



Alles anders – alles gleich?

Trainingsangebote
für Geflüchtete
zielgruppengerecht
gestalten

Trainingshandbuch
für die Praxis

Erfahrungen, Grundlagen, Übungen

Gefördert durch:



Die Beauftragte der Bundesregierung
für Migration, Flüchtlinge und
Integration



DFL STIFTUNG

deutsche kinder- und jugendstiftung

Vorworte

Staatsministerin Aydan Özoğuz, Beauftragte der Bundesregierung für Migration, Flüchtlinge und Integration

Die Integration der Flüchtlinge ist derzeit eine der wichtigsten gesellschaftspolitischen Aufgaben. Die Menschen brauchen unsere Unterstützung im Alltag und Kontakt zu den neuen Nachbarn. Der Sport ist hier ganz wichtig: Man spielt zusammen Fußball, Handball oder Volleyball, ohne dass die Herkunft eine Rolle spielen muss. Es geht allein um das Spiel, den gemeinsamen Erfolg oder einfach nur um die Freude an Bewegung und Training. Das schafft über den Sport hinaus Verbundenheit. Und keine Sportart erreicht so viele Menschen wie der Fußball.

Unser Programm „Willkommen im Fußball“ startete im März 2015 inmitten steigender Flüchtlingszahlen. Als im Herbst 2015 dann hunderttausende Menschen kamen, gehörten die Fußballvereine zu den ersten, die ihre Vereinsheime und Mann-

schaften öffneten und Flüchtlinge unbürokratisch und kreativ integrierten. Dieses breite Engagement ist unbezahlbar, denn die Vereine sorgen nicht nur für mehr gesellschaftlichen Zusammenhalt, sondern sie stellen mit ihrer Arbeit Pöbler und Hetzer aktiv ins Abseits.

Inzwischen kommen deutlich weniger Flüchtlinge und ihre gesellschaftliche Integration rückt stärker in den Fokus. Das berücksichtigt auch unser Programm: Während zu Beginn offene Mitmachangebote im Vordergrund standen, unterstützen die Programm-Bündnisse jetzt Flüchtlinge gezielt beim Spracherwerb, bei der Ausbildungsplatzsuche oder beim Erwerb eines Trainerscheins.



Stefan Kiefer, Vorstandsvorsitzender der DFL Stiftung

In Deutschland leben über 82 Millionen Menschen – Kinder und Greise, Frauen und Männer, Reiche und Arme, Gesunde und Versehrte. Darunter sind auch Menschen, die alles verloren haben, die ihre Heimat verlassen und zu uns flüchten mussten, um Terror, Gewalt und Tod zu entgehen. Sie sprechen viele verschiedene Sprachen und selten Deutsch.

In den vergangenen beiden Jahren haben wir mit unseren Partnern im Rahmen von „Willkommen im Fußball“ dazu beigetragen, dass sie ihr Lachen und ihren Lebensmut wiederfinden, dass sie Deutsch lernen und in einem für sie fremden Land behördliche Angelegenheiten bewältigen können. Kurzum: Wir haben ihnen die Hand gereicht und sie willkommen geheißen. Nun geht es darum, den zweiten Schritt zu machen, damit

die Geflüchteten auch wirklich in unserer Gesellschaft ankommen und ein aktiver Teil von ihr werden. Dabei setzen wir neben bewährten Sprach- auch immer mehr auf Qualifizierungs-, Aus- und Weiterbildungsangebote. Auch geflohene Mädchen und Frauen sollen immer stärker von unserem bundesweiten Engagement profitieren.

Sie alle wollen wir befähigen, sich selbst einzubringen und Verantwortung für ihre Mitmenschen zu übernehmen, Geflüchtete wie Deutsche. Denn nur so können sie auch zu einem vollwertigen und wertvollen Teil unserer demokratisch-solidarischen Wertegemeinschaft werden. Wir bleiben am Ball!



Dr. Heike Kahl, Geschäftsführerin Deutsche Kinder- und Jugendstiftung

„Fußball war für mich ein wichtiger Baustein, um mich hier einzufinden“, erzählte uns vor einigen Monaten ein junger Mann, der selbst vor vielen Jahren aus Ghana nach Deutschland kam und nun im Programm „Willkommen im Fußball“ als Trainer tätig ist. Nicht nur für ihn, für zahlreiche junge Geflüchtete bringt Sport ein wenig Leichtigkeit zurück in den Alltag und unterstützt beim Zugang zur Mehrheitsgesellschaft.

Viele Sportvereine haben sich mit großem Engagement für Geflüchtete geöffnet. In der Praxis zeigt sich: Der Wille, das Engagement sind die Grundlage. Es braucht aber auch Know-how, um mit den neuen Anforderungen und der besonderen Lebenssituation von Geflüchteten erfolgreich umgehen zu können. Im Fußball heißt das: Auf stark unterschiedliche Leistungsniveaus reagie-

ren. Ein Training gestalten, das auch funktioniert, wenn Erklärungen auf Deutsch noch nicht verstanden werden. Eigene Grenzen und weitere Beratungsstellen kennen, wenn sich Spielerinnen und Spieler mit ihren Sorgen an einen wenden.

Dieser Leitfaden ist ausgehend von einem Erfahrungsaustausch von Menschen, die Trainings für Geflüchtete im Rahmen von „Willkommen im Fußball“ anbieten, entstanden. Mit ihm ist die Hoffnung verknüpft, dass er Trainerinnen und Trainern praktische Anregungen und Hilfestellungen bietet und sie in ihrem Engagement für ein respektvolles Zusammenleben von Menschen unterschiedlichster Herkunft bestärkt.

Heike Kahl

Inhalt

Vorworte	3
(1) Programm	7
(2) Überblick	8
Trainingsgestaltung	8
Trainingsaufbau	10
Tipps und Tricks, die das Trainieren erleichtern	11
(3) Einblick Besondere Herausforderungen beim Training mit Geflüchteten	15
Sprachelemente integrieren	16
Übungen	18
Variable Gruppengröße einplanen	20
Übungen	22
Mit Konflikten im Team umgehen	24
Unterschiedliche Spielniveaus berücksichtigen	26
Übungen	28
Kommunikation klar gestalten	31
(4) Durchblick Kultursensible Kommunikation	32
(5) Durchblick Methodische Spiele	35
(6) Auf einen Blick Das Wichtigste für Trainerinnen und Trainer	37
Checkliste	38
(7) Best Practice CHAMPIONS ohne GRENZEN e.V.	41
(8) Impressum	43

1 Das Programm „Willkommen im Fußball“

Alles anders – alles gleich? Trainingsangebote für Geflüchtete zielgruppengerecht gestalten

„Willkommen im Fußball“ ermöglicht jungen Geflüchteten den Zugang zum Sport und unterstützt so Integration und gesellschaftliches Miteinander. Dabei setzt es auf Bündnisse. Dahinter steht die Kooperation eines Vereins der Bundesliga oder 2. Bundesliga mit lokalen Bildungsträgern, bürgerschaftlichen Initiativen oder kommunalen Akteuren sowie Amateurvereinen. Neben Trainingsangeboten bieten die lokalen Bündnisse auch Bildungs-, Qualifizierungs- und Vernetzungsangebote an. „Willkommen im Fußball“ ist ein Programm der Deutschen Kinder- und Jugendstiftung, gefördert durch die DFL Stiftung und die Beauftragte der Bundesregierung für Migration, Flüchtlinge und Integration.

Im Sommer 2017 engagierten sich bundesweit 24 Bündnisse, fast 100 Organisationen beteilig-

ten sich am Programm. Jede Woche wurden mehr als 65 Trainingseinheiten umgesetzt und rund 800 junge Geflüchtete eingebunden. Über 600 Teilnehmende wurden seit Beginn der Angebote in den organisierten Vereinsfußball vermittelt. Die Bündnisse fördern die Jugendlichen in ihren Interessen, ihrem Können und Ehrgeiz. Die Geflüchteten übernehmen in den Bündnissen Verantwortung als Übungsleiter, Co-Trainer oder Sprachmittler. Der Sport ist Anker in der neuen Heimat und schafft ein Zugehörigkeitsgefühl.

Zur Unterstützung der Trainerinnen und Trainer wurde die Fortbildung „Alles anders – alles gleich? Trainingsangebote für Geflüchtete zielgruppengerecht gestalten“ organisiert. Dieser Leitfaden basiert auf den Ergebnissen der zweitägigen Veranstaltung, an der 30 Trainerinnen und

Trainer teilgenommen haben, die im Rahmen des Programms „Willkommen im Fußball“ Trainings für und mit Geflüchteten anleiten. Er wurde von Sofie Goetze und Carmen Grimm, Trainerinnen der CHAMPIONS ohne GRENZEN e.V., erarbeitet, die über langjährige Erfahrung in der Arbeit für und mit Geflüchteten verfügen.

Wie gehe ich mit Sprachbarrieren im Training um? Wie baue ich das Training für Spielerinnen und Spieler unterschiedlicher Leistungsniveaus auf? Wie reagiere ich auf schwankende Teilnehmerzahlen? Das Programm „Willkommen im Fußball“ bietet mit diesem Leitfaden Praxiserfahrung und Lösungen an, stellt Tipps und Tricks und eine Sammlung empfehlenswerter Übungen vor.

2 Überblick

Trainingsgestaltung

Um Trainingsangebote für geflüchtete Menschen erfolgreich durchzuführen, müssen viele Faktoren berücksichtigt werden, die im Training von regulären Teams keine große Rolle spielen.

Trainerinnen und Trainer müssen entscheiden, welche Trainingsform sie anbieten wollen: Soll es ein offenes Angebot sein, das Spielerinnen und Spieler ganz unverbindlich besuchen können? Wird eine regelmäßige Teilnahme vorausgesetzt? Soll das Team im regulären Ligabetrieb angemeldet werden?

Die Trainerinnen und Trainer sollten die Zugänge zum Training klären: Wie wird gewährleistet, dass interessierte Personen von dem Angebot erfahren? Sind Beitragsbefreiungen möglich?

Trainerinnen und Trainer haben die Aufgabe, sich um die Infrastruktur zu kümmern: Ist ausreichend Trainingsmaterial vorhanden? Bleiben Trainingsort und –zeit gleich? Ist das Trainingsgelände gut erreichbar?

