

COOL



AND FAIR

Trainingsprogramm

Fußballtraining mit 7- bis 12-jährigen Kindern.
Mit Spaß und Freude soziale Kompetenzen verbessern
und den Teamgeist fördern!



FAIRPLAY FÄNGT BEIM TRAINING AN!

Mit einfachen Übungen den Teamgedanken stärken und Kindern fairen Fußball vermitteln.



DIESES TRAININGSPROGRAMM WURDE VERFASST DURCH



Erwin Maisch

Inhaber der DFB-Trainerlizenz und 1. Vorsitzender von „Schule machen ohne Gewalt“ (SMOG) e.V.
Schlossbergweg 4, 36286 Neuenstein,
www.smogline.de · vorsitzender@smogline.de · 06677 - 91 82 11



Reiner Emmerich

Zertifizierter Kindertrainer und Jugendkoordinator bei der SG Neuenstein
Fichtenweg 14, 36286 Neuenstein
reiner.emmerich@gmx.de · 0173 - 57 33 253



Dipl.-Päd. Andrea Stephan

Leiterin des Montessori-Pädagogischen-Instituts Karlsruhe, Lehrkraft an einer Fachschule für Sozialpädagogik, Faustlos-Trainerin, mehrjährige Praxiserfahrung im Kindergarten, Sozialtraining in Schulen, Fortbildungen, Seminare, Vorträge, Beratungen, Mutter von zwei erwachsenen Kindern
www.montessori-mpi.de · info@montebaro.de
0179 - 77 255 72 · 0721 - 68 71 09





SCHULE MACHEN OHNE GEWALT (SMOG) E. V.

ist ein Verein, der seit dem Jahr 2002 mit Schwerpunkten in Hessen eine engagierte gewaltpräventive Arbeit leistet. SMOG e.V. finanziert sich ausschließlich über Mitgliedsbeiträge, Zuwendungen und durch Spenden. Schirmherr des Vereins ist Rudi Völler. SMOG e.V. zeigt mit zahlreichen verschiedenen Projekten Wege auf, wie Menschen, insbesondere in Schulen, Kindergärten und in Vereinen dem Problem Gewalt begegnen können. Mehrere Hundert Aktionen, wie z.B. Schulungs- und Infoveranstaltungen, Moderationen von pädagogischen Tagen und verschiedene Seminarangebote werden Jahr für Jahr durchgeführt.

Mit dem im Internet kostenfrei abrufbaren Lernprogramm „Cool and Safe“, www.coolandsafe.eu, bietet SMOG e. V. ein in dieser Form bisher weltweit einmaliges webbasiertes interaktives Training für Kinder im Alter von 7-12 Jahren, das wissenschaftlich evaluiert und international ausgezeichnet wurde und im besonderen Maße die Anforderungen des Datenschutzes erfüllt. „Cool and Safe“ zeigt innovativ und richtungsweisend Möglichkeiten im Kampf gegen Gewalt und sexuellen Missbrauch auf. Es eignet sich im Besonderen auch für die Kinder- und Jugendarbeit in Vereinen.

Mittlerweile gibt es auch eine kosten- und werbefreie App, die in den App-Stores unter „Cool and Safe“ heruntergeladen werden kann.

In Ergänzung zu diesem Programm hat SMOG e. V. speziell für den Fußballsport in Vereinen dieses Trainingsprogramm entwickelt, das hilft das Sozialverhalten und den Teamgeist bei 7-12 jährigen Kindern zu verbessern. Es steht zum kostenlosen Download auf der Webseite von SMOG e. V. (www.smogline.de) bereit.



SG NEUENSTEIN

Die SG Neuenstein ist eine Fußball Spielgemeinschaft im Landkreis Hersfeld-Rotenburg in Hessen, die 2019 aus dem Zusammenschluss von vier Vereinen entstanden ist. Ihr Ziel ist es, durch eine gute und zielgerichtet Jugendarbeit junge Menschen für den Fußballsport zu begeistern. Dabei nimmt die gewaltpräventive Arbeit im Schüler- und Jugendbereich eine besondere Stellung ein. Bei diesem besonderen Engagement arbeitet der Verein eng mit SMOG e. V. zusammen. Die SG Neuenstein hat sich dabei auch in die Entwicklung dieses Trainingsprogramms eingebracht.

Die Webseite ist unter www.sgneuenstein.de zu erreichen.

GRUNDLAGEN UND ZIELE



VORBEMERKUNG

Das Training „Cool and Fair“ soll ohne aufwendigen Überbau und ohne Hinweise auf wissenschaftliche Erkenntnisse einen einfachen Zugang für Trainer und Trainerinnen in Fußballvereinen zu einem Training für 7-12 jährige Kinder schaffen, um mit Spaß und Freude die Themen soziale Kompetenz und Teamgeist gemeinsam weiter zu entwickeln.

Dabei sind die dargestellten Vorgehensweisen und Übungen Beispiele für einen Trainingsablauf. Jeder Trainer und jede Trainerin können die Übungen an ihre Situation vor Ort anpassen. Dies gilt für den zeitlichen Umfang ebenso wie für die Schwerpunktsetzung. Eigene Übungseinheiten können das Programm ergänzen. Dabei sollten aber stets die Ziele des „Cool and Fair“-Trainings im Vordergrund stehen.



