

Training zu Hause

Best-Practice & Tipps und Tricks aus den Vereinen

Inhalt

I.	Allgemeines	2
II.	Plattformen für die Umsetzung von Online-Trainingsangeboten.....	3
	Plattformen für das Bereitstellen von Links und Videos:.....	3
	Plattformen für den direkten Online-Austausch / Online-Trainings:	3
	Plattformen für das Erfassen von sportlicher Aktivität.....	4
	Plattformen für einen informellen Austausch (Clubheim-Erlebnis)	4
III.	Tipps und Hinweise	5
	Tipps und Hinweise für den Einsatz von „Nachmach-Videos“	5
	Tipps und Hinweise für den Ablauf/Inhalt von Online-Trainings	5
	Tipps und Hinweise für die Aufrechterhaltung der Motivation.....	5
IV.	Mögliche Inhalte für „Nachmach-Videos“ oder Online-Trainings.....	7
	G- bis E-Jugend:.....	7
	D- bis C-Jugend:.....	7
	B- bis A-Jugend / Aktive:	8
V.	Mögliche Inhalte, die über den praktischen Fußball hinausgehen	9

I. Allgemeines

„Ich habe ganz am Anfang für mich entschieden, der Trainer zu sein, den ich immer gern gehabt hätte.“
(Jürgen Klopp)

Dieses Zitat kann auch für die momentane Zeit dienen. Die Überlegung, was man in der momentanen Situation von seiner Trainerin oder seinem Trainer erwartet hätte, kann einem aufzeigen, was getan werden kann und wie man die Spieler:innen am Ball und mit dem Verein verbunden hält.

Dabei steht nicht die fachliche Ebene im Vordergrund, sondern das **Kontaktsuchen zu seinen Spieler:innen und das Zeigen von Interesse**. Das kann sich durch das Schicken von Videos und Ausrichten von Online-Trainings ausdrücken. Es kann aber auch ein einfacher Anruf sein, der die Frage nach dem Befinden in der momentanen Situation beinhaltet.

Als Hilfestellung haben wir mit Hilfe von Vereinsvertreter:innen aus Südbaden ein Paket an Online-Plattformen und Übungsideen zusammengestellt. Darüber hinaus geben wir Tipps und Hinweise, welche Dinge gut bei den Spieler:innen ankamen.

Wir haben das Übungs- und Ideenpaket grob in Alterklassen strukturiert. Es ist aber absolut denkbar, sich als B-Jugendtrainer:in bei Übungen aus dem Bereich der G bis E-Jugend zu bedienen, wenn es sinnvoll angewandt wird.

Bei dem Anwenden der Tipps und Hinweise sowie beim Treffen im Online-Raum bleibt die wichtigste Komponente für die gute Spieler:innen-Trainer:innen-Beziehung der **private Kontakt**. Hierfür solltet ihr völlig frei von der gewählten Variante immer wieder versuchen diesen Kontakt herzustellen. Eine Idee kann es sein, dass Jogging-Training auf einen bestimmten Termin zu legen und möglichst viele **Spieler:innen mit dem Fahrrad zu „besuchen“** und ihnen zu zeigen, dass man wahrnimmt, was sie tun. Eine andere Möglichkeit kann es sein, dass **Spieler:innengespräche online** geführt werden. Themen gibt es sicherlich genug: Wie hältst Du Dich momentan fit? Wie sieht es bei Dir auf der Arbeit aus? Wie siehts mit der nächsten Saison aus? Usw.

Wie immer gilt: **Probiert etwas aus, sprecht viel mit den Spieler:innen** und findet gemeinsam einen sportlichen Weg durch die Pandemie.

Viel Spaß beim Durchstöbern der kommenden Seiten und beim Ausprobieren!

Bei Fragen oder weiteren Ideen freuen wir uns sehr, wenn Ihr uns kontaktiert:

Masterplankoordinator Tobias Barth

Telefon: 0761 28269 34

E-Mail: Tobias.Barth@sbfv.de

II. Plattformen für die Umsetzung von Online-Trainingsangeboten

Bei allen der hier vorgestellten Plattformen reicht grundsätzlich die kostenlose Version, um mit seinen Spieler:innen in Kontakt zu treten bzw. deren Aktivität zu „überprüfen“.

