

# IBSA BLINDENFUSSBAL TRAINERHANDBUCH

*EIN LEITFADEN FÜR  
ANFÄNGER*



**RESPECT**



Dieses Handbuch wurde vom IBSA Fußballkomitee dank Unterstützung der UEFA veröffentlicht.

Autoren: Ulrich Pfisterer und Jonathan Pugh

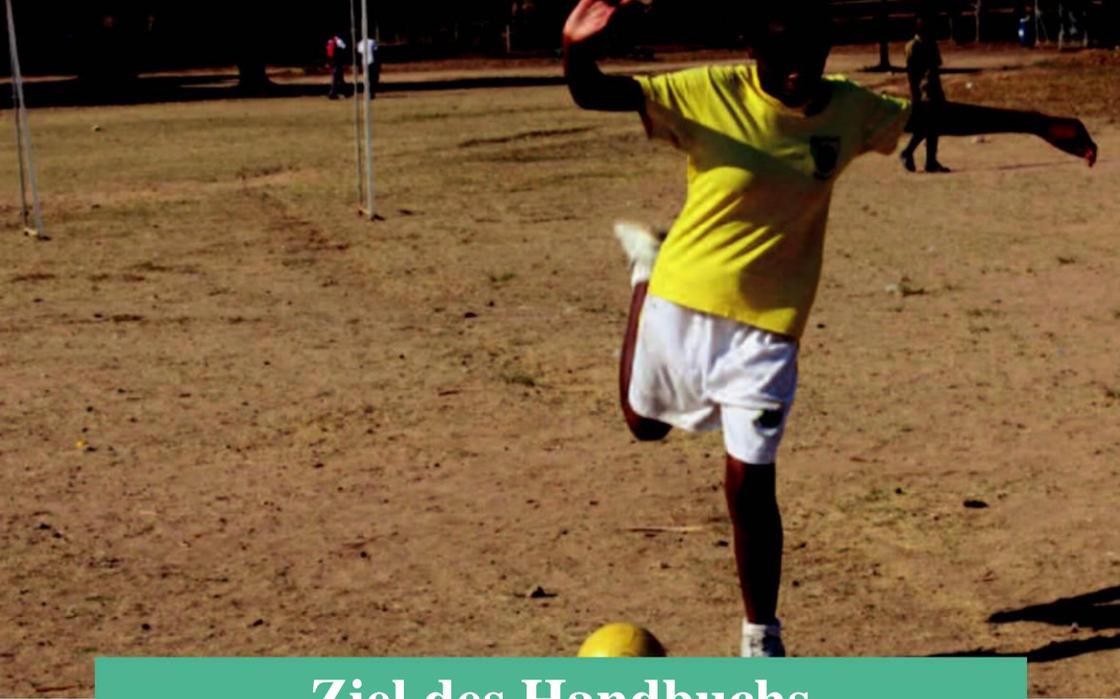
Koordination der Inhalte: Adam Bendall

Deutsche Übersetzung: Joseph-Sebastian Steinlechner

© IBSA 2022. Alle Rechte vorbehalten. Die Inhalte dieses Trainerhandbuchs dürfen mit Genehmigung der Rechteinhaber reproduziert werden.

## Inhalt

Ziel des Handbuchs .....	4
Was ist Blindenfußball?.....	5
Die kinästhetische Herangehensweise .....	9
Spezifische Lehrmethoden.....	10
Bewährte Praktiken .....	11
Wahrnehmung und Achtsamkeit .....	13
Guiding – das Leitsystem.....	14
Kommunikation.....	15
Ballfertigkeit und Techniken .....	16
Formationen und taktische Grundlagen .....	21
Kleine Spiele – Angriff und Verteidigung .....	22
Ein Match – was wird benötigt? .....	25
Das Gestalten einer Trainingseinheit.....	26
Sicherheitsüberlegungen .....	27



## Ziel des Handbuchs

Das Ziel dieses Handbuchs ist es, aufstrebenden Blindenfußballtrainer\*Innen die notwendigen Fähigkeiten zu vermitteln, um eine positive Trainingserfahrung für alle Teilnehmer\*Innen gestalten zu können, welche unabhängig von Fähigkeitsniveau, Alter oder Geschlecht ist. Außerdem soll dieses Handbuch Trainer\*Innen tiefere Einblicke in den Blindenfußball liefern.

