



DEUTSCHER
FUSSBALL-BUND



WALKING FOOTBALL

Fußball als Präventionssport

SPORT PRO GESUNDHEIT
zertifiziertes Angebot



In Zusammenarbeit mit der
Bundesärztekammer



IMPRESSUM

HERAUSGEBER:	Deutscher Fußball-Bund e. V., DFB-Campus, Kennedyallee 274, 60528 Frankfurt/Main
GESAMTVERANTWORTUNG:	Thomas Schlierbach
PROJEKTVERANTWORTUNG:	Sebastian Fink
INHALTLICHE MITARBEIT:	Sebastian Fink, Sven Hehl, Reiner Held, Yves Lohwasser, Felix Melchers, Stephanie Michalzik, Stephanie Nöthen, Dirk Reimöller
GESTALTUNG:	philippka GmbH & Co. KG
FOTOS:	Conny Kurth, getty images, imago

Stand: 15. Oktober 2024

Aus Gründen der besseren Lesbarkeit wird bei Personenbezeichnungen und personenbezogenen Hauptwörtern an einigen Stellen nur die männliche Form verwendet. Entsprechende Begriffe gelten im Sinne der Gleichbehandlung grundsätzlich immer für alle Geschlechter. Die verkürzte Sprachform hat nur redaktionelle Gründe und beinhaltet keine Wertung.

INHALTSVERZEICHNIS



EINLEITUNG

Walking Football – Fußball als Präventionssport	4
Möglichkeiten für Fußballer*innen zum Sporttreiben nach der aktiven Karriere	6
Die Vereine im Spannungsfeld von gesellschaftlicher Veränderung und Mitgliederschwund	8

FUSSBALL IN DER PRÄVENTION 10

QUALITÄTSKRITERIEN UND KURSORGANISATION

1. Zielgruppe	15
2. Qualifizierte Leitung	17
3. Einheitliche Organisationsstruktur	19
4. Präventiver Gesundheits-Check	21
5. Begleitendes Qualitätsmanagement	22
6. Der Verein als Gesundheitspartner	23
7. Exemplarische Kursausschreibung	25

WALKING FOOTBALL UND DIE KERNZIELE DES GESUNDHEITSSPORTS

1. Stärkung von physischen Gesundheitsressourcen	27
2. Stärkung von psychosozialen Gesundheitsressourcen	32
3. Verminderung von Risikofaktoren	34
4. Bewältigung von Beschwerden und Missbefinden	35
5. Aufbau von Bindung an gesundheitssportliche Aktivität	36
6. Verbesserung der Bewegungsverhältnisse	38

PRAXISTEIL: 8 KURSEINHEITEN

Kurseinheit 1 Immer in Bewegung – dauerhaft Gehen mit dem Ball	40
Kurseinheit 2 Das Passen über kurze Distanzen	45
Kurseinheit 3 Lange Zuspiele und Seitenwechsel	50
Kurseinheit 4 Auf das Tor schießen	55
Kurseinheit 5 Herausspielen von Torchancen	60
Kurseinheit 6 Geschickt verteidigen	65
Kurseinheit 7 Die Besonderheiten der Standardsituationen	70
Kurseinheit 8 Freies Spielen und Messen	75

HANDOUTS FÜR DIE TEILNEHMENDEN

Hausaufgabenprogramm 1: Verbesserung der aeroben Ausdauer	HA1
Hausaufgabenprogramm 2: Kräftigung und Stabilisation	HA2
Hausaufgabenprogramm 3: Mobilisation und Beweglichkeit	HA3
Hausaufgabenprogramm 4: (Ball-)Geschicklichkeit und Gewandtheit	HA4

QUELLEN A1

INFORMATIONSMATERIALIEN

Sport pro Gesundheit – das Qualitätssiegel für Spaß an Bewegung	A2
Tipps für Bewegung im Alltag	A3
Prinzipien des Ausdauertrainings	A4
Trinken bei Hitze	A5
Erste-Hilfe-Maßnahmen	A6
Anlaufstellen und Ansprechpartner*innen	A7
Teilnehmerbefragung	A8

I EINLEITUNG

Walking Football – Fußball als Präventionssport

Fußball in Deutschland erfreut sich nach wie vor unverminderter Beliebtheit. Im Jahr 2023 sind in rund 24.150 Vereinen 135.000 Mannschaften gemeldet. 2,2 Millionen Spieler*innen treffen sich so mehrmals in der Woche zum gemeinsamen Sporttreiben.

<https://de.statista.com/statistik/daten/studie/510931/umfrage/vereine-deutscher-fussball-bund/>

Das regelmäßige Bewegungsangebot fördert dabei das allgemeine Wohlbefinden, steigert sowohl die körperliche als auch die psychische und soziale Gesundheit und stärkt das Herz-Kreislauf-System und die Entwicklung des Muskel-Skelettsystems und beugt so Übergewicht, Rückenschmerzen, Herz-Kreislauf- und Krebserkrankungen vor.

https://www.rki.de/DE/Content/GesundAZ/K/Koerperliche_Aktivitaet_Sport/Koerperliche_Aktivitaet_Sport_inhalt.html

Und trotz dieser nachgewiesenen positiven Wirkungen des Fußballs stehen bislang eher andere Sportarten im Fokus, wenn von gesundheitssportlichen Aspekten die Rede ist. Das liegt daran, dass der Fußball bei wettkampf-orientierter Ausübung sehr belastungsintensive Bewegungen fordert, die die Spieler*innen häufig in Grenzbereiche führen.

So kommt es immer wieder zu Unfällen, die Verletzungen nach sich ziehen. Die schwereren Sportverletzungen im Fußball sind dabei selbstverständlich auch statistisch dokumentiert. In einer vom DFB co-finanzierten Studie des Instituts für Sport- und Präventivmedizin der Universität des Saarlandes in Saarbrücken sowie des Medical Assessment and Research Centres der FIFA in Zürich in der Schweiz über die Verletzungshäufigkeiten im Ü-Fußball stellten die Wissenschaftler fest, dass 83 Prozent der erfassten Verletzungen die unteren Extremitäten betrafen. 47 Prozent der Verletzungen waren Muskelverletzungen – ein höherer Anteil als in jüngeren Altersklassen.

[Hammes, D.; Aus der Fünten, K.; Kaiser, S.; Frisen, E.; Dvorak, J.; Meyer, T.: Injuries of veteran football \(soccer\) players in Germany. In: Res Sports Med \(2015; 23\[2\]: 215-226\)](#)

Die Entwicklung vielversprechender Präventionsansätze (exzentrisches Krafttraining gegen die Muskelverletzungen sowie neuromuskuläres und propriozeptives Training gegen Bänderverletzungen) sowie die Implementierung multimodaler Präventionsprogramme in das Aufwärmen sollten aus Sicht der Wissenschaftler die allgemeine Verletzungshäufigkeit senken.



Prävention auf dem Fußballplatz: Spaß beim gemeinsamen Walking-Football-Spiel

Allerdings entwickeln auch kurzfristige traumatische Ereignisse über einen längeren Zeitraum hinweg durchaus ihre negativen Begleiterscheinungen. Oftmals sind Fußballer*innen dafür bekannt, ein kurzes Umknicken mit dem Fuß oder einen leichten Schmerz im Knie nicht allzu ernst zu nehmen. Dabei sind es genau diese minimalen Beeinträchtigungen und die ständig wiederkehrenden hohen Belastungen, die einen kontinuierlichen Abbau des schützenden Knorpelgewebes im Gelenk auslösen.

Je weniger Knorpelschicht jedoch in den betreffenden Gelenken noch vorhanden ist, desto mehr reiben Knochen direkt aufeinander. Es entstehen Schmerzen – meist nach jahrelanger Belastung. Wird die Gelenkkrankheit erkannt, ist es meistens schon zu spät, da sich Knorpelgewebe nicht selbst regenerieren kann. Oftmals ist eine solche Entwicklung sogar der Beginn einer Arthrose. An so intensive Belastungen wie beim Fußball ist dann auf keinen Fall mehr zu denken.

<https://www.edit-magazin.de/wie-sport-unsere-gelenke-zerstuert.html>

Wer „sein Leben lang“ Fußball gespielt hat, war jedoch auch Teil einer großen Gemeinschaft, die in und um ein Fußballteam entsteht. Dazu gehört nicht nur das gemeinsame Streben nach sportlichen Erfolgserlebnissen auf dem Platz und die sportliche Betätigung im Training. Vielmehr sitzen die Sportler*innen auch lange nach Training und Spiel noch zusammen, essen und trinken noch etwas und klönen über die gerade oder in der Vergangenheit gemeinsam gesammelten Erlebnisse. Das möchte kein/e Sportler*in missen – auch nicht nach der aktiven Karriere.



Dass Sport auch und besonders im Alter gesundheitserhaltende Wirkung hat, ist unbestritten. Hierzu haben wir eingangs bereits einige wissenschaftlich fundierte Fakten genannt. In puncto Fußball steht dem manchmal jedoch die Einschätzung von Ärzt*innen entgegen, mit zunehmendem Alter besser einen gelenkschonenderen Sport zu wählen.

Walking Football bietet eine gesellige Atmosphäre – vor, während und nach Training und Spiel!

Doch gerade der Teamsport befördert auch aus den genannten sozialen Gründen eine deutliche Verbesserung der Lebensqualität. Um alle Argumente angemessen zu würdigen und zu berücksichtigen, gilt es also, eine Spielart des Fußballs zu entwickeln, die alle positiven Aspekte der Gesundheitsförderung bestmöglich ergänzt, aber um die Risikofaktoren des Wettkampffußballs (Kontaktsport-Verletzungen, Verschleißerscheinungen aufgrund hoher Gelenkbelastungen usw.) reduziert wird. Das Ergebnis dieser Überlegungen heißt „Walking Football“ und bildet seit geraumer Zeit den optimalen Übergang vom wett-kampforientierten Fußball zum fußballspezifischen Bewegen im Altersgang.

Möglichkeiten für Fußballer*innen zum Sporttreiben nach der aktiven Karriere

Die aktive Wettkampfkariere eines Fußballers bzw. einer Fußballerin dauert gewöhnlich bis etwa Mitte 30. Geht man davon aus, dass der/die betreffende Spieler*in seit dem Bambinialter seinem/ihrem Sport treu geblieben ist, kann er/sie auf rund 30 aktive Fußball-Jahre zurückblicken. Bestenfalls ist er/sie in dieser Zeit gesund geblieben. Doch auch die sich nach und nach verändernden sozialen und beruflichen Rahmenbedingungen sorgen dafür, dass niemand mehr die gleiche Zeit aufwenden möchte und kann wie zu aktiven Zeiten. Fußball rückt von der Priorität her langsam in die zweite oder dritte Reihe.

Ob nun die Familie, eine hohe zeitliche Beanspruchung im Beruf oder verletzungs- bzw. verschleißbedingte Gründe bei jedem/jeder Einzelnen den Ausschlag für das „Karriereende“ gegeben haben oder eine Mischung aus allem – mehr oder weniger bei allen stellt sich früher oder später die Frage: Wie möchte ich nach meiner aktiven Karriere mit dem Sport weitermachen? Denn sicher haben alle ihrem Sport vor allem deshalb so lange die Treue gehalten, weil sie das sportliche Messen im Team und das gesellige Miteinander zu lieben gelernt haben. Deshalb will nach der langen Zeit kaum jemand von jetzt auf gleich ganz mit dem Fußball aufhören. Und das ist nicht zuletzt auch aus gesundheitlichen Gründen gut so!



Der bisher hauptsächlich gewählte Weg führte aus den Aktiventeams in die Ü-Mannschaften. In diesen steht gewöhnlich einmal wöchentlich ein Training auf dem Programm. Hierbei liegt der Schwerpunkt in den meisten Teams jedoch auf einem freien Spiel – und damit dieses so schnell wie möglich starten kann, fällt das relativ schnell durchgeführte Aufwärmprogramm, bestehend aus einem kurzen Warmlaufen gepaart mit Geschicklichkeitsaufgaben sowie einem schnellen Andehnen der wichtigsten Muskelgruppen, zumeist reduziert auf die unteren Extremitäten, viel zu kurz aus. Einem durchaus gesteigerten Bedarf an solchen Übungen im Altersgang wird zugunsten des schnellen freien Spiels nur selten ausreichend Rechnung getragen.

Walking Football bietet das aus dem Fußball gewohnte gegenseitige Messen mit reduziertem Verletzungsrisiko.

Die ohnehin hohen Beanspruchungen für das Muskel- und Gelenksystem bergen somit mit zunehmendem Alter auch ein höheres Verletzungsrisiko. Und einigen Sportler*innen bleibt diese Betätigung ohnehin aufgrund bereits bestehender Verletzungsproblematiken und Verschleißerscheinungen verwehrt. Bis zuletzt führte bei diesen Sportler*innen der Weg nach der aktiven Karriere in den Drop-out. Dem Ende der sportlichen Betätigung im Team folgte dann häufig sehr schnell auch der Vereinsaustritt.

Mit der Einführung des Walking Football bietet sich nicht nur den bereits gesundheitlich beeinträchtigten Spieler*innen eine gute Möglichkeit zum weiteren Sporttreiben im Team, Walking Football richtet sich mit seinem Angebot auch an jene Fußballer*innen, die bereits während ihrer aktiven Zeit besondere Freude am Trainieren und Lernen hatten. So kommt beim Walking Football dem Training eine wesentlich höhere Bedeutung zu als beim Ü-Fußball. Dies ist natürlich einerseits allein schon deshalb der Fall, weil alle Spieler*innen den neuen Sport ja zunächst einmal von Grund auf erlernen müssen, auch wenn dieser vermeintlich hauptsächlich aus den bereits bekannten Technikelementen des Fußballs besteht.

Dennoch stellt es sich bereits als große Herausforderung dar, als Spieler*in auf dem Feld nurmehr gehen zu dürfen. Dies verändert das Anforderungsprofil z. B. an einen Pass enorm: Zuspiele müssen mit einer deutlich höheren Präzision ausschließlich in den Fuß des Mitspielers erfolgen, als dies im „richtigen“ Fußball der Fall war. Allein schon dieser Fakt zieht einen „Rattenschwanz“ weiterer Unterschiede nach sich, woraus sich völlig veränderte Taktiken und Strategien ergeben – ohne an dieser Stelle hinsichtlich der Komplexität des neuen Sports weiter ins Detail zu gehen.



Fest steht jedoch: Beim Walking Football müssen alle wirklich fokussiert trainieren, so wie sie es all die Jahre auch im Fußball getan haben. Dabei können auch die gesundheitlich beeinträchtigten Spieler*innen erstmals erfahren, wie es ist, mal wieder ohne Schmerzen im Team spielen zu können. Einem Ausscheiden aus der Gemeinschaft kann so effektiv begegnet werden. Das Gegenteil ist der Fall: Walking Football ist ein kaum mehr wegzudenkender Motivationsfaktor für alle zum lebenslangen Sporttreiben.

Zuspiele müssen beim Walking Football sehr präzise sein, da der Passempfänger nicht laufen darf.

Die Vereine im Spannungsfeld von gesellschaftlicher Veränderung und Mitgliederschwund

Über lange Jahre war Fußballspielen im Team unangefochten der Deutschen „liebstes Kind“. In Hochzeiten gab es bis zu 180.000 Mannschaften (2008) und 27.000 Vereine (1997).

<https://www.dfb.de/verbandsstruktur/mitglieder/statistiken-der-vorjahre/>

Für Kinder und Jugendliche war insbesondere in ländlicheren Regionen die Vielfalt an organisierten Freizeitangeboten begrenzt. Den Fußballverein gab es jedoch fast überall.

Doch mittlerweile haben sich die Zeiten geändert: Die Zahl konkurrierender Freizeitangebote für Kinder und Jugendliche ist beträchtlich – zunehmend auch bis in die kleinsten Städte und Gemeinden.

Hinzu kommt ein gesellschaftlicher Wandel, der bei vielen die Bereitschaft sinken lässt, zuverlässig für Aktivitäten von Mannschaften oder in Vereinen zur Verfügung zu stehen. In Zeiten von Ganztagschulen führt die spärlich bemessene Freizeit immer weniger Kinder und Jugendliche noch in die Vereine.

Schon weit vorher, aber spätestens seit der Corona-Pandemie und dem durch sie bedingten Lockdown schlägt sich diese Entwicklung auch in rückläufigen Mannschaftszahlen nieder. 2020 waren nur noch knapp 128.000 Teams in den Vereinen organisiert. Die Anzahl der Vereine sank auf rund 24.000. Um dieser Entwicklung einigermaßen begegnen zu können, vereinbaren die Vereine untereinander immer häufiger Spielgemeinschaften, damit sie ihren männlichen und weiblichen Mitgliedern überhaupt noch ein Teamangebot unterbreiten zu können.

Es kursiert das Bild von Kindern und Jugendlichen, die zuletzt ihre freie Zeit lieber zuhause vor dem Computer verbringen, als nach draußen in die Vereine und ihre Mannschaften zu strömen. Einer WHO-Gesundheitsstudie aus dem Jahr 2022 zufolge bewegen sich 88 Prozent der Mädchen und 80 Prozent der Jungen im Alter zwischen 11 und 17 Jahren in Deutschland zu wenig. Weltweit erwartet die WHO zwischen 2020 und 2030, dass 500 Millionen Menschen aufgrund von Bewegungsmangel an Krankheiten wie u. a. Herzkrankheiten, Adipositas, Diabetes, Depressionen und Demenz erkranken werden.

<https://www.who.int/europe/de/news-room/events/item/2023/02/17/default-calendar/launch-of-who-oecd-report-on-the-burden-of-insufficient-physical-activity-in-europe>



Für Kinder gibt es mittlerweile eine Vielzahl an Konkurrenzangeboten zum Mannschaftssport.

Überraschenderweise machen sich bislang die Auswirkungen des Bewegungsmangels sowie der Rückgang bei den gemeldeten Vereinen und ihren Mannschaften noch nicht in den Mitgliederzahlen bemerkbar. Im Gegenteil: Bis 2023 steigen die Mitgliederzahlen in den Sportvereinen kontinuierlich, zuletzt bis auf mehr als 7.35 Millionen – ein Indiz, dass sich die Vereine in Bezug auf die von ihnen eingeleiteten Gegenmaßnahmen auf einem guten Weg befinden.

Bereits seit geraumer Zeit machen sich die Vereine kreative Gedanken um neue Angebote. So gelang es z. B., durch die Schaffung von eSports-Angeboten wieder neue Mitglieder zu gewinnen oder zumindest bestehende in den Vereinen zu halten. Der eSport-Bund Deutschland geht zum aktuellen Zeitpunkt von einer im mittleren dreistelligen Bereich liegenden Anzahl an eSports-Abteilungen und -Vereinen aus, zumeist gebunden an einen regionalen Standort und bereits bestehende Mehrspartenvereine mit eSports-Angebot.

Ein weiteres potenzielles Problem für die Mitgliederentwicklung eines Fußballvereins stellt das im bestehenden Wettkampfangebot bedingte „Karriereende“ der meisten aktiven Fußballer in ihren Dreißiger-Jahren dar. Das daraus Jahr für Jahr resultierende Ausscheiden aktiver Fußballer*innen aus den Mannschaften sorgt für eine enorme Fluktuation.

Bei gleichzeitig jedes Jahr stattfindenden Neuanmeldungen im Kinderfußball ist es nur ein Rechenexempel, wie lange es dauert, bis sich alle Mitglieder in den Sportvereinen statistisch gesehen einmal gegenseitig ausgetauscht haben. Das neuerliche Ziel der Vereine sollte es also sein, die Abmeldungen von Vereinsangehörigen nach ihrer aktiven Karriere zu minimieren.

Die Erfindung von Walking Football als neues Vereinsangebot bietet somit den älteren Sportler*innen nicht nur die Möglichkeit für eine quasi lebenslange sportliche Betätigung im Team, sondern sie kann zukünftig für viele Vereine zur Lebensversicherung in Bezug auf die eigene Mitgliederentwicklung werden. Walking Football hat also neben seinen gesundheitsfördernden und -erhaltenden Aspekten für die Sportler*innen auch noch das Potenzial zum „Mitgliederbooster“ für die Vereine!



Walking Football hält die Fußballer auch nach ihrer aktiven „Karriere“ noch in den Vereinen.

II FUSSBALL IN DER PRÄVENTION

Fußball ist ein vergleichsweise verletzungsintensiver Sport. Die Gründe hierfür sowie die konkreten Auswirkungen der häufigsten Verletzungen auf die langfristige Gesundheit der Sportler*innen haben wir in der Einleitung bereits ausgeführt. Und trotzdem gelingt es den meisten Fußballer*innen, ihren Sport über mehrere Jahre auszuüben, ohne dass ihnen merklich Probleme entstehen. Dies ist auch einer Vielzahl an Präventionsprogrammen zu verdanken.

Diese greifen die bestehenden Risikofaktoren des Fußballs auf und versuchen, mittels einer systematischen Vorbereitung bzw. eines kontinuierlichen Trainings der beteiligten Körperstrukturen dafür zu sorgen, die betreffenden Muskeln und Gelenke bestmöglich auf die regelmäßig vorkommenden Belastungsmomente einzustellen und dabei auch eventuell auftretende Spitzen zu kompensieren.

So untermauert eine große Studie im bayerischen Leistungsfußball die Notwendigkeit sportartspezifischer Screeningtests und zielgerichteter athletischer Maßnahmen, um Verletzungen vorbeugen zu können. Dem Autorenteam um Birgit Fellner, PD Dr. Werner Krutsch und Dr. Oliver Loose gelang es dabei, neuromotorische Risikofaktoren für Verletzungen bei über 55 Prozent der Probanden mittels Screening-Tests zu identifizieren. Darüber hinaus wiesen die Wissenschaftler*innen nach, dass sich die neuromotorische Kontrolle dieser Faktoren durch ein Training geeigneter sportartspezifischer Bewegungsmuster verbessern ließ. Dies ermöglichte konkret die Reduzierung von schweren Knieverletzungen um bis zu 50 Prozent.

Auch die Stiftung „Sicherheit im Sport“ nimmt die Ergebnisse dieser Studie auf und nennt exemplarisch einige wertvolle Publikationen und Tools mit geeigneten Präventionsmaßnahmen (Auflistung nicht vollständig):

01. Das neuromuskuläre Aufwärmprogramm „Kniekontrolle“ trägt dazu bei, die Rate der Verletzungen des vorderen Kreuzbandes speziell bei jugendlichen Fußballer*innen, aber auch von Verletzungen der unteren Extremität insgesamt zu reduzieren.



In der Bundesliga wie auch in allen anderen Spielklassen: Verletzungen kommen beim Fußball häufiger vor.

https://www.dfb.de/fileadmin/_dfbdam/160122-Verletzungspraevention_im_Leistungsfussball_%28Regensburg-Studie%29.pdf

02. Die vom IOC entwickelte App „GET SET“ enthält eine Vielzahl von Übungen, die Verletzungen im Fußball vorbeugen können. Der Schwerpunkt liegt bei Lauf- und Sprungübungen sowie Übungen zur Kräftigung und Ganzkörperstabilisation.
03. Das Programm FIFA 11+ reduziert das Gesamtrisiko und die Schwere der Verletzungen der unteren Extremitäten. Es setzt auf eine Kombination aus fußballspezifischen Laufübungen mit an die Leistungsfähigkeit angepassten Übungen aus den Bereichen Kraft, Plyometrie und Gleichgewicht.
04. 11+Kids reduziert Verletzungen bei Kindern und Jugendlichen deutlich. Das Programm ist abgestimmt auf die Bedürfnisse junger Fußballer*innen und besteht aus sieben Übungen, die sowohl die Aufmerksamkeit schulen, aber auch die Sprungkraft und das Gleichgewicht sowie die Kraft und die Beweglichkeit verbessern sollen. Als Besonderheit beinhaltet es auch Übungen zur Fallschulung, denn Kinder verletzen sich beim Fußball häufig bei Stürzen.
05. Auch das in den USA entwickelte und nur in englischer Sprache verfügbare PEP-Programm (Prevent Injury, Enhance Performance) senkt das Risiko von Verletzungen des vorderen Kreuzbands und ist insbesondere bei Fußballspieler*innen mit vorherigen Verletzungen wirksam. Das 20-minütige Programm, das anstelle des normalen Aufwärmens durchgeführt wird, beinhaltet sowohl Übungen zur Kräftigung als auch Sprungkraftübungen und sogenannte Agility-Übungen. Außerdem bietet es eine Reihe alternativer Übungen, um das Training interessant und abwechslungsreich zu gestalten.
06. Die „Kopenhagener-Adduktionsübung“ sollte laut Expertenempfehlung regelmäßig durchgeführt bzw. in Programme wie FIFA 11+ oder andere integriert werden, da es die Adduktoren gezielt kräftigt.
07. Auch die Verwaltungsberufsgenossenschaft (VBG) stellt Informationen zum Thema Verletzungsprävention bereit. Die umfangreichen Übungen, die die VBG empfiehlt, schulen sowohl die Beweglichkeit als auch die Stabilisation und Kraft und legen einen besonderen Fokus auf die Sensomotorik. Darüber hinaus sind Übungen zum Cool-down und zur Regeneration enthalten.

In ihrem Fazit stellt die Stiftung klar, dass sich zahlreiche der vorgestellten Programme ähneln und mit fußballspezifischen Aufwärmprogrammen vorrangig die Prävention von Verletzungen der unteren Extremitäten in Angriff nehmen. Sensomotorische Übungen verbessern dabei die Beinachsenstabilität. Darüber hinaus soll vorrangig auch die Verbesserung der Rumpfstabilität sowie der Kraft der unteren Extremitäten das Verletzungsrisiko beherrschbar machen.

Das Vermindern verletzungsfördernder Faktoren durch ein systematisches Training ist nach einhelliger Meinung also durchaus dazu geeignet, die gesundheitlichen Voraussetzungen für den Fußballsport für eine längere Zeit zu erhalten. Die Potenziale dieser Verletzungsprophylaxe zum Schutze der Muskeln, Bandapparate und Gelenke sind jedoch trotzdem nicht unendlich und ihre Effekte nehmen gerade bei älteren Spielern immer mehr ab.

Deshalb macht die reine Prävention vor Verletzungen und ihren Folgen den Fußball vor allem langfristig gesehen noch nicht zum Gesundheitssport.

<https://www.sicherheit.sport/sportpraxis/verletzungen-verletzungspraevention-fussball/>

Hammes, D.; Aus der Fünten, K.; Kaiser, S.; Frisen, E.; Dvorak, J.; Meyer, T.: Injuries of veteran football (soccer) players in Germany. In: Res Sports Med 2015; 23[2]: 215-226)

Hammes, D.; Aus der Fünten, K.; Kaiser, S.; Frisen, E.; Bizzini, M.; Meyer, T.: Injury prevention in male veteran football – a randomized controlled trial using “FIFA 11+”. In: J Sports Sci (2015; 33[9]: 873-881)

Das „lebenslange Sporttreiben“ als für Gesundheit im Alter relevante Zielsetzung lässt sich mit dem „normalen“ Fußball allein aus den o. g. Gründen für die meisten so nicht bewerkstelligen. Und doch sprechen zahlreiche Argumente dafür, diesbezüglich nach neuen Möglichkeiten Ausschau zu halten.

Die klassischen Gesundheits-sportarten zur Prävention von Herz-Kreislauf-Krankheiten, Adipositas und anderen unerwünschten Begleiterscheinungen des Alters sind in ihrer Wirkung unbestritten. Allerdings sorgen ausdauerorientierte sportliche Betätigungen wie Walken, Joggen usw. schon zu aktiven Fußballerzeiten nicht gerade für Begeisterungstürme der Akteure. Ob die Sportler*innen also nach ihrer aktiven Karriere bereit sein werden, diese Sportarten auch ohne die motivationale Triebfeder „Fußball“ weiter zu betreiben, ist vor diesem Hintergrund mehr als fraglich.



Es gilt also, den Antrieb durch den Fußball zu nutzen, um die Sportler*innen im Altersgang zum „lebenslangen Sporttreiben“ zu motivieren. Hierfür muss jedoch eine Sportart entwickelt werden, die die belastungstypischen Reize der gesundheitsorientierten (Ausdauer-)Sportarten mit dem Spaß und der Motivation der Teamsportart Fußball verbindet, gleichzeitig aber seine der hohen Intensität geschuldeten Risikofaktoren ausblendet.

Vor allen Dingen bei Fußballern nicht unbedingt beliebt: lange Ausdauerläufe durch Wald und Flur

Körperliche und sportmotorische Ziele im Gesundheitssport

- > Die Ausdauer verbessern: Das wichtigste Trainingsziel im Gesundheitssport ist die Verbesserung der allgemeinen, aeroben Ausdauer.
- > Die Muskelkraft steigern: Im besonderen Interesse dieses gesundheitlich orientierten Trainingsziels ist es, den Haltungs- und Bewegungsapparat funktionsfähig zu halten. Eine verbesserte Muskelkraft beugt dabei Haltungsschäden, Osteoporose und Rückenbeschwerden vor und schützt die Gelenke.
- > Die Beweglichkeit fördern: Ziel der Stretching- und (leichten) Schwungübungen zur Verbesserung der Beweglichkeit ist es, dafür zu sorgen, dass die über ein Gelenk ziehenden Muskeln dieses auf der einen Seite stabilisieren, auf der anderen Seite aber nicht in seinem Bewegungsspielraum einschränken.
- > Die Koordination verbessern: Die Schulung des Zusammenspiels von Zentralnervensystem und Skelettmuskulatur erhöht die Geschicklichkeit und die Gewandtheit. Damit leistet sie einen wichtigen Beitrag zur Verletzungsprophylaxe und zur Energieeinsparung und ist somit Grundlage für die Ausführung von komplexen Bewegungsmustern.

Psychische und psychosoziale Ziele im Gesundheitssport

- > Förderung der Lebensfreude
- > Stärkung der Widerstandskräfte
- > Erleben des sozialen Austausches

Fußball vereint auf spielerische Weise das Training all dieser Faktoren und erzielt im Gegensatz zu den reinen Ausdauer- oder Kraftsportarten einen ganzheitlichen Trainingseffekt.

Wer Fußball spielt, senkt seinen Blutdruck und seine Blutfettwerte. So sinkt die Wahrscheinlichkeit, einen Herzinfarkt oder einen Schlaganfall zu erleiden oder an Diabetes mellitus zu erkranken. Darüber hinaus kann der Ballsport sogar ein wichtiger Baustein in einer Diabetes-Therapie sein, weil er in Kombination mit einer gesunden Ernährung Übergewicht verringert und gefäßalternde Prozesse verlangsamt.

Erkrankungen der Herzkranzgefäße und arterielle Verschlusskrankheiten sind unter Fußballspieler*innen seltener. Außerdem profitieren sie nicht zuletzt vom Spaß und von der Gemeinschaft, was bei der Stressbewältigung im Alltag und im Berufsleben hilft. Und zu guter Letzt sind es gerade die gruppendynamischen Prozesse, die die älter werdenden Sportler*innen dazu bringen, häufiger die richtige Entscheidung zwischen Couch und Sportplatz zu treffen.

Dass bei der gemeinsamen sportlichen Betätigung auf dem Fußballplatz jedoch Verletzungen so gut wie ausgeschlossen werden können, dafür sorgt beim Walking Football im Speziellen ein ausgeklügeltes Regelwerk. Die im „echten“ Fußball noch bestimmenden anaeroben Belastungen mit explosiven Tempo- und Richtungswechseln, die im Gesundheitssport keine wesentliche Rolle spielen, aber mit ausschlaggebend für das bestehende Verletzungsrisiko im Fußball sind, werden im Walking Football quasi ausgeblendet.

Besonderheiten des Regelwerks im Walking Football zur Senkung des Verletzungsrisikos

- > Die Spieler*innen dürfen nur gehen: Ein Fuß muss zu jeder Zeit den Boden berühren.
- > Zuspiele oder Torschüsse dürfen nur flach erfolgen: Wird der Ball über eine Höhe von einem Meter gespielt, so erhält die gegnerische Mannschaft einen Freistoß.
- > Zweikämpfe sind untersagt: Zu starker Körperkontakt (z. B. mit dem Ellenbogen), Ziehen, Halten und jegliche Art des Grätschens sowie gegen den Körper gerichtete Angriffe von hinten sind verboten.

<https://www.tk.de/techniker/magazin/sport/basics/ziel-des-gesundheitssports-2004034>

Krustrup, P.; Randers, M. B.; Andersen, L. J.; Jackman, S. R.; Bangsbo, J.; Hansen, P. R.: Soccer improves fitness and attenuates cardiovascular risk factors in hypertensive men. In: Med Sci Sports Exerc. (2013 Mar; 45[3]: 553-560)

WALKING FOOTBALL SPIELEN

ORGANISATION

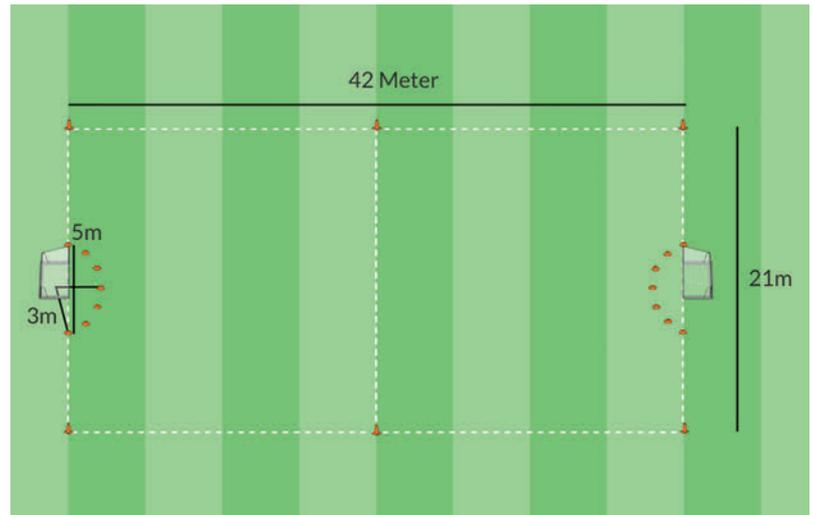
- > Ein 42 x 21 Meter großes Feld markieren.
- > Auf den Grundlinien je ein 3 x 1 Meter großes Minitor aufstellen.
- > Vor beiden Minitoren auf 5 Metern Breite je einen „Halbkreis“ mit einem 3 Meter großen Radius markieren.
- > 2 gleich große Teams zu mindestens 4 Spieler*innen bilden.

ABLAUF

- > Mindestens 4 gegen 4 auf die Minitore nach den Besonderheiten des Regelwerks zur Senkung des Verletzungsrisikos
- > Die Torräume dürfen grundsätzlich nicht betreten werden. Betritt ein Verteidiger zur Torvereitelung den Torraum dennoch, so gibt es einen Strafstoß von der Mittellinie auf das leere Minitor.
- > Spielzeit: 4-mal 15 Minuten

HINWEISE

- > Da die Spieler*innen beim Walking Football nur gehen und nicht laufen dürfen, müssen alle Zuspiele präzise in den Fuß des/der Mitspieler*in erfolgen.
- > Dauerhaftes Gehen stellt einerseits auch für aktive Fußballer*innen eine Herausforderung dar, ermöglicht aber auch Neueinsteiger*innen die Teilnahme am Walking Football. Durch seine einförmigere Bewegungsintensität im Gegensatz zum steten Wechsel aus Gehen, Stehen und Sprinten im Wettkampffußball eröffnet Walking Football den Spieler*innen die Chance, endlich auch ohne zu hohe Belastungen am Fußballspiel teilnehmen zu können.
- > Dennoch erfordern die jeweils 15 Minuten langen Spielviertel ein kontinuierliches Training und stellen somit auch gewisse Anforderungen an die konditionelle Leistungsfähigkeit der Walking-Football-Spieler*innen. Diese gilt es, im ersten Basiskurs „Sport pro Gesundheit“ im Walking Football nach und nach zu entwickeln.



TIPP

Zum Abstecken der Torkreise eignen sich vor allem flache Markierungshütchen, da diese für die Aktionen auf dem Feld nicht hinderlich sind und die Spieler*innen einfach über sie hinweglaufen können.

III QUALITÄTSKRITERIEN UND KURSORGANISATION

Zielgruppe

Das Walking-Football-Angebot des Deutschen Fußball-Bundes richtet sich an alle fußballbegeisterten „Senior*innen“, die ihre aktive „Karriere“ beendet haben. Basierend auf dem Wissen, dass die gesundheitlichen Gegebenheiten in fortschreitendem Alter bereits bei den Über-55-Jährigen nur noch eingeschränkt für die intensiven Belastungen im regulären Fußballsport geeignet sein können, bildet der Walking Football den idealen Anschlussport. Zudem eignet sich Walking Football aber auch ideal für Anfänger*innen, die bisher noch keine Berührung mit dem Fußballsport hatten.