DAS MITEINANDER IM TEAM LEBT VON VEREINBARUNGEN UND DEREN BEOBACHTUNG

Regeln, Akzeptanz, Kompromisse, Achtung voreinander sind Leitlinien unseres Handelns. Sportliche Regeln müssen eingehalten werden, wenn man faire Siege erringen möchte. Die heranwachsenden Kinder haben darüber hinaus Vorbildfunktion für die nächste Generation.

Der aktuelle gesellschaftliche Umgang spiegelt sich in den Vereinen wider. Viele Kinder und deren Eltern mit unterschiedlichen Wertevorstellungen treffen hier zusammen. Daher haben unsere Leitlinien eine besondere Bedeutung für den Umgang miteinander. Eltern wollen ihre Kinder bei uns in vielerlei Hinsicht gefördert wissen. Ihre Erwartungen sind zum Beispiel:

Sportlicher Ausgleich zur Schule, Erlernen von Fairness in der Gruppe, Bewegung, Impulskontrolle, Spaß, Erhöhung des Selbstwerts durch Erfolge ...



ZIELE DES COOL AND FAIR TRAININGS

Für ein kameradschaftliches Miteinander und Füreinander soll das Training die 7- bis 12-jährigen Mädchen und Jungen in Fußballvereinen in ihrer Sozialkompetenz und ihrem Teamgeist stärken.

Der abstrakte Begriff Sozialkompetenz wird dabei für die Arbeit mit den Kindern praktikabel gestaltet, in Handlungen übertragen und damit konkretisiert. Sozialkompetenz umfasst im Wesentlichen die folgenden Schlüsselqualifikationen.

SOZIALE KOMPETENZ

Empathie und Gesprächskultur

KOOPERATIVE KOMPETENZ

Teamfähigkeit und Konfliktfähigkeit

KOGNITIVE & HANDLUNGS-KOMPETENZ

Problemlösungs-, Entscheidungsfähigkeit und Handlungskompetenz

Im „Cool and Fair“-Training vermitteln wir einen einfühlsamen und sozialen Umgang miteinander, der sich in sportlicher Fairness widerspiegelt. Dabei geht es nicht allein um körperliche Stärke, sondern auch um Herzens- und Kopfstärke. Es werden sportlich-spielerische Aktivitäten angeboten, die wir mit Denksport-Aufgaben verbinden. Im „Cool and Fair“-Training machen wir uns gemeinsam über unseren Umgang miteinander Gedanken. Wir wollen Konflikte über Problemlösungen im Sinne von Kompromissen friedlich bewältigen.



SOZIALE PRINZIPIEN

Die nachfolgend aufgeführten sozialen Prinzipien lassen sich sehr gut mit sportlicher Fairness vereinbaren. Sie sind wesentliche Bestandteile des „Cool and Fair“-Trainings und für unseren Umgang miteinander:

NICHT VERLETZEN

NICHT BESCHIMPFEN

NICHT STEHLEN

NICHT ZERSTÖREN

VEREINBARUNGEN EINHALTEN



DER COOL AND FAIR RUF

Zu Beginn und am Ende eines Trainings rufen alle Kinder gemeinsam den „Coole Kids-Ruf“, damit sich alle an die sozialen Prinzipien erinnern und sich diese einprägen, um friedvoller miteinander umzugehen.

GEMEINSAM SIND WIR STARK!



COOL AND FAIR REGELN

1 COOL AND FAIR-KINDER VERLETZEN UND BESCHIMPFEN SICH NICHT.

- Wir sagen, wie wir uns fühlen und was wir wollen oder nicht wollen. (Ich-Botschaften)
- Wir sind ehrlich.
- Wir halten Vereinbarungen und Regeln ein.
- Wir übernehmen die Verantwortung für Verstöße (z. B. die Nichteinhaltung der sozialen Prinzipien) und nehmen die darauffolgenden Konsequenzen an bzw. bringen es wieder in Ordnung.

3 COOL AND FAIR-KINDER LASSEN SICH NICHT ÄRGERN ODER PROVOZIEREN.

- Was machen wir, wenn wir geärgert oder provoziert werden (wenn ..., dann ...).
- Wir widerstehen zu klauen und zu zerstören (Ventile für Wut).
- Wir halten uns an unsere Vereinbarungen und Regeln.

2 COOL AND FAIR-KINDER SIND NICHT NUR SPORTLICH, SONDERN AUCH SCHLAU.

- Wir denken uns Handlungsweisen aus, die wir verfolgen und einhalten können.
- Wir verändern unsere Verhaltensweisen kurzfristig, wenn sie nicht wirken.
- Wir denken uns Problemlösungen aus. Dabei bewerten wir Ursachen und Wirkung.

