



DEUTSCHER
FUSSBALL-BUND



WALKING FOOTBALL

Fußball als Präventionssport



IMPRESSUM

HERAUSGEBER:

Deutscher Fußball-Bund e. V., DFB-Campus,
Kennedyallee 274, 60528 Frankfurt/Main

GESAMTVERANTWORTUNG: Willi Hink

PROJEKTVERANTWORTUNG: Sebastian Fink

INHALTLICHE MITARBEIT: Sebastian Fink, Sven Hehl, Reiner Held, Yves
Lohwasser, Felix Melchers, Stephanie Michalzik,
Stephanie Nöthen, Dirk Reimöller

GRAFISCHES KONZEPT: Strichpunkt Design

GESTALTUNG: philippka GmbH & Co. KG

FOTOS: Conny Kurth, gettyimages



INHALTSVERZEICHNIS

I EINLEITUNG	4 – 9
Walking Football – Fußball als Präventionssport	4 – 5
Möglichkeiten für Fußballer*innen zum Sporttreiben nach der aktiven Karriere	6 – 7
Die Vereine im Spannungsfeld von gesellschaftlicher Veränderung und Mitgliederschwund	8 – 9
II FUSSBALL IN DER PRÄVENTION	10 – 14
III QUALITÄTSKRITERIEN UND KURSORGANISATION	15 – 25
1. Zielgruppe	15 – 16
2. Qualifizierte Leitung	17 – 18
3. Einheitliche Organisationsstruktur	19 – 20
4. Präventiver Gesundheits-Check	21
5. Begleitendes Qualitätsmanagement	22
6. Der Verein als Gesundheitspartner	23
7. Exemplarische Kursausschreibung	24 – 25
IV WALKING FOOTBALL UND DIE KERNZIELE DES GESUNDHEITSSPORTS	26 – 30
1. Stärkung von physischen Gesundheitsressourcen	26 – 30
2. Stärkung von psychosozialen Gesundheitsressourcen	31 – 32
3. Verminderung von Risikofaktoren	33
4. Bewältigung von Beschwerden und Missbefinden	34
5. Aufbau von Bindung an gesundheitssportliche Aktivität	35 – 36
6. Verbesserung der Bewegungsverhältnisse	37 – 38
V PRAXISTEIL: 8 KURSEINHEITEN	39 – 70
Kurseinheit 1 Immer in Bewegung – dauerhaft gehen mit dem Ball	39 – 42
Kurseinheit 2 Das Passen über kurze Distanzen	43 – 46
Kurseinheit 3 Lange Zuspiele und Seitenwechsel	47 – 50
Kurseinheit 4 Auf das Tor schießen	51 – 54
Kurseinheit 5 Herausspielen von Torchancen	55 – 58
Kurseinheit 6 Geschickt verteidigen, Passwege schließen	59 – 62
Kurseinheit 7 Die Besonderheiten der Standards im Walking Football	63 – 66
Kurseinheit 8 Freies Spielen und Messen	67 – 70
VI HANDOUTS FÜR DIE TEILNEHMENDEN	71 – 77
Hausaufgabenprogramm 1: Verbesserung der aeroben Ausdauer	71 – 72
Hausaufgabenprogramm 2: Kräftigung und Stabilisation	73 – 74
Hausaufgabenprogramm 3: Verbesserung der Beweglichkeit	75 – 76
Hausaufgabenprogramm 4: Verbesserung der (Ball-)Geschicklichkeit und Gewandtheit	77
VII LITERATUR	78
VIII INFORMATIONSMATERIALIEN	79 – 85
Fragebogen zur Sporttauglichkeit	
Tipps für Bewegung im Alltag	
Prinzipien des Ausdauertrainings	
Trinken bei Hitze	
Erste-Hilfe-Maßnahmen	
Anlaufstellen und Ansprechpartner*innen	
Teilnehmerbefragung	

I EINLEITUNG

Walking Football – Fußball als Präventionssport

Fußball in Deutschland erfreut sich nach wie vor ungebremsster 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.

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

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

So kommt es auch immer wieder zu Unfällen, die Verletzungen nach sich ziehen. Die schwereren Sportverletzungen im Fußball sind dabei selbstverständlich auch statistisch dokumentiert. Eine medienbasierte Untersuchung des Instituts für Sport- und Präventivmedizin der Universität des Saarlandes in Saarbrücken sowie des Instituts für Sportmedizin der Universität Paderborn über die Verletzungshäufigkeiten im deutschen Profifußball ergab, dass mehr als drei Viertel der erfassten Verletzungen die unteren Extremitäten betrafen. Am Häufigsten kam es zu Muskelverletzungen der hinteren Oberschenkelmuskulatur sowie zu Bänderverletzungen am Knie- und Sprunggelenk.

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

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

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

<https://www.germanjournal-sportsmedicine.com/archive/archive-2009/heft-6/verletzungen-im-deutschen-profifussball-eine-analyse-aufder-basis-von-medieninformationen>



Allerdings entwickeln auch kurzfristige traumatische Ereignisse über einen längeren Zeitraum hinweg durchaus ihre negativen Begleiterscheinungen. Oftmals sind Fußballer 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-unser-gelenke-zerstoert.html>

Wer „sein Leben lang“ Fußball gespielt hat, war jedoch stetig auch Teil der 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 noch 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 manchmal jedoch die Einschätzung von Ärzten entgegen, mit zunehmendem Alter besser einen gelenkschonenden 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 geselligen Faktoren heraus eine deutliche Verbesserung der Lebensqualität. Um alle verschiedenen Argumente wertzuschätzen und einzusammeln, gilt es also, einen Sport zu entwickeln, der alle positiven Aspekte der Gesundheit bestmöglich vereint, aber um die Risikofaktoren des Fußballs reduziert wird.

Das Ergebnis dieser Überlegungen heißt „Walking Football“ und bildet seit geraumer Zeit den optimalen Übergang vom wettkampforientierten 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 Bambinalter seinem/ihrer 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 mehr oder weniger niemand mehr die gleiche Zeit aufwenden möchte und kann wie zu aktiven Zeiten. Die Priorität „Fußball“ rückt 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 letztendlichen 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 auch gut so!



Der bisher hauptsächlich gewählte Weg führte aus den Aktiventeams in die Altherren-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 häufig einem nur relativ schnell durchgeführten Aufwärmprogramm bestehend aus einem kurzen Warmlaufen mit Geschicklichkeitsaufgaben sowie einem schnellen Andehnen der wichtigsten Muskelgruppen zumeist reduziert auf die unteren Extremitäten. Einem durchaus gesteigerten Bedarf an solchen Übungen im Altersgang wird zugunsten des schnellen freien Spielens 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 vorbehalten. Bis zuletzt führte bei diesen Sportler*innen der Weg nach der aktiven Karriere in den Dropout. Dem Ende der sportlichen Betätigung im Team folgte dann häufig sehr schnell auch der Vereinsaustritt.

Mit der Einführung des Walking Footballs 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 AH-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 doch 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 ellenlangen „Rattenschwanz“ nach sich mit sich daraus ergebenden völlig veränderten Taktiken und Strategien – um an dieser Stelle hinsichtlich der Komplexität des neuen Sports noch nicht 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 noch präziser 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) aktiv.

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

Für Kinder und Jugendliche gab es vor allen Dingen in ländlichen Regionen nicht viele verschiedene Möglichkeiten an organisierten Freizeitangeboten. Den Fußballverein gab es dabei jedoch fast überall.

Doch mittlerweile haben sich die Zeiten geändert: Die Konkurrenzangebote für Kinder und Jugendliche sind 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 allerspätestens seit der Corona-Pandemie und ihrem daraus bedingten Lockdown schlägt sich diese Entwicklung auch in rückgängigen 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, um ihren Mitglieder*innen 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.



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

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

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 Mitglieder – ein Indiz, dass sich die Vereine in Bezug auf die von ihnen eingeleiteten Gegenmaßnahmen auf einem guten Weg befinden.

Bereits seit geraumer 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.

<https://esportbund.de/breiten-und-leistungssport/>

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 der aktiven 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 Mitglieder*innen 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 ihren 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 nehmen 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 präventiv 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 lt. 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 enthält es Übungen zum Cool-down und zur Regeneration.

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

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.

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

Das Vermindern verletzungsfördernder Faktoren durch ein systematisches Training ist gemäß 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.

(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+”. J Sports Sci 2015; 33(9): 873-881)

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

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 des Fußballs 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 zur Verbesserung der Fitness.

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

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

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 auch vom Spaß und von der Gemeinschaft, was bei der Stressbewältigung im Alltag und im Berufsleben hilft. Und zuguterletzt ist es gerade auch die Dynamik der Gruppe, die die älter werdenden Sportler*innen schlussendlich auch dazu bringt, 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 körperliche Angriffe von hinten sind verboten.

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 je einen 5 x 3 Meter großen Halbkreis errichten.
- > 2 gleich großen 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, 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 für Fußballer*innen eine große Herausforderung dar, da das Bewegungsprofil im Fußball aus einem ständigen Wechsel aus Gehen, Stehen und Sprinten besteht. Um jedoch im Walking Football anspielbar zu sein, müssen alle Spieler*innen ständig in Bewegung sein.
- > Die jeweils 15 Minuten langen Spielviertel stellen somit hohe 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“ nach ihrer aktiven „Karriere“. Basierend auf dem Wissen, dass die gesundheitlichen Gegebenheiten in fortschreitendem Alter bereits bei den Über-35-Jährigen nur noch eingeschränkt für die intensiven Belastungen im regulären Fußballsport geeignet sein können, bildet der Walking Football den idealen Anschlussport.

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 Picke auf durch den Walking Football Erstkontakt zu fußballspezifischen Bewegungen wie Dribbeln, Passen und Schießen erlangen.



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

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 Footballs 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.

Auch ein wirtschaftlicher und/oder sozialer Status der Teilnehmenden spielt bei der Aufnahme des Walking Footballs keine Rolle, da abgesehen von sportgeeigneten Schuhen keinerlei spezielle Ausrüstung erforderlich ist. 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 Sportpause 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 zu erreichen, stellt der Kurs besonders auch die Herz-Kreislauf-Gesundheit in den Mittelpunkt.

Das im Vergleich zum Fußball abgeänderte Regelwerk sorgt derweil für muskel- und gelenkschonende 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.

Entgegen bestehender Vorurteile stellt dauerhaftes Gehen große Anforderungen an die Ausdauerleistungsfähigkeit.

Qualifizierte Leitung

Der DFB und seine Landesverbände haben in den letzten Jahren konsequent die fußballspezifischen Lizenzausbildungsgänge 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.



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.

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

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;
- > ... als Eingangsmotiv zur Teilnahme an gesundheitsorientierten Sportangeboten, das sich wandelt in dauerhafte Motive wie Spaß, Freude, soziale Geborgenheit;
- > ... und als eigenverantwortliches Prinzip der Lebensgestaltung.

Die Teilnehmer*innen der vom DFB und seinen Landesverbänden angebotenen Ausbildung zum Übungsleiter B „Sport in der Prävention“ ...

- > ... lernen gesundheitsorientierte, ganzheitlich strukturierte Sportangebote und Modelle zu deren Umsetzung im Verein kennen;
- > ... und 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 wieder 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 heranführen. 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 einer-

seits 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 sportart-spezifischen Koordination.



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. Eine Gesundheitsvorsorgeuntersuchung nach § 25 (1) SGB V ist angeraten. Sollte es dabei zu krankhaften Befunden kommen, so sollten die Teilnehmer*innen in Abstimmung mit dem Hausarzt gegebenenfalls auch darüber hinausgehende Untersuchungen durchführen lassen.



Damit sich die Teilnehmenden vorab selbst ein Bild ihrer gesundheitlichen Situation machen können, stellt der Deutsche Fußball-Bund einen Fragebogen zur Sporttauglichkeit (siehe „VIII Informationsmaterialien“) zur Verfügung. Mindestens diesen sollte jeder Teilnehmende vor dem ersten Training für sich selbst ausgefüllt haben. Sollte er/sie hierbei eine oder mehrere Fragestellungen zum eigenen Gesundheitszustand mit „Ja“ beantworten müssen, so wird dringend empfohlen, die Freigabe der Ärztin bzw. des Arztes einzuholen und diese dem betreffenden Sportverein vorzulegen.



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.

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.

Vor allen Dingen bei Adipositas und Typ-2-Diabetes wirkt Walking Football 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 Footballs 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 die DOSB-Teilnehmerbefragung (Info 25) ein.

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 Vorurteile bezüglich des Walking Footballs 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. auch in den Wartezimmern bei Ärzten und Physiotherapeuten) ist ein geeignetes Mittel. Dennoch sollten die Vereine in der Kooperation mit den Praxen auch darauf hinwirken, dass diese mit potenziellen Teilnehmer*innen auch das persönliche Gespräche 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.

Exemplarische Kursausschreibung

Kursangebot „Walking Football in der Prävention“

Das Kursprogramm „Walking Football in der Prävention“ richtet sich an Teilnehmende ab einem Alter von 35 Jahren. Eine Altersobergrenze für die Teilnahme gibt es nicht. Bitte beachten Sie in diesem Zusammenhang jedoch unsere Empfehlungen im Bereich „Teilnahme-Voraussetzungen“.

