

BLINDENFUSSBALL

Trainingshandbuch



FRAUEN · MÄDCHEN · DIVERSE



Wolf Schmidt

Inhaltsverzeichnis

Seite 3	Einleitung	Gerechtigkeit	
Seite 4	Einleitung	Vorwort	
Seite 5	Einleitung	Porträts I	
Seite 6	Einleitung	Porträts II	
Seite 7	Einleitung	Porträts III	
Seite 8	Einleitung	Autor Kernsätze	
Seite 9	Einleitung	Bedingungen und Herausforderungen	
Seite 10	Legende	Zeichen Systematik	
Seite 11	Legende	Personen Rollen	
Seite 12	Laufen	Tandem mit Guide	
Seite 13	Laufen	Sprint	Video
Seite 14	Laufen	Sprint 20m + 20m	Video
Seite 15	Laufen	Sprint 4 + 1	
Seite 16	Laufen	Sprint Rondo 6 + 1	
Seite 17	Laufen	Sprint Doppel Pendel Staffel	
Seite 18	Laufen	Richtungsänderung I Linienlaufen	
Seite 19	Laufen	Richtungsänderung II	
Seite 20	Home	Ball Training	
Seite 21	Home	Sohlen Roller	
Seite 22	Home	Selbst Pass	
Seite 23	Dribbling	Vorbetrachtung	
Seite 24	Dribbling	Basics	
Seite 25	Dribbling	20m + 20m Dribbling Ballhandicap	Video
Seite 26	Dribbling	Achten Dribbling	Video
Seite 27	Gegnerdruck	Dosierung	
Seite 28	Gegnerdruck	Eins gegen Eins	
Seite 29	Dribbling mit Anschluss	Freier Doppelpass endlos	
Seite 30	Dribbling mit Abschluss	Frei	
Seite 31	Dribbling mit Abschluss	Abschluss Distanz	
Seite 32	Dribbling mit Abschluss	Abwurf	
Seite 33	Dribbling mit Abschluss	Umlaufen	
Seite 34	Dribbling mit Abschluss	Balljäger	Video
Seite 35	Dribbling mit Anschluss	Passwand	Video
Seite 36	Aussichten	Rückblick nach vorn	
Seite 37	Aussichten	Kleine Spiele Torwardruck	Video
Seite 38	Wettkampf	Kleine Spiele in der Halle	
Seite 39	Wettkampf	Drei gegen Drei draussen	
Seite 40	Material	Aufzeichnung	



World Grand Prix Straßburg September 2022 FC St. Pauli [GER] - SC Schiltigheim [FRA] Foto: Wolf Schmidt

Dieses Handbuch ist für alle gedacht, die sich für Blindenfußball interessieren. Es ist dabei egal, ob sie schon Erfahrungen gesammelt haben oder gerade jetzt mit Blindenfußball beginnen wollen.

Fußball im 11er Feld, der von sehenden Spielern und Spielerinnen gespielt wird, ist weltweit der beliebteste Teamsport.

Blindenfußball „5-aside“, der von blinden Feldspielern gespielt wird, ist seit 2004 eine paralympische Medaillen Sportart.

Geschlechtergerechtigkeit ist weltweit ein großes Thema, ganz besonders im Fußball. „Equal play und equal pay“ dazu die passenden Schlagworte.

Geschlechter Gleichbehandlung wird für weibliche Menschen immer erst sehr viel später realisiert als für männliche. Egal, ob es sich um Gleichbehandlung bezüglich gesellschaftlicher Rechte, wie Wahlrecht handelt, oder um Gleichbehandlung im Sport.

Ein kleiner Blick in das Mutterland des Fußballs genügt.

60 Jahre nach Gründung der ersten Männer-Fußballteams gründete sich in England das erste Frauen-Fußballteam.

71 Jahre nach dem ersten englischen Fußball Meister wurde ein weibliches Frauen-Fußballteam erstmals Meister.

32 Jahre nach Gründung der Fußball Bundesliga starteten die Frauen in Deutschland ihre Bundesliga.

25 Jahre nach der ersten Blindenfußball Europameisterschaft, fand 2022 in Pescara Italien die erste Blindenfußball Europameisterschaft für weibliche Nationalteams statt.

Auch 20 Jahre nach dem ersten paralympischen Medaillengewinn im Blindenfußball, können Frauen 2024 noch keine paralympischen Medaillen gewinnen.

Trainieren und Spielerinnen entwickeln, Teams gründen und sich gegenseitig unterstützen hilft dabei, um Wettkampf Gerechtigkeit und Zugang zu sportlicher Vielfalt für alle Menschen zu schaffen.



IBSA Europameisterschaft Pescara [ITA] 5. Juni 2022 Deutschland - England Foto: Michael Hain

Blindenfußball hat meinen Geist, mein Herz und meine Seele gefesselt, seit ich dem Sport vor einigen Jahren zum ersten Mal begegnet bin. Seitdem macht es mir große Freude, meine Begeisterung für den Sport mit zahlreichen Menschen zu teilen.