Ein weiterer Unterschied liegt in der Akquise von Spielerinnen und Spielern: Man sollte nicht unterschätzen, welche gut ausgebauten und von festen Abläufen geprägte Vereinsstrukturen in Deutschland vorhanden sind - und dass diese nicht zwangsläufig bekannt sind. Das Trainingsangebot und sein Rahmen sollten also klar kommuniziert werden.

Als Trainerin und Trainer ist es wichtig, diese Besonderheiten im Blick zu haben. Sie zu kennen und zu beachten, erlaubt uns, ein zielgruppenge-

rechtes Training durchzuführen und die Teilnahme für geflüchtete Menschen durch geeignete Rahmenbedingungen möglich zu machen.

Es wird empfohlen für die Tätigkeiten, die über das eigentliche Training hinausgehen, weitere Helferinnen und Helfer einzubinden: Zum Beispiel Personen, die zur Lebenssituation der Spielerinnen und Spieler beraten oder die Trainerinnen und Trainer im Umgang mit Traumata oder Deeskalationsmethoden schulen. Es können aber auch Personen sein, die Kenntnisse in vereinsrechtlichen Fragen haben, sich um den Transport oder das Material für das Training kümmern.

Auf viele Aspekte, die im Training mit Geflüchteten eine Rolle spielen, kann man im Training gut methodisch reagieren: Beispielsweise können

Einflüsse auf Team und Trainingsgestaltung



Trainerinnen oder Trainer Übungen planen, die auch bei schwankender Gruppengröße oder mit wenig Material gut funktionieren. Andere Aspekte wie der Umgang mit traumatisierten Spielerinnen und Spielern können zu Überforderung führen. Trainerinnen und Trainer müssen abwägen, welche Herausforderungen sie sich zutrauen und wo sie an die Grenzen ihrer persönlichen Kompetenzen stoßen und Unterstützung benötigen. Damit entlasten sie sich und geben ihren Spielerinnen und Spielern Sicherheit.

Die Grafik zeigt einige Faktoren, die den Trainingsablauf - die zentrale Aufgabe der Trainerinnen und Trainer - beeinflussen. Die Trainerinnen und Trainer sollten alle Bereiche für die Trainingsgestaltung im Blick haben, müssen aber nicht die Hauptverantwortung für alle anderen Aspekte tragen.

Relevante Fragen sind zum Beispiel: Wie groß ist meine Trainingsgruppe? Mit welchen Ambitionen wird gespielt? Wie erreichen wir mehr Spielerinnen und Spieler?

Trainingsaufbau

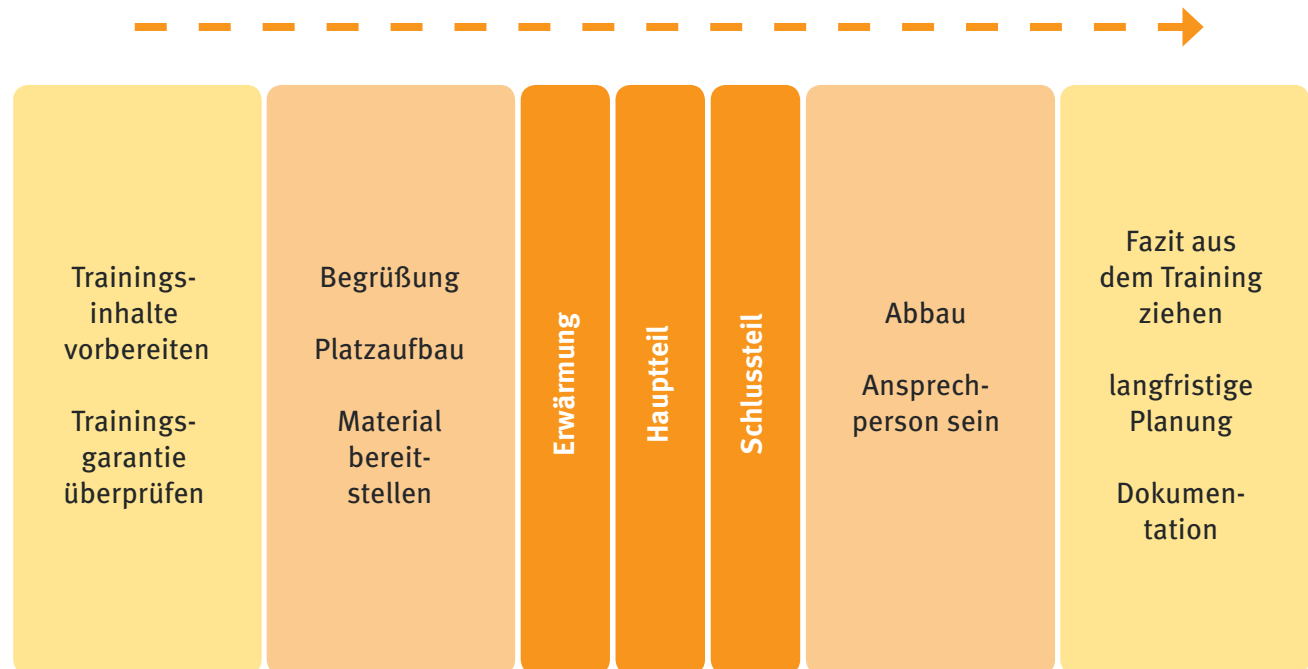
Es empfiehlt sich Trainingsangebote für Geflüchtete „klassisch“ zu strukturieren und das Training in drei große Teile einzuteilen: Erwärmung, Hauptteil und Schlussteil. Diese Struktur ist sowohl für die Trainerinnen und Trainer als auch für die Spielerinnen und Spieler hilfreich.

Für die erfolgreiche Umsetzung von Trainingsangeboten für Geflüchtete sind die Vor- und Nachbereitung des Trainings besonders relevant. Das heißt: Trainerinnen und Trainer, die Angebote für diese Zielgruppe umsetzen, sollten mehr Zeit für Planung und Reflexion einrechnen.

Es gilt:

Selbst ein verworfener Plan ist besser als kein Plan.

Trainingsaufbau



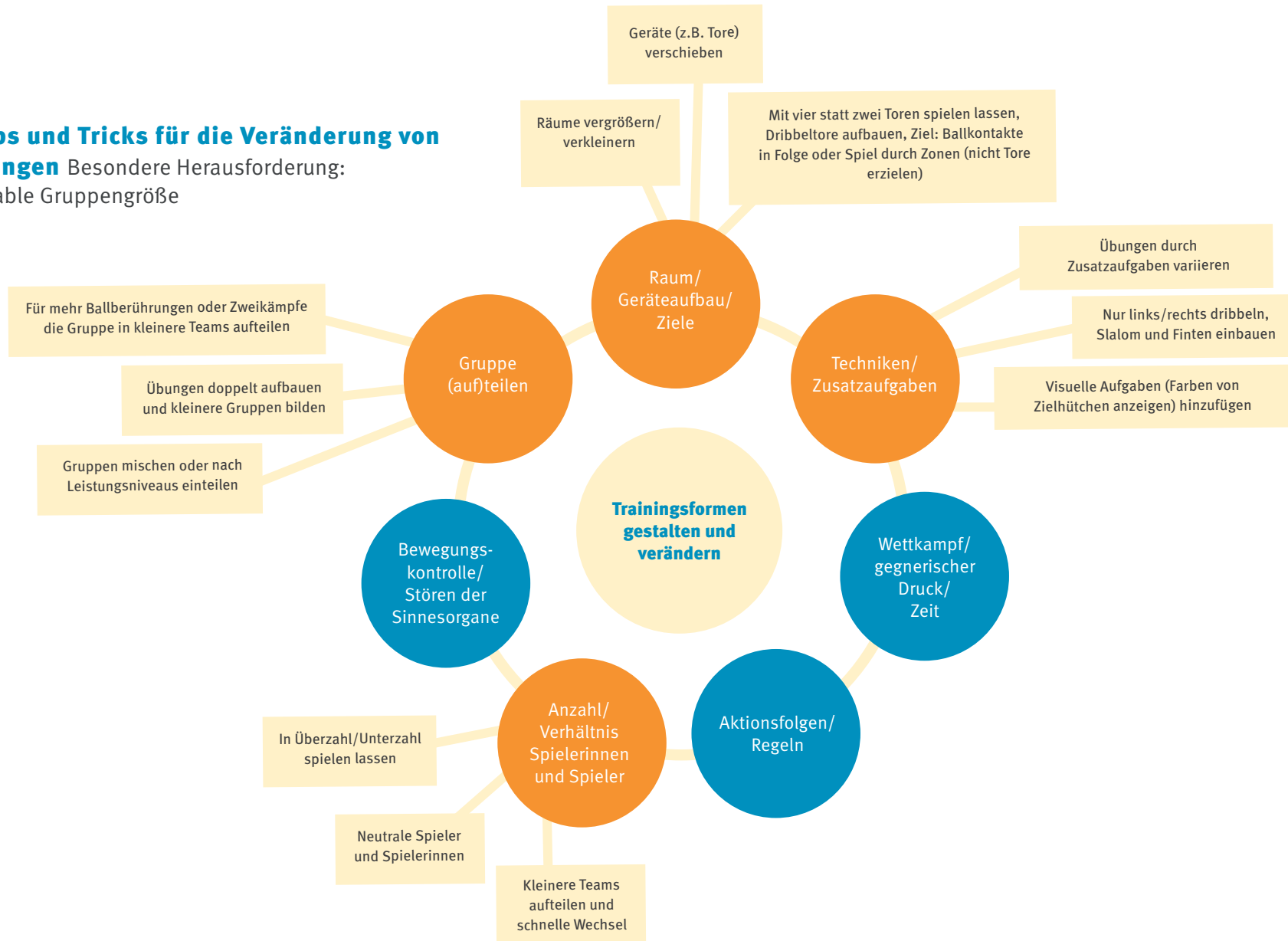
.....

Tipps und Tricks, die das Trainieren erleichtern

Es gibt ein paar einfache Tipps und Tricks, die dabei helfen, die Übungen erstens schrittweise zu vermitteln, und zweitens zu variieren. So können sich die Übungen abhängig vom Auffassungsvermögen, dem spielerischen Können oder auch der Stimmung im Team unterscheiden.

