

European Football for



Development Network

EFDN

CHANGING LIVES
ROUGH FOOTBALL



EUROPEAN
**WALKING
FOOTBALL**
LEAGUE



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

WALKING FOOTBALL TRAININGSÜBUNGEN

TOGETHER WE ARE #Morethanfootball

WWW.EFDN.ORG

INHALT

EINFÜHRUNG WALKING FOOTBALL	3
ZIELE	4
EUROPEAN LEGENDS – WIE ALLES BEGANN	5
ALLES ÜBER DIE WALKING FOOTBALL LEAGUE	6
HAUPTZIELE DES PROJEKTS, ZIELGRUPPEN, VORTEILE UND ERFAHRUNGSBERICHTE	6
VORTEILE	8
SOZIALE AKTIVITÄTEN FÜR DAS TEAM	9
WALKING FOOTBALL REGELN	12
DER PLATZ	12
DER BALL	12
TEAM	12
VERHALTEN	12
AUSRÜSTUNG	12
SPIELZEIT	13
ANSTOSS UND WIEDERANPFIFF	13
VORBEREITUNG DER WALKING FOOTBALL TRAININGSEINHEITEN	14
PLANUNG DER TRAININGSEINHEITEN	14
NÜTZLICHE ELEMENTE	15
TIPPS & TRICKS ZUR EINFÜHRUNG VON WALKING FOOTBALL	15
WALKING FOOTBALL TRAININGSÜBUNGEN	16
HINWEISE FÜR DIE TRAINER	17
AUFWÄRMPROGRAMM	20
PASSSPIEL UND BALLKONTROLLE	24
TORSCHUSS	30
SPIELNAHE ÜBUNGEN	32
SPORTKINETICS EXERCISES	36
ABSCHLUSSSPIEL	41
NACH DEM TRAINING	41
SCHLUSSWORT	43
KONTAKTE	44

EINFÜHRUNG WALKING FOOTBALL

Walking FootBall ist einfach ein Fußballspiel, bei dem man nicht rennt. Das Spiel in einem angenehmeren Tempo zu spielen, beseitigt Barrieren und ermöglicht einen besseren Zugang zum Sport für Menschen über 50+. Walking FootBall und andere Formen des Walking Sports erfreuen sich in Europa zunehmender Beliebtheit als Form der körperlichen Betätigung und der Sportteilnahme. Durch die Schaffung von Möglichkeiten, Walking FootBall zu spielen, trägt das European FootBall for Development Netwerk (EFDN) zur sozialen Eingliederung von älteren Menschen bei.

Walking FootBall wurde speziell entwickelt, um Menschen unabhängig von ihrem Alter und/oder ihrer körperlichen Verfassung dabei zu helfen, fit zu werden oder einen aktiven Lebensstil beizubehalten, und um Menschen zu unterstützen, die aufgrund von Alter oder Verletzungen aufgehört haben, Fußball zu spielen. Ältere Menschen, die Fußball spielen, haben viele Vorteile festgestellt: niedrigere Herzfrequenz und niedrigerer Blutdruck, weniger Fett und mehr Muskeln sowie bessere Beweglichkeit. Und es gibt nicht nur gesundheitliche Gründe: Walking FootBall bietet auch soziale Vorteile. Die Teilnehmer können neue Leute kennenlernen, eine Isolation vermeiden und mit Einzelpersonen und kleinen Gruppen interagieren. Mit Walking FootBall werden Fußballverbände und -vereine sehen, dass es in beide Richtungen geht: Sie tragen zu dem Ziel bei, die sportliche und soziale Beteiligung von Menschen über 50 zu erhöhen – was ein nobles Ziel ist –, aber diese neuen Mitglieder können auch zusätzliche Freiwillige für den Verein werden, zusätzliche Einnahmen generieren und die Räumlichkeiten des Vereins besser nutzen. Dies sind wichtige Vorteile für jeden Verband und Verein. Das braucht man nicht zu betonen! Dieses von EFDN erstellte Walking FootBall-Handbuch soll eine Sammlung von Übungen, Trainingseinheiten und Regeln für verschiedene Walking FootBall-Trainingsaktivitäten bieten. Das Handbuch kann als Ressource für Trainer und Teilnehmer genutzt werden und hilft bei der Vorbereitung und Durchführung der Trainingseinheiten mit einer Vielzahl von Ideen und Übungen.

In diesem Handbuch finden Sie verschiedene Trainingsübungen zum Aufwärmen, Passen und Schießen für Ihre Walking FootBall Teilnehmer. Ein kompletter Abschnitt ist den Walking FootBall Regeln gewidmet, und es gibt Tipps und Tricks, die Ihnen helfen, die körperlichen Trainingsübungen und das soziale Element der Zusammenkünfte zu organisieren. Der letzte Teil, der soziale Aspekt und hoffentlich vor allem der Spaß, ist ein Schlüsselement.



ZIELE

Hauptziel des Handbuchs ist es, den Trainern von Profi- und Breitenfußballvereinen Ratschläge und Ideen für Trainingseinheiten zu geben, die als Sprungbrett für die Entwicklung ihrer Walking Football-Aktivitäten dienen können. Es wird Ihnen einige maßgeschneiderte Instrumente an die Hand geben, um den Gesundheitszustand der Teilnehmer zu verbessern und ihnen zu helfen, ihre sozialen Kontakte zu fördern.

Das Walking Football Handbuch und die Aktivitäten zielen darauf ab:

- Der Sportgemeinschaft einen benutzerfreundlichen Leitfaden zur Verfügung zu stellen, wie man Fußball zu Fuß in der Gemeinschaft umsetzen kann.
- Qualitativ hochwertige Trainingseinheiten mit vielen unterhaltsamen Elementen für Mitarbeiter und Teilnehmer anzubieten.
- Die Teilnahme an Sport, körperlicher Aktivität und freiwilligen Aktivitäten zu erhöhen.
- Sensibilisierung für die Vorteile eines aktiven Lebensstils für Gesundheit und Wohlbefinden.
- Unterstützung der Menschen bei der Verbesserung ihrer geistigen und körperlichen Fitness.
- Beratung für soziale Aktivitäten nach den Trainingseinheiten.



VÅLERENGA FOTBALL:

Auch in Norwegen haben sie von dem Programm bei Vålerenga Fotball profitiert.

“ES IST GROSSARTIG, DASS ICH IN MEINEM ALTER NOCH TRAINIEREN UND DAS SPIEL SPIELEN KANN, DAS ICH LIEBE. ICH HABE SEIT ÜBER 25 JAHREN KEINEN FUSSBALL MEHR GESPIELT, DAS IST FANTASTISCH, UND DIESE ERFAHRUNG MIT MEINEN MANNSCHAFTSKAMERADEN ZU TEILEN, IST GROSSARTIG.”

EUROPEAN LEGENDS

wie alles begann

Die Walking-FootBall-Methode wurde zuerst im Vereinigten Königreich durchgeführt und hat sich seitdem ausgeweitet, um Männer und Frauen über 50 zu mehr körperlicher Aktivität zu inspirieren, sich häufiger zu bewegen und sozialer Ausgrenzung entgegenzuwirken. In ganz Europa entdecken nun Tausende von älteren Männern und Frauen die Freude am Fußball wieder, indem sie ihn in einem gemächlicheren Tempo spielen.

Ursprünglich koordinierte EFDN die European Legends, eine Initiative für Wanderfußball und Wandersport, die von der Europäischen Union über Erasmus Sport + und ihre Partner kofinanziert wurde. European Legends bestand aus 13 Organisationen aus sieben verschiedenen Ländern, die an einer umfassenden Initiative von Walking-Fußball-Sessions teilnahmen. European Legends startete im Januar 2016 und erstreckte sich

über einen Zeitraum von 24 Monaten, bestehend aus der Durchführung von Walking-FootBall-Trainingseinheiten in jeder Organisation, nationalen European Legends-Sportveranstaltungen, Seminaren in sieben europäischen Ländern und einem abschließenden internationalen Walking-FootBall-Festival. Aufgrund der großen Resonanz, des Bedarfs an Möglichkeiten für Bürgerinnen und Bürger über 50 und der Notwendigkeit, Walking Football konsequent weiterzuentwickeln und als Sportart in ganz Europa nachhaltiger zu machen, haben einige EFDN-Partner die Walking Football League ins Leben gerufen, eine von der EU finanzierte grenzüberschreitende Walking Football League für den Zeitraum 2018 bis 2020, an der niederländische, belgische und deutsche Teams teilnehmen.

Ein Schlüsselement für das Programm European Legends war das Verständnis

der sozialen und gesundheitlichen Auswirkungen auf die Teilnehmer an Walking Football und Walking Sports Programmen. Die Sitzungen haben eine Plattform für positive Interventionen geschaffen. Zusätzlich zu den körperlichen Gesundheitsvorteilen, von denen die Teilnehmer aufgrund der praktischen Übungen berichteten, haben sie auch eine größere soziale Interaktion erlebt. Das Programm der European Legends hat das Ziel erreicht, die Teilnahme an Sport, körperlicher Aktivität und freiwilligen Aktivitäten in der Zielgruppe der über 50-Jährigen zu erhöhen. Bis vor kurzem war diese Zielgruppe für Breitensportvereine und sportliche Gemeinschaftsorganisationen weitgehend unerreichtbar. Die Methoden des Walking Football und des Walking Sport haben sich jedoch als wirksames Mittel erwiesen, um diese schwer erreichbare Zielgruppe anzusprechen.

EUROPEAN LEGENDS

Länder: Europe | Zeitraum: 2016 bis 2018



FUNDAÇÃO BENFICA:

Ein Walking Football-Teilnehmer der Fundação do Benfica beschrieb die positiven Auswirkungen der körperlichen Aktivitäten auf sein (soziales) Leben:

“DANK DER WALKING FOOTBALL COMMUNITY HABE ICH NEUE LEUTE KENNENGELERNT, MIT DENEN ICH NEBEN DEN TRAININGSEINHEITEN FREUNDSCHAFTEN GESCHLOSSEN HABE, UND ES HAT MIR GEHOLFEN, BEZIEHUNGSFÄHIGKEITEN ZU ENTWICKELN. AUSSERDEM HABE ICH DAS GEFÜHL, KÖRPERLICH LEISTUNGSFÄHIGER ZU SEIN, UND EIN SCHMERZ, DER MICH GELEGENTLICH STÖRTE, IST VERSCHWUNDEN.”



ALLES ÜBER DIE WALKING FOOTBALL LEAGUE

HAUPTZIELE DES PROJEKTS, ZIELGRUPPEN, VORTEILE UND ERFAHRUNGSBERICHTE

Wie können wir Senioren als aktive Fußballer und Vereinsmitglieder halten? Und wie stellen wir sicher, dass die Schwelle für Menschen, die eine Weile nicht mehr Fußball gespielt haben, so niedrig wie möglich ist, um wieder anzufangen? Walking Football ist eine fantastische Lösung für diese Fragen! Es handelt sich dabei um eine modifizierte Form des Verbandsfußballs, die darauf abzielt, Menschen über 50 am Fußball zu beteiligen, wenn sie aufgrund mangelnder Mobilität oder aus anderen Gründen nicht mehr in der Lage sind, das traditionelle Spiel zu spielen. Viele Menschen über 50 leiden an (chronischen) Verletzungen oder sind nicht fit genug, um Sport zu treiben. Verletzungen oder andere körperliche Beschwerden sind sogar die wichtigsten Gründe, warum Menschen über 50 aufhören, Sport zu treiben. Dies ist eine ungünstige Entwicklung, denn Sport und Bewegung können sich eigentlich positiv auf die Gesundheit dieser Gruppe auswirken. Angesichts der Tatsache, dass der Anteil, der über 50-Jährigen an der Bevölkerung schnell wächst, ist ein angemessenes Sportangebot von entscheidender Bedeutung. Die in diesem Handbuch beschriebenen Übungen werden dazu beitragen, die Übenden fit zu halten. Diese Variante des Fußballs ist für ältere

Menschen deshalb so praktisch, weil sie zu weniger Verletzungen führt, die veränderten Fähigkeiten der Spieler berücksichtigt und gleichzeitig die Leidenschaft für das Spiel aufrechterhält. Es hat auch viele Vorteile, da es die kardiovaskuläre Fitness fördert und den Teilnehmern hilft, einen aktiven Lebensstil beizubehalten. Für ältere Erwachsene und erfahrene Fußballfans ist es eine geeignete Möglichkeit, ihren Lieblingssport ohne volle Intensität auszuüben. Dies gilt sowohl für ehemalige Profi- und Nichtprofispieler als auch für Neulinge, die im Alter von 50+ zum ersten Mal gegen den Ball getreten haben. Als Sport- und Bewegungsform dient Walking Football auch einem höheren Zweck: Es fördert soziale Kontakte unter den über 50-Jährigen und verhindert, dass die Zielgruppe vereinsamt. Das Fußballspielen in einer Mannschaft trägt zur Verwirklichung dieses Ziels bei. Die Walking Football League bietet den Teilnehmern auch die Möglichkeit zu reisen, Kontakte zu Gleichaltrigen zu knüpfen und sich in einem entspannten und sozialen Umfeld körperlich zu betätigen. Die Teilnehmer haben die Möglichkeit, bei Freundschaftsspielen und Turnieren Gleichgesinnte in ihrer eigenen Mannschaft und in anderen Teams zu treffen. Das Projekt zielt darauf ab, die Entwicklung langfristiger Freundschaften zu fördern und dazu beizutragen, die soziale Eingliederung zu verbessern und das Selbstvertrauen der Teilnehmer zu stärken. Auf diese Weise können ältere Mitglieder der Gesellschaft in einem freundlichen, aktiven und angenehmen Umfeld bleiben

oder in dieses integriert werden. Die Walking Football League wird Walking Football als nachhaltige Sportart in Europa weiterentwickeln und das Profil des Spiels schärfen.

EFDN wird die Trainer der teilnehmenden Vereine nicht nur dabei unterstützen, eine Walking Football-Mannschaft aufzubauen, sondern ihnen auch die Mittel an die Hand geben, um Partnerschaften zu gründen, damit sie mit lokalen, regionalen und nationalen Fußballverbänden zusammenarbeiten und einen Rahmen für Walking Football-Ligen schaffen können, die das Walking Football-Spiel auf allen Ebenen aktiv fördern. Neue Vereine und Organisationen in ganz Europa und außerhalb unserer Projektpartnerschaft werden aktiv dabei unterstützt, ihre eigenen Walking Football Teams mit unseren frei verfügbaren Ressourcen zu gründen, damit sie sich den Walking Football Ligen auf regionaler, nationaler und europäischer Ebene anschließen können.

Nehmen wir die Herausforderung gemeinsam an und verbreiten wir Walking Football in ganz Europa! Teams, in denen sich Opas und Omas gerne bewegen, sich mit anderen treffen können, aber auch in den verschiedenen Rollen der Vereinsstruktur ihren Platz behaupten wollen. Lassen Sie sich von diesem Handbuch dabei helfen, den Weg zurück zur Fitness zu gehen!



– European Legends Testimonial –

EUROPEAN LEGENDS FUNDAÇÃO BENFICA (PARTICIPANT):

“WAS DIE TEILNAHME AM PROJEKT BETRIFFT, MAG ICH ES NICHT, ICH LIEBE ES. ES TUT MIR NUR LEID, DASS ICH NICHT WEISS, WIE MAN EIN WENIG BESSER SPIELT. WAS DIE REISE BETRIFFT, MACHE ICH MIR SORGEN, WEIL ICH DENKE, DASS ICH NOCH NICHT GUT GENUG SPIELE. ICH WERDE ES LIEBEN, INS AUSLAND ZU REISEN, UM NEUE LEUTE UND NEUE LÄNDER KENNZULERNEN. JEDEN WOCHEN INS STADION ZU GEHEN, IST ZU EINER MEINER LIEBLINGSGEWOHNHEITEN GEWORDEN. ICH LIEBE DIE MENSCHEN, DIE UNS HELFEN UND DIE UNS DIESER ERFAHRUNG ERMÖGLICHEN HABEN. MEINE ENKELKINDER GLAUBEN IMMER NOCH NICHT, DASS DIE OMA BEI BENFICA SPIELT. ICH LIEBE DIE REAKTION DER MENSCHEN, WENN ICH IM TRAININGSSHIRT ZUM STADION GEHE.”