Nachdem wir in Österreich ein nationales Blindenfußballprogramm von Grund auf neu gestartet haben, haben wir sogar das erste Blindenfußballteam für Frauen in Europa gegründet. Obwohl Frauen seit vielen Jahren in gemischten Teams antreten, hat etwas gefehlt.

Dorien Cornelis aus Belgien nahm 2017 sogar an den IBSA-Europameisterschaften teil



Ein sicherer Raum für Frauen, um ihre Leidenschaft teilen, ihre Erfahrungen austauschen und gleichzeitig eine Trophäe kämpfen zu können, war bislang nicht gegeben.

Um dem entgegenzuwirken, wurde der No Look Cup ins Leben gerufen, das erste Blindenfußball Frauenturnier für Vereinstteams.

Eine der Hauptideen war es, Grenzen und Barrieren der Ausgrenzung abzubauen, indem Frauen aus allen Ländern gemeinsam an Wettkämpfen teilnehmen können. Da sich der Sport noch in einem frühen Stadium befindet, haben motivierte Spielerinnen möglicherweise Schwierigkeiten, genügend Spieler derselben Nationalität zu finden, um auf internationaler Ebene um sportliche Titel zu kämpfen. Doch die meisten Athletinnen streben danach, sich mit anderen zu messen und von ihnen lernen zu können.

Genau aus diesem Grund wird dringend ein Handbuch benötigt: Schon eine Person reicht aus, um ein Blinden-Fußballteam zu gründen oder ein internationales Event auszurichten. Dieses Handbuch kann als Leitfaden für eine Person oder Gruppe dienen, die ihre ersten Schritte im Sport macht, und dient gleichzeitig als Inspirationsquelle für erfahrene Trainer*innen, da es auf Praktikabilität und Benutzerfreundlichkeit ausgerichtet ist.

Ich kenne Wolf Schmidt seit mehreren Jahren und bin überzeugt, dass es keinen besseren Menschen geben könnte, um seine Erfahrung und sein Wissen mit der Welt zu teilen. Neben seinen Erfolgen als Blindenfußball-Cheftrainer des FC St. Pauli, der hintereinander 2021 und 2022 Deutscher Meister wurde, führte Wolf die deutsche Frauen-Nationalmannschaft bei der ersten IBSA-Europameisterschaft 2022 zu Gold.

Als einer der besten Trainer des Blindenfußballs werden seine unschätzbaren Erkenntnisse jedem Leser als Inspirationsquelle dienen, unabhängig von seiner Erfahrung im Sport. Ich bin davon überzeugt, dass Sie nach dem Lesen dieses Handbuchs für eine lebenslange Reise in diesem einzigartigen und begeisterndem Sport gut gerüstet sein werden.

Während ich Ihnen viel Glück für Ihre Reise wünsche, weiß ich, dass Sie in den sehr kompetenten Händen von Wolf Schmidt sind – also lehnen Sie sich zurück und genießen Sie die Fahrt!

Joe Steinlechner

- 1:** Wieso hast Du angefangen Blindenfußball zu spielen?
- 2:** Was magst Du am Blindenfußball spielen besonders?
- 3:** Welche Wettkampfsporterfahrungen hattest Du vor dem Blindenfußball?
- 4:** Welchen Tipp würdest Du einer Spielerin geben, die noch unsicher ist, ob sie Blindenfußball ausprobieren sollte?



Gracia Sosa Barreneche – Argentinien

- 1:** Ich fing an, Blindenfußball zu spielen, weil ich zu Hause immer einen Ball von meinen Brüdern hatte.
- 2:** Was ich am meisten mag, ist das Geräusch des Balles, haha...
Was ich am meisten mag, ist die nette Atmosphäre, die Freundschaften und die Werte. Dies steht für mich an erster Stelle.
- 3:** Ich habe Leichtathletik und Rudern gemacht
- 4:** Ich würde ihnen sagen, sie sollen spielen! Sie fühlen sich auf dem Platz frei.
Ich würde ihnen raten, sich darauf einzulassen, es ist eine sehr, sehr schöne Erfahrung!



Lucja Wyrwantowicz – England

- 1:** Ich habe mit dem Blindenfußball angefangen, weil ich fand, dass dieser Sport für mich inklusiv ist und mir die Möglichkeit gibt, gegen und mit Menschen mit dem gleichen Sehvermögen zu spielen.
- 2:** Was ich am meisten am Blindenfußball mag, ist, wie ich bereits erwähnt habe, die Inklusivität. Wir leben heute in einer Zeit, in der Menschen aller Art das tun können, was sie lieben und das finde ich unglaublich gut.
- 3:** Da ich sehbehindert bin, habe ich, bevor ich mit dem Blindenfußball anfing, sehend Fußball gespielt. Das wurde jedoch immer schwieriger, je mehr meine Sehkraft nachließ.
- 4:** Mein einziger Rat, den ich jemandem geben kann, der sich unsicher ist, ob er Blindenfußball ausprobieren soll, ist: „Probiert es aus! Es ist nichts peinlich daran, etwas Neues auszuprobieren. So beängstigend und ungewohnt es auch sein mag, ihr werdet feststellen, dass es Euch große Freude bereitet!“