Teilnahmevoraussetzungen

Teilnehmen an unserem Kursangebot „Walking Football in der Prävention“ können alle Personen ab einem Alter von 35, die die grundlegenden Gesundheitsvoraussetzungen für leichte bis mittlere sportliche Betätigungen erfüllen.

Mit der Anmeldung zum Walking-Football-Kurs erhalten alle Teilnehmenden einen Gesundheitsfragebogen des Deutschen Fußball-Bundes ausgehändigt. Bitte lesen Sie den Fragebogen sorgfältig durch und füllen Sie ihn vollständig aus. Sollten Sie eine Frage mit „Ja“ beantworten müssen, so muss zwingend eine Absprache mit der Hausärztin bzw. dem Hausarzt erfolgen und dem ausrichtenden Verein eine ärztliche Freigabe in Schriftform vorgelegt werden.

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.

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 des ausreichenden Trinkens – insbesondere bei Belastung und Hitze – sowie die bestmögliche Zusammensetzung von Sportgetränken informiert ein Wissensblatt, das Ihnen im Laufe des Kursprogramms ausgehändigt wird.

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“ (Fußball) 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 Teamsportart, 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 Teamsportart 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

Übungsformen und kleine Wettbewerbe zur Verbesserung der Kraft

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

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

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 der letzteren 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 können, müssen die Zuspiele äußerst präzise in den Fuß der Mitspieler*innen erfolgen. Hierfür 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 Torgröße 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 Freilaufen
- > 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 freilaufen 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 gegenseitig 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 35 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 auch begleitende Maßnahmen wie Ausflugsfahrten oder das gesellige Beisammensein das Gruppenerlebnis.



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

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. Dazu sorgt der Wettkampf im Team und das gegenseitige Messen für besondere Erlebnisse.

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 Sports 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 Kreise 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 Eigentraining zuhause beinhalten.



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

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, den 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.

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, so 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 zu einer 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 Missempfinden

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 Stunden-schwerpunktes.

Ein „Aufwärmen“ im herkömmlichen Sinne zur Vermeidung von Muskelverletzungen aufgrund unvorbereiteter explosiver Bewegungen spielt im Walking Football nur eine eher untergeordnete Rolle. Umso mehr geht es bei den Übungs- und Spielformen zu Beginn der Trainingseinheit auf 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 Einlaufen beendet den Arbeitsalltag und dient als Einstimmung auf die gemeinsame 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 auf das Alltagsleben der Teilnehmenden wertvolle Auswirkungen.

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 auch der Stand- und Gangsicherheit zuträglich ist und so Stürzen vorbeugt. Eine bessere Differenzierungsfähigkeit erleichtert das Gehen auf verschiedenen 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 Alltagsgebrauch in der Form bemerkbar, dass auch hier in den verschiedensten Momenten ein deutlich höherer Fokus an den Tag gelegt und sich ergebende 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 auch 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 Einzelnen kontinuierlich steigern lässt.

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 besonders 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 langer 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 Örtlichkeiten und 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 Footballs in den Vereinen immer weiter gesteigert wird. Eine größere Anzahl an bestehenden Walking-Football-Teams erhöht darüber hinaus die vorhandenen 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 wie beschrieben Tür und Tor geöffnet!



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

Kurseinheit 1: Immer in Bewegung – dauerhaft gehen mit dem Ball

PHASE/ DAUER	ZIELE	INHALTE	METHODIK	ORGANISATION
Einführung 10 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. Fragebögen zur Sporttauglichkeit austeilen 4. Kurskonzept darstellen 5. Ablauf der anstehenden Einheit vorstellen 	Offener Gesprächskreis	Umkleidekabine
Information 15 Minuten	<ul style="list-style-type: none"> > Auseinandersetzung mit dem eigenen Gesundheitszustand > Kennenlernen der Fußball-Variation „Gehfußball“ als Präventionsangebot 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Fragebogen zur Sporttauglichkeitsausfüllen 2. Entscheidende Unterschiede zwischen Fußball und Gehfußball thematisieren 3. Vorteile des Gehfußballs hinsichtlich der körperlichen Verfassung deutlich machen 4. Regelkunde 	<ul style="list-style-type: none"> > Unterrichtsgespräch > Fragebogen + Auswertung > Vortrag 	<ul style="list-style-type: none"> > Umkleidekabine > Stifte > Infomaterial
Allgemeine Erwärmung 10 Minuten	<ul style="list-style-type: none"> > Physische Aktivierung zur Vorbereitung auf die anstehende Belastung > Anregung HKS > Mobilisation & Stabilisation des Gelenkapparats 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ein-„gehen“ nach Technikdemonstration 2. Verschiedene koordinative Laufaufgaben: Arme kreisen beim Gehen, seitwärts überkreuzen, rückwärts gehen, gehen auf den Zehenspitzen usw. 3. Mobilisation/Stabilisation: Knie zur Brust ziehen, Fersen zum Po ziehen, Ausfallschritte, Einbeinstand, Beinrotation auswärts, Beinrotation einwärts 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
Spezifische Erwärmung 10 Minuten	<ul style="list-style-type: none"> > Technische Aktivierung zur Vorbereitung auf die spielerischen Anforderungen 	<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 Hütchen > 4 Bälle
Hauptteil 1 10 Minuten	<ul style="list-style-type: none"> > Freies Anwenden der Techniken > 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

PHASE/ DAUER	ZIELE	INHALTE	METHODIK	ORGANISATION
Hauptteil 2 10 Minuten	<ul style="list-style-type: none"> > Anwenden der Techniken in einer Spiel-form 	<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 Schwerpunktes 	<ul style="list-style-type: none"> > auf dem Platz > Begrenzte Übungsfläche > 8 Hütchen > 2 6er-Teams > 4 Hütchentore > 1 Ball + Reservebälle
Schluss teil 15 Minuten	<ul style="list-style-type: none"> > Anwenden der Techniken in einer Spiel-form 	<ul style="list-style-type: none"> > Spiel: „Abschlusspiel mit Dribbelzonen“ 	<ul style="list-style-type: none"> > Spiel mit Steuerungsmitteln und Provokationsregeln zur Einhaltung des Schwerpunktes 	<ul style="list-style-type: none"> > auf dem Platz > Ganzes Gehfußballfeld mit 2 Endzonen > 2 6er-Teams > 1 Spielball + Reservebälle
Ausklang 10 Minuten	<ul style="list-style-type: none"> > Anregung regenerativer Prozesse > Abbau > Verabschiedung 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Dehnkreis mit Übungen aus dem Hausaufgabenprogramm 2. Gemeinsamer Abbau des Spielfeldes 3. Verräumen der Bälle und Trainingsmaterialien im entsprechenden Materialraum 4. Verabschiedung und Hinweis auf geselliges Beisammensein nach dem Training 	<ul style="list-style-type: none"> > Demonstration 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 – dauerhaft gehen mit dem Ball

AUFWÄRMEN: DRIBBEL - X

ORGANISATION

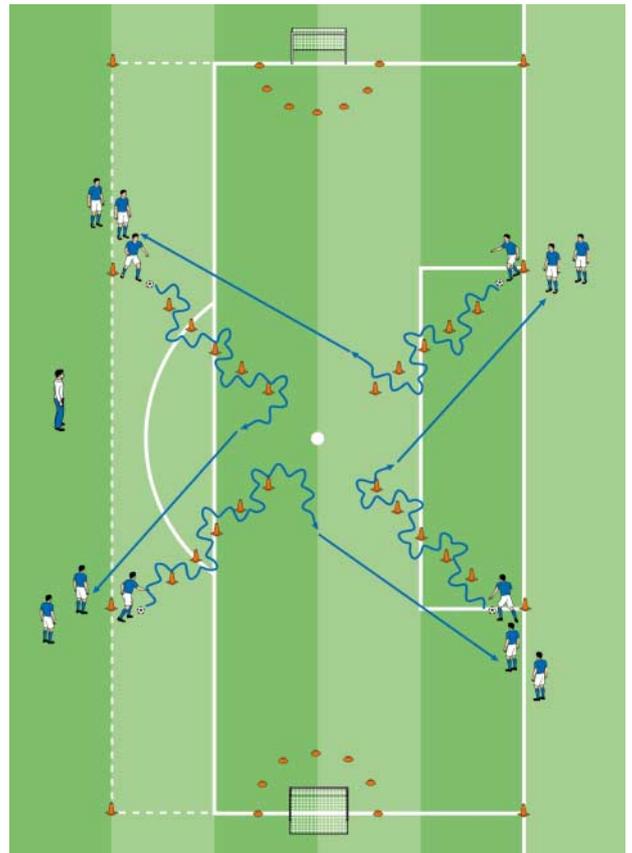
- > Ein 20 x 20 Meter großes Quadrat markieren.
- > Von den Eckpunkten aus diagonal nach innen Slalomlinien errichten.
- > Die Spieler gleichmäßig an die Eckpunkte verteilen.
- > Der erste Spieler jeder Gruppe hat einen Ball.

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
 - Innenseite - Außenseite abwechselnd
 - Den Ball mit der Sohle ziehen
 - usw.



HAUPTTEIL 1: FINDET EUCH!

ORGANISATION

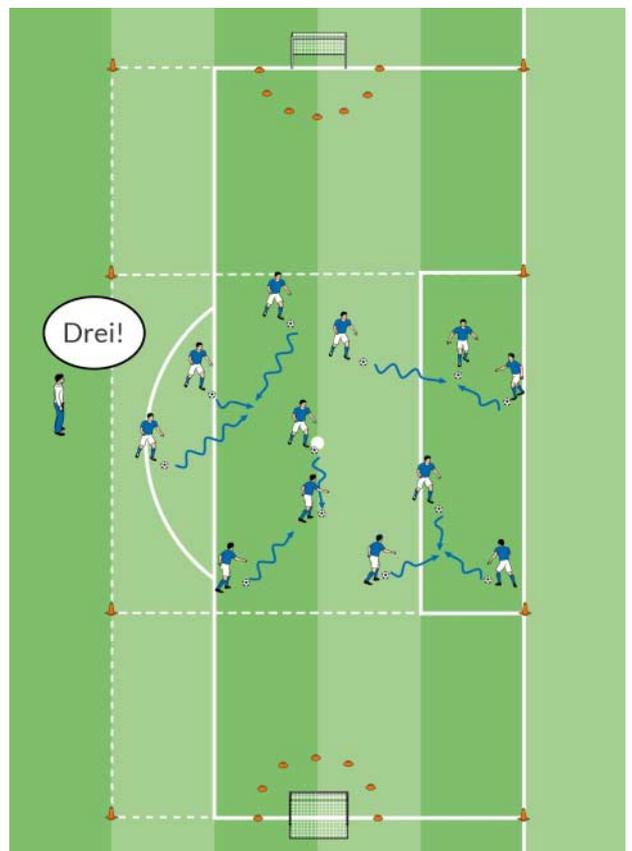
- > Im 20 x 20 Meter Feld spielen.
- > Alle Spieler haben einen Ball.

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 sich 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

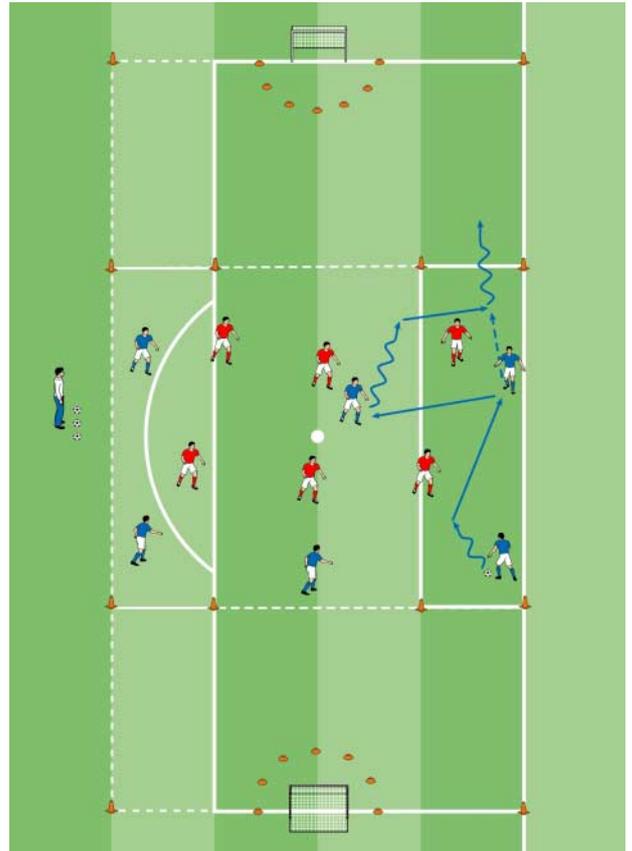
- > Den Grundaufbau weiter verwenden.
- > Zusätzlich rechts und links in den Ecken je 5 Meter breite Dribbeltore errichten.
- > 2 6er-Teams einteilen.