VÅLERENGA FOTBALL:

“DIE TEILNEHMER FÜHLEN SICH ALS TEIL DES VEREINS UND SIND STOLZ DARAUF, DAS TRIKOT ANZUZIEHEN.”



individuelle Teilnehmer



Gesamtzahl der von den teilnehmenden Vereinen durchgeführten Veranstaltungen

– Testimonial –

MORTON IN THE COMMUNITY:

“DAS IST WICHTIG, WEIL ES DEN MENSCHEN DIE MÖGLICHKEIT GIBT, IN EINER ENTSPANNTEN UMGEBUNG ZU SPIELEN, ABER AUCH DIE SOZIALEN ERFAHRUNGEN ZU VERBESSERN. DER NUTZEN FÜR DIE KÖRPERLICHE UND GEISTIGE GESUNDHEIT IST FANTASTISCH, UND DIESER PROJEKT IST FÜR ALLE ALTERSGRUPPEN UND FÄHIGKEITEN GEEIGNET.”



VORTEILE

Neben den bereits erwähnten Vorteilen bringt Walking FootBall Ihrem Verein oder Club mehr:

FÜR DIE VEREINE

- **Gewinnen Sie neue Mitglieder:** Je mehr Mitglieder, desto stärker ist Ihr Verein. Indem Sie bestehende Mitglieder binden, halten Sie Mitglieder, die sonst vielleicht aufgehört hätten.
- **Mehr Freiwillige:** Je mehr Mitglieder, desto mehr potenzielle Freiwillige.
- **Besseres Image:** Das Zeigen von sozialer Verantwortung und die Stärkung der sozialen Funktion des Vereins in Ihrem Stadtteil/ Ihrer Stadt wirkt sich positiv auf das Bild aus, das Mitglieder und Interessengruppen wie die Stadt und Sponsoren von Ihrem Verein haben.
- **Verbesserte Sicherheit:** Mehr und mehr Menschen auf Ihrem Grundstück erhöhen die Sicherheit und verhindern Vandalismus.
- **Bessere Auslastung der Unterkunft:** Sie können Ihre Unterkunft morgens, mittags und abends nutzen.
- **Zusätzliche Einnahmen:** Neue Mitglieder werden bleiben, um mit ihren neuen Freunden etwas zu trinken und zu plaudern.

FÜR DIE SPIELER

- **Mehr soziale Interaktion:** Aktiv auf und neben dem Platz erhöht die soziale Mobilität der über 50-Jährigen. Die Mitglieder kommen mit neuen Menschen in
- **Kontakt und halten den Kontakt aufrecht, so dass der Einsamkeit entgegengewirkt wird;** Inaktivität verursacht Einsamkeit.
- **Bessere körperliche Gesundheit:** Sport und Bewegung für Menschen über 50 sind wegen des höheren Risikos von Gesundheitsproblemen noch wichtiger. Sport verringert das Risiko von Beschwerden und Gesundheitsproblemen.
- **Bessere psychische Gesundheit:** Wer sich körperlich besser fühlt, fühlt sich auch geistig besser.
- **Der Fußball ist zurück in Ihrem Leben:** Das sagt alles, Sie spielen wieder Fußball mit Ihren Freunden!



– Testimonial –



FC SCHALKE 04:

“ES VERBINDET BEWEGUNG, AKTIVITÄT UND SPASS UND GIBT DEN ÄLTEREN MENSCHEN DIE MÖGLICHKEIT, IN EINEM SICHEREN UMFELD WETTBEWERBSORIENTIERT ZU SPIELEN. ES FÜHRT ZU MEHR AKTIVITÄT, GERADE BEI DIESER ZIELGRUPPE. WIR SOLLTEN ABER NICHT VERGESSEN, DASS WF EIN SPORT FÜR ALLE IST. WIR HATTEN BEREITS ERFOLGREICHE SITZUNGEN MIT BEHINDERTEN MENSCHEN.”

SOZIALE AKTIVITÄTEN FÜR DAS TEAM



FOOTBALL TALKS: (AUCH COVID-19 SICHER)

FootBall Talks ist eine einstündige Sitzung, die wöchentlich in 4 verschiedenen Sessions über das Videokonferenztool “Zoom” stattfindet, bei der die Teilnehmer an verschiedenen Aktivitäten teilnehmen, einschließlich:

- **FootBall Talks:** (auch COVID-19 sicher) FootBall Talks ist eine einstündige Sitzung, die wöchentlich in 4 verschiedenen Sessions über das Videokonferenztool “Zoom” stattfindet, bei der die Teilnehmer an verschiedenen Aktivitäten teilnehmen, einschließlich:
- **Talking Points:** Die Sitzung wird positive, auf Fußball bezogene Themen behandeln, die die Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft betreffen. Jeder hat die Möglichkeit, seine Gefühle und Meinungen ohne Beurteilung zu diskutieren.
- **Prediction League:** Jede Woche nehmen die Teilnehmer an einer Vorhersage-Liga teil, bei der sie 8 Vorhersagen für die ausgewählten Spiele machen, die am kommenden Wochenende stattfinden. REGELN: 3 Punkte für die richtige Punktzahl, 1

Punkt für das richtige Ergebnis, 0 für falsche Vorhersagen. Die Vorhersage-Ligen dauern 10 Wochen, und der Gewinner erhält einen Preis.

- **Quiz League:** In den 4 wöchentlichen Sessions spielen die Teilnehmer als Team, um 10 verschiedene Fragen in ihren Sitzungen zu beantworten. Die 4 verschiedenen Sitzungen treten gegeneinander an, um die meisten Punkte zu sammeln. Das Team an der Spitze der Quiz-Liga nach 10 Wochen ist der Gewinner und erhält Preise.
- **Workshops:** Bei Bedarf gibt es eine einführende 20-30-minütige Schulung zu den Sitzungen, einschließlich Themen wie Gesundheit, Tipps zur Selbstpflege, Vielfalt & Inklusion und zukünftige Möglichkeiten im Gesundheits- und Wohlbefindens-Team.
- **Auch möglich:** Spiele (Bingo usw.), gemeinsames Training zu Hause oder ein Interview mit einem Spieler.

WALKING FOOTBALL WALKS:

- Während des COVID-19-Lockdowns 1.0, der den Fußballbetrieb stoppte, gab es für die Teilnehmer des Walking FootBall die Möglichkeit, gemeinsam

an einem vereinbarten Ort spazieren zu gehen. Gehen bringt große Vorteile für körperliche, geistige und soziale Gesundheit mit sich.

TEE & KAFFEE-TREFFEN:

- Einmal im Monat (während der Normalität) wird eine Tea & Coffee Session im Stadion veranstaltet, bei der die Teilnehmer - ähnlich wie bei FootBall Talks - über verschiedene Fußballthemen sprechen, an Quiz teilnehmen und die Möglichkeit haben, das Stadion zu erkunden, um ihre Beziehung zum Verein zu vertiefen.
- **Wöchentlich:** Bereitstellung von Raum, in dem sich die Teilnehmer treffen und sozialisieren können. Es besteht die Möglichkeit, nach den Spielen Tee und Kaffee, Mittagessen oder leichte Snacks zu sich zu nehmen.
- **Bildungs-Workshops:** Teilnehmer des Walking FootBall haben die Möglichkeit, ihr Wissen zu verschiedenen wichtigen Themen zu erweitern, darunter Vielfalt & Inklusion, Gesundheit und Wohlbefinden, Demenz, Betrug und



– Testimonial –

EUROPEAN LEGENDS VITESSE:

“ALS ICH ZUM ERSTEN MAL DIE VITESSE LEGENDS SPIELTEN SAH, DACHTE ICH BEI MIR, DAS IST ES! WALKING FOOTBALL PASST WIRKLICH ZU MIR. DER SOZIALE TEIL IST ES, DER ES EINZIGARTIG MACHT. JEDER KANN SEINE GESCHICHTEN TEILEN, UND DAS VERVOLLSTÄNDIGT DAS PROGRAMM FÜR MICH.”

viele weitere nützliche Themen. All dies kann ihnen helfen, einen besseren Einblick darüber zu bekommen, wie sie sich selbst und ihre Lieben besser pflegen können, und gleichzeitig dazu beitragen, die Welt durch effektive Kommunikationsmechanismen zu einem besseren Ort für alle zu machen. Die Sitzungen werden von der Stiftung und ihren externen Partnern moderiert.

MENTAL HEALTH („BE A GAMECHANGER-KAMPAGNE NEWCASTLE)

- Versuch, die Kultur der psychischen Gesundheit mit der Zielgruppe der Fußballfans zu verändern.
- Nutzen der Kraft des Fußballs und des Publikums, das mit der Unterstützung eines Vereins einhergeht (dominiert von der männlichen Bevölkerung), um Fußballfans zu ermutigen, offener über psychische Gesundheit zu sprechen.
- Veranstaltung verschiedener Veranstaltungen zur Sensibilisierung für psychische Gesundheit intern, extern und online, zu denen alle Walking Footballer Zugang haben

können.

- Die Kampagne kann auch nützliche Dienste und Ressourcen auf der Website, auf Social-Media-Plattformen, Plakaten und Visitenkarten sehr zugänglich machen, die von jedermann zur Unterstützung von sich selbst oder ihren Lieben genutzt werden können.
- Einladung von anderen sozialen Gemeinschaftsgruppen zu den Sitzungen
- Fördert weitere soziale Interaktion und die Teilnahme an anderen Gemeinschaftsaktivitäten.
- Beispiele: lokaler Chor, Spieclubs, Kirchengruppen, Buchclubs, etc.

TURNIERE (REGIONAL, NATIONAL ODER INTERNATIONAL):

- Ermöglicht es ihnen, andere Länder sowie verschiedene Regionen ihres eigenen Landes zu besuchen.
- Gleichzeitig bietet es die Möglichkeit, mit anderen Spielern und Trainern zu sozialisieren und zu interagieren, andere Realitäten kennenzulernen, Teamgeist und Zugehörigkeitsgefühl zu entwickeln.

TEILNAHME AN ANDEREN PROJEKTEN DER STIFTUNG ODER DES VEREINS:

- Möglichkeit, sie mit anderen Projekten der Stiftung in Kontakt zu halten.
- Ermöglicht es ihnen, ihren Beitrag zur Foundation-Familie zu leisten.
- Förderung der Interaktion zwischen den verschiedenen Bevölkerungen und Generationen, die von den vom Club geförderten Aktivitäten profitieren.

KULTURELLE AKTIVITÄTEN (UN-JABHÄNGIG VON CLUB/STIFTUNG (MUSEUMSTOUR, STADIONTOUR, REISE, ONLINE-VORLESUNG, ETC.):

- (Club-)Museumstour
- Stadiontour
- Online-Vorlesung
- Gemeinsame Reise in eine nahegelegene Stadt, Sehenswürdigkeit, Veranstaltung, etc.

SOZIALE AKTIVITÄTEN:

- Minigolf
- Gemeinsames Anschauen von Clubspielen
- Grillen/Kochen gemeinsam
- Gemeinsamer Besuch im Schwimmbad

ZUSÄTZLICHE KÖRPERLICHE PFLEGE:

- Yoga-Unterricht
- Besuch des Physiotherapeuten, um Übungen zu zeigen, die sich auf unterstützungsbedürftige Körperteile beziehen
- Check-ups (z.B. Augenuntersuchungen) für Teilnehmer
- Erste-Hilfe-Kurse

FUSSBALLERINNERUNGEN ZUSÄTZLICHE INFORMATIONEN FÜR DAS TRAINERTEAM:

- Informationen über die Konsequenzen des älteren Alters (geringere Mobilität/Flexibilität/Kraft/Gleichgewicht, wenig bis kein Kontakt zum Sport, soziale Herausforderungen), um achtsamer mit ihnen umzugehen und mit ihnen zu arbeiten.
- o Kontakt zu internationalen Partnern/Vereinen, um Ideen, bewährte Praktiken, Lösungen usw. auszutauschen.

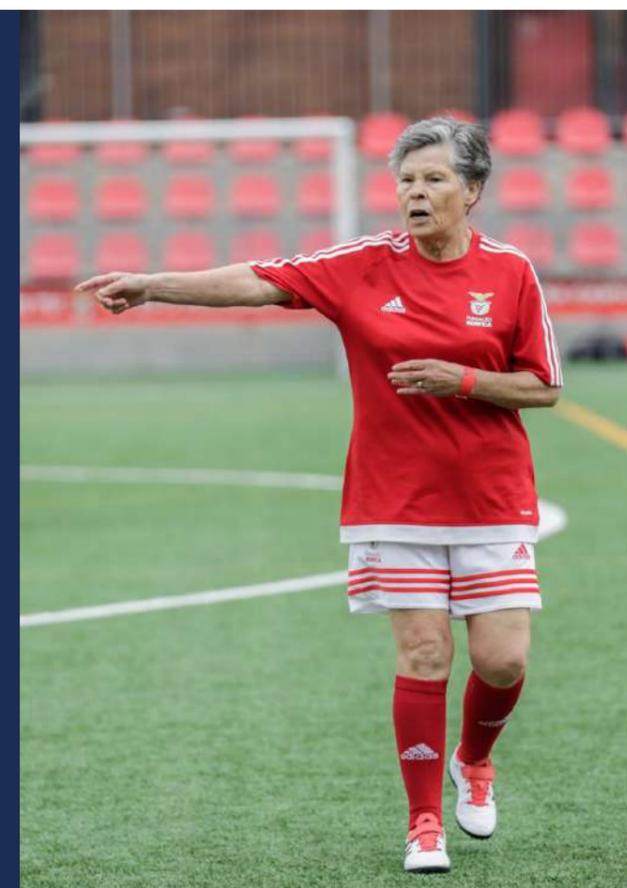
– Testimonial –

FUNDAÇÃO BENFICA:



DURCH WALKING FOOTBALL HABE ICH NEUE LEUTE KENNENGELERNT, MIT DENEN ICH NEBEN DEN TRAININGSEINHEITEN FREUNDSCHAFTEN GESCHLOSSEN HABE, UND ICH KONNTE BEZIEHUNGSFÄHIGKEITEN ENTWICKELN.”

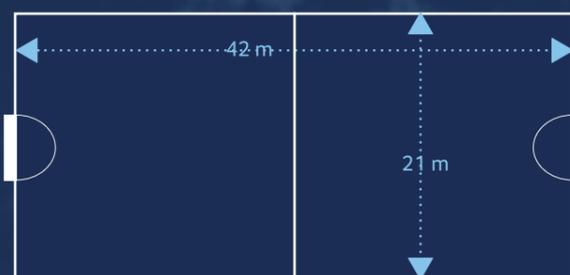
“ICH HABE DAS GEFÜHL, DASS ICH EINE BESSERE KÖRPERLICHE VERFASSUNG HABE, UND ES HAT EINEN SCHMERZ BEENDET, DER MICH GELEGENTLICH BELÄSTIGT HAT.”



WALKING FOOTBALL REGELN

DER PLATZ

- 1 Die Spielfeldgröße beträgt 42 x 21 Meter.



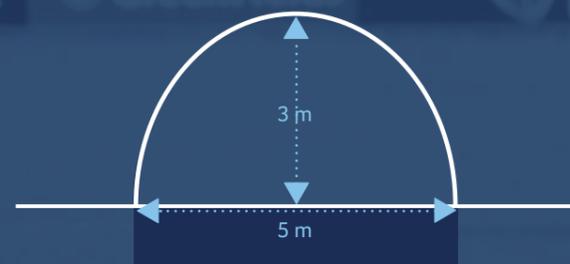
- 2 Die Größe des Tores beträgt 1 Meter (Höhe) x 3 Meter (Breite).
 3 Die Größe des Strafraums um das Tor herum beträgt 5 Meter in der Breite und 1 Meter in der Länge und hat eine halbkreisförmige Form. Verwende flache Markierungen, um den Kasten um das Tor sichtbar zu machen.
 3.1 Keiner der Spieler darf den Strafraum betreten.

DER BALL

- 4 Der Ball hat die Größe 6.

TEAM

- 5 Jedes Team besteht aus 6 Spielern und bis zu 4 Auswechselspielern



VERHALTEN

- 6 Spieler dürfen nicht rennen, während sie sich über das Spielfeld bewegen, unabhängig davon, ob sie im Besitz des Bälle sind oder nicht. Ein Fuß muss jederzeit den Boden berühren.