Jana Marquart – Deutschland

- 1:** Ich habe mit Blindenfußball angefangen, weil ich schon seit ich klein bin, immer gern in einem Verein Fußball spielen wollte, jedoch auf dem Land nie die Möglichkeit dazu hatte, da ich im Sehenden Fußball einfach einen gewaltigen Nachteil gehabt hätte. Als ich erfahren habe, dass es Blindenfußball gibt, wollte ich das unbedingt ausprobieren.
- 2:** Es ist großartig endlich einen Teamsport machen zu können, ohne einen Nachteil durch meine Sehbeeinträchtigung zu haben. Auf dem Platz sind wir alle gleich. Außerdem mag ich die verschiedenen Herausforderungen, sowohl körperlich als auch geistig. Es gefällt mir zudem sehr, dass der Sport inklusiv ist und ein Team nur dann funktionieren kann, wenn Feldspieler*innen Torhüter*innen und Guides miteinander harmonieren und gemeinsam agieren.
- 3:** Keine, wenn man von Bundesjugendspielen absieht.
- 4:** „Rauf auf den Platz und ran an den Ball. Trau dich zu einem Probetraining und probiere es aus!“ Du wirst auf viele gleichgesinnte Sportler*innen treffen, die sich über jeglichen Zuwachs freuen!

- 1:** Wieso hast Du angefangen Blindenfußball zu spielen?
- 2:** Was magst Du am Blindenfußball spielen besonders?
- 3:** Welche Wettkampfsporterfahrungen hattest Du vor dem Blindenfußball?
- 4:** Welchen Tipp würdest Du einer Spielerin geben, die noch unsicher ist, ob sie Blindenfußball ausprobieren sollte?



Carina Edlinger – Österreich

- 1:** Mark Blake aus Schweden ist auf mich zu gekommen, weil er einen Artikel über mich in der Zeitung gelesen hatte, als ich in Östersund gewohnt habe. Er lud mich dort in ein Trainingscamp ein und ich war gleich voll begeistert und Fan der Sportart.
- 2:** Ich finde es ist eine coole Sportart, weil es als Teamsport koordinativ sehr anspruchsvoll ist. Neben meinen Einzelsportarten ist es sehr cool mit einem Team unterwegs zu sein und gemeinsam die ganzen Geräusche herauszufiltern, plus Koordination, Teamspirit und die Rugby-Komponente.
- 3:** Mit Langlauf und Biathlon auf paralympischer Ebene und all den Erfolgen bringe ich einige Erfahrungen mit, die ich einbringen kann und mir den Einstieg etwas erleichtern. Aber das Fußballtraining zeigt, dass es nicht bedeutet, dass Du überall gut dabei bist, auch wenn Du andere Sportarten einigermaßen gut beherrscht.
- 4:** Einfach auf den Sport einlassen, mit offenen Armen begrüßen und genau sehen, ob es was für einen ist, auch wenn es mit dem Tempo oder der Härte anfangs etwas abschreckend sein könnte.



Alisa Rudi – Deutschland

- 1:** Ich habe angefangen Blindenfußball zu spielen, weil mir dieser Sport von meinem Lehrer empfohlen wurde. Ich habe Blindenfußball ausprobiert und hatte direkt Spaß daran und Lust weiterzumachen.
- 2:** Blindenfußball ist ein Teamsport. Es macht Spaß als Team zu agieren und sich auf dem Feld frei zu bewegen, den Alltag zurücklassen und den Sport auszuleben.
- 3:** Ich hatte vorher noch keine Wettkampf Erfahrung. Ich bin im Judoverein und reite seit 8 Jahren, hatte aber vor dem Blindenfußball noch keine Wettkämpfe.
- 4:** Nicht zu viel darüber nachdenken einfach ausprobieren und Spaß haben.



Alice Hopkins – England

- 1:** Nach Covid veranstaltete mein College „Try out sessions“, ich machte mit und hatte viel Spaß beim Spielen.
- 2:** Der Aspekt, der mir am meisten gefällt, ist, dass die Spieler als Team spielen müssen. Wir sind eine Einheit und arbeiten zusammen, was bedeutet, dass wir alle durch das gemeinsame Spielen und Trainieren eine starke Bindung aufbauen.
- 3:** Meine einzige frühere Erfahrung im Wettkampfsport war Boccia für Blinde. Leider wird dieser Sport nicht mehr als Wettkampfsport betrieben, aber ich spiele ihn sehr gerne.
- 4:** Jede die sich unsicher ist, ob sie spielen sollte, würde ich raten es auszuprobieren, denn man kann nie wissen, ob es einem Spaß machen wird wenn man es nicht versucht. Meiner eigenen Erfahrung nach, denn anfangs hatte ich Selbstzweifel, lohnt es sich es zu versuchen, da man nie weiß, was man tun kann, ohne es vorher versucht zu haben.

