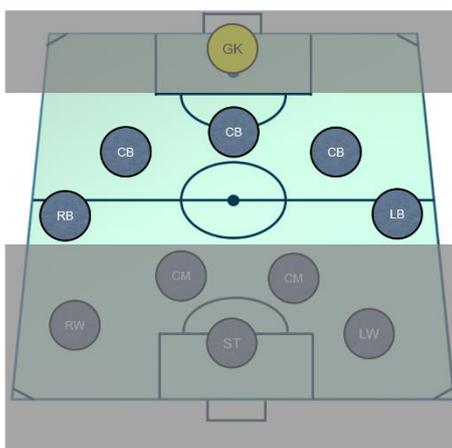


Abbildung 18: Positionierung von Verteidigern mit Flügelverteidigern

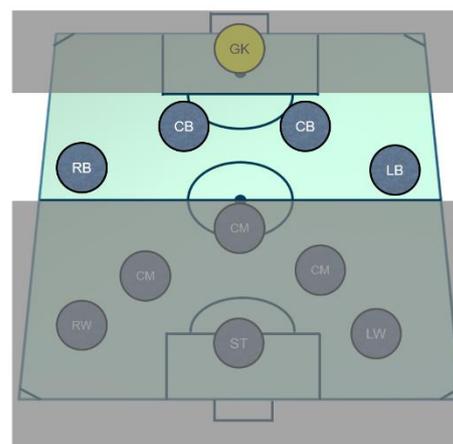


Abbildung 19: Stellung der Verteidiger mit Außenverteidigern

Mittelfeldspieler – Mittelfeldspieler sind die Spieler, die sich zwischen der Defensivreihe und den offensivsten Spielern im Angriff befinden. Die Anzahl der Mittelfeldspieler kann je nach der vom Trainer gewählten Formation variieren. Meistens besteht die Mittelfeldeinheit aus drei, vier oder fünf Spielern. Ähnlich wie die Defensiveinheit besteht auch die Mittelfeldeinheit aus Spielern im zentralen und im weiten Bereich. Die Aufgabe des Mittelfelds ist es, das Spiel zwischen der defensiven und der offensiven Einheit während des Angriffsspiels zu verbinden, die defensive Deckung zu gewährleisten und gleichzeitig ein diszipliniertes Spiel sowohl im Angriff als auch in der Defensive zu gewährleisten.

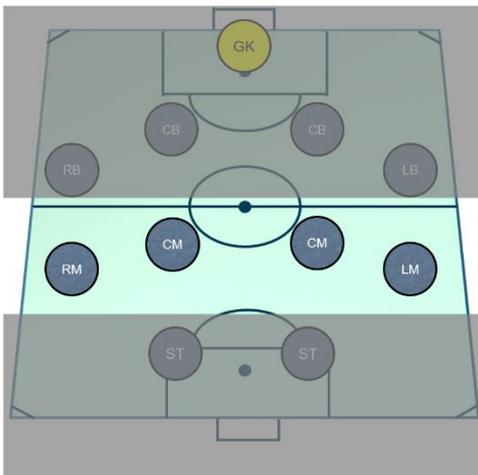


Abbildung 20: Mittelfeldeinheit mit 4 Spielern

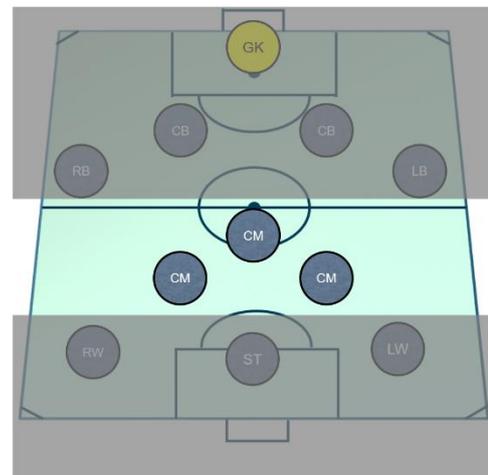


Abbildung 21: Mittelfeldeinheit mit 3 Spielern

Stürmer– Die angreifenden Spieler sind die am weitesten fortgeschrittenen Spieler auf dem Spielfeld. Den Spielern in der Offensivreihe wird in der Regel zugetraut, Tore zu erzielen oder einen wesentlichen Beitrag zum Erzielen von Toren zu leisten (Schlüsselpässe, Vorlagen, Überfallspiel usw.). Die Angriffseinheit ist auch die erste Verteidigungslinie, wenn der gegnerische Torwart oder die Defensivspieler den Ball haben. Dies wiederum erfordert große Disziplin in ihrer Rolle und gegenüber dem Spielplan der Mannschaft.

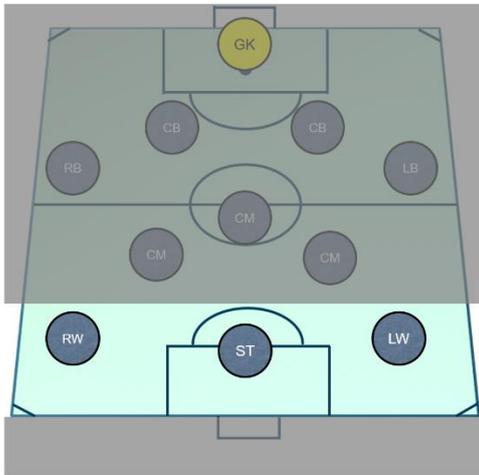


Abbildung 23: Angriffseinheit mit 3 Stürmern (linker und rechter Flügelspieler + Mittelstürmer)

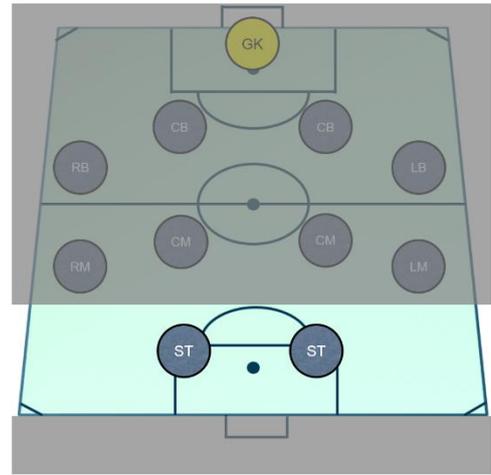
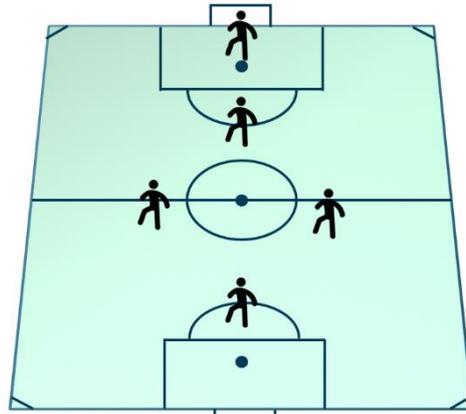


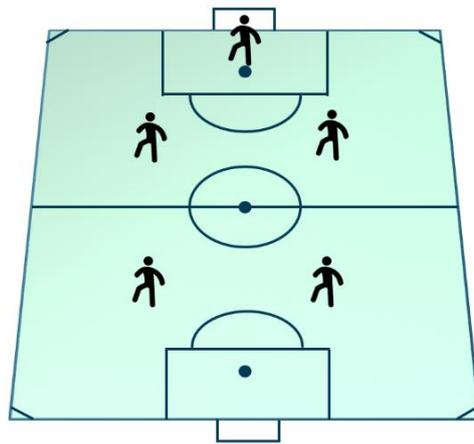
Abbildung 22: Angriffseinheit mit 2 Stürmern (zwei zentrale Stürmer)



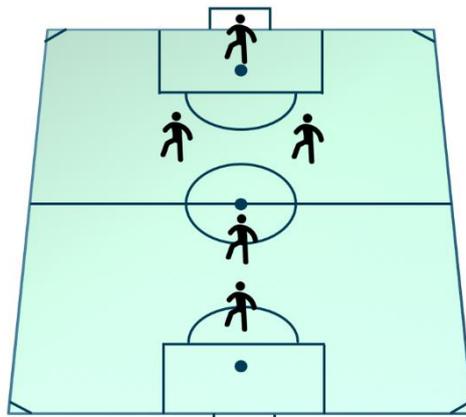
5 gegen 5/Futsal-Aufstellungen



1-1-2-1



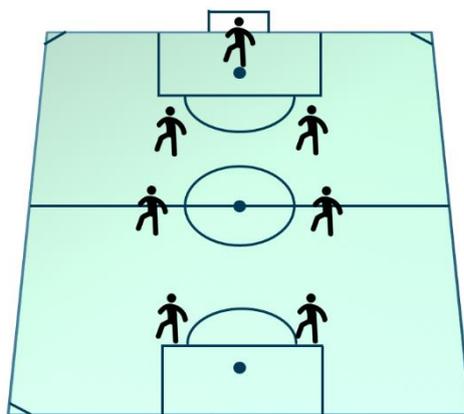
1-2-2



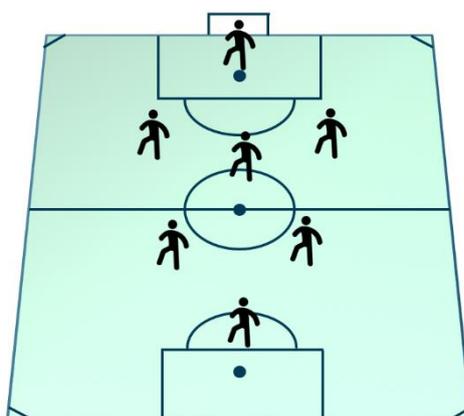
1-2-1-1



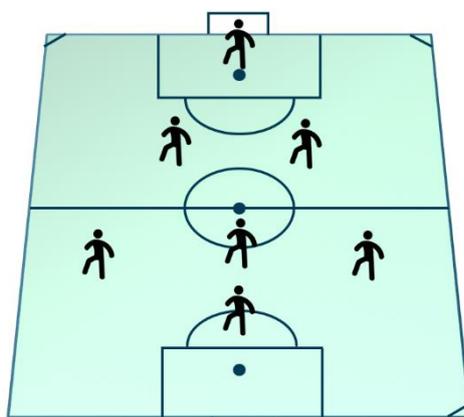
7 gegen 7 Aufstellungen



1-2-2-2



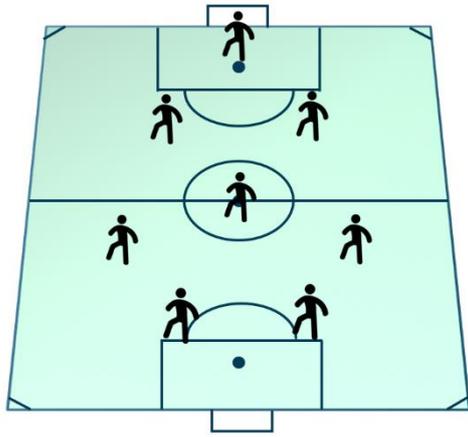
1-3-2-1



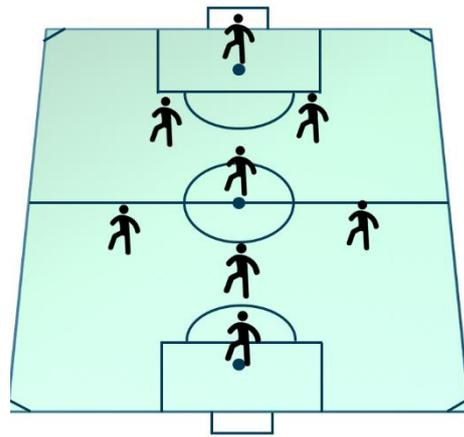
1-2-3-1



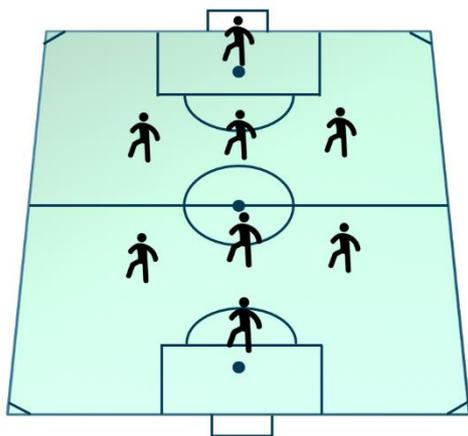
8 gegen 8 Aufstellungen



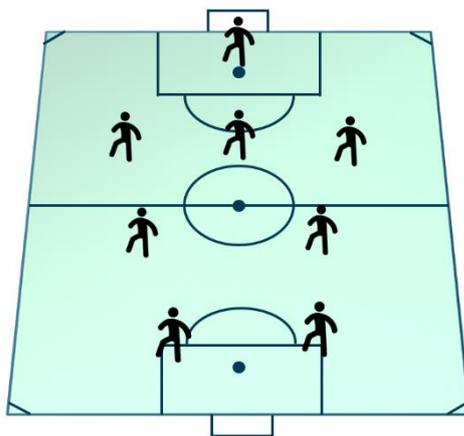
1-2-3-2



1-2-4-1



1-3-3-1



1-3-2-2



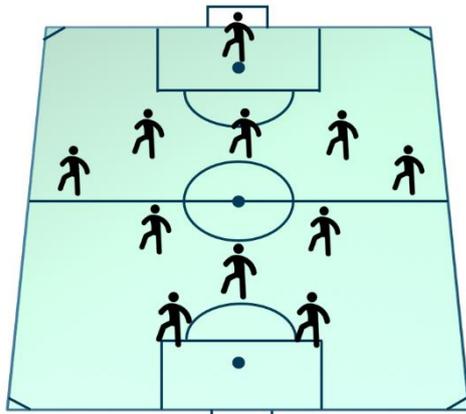
11 gegen 11 Aufstellungen



1-3-4-3



1-3-5-2



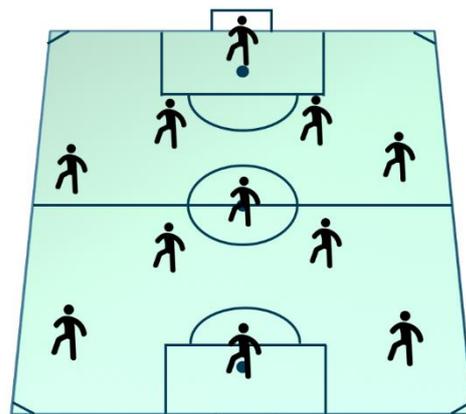
1-5-3-2



1-5-4-1



1-4-4-2



1-4-3-3



Wiederaufnahmen des Spiels:

Wiederaufnahmen des Spiels sind ein wesentlicher Bestandteil eines jeden von Special Olympics angebotenen Fußballbereichs. Wiederaufnahmen des Spiels erfolgen zu Beginn jeder Halbzeit und während des ganzen Spiels. Es ist wichtig, dass Trainer ihren Spielern die richtigen Methoden bezüglich der Wiederaufnahme des Spiels beibringen, um sicherzustellen, dass sie kein Foul gegen sie verschenken.

Anstoß - Zu Beginn der ersten und zweiten Halbzeit und zur Wiederaufnahme des Spiels nach einem Tor muss eine der Mannschaften einen Anstoß ausführen.

Der Ball wird auf den Anstoßpunkt gelegt. Ein Spieler der angreifenden Mannschaft steht neben dem Ball. Die verteidigende Mannschaft muss sich mindestens bis zum Rand des Anstoßkreises zurückziehen, bis der Ball gespielt wird. Der Spieler muss den Ball zu einem anderen Spieler seiner Mannschaft zuspielen, damit das Spiel beginnen kann. Der Ball ist im Spiel, sobald er berührt wird und sich erkennbar bewegt.