- 6.1 Bei Verstoß gegen diese Regel wird dem gegnerischen Team ein indirekter Freistoß zugesprochen.
 6.2 Der indirekte Freistoß wird von der Position vorgenommen, an der der Spieler mit dem Rennen begonnen hat.
 7 Es gibt keine Torhüter, und das Spielen des Bälle mit der Hand ist für jeden Spieler verboten, einschließlich des letzten Spielers auf dem Feld.
 8 Es ist nicht erlaubt, den Ball über 1 Meter (die Höhe der Torlatte) zu spielen.
 9 Körperkontakt, Rutschen, Grätschen und Stoßen sind verboten und werden mit einem indirekten Freistoß für den Gegner bestraft.
 10 Ein Tor kann nicht aus dem (defensiven) Spielfeld der eigenen Mannschaft erzielt werden.
 11 Auswechslungen sind unbegrenzt möglich und können jederzeit von jedem Punkt auf dem Spielfeld vorgenommen werden.
 12 Der Schiedsrichter wird eine gelbe oder rote Karte verteilen, wenn die Spieler die Regeln nicht befolgen.
 13.1 Eine gelbe Karte bedeutet eine 2-minütige Suspendierung, während der der Spieler, der die gelbe Karte erhalten hat, nicht durch einen anderen Teamkollegen ersetzt werden kann. Eine gelbe Karte wird für mehrere leichte Fouls vergeben.
 13.2 Eine rote Karte bedeutet eine Suspendierung für den Rest des Spiels, während der der Spieler, der des Feldes verwiesen wurde, nicht durch einen anderen Teamkollegen ersetzt werden kann. Eine rote Karte wird für gefährliche Aktionen und unangemessenes Verhalten vergeben.
 13.3 Die Kriterien für die Schiedsrichter, eine gelbe, rote oder keine Karte zu vergeben, hängen von folgenden Punkten ab:
 - Fahrlässige Aktion: keine Karte.
 - Rücksichtslose Aktion: gelbe Karte.
 - Gefährliche Aktion: rote Karte. If a clear goal opportunity is prevented by illegal means (such as a handBall, a foul, or by entering the box), a penalty kick will be awarded for the attacking team.
- 14 Wenn eine klare Torchance durch illegale Mittel verhindert wird (wie Handspiel, Foul oder Betreten des Kastens), wird der angreifenden Mannschaft ein Elfmeter zugesprochen.
 14.1 Ein Elfmeter wird von der Mittellinie genommen, ohne dass sich Gegner zwischen dem Schützen und dem Tor befinden.

AUSRÜSTUNG

- 15 Die Spieler tragen geeignete Schuhe für den Untergrund des Fußballspiels, tragen passende Fußballtrikots, die deutlich von denen ihrer Gegner zu unterscheiden sind, sollten Schienbeinschoner tragen, und es ist nicht gestattet, Schmuck zu tragen.Length of the match

SPIELZEIT

- 16 Die Spielzeit wird von jedem örtlichen Ligaveranstalter je nach Anzahl der an einem Spieltag gespielten Spiele festgelegt.

ANSTOSS UND WIEDERANPFIFF

- 17 Anstoß: Die Mannschaft, die im Spielplan als Heimteam aufgeführt ist, führt den Anstoß von der Mittellinie aus.
 18 Anstoß: Nach jedem Tor führt die Mannschaft, die das Tor erhalten hat, den Anstoß von der Mittellinie aus.
 19 Einwurf: Ein Einwurf erfolgt jedes Mal, wenn der Ball auf einer Seite des Spielfelds außerhalb des Spielfelds gerät, an der Stelle, an der der Ball die Linie überquert hat.
 19.1 Die gegnerischen Spieler müssen einen Abstand von 3 Metern einhalten.
 19.2 Im Moment des Einwurfs muss der Ball tot sein.
 19.3 Wenn der Ball die Linie in einer der Endlinien überquert, wird je nachdem, wer zuletzt den Ball berührt hat, ein Eckstoß oder ein Abstoß vergeben.
 19.4 Ein Spieler kann nicht direkt aus einem Einwurf ein Tor erzielen. Wenn der Ball auf einen anderen Spieler abprallt und ins Tor geht, wird das Tor gewertet.
 20 Freistoß: Ein indirekter Freistoß wird bei jeder Regelverletzung vergeben.
 20.1 Ein Spieler kann nicht direkt aus einem Freistoß ein Tor erzielen. Wenn der Ball auf einen anderen Spieler abprallt und ins Tor geht, wird das Tor gewertet.
 20.2 Die Verteidiger müssen mindestens 3 Meter vom Ball entfernt sein.
 20.3 Wenn der Abstand zur Box weniger als 3 Meter beträgt, wird der Freistoß am ursprünglichen Ort durchgeführt, an dem

der Freistoß gepfiffen wurde. In diesem Fall kann die Mauer auf der Linie der Box in einem kürzeren Abstand als 3 Meter stehen.

- 21 Elfmeter: Ein Elfmeter wird vergeben, wenn ein klares Tor durch Regelverstöße der Verteidiger verhindert wird, wie z.B. Verwendung der Hand, Foul am Angreifer oder Betreten des Strafraums.
 22.1 Ein Elfmeter wird von der Mittellinie genommen, und niemand darf sich zwischen dem Ball und dem Tor aufhalten.
 22 Eckstoß: Ein Eckstoß wird vergeben, wenn die verteidigende Mannschaft als letzte den Ball berührt, bevor er die Endlinie durchquert.
 22.1 Ein Tor kann direkt aus einem Eckstoß erzielt werden.
 22.2 Ein Eigentor kann direkt aus einem Eckstoß erzielt werden.
 22.3 Die Verteidiger müssen mindestens 3 Meter Abstand zum Ball halten.
 23 Abstoß: Ein Abstoß wird vergeben, wenn die angreifende Mannschaft als letzte den Ball berührt, bevor er die Endlinie durchquert.
 23.1 Ein Tor kann nicht direkt aus einem Eckstoß erzielt werden.
 23.2 Der Abstoß erfolgt einen Meter von der Endlinie entfernt, auf der Seite der Torbox, auf der der Ball die Endlinie überquert hat.
 23.3 Die Verteidiger müssen mindestens 3 Meter Abstand zum Ball halten.
 23 Bei einem Ereignis, das in diesem Regelbuch nicht erfasst ist, hat der Schiedsrichter das letzte Wort, um die gerechteste Entscheidung für beide Mannschaften zu treffen.

VORBEREITUNG DER WALKING FOOTBALL TRAININGSEINHEITEN

PLANUNG DER TRAININGSEINHEITEN

ANKUNFT DER SPIELER

Es ist wichtig, dass Sie von Anfang an die Standards für die Begrüßung aller Teilnehmer festlegen. Das Vorstellen von neuen Spielern gegenüber wiederkehrenden Spielern oder "Stammspielern" ist eine rücksichtsvolle Maßnahme, die ein herzliches Willkommen und ein positives Umfeld schafft. Die Ankunft der Spieler ist auch ein guter Zeitpunkt, um die Teilnahme an der Sitzung zu vervollständigen, eine Einführung in die Sitzung zu geben und den Teilnehmern die Möglichkeit zu geben, sich mit Freunden zu treffen.

AUFWÄRMEN

Ein Aufwärmprogramm ist eine wichtige Vorbereitung für jede Art von körperlicher Aktivität. Die Aufwärmroutine gewährleistet eine sichere Durchführung der Trainingseinheit, insbesondere unter Berücksichtigung des Altersprofils der Teilnehmer. Das Aufwärmprogramm kann auf unterhaltsame und ansprechende Weise durchgeführt werden und gibt den Ton für die Trainingseinheiten vor. Ab Seite 17 finden Sie verschiedene Beispiele für Aufwärmübungen und Sitzungspläne, die von unseren Partnern der European Legends zur Verfügung gestellt wurden, um Ihnen den Einstieg zu erleichtern!

GEHE

Walking ist wahrscheinlich die einfachste und effektivste Aufwärmübung, um die Spieler auf Walking Football vorzubereiten. Die Aktivitäten können mit oder ohne Ball durchgeführt werden, oder es werden "Follow the Leader"-Spiele eingeführt.

DEHNEN

Sobald Sie mit dem Aufwärmen begonnen haben, sollten Sie mit dem Dehnen der Muskeln beginnen, um das Risiko einer Muskelzerrung der Teilnehmer zu vermeiden. Dehnen ist wichtig, da viele Teilnehmer vielleicht lange Zeit keinen Sport getrieben haben. Es gibt verschiedene Arten von Dehnungen, die Sie durchführen können. Dynamische Dehnungen sind für Ihre Teilnehmergruppe die sicherste Option. Denken Sie daran, dass Ihre Teilnehmer keine Profispieler sind. Es ist zwar wichtig, sich aufzuwärmen, aber machen Sie es einfach und mit Spaß!

VORFÜHRUNGEN

Eine gute Möglichkeit, als Trainer oder Betreuer mit gutem Beispiel voranzugehen, ist die Demonstration von Dehnungen oder Übungen. Dies ist hilfreich für Teilnehmer, die Schwierigkeiten haben, mit neuen Übungen Schritt zu halten, und die Demonstration von Dehnübungen ist eine großartige visuelle Hilfe für die richtige Technik!



FERTIGKEITEN UND ÜBUNGEN

Nach dem Aufwärmen geht es unter der Leitung des Trainers oder Moderators in der Regel mit einigen grundlegenden Übungen und Fertigkeiten weiter. Dazu gehören z. B. Passspiel, Dribbling, Schießen, Ballkontrolle oder Fußballarbeit. Es ist eine gute Idee, die Übungen während der gesamten Trainingseinheit immer wieder neu und für die Teilnehmer interessant zu gestalten.

Wir haben einige Beispiele für Trainingspläne von verschiedenen ehemaligen und aktuellen Walking-Football-Partnern ausgewählt, die Sie verwenden können. In den Rückmeldungen der Teilnehmer wird der Erfolg dieser Aktivitäten immer wieder hervorgehoben. Aus diesem Grund empfehlen wir Ihnen, einige davon auszuprobieren!

NÜTZLICHE ELEMENTE

ZIELE

Die meisten Spielorte, die Sie buchen, werden Tore haben. Es gibt sie in verschiedenen Größen, z. B. als normalgroße Tore oder als 5-a-side-Tore. Für die Walking Football League und Turniere werden Tore mit einer Breite von 3 m und einer Höhe von 1 m verwendet.

LEIBCHEN

Leibchen sind sehr nützlich für die Trainingseinheit. Sie sind ein visueller Indikator für die Spieler, um zu wissen, wo sich ihre Mannschaftskameraden auf dem Spielfeld während der Trainingseinheiten und Fußballspiele befinden. Aus visueller Sicht können sie Ihre Sitzung professioneller erscheinen lassen. Falls Sie Farbenblinde Teilnehmer in Ihrer Gruppe haben, empfiehlt es sich, weiße und blaue oder blaue und gelbe Leitzellen zu verwenden. Diese Farben können von Farbenblinden leicht unterschieden werden. Leibchen sind sehr nützlich für die Trainingseinheit. Sie sind ein visueller Indikator für die Spieler, um zu wissen, wo sich ihre Mannschaftskameraden auf dem Spielfeld während der Trainingseinheiten und Fußballspiele befinden. Aus visueller Sicht können sie Ihre Sitzung professioneller erscheinen lassen. Falls Sie Farbenblinde Teilnehmer in Ihrer Gruppe haben, empfiehlt es sich, weiße und blaue oder blaue und gelbe Leibchen zu verwenden. Diese Farben können von Farbenblinden leicht unterschieden werden.



TIPS

TIPPS & TRICKS ZUR EINFÜHRUNG VON WALKING FOOTBALL

1. Beginnen Sie mit einem großen Ereignis (Turnier, Pressekonferenz, etc.)
2. Organisieren Sie eine halbe Stunde vor und nach dem Training ein geselliges Beisammensein und regelmäßige soziale Veranstaltungen für die Gruppe.
3. Geben Sie jedem Spieler ein kleines Geschenk des Vereins (z.B. ein T-Shirt/ Willkommen im Team!)
4. Binden Sie ehemalige Spieler oder Vereinslegenden als Botschafter ein
5. Legen Sie den Trainingstag in die Nähe anderer Veranstaltungen für die Gruppe
6. Ein designierter Schiedsrichter während der Trainingseinheit
7. Die Regeln müssen von Anfang an geklärt werden. Seien Sie streng beim Laufen.
8. Beliebt und wichtig ist der Krafttag (wir haben einmal in der Woche Kraft mit dem eigenen Körpergewicht).
9. Ein oder zwei Teamleiter/Kapitäne für jede Walking Football Gruppe bestimmen.
10. Erstellen Sie immer eine Anwesenheitsliste.

FUSSBÄLLE

Fußbälle sind während der Trainingseinheit erforderlich, die verschiedene Übungen beinhalten und den Teilnehmern die Möglichkeit geben sollte, sich mit dem Fußball vertraut zu machen. In den verschiedenen Regionen wird bei Walking Football üblicherweise ein Fußball der Größe 5 verwendet.

KLEIDUNG

Walking Football und Walking Sport ist eine Freizeitaktivität, daher müssen sich die Teilnehmer in ihrer Kleidung wohlfühlen. Aus Gesundheits- und Sicherheitsgründen ist es ratsam, Fußballschuhe, Schienbeinschoner und Trainingskleidung (T-Shirt/Shorts/Jogginghose) zu tragen. In Anbetracht der Tatsache, dass die Teilnehmer möglicherweise seit einiger Zeit nicht mehr Fußball gespielt haben, ist es wichtig, die Anforderungen an die Ausrüstung einfach zu halten. Mit der Zeit werden die Teilnehmer immer besser vorbereitet sein! Je nachdem, welche Partner an Ihrem Walking Football Programm beteiligt sind, haben Sie möglicherweise Zugang zu finanziellen Mitteln, um Fußballtrikots zu beschaffen oder die Teilnahme Ihrer Mannschaft an Walking Football Turnieren und -Festivals zu unterstützen.



EUROPEAN
WALKING
FOOTBALL
LEAGUE

WALKING FOOTBALL TRAININGSÜBUNGEN

HINWEISE FÜR DIE TRAINER

Während der Organisation und der tatsächlichen Praxis müssen die Trainer drei Hauptfaktoren berücksichtigen:

- Die Spieler sollten ihre fußbällepezifischen Fähigkeiten und Kenntnisse verbessern. (Wie man den Ball passt und stoppt, wie man sich auf dem Spielfeld, während Angriff und

Verteidigung bewegt, mit und ohne Ball. Erste taktische Anweisungen.)

- Geeignete Übungen, um den Fitnesslevel der Spieler zu steigern/stabilisieren, ohne sie zu überfordern. (Das Trainerpersonal sollte niemals das fortgeschrittene Alter ihrer Spieler vergessen.)

- Der entscheidendste Faktor im Training ist der Spaß. Jeder Spieler sollte das Spielfeld mit einem erschöpften Lächeln auf dem Gesicht verlassen; sie können es kaum erwarten, beim nächsten Training wieder dabei zu sein.

GESUNDHEIT UND SICHERHEIT

Eine Erste-Hilfe-Ausrüstung muss während aller Sitzungen leicht zugänglich sein. Darüber hinaus müssen die Teilnehmer vor ihrer Teilnahme an der Sitzung offenlegen, ob sie Verletzungen oder Probleme hatten, von denen der Trainer und der Organisator wissen sollten. Angesichts des Alters der Teilnehmer ist eine proaktive Herangehensweise an Gesundheits- und Sicherheitsfragen von größter Bedeutung. Darüber hinaus sollte das Trainerpersonal erfolgreich einen Erste-Hilfe-Kurs absolvieren.

ERSTE-HILFE-AUSRÜSTUNG

Im Einklang mit den Gesundheits- und Sicherheitsanforderungen muss bei allen Sitzungen Zugang zu einer Erste-Hilfe-Tasche am Spielfeldrand bestehen. Solche Erste-Hilfe-Kits können in normalen Supermärkten oder Apotheken gekauft werden. Wenn Ihre Sitzung in einem Gemeindezentrum oder Freizeitzentrum stattfindet, stehen in der Regel Erste-Hilfe-Kits zur Verfügung, normalerweise mit einem qualifizierten Ersthelfer vor Ort.