Durch den ausschließlich gesundheitsorientierten Ansatz im Walking Football sind in Bezug auf das Alter der Teilnehmenden nach oben hin praktisch keine Grenzen gesetzt. Außerdem sorgt die Tatsache, dass alle Sportler*innen beim Walking Football im Vergleich zum „normalen“ Fußball ein völlig neues Bewegungsspektrum kennen- und erlernen müssen, dafür, dass beim Walking Football auch Teilnehmende der unterschiedlichsten Altersklassen miteinander agieren können. Aus diesem Grund ist auch eine vorhergehende Sportbiografie der Teilnehmenden nicht unbedingt erforderlich, und so können auch sportliche Neueinsteiger*innen von der Pike auf durch den Walking Football Erstkontakt zu fußballspezifischen Bewegungen wie Dribbeln, Passen und Schießen erlangen.

Gerade solche Bewegungen stellen jedoch auch gewisse Anforderungen an die koordinativen Fähigkeiten der Sportler*innen. Da das Erlernen koordinativ anspruchsvoller Bewegungen in der Regel jenen Teilnehmenden leichter fällt, die bereits Bewegungserfahrungen im Fußball oder in anderen Sportarten gesammelt haben, können diese Personengruppen erfahrungsgemäß dennoch leichte Vorteile beim Einstieg in den Walking Football haben. Trotzdem wird sich selbst am allerersten Tag kein/e Sportler*in über- oder unterfordert fühlen, zumal durch die Reduzierung des Walking Football um risikobehaftete Bewegungen wie Sprints, aktive Zweikämpfe, Grätschen usw. auch Überbelastung weitgehend ausgeschlossen ist.

Walking Football vollzieht keinerlei Trennung zwischen den Geschlechtern, wie dies beispielsweise im Wettkampfsport Fußball der Fall ist. Frauen und Männer können den Sport absolut gleichberechtigt zusammen betreiben, was der ohnehin geselligen Atmosphäre des Mannschaftssports zusätzlich in die Karten spielt.



Beim Walking Football müssen alle Teilnehmer unabhängig von ihren Vorerfahrungen neue Bewegungen erlernen.

Auch ein wirtschaftlicher und/oder sozialer Status der Teilnehmenden spielt bei Aufnahme dieses Sports keine Rolle, da abgesehen von geeigneten Sportschuhen keinerlei spezielle Ausrüstung erforderlich ist. Selbst ein Fußball wird den Teilnehmenden für die Zeit des Gesundheitskurses zur Verfügung gestellt – auch, um z. B. die Hausaufgabenprogramme absolvieren zu können, ohne sich einen eigenen Ball anschaffen zu müssen. Sollte der finanzielle Aspekt dennoch eine Rolle spielen (z. B. Kurskosten, Mitgliedsbeiträge usw.), so können die durchführenden Vereine auf kommunale Fördertöpfe verweisen (Sozialpass der Kommunen, Bildungs- und Teilhabepakete der Kreise usw.).

Teilnehmenden, die nicht regelmäßig Sport treiben oder eine längere Pause vom Sport eingelegt haben, wird vor Aufnahme der neuen sportlichen Betätigung stets die Rücksprache mit der Hausärztin bzw. dem Hausarzt empfohlen (siehe auch „Präventiver Gesundheits-Check“).

Dem umfangreichen Belastungsprofil der Komplexsportart Fußball Rechnung tragend ist das Programm „Walking Football in der Prävention“ vorrangig dem Angebotsprofil „Allgemeiner Präventionssport“ zuzurechnen. Es hat dabei klare Bezüge auch zu allen anderen Bereichen des Gesundheitssports:



Durch das dauerhafte, gleichförmige Bewegungsprofil („Gehen“) und das fortschreitend aufgebaute Kursprogramm mit dem Ziel, im Kursverlauf die für die Durchführung eines offiziellen Walking-Football-Spiels erforderliche Belastungsdauer von 4-mal 15 Minuten bewältigen zu können, stellt der Kurs besonders auch die Herz-Kreislauf-Gesundheit in den Mittelpunkt.

Entgegen bestehenden Vorurteilen stellt dauerhaftes Gehen große Anforderungen an die Ausdauerleistungsfähigkeit.

Das im Vergleich zum Fußball abgeänderte Regelwerk sorgt derweil für muskel- und gelenkschonendere Belastungen. Gleichzeitig wird der allgemeine Fitnesszustand der Teilnehmenden im Altersgang durch spezifische Aufwärm-, Kräftigungs- und Beweglichkeitsprogramme auf dem höchstmöglichen Niveau gehalten oder bei der Durchführung mit z. B. adipösen Menschen nach und nach wieder verbessert. Vor diesem Hintergrund hat das Programm sehr gute Auswirkungen auch auf den Bereich „Muskel-Skelettsystem“.

Zum guten Schluss trägt vor allem auch die Geselligkeit und Gruppendynamik des Mannschaftssports zu „Entspannung/Stressbewältigung“ bei. Konkret bietet das Programm Menschen, die beruflich sehr stark eingespannt sind, eine willkommene Abwechslung zum Berufsalltag. Besonders hervorzuheben sind in diesem Zusammenhang das Sporttreiben an der frischen Luft sowie das Treffen anderer Menschen, was den Teilnehmenden eine willkommene „Auszeit“ von der beruflichen Anspannung bieten kann.

Qualifizierte Leitung

Der DFB und seine Landesverbände haben in den letzten Jahren die fußballspezifischen Lizenzausbildungsgänge konsequent hinsichtlich gesundheitsorientierter Elemente überarbeitet.

In der 120 Lerneinheiten umfassenden Basisausbildung zum Trainer- bzw. Übungsleiter C existieren zusätzlich zum Wettkampf-Fußball auch Freizeit- und Breitensportangebote als „zweite Säule“. Beide Ausbildungsrichtungen berücksichtigen den gesundheitsorientierten Sport in besonderem Maße.

Der DFB und seine Landesverbände gehen bei diesen Initiativen davon aus, dass Sport – sofern er richtig betrieben wird – in jedem Fall der Gesunderhaltung dient. Entsprechend diesem Denkansatz gilt dies auch für die Sportart Fußball sowie bei fußballähnlichen oder sportartungebundenen, spielerischen Angeboten.



Die Kurseinheiten von „Walking Football in der Prävention“ werden von erfahrenen Übungsleitern durchgeführt.

Kursleiter*innen des Programms „Walking Football in der Prävention“ dient diese Übungsleiter- oder Trainer-C-Ausbildung als Basiskurs. Aufbauend auf dieser ersten Lizenzstufe müssen die angehenden Kursleiter*innen darüber hinaus in 60 weiteren Lerneinheiten die profilgeschärfte Weiterbildung zum Übungsleiter B „Sport in der Prävention“ absolvieren.

Diese zielt auf die Erhaltung und Verbesserung speziell der für die Gesundheit relevanten motorischen Beanspruchungsformen – soweit möglich – durch spielerisch geprägte Elemente ab. Die Ausbildung vertieft Kenntnisse über Gesundheit als ...

- > ... individuelles wie kollektives Lebensziel, vermittelt insbesondere durch spielerische Bewegung, durch die die individuelle Leistungsfähigkeit gesteigert und das allgemeine Wohlbefinden gefördert werden kann;
- > ... Eingangsmotiv zur Teilnahme an gesundheitsorientierten Sportangeboten, das sich wandelt in dauerhafte Motive wie Spaß, Freude, soziale Geborgenheit;
- > ... eigenverantwortliches Prinzip der Lebensgestaltung.

Die Teilnehmenden an der vom DFB und seinen Landesverbänden oder den Landessportbünden angebotenen Ausbildung zum Übungsleiter B „Sport in der Prävention“ ...

- > ... lernen gesundheitsorientierte, ganzheitlich strukturierte Sportangebote und Modelle zu deren Umsetzung im Verein kennen;
- > ... erwerben die für deren Vermittlung notwendigen methodisch-didaktischen Kenntnisse.

Sowohl im Grund- wie im Aufbaulehrgang werden die Teilnehmer*innen befähigt, im Sinne des ganzheitlichen Ansatzes ...

- > ... geeignete Angebote zu planen und umzusetzen;
- > ... Entspannungstechniken anzuwenden;
- > ... die psychosozialen Chancen spielerischer Bewegung in einer Gruppe zu gewährleisten;
- > ... und zu gesunder Ernährung und Lebensweise anzuregen.

Das Angebotsprofil des Kursprogramms „Walking Football in der Prävention“ spiegelt die Inhalte dieser Ausbildungsangebote der Landesverbände wider, sodass Absolvent*innen der dargestellten Lehrgänge als Leiter*innen für Walking Football bestmöglich vorbereitet sind.

Mit dem Erwerb der Lizenz ist der Ausbildungsprozess jedoch nicht abgeschlossen. Die Gültigkeit ist jeweils auf drei Jahre begrenzt – ab dem Zeitpunkt der Lizenzerlangung

bis zum 31.12. des betreffenden Jahres. In diesem Zeitraum müssen die lizenzierten Übungsleiter*innen die Teilnahme an einer qualifizierten, mindestens 20 Lerneinheiten umfassenden Weiterbildungsmaßnahme nachweisen, um ihre Lizenz auf eigenen Antrag jeweils um drei weitere Jahre verlängern lassen zu können. Solche Weiterbildungsangebote finden sich in den Qualifizierungsmaßnahmen der Landesverbände und der Landessportbünde und können von den lizenzierten Übungsleiter*innen nach Bedarf und auf Anmeldung besucht werden.

Alternativ zur vorstehend näher beschriebenen Übungsleiterausbildung qualifizieren selbstverständlich auch höherwertige bewegungs- und sportbezogene Berufsausbildungen für die Tätigkeit als Kursleiter*innen im Walking Football. Diese umfassen mindestens eine der folgenden Qualifikationen:

- > Sportwissenschaftler*in mit gesundheitsorientierter Ausrichtung
- > Sport- und Gymnastiklehrerin mit gesundheitsorientierter Ausrichtung
- > Physiotherapeut*in oder Krankengymnast*in mit Zusatzqualifikation in der „Methodik des Sports“
- > Ergotherapeut*in oder Motopäd*in mit Zusatzqualifikation in der „Methodik des Sports“



Beim „Walking Football“ wird nicht nur „gekickt“, sondern auch ganzheitlich trainiert und gelernt.

Einheitliche Organisationsstruktur

Der Deutsche Fußball-Bund stellt seinen Landesverbänden den in diesem Programm vorgestellten Einstiegskurs „Walking Football in der Prävention“ als Musterkonzept zum Kennenlernen der neuen gesundheitsorientierten Sportart zur Verfügung. Die Landesverbände geben das Kursangebot an ihre Kreise und Vereine zur Erweiterung der dort bestehenden Sportangebote weiter.

Dieses somit bundesweit einheitliche Kursprogramm soll interessierte Sportler*innen an Walking Football heranzuführen. Der Erfolg des Schnupperangebots soll die Kreise und Vereine darüber hinaus dazu motivieren, Walking Football auch als langfristiges Sportangebot zu integrieren.

Das Kursprogramm „Walking Football in der Prävention“ besteht aus acht aufeinanderfolgenden Trainingseinheiten, die einmal wöchentlich durchgeführt werden. Jede Einheit dauert rund 90 Minuten und ist für maximal 12 Spieler*innen konzipiert. Auf diese Weise soll

einerseits eine noch individuellere Betreuung der Teilnehmenden gewährleistet werden, da diese vor ihrer Teilnahme an dem Programm höchstwahrscheinlich noch nicht mit Walking Football als Sportangebot in Kontakt gekommen sind. Andererseits ermöglicht die Teilnehmerzahl von 12 Spieler*innen auch die vielfältige Zusammenstellung verschiedener Gruppen- und Mannschaftsgrößen.

Die acht Trainingseinheiten bauen aufeinander auf und behandeln von der Kernkompetenz des dauerhaften Gehens mit Ball bis hin zum freien Messen und Spielen alle methodisch-didaktischen Teilschritte zum Erlernen der technisch-taktischen Komponenten im Walking Football. Hierzu gehören unter anderem das Passen über kurze und lange Distanzen, das Herausspielen und Verwerten von Torchancen, das geschickte Verteidigen und das Kennenlernen der Besonderheiten von Standardsituationen im Walking Football.

Außerdem erhöhen sich die Spielzeiten in den Trainingseinheiten kontinuierlich, sodass ein/e zu Beginn mehr oder weniger Untrainierte/r nach Abschluss des Kursprogramms konditionell in der Lage ist, ein reguläres Spiel im Walking Football über 4-mal 15 Minuten zu bestreiten.



Bis zu 12 Spieler*innen können am Kursprogramm teilnehmen und so Walking Football kennenlernen.

Zusätzlich zu den sportpraktischen Inhalten der Trainingseinheiten erhalten die Teilnehmenden vor/während jeder Einheit ein bis zwei Informationsblätter mit wertvollen thematischen Inhalten für die Altersklasse. Hierzu zählen sowohl sportpraktische Informationen wie zum Beispiel Bewegungsmöglichkeiten im Alltag als auch Hinweise zu einer adäquaten Ernährung oder der Bedeutung des Trinkens. Die Kursleiter*innen erläutern die ausgeteilten Informationsblätter in jeder Stunde und geben den Einheiten so auch jeweils ein theoretisches Motto.

Außerdem erhalten die Teilnehmenden Hausaufgabenprogramme, mit deren Hilfe sie auch zuhause kontinuierlich an ihrer sportlichen Fitness arbeiten können. Veranschaulicht werden dabei Trainingsinhalte zur Verbesserung der aeroben Ausdauer, zur Verbesserung der Stabilisation und zur Kräftigung, zur Erhaltung und Verbesserung der Beweglichkeit sowie zur Verbesserung der sportartspezifischen Koordination.

Die Inhalte der Hausaufgabenprogramme kommen dabei zusätzlich auch in den Aufwärmteilen der Kurseinheiten zur Durchführung. Dies gilt insbesondere für Kraft- und Stabilisationsübungen mit dem eigenen Körpergewicht. Da sich das Kursprogramm „Walking Football in der Prävention“ vorrangig an Teilnehmer*innen über 55 Jahren richtet, sind diese Übungen von besonderer Bedeutung, da sie unter anderem muskuläre Dysbalancen ausgleichen. Hierfür ist es jedoch von großer Bedeutung, dass die Teilnehmenden diese Übungen mehr oder weniger täglich durchführen.



Diese Vermittlung einer durchgängig auf Sport ausgerichteten Lebenseinstellung gehört zu den Kernbereichen gesundheitssportlicher Kursangebote. Hierzu zählt auch, dass die Kursleiter*innen in jeder Einheit auch Reflexionsrunden durchführen, um mit den Teilnehmenden über Körperkonzepte und individuelle Körperwahrnehmungen zu sprechen. So wird zum Schluss einer jeden Kurseinheit auch thematisiert, wie den Teilnehmenden die gemachten Bewegungserfahrungen die alltäglichen Anforderungen erleichtern können bzw. wie es den Teilnehmenden gelingen kann, die erlernten Bewegungen gezielt in ihren Alltag zu integrieren.

Zum ganzheitlichen Ansatz im Walking Football gehört auch die Verbesserung der Beweglichkeit und der Stabilisation.

Präventiver Gesundheits-Check

Teilnehmenden, die nicht regelmäßig Sport treiben oder eine längere Sportpause eingelegt haben, wird vor Aufnahme der neuen sportlichen Betätigung stets die Rücksprache mit der Hausärztin bzw. dem Hausarzt empfohlen. Ein sportmedizinischer Hintergrund der untersuchenden Ärzt*innen ist wünschenswert sowie die Durchführung einer Gesundheitsvorsorgeuntersuchung nach § 25 (1) SGB V angeraten. Sollte es dabei zu krankhaften Befunden kommen, so sollten die Teilnehmer*innen in Abstimmung mit dem Hausarzt gegebenenfalls auch weiterführende Untersuchungen durchführen lassen.

Die Medizinische Kommission des Deutschen Fußball-Bundes empfiehlt in diesem Zusammenhang jedem Teilnehmenden eine sportmedizinische Untersuchung der Kategorie B. Hierzu zählen unter anderem die sportmedizinische Anamnese, eine körperliche Untersuchung, ein Ruhe- und ein Belastungs-EKG sowie ein eingeschränktes Laborprogramm.

Mit diesen Informationen fällt es nicht nur den Teilnehmenden leichter, sich vor Aufnahme der sportlichen Betätigung ein Bild ihrer gesundheitlichen Situation zu machen, sie geben auch den Übungsleiter*innen der Sportvereine die Sicherheit, die angebotenen Aktivitäten mit den betreffenden Teilnehmer*innen ohne Bedenken durchführen zu können.

In begründeten Fällen fordert der durchführende Sportverein die Bescheinigung durch den Arzt auch aktiv an. Aus gesundheitlichen Gründen können Personen dann gegebenenfalls von der Teilnahme ausgeschlossen werden. Dies kommt vor allen Dingen in den Fällen zur Anwendung, in denen die betreffenden Teilnehmer*innen die geforderte Unbedenklichkeitserklärung des Arztes nicht vorweisen können.

Aufgrund des medizinischen Risikos der Kernzielgruppe ist die Durchführung eines solchen Untersuchungsprogramms selbst dann alternativlos, wenn die Teilnehmenden die Kosten hierfür selbst tragen müssen. Wichtig ist in diesem Zusammenhang jedoch auch die Information, dass einige Krankenkassen die Kosten für solche Untersuchungen zumindest teilweise übernehmen. Dies gilt es für die Teilnehmenden, im Vorfeld der Sporttauglichkeitsuntersuchung mit ihrem jeweiligen Versicherer abzuklären.



Vor Aufnahme der sportlichen Betätigung wird eine sportmedizinische Tauglichkeitsuntersuchung empfohlen.

Begleitendes Qualitätsmanagement

Das Kursprogramm „Walking Football in der Prävention“ ist auf der Grundlage zahlreicher wissenschaftlicher Untersuchungen entstanden.

So wiesen Josh Timothy Arnold, Stewart Bruce-Low und Luke Sammut in ihrer Studie nachhaltige positive Effekte eines kontinuierlichen Trainings von Walking Football (hier: 12 Wochen mit je einer Einheit zu 2 Stunden pro Woche) auf den Fitnesszustand ihrer über 50 Jahre alten Proband*innen nach. In ihrem Fazit stuften die Wissenschaftler Walking Football deshalb als besonders gesundheitsfördernd ein. Dies gelte sogar für Personen mit Vorerkrankungen.

Diese Aussage spezifizierten Dr. Florian Egger, Anja Ditscheid, Dr. Markus Schwarz und Prof. Dr. Tim Meyer von der Universität des Saarlandes in Saarbrücken in ihrer Studie mit Patienten mit kardiovaskulären Risikofaktoren: Selbst für Menschen mit Herzerkrankungen stellt Walking Football eine wertvolle Alternative im Rahmen von präventiven Gesundheitsprogrammen dar.

Darüber hinaus wirkt Walking Football auch bei Adipositas und Typ-2-Diabetes positiv. Dies wiesen die beiden Sportmediziner Prof. Dr. Karsten Müssig (Franziskus-Hospital Harderberg in Georgsmarienhütte) und Prof. Dr. Henning E. Adamek (Klinikum Leverkusen) nach. In ihrer Studie bezeichneten sie den Sport als kosteneffektives und nachhaltiges Bewegungsprogramm, das vor allen Dingen auch für Männer attraktiv ist, die ansonsten den üblichen Programmen zum Gewichtsmanagement eher ablehnend gegenüberstehen.

Auch Bennet Koll untersuchte in seiner Masterarbeit im Fach Sportwissenschaft an der Christian-Albrechts-Universität zu Kiel die positiven Effekte des Walking Football. Vor allem hinsichtlich einer Verbesserung der Ausdauerleistungsfähigkeit und der koordinativen Fähigkeiten seiner Proband*innen im Verlauf eines zehnwöchigen Walking-Football-Programms konnte er signifikante Ergebnisse nachweisen.

Die Methoden der durchgeführten wissenschaftlichen Untersuchungen hat der DFB bei der Zusammenstellung der Übungen und Spiele für die Trainingseinheiten des vorliegenden Kursprogramms berücksichtigt, um nah an den sportwissenschaftlichen Empfehlungen ein für alle Teilnehmenden besonders gesundheitsförderndes Angebot zu schaffen. Basierend auf der Empfehlung aller zitierten wissenschaftlichen Untersuchungen, in weiteren Studien auch die langfristigen Effekte des Walking Football auf die Gesundheit der Teilnehmenden untersuchen zu wollen, unterstützt der DFB auch die weitere wissenschaftliche Begleitung einiger bereits bestehender Vereinsangebote in den Landesverbänden. Dabei engagieren sich vor allem die Trainer*innen vor Ort, aber auch die Sportler*innen selbst regelmäßig, indem sie beispielsweise an Befragungen teilnehmen oder für wissenschaftliche Untersuchungen zur Verfügung stehen. Zur internen Qualitätssicherung setzt der Deutsche Fußball-Bund in diesem Kursprogramm eine Teilnehmerbefragung (Informationsmaterial A8) ein.

Arnold, J. T.; Bruce-Low, S.; Sammut, L.: The impact of 12 weeks walking football on health and fitness in males over 50 years of age. In: *BMJ Open Sport Exerc Med.* (2015 Oct 8; 1[1]: bmjsem-2015-000048.)

Egger, F.; Ditscheid, A.; Schwarz, M.; Meyer, T.: Physical demands of walking football in patients with cardiovascular risk factors and diseases. In: *Clin J Sport Med.* (2024 Mar 21; doi: 10.1097/JSM.0000000000001218)

Müssig, K.; Adamek, H. E.: Fußball – neue Wege in der Prävention und Behandlung des Typ-2-Diabetes. In: *Diabetologie und Stoffwechsel* (2021; 16[03]: 219-224)

Koll B.: Walking Football – Gesundheitsförderung durch Fußball für Ältere. (2019)

Der Verein als Gesundheitspartner

Um Walking Football im Verein implementieren zu können, bedarf es klar definierter Akquisewege. Diesbezüglich befinden sich Fußballvereine prinzipiell in einer guten Ausgangslage. Durch den Wettkampfsportbereich verfügen sie gewöhnlich über eine ausgeprägte Verbindung zu den örtlichen Medien und können hier Informationen zum Walking Football oder sogar Kursausschreibungen platzieren und so hervorragend an die Zielgruppe bringen.

Außerdem befinden sich mit den älteren Sportlern der aktiven Teams zahlreiche potenzielle Teilnehmer*innen bereits im Verein und müssen für das Folgeangebot lediglich angesprochen werden. Um dabei gegebenenfalls bestehenden Vorurteilen bezüglich des Walking Football bestmöglich begegnen zu können, bietet sich dieses Programm ganz besonders an. Hier können die Teilnehmer*innen zunächst einmal zeitlich begrenzt „reinschnuppern“, ohne sich dabei bereits frühzeitig binden zu müssen.

Über das eigene Mitgliederpotenzial hinaus eignen sich gezielte Kooperationen im Ort, um auch neue Teilnehmer*innen gewinnen zu können. Zu möglichen Partnern zählen dabei:

- > die Gemeinde (Rathaus) und die Kirchengemeinde
- > die Volkshochschulen der Kommunen und Landkreise
- > niedergelassene Ärztinnen und Ärzte (z. B. Allgemeinmedizin, Orthopädie usw.)
- > Physiotherapeut*innen, Rehabilitationszentren und Kurkliniken

Das Auslegen von Flyern in den genannten Institutionen (z. B. in den Wartezimmern bei Ärzt*innen und Physiotherapeut*innen) ist ein geeignetes Mittel. Dennoch sollten die Vereine in der Kooperation mit den Praxen auch darauf hinwirken, dass diese mit potenziellen Teilnehmer*innen das persönliche Gespräch suchen, die gesundheitssportlichen Effekte des Walking Football erläutern und ihnen die Teilnahme an einer Schnupperstunde oder diesem Kursprogramm ans Herz legen.

Der Deutsche Fußball-Bund stellt den Vereinen hierfür über die Landesverbände ein breites Portfolio an Informationsmaterialien und Pressemitteilungen zum Thema zur Verfügung, das jeweils kostenfrei heruntergeladen und individualisiert verwendet werden kann.

Durch die Tatsache, dass die für Walking Football erforderlichen Sportanlagen mehr oder weniger in jeder Gemeinde vorhanden sind und auch ansonsten keinerlei besondere Materialien benötigt werden, ist der Zugang zum Walking Football quasi für jedermann völlig unkompliziert möglich, was die Fußballvereine mit einem Walking-Football-Angebot zusätzlich zu ihrem bereits bestehenden Sportangebot auch noch zum einfach zu erreichenden zuverlässigen Gesundheitspartner macht.



Der gesundheitsorientierte Sportverein

Wenn es gelingt, die Mitglieder im Sportverein unter anderem auch mit dem Kursprogramm „Walking Football in der Prävention“ zu „lebenslangem“ Sporttreiben im Verein zu motivieren, so kommen auf die Vereine schnell auch weitergehende Anforderungen zu. Auch bedingt durch den demografischen

Wandel steht zu erwarten, dass sich die Altersstrukturen der Mitglieder in den Sportvereinen in Zukunft deutlich nach oben verschieben werden. Deshalb gilt es, die gesundheitssportlichen Angebote im nächsten Schritt in Kooperation mit den vorstehend genannten Partnerorganisationen noch deutlich zu erweitern. Im Mittelpunkt steht dabei weniger eine sportartspezifische Inhaltsgestaltung, sondern vielmehr die allgemeinsportliche Erhaltung von Gesundheit und Fitness im Altersgang.



Sport vermittelt älter werdenden Menschen das Selbstbewusstsein, auch im Alter noch ansprechende Leistungen erbringen zu können.

Bei der Schaffung solcher Angebote in den Vereinen kommt es auf ein objektiven Erkenntnissen folgendes Qualitätsmanagement an. Basierend auf Studien aus dem Jahr 1998 hat der Deutsche Sportbund herausgestellt, dass sich dabei alle gesundheitssportlichen Programme einheitlich an den auch dem Walking-Football-Kurs zugrundeliegenden Kernzielen orientieren sollen. In Bezug auf die Inhalte sind dabei jedoch sehr unterschiedliche Kursangebote möglich – von Yoga und Pilates über Zumba und Core-Training bis hin zu Deep X Fitness und vielem mehr.

Bös, K.; Brehm, W.; Opper, E.; Saam, J.: Gesundheitsorientierte Sportprogramme im Verein – eine Expertise im Auftrag des Deutschen Sportbundes (DSB). In: dvs-Informationen (1999; 14[02]: 34-38)

Viele dieser Angebote werden dabei bislang vorrangig in Kursform, d. h. nur über einen begrenzten Zeitraum hinweg, durchgeführt. Für eine langfristige Bindung der Teilnehmenden an Gesundheitssport und damit auch an die Angebote des gesundheitsorientierten Sportvereins ist es deshalb auch von Bedeutung, dass es den Vereinen gelingt, Programme auch auf das gesamte Jahr auszulegen bzw. diese auch dauerhaft anzubieten.

Im ersten Schritt gilt es hierfür, eine größere Anzahl an Kursleiter*innen zu gewinnen und diese adäquat zu qualifizieren. Die Übungsleiter*innen leiten die Teilnehmenden an, sind so die „Multiplikatoren für die Qualität der Angebote“ und damit der wichtigste Faktor dafür, ob es gelingt, die Menschen im Altersgang dauerhaft für den Sport zu begeistern.

Dies ist die wichtigste Zielsetzung im gesundheitsorientierten Sportverein, auch wenn diese langsam die ursprüngliche Motivation der Sportlerinnen und Sportler, sich einer bestimmten Sportart (hier: dem Fußball) zu widmen, verändert und die Lust an Bewegung an sich in den Vordergrund rückt.

Exemplarische Kursausschreibung

Kursangebot „Walking Football in der Prävention“

Das Kursprogramm „Walking Football in der Prävention“ richtet sich an Teilnehmende ab einem Alter von 55 Jahren. Eine Altersobergrenze für die Teilnahme gibt es nicht. Zu beachten sind in diesem Zusammenhang jedoch unsere Empfehlungen im Bereich „Teilnahmevoraussetzungen“.

Teilnahmevoraussetzungen

Teilnehmen an unserem Kursangebot „Walking Football in der Prävention“ können alle Personen ab einem Alter von 55 Jahren oder mit körperlichen Einschränkungen, die die grundlegenden Gesundheitsvoraussetzungen für leichte bis mittlere sportliche Betätigungen erfüllen.

Ab dem 35. Lebensjahr steht den gesetzlich Versicherten gemäß § 25 SGB V eine Gesundheitsvorsorgeuntersuchung zu. Die Kosten hierfür werden von den Krankenkassen übernommen. Bitte nutzen Sie diese Gelegenheit! Besonders, wenn Sie bislang nicht regelmäßig Sport getrieben oder eine längere Sportpause eingelegt haben, legen wir Ihnen diese Untersuchung ans Herz.

Die medizinische Kommission des Deutschen Fußball-Bundes empfiehlt jedem Teilnehmenden zudem eine sportmedizinische Untersuchung der Kategorie B. Hierzu zählen unter anderem die sportmedizinische Anamnese, eine körperliche Untersuchung, ein Ruhe- und ein Belastungs-EKG sowie ein eingeschränktes Laborprogramm. Bitte prüfen Sie in den Bedingungen Ihrer Krankenversicherung, ob diese gegebenenfalls auch diese Untersuchung bezuschusst.

Selbst Übergewicht ist unter ärztlicher Kontrolle kein Hinderungsgrund für Walking Football. Gerade die Kombination aus Kraftaufbau und Verbesserung der Ausdauerfähigkeit sowie der koordinativen Fähigkeiten sprechen den Körper ganzheitlich an und haben so einen positiven Einfluss auf die Entwicklung des Körpergewichtes und des Fettanteils im Körper.

Allgemeine Voraussetzungen

Neben den Kursgebühren fallen für Sie keine weiteren Kosten an. Für die Teilnahme am Kursprogramm ist eine normale Sportbekleidung einschließlich normaler Sportschuhe ausreichend. Bei Temperaturen unter 12 Grad Celsius empfehlen wir lange Kleidung, bei Regenwetter zusätzlich das Tragen einer Regenjacke. Alle übrigen Materialien wie Feldmarkierungen und Bälle sowie Leibchen stehen vor Ort zur Verfügung.

Für jede Trainingseinheit sollten Sie außerdem eine Trinkflasche mit einem sporttauglichen Getränk dabei haben. Über die Bedeutung ausreichenden Trinkens – insbesondere bei Belastung und Hitze – sowie die bestmögliche Zusammensetzung von Sportgetränken informiert ein Wissensblatt, das Ihnen im Laufe des Kursprogramms ausgehändigt wird.

Damit Sie darüber hinaus auch zuhause weiter üben und an den Hausaufgabenprogrammen partizipieren können, stellen wir Ihnen für die Kursdauer außerdem einen Fußball kostenfrei zur Verfügung.



Qualitätssicherung – der Verein als Ihr Gesundheitspartner

Das Kursprogramm „Walking Football in der Prävention“ wird von lizenzierten und zertifizierten Übungsleiter*innen geleitet, die alle im Besitz der Übungsleiter B Lizenz „Sport in der Prävention“ sind und eine Einweisung in das Programm erhalten haben.

Das Lizenzsystem des DOSB verlangt von seinen Übungsleiter*innen regelmäßige Fortbildungen. Hierdurch sind sie immer auf dem neuesten Wissensstand, wenn es um Gesundheitssport geht, und kennen die aktuellen Trends in diesem Bereich. So können sie bereits erste Anzeichen von gesundheitlichen Beschwerden in Zusammenarbeit mit Ihrer Hausärztin bzw. Ihrem Hausarzt durch den Präventionssport reduzieren.

Walking Football ist eine komplexe Team sportart, die auf den Technikgrundlagen des Fußballs aufbaut, mit ihrem

veränderten Regelwerk jedoch alle Risikofaktoren des Fußballs bestmöglich ausblendet. Der ganzheitliche Bewegungsansatz im Walking Football unterstützt Sie dabei, Ihre Ausdauer zu verbessern und die Muskulatur zu stärken sowie gleichzeitig Ihre Beweglichkeit zu erhalten. Dies kann Ihnen dabei helfen, Ihren Blutdruck zu senken oder auch temporäre Rückenschmerzen durch Muskelaufbau zu lindern. Darüber hinaus beugt Walking Football bestmöglich allen Herz-Kreislauf-Erkrankungen vor und zeigt eine positive Wirkung bei Adipositas sowie Typ-2-Diabetes.

Wie alle DOSB-Gesundheitssportprogramme nehmen wir auch beim Walking Football folgende Kernziele in den Fokus:

01 Stärkung von physischen Gesundheitsressourcen

02 Stärkung von psychosozialen Gesundheitsressourcen

03 Verminderung von Risikofaktoren

04 Bewältigung von Beschwerden und Missbefinden

05 Aufbau von Bindung an sportliche Aktivität

06 Verbesserung der Bewegungsverhältnisse



Als komplexe Team sportart bietet Walking Football zahlreiche gemeinsame Erlebnisse – und ganz viel Spaß!

IV WALKING FOOTBALL UND DIE KERNZIELE DES GESUNDHEITSSPORTS

Stärkung von physischen Gesundheitsressourcen

Walking Football ist gesund

Walking Football ist eine Variante des Fußballsports, die um alle risikobehafteten Elemente des Fußballs wie explosive Bewegungen mit vielfältigen Richtungswechseln, Zweikämpfe mit direktem Körperkontakt sowie Grätschen und Sprünge zum Erreichen entfernt gespielter flacher oder besonders hoher Zuspiele reduziert ist. Aus diesem Grunde ist das Verletzungsrisiko sehr gering, wohingegen die Komplexität des Fußballs trotzdem erhalten bleibt, was ein umfassendes Training aller Muskelgruppen ermöglicht.

Im Mittelpunkt steht die kontinuierliche Verbesserung der allgemeinen Ausdauer- und Kräfteigenschaften bei gleichzeitiger Anwendung aller koordinativer Fähigkeiten. Zudem erlernen und verbessern die Teilnehmenden die im Walking Football relevanten fußballspezifischen Techniken und schulen die Wahrnehmung sowie situatives taktisches Entscheidungsverhalten.



Übungs- und Spielformen zur Verbesserung der Ausdauer

- > Dauerhaftes Gehen ohne und mit Geschicklichkeitsaufgaben (Hausaufgabenprogramm und Aufwärmen)
- > Dauerhaftes Gehen mit Ball (Dribbeln) ohne und mit Zusatzaufgaben und Anschlussaktionen (Aufwärmprogramme und Techniktraining)
- > Endlosformen mit technischen Inhalten (z. B. Passen) ohne und mit Anschlussaktionen (z. B. Schießen)
- > Fang- und Staffelspiele ohne und mit Ball
- > Walking-Football-Spiele in kleinen Teams mit im Kursverlauf zunehmenden Spielzeiten

Zur Verbesserung der Ausdauerleistungsfähigkeit steht dauerhaftes Gehen mit dem Ball stets im Mittelpunkt.

Übungsformen und kleine Wettbewerbe zur Verbesserung der Kraft

- > Kräftigung und Stabilisation (Hausaufgabenprogramm und Aufwärmen)
- > Übungen mit dem eigenen Körpergewicht
- > Partnerübungen
- > Halte- und Ziehwettbewerbe

Übungsformen zur Verbesserung der Dehnfähigkeit und der Beweglichkeit

Dynamisches Dehnen:

- > Armkreisen (vor- und rückwärts; gleich- und gegengerichtet)
- > Beinschwünge (vor und zurück sowie zu beiden Seiten)

Statisches Dehnen:

- > Dehnung der Wadenmuskulatur
- > Dehnung der hinteren Oberschenkelmuskulatur
- > Dehnung der vorderen Oberschenkelmuskulatur (Quadriceps)
- > Dehnung der Adduktoren
- > Dehnung der Gesäßmuskulatur
- > Dehnung der Hüftbeuger und -strecker
- > Dehnung der seitlichen Rumpfmuskulatur
- > Dehnung der Brust- und Oberarmmuskulatur
- > Dehnung des Schultergürtels und des Nackens

Statisches Stretching kommt im Aufwärmen nur mit sehr kurzen Haltezeiten von bis zu 8 Sekunden zur Durchführung, um vor der bevorstehenden Belastung den Muskeltonus nicht zu stark herunterzufahren. Im Aufwärmen bieten sich ansonsten vorrangig dynamische Übungsausführungen an, in denen die Muskeln durch kleine federnde, zum Teil schwungvolle Bewegungen in verstärkte Dehnpositionen gebracht werden.

