



Die 6 LEITLINIEN des FC HEINEMANN:

- | | |
|---|-----------------------------------|
| 1.) Sich körperlich ausagieren und Bewegungsmuster erlernen und festigen. | → BEWEGUNG und FITNESS |
| 2.) Die eigene Wahrnehmungsfähigkeit und die Freude an Bewegungserfahrungen erweitern. | → FREUDE und AKTION |
| 3.) Etwas wagen, mutig und selbstbewusst handeln und Verantwortung tragen. | → SELBSTVERTRAUEN und MUT |
| 4.) Eine Leistung erbringen, verstehen, fair einschätzen und in Kontexte setzen können. | → FAIRPLAY und HILFSBEREIT |
| 5.) Soziales Kooperieren, Wettkampf und sich miteinander positiv im Team verständigen. | → TEAM und FREUNDSCHAFT |
| 6.) Die eigene Gesundheit und den Geist fördern, ein Gesundheitsbewusstsein entwickeln. | → KÖRPER und GEIST |

1.) Trainingsstrategien, Problemlösung und Übungsmethoden

Lernziele	Hinweise zum Kompetenzerwerb / Methoden / Übungen / Medien
<i>Die Schüler:innen nutzen Lernstrategien.</i>	<ul style="list-style-type: none"> • <u>Strategien:</u> Erproben, zielgerichtetes und langfristiges Üben, Lernen am Modell (z.B. Demonstration, Übung). • <u>Selbstgesteuertes Bewegungslernen:</u> Auswählen angemessener Übungsangebote, Annehmen von Bewegungskorrekturen, Lernen über Erfolgserlebnisse und Reflektieren der Lernprozesse.
<i>Die Schüler:innen bewerten Bewegungsabläufe und Spielhandlungen.</i>	<ul style="list-style-type: none"> • Erfolgreich oder nicht erfolgreich (Spielverhalten, Ergebnisse). • Sicher oder unsicher (Sprung und Landung). • Gesund oder ungesund (Belastungsdosierung, Sprunghöhe, Zusatzlasten, Pausen, Dehnung, etc.). • Nach vorgegebenen Kriterien verhalten / regelkonformes Spielen.
<i>Die Schüler:innen beobachten Bewegungen und geben Bewegungskorrekturen.</i>	<ul style="list-style-type: none"> • Beachten der Einhaltung von erarbeiteten Bewegungskriterien (z.B. Fußstellung beim Passen, Schießen). • Bewegungskorrekturen durch das korrekte Vormachen, das Zeigen durch andere Sportler*innen.
<i>Die Schüler:innen entwickeln Regeln und Bewegungsideen weiter.</i>	<ul style="list-style-type: none"> • Veränderung einer leichten Spielform durch die Schüler:innen (Varianten). • Differenzierungsmöglichkeiten (z.B. Veränderung der Tor- oder Punktwertung). • Bewegungsaufgaben verändern (z.B. Aufwärmen / Spielphase akrobatisch anspruchsvoller gestalten).
<i>Die Schüler:innen entwickeln, organisieren und leiten Spielformen und Trainingssequenzen.</i>	<ul style="list-style-type: none"> • Übernahme von Trainer:innen- oder Schiedsrichter:innenaufgaben. • Übernahme der Punkt- oder Torzählung. • Anpassung eines Spiels (an Leistungsfähigkeit, Mannschaftsgröße, räumliche Bedingungen). • Organisation der Arbeit in einer Kleingruppe.

2.) Sozialkompetenz und Teamstrukturen

Lernziele	Hinweise zum Kompetenzerwerb / Methoden / Übungen / Medien
<i>Die Schüler:innen kooperieren in verschiedenen Sozialformen.</i>	<ul style="list-style-type: none"> • Von Einzelübungen zu Partnerübungen (z.B. vom Dribbeln zum Passen). • Von Kleingruppen zu Großgruppen (z.B. von kleinen Spielformen zum Mannschaftsspiel). • Von zugeordneten zu selbstgewählten Übungspartner:innen sowie Gruppen (Gruppen müssen spiel- und arbeitsfähig sein: Berücksichtigung von Leistungsfähigkeit, Sozialverhalten, Aufgabenstellung).
<i>Die Schüler:innen setzen sportlich faires Verhalten um.</i>	<ul style="list-style-type: none"> • Einhaltung von Regeln und Absprachen • Respekt vor Mitspieler:innen, Gegner:innen, Trainer:innen, Schiedsrichter:innen und Zuschauer:innen. • Akzeptanz von unterschiedlichen Leistungsmöglichkeiten und Leistungsniveaus. • Mannschaftsdienlich spielen – Das Team steht im Vordergrund → Alle sind wichtig, keine(r) gewinnt / verliert allein! • Positiver Umgang mit Sieg und Niederlage („Gute Gewinner und gute Verlierer sein können!“) → „Shakehands!“ • Fair Play und angemessene Lösungsstrategien bei Konflikten.
<i>Die Schüler:innen helfen sich gegenseitig.</i>	<ul style="list-style-type: none"> • Verlässliche Hilfen und gegenseitige Sicherheit geben. • Verantwortung für andere und sich selbst übernehmen. • Erkennen, wo Hilfe gebraucht wird → Hilfe eigenständig anbieten! • Hilfe einfordern und/oder annehmen! • Andere (auch die Gegner) unterstützen, wieder hoch helfen und versorgen → Auch entschuldigen!
Die Schüler:innen handeln eigenverantwortlich und sinnvoll im gesamten Gruppenprozess.	<ul style="list-style-type: none"> • Alle sind in der Lage, die ZUSÄTZLICHEN Aufgaben eines Teams zu erkennen. <p>Entwicklung eines Blickes für benötigtes Übungsmaterial. Pflege / Vorbereitung und Inventarisierung von Arbeits- und Übungsmaterialien (Bälle aufpumpen, zählen, etc.) Alle tragen die Verantwortung für Mensch und Material! Alle gehen sorgsam mit Materialien um → andere bei Fehlverhalten daran erinnern können.</p>
Die Schüler:innen generalisieren Teamstrukturen und handeln in anderen Lebensbereichen und Verhaltenssituationen reflektierter.	<ul style="list-style-type: none"> • Teamgedanke zählt nicht nur im Training, auch auf dem Schulhof, im Klassenraum, in der Freizeit. → Anti-Mobbing! <p>Positive Verhaltensweisen verinnerlichen, gefüllten „Handwerkskoffer“ mit Konfliktlösestrategien anwenden. Streitschlichtung und Konfliktberatung seitens der Schüler:innen → Selbstbefähigung zur Konfliktlösung Verantwortung übernehmen im späteren Beruf, Führungsaufgaben und -positionen einnehmen. Lernen, sich unterzuordnen und helfen, wo es Bedarf gibt.</p>