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



SCHLUSSTEIL: ABSCHLUSSSPIEL MIT DRIBBELZONEN

ORGANISATION

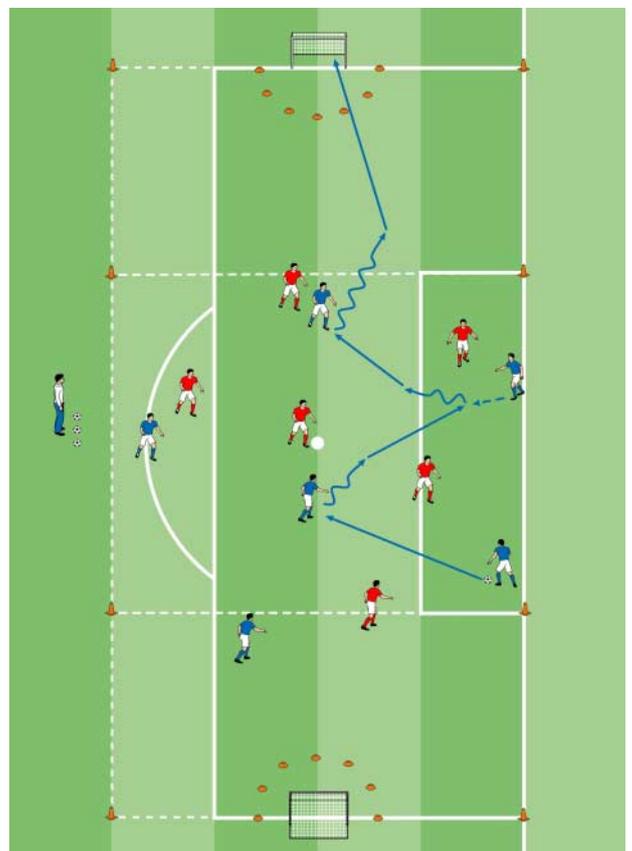
- > Das ganze Spielfeld nutzen und die innere Abgrenzung zur Zoneneinteilung verwenden.
- > Die Teams beibehalten.

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 10 Minuten	<ul style="list-style-type: none"> > Informationen über Gesundheitszustand und Befindlichkeiten einholen > Die anstehende Kurseinheit vorstellen 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Gruppe begrüßen 2. Gesundheitszustand abfragen 3. Ablauf der anstehenden Einheit vorstellen 4. Fragen aus der Vorwoche, zu den Hausaufgabenprogrammen und weitere organisatorische Themen klären 	Offener Gesprächskreis	Umkleidekabine
Allgemeine Erwärmung 10 Minuten	<ul style="list-style-type: none"> > Physische Aktivierung zur Vorbereitung auf die anstehende Belastung > Anregung HKS > Mobilisation & Stabilisation des Gelenkapparats 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ein-„gehen“ nach Technikdemonstration 2. Verschiedene koordinative Lauftaufgaben: Arme kreisen beim Gehen, seitwärts überkreuzen, rückwärts gehen, gehen auf den Zehenspitzen usw. 3. Mobilisation/Stabilisation: Knie zur Brust ziehen, Fersen zum Po ziehen, Ausfallschritte, Einbeinstand, Beinrotation auswärts, Beinrotation einwärts 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
Spezifische Erwärmung 10 Minuten	<ul style="list-style-type: none"> > Technische Aktivierung zur Vorbereitung auf die spielerischen Anforderungen 	<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"> > Anwenden der Techniken > 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"> > Anwenden der Techniken in einer Spielform 	<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 4er-Teams > 3 Bälle

PHASE/ DAUER	ZIELE	INHALTE	METHODIK	ORGANISATION
Schlussteil 20 Minuten	<ul style="list-style-type: none"> > Anwenden der Techniken in einer Spielform 	<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 Schwerpunktes > Turniermodus „Jeder gegen Jeden“ > 6 x 3 Minuten Spielzeit 	<ul style="list-style-type: none"> > auf dem Platz > Halbes Gehfußballfeld > 3 4er-Teams > 1 Spielball + Reservebälle
Ausklang 10 Minuten	<ul style="list-style-type: none"> > Anregung regenerativer Prozesse > Abbau > Verabschiedung 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Dehnkreis mit Übungen aus dem Hausaufgabenprogramm 2. Gemeinsamer Abbau des Spielfeldes 3. Verräumen der Bälle und Trainingsmaterialien im entsprechenden Materialraum 4. Verabschiedung und Hinweis auf geselliges Beisammensein nach dem Training 	<ul style="list-style-type: none"> > Demonstration 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. So wird der Ball auch hier direkt ins Warmup integriert und die Laufkoordination mit 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

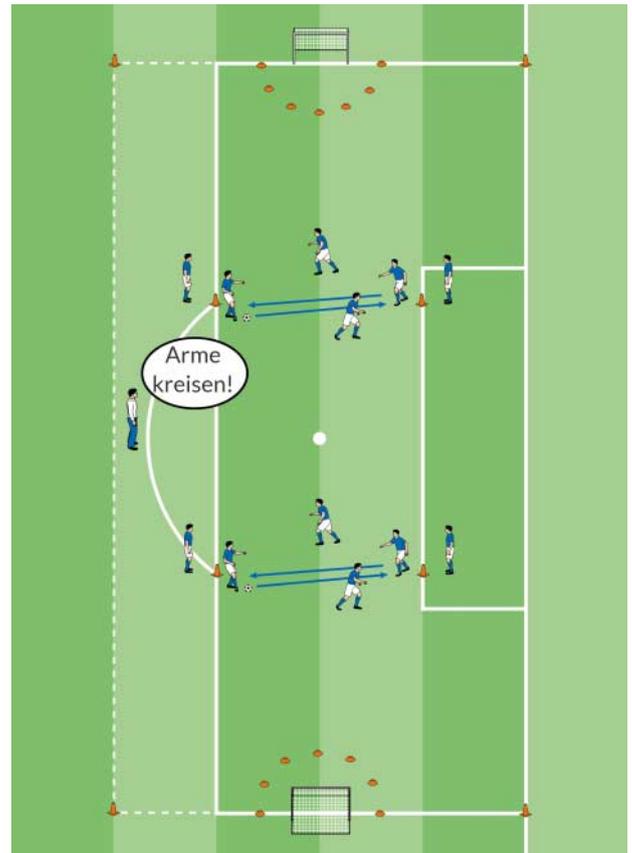
- > 2 Hütchen im Abstand von 10 Metern gegenüber voneinander aufstellen.
- > 2 Sechser-Gruppen einteilen und je 3 Spieler an ein Hütchen schicken.
- > Jede Gruppe hat 1 Ball.

ABLAUF

- > Die Spieler passen zwischen den Hütchen hin und her.
- > Dabei sollen sie aktiv in die Bälle reingehen, das Zuspiel 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

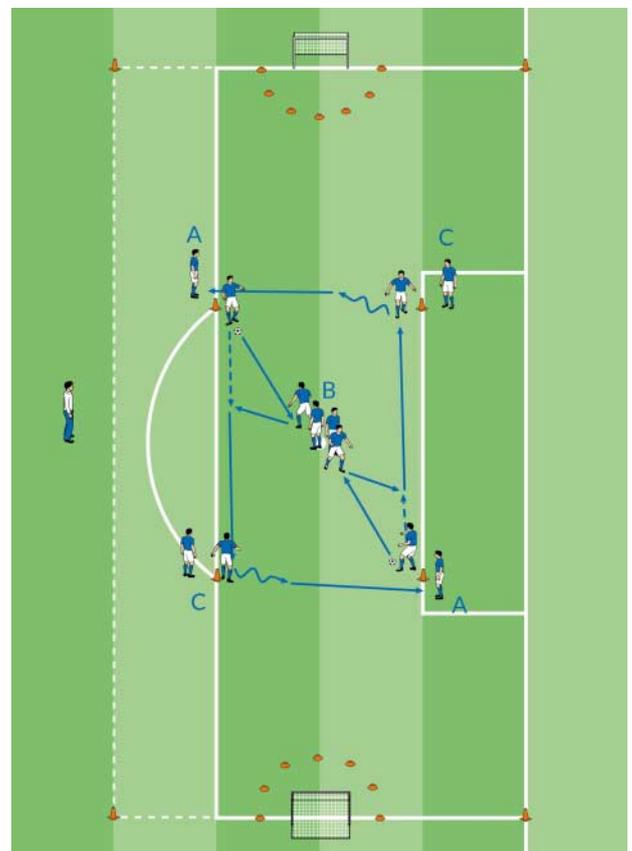
- > Den Aufbau beibehalten.
- > Die Spieler gleichmäßig auf die Positionen A, B (Elfmeterpunkt) und C aufteilen.
- > Die Spieler bei A haben Bälle.

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.



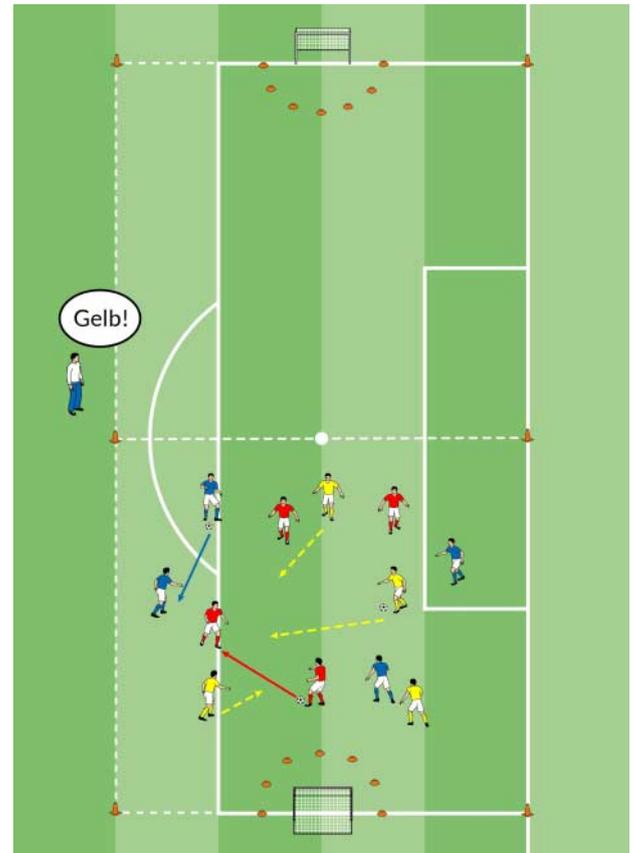
HAUPTTEIL 2: DREI-FARBEN-PASSEN

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 zwei 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 + 4 GEGEN 4 AUF EIN TOR

ORGANISATION

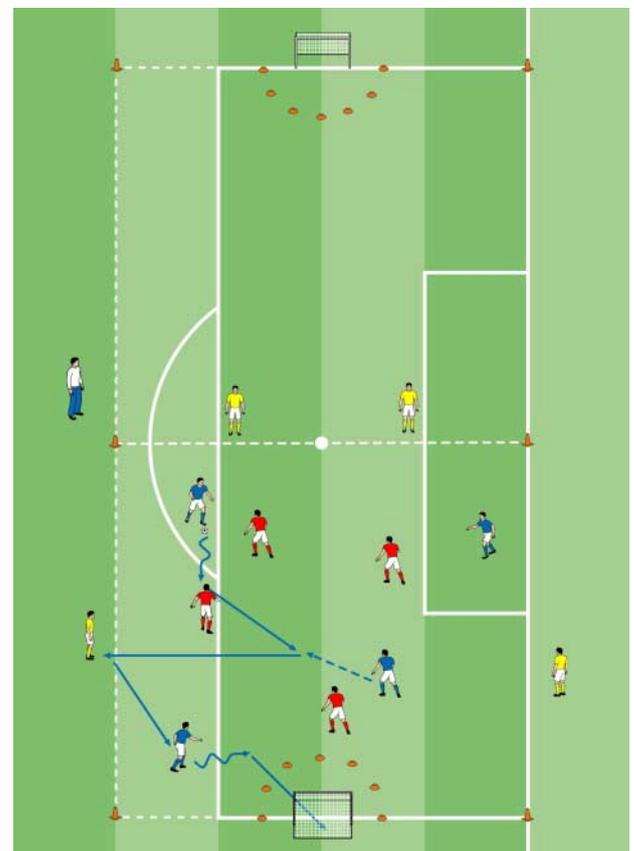
- > Den Aufbau und die Teams beibehalten.
- > Eines der Teams gemäß Abbildung als Neutrale Anspieler um das Feld herum verteilen.

ABLAUF

- > 4 + 4 gegen 4 auf ein Tor mit drehendem 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 drehen.