4 COOL AND FAIR-KINDER SIND STETS FAIR UND SOZIAL.

- Wir setzen alle unsere Friedensregelungen um und sind „Cool and Fair“-Kinder.
- Wir haben Achtung vor anderen Menschen und zeigen Respekt und Wertschätzung.
- Wir sind tolerant und nehmen Rücksicht.
- Wir sind hilfsbereit und ein Team.



COOL AND FAIR

Training Teil 1

KENNENLERNEN UND DEFINITION DER ZIELE

Ablauf

Alle Kinder erhalten Namensschilder (z. B. Kreppband-aufkleber), positionieren sich im Halbkreis um den Trainer oder die Trainerin und formulieren gemeinsam die Ziele des Trainings.

Mögliche gemeinsame Ziele

- Wir wollen zusammen Sport machen und spielen.
- Wir wollen fair miteinander umgehen und uns gegenseitig achten.
- Wir wollen Probleme und Konflikte gemeinsam lösen.
- Wir wollen draußen und hier Gutes tun.
- Wir wollen uns gegenseitig unterstützen und respektieren.
- Wir wollen überlegen, wie wir mit Wut umgehen.

Dauer

10 Minuten

Ziel

Die Kinder und ihre Erwartungen kennenlernen.

Gemeinsame Ziele festlegen.

Reflexion

Welche Ziele und damit verbundene Werte sind uns wichtig?

Finden sich alle bei den Zielen wieder?

BRÜCKENWÄCHTER

Ablauf

Zwei, von der Mannschaftsgröße abhängige, markierte Vierecke werden über eine „Brücke“ miteinander verbunden. In den Vierecken dribbeln die Kinder mit dem Ball am Fuß und versuchen, über die „Brücke“ in das andere Feld zu gelangen. Ein „Wächter“ steht auf der Brücke und versucht, die Bälle der Kinder von der Brücke zu schießen. Wer „abgeschossen“ wurde, fängt im Ursprungsfeld wieder an zu dribbeln.

Variation

- Wer die andere Seite erreicht, erhält einen Punkt.
- Teams bilden, jedes hat einen „Wächter“ auf der Brücke.
- Wer hat am schnellsten alle Spieler im anderen Feld?

Dauer

bis 20 Minuten

Ziel

Enge Ballführung trainieren
Kooperation und Taktikentwicklung fördern

Reflexion

Welche Taktiken haben gut funktioniert?

Wie kann man die Aufgabe gemeinsam besser lösen?

AUFWÄRM- UND KENNENLERNSPIEL MIT BALL

Ablauf

Alle Kinder stehen im Kreis. Die Größe des Kreises richtet sich nach der Teilnehmerzahl. Ein Ball wird zugeworfen. Wer den Ball fängt, nennt den eigenen Namen, den Lieblingsverein und den/die Liebingspieler/in. Anschließend wird der Ball weitergeworfen.

Variation

Der Trainer oder die Trainerin kann später den Ball zu einem Kind spielen und die anderen Kinder müssen Lieblingsverein und -spieler/in des angespielten Kindes nennen. Anschließend spielt das Kind den Ball zurück zum/r Trainer/in.

Dauer

10 Minuten

Ziel

Die Namen und die sportlichen Idole aller Kinder kennenlernen und einprägen.

Reflexion

Wer hat welche Idole und für wen interessiert er/sie sich?

WIR SIND ALLE VERSCHIEDEN UND DOCH GLEICH

Ablauf

Alle Kinder stehen mit einem Ball auf einer Startlinie. Auf Kommando dribbeln sie ca. 20 Meter bis zu einer Wendemarke und zurück. Danach ruft der Trainer verschiedene Kategorien auf (z. B. „Alle Mädchen“, „Alle, die braune Augen haben“, „Alle, die eine zweite Sprache sprechen“). Die Kinder, die dazugehören, dribbeln erneut zur Wendemarke und zurück.

Weitere Mögliche Kategorien

- alle Mädchen
- alle Jungen
- alle Fans vom Verein [...]
- alle Linksfüßler
- alle Rechtsfüßler
- usw. ...

Dauer

10 Minuten

Ziel

Verständnis für Vielfalt und Gemeinsamkeiten schaffen

Reflexion

Welche Gemeinsamkeiten gibt es unter uns?

Wie fühlt es sich an, wenn man allein oder in einer großen Gruppe ist?

WODURCH UNTERSCHIEDEN SICH MENSCHEN?

Ablauf

Zwei Teams werden gebildet, erhalten Zettel und Stifte und ziehen sich in eine Ecke zurück. Sie haben 10 Minuten Zeit, um so viele Merkmale wie möglich zu notieren, durch die sich Menschen unterscheiden (z. B. Haarfarben, Sprachen, Größe, Hobbies). Anschließend werden die gesammelten Unterschiede unter den folgenden Diskussionspunkten besprochen.

Diskussionspunkte

- Welche Unterschiede gibt es zwischen Menschen?
- Welche Vorteile bringen diese Unterschiede?
- Wann sind Unterschiede eine Bereicherung?

Dauer

15 Minuten

Ziel

Verständnis für Vielfalt und individuelle Unterschiede fördern.

Reflexion

Warum sind Unterschiede wertvoll?

Welche Vorteile bringt Vielfalt?