Wiederaufnahme des Spiels durch den Torwart – Wenn der Ball über die Torlinie der verteidigenden Mannschaft ins Aus geht, kann der Torwart das Spiel mit einem Pass zu seinem Mannschaftskollegen innerhalb des Strafraums wieder aufnehmen.

- **11 gegen 11:** Der Ball wird auf der Torraumlinie (6-Yard-Linie) platziert. Der Torwart muss den Ball zu seinem Mannschaftskollegen schießen. Der Mannschaftskollege darf sich im Strafraum befinden, aber der gegnerische Spieler darf ihn erst betreten, wenn der Ball gespielt wurde.
- **5/7/8 gegen 5/7/8 und Futsal:** Der Torwart setzt das Spiel fort, indem er den Ball zu einem Mannschaftskollegen wirft. Der Ball darf nicht weiter als bis zur Mittellinie geworfen werden. Wenn der Ball weiter als bis zur Mittellinie geworfen wird, ohne dass ihn ein Spieler berührt, gibt es einen indirekten Freistoß für die gegnerische Mannschaft irgendwo auf der Mittellinie.

Eckstoß - Wenn der Ball nach der letzten Berührung durch einen Spieler der verteidigenden Mannschaft die Torlinie (Endlinie) überquert, wird der angreifenden Mannschaft ein Eckstoß zugesprochen.

Das Spiel wird wieder aufgenommen, indem ein Spieler der angreifenden Mannschaft den Ball innerhalb des Eckkreises auf der Seite des Spielfelds, auf der der Ball ins Aus gegangen ist, spielt. Dies kann ein kurzer Pass oder eine Flanke in den Strafraum sein, wo eine Reihe von angreifenden Spielern versuchen wird, ein Tor zu erzielen. Die Verteidiger müssen mindestens 9 Meter (10 Yards) vom Ball entfernt sein (4,5 Meter/ 5 Yards bei 5/7/8 gegen 5/7/8).

Freistoß - Wenn ein Foul begangen wird, wird ein Freistoß zugesprochen. Schwere Fouls (z. B. Bein stellen, Stoßen und Handspiel) führen zu einem direkten Freistoß, bei dem der ausführende Spieler direkt aus dem Freistoß heraus ein Tor erzielen kann. Kleinere Fouls (z. B. Behinderung, gefährliches Spiel) führen zu einem indirekten Freistoß, bei dem der Ball von mehr als einem Spieler berührt werden muss, bevor ein Tor erzielt wird. Die Verteidiger müssen mindestens 9 Meter (10 Yards) vom Ball entfernt sein (4,5 Meter/ 5 Yards bei 5/7/8 gegen 5/7/8).

In den [Offiziellen Special Olympics Fußballregeln](#) finden Sie eine detaillierte Aufschlüsselung, was als indirekter oder direkter Freistoß gilt.

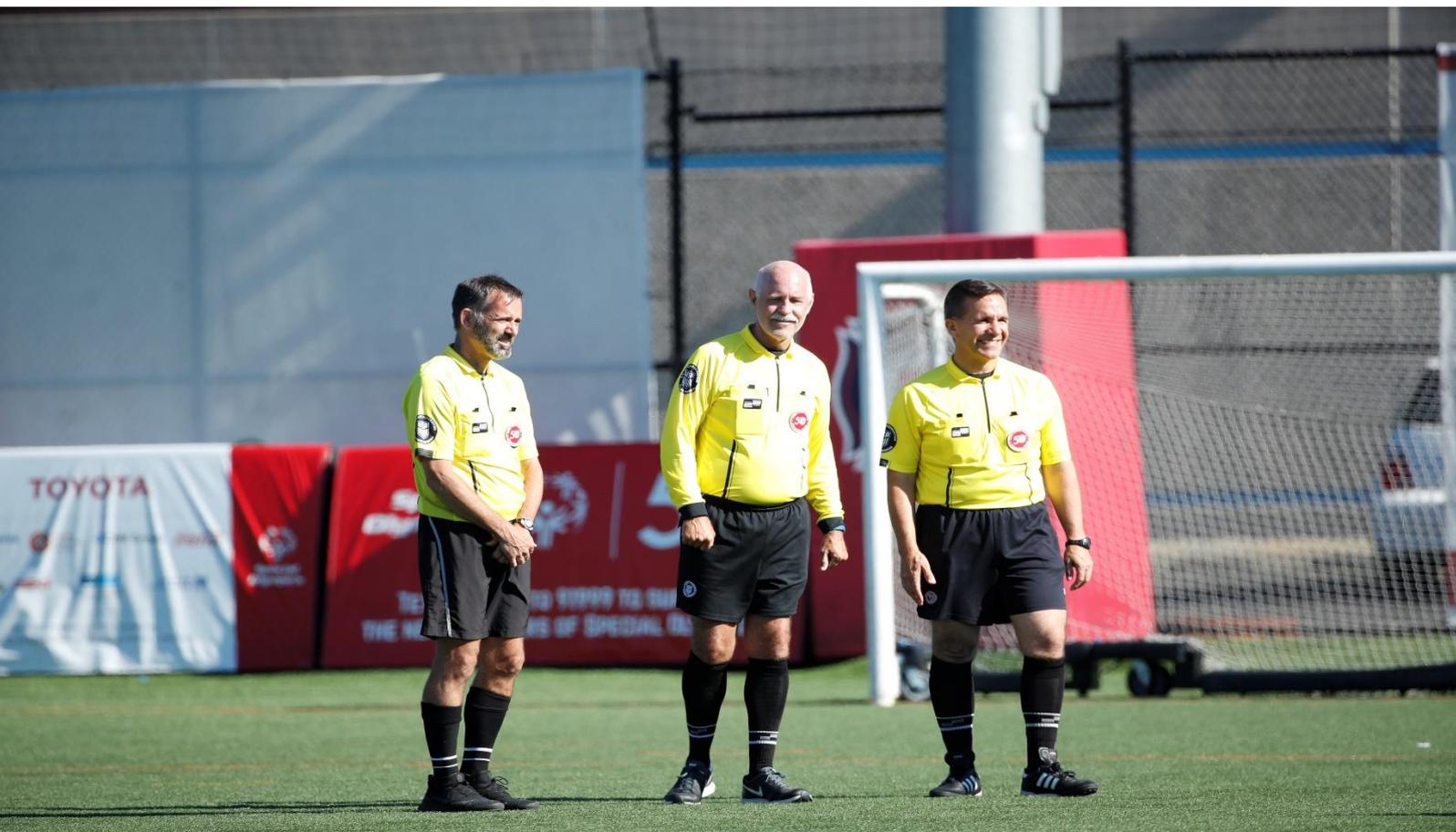
Verteidigen eines Freistoßes - Wenn die angreifende Mannschaft nahe genug ist, um einen guten Schuss aufs Tor abzugeben, sollte die verteidigende Mannschaft eine Abwehrmauer bilden, um zu versuchen, den Schuss zu blockieren. Beim 11 gegen 11 Spiel besteht die Mauer normalerweise aus drei bis vier Spielern, die 9 Meter (10 Yards) vom Ball entfernt stehen. Beim 5/7/8 gegen 5/7/8 Spiel besteht die Mauer normalerweise aus ein bis zwei Spielern, die 4,5 Meter (5 Yards) vom Ball entfernt stehen.

Einwurf/Kick-In - Wenn ein Spieler den Ball über die Seitenlinie spielt, wird der anderen Mannschaft im 11 gegen 11 Spiel ein Einwurf zugesprochen, während im 5/7/8 gegen 5/7/8 Spiel der anderen Mannschaft ein Kick-In zugesprochen wird.

Ein Einwurf wird mit beiden Händen, von hinter der Seitenlinie, ausgeführt, wobei beide Füße auf dem Boden stehen und der Ball in einer Bewegung von hinter dem Kopf geworfen wird. Ein unsachgemäßer Einwurf, der meist durch Anheben der Füße verursacht wird, führt dazu, dass der Einwurf an die andere Mannschaft übergeben wird.

Ein Kick-In wird ausgeführt, wenn der Ball auf oder hinter der Seitenlinie liegt. Die Verteidiger müssen mindestens 4,5 Meter (5 Yards) vom Ball entfernt sein.

Für Trainer ist es von Vorteil, wenn sie einige Trainingszeit für die Arbeit an Wiederaufnahmen des Spiels einplanen, um sicherzustellen, dass Ihre Spieler in der Lage sind, das Spiel effizient wieder aufzunehmen, wenn entsprechende Situationen eintreten.



Grundlagen des Fußballs:



GRUNDLAGEN DES FUßBALLS

PASSSPIEL

BALLKONTROLLE

DRIBBELN

DREHEN

SCHIESSEN

6

TACKLING

7

KOPFBALLSPIEL

8

TORWART-
FÄHIGKEITEN

1

PASSSPIEL

Ein Pass ist die häufigste Aktion, die ein Spieler während eines Fußballspiels ausführt, wenn er in Ballbesitz ist. Die Art des Passes kann variieren, je nach Ziel, dem Teil des Fußes, den man verwendet, dem Abschnitt des Balls, den man trifft, wie hart man den Ball trifft und ob es irgendwelche Hindernisse im Weg gibt.

Verschiedene Arten von Pässen:

- Innenseite des Fußes (auf dem Boden)
- Außenseite des Fußes (auf dem Boden)
- Hochgezogener Pass (in der Luft)
- Spannpass (am Boden/leicht in der Luft)
- Volley (Ball in der Luft, während Sie ihn schlagen)

Trainingspunkte zum Passspiel:

1. Legen Sie das Ziel fest
2. Gehen Sie in die Bewegung hinein und stellen Sie den stehenden (nicht schießenden) Fuß neben den Ball.



3. Verriegeln Sie das Fußgelenk des Schussfußes und halten Sie das Standbein im Knie leicht gebeugt.
4. Schwingen Sie den kickenden Fuß in kontrollierter Weise zum Ball, so dass die Innenseite des Fußes den Mittelpunkt des Balles trifft.
5. Führen Sie den Ball mit dem schießenden Fuß in die Richtung, in die Sie ihn spielen möchten.

Anmerkungen:

Um den Ball auf dem Boden zu halten:

1. Halten Sie den Kopf und das Knie des schießenden Fußes über den Ball.
2. Lehnen Sie sich nicht zurück.

Damit der Ball in die Luft gehoben wird:

1. Lehnen Sie sich leicht zurück.
2. Treffen Sie den Ball unter dem Mittelpunkt, verwenden Sie dabei Ihre ersten drei Zehen.
3. Ziehen Sie mit dem abstoßenden Bein nach oben.



Besuchen Sie Special Olympics Faces of Football Training Ground für weitere Herausforderungen, um Ihr Passspiel zu verbessern. Durchlaufen Sie die verschiedenen Schwierigkeitsgrade, um Ihre Fähigkeiten im Passspiel zu verfeinern.



Stufe 1



Stufe 2



Stufe 3

2

BALLKONTROLLE

Der Zweck der Ballkontrolle besteht darin, den Ball effizient zu manipulieren, um Ihre nächste Aufgabe, sei es Passspiel, Schießen oder Dribbeln, erfolgreich zu erledigen. Die Kontrolle eines Fußballs kann mit jedem Teil des Körpers erfolgen (außer mit den Händen und Armen). Die häufigsten Körperteile, die zur Ballkontrolle verwendet werden, sind die Füße, der Oberschenkel oder die Brust, je nachdem, woher der Ball kommt und mit welcher Geschwindigkeit.

Unter effizienter Ballkontrolle versteht man das Halten des Balls in unmittelbarer Nähe zu Ihnen und weg von der Gefahr, dass Ihr Gegner Ihnen den Ball abnimmt.



Trainingspunkte Ballkontrolle:

1. Bestimmen Sie den Flug des Balls und positionieren Sie sich dort, wo er landen wird und in einer Position, in der Sie ihn mit dem gewünschten Körperteil (Brust, Oberschenkel oder Fuß) am besten kontrollieren können.
2. Verfolgen Sie den Flug des Balls mit den Augen und bereiten Sie sich darauf vor, den Ball zu empfangen.
3. Wenn der Ball in Ihre Nähe kommt, puffern Sie den Ball mit dem gewählten Teil des Körpers (z. B. dem Oberschenkel) ab.
4. Wenn Sie den Ball annehmen, entspannen Sie die Oberfläche des Bereichs, den Sie zur Kontrolle verwenden (Oberschenkel), damit der Ball nicht von einem angespannten/starren Muskel/Körperteil abprallt.
5. Bewegen Sie den Ball in den Raum, in dem sich gerade keine gegnerischen Spieler befinden, die versuchen könnten, Ballbesitz zu erlangen.

Anmerkungen:

Manchmal müssen Sie einen Gegner bei der Ballkontrolle abwehren

- Bringen Sie Ihren Körper zwischen den Ball und Ihren Gegner.

- Halten Sie einen niedrigen Schwerpunkt und einen starken Rumpf, dadurch lassen Sie sich schwer drücken/schieben.

Sie können versuchen, den Ball beim ersten Mal zu schießen oder abzugeben (mit einer Berührung)

- Die gleichen Prinzipien gelten in Bezug auf das Verfolgen des Ballfluges und die Vorbereitung auf die Ausführung Ihrer gewünschten Aktion.

Besuchen Sie Special Olympics Faces of Football Training Ground für weitere Herausforderungen, um Ihre Ballkontrolle zu verbessern. Durchlaufen Sie die verschiedenen Schwierigkeitsgrade, um Ihre Fähigkeiten zur Ballkontrolle zu verfeinern.



Stufe 1



Stufe 2



Stufe 3



3

DRIBBELN

Beim Dribbeln werden die verschiedenen Oberflächen der Füße genutzt und der Ball in verschiedene Richtungen manipuliert, um zu verhindern, dass der Gegner den Ball abnimmt.

Anmerkung: Der Fuß hat verschiedene "Oberflächen" oder Abschnitte, mit denen ein Fußball beim Dribbeln, Kontrollieren, Passspiel oder Schießen gesteuert werden kann. Zu diesen Oberflächen gehören: Die Innenseite des Fußes, die Innenseite (Oberseite und Seite des großen Zehs), die Außenseite (kleiner Zeh), dem Spann (Oberseite des Fußes) und die Ferse.



Ein effektives Dribbeln hängt davon ab, wo Sie sich auf dem Spielfeld befinden, wo Ihre Gegner sind und wie viel Platz Sie um sich herum haben. Wenn Ihre Gegner nah an Ihnen stehen und Sie nicht viel Platz zum Dribbeln haben, empfiehlt es sich, beim Dribbeln kurze, weiche Berührungen zu verwenden, um den Ball in Ihrer Nähe zu halten. Wenn Sie viel Platz vor sich haben (z. B. bei einem Übergang zum Angriff), können Sie längere Berührungen nach vorne verwenden, so dass Sie eine größere Distanz mit einer höheren Geschwindigkeit zurücklegen können.

Trainingspunkte Dribbeln:

1. Mit der Innen- und Außenseite des Fußes (großer Zeh und kleiner Zeh) schieben Sie den Ball in die gewünschte Richtung vorwärts.
2. Halten Sie den Ball unter Kontrolle und schieben Sie ihn weiter sanft vor sich her, indem Sie ihn mit verschiedenen Oberflächen des Fußes bewegen.
3. Benutzen Sie beide Füße und verschiedene Oberflächen, um den Ball dorthin zu manövrieren, wo Sie ihn haben wollen.