Diese Ziele sind Teil der Mission des IBSA Fußballkomitees, welches allen Jungs, Mädchen, Männern und Frauen die Möglichkeit bieten möchte, diesen Sport auf einem für sie passenden Niveau zu verfolgen, ganz egal in welchem Teil der Welt sie sich befinden.



## Was ist Blindenfußball?

Blindenfußball ist eine Version des Fußballspiels, das den Bedürfnissen von blinden Spieler\*Innen angepasst wurde. Es basiert auf Futsal, wobei die Regeln entsprechend modifiziert wurden, um den Athlet\*Innen eine Ausübung zu ermöglichen.

Ein Blindenfußballteam besteht aus 5 Spieler\*Innen – vier Feldspieler\*Innen mit Sehbehinderung und ein\*e sehend\*e Torhüter\*In

Blindenfußball unterliegt der Zuständigkeit der Internationalen Blindensport Föderation (IBSA). Die ersten offiziellen internationalen Veranstaltungen fanden 1997 statt. Seither hat sich der Sport dahingehend entwickelt, dass IBSA einen Kalender voller internationaler Wettkämpfe und Entwicklungsmöglichkeiten bieten kann.

Die IBSA Blindenfußball Weltmeisterschaft wurde bereits sieben Mal ausgetragen, außerdem gibt es regelmäßig regionale Meisterschaften, Entwicklungsturniere und Veranstaltungen in allen Teilen der Welt.

Blindenfußball ist seit den Athen 2004 ein Paralympischer Sport und wird bei den Paralympischen Spielen 2024 in Paris eine Showcase-Sportart sein. Bei den Paralympischen Spielen wird er Sport als „Football 5-a-side“ bezeichnet.

Die wichtigsten Modifikationen des FIFA Futsal Regelwerks sind folgende:

## 1 - Ausrüstung

**Banden** – Blindenfußball wird auf einem gewöhnlichen 20 Meter mal 40 Meter Spielfeld ausgeübt. Seitlich werden Banden platziert um zu verhindern dass der Ball das Spielfeld verlässt und dadurch ein flüßiges Spiel zu ermöglichen.



**Ball** – Der Ball ist ein sogenannter Klingelball, der ein akustisches System eingebaut hat, welches Geräusche macht, wenn der Ball in Bewegung ist.

Das akustische System ist ein Klingelball, der den Ball orten.



**Dunkelbrillen** – Bei offiziellen Veranstaltungen müssen Spieler\*Innen Okklusionspflaster und zertifizierte Dunkelbrillen tragen. Dadurch wird sichergestellt, dass Spieler\*Innen mit einem möglichen Sehrest keinen Vorteil gegenüber anderen Spieler\*Innen haben.



**Tore** – Im Blindenfußball sind die Tore 3,66 Meter mal 2,14 Meter groß – es ist dieselbe Größe, die Feldhockeytore aufweisen.



Um damit anfangen zu können den Sport auszuüben sind diese Dinge aber nicht zwingend notwendig. Man kann zum Beispiel Tische und Bänke statt der Banden und jegliche Art von Augenbinden verwenden. Sollte man keinen Klingelball haben kann man auch einen gewöhnlichen Fußball in einen Plastiksack verpacken.

## 2 - 'Voy' Regel

Spieler\*Innen die den Ball erobern wollen, müssen "voy" sagen ("ich gehe" auf spanisch) oder ein vergleichbares kurzes Wort äußern, um die Gegenspieler\*Innen wissen zu lassen, dass sie sich in einen Zweikampf begeben. Ebenso muss "voy" gesagt werden, wenn man sich auf einen freiliegenden Ball im Spielfeld zu bewegt.

Wenn ein\*e Spieler\*In den Ball kontrolliert und damit läuft, muss die Person nichts sagen. Der Einsatz des Wortes "voy" ist ein wesentlicher Bestandteil des Spiels.