DRIBBLING IM FELD

Ablauf

Die Kinder dribbeln in einem markierten Feld mit dem Ball am Fuß. Die Feldgröße ist abhängig von der Zahl und dem Leistungsstand der Kinder. Die Bälle der Mitspieler/innen dürfen nicht berührt werden. Auf dem Feld sind Hütchentore aufgestellt, jedoch eines weniger als Kinder. Auf ein Signal hin versucht jedes Kind, ein Tor zu besetzen. Wer keins findet, muss eine vorher festgelegte Übung (z. B. Liegestütze) absolvieren. Das Spiel geht danach mit Dribbling weiter. Die Kinder dürfen dabei nicht nur um eine Hütchen herum dribbeln. Sie müssen sich frei im Feld bewegen.

Dauer

bis 15 Minuten

Ziel

Förderung von Ballbehandlung, Geschicklichkeit, Reaktionsvermögen und Fairness

Reflexion

Wie fühlt es sich an „auszuscheiden“?

Wie kann man mit Niederlagen umgehen?

Was bedeutet Fairness bei diesem Spiel?



STARK
IM SPIEL,
STARK
IM MITEINANDER!

SPRINTS MIT DENKSPORTAUFGABEN

Ablauf

Zwei oder mehr gleichstarke Teams sind in einem markierten Feld aufgestellt, jeweils 20 Meter von dem/r Trainer/in entfernt. Jedes Team erhält einen Stift. Auf Zuruf sprintet ein Kind zum/r Trainer/in, holt eine Frage, auf einem vorbereiteten Zettel, aus dem Bereich Allgemeinwissen oder Fußball ab und läuft zurück zum Team. Dort wird die Antwort gemeinsam leise besprochen und auf dem Zettel notiert. Das Kind sprintet wieder zum/r Trainer/in, um den Zettel mit der Antwort abzugeben.

Bei einer richtigen Antwort sprintet das Kind zurück ins Feld und schlägt das nächste Kind ab, das daraufhin losläuft und eine neue Frage abholt.

Ist die Antwort falsch, muss es zurück zum Team laufen und eine neue Antwort finden. Erst nach zwei falschen Antworten darf ein nächstes Kind loslaufen. Das Team mit den meisten richtigen Antworten in dem zuvor vereinbarten Zeitraum gewinnt.

Variation

Die Strecke kann je nach Leistungsstand der Teams durch größere Distanzen, Hindernisse oder Dribblings erschwert werden.

Dauer

20 Minuten

Ziel

Die Komplexität der Aufgaben erkennen

Die Kombination aus Bewegung und Denken fördern

Alle bringen ihre Fähigkeiten ein

Reflexion

Was war wichtiger: Schnelligkeit oder Wissen?

Können unterschiedliche Stärken, das gemeinsame Ergebnis fördern?

WIE WOLLEN WIR „COOL UND FAIR“ WERDEN?

Ablauf

Alle Kinder stellen sich im Halbkreis um den/die Trainer/in auf und sammeln Ideen, wie man sich „cool und fair“ verhält. Der Trainer sammelt die Ideen und hält sie auf einem Plakat o. ä. fest. Dabei werden die folgenden Fragen an die Kinder gestellt:

- Was stellt ihr euch unter cool und fair vor?
- Wie schaffen wir es, die Vorstellungen umzusetzen?

Ergänzungen der Ideen

Sportlich sein

- Gefühle aussprechen und nicht impulsiv reagieren
„Ich bin sauer und ich möchte, dass ...“
- Vereinbarungen und Regeln einhalten

Friedlich sein

- Nicht schlagen
- Nicht beschimpfen
- Nicht zerstören
- Nicht klauen
- Nicht lügen

Stark sein

- Dem Verletzten widerstehen
- Statt sich etwas einfach zu nehmen:
Fragen, ob man es sich nehmen darf
- Eigene Ventile für Wut kennen

Schlau sein

- Wissen, was passiert, wenn ich das mache ...
- Miteinander reden und sich zuhören
- Gemeinsam Problemlösungen überlegen

Sozial sein

- Jeden Tag eine gute Tat
- Freundlich und hilfsbereit sein
- Ein Team sein
- Einen friedlichen Umgang beachten

Dauer

15 Minuten

Ziel

Gemeinsame Werte und Verhaltensweisen erarbeiten

Reflexion

Welche Eigenschaften sind besonders wichtig?

Welche Regeln helfen uns, besser miteinander umzugehen?

EINZIGARTIGKEIT

Ablauf

Alle Kinder stellen sich im Halbkreis um den/die Trainer/in auf, der ihnen folgendes vermittelt: Keiner von uns ist dem anderen gleich. Wir alle sind unterschiedlich und die Unterschiede machen uns zu etwas Besonderem. Unterschiedliche Größen und Haarfarben, unterschiedliches Können und Wissen. Auch wenn wir uns ähnlich sind, so sind wir doch nicht dieselben. Wir haben unterschiedliche Interessen, Vorlieben, Abneigungen.