Anmerkungen:

- Gegner werden versuchen, Ihnen den Ball abzunehmen, wenn Sie dribbeln. Versuchen Sie, mit dem Fuß zu dribbeln, der am weitesten von Ihrem Gegner entfernt ist. Das

bedeutet, dass sich Ihr ganzer Körper zwischen Ihrem Gegner und dem Ball befindet, was es diesem erschwert, den Ball abzunehmen.

- Halten Sie einen niedrigen Schwerpunkt und einen kräftigen Rumpf. Dadurch wird es schwieriger, Sie vom Ball wegzudrücken/zu bewegen.
- Dribbeln Sie beim Üben in verschiedene Richtungen mit scharfen Drehungen unter Verwendung mehrerer Fußoberflächen. Versuchen Sie, das Dribbeln in geraden Linien oder im Kreis zu vermeiden, da dies für ein Fußballspiel nicht geeignet ist.

Besuchen Sie Special Olympics Faces of Football Training Ground für weitere Herausforderungen, um Ihre Dribbling zu verbessern. Durchlaufen Sie die verschiedenen Schwierigkeitsgrade, um Ihre Dribbelkünste zu verfeinern.



Stufe 1



Stufe 2



Stufe 3





4

DREHEN

Unter Drehen versteht man den Vorgang, die Bewegungsrichtung zu ändern. Dies kann mit oder ohne Ball geschehen und ist eine der häufigsten Aktionen, die ein Fußballspieler durchführt. Das Drehen mit dem Ball kann einem Spieler dabei helfen, sich von seinem Gegner zu entfernen, die Spielrichtung zu ändern oder Raum zu schaffen.

Effektives Drehen erfolgt bei Geschwindigkeit, d.h. schnellem Richtungswechsel, mit mehreren Fußoberflächen (Innen-, Außen-, Stollen) und durch den Einsatz des Körpers, um den Gegner zu täuschen, z.B. indem man vorgibt zu schießen, bevor man schnell die Richtung ändert.

Beispiele für Drehungen:

- Abdrehen (nach hinten ziehen)
- Haken nach außen
- Haken nach innen
- Cruyff Turn

Trainingspunkte Abdrehen(nach hinten ziehen)

1. Der Spieler dribbelt mit dem Ball, beginnt zu verlangsamen und stellt das Standbein neben den Ball (ähnlich der Schusstechnik).
2. Stellen Sie den anderen Fuß auf den Ball, um ihn zu stoppen – verlagern Sie das Gewicht auf das Standbein.
3. Ziehen oder schieben Sie den Ball mit den Stollen (Unterseite des Fußes) nach hinten und achten Sie darauf, dass er nicht weiter als 1 Yard/1 Meter von Ihnen entfernt ist (um die Kontrolle zu behalten).
4. Drehen Sie Ihren Körper schnell und dribbeln Sie mit dem Ball in die neue Richtung weiter.

Anmerkungen:

- Das Drehen ist eine wesentliche Fähigkeit für alle Spieler und sollte in jede Trainingseinheit eingebaut werden – dies kann beim Aufwärmen, durch Übungen/Aufgaben oder im Spiel geschehen.
- Motivieren Sie die Spieler, verschiedene Fußflächen zu benutzen und verschiedene Arten von Drehungen zu lernen.

- Motivieren Sie die Spieler, sich "explosiv" zu bewegen – bewegen Sie den Ball schneller, bewegen Sie ihre Füße schneller.

Besuchen Sie Special Olympics Faces of Football Training Ground für weitere Herausforderungen, um Ihre Drehung zu verbessern. Durchlaufen Sie die verschiedenen



Stufe 1



Stufe 2



Stufe 3

Schwierigkeitsgrade, um Ihre Drehfähigkeiten zu verfeinern.



5

SCHIESSEN

Beim Schießen wird versucht, den Ball in Richtung Tor zu befördern, um den gegnerischen Torwart zu schlagen und ein Tor für die eigene Mannschaft zu erzielen. Schießen ist oft eine der angenehmsten Aktionen, die Spieler während eines Spiels oder einer Trainingseinheit ausführen (wer liebt es nicht, ein Tor zu schießen?!). Das Schießen ist dem Passen insofern ähnlich, als Sie je nach Art des Schusses verschiedene Fußoberflächen und unterschiedliche Techniken verwenden können.

Verschiedene Schussarten:

- Vollspann-Schuss (mit Spann oder Rist)
- Innenseite-Schuss (mit der Innenseite des Fußes)
- Chip-Schuss (unter den Ball kommen und ihn über den Torwart heben)
- Platziertes Schuss (oft mit der Innenseite des Fußes)

Trainingspunkte Schiessen:

*Unterschiedliche Arten der Schusstechnik erfordern unterschiedliche Trainingspunkte, diese Punkte beziehen sich auf einen geraden/getriebenen Schuss (Vollspann-Schuss).

1. Gehen Sie in die Bewegung hinein, indem Sie den stehenden (nicht schießenden) Fuß neben den Ball stellen.
2. Fixieren Sie den Knöchel Ihres schießenden Fußes und treffen Sie mit dem Spann oder dem Rist des Fußes den Mittelteil des Balles.
 - a. Ein Rückwärtshub mit dem Schussbein vor dem Abstoß und ein Nachtreten nach dem Abstoß erzeugen mehr Kraft in Ihrem Schuss.

Anmerkungen:

- Schießen ist nicht nur etwas für Stürmer/Angriffsspieler. Es ist nicht ungewöhnlich, dass Verteidiger während eines Spiels schießen, schließen Sie sie also nicht aus, wenn es um die Übung des Schießens geht.
- Schießen üben:



- Von verschiedenen Positionen auf dem Spielfeld,
- Mit verschiedenen Arten von Zuspielen (Pässe zum schießenden Spieler),
- Mit unterschiedlichen Ausgangspositionen (z. B. mit dem Rücken zum Tor, so dass sich der Spieler drehen muss),
- Achten Sie darauf, das Schießen zu üben, wenn der Ball nicht am Boden ist (ein Volley).

Besuchen Sie das Special Olympics Faces of Football Training Ground für weitere Herausforderungen, um Ihre Schießkünste zu verbessern. Durchlaufen Sie die verschiedenen



Stufe 1



Stufe 2



Stufe 3

Schwierigkeitsgrade, um Ihre Schießfähigkeiten zu verfeinern.



6

TACKLING/Zweikampf

Tackling ist ein wichtiger Teil des Spiels, um den Ballbesitz zurückzugewinnen, gegnerische Angriffe zu stoppen und eigene Angriffe zu starten (Konter/Umschaltspiel).



Das Wichtigste beim Tackling ist, dass Sie den Ball gewinnen, bevor Sie den gegnerischen Spieler berühren (sofern nicht Schulter an Schulter).

Unter keinen Umständen darf ein Spieler beim Tackling den Boden unter den Füßen verlieren oder versuchen, einen Zweikampf in einer Ausfallschritt-Bewegung durchzuführen. Außerdem werden Zwickämpfe, bei denen die Stollen der Spieler in Richtung des Gegners zeigen, als Foulspiel gewertet und können zu einer Verwarnung und einem Freistoß für den Gegner führen.

Trainingspunkte Tackling:

Die gleichen grundlegenden Trainingspunkte gelten für alle Arten von Tackles:

1. Beurteilen Sie die Position und Bewegung des Balls.
2. Schätzen Sie ein, wo sich Ihr Gegner befindet und wie er sich bewegt.
3. Behalten Sie den Ball immer im Auge.
4. Führen Sie den Tackle mit vollem Einsatz durch (wenn Sie sich nur halb anstrengen, könnten Sie sich selbst oder Ihren Gegner mit schlechter Technik verletzen).
5. Benutzen Sie den Fuß, der dem Ball am nächsten ist, so dass Sie nicht Ihren ganzen Körper drehen/quer zum Körper gehen müssen, um den Tackle zu machen.

7

KOPFBALLSPIEL

Anmerkung: Verschiedene Regionen und Nationale Dachverbände haben unterschiedliche Regeln für Spieler, die den Ball köpfen, insbesondere für junge Spieler. Sie sollten zunächst die Vorschriften Ihres Nationalen Dachverbandes zum Thema Kopfballsport einholen, bevor Sie es mit Ihren Spielern umsetzen.

Das Kopfballsport ist eine Fähigkeit, die von allen Spielern auf dem gesamten Spielfeld genutzt wird, um den Ball abzugeben, zu kontrollieren, zu schießen und zu spielen. Es ist wichtig, dass die Spieler das Kopfballsport mit der richtigen Technik beherrschen, um sicherzustellen, dass sie sich selbst oder andere Personen auf dem Spielfeld nicht verletzen.

Trainingspunkte Kopfballsport:

1. Beobachten Sie den Flug der Ballmitte mit ihren Augen.
2. Stellen Sie sich für den Kontakt mit dem Ball leicht seitlich auf.
3. Springen Sie zum richtigen Zeitpunkt, um sicherzustellen, dass sie den Ball in der Luft treffen.
4. Halten Sie während des gesamten Vorgangs die Augen offen und den Mund geschlossen.
5. Berühren Sie die Mitte des Balls mit der Stirn und schieben Sie den Nacken nach vorne, während sie den Ball berühren.



Anmerkung: Beim Kampf um den Ball in der Luft kann es zu einem Zusammenstoß der Köpfe der Spieler kommen. Kopfverletzungen sind äußerst ernst und sollten sofort von geschultem medizinischem Fachpersonal behandelt werden. Wenn bei einem Spieler der Verdacht auf eine schwere Kopfverletzung besteht, sollte er aus dem Spiel genommen und gemäß den Richtlinien für Gehirnerschütterungen seines Nationalen Dachverbandes behandelt werden.

Special Olympics ist eine Partnerschaft mit CDC (Centers for Disease Control and Prevention/Zentren für Krankheitskontrolle und Prävention) eingegangen, um deren HEADS UP-Schulung zur Sensibilisierung von Sporttrainern für Gehirnerschütterungen durchzuführen, die auf unserem [Special Olympics Online-Lernportal](#) verfügbar ist. Es wird empfohlen, dass alle Trainer diese Schulung absolvieren, bevor sie mit dem Training beginnen.

8

TORWART- FÄHIGKEITEN

Die Grundlagen:

Kommunikation – Der Torwart ist der einzige Spieler auf dem Spielfeld, der das Spiel immer vor sich hat. Sie sind in der Lage, mit ihren Mannschaftskollegen zu kommunizieren, wohin sie sich bewegen sollen, wen sie abnehmen sollen, wann sie pressen sollen und auf welche Gefahrenbereiche sie achten müssen.



Die Kommunikation zwischen einem Torwart und seinen Mannschaftskollegen ist von entscheidender Bedeutung, insbesondere beim Verteidigen, da eine falsche Kommunikation zu einem Fehler und möglicherweise zu einem Gegentor führen kann.

Die Kommunikation auf dem Spielfeld erfolgt normalerweise verbal (Sprechen) oder nonverbal (Zeigen, Gestik oder Körperform).

Tabelle 1: Beispiele für verbale und nonverbale Kommunikation für Torwarte

Verbal	Nonverbal
"Torwartball"	Zeigen Sie in die Richtung, in die Ihr Mannschaftskollege gehen soll.
"Weg"	*In die Hände klatschen* kann anzeigen, dass ein Mannschaftskollege etwas gut gemacht hat ODER um Ermutigung zu zeigen.
"Hochdrücken"	Offene Körperform, die es Ihnen ermöglicht, einen Pass zu empfangen und mit der ersten Berührung abzuspielen.

Positionierung – Die Positionierung eines Torwarts auf dem Spielfeld kann einen großen Einfluss darauf haben, wie die eigene Mannschaft und der Gegner spielen werden.

- **In Ballbesitz:** Der Torwart ist ein weiterer Spieler auf dem Spielfeld, das heißt, er sollte eingesetzt werden, wenn seine Mannschaft in Ballbesitz ist. Torwarte sollten mit dem Spiel Schritt halten und nicht auf ihrer Torlinie stehen, wenn der Ball am anderen Ende des Spielfelds ist. Es ist wichtig, dass der Torwart nicht zu weit nach vorne geht und das Risiko eingeht, das Tor für einen gegnerischen Torversuch freizugeben.
- **Außerhalb des Ballbesitzes:** Der Torwart sollte diszipliniert sein und dem Spiel folgen. Der Torwart sollte sich zusammen mit seinen Mannschaftskollegen vor dem Tor auf die Seite verlagern, auf der sich der Ball befindet.

Im und außerhalb des Ballbesitzes sollte sich der Torwart seiner Umgebung und der Position seines Tores bewusst sein, um sicherzustellen, dass er seine Positionierung richtig einnimmt. Dies sollte beinhalten:

- Abstand zu beiden Pfosten
- Abstand zur Torlinie
- Abstand zwischen dem Torwart und seinen Verteidigern
- Standort im/vor dem Feld des Torwarts.

Schussabwehr – Schussabwehr ist das, woran die meisten Beobachter denken werden, wenn Sie über einen Torwart sprechen. Schussabwehr ist das, was wir als "Sichern" oder "Blocken" des Torwarts bezeichnen würden, der verhindert hat, dass der Versuch eines gegnerischen Spielers, einen Treffer zu erzielen, nicht ins Tor geht.

Das Abwehren von Schüssen erfolgt normalerweise durch Fangen des Balls, Parieren des Balls oder Abblocken mit anderen Körperteilen wie den Armen, Beinen oder Füßen.

- **Fangen** – Die Torwarte sollten den Ball fangen, wenn es sinnvoll ist, dies zu tun. Oft ist dies der Fall, wenn der Ball mit einer angemessenen Geschwindigkeit unterwegs ist, um ihn sicher zu halten, ohne Angst zu haben, dass er ihnen aus den Händen gleitet.
 - **Übliche Fangtechnik – Das 'W'**



- **Parieren** – Eine Parade ist, wenn ein Torwart den Ball nicht fangen kann und ihn stattdessen von der Richtung des Tores weglenkt (dies kann über die Latte, um den Pfosten oder zurück ins Spiel, aber weg von den gegnerischen Spielern sein).



- **Blocken** – Ein Blocken liegt vor, wenn der Torwart irgendeinen Teil seines Körpers einsetzt, um einen Schuss eines gegnerischen Spielers abzuwehren. Dies können oft die Beine, Füße, Arme oder die Körpermitte des Torwarts sein. Dabei macht sich der Torwart so groß wie möglich und muss genau erkennen, wohin der Ball gehen könnte, um den Ball zu blockieren, der ins Tor gehen soll.

Ballabgabe – Torwarte müssen sich mit dem Ball am Fuß genauso wohlfühlen wie mit dem Ball in der Hand. Für Torwarte kann die Ballabgabe in verschiedenen Formen erfolgen, aber die häufigsten sind:

- **Ballabgabe von den Füßen** – Im modernen Fußball ist der Torwart ein wesentlicher Bestandteil des Aufbauspiels. Sie sollen damit in der Lage sein, den Ball mit dem Fuß zuzuspielen. Dies kann vom Torwart zum Verteidiger, oder vom Torwart zum Mittelfeldspieler, oder vom Torwart zum Stürmer sein.
 - Dies kann auch aus Situationen mit ruhendem Ball oder Wiederanpfiff erfolgen, wie z. B. bei Torschüssen oder Freistößen.
- **Ballabgabe mit den Händen** – Torwarte haben gegenüber den anderen Spielern auf dem Feld den Vorteil, dass sie innerhalb des Torraums ihre Hände benutzen dürfen. Die Abgabe über die Hände ist genauso wichtig wie die Abgabe über die Füße. Dies kann durch werfen von unten, über Kopf oder durch das Ausrollen des Balls zu einem Spieler geschehen, um einen Angriff zu starten.