TEILE DES TRAININGS

- **Sorgfältiges Aufwärmen** (leichte Spiele mit dem Ball: Rondo, HandBall, Dribbeln)
- **Passen und Ballkontrolle** (Doppelpass, Passen über kurze und lange Distanzen, Ballbesitz)
- **Schießen** (Torschuss mit/ohne Passübungen)
- **Spielsituationen** (überzählt, defensive und offensive Situationen)
- **Spiele** (der letzte Teil des Trainings sollte genutzt werden, um ein Spiel zu spielen. So können die zuvor vermittelten Fähigkeiten unter Wettbewerbsbedingungen trainiert werden.)
- **Sport kinetics**

AUFWÄRMPROGRAMM

Unabhängig davon, ob es sich um Kinder oder Erwachsene handelt, sollte jeder Fußballspieler vor dem Training oder vor dem Spiel ein Aufwärmtraining durchführen. Das Alter spielt hierbei keine Rolle. Allerdings verletzen sich ältere Menschen etwas schneller, daher sollten sie besonders ein Aufwärmtraining durchführen. Im Alter ist der Körper nicht mehr vollständig belastbar, nicht mehr so kräftig, daher muss das Aufwärmtraining entsprechend angepasst werden. Dies liegt daran, dass die Muskeln, Sehnen und Bänder

viel anfälliger für Verletzungen sind. Darüber hinaus sollten ältere Sportler auch besonders vorsichtig dehnen, insbesondere in den Bereichen, in denen sie möglicherweise einmal verletzt waren. Dies bedeutet sowohl Aufwärmtraining vor einem Spiel als auch vor einem Workout. Wählen Sie einige Übungen für die oberen Gliedmaßen und einige für die unteren Gliedmaßen, um den gesamten Körper aufzuwärmen. Bieten Sie alternative Übungen an, falls eine Person bestimmte Einschränkungen oder Bedürfnisse hat. Stellen Sie sicher, dass die Teilnehmer dies in ihrem eigenen Tempo durchführen können.

PHASE 1

Zuerst bereiten Sie die Muskeln vor, insbesondere die Bein-, Bauch- und Rückenmuskulatur. Dies hilft, das Verletzungsrisiko zu minimieren. Warme Muskelbereiche mit einer guten Blutzufuhr sind viel weniger anfällig für Zerrungen und gerissene Muskelstränge als kalte. Die Bauch- und Rückenmuskulatur sollte besonders umfassend gedehnt werden, da diese einen erheblichen Einfluss auf die Stabilität des gesamten Körpers hat, da sie bei

fast allen Bewegungen verwendet wird. Um diese Bereiche für den Fußball vorzubereiten, eignen sich zum Beispiel so genannte Sit-ups und Liegestütze. Die erste Phase sollte etwa drei bis fünf Minuten dauern. Wenn das Wetter sehr schlecht ist und trotzdem Fußball gespielt werden soll, können die Übungen auch in der Umkleidekabine durchgeführt werden. Auf diese Weise werden die Spieler nicht unnötig nass.

PUSH-UP



SIT-UP



PHASE 2

In der zweiten Phase werden die Spieler etwas mehr herausgefordert. Sie sollten langsam einlaufen, mit oder ohne Ball. Meistens absolvieren sie Runden über den Platz und führen dabei die folgenden Übungen durch:

- Heels kick up
- Knee lift
- Backward run
- Genuflect/bend knees
- Arm swing (alternately and simultaneously, forward and backward)
- Side gallop

Diese Aufwärmübungen werden auch ABC-Läufe genannt und werden von vielen Trainern verwendet.

Dies liegt daran, dass sie ideal sind, um eine Vielzahl von Muskelgruppen gezielt anzusprechen und die Durchblutung zu fördern. Darüber hinaus haben sie einen positiven Einfluss auf die Ausdauer und Wendigkeit der Spieler.

Nach den Läufen können einfache Technikübungen durchgeführt werden, wie zum Beispiel ein Slalomlauf mit oder ohne Ball. Dafür werden einfach ein paar Markierungen hintereinander platziert, eventuell leicht versetzt. Die Spieler versuchen dann, den Parcours so schnell wie möglich und ohne die Markierungen zu berühren, zu durchlaufen. Freies Dribbeln und einfache Passübungen eignen sich ebenfalls sehr gut für die zweite Phase.

HEELS KICK-UP



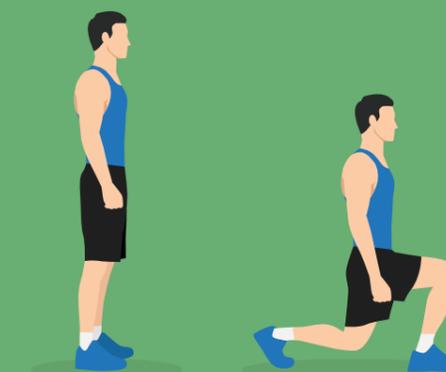
KNEE LIFT



BACKWARD RUN



GENUFLECT / BEND KNEES



ARM SWING



SIDE GALLOP



PHASE 3

In der dritten Phase sind die Muskeln bereits gut durchblutet und aufgewärmt. Das bedeutet, dass jetzt intensivere Aufwärmübungen durchgeführt werden können, oft mit dem Fußball. Hier wird das Tempo noch einmal erhöht, und es können auch

Zweikämpfe ausgetragen werden. In dieser Phase orientieren sich die Übungen sehr nahe an den Bewegungen während des Trainings oder Spiels. Die folgenden Übungen zeigen einige Beispiele:

AUFWÄRMPROGRAMM

PRO

DYNAMIC WARM-UP

6 MINUTEN ÜBUNGSZEIT

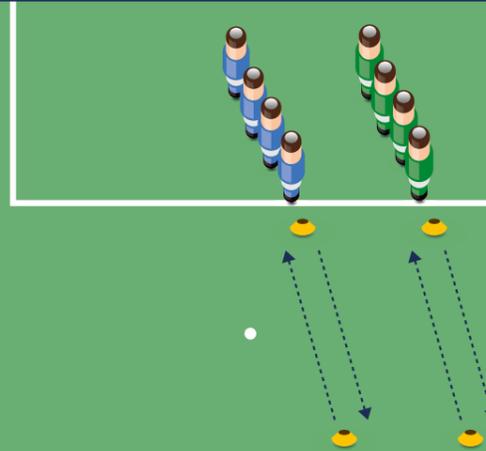
WAS DU BRAUCHST:

- 4 Tore oder Hütchen.

HINWEISE:

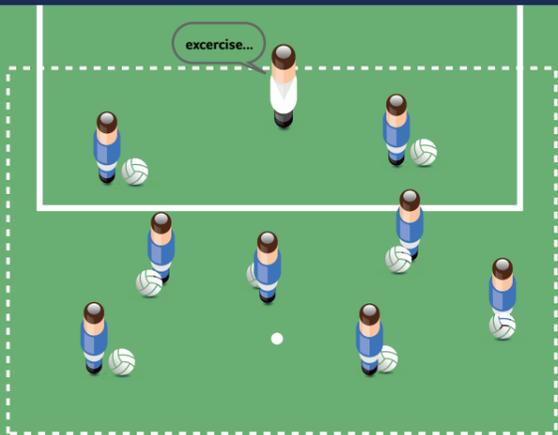
Die Hütchen oder Tore werden zehn Meter voneinander entfernt platziert. Die Spieler führen dynamische Aufwärmübungen durch, die obere und untere Körperbereiche einbeziehen.

Dies dient als muskuläre Vorbereitung für die folgenden Übungen.



WARM-UP I

10 MINUTEN ÜBUNGSZEIT



WAS DU BRAUCHST:

- Einen Ball pro Spieler, die Feldgröße hängt von der Anzahl der Spieler und ihrer Beweglichkeit ab.

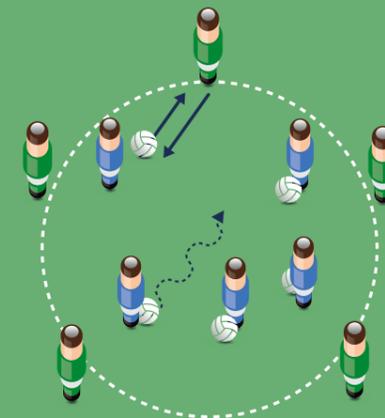
HINWEISE:

Jeder Spieler dribbelt den Ball auf dem Feld. Vor oder während des Dribbelns beschreiben die Trainer die nächste Übung, z.B.

den Ball nur mit einem Fuß berühren, seitliches Dribbeln, einen Trick ausführen. Jede Übung hat eine Nummer (1 = Dribbeln mit dem linken Fuß, 2 = Dribbeln mit dem rechten Fuß, 3 = Übersteigen usw.). Die Spieler üben, kontinuierlich in Bewegung zu bleiben und gleichzeitig ihr Gehirn zu benutzen.

WARM-UP 2: TECHNICAL CIRCLE

13-5 MINUTEN PRO ÜBUNG ÜBUNGSZEIT



WAS DU BRAUCHST:

- 10 Spieler
- 5 Bälle

HINWEISE:

Fünf Spieler dribbeln mit einem Ball innerhalb des Kreises, und fünf Spieler bleiben außerhalb des Kreises. Der Trainer hat viele Möglichkeiten für technische Übungen in dieser Formation:

- Passen des Balls mit dem schwachen Fuß
- Nach einem Pass dribbelt der Spieler außerhalb des Kreises in den Kreis, und es erfolgt ein Positionswechsel.
- Doppelpass
- Die Spieler passen den Ball mit dem schwachen Fuß. Nach einem Pass dribbelt der Spieler außerhalb des Kreises in den Kreis, und es erfolgt ein Positionswechsel.

WARM-UP 3: KLASSISCHES RONDO (4/5 VS 2)

3-5 MINUTEN PRO ÜBUNG ÜBUNGSZEIT

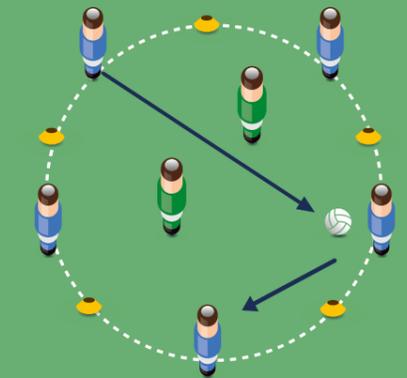
WAS DU BRAUCHST:

- 7 Spieler
- 5 Hütchen

HINWEISE:

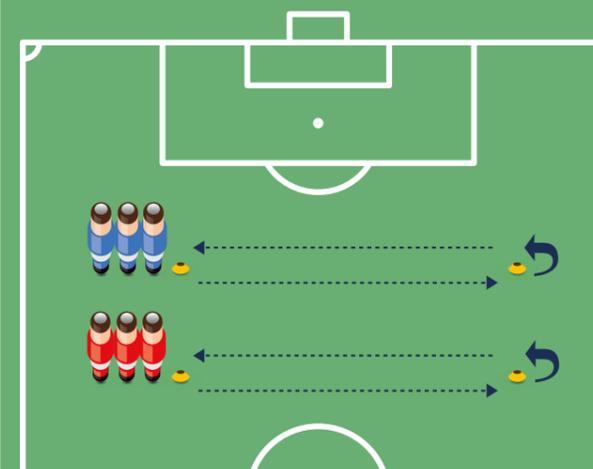
Blau spielt 5 gegen 2 gegen das rote Team. Der rote Spieler, der den Ball erobert, tauscht die Position mit dem blauen Spieler aus, der den Ballverlust verursacht hat. Der

Trainer kann verschiedene Regeln implementieren: ein Kontakt, zwei Kontakte, Gelegenheit für Blau zum Gegenpressing.



WARM-UP 4: WALKING DRILL

3 RUNDEN ÜBUNGSZEIT / DAUER



WAS DU BRAUCHST:

- 4 Hütchen
- 2 teams

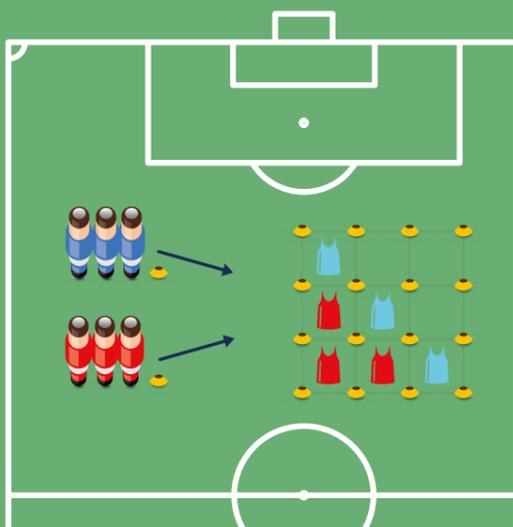
HINWEISE:

Zwei Teams treten gegeneinander an, laufen um das Hütchen herum und kehren zum Start zurück, "High Five" bevor die nächste

Person startet. Welches Team als erstes fertig wird, Laufen ist ein Foul (die Person muss zum Start zurückkehren).

WARM-UP 5: TIC TAC TOE

10 MINUTEN ÜBUNGSZEIT



WAS DU BRAUCHST:

- 18 Hütchen
- 6 Leibchen (3 in jeder Farbe)
- 2 Bälle
- mind. 6 Spieler

HINWEISE:

Die Spieler sind in 2 Teams aufgeteilt und müssen neben einer Markierung stehen, die die Position jedes Teams kennzeichnet. Bei einem Signal geht ein Spieler aus jedem Team so schnell wie möglich zum "Tic Tac Toe"-Feld, hält eine Leibchen in der Hand und lässt es in einem

der leeren Quadrate zurück. Wenn der Spieler zum nächsten Spieler in der Reihe zurückkehrt, setzen sie das Staffelrennen fort, bis ein Team 3 auf einer Linie hat. Sobald alle 6 Leibchen auf dem Boden platziert sind, gehen die Spieler zum Quadrat und bewegen ein Leibchen in eine neue Position, bis ein Team gewinnt.

ALTERNATIVE:

Dribbeln eines Balls zum Quadrat und zurück, Dribbeln des Balls zum Quadrat und Zurückpassen zum nächsten Teamkollegen in der Reihe.

WARM-UP 6: WARM-UP AROUND THE FIELD

5 MINUTEN ÜBUNGSZEIT

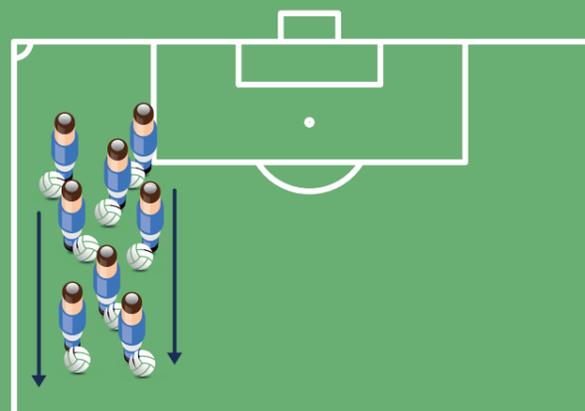
WAS DU BRAUCHST:

- Einige Bälle, die zur Anzahl der Spieler passen.

HINWEISE:

Jeder Spieler hat einen Ball und dribbelt mit beiden Füßen um das Spielfeld. Die Spieler müssen nahe beieinander bleiben. Das Ziel ist, dass

die Spieler miteinander interagieren, die Koordination mit dem Ball verbessern und dabei häufig den Ball berühren.



WARM-UP 7: DRIBBLING WARM-UP

10 MINUTEN ÜBUNGSZEIT



WAS DU BRAUCHST:

- Einige Bälle, die zur Anzahl der Spieler passen

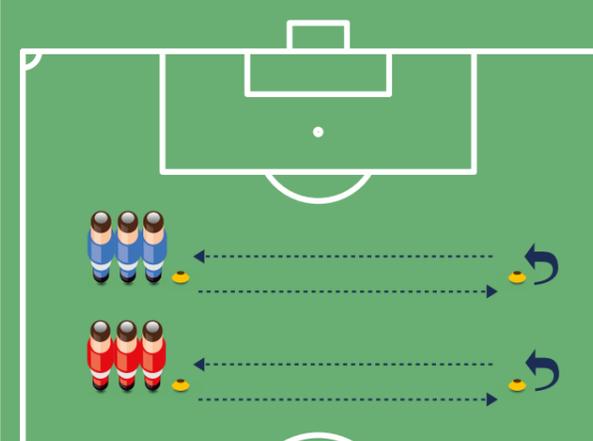
HINWEISE:

Jeder Spieler hat einen Ball und dribbelt mit beiden Füßen innerhalb der Box vor dem Tor, ohne sich zu berühren. Diese Übung soll das Bewusstsein des Spielers schulen, den

Richtungswechsel üben, ins leere Spielfeld dribbeln und in verschiedene Richtungen dribbeln, wobei darauf geachtet wird, kein Muster zu erstellen.