Tipps und Tricks für die Veränderung von Übungen

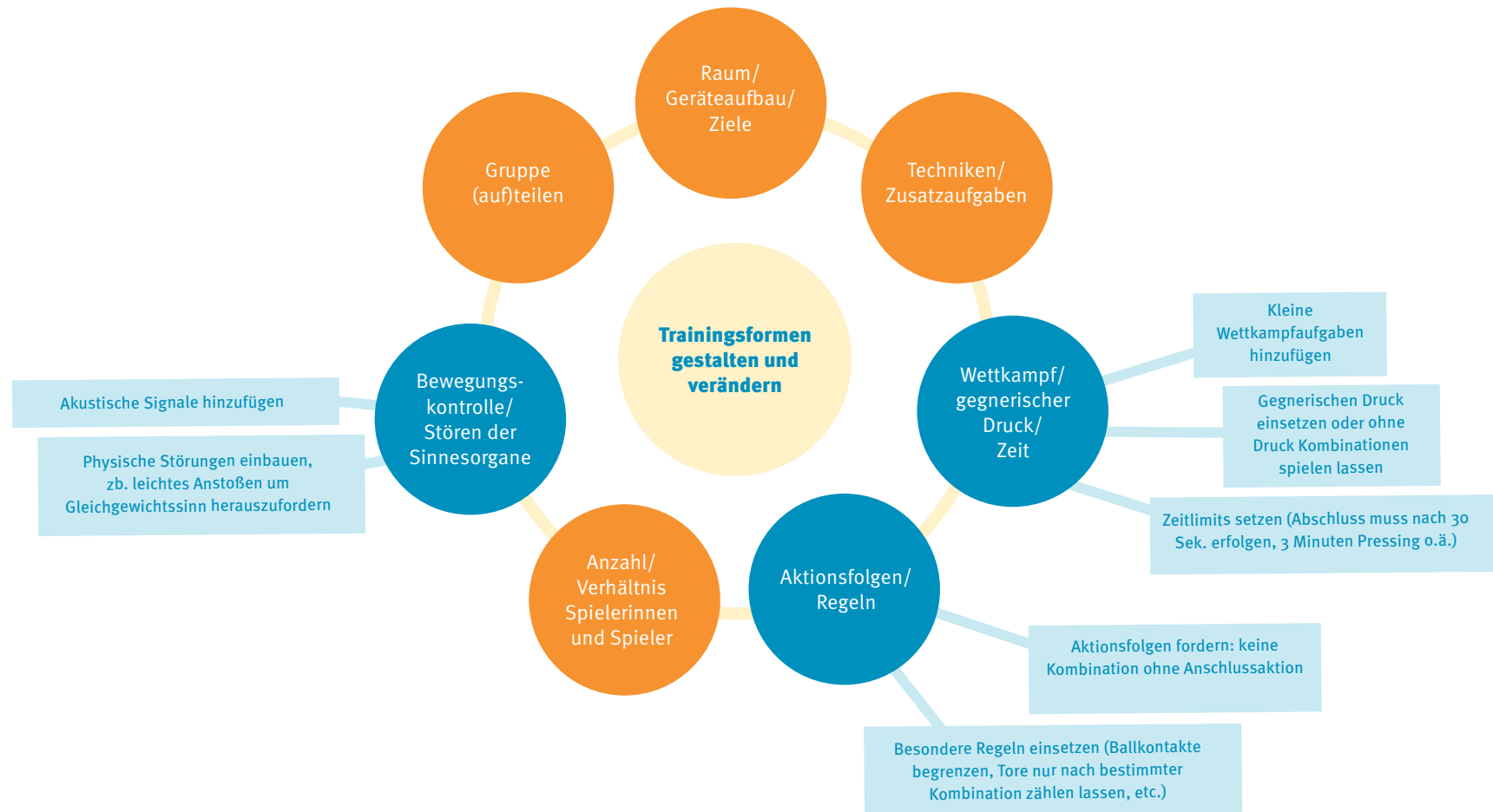
Besondere Herausforderung:
Variable Gruppengröße



Tipps und Tricks für die Veränderung von

Übungen Besondere Herausforderung:

Variable Gruppengröße



Methodische Grundsätze

Bekannt → Unbekannt

Passive → Aktive Gegner und Gegnerinnen

Leicht → Schwer

Genauigkeit vor Schärfe

Einfach → Komplex

Grob → Fein

Stand → Bewegung





Einblick



**Besondere Herausforderungen
beim Training mit Geflüchteten**

Sprachelemente integrieren - Verständigung über den Platz hinaus

Die Deutschkenntnisse der Spielerinnen und Spieler können gering und das Fußballvokabular unklar sein. Die Trainerin oder der Trainer sollte versuchen, die Übungen zu demonstrieren und den Spielerinnen und Spielern direkte Aufmerksamkeit zu schenken, indem beispielsweise auch Grundlagen der Begrüßungen in ihren Sprachen gelernt werden. Aber auch aktives Sprachenlernen kann in das Training integriert und mit dem gemeinsamen Sporttreiben verbunden werden. Gerade grundlegendes Trainingsvokabular, wie Begriffe für Technik und Taktik, für Farben oder Material, kann spielerisch vermittelt werden – mit Effekten, die über das Training hinausgehen.

Methoden

Assoziationsspiele

Anwendungsspiele

z.B.

Memory-Spiele

Wort-Orientierungsläufe

Ziele

Bewegung fördert das Erlernen von Sprache

Wissen erweitern/aktivieren

Aussprache und Konzentration schulen

Grundlage für gegenseitiges Verstehen legen

Maßnahmen

Kombinations- und Koordinationsaufgaben
mit aktivem Zuhören oder Sprechen

Zu beachten

Klare Aussprache

Zeit zum Vorsprechen geben

Auf ähnliches Sprachniveau und genügend
Zeit für teaminternen Wissenstransfer achten

Gruppe in Pärchen teilen, um Schamgefühle
zu verringern

Kinder lernen schneller als Erwachsene

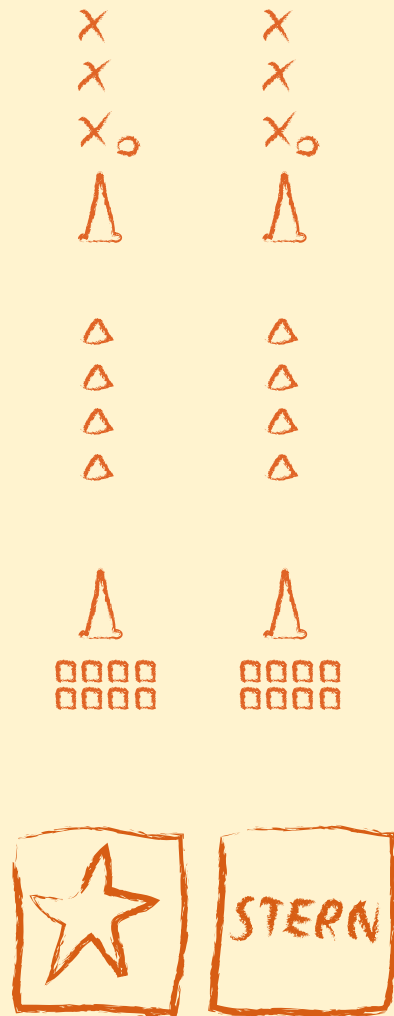
Sobald es sich zu sehr nach „Schule“ anfühlt,
kann es zu Ablehnung kommen



Weitere Ideen

Sprachaustausch anstoßen
bspw. zu Fußballvokabular (d.h. auch
deutschsprachige Spielerinnen und Spieler
nehmen am Sprachenlernen teil)

Mit Sprachlernangeboten kooperieren
(eignet sich auch für sonst nur schwer
erreichbare Zielgruppen)



Übungen | MEMORYSTAFFEL

Staffelspiele lassen sich ganz einfach mit Memory-Elementen verknüpfen.

Die Abbildung zeigt zwei Gruppen, die hinter ihren Startpunkten stehen und mit dem Signal der Coaches das individuelle Dribbling starten. Die Teams treten gegeneinander an.

Die ersten Personen aus allen Teams laufen gegeneinander durch den Hütchenparkour. Am Ende des Parkours finden sie umgedrehte Memorykarten.

Das Besondere: Die Kartenpaare zeigen einmal ein gemaltes Motiv und einmal das dazugehörige Wort. Jede Person darf eine Karte umdrehen und aufgedeckt liegen lassen. Sie dribbelt zurück und übergibt den Ball an die nächste Person.

Bald liegen die zusammengehörigen Karten aufgedeckt. Die Spielerinnen und Spieler müssen das bemerken und können pro Lauf ein Kartenpaar zum Startpunkt zurückbringen.

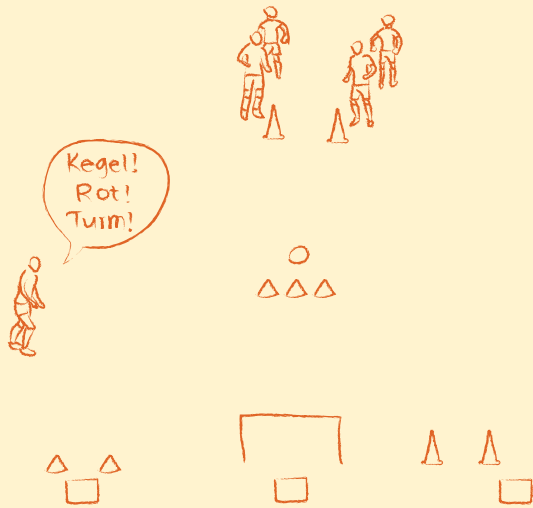
Das Team, das zuerst alle passenden Paare zum Startpunkt bringt, hat gewonnen.

COACHINGPUNKTE UND VARIATIONEN

Memoryinhalte dem Leistungsstand der Gruppe anpassen. Bei fortgeschrittenen Kenntnissen kann die Aufgabe auch darin bestehen, einen Satz aus einzelnen Wörtern zusammenzusetzen. Auf Fußballbezug der Vokabeln achten.

Austausch innerhalb der Teams ermutigen: Spielerinnen und Spieler sollen sich bei Bedarf gegenseitig übersetzen.

Auf saubere Durchführung des Dribblings achten.



SPONTANE SIGNALE

Auch dieses Spiel ist ein Wettkampfspiel, das entweder einzeln oder als Team gespielt werden kann. Auf ein deutliches Signal der Trainerin oder des Trainers hin kämpfen zwei Personen um den Ball.