Außerdem werden die im Rahmen des Walking-Football-Trainings durchgeführten Übungen und Wettbewerbe vornehmlich im Stehen durchgeführt, da auf den sehr unterschiedlichen Plätzen auch aufgrund gegebenenfalls schlechter Witterung nur selten geeignete Untergründe für Aufgabenstellungen im Liegen zur Verfügung stehen.

Zur Durchführung der Hausaufgabenprogramme hingegen sollten die Teilnehmenden zuhause über eine geeignete Unterlage verfügen. Hier bietet sich im Gegensatz zu den Aufwärmprogrammen auch ein statisches Dehnen mit langen Haltezeiten (15 bis 60 Sekunden) an.



Statisches Stretching kommt im Aufwärmen maximal mit kurzen Haltezeiten sowie im Stehen zur Durchführung.

Übungs- und Spielformen sowie kleine Wettbewerbe zur Verbesserung der Koordination:

- > Lockeres Laufen mit Übungen aus dem Lauf-ABC
- > Geschicklichkeitsübungen und -wettbewerbe ohne und mit Ball
- > Balance-, Wahrnehmungs- und Reaktionsübungen

Verbesserung der Differenzierungsfähigkeit:

Abstimmung der inter- und intramuskulären Koordination zur präzisen Ausführung vorgegebener feinmotorischer technischer Bewegungsabläufe (v. a. Dribbeln, Passen, Schießen)

Verbesserung der Orientierungsfähigkeit:

Räumliche Orientierung auf dem Spielfeld unter Einbeziehung der Positionen von Mit- und Gegenspieler*innen sowie des Balls

Verbesserung der Reaktionsfähigkeit:

Schnellstmögliche Wahrnehmung einer sich bietenden Situation und Einleitung einer angemessenen Folgeaktion (z. B. Erkennen von Abschlussmöglichkeiten – Torschuss)

Verbesserung der Kopplungsfähigkeit:

Verbindung verschiedener Bewegungen in direkter Abfolge (z. B. Gehen mit Ball sowie anschließender Pass)

Verbesserung der Rhythmisierungsfähigkeit:

Beibehaltung gleichmäßiger Schrittfolgen auch bei zusätzlich erforderlichen fußballspezifischen Bewegungen (z. B. für die Ballan- und -mitnahme bei gleichzeitigem Gehen)

Verbesserung der Umstellungsfähigkeit:

Angemessenes Reagieren auf sich unvorhersehbar ändernde Situationen und Ereignisse (z. B. An- und Mitnahme eines auf schlechtem Untergrund verspringenden Balls; Anpassung auf Handlungen des Gegners usw.)

Verbesserung der Gleichgewichtsfähigkeit:

Sicherer Stand und Gang bei gleichzeitigem Ausschalten ablenkender Faktoren (z. B. Ballbehandlung, Gegnerkontakt usw.)

Übungs- und Spielformen zum Erlernen und Verbessern der technischen Fertigkeiten

- > Dribbeln (Ballführung und Finten)
- > Passen (kurze und lange Zuspiele zum Mitspieler)
- > An- und Mitnehmen (Kontrolle verschiedenartiger Zuspiele)
- > Schießen (Abschlusshandlungen auf das gegnerische Tor)

Beim Erlernen des Dribblings geht es vorrangig darum, den Ball während des Gehens sicher und eng am Fuß zu führen und ihn so vor dem Zugriff des Gegners zu schützen. Dabei kann der/die Ballbesitzer*in sowohl raumüberwindend ohne Gegenspieler*in in Ballnähe, ballhaltend vom Gegner weg oder gegnerüberwindend dribbeln. Bei letzterer Dribbelvariante ist der Einsatz von Täuschungsmanövern (Finten) zu empfehlen, da diese dazu geeignet sind, den Gegner auszuspielen. Gängige Finten im Walking Football sind z. B. der Übersteiger oder Körpertäuschungen mit Ausfallschritt.



Das Passen im Walking Football unterscheidet sich sehr von den Anforderungen im „normalen“ Fußball: Da die Sportler*innen dem Ball nicht hinterherstarten dürfen, müssen die Zuspiele äußerst präzise in den Fuß der Mitspieler*innen erfolgen. Hierzu erlernen die Spieler*innen sowohl die Stoßtechniken mit der Innen- als auch mit der Außenseite. Für längere Zuspiele eignen sich zudem der Innen- oder Außenspann sowie der Vollspann, wobei durch die Regeln im Walking Football eine gewisse Zuspielhöhe nicht überschritten werden darf.

Auch bei der Ballan- und -mitnahme sowie dem Schießen kommen die genannten Technikformen zur Anwendung. Bei der An- und Mitnahme geht es darum, den Ball nach einem Zuspiel möglichst schnell zu kontrollieren und in eine enge Ballführung zu überführen bzw. diesen möglichst mit dem ersten Kontakt sofort in die neue Bewegungsrichtung an- und mitnehmen zu können.

Beim Schießen wird zwischen einem gezielten und einem kraftvollen Torabschluss unterschieden. Letztere Technik (v. a. mit dem Vollspann) spielt im Walking Football aufgrund der sehr geringen Torgroße eine eher untergeordnete Rolle. Für präzise Abschlüsse eignen sich daher vor allem Torschüsse mit dem Innen-/Außenspann oder der Innen-/Außenseite.

Zuspiele müssen beim Walking Football besonders präzise in den Fuß des Mitspielers erfolgen.

Übungs- und Spielformen zum Erlernen und Verbessern der taktischen Fähigkeiten

- > Individuelles Entscheidungsverhalten (Dribbeln, Passen oder Schießen)
- > Anbieten und „Freigehen“
- > 1 gegen 1 (offensiv und defensiv)
- > Zusammenspiel (Doppelpässe, Spiel über den Dritten usw.)
- > Situationen in Gleich-, Über- oder Unterzahl (offensiv und defensiv)
- > Positionsspiel (Mannschaftstaktik)
- > Angriffs- und Verteidigungsstrategien

Taktische Überlegungen im Walking Football unterteilen sich vornehmlich in drei Bereiche.

Individualtaktische Inhalte widmen sich dabei allen Entscheidungen des Einzelnen. So muss beispielsweise der/die Ballbesitzer*in lernen, situativ angemessene Entscheidungen zu treffen. Wann sollte ich dribbeln, wann bietet sich ein Abspiel zum/zur Mitspieler*in an bzw. wann ist gegebenenfalls sogar der Weg für einen Torabschluss frei. Außerdem gilt es zu erkennen, wie bzw. wohin sich die Spieler*innen anbieten und „freigehen“ können.



Gruppentaktische Inhalte betreffen vorrangig Situationen, in denen zwar mehrere Spieler*innen einer Mannschaft, aber nicht das gesamte Team involviert sind. In solchen Situationen gilt es, dass sich die beteiligten Spieler*innen bestmöglich abstimmen und angemessen interagieren. Dies kommt z. B. in den verschiedenen Möglichkeiten des Zusammenspiels zur Durchführung, aber auch beim gemeinsamen Angreifen und Verteidigen in Gleich-, Über oder Unterzahl.

Mannschaftstaktische Erwägungen (alle taktisch relevanten Überlegungen für das gesamte Team), die im Kursverlauf erarbeitet werden, betreffen z. B. die Grundaufstellung und die Positionen der Spieler*innen im Teamverbund sowie gemeinsame Strategien in der Offensive und der Defensive. Dabei ist gerade im Walking Football die Abgrenzung zur Gruppentaktik fließend, da nur in vergleichsweise kleinen Teams zusammengespielt wird.

Die taktischen Inhalte des Walking-Football-Kurses werden vorrangig im freien Spiel thematisiert. Da der gesundheitssportliche Aspekt und damit die Bewegung im Mittelpunkt steht, werden strategische Erwägungen lediglich in Spielpausen isoliert betrachtet und ansonsten situativ entwickelt.

Auch taktische Überlegungen wie ein korrektes Anbieten und „Freigehen“ spielen beim Walking Football eine Rolle.

Stärkung von psychosozialen Gesundheitsressourcen

Neben seinen physischen Gesundheitsressourcen unterstützt Walking Football aufgrund der geselligen Aspekte des Mannschaftssports auch den Abbau von Stress. Somit nutzt es sowohl dem Körper als auch dem Geist und stellt daher aus gesundheitlicher Sicht eine besonders empfehlenswerte Sportart dar.

Walking Football als Freizeit- und Familiensport

Wenngleich als Zielgruppe für den Walking-Football-Kurs vorrangig Erwachsene über 55 Jahren definiert wurden, so kann der Sport im Vereinsbetrieb dennoch auch altersklassenübergreifend betrieben werden. Dadurch, dass körperliche Aspekte reduziert werden, ist das gegenseitige Messen im Walking Football ganz explizit auch zwischen Alt und Jung sehr gut möglich, da in anderen Sportarten häufig bestehende athletische Limitierungen der Älteren gegenüber den jüngeren Spieler*innen wegfallen bzw. sich hervorragend durch technisch-taktische Fähigkeiten kompensieren lassen. Außerdem stärken begleitende Maßnahmen wie Ausflugsfahrten oder das gesellige Beisammensein das Gruppenerlebnis.



Walking Football als Natur- und Erlebnissport

Da Walking Football während des gesamten Jahres sowie bei Wind und Wetter auf dem Sportplatz betrieben wird, ist es als Aktivität an der „frischen Luft“ hervorragend auch als Ausgleichssport für Menschen mit Bürojobs und anderen Berufen in Innenbereichen geeignet. Zudem sorgen der Wettkampf im Team und das Messen mit dem Gegner für besondere Erlebnisse.

Beim Walking Football können sich Spieler*innen unterschiedlicher Altersklassen miteinander messen.

Vermittlung von Informationen zum Aufbau von Handlungswissen

Neben den sportpraktischen Erfahrungen im Kursverlauf erlangen die Teilnehmenden durch die Ausgabe verschiedener Informationsmaterialien und Hausaufgabenprogramme sowie durch die Erarbeitung von theoretischen Wissensbausteinen in den Trainingseinheiten eine umfassende Kenntnis des Walking Football sowie zahlreicher Alltagsmöglichkeiten zur Förderung der eigenen Gesundheit. Dabei widmet sich jede Einheit einem besonderen Wissensschwerpunkt:

- > Trainingseinheit 1: Tipps für Bewegung im Alltag
- > Trainingseinheit 2: Möglichkeiten zur Verbesserung der aeroben Ausdauer
- > Trainingseinheit 3: Prinzipien des Ausdauertrainings
- > Trainingseinheit 4: Training von Kräftigung und Stabilisation für zuhause
- > Trainingseinheit 5: Zuhause die Beweglichkeit trainieren
- > Trainingseinheit 6: Heimtraining von (Ball-)Geschicklichkeit und Gewandtheit
- > Trainingseinheit 7: Die Bedeutung des Trinkens (bei Hitze)
- > Trainingseinheit 8: Erste Hilfe bei Sportverletzungen und gesundheitlichen Problemen

Aktives Einbeziehen der Teilnehmenden bei der Erarbeitung von Wissen

Beim Walking Football kommen Teilnehmende mit sehr unterschiedlichen Vorerfahrungen zusammen. Während die einen neu mit fußballspezifischen Bewegungsabläufen in Berührung kommen, schauen die anderen zurück auf eine langjährige aktive „Karriere“. Für den/die Kursleiter*in stellt sich somit die Herausforderung, alle Teilnehmenden individuell an ihrem jeweiligen Wissens- und Könnensstand abzuholen und alle gleichermaßen zu integrieren. Um dieses Ziel zu erreichen, wählen die Kursleiter*innen einen induktiven Vermittlungsstil, was bedeutet, dass die Teilnehmenden bei der Erarbeitung der Wissensbausteine aktiv eingebunden werden.

Konkret bedeutet dies, dass die Informationen der „Handouts“ sowie die sportpraktischen Inhalte in geleiteten Unterrichtsgesprächen mit den Teilnehmenden besprochen werden. Dabei greifen die Kursleiter*innen bevorzugt auch auf bereits bestehende Vorkenntnisse aus dem Kreis der Teilnehmenden zurück. Erst am Ende der jeweiligen Einheit werden die Informationsblätter quasi als Zusammenfassung und Fazit der erarbeiteten Inhalte an die Teilnehmenden verteilt. Diese können dabei einerseits zum langfristigen Wissenserhalt dienen oder aber andererseits auch Aufgabenstellungen für eine regelmäßige Anwendung im Eigen-Training zuhause beinhalten.



Anregung und Anleitung zu regelmäßigem Sporttreiben

Der Gesundheitskurs „Walking Football in der Prävention“ soll alle Teilnehmenden dazu motivieren, quasi lebenslang regelmäßig Sport zu treiben sowie gesundheitssportliche Aspekte in ihre alltäglichen Abläufe zu integrieren und einen vermehrt gesundheits- und sportgerechten Lebensstil zu verfolgen. Eine Möglichkeit hierfür ist unter anderem, sich als Teilnehmer*in dazu zu entschließen, Walking Football auch über das Kursprogramm hinaus im lokalen Sportverein weiterhin zu betreiben. Die Grundlagen hierzu werden im Kurs gelegt und den Teilnehmenden zum Abschluss mögliche Anlaufstellen und Ansprechpartner*innen an die Hand gegeben.

Die Teilnehmenden werden in die Erarbeitung der Inhalte aktiv integriert, indem sie sich gegenseitig austauschen.

Verminderung von Risikofaktoren

Das Kursprogramm „Walking Football in der Prävention“ enthält Übungs- und Spielformen zur Vorbeugung bzw. Verminderung von gesundheitlichen Risikofaktoren. Zu den beeinflussbaren Risikofaktoren zählen u. a.:

- > Ungenügende körperliche Betätigung
- > Übergewicht
- > Bluthochdruck
- > Erhöhte Blutfettwerte (Cholesterin)
- > Erkrankungen der Herzkranzgefäße und arterielle Verschlusskrankheiten
- > Diabetes mellitus
- > Stress

Walking Football ist eine bewegungsorientierte Komplexsportart, in der vor allem ausdauerbezogene Belastungen mit vielfältigen technisch-koordinativen Bewegungsformen kombiniert und so alle möglichen Muskelgruppen ganzheitlich trainiert werden. Einer ungenügenden körperlichen Betätigung wird so per se entgegengewirkt. Zusammen mit einer bedarfsgerechten sport- und gesundheitsorientierten Ernährung kann Walking Football zudem Übergewicht reduzieren bzw. seine Entstehung vermeiden.

Mehrheitlich mit zunehmendem Alter in Verbindung stehende Krankheiten wie Bluthochdruck, erhöhte Blutfettwerte und Diabetes mellitus stehen in direktem Zusammenhang mit Übergewicht, sodass Walking Football hier unmittelbare Prophylaxe leistet. Sobald es gelingt, Übergewicht zu reduzieren, normalisieren sich gewöhnlich auch die Werte der oben genannten Krankheiten. Zudem wird der Entstehung von Erkrankungen der Herzkranzgefäße sowie von arteriellen Verschlusskrankheiten vorgebeugt.



Das Kontrastprogramm beim Walking Football zu Alltagsfaktoren wie beruflicher Eingespanntheit sowie der ständigen Erreichbarkeit mittels Mobiltelefon etc. sorgt in Verbindung mit der Geselligkeit im Team für eine Reduzierung von Stress. Dieser „Abschaltprozess“ ermöglicht nach dem subjektiven Empfinden zahlreicher Walking Footballer eine schnelle Erholung sowie die zuverlässige Wiederherstellung der Leistungsfähigkeit für den Berufsalltag am nächsten Tag.

Walking Football eignet sich dafür, Übergewicht zu reduzieren und so den Begleiterkrankungen vorzubeugen.

Bewältigung von Beschwerden und Missbefinden

Umfangreiche Bewegung an der frischen Luft, eine verbesserte Körperwahrnehmung und Fitness sowie die Einbindung in die Gemeinschaft des Teams sind allesamt dazu geeignet, sowohl psychische als auch somatische und psychosomatische Beschwerden und Missbefindenzustände zu lindern. Entsprechend steht die Einführung in jede Trainingseinheit unter dem Motto des „Ankommens und Abschaltens“, zusätzlich zur Wissensvermittlung des jeweiligen Stundenschwerpunkts.

Ein „Aufwärmen“ im herkömmlichen Sinne zur Vermeidung von Muskelverletzungen aufgrund ungenügend vorbereiteter explosiver Bewegungen spielt im Walking Football nur eine eher untergeordnete Rolle. Umso mehr geht es bei den Übungs- und Spielformen zu Beginn der Trainingseinheit um die Einstimmung auf das gemeinsame Sporttreiben und die bevorstehenden sportlichen Belastungsreize. Die Teilnehmenden lassen ihren Berufsalltag hinter sich und gehen bewegungsreich in die Freizeit des Tages über.



Das Aufwärmen beendet den Arbeitsalltag und dient als Einstimmung auf die Trainingseinheit.

Aufbau von Bindung an gesundheitssportliche Aktivität

Das im Walking Football vermittelte Bewusstsein für Bewegung und auch die sportpraktischen Inhalte an sich dienen nicht nur dem Selbstzweck der sportlichen Betätigung, sondern haben auch wertvolle Auswirkungen auf das Alltagsleben der Teilnehmenden.

Maßnahmen zur Integration des Gelernten in das Alltagsleben

Eine verbesserte Ausdauerleistungsfähigkeit sorgt dafür, dass den Teilnehmenden auch Belastungen im Alltag deutlich leichter fallen. Was vor der sportlichen Betätigung noch als „anstrengend“ wahrgenommen wurde, ist dank verbesserter Fitness plötzlich gegebenenfalls sogar mehr oder weniger problemlos machbar.

Auch verbesserte koordinative Fähigkeiten wirken sich auf den Alltag aus: Das Gehen mit dem Ball verbessert das Gleichgewicht, was wiederum der Stand- und Gangsicherheit zuträglich ist und so Stürzen vorbeugt. Eine bessere Differenzierungsfähigkeit erleichtert das Gehen auf unebenen Untergründen, z. B. aufgrund schlechter Witterung bei Schnee und Eis. Außerdem sorgt die bessere Koordination im Alltag auch für eine deutlich verbesserte Bewegungsökonomie, was das individuelle Empfinden von Anstrengung und Ermüdung positiv beeinflusst.



Auch die Schulung der Wahrnehmung kommt den Teilnehmenden im Alltag zugute. Das ständige aufmerksame Verfolgen des Balles in einem Walking-Football-Spiel macht sich im Alltag in der Form bemerkbar, dass auch hier in den verschiedensten Momenten ein deutlich höherer Fokus an den Tag gelegt wird und Situationen wesentlich schneller erfasst und zielsicherer in angemessene Handlungen umgewandelt werden können.

Das Gehen mit dem Ball verbessert auch die koordinativen Fähigkeiten der Teilnehmenden im Alltag.

Vermittlung von motorischen Kompetenzen zur Durchführung selbstgesteuerter gesundheitssportlicher Aktivität

Die Übungs- und Spielformen der Aufwärmteile, die Übungen zur Verbesserung der Beweglichkeit sowie zur Kräftigung und Stabilisation und die individuellen Übungsformen zum Erlernen und Trainieren der sportartspezifischen Bewegungen sind allesamt so aufgebaut, dass sie von den Teilnehmenden nach und nach in einen eigenen Übungspool übernommen werden können. Dieser lässt sich dann sehr einfach an den Walking-Football-freien Tagen in Eigenregie

auch zuhause durchführen. Um diesen Prozess noch weiter zu stärken, erhalten alle Teilnehmenden unterstützende Informationsblätter mit „Hausaufgabenprogrammen“, die ihnen die geeigneten Übungsformen noch einmal „schwarz auf weiß“ an die Hand geben.

Gegenargumente, die einer Durchführung der Aufgabenstellungen zuhause im Wege stehen würden, gibt es keine, da für die sportliche Betätigung in Eigenregie außer der ohnehin vorhandenen Sportkleidung und gegebenenfalls einem Fußball keinerlei zusätzliches Material benötigt wird. Die Kursleiter*innen werden die Teilnehmenden immer wieder darauf hinweisen, dass die regelmäßige Durchführung der Übungen einerseits das gesundheitliche Wohlbefinden und andererseits auch die Walking-Football-spezifischen Fertigkeiten jedes/r Einzelnen kontinuierlich steigern lässt.

Mit Hilfe des im Kursverlauf erworbenen Wissens, der verteilten Unterlagen sowie der auf eine über den Kurs hinausgehende „lebenslange“ Anwendung ausgelegten Hinweise der Kursleiter*innen sind die Teilnehmenden bestmöglich darauf vorbereitet, die sportlichen Trainingsinhalte zukünftig so in ihre täglichen Abläufe zu integrieren, dass sich ihr körperliches und geistiges Wohlbefinden dauerhaft und auch ihre sportliche Fitness nachhaltig steigern lassen.

Einsatz von Maßnahmen zum Abbau von Teilnahme- und Aktivitätsbarrieren

Folgende Barrieren können beim Walking Football vorhanden sein und sind von den Übungsleiter*innen einfühlsam abzubauen:

- > Angst vor dem „Herzeigen“ der eigenen sportlichen (Nicht-) Fähigkeiten und ihrem Vergleich mit denen der anderen Gruppenmitglieder
- > Angst vor körperlicher Überforderung – hier ist es besonders wichtig, dass der/die Übungsleiter*in sorgfältig auf die betreffenden Teilnehmer*innen achtet und in der Gruppe eine Atmosphäre des gegenseitigen Beachtens und Kümmerns schafft.
- > Unerfahrenheit mit geeigneter Sportkleidung und angemessenem Verhalten bei verschiedenen Witterungsverhältnissen – Walking Football ist „Sport im Gehen“: Zu leichte Sportkleidung bei niedrigen Temperaturen oder Regen/Schnee sorgt schnell für Auskühlung und gesundheitliche Beeinträchtigung. Als Übungsleiter*in daher stets auf die richtige Kleidung eingehen sowie die Teilnehmenden auf einen ausreichenden Kälteschutz sowie die Bedeutung des Trinkens vor allem bei Hitze hinweisen. Gegebenenfalls eine „12-Grad-Regel“ definieren, die den Teilnehmenden das Tragen körperbedeckender Kleidung bei Temperaturen unterhalb dieser Grenze empfiehlt.



Sport mit Spaß:
Beim Walking Football herrscht eine Atmosphäre des gegenseitigen Beachtens und Kümmerns.

Verbesserung der Bewegungsverhältnisse

Walking Football ist ein Sport, der im Vereinsalltag eines Fußballvereins sehr einfach durchführbar ist, da er kaum zusätzliche Voraussetzungen und Materialien benötigt.

Notwendige räumliche und sachliche Voraussetzungen im Verein für die Durchführung

Wie in der beispielhaften Ausschreibung des Kursprogramms beschrieben, finden die Trainingseinheiten auf dem Sportplatz des jeweiligen Fußballvereins statt. Folgende Materialien sind für die Durchführung des Walking-Football-Kurses erforderlich:

- > Mindestens 2 Minitore (am besten die speziellen 3 x 1 Meter großen Walking-Football-Tore)
- > Ausreichend Markierungshütchen für die Feldmarkierungen sowie den Aufbau von Übungsparcours, das Abstecken von Ziellinien usw.
- > Verschiedenfarbige Leibchen zum Markieren der Teams
- > Ausreichend Bälle (am besten pro Spieler*in 1 Ball)

Neben diesem Standardmaterial ist zur Verbesserung u. a. der koordinativen Fähigkeiten auch eine optionale Ausstattung an zusätzlichen Materialien empfehlenswert. Hierzu könnten u. a. Stangen, Hürden, Reifen usw. gehören.



Beispiele zum Aufbau kooperativer Netzwerke für den Zugang zum Kursprogramm

Um mögliche Interessenten für das Kursprogramm zu gewinnen, können die Veranstalter verschiedene Maßnahmen ergreifen und Unterstützungspotenziale nutzen. Dazu gehören:

- > Ausschreibung des Kurses über die Vereinszeitung bzw. die Internetseite des Vereins
- > Zusammenarbeit mit der Gemeinde (Rathaus) und der Kirchengemeinde
- > Kooperationen mit den Volkshochschulen der Kommunen und den Landkreisen
- > Partnerschaften mit niedergelassenen Ärztinnen und Ärzten (z. B. Auslegen von Informationsmaterialien in Praxen der Allgemeinmedizin, der Orthopädie usw.)
- > Zusammenarbeit mit Physiotherapeut*innen, Rehabilitationszentren und Kurkliniken

Die für Walking Football benötigten Materialien sind auf so gut wie jedem Vereinsgelände vorhanden.

Maßnahmen zur Weiterführung der sportlichen Aktivität

Da das Kursprogramm „Walking Football in der Prävention“ unmittelbar im Verein durchgeführt wird und die Teilnehmenden so mit den Gegebenheiten vor Ort vertraut gemacht werden, bietet es sich gewöhnlich bereits in den ersten Stunden an, dafür zu werben, die sportliche Aktivität regelmäßig auch nach Ablauf der acht Trainingseinheiten beizubehalten. Dabei sollte es zunehmend die Regel werden, dass durchführende Vereine auch über kontinuierliche Walking-Football-Angebote verfügen.

Den Teilnehmenden der Kursprogramme sollte dabei auch die Teilnahme an diesen regelmäßigen Angeboten ans Herz gelegt und ermöglicht werden. Dabei sollte thematisiert werden, inwieweit im Verein die Aufnahme in bestehende Gruppen und Mannschaften möglich ist bzw. ob gegebenenfalls sogar neue Gruppen und Teams gegründet werden müssen.

Sollte in dem jeweiligen Verein keine entsprechende regelmäßige Aktivität geboten werden können, so gilt es, den Teilnehmenden spätestens in der letzten Kursstunde mögliche

Anlaufstellen und Ansprechpartner*innen in anderen Vereinen in der Nähe an die Hand zu geben. So ist gewährleistet, dass die Teilnehmenden dem Sport erhalten bleiben und die Bedeutung des Walking Football in den Vereinen immer weiter gesteigert wird. Eine größere Anzahl an bestehenden Walking-Football-Teams erhöht darüber hinaus die Möglichkeiten zum gegenseitigen sportlichen Messen in Wettspielen, was die Attraktivität zusätzlich steigert sowie noch mehr Interessent*innen für den Sport begeistert und zum Walking Football lockt. Der breit angelegten Förderung des allgemeinen Wohlbefindens und der Gesundheit ist so Tür und Tor geöffnet!



Der Walking-Football-Kurs soll alle Teilnehmenden zu regelmäßigem Sporttreiben im Verein motivieren.

Kurseinheit 1: Immer in Bewegung – dauerhaftes Gehen mit Ball

PHASE/ DAUER	ZIELE	INHALTE	METHODIK	ORGANISATION
Einführung 5 Minuten	<ul style="list-style-type: none"> > Überblick über den Kursverlauf verschaffen. > Die anstehende Kurseinheit vorstellen. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Gruppe begrüßen 2. Erwartungen abfragen 3. Kurskonzept darstellen 4. Ablauf der anstehenden Einheit vorstellen 5. Bälle austeilen 	Offener Gesprächskreis	Umkleidekabine
Information 10 Minuten	<ul style="list-style-type: none"> > Auseinandersetzung mit dem eigenen Bewegungsverhalten > Kennenlernen der Fußball-Variante „Gehfußball“ als Präventionsangebot 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Tipps für Bewegung im Alltag anhand des Infoblattes vermitteln 2. Vorteile des Gehfußballs hinsichtlich der körperlichen Verfassung deutlich machen 3. Regelkunde 	<ul style="list-style-type: none"> > Unterrichtsgespräch > Austeilen des Infoblatts mit Tipps für Bewegung im Alltag > Vortrag 	<ul style="list-style-type: none"> > Umkleidekabine > Stifte > Infomaterial
Allgemeine Erwärmung 5 Minuten	<ul style="list-style-type: none"> > Physische Aktivierung zur Vorbereitung auf die anstehende Belastung > Anregung des Herzkreislauf-Systems 	<ol style="list-style-type: none"> 1. „Eingehen“ nach Technikdemonstration 2. Verschiedene koordinative Laufaufgaben: Armkreisen beim Gehen, seitwärts Überkreuzen, Rückwärtsgehen, Gehen auf den Zehenspitzen usw. 	<ul style="list-style-type: none"> > Laufschule > Demonstration durch ÜL 	<ul style="list-style-type: none"> > auf dem Platz > TN aufgereiht frontal vor dem ÜL > 10-Meter-Strecke
Mobilisation 5 Minuten	<ul style="list-style-type: none"> > Mobilisation des Gelenkapparats 	<ul style="list-style-type: none"> > Mobilisationsübungen: Knie zur Brust ziehen, Fersen zum Po ziehen, Ausfallschritte, Streckungen und Rotationen des Ober- bzw. Unterkörpers usw. 	<ul style="list-style-type: none"> > Ausgewählte Mobilisationsübungen aus dem Hausaufgabenprogramm 3: „Mobilisation und Beweglichkeit“ (wird im Kursverlauf an die TN verteilt) > Demonstration und Bewegungskontrolle durch ÜL > Kurze, dynamische Bewegungsausführung 	<ul style="list-style-type: none"> > auf dem Platz > TN stellen sich in Kreisform auf

PHASE/ DAUER	ZIELE	INHALTE	METHODIK	ORGANISATION
Stabilisation 5 Minuten	<ul style="list-style-type: none"> > Stabilisation des Gelenkapparats > Langfristig: Verbesserung der allgemeinen Kräfteigenschaften sowie Abbau muskulärer Dysbalancen 	<ul style="list-style-type: none"> > Stabilisationsübungen: Einzel- und Partnerübungen, Einbeinstand, Beinrotation auswärts, Beinrotation einwärts, Kräftigungsübungen in Rücken- und Seitlage sowie im Vierfüßlerstand usw. 	<ul style="list-style-type: none"> > Ausgewählte Stabilisationsübungen aus Hausaufgabenprogramm 2: „Kräftigung und Stabilisation“ (wird im Kursverlauf an die Teilnehmer verteilt) > Demonstration und Bewegungskontrolle durch ÜL 	<ul style="list-style-type: none"> > auf dem Platz > TN paarweise einteilen und in Kreisform aufstellen
Spezifische Erwärmung 10 Minuten	<ul style="list-style-type: none"> > Schulung der Differenzierungs-, Kopplungs- und Umstellungsfähigkeit 	<ul style="list-style-type: none"> > Übung: „Dribbel-X“ 	<ul style="list-style-type: none"> > Üben in der Gruppe > Vom Leichten zum Schweren 	<ul style="list-style-type: none"> > auf dem Platz > 12 Spieler > 20 zusätzliche Hütchen > 4 Bälle
Hauptteil 1 10 Minuten	<ul style="list-style-type: none"> > Schulung der Orientierungsfähigkeit > Zusammenkommen und Kennenlernen in der Gruppe 	<ul style="list-style-type: none"> > Bewegungsspiel: „Findet euch!“ 	<ul style="list-style-type: none"> > Anwenden in der Gruppe > Vom Einfachen zum Komplexen 	<ul style="list-style-type: none"> > auf dem Platz > begrenzte Übungsfläche > 12 Spieler > 12 Bälle
Hauptteil 2 10 Minuten	<ul style="list-style-type: none"> > Schulung der Orientierungs- und Umstellungsfähigkeit > Bewegung im Grundlagenausdauerbereich 	<ul style="list-style-type: none"> > Spiel: „6 gegen 6 auf Dribbeltore“ 	<ul style="list-style-type: none"> > Spiel mit Steuerungsmitteln und Provokationsregeln zur Einhaltung des Schwerpunkts 	<ul style="list-style-type: none"> > auf dem Platz > begrenzte Übungsfläche > 8 Hütchen > 2 Sechser-Teams > 4 Hütchentore > 1 Ball plus Reservebälle
Schlussteil 15 Minuten	<ul style="list-style-type: none"> > Schulung der Orientierungs- und Umstellungsfähigkeit > Bewegung im Grundlagenausdauerbereich 	<ul style="list-style-type: none"> > Spiel: „Abschlusspiel mit Dribbelzonen“ 	<ul style="list-style-type: none"> > Spiel mit Steuerungsmitteln und Provokationsregeln zur Einhaltung des Schwerpunkts 	<ul style="list-style-type: none"> > auf dem Platz > ganzes Gehfußballfeld mit 2 Endzonen > 2 Sechser-Teams > 1 Spielball plus Reservebälle
Ausdehnen 5 Minuten	<ul style="list-style-type: none"> > Anregung regenerativer Prozesse > Langfristig: Verbesserung der Beweglichkeit 	<ul style="list-style-type: none"> > Beweglichkeitsübungen: Knie zur Brust ziehen, Fersen zum Po ziehen, Ausfallschritte, Streckungen und Rotationen des Ober- bzw. Unterkörpers usw. 	<ul style="list-style-type: none"> > Ausgewählte Beweglichkeitsübungen aus dem Hausaufgabenprogramm 3: „Mobilisation und Beweglichkeit“ (wird im Kursverlauf an die TN verteilt) > Demonstration und Bewegungskontrolle durch ÜL > Lange Haltezeiten (30 bis 60 Sekunden) 	<ul style="list-style-type: none"> > auf dem Platz > TN stellen sich in Kreisform auf

PHASE/ DAUER	ZIELE	INHALTE	METHODIK	ORGANISATION
Reflexion der Bewegungserfahrungen 5 Minuten	<ul style="list-style-type: none"> > Verinnerlichung der gesammelten Bewegungserfahrungen > Verbesserung der Bewegungsausführung durch gezielte Reflexion > Übernahme der Bewegungsaufgaben in tägliche Abläufe 	<ul style="list-style-type: none"> > Abfragen des individuellen Empfindens der vorangegangenen Bewegungsaufgaben bei den Teilnehmern > Möglichkeit für Rückfragen zur Bewegungsausführung 	<ul style="list-style-type: none"> > Frage-/Antwort-Runde (TN-Rückmeldungen) > Erläuterungen sowie Beantwortung von Fragen durch ÜL 	<ul style="list-style-type: none"> > auf dem Platz > Gesprächskreis mit TN und ÜL
Ausklang 5 Minuten	<ul style="list-style-type: none"> > Abbau > Verabschiedung 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Gemeinsamer Abbau des Spielfelds 2. Verstauen der Bälle und Trainingsmaterialien im entsprechenden Materialraum 3. Verabschiedung und Hinweis auf geselliges Beisammensein nach dem Training 	<ul style="list-style-type: none"> > Anleitung durch ÜL 	<ul style="list-style-type: none"> > auf dem Platz



→ Zu Beginn des Walking-Football-Kurses geht es vor allem darum, die Teilnehmenden an das Gehen mit dem Ball zu gewöhnen. Dabei stehen die richtige Körperhaltung und die Gehtechnik im Vordergrund. Ballführung kommt als technische Erschwernis noch hinzu. Der Hauptteil bedient darüber hinaus die sozial-affektive Komponente des Sports und dient gewissermaßen als Kennenlern-Maßnahme. Im 6 gegen 6 auf Dribbeltore können die Teilnehmenden ein erstes Mal ihre Spielfähigkeit testen und sich miteinander messen. Das Abschlusspiel kann vor allem dazu genutzt werden, die Regeln und Besonderheiten beim Walking Football zu erläutern.

Kurseinheit 1: Immer in Bewegung – dauerhaftes Gehen mit Ball

AUFWÄRMEN: DRIBBEL-X

ORGANISATION

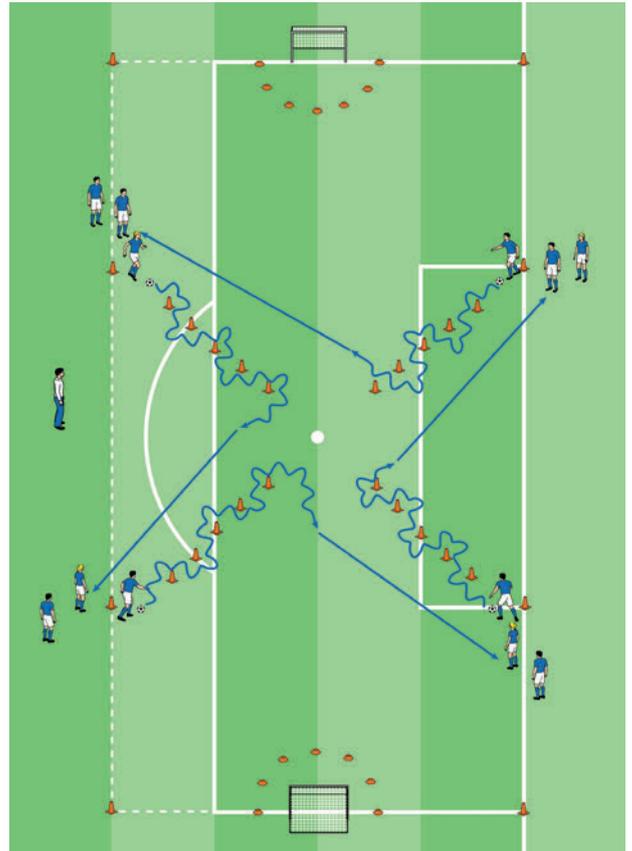
- > Ein 20 x 20 Meter großes Quadrat markieren.
- > Von den Eckpunkten aus diagonal nach innen mittels Hütchen Slalomlinien errichten.
- > Die Spieler gleichmäßig an die Eckpunkte verteilen.
- > Der erste Spieler jeder Gruppe hat einen Ball.