WARM-UP 8: LINKED (VARIANTE DER AUFWÄRMÜBUNG 4)

1 RUNDE ÜBUNGSZEIT / DAUER



WAS DU BRAUCHST:

- 4 Hütchen
- 2 teams

HINWEISE:

Zwei Teams treten gegeneinander an. Die Spieler stehen in einer Einzelreihe, sortiert vom jüngsten zum ältesten Spieler. Der erste Spieler von jedem Team geht so schnell wie möglich um ein Hütchen herum und kehrt zum Startpunkt zurück, wo er sich

mit dem nächsten Spieler in der Reihe verbindet und so eine "Kette" von 2 Spielern bildet. Beide Spieler umrunden dann das Hütchen vor ihnen. Dieser Prozess setzt sich fort, wobei in jeder Runde mehr Spieler der Kette beitreten, bis alle Spieler in der Kette sind. Das Team, das die Kette ohne Unterbrechung des Handkontakts komplettiert und als erstes abschließt, gewinnt. Laufen ist nicht erlaubt (die Person(en) müssen zum Startpunkt zurückkehren).

WARM-UP 6: THE SHADOW

(VARIANTE DER AUFWÄRMÜBUNG 6)

5 MINUTEN ÜBUNGSZEIT

WAS DU BRAUCHST:

- Ein Ball pro Paar (kann auch mit drei Spielern gemacht werden)

HINWEISE:

Jedes Paar hat einen Ball, den der vordere Spieler kontrolliert, und beide gehen in einem guten Tempo, während Richtungswechsel vorgenommen werden. Der hintere Spieler fungiert als der "Schatten" und folgt eng, bewegt sich ohne Ball und repliziert den gleichen Pfad und die gleichen Richtungswechsel wie sein Teamkollege mit dem Ball.

Die Spieler nehmen einen rechteckigen Raum ein, ungefähr von der Größe des Strafraums eines Fußballfelds mit 11 Spielern. Die Spieler bewegen sich um das Feld, ohne mit anderen Teamkollegen in Kontakt zu kommen. Das Ziel ist es, die Koordination sowohl mit als auch ohne Ball zu verbessern und möglichst viele Ballberührungen zu haben.

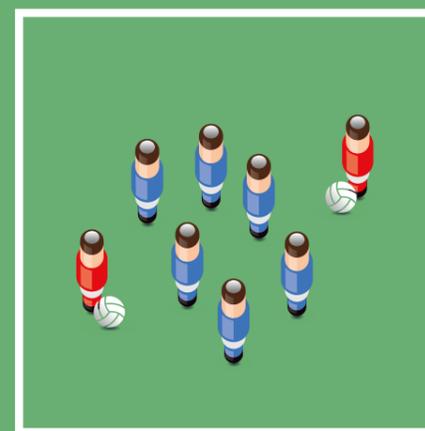
ALTERNATIVE:

Rollen tauschen; der "Schatten" ist der Spieler mit dem Ball, und er geht hinter dem Teamkollegen ohne Ball her.



WARM-UP 7: THE HUNTERS

5 MINUTEN ÜBUNGSZEIT



WAS DU BRAUCHST:

- Ein Ball, zwei Westen und ein rechteckiger Spielbereich, ungefähr von der Größe des Strafraums eines Fußballfelds mit 11 Spielern

HINWEISE:

Es gibt zwei "Jäger", welche Trainings-Lätzchen einer anderen Farbe als der Rest der Spieler tragen. Die Jäger spielen sich den Ball mit Bodenpässen zu, während sie die anderen Spieler "jagen", die schnell gehen, ohne zu

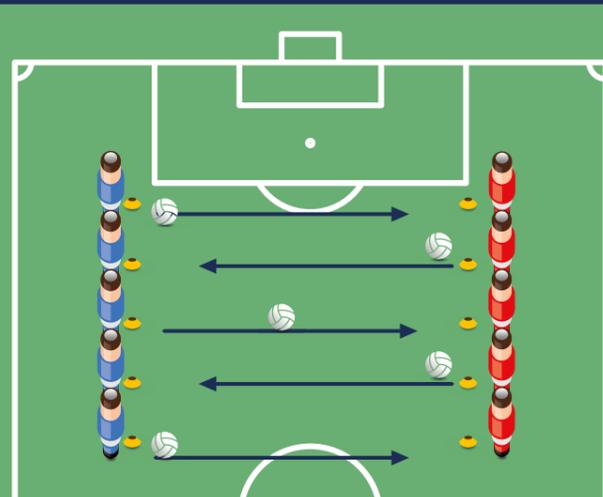
rennen. Spieler gelten als gefangen, wenn der Ball nach einem Pass oder Schuss der Jäger ihre Füße berührt. Sie können vermeiden, gefangen zu werden, indem sie den Ball nach dem Schuss der Jäger kontrollieren. In diesem Fall bleiben sie stehen und lassen den Ball an der Stelle liegen. Die gefangenen Spieler müssen stehenbleiben, wo sie gefangen wurden, und den Jägern nun helfen, indem sie den Ball zu ihnen passen, dürfen jedoch keine Schüsse abgeben. Laufen und Springen sind nicht erlaubt.



PASSSPIEL UND BALLKONTROLLE

BALL PASSING EXERCISE I

 10 MINUTEN ÜBUNGSZEIT



WAS DU BRAUCHST:

- Die Hälfte der Anzahl der Bälle von der Anzahl der Spieler

HINWEISE:

Alle Spieler stellen sich mit einem anderen Spieler gegenüber auf. Die Spieler arbeiten paarweise und passen über eine anfängliche Entfernung von der Breite des Strafraums (abhängig vom Alter der Spieler und ihren körperlichen Verfassungen).

Das Ziel hierbei ist, dass die Spieler den Ball am Boden halten und ihn so schnell wie möglich zu ihrem Partner bringen (nur gehen) und dabei einen flachen Pass verwenden. In Bezug auf das Passen ist das erste Ziel, die richtige Fußfläche zu verwenden, um kraftvoll und präzise zu passen. Beim Empfangen sollte der erste Kontakt mit der Innenseite erfolgen, bevor der nächste Pass vorbereitet wird, wobei beide Füße zu der Ballannahme genutzt werden sollen.

BALL PASSING EXERCISE II

 10 MINUTEN ÜBUNGSZEIT

WAS DU BRAUCHST:

- Die Hälfte der Anzahl der Bälle von der Anzahl der Spieler

HINWEISE:

Spieler 1 passt zu Spieler 2 und folgt dem Pass. Spieler 2 nimmt den Ball an und dribbelt zurück zur Ausgangsposition. Dies verbessert die Fähigkeiten im

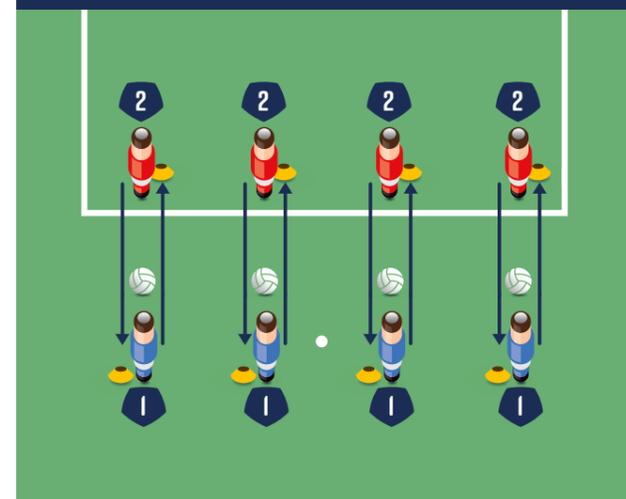
Passen und Dribbeln.



BALL PASSING EXERCISE III

PRO

 10 MINUTEN ÜBUNGSZEIT



WAS DU BRAUCHST:

- Die Hälfte der Anzahl der Bälle von der Anzahl der Spieler

HINWEISE:

Spieler stehen zehn Meter voneinander entfernt gegenüber. Zwei Spieler passen den Ball hin und her, ohne die Position zu ändern. Die Spieler dürfen nur die Innenseite ihrer Füße zum

Passen und Empfangen des Balls verwenden. Die Ziele umfassen das Erlernen des Passens unter Verwendung der richtigen Fußfläche für kraftvolles und präzises Passen. Die Spieler sollten auch das Ballannahmen üben – erster Kontakt mit der Innenseite, Vorbereiten des nächsten Passes, Nutzung beider Füße zur Ballannahme.

PASSING SQUARE

 10 MINUTEN ÜBUNGSZEIT

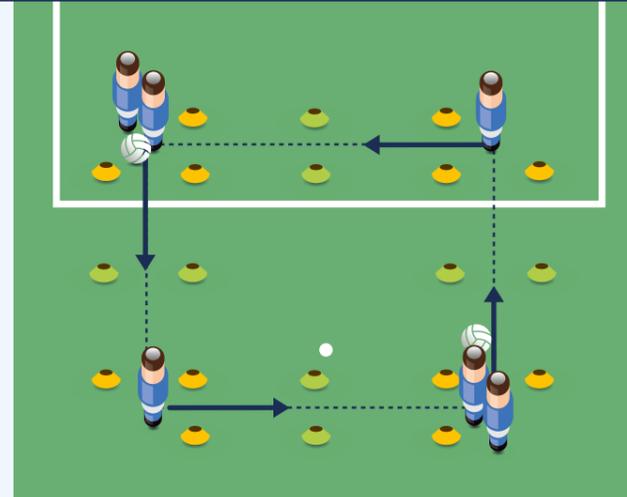
WAS DU BRAUCHST:

- 6 Spieler per square
- 2 Bälle

HINWEISE:

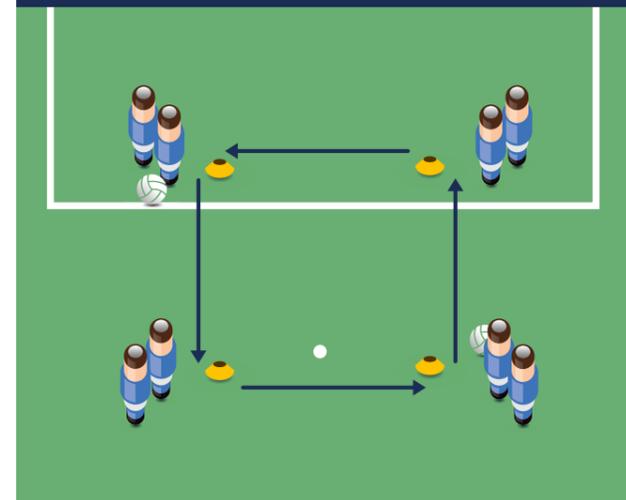
Stelle an jeder Ecke ein Pass-Tor mit einer Breite von 2 Yards und ein First-Touch-Tor auf. Richte außerdem ein Pass-Tor in der Mitte jeder Seite des Quadrats ein. Das Ziel der Spieler ist es, dass jeder Pass durch die Pass-Tore

geht und der erste Kontakt durch das Tor in Richtung des nächsten Passes geht. Das zentrale Pass-Tor soll zusätzlich einen gerichteten ersten Kontakt und einen präziseren Pass entlang der Linie fördern. Du kannst es zu einem Wettbewerb machen, um zu sehen, wie oft ein einzelner Spieler erfolgreich durch das Tor passt und/oder den ersten Kontakt durch das Tor bekommt. Es gibt Punkte für beides.



PASSING SQUARE II

 2 X 4 MINUTEN ÜBUNGSZEIT (CHANGE DIRECTION AFTER 4 MINUTEN)



WAS DU BRAUCHST:

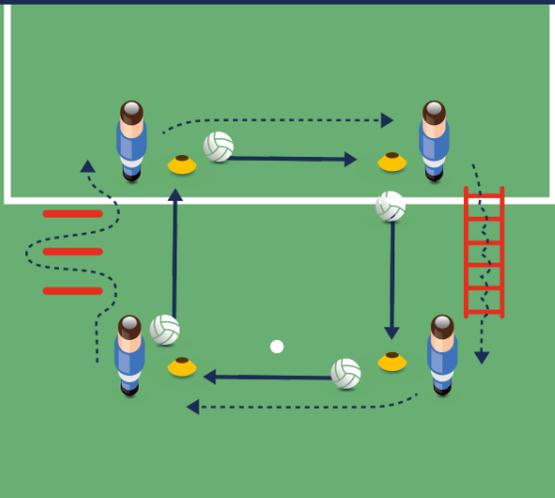
- 4 Hütchen
- 2 Bälle
- mindestens 8 Spieler

HINWEISE:

Runde 1 nur mit dem rechten Fuß, Runde 2 nur mit dem linken Fuß, 2 Berührungen am Hütchen, dem Ball folgen (nicht rennen), von Anfang an mit 2 Bällen spielen

PASSING SQUARE III

10 MINUTEN ÜBUNGSZEIT



WAS DU BRAUCHST:

- 4 Hütchen
- 1 Ball
- a Leiter
- 3 seitliche Tore

HINWEISE:

Die Spieler passen den Ball und folgen ihrem Pass im 6x6m Quadrat. Von Position 1-2 müssen die Spieler nach dem Pass durch die seitlichen

Tore gehen. Von Position 3-4 müssen die Spieler nach dem Pass Koordination auf der Leiter durchführen. Das Ziel ist es, das Passen und Empfangen zu lernen, die Koordination und Agilität zu verbessern.

DIAGONAL PAARE

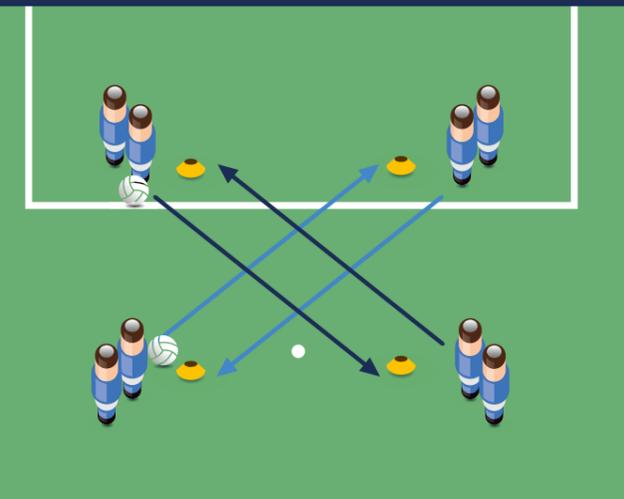
2 X 4 MINUTEN ÜBUNGSZEIT (CHANGE DIRECTION AFTER 4 MINUTEN)

WAS DU BRAUCHST:

- 4 Hütchen
- 2 Bälle
- mindestens 8 Spieler

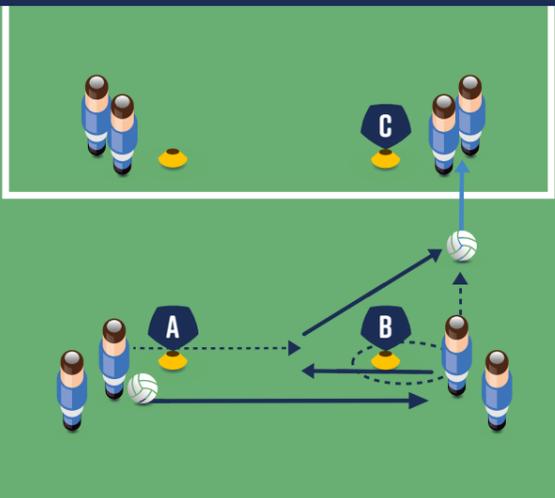
HINWEISE:

Runde 1 nur mit dem rechten Fuß, Runde 2 nur mit dem linken Fuß, 2 Berührungen am Hütchen, dem Ball folgen (nicht rennen)



DOPPELPASS IM RECHTECK

2 X 4 MINUTEN ÜBUNGSZEIT (NACH 4 MINUTEN DIE RICHTUNG ÄNDERN)



WAS DU BRAUCHST:

- 4 Hütchen
- 2 Bälle
- mindestens 8 Spieler

HINWEISE:

Runde 1 nur mit dem rechten Fuß, Runde 2 nur mit dem linken Fuß, 1 Berührung, dem Ball folgen (nicht rennen) Ablauf: A passt den Ball zu B,

A fängt an zu gehen, B passt zurück zu A, B geht um das Hütchen herum, B bekommt einen diagonalen Pass von A, B passt den Ball zu C.