Plattformen für das Bereitstellen von Links und Videos:

1. WhatsApp

Preis: kostenlos

Link: im App & Play Store verfügbar

Einsatzgebiet: mobiles Endgerät (Handy/Tablet)

Umsetzung: Videos oder Bilder von Übungen hin und her schicken

2. E-Mail

Preis: kostenlos

Link: je nach Anbieter

Einsatzgebiet: mobiles Endgerät (Handy), Computer, Tablet

Umsetzung: Videos, PDF, Links mit Übungen / Wochenaufgaben verschicken

Plattformen für den direkten Online-Austausch / Online-Trainings:

3. Zoom

Preis: 40 Minuten kostenlos nutzbar

Link: Meetings planen: <https://support.zoom.us/hc/de/articles/201362413>

Einsatzgebiet: mobiles Endgerät (Handy), besser: PC, Tablet (größeres Bild)

Umsetzung: Online-Training, Online-Besprechung

4. Microsoft Teams

Preis: 60 Minuten kostenlos nutzbar

Link: <https://www.microsoft.com/de-de/microsoft-teams/group-chat-software>

Einsatzgebiet: mobiles Endgerät (Handy), besser: PC, Tablet (größeres Bild)

Umsetzung: Online-Training, Online-Besprechung

5. Jitsy-Meet

Preis: kostenlos

Link: <https://meet.jit.si/>

Einsatzgebiet: mobiles Endgerät (Handy), besser: PC, Tablet (größeres Bild)

Umsetzung: Online-Training, Online-Besprechung

6. Kahoot

Preis: kostenlos nutzbar

Link: Erstellen eines Quiz: <https://create.kahoot.it/auth/login> Teilnehmen am Quiz: <https://kahoot.it/>

Einsatzgebiet: mobiles Endgerät (Handy)

Umsetzung: Quiz während einer Video-Konferenz (bspw. als Erholungspause/Wettbewerb)

Plattformen für das Erfassen von sportlicher Aktivität

7. Adidas Running (App)

Preis: kostenlos nutzbar

Link: im App & Play Store verfügbar: <https://www.runtastic.com/de/>

Einsatzgebiet: mobiles Endgerät (Handy)/Smartwatch

Umsetzung: Aufzeichnung von Ausdauerläufen/Einrichten von Gruppen möglich

8. TeamFit (App)

Preis: kostenlos nutzbar

Link: im App & Play Store verfügbar: <https://www.teamfit.eu/de/>

Einsatzgebiet: mobiles Endgerät (Handy)/Smartwatch

Umsetzung: Aufzeichnung von Ausdauerläufen/Einrichten von Gruppen und Aufgaben möglich

9. B42 (App)

Preis: Begrenztes Angebot kostenlos nutzbar

Link: im App & Play Store verfügbar: <https://www.b-42.com/>

Einsatzgebiet: mobiles Endgerät (Handy)/Smartwatch

Umsetzung: fußballspezifische Fitness gezielt trainieren

Plattformen für einen informellen Austausch (Clubheim-Erlebnis)

10. Wonder.me

Preis: kostenlos nutzbar

Link: <https://www.wonder.me/> Erklärung: <https://www.youtube.com/watch?v=qvptOJ2nGY8>

Einsatzgebiet: mobiles Endgerät (Handy), besser: PC, Tablet (größeres Bild)

Umsetzung: Zusammenkommen, Zeit miteinander verbringen, Austausch

11. Gather.town

Preis: kostenlos nutzbar

Link: <https://gather.town/>

Einsatzgebiet: mobiles Endgerät (Handy), besser: PC, Tablet (größeres Bild)

Umsetzung: Zusammenkommen, Zeit miteinander verbringen, Austausch

III. Tipps und Hinweise

Tipps und Hinweise für den Einsatz von „Nachmach-Videos“

Sogenannte „Nachmach-Videos“ sind im Internet (siehe Punkt IV) von Stars der Sportszene gut zu finden. Wichtig ist aber, dass diese nicht nur einfach verbreitet werden, sondern dieses Medium gezielt eingesetzt wird. Der Motivation zuträglich ist es, wenn man die Videos entweder selbst nachdreht und mit einer eigenen **persönlichen Note** versieht oder wenn man die eigenen **Spieler:innen mit den Profis vergleicht** und aufzeigt, warum deren Übungen für sie wichtig sein können.