Hohe Bälle – Als hohe Bälle können alle Bälle bezeichnet werden, bei denen der Torwart seine Arme über den Kopf strecken muss, um sie zu fangen oder abzuwehren. Diese Situationen können für einige Torwarte unangenehm sein, da sie das Gefühl haben, dass sie sich in eine verletzte Position begeben. Weisen Sie jedoch darauf hin, dass Ihr Torwart sich im Vorteil befindet, weil er seine Hände benutzen kann, ein unnötiger Kontakt mit ihnen aber dazu führt, dass der Schiedsrichter einen Freistoß verhängt.

Wenn ein Torwart einen hohen Ball abwehren will, sollte er dies berücksichtigen:

- Ihre Ausgangsposition und der Flug des Balls – *wo werde ich den Ball fangen/spielen können?*
- Die Position der anderen Spieler um sie herum – *ist mein Weg zum Ball frei oder versperrt?*
- Ihre Rückzugsposition in Bezug auf das Tor – *wenn ich auf den Ball zulaufe und ihn verfehle, bin ich dann noch in der Lage, mein Tor zu verteidigen?*

1 gegen 1 – Eine 1 gegen 1-Situation liegt vor, wenn der gegnerische Angriffsspieler den Torwart direkt herausfordert und versucht, ein Tor zu erzielen. Die Rolle des Torwarts in dieser Situation ist es, den angreifenden Spieler vom Tor wegzudrängen, sich so breit wie möglich zu machen oder den Ball zu "unterdrücken" (wenn sich die Gelegenheit dazu bietet).

Besuchen Sie das Special Olympics Faces of Football Training Ground für weitere Herausforderungen, um Ihre Torwart-Fähigkeiten zu verbessern. Durchlaufen Sie die verschiedenen Schwierigkeitsgrade, um Ihre Torwartfähigkeiten zu verbessern.



Stufe 1



Stufe 2



Stufe 3





Stufen des Fußballs

Stufe 1	Stufe 2	Stufe 3	Stufe 4	Stufe 5
Grundlagen	Entwicklung	Intermediär	Fortgeschritten	Aktiv
ABK	Spielen lernen	Trainieren lernen	Lernen sich zu messen	Freizeit gestaltend
Lernen, einen Ball zu schießen	Grundlegende Fertigkeiten und Konzepte (Passen, Schießen, Tackling, Drehen, Annehmen). Einführung von Fußball-Fitnesskonzepten	Kompetentes Verständnis der Regeln und Grundprinzipien des Spiels. Aufbauend auf Fußball-Fitness.	Vorbereitung auf strukturierten Wettbewerb. Fußball-spezifisches Fitnessprogramm.	Aufrechterhaltung der Sportteilnahme – wenn kein Interesse an Wettbewerben besteht
Die Regeln lernen (durch Spielen)	Entscheidungsfindung	Kann an einer strukturierten Trainingseinheit teilnehmen	Eine Stufe erreichen, um an regionalen/internationalen Wettbewerben teilzunehmen	Kombination von Grundsätzen aus allen Ebenen
	1gegen1/2gegen2 Szenarien. Bereiten Sie sich auf Spiele/Wettbewerbe vor.	Einführung von taktischen Elementen. Fähigkeit, am Wettbewerb teilzunehmen.	Fähigkeit, an den Weltspielen teilzunehmen (physisch und psychisch)	Erhaltung und Weiterentwicklung von Fertigkeiten
	Lernen, Teil einer Mannschaft zu sein.	Mehr Verantwortung/Selbstständigkeit für Spieler.	Größere Verantwortung/Selbstständigkeit für Spieler.	Aufbau/Pflege von Beziehungen

Separater Abschnitt für diejenigen, die die Kompetenzen der anderen Stufen erfüllen, aber nicht am Wettbewerb teilnehmen wollen

Special Olympics bietet Sportmöglichkeiten für Athleten aller Leistungsstufen. Dieser Abschnitt des Trainerleitfadens bietet Trainern eine Anleitung, welche Informationen sie ihren Spielern auf der Grundlage ihres aktuellen Leistungsniveaus zur Verfügung stellen können.

WICHTIGE ANMERKUNGEN:

- Die Spieler sind nicht auf eine bestimmte Stufe beschränkt. Dies ist ein dynamischer Rahmen, in dem sich die Spieler frei bewegen können, je nach ihrem persönlichen Fortschritt (oder Rückschritt), ihren Zielen, ihrem Engagement und ihrem Gefühl der Freude an ihrer aktuellen Umgebung.
- Innerhalb einer SO-Fußballmannschaft kann es Spieler mit unterschiedlichen Leistungsstufen geben. Dies unterstreicht die Notwendigkeit für Trainer, Aufgaben und Anforderungen an die Spieler individuell zu gestalten, basierend auf ihren aktuellen Fähigkeiten und der Stufe, die sie anstreben.

Stufe 1 - GRUNDLAGEN

Die Grundlagen-Stufe soll die Spieler bei der Beherrschung der grundlegenden Fertigkeiten und Fußballaktionen unterstützen und an den Kernbewegungskompetenzen wie *Agilität*, *Balance* und *Koordination (ABK)* arbeiten.



Abbildung 24: Fußball-Aktionen

Lernziele: Ballbeherrschung und Entwicklung von grundlegenden Fähigkeiten und Bewegungen.

Schlüsselpunkte:

- Trainer sollten sich auf die wichtigsten Grundlagen konzentrieren – Passspiel, Ballkontrolle, Dribbling.
- Stark individualisierte Stufe – Ballbeherrschung und Technikentwicklung.
- Die Spieler lernen die Grundregeln des Fußballs durch Spiele und Übungen.



Die Trainingseinheiten sind zwar progressiv aufgebaut, und die Teilnehmer sollten jede Fertigkeit erlernen, aber Sie sollten sich darüber im Klaren sein, dass das Beherrschen einer Fertigkeit möglicherweise nicht sofort möglich ist. Fußballer werden lernen und sich im Laufe der Zeit verbessern. Um in die *Stufe Entwicklung* aufzusteigen, müssen die Fußballer die grundlegenden fußballerischen Fähigkeiten und das Verständnis, wie man Fußball spielt (Grundregeln und -prinzipien), komfortabel, selbstbewusst und konsequent demonstrieren.

Technische Ziele:

- Dribbeln in mehrere Richtungen unter Verwendung beider Füße.
- Passspiel mit guter Technik, gutem Schussgewicht, mit guter Genauigkeit, unter Beibehaltung eines guten Gleichgewichts und guter Koordination.
- Einen Fußball kontrollieren.
- Ungehindertes/leicht-gehindertes Abgeben und Annehmen.

Spielverständnis Ziele:

- Grundlegende Regeln des Fußballs verstehen (durch Spiel/Übungen).
- Den Anweisungen des Trainers folgen.
- Einführung in die Kommunikation mit anderen Spielern.

Stufe 2 - ENTWICKLUNG

Die *Stufe Entwicklung* richtet sich an Spieler, die noch die Grundlagen des Fußballs erlernen und ihre Fähigkeiten entwickeln. Die *Stufe Entwicklung* ist darauf ausgerichtet, die grundlegenden fußballerischen Fähigkeiten durch Spiel und gegnerische, spielbezogene Szenarien weiter zu entwickeln. Die Spieler werden in mehr mannschaftsbezogene Aktivitäten eingebunden, die Teamwork und kooperative Kommunikationsfähigkeiten entwickeln, zusätzlich zur Verbesserung ihrer Entscheidungsfähigkeiten im Einklang mit der Verbesserung ihrer Fußballaktionen.

Lernziele: Erlernen des Spielens in einer mannschaftsbezogenen Umgebung mit anderen Spielern mit unterschiedlichen Fähigkeiten.

Schlüsselpunkte:

- Weiterentwicklung der in Stufe 1 erlernten Fertigkeiten – Einführung von Gegenspielern führt zur Ausbildung in den Bereichen Tackling-Verhalten (Sicherheit), Schießen und Abschirmung des Balles.



- Förderung der ABK's – Drehen, Springen, Ausweichen und Kontakt mit anderen bei gleichzeitiger Aufrechterhaltung eines guten Gleichgewichts und Koordination.
- Spielähnliche Szenarien – Training mit Gegenspieler in Form von 1gegen1/2gegen2/Kleinfeldspielen, um die Entscheidungsfähigkeit zu trainieren.

Bestimmte Spieler fühlen sich in einer eher mannschaftsbezogenen Umgebung wohl, während andere die eher individuellen Trainingseinheiten in kleineren Gruppen bevorzugen. Ähnlich wie bei Stufe 1 müssen die Trainer die Bedürfnisse und Anforderungen jedes einzelnen Fußballspielers kennen. Einige sind vielleicht in einem Aspekt (Technik) fortgeschrittener als andere Spieler, müssen aber in anderen Bereichen ihres Spiels (Entscheidungsfindung) mehr Aufmerksamkeit erhalten.

Zum Beispiel: Spieler 1 kann den Ball mit beiden Füßen mit hervorragender Technik und über unterschiedliche Distanzen abgeben. Sie geben den Ball jedoch oft hinter Spieler 2 ab, was bedeutet, dass er sich anpassen muss, um mit dem Ball nach vorne zu kommen. Während Spieler 2 immer wieder seine Absicht zeigt, den richtigen Pass zu spielen, hat er Probleme mit der Ausführung.

Dieses Beispiel zeigt uns zwei häufige Gegebenheiten in einer Fußballmannschaft. Dies zeigt uns, dass der Trainer Spieler 1 bei der Entscheidungsfindung, wo er seinen Pass platzieren soll, und bei der Technik des Zusammenspiels mit Spieler 2 behilflich sein muss, um die Ausführung eines Passes zu verbessern. Dies erfordert individuelle, auf die Bedürfnisse der Spieler abgestimmte Trainingspunkte durch den Trainer.

Technische Ziele:

- Kompetente Durchführung grundlegender Fußballaktionen.
- Einführung zusätzlicher technischer Fähigkeiten (z. B. Drehungen).
- Sicher in Gegenspieler-Szenarien (1gegen1/2gegen2/Kleinfeldspiele).

Spielverständnis Ziele:

- Verstehen, wie man ein Übungs-/Testspiel spielt (Positionswissen/Rollen/Verantwortlichkeiten).
- Als Teil einer Mannschaft agieren – mit anderen kommunizieren.
- Die Vorteile der körperlichen Fitness für die Leistung.



Stufe 3 – INTERMEDIÄR

Die *Stufe Intermediär* ist eine Weiterentwicklung der *Stufe Entwicklung*, da die Athleten die in der *Stufe Entwicklung* geforderten Kompetenzen besitzen müssen, bevor sie in die Stufe Intermediär eingestuft werden können. In der *Stufe Intermediär* werden die Spieler in Mannschaften eingesetzt, die an regulären Wettbewerben teilnehmen. Dieser Wettbewerb kann innerhalb der SO-Programme, der Unified® Sports Mannschaft oder auch komplett außerhalb von SO stattfinden. Die Absicht für dieses Niveau ist, dass die Spieler auf einem kompetenten Niveau sind, um für den Wettbewerb zu trainieren. Dies könnte eine Einführung in taktische Elemente des Fußballs, den Aufbau von fußballspezifischer Fitness und die Teilnahme an relevanten Wettbewerben, seien es lokale, regionale oder nationale Wettbewerbe, beinhalten.

Lernziele: Angemessene Vorbereitung der Spieler auf den Wettbewerb auf ihrer jeweiligen Stufe.

Schlüsselpunkte:

- Kompetentes Verständnis der Fußball-Wettbewerbsregeln.
- Grundlegendes Verständnis der vier Funktionen des Fußballs (Angreifen, Übergang zur Verteidigung, Verteidigen, Übergang zum Angriff).
- Einführung taktischer Elemente des Fußballs für den Wettbewerb.
- Spieler haben mehr Verantwortung – Führung.

Die *Stufe Intermediär* führt die Spieler in die Phase "Lernen zu trainieren" ein, in der sie für einen bestimmten Wettbewerb trainieren, sei es ein bevorstehendes Spiel oder ein Turnier. Das Training beinhaltet nun einige taktische Elemente in der Vorbereitungsphase, die von den Spielern ein Verständnis für die vier Funktionen des Spiels (Angriff, Übergang zur Verteidigung, Verteidigung, Übergang zum Angriff) verlangen. Die Spieler sollten sich auch in einer Wettbewerbsumgebung wohlfühlen, sei es bei einem Wettbewerbsspiel oder in einer Turnieratmosphäre. Den Spielern wird eine größere Verantwortung und eine größere Unabhängigkeit von ihren Trainern anvertraut. Dies könnte in Form eines von den Spielern geleiteten Aufwärm- und Abkühltrainings, einer von den Spielern geleiteten Mannschaftsbesprechung oder der Wahl von Trainingsbereichen durch die Spieler geschehen, an denen sie lieber arbeiten möchten, als dass die Trainer ihnen vorschreiben, was sie im Training zu tun haben.

Technische Ziele:

- Kompetente Ausführung der Grundlagen des Fußballs.



- Die Fähigkeit, taktische Anforderungen zu erfüllen – einschließlich Fitness.
- Sicheres Auftreten beim Wettbewerb.

Spielverständnis Ziele:

- Verstehen, was die vier Funktionen des Fußballs sind.
- Kenntnisse und Verständnis für das Spielsystem der Mannschaft - taktisch.
- Verbesserung der Führungseigenschaften auf und neben dem Spielfeld – Kommunikation.

Stufe 4 - FORTGESCHRITTEN

Die *Stufe Fortgeschritten* ist für Spieler, die konsequent auf hohem Niveau trainieren und spielen, in einer strukturierten Mannschaft oder einem Verein, mit der Absicht, an einem regionalen oder internationalen Turnier (z. B. Regional oder Weltspiele) teilzunehmen. Die Spieler sollten physisch und psychisch darauf vorbereitet sein, über einen kurzen Zeitraum (Turnierstruktur) mehrmals zu spielen und für mehrere aufeinanderfolgende Tage von zu Hause wegreisen zu können. Zusätzlich zu diesen Anforderungen sollten die Spieler die in den vorherigen Stufen festgelegten Kompetenzen in Bezug auf die Grundlagen des Fußballs, das taktische Bewusstsein und das Verständnis für fußballbezogene Fitness erfüllen.

Lernziel: Konsequentes Training und Wettbewerb auf hohem Niveau mit der Absicht, an einem regionalen oder internationalen Turnier teilzunehmen.

Schlüsselpunkte:

- Lernen, wie man Wettbewerbe bestreitet – Spieler lernen, wie sie sich auf ein Turnier vorbereiten.
- Die Spieler sind technisch, taktisch und psychologisch in der Lage, sich in einer Turnierumgebung zu behaupten.
- Größere Verantwortung/Unabhängigkeit der Spieler in ihren Rollen innerhalb der Mannschaft.

Die Spieler befinden sich auf einem "Lernen sich zu messen" -Niveau, in dem sie sich auf regionale oder internationale Turniere vorbereiten. Die Spieler sollten über umfassende Fähigkeiten verfügen, die grundlegenden Fußballaktionen auszuführen, effektiv mit Mannschaftskollegen zu kommunizieren und in einer Turnierumgebung kompetent aufzutreten. Trainer können den Spielern auf und neben dem Spielfeld mehr Verantwortung und Selbstständigkeit zuweisen, um größere Führungsmöglichkeiten zu ermöglichen.



Die "Lernen sich zu messen" - Attribute können auf allen Ebenen angewendet werden. Spieler im Stadium "Lernen zu trainieren" können an Wettbewerben teilnehmen, benötigen aber möglicherweise mehr Unterstützung als diejenigen, die alle Kompetenzen der Stufe "Lernen sich zu messen" erfüllen.