- Was magst du an dir selbst?
- Was ist an dir etwas Besonderes?
- Sag: „Ich bin etwas besonderes, weil ...“

Anschließend soll sich jedes Kind auf die eigene Schulter klopfen und sich über seine/ihre Einzigartigkeit freuen.

Dauer

10 Minuten

Ziel

Eigene Stärken erkennen und benennen
Selbstbewusstsein und Teamgeist fördern

Reflexion

Wir alle haben Besonderheiten, die wir in das Team einbringen. Wir wollen eigene Stärken erkennen und entwickeln und sie für das Team nutzen.
Bei der Nennung unserer eigenen Stärken vermeiden wir es uns mit anderen zu vergleichen.

GEMEINSAMES FAZIT

Ablauf

Die Kinder stellen sich im Halbkreis um den/die Trainer/in auf, der ihnen folgendes vermittelt: Wir wollen es verstehen, wenn jemand anders ist. Jeder kann stolz auf sich selbst sein. Wenn jemand anders ist, dann beschimpfen wir nicht und tun nichts Schlechtes. Wir sind freundlich und behandeln alle gut.

Dauer

10 Minuten

Ziel

Reflexion des Trainings, Erkenntnisse formulieren und mitnehmen

Reflexion

Welche Ergebnisse gibt es aus dem Training für jedes einzelne Kind und für das Team?

WERTSCHÄTZUNG DER MITSPIELER/INNEN

Ablauf

Die Kinder stellen sich paarweise gegenüber. Jedes Kind zählt drei Eigenschaften oder Fähigkeiten des Gegenübers auf, die es besonders gut findet und schätzt. Anschließend Wechsel der Paare.

Dauer

10 Minuten

Ziel

Die Stärken der anderen erkennen und benennen.
Respekt und Anerkennung ausdrücken.

Reflexion

Was macht uns als Gemeinschaft im Team stark?

COOL AND FAIR RUF!

Ablauf

Alle stehen im Kreis und fassen sich an den Händen und rufen den „Cool and Fair“-Ruf:

Gemeinsam sind wir stark!

Dauer

30 Sekunden

Ziel

Teamgefühl stärken



COOL AND FAIR

Training Teil 2

BEGRÜSSUNG UND RÜCKBLICK

Ablauf

Alle Kinder stehen im Kreis und halten sich an den Händen, der Cool und Fair Ruf wird gerufen:

Gemeinsam sind wir stark!

Anschließend hat jedes Kind die Möglichkeit, eine Rückmeldung zum vorherigen Training zu geben.

Gemeinsam wird besprochen, welche Trainingsinhalte besonders wichtig für die Kinder waren und für das heutige Training sind.

Dauer

10 Minuten

Ziel

Welche Ziele des Trainings des ersten Teils sind den Kindern in Erinnerung?

Verfestigung der Ziele

Reflexion

Welche Werte sind uns wichtig?

Was konnten wir davon im Alltag umsetzen?

BLIND AUF EINANDER VERLASSEN

Ablauf

Das Spiel erfolgt in der Form einer Pendelstaffel. Die Kinder werden in zwei Teams und die Teams in Paare aufgeteilt. Einem Kind in jedem Paar werden die Augen verbunden. Der sehende Part führt den anderen durch einen Parcours, indem lediglich mündliche Anweisungen gegeben werden. Der Parcours beginnt mit zwei hintereinander aufgestellten Hütchen, Abstand ca. 10 Meter. Bis zum ersten Hütchen im Gehen, bis zum zweiten Hütchen im lockeren Laufen. Danach im Slalom um mehrere Hütchen. Den Rückweg neben dem Parcours im Sprint. Nach einer Runde wechseln die Rollen. Gewonnen hat das schnellste Team.

Dauer

20 Minuten

Ziel

Koordination und Teamarbeit stärken, Vertrauen zueinander aufbauen

Reflexion

Wie war es, sich nur auf den Partner zu verlassen?

Welche Anweisungen waren besonders hilfreich?

KATZ UND MAUS

Ablauf

Im Mittelkreis oder in einem nach Gruppengröße abgesteckten Feld dribbeln die Kinder („Mäuse“ genannt) frei im Raum mit enger Ballführung. Zwei Kinder ohne Ball versuchen als „Katzen“, die Mäuse mit den Händen zu berühren. Jede Maus kann sich schützen, indem sie auf ihren unter der Fußsohle ruhenden Ball tritt. Wer „abgeschlagen“ wird, fängt als Katze weiter mit.

Gewonnen hat die letzte Maus.

Variation:

Die Kinder können sich vor dem „Abschlagen“ schützen indem sie sich an den Händen nehmen.

Dauer

15 Minuten

Ziel

Verbesserung der Balltechnik, der Beweglichkeit und Schnelligkeit, des Reaktionsvermögens und der Teamarbeit

Reflexion

Welche Taktiken, z. B. Nutzung des Raums, haben geholfen, nicht gefangen zu werden?

Wie wichtig war Zusammenarbeit?