Viele Trainer:innen haben berichtet, dass sie mit dem Herumschicken von Videos in WhatsApp angefangen haben. Gerade bei jüngeren Spieler:innen wurden oft Übungen leicht verändert und dies wurde der Gruppe zur Verfügung gestellt, wodurch eine Art Austausch entstand, der sehr zuträglich ist. Nicht jeder (vor allem die „Schwächeren“) mögen diesen offenen Austausch. Manchmal kann es daher sinnvoll sein, die Videos der Spieler:innen nur als Trainer:in einzufordern.

Beim Einfordern eines Videos von den Spieler:innen hilft eine klare **Deadline**, bis wann das Video geschickt werden muss. Hier berichten einige Trainer:innen, dass sie kleine Preise (das kann auch nur eine reine Erwähnung sein) ausgesetzt haben, um die Motivation extrinsisch zu steigern. Bei Übungen, die eine längere Übungsphase bedürfen (bspw. Jonglierstufen) ist eine regelmäßige Nachfrage und Erinnerung nach dem aktuellen Leistungsstand sehr zu empfehlen.

Besonders gut (für alle Altersklassen geeignet) kamen sog. Fußball-Crossläufe durch den eigenen Ort an, wo an bestimmten Stellen Übungen ausgeführt werden. Siehe hier: https://www.youtube.com/watch?v=HvZ_Iz4qxew
Hier kann die/der Trainer:in erste Übungsideen liefern und weitere von den Spieler:innen einfordern.

Tipps und Hinweise für den Ablauf/Inhalt von Online-Trainings

Online-Trainings sind eine gute Maßnahme, um mal wieder „**zusammenzukommen**“ und gemeinsam zu schwitzen. Hierbei kann es auch darum gehen sinnvolle Übungen zu vermitteln, die über das Training hinaus absolviert werden können, aber vor allem sollte der Austausch im Vordergrund stehen.

Den Link zur Einwahl in das Meeting sollte man mit etwas zeitlichem Abstand verschicken (per Mail, WhatsApp, ..) und in der Nachricht erwähnen, welche Materialien die Spieler:innen richten sollten. Wenn ein:e Gasttrainer:in dem Training beiwohnen wird, kann dies bereits angekündigt werden. Hierbei kann bspw. der Austausch von Frauen- und Herrenmannschaften sehr zielführend sein. Als Termin macht es Sinn das Datum eines normalerweise stattfindenden Trainings zu wählen.

Zum Ablauf: Gerade bei schwierigen Übungen (Kräftigung, Technik) macht es Sinn eine **zweite Kamera** zu nutzen, um darzustellen, wie die Übung richtig ausgeführt wird. Hierbei kann sich bspw. eine zweite Person im Haushalt über ein Handy einwählen und man kann diese Kamera dann sehr mobil nutzen und das Bild „anheften“.

Für **Online-Familien-Trainings**, die in unteren Altersklassen sehr zu empfehlen sind, hat es sich bewährt die Eltern zu bitten, dass am Ende ein „Humpengetränk“ für die Kinder vorbereitet ist. Weiter kann man bei Familien-Spieleabenden verschiedene **Quiz-Elemente** einbauen, um Eltern und Kinder in den Erholungspausen aktiv einzubinden. Einige Beispiele: Buchstabensalat, Bilder Nationalspieler – aus welchem Verein stammen sie, Stadtbilder, Fragen zum eigenen Verein oder Trainer:in und vieles mehr. Die Online-Quiz-Tools kamen meist sehr gut an.