Technische Ziele:

- Umfangreiche Fähigkeit, die Grundlagen des Fußballs auszuführen.
- Körperlich (und geistig) in der Lage sein, in einer Turniersituation Leistung zu erbringen – in mehreren aufeinanderfolgenden Spielen.

Spielverständnis Ziele:

- Umfangreiches Spielverständnis (taktisch, vier Funktionen, Entscheidungsfindung).
- Kenntnis der Wettbewerbsstruktur und der körperlichen Anforderungen.
- Effektive Kommunikation mit Mannschaftskollegen und Trainern.



Stufe 5 - AKTIV

Die *Stufe Aktiv* ist für Spieler gedacht, die nach Freizeit-Fußball-Aktivitäten in Form von Training und nicht wettbewerbsorientierten Spielen/Wettbewerben suchen, um sich fit und gesund zu halten und sich mit anderen auszutauschen. Die Spieler können ihre Teilnahme am Sport aufrechterhalten, ohne sich zu Wettbewerben verpflichten zu müssen. Gleichzeitig können sie ihre Fähigkeiten bewahren und weiterentwickeln, Beziehungen zu Gleichaltrigen pflegen und entwickeln und bleiben aus gesundheitlichen Gründen körperlich aktiv.

Lernziel: Bereitstellung von Fußballaktivitäten für diejenigen, die kein Interesse an Wettbewerben haben, durch Training und nicht wettbewerbsorientierte Spiele/Wettbewerbe.

Schlüsselpunkte:

- Beibehaltung der Teilnahme am Sport (körperliche Aktivität).
- Durch Training oder Spielsituationen fußballerische Aktionen weiterentwickeln/aufrechterhalten.
- Für alle Leistungsstufen.

Die *Stufe Aktiv* wird getrennt von den anderen *Fußball-Stufen* betrachtet, da sie sich in erster Linie an Spieler richtet, die die Kompetenzen aus den verschiedenen anderen Stufen erfüllen, aber nicht am wettbewerbsorientierten Fußball teilnehmen möchten. Spieler, die zur aktiven Stufe gezählt werden, können weiterhin mit Mannschaften trainieren, die beabsichtigen, an Turnieren oder anderen Wettbewerben teilzunehmen, aber der *Aktiv-Spieler* nimmt nicht an den Wettbewerbsspielen teil. *Aktiv-Spieler* können an Übungen teilnehmen, aber nicht an den Testspielen/Spielen innerhalb der Trainingseinheiten oder umgekehrt.

Die Trainer sollten darauf achten, *sinnvolle Möglichkeiten* für *aktive Spieler* zu schaffen, indem sie deren Wunsch zu spielen und sich kontinuierlich weiterzuentwickeln fördern, ohne dass die Teilnahme an Wettbewerbsformaten erforderlich ist.

Aktiv-Spieler Ziele:

- Körperlich dauerhaft aktiv sein.
- Gefordert sein, ständig neue Fähigkeiten zu erlernen.
- Beziehungen zu anderen aufbauen und pflegen.

Wichtig:

Dieser Rahmen ist ein Leitfaden für Trainer, um die Entwicklung ihrer Spieler zu unterstützen. Die Spieler sollten nicht auf ein bestimmtes Niveau festgelegt/beschränkt werden – der Rahmen bietet Trainern eine Anleitung, welche Kompetenzen ihre Spieler erfüllen sollten, und stellt einen Weg der Weiterentwicklung von grundlegenden Fußballfähigkeiten bis hin zur Teilnahme an fortgeschrittenen Wettbewerben dar.

Spieler können die Kompetenzen mehrerer Stufen gleichzeitig besitzen, wobei sie nicht alle in einer Stufe aufgeführten Kompetenzen besitzen. Zum Beispiel:

Joanne – 24 Jahre alt – Fußballspielerin von SO Frankreich.

- *Umfassendes Verständnis von Fußballaktionen (Stufe 2 + 3)*
- *Hat Spaß an strukturierten Trainingseinheiten (Stufe 3)*
- *Lernt noch taktische Elemente des Spiels (Stufe 3 + 4)*
- *Versteht vier Funktionen – lernt, Übergänge umzusetzen (Stufe 3)*
- *Kann bequem von zu Hause wegfahren, um an Wettbewerben teilzunehmen (Stufe 4)*

Joanne verfügt über Kompetenzen aus verschiedenen Stufen (überwiegend aus Stufe 2, 3 und 4). Mit diesen Informationen kann Joannes Trainer einen Trainingsplan für sie erstellen, um die Aspekte ihres Spiels zu verbessern, die sie verbessern möchte.

Spieler sollten nicht als "Stufe 1" oder "Stufe 4" betrachtet werden. Trainer sollten dieses Rahmenwerk als Leitfaden verwenden, um ihre Spieler dabei zu unterstützen, ihre Fußballgrundlagen, ihr Spielverständnis und ihre Fortschritte als Fußballspieler und Athleten zu verbessern.





Planung und Vorbereitung

Planung ist der Prozess der detaillierten Entscheidung, wie etwas zu tun ist oder was zu tun ist, bevor Sie mit der Umsetzung beginnen. Die Planung ist ein wesentlicher Bestandteil des Trainings, da es Ihnen ermöglicht, sich angemessen auf die kommende Saison, den Wettbewerb oder die Trainingseinheit vorzubereiten.

Drei Gründe für die Planung:

1. Identifizieren Sie wichtige Lernziele für die Spieler
2. Hält Sie verantwortlich für die Pläne, die Sie festgelegt haben
3. Verbessert das Vertrauen von Spielern und Trainern, da ein Plan vorhanden ist

Bestandteile der Planung:

- Beurteilen der Fähigkeiten des Athleten – erleichtern Sie seine Anforderungen und Ziele
- Seien Sie anpassungsfähig – halten Sie nicht an einem Plan fest, wenn er nicht funktioniert – passen Sie den Plan an, um Ihren Athleten zu helfen, ihre gesetzten Ziele zu erreichen
- Reflektieren Sie – zu verschiedenen Zeitpunkten während der Saison – ob Änderungen vorgenommen werden müssen – wenn ja, welche Änderungen?

Planen einer Trainingseinheit:

Die Planung Ihrer Trainingseinheiten wird in allen Sportarten als essentiell angesehen. Es umreißt nicht nur die Informationen, die in einer Einheit vermittelt werden sollen, sondern fördert auch gute Zeitmanagementfähigkeiten, Präsentationsfähigkeiten und ermöglicht eine umfassende Auswertung und Reflexion nach der Übung.

Alle Trainingseinheiten sollten umfassende Aufwärmübungen beinhalten, um die Spieler auf die bevorstehenden Aktivitäten vorzubereiten, und ein Cool Down Programm, um den Körper bei der Rückkehr in einen normalen Zustand zu unterstützen. Nachfolgend finden Sie eine Liste von Aktivitäten, die in einen Trainingsplan aufgenommen werden können. Verschiedene Regionen, Länder, Vereine und Trainer haben unterschiedliche Arten der Strukturierung von Trainingseinheiten und der darin enthaltenen Inhalte. Es braucht Zeit und das Ausprobieren neuer Methoden, aber schließlich werden Sie herausfinden, was für Sie als Trainer und für Ihre Spieler am besten funktioniert.



Tabelle 2: Bestandteile einer Trainingseinheit

Aufwärmübung	Körperliche und geistige Vorbereitung der Spieler darauf, Leistung zu bringen.
Technische Arbeit	Verfeinerung der Technik durch sich wiederholende Aktivitäten, Fähigkeiten und Herausforderungen.
Spielbezogene Aktivität (Game Related Activity - GRA)	Aktivität, die wie ein Spiel mit einer bestimmten Einschränkung aussieht, z. B. gerichtetes Ballbesitzspiel.
Freies Spiel/ Wettbewerb	Spiel/Wettbewerb/Testspiel (evtl. mit einer Einschränkung/Herausforderung).
Cool Down	Bewegung und Dehnung mit niedriger Intensität, um den Körper in den Normalzustand zurückzuführen.
Nachbesprechung	Diskussion/Feedback mit den Spielern über die Trainingseinheit.

Logische Reihenfolge:

Bei der Planung und Durchführung einer Trainingseinheit sollten Sie darauf achten, dass der Inhalt der Einheit in einer logischen Reihenfolge vermittelt wird. *Unter einer logischen Reihenfolge von Instruktionen versteht wir eine Reihenfolge von Instruktionen, die dafür ausgelegt sind, nacheinander ausgeführt zu werden. Wenn Sie z. B. erklären, wie man einen Ball abspielt, würden Sie mit der Annäherung, dem zu verwendenden Teil des Fußes, dem zu treffenden Teil des Balls und dem anschließenden Pass beginnen.*

Bei der Planung einer Fußballtrainingseinheit wäre die logische Reihenfolge:

1. Aufwärmübung
2. Technische Aufgaben - Passen und Annehmen
3. Spielbezogene Aktivität
4. Freies Spiel
5. Cool Down ...



Auswahl der Inhalte:

Die Bestandteile/Abschnitte Ihrer Trainingseinheit sollten auf die Lernziele Ihrer Mannschaft abgestimmt sein. *Lernziele sind die Ziele oder beabsichtigten Lernergebnisse für den Zeitraum, für den Sie planen.* Jeder Spieler kann unterschiedliche Lernziele für die Saison, die Phase der Saison oder jede einzelne Trainingseinheit haben, aber es ist eine bewährte Vorgehensweise, Lernziele für die Mannschaft als Ganzes festzulegen, um gemeinsame Ziele für alle Mannschaftsmitglieder zu erreichen.

Tabelle 3: Beispiel für individuelle und mannschaftliche Lernziele für eine Fußballsaison

Individuelle Lernziele	Mannschaftliche Lernziele
<ul style="list-style-type: none"> • Verstehen der Rolle und Aufgaben eines rechten Außenverteidigers. 	<ul style="list-style-type: none"> • Entwickeln und verstehen Sie das eigene Spielsystem der Mannschaft (Formation, Fußballstil, Angriffs-/Verteidigungsstil).
<ul style="list-style-type: none"> • Verstehen, wie sich unterschiedliche Techniken beim Spielen des Balls darauf auswirken, wie sich der Ball über den Boden/die Luft bewegt. 	<ul style="list-style-type: none"> • Identifizieren Sie die besten Methoden der Kommunikation zwischen den Mannschaftskollegen.
<ul style="list-style-type: none"> • Erkennen und erklären, wo die technische Aufgabe im Training auf eine Spielumgebung angewendet wird. 	<ul style="list-style-type: none"> • Entwickeln Sie ein offenes System zur spielergesteuerten Reflexion der Leistung.

Lernziele sind wie die Ziele, die Sie zu Beginn der Saison für Ihre Spieler und Ihre Mannschaft festlegen (siehe [Abschnitt Psychologie](#)). Zusätzlich zu diesen Zielen haben Sie Lernziele für verschiedene Phasen der Saison und für jede Trainingseinheit in Abhängigkeit von der Leistung Ihrer Mannschaft. Ihre Trainingseinheiten sollten sich an dem von Ihnen festgelegten Lernziel orientieren (*Lernziel der Trainingseinheit*). Dieses kann sich an den Lernzielen Ihrer Mannschaft orientieren, oder es kann verfeinert werden, um an einem Aspekt des Fußballs zu arbeiten, bei dem Sie festgestellt haben, dass dieser etwas Arbeit benötigt.



Abbildung 25: Bestandteile einer Trainingseinheit auf der Grundlage eines Trainingsziels

Trainings-Tipp

Bei der Auswahl dessen, was Sie in Ihre Trainingseinheit aufnehmen, sollten Sie berücksichtigen, ob es sich um RIP handelt:

- Relevant für die Spieler in Ihrer Mannschaft und deren Bedürfnisse
- In Übereinstimmung mit dem Lernziel der Trainingseinheit
- Progressiv in seiner Natur – kann bei Bedarf fortschreitend/rückschreitend sein

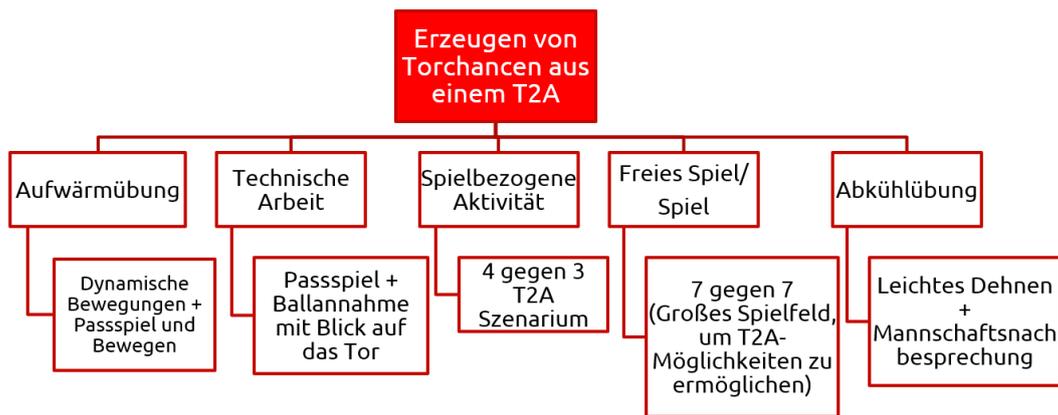


Abbildung 26: Komponenten einer Trainingseinheit auf der Grundlage eines Ziels der Trainingseinheit

Versuchen Sie, bei den Aktivitäten, die Sie Ihren Spielern vorschreiben, konsequent zu bleiben. Es kann schwierig sein, alle wichtigen Prinzipien zu verstehen, die Sie zu vermitteln versuchen, wenn Sie jede Woche von Angriff auf Verteidigung wechseln. Nehmen Sie sich Zeit, um an der Defensivarbeit zu arbeiten, damit Ihre Athleten ein Verständnis dafür entwickeln, was Sie von ihnen erwarten. Sobald sie dieses Verständnis haben, können Sie dazu übergehen, an den Angriffsfunktionen zu arbeiten. Sobald die Kernprinzipien von den Spielern verstanden werden, wird es einfacher sein, den Schwerpunkt Ihrer Trainingseinheiten regelmäßiger zu ändern.

Zeitmanagement:

Zeitmanagement ist eine Lebenskompetenz, aber für Trainer ist es eine der wichtigsten Fähigkeiten, die man haben und entwickeln muss. Oftmals sind Sie auf ein bestimmtes Zeitkontingent mit Ihren Spielern beschränkt, so dass jede Minute zählt!

Die Planung der Zeit, die für Aktivitäten in einer Trainingseinheit vorgesehen ist, kann den Ablauf wirklich unterstützen und reduziert so die Panik, bestimmte Aktivitäten verkürzen oder ganz aufgeben zu müssen. Natürlich können Ausnahmen gemacht werden, wenn unvorhergesehene Ereignisse wie Verletzungen, Verspätungen von Spielern/Trainern, Diskussionen mit Spielern usw. auftreten.

Bestimmte Abschnitte einer Trainingseinheit können mehr/weniger Zeit in Anspruch nehmen, als in Ihrem Plan dafür vorgesehen ist, jedoch ist es wichtig, dass Trainer bei der Zeiteinteilung der Trainingseinheiten flexibel sind. Oft kommt es vor, dass Abschnitte einer Trainingseinheit länger dauern als beabsichtigt, oder dass bestimmte Fähigkeiten weitere Aufmerksamkeit des Trainers erfordern. Wenn ein Trainer einen Trainingsabschnitt kürzen oder entfernen muss, um andere Abschnitte unterzubringen, ist das kein Problem, gehen Sie einfach zu einem

anderen Zeitpunkt zu diesen über. Trainer sollten jedoch immer versuchen, am Ende einer Trainingseinheit irgendeine Form von Wettbewerb/Spiel einzubauen, um einem Wettbewerbsspiel zu ähneln.