PORZELLANLADEN

Ablauf

Das Spiel erfolgt in der Form einer Pendelstaffel. Auf zwei abgesteckten Feldern werden eine Anzahl von Hütchen in wilder Streuung aufgestellt. Es werden zwei Teams gebildet, die sich gegenüber des jeweils abgesteckten Feldes aufstellen. Jedes Team benennt eine/n Läufer/in. Der/die Läufer/in des Teams trägt eine Augenbinde und muss versuchen, den Parcours zu durchqueren ohne ein Hütchen zu berühren. Um dies zu vermeiden, bekommt er/sie Anweisungen von den Mitspieler/innen. Berührt der/die Spieler/in ein Hütchen, muss er/sie eine vorher festgelegte Übung (z. B. Liegestütze) absolvieren, bevor er/sie weiter laufen kann. Im Ziel angekommen, übergibt er/sie die Binde und der/die nächste Läufer/in startet mit der Binde über den Augen. Gewonnen hat das Team, das am schnellsten mit allen Kindern den Parcours durchlaufen hat.

Dauer

15 Minuten

Ziel

Verbesserung der Koordination, des Teamgeistes, der Kommunikationsfähigkeiten und der „Sorge“ um den Mitspieler

Reflexion

Warum war klare Kommunikation wichtig? Welche Taktiken haben geholfen?

WER HAT DIE MEISTEN LEIBCHEN?

Ablauf

In einem absteckten Feld, z. B. im Mittelkreis, bewegen sich die Kinder im lockeren Lauf. Die Kinder haben bis auf den/die Fänger/in alle ein Leibchen im Hosenbund stecken. Der/die Fänger/in muss durch geschicktes Nachlaufen versuchen, möglichst viele Leibchen zu bekommen. Spieler/innen ohne Leibchen scheiden aus oder werden ebenfalls zum/r Fänger/in. Gewonnen hat, welches Kind als Letztes noch das Leibchen trägt.

Dauer

15 Minuten

Ziel

Koordination, Schnelligkeit, Beweglichkeit & taktisches Verhalten verbessern. Frustrationstoleranz stärken.

Reflexion

Welche Taktiken waren effektiv?
Wie gehe ich mit dem Ausscheiden um?

FUSSBALL OHNE REGELN

Ablauf

Es werden zwei Teams eingeteilt und es soll im abgesteckten Feld 4:4 Fußball gespielt werden. Es gibt keinerlei Regeln, einzige Bedingung, der Gegenspieler darf nicht gefoult oder verletzt werden. Das bedeutet die Kinder können z. B. den Ball in die Hand nehmen, nach dem ersten Tor erklären, dass das Spiel beendet ist und sie gewonnen haben usw. Anschließend Aufarbeitung mit dem/r Trainer/in. Funktioniert das? Hat euch das Spaß gemacht?

Dauer

15 Minuten

Ziel

Regelbewusstsein und Entscheidungsfindung trainieren.

Reflexion

Warum gibt es Regeln?
Welche waren notwendig?
Hat das Spiel ohne Regeln Spaß gemacht?
Welche würdet ihr euch wünschen?

LOS - STOPP!

Ablauf

Der Trainer oder die Trainerin markieren eine Start- und eine Ziellinie ca. 20 Meter voneinander entfernt auf. Er/Sie steht mit dem Rücken zur Gruppe der Kinder, die sich an der Startlinie nebeneinander aufstellen. Auf den Ruf „Los“ sprinten die Kinder Richtung Ziellinie los. Bei dem Ruf „Stopp“ bleiben die Kinder sofort stehen. Der/die Trainer/in dreht sich um. Alle Kinder, die sich noch bewegt haben, müssen zurück zur Startlinie. Der/die Trainer/in dreht sich wieder um und ruft erneut. Wer als erster am Ziel angekommen ist, wird neuer „Rufer“. Die Kinder trainieren dabei, sich an Regeln zu halten, Entscheidungen anderer zu akzeptieren, schnell zu reagieren und genau zu beobachten.

Dauer

15 Minuten

Ziel

Verbesserung der Konzentration, von Reaktionsvermögen und Schnelligkeit, Impulskontrolle, Wahrnehmungsfähigkeit

Reflexion

Warum ist es wichtig, Regeln einzuhalten?
Welche Taktiken haben geholfen?

SCHIEDSRICHTERFEHLENTSCHEIDUNGEN

Ablauf

Es werden zwei Teams eingeteilt, die je nach Gruppengröße quer über das Feld (z. B. 5:5) Fußball spielen. Der Trainer/die Trainerin trifft als Schiedsrichter/Schiedsrichterin bewusst krasse Fehlentscheidungen und beobachtet die Reaktionen der Kinder.

Dauer

15 Minuten

Ziel

Umgang mit Ärger, Wut, Frustration & Impulskontrolle verbessern.

Reflexion

Wie fühlt sich Benachteiligung an?
Wie geht man mit Frustration um?
Welche Folgen hat mangelnde Impulskontrolle?
Welche Werte sind dabei wichtig?

ELFMETERKÖNIG/IN

Ablauf

Alle Kinder schießen Strafstöße auf ein kleines von einem Torwart gehütetes Tor. Wer ein Tor schießt, darf weiter am Wettbewerb teilnehmen. Wer als Letztes übrigbleibt, ist der oder die „Elfmeterkönig/in“.