VARIATIONEN

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



Kurseinheit 3: Lange Zuspiele und Seitenwechsel

PHASE/ DAUER	ZIELE	INHALTE	METHODIK	ORGANISATION
Einführung 10 Minuten	<ul style="list-style-type: none"> > Informationen über Gesundheitszustand und Befindlichkeiten einholen > Die anstehende Kurseinheit vorstellen 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Gruppe begrüßen 2. Gesundheitszustand abfragen 3. Ablauf der anstehenden Einheit vorstellen 4. Fragen aus der Vorwoche, zu den Hausaufgabenprogrammen und weitere organisatorische Themen klären 	Offener Gesprächskreis	Umkleidekabine
Allgemeine Erwärmung 10 Minuten	<ul style="list-style-type: none"> > Physische Aktivierung zur Vorbereitung auf die anstehende Belastung > Anregung HKS > Mobilisation & Stabilisation des Gelenkapparats 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ein-„gehen“ nach Technikdemonstration 2. Verschiedene koordinative Laufaufgaben: Arme kreisen beim Gehen, seitwärts überkreuzen, rückwärts gehen, gehen auf den Zehenspitzen usw. 3. Mobilisation/Stabilisation: Knie zur Brust ziehen, Fersen zum Po ziehen, Ausfallschritte, Einbeinstand, Beinrotation auswärts, Beinrotation einwärts 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
Spezifische Erwärmung 10 Minuten	Technische Aktivierung zur Vorbereitung auf die spielerischen Anforderungen	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 > 8 Bälle
Hauptteil 1 10 Minuten	<ul style="list-style-type: none"> > Anwenden der Techniken > 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 > 2 Bälle
Hauptteil 2 20 Minuten	Anwenden der Techniken in einer Spielform	Spiel: „5 + 2 gegen 5“	<ul style="list-style-type: none"> > Anwenden in der Gruppe > Spiel mit Steuerungsmitteln und Provokationsregeln zur Einhaltung des Schwerpunktes > 6 x 3 Minuten 	<ul style="list-style-type: none"> > auf dem Platz > Begrenzte Übungsfläche > 2 5er-Teams > 2 Neutrale > 1 Spielball + Reservebälle

PHASE/ DAUER	ZIELE	INHALTE	METHODIK	ORGANISATION
Schlussteil 20 Minuten	Anwenden der Techniken in einer Spielform	Spiel: „6 gegen 6 mit Endzonen“	Spiel mit Steuerungsmitteln und Provokationsregeln zur Einhaltung des Schwerpunktes	<ul style="list-style-type: none"> > Ganzes Gehfußballfeld mit 3 Querzonen > 2 6er-Teams > 1 Spielball + Reservebälle
Ausklang 10 Minuten	<ul style="list-style-type: none"> > Anregung regenerativer Prozesse > Abbau > Verabschiedung 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Dehnkreis mit Übungen aus dem Hausaufgabenprogramm 2. Gemeinsamer Abbau des Spielfeldes 3. Verräumen der Bälle und Trainingsmaterialien im entsprechenden Materialraum 4. Verabschiedung und Hinweis auf geselliges Beisammensein nach dem Training 	Demonstration durch ÜL	> auf dem Platz



→ Kurseinheit 3 beschäftigt sich mit Zuspielen über größere Distanzen und dem taktischen Stilmittel 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: PASSEN IM 8ER-GITTER

ORGANISATION

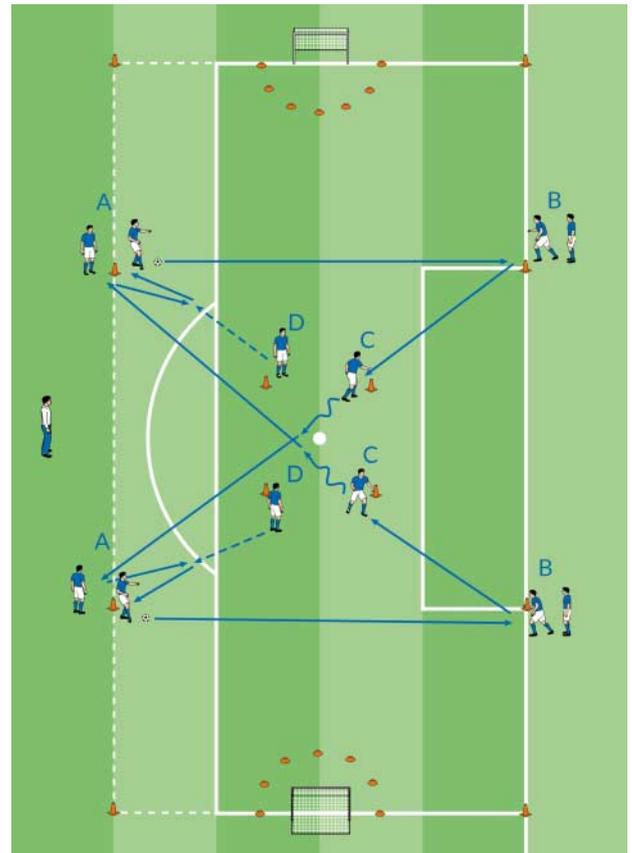
- > Ein 20 x 20 Meter Quadrat und darin ein weiteres 8 x 8 Meter Quadrat errichten.
- > 4 Spieler ohne Ball im inneren Quadrat positionieren.

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:
 - Ball mit der Sohle ziehen.
 - Zwischen den Füßen pendeln.
 - Ball jonglieren im Gehen.
 - etc.



HAUPTTEIL 1: SPIELEN UND GEHEN

ORGANISATION

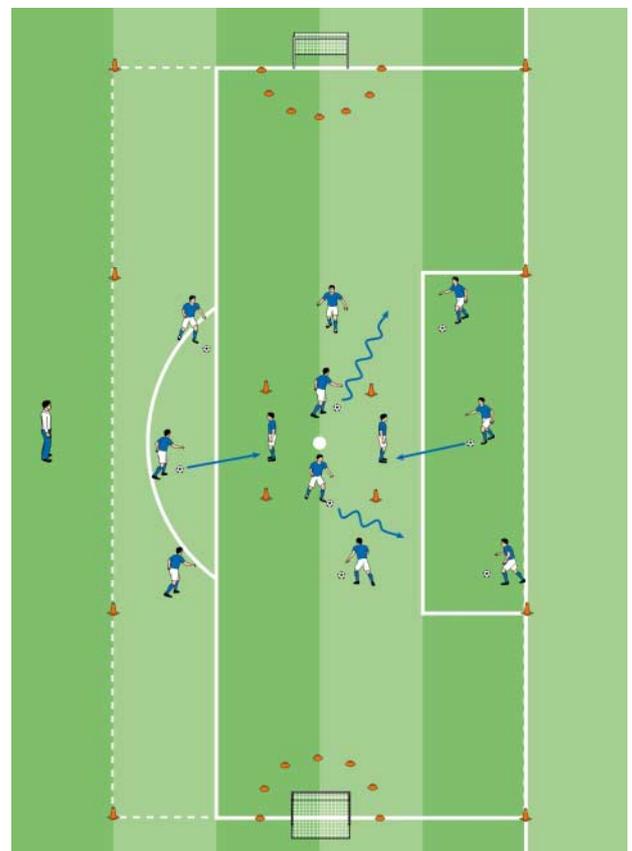
- > Den Aufbau beibehalten.
- > Die Positionen A und B doppelt, C und D einfach besetzen.
- > Die Spieler bei A haben Bälle.

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 + 2 GEGEN 5 IN DIE BREITE VERLAGERN

ORGANISATION

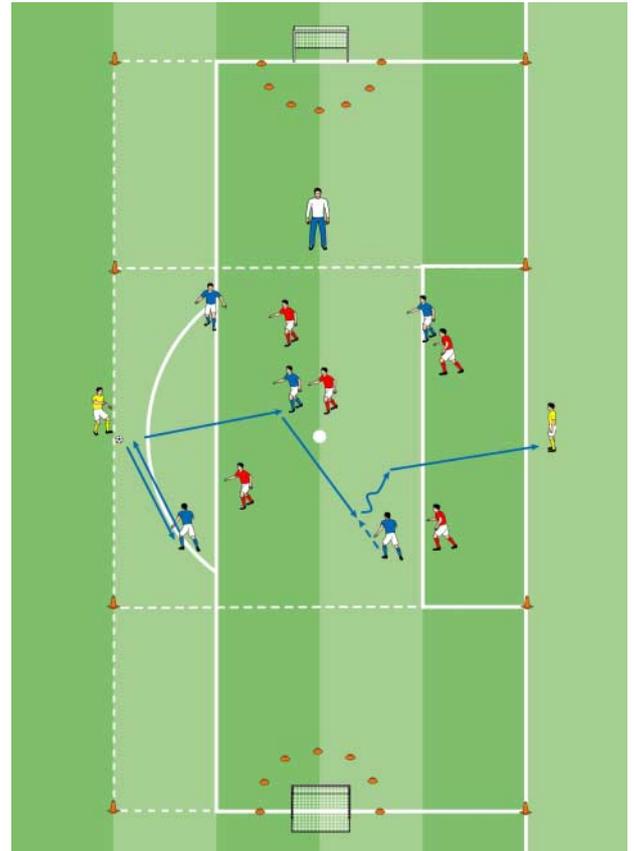
- > Das innere Quadrat entfernen und im 20 x 20 Meter Feld spielen.
- > 2 Fünfer-Teams einteilen und 2 Neutrale bestimmen.

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.



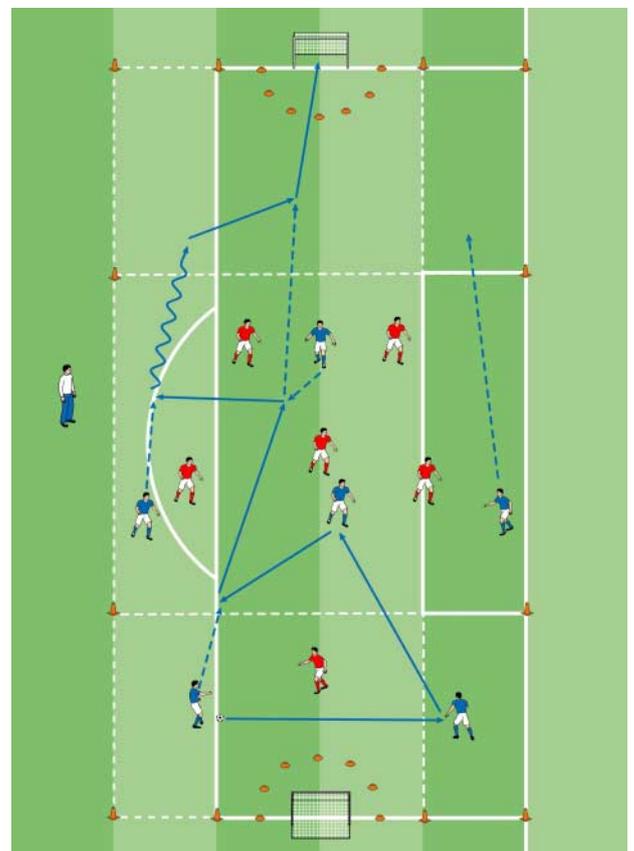
SCHLUSSTEIL:

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.
- > Von den Verteidigern darf nur ein Spieler in die gegnerische Endzone zum Druck ausüben.
- > Nach dem Pass in die Mittelzone können die Angreifer in ebendiese nachrücken.
- > Treffer aus einer Ballbesitzphase, in der der Ball 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 Endzone gespielt werden.



Kurseinheit 4: Auf das Tor schießen

PHASE/ DAUER	ZIELE	INHALTE	METHODIK	ORGANISATION
Einführung 10 Minuten	<ul style="list-style-type: none"> > Informationen über Gesundheitszustand und Befindlichkeiten einholen > Die anstehende Kurseinheit vorstellen 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Gruppe begrüßen 2. Gesundheitszustand abfragen 3. Ablauf der anstehenden Einheit vorstellen 4. Fragen aus der Vorwoche, zu den Hausaufgabenprogrammen und weitere organisatorische Themen klären 	Offener Gesprächskreis	Umkleidekabine
Allgemeine Erwärmung 10 Minuten	<ul style="list-style-type: none"> > Physische Aktivierung zur Vorbereitung auf die anstehende Belastung > Anregung HKS > Mobilisation & Stabilisation des Gelenkapparats 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ein-„gehen“ nach Technikdemonstration 2. Verschiedene koordinative Laufaufgaben: Arme kreisen beim Gehen, seitwärts überkreuzen, rückwärts gehen, gehen auf den Zehenspitzen usw. 3. Mobilisation/Stabilisation: Knie zur Brust ziehen, Fersen zum Po ziehen, Ausfallschritte, Einbeinstand, Beinrotation auswärts, Beinrotation einwärts 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
Spezifische Erwärmung 10 Minuten	Technische Aktivierung zur Vorbereitung auf die spielerischen Anforderungen	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"> > Anwenden der Techniken > 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 6er-Teams > 10 Hütchen > 6 Bälle

PHASE/ DAUER	ZIELE	INHALTE	METHODIK	ORGANISATION
Hauptteil 2 20 Minuten	Anwenden der Techniken	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 6er-Gruppen > 10 Bälle
Schlussteil 20 Minuten	Anwenden der Techniken in einer Spielform	Spiel: „Belohnungsball“	Spiel mit Steuerungsmitteln und Provokationsregeln zur Einhaltung des Schwerpunktes	<ul style="list-style-type: none"> > Ganzes Gehfußballfeld mit 3 Querzonen > 2 6er-Teams > 1 Spielball + Reservebälle
Ausklang 10 Minuten	<ul style="list-style-type: none"> > Anregung regenerativer Prozesse > Abbau > Verabschiedung 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Dehnkreis mit Übungen aus dem Hausaufgabenprogramm 2. Gemeinsamer Abbau des Spielfeldes 3. Verräumen der Bälle und Trainingsmaterialien im entsprechenden Materialraum 4. Verabschiedung und Hinweis auf geselliges Beisammensein nach dem Training 	Demonstration durch ÜL	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 packen 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