Die Person, die zuerst am Ball ist, versucht so schnell wie möglich auf das Ziel zu schießen. Die zweite Person beginnt sofort zu verteidigen und versucht den Torabschluss zu verhindern.

Das Besondere: Erst das Anfangssignal verrät, auf welches Ziel geschossen werden soll. Im Beispiel sehen wir, dass die Tore bspw. mit „Hütchen“, „Kegel“, „Tor“ unterschieden werden können. Es kann aber auch mit den Farben dieser Ziele gearbeitet werden

und „rot“, „gelb“ oder „blau“ gerufen werden. Im dritten Schritt wird mit Assoziationen gearbeitet und bspw. „Banane“, „Blut“, „Wasser“, oder andere Begriffe in den Farben der Ziele gerufen.

COACHINGPUNKTE

- ▶ Personen können sich gegenseitig bei den Übersetzungen unterstützen.
- ▶ Auf deutliche Aussprache achten.
- ▶ Auf faire Zweikämpfe achten.
- ▶ Für die höhere Motivation der Abwehr können auch Punkte für das erfolgreiche Verteidigen gegeben werden.



HALLIHALLO

In diesem Erwärmungsspiel lernen die Spielerinnen und Spieler voneinander.

In einem abgesteckten Feld laufen die Spieler und Spielerinnen durcheinander.

Wenn sie aufeinandertreffen, geben sie sich die Hand und sagen in ihrer Lieblingssprache „Hallo“. Nach einer Weile sagen sie in der Sprache ihres Gegenübers „Hallo“.

Im zweiten Schritt geben die Spielerinnen und Spieler Bewegungen vor, die sie aus dem Unterricht oder aus dem Training kennen, z.B. „rennen“, „stoppen“, „rückwärts“, „vorwärts“. Weiterhin können diverse

Worte zur freien Interpretation gerufen werden („wütend“, „laut“, „Regen“....).

COACHINGPUNKTE

- ▶ Möglichst alle Personen mit einem Ball ausstatten. Bewegungen mit Ball ausführen lassen.
- ▶ Auf die saubere Durchführung und häufige Wiederholung achten.
- ▶ Letzte Variante eignet sich zur Abwechslung der gewöhnlichen Ballschule. Eignet sich für Gruppen, die bereits etwas länger bestehen.

Variable Gruppengröße einplanen

In den offenen Trainingsangeboten sind Trainerinnen und Trainer oft damit konfrontiert, vor dem Training nicht genau zu wissen, wie viele Spielerinnen und Spieler zum Training erscheinen werden. Zudem kann es dazu kommen, dass Spielerinnen und Spieler zu unterschiedlichen Zeitpunkten dazustoßen. Dies kann zur Aufsplitterung der Gruppe in die „Neuen“ und die „Alten“ kommt. Viele Angebote berichten, dass sie in manchen Wochen überlaufen sind und in anderen mit einer Kleingruppe arbeiten. Die Gründe dafür sind ganz unterschiedlich und beziehen sich beispielsweise auf den unbeständigen Alltag vieler Geflüchteter in Deutschland. Schon in der Vorbereitung muss man also im Kopf haben, dass die Größe der Trainingsgruppe ungewiss ist und sich ein paar Umgangsweisen bereitlegen.

Ziele

Trainingsfluss garantieren bei unklarer oder wechselnder Gruppengröße

Zuspätkommende integrieren

Neuen Spielerinnen und Spielern sofort das Gefühl der Zugehörigkeit vermitteln

Effizientes Training unabhängig von Anzahl

Maßnahmen

„Offene“ und flexible Übungen gerade in der Anfangsphase

Regeln für Zuspätkommende: bspw. Begrüßen der Coaches

Methoden

Oft hilft eine gute Portion Humor

Übungen in Kleingruppen/Pärchen lassen sich leicht für Zuspätkommende erschließen

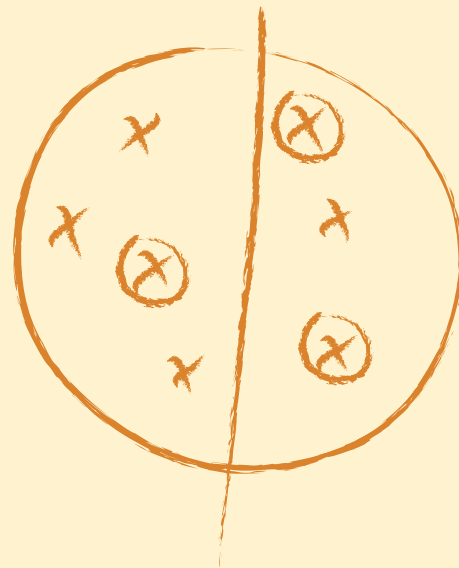
Weitere Ideen

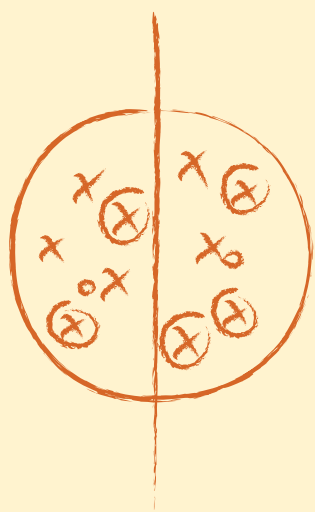
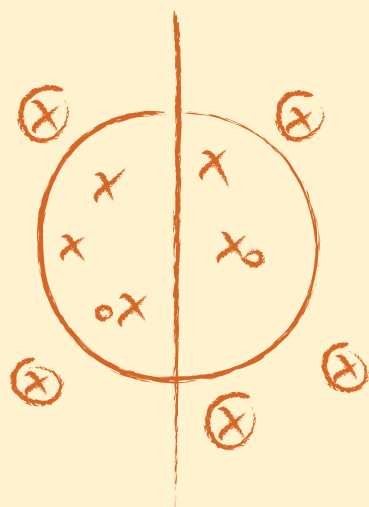
Möglichkeit: Zusatzaufgaben, z.B. einen kleinen Parkour oder eine Station für eine gewisse Anzahl von Spielerinnen und Spielern aufbauen, bis sie nach einer Zeit in die Hauptübung hineinrotieren

Wenn Kleingruppen direkt deutlich mit Leibchen markiert werden, können sich Neuankömmlinge leichter orientieren

Zu beachten

Gruppe stabilisieren, z.B. durch direkte Ansprache oder Anreize vor Trainingsbeginn





Übungen | BALLSCHULE

In diesem Beispiel wird die Markierung des Mittelkreises als Feldbegrenzung genutzt. Die Übung kann beliebig mit Hilfe von Gruppenteilung, kleinen Wettkämpfen, Rotationen, Veränderungen der Feldgröße variieren. Innerhalb des Kreises haben alle Spielerinnen und Spieler einen Ball. Aufgabe ist, sich im Mittelkreis zu bewegen ohne ineinander zu laufen oder den Ball zu verlieren.

Nun können verschiedene Bewegungsaufgaben vorgegeben werden: Ball mit der Innenseite mitnehmen, links, rechts, außen, mit der Sohle ziehen, pendeln lassen, usw.

Bei hoher Spieleranzahl kann ein zweiter Personenkreis rund um das Feld aufgemacht werden.

VARIATIONEN

1. Die Personen außen halten die Bälle zum Pass bereit und werden von den Personen im Kreis aktiv angelaufen, kurzes Passspiel. Dann kann der Ball auch geworfen werden und mit den verschiedenen Körperteilen zurückgespielt werden: Innenseite, Spann, Kopf.

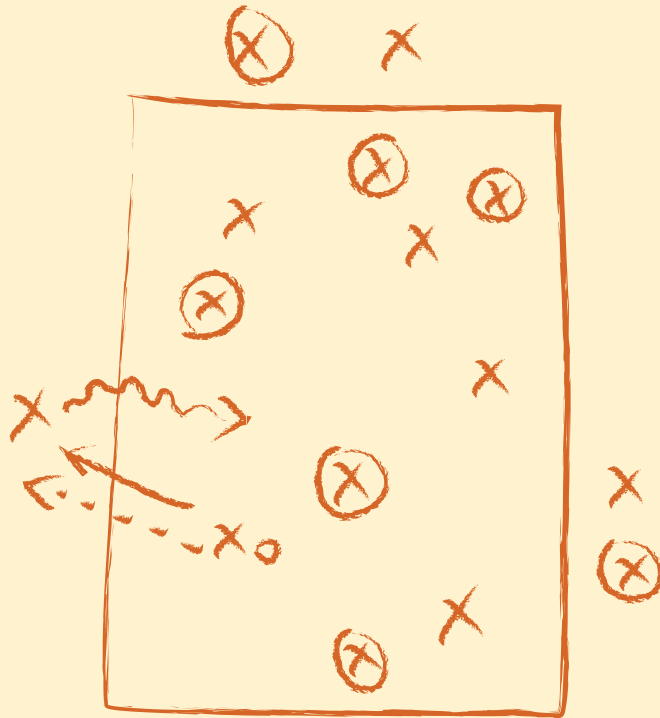
2. Die Personen im Mittelkreis haben weiterhin den Ball, machen verschiedene Bewegungsabfolgen und dribbeln dann zu einer Person im äußeren Kreis. Diese übernimmt den Ball und wechselt in den Kreis hinein.

3. Die Spielerinnen und Spieler im Mittelkreis sind in Ballbesitz während der äußere Kreis das Lauf-ABC durchführt. Auf ein Signal versuchen die Personen aus der Mitte nach außen zu gelangen. Die Spielerinnen und Spieler des äußeren Kreises versuchen, niemanden durchzulassen und die Bälle abzunehmen.

ROTATIONSSPIEL

Diese Spielform erlaubt Spielfluss bei ständigem Personenwechsel. Pausierende Personen müssen sich stets bereithalten, es entsteht kein Gefühl der langen Pause.

Es wird ein rechteckiges Feld abgesteckt. Darin spielen zwei Teams gegeneinander und versuchen, innerhalb des Teams so oft wie möglich ungestört hintereinander zu passen. An den Außenlinien stehen weitere Personen der Teams, die sich nicht bewegen dürfen, die aber angespielt werden können. Sind alle Personen innerhalb des Feldes gedeckt, kann eine außenstehende Person angespielt werden. Die passende Person rotiert dann nach draußen, während die angespielte Person ins Feld dribbelt und aktiv mitspielt.