## 3 - Guides

Jedes Team darf drei sehende Guides haben, die den Spielern Informationen und Anweisungen geben können. Das Spielfeld wird in Drittel aufgeteilt, wobei Guides nur in den ihnen zugewiesenen Dritteln mit den Spieler\*Innen kommunizieren dürfen.

Der oder die Torhüter\*In kann im Verteidigungsdrittel sprechen, der Trainer im mittleren Drittel und eine hinter dem gegnerischen Tor stehende Person ist für das Angriffsdrittel zuständig. Guides sollten klare und deutliche Anweisungen geben.



Das Regelwerk des Blindenfußballs wird regelmäßig angepasst. Die aktuelle Fassung und weitere Informationen zur Sportart können auf folgender Website gefunden werden:

<http://www.ibsasport.org/sports/football/>



## Die kinästhetische Herangehensweise

Um voll und ganz zu verstehen was angeleitet wird, muss eine blinde Person oftmals durch physische Bewegungen lernen. Zum Beispiel kann es hilfreich sein die Bewegung eines Fußes zu spüren, der einen Ball spielt oder annimmt.

Kinästhetik, die Wahrnehmung von Bewegung und Positionierung, ist essentiell um Bewegungsfertigkeiten aller Art zu erlernen und auszuüben, allen voran beim Blindenfußball.

Akustische Hinweisreize, verbale Kommunikation, Berührungen und der Gleichgewichtssinn liefern zwar wertvolle Informationen, trotzdem hat kinästhetische Aufmerksamkeit oberste Priorität um blinden Spieler\*Innen neue Fähigkeiten zu vermitteln.

Spieler\*Innen müssen manchmal eine Bewegung spüren, sich gegen einen Widerstand bewegen oder einen externen Referenzpunkt finden. So zum Beispiel, wenn Sie erlernen mit dem Innenrist einen Pass zu geben. Diese Herangehensweise ist anders als beim gewöhnlichen Fußball und ein zentraler Teil der Tätigkeit als Coach – insbesondere bei der Arbeit mit jungen Spieler\*Innen oder Anfänger\*Innen.



# Spezifische Lehrmethoden

## 1 Anweisungen

Beim Coachen sollten stets kurze und deutliche Anweisungen gegeben werden. Es ist wichtig sicherzustellen, dass eindeutig ist, was in der Übung verlangt wird und was von dem oder der Spieler\*In erwartet wird.

## 2 Verbal Instruktionen

Deutliche und prägnante Anweisungen sollten so kurz und einfach wie möglich sein.

## 3 Taktile

Du kannst Hilfsobjekte oder die Berührung an den Handflächen verwenden, um Spielzüge oder Bewegungen zu erklären.





## Bewährte Praktiken

Es ist wichtig immer auf dem aktuellen Stand zu bleiben was Taktiken und Trends betrifft und sich kontinuierlich als Coach weiterzuentwickeln. Wir empfehlen insbesondere in der Anfangsphase als Trainer alle verfügbaren Ressourcen zu nutzen. Im folgenden werden einige Ressourcen erläutert;

- Spiele online ansehen

Es gibt etliche Ressourcen auf Youtube und ähnlichen Websites. Außerdem werden die meisten IBSA Meisterschaften live gestreamt, wodurch man von anderen Teams lernen kann.

Hier ist der Link zum Spiel um Gold bei den Paralympischen Spielen in Rio 2016, es eignet sich gut als Anfangspunkt:

<https://tinyurl.com/rsxkf6m>.

- Die Website der IBSA nutzen

Die Sektion Blindenfußball hat unzählige nützliche Ressourcen, die man nutzen kann:

<https://tinyurl.com/smp6f4z>.

- Von erfahrenen Coaches Lernen
  - Sieh dir Spiele an, um von anderen Coaches zu lernen
  - Falls möglich, besuche Nachbarländer um dort am Trainingsbetrieb teilzunehmen und von anderen Coaches zu lernen
  - Lade eine\*n erfahrene\*n Trainer\*In ein um ein Training mit deinen Spieler\*Innen abzuhalten.
  - Das IBSA Fußballkomitee unterstützt dich gerne dabei, hier der Link zu den Kontaktdaten: <https://tinyurl.com/tpwrl79>.