PRO

POSSESSION GAME I

12 MINUTEN ÜBUNGSZEIT



WAS DU BRAUCHST:

- 3 teams of Spieler
- 1 Ball,
- 30x25m in der Mitte geteilt

HINWEISE:

Eines der drei Teams ist neutral und spielt nur mit dem Team, das im Besitz des Balls ist. Das Team im Besitz des Balls erzielt einen

Punkt, nachdem es 4 Pässe abgeschlossen hat. Das verteidigende Team versucht, den Ball zurückzugewinnen und im Angriffsmodus dasselbe Ziel zu erreichen. Die Ziele sind eine rationale Besetzung des Raums, das Schaffen von Passlinien nach links, rechts, vorne und hinten, das Drücken und Abdecken, das Reagieren auf Ballverlust sowie Fokus und Zusammenarbeit.

PRO

POSSESSION GAME II

12 MINUTEN ÜBUNGSZEIT

WAS DU BRAUCHST:

- 2 teams of 4 Spieler
- 1 Ball,
- 30x25m

HINWEISE:

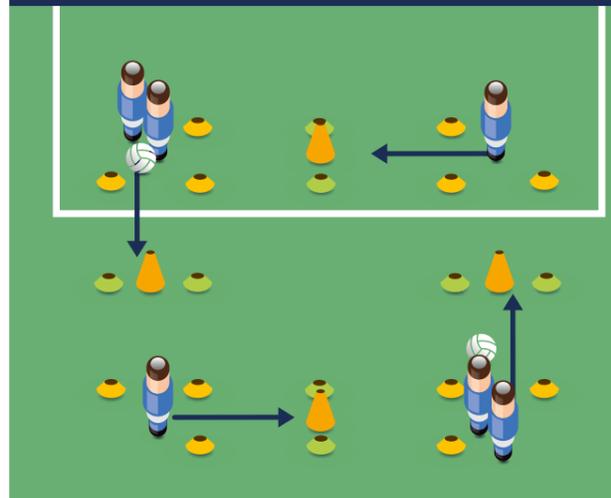
Zwei neutrale Spieler befinden sich außerhalb des Quadrats. Das im Ballbesitz befindliche Team erzielt einen Punkt, nachdem es 4

Pässe abgeschlossen hat. Das verteidigende Team versucht, den Ball zurückzugewinnen und im Angriffsmodus dasselbe Ziel zu erreichen. Zu den Zielen gehören die rationale Besetzung des Raums, das Schaffen von Passlinien nach links, rechts, vorne und hinten, das Drücken und Abdecken, das Reagieren auf Ballverlust sowie das Üben von Fokus und Zusammenarbeit.



PASSGENAUIGKEIT

10 MINUTEN ÜBUNGSZEIT



WAS DU BRAUCHST:

- 6 Spieler pro Quadrat
- 2 Bälle

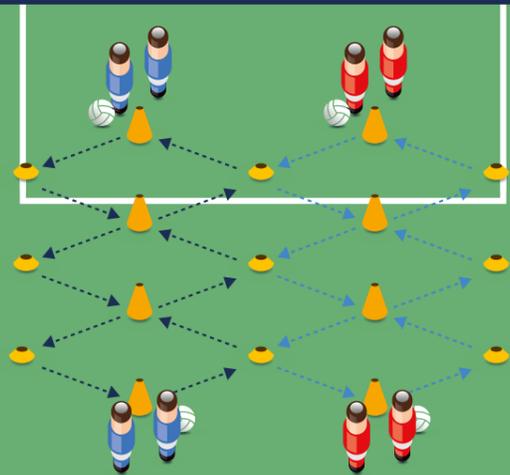
HINWEISE:

Stelle an jedem mittleren Tor eine hohe Hütchen und füge eine Genauigkeitschallenge für die Spieler hinzu. Jedes Mal, wenn sie das hohe Hütchen umstoßen, erhalten sie einen Punkt - aber ihr Pass muss auch durch das Pass-Tor

zum nächsten Spieler gehen. Nachdem sie das Hütchen umgeworfen haben, müssen die Spieler es auf dem Weg zur nächsten Position wieder aufstellen. Wer kann der Spieler sein, der das Hütchen am meisten "trifft"?

DRIBBELN MIT BALL

10 MINUTEN ÜBUNGSZEIT



WAS DU BRAUCHST:

- mindestens 2 Spieler
- 2 Bälle
- 9 Hütchen

HINWEISE:

Die Spieler starten von den vier Startpunkten und bewegen sich mit dem Ball vor den gelben Hütchen nach rechts und dann vor den roten Hütchen nach links. Die Spieler sollten vor den Hütchen, nicht hinter den Hütchen, abbiegen.

Übung 1: Den Ball mit dem Spann vor jedem Hütchen klemmen. Übung 2: Den Ball mit dem Außenrist vor jedem Hütchen klemmen. Übung 3: Vor jedem Hütchen einen Schrittübertritt machen. Übung 4: Vor jedem Hütchen eine 360-Grad-Drehung machen. Übung 5: Vor jedem Hütchen einen Fintenschusstrick machen. Übung 6: Jede der fünf vorherigen Fähigkeiten nacheinander abschließen, damit alles, was zuvor gelernt wurde, in einem Durchgang geübt werden kann.

PASSEN DRILL I

10 MINUTEN ÜBUNGSZEIT

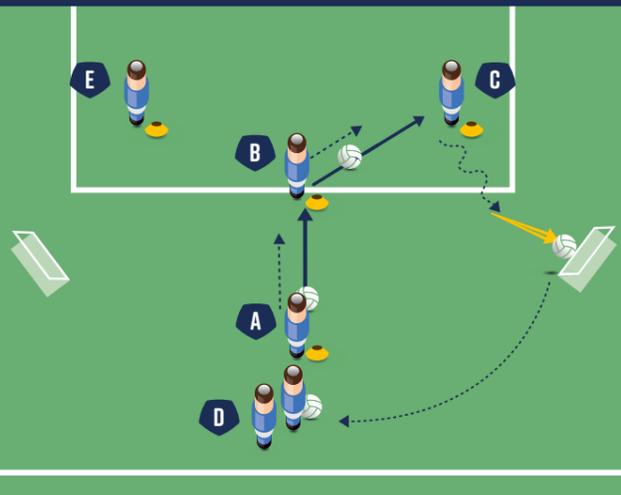
WAS DU BRAUCHST:

- mindestens 5 Spieler
- 1 Ball
- 4 Hütchen
- 2 Tore

HINWEISE:

Die Spieler befinden sich an den fünf Punkten mit den Hütchen. Spieler A passt zu Spieler B, Spieler B nimmt den Ball mit, um zu Spieler C oder

E (C auf dem Bild) zu passen. C nimmt den Ball an, dribbelt und schießt auf das Tor. Dann bewegt sich jeder Spieler um eine Position nach oben, und die Übung beginnt von vorne.



PASSEN DRILL II: ALTERNATE PASSING

10 MINUTEN ÜBUNGSZEIT

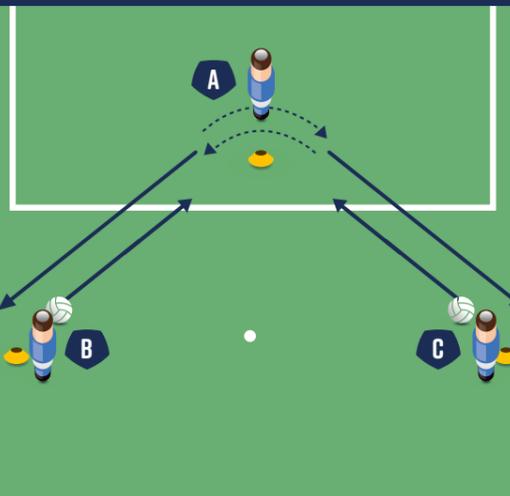
WAS DU BRAUCHST:

- mindestens 3 Spieler
- 1 Ball
- 3 Hütchen

HINWEISE:

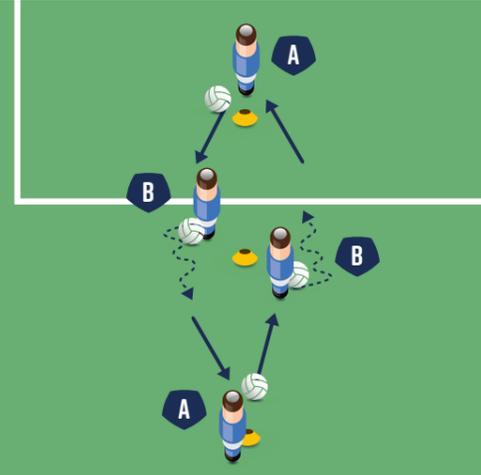
Die Spieler befinden sich an den Punkten mit den Hütchen. Der Fokus liegt auf Spieler A. Er bewegt sich um das Hütchen herum und spielt einen Doppelpass mit den

Spielern B und C. Der Trainer muss darauf achten, dass ein gutes Passspiel stattfindet. Die Aktionszeit für Spieler A sollte nicht länger als zwei bis drei Minuten dauern. Nachdem Spieler A fertig ist, wechseln die Spieler die Positionen.



PASSEN DRILL III: PASS – RECEIVE – PASS

10 MINUTEN ÜBUNGSZEIT



WAS DU BRAUCHST:

- 3 Hütchen
- 1 Ball
- mindestens 2 Spieler

HINWEISE:

Spieler A passt den Ball zu Spieler B. B nimmt den Ball an, dreht sich um und dribbelt um das Hütchen herum. Danach passt er zum gegenüberliegenden Spieler A. Spieler B dreht sich erneut um und nimmt den nächsten

Ball von Spieler A an.

GATE GAME

10 MINUTEN ÜBUNGSZEIT

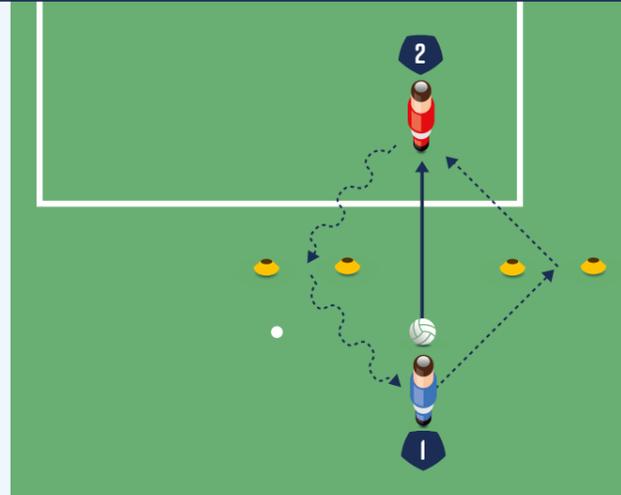
WAS DU BRAUCHST:

- 4 Tore
- 1 Ball
- mindestens 2 Spieler

HINWEISE:

Spieler 1 passt zu Spieler 2. Nach dem Pass läuft Spieler 1 zu einem der seitlichen Tore. Spieler 2 muss durch das gegenüberliegende Tor dribbeln, das von Spieler 1

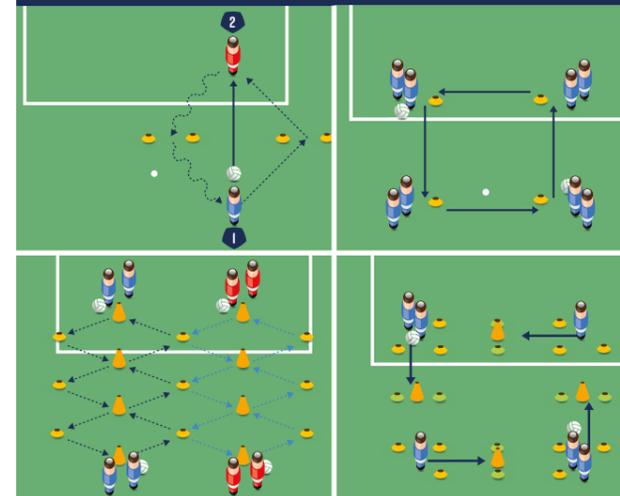
ausgewählt wurde. Die Ziele sind die Verbesserung des Pass- und Dribblingspiels sowie die Konzentration und Reaktion.



DREHUNGEN UND BEWEGUNGEN-EINHEIT

HINWEISE:

1. Aufwärmen
2. Gitterberührung und Technik, Arbeit mit beiden Füßen.
3. 1 gegen 1-Bewegungen, um einen Spieler zu überwinden, & Richtungswechsel.
4. Dribbling-Spiel, Kombinationen oder Spielwechsel, um einen guten Ballbesitz zu fördern.
5. Spielaufbau – 6 gegen 6 – Formation und Festlegung von Erwartungen.



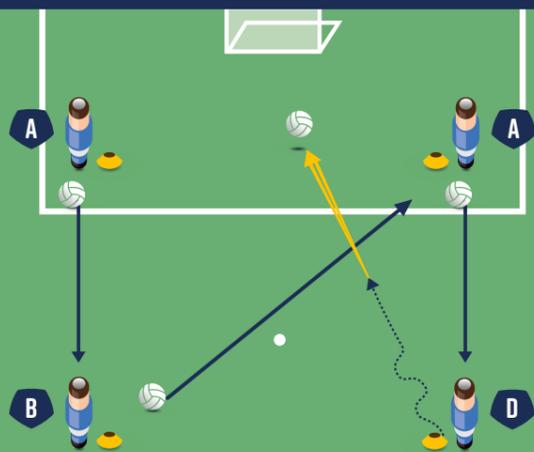


TORSCHUSS

(SHOT ON GOAL WITH/WITHOUT PASSING DRILLS)

TORSCHUSS

2 X 5 MINUTEN ÜBUNGSZEIT/DAUER



WAS DU BRAUCHST:

- 4 Hütchen
- 4 Spieler,
- 1 Spieler zum Schutz des Tores

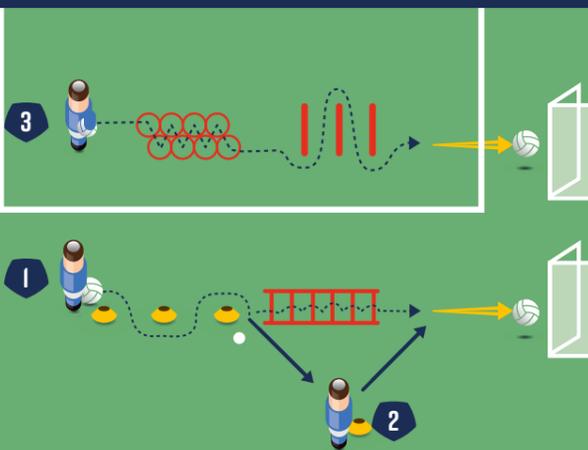
HINWEISE:

A passt den Ball zu B, B passt den Ball zu C, C passt den Ball zu D, D ist der Schütze. In dieser Runde sollten die Spieler nur ihren linken Fuß

benutzen. Runde 2: C passt zu D, D passt zu A, A passt zu B, B ist der Schütze, 2 Kontakte, dem Ball folgen, die Spieler sollten nur ihren rechten Fuß benutzen.

DRIBBLING MIT TORSCHUSS

12 MINUTEN ÜBUNGSZEIT



WAS DU BRAUCHST:

- 3 Hütchen,
- 2 Bälle,
- 3 lateral Hütchen,
- agility rings
- Leiter

HINWEISE:

Spieler 1 dribbelt durch die Hütchen und passt zu Spieler 2; Spieler 1 durchläuft die Leiter; Spieler 2 passt zurück

zu Spieler 1, der auf das Tor schießt. Spieler 3 geht mit dem Ball in den Händen durch die Agility-Ringe. Nachdem er den Ball auf den Boden gelegt hat, durchläuft er die seitlichen Tore und schießt. Rotation: P1-P2-P3. Die Ziele umfassen das Üben von Dribbeln, Passen, Annehmen, Schießen, Koordination und Agilität.