Tabelle 4: Zeit, die den Abschnitten einer 60-minütigen Trainingseinheit zugeordnet ist

1.	Aufwärmübung	10 Min.
2.	Technische Aufgaben - Passen und Annehmen	15 Min.
3.	Spielbezogene Aktivität	15 Min.
4.	Freies Spiel	15 Min.
5.	Cool Down	5 Min.





Datum:

**Special
Olympics**

Trainingseinheitenplaner

PraxisSchwerpunkt

Aufwärmübung

_____ Minuten

Aerobic	Dynamische Dehnübungen	Grundlagen & Konditionierung

Übergang

Übungen/Fertigkeitstraining

_____ Minuten

Anmerkungen



Gallagher



Übergang

Spielverlauf

_____ Minuten

Anmerkungen

Abkühlübung

_____ Minuten

Fitness-Lektion des Tages

Tipps & Hinweise für Athleten



Planen einer Saison:

Die Planung Ihrer Special Olympics Fußballsaison vor Saisonbeginn hilft Ihnen dabei, Ziele und Lernziele für sich und Ihre Spieler festzulegen, die Dauer der Saisonphasen (Vor-Saison, In-Saison, Nach-Saison, Neben-Saison) zu bestimmen und Wettbewerbe/Turniere für Ihre Mannschaft zu organisieren.

Jede Region, jedes Programm und jede Mannschaft hat unterschiedliche Saisonlängen, Anzahl der Wettbewerbe, Häufigkeit der Wettbewerbsspiele und Häufigkeit der Trainingseinheiten. Das bedeutet, dass jeder Trainer die Saison anders planen muss. Hier sind Sie einige hilfreiche Tipps, die Ihnen bei der Planung Ihrer Fußballsaison helfen.

1. Ermitteln Sie, wie viel Zeit Ihr Programm für die Fußballsaison zulässt.
2. Beginnen Sie am Ende und arbeiten Sie sich rückwärts vor.
3. Legen Sie fest, wie viele Trainingseinheiten Sie pro Woche durchführen wollen.
4. Bestimmen Sie die wichtigsten Fähigkeiten, die Ihre Athleten erlernen sollten, und ein Programm zur Entwicklung dieser Fähigkeiten.
5. Erlauben Sie Ihrem Plan, sich den Umständen entsprechend anzupassen.

Es empfiehlt sich, die Saison in Phasen zu unterteilen. Dies ermöglicht es Ihnen, für jede Phase separat zu planen, da sie unterschiedliche Anforderungen an Ihre Spieler stellen.



Vorbereitung / Vorbereitungsphase *Vor-Saison* ist die Phase kurz vor Beginn der Wettbewerbssaison (*In-Saison*). Die Ziele der *Vor-Saison* sind die Beherrschung der grundlegenden Fähigkeiten des Sports und der Aufbau des Fitnessniveaus der Athleten als Vorbereitung auf die kommende Saison. Einbezogen in das Fitnessniveau wären Mobilität, Flexibilität, Stabilität sowie aerobe und anaerobe Kapazität. Einer der wichtigsten Teile des Trainings in der *Vor-Saison* ist die **schrittweise** Erhöhung der Trainingsbelastung eines Athleten. Dies hilft, Verletzungen zu vermeiden, die durch eine zu frühe Überlastung mit Fitnessarbeit nach der *Neben-Saison* entstehen.

Saison: Die *In-Saison* oder *Wettbewerbssaison* ist die Phase, in der Ihre Athleten an Wettbewerben, Turnieren, Veranstaltungen und Spielen teilnehmen. Die *In-Saison* der Athleten variiert je nach Sportart, kann aber von acht Wochen bis zu sechs Monaten reichen, manchmal auch länger. Die Ziele der *In-Saison*-Phase sind der Erhalt der Fitness der Athleten und das Erreichen von Spitzenleistungen.

Saisonpause: Die *Nach-Saison* ist eine kurze Phase, nachdem der letzte Wettbewerb der *In-Saison* stattgefunden hat. Die *Nach-Saison* ist in der Regel eine zweiwöchige Phase mit reduzierter Trainingshäufigkeit und -intensität, in der sich die Athleten nach ihrer Wettbewerbssaison erholen. Ziel und Priorität der *Nach-Saison* ist es, dass die Athleten Spaß haben und ihren Sport ohne den Druck der anstehenden Wettbewerbe genießen können.

Neben-Saison: Die *Neben-Saison* ist der Zeitraum, nachdem die Phase der *Nach-Saison* beendet ist und bevor die nächste Phase der *Vor-Saison* beginnt. Dies ist die Phase, in der Athleten nicht für diese spezielle Sportart trainieren, sondern in anderen Sportarten trainieren und an Wettbewerben teilnehmen können, die während der *Neben-Saison* ihrer normalen Sportart stattfinden. Zum Beispiel ein Athlet, der während der Frühjahrs- und Sommersaison schwimmen und während der Wintersaison Ski fahren kann.





Tabelle 5: Bestandteile einer Trainingseinheit pro Saisonphase

Vor-Saison	In-Saison	Nach-Saison
Aufwärmübung	Aufwärmübung	Hier haben die Spieler die Möglichkeit, über ihre Erfolge zu reflektieren - es bietet den Spielern Zeit, sich auszuruhen und anderen Aktivitäten nachzugehen.
Technische Aufgabe – • Grundlagen des Fußballs <ul style="list-style-type: none"> • Passspiel • Ballkontrolle • Dribbeln • Schiessen • Tackling • Kopfballspiel • Kommunikation 	Technische Aufgabe – • Grundlagen des Fussballs <ul style="list-style-type: none"> • Passspiel • Ballkontrolle • Dribbeln • Schiessen • Tackling • Kopfballspiel • Kommunikation 	Gute Ernährung und guter Schlaf sind nicht nur in der Vor-/Wettbewerbssaison wichtig, sondern auch in der Zeit nach dem Wettbewerb
Fitnessarbeit – <ul style="list-style-type: none"> • Fitness-Levels aufbauen • Fußballspezifische Fitness <ul style="list-style-type: none"> • Anaerob + Aerob • Kurze, sich wiederholende Sprints • Richtungsänderung • Beschleunigungen • Verzögerungen • Reaktive Arbeit 	Fitnessarbeit – <ul style="list-style-type: none"> • Aufrechterhaltung des Fitness-Levels • Fußballspezifische Fitness <ul style="list-style-type: none"> • Anaerob + Aerob • Kurze, sich wiederholende Sprints • Richtungsänderung • Beschleunigungen • Verzögerungen • Reaktive Arbeit 	Trainingsbelastung reduzieren <ul style="list-style-type: none"> • Trainingshäufigkeit reduzieren • Dauer der Trainingseinheit reduzieren • Fitnessspezifische Arbeiten vermeiden
Taktische Grundlagen – <ul style="list-style-type: none"> • Angreifen • Verteidigen • Übergänge (zum Angriff; zur Verteidigung) 	Taktische Besonderheiten – <ul style="list-style-type: none"> • Reaktive taktische Arbeit • Wissen verfeinern • Einige Prinzipien ändern 	Ermöglichen von spielergeführten Trainingseinheiten <ul style="list-style-type: none"> • Fördert die Athletenführung • Befähigt Spieler
Erholung – <ul style="list-style-type: none"> • Abkühlübung • Schlafen/Ausruhen • Erholungsmethoden - Dehnen 	Erholung – <ul style="list-style-type: none"> • Optimale Erholung nach dem Wettbewerb 	Vorrangig spaßige Trainingseinheiten mit Spielen und Aktivitäten
Sprechen Sie über Ernährung/Flüssigkeitshaushalt usw.	Sprechen Sie über Ernährung/Flüssigkeitshaushalt usw.	

Aufteilung +Plus

- + Aufteilung plus legt nach Sportarten ein neues Modell für den Sportbetrieb bei internationalen Wettbewerben der SO fest, das die Strategie der Aufteilung modernisiert und die Abläufe und Formate der Wettbewerbe näher an die des herkömmlichen Sports heranführt.
- + Aufteilung plus beinhaltet auch neue Prozesse und Verfahren, um die physische und mentale Bereitschaft unserer Athleten zu erhöhen und die gesamte Wettbewerbserfahrung zu verbessern, um sicherzustellen, dass die Athleten mit gleichwertigen Konkurrenten ihr Bestes geben können.

Ziele der Aufteilung +plus:

	Premium-Sportbetrieb	Verbesserte Athleten-Erfahrung
Neue und moderne Modelle der Aufteilung	Gut ausgebildete TD / Schiedsrichter	Professionelle Vor- und Nach-Wettbewerb Sportprotokolle
IF Wettbewerbsformate, einschließlich Aufteilung und Endrunde für ein wettbewerbsfähigeres und spannenderes Erlebnis	IF-Unterstützung	Fitness, Athleten-Bereitschaft & Leistungs-Stationen
Optimaler Zeitplan für Leistung	Sport-Informationen-Stationen – Trainer App	Verbessertes Erfahrung bei Preisverleihungen
Gleichstellung von Geschlecht und Fähigkeiten	Verbesserte Ablauf-Layouts	Medieneinsatz (Gemischte Bereiche, Sendebetrieb)
Umgestalteter Quotenprozess	Verbesserte Umgebung am Veranstaltungsort (auf den Athleten ausgerichtet)	Sportgeschichten über Anstrengung / persönliche Bestleistung / Leistung
Ein System, das eine bessere Vorbereitung der Athleten erfordert, aber auch mehr Informationen zur Verfügung stellt, um es zu ermöglichen	Positive Mitarbeiterkultur	IF Sport-Präsentationen
Sammeln und Verarbeiten von Statistiken	Austragungsort Aussehen/Ton	Angemessene Aufwärm- und Beruhigungsmöglichkeiten während des Wettbewerbs
Neues Anerkennungsmodell für tolle Leistungen	Verbesserte Umgebung am Austragungsort (Fan-Erlebnis)	Geplante Trainingseinheiten
Persönlicher Best-Schwerpunkt im Sporttraining/Gesundheit	Qualitativ hochwertige Sportausrüstung	Trainer-Qualifikationsstandards
Neue globale Standards für Veranstaltungen / Kategorien / Stufen nach Sportart	Detailliertere Daten vor Spielen für eine bessere Planung verfügbar	Protokoll für Unified Sports-Wettbewerbe
Unterstützung durch die Nationale Föderation	Bewertung & TOK festgelegter Prozess	
Korrekte Ausrüstung und Trainingsumgebung		
Athlet/Trainer-Engagement für die Wettbewerbserfahrung		



Ziele der Weltspiele:

+ Eine Mannschaft, die sich für die Weltspiele qualifiziert, muss mindestens ein Jahr vor den Spielen gemeinsam trainiert haben und mindestens 40 Wochen Training, davon mindestens 2 Einheiten pro Woche, garantieren können.

Jeder Wettbewerb vergibt Plätze für Programme, die nach einem Quotenverfahren arbeiten. Die Größe der Quoten hängt von der Kategorie des Spiels ab (7 gegen 7, Futsal für Weltspiele).

Wettbewerbsformat:

Es gibt drei offizielle Wettbewerbsformate:

- + 8 Mannschaften (Mindestanzahl zur Veranstaltungseröffnung erforderlich)
- + 12 Mannschaften
- + 16 Mannschaften (Idealformat)



7 gegen 7 (16 Mannschaften)

- + Aufteilung nach Gruppenphase: Vier (4) Gruppen mit je vier (4) Mannschaften
- + Nach der Aufteilung in der Gruppenphase werden die Mannschaften für die Endwertung in drei (3) Divisionen neu eingeteilt
 - o Gruppe 1 - (6 Mannschaften)
 - o Gruppe 2 - (5 Mannschaften)
 - o Gruppe 3 – (5 Mannschaften)
- + Division 1
 - o Die Division 1 setzt sich aus den vier (4) Mannschaften auf dem 1. Platz jeder Gruppe und den zwei (2) Mannschaften auf dem 2. Platz zusammen.
 - o Festlegen der 1. – 6. Plätze
 - Die Mannschaften werden in zwei (2) Dreiergruppen (3) wie folgt eingeteilt:

Gruppenphase – Gruppe 1
+ Mannschaft auf dem 1. Platz - Gruppe A
+ Mannschaft auf dem 1. Platz - Gruppe B
+ Die 2. beste Platzierung der Gruppe A & Gruppe B
Gruppenphase – Gruppe 2
+ Mannschaft auf dem 1. Platz - Gruppe C
+ Mannschaft auf dem 2. Platz - Gruppe D
+ Die 2. beste Platzierung der Gruppe C & Gruppe D
Jede Gruppe spielt eine Vorrunde und anschließend wird das folgende Format gespielt, um die endgültige Platzierung zu ermitteln:
+ Gruppenphase – Gruppe 1 1. Platz gegen Gruppenphase – Gruppe 2 1. Platz
o Ermittelt jeweils den 1. und 2. Platz
+ Gruppenphase – Gruppe 1 2. Platz gegen Gruppenphase – Gruppe 2 2. Platz
o Ermittelt jeweils den 3. und 4. Platz
+ Gruppenphase – Gruppe 1 3. Platz gegen Gruppenphase – Gruppe 2 3. Platz
o Ermittelt jeweils den 5. und 6. Platz

+ Division 2

- Division 2 setzt sich aus den zwei (2) verbleibenden Mannschaften auf dem 2. Platz der Gruppenphase und den drei (3) besten Mannschaften auf dem 3. Platz zusammen
- Festlegen der 1. – 5. Plätze

Der beste 2. Platz der beiden verbleibenden Plätze mit einem Freilos für das nächste Spiel

+ Halbfinale 1 Anderer 2. Platz gegen den drittbesten 3. Platz
+ Halbfinale 2 Bester 3. Platz gegen mittlere Mannschaft auf dem 3. Platz
+ Halbfinale 3 Sieger von SMF2 gegen 2. mit Freilos
+ Verlierer des Halbfinals 1 (5. Platz)
+ Sieger von Halbfinale 1 gegen Halbfinale 3 zur Ermittlung der Plätze 1 und 2
+ Die Verlierer von Halbfinale 2 gegen Halbfinale 3 zur Ermittlung von Platz 3 und 4

+ Division 3

- Division 3 setzt sich aus dem verbleibenden untersten 3. Platz der Gruppenphase und den vier (4) Mannschaften auf Platz 4 zusammen
- Festlegen der 1. – 5. Plätze

Niedrigste 3. platzierte Mannschaft mit einem Freilos für das nächste Spiel

+ Halbfinale 1 Mannschaft auf dem niedrigsten 4. Platz gegen die Mannschaft auf dem besten 4. Platz:
+ Halbfinale 2 Mittlerer 4. Platz gegen Mittlerer 4. Platz
+ Halbfinale 3 Sieger von Halbfinale 2 gegen den 3. mit Freilos
+ Verlierer des Halbfinals 1 (5. Platz)
+ Sieger von Halbfinale 1 gegen Halbfinale 3 zur Ermittlung der Plätze 1 und 2
+ Die Verlierer von Halbfinale 2 gegen Halbfinale 3 zur Ermittlung von Platz 3 und 4

FUTSAL (12 Mannschaften)

- + Aufteilung nach Gruppenphase – Drei (3) Gruppen mit je vier (4) Mannschaften:
- + Nach der Aufteilung in der Gruppenphase werden die Mannschaften für die Endwertung in drei (3) Divisionen neu eingeteilt
 - o Division 1 - (4 Mannschaften)
 - o Division 2 - (4 Mannschaften)
 - o Division 3 - (4 Mannschaften)