- 1:** Wieso hast Du angefangen Blindenfußball zu spielen?
- 2:** Was magst Du am Blindenfußball spielen besonders?
- 3:** Welche Wettkampfsporterfahrungen hattest Du vor dem Blindenfußball?
- 4:** Welchen Tipp würdest Du einer Spielerin geben, die noch unsicher ist, ob sie Blindenfußball ausprobieren sollte?



Alla Sahakyan – Armenien

1. Ich liebe Fußball seit meiner Kindheit. Trotz der Verbote der Ärzte, habe ich immer mit meinen Freunden Fußball gespielt. Vor Jahren wusste ich nichts über Blindenfußball und meine Freunde und ich versuchten, das Spiel so anzupassen, dass wir es alle spielen konnten. 2019 trat das Wunder namens Blindenfußball in meinem Leben. Als ich von der Sportart erfuhr, traf ich mich mit dem Trainer und voller Begeisterung begannen wir, den Blindenfußball in Armenien mit einigen Freunden zu entwickeln. Wir kommen mit kleinen, kleinen Schritten voran.

2-4: Blindenfußball gab mir die Möglichkeit, Fußball zu leben, den Sport zu genießen und das zu tun, was man liebt. Trainieren wie jeder andere, ein Sportler sein, der sein Land vertritt. Viele Menschen mit Sehbehinderungen denken, dass sie nichts tun können, schon gar nicht Sport. Wir brechen diese Klischees mit unserem Handeln und unserer Erfahrung auf. Ich bewundere Frauen, die Fußball spielen, und bin stolz auf sie. Die Denkweise der Menschen hat sich im Laufe der Zeit geändert. Jetzt erkennen sie, dass man eine Sportart unabhängig vom Geschlecht ausüben kann.

Ich habe viele psychologische Probleme durch den Sport überwunden und werde sie weiterhin überwinden, damit mein Traum nicht verblasst. Als Fachkraft, die mit sehbehinderten Menschen arbeitet, und als Sportlerin weiß ich, welche Probleme man überwinden muss. Es ist kompliziert, aber im Sport kann man seine scheinbar unmöglichen Träume in die Realität umsetzen und vollen Erfolg erreichen. Ich erinnere mich, dass wir während der Schulzeit viele Spiele angepasst haben, damit wir Wettbewerbe organisieren konnten. Abgesehen von den körperlichen und geistigen Fähigkeiten lehrt uns der Sport Formeln, um ein starker und guter Mensch zu sein, die Formeln sollten an der richtigen Stelle angewendet werden.



Katie Christopher – England

1: Vor 4 Jahren arbeitete ich ehrenamtlich bei einer Wohltätigkeitsorganisation, die blinde und sehbehinderte junge Menschen unterstützt, und sah das Training der englischen Jungs, und ich wurde gefragt, ob ich im Tor stehen möchte.

2: Was ich am meisten am Blindenfußball liebe, ist, dass kein Spiel dem anderen gleicht, es ist nie langweilig!!!

3: Ich habe schon immer auf hohem Niveau Fußball gespielt, war in Regionalmannschaften aktiv und habe in der 4. Liga gespielt, aber als ich 18 Jahre alt war, hatte ich keine Lust mehr auf das Spiel, und als ich den Blindenfußball entdeckte, verliebte ich mich wieder in das Spiel.

4: Ich hatte das Vergnügen, mitzuerleben, wie eine Reihe von Frauen mit einer Sehbehinderung den Sport zum ersten Mal ausprobiert haben, und der wichtigste Rat, den ich geben kann, ist, es einfach auszuprobieren, denn man weiß nicht, ob man etwas nicht mag, wenn man es nicht vorher ausprobiert hat!!!



Wolf Schmidt · Foto: Stefan Groenveld

Wolf Schmidt

EINLEITUNG

Fußballbegeistert seit frühesten Kindertagen [Mindestens seit der FiFa WM 1974].
Spätstarter als aktiver Liga Fußball Spieler [1991], Trainer [seit 2006] und Ausbilder [seit 2012].
UEFA B Lizenz Trainer [seit 2018].
Im Alter von über 50 Jahren erstmals Deutscher Meister mit dem Blindenfußballteam des FC St. Pauli [2017].
Europameister Blindenfußball Frauen Deutschland [2022]
Blindenreportage [seit 2004] und TV Audiodeskription [seit 2015].
Ursprünglicher Karriereplan: Experimentalfilmer [1988].