ABLAUF

- > Die Spieler mit Ball dribbeln durch den Slalom, kappen am Ende 90 Grad ab und passen zum jeweils nächsten Spieler der rechts gelegenen Gruppe.
- > Nach einer vollständigen Runde Richtungswechsel.

VARIATIONEN

- > Verschiedene Dribbeltechniken vorgeben:
 - Nur mit rechts/links dribbeln.
 - Innenseite/Außenseite abwechselnd
 - Den Ball mit der Sohle ziehen.
 - usw.



HAUPTTEIL 1: FINDET EUCH!

ORGANISATION

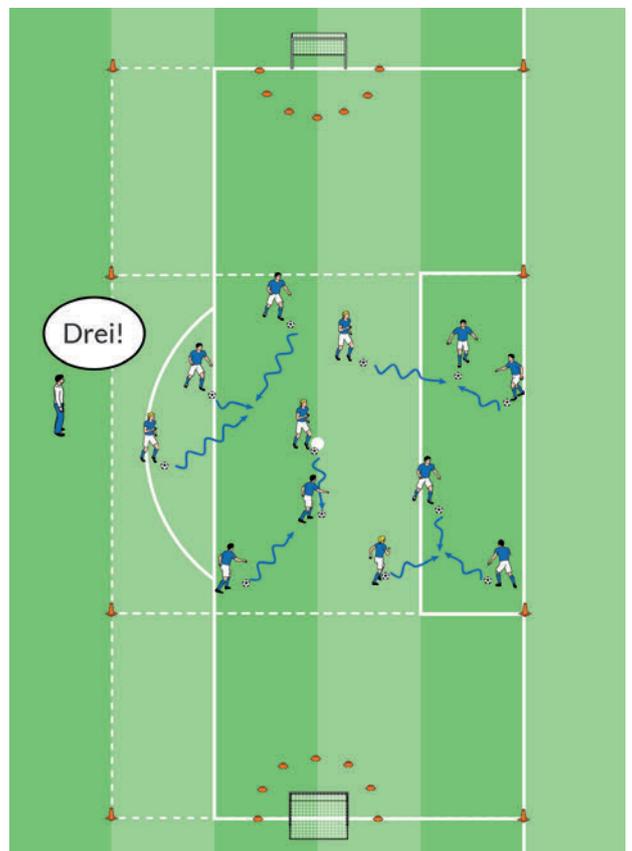
- > Im 20-x-20-Meter-Feld spielen.
- > Alle Spieler haben einen Ball.

ABLAUF

- > Auf ein Trainerkommando müssen sich schnellstmöglich Gruppen in der angesagten Größe bilden.
- > Übrig gebliebene Spieler machen eine Bewegungsaufgabe.

VARIATIONEN

- > Verschiedene Dribbeltechniken vorgeben (s. o.)
- > Wenn sich 2 Spieler begegnen, müssen sie den Ball tauschen.
- > Wenn sich 2 Spieler begegnen, müssen sie einander mit einer Finte ausweichen.
- > Zusätzlich zur Gruppengröße ansagen, wie viele Beine den Boden berühren dürfen.
 - z. B. „3 – 5“: 3 Spieler müssen zusammenkommen und einer davon darf nur auf einem Bein stehen.



HAUPTTEIL 2: 6 GEGEN 6 AUF DRIBBELTORE

ORGANISATION

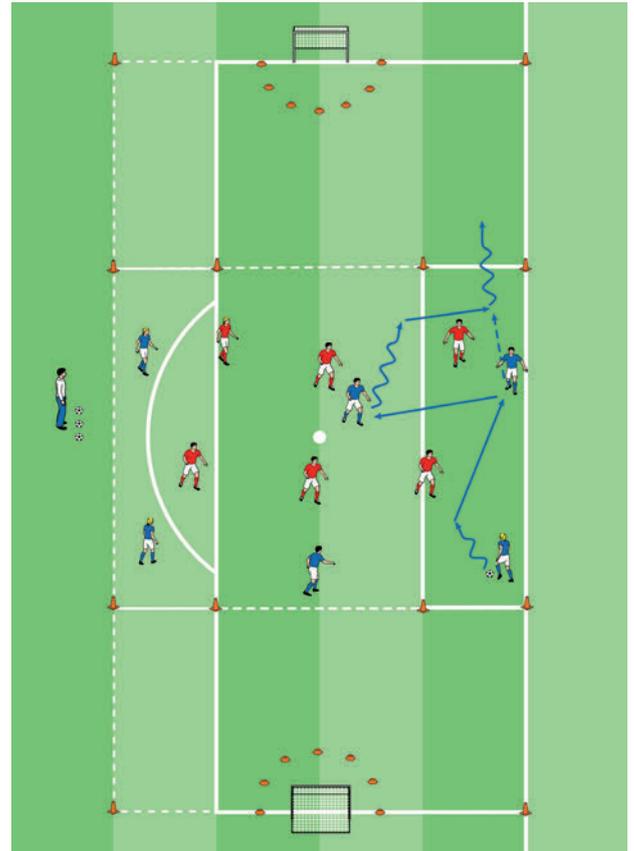
- > Den Grundaufbau weiter verwenden.
- > Zusätzlich rechts und links in den Ecken je 5 Meter breite Dribbeltore errichten.
- > 2 Teams zu je 6 Spielern einteilen.

ABLAUF

- > Es darf frühestens nach 3 Ballkontakten gepasst werden.
- > Tore zählen nur, wenn das Dribbeltor kontrolliert durchquert und der Ball dahinter abgelegt wird.

VARIATIONEN

- > 5 plus 1 gegen 5 plus 1:
 - Zwischen den gegnerischen Dribbeltoren je einen tiefen Anspieler postieren, der jederzeit von seinem Team angespielt werden kann.
 - Die Anspieler nach je 3 Minuten tauschen.



SCHLUSSTEIL: ABSCHLUSSSPIEL MIT DRIBBELZONEN

ORGANISATION

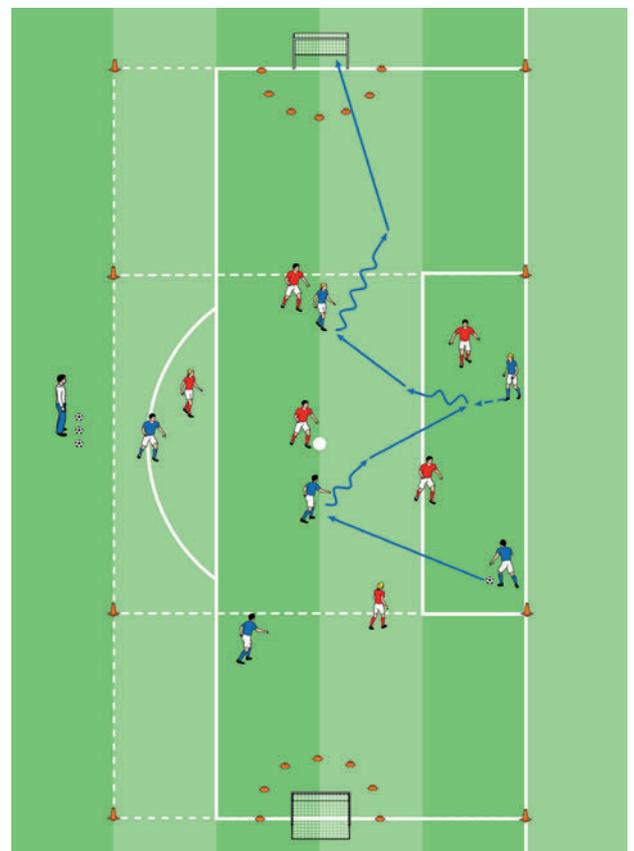
- > Das ganze Spielfeld nutzen und die innere Abgrenzung zur Zoneneinteilung verwenden.
- > Die Teams beibehalten.

ABLAUF

- > 6 gegen 6 in 3 Zonen.
- > Um in die jeweils nächste Zone zu kommen, darf nur gedribbelt werden.
- > Ein Pass in die nächste Zone ist nicht erlaubt.

VARIATIONEN

- > Es darf frühestens nach 3 Ballkontakten gepasst werden.
- > Von der Aufbau- in die Mittelzone darf immer gepasst werden.



Kurseinheit 2: Das Passen über kurze Distanzen

PHASE/ DAUER	ZIELE	INHALTE	METHODIK	ORGANISATION
Einführung und Information 15 Minuten	<ul style="list-style-type: none"> > Informationen über Gesundheitszustand und Befindlichkeiten einholen. > Möglichkeiten zur Verbesserung der aeroben Ausdauer aufzeigen. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Gruppe begrüßen 2. Gesundheitszustand abfragen 3. Fragen aus der Vorwoche und dem Hausaufgabenprogramm klären 4. Hausaufgabenprogramm zur Verbesserung der aeroben Ausdauer austeilen 	Offener Gesprächskreis	Umkleidekabine
Allgemeine Erwärmung 10 Minuten	<ul style="list-style-type: none"> > Physische Aktivierung zur Vorbereitung auf die anstehende Belastung > Anregung des Herz-Kreislauf-Systems 	<ol style="list-style-type: none"> 1. „Eingehen“ nach Technikdemonstration 2. Verschiedene koordinative Laufaufgaben: Armkreisen beim Gehen, seitwärts Überkreuzen, Rückwärtsgehen, Gehen auf den Zehenspitzen usw. 	<ul style="list-style-type: none"> > Laufschiule > Demonstration durch ÜL 	<ul style="list-style-type: none"> > auf dem Platz > TN aufgereiht frontal vor dem ÜL > 10-Meter-Strecke
Mobilisation 5 Minuten	<ul style="list-style-type: none"> > Mobilisation des Gelenkapparats 	<ul style="list-style-type: none"> > Mobilisationsübungen: Knie zur Brust ziehen, Fersen zum Po ziehen, Ausfallschritte, Streckungen und Rotationen des Ober- bzw. Unterkörpers usw. 	<ul style="list-style-type: none"> > Ausgewählte Mobilisationsübungen aus dem Hausaufgabenprogramm 3: „Mobilisation und Beweglichkeit“ (wird im Kursverlauf an die TN verteilt) > Demonstration und Bewegungskontrolle durch ÜL > Kurze, dynamische Bewegungsausführung 	<ul style="list-style-type: none"> > auf dem Platz > TN stellen sich in Kreisform auf
Stabilisation 5 Minuten	<ul style="list-style-type: none"> > Stabilisation des Gelenkapparats > Langfristig: Verbesserung der allgemeinen Kräfteigenschaften sowie Abbau muskulärer Dysbalancen 	<ul style="list-style-type: none"> > Stabilisationsübungen: Einzel- und Partnerübungen, Einbeinstand, Beinrotation auswärts, Beinrotation einwärts, Kräftigungsübungen in Rücken- und Seitlage sowie im Vierfüßlerstand usw. 	<ul style="list-style-type: none"> > Ausgewählte Stabilisationsübungen aus Hausaufgabenprogramm 2: „Kräftigung und Stabilisation“ (wird im Kursverlauf an die Teilnehmer verteilt) > Demonstration und Bewegungskontrolle durch ÜL 	<ul style="list-style-type: none"> > auf dem Platz > TN paarweise einteilen und in Kreisform aufstellen

PHASE/ DAUER	ZIELE	INHALTE	METHODIK	ORGANISATION
Spezifische Erwärmung 10 Minuten	<ul style="list-style-type: none"> > Schulung der Differenzierungs-, Kopplungs- und Umstellungsfähigkeit 	<ul style="list-style-type: none"> > Übung: „Ballpendel“ 	<ul style="list-style-type: none"> > Üben in der Gruppe > Vom Leichten zum Schweren 	<ul style="list-style-type: none"> > auf dem Platz > 12 Spieler > 4 Hütchen > 2 Bälle
Hauptteil 1 15 Minuten	<ul style="list-style-type: none"> > Schulung der Differenzierungs- und Orientierungsfähigkeit > Kommunikation in der Gruppe 	<ul style="list-style-type: none"> > Übung: „Kurz-Doppel-Dreh“ 	<ul style="list-style-type: none"> > Anwenden in der Gruppe > Passkombination mit verschiedenen Winkeln und Distanzen > Vom Einfachen zum Komplexen 	<ul style="list-style-type: none"> > auf dem Platz > 12 Spieler > 4 Hütchen > 2 Bälle
Hauptteil 2 15 Minuten	<ul style="list-style-type: none"> > Schulung der Orientierungs- und Umstellungsfähigkeit > Bewegung im Grundlagenausdauerbereich 	<ul style="list-style-type: none"> > Spiel: „Drei-Farben-Passen“ 	<ul style="list-style-type: none"> > Anwenden in der Gruppe > Vom Einfachen zum Komplexen 	<ul style="list-style-type: none"> > auf dem Platz > begrenzte Übungsfläche > 3 Vierer-Teams > 3 Bälle
Ausdehnen 5 Minuten	<ul style="list-style-type: none"> > Anregung regenerativer Prozesse > Langfristig: Verbesserung der Beweglichkeit 	<ul style="list-style-type: none"> > Beweglichkeitsübungen: Knie zur Brust ziehen, Fersen zum Po ziehen, Ausfallschritte, Streckungen und Rotationen des Ober- bzw. Unterkörpers usw. 	<ul style="list-style-type: none"> > Ausgewählte Beweglichkeitsübungen aus dem Hausaufgabenprogramm 3: „Mobilisation und Beweglichkeit“ (wird im Kursverlauf an die TN verteilt) > Demonstration und Bewegungskontrolle durch ÜL > Lange Haltezeiten (30 bis 60 Sekunden) 	<ul style="list-style-type: none"> > auf dem Platz > TN stellen sich in Kreisform auf
Reflexion der Bewegungserfahrungen 5 Minuten	<ul style="list-style-type: none"> > Verinnerlichung der gesammelten Bewegungserfahrungen > Verbesserung der Bewegungskontrolle durch gezielte Reflexion > Übernahme der Bewegungsaufgaben in tägliche Abläufe 	<ul style="list-style-type: none"> > Abfragen des individuellen Empfindens der vorangegangenen Bewegungsaufgaben bei den Teilnehmern > Möglichkeit für Rückfragen zur Bewegungskontrolle 	<ul style="list-style-type: none"> > Frage-/Antwort-Runde (TN-Rückmeldungen) > Erläuterungen sowie Beantwortung von Fragen durch ÜL 	<ul style="list-style-type: none"> > auf dem Platz > Gesprächskreis mit TN und ÜL

PHASE/ DAUER	ZIELE	INHALTE	METHODIK	ORGANISATION
Schlussteil 15 Minuten	<ul style="list-style-type: none"> > Schulung der Orientierungs- und Differenzierungsfähigkeit > Bewegen im Grundlagenausdauerbereich 	<ul style="list-style-type: none"> > Spiel: „4 + 4 gegen 4 auf ein Tor“ 	<ul style="list-style-type: none"> > Spiel mit Steuerungsmitteln und Provokationsregeln zur Einhaltung des Schwerpunkts > Turniermodus „jeder gegen jeden“ > 6 x 3 Minuten Spielzeit 	<ul style="list-style-type: none"> > auf dem Platz > halbes Gehfußballfeld > 3 Vierer-Teams > 1 Spielball plus Reservebälle
Ausklang 5 Minuten	<ul style="list-style-type: none"> > Abbau > Verabschiedung 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Gemeinsamer Abbau des Spielfelds 2. Verstauen der Bälle und Trainingsmaterialien im entsprechenden Materialraum 3. Verabschiedung und Hinweis auf geselliges Beisammensein nach dem Training 	<ul style="list-style-type: none"> > Anleitung durch ÜL 	<ul style="list-style-type: none"> > auf dem Platz



→ Im zweiten Teil des Kurses werden die Teilnehmenden mit der einfachsten aller Grundtechniken konfrontiert: dem Kurzpass. Der Ball wird auch hier direkt ins Warm-up integriert und die Laufkoordination mit einem Kurzpassspiel gekoppelt. Anschließend folgt ein Passrundlauf mit vielen kurzen Pässen und dazugehörigen Anschlussaktionen wie Aufdrehen und Klatschenlassen. Daraufhin müssen die Teilnehmenden im Dreifarbenspiel den Überblick behalten und sich gut untereinander verständigen, um den Ball lange in den eigenen Reihen halten zu können. Die große Überzahl wird dann auch in das Abschlusspiel übertragen, das mit insgesamt drei Teams im Turniermodus auf ein Tor gespielt wird.

Kurseinheit 2: Das Passen über kurze Distanzen

AUFWÄRMEN: BALLPENDEL

ORGANISATION

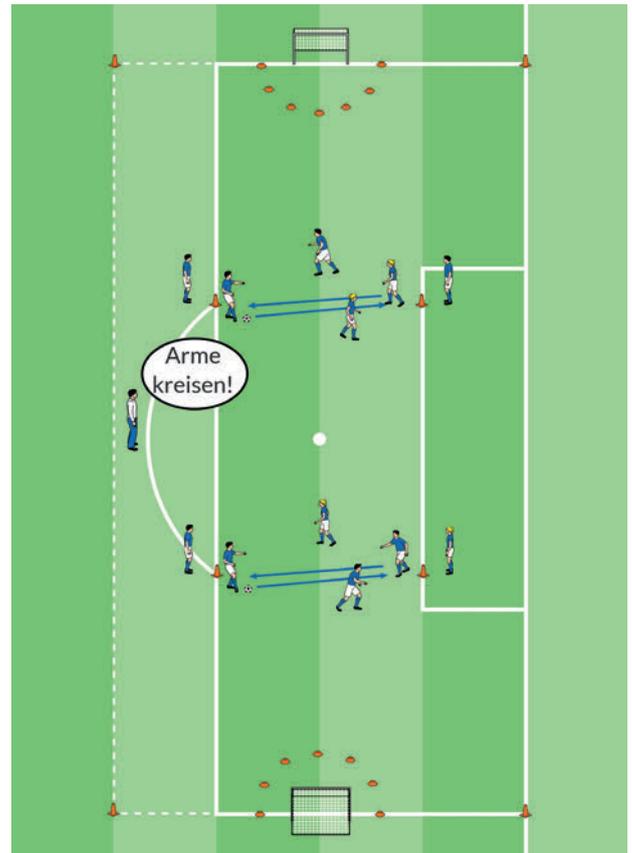
- > 2 Hütchen im Abstand von 10 Metern einander gegenüber aufstellen.
- > 2 Sechser-Gruppen einteilen und je 3 Spieler an ein Hütchen schicken.
- > Jede Gruppe hat 1 Ball.

ABLAUF

- > Die Spieler passen zwischen den Hütchen hin und her.
- > Dabei sollen sie aktiv „in die Bälle“ starten, die Zuspiele kontrollieren und erst dann zurückpassen.
- > Auf ein Trainerkommando führen sie nach dem Abspiel verschiedene Bewegungsaufgaben durch und stellen sich auf der anderen Seite wieder an.

VARIATIONEN

- > Zwischen den Hütchen direkt spielen.
- > Doppelte Doppelpässe spielen.



HAUPTTEIL 1: KURZ-DOPPEL-DREH

ORGANISATION

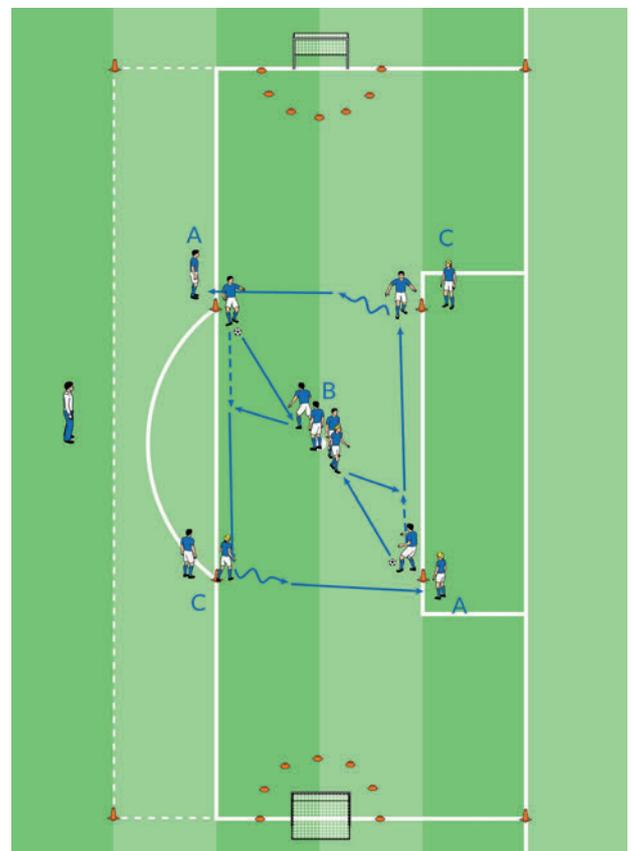
- > Den Aufbau beibehalten.
- > Die Spieler gleichmäßig auf die Positionen A, B (Elfmeterpunkt) und C aufteilen.
- > Die Spieler bei A haben Bälle.

ABLAUF

- > A passt zu B, B lässt prallen, A geht nach und passt steil zu C.
- > C geht dem Ball entgegen, dreht auf und passt zum nächsten Spieler bei A.
- > A wird B, B wird C, C wird A.

VARIATIONEN

- > Die Spielrichtung wechseln.
- > Anstatt aufzudrehen, lässt C nochmal auf B prallen und bekommt dann den Pass in den Gang.
- > Zusätzlicher Doppelpass zwischen C und A.



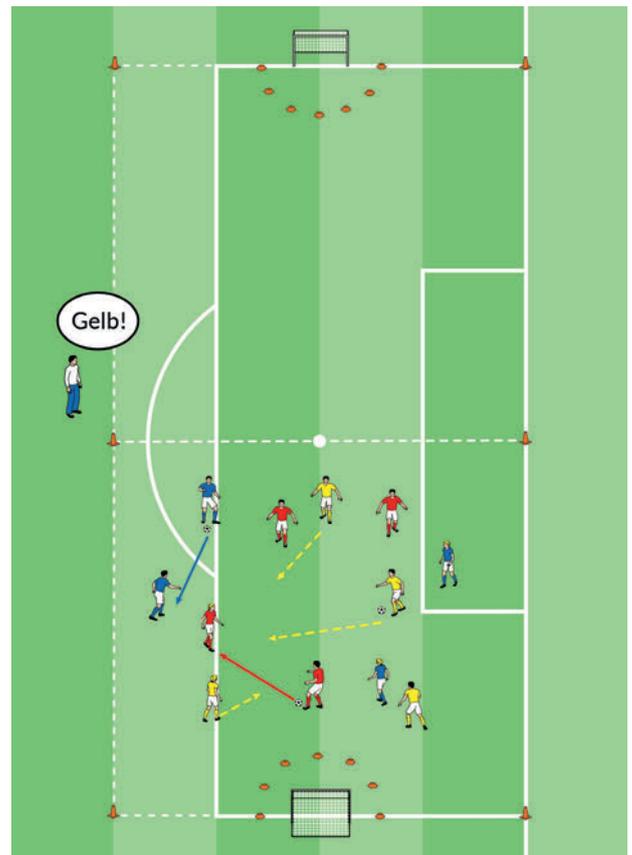
HAUPTTEIL 2: DREI-FARBEN-PASSEN

ORGANISATION UND ABLAUF

- > Das Spielfeld in 2 Hälften unterteilen.
- > 3 Vierer-Teams bilden und farblich unterscheiden.
- > Jedes Team hat 1 Ball.
- > Die Spieler bewegen sich frei in einer Spielfeldhälfte und passen sich innerhalb ihres Teams zu.
- > Auf ein Trainerkommando versucht das aufgerufene Team, die Bälle der anderen beiden Teams abzufangen.
- > Das Team, das zuerst den Ball verliert, unterstützt die Verteidiger beim Abfangen.

VARIATIONEN

- > Mit maximal 3 Kontakten spielen.
- > Der Trainer ruft 2 Farben:
 - Erstgenanntes Team behält den Ball und spielt mit dem zweitgenannten auf Ballhalten gegen das ungenannte.
 - Sobald die Verteidiger den Ball erobert haben, spielen sie unmittelbar weiter mit dem Team, das den Ball nicht verloren hat, gegen das Team, das ihn verloren hat usw.
 - Nach 3 Ballwechseln neu starten.



SCHLUSSTEIL: 4 PLUS 4 GEGEN 4 AUF 1 TOR

ORGANISATION

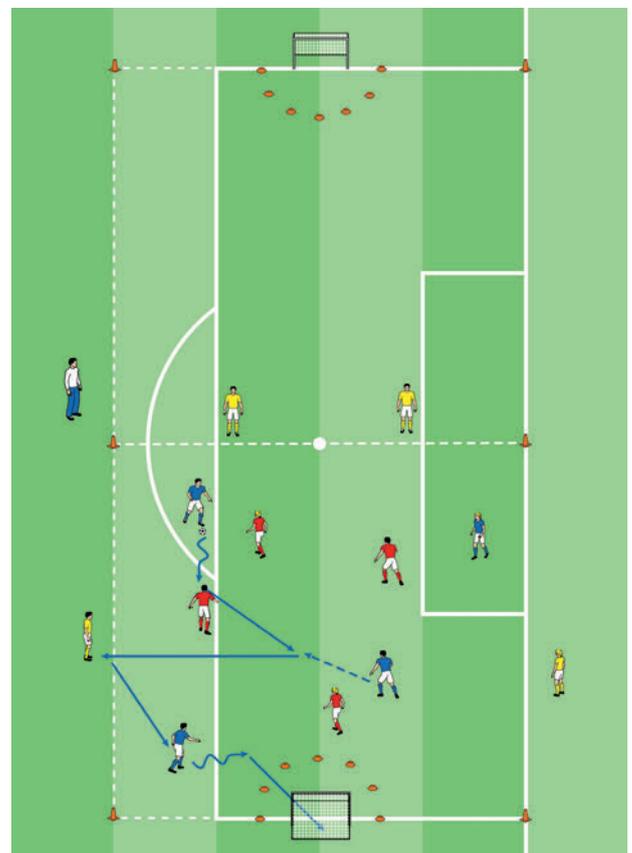
- > Den Aufbau und die Teams beibehalten.
- > Eines der Teams gemäß Abbildung als neutrale Anspieler um das Feld herum verteilen.

ABLAUF

- > 4 plus 4 gegen 4 auf ein Tor mit wechselndem Angriffsrecht.
- > Die Ballbesitzer versuchen, mit Hilfe der Neutralen in Überzahl zum Torerfolg zu kommen.
- > Gelingt es den Verteidigern, dies zu verhindern, so können sie den Ball per Zuspiel zu einem Neutralen sichern und das Angriffsrecht wechselt.

VARIATIONEN

- > Die Neutralen haben nur 2 Kontakte.
- > Die Verteidiger dürfen nach Eroberung direkt aufs Tor spielen und behalten nach einem Treffer das Angriffsrecht.



Kurseinheit 3: Lange Zuspiele und Seitenwechsel

PHASE/ DAUER	ZIELE	INHALTE	METHODIK	ORGANISATION
Einführung 15 Minuten	<ul style="list-style-type: none"> > Informationen über Gesundheitszustand und Befindlichkeiten einholen. > Prinzipien des Ausdauertrainings vermitteln. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Gruppe begrüßen 2. Gesundheitszustand abfragen 3. Fragen aus der Vorwoche und zu den Hausaufgabenprogrammen klären 4. Infomaterial „Prinzipien des Ausdauertrainings“ austeilen 	Offener Gesprächskreis	Umkleidekabine
Allgemeine Erwärmung 10 Minuten	<ul style="list-style-type: none"> > Physische Aktivierung zur Vorbereitung auf die anstehende Belastung > Anregung des Herz-Kreislauf-Systems 	<ol style="list-style-type: none"> 1. „Eingehen“ nach Technikdemonstration 2. Verschiedene koordinative Laufaufgaben: Armkreisen beim Gehen, seitwärts Überkreuzen, Rückwärtsgehen, Gehen auf den Zehenspitzen usw. 	<ul style="list-style-type: none"> > Laufschiene > Demonstration durch ÜL 	<ul style="list-style-type: none"> > auf dem Platz > TN aufgereiht frontal vor dem ÜL > 10-Meter-Strecke
Mobilisation 5 Minuten	<ul style="list-style-type: none"> > Mobilisation des Gelenkapparats 	<ul style="list-style-type: none"> > Mobilisationsübungen: Knie zur Brust ziehen, Fersen zum Po ziehen, Ausfallschritte, Streckungen und Rotationen des Ober- bzw. Unterkörpers usw. 	<ul style="list-style-type: none"> > Ausgewählte Mobilisationsübungen aus dem Hausaufgabenprogramm 3: „Mobilisation und Beweglichkeit“ (wird im Kursverlauf an die TN verteilt) > Demonstration und Bewegungskontrolle durch ÜL > Kurze, dynamische Bewegungsausführung 	<ul style="list-style-type: none"> > auf dem Platz > TN stellen sich in Kreisform auf
Stabilisation 5 Minuten	<ul style="list-style-type: none"> > Stabilisation des Gelenkapparats > Langfristig: Verbesserung der allgemeinen Kräfteigenschaften sowie Abbau muskulärer Dysbalancen 	<ul style="list-style-type: none"> > Stabilisationsübungen: Einzel- und Partnerübungen, Einbeinstand, Beinrotation auswärts, Beinrotation einwärts, Kräftigungsübungen in Rücken- und Seitlage sowie im Vierfüßlerstand usw. 	<ul style="list-style-type: none"> > Ausgewählte Stabilisationsübungen aus Hausaufgabenprogramm 2: „Kräftigung und Stabilisation“ (wird im Kursverlauf an die Teilnehmer verteilt) > Demonstration und Bewegungskontrolle durch ÜL 	<ul style="list-style-type: none"> > auf dem Platz > TN paarweise einteilen und in Kreisform aufstellen
Spezifische Erwärmung 10 Minuten	<ul style="list-style-type: none"> > Schulung der Differenzierungs- und Umstellungsfähigkeit 	Bewegungsspiel: „Spielen und Gehen“	<ul style="list-style-type: none"> > Üben in der Gruppe > Vom Leichten zum Schweren 	<ul style="list-style-type: none"> > auf dem Platz > 12 Spieler > 8 Hütchen > 2 Bälle



PHASE/ DAUER	ZIELE	INHALTE	METHODIK	ORGANISATION
Hauptteil 1 10 Minuten	<ul style="list-style-type: none">> Schulung der Differenzierungs- und Orientierungsfähigkeit> Kommunikation in der Gruppe	Übung: „Passen im 8er-Gitter“	<ul style="list-style-type: none">> Anwenden in der Gruppe> Passkombination mit verschiedenen Winkeln und Distanzen> Vom Einfachen zum Komplexen	<ul style="list-style-type: none">> auf dem Platz> 12 Spieler> 8 Hütchen> 8 Bälle
Hauptteil 2 20 Minuten	<ul style="list-style-type: none">> Schulung der Differenzierungs- und Orientierungsfähigkeit> Bewegung im Grundlagenausdauerbereich	Spiel: „5 plus 2 gegen 5“	<ul style="list-style-type: none">> Anwenden in der Gruppe> Spiel mit Steuerungsmitteln und Provokationsregeln zur Einhaltung des Schwerpunkts> 6 x 3 Minuten	<ul style="list-style-type: none">> auf dem Platz> begrenzte Übungsfläche> 2 Fünfer-Teams> 2 Neutrale> 1 Spielball plus Reservebälle
Ausdehnen 5 Minuten	<ul style="list-style-type: none">> Anregung regenerativer Prozesse> Langfristig: Verbesserung der Beweglichkeit	<ul style="list-style-type: none">> Beweglichkeitsübungen: Knie zur Brust ziehen, Fersen zum Po ziehen, Ausfallschritte, Streckungen und Rotationen des Ober- bzw. Unterkörpers usw.	<ul style="list-style-type: none">> Ausgewählte Beweglichkeitsübungen aus dem Hausaufgabenprogramm 3: „Mobilisation und Beweglichkeit“ (wird im Kursverlauf an die TN verteilt)> Demonstration und Bewegungskontrolle durch ÜL> Lange Haltezeiten (30 bis 60 Sekunden)	<ul style="list-style-type: none">> auf dem Platz> TN stellen sich in Kreisform auf
Reflexion der Bewegungserfahrungen 5 Minuten	<ul style="list-style-type: none">> Verinnerlichung der gesammelten Bewegungserfahrungen> Verbesserung der Bewegungsausführung durch gezielte Reflexion> Übernahme der Bewegungsaufgaben in tägliche Abläufe	<ul style="list-style-type: none">> Abfragen des individuellen Empfindens der vorangegangenen Bewegungsaufgaben bei den Teilnehmern> Möglichkeit für Rückfragen zur Bewegungsausführung	<ul style="list-style-type: none">> Frage-/Antwort-Runde (TN-Rückmeldungen)> Erläuterungen sowie Beantwortung von Fragen durch ÜL	<ul style="list-style-type: none">> auf dem Platz> Gesprächskreis mit TN und ÜL

PHASE/ DAUER	ZIELE	INHALTE	METHODIK	ORGANISATION
Schlussteil 15 Minuten	<ul style="list-style-type: none"> > Schulung der Differenzierungs- und Umstellungsfähigkeit 	Spiel: „6 gegen 6 mit Endzonen“	Spiel mit Steuerungsmitteln und Provokationsregeln zur Einhaltung des Schwerpunkts	<ul style="list-style-type: none"> > ganzes Gehfußballfeld mit 3 Querzonen > 2 Sechser-Teams > 1 Spielball plus Reservebälle
Ausklang 5 Minuten	<ul style="list-style-type: none"> > Abbau > Verabschiedung 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Gemeinsamer Abbau des Spielfelds 2. Verstauen der Bälle und Trainingsmaterialien im entsprechenden Materialraum 3. Verabschiedung und Hinweis auf geselliges Beisammensein nach dem Training 	<ul style="list-style-type: none"> > Anleitung durch ÜL 	<ul style="list-style-type: none"> > auf dem Platz



→ Kurseinheit 3 beschäftigt sich mit Zuspielen über größere Distanzen und dem taktischen Mittel der Spielverlagerung. Dazu werden die Teilnehmenden zunächst technisch in einem Passrundlauf aktiviert, der lange Steilpässe beinhaltet und ebenso scharfe wie präzise Zuspiele einfordert. Anschließend müssen sie in einer freieren Form nach bestimmten Mustern kreative Wege zur Spielverlagerung finden, ehe es in die erste Spielform mit eben jenem Schwerpunkt geht. Das kleine Überzahlspiel regt dazu an, immer wieder von der einen zur anderen Seite zu verlagern und immer in Bewegung zu bleiben. Diese Strategie soll letztendlich auch dabei helfen, im Abschlusspiel erfolgreich zu sein und sich durch die Reihen zu kombinieren.

Kurseinheit 3: Lange Zuspiele und Seitenwechsel

AUFWÄRMEN 1: SPIELEN UND GEHEN

ORGANISATION

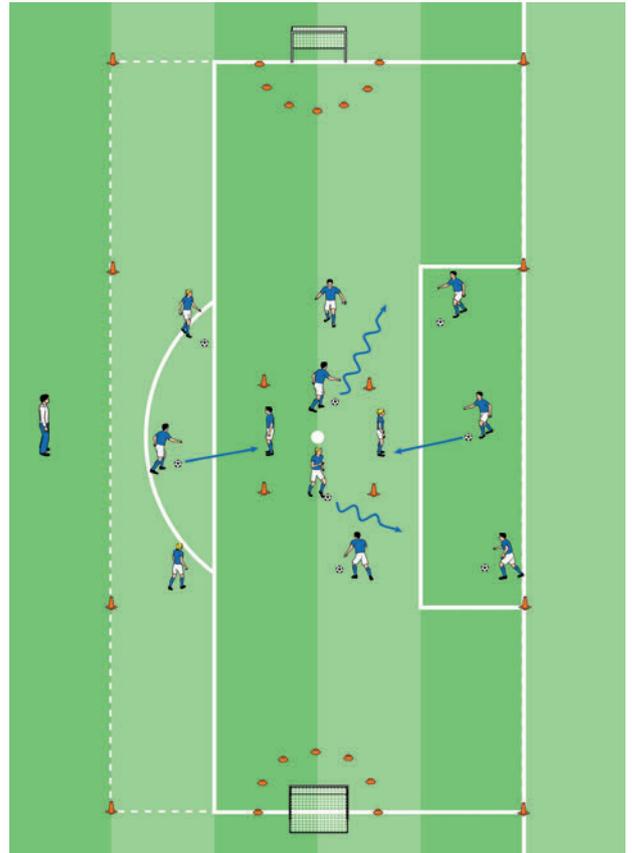
- > Ein 20 x 20 Meter großes Quadrat und darin ein weiteres 8-x-8-Meter-Quadrat errichten.
- > 4 Spieler ohne Ball im inneren Quadrat positionieren.