Dauer

10 Minuten

Ziel

Üben der Schusstechnik und des Torwartspiels
Umgang mit Niederlagen

Reflexion

Wie fühle ich mich, wenn ich verschossen habe und alle schauen zu?
Wie kann ich das verarbeiten?
Wie gehe ich damit um, wenn ich als Sieger vom Platz gehe?

DAS ELEFANTENSPIEL

Ablauf

In einem der Gruppengröße angemessenen Feld, z. B. im Mittelkreis, bilden bis auf zwei alle Kinder durch Festhalten/Einhaken usw. einen „Elefanten“, der sich gegen Angriffe von außen abschirmt. Die beiden Kinder außerhalb sind die „Löwen“. Sie versuchen durch Ziehen und Zerren einzelne Spieler aus dem „Elefanten“ herauszulösen. Schlagen, Treten, Spucken und Schimpfen ist nicht erlaubt. Ggf. kann die Zahl der „Löwen“ erhöht werden. Es können mehrere Durchgänge mit unterschiedlichen Teams als „Elefanten“ gespielt werden. Jedes herausgelöste Kind wird zum „Löwen“.

Dauer

15 Minuten

Ziel

Kraft für ein gemeinsames Ziel nutzen („Elefanten“) & Team-Taktik entwickeln („Löwen“)

Reflexion

Was machte die „Elefanten“ stark?
Warum war es möglich oder nicht möglich einzelne Kinder vom Elefant zu lösen?

PENALTYKÖNIG/IN

Ablauf

Übung wie bei „Elfmeterkönig/in“, es wird jedoch mit dem Ball von der Mittellinie auf das Tor gelaufen. Es darf nur nach vorne und seitwärts mit dem Ball gelaufen werden, Rückwärtsbewegungen sind nicht erlaubt. Wer als Letztes übrigbleibt, ist der oder die „Penaltykönig/in“.

Dauer

15 Minuten

Ziel

Schnelles Dribbling, Schusstechnik und Torwartspiel üben.

Reflexion

Wie fühle ich mich nach einem Fehlschuss?
Wie verarbeite ich das?
Wie gehe ich mit einem Sieg um?

ZOLLSTOCKMIKADO

Ablauf

Es werden mehrere 4er Gruppen gebildet. Ggf. sind die Gruppengrößen der Zahl der Kinder insgesamt anzupassen. Jeweils zwei Zollstöcke werden komplett ausgeklappt und in der Mitte in einem 90-Grad-Winkel abgewinkelt. Sie werden ineinander verschränkt aufgestellt, so dass sie ein Zelt mit 4 Stützen formen. Die Kinder müssen unter den Zeltstangen der Zollstockszelte hindurchkriechen. Fällt das Zelt zusammen, muss es von der Gruppe wiederaufgebaut werden und die Kinder müssen nochmals hindurch. Gewonnen hat die Gruppe, die in der schnellsten Zeit durchgekrochen ist und das „Zelt“ immer noch steht. Ggf. kann mit mehreren Zelten gleichzeitig eine Sieger-Gruppe ermittelt werden.

Dauer

10 Minuten

Ziel

Förderung von Wendigkeit, Geschicklichkeit und Teamgeist

Reflexion

Welche Gründe haben zum Sieg geführt?
Was macht eine Teamleistung aus?

WAS MACHEN WIR, WENN WIR VERÄRGERT SIND?

Ablauf

Der/die Trainer/in versammelt die Kinder im Halbkreis und bespricht mit ihnen, wie man Konflikte löst.

Beispiele: „Was macht dich wütend und was tust du dann?“, „Ich kann damit fertig werden!“, „Wie kannst du Ärger zeigen, ohne zu schlagen oder zu beschimpfen?“, „Ich bin wütend, weil ...!“

Wut-Ventile

- Rennen
- Auf einen Boxsack oder ein Kissen schlagen
- Herumtrampeln oder eine Treppe hinauf stampfen
- Eine alte Zeitung zerreißen
- Hände, Arme, Gesicht kalt abwaschen
- Langsam zählen
- Mit dem Rücken gegen eine Wand drücken

Dauer

20 Minuten

Ziel

Bewusstmachen, dass wir Ärger und Wut abbauen können, wenn wir die nötigen „Werkzeuge“ dazu kennen.

Reflexion

Was hilft mir am besten, um mit Ärger und Wut fertig zu werden?
Wie geht es mir, wenn ich mich abregiert habe?

WAS MACHEN WIR, WENN WIR UNS STREITEN?

Ablauf

Der/die Trainer/in versammelt die Kinder im Halbkreis und bespricht Konfliktlösungen:

„Warum streiten wir?“, „Höre dem anderen zu!“, „Kritisiere die Handlung, nicht die Person.“, „Sag, was dich ärgert und was du willst.“, „Was ist das Problem?“, „Was können wir tun?“, „Was ist möglich?“

Die Lösung sollte ungefährlich, einfühlsam, gerecht und praktikabel sein. „Entscheidet euch für eine Lösung.“
„Überlegt, ob es geklappt hat – falls nicht, was könnt ihr noch tun?“

Dauer

20 Minuten

Ziel

Die Kinder lernen, dass es Lösungen für Konflikte gibt. „Streitereien“, „Streite“ gibt es nicht.