DRIBBLING MIT TORSCHUSS II

6 MINUTEN ÜBUNGSZEIT



WAS DU BRAUCHST:

- ± 12 - 15 Hütchen
- 1 Ball

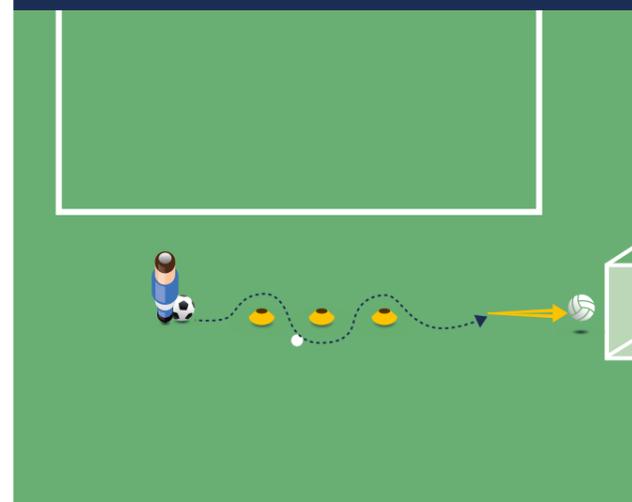
HINWEISE:

Die Spieler müssen durch das "Minenfeld" der seitlichen Tore gehen, ohne eine "Mine" zu berühren. Am Ende des Feldes schießen die Spieler auf das Tor. Dabei werden Dribbeln, Richtungswechsel,

Schießen und Agilität trainiert.

DRIBBLING MIT TORSCHUSS III

6 MINUTEN ÜBUNGSZEIT



WAS DU BRAUCHST:

- 3 Hütchen
- 1 Ball

HINWEISE:

Die Spieler dribbeln durch die Hütchen und schießen auf eines der beiden kleinen Tore innerhalb des regulären Tores. Die Spieler üben dabei Dribbeln, Ballkoordination, Schießen, Präzision und Genauigkeit.

SPIELNAHE ÜBUNGEN

(OUTNUMBERED, DEFENSIVE, AND OFFENSIVE SITUATIONS)

INDIREKTES KOMBINATIONSSPIEL

6/8 MINUTEN ÜBUNGSZEIT

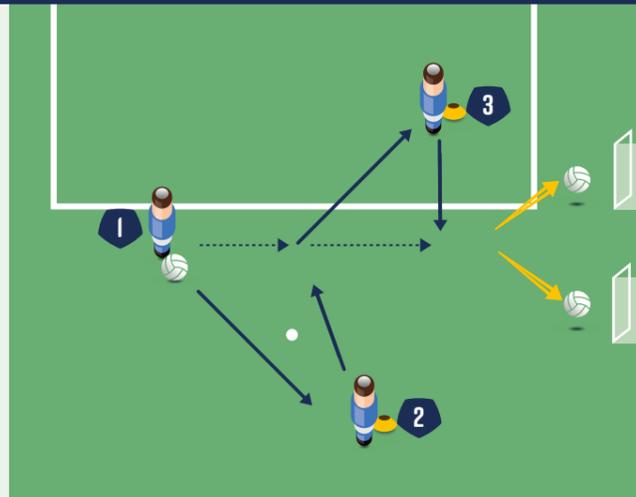
WAS DU BRAUCHST:

- 13 seitliche Tore
- 1 Ball

HINWEISE:

Spieler 1 passt zu Spieler 2; Spieler 2 gibt den Pass zurück an Spieler 1; Spieler 1 nimmt den Ball an und passt zu Spieler 3; Spieler 3 nimmt den Ball an und schießt auf eines der beiden Tore. Rotation:

P1-P2-P3. Die Ziele sind das Passen, das Annehmen, das Kombinationsspiel, die Bewegung und das Schießen.



DIREKTES KOMBINATIONSSPIEL

6/8 MINUTEN ÜBUNGSZEIT

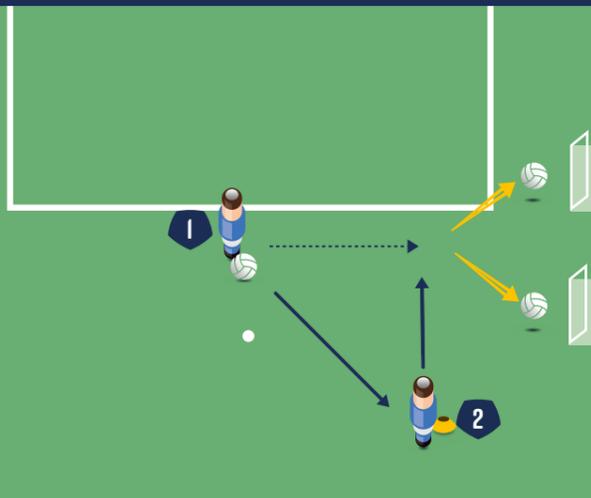
WAS DU BRAUCHST:

- 2 seitliche Tore
- 1 Ball

HINWEISE:

Spieler 1 passt zu Spieler 2; Spieler 1 bewegt sich in den Raum und nimmt den Pass von Spieler 2 wieder an; Spieler 1 schießt in einem der Tore ab. Die Spieler üben dabei das

Passen, das Annehmen, das Kombinationsspiel, die Bewegung und das Schießen.



2 VS 1 ÜBERZAHLSSPIEL

12 MINUTEN ÜBUNGSZEIT

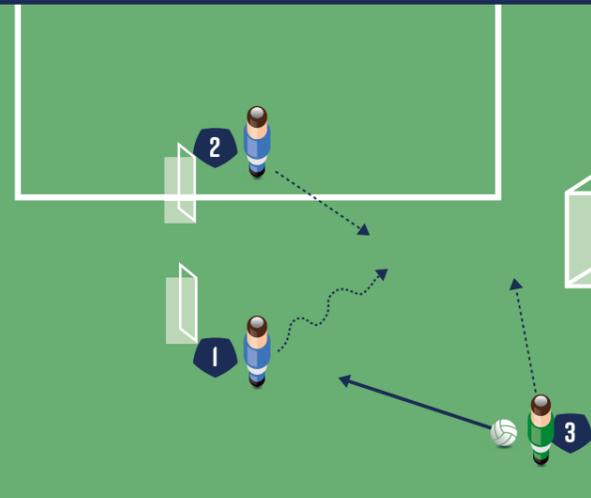
WAS DU BRAUCHST:

- 3 seitliche Hütchen
- 1 Ball
- 2 kleine Tore

HINWEISE:

Die Wiederholung beginnt mit dem Verteidiger (P3), der zu einem der Angreifer (P1/P2) passt. Die Angreifer versuchen, in das Netz zu treffen,

indem sie eine 2-gegen-1-Situation schaffen. Wenn der Verteidiger den Ball zurückgewinnt, versucht er, in eines der beiden kleinen Tore zu treffen. Die Ziele umfassen die Nutzung der Überzahl, Teamarbeit und Zusammenarbeit, Entscheidungsfindung, Passen und Annehmen, Dribbeln und Schießen.



WECHSELNDES ÜBERZAHLSPIEL DURCH "FREIEN" SPIELER

15/20 MINUTEN ÜBUNGSZEIT

WAS DU BRAUCHST:

- 1 Ball,
- mindestens 6 Spieler
- 30x20/35x25m

HINWEISE:

2v2 im Inneren des Feldes und 1 neutraler Spieler auf jeder Seite des Quadrats. Die neutralen Spieler (Gelb) spielen immer mit dem Team, das im Ballbesitz ist. Das Spiel

wird nach den Regeln des "Walking Football" gespielt. Wenn ein Spieler den Ball empfängt und ihn zwischen beiden Beinen festhält, kann kein Spieler den Ball holen. Die Ziele sind die Fähigkeit, den Spielspace rational zu nutzen, die allgemeinen Spielprinzipien zu kennen und in einem Spielkontext zu passen, anzunehmen und zu dribbeln.



WECHSELNDES 6 VS. 4 ÜBERZAHLSPIEL

20 MINUTEN ÜBUNGSZEIT

WAS DU BRAUCHST:

- 10 Spieler
- 1 Ball
- 6 kleine Tore
- 20x30m

HINWEISE:

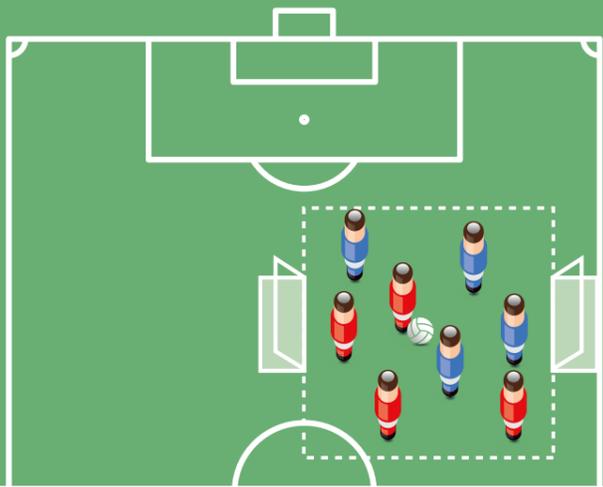
Es gibt zwei Teams zu je vier Spielern und zwei neutrale Spieler. In diesem Kleinfeldspiel spielen die neutralen Spieler mit dem Team im Ballbesitz und

erzeugen so ein 6v4. Das Team im Ballbesitz versucht, in eines der drei kleinen Tore zu treffen. Das Ziel besteht darin, dass die Spieler den Spielspace rational nutzen, die allgemeinen Spielprinzipien verstehen, das Passen, Annehmen und Dribbeln im Kontext des Spiels beherrschen, ebenso wie Entscheidungen treffen und in das Tor schießen, das die wenigsten Spieler hat.



KLEINFELDSPIEL GAME II

15/20 MINUTEN ÜBUNGSZEIT



WAS DU BRAUCHST:

- 8 Spieler
- 1 Ball
- 20x15m

HINWEISE:

Die Spieler sollten ein Kleinfeldspiel nach den regulären Regeln spielen. Die Ziele sind, die rationale Nutzung des Spielfelds, die allgemeinen Spielprinzipien,

das Passen, Dribbeln und Annehmen im Spielkontext zu üben, ebenso wie das Angreifen und Verteidigen sowie die Prinzipien des Spiels.

SCHNÜRSENKEL-PASSEN

15/20 MINUTEN ÜBUNGSZEIT

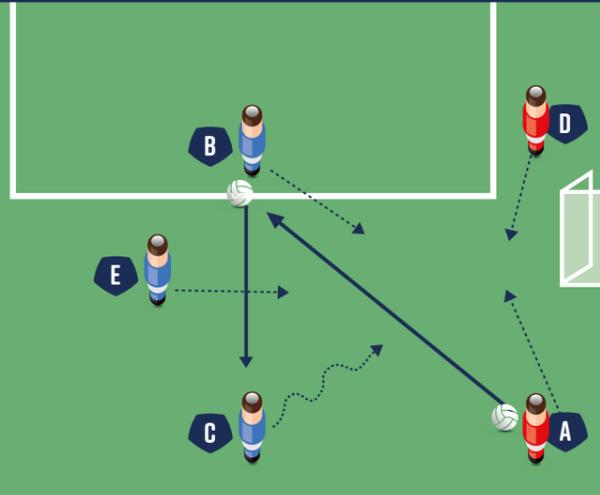
WAS DU BRAUCHST:

- 1 Ball
- 5 Spieler
- 5 Hütchen

HINWEISE:

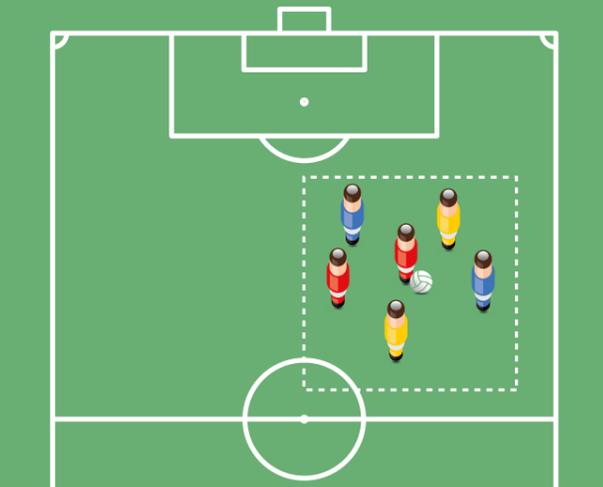
A & D sind die zukünftigen Verteidiger, B, C & E sind die zukünftigen Angreifer. A startet die Übung mit einem langen Pass zu B. B nimmt den Ball an und spielt ihn zu C. C spielt einen langen

Pass zu D, der einen langen Pass zu E spielt. Wenn E den Ball empfängt, kommen die beiden Verteidiger nach vorne und versuchen, das Tor gegen die Angreifer B, C & E zu verteidigen. Wenn die Angreifer ein Tor erzielen, ist die Übung vorbei und die nächsten Spieler starten. Wenn die Verteidiger den Ball erobern, könnten sie einen Punkt dafür erhalten, dass sie zum früheren Angreiferplatz dribbeln.



2+2 VS 2

15/20 MINUTEN ÜBUNGSZEIT



WAS DU BRAUCHST:

- 1 Ball
- 4-6 Spieler

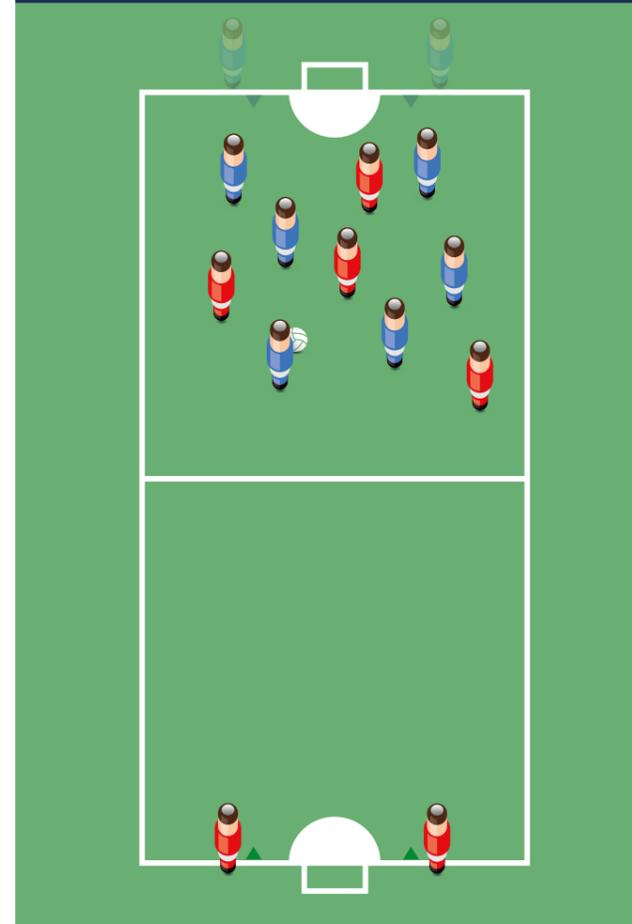
HINWEISE:

Zwei Teams aus zwei bis drei Spielern spielen gegen ein drittes Team. Im Fall auf dem Bild ist es 4 gegen 2 (Blau und Gelb gegen Rot). Das Hauptziel für das gemischte Team besteht darin, so

viele Pässe wie möglich zu sammeln. Das Ziel des roten Teams ist es, den Ball zu erobern. Falls ein blauer/gelber Spieler den Ball an das rote Team verliert oder außerhalb des Spielfelds passt, ist das blaue/gelbe Team in der Unterzahl und muss versuchen, den Ball zurückzuerobert.