3.) Eigenwahrnehmung und Selbstkompetenz

Lernziele	Hinweise zum Kompetenzerwerb / Methoden / Übungen / Medien
<i>Die Schüler:innen erkennen den Wert des Sports für ihre Gesundheit und Fitness.</i>	<ul style="list-style-type: none"> • Fortschritte der Leistungsfähigkeit erlebbar und sichtbar machen (durch das Trainer:innen-Team). • Phasen der Anspannung und Entspannung spürbar werden lassen. • Bedeutung des Sports für das subjektive Wohlbefinden erfahren lassen • Vermittlung von Spaß an Bewegung, Spiel und Sport. • Grundsteine und Motivation zum lebenslangen Sport treiben legen. • Außerschulische Sportangebote anregen, vermitteln, organisieren und begleiten.
<i>Die Schüler:innen präsentieren sich durch Sport.</i>	<ul style="list-style-type: none"> • Ausdruck von Emotionen / Befindlichkeiten über Bewegung → Präsentation eines Publikums. • Positive Energie durch Spaß am Spiel, Freude an Bewegung und Glück durch Gemeinschaftserlebnisse!
<i>Die Schüler:innen beurteilen fair ihre eigene Leistungsfähigkeit und die anderer.</i>	<ul style="list-style-type: none"> • Risiken realistisch beurteilen und angemessene Ziele setzen. • Ein Gefahrenbewusstsein entwickeln (für sich und für die Gruppe → „Herden-Denken“/ „Schwarmintelligenz“) • Leistungsfähigkeit von sich und anderen beurteilen (Wer kann mir helfen? Welche Aufgabe habe ich?) • Bildung einer „natürlichen Rangfolge“ bzw. „gesunde Hierarchie“ innerhalb einer Gruppe.
<i>Die Schüler:innen zeigen Leistungsbereitschaft und gehen an ihre Grenzen.</i>	<ul style="list-style-type: none"> • Mutig Herausforderungen annehmen, Leistungsgrenzen kontinuierlich erweitern. • Durchhaltevermögen: Erkennen und Akzeptieren von Leistungsgrenzen (auch der anderen!). • Frustrationstoleranz „lernen“ / erweitern • Leistungsfortschritte erkennen (z.B. Entwicklungsprotokoll) • Teilnahme an Turnieren und Wettkämpfen. (Regionalentscheid GE / Special Olympics / Freundschaftsspiele, etc.)

Literatur:

- DIETRICH, NICKLAS / KUGEL, JAN-BENJAMIN: Fit wie die Mannschaft; Edel Germany Verlag, Hamburg 2017 [1. Aufl.]
- FRENZ, PATRYCIA / ZAKRZEWSKI, ANNA: Sport in der Förderschule; Persen Verlag, Buxtehude 2017
- GRÜNER, THOMAS / HILT, FRANZ: Bei STOPP ist Schluss. Werte und Regeln vermitteln; AOL-Verlag, Hamburg 2018 [14. kompl. überarb. Aufl.]
- KUHLMANN, MARC [Hrsg.]: Fachzeitschrift - Fußballtraining Junior; PHILIPPKA-Sportverlag, Münster 2018 bis heute [12 Druckerzeugnisse / Jahr]
- PRICKETT, PETER: Fußball SKILLS entwickeln; Copress Sport in der Stiebner-Verlag GmbH, Grünwald 2019
- SCHNEPPER, WOLFGANG / CLAßEN, MANFRED: F-Jugend / E-Jugend. Über 100 effektive Trainingsübungen; BoD-Books on Demand Juni 2016
- STAAB, WOLFGANG [Hrsg.]: DFB – Fußball in der Schule. Basistechniken kennenlernen; PHILIPPKA-Sportverlag, Münster. 2014