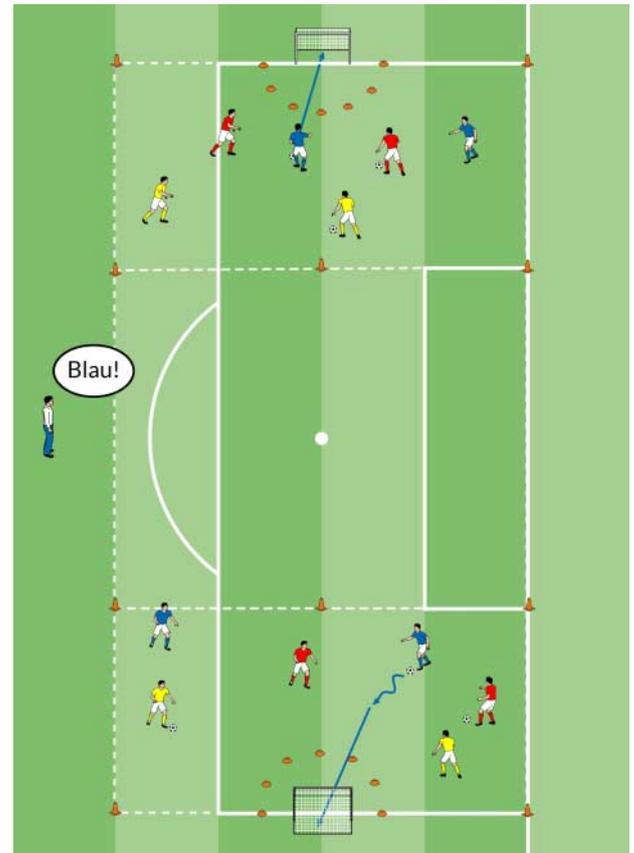
AUFWÄRMEN: PAAR-PASSEN

ORGANISATION UND ABLAUF

- > 2 Sechser-Gruppen bestimmen und in 3 Pärchen 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 Pärchen hat 1 Ball.
- > Die Spieler gehen frei mit Ball durch das Feld und passen sich untereinander in den Pärchen 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

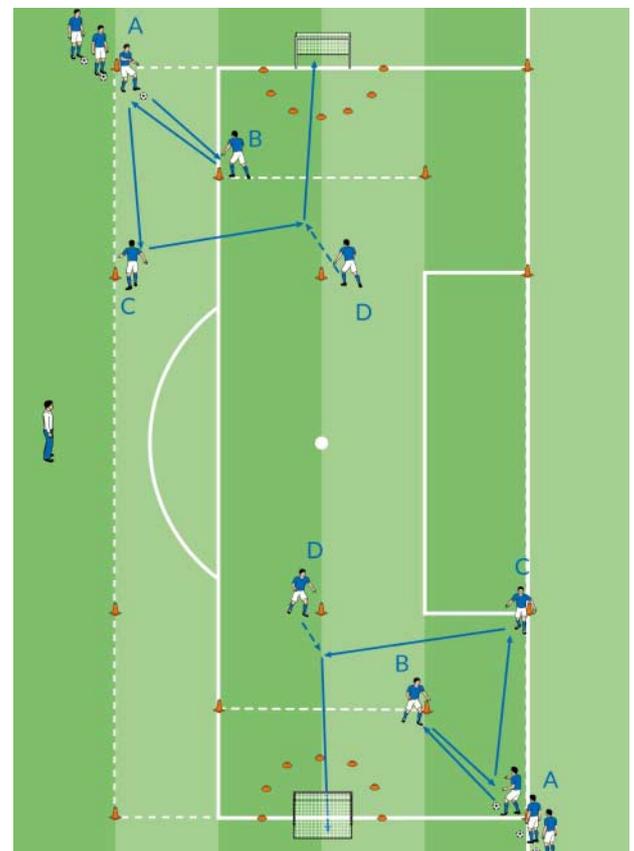
- > 2 Sechser-Teams einteilen und für jede Gruppe eine Torschuss-Kombination gemäß Abbildung errichten.

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.
- > Nur der erste Treffer zählt.
- > Verfehlt das schnellere Team, kann das langsamere nachziehen.



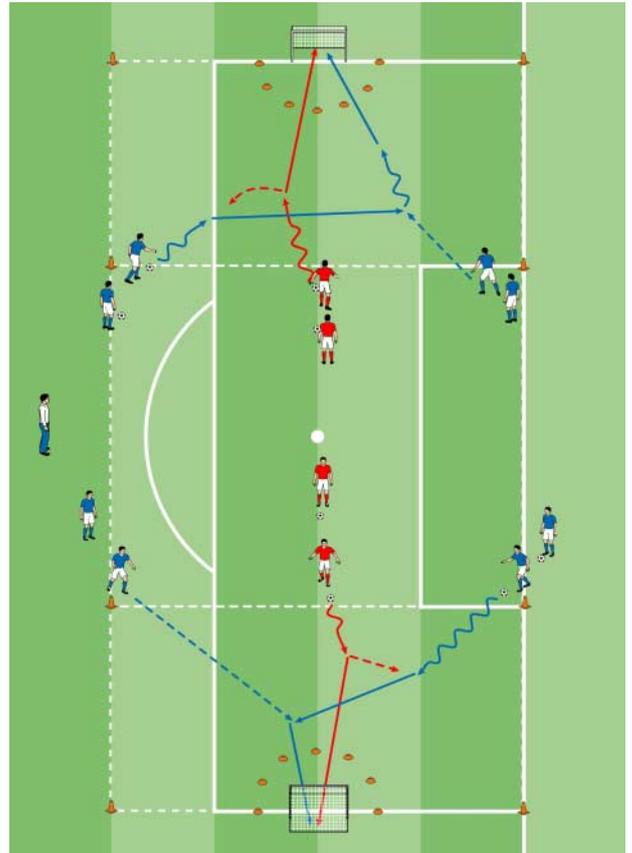
HAUPTTEIL 2: TORSCHUSS AUF 1 GEGEN 2

ORGANISATION

- > Die inneren Hütchen entfernen.
- > 2 Sechser-Gruppen bestimmen und in 3 Pärchen unterteilen.
- > Die Pärchen gemäß Abbildung auf ihre Startpositionen stellen.

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

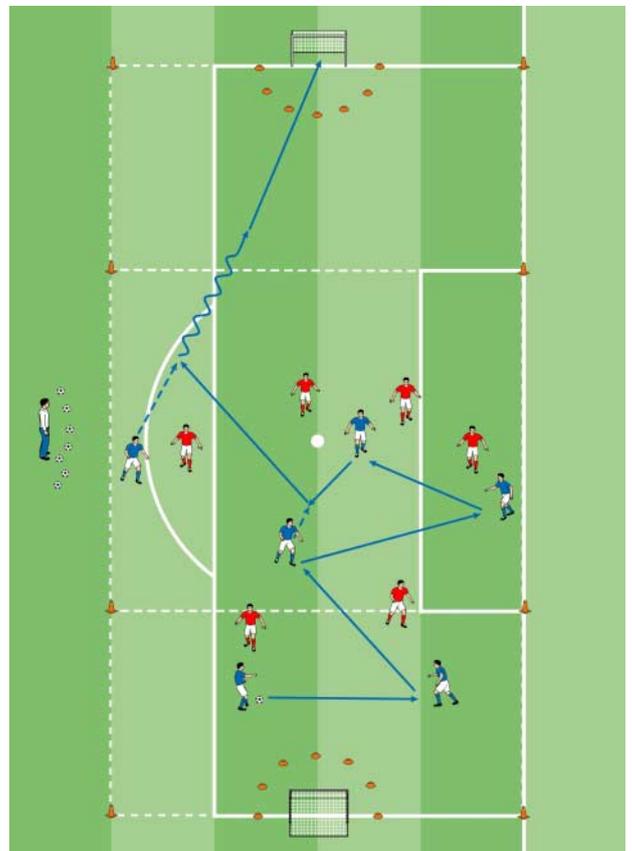
- > Den Aufbau beibehalten.

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 Direktabnahme zählen doppelt.



Kurseinheit 5: Herausspielen von Torchancen

PHASE/ DAUER	ZIELE	INHALTE	METHODIK	ORGANISATION
Einführung 10 Minuten	<ul style="list-style-type: none"> > Informationen über Gesundheitszustand und Befindlichkeiten einholen > Die anstehende Kurseinheit vorstellen 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Gruppe begrüßen 2. Gesundheitszustand abfragen 3. Ablauf der anstehenden Einheit vorstellen 4. Fragen aus der Vorwoche, zu den Hausaufgabenprogrammen und weitere organisatorische Themen klären 	Offener Gesprächskreis	Umkleidekabine
Allgemeine Erwärmung 10 Minuten	<ul style="list-style-type: none"> > Physische Aktivierung zur Vorbereitung auf die anstehende Belastung > Anregung HKS > Mobilisation & Stabilisation des Gelenkapparats 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ein-„gehen“ nach Technikdemonstration 2. Verschiedene koordinative Laufaufgaben: Arme kreisen beim Gehen, seitwärts überkreuzen, rückwärts gehen, gehen auf den Zehenspitzen usw. 3. Mobilisation/Stabilisation: Knie zur Brust ziehen, Fersen zum Po ziehen, Ausfallschritte, Einbeinstand, Beinrotation auswärts, Beinrotation einwärts 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
Spezifische Erwärmung 10 Minuten	<ul style="list-style-type: none"> > Technische Aktivierung zur Vorbereitung auf die spielerischen Anforderungen 	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
Hauptteil 1 15 Minuten	<ul style="list-style-type: none"> > Anwenden der Techniken > Einführung gruppentaktischer Elemente 	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

PHASE/ DAUER	ZIELE	INHALTE	METHODIK	ORGANISATION
Hauptteil 2 15 Minuten	Anwenden der Techniken in einer Spielform	Spiel: „4 + 4 gegen 4 auf ein Tor“	<ul style="list-style-type: none"> > Spiel mit Steuerungsmitteln und Provokationsregeln zur Einhaltung des Schwerpunktes > Turniermodus „Jeder gegen Jeden“ > 6 x 3 Minuten Spielzeit 	<ul style="list-style-type: none"> > auf dem Platz > Halbes Gehfußballfeld > 3 4er-Teams > 1 Spielball + Reservebälle
Schlussteil 20 Minuten	Anwenden der Techniken in einer Spielform	Spiel: „Abschlusspiel mit Pressinglinie“	Spiel mit Steuerungsmitteln und Provokationsregeln zur Einhaltung des Schwerpunktes	<ul style="list-style-type: none"> > Ganzes Gehfußballfeld mit Mittellinie > 2 6er-Teams > 1 Spielball + Reservebälle
Ausklang 10 Minuten	<ul style="list-style-type: none"> > Anregung regenerativer Prozesse > Abbau > Verabschiedung 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Dehnkreis mit Übungen aus dem Hausaufgabenprogramm 2. Gemeinsamer Abbau des Spielfeldes 3. Verräumen der Bälle und Trainingsmaterialien im entsprechenden Materialraum 4. Verabschiedung und Hinweis auf geselliges Beisammensein nach dem Training 	Demonstration durch ÜL	auf dem Platz

→ Aufbauend auf die 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 an den Team- und Wettkampfgeist, ehe ein Abschlusspiel mit taktischem Schwerpunkt folgt.