ABLAUF

- > Alle anderen dribbeln frei durch das große Feld.
- > Wann immer sich die Gelegenheit bietet, passen die Dribbler auf die Spieler im inneren Quadrat und tauschen mit ihnen die Rolle.

VARIATIONEN

- > Auf ein Trainerkommando bestimmte Bewegungs- und Ballschulungsaufgaben durchführen:
 - Den Ball mit der Sohle ziehen.
 - Zwischen den Füßen pendeln.
 - Den Ball im Gehen jonglieren.
 - etc.



HAUPTTEIL 1: PASSEN IM 8ER-GITTER

ORGANISATION

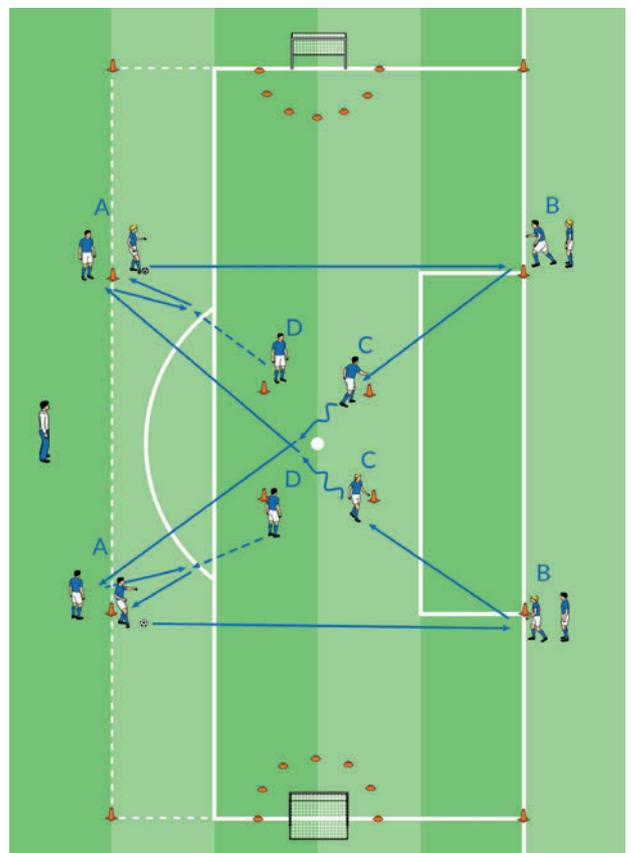
- > Den Aufbau beibehalten.
- > Die Positionen A und B doppelt, C und D einfach besetzen.
- > Die Spieler bei A haben Bälle.

ABLAUF

- > A passt zu B.
- > B nimmt an und passt weiter auf C.
- > C dreht auf, überspielt D auf den nächsten Spieler A.
- > A spielt einen Doppelpass mit D.
- > A wird B, B wird C, C wird D, D wird A.

VARIATIONEN

- > Einen Doppelpass zwischen A und B spielen.
- > C lässt auf B prallen, B passt auf D, D lässt auf C prallen, C spielt durch auf A.



HAUPTTEIL 2: 5 PLUS 2 GEGEN 5 – IN DIE BREITE VERLAGERN

ORGANISATION

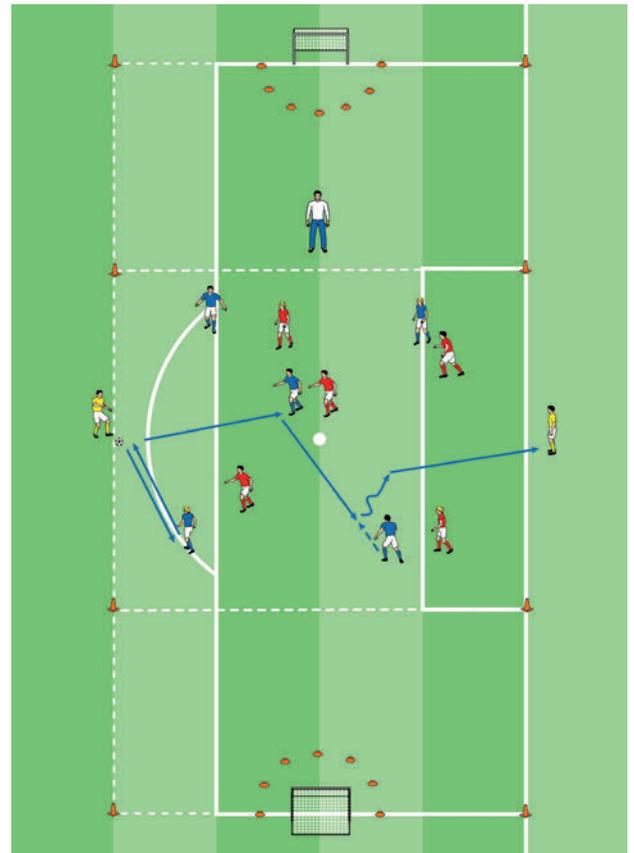
- > Das innere Quadrat entfernen und im 20-x-20-Meter-Feld spielen.
- > 2 Fünfer-Teams einteilen und 2 Neutrale bestimmen.

ABLAUF

- > Freies Spiel 5 gegen 5 mit dem Ziel, von Anspieler zu Anspieler zu verlagern.
- > Nach je 3 Minuten die Anspieler wechseln.
- > 6 Durchgänge spielen.

VARIATIONEN

- > Die Anspieler haben maximal 2 Kontakte.
- > Sobald ein Anspieler einbezogen wurde, ist er gesperrt, bis der Ball zum anderen Anspieler gebracht wurde oder der Ball verloren wird.



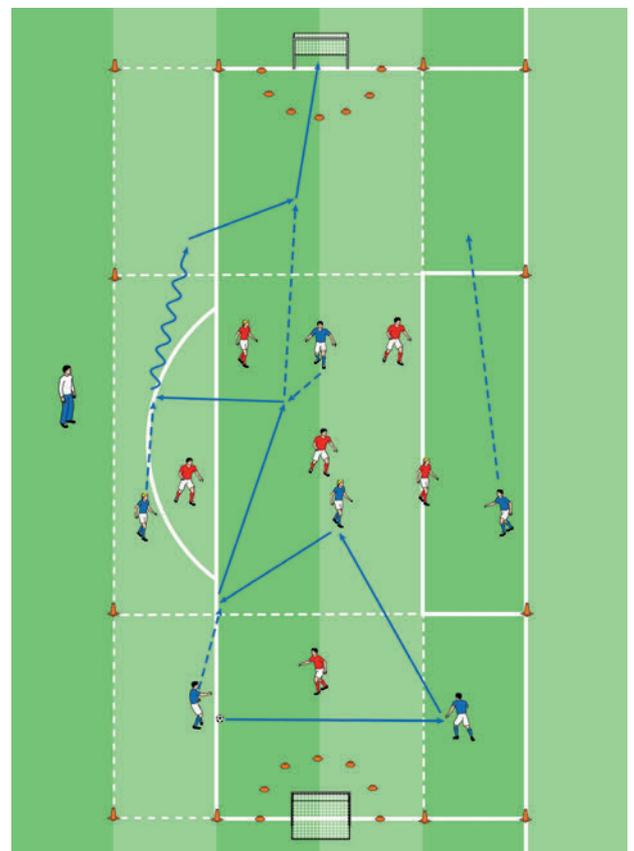
SCHLUSSTEIL: 6 GEGEN 6 MIT ENDZONEN

ORGANISATION UND ABLAUF

- > Das ganze Spielfeld nutzen.
- > Das 20-x-20-Meter-Feld dient nun als Mittelzone.
- > Außerdem die Flügelzonen markieren.
- > 2 Sechser-Teams einteilen und im 2-3-1 aufstellen.
- > 6 gegen 6 in je 3 Quer- und Längszonen.
- > Nur ein Verteidiger darf jeweils die gegnerische Endzone betreten, um hier Druck auszuüben.
- > Nach dem Pass in die Mittelzone dürfen die Angreifer dorthin nachrücken.
- > Treffer aus einer Ballbesitzphase, in der der Ball zuvor in beiden Flügelzonen war, zählen doppelt.

VARIATIONEN

- > Endzonenlinie = Abseitslinie
- > Treffer nach Pass in die Tiefe zählen ebenfalls doppelt.
- > In der eigenen Endzone mit maximal 3 Kontakten spielen.
- > Sobald der Ball in der Mittelzone ist, darf nicht mehr zurück in die Aufbauzone gespielt werden.



Kurseinheit 4: Auf das Tor schießen

PHASE/ DAUER	ZIELE	INHALTE	METHODIK	ORGANISATION
Einführung 15 Minuten	<ul style="list-style-type: none"> > Informationen über Gesundheitszustand und Befindlichkeiten einholen. > Möglichkeiten für die Kräftigung und Stabilisation im Heimtraining aufzeigen. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Gruppe begrüßen 2. Gesundheitszustand abfragen 3. Fragen aus der Vorwoche klären 4. Hausaufgabenprogramm „Kräftigung und Stabilisation“ austeilern 	Offener Gesprächskreis	Umkleidekabine
Allgemeine Erwärmung 10 Minuten	<ul style="list-style-type: none"> > Physische Aktivierung zur Vorbereitung auf die anstehende Belastung > Anregung des Herz-Kreislauf-Systems 	<ol style="list-style-type: none"> 1. „Eingehen“ nach Technikdemonstration 2. Verschiedene koordinative Laufaufgaben: Armkreisen beim Gehen, seitwärts Überkreuzen, Rückwärtsgehen, Gehen auf den Zehenspitzen usw. 	<ul style="list-style-type: none"> > Laufschiule > Demonstration durch ÜL 	<ul style="list-style-type: none"> > auf dem Platz > TN aufgereiht frontal vor dem ÜL > 10-Meter-Strecke
Mobilisation 5 Minuten	<ul style="list-style-type: none"> > Mobilisation des Gelenkapparats 	<ul style="list-style-type: none"> > Mobilisationsübungen: Knie zur Brust ziehen, Fersen zum Po ziehen, Ausfallschritte, Streckungen und Rotationen des Ober- bzw. Unterkörpers usw. 	<ul style="list-style-type: none"> > Ausgewählte Mobilisationsübungen aus dem Hausaufgabenprogramm 3: „Mobilisation und Beweglichkeit“ (wird im Kursverlauf an die TN verteilt) > Demonstration und Bewegungskontrolle durch ÜL > Kurze, dynamische Bewegungsausführung 	<ul style="list-style-type: none"> > auf dem Platz > TN stellen sich in Kreisform auf
Stabilisation 5 Minuten	<ul style="list-style-type: none"> > Stabilisation des Gelenkapparats > Langfristig: Verbesserung der allgemeinen Kräfteigenschaften sowie Abbau muskulärer Dysbalancen 	<ul style="list-style-type: none"> > Stabilisationsübungen: Einzel- und Partnerübungen, Einbeinstand, Beinrotation auswärts, Beinrotation einwärts, Kräftigungsübungen in Rücken- und Seitlage sowie im Vierfüßlerstand usw. 	<ul style="list-style-type: none"> > Ausgewählte Stabilisationsübungen aus Hausaufgabenprogramm 2: „Kräftigung und Stabilisation“ (wird im Kursverlauf an die Teilnehmer verteilt) > Demonstration und Bewegungskontrolle durch ÜL 	<ul style="list-style-type: none"> > auf dem Platz > TN paarweise einteilen und in Kreisform aufstellen



PHASE/ DAUER	ZIELE	INHALTE	METHODIK	ORGANISATION
Spezifische Erwärmung 10 Minuten	<ul style="list-style-type: none">> Schulung der Differenzierungs- und Umstellungsfähigkeit	Bewegungsspiel: „Paar-Passen“	<ul style="list-style-type: none">> Üben in der Gruppe> Vom Leichten zum Schweren	<ul style="list-style-type: none">> auf dem Platz> 12 Spieler> 6 Pärchen> 6 Hütchen> 6 Bälle
Hauptteil 1 10 Minuten	<ul style="list-style-type: none">> Schulung der Differenzierungs- und Orientierungsfähigkeit> Gemeinschaftsgefühl stärken> Wettkampfgedanken anregen	Übung: „Torschuss- Wettbewerb“	<ul style="list-style-type: none">> Anwenden in der Gruppe> Passkombination mit Torabschluss> Wettkampf-Modus	<ul style="list-style-type: none">> auf dem Platz> 2 Sechser-Teams> 10 Hütchen> 6 Bälle
Hauptteil 2 20 Minuten	<ul style="list-style-type: none">> Schulung der Umstellungs- und Orientierungsfähigkeit	Übung: „Torschuss auf 1 gegen 2“	<ul style="list-style-type: none">> Anwenden individuell> Übungsform mit Umschaltaktion	<ul style="list-style-type: none">> auf dem Platz> begrenzte Übungsfläche> 2 Sechser-Gruppen> 10 Bälle
Schluss teil 15 Minuten	<ul style="list-style-type: none">> Schulung der Umstellungs- und Orientierungsfähigkeit	Spiel: „Belohnungsball“	Spiel mit Steuerungsmitteln und Provokationsregeln zur Einhaltung des Schwerpunkts	<ul style="list-style-type: none">> ganzes Gehfußballfeld mit 3 Querzonen> 2 Sechser-Teams> 1 Spielball plus Reservebälle
Ausdehnen 5 Minuten	<ul style="list-style-type: none">> Anregung regenerativer Prozesse> Langfristig: Verbesserung der Beweglichkeit	<ul style="list-style-type: none">> Beweglichkeitsübungen: Knie zur Brust ziehen, Fersen zum Po ziehen, Ausfallschritte, Streckungen und Rotationen des Ober- bzw. Unterkörpers usw.	<ul style="list-style-type: none">> Ausgewählte Beweglichkeitsübungen aus dem Hausaufgabenprogramm 3: „Mobilisation und Beweglichkeit“ (wird im Kursverlauf an die TN verteilt)> Demonstration und Bewegungskontrolle durch ÜL> Lange Haltezeiten (30 bis 60 Sekunden)	<ul style="list-style-type: none">> auf dem Platz> TN stellen sich in Kreisform auf

PHASE/ DAUER	ZIELE	INHALTE	METHODIK	ORGANISATION
Reflexion der Bewegungserfahrungen 5 Minuten	<ul style="list-style-type: none"> > Verinnerlichung der gesammelten Bewegungserfahrungen > Verbesserung der Bewegungsausführung durch gezielte Reflexion > Übernahme der Bewegungsaufgaben in tägliche Abläufe 	<ul style="list-style-type: none"> > Abfragen des individuellen Empfindens der vorangegangenen Bewegungsaufgaben bei den Teilnehmern > Möglichkeit für Rückfragen zur Bewegungsausführung 	<ul style="list-style-type: none"> > Frage-/Antwort-Runde (TN-Rückmeldungen) > Erläuterungen sowie Beantwortung von Fragen durch ÜL 	<ul style="list-style-type: none"> > auf dem Platz > Gesprächskreis mit TN und ÜL
Ausklang 5 Minuten	<ul style="list-style-type: none"> > Abbau > Verabschiedung 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Gemeinsamer Abbau des Spielfelds 2. Verstauen der Bälle und Trainingsmaterialien im entsprechenden Materialraum 3. Verabschiedung und Hinweis auf geselliges Beisammensein nach dem Training 	<ul style="list-style-type: none"> > Anleitung durch ÜL 	<ul style="list-style-type: none"> > auf dem Platz

→ In Kurseinheit 4 dreht sich alles um das Salz in der Suppe: Tore schießen! Zum Einstieg in den Praxisteil sollen die Teilnehmenden in kleinen Gruppen schnell in Bewegung mit dem Ball kommen und müssen unmittelbar angeregt kommunizieren. Die ersten Torabschlüsse werden schon hier eingebaut. Darauf folgt ein Teamwettkampf, der den Ehrgeiz der Teilnehmenden schüren und für jede Menge Spaß am Toreschießen sorgen soll. Anschließend wird der Torabschluss an eine Umschaltaktion sowie die kleinstmögliche Überzahlsituation – nämlich das 2 gegen 1 – gekoppelt. Zum Abschluss der Einheit stehen sich zwei Teams in einem Spiel gegenüber, in dem Treffer durch einen weiteren Angriff belohnt werden.



Kurseinheit 4: Auf das Tor schießen

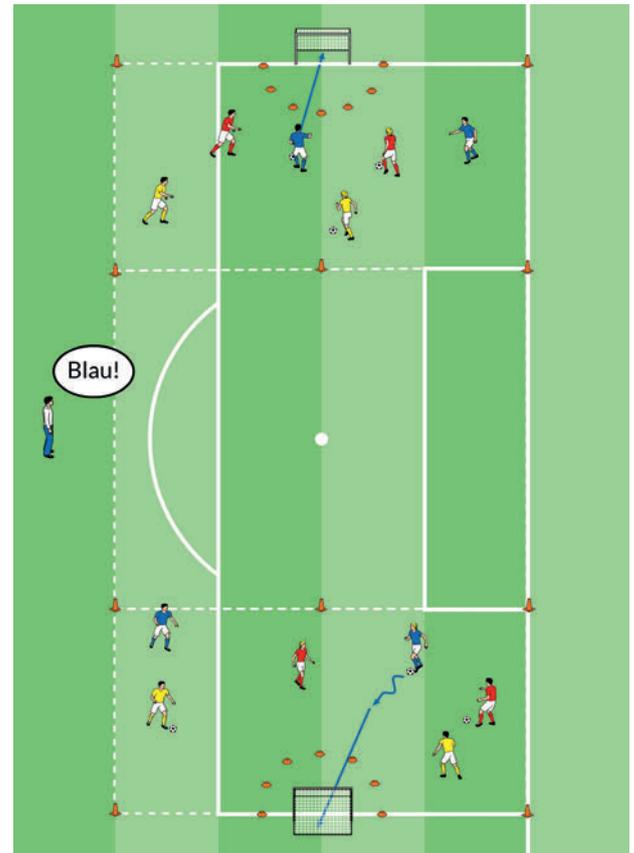
AUFWÄRMEN: PAAR-PASSEN

ORGANISATION UND ABLAUF

- > 2 Sechser-Gruppen bestimmen und in je 3 Paare unterteilen.
- > Dazu bekommen sie Leibchen, die sie in der Hand halten.
- > Für beide Gruppen ein 10 x 20 Meter großes Feld vor dem Tor abstecken.
- > Jedes Paar hat 1 Ball.
- > Die Spieler gehen frei mit Ball durch das Feld und passen sich in den Pärchen untereinander zu.
- > Auf ein Trainerkommando „Wechsel!“ tauschen die Spieler beliebig die Leibchen, um neue Paare zu bilden.
- > Auf ein weiteres Trainerkommando kommt ein Spieler der aufgerufenen Farbe schnellstmöglich zum Abschluss.

VARIATIONEN

- > Verschiedene Dribbeltechniken vorgeben.
- > Koordinative Bewegungsaufgaben ansagen.
- > Die nicht aufgerufenen Teams versuchen, den Torabschluss zu verhindern.



HAUPTTEIL 1: TORSCHUSS-WETTBEWERB

ORGANISATION

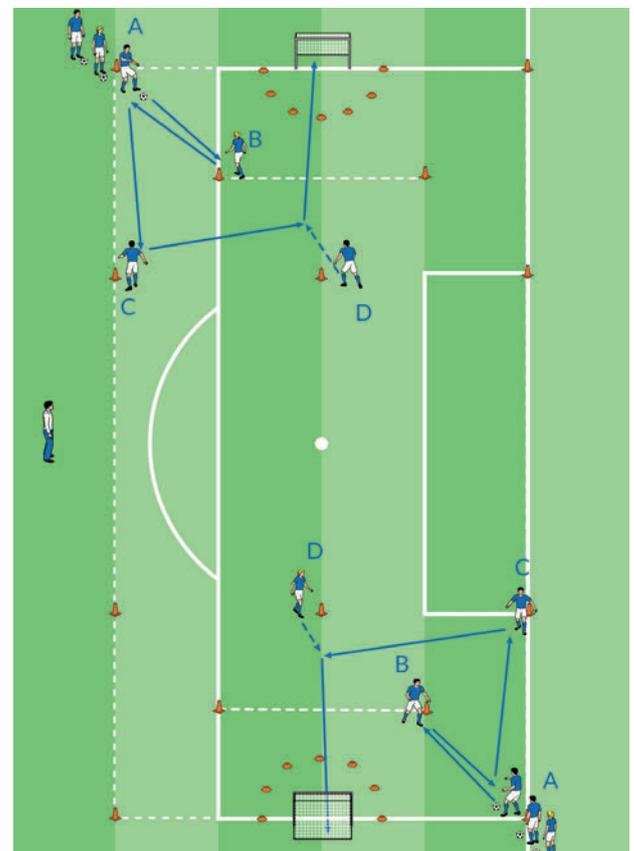
- > 2 Sechser-Teams einteilen und für jede Gruppe eine Torschuss-Kombination gemäß Abbildung errichten.

ABLAUF

- > A spielt einen Doppelpass mit B und leitet weiter auf C.
- > C legt quer auf D, D schießt vor der 5-Meter-Linie ab.
- > Alle Spieler gehen eine Position weiter.

VARIATIONEN

- > Von der anderen Seite starten.
- > Einen Wettbewerb durchführen:
 - Beide starten gleichzeitig auf ein Trainerkommando.
 - Der erste Treffer zählt.
 - Verfehlt das schnellere Team, kann das langsamere nachziehen.



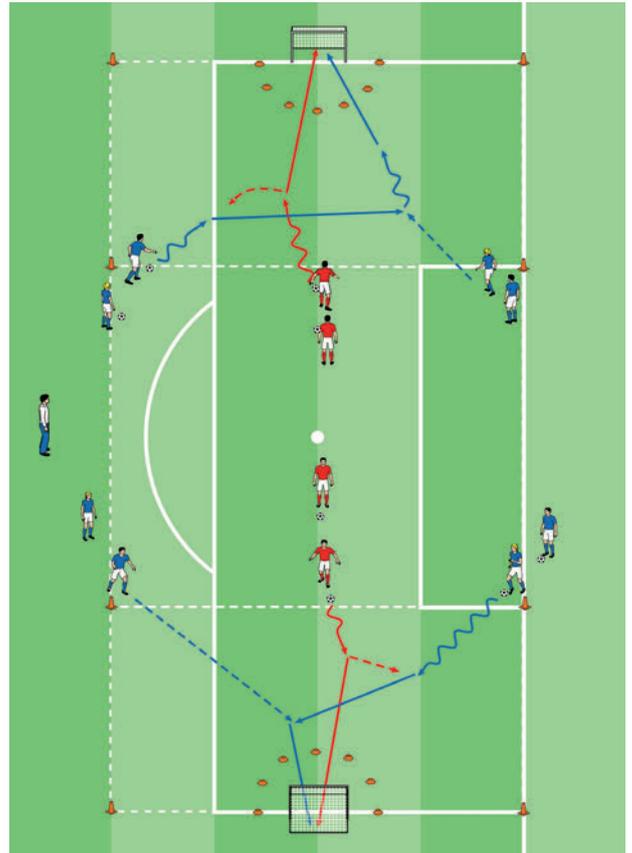
HAUPTTEIL 2: TORSCHUSS AUF 1 GEGEN 2

ORGANISATION

- > Die inneren Hütchen aus Hauptteil 1 entfernen.
- > 2 Sechser-Gruppen bestimmen und in 3 Paare unterteilen.
- > Die Paare besetzen ihre Startpositionen gemäß Abbildung.

ABLAUF

- > Der jeweils erste Spieler in der Mitte dribbelt über die Linie und schießt auf das Tor ab.
- > Anschließend schaltet er sofort um auf Abwehr und versucht, im 1 gegen 2 zu verteidigen.
- > Gelingt dies, kann er über die Linie dribbeln und so kontern.
- > Nach je 5 Minuten Rollen tauschen.
- > 3 Durchgänge spielen.



SCHLUSSTEIL: BELOHNUNGSBALL

ORGANISATION

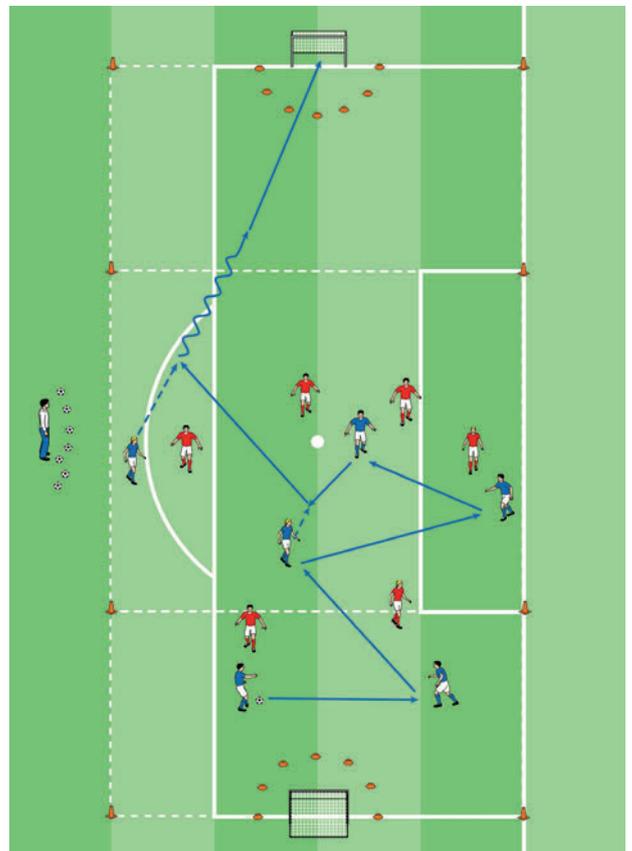
- > Den Aufbau beibehalten.

ABLAUF

- > 6 gegen 6 in 3 Zonen.
- > Endzonen-Linie = Abseitslinie
- > Schaffen es die Angreifer, in die gegnerische Endzone zu gelangen, darf dort nicht mehr verteidigt werden.

VARIATIONEN

- > Nach einem Treffer erhält die erfolgreiche Mannschaft erneut das Angriffsrecht.
- > In der Endzone darf verteidigt werden.
- > Treffer nach einer Direktabnahme zählen doppelt.



Kurseinheit 5: Herausspielen von Torchancen

PHASE/ DAUER	ZIELE	INHALTE	METHODIK	ORGANISATION
Einführung 15 Minuten	<ul style="list-style-type: none"> > Informationen über Gesundheitszustand und Befindlichkeiten einholen. > Tipps für das Eigen- training der Beweglichkeit geben. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Gruppe begrüßen 2. Gesundheitszustand abfragen 3. Fragen aus der Vorwoche klären 4. Hausaufgabenprogramm „Mobilisation und Beweglichkeit“ austeilen 	Offener Gesprächskreis	Umkleidekabine
Allgemeine Erwärmung 10 Minuten	<ul style="list-style-type: none"> > Physische Aktivierung zur Vorbereitung auf die anstehende Belastung > Anregung des Herz-Kreislauf-Systems 	<ol style="list-style-type: none"> 1. „Eingehen“ nach Technikdemonstration 2. Verschiedene koordinative Laufaufgaben: Armkreisen beim Gehen, seitwärts Überkreuzen, Rückwärtsgehen, Gehen auf den Zehenspitzen usw. 	<ul style="list-style-type: none"> > Laufschule > Demonstration durch ÜL 	<ul style="list-style-type: none"> > auf dem Platz > TN aufgereiht frontal vor dem ÜL > 10-Meter-Strecke
Mobilisation 5 Minuten	<ul style="list-style-type: none"> > Mobilisation des Gelenkapparats 	<ul style="list-style-type: none"> > Mobilisationsübungen: Knie zur Brust ziehen, Fersen zum Po ziehen, Ausfallschritte, Streckungen und Rotationen des Ober- bzw. Unterkörpers usw. 	<ul style="list-style-type: none"> > Ausgewählte Mobilisationsübungen aus dem Hausaufgabenprogramm 3: „Mobilisation und Beweglichkeit“ (wird im Kursverlauf an die TN verteilt) > Demonstration und Bewegungskontrolle durch ÜL > Kurze, dynamische Bewegungsausführung 	<ul style="list-style-type: none"> > auf dem Platz > TN stellen sich in Kreisform auf
Stabilisation 5 Minuten	<ul style="list-style-type: none"> > Stabilisation des Gelenkapparats > Langfristig: Verbesserung der allgemeinen Kräfteigenschaften sowie Abbau muskulärer Dysbalancen 	<ul style="list-style-type: none"> > Stabilisationsübungen: Einzel- und Partnerübungen, Einbeinstand, Beinrotation auswärts, Beinrotation einwärts, Kräftigungsübungen in Rücken- und Seitlage sowie im Vierfüßlerstand usw. 	<ul style="list-style-type: none"> > Ausgewählte Stabilisationsübungen aus Hausaufgabenprogramm 2: „Kräftigung und Stabilisation“ (wird im Kursverlauf an die Teilnehmer verteilt) > Demonstration und Bewegungskontrolle durch ÜL 	<ul style="list-style-type: none"> > auf dem Platz > TN paarweise einteilen und in Kreisform aufstellen
Spezifische Erwärmung 10 Minuten	<ul style="list-style-type: none"> > Schulung der Differenzierungs- und Orientierungsfähigkeit 	Übung: „In die Tiefe kombinieren“	<ul style="list-style-type: none"> > Üben in der Gruppe > Vom Leichten zum Schweren 	<ul style="list-style-type: none"> > auf dem Platz > 12 Spieler > 4 Hütchen > 1 Ball

PHASE/ DAUER	ZIELE	INHALTE	METHODIK	ORGANISATION
Hauptteil 1 15 Minuten	<ul style="list-style-type: none"> > Schulung der Differenzierungs- und Orientierungsfähigkeit 	Übung: „Angreifen im 3 gegen 2“	<ul style="list-style-type: none"> > Anwenden in der Gruppe > Technisch-taktische Übungsform 	<ul style="list-style-type: none"> > auf dem Platz > halbes Gehfußballfeld > 8 Angreifer > 4 Verteidiger > 6 Bälle
Hauptteil 2 15 Minuten	<ul style="list-style-type: none"> > Schulung der Orientierungs- und Differenzierungsfähigkeit > Bewegen im Grundlagen- ausdauerbereich 	Spiel: „4 plus 4 gegen 4 auf ein Tor“	<ul style="list-style-type: none"> > Spiel mit Steuerungsmitteln und Provokationsregeln zur Einhaltung des Schwerpunkts > Turniermodus „jeder gegen jeden“ > 6 x 3 Minuten Spielzeit 	<ul style="list-style-type: none"> > auf dem Platz > halbes Gehfußballfeld > 3 Vierer-Teams > 1 Spielball plus Reservebälle
Schlussteil 20 Minuten	<ul style="list-style-type: none"> > Schulung der Umstellungsfähigkeit > Bewegen im Grundlagen- ausdauerbereich 	Spiel: „Abschlusspiel mit Pressinglinie“	Spiel mit Steuerungsmitteln und Provokationsregeln zur Einhaltung des Schwerpunkts	<ul style="list-style-type: none"> > ganzes Gehfußballfeld mit Mittellinie > 2 Sechser-Teams > 1 Spielball plus Reservebälle
Ausdehnen 5 Minuten	<ul style="list-style-type: none"> > Anregung regenerativer Prozesse > Langfristig: Verbesserung der Beweglichkeit 	<ul style="list-style-type: none"> > Beweglichkeitsübungen: Knie zur Brust ziehen, Fersen zum Po ziehen, Ausfallschritte, Streckungen und Rotationen des Ober- bzw. Unterkörpers usw. 	<ul style="list-style-type: none"> > Ausgewählte Beweglichkeitsübungen aus dem Hausaufgabenprogramm 3: „Mobilisation und Beweglichkeit“ (wird im Kursverlauf an die TN verteilt) > Demonstration und Bewegungskontrolle durch ÜL > Lange Haltezeiten (30 bis 60 Sekunden) 	<ul style="list-style-type: none"> > auf dem Platz > TN stellen sich in Kreisform auf
Reflexion der Bewegungserfahrungen 5 Minuten	<ul style="list-style-type: none"> > Verinnerlichung der gesammelten Bewegungserfahrungen > Verbesserung der Bewegungsausführung durch gezielte Reflexion > Übernahme der Bewegungsaufgaben in tägliche Abläufe 	<ul style="list-style-type: none"> > Abfragen des individuellen Empfindens der vorangegangenen Bewegungsaufgaben bei den Teilnehmern > Möglichkeit für Rückfragen zur Bewegungsausführung 	<ul style="list-style-type: none"> > Frage-/Antwort-Runde (TN-Rückmeldungen) > Erläuterungen sowie Beantwortung von Fragen durch ÜL 	<ul style="list-style-type: none"> > auf dem Platz > Gesprächskreis mit TN und ÜL

PHASE/ DAUER	ZIELE	INHALTE	METHODIK	ORGANISATION
Ausklang 5 Minuten	> Abbau > Verabschiedung	1. Gemeinsamer Abbau des Spielfelds 2. Verstauen der Bälle und Trainingsmaterialien im entsprechenden Materialraum 3. Verabschiedung und Hinweis auf geselliges Beisammensein nach dem Training	> Anleitung durch ÜL	> auf dem Platz

→ Aufbauend auf der Torschuss-Einheit geht es nun darum, ebendiesen gezielt vorzubereiten. Das Herausspielen von Torchancen beschäftigt sich mit Kombinationen in die Tiefe, die erst ohne und dann recht zügig mit Gegnerdruck abgefragt werden. Die Teilnehmenden können bekannte Muster aus der vorigen Einheit verwenden, um zum Erfolg zu kommen, oder aber kreativ eigene Mittel und Wege finden. Im bereits bekannten 4 plus 4 gegen 4 geht es schließlich wieder um den Team- und Wettkampfgeist, ehe ein Abschlusspiel mit taktischem Schwerpunkt folgt.



Kurseinheit 5: Herausspielen von Torchancen

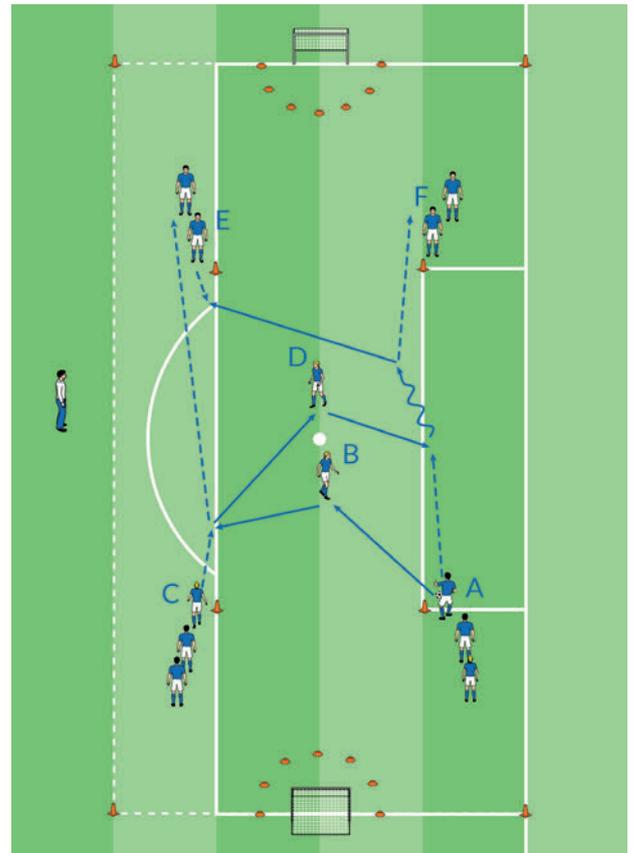
AUFWÄRMEN: IN DIE TIEFE KOMBINIEREN

ORGANISATION

- > Ein 10 x 20 Meter großes Rechteck markieren.
- > Je 3 Spieler an den Positionen A und C, 2 an E und F und einen an B und D aufstellen.
- > Der erste Spieler bei A hat einen Ball.

ABLAUF

- > A passt zu B, während C losgeht.
- > B lässt auf C prallen.
- > C spielt auf D, während A weiter geht.
- > D legt ab auf A.
- > A nimmt kurz an und mit und passt auf E.
- > Gleicher Ablauf in die andere Richtung.
- > Sobald alle Spieler die Seiten getauscht haben, die Anspieler B und D wechseln.