- Planen – Trainieren - Reflektieren

Es ist unheimlich wichtig, dass die Trainingssessions im Anschluss reflektiert wird, um sie in Zukunft besser gestalten zu können. Dabei ist besonderer Wert auf die Bedürfnisse der eigenen Spieler\*Innen zu legen.

- Feedback von Spieler\*Innen

Frage bei den Spieler\*Innen direkt nach und hole Dir direktes Feedback um die Trainingseinheiten noch besser gestalten zu können.



## Wahrnehmung und Achtsamkeit

Orientierung und Mobilität – es ist wichtig den Spieler\*Innen beizubringen, wie sie sich im Raum bewegen und dass sie sich dabei wohl fühlen. Dafür verwenden wir folgende Techniken:

- Referenzpunkte

- **Permanente Referenzpunkte** – Banden / Torstangen / Stehender Coach



- Auditive Referenzpunkte - Echolokation

- Mobile Referenzpunkte

- Blindenfußball spezifische Kommunikation: “Quadratstellung” (Fersen und Hände an der Bande).



## Guiding – Das Leitsystem

### Abseits vom Spielfeld

Es ist wichtig zu verstehen, wie man eine\*n Spieler\*In zum Spielfeld bringt um den individuellen Bedürfnissen gerecht zu werden

- Mobilität – Das Angebot jemanden zu führen wird meistens dankend angenommen, dennoch ist es wichtig den Körperraum zu respektieren. In manchen Kulturen ist Körperkontakt nicht willkommen, dessen sollte man sich stets bewusst sein.
- Frag den oder die Spieler\*In ob er oder sie deinen Arm halten möchte. Je nach individueller Präferenz werden sie deinen Unterarm nehmen, eine Hand auf deine Schulter legen oder dir ohne Körperkontakt unmittelbar folgen. Sei dir kultureller Gepflogenheiten bewusst, insbesondere wenn es um Körperkontakt mit dem anderen Geschlecht geht. Außerdem solltest du stets um Erlaubnis fragen, wenn Du in den Körperraum einer anderen Person eindringst.



## Auf dem Spielfeld

Bevor du ein Training startest, solltest du sicherstellen, dass es keine Stolpergefahr, Hindernisse oder andere Gefahrenstellen gibt.

Vor einem Training ist es wichtig, dass die Spieler\*Innen sich mit dem Umfeld vertraut machen können. Zeig Ihnen das Umfeld und lass sie es eigenständig erkunden, falls sie das möchten. Vergiss nicht, dass Trainingsstätte oft nicht barrierefrei sind.

# Kommunikation

Kommunikation ist im Blindenfußball von oberster Wichtigkeit. Es ist eine essentielle Fähigkeit, um ein erfolgreicher Blindenfußballcoach zu werden.

Wichtige Tipps zur Kommunikation:

- Bei Kommunikation geht es um das Senden und Empfangen von Information
- Sende Informationen die effektiv empfangen werden können
- Überlege dir immer was du sagen willst, warum du es sagst, und wem du es wann und wie sagst
- Ein guter Zuhörer sein ist eine wichtige Fähigkeit (Blinde Spieler\*Innen hören nicht besser, können oft aber besser zuhören)



## Ballfertigkeit und Techniken

Blinde Fußball ist ein unheimlich anspruchsvoller Sport, deswegen ist es erheblich, dass die Spieler\*Innen gewisse Grundfertigkeiten erlernen und beherrschen.

Genauso wie im gewöhnlichen Fußball, müssen Spieler\*Innen im Blindenfußball über folgende Fähigkeiten verfügen:

- Ballkontrolle
- Dribbeln
- Passen
- Schießen

### **Ballkontrolle**

Der Coach rollt dem oder der Spieler\*In einen Ball zu und diese\*r versucht ihn anzunehmen. Zur Ballannahme werden die Füße in Form eines "V"s positioniert um den Ball zu sichern.



Diese „V-Stellung“ ist die effektivste Art um den Ball zu stoppen und schafft die größtmögliche Annahmefläche, die mit den Füßen geschaffen werden kann.