Kurseinheit 5: Herausspielen von Torchancen

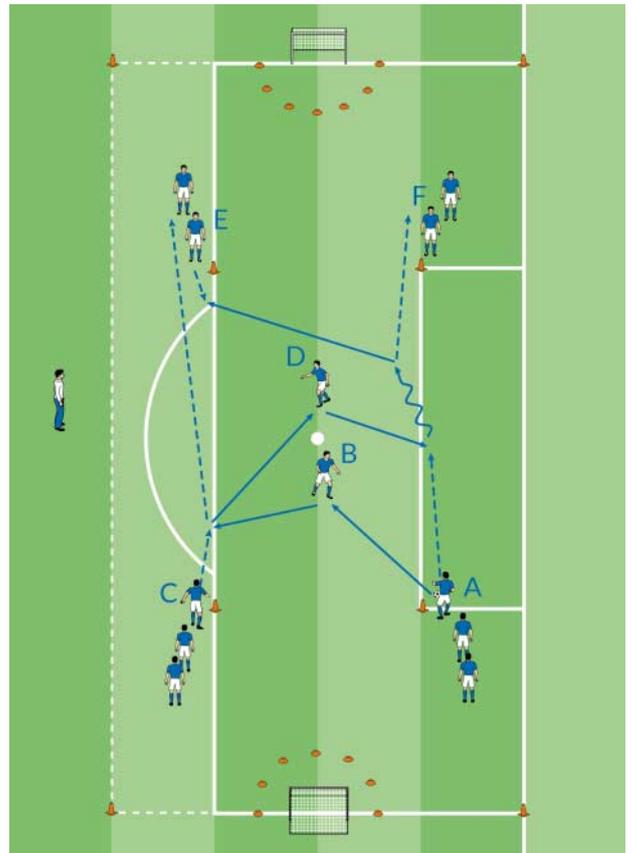
AUFWÄRMEN: IN DIE TIEFE KOMBINIEREN

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



HAUPTTEIL 1: ANGREIFEN IM 3 GEGEN 2

ORGANISATION

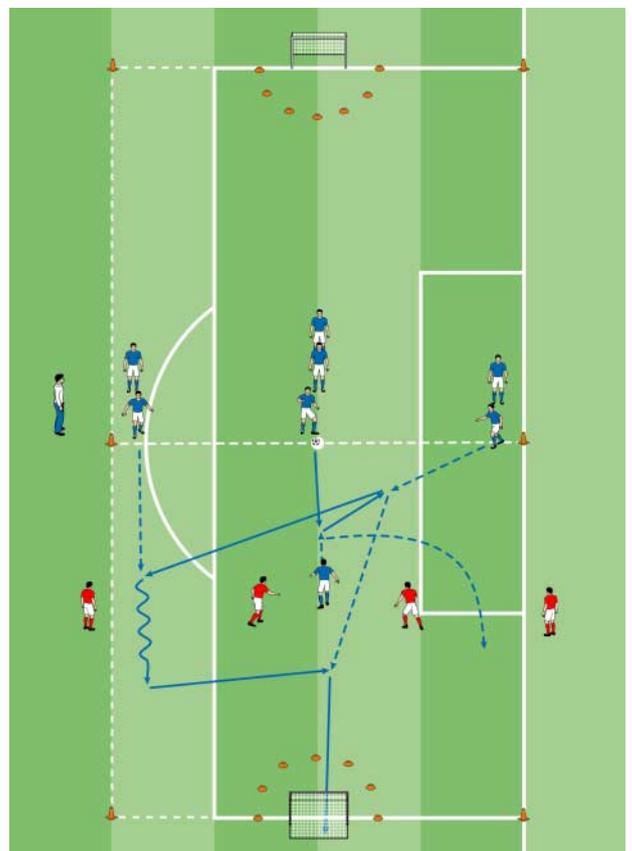
- > Die Mittellinie markieren und eine Spielfeldhälfte nutzen.
- > 8 Angreifer und 4 Verteidiger bestimmen.
- > 2 Verteidiger und 1 zentraler Angreifer befinden sich im Feld.
- > Der zentrale Angreifer der nächsten Gruppe hat den Ball.

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 rollt in dessen Richtung ab.
- > 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.



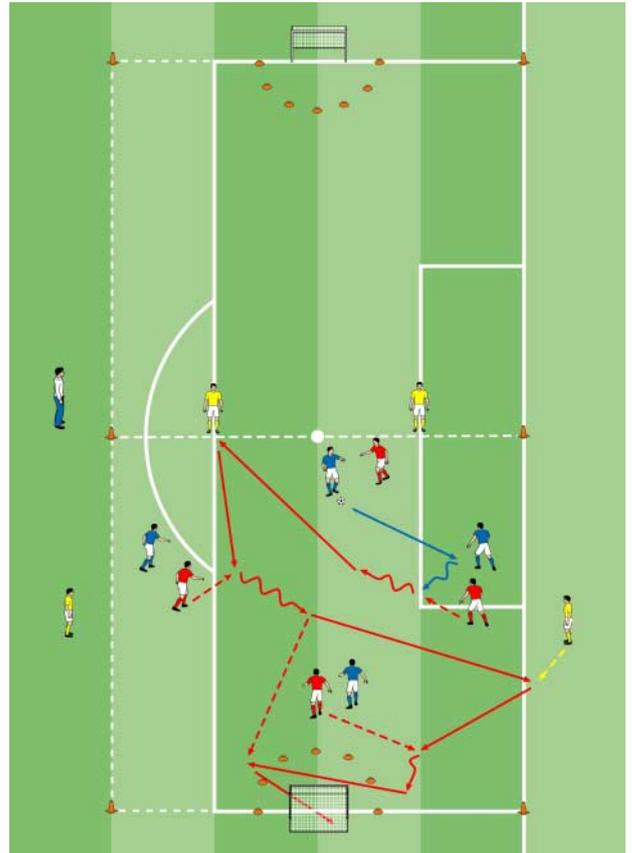
HAUPTTEIL 2: 4 PLUS 4 GEGEN 4

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 Ballgewinn müssen die Verteidiger zunächst einen Neutralen anspielen, um das Angriffsrecht zu drehen.
- > 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.
- > Einen Turniermodus spielen.



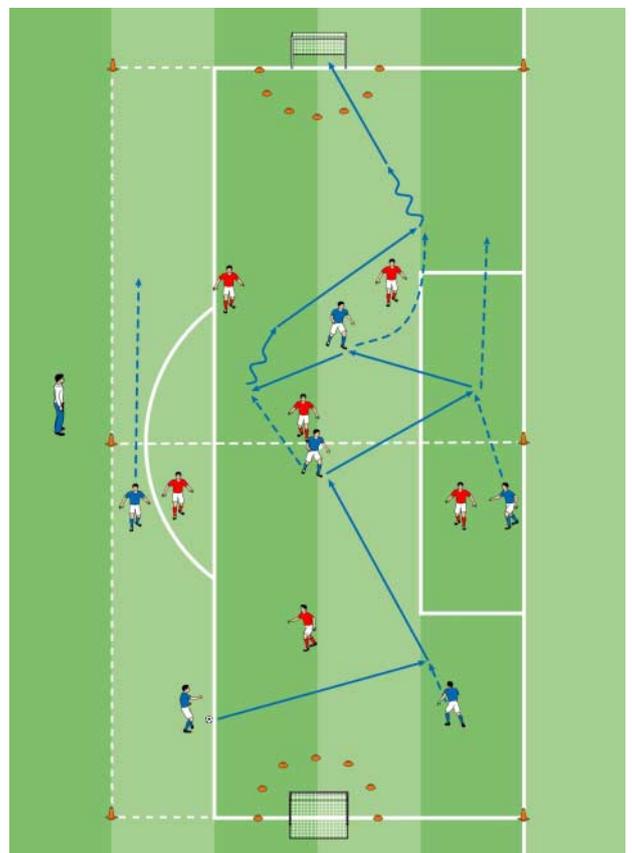
SCHLUSSTEIL: ABSCHLUSSSPIEL MIT PRESSINGLINIE

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 10 Minuten	<ul style="list-style-type: none"> > Informationen über Gesundheitszustand und Befindlichkeiten einholen > Die anstehende Kurseinheit vorstellen 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Gruppe begrüßen 2. Gesundheitszustand abfragen 3. Ablauf der anstehenden Einheit vorstellen 4. Fragen aus der Vorwoche, zu den Hausaufgabenprogrammen und weitere organisatorische Themen klären 	Offener Gesprächskreis	Umkleidekabine
Allgemeine Erwärmung 10 Minuten	<ul style="list-style-type: none"> > Physische Aktivierung zur Vorbereitung auf die anstehende Belastung > Anregung HKS > Mobilisation & Stabilisation des Gelenkapparats 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ein-„gehen“ nach Technikdemonstration 2. Verschiedene koordinative Lauftaufgaben: Arme kreisen beim Gehen, seitwärts überkreuzen, rückwärts gehen, gehen auf den Zehenspitzen usw. 3. Mobilisation/Stabilisation: Knie zur Brust ziehen, Fersen zum Po ziehen, Ausfallschritte, Einbeinstand, Beinrotation auswärts, Beinrotation einwärts 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
Spezifische Erwärmung 10 Minuten	Technische Aktivierung zur Vorbereitung auf die spielerischen Anforderungen	Übung: „Passfenster Schließen“	Üben in der Gruppe	<ul style="list-style-type: none"> > auf dem Platz > 12 Spieler > 2 6er-Teams > 8 Hütchen > 1 Ball
Hauptteil 1 15 Minuten	<ul style="list-style-type: none"> > Anwenden der Techniken > Einführung gruppentaktischer Elemente 	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 4er-Teams > 1 Spielball + Reservebälle
Hauptteil 2 15 Minuten	Anwenden der Techniken in einer Spielform	Spiel: „Verteidigen im Mittelfeldpressing“	Spiel mit Steuerungsmitteln und Provokationsregeln zur Einhaltung des Schwerpunktes	<ul style="list-style-type: none"> > auf dem Platz > Ganzes Gehfußballfeld mit Mittelzone > 2 6er-Teams > 1 Spielball + Reservebälle

PHASE/ DAUER	ZIELE	INHALTE	METHODIK	ORGANISATION
Schlussteil 20 Minuten	Anwenden der Techniken in einer Spielform	Spiel: „6 gegen 6 mit Abwehrbonus“	Spiel mit Steuerungsmitteln und Provokationsregeln zur Einhaltung des Schwerpunktes	<ul style="list-style-type: none"> > Ganzes Gehfußballfeld mit Mittellinie > 2 6er-Teams > 1 Spielball + Reservebälle
Ausklang 10 Minuten	<ul style="list-style-type: none"> > Anregung regenerativer Prozesse > Abbau > Verabschiedung 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Dehnkreis mit Übungen aus dem Hausaufgabenprogramm 2. Gemeinsamer Abbau des Spielfeldes 3. Verräumen der Bälle und Trainingsmaterialien im entsprechenden Materialraum 4. Verabschiedung und Hinweis auf geselliges Beisammensein nach dem Training 	Demonstration durch ÜL	auf dem Platz



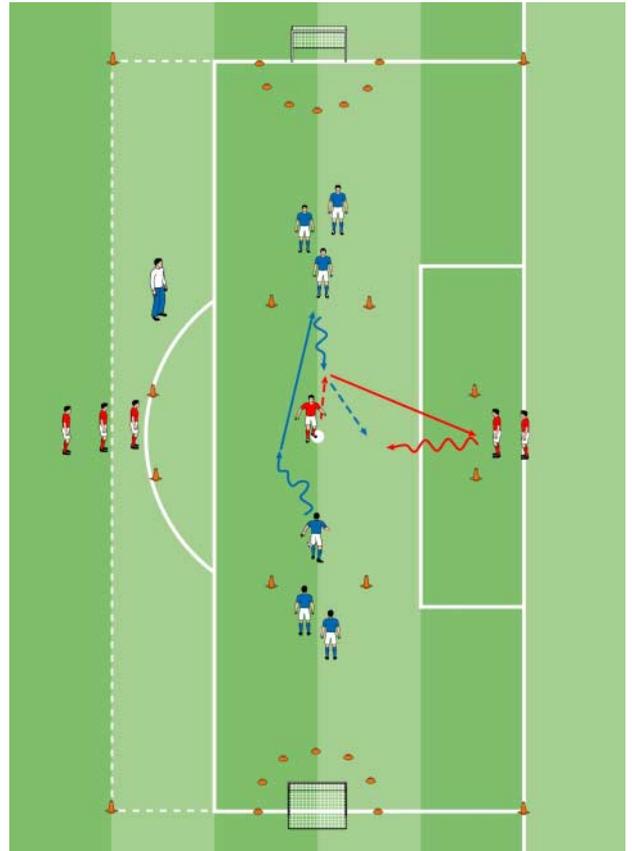
→ Natürlich wird nie ein Schwerpunkt alleine trainiert. Doch während zuvor vor allem Offensivaktionen im Fokus standen und die Verteidigung parallel geschult wurde, liegt in Einheit 6 das Hauptaugenmerk auf dem Defensivverhalten. Zunächst individualtaktisch im 1 gegen 1, später dann gruppentaktisch im 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 gegenüber voneinander 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 in 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 wieder 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

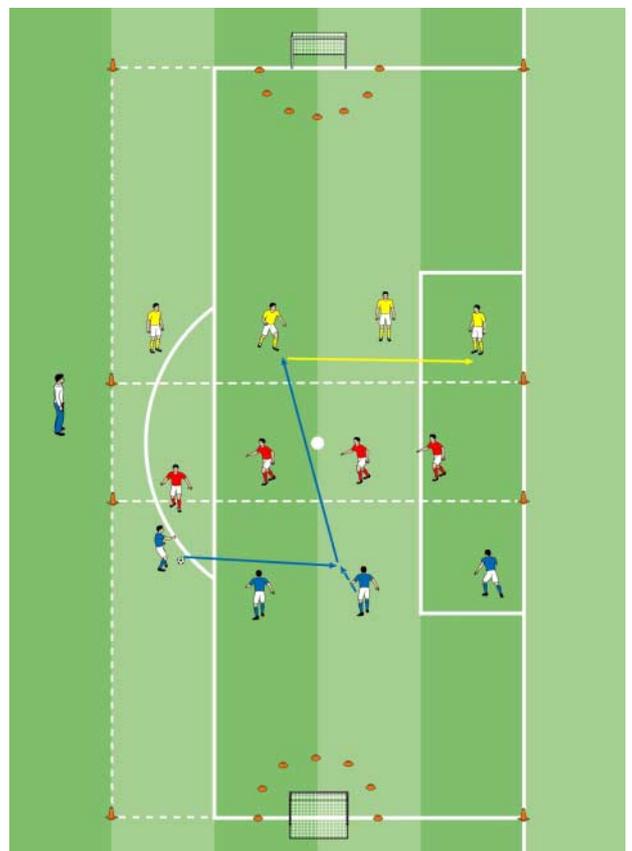
- > In der Mitte des Spielfeldes eine 5 Meter tiefe Mittelzone markieren.
- > 3 Teams zu je 4 Spielern einteilen.
- > Die Verteidiger (Rot) in der Mittelzone positionieren.