Kernaussagen zum Blindenfußballtraining

- Blindenfußballtraining sollte regelmäßig verlässlich wiederkehrend, an ein und dem selben Ort angeboten werden.
- Auch wenn „nur“ eine Spielerin teilnehmen kann, lohnt sich das Training bereits.
- Trainingsabsagen aufgrund zu geringer Spielerinnen Beteiligung greifen erst, wenn gar keine Spielerin trainieren kann.
- Zweimal wöchentliches Training ist im Wettkampfsport mindestens nötig, um sich steigern zu können.
- Die Spielerinnen trainieren von Beginn an alle gemeinsam unter der Dunkelbrille.
- Individual-Training ist besonders in „technisch-anspruchsvollen“ Sportarten zusätzlich zum Team Training sinnvoll.
- Im Training sollten so viele Ballkontakte wie möglich generiert werden.
- Es sollte so spielnah wie möglich trainiert werden.
- In jedem Training findet ein Abschlusspiel statt.
- Auch ein „Eins gegen Eins“ kann ein lohnendes Abschlusspiel sein.
- Leistung und Leistungssteigerung machen Spaß und können gemessen werden.
- Das ideale Personenverhältnis im Blindenfußballtraining ist eins zu eins, also die gleiche Anzahl sehender und nicht sehender Personen.
- Als Trainerin muss ich aber auch als einzige sehende Person ein Training für sechs oder mehr blinde Fußballspielerinnen sinnvoll gestalten können.
- Teilnahme an Wettbewerben, Wettbewerbsspielen sind Höhepunkte und Ziele des Trainings.
- Es gibt kein Mindestalter, ab dem erst mit Blindenfußball begonnen werden darf.
- Es müssen Grenzen erkannt werden können, um diese verschieben und erweitern zu können.
- Blindenfußball ist die anspruchsvollste Spielart des Fußballs, aber eben auch nur eine Spielart des Fußballs.
- Spielerinnen können auch nach kurzer Trainingserfahrung Spaß an Wettkampfspielen erleben, und müssen nicht erst jahrelang trainieren, um sich erst dann mit anderen im Wettbewerb messen zu können.
- Sehende Personen schaffen Vertrauen, indem sie blinden Spielerinnen Orientierung ermöglichen.
- Orientierung schafft Sicherheit. Sicherheit vor unnötigen Verletzungen oder sonstigen Gefahren ermöglicht Bewegungsspaß.
- Jeder Mensch hat das Recht an seine Grenzen gehen zu können.
- Gerade im Sport wirkt das Erweitern von Grenzen persönlichkeitsstärkend.

Wenn Ihnen einige der Kernaussagen hier auch für den sehenden Fußball gültig erscheinen, dann ist das meiner Meinung nach logisch, weil Blindenfußball einfach und in erster Linie Fußballsport ist. Natürlich ist es viel schwieriger Übungen und Fußballtraining für Spielerinnen sinnvoll zu gestalten, die nichts oder nicht gut sehen können.

Mir hat der Start als Fußballtrainer meiner Tochter beim SC Sternschanze und der Einstieg in das gestuft aufeinander aufbauende Fußballtrainer Ausbildungssystem des DFB sehr dabei geholfen, Blindenfußballtraining sinnvoll gestalten zu lernen. Insbesondere das im Hamburger Fußball Verband damals angebotene Kinder-Fußballtrainer Ausbildungs-Modul, hat mir die Augen dafür geöffnet, wie Fußballtraining bedarfsorientiert angeboten werden kann. Die Kommunikation darüber, wer was braucht, ist elementar.

Die für den sehenden Fußball in Hülle und Fülle verfassten Bücher und Zeitschriften zur Information über den sinnvollen

Aufbau von Kinder-Fußballtraining, die es auf dem Markt frei verfügbar in allen erdenklichen Sprachen gibt, eignen sich um sie auf die Übersetzbarkeit in die Blindenfußball-Trainingsbegebenheiten hin zu untersuchen und die „sehenden“ Kinderfußball-Trainingseinheiten entsprechend den Bedürfnissen des Blindenfußball Trainings anzupassen. Deshalb freue ich mich, hier in diesem Handbuch, einige aus meiner Sicht sinnvolle Gestaltungselemente des Blindenfußballtrainings etwas vertiefter ausbreiten zu dürfen. Das ist nur meine persönliche Perspektive, auch wenn der sprachliche Duktus dieses Handbuchs, gespeist durch meine langjährigen und vielfältigen Erfahrungen, Ihnen Allgemeingültigkeit beanspruchend erscheinen mag, bitte ich Sie:

„Probieren Sie aus! Machen Sie ihre eigenen Erfahrungen! Schauen Sie, was für Sie passt!“

Es gibt viele verschiedene Gründe dafür mit Blindenfußball anzufangen. Die bedingenden Kern-Faktoren sind immer die gleichen. Die Sehfähigkeit der Spielerin ist beeinträchtigt. Der Ball wird mit dem Fuß gespielt. Je stärker die Sehfähigkeit der Spielerin beeinflusst ist, desto wichtiger wird der Hörsinn zur Orientierung. Daraus ergibt sich, dass der Ball hörbar sein muss, um geortet und gespielt werden zu können. Ballspielen ist eine koordinative Bewegungsherausforderung.

Von den 100% der koordinativen Fertigkeiten und Fähigkeiten, die ein Mensch durchschnittlich mitbringt und erlernt, fallen meist nur weniger als 15% auf die Koordination der Füße. Der Großteil der koordinativen Fertigkeiten und Fähigkeiten wird von den Händen beansprucht. Diese durchschnittliche Verteilung wurde anhand von Analysen mit sehenden Menschen ermittelt.