- ▶ Spielerinnen und Spieler als (halb-)aktive Gegnerinnen und Gegner in Übungen einbauen
- ▶ schnelle Wechsel anbieten

IDEEN FÜR KLEINE GRUPPEN

- ▶ Feldgröße verkleinern, Anzahl der Ziele verringern (z.B. Spiel nur auf ein Tor im Strafraum)
- ▶ Überzahl- und Unterzahlmodi spielen lassen, um Spielzüge zu trainieren, z.B. „neutrale Spielerinnen und Spieler“ einsetzen, die immer dem Team in Ballbesitz zufallen (z.B. 4:2, 5:3)
- ▶ Vorteil nutzen: einzelne Positionen und individuelle Schwächen trainieren

IDEEN FÜR GROSSE GRUPPEN

- ▶ Generell gilt: Alle Personen beschäftigen. Zusatzaufgaben einführen, z.B. mit einer Koordinationsleiter. Am besten auch Zusatzaufgaben mit Ball gestalten.
- ▶ Flexibel mit der Spielerzahl umgehen: In Übungsverläufe weitere Passstationen hinzufügen, Gruppe teilen (bspw. aus einer Ausgangssituation im 4 gegen 4, ein 6 gegen 6 oder zweimal 3 gegen 3 machen), Übung doppelt aufbauen etc.

VARIATIONEN

Es gibt drei Teams: zwei Teams innerhalb des Feldes und ein Team, das an den Außenlinien steht. Das außenstehende Team ist eine „neutrale“ Anspielstation und gibt die Pässe zu dem Team zurück, das den Pass gespielt hat. Nach einer bestimmten Punktzahl wechseln die Teams.

Mit Konflikten im Team umgehen

Viele Trainerinnen und Trainer berichten von Konflikten in ihren Trainingseinheiten, die sie von der eigentlichen Trainingsdurchführung abhalten. Hier ist eine deeskalierende Handlungsweise nötig. Treten Konflikte auf, sind Trainerinnen und Trainer gefragt, auf diese entsprechend einzugehen. Das ist je nach Situation verschieden, generell gilt jedoch, beiden Parteien gleiche Aufmerksamkeit zu schenken, das Einzelgespräch zu suchen und eine Übung auch mal zu unterbrechen. Wenn Folgen angekündigt werden, muss konsequent nach diesen gehandelt und die Folgen auch durchgesetzt werden.

Um Konflikten vorzubeugen, sind Teambuilding-Maßnahmen, den Zusammenhalt stärkende Übungen, Spiele und Aktivitäten auch außerhalb des Fußballfeldes hilfreich.

Gerade wenn in dem Team unterschiedliche Sprachen gesprochen werden, wirken sich bewusst gewählte methodische Spiele positiv auf das Teamgefühl aus.

Wichtig ist, dass den Trainerinnen und Trainern bewusst ist, dass Konflikte auftreten - und das bei jedem Fußballteam. Sich vorher mit Szenarien zu beschäftigen, gibt dann in der Situation einen größeren Handlungsspielraum.

Weitere Ideen

Wissen, wo Grenzen sind und aktiv Dritte ansprechen (Teamrat, Sozialarbeiterinnen und Sozialarbeiter, usw.)

PRÄVENTION

→ Teambuilding-Maßnahmen häufig durchführen, bevor es zu Konflikten kommt

Ziele

Zuerst: Konflikte deeskalieren

Dann: Konsequenzen ziehen und Grundstein für Zusammenspiel legen

Zum Schluss: Teamspirit stärken

Maßnahmen

Bei einem Konflikt während des Trainings eingreifen z.B. Spiel unterbrechen

Konfliktparteien ansprechen

Direkte Aufmerksamkeit ALLEN Konfliktparteien schenken → Inhalte oft zweitrangig

Individuell Aufmerksamkeit schenken und Verantwortung verorten → Kollektivstrafe nur wohl überlegt einsetzen

Zu beachten

Konflikte als gängiges Problem in Teams betrachten (solange sie den Mindestregeln folgen) und selbst einen kühlen Kopf bewahren

Aufgabenbereiche der Trainerin / des Trainers klar vor sich selbst und dem Team abstecken
→ Nicht alle Konflikte sind „Fußball“-Konflikte

Methoden

Gemeinsame Regeln und Strukturen erstellen und sich auf sie beziehen (z.B. kein Schlagen, Teamrat gründen)

Rituale einführen, bspw. Shakehands

Unterschiedliche Spielniveaus berücksichtigen

In einer offenen Trainingsstruktur und in Teams, die nicht nach Leistungsniveaus eingeteilt sind, finden sich oft unterschiedliche Spielniveaus. Es können Spielerinnen und Spieler am Training teilnehmen, die gerade erst mit dem Fußball begonnen haben und sich ein neues Umfeld aufbauen wollen. Ebenso können ehemalige National- und Leistungsspielerinnen und -spieler in dem Team sein. Bei der Trainingsplanung muss also mitgedacht werden, dass jede Spielerin und jeder Spieler bestmöglich gefordert und gefördert wird, ohne dass andere über- oder unterfordert werden. Übungen, die in verschiedenen Schwierigkeitsgraden und Intensitäten durchführbar sind, eignen sich für eine heterogene Gruppe besonders gut. Auch das Training an Stationen ermöglicht ein individuelles Lerntempo für die Spielerinnen und Spieler. Unterschiedliche Spielniveaus können sich auch positiv auf das Training auswirken: Verantwortungsrollen können vergeben werden, indem erfahrene Spielerinnen und Spieler Teile einer Einheit selbst anleiten oder vormachen.

Ziele

Integrative Übungen mit allen
Übungen für individuelle Leistungsstände

Zu beachten

Die Unterschiede der Spielniveaus nicht zu deutlich machen → Hier ist Fingerspitzengefühl gefragt

Methoden

Individuell coachen, d.h. manchen mehr oder weniger erklären und unterschiedliche Erwartungen aufbauen

Abwechslungsreiche Trainingsgestaltung, damit sich die unterschiedlichen Stärken der Spielerinnen und Spieler zeigen können

Maßnahmen

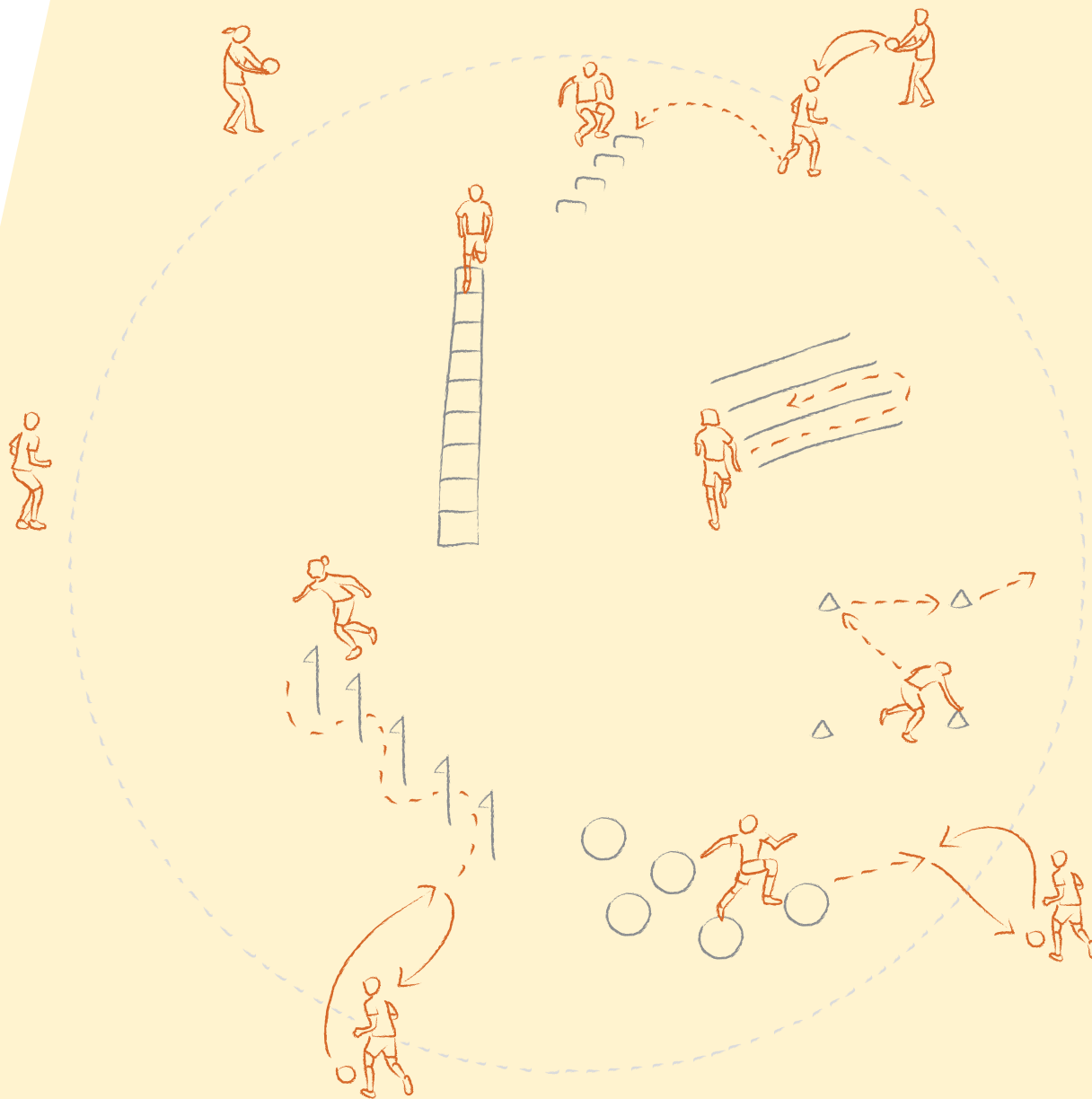
Stellschrauben anwenden, z.B. stärkere Leistungsgruppe macht die Übung schneller oder mit direktem Passspiel oder unter gegnerischem Druck

Übungen, „die alle mitnehmen“, z.B. Stationen, an denen im eigenen Tempo trainiert wird

Weitere Ideen

Spielerinnen und Spieler in Gruppen gemischter Niveaus spielen lassen, sich gegenseitig Tricks zeigen lassen

Auch gleich starke Spielerinnen und Spieler gegeneinander antreten zu lassen macht Sinn für den individuellen Wettkampf



Übungen | KOORDINATIONSKREIS

Bei dieser Trainingsform kann an einzelnen Stationen mit individuellem Tempo trainiert werden. Die Stationen sollen je nach Trainingsschwerpunkt gewählt werden und der Koordinations- in einen Kraft-, Schnelligkeits- oder Technikkreis umgestaltet werden.