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).



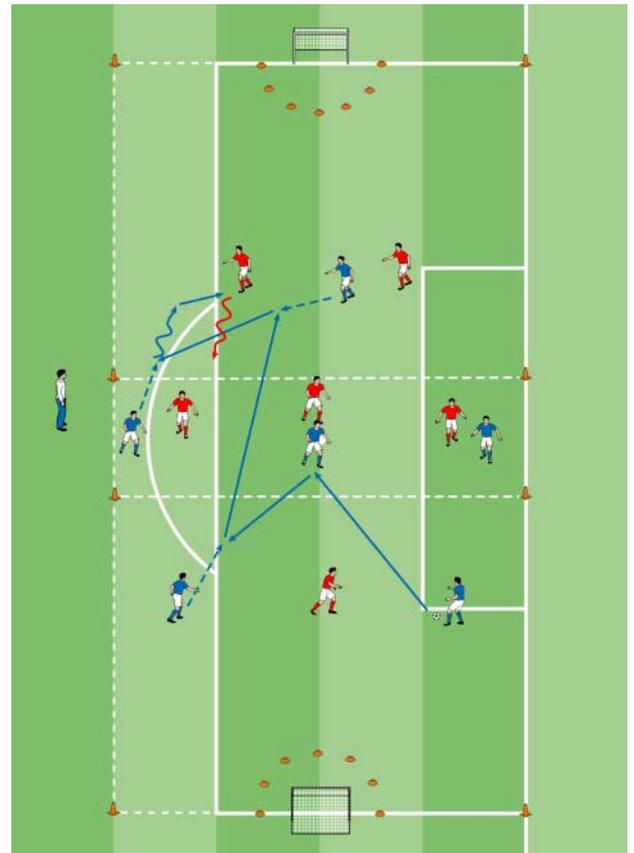
HAUPTTEIL 2: VERTEIDIGEN IM MITTELFELDPRESSING

ORGANISATION UND ABLAUF

- > Den Grundaufbau beibehalten.
- > 2 Teams zu je 6 Spielern einteilen.
- > Beide Teams im 2-3-1 aufstellen.
- > 6 gegen 6 auf die Tore.
- > Aus der verteidigenden Mannschaft darf nur ein Spieler in der gegnerischen Aufbauzone Druck machen.
- > Die 3 Mittelfeldspieler positionieren sich in der Mittelzone und werden in der Tiefe von den 2 Verteidigern abgesichert.
- > Treffer nach Ballgewinn in der Mittelzone zählen doppelt.

VARIATIONEN

- > Einer der Mittelfeldspieler darf seine Zone verlassen und beim Anlaufen unterstützen.
- > In der Aufbauzone haben die Ballbesitzer nur 3 Kontakte.
- > Nach 2 Querpässen im Aufbau muss einer nach vorne gespielt werden.



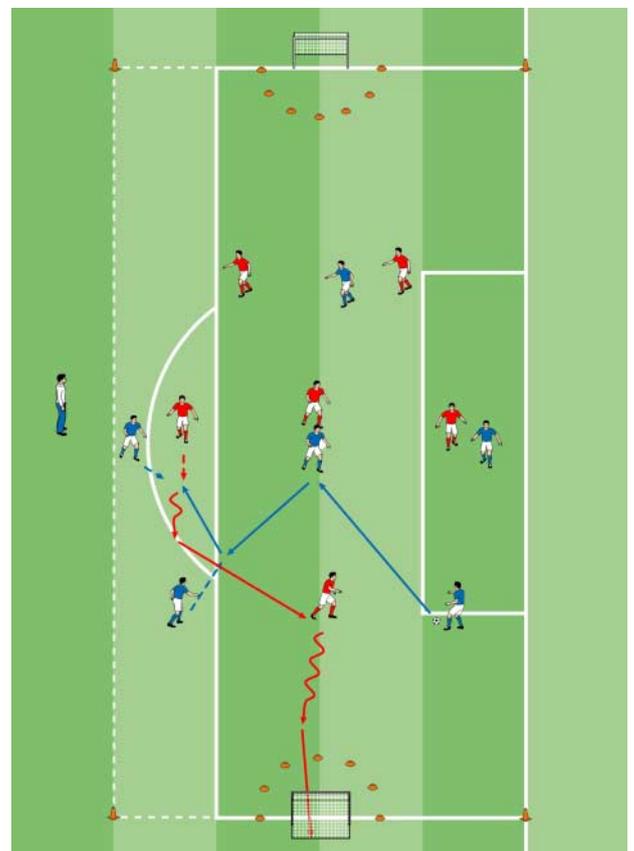
SCHLUSSTEIL: 6 GEGEN 6 MIT ABWEHRBONUS

ORGANISATION

- > Das ganze Walking-Football-Feld nutzen.
- > Die Teams beibehalten.

ABLAUF

- > Freies Spiel 6 gegen 6.
- > Treffer nach Ballgewinn zählen doppelt.



Kurseinheit 7: Die Besonderheit der Standardsituationen

PHASE/ DAUER	ZIELE	INHALTE	METHODIK	ORGANISATION
Einführung 10 Minuten	<ul style="list-style-type: none"> > Informationen über Gesundheitszustand und Befindlichkeiten einholen > Die anstehende Kurseinheit vorstellen 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Gruppe begrüßen 2. Gesundheitszustand abfragen 3. Ablauf der anstehenden Einheit vorstellen 4. Fragen aus der Vorwoche, zu den Hausaufgabenprogrammen und weitere organisatorische Themen klären 	Offener Gesprächskreis	Umkleidekabine
Allgemeine Erwärmung 10 Minuten	<ul style="list-style-type: none"> > Physische Aktivierung zur Vorbereitung auf die anstehende Belastung > Anregung HKS > Mobilisation & Stabilisation des Gelenkapparats 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ein-„gehen“ nach Technikdemonstration 2. Verschiedene koordinative Laufaufgaben: Arme kreisen beim Gehen, seitwärts überkreuzen, rückwärts gehen, gehen auf den Zehenspitzen usw. 3. Mobilisation/Stabilisation: Knie zur Brust ziehen, Fersen zum Po ziehen, Ausfallschritte, Einbeinstand, Beinrotation auswärts, Beinrotation einwärts 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
Spezifische Erwärmung 15 Minuten	Technische Aktivierung zur Vorbereitung auf die spielerischen Anforderungen	Übung: „Penalty-Shootout 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 6er-Teams > 6 Bälle
Hauptteil 1 15 Minuten	<ul style="list-style-type: none"> > Anwenden der Techniken > Individualtaktische Umsetzung 	Übung: „Penalty-Shootout 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 6er-Teams > 6 Bälle
Hauptteil 2 15 Minuten	Anwenden der Techniken in einer Spielform	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 6er-Teams > 1 Spielball + Reservebälle

PHASE/ DAUER	ZIELE	INHALTE	METHODIK	ORGANISATION
Schlussteil 15 Minuten	Anwenden der Techniken in einer Spielform	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 6er-Teams > 1 Spielball + Reservebälle
Ausklang 10 Minuten	<ul style="list-style-type: none"> > Anregung regenerativer Prozesse > Abbau > Verabschiedung 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Dehnkreis mit Übungen aus dem Hausaufgabenprogramm 2. Gemeinsamer Abbau des Spielfeldes 3. Verräumen der Bälle und Trainingsmaterialien im entsprechenden Materialraum 4. Verabschiedung und Hinweis auf geselliges Beisammensein nach dem Training 	Demonstration 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 ganz 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 seine Seite zu ziehen.

Kurseinheit 7: Die Besonderheit der Standardsituationen

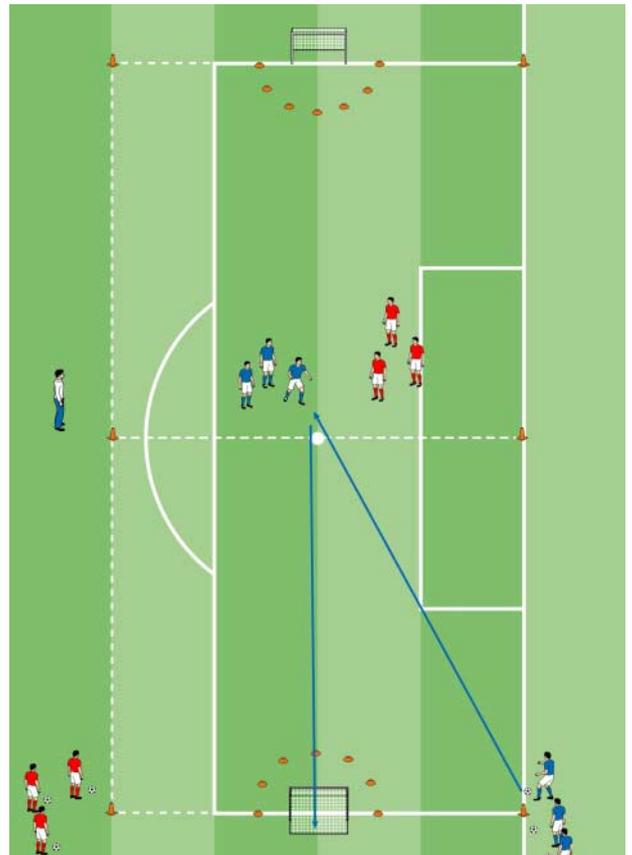
AUFWÄRMEN: PENALTY - SHOOTOUT 1

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.



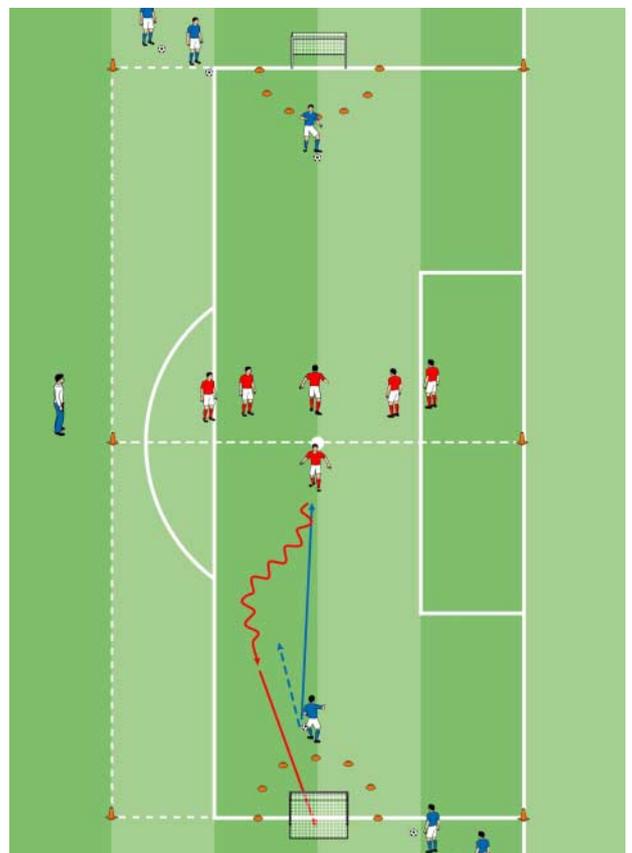
HAUPTTEIL 1: PENALTY-SHOOTOUT 2

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

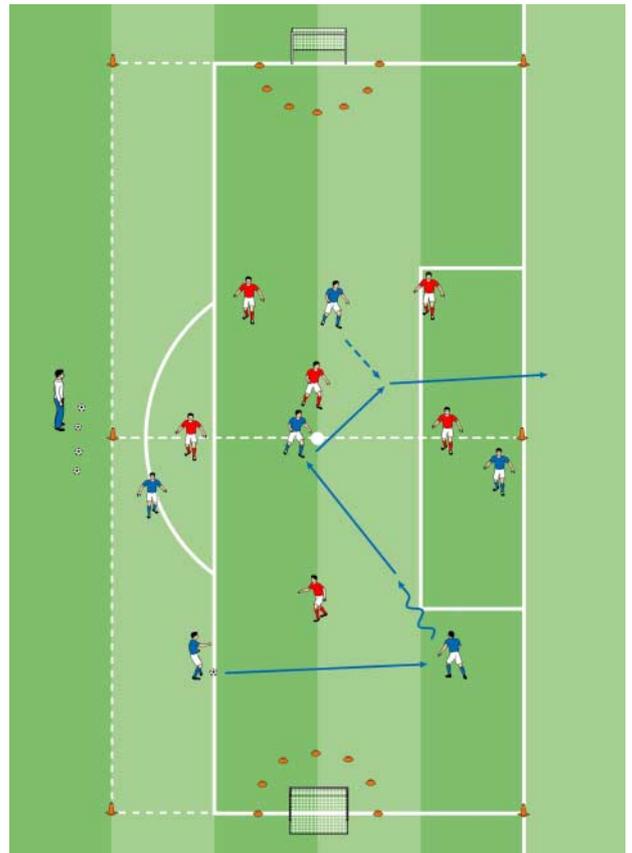
- > Der Verteidiger passt zum Angreifer und verkürzt unmittelbar den Abstand.
- > Der Angreifer nimmt den Ball nach vorne mit und versucht, den Verteidiger im 1 gegen 1 zu überwinden und zum Torerfolg zu kommen.
- > Wer nach 3 Minuten mehr Treffer erzielt hat, gewinnt den Durchgang.
- > 4 Durchgänge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