Wenn wir berücksichtigen, dass blinde Menschen z.B. dadurch dass sie mit den Fingern lesen, noch weit mehr koordinative Fertigkeiten und Fähigkeiten mit den Händen entwickeln, bedingt durch die „Sinnes-Umverteilung“ vom Sehen auf das Tasten, dann bleiben blinden Menschen für die Fuß bezogenen koordinativen Entwicklungsräume, weit weniger als die 15%, die dem unbeeinträchtigten Bevölkerungsdurchschnitts zugeschrieben werden.

Weil der Ball in den blinden Teamsportarten Tor- und Goal-Ball, im aktiven Ballbesitz, mit den Händen gespielt wird, und nicht mit dem Fuß, und auch keine Zweikämpfe in diesen Sportarten ausgetragen werden, könnte erklären, warum Blindenfußball landläufig als Extremsportart angesehen wird. Fußball ist die weltweit populärste Teamsportart.

Umgangssprachliche Verdichtung: „Fußball muss Spaß machen, denn sonst würden es nicht so viele Menschen spielen.“ Fußball als aktiv ausgeübte Sportart, ist aber bei Menschen mit einer beeinträchtigten Sehfähigkeit, zurzeit um 75% weniger verbreitet, verglichen mit der Zahl der Aktiven, die ohne Beeinträchtigung Fußball spielen.

Der Zahlenvergleich bezieht sich auf Hamburg 2022, eine Stadt in der Blindenfußball aktuell eine hohe Popularität besitzt. Fußballspielen zu erlernen, ist für Menschen mit einer beeinträchtigten Sehfähigkeit sehr wahrscheinlich, ungleich schwerer als für Menschen mit vollständiger Sehkraft. Die unterschiedliche Verteilung der koordinativen Ansprüche und Herausforderungen für sehende und nicht sehende Athletinnen sind eine mögliche Erklärung dafür.

Die Gründe für die Erschwernisse des Zugangs zum Sportangebot Blindenfußball sind im Allgemeinen sicherlich darüber hinaus vielfältig.

Barrierefreiheit als Ziel und Inklusion als deren Umsetzungsprozess, bedeutet allerdings sich mit Hürden und Hindernissen zu beschäftigen, um diese erst erkennen und danach abbauen oder zumindest verringern zu können.

Wenn Fußball spielen so vielen Menschen weltweit Spaß macht, warum sollten Menschen aufgrund bestimmter Eigenschaften davon ausgeschlossen werden?

Um Blindenfußball-Trainingseinheiten aufzeichnen zu können, braucht es eine einheitliche Zeichensystematik.

In diesem Heft haben alle denkbaren Funktionsrollen einen eigenen Buchstaben. [Personen, Rollen]. Zusätzlich werden die verschiedenen Rollen figürlich auf wiederkehrend einheitliche und erkennbare Weise farblich dargestellt. In der Aufzeichnung von Fußball Trainingseinheiten hat sich allgemein durchgesetzt, dass ein Laufweg mit einer gestrichelten Linie dargestellt wird, dass ein Dribbelweg mit einer geschwängelten Linie dargestellt wird, dass ein Schuss- oder

Pass- oder Wurfweg mit einer durchgezogenen Linie dargestellt wird. Je dicker eine Linie abgebildet wird desto intensiver ist die Aktion.

Für jede Übung wird die Anzahl der Personen, der benötigte bespielte Raum und die Anzahl der Materialien abgebildet. Gelbe Markierungsscheiben sind aktive Markierungen. Blaue Markierungsscheiben begrenzen den Raum. Zu den angegebenen bespielten Räumen muss immer, je nach Übung, noch ausreichender Toleranz Raum addiert werden, die Auslaufzone für die Spielerinnen.