Ein Koordinationskreis wird mit unterschiedlichen Trainingsmaterialien (Stangen, Kegel, Reifen, Hürden, etc.) aufgebaut. Die Gruppe wird geteilt: Die Hälfte der Gruppe startet im Kreis an den jeweiligen Stationen, die andere Hälfte steht außerhalb des Kreises mit jeweils einem Ball.

Es entsteht ein Rundlauf durch die Stationen: Die Spielerinnen und Spieler bewältigen die Aufgabe im Parkour, bieten sich der außerspielenden Person anschließend für einen Doppelpass an. Entweder laufen die Spielerinnen und Spieler zur nächsten Station oder sie halten sich für eine feste Zeitspanne von 30-45 Sekunden an jeder Station auf. Während in der ersten Variante erst nach einem Rundlauf durch alle Stationen die Aufgaben getauscht werden, wechseln sich die Spielerinnen und Spieler in der zweiten Variante an jeder Station ab.

VARIATION UND COACHINGPUNKT

Die Zuspiele variieren: flach, halbhoch, hoch, Rückpass, Spann, usw.

Auf kurze intensive und konzentrierte Intervalle setzen.

ZONEN-SPIEL

Abgesteckte Zonen - in Übungen und Spielformen - mit besonderen Regeln können schwächeren Spielerinnen und Spielern helfen, aktiver am Spielgeschehen teilzunehmen, Selbstvertrauen und Spielverständnis aufzubauen.

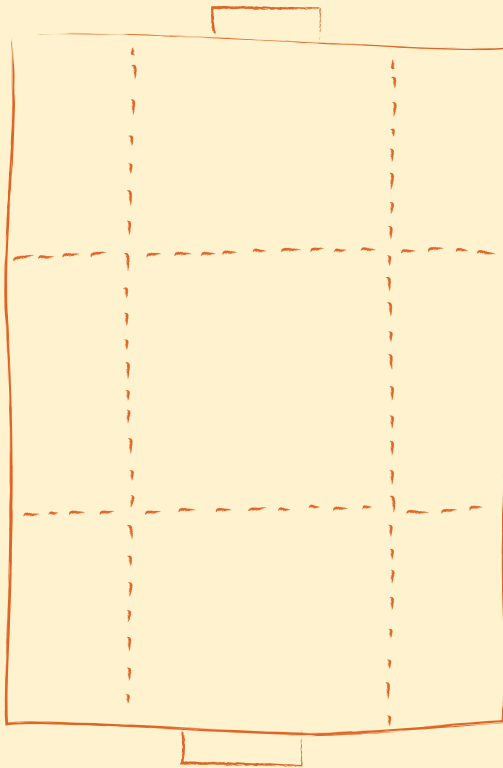
Dieses Beispiel zeigt sehr großflächige Zonen. Je nach Trainingsschwerpunkt könnten hier verschiedenen Varianten gespielt werden.

VARIANTE 1: FLÜGELFLITZER

Es wird Fußball gespielt. Auf den markierten Außenbahnen befindet sich jeweils nur eine Person aus beiden Teams. Wird das Spiel zu ihr verlagert, darf sie sich auf der Außenbahn ohne gegnerischen Druck bewegen. Sie wird nicht angegriffen bis sie den Ball gespielt hat und anschließend die Zone verlassen hat. Die Person, die den entscheidenden Pass nach außen gespielt hat, rotiert nun in die Außenzone.

VARIANTE 2: GOLDENE MITTE

Ähnliches kann auch in einer mittleren Zone gespielt werden. Die Spielerinnen und Spieler, die hier fest eingeteilt sind, dürfen den Ball ungestört an- und mitnehmen. In den restlichen Zonen wird ohne Auflage gespielt.



TEAM EINTEILEN

- ▶ gezielt Personen mit ähnlichem Spielniveau gegeneinander spielen lassen, z.B. in Deckungspaaren
- ▶ darauf achten, dass nicht stets dieselben Personen zuerst oder zuletzt gewählt werden, dabei aktiv moderieren
- ▶ auf individuelle Stärken achten und diese hervorheben
- ▶ bei zufällig gemischten Teams, z.B. mittels abzählen, immer wieder die Teams durchmischen in schnellen kurzen Spielformen
- ▶ bei Leistungsgefälle in Spielformen: Über- und Unterzahlverhältnisse verändern

Kommunikation klar gestalten

In mehrsprachigen Teams, in denen es keine eindeutige gemeinsame Sprache gibt, ist es noch schwieriger als in jedem regulären Team, klare Botschaften über Erwartungen, Regeln, Termine oder Übungen zu senden. Statt über die Frage zu diskutieren, ob nun Deutsch zur Pflicht oder Übersetzung zur Norm werden sollte, kann der erste Schritt schon darin liegen, sich selbst über den Kern der Inhalte bewusst zu werden und den ganzen Körper in der Vermittlung einzusetzen. Außerdem dürfen Trainerinnen und Trainer nicht vergessen, dass eine Kommunikation immer beidseitig ist, und sie sich selbst im aktiven Zuhören üben sollen. Den Hilfsmitteln sind von Taktikboard über Online-Übersetzungstools bis hin zur gemeinsamen Zeichensprache keine Grenzen gesetzt.

Ziele

Inhalte und Bedürfnisse sollen von allen Seiten wahrgenommen werden

Gruppe „abholen“

Methoden

Sprachmittlung im Team, z.B. durch Einbeziehung von Co-Trainerinnen und Co-Trainern, die die Sprache(n) können

Nonverbale Kommunikationsweisen nutzen
→ Demonstrieren, Hilfsmittel nutzen, Gestikulieren

Maßnahmen

Zunächst sich selbst im Klaren darüber sein, was vermittelt werden möchte → auf relevante und wichtige Informationen konzentrieren

Klare und deutliche Sprache

Ganzen Körper und Materialkorpus einsetzen

Zum Kommunizieren gehört auch das aktive Zuhören

Weitere Ideen

Klares Kommunizieren kann auch heißen, dass mit fundamentalen Spielen begonnen wird, die alle kennen (z.B. Fangen) und diese dann schrittweise variiert werden

Gerade Kinder sollten sich zuerst austoben. Ihnen wird dann im Stehen die nächste Übung erklärt

Zu beachten

Durch aufmerksames Beobachten nachvollziehen, was klar kommuniziert wurde und was nicht

Zeit für Unklarheiten oder Übersetzungen einplanen

Immer die Zuversicht vermitteln, dass Inhalte früher oder später verstanden werden



4 Durchblick

Kultursensible Kommunikation

Dass in Trainingsangeboten mehr als sportliche Fähigkeiten gefragt sind, wissen die meisten Trainerinnen und Trainer. Für viele Coaches bedeutet die Arbeit mit Geflüchteten jedoch stärker als zuvor eine Arbeit mit sich selbst. In der Auseinandersetzung mit Menschen, die in einer anderen Kultur aufgewachsen sind, bzw. die wir in einer anderen Kultur verorten, sind Trainerinnen und Trainer angehalten, sich mit ihren eigenen Verhaltensweisen und Prägungen auseinanderzusetzen und diese nicht als gesetzt anzusehen.

Interkulturelle Kompetenz ist die Fähigkeit, kulturelle Prägungen bei Anderen wie auch bei sich selbst differenziert wahrzunehmen und zu respektieren, um erfolgreich kommunizieren und handeln zu können. Die eigene Handlungsfähigkeit in interkulturellen Begegnungen zu bewahren und neue Handlungsmöglichkeiten zu entwickeln, basiert auf dem Vermögen, eine Situation aus der

eigenen Perspektive und der des Gegenübers beurteilen zu können.

Für diesen Prozess hilft es, den aktiven Austausch mit den Spielerinnen und Spielern und anderen Trainerinnen und Trainern zu suchen. Es können aber auch Rollenspiele durchgeführt werden, die zu mehr Klarsicht verhelfen. Beispielsweise können einmal Spielerinnen und Spieler darum gebeten werden, das Training in ihrer Muttersprache durchzuführen. So sehen die Trainerinnen und Trainer, wie wichtig es ist, langsam und deutlich zu sprechen und mit Mimik und Gestik zu arbeiten. Gleichzeitig erkennen die Spielerinnen und Spieler die Herausforderung der Trainingsgestaltung.

Der erste Schritt liegt jedoch darin, sich vor Augen zu führen, dass das, was Trainerinnen und Trainer als „normal“, „gängig“, „plausibel“ oder „notwendig“ sehen, auch kulturell gesetzt ist und die eige-

nen Handlungen selbst hinterfragt und ggf. verändert werden.

„Hier ist das aber so und so...“ ist demnach kein gutes Argument. Dieses „Hier“ ist in sich höchst divers und wandelbar. Wenn Trainerinnen und Trainer merken, dass ihre Trainings- oder Kommunikationsweisen auf Widerstände stoßen, dann sollte dies auch aktiv thematisiert und für Neues genutzt werden. Selbstverständlich wird das auch an vielen Orten ein Überdenken der bisherigen Hierarchien und Partizipationsmöglichkeiten einfordern.

In Fußball- bzw. Sportteams kann das möglich gemacht werden, was an vielen anderen Orten für Geflüchtete nicht möglich ist: Neue, gemeinsame Wege gehen, die nicht von einer Autorität vorgegeben werden, sondern nach interkulturellen Lösungen suchen.

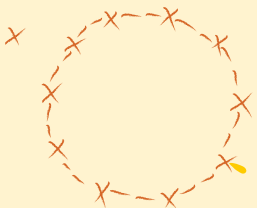
5 Durchblick

Methodische Spiele

Das Teamgefühl stärken, gegenseitiges Vertrauen aufbauen und die Kommunikation verbessern, das sind Anliegen für jedes Team. Diese Sammlung kleiner Spiele bietet einen Überblick über Möglichkeiten, die die Kooperations- und Kommunikationsfähigkeit innerhalb der Teams stärken können.