HAUPTTEIL 2: 3 AUSBÄLLE 1 PENALTY

ORGANISATION UND ABLAUF

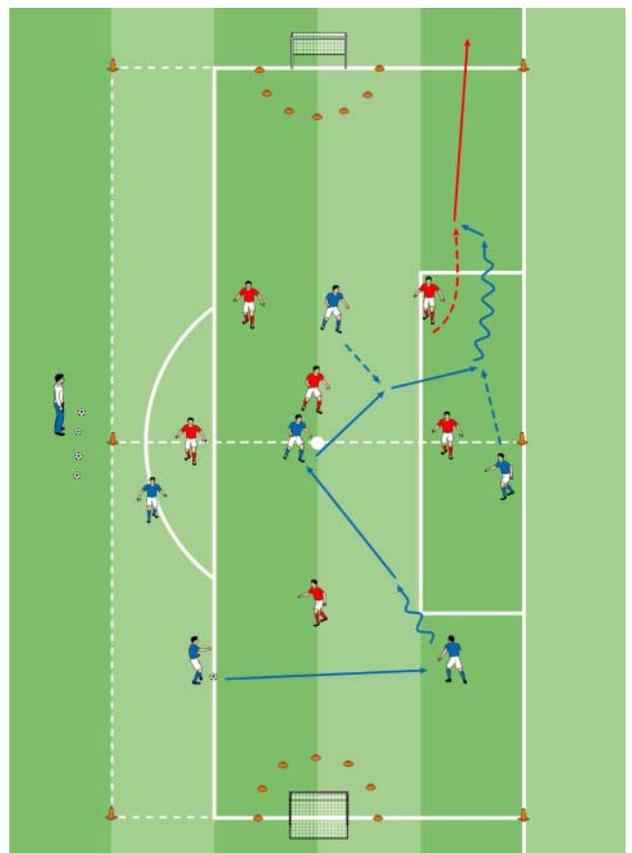
- > 6 gegen 6 im ganzen Gehfußballfeld.
- > Nach je 3 Ausbällen erhält die betroffene Mannschaft einen Penalty.



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 10 Minuten	<ul style="list-style-type: none"> > Informationen über Gesundheitszustand und Befindlichkeiten einholen > Die anstehende Kurseinheit vorstellen 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Gruppe begrüßen 2. Gesundheitszustand abfragen 3. Ablauf der anstehenden Einheit vorstellen 4. Fragen aus der Vorwoche, zu den Hausaufgabenprogrammen und weitere organisatorische Themen klären 	Offener Gesprächskreis	Umkleidekabine
Allgemeine Erwärmung 10 Minuten	<ul style="list-style-type: none"> > Physische Aktivierung zur Vorbereitung auf die anstehende Belastung > Anregung HKS > Mobilisation & Stabilisation des Gelenkapparats 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ein-„gehen“ nach Technikdemonstration 2. Verschiedene koordinative Lauftaufgaben: Arme kreisen beim Gehen, seitwärts überkreuzen, rückwärts gehen, gehen auf den Zehenspitzen usw. 3. Mobilisation/Stabilisation: Knie zur Brust ziehen, Fersen zum Po ziehen, Ausfallschritte, Einbeinstand, Beinrotation auswärts, Beinrotation einwärts 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
Spezifische Erwärmung 15 Minuten	Technische Aktivierung zur Vorbereitung auf die spielerischen Anforderungen	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 4er-Teams > 1 Spielball + Reservebälle
Hauptteil 30 Minuten	Anwenden der Techniken in einer Spielform	<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 3er-Teams > 2 Spielbälle + Reservebälle
Schlussteil 25 Minuten	Anwenden der Techniken in einer Spielform	Spiel: „6 gegen 6“	Freies Spiel Walking Football	<ul style="list-style-type: none"> > Ganzes Gehfußballfeld mit Mittellinie > 2 6er-Teams > 1 Spielball + Reservebälle

PHASE/ DAUER	ZIELE	INHALTE	METHODIK	ORGANISATION
Ausklang 10 Minuten	<ul style="list-style-type: none"> > Anregung regenerativer Prozesse > Abbau > Verabschiedung 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Dehnkreis mit Übungen aus dem Hausaufgabenprogramm 2. Gemeinsamer Abbau des Spielfeldes 3. Verräumen der Bälle und Trainingsmaterialien im entsprechenden Materialraum 4. Verabschiedung und Hinweis auf geselliges Beisammensein nach dem Training 	Demonstration durch ÜL	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 acht nochmal möglichst viel Zeit am Ball gewähren und wenige Limitierungen einbauen. 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 trainingsspezifische Restriktionen und allein nach dem bestehenden Walking Football Regelwerk gespielt.



Kurseinheit 8: Freies Spielen und Messen

AUFWÄRMEN: DREI-FARBEN-SPIEL

ORGANISATION

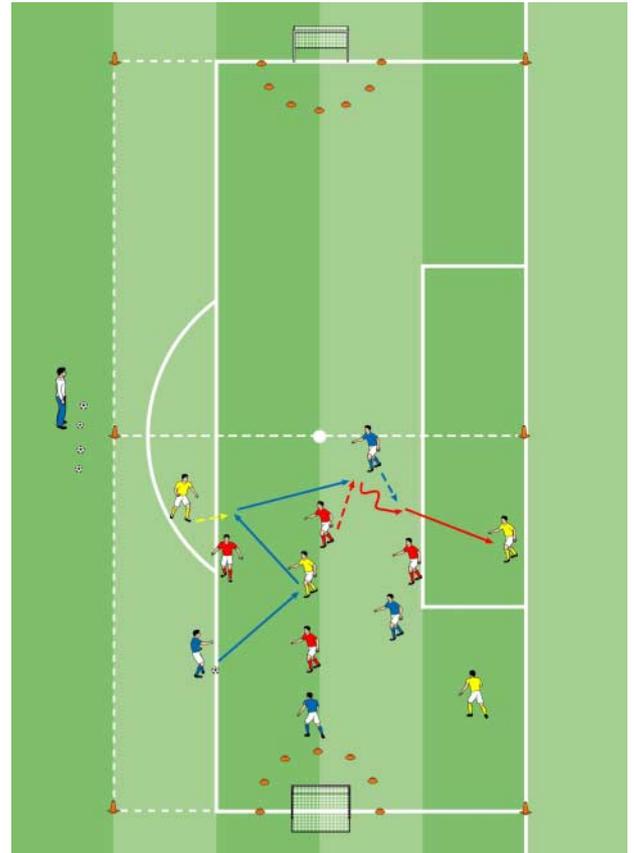
- > Eine Hälfte des Gehfußballfeldes nutzen
- > 3 Teams zu je 4 Spielern einteilen.

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.



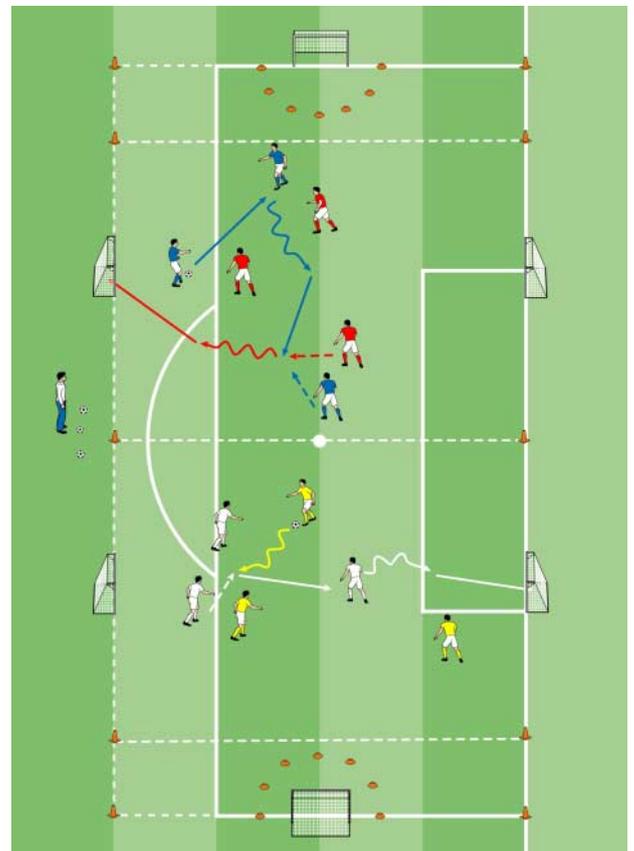
HAUPTTEIL: 3-GEGEN-3-TURNIER

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“





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-Walki- ng (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 Gehfußball (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 darauf folgenden Ruhetag kommen die Teilnehmenden auf die notwendigen 48 Stunden Ruhe zur vollständigen Erholung.

Einheit 3 stellt ab Woche 3 neben der Gehfußball-Einheit den zweiten Belastungs-Hochpunkt dar. Durch die verschiedenen Methoden aus dem Bereich des Intervalltrainings sollen die Teilnehmenden spezifisch auf die wellenartige Belastungsart 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 Eigentraining unerlässlich mit dem Puls zu spielen und an der Regenerationsfähigkeit zu arbeiten.

Der Trainingspuls beim „Walking“ sollte etwa bei 60-70% der maximalen Herzfrequenz liegen. Um diesen zu erreichen, wird eine Geh-Geschwindigkeit von rund 5-6 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 Dauermethode. Nach einer kurzen Eingeh-Phase zur Aktivierung sollen die Teilnehmenden ihre Geh-Geschwindigkeit von 5-6 km/h bei 60-70% 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-fähigkeit 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 Gehfußball-Kurs zu absolvieren und Fortschritte mit einer Pulsuhr in einem Geh-Tagebuch festzuhalten.



Walking Football Hausaufgabenprogramm: 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 nach oben anheben.
- > Die Rotation des Fußgelenkes beibehalten.



4

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



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

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



6

Walking Football Hausaufgabenprogramm: Stabilisation

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



- > In der Rückenlage die Füße hüftbreit aufstellen, Kniewinkel über 90°.
- > Beide Knie drücken gegen den zwischen ihnen eingeklemmten Ball.
- > 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, sobald die Hüftbeweglichkeit erschöpft ist.



- > 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 bis zur Waagerechten von rechtem Arm und linkem Bein und umgekehrt.
- > Nicht ins Hohlkreuz gehen!
- > Das Kinn in Richtung Kehlkopf halten, der Blick geht zum Boden.



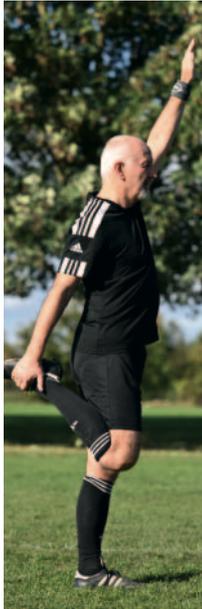
Variation:

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

Walking Football Hausaufgabenprogramm: Mobilisation



1



- > Aufrechter Stand, Arm nach oben gestreckt, das gegengleiche Bein mit der Hand langsam Richtung Gesäß ziehen.
- > Die Dehnung erfolgt über das Ziehen der Ferse Richtung Gesäß bei gestrecktfixierter 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



3

- > 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.



5

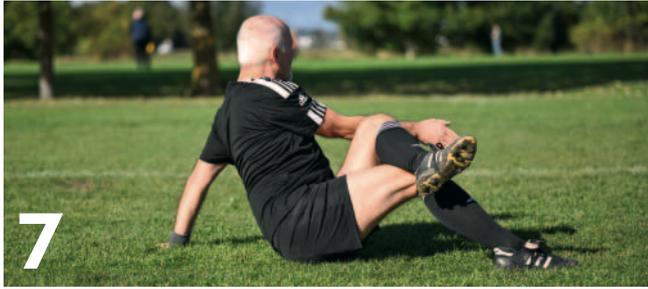
- > In der Rückenlage ein Bein mit beiden Händen am Knie umfassen, das andere liegt gestreckt am Boden,
- > Während das Knie des zu dehnenden Beines langsam in Richtung Brust gezogen wie, drückt die Kniekehle des anderen Beins in Richtung Boden.

- > 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!



6

Walking Football Hausaufgabenprogramm: Mobilisation



- > 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.
- > Den Oberkörper gerade halten, das Brustbein anheben und den Oberkörper langsam in Richtung des zu dehnenden Beines drehen.
- > Dabei hält der Ellbogen dem Druck des nachschiebenden Knies stand und gibt Stabilität.

- > Schrittstellung: Das zu dehnende Bein ist hinten, das vordere Bein hat einen Kniewinkel größer als 90°, 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 die 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: Ballgeschicklichkeit

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