Wenn der Ball unter Kontrolle ist, ist es wichtig mit der Sohle auf den Ball zu steigen, um ihn zu abzusichern.



## Dribbeln

Während einer Vorwärtsbewegung kann der Ball zwischen den Füßen hin und her geschoben werden, um eine Strecke zurückzulegen.



Die obigen Bilder zeigen wie effizient gedribbelt wird. Die Spielerin passt den Ball von einem Fuß zum anderen, während sie sich nach vorne bewegt.

Um Spieler dazu zu bringen empfiehlt es sich am Anfang, sie anzuweisen mit den Ball zwischen den Füßen nach vorne zu gehen. Man sollte dabei den Einsatz von beiden Füßen ermutigen und besonderen Wert auf eine enge Ballführung, Koordination und Balance legen.

Anfangs bedarf es möglicherweise noch einfachere Instruktionen. Man kann zum Beispiel eine\*n Spieler\*In direkt an eine Wand stellen, mit der Anweisung den Ball von einem Fuß zum anderen zu schieben. Durch die Wand ist gesichert, dass der Ball nicht wegrollen kann. Wenn diese Bewegung beherrscht wird, kann man es im freien Raum versuchen.

## Passen

Bringe deinen Spieler\*Innen unterschiedliche Passtechniken bei, die in unterschiedlichen Spielsituationen eingesetzt werden können. Die wichtigsten Beispiele solcher unterschiedlichen Passtechniken sind folgende:

- Kurzer gerollter Pass mit der Fußsohle
- Pass mit dem Innenrist
- Langstrecken Pass mit dem Vollrist



## Schießen

Es gibt viele Arten den Ball zu schießen, hier ein paar Möglichkeiten:

- Fußspitze (Pieke)



- Vollrist



- Innenrist



Es ist wichtig festzuhalten, dass der Torguide bei der Schussgenauigkeit helfen kann



## Formationen und taktische Grundlagen





Formationen sind im Blindenfußball sehr wichtig. Oben finden sich einige Beispiele zu typischen Aufstellungen von Mannschaften. Wie in allen Formen des Fußballs, haben Spieler\*Innen oft bestimmte Positionen; Verteidigung, Mittelfeld und Angreifer.

## Kleine Spiele – Angriff und Verteidigung

### Verteidigung

Es ist in den Regeln festgehalten, dass Spieler\*Innen die einem Angreifer den Ball abnehmen wollen das Wort „voy“ verwenden. Dadurch wird das Verletzungsrisiko minimiert (weniger Zusammenstöße), außerdem sinkt dadurch die Chance, dass das gegnerische Team einen Freistoß erhält (persönliche- oder Teamfouls). Gute Verteidiger wahren durch Kommunikation eine Formation und arbeiten als Einheit. Während stoßen und Zerren untersagt ist, dürfen Verteidiger die Hände zur Balance verwenden oder um zu fühlen, wo der Gegenspieler ist.



Wenn man als Mannschaft verteidigt, sind folgende Punkte wichtig:

1. Je nach Position des Angreifers, sollte der oder die nächste Verteidiger\*In das Pressing übernehmen
2. Ein\*e zweite\*r Defensivspieler\*In unterstütz dabei und bietet gleichzeitig Balance
3. Der oder die dritte Defensivspieler\*In sichert ab
4. Womöglich kommt auch der oder die vierte Spieler\*In um in der Defensive auszuhelfen

## **Angriff**

Im Angriff muss man stets bereit sein sich in eine vielversprechende Position zu begeben, um den Ball bei einem Ballgewinn annehmen zu können. Angriffe können überall am Spielfeld beginnen und ihnen geht meistens ein Ballgewinn voraus. Bei Angriffen wird oft gedribbelt oder gepasst, um die gegnerische Verteidigung aus der Position zu locken und Räume zu schaffen aus denen Kapital geschlagen werden kann.