1. LEIBCHEN-KREIS-FANGEN

Das Team bildet einen geschlossenen Kreis und legt einander die Arme um die Schultern. Eine Person steckt sich ein Leibchen in den Hosenbund, sodass das Leibchen auf der Außenseite des Kreises ist. Eine Person wird benannt und muss den Kreis verlassen. Sie versucht nun, das Leibchen aus der Hose zu ziehen. Um das zu verhindern, muss sich der ganze Kreis geschlossen bewegen. Fängerin oder Fänger kann Finten, Tempo- und Richtungswechsel einbauen, um den Kreis zu überlisten.



2. HÄNDE-FÜSSE-SPIEL

Es werden Kleingruppen von zwei bis fünf Personen gebildet. Die Coaches geben eine Aufgabe vor, die jede Gruppe für sich versucht so schnell wie möglich umzusetzen. Es dürfen keine Hilfsmittel verwendet werden. Eine Aufgabe könnte sein: „sechs Füße, drei Hände“ Ziel ist es, dass NUR diese benannten Körperteile den Boden berühren. Weitere Beispiele: „drei Füße, zwei Knie, fünf Hände“, „sechs Hände, zwei Füße“



3. STOCK-SPIEL

Je nach Gruppengröße gibt es ein oder zwei Teams. Es wird pro Gruppe ein leichter Stock benötigt (wenn keiner auffindbar ist, gibt es diese günstig im Baumarkt zu kaufen). Jede Person aus der Gruppe berührt zu jeder Zeit (!) den Stock mit zwei ausgestreckten Zeigefingern. Bei beispielsweise sechs Spielerinnen oder Spielern berühren also zwölf Finger den Stock. Ausgangssituation ist: Das Team verteilt sich gleichmäßig um den Stock herum. Der Stock wird auf Bauchhöhe angehoben und auf die Finger der Spielerinnen und Spieler gelegt. Ziel ist es, den Stock nach UNTEN zu bewegen (und am Ende auf dem Boden abzulegen).

Die Teams werden überrascht sein, was passiert.

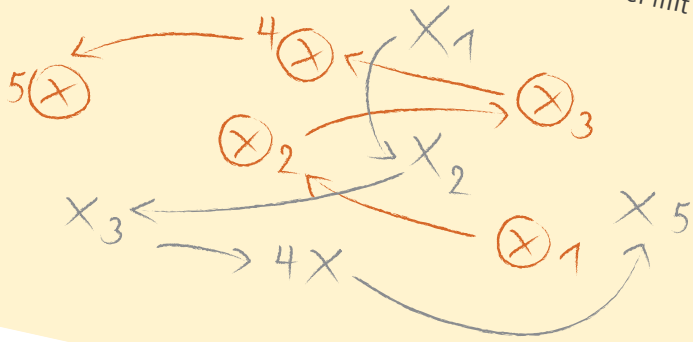


4. NAMENSREIHE

Alle Spielerinnen und Spieler stellen sich in einer Reihe auf und sagen nacheinander laut ihre Namen. Im zweiten Durchgang sagen sie den Namen der Person, die links von ihnen steht. Sie müssen sich den Namen der Person links und rechts merken. Anschließend bewegen sich alle Personen frei in einem abgesteckten Feld.

Es kommt ein Ball ins Spiel (zunächst mit Zuwerfen): der Ball wird der Reihenfolge nach zugeworfen. Es wird erst links herum gespielt. Die Spielerin oder der Spieler wirft also der Person zu, die zuvor in der Reihe links von ihr oder ihm stand. Alle Personen sollen sich viel bewegen und den Namen der entsprechenden Person laut rufen.

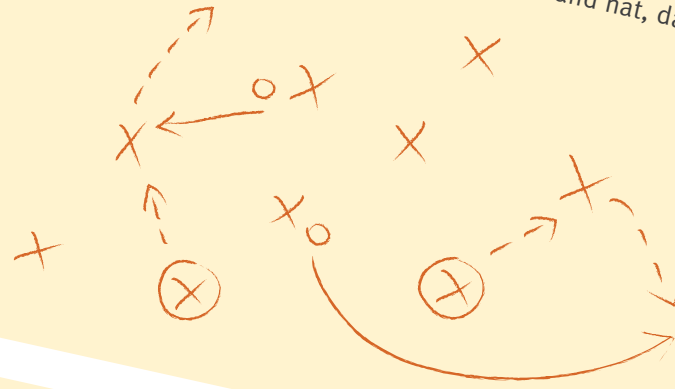
Variation: Rechts herum spielen, mit zwei Bällen oder mit dem Fuß weiterspielen.



5. ABWERF-FANG-SPIEL

Es wird Fangen gespielt. Hierfür gibt es mindestens zwei Fängerinnen oder Fänger, die im abgesteckten Raum versuchen, die Anderen zu fangen. Es hilft, wenn sie Leibchen als Markierung in der Hand halten und bei Fängerwechsel (immer, wenn jemand gefangen wurde) einfach übergeben.

Die Besonderheit bei diesem Fangspiel: es gibt zwei Fußbälle, die die Spielerinnen und Spieler sich gegenseitig zum Schutz zuwerfen können. Wer einen Fußball in der Hand hat, darf nicht gefangen werden.



6. TEAMKREIS

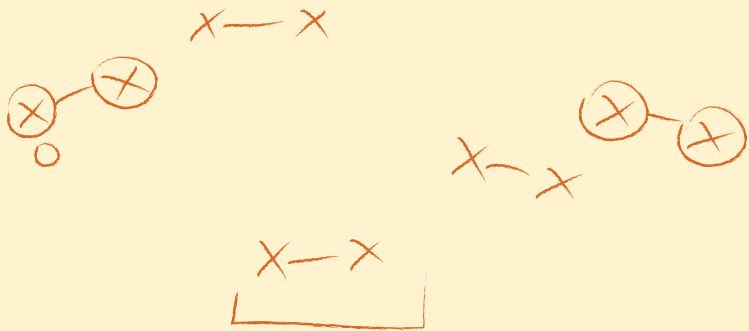
Es werden zwei bis drei kleine Teams gebildet. Jedes Team bildet für sich einen Kreis (alle berühren sich an den Schultern). In den Kreis wird ein Ball gelegt. Ziel ist es, als Team mit dem Ball in der Mitte eine Linie auf der anderen Seite des vorher markierten Feldes zu überqueren. Sollte der Ball verloren gehen, muss das Team wieder zum Startpunkt zurückkehren und neu starten.

Tipp: Erst mit einem Fußball in der Mitte spielen. Anschließend kleinere Bälle (z.B. Tennisball) verwenden.

Variation: Die Spielerinnen und Spieler bilden in ihren Teams eine Reihe hintereinander. Zwischen ihre Körper klemmen sie immer einen Ball. Ziel ist es, die Linie zu überqueren, ohne dass ein Ball herunterfällt.

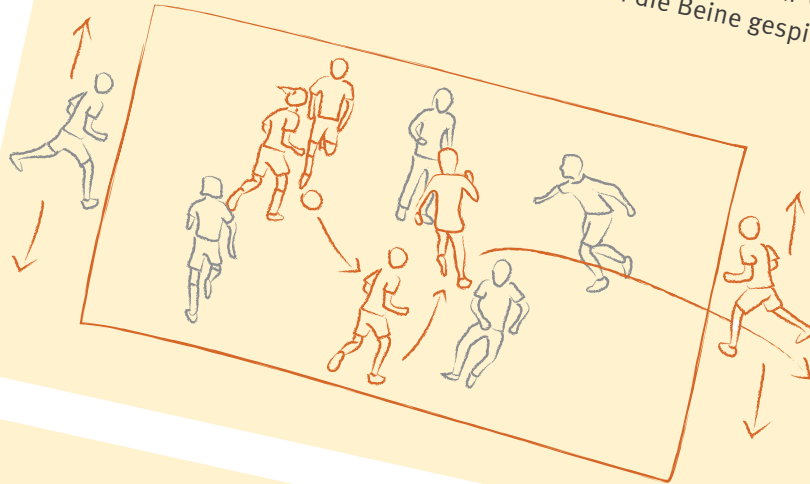
7. FUSSBALL ZU ZWEIT

Es wird in zwei kleinen Teams Fußball gegeneinander gespielt (auf kleine Tore oder mit Dribbellinie). Besonderheit: zwei Personen desselben Teams halten einander an den Händen. Sollten sie sich loslassen, bekommt das andere Team den Ball.



8. FUSSBALL MIT BEWEGLICHEN TOREN

Es wird mit zwei Teams Fußball gespielt. Es gibt jedoch bewegliche Tore. Das bedeutet, immer eine Person aus einem Team ist das Tor, auf welches das eigene Team schießt (es muss durch die Beine gespielt werden, um ein Tor zu erzielen). Die Person befindet sich auf der gegenüberliegenden Seite - dort, wo das eigene Team ein Tor erzielen soll - und bewegt sich auf dieser Linie zwischen zwei Hütchen. Sobald das eigene Team die Chance auf ein Tor hat, bewegt die Person sich auf der Linie und ermöglicht es, dass der Ball durch die Beine gespielt werden kann.



9. KONZENTRATIONSNUMMER

Zwei Personen stehen sich gegenüber.
Die erste Aufgabe lautet: Zählt von „eins“ bis „drei“ und wieder von vorne. Dabei sagt jede Person abwechselnd eine Zahl.
Wenn das klappt, lautet die zweite Aufgabe: Ersetzt die „eins“ durch ein Klatschen. Die anderen Zahlen werden weiterhin gesagt.
Nach und nach werden auch die Zahlen „zwei“ und „drei“ durch Bewegungen/Laute ersetzt (z.B. „Hep!“, drehen, o.ä.).

6 Auf einen Blick

Das Wichtigste für Trainerinnen und Trainer

Ein Training liegt schwer im Magen? Das passiert allen. Tief durchatmen. Und vielleicht einmal etwas Neues wagen mit den Impulsen aus diesem Leitfaden auf einen Blick: Die Übersicht und die Checkliste können als Stütze in die Trainingskladde geheftet werden. Steckt man an einem Punkt fest, kann der Blick über die verschiedenen Ebenen als Inspiration schweifen.

Emotionale und mentale Präsenz der Trainerin oder des Trainers

...wichtig für die Bindungsarbeit mit den Spielerinnen und Spielern: Fühlt sich die Trainerin oder der Trainer in der Verfassung, sich auf das Training einzulassen?