Reflexion

Was hilft dir künftig, Konflikte zu lösen?
Wann ist eine Streitlösung für dich nicht akzeptabel?
Habt ihr ein Beispiel, das wir gemeinsam durchgehen können?

EINFÜHLUNGSVERMÖGEN

Ablauf

Der/die Trainer/in versammelt die Kinder im Halbkreis um sich und spricht mit ihnen über gute und schlechte Gefühle. Gute Gefühle kann man teilen oder für sich behalten, schlechte Gefühle sollte man einer Vertrauensperson mitteilen. Über Gefühle zu sprechen, erleichtert den Umgang damit.

Jedes Gefühl ist richtig. Daher sollten wir die Gefühle der anderen Kinder auch stets achten und uns nicht über sie lustig machen. Schön ist es, gute Gefühle in der Gemeinschaft zu teilen und es hilft, unangenehme Gefühle zu besprechen.

Es gibt keine schlechten, sondern stattdessen unangenehme Gefühle. Ist ein Gefühl schlecht, dann darf man es nicht fühlen. Ein gutes Gefühl ist somit eher auch ein angenehmes Gefühl.

Dauer

20 Minuten

Ziel

Die Kinder sollen verstehen, dass angenehme und unangenehme Gefühle normal sind, und lernen, besser damit umzugehen.

Reflexion

Welche Gefühle bewegen dich?
Hilft dir das Gelernte?
Wie beeinflusst Wohlbefinden das Team?
Was sind angenehme & unangenehme Gefühle?

WAS GESCHIEHT, WENN ICH UNFAIR WAR?

Ablauf

Der/die Trainer/in erarbeiten gemeinsam mit den Kindern, die sie im Halbkreis um sich versammeln, Lösungsmöglichkeiten für Konsequenzen nach einem unfairen Verhalten. Zum Beispiel bei: Verletzung, Beschimpfung, Lüge, Diebstahl, Zerstörung, nicht eingehaltenem Versprechen.

Welche Konsequenzen sollen dann folgen?

Gemeinsam werden Konsequenzen mit den Kindern beschlossen.

Einige Lösungsvorschläge für Fehlverhalten werden nachfolgend aufgezeigt: „Bleib ruhig.“, „Überlege dir, was du falsch gemacht hast.“, „Was wäre besser gewesen?“, „Wie kannst du es wieder in Ordnung bringen?“, „Entschuldige dich durch eine Handlung, z. B. wenn du dem anderen bei etwas hilfst.“

Dauer

20 Minuten

Ziel

Die Kinder erkennen, dass Fehlverhalten Konsequenzen hat und erarbeiten Lösungen eigenverantwortlich.

Reflexion

Wie findest du es, eigene Regeln aufzustellen?
Kannst du die Konsequenzen akzeptieren?
Glaubst du, dass das Team mit diesen Regeln besser funktioniert?

COOL AND FAIR RUF!

Ablauf

Alle stehen im Kreis und fassen sich an den Händen und rufen den „Cool and Fair“-Ruf:

Gemeinsam sind wir stark!

Dauer

30 Sekunden

Ziel

Teamgefühl stärken



QUIZFRAGEN UND DENKSPORT-AUFGABEN

- 1 Wer wohnt in Omas Garten hinten an der Rosenhecke?
Es ist ein Tier mit Haus, es ist gewiss ...
die Schnecke
- 2 Welcher Mann schmilzt in der Sonne und freut sich nur, wenn es friert?
der Schneemann
- 3 Welches Mütterchen wächst in der Erde?
das Stiefmütterchen
- 4 Welcher Pelz kann essen und trinken und sehr viel schlafen?
der Faulpelz
- 5 Welcher Strauß hat keine Blume?
der Vogel Strauß
- 6 Was wird nass beim Trocknen?
das Handtuch
- 7 Welche Blätter haben keine Stiele?
die Blätter im Buch
- 8 Was läuft und läuft und läuft immerfort und hat keine Füße?
die Zeit
- 9 Wie viele Schafe müssen geschoren werden, um ein Baumwollknäuel von 100 Gramm herzustellen?
Keines, denn Baumwolle ist ein pflanzliches Produkt
- 10 Welches Wort passt nicht dazu? Hund – Wolf – Katze – Huhn
Der Wolf, die anderen sind Haustiere
- 11 Welches Wort passt nicht dazu? März – Kilometer – Sommer – Montag
Der Kilometer, er gibt eine Entfernung an, die anderen eine Zeit
- 12 Welches Wort passt nicht dazu? Mond – Fisch – intelligent – Computer
Intelligent ist ein Adjektiv. Die anderen Wörter sind Substantive.
- 13 Wie heißen die leichtesten Sportbälle?
Federball und Tischtennisball
- 14 Welches Tier musiziert mit den Beinen?
die Grille
- 15 Teile 20 durch 2 und addiere 5.
15