## Standardsituationen

Bei Standardsituationen kann der Ball auf zwei Arten wieder ins Spiel gebracht werden:

- Ein direkter Pass oder Schuss
- Ein unmittelbares Abspiel durch zwei Spieler\*Innen



Es gibt folgende Standardsituationen

- Eckbälle
- Freistöße
- Strafstöße aus einer Distanz von sechs oder acht Metern



# Ein Match – was wird benötigt?

Um ein Spiel austragen zu können ist es wichtig sich über alle bisher angesprochenen Punkte Gedanken zu machen. Außerdem muss sichergestellt werden, dass alle Spieler\*Innen die Regeln verstehen um ein sicheres, hochwertiges und kompetitives Spiel zu gewährleisten.

Um ein Match spielen zu können, bedarf ein Team folgende Rollen:

- Ein\*e sehende\*r Torhüter\*In
- Vier Feldspieler\*Innen (Um bei IBSA-Veranstaltungen spielen zu können müssen diese als B1 klassifiziert sein)
- Ein Guide hinter dem Tor
- Ein Coach im mittleren Drittel

Zwei Schiedsrichter werden benötigt, um den Spielablauf zu regeln.



# Das Gestalten einer Trainingseinheit

Wenn man eine Trainingseinheit gestaltet, sollte man folgende Dinge beachten:

## **Sicherheit**

- Trainingsgelände
- Fähigkeit und Fitness der Teilnehmer\*Innen (Dauer und Intensität)
- Ausrüstung
- Absicherung

## **Aufwärmen**

- Dehnen (dynamisch/statisch)
- Stabilisation und Balance
- Physisches Aufwärmen
- Orientierung

## **Thema der Einheit**

- An die Bedürfnisse angepasst (Fähigkeitsniveau)
- Bezug zu Spielsituationen schaffen
- Individuelle Lerntypen beachten – hierzu findet sich Literatur
- Realistische aber auch fordernde Ziele

## **Ausklang**

- Bewegung bei niedriger Pulsfrequenz
- Dehnen

## **Resümee des Coaches**

- Möglichkeit den Spielern individuelle Entwicklungsgebiete mitzugeben (Hausaufgaben)
- Was ist gut gelaufen bzw. was geht besser?

# Sicherheitsüberlegungen

Sicherheit muss in allen Trainings und bei Wettkämpfen immer an erster Stelle stehen – dessen musst du dir als Coach stets bewusst sein. Auch persönliche Umstände deiner Spieler\*Innen solltest du immer in Betracht ziehen, da es auf die Einheiten Einfluss nehmen kann.

- Reflektiere über deine Sicherheitspraktiken
- Berücksichtige die Wichtigkeit einer individuellen Behandlung aller Spieler\*Innen
- Plane deine Trainingseinheiten um effektiv im Rahmen von sicheren Bedingungen arbeiten zu können

Stelle sicher, dass die Spieler\*Innen am Spielfeld das Wort “voy” verwenden. Dieser Begriff ist international anerkannt, hilft den Spielern ihre Position preszugeben und minimiert gleichzeitig das Risiko von Zusammenstößen.

Mach dir Überlegungen zu den folgenden Punkten und wie du sie in deinen Trainingseinheiten umsetzen kannst:

- Notfallmaßnahmen bedenken
- Ausrüstung nie herumliegen lassen!
- Zeit für Orientierung einplanen
- Auf Änderungen im Umfeld hinweisen (offen Türen/ Ausrüstung/Personen)
- Gesundheits und Sicherheitsrisiken (z.B. Spieloberfläche)
- Kommunikation ist essentiell!
- Spieler\*Innen machen sich ein eigenes Bild der Dinge – demonstrieren!
- Demonstriere Formationen und Teambewegungen – z.B. mit Finger auf der Handfläche
- Erstelle ein taktiles Taktikbrett
- Mobilität kann eine Herausforderung sein – Muskeln sind es vielleicht nicht gewohnt
- Dehydration – manche Spieler haben auch andere Probleme

*An oberster Stelle sollte immer der Spaß am  
Blindenfußball und am Coachen stehen!*



Für weitere Informationen wende dich bitte an  
[football.chair@ibsasport.org](mailto:football.chair@ibsasport.org) oder [football.eurdev@ibsasport.org](mailto:football.eurdev@ibsasport.org).