Übungen so schnell wie möglich
demonstrieren

Langsames, klares Sprechen

Aufgaben delegieren, z.B. Spielerinnen
und Spieler als Sprachmittlerinnen und
Sprachmittler einsetzen

...hilft, um konzentriert für die
Hauptaufgaben der Trainingsdurchführung
zu sein

„Geplante Flexibilität“

... stets Varianten von Übungen in
der Hinterhand haben. Dabei die
Stellschrauben im Kopf haben

Respekt und Vertrauen aufbauen und zeigen

... durch Neugierde an Spielerinnen und Spielern und deren aktive Involvierung

Humor und Gelassenheit

... sind sehr wichtig. Mal über die eigenen Fehler lachen können oder das Zuspätkommen nicht zu negativ bewerten

Für die Deeskalation eines Konflikts hilft es bereits, den am Streit beteiligten Parteien jeweils dieselbe Aufmerksamkeit und dasselbe Vertrauen entgegen zu bringen

Sich über seine eigene Position und Privilegien klar werden

... seine Einstellung zum Training nicht als einzigen Weg verstehen, offen sein für andere Bedürfnisse

Perspektivwechsel wagen (z.B. durch Theaterstück), um Trainingssituation für Spielerinnen und Spieler zu verstehen

Regeln für Mindestkonsens gemeinsam entwickeln, wenn die gesetzten Regeln wiederholt verletzt werden

...in der gemeinsamen Aushandlung können Regeln und Verantwortungen den Spielerinnen und Spielern bewusst werden

Kollegiale Beratung unter Trainerinnen und Trainern

...sich aktiv „Verbündete“ suchen, um sich Dinge von der Seele zu sprechen

Das beste Training ist, wenn die Trainerin und der Trainer selbst auch Spaß haben

Eine Co-Trainerin oder ein Co-Trainer, ob selbst mit Fluchthintergrund oder nicht, kann nicht nur bei der Kommunikation helfen, sondern bspw. auch ein direktes Bindeglied zwischen Verein und Unterkunft werden

Checkliste

- Der Platz ist vorher schon aufgebaut, Materialien stehen bereit
- Alle werden erreicht (alle sollen beim Training angesprochen werden)
- Ich habe die Aufmerksamkeit aller
- Alle können mich sehen und hören
- Ich schenke allen Aufmerksamkeit (ich erkläre allen etwas)
- Ich visualisiere und veranschauliche (Taktikboard, Bilder, Demonstration)
- Alle sind in Bewegung
- Vieles wird wiederholt
- Viele Ballkontakte geschehen
- Mein Training ist auf/mit der Trainingsgruppe abgestimmt





7

Best Practice



CHAMPIONS ohne GRENZEN e.V.

CHAMPIONS ohne GRENZEN e.V. bietet seit 2012 Fußballtrainings für Geflüchtete in Berlin an. Mittlerweile gibt es elf verschiedene Trainings: für Kinder, für Frauen und Mixed-Trainings (Männer und Frauen). Die Trainings sind offene Fußballangebote, das bedeutet, sie sind niedrighschwellig gestaltet: Interessierte müssen sich nicht anmelden oder andere Voraussetzungen erfüllen. Auf Wunsch wird in bestehende Vereine und Ligateams vermittelt. Alle Trainings sind in weiterführende Begegnungs- und Bildungsprogramme integriert.

DKJS: *Liebe Sofie, du bist mittlerweile seit zwei Jahren die Trainerin vom CHoG mixed-Team. Was hat dich damals motiviert und hält dich dabei?*

Sofie: Damals hat mich vor allem die Herausforderung gereizt, mit einer neuen Zielgruppe zu arbeiten, mit der ich bis dahin noch keine Erfahrungen gesammelt hatte. Menschen den Zugang zum Fußball zu erleichtern und gemeinsam Fortschritte zu machen, begeistert mich zu jeder Zeit. Die Kombination aus dem eigenen Anreiz, immer ein passendes Training anbieten und das Team för-

dern und fordern zu können, und die mit der Zeit entstandenen Beziehungen über das Training hinaus motivieren mich jede Woche erneut.

Könntest du etwas näher erläutern, was deine Tätigkeit als Trainerin alles umfasst?

Neben der eigentlichen Durchführung von 90 Minuten Training gibt es eine lange Vor- und Nachbereitungszeit. Ich überprüfe also, ob das Training stattfinden kann (Platz, Zeit, Material, Anzahl an Spielerinnen und Spielern) und plane hier immer flexibel, sodass ich das Training immer mit denen, die dann vor Ort sind, absolvieren kann.

Zu meinen Aufgaben gehört vor allem auch, Ansprechperson zu sein. Hier sind soziale Fähigkeiten als Trainerin gefragt, um vor allem im Anschluss an das Training beratend zur Seite zu stehen. Es kommen Fragen zu regulären Fußballvereinen, wenn Spielerinnen und Spieler in Ligateams aktiv werden wollen. Aber auch Fragen zu Sprachkursen, zur Job- oder Wohnungssuche oder persönlichen Themen tauchen hier auf. Viele Spielerinnen und Spieler kommen mit Briefen, bei denen sie nicht wissen, was sie bedeuten. Wichtig ist hier, dass ich als Trainerin nicht alles

wissen muss, sondern zuhören und vermitteln kann. Nach dieser Phase kommen auch noch Anfragen per Mail oder Handy, sodass die von uns benannte "Nachspielzeit" bis zum nächsten Training gehen kann.

Du hast schon beschrieben, dass du ein paar Ungewissheiten in der Trainingsplanung mitdenkst. Hast du aber auch noch einen Notfallplan, also Instanzen oder Menschen, an die du dich wendest, wenn du Rat brauchst? Wie hilft dir dein Verein dabei?

Bei CHAMPIONS ohne GRENZEN gibt es die Möglichkeit einer Supervision, die jedoch freiwillig ist. Ansonsten ist es wichtig, dass bei uns keine Trainerin oder Trainer ein Team alleine anleitet, sondern immer mindestens zwei Personen ein Training gemeinsam durchführen. Bei unserem Mixed-Training, das vor allem im Sommer sehr nachgefragt ist, arbeiten wir zu dritt, manchmal zu viert. Ein regelmäßiger Austausch innerhalb des Trainerteams ist unerlässlich und umfasst viele Themen. Das Sportliche wird ebenso wie das Persönliche besprochen, auch wenn es Momente gibt, in denen sich Einzelne überfordert

oder hilflos fühlen. Außerdem haben wir auch einen Teamrat und Spielerinnen und Spieler, die schon lange dabei sind, die wir in unsere Überlegungen so oft wie möglich mit einbeziehen. Wichtigster Punkt ist hier in meinen Augen, dass ich Schwierigkeiten frühzeitig kommuniziere und in Trainerteams arbeite.

Gerade hast du schon die Involvierung der Spielerinnen und Spieler erwähnt. Wie kann das aussehen? Und was sind – auch in dieser Hinsicht – deine Vorstellungen für einen Verein?

Die Idee des Vereins ist es, den Spielerinnen und Spielern Teilhabe zu ermöglichen und ihnen im-

mer Raum zum Gestalten zu geben. Auch sind viele unserer Gründungsmitglieder Geflüchtete und jetzt im Vorstand und/oder als Trainerinnen und Trainer im Verein tätig.

Gerade sind wir dabei, diese Vorstellungen auszubauen und haben mit einer Qualifizierungsreihe zur Trainerin und zum Trainer begonnen. Damit wollen wir den Spielerinnen und Spielern ermöglichen, neue Aufgaben zu übernehmen, neue Perspektiven zu gewinnen und in Vereine eingebunden zu werden. Die neu ausgebildeten Trainerinnen und Trainer können anschließend in Trainerinnen- und Trainer-Tandems erste Erfahrungen sammeln und das Gelernte direkt in die Praxis umsetzen. Davon profitieren nicht nur die

Spielerinnen und Spieler sondern auch der Verein: Erfahrungen können gesammelt werden und Vereine akquirieren neue Trainerinnen und Trainer. Mein Traum in der Hinsicht ist es also, keine vorgegebenen Positionen für die Teilnehmenden der Angebote bereitzuhalten, sondern den Mut zu haben, immer neue Wege zu eröffnen und diese mit immer neuen Menschen zu gehen.

Die Deutsche Kinder- und Jugendstiftung hat sich mit Sofie Goetze unterhalten. CHAMPIONS ohne GRENZEN e. V. steht für weitere Fragen, Beratung und Austausch jederzeit zur Verfügung. www.championsohnegrenzen.com



8 Impressum DKJS

„Willkommen im Fußball“ ist ein Programm der Deutschen Kinder- und Jugendstiftung (DKJS), gefördert von der DFL Stiftung und der Beauftragten der Bundesregierung für Migration, Flüchtlinge und Integration.

Bildnachweise:

Deckblatt: Hamburger Bündnis von „Willkommen im Fußball“ (c) Andreas Schmidt-Wiethoff

Seite 40: (c) CHAMPIONS ohne GRENZEN e.V.

Seite 42: (c) CHAMPIONS ohne GRENZEN e.V.

Impressum Leitfaden – Trainingsangebote für Geflüchtete zielgruppengerecht gestalten, 2017

Konzept und Auftrag:

Deutsche Kinder- und Jugendstiftung, Programm „Willkommen im Fußball“

Inhaltliche Ausarbeitung (Fortbildung, Leitfaden):

Sofie Goetze, Carmen Grimm

Referentin Kultursensible Kommunikation:

Sosan Azad

Layout: Valerie Assmann

Herausgeberin und Editorin:

Deutsche Kinder- und Jugendstiftung
gemeinnützige GmbH

„Willkommen im Fußball“

Tempelhofer Ufer 11

10963 Berlin

Tel. +49 (0)30 - 25 76 76 - 0

Fax. +49 (0)30 - 25 76 76 - 10

www.dkjs.de

willkommenimfussball@dkjs.de

Ein besonderer Dank gilt dem 1. FC Union Berlin für die Bereitstellung der Räumlichkeiten und der Spielkarten sowie für die Unterstützung im Laufe der Fortbildung.

Gefördert durch:



Die Beauftragte der Bundesregierung
für Migration, Flüchtlinge und
Integration



DFL STIFTUNG

deutsche kinder- und jugendstiftung

„Willkommen im Fußball“-Bündnisse