4 VS 4 (+2)

15/20 MINUTEN ÜBUNGSZEIT



WAS DU BRAUCHST:

- 1 Ball,
- 10 Spieler,
- 2 Tore

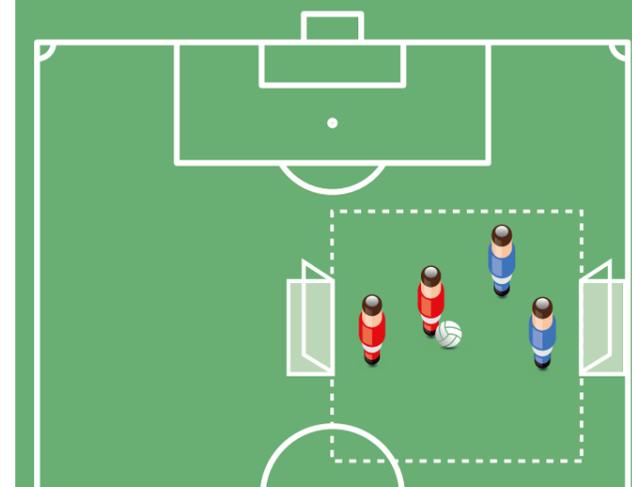
HINWEISE:

Rot spielt gegen Blau im Format 4 gegen 4. Jedes Team hat zwei zusätzliche Spieler in der gegnerischen Spielfeldhälfte. Die beiden Spieler unterstützen ihr Team in der Angriffsphase (4 gegen 4 -> 6 gegen 4). In jeder Angriffsphase muss mindestens einer der

zusätzlichen Spieler am Angriff teilnehmen. Das Spiel wird nach den Regeln des "Walking Football" gespielt. Wenn ein Spieler den Ball empfängt und ihn zwischen beiden Beinen festhält, kann kein anderer Spieler den Ball erobern. Ziele sind das Erlernen der rationalen Besetzung des Spielfeldraums, der allgemeinen Spielprinzipien sowie des Passens, Empfangens und Dribbelns im Spielkontext. the game context.

KLEINFELDSPIEL IN WECHSELNDEN TEAMGRÖSSEN

15/20 MINUTEN ÜBUNGSZEIT



WAS DU BRAUCHST:

- 1 Ball
- mindestens 4 Spieler
- 20x15/25x15/30x20

HINWEISE:

Das Spiel wird nach den Regeln des "Walking Football" gespielt. Wenn ein Spieler den Ball empfängt und ihn zwischen beiden Beinen

festhält, kann kein anderer Spieler den Ball erobern. Ziele sind das Erlernen der rationalen Besetzung des Spielfeldraums, der allgemeinen Spielprinzipien sowie des Passens, Empfangens und Dribbelns im Spielkontext.

SPORTKINETICS EXERCISES



KINETIC 1

EINFACHES AUFWÄRMEN

AUSRÜSTUNG	AUFBAU
<ul style="list-style-type: none"> • 2 Hütchen • 1 Ball • 2 Spieler 	Die Spieler stehen sich gegenüber mit circa 10 Meter Abstand zwischen Ihnen
DAUER	ABLAUF
3 x 2 Minuten Nach jeder Runde wird das Bein gewechselt	Runde 1 nur rechter Fuß, Runde 2 nur linker Fuß, Runde 3 abwechselnd rechter/linker Fuß



KINETIC 2

ZAHLENREIHEN DURCHSPRECHEN (EINFACH)

AUSRÜSTUNG	Die Spieler stehen sich gegenüber mit circa 10 Meter Abstand zwischen Ihnen
<ul style="list-style-type: none"> • 2 Hütchen • 1 Ball • 2 Spieler 	
DAUER	ABLAUF
3 x 1 minute (mit jeweils 30)	Die Spieler passen sich den Ball zu / freie Fußwahl / für jeden Pass wird die nächste Nummer in der Reihe genannt (neu bei 40/60/70)
AUFBAU	



KINETIC 3

ZAHLENREIHEN DURCHSPRECHEN (SCHWIERIG)

AUSRÜSTUNG	AUFBAU	Ball zu / freie Fußwahl / nennen für jeden Pass die nächste Nummer in der Reihe (zum Beispiel beginnen sie mit 0-3-9-12... und wenn sie 30 erreichen, setzen sie mit 35-40-45-50 fort; diese Sequenz kann jede Kombination von einfachen bis zu schwierigeren sein)
<ul style="list-style-type: none"> • 2 Hütchen • 1 Ball • 2 Spieler 	Die Spieler stehen sich gegenüber mit circa 10 Meter Abstand zwischen Ihnen	
DAUER	ABLAUF	
2 x 1 minute (30 sek. Pause)	Die Spieler passen sich den	



KINETIC 4

NAMEN BUCHSTABIERN (VORWÄRTS/ RÜCKWÄRTS)

AUSRÜSTUNG	Die Spieler stehen sich gegenüber mit circa 10 Meter Abstand zwischen Ihnen
<ul style="list-style-type: none"> • 2 Hütchen • 1 Ball • 2 Spieler 	
DAUER	ABLAUF
2 x 1 minute (30 sek. Pause)	Die Spieler passen sich den Ball zu / freie Fußwahl / bei jedem Pass nennen sie den nächsten Buchstaben des Vornamens / I-N-A-A-N-I
AUFBAU	



KINETIC 5

ARMHEBEN

AUSRÜSTUNG	Die Spieler stehen sich gegenüber mit circa 10 Meter Abstand zwischen Ihnen
<ul style="list-style-type: none"> • 2 Hütchen • 1 Ball • 2 Spieler 	
DAUER	ABLAUF
2 x 1 minute (30 sek. Pause)	Spieler passen sich den Ball zu / freie Fußwahl / heben den Arm auf der Seite des spielenden Fußes bei jedem Pass an
AUFBAU	



KINETIC 6

GEGENSÄTZLICHES ARMHEBEN

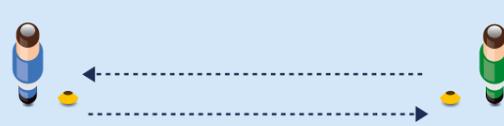
AUSRÜSTUNG	AUFBAU
<ul style="list-style-type: none"> • 2 Hütchen • 1 Ball • 2 Spieler 	Die Spieler stehen sich gegenüber mit circa 10 Meter Abstand zwischen Ihnen
DAUER	ABLAUF
2 x 1 minute (30 sek. Pause)	Spieler passen sich den Ball zu / freie Fußwahl / heben den Arm auf der gegenüberliegenden Seite des spielenden Fußes bei jedem Pass an



KINETIC 7

GRADE/ UNGRADE ZAHLEN NENNEN (VARIATIONEN MIT WEITEREN GEGENTEILEN MÖGLICH)

AUSRÜSTUNG	Die Spieler stehen sich gegenüber mit circa 10 Meter Abstand zwischen Ihnen
<ul style="list-style-type: none"> • 2 Hütchen • 1 Ball • 2 Spieler 	
DAUER	ABLAUF
2 x 1 minute (30 sek. Pause)	Spieler passen sich den Ball zu / freie Fußwahl / nennen bei jedem Pass eine Zahl von 1 bis 10 / gerade Zahlen = rechter Fuß, ungerade Zahlen = linker Fuß
AUFBAU	



KINETIC 8

PASSEN UND WERFEN

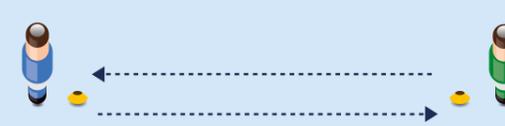
AUSRÜSTUNG	AUFBAU
<ul style="list-style-type: none"> • 2 Hütchen • 1 Ball • 2 Spieler 	Die Spieler stehen sich gegenüber mit circa 10 Meter Abstand zwischen Ihnen
DAUER	ABLAUF
2 x 1 minute (30 sek. Pause)	Spieler passen sich den Ball zu / freie Fußwahl / bei jedem Pass wirft ein Spieler einen Ball, während der andere den Ball weiterspielt.



KINETIC 9

PASSEN UND KLATSCHEN

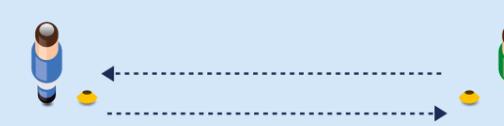
AUSRÜSTUNG	AUFBAU
<ul style="list-style-type: none"> • 2 Hütchen • 1 Ball • 2 Spieler 	Die Spieler stehen sich gegenüber mit circa 10 Meter Abstand zwischen Ihnen
DAUER	ABLAUF
1 x 1 minute	Spieler passen sich den Ball zu / freie Fußwahl / bei jedem Pass die Zahl 1 nennen, klatschen, 3 sagen.



KINETIC 12

360-GRAD-DREHUNG

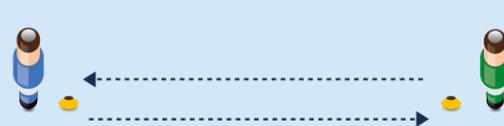
AUSRÜSTUNG	Die Spieler stehen sich gegenüber mit circa 10 Meter Abstand zwischen Ihnen
<ul style="list-style-type: none"> • 2 Hütchen • 1 Ball • 2 Spieler 	ABLAUF
DAUER	Spieler passen sich den Ball zu / freie Fußwahl / bei jedem Pass nach links oder rechts drehen / bei jedem nächsten Pass die Richtung wechseln.
AUFBAU	
1 x 1 Minuten	



KINETIC 13

360-GRAD-DREHUNG SOWIE ZAHL NENNEN

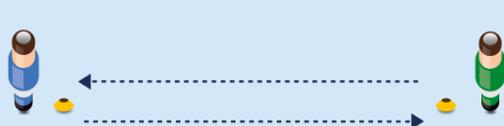
AUSRÜSTUNG	gegenüber mit circa 10 Meter Abstand zwischen Ihnen
<ul style="list-style-type: none"> • 2 Hütchen • 1 Ball • 2 Spieler 	ABLAUF
DAUER	Spieler passen sich den Ball zu / freie Fußwahl / bei jedem Pass nach links oder rechts drehen und die Nummernreihe ansagen / bei jedem nächsten Pass die Richtung wechseln.
AUFBAU	
1 x 1 Minuten	



KINETIC 10

PASSEN "MEOW" - KLATSCHEN

AUSRÜSTUNG	gegenüber mit circa 10 Meter Abstand zwischen Ihnen
<ul style="list-style-type: none"> • 2 Hütchen • 1 Ball • 2 Spieler 	ABLAUF
DAUER	Spieler passen sich den Ball zu / freie Fußwahl / bei jedem Pass die Zahlenfolge "Meow", klatschen, 3 sagen.
AUFBAU	
1 x 1 minute	



KINETIC 11

PASSEN "MEOW" - KLATSCHEN

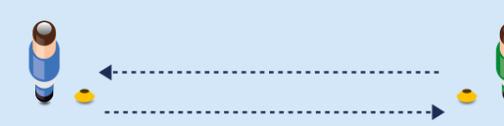
AUSRÜSTUNG	gegenüber mit circa 10 Meter Abstand zwischen Ihnen
<ul style="list-style-type: none"> • 2 Hütchen • 1 Ball • 2 Spieler 	ABLAUF
DAUER	Spieler passen sich den Ball zu / freie Fußwahl / bei jedem Pass die Zahlenfolge "Meow", klatschen, 3 sagen.
AUFBAU	
1 x 1 minute	



KINETIC 14

BEGRIFFE ERKLÄREN (ELEPHANT, CORNER BALL, BAGPIPES, BUS DRIVER)

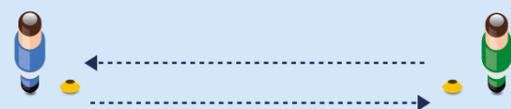
AUSRÜSTUNG	gegenüber mit circa 10 Meter Abstand zwischen Ihnen
<ul style="list-style-type: none"> • 2 Hütchen • 1 Ball • 2 Spieler 	ABLAUF
DAUER	Spieler passen sich den Ball zu / freie Fußwahl / ein Spieler versucht dem anderen Spieler einen Begriff zu erklären.
AUFBAU	
4 Runden	



KINETIC 15

SCHERE, STEIN PAPIER

AUSRÜSTUNG	gegenüber mit circa 2 Meter Abstand zwischen Ihnen
<ul style="list-style-type: none"> • 2 Hütchen • 1 Ball • 2 Spieler 	ABLAUF
DAUER	er Gewinner von Schere/ Stein/Papier hebt so schnell wie möglich seinen anderen Arm.
AUFBAU	
1 x 1 Minuten	

KINETIC
16

FINGER - FOCUS (EYES OPEN)

AUSRÜSTUNG

- 1 Spieler

DAUER

40 Sek. pro Bein

AUFBAU

Die Spieler stehen sich mit ausreichendem Abstand gegenüber

ABLAUF

Stehe auf einem Bein, konzentriere dich auf die Finger, insgesamt 6 Richtungen, Augen sind geöffnet.

KINETIC
17

FINGER - FOCUS (EYES OPEN)

AUSRÜSTUNG

- 1 Spieler

DAUER

40 Sek. pro Bein

AUFBAU

Die Spieler stehen sich mit ausreichendem Abstand gegenüber

ABLAUF

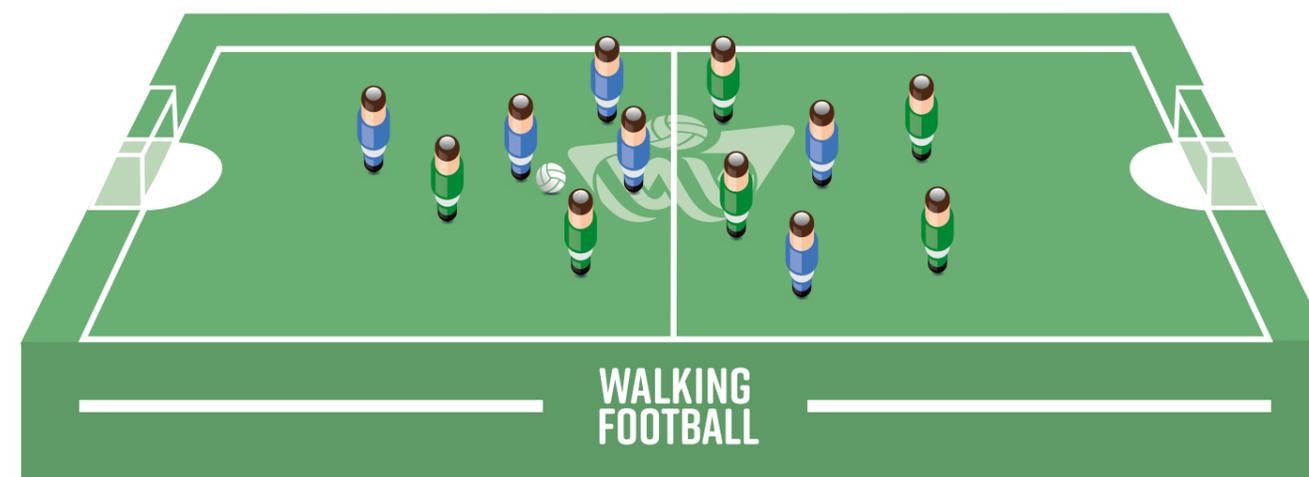
Stehe auf einem Bein, konzentriere dich auf die Finger, insgesamt 6 Richtungen, Augen sind geöffnet.



ABSCHLUSSSPIEL

(TO TRAIN THE TAUGHT SKILLS)

Am Ende jedes Trainings sollte zur Vertiefung der Trainingsinhalte ein Abschlusspiel gespielt werden.



NACH DEM TRAINING

(STATIC STRETCHING, SOCIALISING SESSION, ETC.)

Statisches Dehnen sollte durchgeführt werden, um den Herzschlag zu verlangsamen und die Muskeln zu regenerieren. (Sie können die Übungen

aus dem Aufwärmprogramm verwenden.) Bieten Sie Ihren Teilnehmern nach dem Training eine gesellige Runde an und stellen Sie Kaffee, Tee und/oder Wasser bereit.

Schaffen Sie einen Raum für Gespräche und soziale Interaktion!

SCHLUSSWORT

EFDN möchte sich bei allen Projektpartnern (Vålerenga Fotball, Ferencvárosi Torna Club, Bayer 04 Leverkusen, Rangers Charity Foundation, Fundação Benfica, Real Betis Balompié, FC Schalke 04, Morton in the Community, Newcastle United Foundation und Eintracht Frankfurt) für ihre Mitarbeit an der Realisierung des Handbuchs für Walking Football-Training bedanken.



Questions?
In need of further information?

Please contact us by phone or email:



www.walkingfootballleague.eu

T +31 76 369 05 61
E info@efdn.org
W www.efdn.org

The European Commission's support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents, which reflect the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.

 Co-funded by the Erasmus+ Programme of the European Union



WWW.EFDN.ORG