HAUPTTEIL 1: ANGREIFEN IM 3 GEGEN 2

ORGANISATION

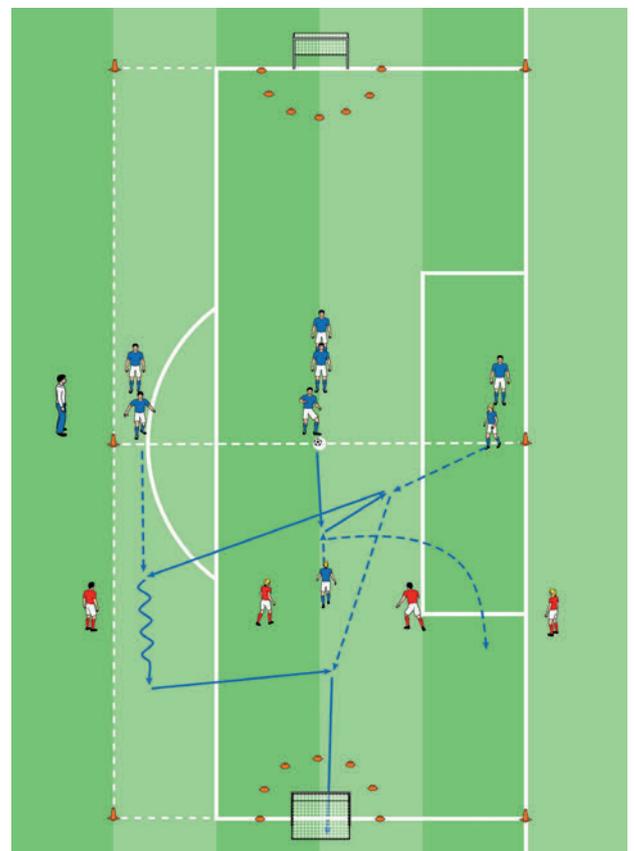
- > Die Mittellinie markieren und eine Spielfeldhälfte nutzen.
- > 8 Angreifer und 4 Verteidiger bestimmen.
- > 2 Verteidiger und 1 zentraler Angreifer befinden sich im Feld.
- > Der zentrale Angreifer der nächsten Gruppe hat den Ball.

ABLAUF

- > Mit dem Pass auf den Angreifer im Feld starten auch die beiden Außenspieler zum 3 gegen 2 nach.
- > Der zentrale Angreifer lässt auf einen der beiden Außen prallen und bietet sich auf der jeweiligen Seite wieder an.
- > Der Außenspieler zieht dafür in die Mitte.
- > Ab hier freies Spiel auf das Tor.
- > Mit jedem Durchgang die Angreifer und Verteidiger wechseln.

VARIATION

- > Nach Ballgewinn können die Verteidiger mit einem Dribbling über die Mittellinie kontern.



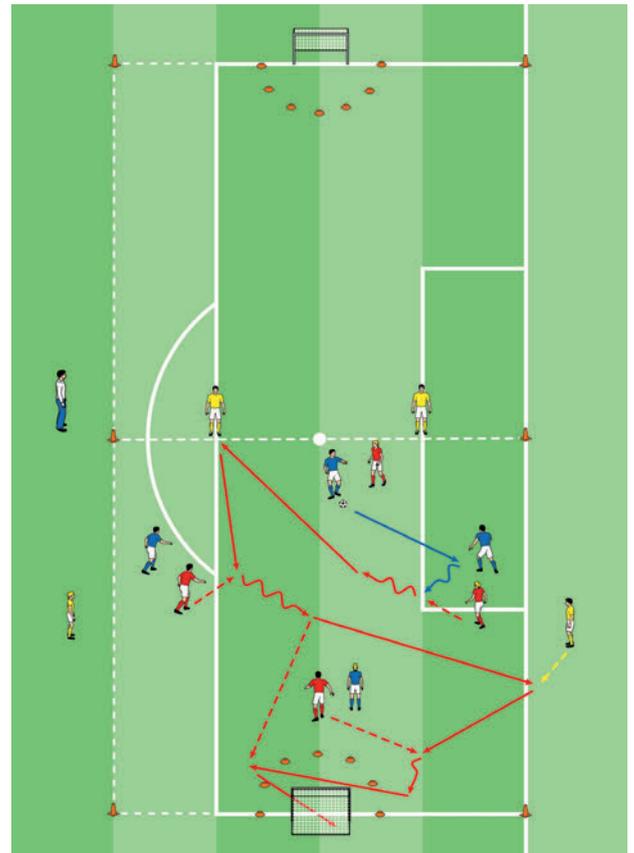
HAUPTTEIL 2: 4 PLUS 4 GEGEN 4

ORGANISATION UND ABLAUF

- > Den Grundaufbau beibehalten.
- > 3 Teams zu je 4 Spielern einteilen.
- > 2 Teams starten im Feld und spielen gegeneinander.
- > Das dritte Team übernimmt die Rolle der neutralen Anspieler.
- > 4 plus 4 gegen 4 auf ein Tor.
- > Die neutralen Anspieler sind immer bei der angreifenden Mannschaft und schaffen Überzahl.
- > Nach einem Ballgewinn müssen die Verteidiger zunächst einen Neutralen anspielen, um das Angriffsrecht zu erhalten.
- > Nach je 4 Minuten tauscht ein Team mit den Neutralen.

VARIATIONEN

- > Das Angriffsrecht wechselt unmittelbar nach Ballverlust.
- > Nach einem Treffer bleibt die erfolgreiche Mannschaft in Ballbesitz.
- > Kontaktbeschränkung für die Neutralen.
- > Ein Turnier spielen.



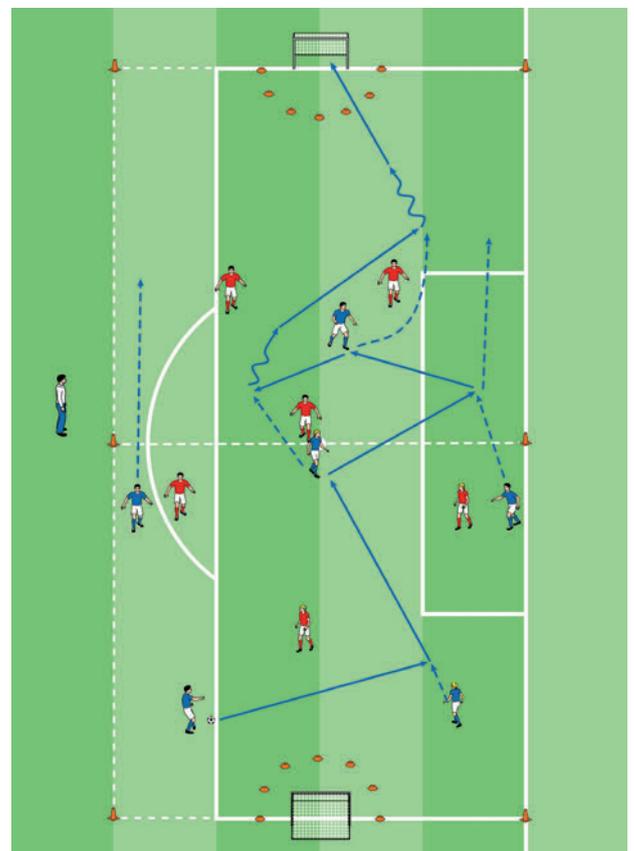
SCHLUSSTEIL: ABSCHLUSSSPIEL MIT PRESSINGLINIE

ORGANISATION

- > Das gesamte Spielfeld mit Mittellinie nutzen.
- > 2 Teams zu je 6 Spielern einteilen und im 2-3-1 aufstellen.

ABLAUF

- > 6 gegen 6 auf die Tore.
- > Von der verteidigenden Mannschaft dürfen stets nur 3 Spieler in der gegnerischen Hälfte Druck machen.
- > Sobald über die Mittellinie kombiniert wird, dürfen alle Spieler nachschieben.



Kurseinheit 6: Geschickt verteidigen

PHASE/ DAUER	ZIELE	INHALTE	METHODIK	ORGANISATION
Einführung 15 Minuten	<ul style="list-style-type: none"> > Informationen über Gesundheitszustand und Befindlichkeiten einholen. > Tipps zur Verbesserung der Ballgeschicklichkeit und der Gewandtheit geben. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Gruppe begrüßen 2. Gesundheitszustand abfragen 3. Fragen aus der Vorwoche klären 4. Hausaufgabenprogramm „Ballgeschicklichkeit und Gewandtheit“ austeilen 	Offener Gesprächskreis	Umkleidekabine
Allgemeine Erwärmung 10 Minuten	<ul style="list-style-type: none"> > Physische Aktivierung zur Vorbereitung auf die anstehende Belastung > Anregung des Herz-Kreislauf-Systems 	<ol style="list-style-type: none"> 1. „Eingehen“ nach Technikdemonstration 2. Verschiedene koordinative Laufaufgaben: Armkreisen beim Gehen, seitwärts Überkreuzen, Rückwärtsgehen, Gehen auf den Zehenspitzen usw. 	<ul style="list-style-type: none"> > Laufschule > Demonstration durch ÜL 	<ul style="list-style-type: none"> > auf dem Platz > TN aufgereiht frontal vor dem ÜL > 10-Meter-Strecke
Mobilisation 5 Minuten	<ul style="list-style-type: none"> > Mobilisation des Gelenkapparats 	<ul style="list-style-type: none"> > Mobilisationsübungen: Knie zur Brust ziehen, Fersen zum Po ziehen, Ausfallschritte, Streckungen und Rotationen des Ober- bzw. Unterkörpers usw. 	<ul style="list-style-type: none"> > Ausgewählte Mobilisationsübungen aus dem Hausaufgabenprogramm 3: „Mobilisation und Beweglichkeit“ (wird im Kursverlauf an die TN verteilt) > Demonstration und Bewegungskontrolle durch ÜL > Kurze, dynamische Bewegungsausführung 	<ul style="list-style-type: none"> > auf dem Platz > TN stellen sich in Kreisform auf
Stabilisation 5 Minuten	<ul style="list-style-type: none"> > Stabilisation des Gelenkapparats > Langfristig: Verbesserung der allgemeinen Kräfteigenschaften sowie Abbau muskulärer Dysbalancen 	<ul style="list-style-type: none"> > Stabilisationsübungen: Einzel- und Partnerübungen, Einbeinstand, Beinrotation auswärts, Beinrotation einwärts, Kräftigungsübungen in Rücken- und Seitlage sowie im Vierfüßlerstand usw. 	<ul style="list-style-type: none"> > Ausgewählte Stabilisationsübungen aus Hausaufgabenprogramm 2: „Kräftigung und Stabilisation“ (wird im Kursverlauf an die Teilnehmer verteilt) > Demonstration und Bewegungskontrolle durch ÜL 	<ul style="list-style-type: none"> > auf dem Platz > TN paarweise einteilen und in Kreisform aufstellen
Spezifische Erwärmung 10 Minuten	<ul style="list-style-type: none"> > Schulung der Orientierungsfähigkeit 	Übung: „Passfenster schließen“	Üben in der Gruppe	<ul style="list-style-type: none"> > auf dem Platz > 12 Spieler > 2 Sechser-Teams > 8 Hütchen > 1 Ball

PHASE/ DAUER	ZIELE	INHALTE	METHODIK	ORGANISATION
Hauptteil 1 15 Minuten	<ul style="list-style-type: none"> > Schulung der Orientierungsfähigkeit > Stärkung des Gruppengefühls 	Übung: „Verteidigen in der Kette“	<ul style="list-style-type: none"> > Anwenden in der Gruppe > Technisch-taktische Übungsform 	<ul style="list-style-type: none"> > auf dem Platz > begrenzte Übungsfläche > 3 Vierer-Teams > 1 Spielball plus Reservebälle
Hauptteil 2 15 Minuten	<ul style="list-style-type: none"> > Schulung der Orientierungs- und Umstellungsfähigkeit > Bewegen im Grundlagen- ausdauerbereich 	Spiel: „Verteidigen im Mittelfeldpressing“	Spiel mit Steuerungsmitteln und Provokationsregeln zur Einhaltung des Schwerpunkts	<ul style="list-style-type: none"> > auf dem Platz > ganzes Gehfußballfeld mit Mittelzone > 2 Sechser-Teams > 1 Spielball plus Reservebälle
Schluss teil 15 Minuten	<ul style="list-style-type: none"> > Schulung der Orientierungs- und Umstellungsfähigkeit > Bewegen im Grundlagenausdauerbereich 	Spiel: „6 gegen 6 mit Abwehrbonus“	Spiel mit Steuerungsmitteln und Provokationsregeln zur Einhaltung des Schwerpunkts	<ul style="list-style-type: none"> > ganzes Gehfußballfeld mit Mittellinie > 2 Sechser-Teams > 1 Spielball plus Reservebälle
Ausdehnen 5 Minuten	<ul style="list-style-type: none"> > Anregung regenerativer Prozesse > Langfristig: Verbesserung der Beweglichkeit 	<ul style="list-style-type: none"> > Beweglichkeitsübungen: Knie zur Brust ziehen, Fersen zum Po ziehen, Ausfallschritte, Streckungen und Rotationen des Ober- bzw. Unterkörpers usw. 	<ul style="list-style-type: none"> > Ausgewählte Beweglichkeitsübungen aus dem Hausaufgabenprogramm 3: „Mobilisation und Beweglichkeit“ (wird im Kursverlauf an die TN verteilt) > Demonstration und Bewegungskontrolle durch ÜL > Lange Haltezeiten (30 bis 60 Sekunden) 	<ul style="list-style-type: none"> > auf dem Platz > TN stellen sich in Kreisform auf
Reflexion der Bewegungserfahrungen 5 Minuten	<ul style="list-style-type: none"> > Verinnerlichung der gesammelten Bewegungserfahrungen > Verbesserung der Bewegungsausführung durch gezielte Reflexion > Übernahme der Bewegungsaufgaben in tägliche Abläufe 	<ul style="list-style-type: none"> > Abfragen des individuellen Empfindens der vorangegangenen Bewegungsaufgaben bei den Teilnehmern > Möglichkeit für Rückfragen zur Bewegungsausführung 	<ul style="list-style-type: none"> > Frage-/Antwort-Runde (TN-Rückmeldungen) > Erläuterungen sowie Beantwortung von Fragen durch ÜL 	<ul style="list-style-type: none"> > auf dem Platz > Gesprächskreis mit TN und ÜL

PHASE/ DAUER	ZIELE	INHALTE	METHODIK	ORGANISATION
Ausklang 5 Minuten	> Abbau > Verabschiedung	1. Gemeinsamer Abbau des Spielfelds 2. Verstauen der Bälle und Trainingsmaterialien im entsprechenden Materialraum 3. Verabschiedung und Hinweis auf geselliges Beisammensein nach dem Training	> Anleitung durch ÜL	> auf dem Platz



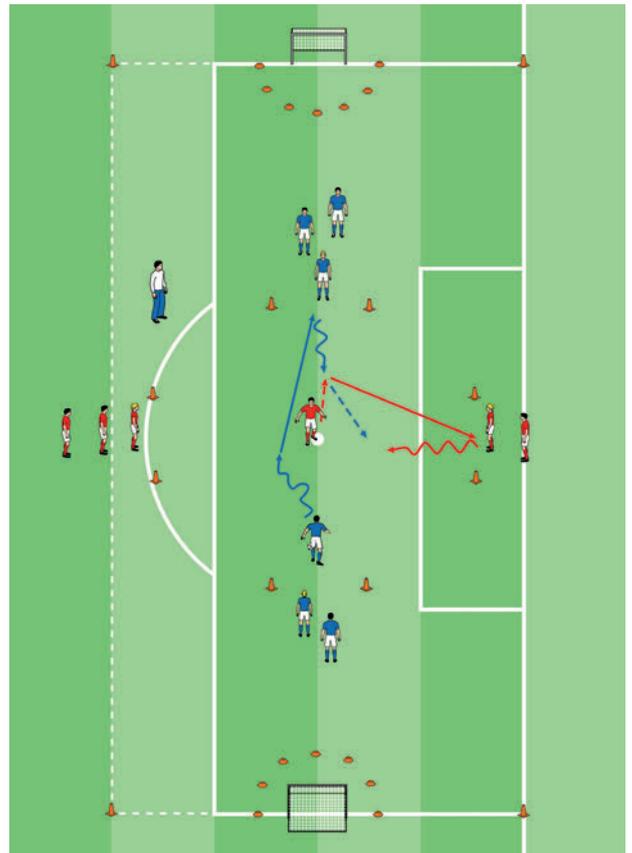
→ Natürlich wird nie ein Schwerpunkt alleine trainiert. Doch während zuvor vor allem Offensivaktionen im Fokus standen und die Verteidigung parallel geschult wurde, liegt in Einheit 6 das Hauptaugenmerk auf dem Defensivverhalten. Zunächst individualtaktisch im 1 gegen 1, später dann gruppentaktisch im Ketten- und Blockverhalten. Natürlich rollt der Ball auch hier möglichst lange, um über ausreichend Nettospielzeit die Freude beizubehalten und die Teilnehmenden in Bewegung zu bringen.

Kurseinheit 6: Geschickt verteidigen

AUFWÄRMEN: PASSFENSTER SCHLIESSEN

ORGANISATION UND ABLAUF

- > Im Abstand von 15 Metern 2 je 5 Meter breite Hütchentore einander gegenüber errichten.
- > 2 Teams zu je 6 Spielern bestimmen.
- > Die Spieler der Teams gleichmäßig auf die gegenüberliegenden Hütchentore verteilen.
- > Der erste Verteidiger (Rot) positioniert sich im Feld.
- > Der erste Angreifer (Blau) startet mit Ball aus seinem Hütchentor.
- > Der erste Angreifer dribbelt ins Feld und versucht, den Verteidiger zu überwinden.
- > Schafft er es, den Ball zum nächsten Spieler aus seinem Team zu befördern, geht dieser sofort auf den Verteidiger zu und versucht seinerseits, auf die andere Seite zu kommen.
- > Fängt der Verteidiger den Ball ab, sichert er ihn mit einem Pass zu einem seiner Mitspieler und dreht so das Angriffsrecht.
- > Der Spieler, der den Ball verloren hat, wird unmittelbar Verteidiger.



HAUPTTEIL 1: VERTEIDIGEN IN DER KETTE

ORGANISATION

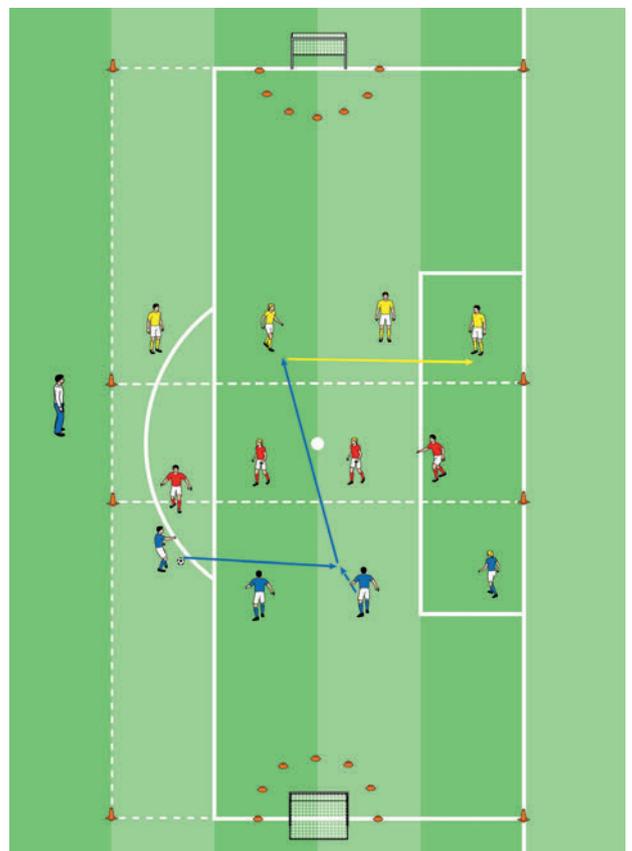
- > In der Mitte des Spielfeldes eine 5 Meter tiefe Mittelzone markieren.
- > 3 Teams zu je 4 Spielern einteilen.
- > Die Verteidiger (Rot) in der Mittelzone positionieren.

ABLAUF

- > Blau und Gelb spielen gemeinsam gegen Rot und versuchen, sich gegenseitig durch die Mittelzone hindurch zuzuspielen.
- > Nach 3 abgefangenen Bällen wechseln die Verteidiger mit dem Team, das den letzten Ball verloren hat.

VARIATIONEN

- > Der ballnahe Verteidiger darf die Mittelzone verlassen und auf Ballgewinn gehen.
- > Das Spielfeld hinten heraus begrenzen (Verlängerung der äußeren Begrenzung des 5-Meter-Raumes).



Kurseinheit 7: Die Besonderheit der Standardsituationen

PHASE/ DAUER	ZIELE	INHALTE	METHODIK	ORGANISATION
Einführung 15 Minuten	<ul style="list-style-type: none"> > Informationen über Gesundheitszustand und Befindlichkeiten einholen. > Die Bedeutung der Flüssigkeitszufuhr bei Hitze erläutern. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Gruppe begrüßen 2. Gesundheitszustand abfragen 3. Fragen aus der Vorwoche klären 4. Infomaterial zum Trinken bei Hitze austeilern 	Offener Gesprächskreis	Umkleidekabine
Allgemeine Erwärmung 10 Minuten	<ul style="list-style-type: none"> > Physische Aktivierung zur Vorbereitung auf die anstehende Belastung > Anregung des Herz-Kreislauf-Systems 	<ol style="list-style-type: none"> 1. „Eingehen“ nach Technikdemonstration 2. Verschiedene koordinative Laufaufgaben: Armkreisen beim Gehen, seitwärts Überkreuzen, Rückwärtsgehen, Gehen auf den Zehenspitzen usw. 	<ul style="list-style-type: none"> > Lauschule > Demonstration durch ÜL 	<ul style="list-style-type: none"> > auf dem Platz > TN aufgereiht frontal vor dem ÜL > 10-Meter-Strecke
Mobilisation 5 Minuten	<ul style="list-style-type: none"> > Mobilisation des Gelenkapparats 	<ul style="list-style-type: none"> > Mobilisationsübungen: Knie zur Brust ziehen, Fersen zum Po ziehen, Ausfallschritte, Streckungen und Rotationen des Ober- bzw. Unterkörpers usw. 	<ul style="list-style-type: none"> > Ausgewählte Mobilisationsübungen aus dem Hausaufgabenprogramm 3: „Mobilisation und Beweglichkeit“ (wird im Kursverlauf an die TN verteilt) > Demonstration und Bewegungskontrolle durch ÜL > Kurze, dynamische Bewegungsausführung 	<ul style="list-style-type: none"> > auf dem Platz > TN stellen sich in Kreisform auf
Stabilisation 5 Minuten	<ul style="list-style-type: none"> > Stabilisation des Gelenkapparats > Langfristig: Verbesserung der allgemeinen Kräfteigenschaften sowie Abbau muskulärer Dysbalancen 	<ul style="list-style-type: none"> > Stabilisationsübungen: Einzel- und Partnerübungen, Einbeinstand, Beinrotation auswärts, Beinrotation einwärts, Kräftigungsübungen in Rücken- und Seitlage sowie im Vierfüßlerstand usw. 	<ul style="list-style-type: none"> > Ausgewählte Stabilisationsübungen aus Hausaufgabenprogramm 2: „Kräftigung und Stabilisation“ (wird im Kursverlauf an die Teilnehmer verteilt) > Demonstration und Bewegungskontrolle durch ÜL 	<ul style="list-style-type: none"> > auf dem Platz > TN paarweise einteilen und in Kreisform aufstellen
Spezifische Erwärmung 10 Minuten	<ul style="list-style-type: none"> > Schulung der Differenzierungsfähigkeit 	Übung: „Penalty-Shoot-out 1“	<ul style="list-style-type: none"> > Üben in der Gruppe > Wettkampfmodus 	<ul style="list-style-type: none"> > auf dem Platz > halbes Gehfußballfeld > 12 Spieler > 2 Sechser-Teams > 6 Bälle



PHASE/ DAUER	ZIELE	INHALTE	METHODIK	ORGANISATION
Hauptteil 1 15 Minuten	<ul style="list-style-type: none">> Schulung der Differenzierungsfähigkeit	Übung: „Penalty-Shoot-out 2“	<ul style="list-style-type: none">> Anwenden in der Gruppe> Wettkampfmodus	<ul style="list-style-type: none">> auf dem Platz> halbes Gehfußballfeld> 12 Spieler> 2 Sechser-Teams> 6 Bälle
Hauptteil 2 15 Minuten	<ul style="list-style-type: none">> Schulung der Differenzierungsfähigkeit> Bewegen im Grundlagen- ausdauerbereich	Spiel: „3 Ausbälle, 1 Penalty“	Spiel mit Steuerungsmitteln und Provokationsregeln zur Einhaltung des Schwerpunktes	<ul style="list-style-type: none">> auf dem Platz> ganzes Gehfußballfeld> 2 Sechser-Teams> 1 Spielball plus Reservebälle
Schluss teil 15 Minuten	<ul style="list-style-type: none">> Schulung der Differenzierungs- und Orientierungsfähigkeit	Spiel: „6 gegen 6 mit Standard-Bonus“	Spiel mit Steuerungsmitteln und Provokationsregeln zur Einhaltung des Schwerpunktes	<ul style="list-style-type: none">> ganzes Gehfußballfeld mit Mittellinie> 2 Sechser-Teams> 1 Spielball plus Reservebälle
Ausdehnen 5 Minuten	<ul style="list-style-type: none">> Anregung regenerativer Prozesse> Langfristig: Verbesserung der Beweglichkeit	<ul style="list-style-type: none">> Beweglichkeitsübungen: Knie zur Brust ziehen, Fersen zum Po ziehen, Ausfallschritte, Streckungen und Rotationen des Ober- bzw. Unterkörpers usw.	<ul style="list-style-type: none">> Ausgewählte Beweglichkeitsübungen aus dem Hausaufgabenprogramm 3: „Mobilisation und Beweglichkeit“ (wird im Kursverlauf an die TN verteilt)> Demonstration und Bewegungskontrolle durch ÜL> Lange Haltezeiten (30 bis 60 Sekunden)	<ul style="list-style-type: none">> auf dem Platz> TN stellen sich in Kreisform auf
Reflexion der Bewegungserfahrungen 5 Minuten	<ul style="list-style-type: none">> Verinnerlichung der gesammelten Bewegungserfahrungen> Verbesserung der Bewegungsausführung durch gezielte Reflexion> Übernahme der Bewegungsaufgaben in tägliche Abläufe	<ul style="list-style-type: none">> Abfragen des individuellen Empfindens der vorangegangenen Bewegungsaufgaben bei den Teilnehmern> Möglichkeit für Rückfragen zur Bewegungsausführung	<ul style="list-style-type: none">> Frage-/Antwort-Runde (TN-Rückmeldungen)> Erläuterungen sowie Beantwortung von Fragen durch ÜL	<ul style="list-style-type: none">> auf dem Platz> Gesprächskreis mit TN und ÜL

PHASE/ DAUER	ZIELE	INHALTE	METHODIK	ORGANISATION
Ausklang 5 Minuten	> Abbau > Verabschiedung	1. Gemeinsamer Abbau des Spielfelds 2. Verstauen der Bälle und Trainingsmaterialien im entsprechenden Materialraum 3. Verabschiedung und Hinweis auf geselliges Beisammensein nach dem Training	> Anleitung durch ÜL	> auf dem Platz



→ Gegen Ende des Kursprogrammes widmen wir uns noch einmal einer Besonderheit im Walking Football: den Standards. Diese lassen sich prima als Wettkampf einüben und sorgen somit für Freude und Wetteifer. In dieser Einheit werden die Teams schon gleich zu Beginn festgelegt, um den Wettkampf über das gesamte Training am Leben zu halten. Nach den Shootouts geht es dann schließlich rein in die Spiele. Die Sonderregeln begünstigen eine Spielfortsetzung via Penalty und sorgen so für viele Möglichkeiten, Rückstände aufzuholen und das Momentum auf die eigene Seite zu ziehen.

Kurseinheit 7: Die Besonderheit der Standardsituationen

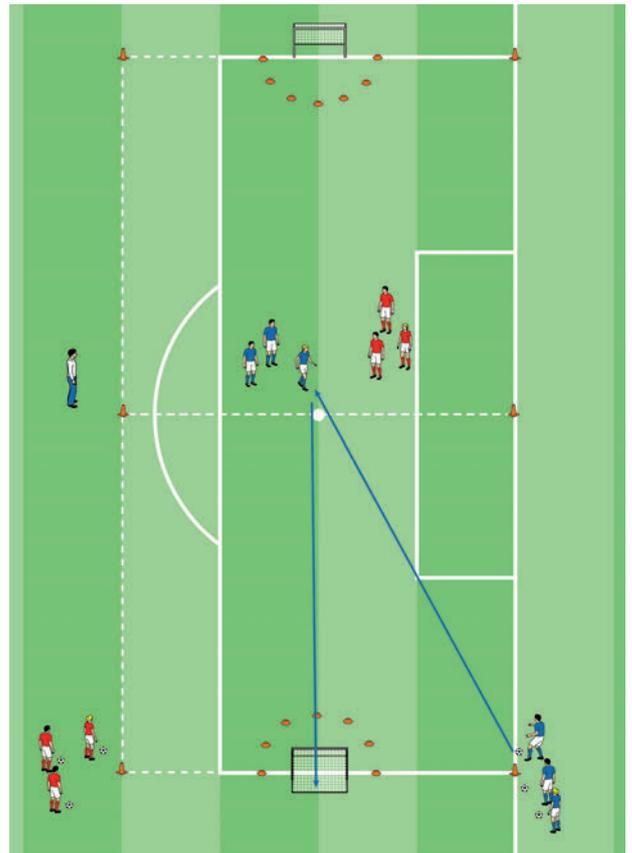
AUFWÄRMEN: PENALTY-SHOOTOUT 1

ORGANISATION

- > Das halbe Gehfußballfeld bis zur Mittellinie nutzen.
- > 2 Teams zu je 6 Spielern einteilen.
- > Die Teams gleichmäßig an Eckpunkt und Mittellinie aufstellen.
- > Die Spieler an den Eckpunkten haben Bälle.

ABLAUF

- > Die Teams spielen abwechselnd Penalties auf das Tor.
- > Pass vom Eckpunkt zum Spieler an der Mittellinie.
- > Abschluss im ersten Kontakt hinter der Mittellinie.
- > Wer nach 3 Minuten mehr Treffer erzielt hat, gewinnt den Durchgang.
- > 4 Durchgänge spielen und nach jedem Durchgang die Seiten wechseln.



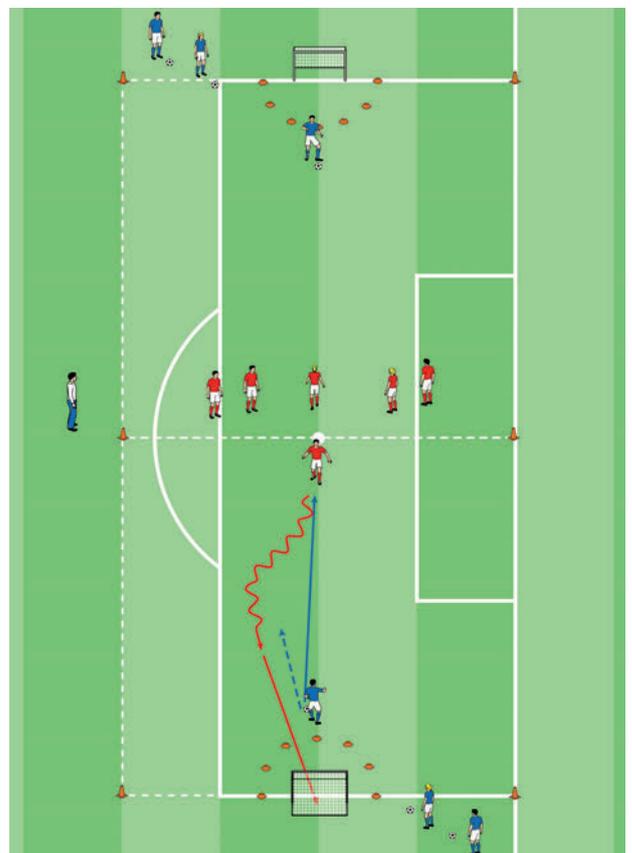
HAUPTTEIL 1: PENALTY-SHOOTOUT 2

ORGANISATION

- > Beide Hälften des Gehfußballfeldes nutzen.
- > Die beiden Teams in weitere 3er-Teams aufteilen.
- > Die Verteidiger (hier: Blau) haben Bälle und starten am Torraum.
- > Die Angreifer (Rot) warten an der Mittellinie.

ABLAUF

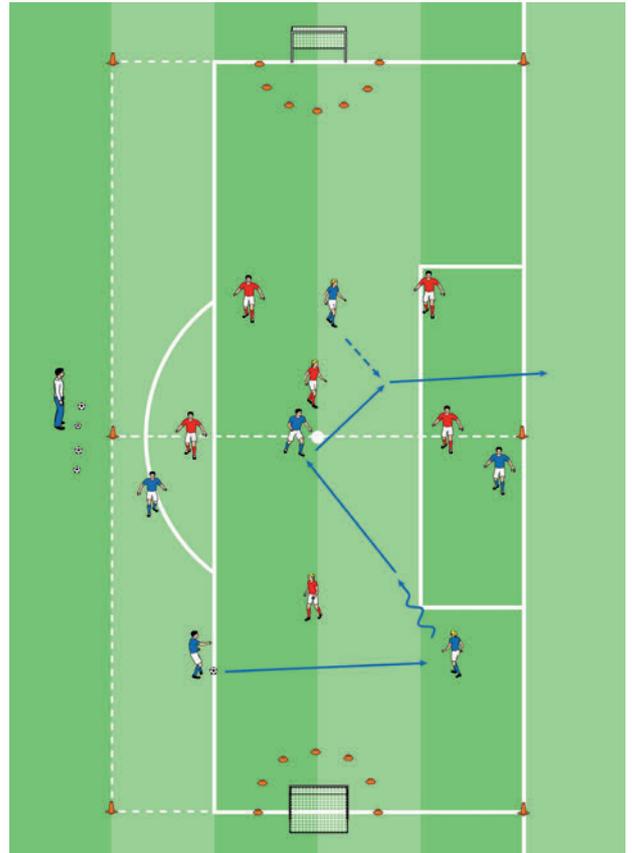
- > Der Verteidiger passt zum Angreifer und verkürzt unmittelbar den Abstand.
- > Der Angreifer nimmt den Ball nach vorne mit und versucht, den Verteidiger im 1 gegen 1 zu überwinden und zum Torerfolg zu kommen.
- > Wer nach 3 Minuten mehr Treffer erzielt hat, gewinnt den Durchgang.
- > 4 Durchgänge spielen und nach jedem Durchgang die Aufgaben wechseln.



HAUPTTEIL 2: 3 AUSBÄLLE = 1 PENALTY

ORGANISATION UND ABLAUF

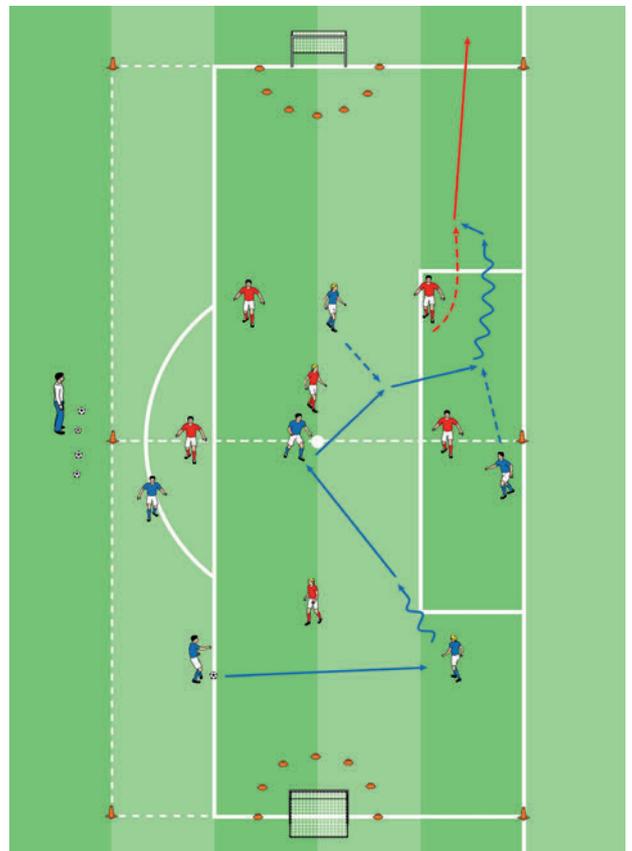
- > 6 gegen 6 im ganzen Gehfußballfeld.
- > Nach je 3 Ausbällen einer Mannschaft erhält das jeweils andere Team einen Penalty.