Tipps und Hinweise für die Aufrechterhaltung der Motivation

Nicht alle Spieler:innen sind nach der langen Pause immer noch intrinsisch (von sich aus) motiviert. Da kann es Sinn machen diese durch Maßnahmen (extrinsisch) zu motivieren oder Trainingsgruppen von zwei Spieler:innen zu bilden, die sich gegenseitig motivieren. Maßnahmen können **kleinere Wettbewerbe** sein. Hierbei muss nicht zwingend etwas gewonnen werden, aber es hilft natürlich zusätzlich. Man sollte den Spieler:innen mitteilen, dass man ihre sportlichen Aktivitäten als Trainer:in wahrnimmt. Schon alleine eine kurze Erwähnung kann motivieren.

Wie in der Einleitung bereits erwähnt, ist es möglich den Trainingstermin verpflichtend zum Joggen zu nutzen und

die Spieler:innen mit dem Fahrrad zu „besuchen“, falls man deren Routen erahnen kann. Nach einem gewissen Trainingszeitraum kann eine anschließende Online-Konferenz zum gemeinsamen Ausschwitzen und/oder für eine einfache Kommunikation angesetzt werden. Zu sehen, dass man nicht alleine geschwitzt hat, hilft vielen Spieler:innen motivational enorm.

Im Bereich der älteren Spieler:innen können sog. **Lauf-Challenges** die Motivation ebenfalls steigern. Nachfolgend einige Beispiele:

- Road to Barcelona – als Mannschaft/Verein Kilometer sammeln bis Termin X
- Interne Vereins Challenge – Welche Mannschaft/welche Spieler:in schafft die meisten Kilometer?
- Externe Vereins-Challenge – Jugend/Aktive unterschiedlicher Vereine duellieren sich

Das wichtigste Element zur Steigerung der Motivation von Spielerinnen und Spielern ist aber der persönliche Weg. Die/der Trainer:in muss **Vorleben**, was Engagement und Quälen gerade in dieser schwierigen Zeit bedeutet. Die Spieler:innen dürfen nicht genervt sein, aber sie müssen spüren, dass der Verein weiter für sie da ist und ein Interesse an ihrem Fitness- und Gesundheitszustand hat.

IV. Mögliche Inhalte für „Nachmach-Videos“ oder Online-Trainings

Teilweise können Übungen auch aus anderen Altersbereichen sinnvoll eingesetzt werden. Die Übersicht soll als grobe Empfehlung dienen. Im Aktiven-Bereich kann eine Übung aus dem Ballschul-Bereich – bspw. zur Erheiterung – sehr gut funktionieren.

Über die hier vorgestellten Übungen hinaus ist es zu empfehlen die örtlichen Begebenheiten zu nutzen und die Aufgaben an das Umfeld der Spieler anzupassen. Beispielweise kann jede Spieler:in selbst eine Art Fußballgolf in ihrer/seiner Umgebung erschaffen und Eltern, Geschwister, etc. herausfordern, indem man von einem Startpunkt versucht ein vorher abgestimmtes Ziel mit dem Ball anzuspielen (auf Straßenverkehr achten!).

G- bis E-Jugend:

SBFV-Übungsideen:

4-7 Jährige: <https://www.youtube.com/watch?v=wkhpi4COqQk>

7-13 Jährige: <https://www.youtube.com/watch?v=8FmHUrduEBY>

Zu den Urkunden-Vorlagen: <https://sbfv.de/download/urkunden-vorlagen-zur-online-trainerschulung-5>

Sport-Club Freiburg (Fußball):

Füchse-Ballschule online: <https://mehr-als-fussball.de/fuchse-ballschule-online/>

Füchse-Challenge des Monats: <https://www.scfreiburg.com/verein/engagement/bewegung/fuchse-challenge-des-monats>

Werder Bremen (Fußball):

<https://www.werder.de/werdertv/startseite/detailseite/fit-mit-werder-ballschule-fuer-5-12-jahre-folge-1-9599>