- + Division 1
 - o Festlegen der 1. – 4. Plätze

Die Mannschaft auf dem 1. Platz der jeweiligen Gruppe und die Mannschaft auf dem besten 2. Platz der Gruppenphase spielen in der Halbfinalrunde wie folgt:

+ Halbfinale 1: 1A gegen Besten auf Platz 2
+ Halbfinale 2: 1B gegen 1C
+ Die Gewinner beider Spiele spielen im Finale (1. und 2. Platz)
+ Die Verlierer der beiden Spiele spielen das Spiel um Platz 3 (3. und 4. Platz)

- + Division 2
 - o Festlegen der 1 – 4 Plätze

Die verbleibenden Mannschaften auf dem 2. Platz und die zwei (2) besten Mannschaften auf dem 3. Platz spielen die Halbfinalrunden wie folgt:

+ Halbfinale 1: Die schlechteste Mannschaft auf dem 2. Platz gegen die beste Mannschaft auf dem 3. Platz
+ Halbfinale 2: Die dritte Mannschaft auf dem 2. Platz gegen die zweitbeste Mannschaft auf dem 3. Platz
+ Die Gewinner beider Spiele spielen im Finale (1. und 2. Platz)
+ Die Verlierer beider Spiele spielen im Spiel um Platz 3 (3. und 4. Platz)

+ **Division 3**

- Festlegen der 1 – 4 Plätze

Die verbleibende Mannschaft auf dem 3. Platz und alle 4. Plätze spielen die Halbfinalrunden wie folgt:

+ Halbfinale 1: niedrigster 3. Platz gegen schlechteste Mannschaft auf dem 4. Platz
+ Halbfinale 2: Die Mannschaft mit dem besten 4. Platz gegen die Mannschaft mit dem mittleren 4. Platz
+ Die Gewinner beider Spiele spielen im Finale um den 1. und 2. Platz zu ermitteln
+ Die Verlierer beider Spiele bestreiten das Spiel um den 3. Platz, um den 3. und 4. Platz zu ermitteln

8 Mannschaften (Mindestanzahl an Mannschaften, die zur Eröffnung einer Veranstaltung erforderlich ist):

- + Aufteilung nach Gruppenphase: Zwei (2) Gruppen mit je vier (4) Mannschaften
 - Nach der Aufteilung werden die Gruppen für die Endwertung in zwei (2) Divisionen eingeteilt.

+ **Division 1**

- Festlegen der 1. – 4. Plätze

Die Mannschaften auf dem ersten und zweiten Platz jeder Gruppe spielen die Halbfinalrunden wie folgt:

+ Halbfinale 1: 1A gegen 2B
+ Halbfinale 2: 1B gegen 2A
+ Die Gewinner beider Spiele spielen im Finale um den 1. und 2. Platz zu ermitteln
+ Die Verlierer beider Spiele bestreiten das Spiel um den 3. Platz, um den 3. und 4. Platz zu ermitteln

+ Division 2

- o Festlegen der 1. – 4. Plätze

Die Mannschaften auf dem 3. und 4. Platz jeder Gruppe spielen die Halbfinalrunden wie folgt:

+ Halbfinale 1: 3A gegen 4B
+ Halbfinale 2: 3B gegen 4A
+ Die Gewinner beider Spiele spielen im Finale um den 1. und 2. Platz zu ermitteln
+ Die Verlierer beider Spiele bestreiten das Spiel um den 3. Platz, um den 3. und 4. Platz zu ermitteln

- + Für die Ermittlung der endgültigen Platzierung in der Gruppenphase wird das folgende Punktesystem verwendet:**

✓	Sieg - 3 Punkte
↔	Unentschieden - 1 Punkt
✗	Niederlage - 0 Punkte

- + Die Rangfolge jeder Mannschaft in jeder Gruppe wird wie folgt ermittelt:**

- o Höchste Punktzahl, die in allen Gruppenspielen erreicht wurde;
- o Tordifferenz in allen Gruppenspielen;
- o Höchste Toranzahl, die in allen Gruppenspielen erzielt wurde

- + Wenn zwei oder mehr Mannschaften auf der Grundlage der oben genannten drei Kriterien Gleichstand haben, wird ihre Rangliste wie folgt ermittelt:**

1. Größte Anzahl von Punkten, die in den Gruppenspielen zwischen den betreffenden Mannschaften erzielt wurden;
2. Tordifferenz, die sich aus den Gruppenspielen zwischen den betreffenden Mannschaften ergibt.
 1. Höhere Toranzahl, die in allen Gruppenspielen zwischen den Beteiligten erzielt wurde.
 2. Fair-Play-Kriterien (Technische Gruppe) 3.5 Auslosung durch das Organisationskomitee (SRC).

Um ein positives Sporterlebnis für jeden Athleten und Partner zu bewahren, und mit dem Verständnis, dass dies die erste Ausgabe einer Veranstaltung dieser Art ist, beträgt die maximale Tordifferenz 6. Die K.O.-Regel wird nicht angewendet.



Als Beispiel: Wenn das Endergebnis eines Spiels 7 – 0 ist, erhält der Sieger +6 Tore Wenn das Endergebnis eines Spiels 8 –1 ist, erhält der Sieger mit +7 und -1. (Diese zusätzlichen Tore könnten für die Auszeichnung der Mannschaften mit dem besten Torschützen zählen)

Einteilung nach Gruppenphase– Unified Football

- + Die Mannschaften werden durch Gruppenauslosung zusammengestellt. SOI wird versuchen zu gewährleisten, dass Mannschaften aus derselben Region nicht in dieselbe Gruppe für die Gruppenphase eingeteilt werden. Das Gastgeberland wird nicht im Voraus gesetzt. SOI ist berechtigt, jede andere Mannschaft im Voraus zu sehen, wenn dies einen positiven Einfluss auf das Turnier haben sollte.
- + Aufteilung nach Gruppenphase: Vier (4) Gruppen mit je vier (4) Mannschaften
- + Nach der Einteilung werden die Mannschaften für die Schlusswertung in zwei (2) Divisionen neu eingeteilt
 - o **Division 1 - (8 Mannschaften)**
 - o **Division 2 - (8 Mannschaften)**
- + Halbfinale und Finale und weitere Spiele für die Endwertung
- + **Division 1**

Die Mannschaft auf dem 1. Platz der jeweiligen Gruppe spielt um die 1· bis 4· Plätze der Division 1:

- + **Halbfinale 1 1· A gegen 1· D**
- + **Halbfinale 2 1· B gegen 1· C**

Der 3· platzierte jeder Gruppe wird um den 5· und 6· Platz der Division 1 spielen:

- + **Spiel um den 5· Platz 1: 3· A gegen 3· D**
- + **Spiel um den 5· Platz 2: 3· B gegen 3· C**

Festlegen der 1· bis 4· Positionen in der Division 1

- + **Die Sieger von Halbfinale 1 gegen Halbfinale 2 spielen im Finale um den 1· und 2· Platz**
- + **Die Verlierer von Halbfinale 1 gegen Halbfinale 2 spielen um den 3· und 4· Platz**

Festlegen der Positionen 5· und 6· Platz der Division 1

- + **Der Gewinner des Spiels um den 5· Platz aus Spiel 1 und 2 würde den 5· Platz belegen**
- + **Der Verlierer des Spiels um den 5· Platz aus Spiel 1 und 2 würde den 6· Platz belegen**

+ Division 2

Der 2. Platz jeder Gruppe spielt um die Plätze 1 bis 4 der Division 2
+ Halbfinale 1: 2. A gegen 2. D
+ Halbfinale 2: 2. B gegen 2. C
Die Viertplatzierten jeder Gruppe spielen um die Plätze 5 und 6 der Division 2:
+ Spiel um Platz 5 1: 4. A gegen 4. D
+ Spiel um Platz 5 2: 4. B gegen 4. C
Festlegen der 1· bis 4· Positionen in der Division 2
+ Die Sieger von Halbfinale 1 gegen Halbfinale 2 spielen im Finale um den 1· und 2· Platz
+ Die Verlierer von Halbfinale 1 gegen Halbfinale 2 spielen um den 3· und 4· Platz
Festlegen der Positionen 5· und 6· Platz der Division 2
+ Der Gewinner des Spiels um den 5· Platz aus Spiel 1 und 2 würde den 5· Platz belegen
+ Der Verlierer des Spiels um den 5· Platz aus Spiel 1 und 2 würde den 6· Platz belegen

Größe und Zusammensetzung des Kaders:

Jede Mannschaft hat die gleiche Kadergröße für den Wettbewerb, um einen gleichen und fairen Wettbewerb zwischen den Mannschaften zu gewährleisten.

7 gegen 7 Mannschaftskadergröße

Mannschaft	Athleten	Partner	Trainer	Gesamt
Frauen Unified Mannschaft 7 gegen 7	6	5	1 Cheftrainer 2 Assistenztrainer	14 Mitglieder (Mindestens 1 weibliche Cheftrainerin oder Assistenztrainerin)
Männer Unified Mannschaft 7 gegen 7	6	5	1 Cheftrainer 2 Assistenztrainer	14 Mitglieder (Mindestens 1 männlicher Cheftrainer oder Assistenztrainer)
Frauenmannschaft 7 gegen 7	11	0	1 Cheftrainer 2 Assistenztrainer	14 Mitglieder (Mindestens 1 weibliche Cheftrainerin oder Assistenztrainerin)
Mannschaft Männer 7 gegen 7	11	0	1 Cheftrainer 2 Assistenztrainer	14 Mitglieder (Mindestens 1 männlicher Cheftrainer oder Assistenztrainer)

Futsal Kadergröße

Mannschaft	Athleten	Partner	Trainer	Gesamt
Frauen Unified Mannschaft Futsal	6	4	1 Cheftrainer 2 Assistenztrainer	13 Mitglieder (Mindestens 1 weibliche Cheftrainerin oder Assistenztrainerin)
Männer Unified Mannschaft Futsal	6	4	1 Cheftrainer 2 Assistenztrainer	13 Mitglieder (Mindestens 1 männlicher Cheftrainer oder Assistenztrainer)
Mannschaft Männer Futsal	10	0	1 Cheftrainer 2 Assistenztrainer	13 Mitglieder (Mindestens 1 männlicher Cheftrainer oder Assistenztrainer)

Unified Mannschaft Kadergröße

Mannschaft	Athleten	Partner	Trainer	HOD	Medizinisch	Gesamt
Männer Unified Mannschaft 11 gegen 11	9	7	1 Cheftrainer 1 Assistenztrainer	1	1	20 Mitglieder
Frauen Unified Mannschaft 7 gegen 7	6	5	1 Cheftrainer 1 Assistenztrainer	1	1	15 Mitglieder



Wichtige Tipps für Schiedsrichtereinsätze

Schiedsrichter für Special Olympics Fußball

Meistens sind es Trainer, die das Schiedsrichteramt übernehmen. Dies kann in Form von Übungen, Testspielen, Trainingsspielen oder Freundschaftsspielen erfolgen. Hier sind einige wichtige Tipps zum Schiedsrichterwesen vom Special Olympics Fußball-Schiedsrichter Cal Lovering.

1. Unified Matches

- I. Special Olympics Spiele sind in die Gruppen Traditional und Unified unterteilt.
 - **Traditional:** Das Spiel besteht aus einer Mannschaft "Athleten", Menschen mit geistiger Behinderung besteht.
 - **Unified:** Das Spiel hat eine Mannschaft, die aus einer Mischung von "Athleten" und Nicht-Athleten, den sogenannten "Partnern", besteht.
- II. Die Schiedsrichter machen keinen Unterschied zwischen Athleten und Partnern. Pfeifen Sie wenn nötig Fouls und andere Fehlverhaltensweisen.
- III. Keine besondere Berücksichtigung, pfeifen Sie das Spiel wie jedes andere Spiel, das Sie machen.
- IV. **Sinnvolle Einbindung.** Wenn Sie das Gefühl haben, dass es ein Problem gibt, nehmen Sie es zur Kenntnis, aber ergreifen Sie keine Maßnahmen. Neutral bleiben.

2. Auswechslungen

- I. Alle Auswechslungen erfolgen von der Mittellinie aus.
 - Die Spieler sollten sich aufwärmen, bevor sie das Spiel betreten.
 - Verzichten Sie auf Auswechslungen von der Bank aus.
- II. Auswechselspieler kommen nur mit Erlaubnis des Schiedsrichters auf das Spielfeld.
 - Dies gilt auch für Auswechselspieler, die einen wegen einer roten Karte des Feldes verwiesenen Spieler nach zwei Minuten ersetzen.
 - Erlauben Sie keine Auswechslungen im laufenden Spielbetrieb.
- III. Wenn nötig, lassen Sie den/die Trainer auf das Spielfeld, um die Spieler zu positionieren und sie vom Feld zu holen.
- IV. Bei Unified-Matches; Ersatzspieler sind Athleten für Athleten oder Partner für Partner.



3. Spieler-Management

- I. Sprechen Sie mit den Trainern vor dem Spiel
 - Fragen Sie sie nach eventuellen medizinischen Beschwerden (z. B. Krampfanfälle, Asthma oder Hörschäden).
 - Fragen Sie, ob es Verhaltensprobleme gibt, die das Spiel beeinflussen könnten.
- II. Sprechen Sie mit den Spielern und helfen Sie ihnen, die richtigen Entscheidungen zu treffen.
- III. Arbeiten Sie mit Trainern zusammen, wenn ein Spieler zu einem Problem wird.
 - Es kann sein, dass ein Spieler eine Auszeit vom Spielfeld braucht, um wieder zur Ruhe zu kommen.
 - Erlauben Sie Trainern bei Bedarf, auf das Spielfeld zu kommen, um den Spielern zu helfen.
- IV. Wenn es eine Verletzung gibt, unterbrechen Sie das Spiel sofort und bringen Sie Trainer und Betreuer auf das Spielfeld.
- V. Die Sicherheit der Spieler steht an erster Stelle. Wenn Sie einen Spieler in Not sehen, **UNTERBRECHEN** Sie das Spiel und lassen Sie einen Auswechselspieler zu.
- VI. Die Gemüter können sich erhitzen, besonders nach einem Foul oder einem Tor, bleiben Sie in der Nähe des Spiels.

4. Verletzungen

- I. Erkennen Sie, welche Spieler medizinische Probleme haben.
- II. Unterbrechen Sie das Spiel sofort und bringen Sie Trainer und Betreuer auf das Spielfeld.
- III. Wenn Eltern auf das Spielfeld kommen, erlauben Sie es, halten Sie sie nicht davon ab, sich um ihr Kind zu kümmern.
- IV. Achten Sie auf die Reaktionen des Spielers. Nach einer Verletzung können die Emotionen überschwappen. Entschärfen Sie bei Bedarf die Situation.



5. Schiedsrichter für Hörgeschädigte

- I. Weisen Sie die Spieler/Trainer beider Mannschaften an, das Spiel zu unterbrechen und die Hand/Hände zu heben, wenn gepfiffen wird.
- II. Verwenden Sie Hand- und Armsignale, die Sie eventuell länger als normal aufrechterhalten müssen.
- III. Verwenden Sie einen Trainer/Dolmetscher, um den Spielern zu helfen, Entscheidungen zu verstehen und geben Sie ihnen Zeit, diese an die Spieler weiterzugeben.
- IV. Erlauben Sie, dass ein Dolmetscher im Feld ist, um bei Fragen zu helfen, falls erforderlich.