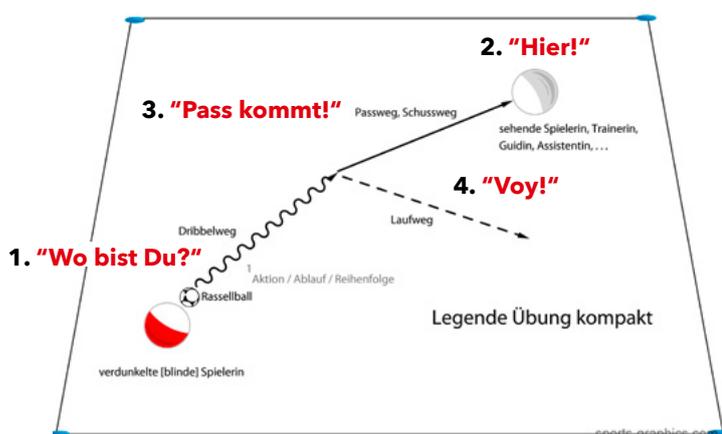
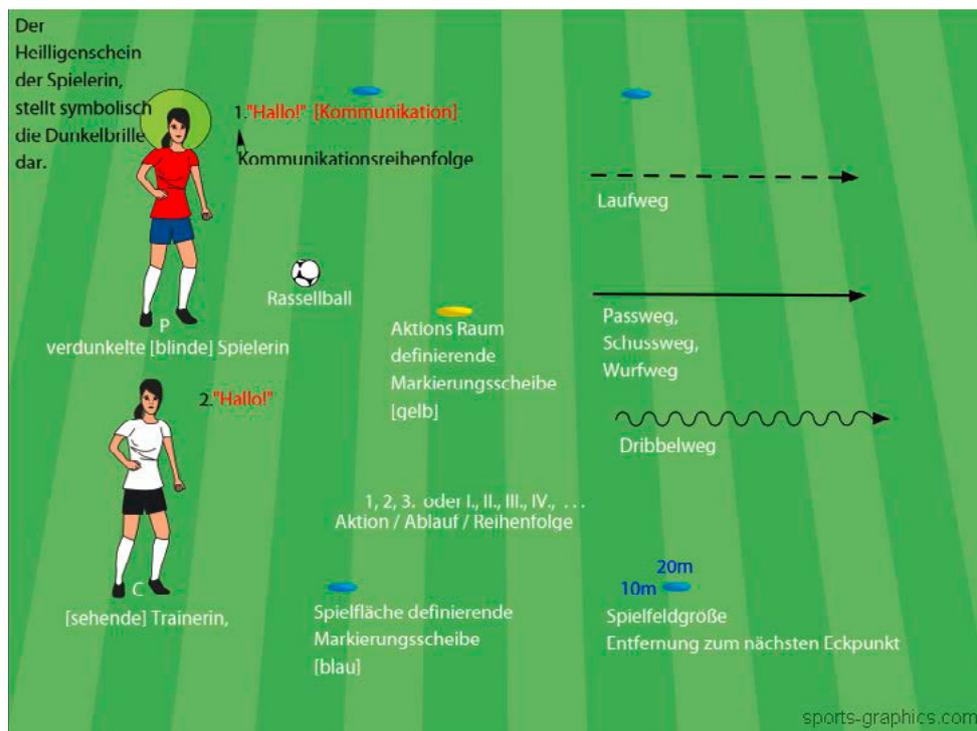
- P** [Spielerin]
- C** [Trainerin]
- G** [Guide]
- K** [Torhüterin]
- A** [Assistentin]

20m x 10m [bespielter Raum]

- Ball** [Ballart]
- Mini Tor** [Torart]
- MD** [Markierungsscheiben]

 60 sec [Dauer] oder Stoppuhrsymbol

QR Codes leiten zu Videos [noch ohne Audiodeskriptions Tonspur!]



BEISPIEL: Nach Soundcheck [1., 2.] dem Andribbeln (1), spielt die verdunkelte Spielerin ein Pass zur Trainerin und setzt sich, „VOY!“ rufend zur Seite nach rechts ab (2) ...

Hier wird der Übungsablauf als Text beschrieben. Akteurinnen, Raum, Material, [Tore, Bälle,...] Zeit, Wiederholungen, Aktion, Kommunikation, Ablauf.

In rot werden die gesprochenen Worte geschrieben. „VOY!“

Die schwarze Zahl [1.] vor der wörtlichen Rede, markiert die Reihenfolge der Kommunikation.

In grün werden Abweichungen von der idealen Ablaufvorstellung dargestellt. Denn das Reißbrett der Trainingsaufzeichnung ist nicht die Realität.

In blau werden Variationen beschrieben.

In kursiv werden Coaching Hinweise und Fragestellungen abgebildet.

Fett gestellt werden wichtige Aussagen.



P [Player] [Spielerin]

Die blinde, verdunkelte Feldspielerin wird symbolisch statt mit Dunkelbrille, mit einem Heiligenschein dargestellt. Die Spielerin sollte von Beginn des Trainings an vollständig verdunkelt trainieren.



K [Keeper] [Torhüterin]

Die sehende Torhüterin sollte von Anfang an im Training aktiv sein. Sie guidet durch Zurufe die Abwehraktivitäten. Sie wird im Training oft vernachlässigt, weil die Guides und Assistentinnen und Trainerinnen sich alle um die Spielerinnen kümmern. Die Torhüterinnen trainieren zeitweise unter sich als eigene Gruppe.



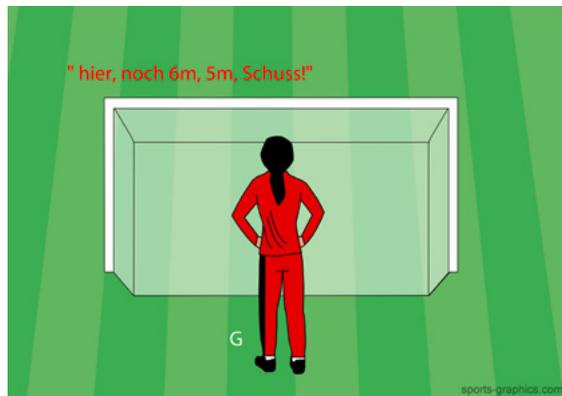
C [Coach] [Trainerin]

Die zumeist sehende Trainerin ist oft in ganz vielen Rollen beim Training im Einsatz. Sie kann als sehende Spielerin mit aktiv sein. Im Trainings-Abschluss-Spiel, kann sie das Spiel als Schiedsrichterin leiten und gleichzeitig das Spiel unterbrechen, um zu coachen. Sie kann als Guide agieren.



