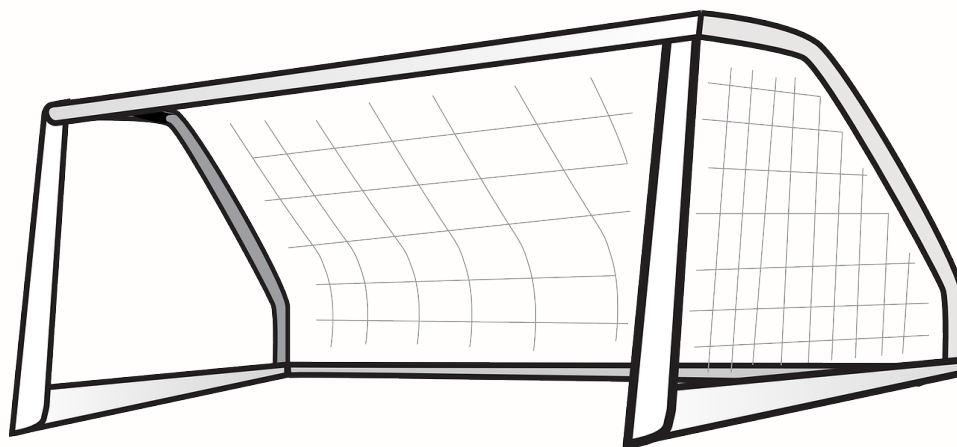


# Das erste Fußballtraining

## (Anfängerfehler)



Papa Paul ist mit seinem kleinen Sohn Lukas zum ersten Mal im Fußballtraining. Mit vielen anderen Kindern rennt Lukas über das Spielfeld und versucht immer wieder an den Ball zu kommen. Da er erst 5 Jahre alt ist will das mit dem spielen des Balls nicht immer so recht klappen. Trotzdem ruft Paul seinem Sohn immer wieder von außen Anweisungen auf das Spielfeld:

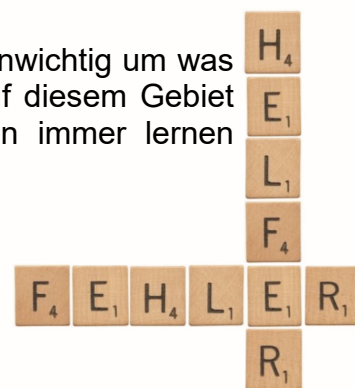
- Spiele den Ball zu Tom, der steht frei.
- Schieße auf das Tor.
- Hinter dir steht ein Gegenspieler.
- Schau nicht nach den Blumen auf dem Spielfeld.
- Wirf den Ball beim Einwurf höher, dann hat es Mira leichter ihn anzunehmen.
- Und ähnliches.

Paul hat sich als Ziel gesetzt, daß sein Sohn einmal wie er in der ersten Mannschaft im Verein spielt. Aus diesem Grund versucht er bereits frühzeitig Lukas in den Verein zu integrieren und auch das Fußballspielen beizubringen.

Für Lukas stellt sich das ganz anders dar. Er ist Anfänger und hat viel Spaß daran mit den anderen Kindern über den Sportplatz zu rennen. Was sein Papa, da alles von außen ruft ist für ihn oft unverständlich und kaum umsetzbar.

**Frage:** Wollen Sie erleben wie Anfängerfehler und die Kommentierung von außen wirken?

Wenn ja, dann lernen Sie einfach etwas Neues. Dabei ist es völlig unwichtig um was es sich handelt. Einzige Voraussetzung ist, daß Sie totaler Laie auf diesem Gebiet sind. Falls Ihnen spontan eine Eingebung kommt was Sie schon immer lernen wollten dann gut, ansonsten lernen Sie einfach jonglieren.



Hier eine kleine Anleitung zum Jonglieren lernen:

### **Stufe 1: Jonglieren mit 1 Ball**

Stellen Sie sich am besten mit etwas Abstand zu einer Wand hin auf – so vermeiden Sie den typischen Anfängerfehler, die Bälle nach vorn statt gerade nach oben zu werfen. Halten Sie Ihre Hände auf Höhe des Bauchnabels, die Arme nah am Körper, die Unterarme waagerecht und blicken geradeaus. Dadurch sind Sie gezwungen, die Bälle zu werfen und zu fangen, ohne hinzusehen. Wer jonglieren lernen will, beginnt immer mit 1 Ball. Bei der ersten Übung werfen Sie den Ball im hohen Bogen von der rechten in die linke Hand und umgekehrt.

### **Stufe 2: Jonglieren mit 2 Bällen**

Sobald das gut und gleichmäßig gelingt, können Sie den 2. Ball hinzunehmen. Nehmen Sie in jede Hand einen Ball und tauschen diese durch diagonales Werfen aus. Der 2. Ball sollte die Hand immer dann verlassen, wenn der 1. Ball den höchsten Punkt über Ihrer Stirn erreicht hat.

### **Stufe 3: Jonglieren mit 3 Bällen**

In der nächsten Übung jonglieren Sie mit 3 Bällen. Sie gehen nach dem gleichen Prinzip vor wie bisher: Sie werfen mit der rechten Hand den 1. Ball. Sobald dieser am höchsten Punkt ist, verlässt der 2. Ball die linke Hand. Ist dieser am höchsten Punkt, kann der 3. Ball aus der rechten Hand geworfen werden. Es geht also rechts, links, rechts. Fangen Sie danach alle 3 Bälle auf und beginnen erneut, dieses Mal links, rechts, links.

Suchen Sie nun einen Partner der Sie bei Ihren ersten Übungen beobachtet. Dieser soll dann Ihre Bemühungen mit den Bällen in folgender Form kommentieren:

- Lasse die Bälle doch nicht ständig fallen.
- Versuche die Bälle doch wie in der Anleitung zu werfen, dann klappt das auch.
- Nun streng dich doch einmal an.
- Willst Du das nicht lernen?
- Bei Karolin klappt das schon viel besser.
- Du musst mehr üben.
- Und ähnliches



**Frage:** Wie lange werden Sie wohl bei einer solchen Unterstützung von außen üben?

---

---

---

Für Anfänger gelten folgende zentrale Regeln:

- Es geht um das Lernen von Neuem.
- Das Anlegen von Strukturen im Gehirn in neuen Bereichen braucht viel Zeit.
- Kritik von außen, kann auf Grund der fehlenden Strukturen nicht umgesetzt werden. Es fehlt das Verständnis des Lernenden für diesen Hinweis.
- Lernen von Neuem ist kein Wettkampf bei dem es um Gewinnen geht.
- Kleine Happen schaffen Erfolgserlebnisse, auf die aufgebaut werden kann.
- Vergleichen mit anderen ist nicht hilfreich für den Lernenden.

**Anregung:** Im Tierbereich gibt es den sogenannten Welpenschutz. Hier genießen junge Tiere eine Art von Narrenfreiheit und dürfen Neues probieren.

## Welpenschutz für alle.