Dribbel-Dienstag TSG 1899 Hoffenheim

<https://www.youtube.com/watch?v=1DdJLc4is1Q>

Heidelberger Ballschule:

<https://ballschule.de/service/stayathome/>

Alba Berlin (Basketball):

https://www.youtube.com/playlist?list=PL9H8VPpyaFzMWQe_X24Xo09IGfMrqfpl

Fit mit Felix Neureuther (ehemaliger Ski-) Fahrer - Olympia im Kinderzimmer:

<https://www.ardmediathek.de/br/video/fit-mit-felix/olympia-im-kinderzimmer-01-20-ski-alpin-slalom/br-fernsehen/Y3JpZDovL2JyLmRIL3ZpZGVvL2JlZTIiMGJkLTEzMDQtNGU5ZC1hNWQwLWQ5YWY4MmU2YjNhZA/>

<https://www.youtube.com/watch?v=erPHGDRYMvw>

Loop-it:

<https://www.youtube.com/channel/UCm2MTjCPQEW16KluwcK5FZQ?app=desktopanz>

DFB-Übungen Ballkontrolle:

<https://tv.dfb.de/video/ball-kontrolle/23980/>

Jonglieren:

<https://www.youtube.com/watch?v=JDaNk8YIOmM>

D- bis C-Jugend:

Flick-Ups (Ball hochnehmen):

<https://www.youtube.com/watch?v=MdO-9X3IN9w>

Jonglieren-Tricks:

<https://www.youtube.com/watch?v=gBjJXkRwbqw>

Fußball-Cross:

https://www.youtube.com/watch?v=HvZ_lz4qxew

Ballkorobic:

https://www.youtube.com/watch?v=aHQgU1_oJTw

<https://www.youtube.com/watch?v=WuoEO4tpuSM>

Hase und Jäger:in:

https://www.youtube.com/watch?v=LTrp_FCazdw

„König:in der Trottel“ (Einbeinstand mit fußballerischen Elementen):

<https://tv.dfb.de/video/11-teil-2-einbeinstand-mit-dem-ball/4118/>

B- bis A-Jugend / Aktive:

Literaturhinweise / Bücher:

Mark Verstegen - Core Performance

Reinhard Schrey – Die perfekte Fußballschule (Athletik und Ernährung)

Raymond Verheijen – Handbuch Fußballkondition

Mark Lauren – Fit ohne Geräte

Linksammlung:

Ausdauertraining:

<https://www.dfb.de/spieler/u-16-bis-u-19-spielerin/artikel/intervall-laeufe-fuer-fussballer-628/>

<https://www.dfb.de/spieler/aktive-ue20/artikel/athletik-die-ausdauer-im-parcours-trainieren-2899/>

<https://tv.dfb.de/video/fussballspezifisches-intervalltraining/27619/>

Athletik/Kraft/Stabilisation:

<https://www.dfb.de/spieler/u-16-bis-u-19-spielerin/artikel/fit-wie-die-nationalmannschaft-1964/>

Maschinen-Montag TSG 1899 Hoffenheim:

https://www.youtube.com/watch?v=ST3aDsWF4Mc&list=RDCMUCYnzpk_ECf4E2QWc9DBWjBQ&start_radio=1&=0

Ganzkörperworkout in 30sec Intervallen: <https://www.youtube.com/watch?v=CO-Mvpl0QUY>

Tabata:

https://www.fitforfun.de/workout/fitness/tabata-fit-in-4-minuten_aid_13952.html

<https://de.myprotein.com/thezone/training/das-tabata-programm-vier-vollstandige-trainingsplane-fur-dein-home-workout/>

Tabata-Beispiel KSC-Profis: <https://www.youtube.com/watch?v=8liTNVMwols>

Tabata-Beispiel Kraftausdauer: <https://www.youtube.com/watch?v=EcdRWF2qAOo>

Tabata Rumpf- und Bauchmuskulatur: <https://www.youtube.com/watch?v=Wpsw81Va42k>

Meditation/Achtsamkeit:

<https://www.youtube.com/playlist?list=PLz3W0yyrahgUxQ12qG3dszNLraWS7lxLi>

Yoga (bspw. Mady Morrison):

https://www.youtube.com/watch?v=_eFmBrrCVEM

Workouts von Fußballprofis:

David Alaba: <https://www.youtube.com/watch?v=-1rr1u6HmuM>

Cristiano Ronaldo: https://www.youtube.com/watch?v=_eFmBrrCVEM

Zusammenfassungen:

<https://www.dfb.de/trainer/c-juniorin/artikel/heimtraining-das-4-wochen-programm-3253/>

<https://www.dfb.de/spieler/aktive-ue20/artikel/den-fitnessrueckstand-im-eigenttraining-aufholen-3222/>

V. Mögliche Inhalte, die über den praktischen Fußball hinausgehen

Im Bereich der Jüngsten sind wie oben dargestellt vor allem breite Bewegungsangebote und Sport-Quiz‘ sinnvoll. Bei den älteren Mitgliedern des Sportvereins, was auch passive Mitglieder:innen mit einschließt, ist es ebenfalls zu empfehlen, den Kontakt über gewisse Maßnahmen zu pflegen. Die nachfolgend dargestellten Ideen sind vor allem für den höheren Altersbereich einzusetzen:

- Online kochen als Teamevent

Einige Vereine haben in unterschiedlichen Formen davon berichtet, wie online miteinander gekocht wurde. Entweder gibt der Organisator aus dem Verein eine Zutatenliste bekannt oder man kann umliegende Restaurants in das Event einbinden.

- FIFA Turnier über zwei bis drei Wochen

Viele Vereine haben ein FIFA-Turnier in unterschiedlichen Formen organisiert, dass über Wochen gespielt wurde. Wichtig: Das Turnier sollte nur intern kommuniziert und durchgeführt werden. Es sind diverse Fälle bekannt, bei denen EA und die FIFA Ansprüche geltend gemacht haben und/oder sich das Finanzamt wegen der Gemeinnützigkeit des Vereins gemeldet hat. Von einer öffentlichen Bewerbung mit einem Sponsor und Preisen ist unbedingt abzusehen.

- Online-Bier- oder Weinprobe

Viele Brauereien und Winzergenossenschaften bieten eine Online-Bier-/Weinprobe an. Man kann als Verein damit nicht nur die regionalen Brauereien unterstützen, sondern auch einen schönen Abend zusammen verbringen. Vereine berichten auch von selbst organisierten Bierproben, wo bspw. die Etiketten des Bieres entfernt wurden und eine blinde Bewertung der Biere vorgenommen wurde, was für Spaß und Spannung während des Trinkgenusses führte.

- Spieler:innen-Gespräche

Auch wenn die Saison 2021/2022 noch in weiter Ferne scheint, nutzen viele Vereine die momentane Zeit dazu die Spieler:innen nach ihrem momentanen Befinden zu befragen und bereits für nächste Saison vorzufühlen.

- Gemeinsam Champions-League Spiel schauen mit Taktikvor- und Nachbesprechung

Einige aktive Mannschaften haben die Live-Übertragungen von Champions-League Partien im „Free-TV“ zum Anlass genommen vor dem Spiel über mögliche taktische Ausrichtungen zu sprechen und den eigenen Spieler:innen bspw. das genaue Beobachten von Spieler:innen auf deren Position zum Auftrag gegeben. Wichtig ist es natürlich das Beobachtete bspw. am Folgetag auch zu besprechen.

- Online-Clubheimabend

Wie unter Punkt II.10/11 dargestellt gibt es verschiedene Online-Anbieter, welche einem eine etwas andere Video-Konferenz ermöglichen, die eine Clubheim-Abend ähnelt. Vereinsvertreter haben davon berichtet, dass bspw. Verlierer von Mini-Spielen, welche an den virtuellen Tischen möglich sind, den Verein (Kunstrasen) oder das Clubheim mit geringen Summen unterstützt haben.