SCHLUSSTEIL: 6 GEGEN 6 MIT STANDARD-BONUS

ORGANISATION UND ABLAUF

- > 6 gegen 6 im ganzen Gehfußballfeld.
- > Mit allen Standards spielen.
- > Nach 3 Fouls gibt es für jedes weitere Foul einen Penalty.
- > Nach 3 Ausbällen gibt es für jeden weiteren Ausball einen Eckstoß.



Kurseinheit 8: Freies Spielen und Messen

PHASE/ DAUER	ZIELE	INHALTE	METHODIK	ORGANISATION
Einführung 15 Minuten	<ul style="list-style-type: none"> > Informationen über Gesundheitszustand und Befindlichkeiten einholen. > Erste-Hilfe-Informationen für weitere sportliche Betätigung außerhalb des Kurses geben. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Gruppe begrüßen 2. Gesundheitszustand abfragen 3. Fragen aus der Vorwoche klären 4. Infomaterial zur Ersten Hilfe bei Sportverletzungen austeilen 	Offener Gesprächskreis	Umkleidekabine
Allgemeine Erwärmung 10 Minuten	<ul style="list-style-type: none"> > Physische Aktivierung zur Vorbereitung auf die anstehende Belastung > Anregung des Herzkreislauf-Systems 	<ol style="list-style-type: none"> 1. „Eingehen“ nach Technikdemonstration 2. Verschiedene koordinative Laufaufgaben: Armkreisen beim Gehen, seitwärts Überkreuzen, Rückwärtsgehen, Gehen auf den Zehenspitzen usw. 	<ul style="list-style-type: none"> > Laufschiene > Demonstration durch ÜL 	<ul style="list-style-type: none"> > auf dem Platz > TN aufgereiht frontal vor dem ÜL > 10-Meter-Strecke
Mobilisation 5 Minuten	<ul style="list-style-type: none"> > Mobilisation des Gelenkapparats 	<ul style="list-style-type: none"> > Mobilisationsübungen: Knie zur Brust ziehen, Fersen zum Po ziehen, Ausfallschritte, Streckungen und Rotationen des Ober- bzw. Unterkörpers usw. 	<ul style="list-style-type: none"> > Ausgewählte Mobilisationsübungen aus dem Hausaufgabenprogramm 3: „Mobilisation und Beweglichkeit“ (wird im Kursverlauf an die TN verteilt) > Demonstration und Bewegungskontrolle durch ÜL > Kurze, dynamische Bewegungsausführung 	<ul style="list-style-type: none"> > auf dem Platz > TN stellen sich in Kreisform auf
Stabilisation 5 Minuten	<ul style="list-style-type: none"> > Stabilisation des Gelenkapparats > Langfristig: Verbesserung der allgemeinen Kräfteigenschaften sowie Abbau muskulärer Dysbalancen 	<ul style="list-style-type: none"> > Stabilisationsübungen: Einzel- und Partnerübungen, Einbeinstand, Beinrotation auswärts, Beinrotation einwärts, Kräftigungsübungen in Rücken- und Seitlage sowie im Vierfüßlerstand usw. 	<ul style="list-style-type: none"> > Ausgewählte Stabilisationsübungen aus Hausaufgabenprogramm 2: „Kräftigung und Stabilisation“ (wird im Kursverlauf an die Teilnehmer verteilt) > Demonstration und Bewegungskontrolle durch ÜL 	<ul style="list-style-type: none"> > auf dem Platz > TN paarweise einteilen und in Kreisform aufstellen

PHASE/ DAUER	ZIELE	INHALTE	METHODIK	ORGANISATION
Spezifische Erwärmung 15 Minuten	<ul style="list-style-type: none"> > Schulung der Orientierungs- und Umstellungsfähigkeit > Bewegen im Grundlagenausdauerbereich 	Spiel: „Drei-Farben-Spiel“	<ul style="list-style-type: none"> > Anwenden in der Gruppe > Vom Leichten zum Schweren 	<ul style="list-style-type: none"> > auf dem Platz > halbes Gehfußballfeld > 12 Spieler > 3 Vierer-Teams > 1 Spielball plus Reservebälle
Hauptteil 30 Minuten	<ul style="list-style-type: none"> > Schulung der Orientierungs- und Umstellungsfähigkeit > Bewegen im Grundlagenausdauerbereich 	<ul style="list-style-type: none"> > Spiel: „3-gegen-3-Turnier“ > 5-Minuten-Durchgänge > jeder gegen jeden 	Turniermodus	<ul style="list-style-type: none"> > auf dem Platz > ganzes Gehfußballfeld > 4 Dreier-Teams > 2 Spielbälle plus Reservebälle
Schlussteil 20 Minuten	<ul style="list-style-type: none"> > Schulung der Orientierungs- und Umstellungsfähigkeit > Bewegen im Grundlagenausdauerbereich 	Spiel: „6 gegen 6“	Freies Spiel Walking Football	<ul style="list-style-type: none"> > ganzes Gehfußballfeld mit Mittellinie > 2 Sechser-Teams > 1 Spielball plus Reservebälle
Ausdehnen 5 Minuten	<ul style="list-style-type: none"> > Anregung regenerativer Prozesse > Langfristig: Verbesserung der Beweglichkeit 	<ul style="list-style-type: none"> > Beweglichkeitsübungen: Knie zur Brust ziehen, Fersen zum Po ziehen, Ausfallschritte, Streckungen und Rotationen des Ober- bzw. Unterkörpers usw. 	<ul style="list-style-type: none"> > Ausgewählte Beweglichkeitsübungen aus dem Hausaufgabenprogramm 3: „Mobilisation und Beweglichkeit“ (wird im Kursverlauf an die TN verteilt) > Demonstration und Bewegungskontrolle durch ÜL > Lange Haltezeiten (30 bis 60 Sekunden) 	<ul style="list-style-type: none"> > auf dem Platz > TN stellen sich in Kreisform auf
Reflexion der Bewegungserfahrungen 5 Minuten	<ul style="list-style-type: none"> > Verinnerlichung der gesammelten Bewegungserfahrungen > Verbesserung der Bewegungsausführung durch gezielte Reflexion > Übernahme der Bewegungsaufgaben in tägliche Abläufe 	<ul style="list-style-type: none"> > Abfragen des individuellen Empfindens der vorangegangenen Bewegungsaufgaben bei den Teilnehmern > Möglichkeit für Rückfragen zur Bewegungsausführung 	<ul style="list-style-type: none"> > Frage-/Antwort-Runde (TN-Rückmeldungen) > Erläuterungen sowie Beantwortung von Fragen durch ÜL 	<ul style="list-style-type: none"> > auf dem Platz > Gesprächskreis mit TN und ÜL

PHASE/ DAUER	ZIELE	INHALTE	METHODIK	ORGANISATION
Ausklang 5 Minuten	<ul style="list-style-type: none"> > Abbau > Verabschiedung 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Gemeinsamer Abbau des Spielfelds 2. Verstauen der Bälle und Trainingsmaterialien im entsprechenden Materialraum 3. Verabschiedung und Hinweis auf geselliges Beisammensein nach dem Training 	<ul style="list-style-type: none"> > Anleitung durch ÜL 	<ul style="list-style-type: none"> > auf dem Platz

→ Die letzte Kurseinheit steht an. Alle Teilnehmenden kennen das Spiel, seine Regeln und beherrschen die relevanten Techniken. So wollen wir ihnen in Einheit 8 nochmal möglichst viel Zeit am Ball gewähren und dabei nur wenige Limitierungen vorgeben. Auf die körperliche Aktivierung folgt also ein direkter Einstieg in Spielform. Sobald alle vollständig erwärmt sind, beginnt ein 3-gegen-3-Turnier zur Bestimmung der Teams für das große Abschlusspiel. Dieses wird ohne trainingspezifische Restriktionen und allein nach dem bestehenden Walking-Football-Regelwerk gespielt.



Kurseinheit 8: Freies Spielen und Messen

AUFWÄRMEN: DREI-FARBEN-SPIEL

ORGANISATION

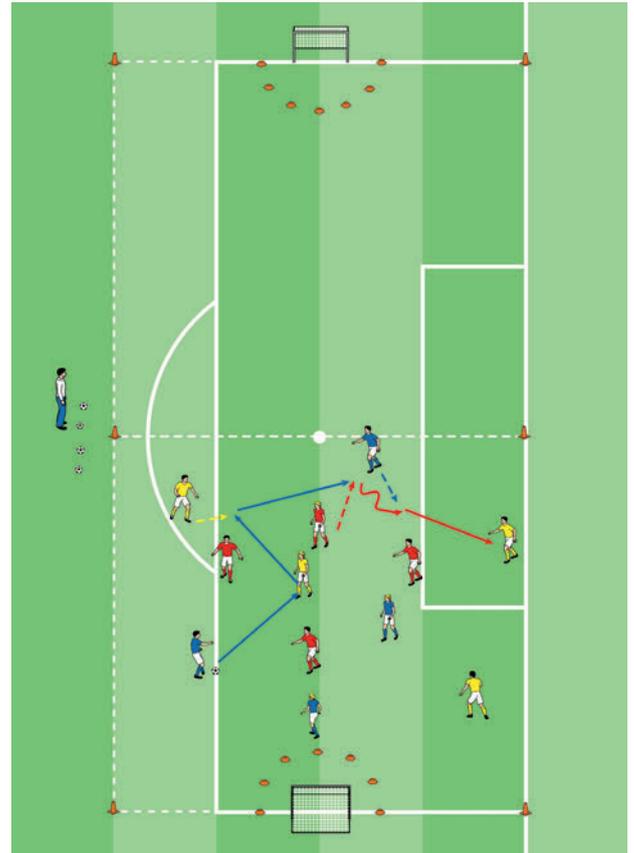
- > Eine Hälfte des Gehfußballfeldes nutzen.
- > 3 Teams zu je 4 Spielern einteilen.

ABLAUF

- > 2 Teams spielen gemeinsam gegen das dritte auf Ballhalten.
- > Nach 10 erfolgreichen Pässen müssen die Verteidiger eine Bewegungsaufgabe absolvieren.
- > Erobern sie vorher den Ball, spielen sie gemeinsam mit dem Team, das den Ball nicht verloren hat.

VARIATIONEN

- > Mit maximal 2 Kontakten spielen.
- > Die Anzahl der erforderlichen Pässe variieren.
- > Statt einer Bewegungsaufgabe eine Ballschulungsaufgabe stellen.



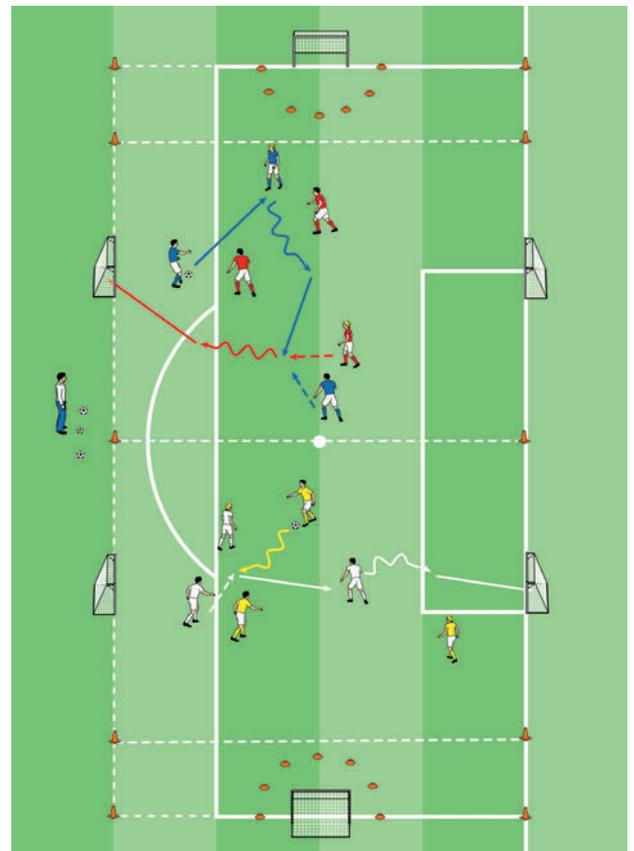
HAUPTTEIL: 3-GEGEN-3-TURNIER

ORGANISATION

- > Beide Hälften des Gehfußballfeldes als separate Spielfelder nutzen.
- > An den Längsseiten je 2 Minitorer pro Feld aufstellen.
- > 4 Teams zu je 3 Spielern einteilen.

ABLAUF

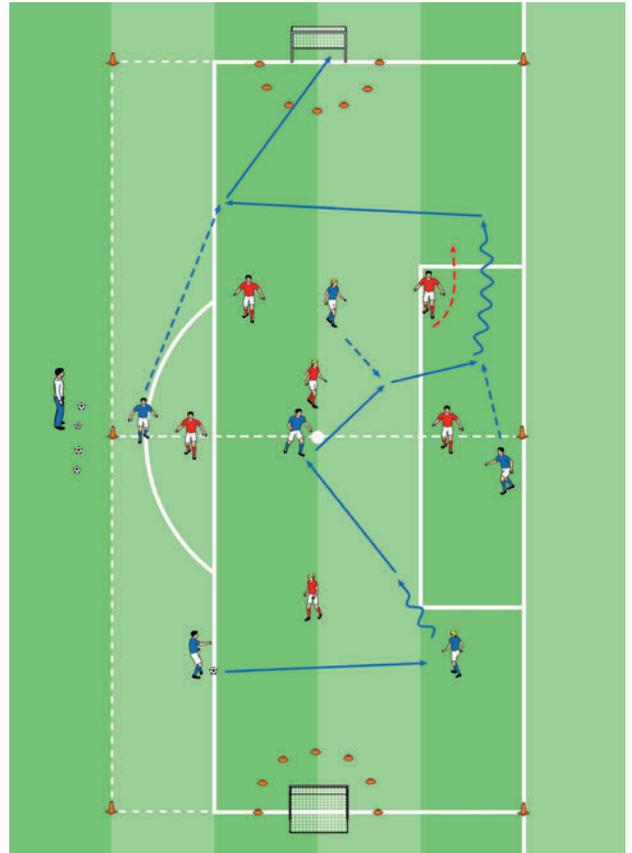
- > Freies Spiel 3 gegen 3
- > 5 Minuten pro Durchgang
- > Turniermodus „jeder gegen jeden“



SCHLUSSTEIL: 6-GEGEN-6-ABSCHLUSSSPIEL

ORGANISATION UND ABLAUF

- > Das ganze Gehfußballfeld nutzen.
- > Freies Spiel im 6 gegen 6.
- > Das Gewinner-Team des vorherigen Turniers spielt gemeinsam mit den Tabellenletzten gegen die Zweit- und Drittplatzierten.





Hausaufgabenprogramm 1: Verbesserung der aeroben Ausdauer

EINHEIT	1	2	3	4	5	6	7
Woche 1	> Spaziergang 35 Minuten		> Locker eingeht 5 Minuten > Walking 15 Minuten > Locker ausgeht 5 Minuten		> Locker eingeht 5 Minuten > Walking 20 Minuten > Locker ausgeht 5 Minuten		> Walking Football 90 Minuten
Woche 2	> Spaziergang 40 Minuten		> Locker eingeht 5 Minuten > Walking 20 Minuten > Locker ausgeht 5 Minuten		> Locker eingeht 5 Minuten > Walking 25 Minuten > Locker ausgeht 5 Minuten		> Walking Football 90 Minuten
Woche 3	> Spaziergang 45 Minuten		> Locker eingeht 5 Minuten > Drop-Set: Walking (10 Min.) - locker gehen (5 Min.) - Walking (8 Min.) - locker gehen (2 Min.) - Walking (5 Min.) > Locker ausgeht 5 Minuten		> Locker eingeht 5 Minuten > Walking 30 Minuten > Locker ausgeht 5 Minuten		> Walking Football 90 Minuten
Woche 4	> Spaziergang 50 Minuten	PAUSE	> Locker eingeht 5 Minuten > Pyramiden- Gang: Walking (10 Min.) - locker gehen (1 Min.) - Walking (5 Min.) - locker gehen (1 Min.) - Walking (3 Min.) - locker gehen (1 Min.) - Walking (5 Min.) - locker gehen (1 Min.) - Walking (10 Min.) > Locker ausgeht 5 Minuten	PAUSE	> Locker eingeht 5 Minuten > Walking 35 Minuten > Locker ausgeht 5 Minuten	PAUSE	> Walking Football 90 Minuten
Woche 5	> Spaziergang 55 Minuten		> Locker eingeht 5 Minuten > Intervall-Walking (8x): Walking (3 Min.) - locker ge- hen (1 Min.) > Locker ausgeht 5 Minuten		> Locker eingeht 5 Minuten > Walking 40 Minuten > Locker ausgeht 5 Minuten		> Walking Football 90 Minuten
Woche 6	> Spaziergang 60 Minuten		> Locker eingeht 5 Minuten > Intervall-Walking (8x): Walking (4 Min.) - locker gehen (1 Min.) > Locker ausgeht 5 Minuten		> Locker eingeht 5 Minuten > Walking 45 Minuten > Locker ausgeht 5 Minuten		> Walking Football 90 Minuten



Anmerkungen

Das Hausaufgabenprogramm zur Verbesserung der aeroben Ausdauer ist so konzipiert, dass die Teilnehmenden sich fortlaufend vor, während und über den Kursverlauf hinaus „fit“ machen und halten können.

Daher sind die Einheiten in einen Wochenplan eingearbeitet, der die Kurseinheiten zum Walking Football (Einheit 7) berücksichtigt. Diese gelten gemeinhin als intensivste Einheit der Woche, weshalb in der Einheit am Tag darauf ein regenerativer Spaziergang auf dem Programm steht. In Kombination mit dem darauffolgenden Ruhetag kommen die Teilnehmenden auf die notwendigen 48 Stunden Ruhe zur vollständigen Erholung.

Einheit 3 stellt ab Woche 3 neben der Walking-Football-Einheit den zweiten Belastungs-Hochpunkt dar. Durch die verschiedenen Methoden aus dem Bereich des Intervalltrainings sollen die Teilnehmenden spezifisch auf die wellenförmige Belastung beim Gehfußball vorbereitet werden. Denn auch das Gehfußball-Spiel ist wie die Kernsportart Fußball geprägt von kurzen, intensiven Belastungsphasen, auf die wiederum unterschiedlich lange Ruhephasen folgen. Daher ist es auch für das Eigentaining unerlässlich, mit dem Puls zu spielen und an der Regenerationsfähigkeit zu arbeiten.

Der Trainingspuls beim „Walking“ sollte etwa bei 60 bis 70 Prozent der maximalen Herzfrequenz liegen. Um diesen zu erreichen, wird eine Gehgeschwindigkeit von rund 5 bis 6 km/h angepeilt bei akkurater Gehtechnik und entsprechender Muskelspannung. In den Gehpausen werden Puls und Geschwindigkeit leicht heruntergefahren.

Nach einem weiteren Tag Pause folgt eine Einheit nach der Dauer-methode. Nach einer kurzen Eingeh-Phase zur Aktivierung sollen die Teilnehmenden ihre Geh-Geschwindigkeit von 5 bis 6 km/h bei 60 bis 70 Prozent der maximalen Herzfrequenz kontinuierlich über einen bestimmten Zeitraum halten. Diese Einheit zielt explizit auf die Verbesserung der aeroben Kapazität ab und soll die maximale Sauerstoffaufnahme steigern. Auch auf diese Einheit folgt ein Tag Pause, um den Teilnehmenden genügend Zeit zur Regeneration zu geben, damit sie frisch in ihre nächste Einheit beim Walking Football gehen können.

Eine weitere Steigerung der Umfänge ab Woche 6 ist nicht zwingend notwendig. Die Einheiten sollten sich weiterhin im Bereich um die 60 Minuten befinden und abwechslungsreich gestaltet werden, um Monotonie zu vermeiden und die Motivation beizubehalten. Dazu lohnt es sich, das Hausaufgabenprogramm mit anderen Teilnehmenden aus dem Walking-Football-Kurs zu absolvieren und Fortschritte mit einer Pulsuhr in einem Geh-Tagebuch festzuhalten.



Hausaufgabenprogramm 2: Kräftigung und Stabilisation



- > Fester, aufrechter Stand - die Hände bei gestreckten Armen auf die Schultern des Partners legen.
- > Bei gestreckten Knien die Fersen heben. Bewegung nach oben, nicht nach vorne.
- > Maximale Kontraktion in den Waden.

- > Die Partner stehen einander versetzt gegenüber.
- > Die rechte Hand liegt jeweils auf der rechten Schulter des Partners.
- > Beide stehen auf dem rechten Bein.
- > Beide beugen gleichzeitig leicht die Knie.



- > In der Rückenlage das zu kräftigende Bein leicht abspreizen und nach außen drehen.
- > Das Bein mit gestrecktem Knie anheben.
- > Die Rotation des Fußgelenkes beibehalten.



4

- > In der Rückenlage beide Füße hüftbreit nebeneinander aufstellen.
- > Das Becken heben, bis Schulter, Becken und Knie eine Linie bilden.
- > Hohlkreuz vermeiden, Bauch und Gesäß anspannen.



- > Die rechte Hand jeweils auf die rechte Schulter des Partners legen.
- > Das rechte Bein leicht angewinkelt anheben.
- > Die Knöchel drücken nach vorne-innen gegeneinander.
- > Die Fußspitze ist angezogen.

- > Grätschstellung mit aufgerichtetem Oberkörper.
- > Das zu kräftigende Bein leicht beugen, sodass das Körpergewicht darauf verlagert wird.
- > Das Standbein fixieren – keine Bewegung ausführen.
- > Aus der gebeugten Position zurück in die Grätsche strecken und das andere Bein beugen.



6

Hausaufgabenprogramm 2: Kräftigung und Stabilisation

- > In der Seitenlage das obere Bein mit gestrecktem Knie heben.
- > Dabei das Becken nicht verdrehen! Schulter, Hüfte und Knöchel bilden eine gerade Linie.
- > Das Bein wieder sanft in Richtung Boden führen und für die nächste Wiederholung erneut anheben.



- > In der Rückenlage die Füße hüftbreit aufstellen, Kniewinkel über 90°.
- > Einen Ball zwischen den Knien einklemmen.
- > Um zusätzlich die Bauchmuskulatur zu kräftigen, die Unterschenkel anheben und etwa waagrecht zum Boden halten.



- > Ausgangsposition ist der Vierfüßlerstand.
- > Die Hände senkrecht unterhalb der Schultern und die Knie entsprechend unter den Hüften aufsetzen.
- > Bei fixiertem Kniewinkel von 90° ein Bein anheben.
- > Nicht ins Hohlkreuz gehen!
- > Die Bewegung endet am natürlichen Endpunkt der Bewegungsamplitude des Hüftgelenks.



- > In der Rückenlage die Füße hüftbreit aufstellen.
- > Das Kinn etwas in Richtung Kehlkopf ziehen.
- > Den Oberkörper so weit aufrollen, bis die Schulterblätter nicht mehr auf dem Boden liegen.



- > In der Rückenlage die Füße hüftbreit aufstellen.
- > Das Kinn etwas in Richtung Kehlkopf ziehen.
- > Die Hände nach vorne außen ausstrecken und gegen die des Partners drücken.
- > Der Partner übt leichten Widerstand gegen die seitliche Aufrollbewegung aus.

- > Stabiler Vierfüßlerstand mit angespanntem Bauch und gehobenem Brustbein.
- > Gegengleiches Anheben und Strecken von rechtem Arm und linkem Bein bis zur Waagerechten und umgekehrt.
- > Nicht ins Hohlkreuz gehen!
- > Das Kinn in Richtung Kehlkopf halten, der Blick geht zum Boden.



Variation:

- > Aus dieser Position zu einem „Päckchen“ zusammenziehen.
- > Dazu Ellbogen und Knie der ausgestreckten Extremitäten unter der Körpermitte zusammenführen.
- > Von dort wieder in die Streckung gelangen.

Hausaufgabenprogramm 3: Mobilisation und Beweglichkeit



1



- > Aufrechter Stand, Arm nach oben gestreckt, das gegenüberliegende Bein mit der gleichseitigen Hand langsam in Richtung Gesäß ziehen.
- > Die Dehnung erfolgt über das Ziehen der Ferse Richtung Gesäß bei gestreckt-fixer Hüfte.

- > Rückenlage: Der Oberkörper liegt flach auf dem Boden.
- > Das zu dehnende Bein mit beiden Händen umfassen.
- > Das Knie behutsam strecken, bis ein leichtes Ziehen wahrgenommen wird.
- > Das andere Bein bleibt am Boden, eine leichte Kniebeugung ist erlaubt.



2

- > Das zu dehnende Bein mit der Ferse aufstellen. Das Kniegelenk ist leicht gebeugt.
- > Das Becken nicht verdrehen, der Oberkörper ist zunächst aufgerichtet.
- > Die Dehnung erfolgt schließlich über die Streckung des Kniegelenks und die Neigung des Oberkörpers nach vorne.
- > Dabei nicht zu weit gehen, um den unteren Rücken zu schonen.



4

- > Grätschstellung, der Oberkörper ist aufgerichtet.
- > Das Gewicht durch verstärkte Kniebeugung langsam verlagern.
- > Das Becken dabei nicht verdrehen.
- > Die Dehnung sanft und nicht ruckartig ausführen.
- > Unterschiedliche Anteile der Adduktoren über Winkelveränderungen von Rumpf zur Hüfte anstreben.



3

- > Rückenlage, rechtes Knie anwinkeln.
- > Das linke Wadenbein auf das rechte Knie legen.
- > Beide Hände greifen in die rechte Kniekehle.
- > Der linke Ellbogen liegt am linken Knie.
- > Der Ellbogen drückt das linke Knie vom Körper weg = Dehnung des linken Gesäßmuskels.
- > Den Oberkörper nicht zur Seite neigen!



5

- > In der Rückenlage ein Bein mit beiden Händen am Knie umfassen, das andere liegt gestreckt am Boden,
- > Während das Knie des zu dehnenden Beines langsam in Richtung Brust gezogen wird, drückt die Kniekehle des anderen Beins in Richtung Boden.



6

Hausaufgabenprogramm 3: Mobilisation und Beweglichkeit



- > Im Langsitz das Bein der zu dehnenden Seite über das andere, aufgestellte Bein schlagen.
- > Der Ellbogen des gestreckten Arms liegt an der Außenseite des Kniegelenkes an.
- > Den Oberkörper gerade halten, das Brustbein heben und den Oberkörper langsam in Richtung des zu dehnenden Beines drehen.
- > Dabei hält der Ellbogen dem Druck des nachschiebenden Knies stand und gibt Stabilität.

- > Einbeiniger Kniestand: Das zu dehnende Bein ist hinten, das vordere Bein hat einen Kniewinkel größer als 90 Grad, um eine hohe Druckbelastung zu vermeiden.
- > Der Oberkörper ist aufgerichtet, das Becken nicht verdrehen.
- > Das Becken bei leicht angespannter Bauchmuskulatur nach vorne schieben.
- > Kein Hohlkreuz!



- > Aufrechter Stand mit leicht gebeugten Knien. Kinn zeigt zum Kehlkopf.
- > Den Rumpf langsam vom Kopf beginnend über die Brustwirbelsäule weiter zur Lendenwirbelsäule nach unten einrollen. Hände können den Boden berühren.
- > Rückweg umgekehrt bis zur vollständigen Streckung.



- > In Rückenlage die Arme im 90°-Winkel abspitzen, die Beine aufstellen und anschließend zur Seite abkippen.
- > Die Mobilisation erfolgt primär im unteren Rückenbereich.



- > Aus der Bauchlage die Hände neben den Schultern aufsetzen. Das Kinn zunächst zum Kehlkopf ziehen.
- > Langsam durch Streckung der Arme nach oben drücken. Den Blick vorsichtig heben.
- > So aufrollen und die gesamte Wirbelsäule strecken.
- > Nicht ins Hohlkreuz gehen.

- > Im aufrechten Stand die Beine überkreuzen, Hände nach oben strecken und den Oberkörper zur Seite verlagern.
- > Die Dehnung erfolgt in der langgezogenen Seite.
- > Becken und Oberkörper nicht verdrehen – Seitwärtsbewegung ausführen!





Hausaufgabenprogramm 4: (Ball-)Geschicklichkeit und Gewandtheit

ÜBUNG	1	2	3
Einheit 1	Jonglieren mit Zwischenpraller: <ul style="list-style-type: none">> Nach jedem Ballkontakt darf der Ball einmal aufspringen.> 3 x 10 Wdh. pro Seite	Slalomdribbling: <ul style="list-style-type: none">> Mit dem Ball am Fuß fünf hintereinander aufgereichte Hindernisse umkurven.> Freie Technikwahl> 5 x 3 Wdh. pro Seite	Wandpassen: <ul style="list-style-type: none">> Aus kurzer Distanz mit der Innenseite gegen eine Wand passen.> Den Ball nach jedem Rückpraller kurz anstoppen.> 3 x 15 Wdh. pro Seite
Einheit 2	Jonglier-Steigerung: <p>Mit einem Fuß nach folgendem Muster jonglieren:</p> <ul style="list-style-type: none">> 1 Kontakt, Zwischenpraller, 2 Kontakte, Zwischenpraller, 3 Kontakte, Zwischenpraller usw. bis 5 Kontakte am Stück, dann anderer Fuß> 3 Serien	Slalomdribbling: <ul style="list-style-type: none">> Mit dem Ball am Fuß fünf hintereinander aufgereichte Hindernisse umkurven.> Dabei Innen-/Außenseite abwechseln.> 5 x 3 Wdh. pro Seite	Wandpassen: <ul style="list-style-type: none">> Aus kurzer Distanz mit der Innenseite gegen eine Wand passen.> Möglichst direkt spielen.> 3 x 15 Wdh. pro Seite
Einheit 3	Jonglieren mit Zwischenpraller beidfüßig: <p>5 x 10 Wdh. nach folgendem Muster:</p> <ul style="list-style-type: none">> 1 Kontakt rechts, Zwischenpraller, 1 Kontakt links, Zwischenpraller, 1 Kontakt rechts usw., bis insgesamt 10 Kontakte erreicht sind.	Slalomdribbling beidfüßig: <ul style="list-style-type: none">> Mit dem Ball am Fuß fünf hintereinander aufgereichte Hindernisse umkurven.> Dabei nach jedem Hindernis den Fuß wechseln.> 10 Wdh.	Wandpassen beidfüßig: <ul style="list-style-type: none">> Aus kurzer Distanz mit der Innenseite gegen eine Wand passen.> Dabei den Ball nach jedem Pass kurz anstoppen und das Spielbein wechseln.> Eine Serie besteht aus 10 Pässen mit rechts und 10 mit links.> 3 x 20 Wdh.
Einheit 4	Jonglieren: <ul style="list-style-type: none">> 3 x 10 Wdh. pro Seite ohne Zwischenpraller	Sohlenzieher beidfüßig: <ul style="list-style-type: none">> Den Ball mit der Sohle ziehend fünf hintereinander aufgereichte Hindernisse umkurven.> Dabei nach jedem Hindernis den Fuß wechseln.> 10 Wdh.	Wandpassen beidfüßig: <ul style="list-style-type: none">> Aus kurzer Distanz im Direktspiel mit der Innenseite gegen eine Wand passen.> Dabei nach jedem Pass das Spielbein wechseln.> Eine Serie besteht aus 10 Pässen mit rechts und 10 mit links.> 3 x 20 Wdh.
Einheit 5	Jonglieren beidfüßig: <ul style="list-style-type: none">> 10 Wdh. rechts/links abwechselnd ohne Zwischenpraller> 5 Serien	Slalomdribbling beidfüßig: <p>Mit dem Ball am Fuß fünf hintereinander aufgereichte Hindernisse nach folgendem Muster umkurven:</p> <ul style="list-style-type: none">> Rechts-Innenseite-rein, links-Außenseite-raus, links-Innenseite-rein, rechts-Außenseite-raus usw.> 10 Wdh.	Wandpassen halbhoch: <ul style="list-style-type: none">> Aus kurzer Distanz aus der Hand mit der Innenseite einen halbhohen Ball gegen die Wand spielen.> Den anschließenden Aufsetzer aus der Luft wieder halbhoch gegen die Wand spielen usw.> 3 x 10 Wdh. pro Seite

Quellen

Literatur:

1. ARNOLD, J. T.; BRUCE-LOW, S.; SAMMUT, L.: The impact of 12 weeks walking football on health and fitness in males over 50 years of age. In: *BMJ Open Sport Exerc. Med.* (2015 Oct 8; 1[1]: bmjsem-2015-000048). Southampton.
2. AUS DER FÜNTEN, K.; TRÖSS, T.; HADJI, A.; BEAUDOUIN, F.; STEENDAHL, I. B.; MEYER, T.: Epidemiology of football injuries of the German Bundesliga: A media-based prospective analysis over 7 consecutive seasons. In: *Sports Med – Open* 9, 20. (2023; doi: 10.1186/s40798-023-00563-x). Saarbrücken.
3. BÖS, K.; BREHM, W.; OPPER, E.; SAAM, J.: Gesundheitsorientierte Sportprogramme im Verein – eine Expertise im Auftrag des Deutschen Sportbundes (DSB). In: *dvs-Informationen* (1999; 14[2]: 34-38). Frankfurt am Main.
4. EGGER, F.; DITSCHEID, A.; SCHWARZ, M.; MEYER, T.: Physical demands of walking football in patients with cardiovascular risk factors and diseases. In: *Clin J Sport Med.* (2024 Mar 21; doi: 10.1097/JSM.0000000000001218). Saarbrücken.
5. FELLNER, B.; KRUTSCH, W.; LOOSE, O.: Verletzungsprävention im Leistungsfußball – Screening und Intervention. (2019). Regensburg.
6. HAMMES, D.; AUS DER FÜNTEN, K.; KAISER, S.; FRISEN, E.; DVORAK, J.; MEYER, T.: Injuries of veteran football (soccer) players in Germany. In: *Research in Sports Medicine* (2015; 23[2]: 215-226). Basel.
7. HAMMES, D.; AUS DER FÜNTEN, K.; KAISER, S.; FRISEN, E.; BIZZINI, M.; MEYER, T.: Injury prevention in male veteran football – a randomized controlled trial using “FIFA 11+”. In: *Journal of Sports Sciences* (2015; 33[9]: 873-881). Basel.
8. KOLL, B.: Walking Football – Gesundheitsförderung durch Fußball für Ältere. (2019). Kiel.
9. KRUSTRUP, P.; RANDERS, M. B.; ANDERSEN, L. J.; JACKMAN, S. R.; BANGSBO, J.; HANSEN, P. R.: Soccer improves fitness and attenuates cardiovascular risk factors in hypertensive men. In: *Med. Sci. Sports Exerc.* (2013 Mar; 45[3]: 553-560). Exeter.
10. MÜSSIG, K.; ADAMEK, H. E.: Fußball – neue Wege in der Prävention und Behandlung des Typ-2-Diabetes. In: *Diabetologie und Stoffwechsel* (2021; 16[03]: 219-224). Georgsmarienhütte; Leverkusen.

Internet:

1. <https://de.statista.com/statistik/daten/studie/510931/umfrage/vereine-deutscher-fussball-bund/>. Zugriff am 26. September 2023.
2. https://www.rki.de/DE/Content/GesundAZ/K/Koerperliche_Aktivitaet_Sport/Koerperliche_Aktivitaet_Sport_inhalt.html. Zugriff am 26. September 2023.
3. <https://www.edit-magazin.de/wie-sport-unsere-gelenke-zerstoert.html>. Zugriff am 26. September 2023.
4. <https://www.dfb.de/verbandsstruktur/mitglieder/statistiken-der-vorjahre/>. Zugriff am 26. September 2023.
5. <https://www.who.int/europe/news-room/events/item/2023/02/17/default-calendar/launch-of-who-oecd-report-on-the-burden-of-insufficient-physical-activity-in-europe>. Zugriff am 28. September 2023.
6. https://www.dfb.de/fileadmin/_dfbdam/160122-Verletzungspraevention_im_Leistungsfussball_%28Regensburg-Studie%29.pdf. Zugriff am 28. September 2023.
7. <https://www.sicherheit.sport/sportpraxis/verletzungen-verletzungspraevention-fussball/>. Zugriff am 28. September 2023.
8. <https://www.tk.de/techniker/magazin/sport/basics/ziel-des-gesundheitssports-2004034>. Zugriff am 10. Oktober 2023.
9. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/23059865/>. Zugriff am 13. März 2024.
10. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/38511909/>. Zugriff am 30. April 2024.

SPORT PRO GESUNDHEIT

Das Qualitätssiegel für Spaß an Bewegung

Die Motivation zu lebenslangem Sporttreiben ist für alle Menschen in Bezug auf ihre Gesunderhaltung im Altersgang ein wichtiger Faktor. Dabei spielt für die Teilnehmenden stets auch der Spaß an der Bewegung eine große Rolle. Vor diesem Hintergrund hat sich auch der Fußball mit seiner gesundheitsorientierten Spielvariante Walking Football auf den Weg gemacht, allen Fußballinteressierten auch über die aktive Karriere im Wettkampffußball hinaus ein passendes Angebot zu unterbreiten.