6. Schlüssel zum Erfolg

- I. Die Spiele sind für die ATHLETEN.
 - • Keine Wiedergutmachung (bei eventuellen Fehlentscheidungen)
 - Leiten Sie das Spiel SICHER, FRÖHLICH und FAIR.
- II. Es ist ok, wenn man als Mensch auftritt und seine Liebe zum Spiel mit den Spielern teilt.
 - Lächeln Sie.
 - Seien Sie lautstark, loben Sie gutes Spiel, geben Sie High Fives.
- III. Nutzen Sie jede Gelegenheit, die sich Ihnen bietet, um Spieler, Trainer und Zuschauer weiterzubilden.

Trainingseinheitenplan

1-2-10

Stufe 1

Kategorie:

Passspiel
Aufwärmübung

Anzahl der benötigten Spieler:

5+

Übungsdauer:

5-10 Min.

Benötigte

Ausrüstung:

- 1 Ball (pro Gruppe)
- 4 Kegel

Absichten und Zielsetzungen:

- Teamarbeit
- Zusammenarbeit
- Kommunikation
- Ausführung von Pass/Ballkontakt

Trainingspunkte:

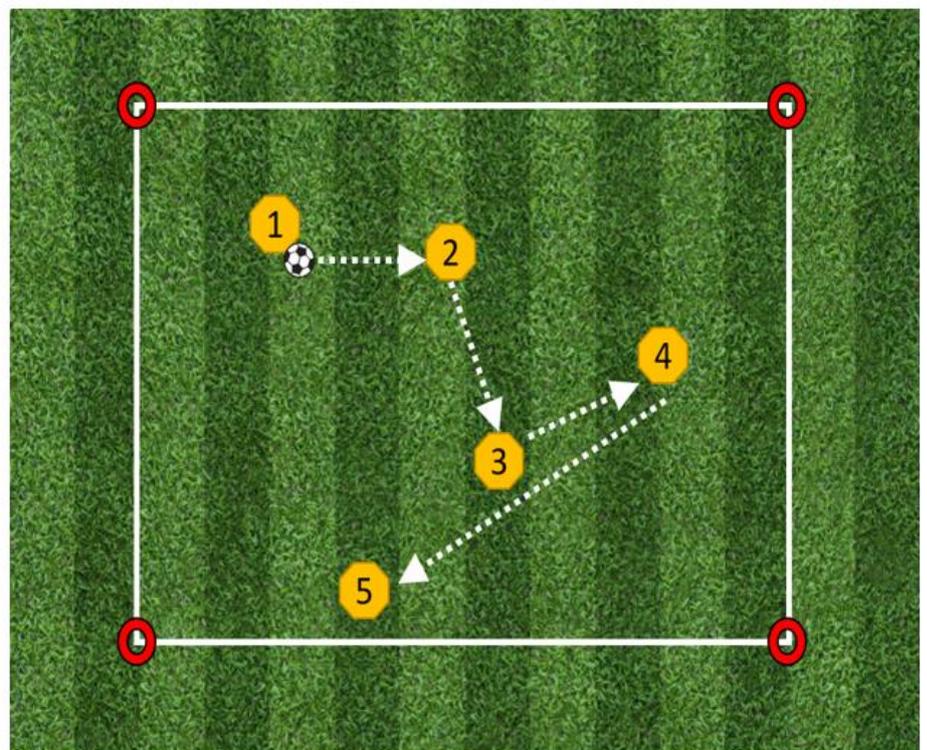
1. Kopf hoch, um zu sehen, wo der nächste Spieler ist
2. Stärke des Passspiels
3. Kommunikation zwischen Spielern

Wie man es macht:

1. *Spieler 1* beginnt mit dem Ball und gibt ihn an *Spieler 2* weiter, der ihn an *Spieler 3* weitergibt, usw., bis der letzte Spieler in der Gruppe den Ball erhält.

2. *Spieler 5* kann nun zurück zu *Spieler 1* spielen und erneut beginnen oder in umgekehrter Reihenfolge (*Spieler 4, 3, 2, 1*).

3. Fortschritt zu Passspiel mit 1 oder 2 Ballkontakten.



Trainingseinheitenplan 3 gegen 2 (Angreifen)

Stufe 2

Kategorie:

Angreifen
Schiessen
Passspiel
Gehindert

Anzahl der benötigten Spieler:

6+

Übungsdauer:

10 Min.

Benötigte Ausrüstung:

Tor x1
Startnummern
Kegel + Bälle

Absichten und Zielsetzungen:

- Torchancen kreieren und erzielen
- Teamarbeit
- Kommunikation
- Übergang zur Verteidigung

Trainingspunkte:

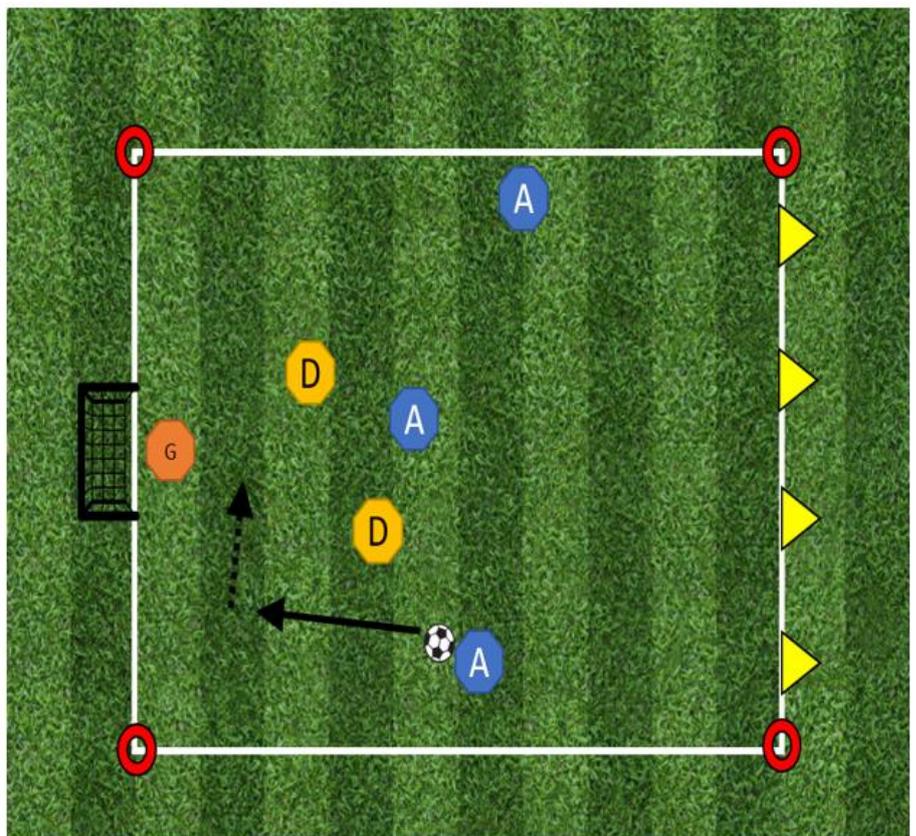
1. Zusätzlichen Angriffsspieler einsetzen
2. Kommunikation
3. Weite herstellen
4. Übergang zur Verteidigung

Wie man es macht:

1. 3 angreifende Spieler (A) spielen gegen 2 Abwehrspieler (D) und einen Torwart (G).

2. Angreifende Spieler versuchen, ein Tor zu erzielen, Abwehrspieler versuchen, sie daran zu hindern.

3. Wenn die Abwehrspieler den Ball zurückgewinnen, versuchen sie, in die gelben Tore am anderen Ende des Spielfelds zu treffen.



Trainingseinheitenplan 3 gegen 3 gegen 3

Stufe 3

Kategorie:

Angreifen
Schiessen
Passspiel
Gehindert
Verteidigen

Anzahl der benötigten Spieler:

9

Übungsdauer:

22 Min.
10 Min. x 2
+ 2 Min. Pause

Benötigte Ausrüstung:

Tor x2
Startnummern für 3
Mannschaften
Kegel + Bälle

Absichten und Zielsetzungen:

- Torchancen kreieren und erzielen
- Teamarbeit
- Übergang zum Angriff
- Übergang zur Verteidigung

Trainingspunkte:

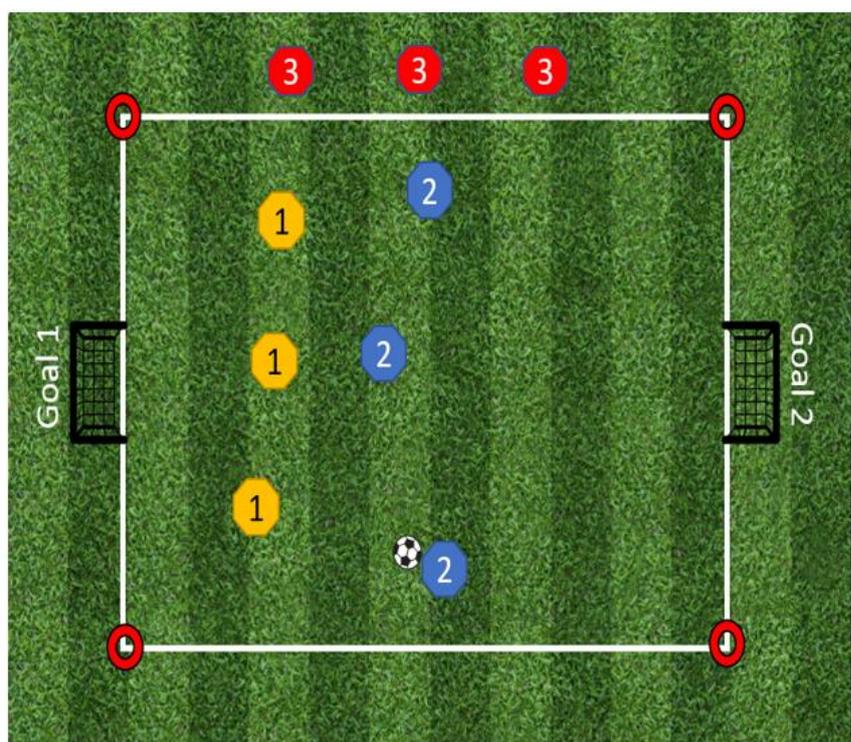
1. Spielgeschwindigkeit
2. Bewusstsein für den Übergang
3. Ständig wechselnde Spielrichtung

Wie man es macht:

1. Mannschaft 1 (1) gegen Mannschaft 2 (2) in einem Spiel 3 gegen 3, mit Mannschaft 3 (3) auf der Außenseite.

2. Mannschaft 2 versucht, in *Tor 1* zu treffen. Wenn sie ein Tor erzielt haben, müssen sie versuchen, in *Tor 2* zu treffen. Wenn Mannschaft 2 ein Tor erzielt, muss Mannschaft 1 das Spielfeld verlassen und Mannschaft 3 verteidigt *Tor 2*.

3. Die Mannschaft, die ein Tor erzielt, behält jeweils den Ball.



Trainingseinheitenplan

Aufbau aus GK

Stufe 3

Kategorie:

Angreifen
Ballbesitz
Passspiel
Gehindert

Anzahl der benötigten Spieler:

8/10+

Übungsdauer:

20 Min.
5 Minuten
Einsatz
2 Min. Pause
x3

Benötigte Ausrüstung:

Tor x2
Startnummern
Bälle. Kegel

Absichten und Zielsetzungen:

- Ballbesitz von GK aufbauen
- Ballbesitz 4v1, 4v2
- Spielgeschwindigkeit
- Entscheidung zum Ballbesitz oder zur Weitergabe

Trainingspunkte:

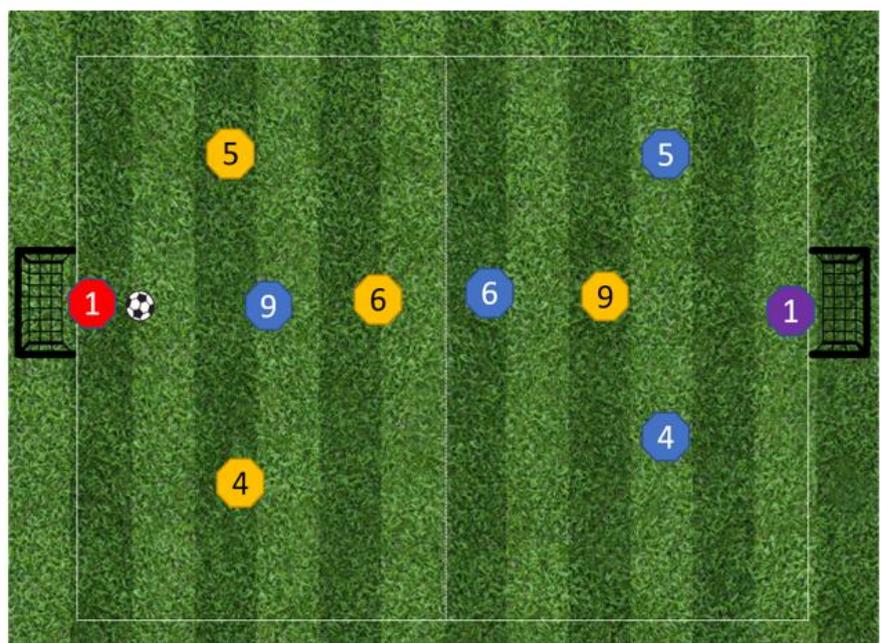
1. Verwenden Sie den GK, um Zahlen für den Ballbesitz zu generieren. 4v1, dann 4v2.
2. Bewegen Sie den Abwehrspieler, um den Druck zu entfernen und dann in die Angriffszone vorzurücken.

Wie man es macht:

1. 2 Mannschaften, 5 gegen 5, 2 Zonen. Nur ein Spieler jeder Mannschaft kann in der Angriffszone verteidigen.

2. Mannschaft 1 versucht, den Ball zu bewegen, den Abwehrspieler zu überwinden, dann vorzurücken und zu punkten.

3. Bei Erfolg im 4v1 kann der Trainer den 6er auch in der Angriffszone verteidigen lassen.



Kategorie:

Ballbesitz
Passspiel
Teamwork im
Ballbesitz
Verteidigen
mit/Übergang

Anzahl der benötigten Spieler:

8 – 16 Spieler.
Feldgröße an die
Anzahl der Spieler
anpassen

Übungsdauer:

15 – 20 Min.

Benötigte

Ausrüstung:
Kegel und Bälle, 2
Sätze
Startnummern. 8
große Kegel für
Tore

Absichten und Zielsetzungen:

- Individuelle Ballbeherrschung
- Den Ball verteidigen
- Ballbesitz der Mannschaft
- Verteidigen
- Übergang vom Verteidigen

Trainingspunkte:

1. Ballbeherrschung in engen Bereichen
2. Unterstützende Mannschaftskollegen bewahren den Ballbesitz
3. Passspiel
4. Übergang von Verteidigung zu Angriff

Wie man es macht:

1. Für dieses Beispiel 6 Spieler in gelb mit je einem Ball. Zwei Abwehrspieler in Blau. Die Gelben müssen in Ballbesitz bleiben

2. Die Blauen versuchen, Bälle zurückzugewinnen und dann zum Torschuss zwischen einem der 4 Tore auf der Außenseite überzugehen.

3. Wenn Gelbe ihren Ball verlieren, müssen sie andere Gelbe unterstützen, um den Ballbesitz zu behalten

4. Das Spiel endet, wenn alle Bälle zurückgewonnen wurden. Die Abwehrspieler zählen ihre erfolgreichen Übergänge und beim letzten Ball, wie viele Pässe die gelbe Mannschaft machen kann, bevor sie den Ball verliert.