Der Deutsche Fußball-Bund präsentiert mit seinem neuen Kursprogramm „Walking Football – Fußball als Präventionssport“ ein attraktives Einstiegsangebot: In acht Kurseinheiten zu je 90 Minuten Dauer lernen die Teilnehmenden den neuen Sport kennen. Für ein bestmögliches Qualitätsmanagement und die Einheitlichkeit der durchgeführten Walking-Football-Kurse hat sich der Deutsche Fußball-Bund der Zertifizierung durch den Deutschen Olympischen Sportbund unterzogen und das Qualitätssiegel SPORT PRO GESUNDHEIT erworben.

Was ist das Qualitätssiegel SPORT PRO GESUNDHEIT?

Das Qualitätssiegel SPORT PRO GESUNDHEIT zeichnet gesundheitsorientierte Angebote in Sportvereinen aus, die speziell Menschen ansprechen sollen, die nie oder lange keinen Sport getrieben haben. Es wurde gemeinsam mit der Bundesärztekammer entwickelt.

Welche Vorteile bietet das Qualitätssiegel SPORT PRO GESUNDHEIT dem Verein?

- > Es garantiert die hohe Qualität der Kurse.
- > Es hilft, neue Vereinsmitglieder zu gewinnen und bestehende zu binden.
- > Es ermöglicht eine Erweiterung des Vereinsangebots.
- > Es unterstützt beim Marketing und der Suche nach Kooperationspartnern.
- > Es erleichtert die Arbeit der Übungsleiter*innen durch fertige Kurskonzepte mit Teilnehmerunterlagen und Übungsbeschreibungen.



Wer bekommt das Qualitätssiegel SPORT PRO GESUNDHEIT?

Kurse, die das Qualitätssiegel erhalten, müssen folgende Qualitätskriterien erfüllen:

- > Eindeutig definierte Zielgruppe
- > Zuordnung zu einem der vorgegebenen Bereiche (z. B. Herz-Kreislaufsystem usw.)
- > Qualifizierte Leitung (mindestens Ausbildung zum/zur Übungsleiter*in B „Sport in der Prävention“)
- > Einheitliche Kursorganisation (maximal 15 Teilnehmer*innen, mindestens eine Unterrichtsstunde pro Woche, abgeschlossener Kurs mit insgesamt acht bis zwölf Stunden)
- > Präventiver Gesundheitscheck (z. B. PAR-Q-Eingangsbogen zur Prüfung der Sporttauglichkeit)
- > Begleitendes Qualitätsmanagement (z. B. Teilnehmerbefragung)

Welche Kurskonzepte gibt es?

Sportvereinen stehen standardisierte Kurskonzepte für ihre Angebote mit dem Qualitätssiegel SPORT PRO GESUNDHEIT zur Verfügung. Standardisierte Kurskonzepte sind fertig ausgearbeitete Konzepte mit fest gesetzten Übungen, die jede*r Übungsleiter*in nach einer Schulung durch den zuständigen Verband durchführen kann. Es gibt unterschiedlichste Kurskonzepte aus folgenden Bereichen:

- > Allgemeines Gesundheitstraining
- > Herz-Kreislauf-System
- > Haltungs- und Bewegungs-System
- > Stressbewältigung und Entspannung

Welche Vorteile haben die Kurskonzepte?

- > Sie bieten den Kursleiter*innen eine große Zeitersparnis bei der Kursvorbereitung
- > Die Kursleiter*innen erhalten neue Anregungen und Ideen für Kursinhalte
- > Zertifizierungsgarantie „SPORT PRO GESUNDHEIT“

Welche Vorteile haben Sportinteressierte?

- > Optimale Betreuung: speziell ausgebildete und qualifizierte Übungsleiter*innen, die sich regelmäßig fortbilden
- > Kleine Gruppen: maximal 15 Teilnehmer*innen
- > Klare Strukturen: ein abgeschlossener Kurs mit insgesamt acht bis zwölf Terminen, wöchentlich mindestens eine Unterrichtsstunde
- > Geeignetes Angebot sowohl für Einsteiger als auch für Wiedereinsteiger

Egal, ob also Walking Football oder ein Sportkurs eines anderen Verbandes – das Qualitätssiegel SPORT PRO GESUNDHEIT des Deutschen Olympischen Sportbundes garantiert, dass die Teilnehmenden einen qualitativ hochwertigen Sportkurs zur Gesundheitsförderung geboten bekommen!



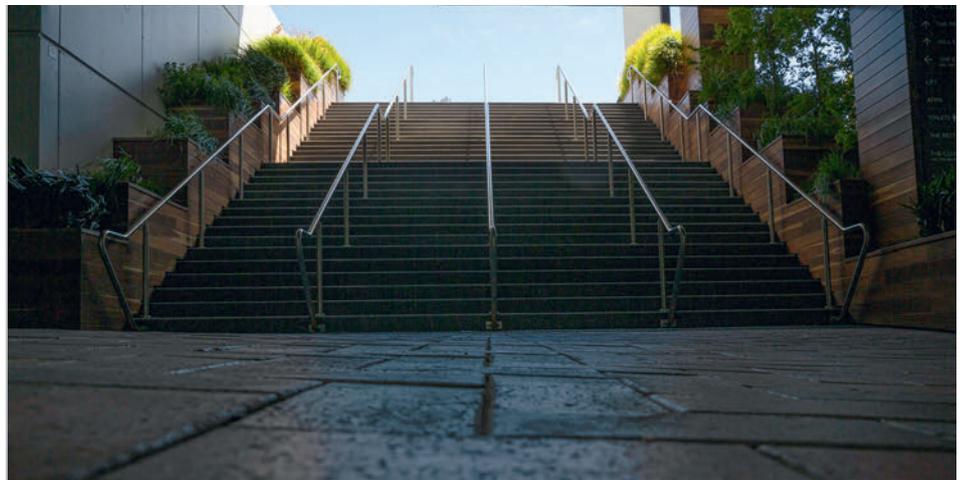
TIPPS FÜR BEWEGUNG IM ALLTAG

Fitnessprogramme müssen nicht immer nur im Studio durchgeführt werden, spezifisch geplant sein und bestimmte Muskelgruppen trainieren: Schon der ganz normale Alltag kann ein Fitnessprogramm sein – nicht so intensiv, aber doch äußerst wirkungsvoll!

Wer im Alltag viel sitzt, dem fehlt die regelmäßige Bewegung, um den Körper aktiv auf Trab zu halten. Nicht nur das sporadische Fußballtraining nach der Arbeit, der wöchentliche Besuch im Fitnessstudio oder das Joggen im Park, sondern auch einfache Tricks im Alltag helfen dabei, den Körper dennoch zu fordern. Es lohnt sich, das Rad statt das Auto zu nehmen, die Treppe statt den Aufzug zu nutzen und nach dem Essen einen kleinen Spaziergang zu machen!

Treppe statt Aufzug

Schon ein Klassiker unter den Alltags-Tipps! Wer häufiger die Treppe nutzt, regt das Herz-Kreislauf-System an und trainiert Beine und Po. Ganz normal jede Stufe nehmend, Stufen überspringend, rückwärts hoch und runter – Variationen sorgen auch hier für Abwechslung. Das Nutzen der Treppe hält fit und ist gesünder, als die Zeit im Aufzug zu verbringen.



Rad statt Auto

Vor allem in der Stadt nicht nur oft schneller, sondern auch deutlich gesünder: Radfahren. Wer statt im Auto zu sitzen mit dem Rad zur Arbeit fährt, bekommt bereits morgens eine hohe Dosis frische Luft ab. Die Bewegung tut gut, um wach zu werden und den Körper „in Schwung“ zu bringen. Ganz nebenbei werden auch noch so einige Kalorien verbrannt.

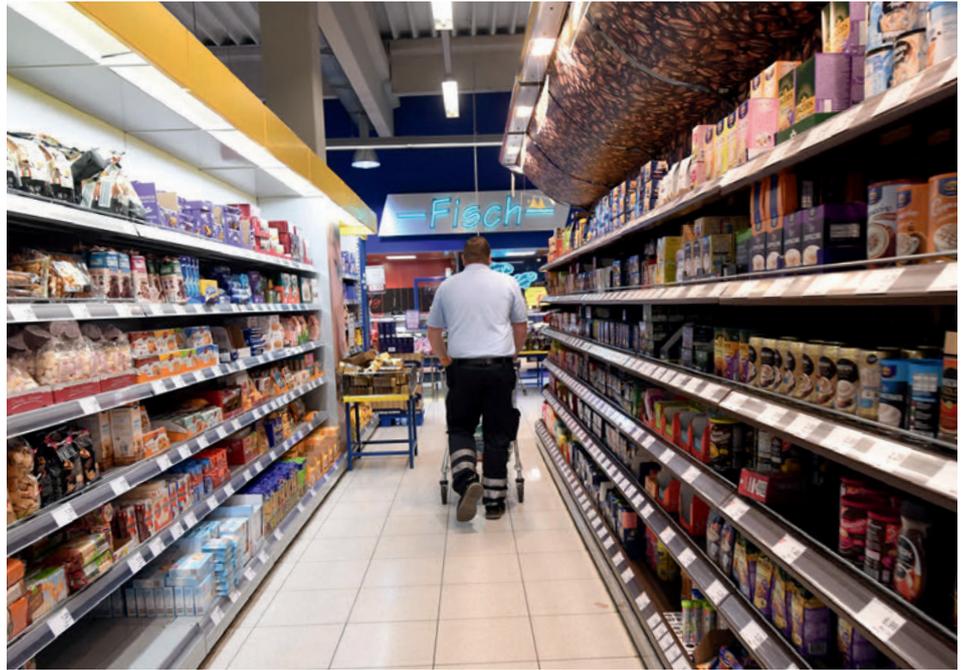
Spaziergang nach dem Essen

Nachdem der Körper Nahrung aufgenommen hat, kümmert er sich darum, sie direkt zu verarbeiten. Um diesen Prozess anzukurbeln, ist es sinnvoll, einen kurzen Spaziergang zu machen. Da reicht schon der Gang vor die Tür, ein kleiner Marsch ums Haus oder der Weg zum Drucker. Das Herz-Kreislauf-System wird aktiviert, die Sauerstoffaufnahme gesteigert und die Verdauung verbessert.



Einkäufe selbst erledigen statt bestellen

„Online-Shopping“ bequem von der Couch und abends dann noch ein Festmahl liefern lassen – eine Routine, die den Ausflug in die Stadt längst abgelöst hat. Dabei schadet sie nicht nur der eigenen Fitness, sondern auch der Umwelt und dem lokalen Einzelhandel. Warum also nicht einfach mal wieder selbst in die Stadt gehen und bei einem kleinen Einkaufsbummel alle Sinne anregen und sich selbst Gedanken über das Abendessen mit der Familie machen, frisch einkaufen und gemeinsam kochen?



Die Summe macht's!

Bewegung tut gut. Jeder einzelne Schritt stärkt die Gesundheit und fördert das Wohlbefinden. Wer auch im Alltag mit kleinen Tricks das Herz-Kreislauf-System stärkt und Kalorien verbrennt, absolviert sein Fitnessprogramm nicht in einer Stunde, sondern über den Tag verteilt. Die Summe der einzelnen Aktionen schlägt sich im Endeffekt nicht nur positiv auf das Gemüt, sondern vor allem auch auf die Physis nieder.

PRINZIPIEN DES AUSDAUERTRAININGS

Für ein nachhaltiges Ausdauertraining gibt es einige wenige Grundprinzipien, bei deren konsequenter Beachtung auch im Alter noch wertvolle Fortschritte erzielt werden können. Daher lohnt es sich durchaus, das Ausdauertraining planvoll in den Wochenrhythmus zu integrieren und sich an folgende Prinzipien zu halten:

1. Das Prinzip des wirksamen Reizes

Wirksam ist ein Trainingsreiz dann, wenn er den Körper in ungewohnter Form beansprucht. Eine solche Beanspruchung bringt den Organismus in eine Art Ungleichgewicht, welches er bei der nächsten Einheit vermeiden will. Daher wird während der Regenerationszeit nicht nur der Ausgangszustand, sondern ein optimierter körperlicher Zustand hergestellt, der den Körper widerstandsfähiger macht. Dieser Effekt ist auch als „Superkompensationseffekt“ bekannt.



2. Das Prinzip der Abwechslung von Belastung und Erholung

Dieses Prinzip baut auf dem ersten auf. Denn nach jedem Trainingsreiz benötigt der Körper ausreichend Erholungszeit, um die Leistungsfähigkeit vollständig wiederherzustellen. Wer nach einem anstrengenden Trainingstag wieder Vollgas gibt, befindet sich noch im Leistungstief, das am Vortag durch die Erschöpfung verursacht wurde, und gefährdet nicht nur den Fortschritt, sondern vor allem die eigene Gesundheit.

3. Das Prinzip der Variation der Trainingsreize

Abwechslungsreiches Training ist langfristig betrachtet wirksamer und ganzheitlicher, als ein monotones Programm abzuspielen. Selbst die Veränderung der Laufstrecke (wechselnder Untergrund, leichte Steigungen etc. statt „Runden laufen“ am Sportplatz) kann den Trainingsreiz schon maßgeblich verstärken. Darüber hinaus sind wechselnde Laufübungen und Methoden ratsam. Besonders geeignet sind Übungen aus den Bereichen der Dauer- und Intervallmethode.

4. Das Prinzip der allmählichen Belastungssteigerung

Dass wir unseren Körper durch Training zu Anpassungsprozessen bringen können, haben die ersten Prinzipien bereits gelehrt. Besonders wichtig ist dabei jedoch, dass sich die Grenze für einen trainingswirksamen Reiz natürlich auch mit den Anpassungsprozessen „verschiebt“. Demzufolge sollte die Trainingsbelastung nach und nach gesteigert werden. Steigert behutsam euer Lauftempo und die Strecken, verändert die Intervalle und stellt euch immer wieder neue, machbare Herausforderungen.

5. Das Prinzip der Wiederholung und Kontinuität

Leistungssteigerungen erfordern regelmäßiges Training. Dieses sollte unbedingt unter Berücksichtigung der vier zuvor genannten Prinzipien geplant werden, um Stagnation zu vermeiden. Nur wer über einen längeren Zeitraum planvoll trainiert, wird nachhaltige Effekte spüren und sich verbessern. Jede Unterbrechung (auch durch Krankheit und Verletzung) führt zu zwischenzeitlichen Leistungstiefs, die frustrierend sein können. Glücklicherweise erinnert sich der Körper bis zu einem gewissen Grad an bereits erreichte Trainingsstände und kann diese verhältnismäßig schnell wieder erreichen.



TRINKEN BEI HITZE

Grundsätzlich ist Walking Football eine Sportart, die ganzjährig und somit auch im Sommer betrieben werden kann. Je nach Wetterlage kann dies für die Spieler*innen eine anstrengende Angelegenheit werden. Bei Hitze sollten Trainer*innen deshalb einige Hinweise beachten, damit aus dem Spaß nicht urplötzlich Ernst wird. Denn Flüssigkeitsmangel und fehlender Sonnenschutz können sehr gefährlich werden.

Wenngleich Deutschland nicht bekannt für einen ausgeprägten Sommer ist, kann das Thermometer auch bei uns in ungeahnte Höhen steigen. "Trinken, trinken, trinken!" fordert daher DFB-Sportmediziner Prof. Dr. Tim Meyer.

Ausreichend Trinkpausen einplanen und raus aus der Sonne!

Bei Temperaturen um die 30 Grad gilt es, so häufig wie möglich Trinkpausen einzuplanen! Dabei sollten die Spieler*innen wenn möglich stets ein schattiges Plätzchen aufsuchen, um die Zeit mit direkter Sonneneinstrahlung zu minimieren. Außerdem ist es von Bedeutung, die richtigen Getränke mit zum Training zu bringen. Der Zuckergehalt sollte nicht zu hoch sein. Der Anteil der Kohlenhydrate in Sportgetränken sollte zwischen drei und acht Prozent betragen. Im Zweifel genügt aber auch einfaches Wasser.

Auch sollten die Spieler*innen nicht erst auf das Durstgefühl warten. Dies ist ein Zeichen, dass es dem Körper bereits an Flüssigkeit mangelt. Entsprechend sollten die Spieler schon vor dem Sport ausreichend getrunken haben. Fehlt es dem Körper bei hohen Temperaturen an Flüssigkeit, so kann es teilweise wirklich schnell gehen: Spieler, die überlastet sind, merken schon bald Symptome wie Schwindelgefühl, Übelkeit und Kopfschmerzen. Solche Warnzeichen gilt es zu beachten und keinesfalls zu ignorieren!



Training gehört in die Abendstunden!

Auch wenn der Abend ein toller Zeitpunkt zum Grillen mit der Familie ist – besonders bei hohen Temperaturen sollten die Einheiten stets in die Abendstunden gelegt werden, um die größte Mittagshitze zu meiden. Beim Training gehören dann zusätzlich mehrere Eimer Wasser sowie Handtücher an den Rand, so dass sich die Spieler in den Pausen kalte Umschläge in den Nacken legen können.

4 Fragen an Prof. Dr. Tim Meyer

Herr Meyer, wie kann man sich als Fußballer am besten bei hohen Temperaturen schützen?

Das A und O ist Flüssigkeitszufuhr, also trinken, trinken, trinken, wobei es nicht der entscheidende Punkt ist, um welches Getränk es sich handelt. Normales Leitungswasser ist vollkommen okay. Gut sind auch Saftschorlen, Tee oder isotonische Getränke, während Alkohol kontraproduktiv ist. Wenn Nieren und Herz gesund sind, kann man kaum zuviel trinken. Die Grenze für Spieler ist natürlich ein zu stark gefüllter Magen. Kein Fußballer möchte während des Spiels auf die Toilette oder Bauchschmerzen haben.



Was kann neben dem Trinken noch getan werden?

Eine Kopfbedeckung tragen, am besten eine helle Baseballkappe. Sie schützt vor der Sonne und gibt dem Gesicht Schatten. Es geht beim Umgang mit der Sonne nicht nur um die reine Temperatur, die wir auf dem Thermometer ablesen können. Die Hitzestrahlung der Sonne ist ein zusätzlicher Aspekt. Sie kann durch Kopf- und Gesichtsbedeckungen ungemein abgemildert werden. Man kann das beispielsweise merken, wenn an sehr heißen Tagen die Sonne untergegangen ist oder man sich von der Sonne in den Schatten begibt. Da ändert sich ja nicht die Lufttemperatur abrupt, aber die Sonnenstrahlung fällt weg.

Welche Möglichkeiten haben die Spieler*innen noch?

Eine weitere Alternative sind externe Kühlungsmaßnahmen. Es gibt die Möglichkeit, in der Halbzeit Eiswickel, feuchte Handtücher oder kühle Bäder vorzubereiten, um die Körpertemperatur runterzukühlen.

Eiswickel? Hört sich radikal an. Ist der Temperaturunterschied nicht zu hoch für den Organismus?

Das Kriterium ist die Toleranz der Spieler*innen. Es soll nicht unangenehm sein, und das ist auch nicht nötig, um effektiv zu kühlen. Man sollte das nicht am Spieltag zum allerersten Mal machen. Ein echtes Eisbad wäre wohl zu heftig. Aber 20 Grad kaltes Wasser ist nicht zu extrem und kann eine gute Kühlung verursachen. Sie müssen bedenken, dass die Körpertemperatur bei 38 bis 40 Grad liegt. Der Kontrast zu 20 Grad warmen Wasser ist nicht so extrem. Es gibt mittlerweile viele Produkte auf dem Markt: Kühlwesten, Kühllumschläge, Kühlhosen, aber das effektivste Mittel ist Wasser, weil es die Kälte perfekt überträgt. Wasser kühlt ungemein effektiv.

ERSTE-HILFE-MASSNAHMEN

Unfälle sind natürlich auch beim Walking Football nicht gänzlich ausgeschlossen. Zumeist sind es Bagatellverletzungen, die keiner ärztlichen Versorgung bedürfen. Hier sind Trainer*innen in einer besonderen Fürsorgepflicht: Sie müssen die Maßnahmen der Ersten Hilfe beherrschen und richtig anwenden können.

Unfallprävention und -nachsorge

Die Erste Hilfe beginnt bereits bei der Unfallprävention. Es ist leichter, einen Unfall zu vermeiden, als sich später mit den Folgen beschäftigen zu müssen. Ein gut trainierter und ausreichend hydrierter (mit Flüssigkeit versorgter) Körper verletzt sich deutlich seltener.

Die **PECH**-Regel (**P**ause, **E**is, **C**ompression, **H**ochlagern) ist einer der wichtigsten Merksätze in der Ersten Hilfe und benennt einprägsam die wichtigsten Handgriffe nach Sportunfällen. Diese „Eselsbrücke“ vermindert Schwellungen und Einblutungen und begünstigt den Heilungsprozess.

Seitenstiche

Zur Verletzung

- > Die Ursache für Seitenstiche ist bisher noch nicht endgültig erforscht.
- > Einige Studien gehen aber von einer Durchblutungsstörung des Zwerchfells aus.

Symptome und Diagnose

- > Der Spieler/die Spielerin klagt bei Belastung über stechende bis krampfartige Schmerzen im seitlichen Oberbauch.

Erste Hilfe und Behandlung

- > Bei Seitenstechen wird eine Belastungsreduktion durch Gehpausen als Sofortmaßnahme empfohlen.
- > Durch tiefes Ausatmen mit Unterstützung der Bauchmuskulatur wird zusätzlich das Zwerchfell gedehnt und der Krampf gelöst.
- > Die Häufigkeit des Auftretens ist abhängig vom Trainingszustand der Akteure und der Intensität der Belastung.
- > Zudem gibt es durchaus auch individuelle Neigungen zu Seitenstichen.



Nasenbluten

Zur Verletzung

- > Unsere Nase ist sehr gut durchblutet, um ihre Funktionen ausführen zu können.
- > Die Blutgefäße liegen nur dicht unter der Oberfläche und sind somit extrem empfindlich.

Symptome und Diagnose

- > Die Diagnose ist schnell gestellt: Es blutet aus der Nase!
- > Bei starker Kompression zerreißen die Blutgefäße. Meist sieht die austretende Blutmenge nach wesentlich mehr aus, als sie wirklich ist.
- > In der Regel kommt die Blutung dann innerhalb weniger Minuten zum Stillstand.

Erste Hilfe und Behandlung

- > Den Oberkörper des/der Betroffenen nach vorne beugen und das Blut abfließen lassen.
- > Etwas Kühlendes in den Nacken zu legen, reduziert die Blutung ebenfalls.
- > Das Blut sollte nicht geschluckt werden, da es Übelkeit und Erbrechen auslösen kann.
- > Bei länger anhaltenden Blutungen (15 Minuten und mehr) einen HNO-Arzt aufsuchen.

Schürfwunden

Zur Verletzung

- > Schürfwunden sind oberflächliche Verletzungen der Haut.
- > Der Verschmutzungsgrad ist allerdings stark. Damit einher geht ein hohes Infektionsrisiko.

Symptome und Diagnose

- > Es handelt sich meistens um großflächige, wenig blutende und verschmutzte Wunden.



Erste Hilfe und Behandlung

- > Im Alter sind häufig blutverdünnende Medikamente im Einsatz, weshalb dieser Verletzung besondere Beachtung geschenkt werden sollte.
- > Außerdem bildet die Haut älterer Menschen nur langsam neue Zellen und Blutgefäße und gerade Diabetiker weisen ein erhöhtes Infektionsrisiko auf.
- > Hygiene hat bei der Behandlung daher höchste Priorität! Antiseptische Wundsprays spülen Schmutz und Keime aus – Wundgels sorgen für eine feuchte und keimfreie Umgebung, die in Kombination mit einem Verband den Heilungsprozess unterstützt.

Gehirnerschütterung

Zur Verletzung

- > Die Gehirnerschütterung, auch Schädel-Hirn-Trauma genannt, wird durch einen Sturz, ein Aufprallen auf einen Gegenstand oder durch einen Schlag auf den Kopf ausgelöst.

Symptome und Diagnose

- > Schwindel, Übelkeit, Erbrechen und Kopfschmerzen sind Anzeichen einer Gehirnerschütterung.
- > Vereinzelt kann die Verletzung sogar zur Ohnmacht führen.
- > Schläfrigkeit, Verwirrtheit und ein vorübergehender Gedächtnisverlust sind ebenso möglich wie Sehstörungen.

Erste Hilfe und Behandlung

- > Bei Bewusstlosigkeit wird der/die Betroffene in die stabile Seitenlage gebracht, um ein Erstickern zu verhindern.
- > Geht die Gehirnerschütterung ohne Bewusstlosigkeit einher, ist es wichtig, dass sich der/die Betroffene ruhig hinlegt.
- > Atmung und Kreislauf überprüfen und bei weiterem Verdacht einen Arzt aufsuchen.
- > Zudem auch den Folgetag beachten, da die Symptome auch zeitlich verzögert auftreten können.

Knochenbruch/-prellung

Zur Verletzung

- > Der Knochen stellt die stabilste Struktur unseres Körpers dar.
- > Je nach Verletzungsgrad unterscheiden wir Knochenprellung/-stauchung und Knochenbruch.

Symptome und Diagnose

- > Der Knochen muss einem heftigen Schlag ausgesetzt gewesen sein. Es bildet sich innerhalb kurzer Zeit ein blauer Fleck.
- > Der Schmerz ist heftig und hält sich zum Teil über mehrere Wochen. Da die Knochenhaut gereizt ist, setzt eine Bewegungseinschränkung ein.
- > Eine klare Abgrenzung zum Knochenbruch ist ohne radiologische Untersuchung nur schwer möglich, es sei denn, es kommt zu einem klar sichtbaren, sogenannten offenen Bruch.

Erste Hilfe und Behandlung

- > Anwendung der PECH-Regel.
- > Trainings- bzw. Wettkampfbetrieb einstellen und den/die Betroffene zum Röntgen ins Krankenhaus fahren bzw. in besonders schweren Fällen sofort den Notarzt herbeirufen.



Pferdekuss

Zur Verletzung

- > Eine Muskelprellung wie der 'Pferdekuss' ist eine kurzzeitige Muskelquetschung, bei der kleine Blutgefäße zerstört werden und es zu einer leichten Einblutung (Hämatom) an der betroffenen Stelle kommt.

Symptome und Diagnose

- > Eine stumpfe Gewalteinwirkung auf das Körperteil bewirkt den Schmerz und die Hämatombildung.
- > Der seitliche Oberschenkel besitzt eine feste Sehnenplatte. Dadurch fallen Schmerz und Bewegungseinschränkung hier besonders stark aus.
- > Erst zeigt sich eine Rötung der betroffenen Stelle, dann der typische blaue Fleck.

Erste Hilfe und Behandlung

- > Anwendung der PECH-Regel.
- > Danach ist Geduld gefragt. Nach ca. 4 bis 5 Tagen kann wieder mit leichtem Training begonnen werden. Sollte sich der Schmerz dann aber erhöhen, ist zwingend ein Arztbesuch erforderlich.

Der Versorgungskoffer

Oft wird er leicht nachlässig behandelt, dabei ist er unheimlich wichtig! In einen Erste-Hilfe-Koffer, den jeder Trainer/Betreuer mitführen sollte, gehören einige Verbandspäckchen, Pflaster – auch in speziellen Ausführungen –, eine Verbandsschere, eine Pinzette, Dreieckstücher, elastische Verbände, Einmalhandschuhe, Desinfektionsspray sowie Tape zum Fixieren der Verbände und Kühlkompressen!

Helfer*innen kommen irgendwann an ihre Grenzen. Bei schweren Verletzungen darf man sich nicht scheuen, den Rettungsdienst zu alarmieren. Dieser 'lebt' von den Informationen: Wer ist betroffen? Was ist passiert? Gibt es Vorerkrankungen? Geben Sie am Telefon alles, was sie wissen, unverzüglich an die Sanitäter*innen weiter, die dann bestmöglich helfen können.



Anlaufstellen und Ansprechpartner*innen

Nähere Auskünfte zu den Walking-Football-Angeboten in Ihrer Region geben die Freizeit- und Breitenfußball-Abteilungen der jeweiligen Fußball-Landesverbände.

BADEN-WÜRTTEMBERG

BADISCHER FUSSBALLVERBAND

Sepp-Herberger-Weg 2
76227 Karlsruhe
Telefon: 0721 409040
E-Mail: info@badfv.de



SÜDBADISCHER FUSSBALLVERBAND

Schwarzwaldstraße 185 a
79117 Freiburg
Telefon: 0761 2826911
E-Mail: info@sbfv.de



WÜRTTEMBERGISCHER FUSSBALLVERBAND

Goethestraße 9
70174 Stuttgart
Telefon: 0711 227640
E-Mail: info@wuerttfv.de



BAYERN

BAYERISCHER FUSSBALL-VERBAND

Brienner Straße 50
80333 München
Telefon: 089 5427700
E-Mail: bfv@bfv.de



BERLIN

BERLINER FUSSBALL-VERBAND

Humboldtstraße 8 a
14193 Berlin
Telefon: 030 8969940
E-Mail: info@berliner-fussball.de



BRANDENBURG

FUSSBALL-LANDESVERBAND BRANDENBURG

Dresdener Straße 18
03050 Cottbus
Telefon: 0355 4310220
E-Mail: geschaeftsstelle@flb.de



BREMEN

BREMER FUSSBALL-VERBAND

Franz-Böhmert-Straße 1 b
28205 Bremen
Telefon: 0421 791660
E-Mail: info@bremerfv.de



HAMBURG

HAMBURGER FUSSBALL-VERBAND

Wilsonstraße 74 a – b
22045 Hamburg
Telefon: 040 6758700
E-Mail: info@hfv.de



HESSEN

HESSISCHER FUSSBALL-VERBAND

Otto-Fleck-Schneise 4
60528 Frankfurt/Main
Telefon: 069 6772820
E-Mail: info@hfv-online.de



MECKLENBURG-VORPOMMERN

LANDESFUSSBALLVERBAND MECKLENBURG-VORPOMMERN

Kopernikusstraße 17 a
18057 Rostock
Telefon: 0381 128550
E-Mail: info@lfvm-v.de



NIEDERSACHSEN

NIEDERSÄCHSISCHER FUSSBALLVERBAND

Schillerstraße 4
30890 Barsinghausen
Telefon: 05105 750
E-Mail: info@nfv.de



NORDRHEIN-WESTFALEN

FUSSBALL- UND LEICHTATHLETIK-VERBAND WESTFALEN

Jakob-Koenen-Straße 2
59174 Kamen
Telefon: 02307 3710
E-Mail: post@flvw.de



FUSSBALLVERBAND NIEDERRHEIN

Friedrich-Alfred-Allee 10
47055 Duisburg
Telefon: 0203 77800
E-Mail: info@fvn.de



FUSSBALL-VERBAND MITTELRHEIN

Sövener Straße 60
53773 Hennef
Telefon: 02242 918750
E-Mail: fvm@fvm.de



**RHEINLAND-PFALZ****FUSSBALLVERBAND RHEINLAND**

Lortzingstraße 3
56075 Koblenz
Telefon: 0261 135130
E-Mail: info@fv-rheinland.de

**SÜDWESTDEUTSCHER FUSSBALLVERBAND**

Villastraße 63 a
67480 Edenkoben
Telefon: 06323 949360
E-Mail: info@swfv.de

**SAARLAND****SAARLÄNDISCHER FUSSBALLVERBAND**

Hermann-Neuberger-Straße 5
66123 Saarbrücken
Telefon: 0681 388030
E-Mail: info@saar-fv.de

**SACHSEN****SÄCHSISCHER FUSSBALL-VERBAND**

Abtanaudorfer Straße 47
04347 Leipzig
Telefon: 0341 3374350
E-Mail: info@sfv-online.de

**SACHSEN-ANHALT****FUSSBALLVERBAND SACHSEN-ANHALT**

Hegelstraße 30
39104 Magdeburg
Telefon: 0391 850280
E-Mail: info@fsa-online.de

**SCHLESWIG-HOLSTEIN****SCHLESWIG-HOLSTEINISCHER VERBAND**

Winterbeker Weg 49
24114 Kiel
Telefon: 0431 6486156
E-Mail: info@shfv-kiel.de

**THÜRINGEN****THÜRINGER FUSSBALL-VERBAND**

Augsburger Straße 10
99091 Erfurt
Telefon: 0361 347670
E-Mail: info@tfv-erfurt.de





DATUM:

ORT:

VERANSTALTER:

So wurde ich über den Walking-Football-Kurs informiert:

Ich habe bereits im Verein Fußball gespielt (Ja/Nein):

Ich komme als Fußballneuling zum Walking Football (Ja/Nein):

Ich betreibe die folgenden weiteren Sportarten:

Davon mindestens ein Angebot im Verein (Ja/Nein):

DIE INHALTE DES WALKING-FOOTBALL-KURSES SIND FÜR MEINE KÖRPERLICHE FITNESS UND MEIN WOHLBEFINDEN HILFREICH/NICHT HILFREICH:**Inhalte**

Kurseinheit 1: Dauerhaftes Gehen mit dem Ball	sehr hilfreich	1	2	3	4	5	6	nicht hilfreich
Kurseinheit 2: Das Passen über kurze Distanzen	sehr hilfreich	1	2	3	4	5	6	nicht hilfreich
Kurseinheit 3: Lange Zuspiele und Seitenwechsel	sehr hilfreich	1	2	3	4	5	6	nicht hilfreich
Kurseinheit 4: Auf das Tor schießen	sehr hilfreich	1	2	3	4	5	6	nicht hilfreich
Kurseinheit 5: Herausspielen von Torchancen	sehr hilfreich	1	2	3	4	5	6	nicht hilfreich
Kurseinheit 6: Geschicktes Verteidigen	sehr hilfreich	1	2	3	4	5	6	nicht hilfreich
Kurseinheit 7: Standards im Walking Football	sehr hilfreich	1	2	3	4	5	6	nicht hilfreich
Kurseinheit 8: Freies Spielen und Messen	sehr hilfreich	1	2	3	4	5	6	nicht hilfreich
Hausaufgabenprogramm 1: Ausdauer	sehr hilfreich	1	2	3	4	5	6	nicht hilfreich
Hausaufgabenprogramm 2: Kräftigung	sehr hilfreich	1	2	3	4	5	6	nicht hilfreich
Hausaufgabenprogramm 3: Beweglichkeit	sehr hilfreich	1	2	3	4	5	6	nicht hilfreich
Hausaufgabenprogramm 4: Ballgeschicklichkeit	sehr hilfreich	1	2	3	4	5	6	nicht hilfreich
Theoretische Wissensvermittlung	sehr hilfreich	1	2	3	4	5	6	nicht hilfreich
Informationsmaterialien	sehr hilfreich	1	2	3	4	5	6	nicht hilfreich
Information über Anlaufstellen/Ansprechpartner	sehr hilfreich	1	2	3	4	5	6	nicht hilfreich

Gesamtbewertung des Walking-Football-Kurses	sehr hilfreich	1	2	3	4	5	6	nicht hilfreich
---	----------------	---	---	---	---	---	---	-----------------

**MIT DEM ORGANISATORISCHEN ABLAUF BIN ICH:**

Bewerbung des Kursangebots	zufrieden	1	2	3	4	5	6	nicht zufrieden
Anmeldeprozess zur Teilnahme am Kursangebot	zufrieden	1	2	3	4	5	6	nicht zufrieden
Überprüfung des Nachweises der Sporttauglichkeit	zufrieden	1	2	3	4	5	6	nicht zufrieden
Räumlichkeiten (Sportplatz, Halle, Kursraum)	zufrieden	1	2	3	4	5	6	nicht zufrieden

DEN/DIE KURSLEITER*IN BEURTEILE ICH:

Fachliche Kompetenz	positiv	1	2	3	4	5	6	negativ
Persönliches Auftreten	positiv	1	2	3	4	5	6	negativ

DAS KURSPROGRAMM MOTIVIERT MICH ZUR TEILNAHME AN REGELMÄSSIGEN VEREINS- ANGEBOTEN IM WALKING FOOTBALL:

Motivation	sehr	1	2	3	4	5	6	nicht
Information über bestehende Vereinsangebote	vorhanden	1	2	3	4	5	6	nicht vorhanden

MEINE ERWARTUNGEN AN DEN GESUNDHEITSKURS „WALKING FOOTBALL“ HABEN SICH:

Erwartungen	erfüllt	1	2	3	4	5	6	nicht erfüllt
-------------	---------	---	---	---	---	---	---	---------------

ICH HABE FOLGENDE VERBESSERUNGSVORSCHLÄGE (ORGANISATION, INHALTE, REFERENT):