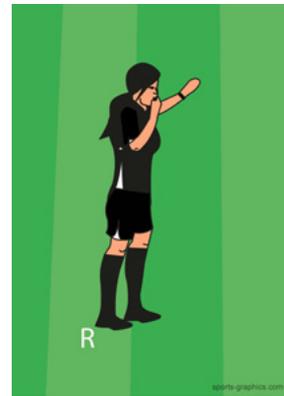
A [Assistant] [Assistentin]

Die sehende Assistentin ist zuständig dafür, dass das Training flüssig und ohne Unterbrechungen durchlaufen wird. Die Assistentin sorgt dafür, dass immer genügend Bälle am richtigen Ort sind. Die Assistentin sorgt dafür, dass keine stummen Bälle auf dem Spielfeld liegen bleiben. Zwei Assistentinnen sind in einem regulären Blindenfußball Training gut ausgelastet.



G [Guide] [Guidein] **M [Mid-Guide]**

Die sehende Guidein ist zuständig dafür, dass die Spielerinnen das „gegnerische“ Tor, also das Ziel, wahrnehmen, orten und anvisieren können. Die Guidein, gibt durch Zurufe ihren angreifenden Spielerinnen Hinweise auf deren Position und auch mögliche Hinweise zu Spielaktionen. **„hier, 6m, 5m, Schuss!“** [sprachliche Hinweise sind rot abgebildet.] Die Guidein sollte ihre Positionen nur dann verlassen, wenn sie aktuell nicht gebraucht wird. Die Guidein sollte während einer Torschussübung keinesfalls ihre Position verlassen, um z.B. Bälle einzusammeln. Die Guidein an der Mittellinie kann mit M [Mid] gekennzeichnet werden.



R [Referee] [Schiedsrichterin]

Die sehende Schiedsrichterin leitet das Spiel. In jedem Training sollte am Ende ein Abschlussspiel stattfinden. Wenn eine Schiedsrichterin das Abschluss Spiel anleiten kann, ist das perfekt. Meist leitet die Trainerin im Mix aus Schiedsrichterin und Coach das Abschlusspiel.

Laufen ist weltweit die beliebteste sportliche Betätigung. Auch für blinde Menschen ist das Laufen mit einem sehenden Guide-Läufer, als Tandem, über ein Führungsband von Hand zu Hand zu verbunden, eine gängige Form der sportlichen Betätigung. Die Guide-Läuferin muss dabei eine etwa „autobreite“ Strecke ständig absuchen, um Hindernisse und Gefahrenquellen für die blinde Läuferin, z.B. für „Umknicken“ zu erkennen und zu umgehen. Das ist deshalb schwierig, weil eine sehende Läuferin für sich selbst vorausschauend nur nach dem kleinsten möglichen Platz für ihren eigenen Fußaufsetzer suchen muss, um sicher weiter vorwärts zu kommen.

Agiert die sehende Läuferin als Guide, kann sie aber nicht vorausahnen, wohin die blinde Läuferin ihre Schritte setzen wird. Sie kann erst-recht nicht davon ausgehen, dass die blinde Läuferin die kleinen und eventuell wenigen, geeigneten Fuss-Aufsetzflächen zufällig selber findet.

Die Guide Läuferin muss daher eine vollständig sichere, also auf der gesamten Fläche geeignete, ungefährliche und doppelt breite Laufstrecke finden und wählen. Sie muss die Laufstrecke auf jedes noch so kleine Hindernis absuchen quasi scannen. [Abb.1]

Eine verkehrsfreie, autobreite, ebene Asphaltpiste, mit sicheren Rändern, ist im Tandem einfach und sicher belaufbar. [Foto 1]

Ein ansteigender Waldweg, mit zwar im regelmäßigen Abstand, aber aus unregelmäßigen Baumstämmen bestehenden, quer ausgelegten Trittböhlen, ist schon eher ein Hürdenlauf und nur sehr schwer zu guiden, und damit für ein Lauf Tandem, schwer sicher zu belaufen. [Foto 2]

Auf den am Hafen Quai zur Uferbefestigung aufgetürmten, hunderten von 150cm im Quadrat großen Betonblöcken, die dazu noch eine fußbreite eingefräste Nut auf jeder Seitenflächen des Quaders aufweisen, kann die sehende Läuferin versuchen, von Betonblock zu Betonblock springend zu laufen, aber sie wird unmöglich die blinde Läuferin zum synchronen „Gazellenartigen-Herumspringen“ und dazu noch Verletzungen vermeidend guiden können. [Foto 3]

Das Tandem Laufen mit kurzem Führungsband, ist vor allem für längere Ausdauerläufe gut geeignet.



Sprinten macht auch blinden Menschen Spaß, benötigt aber ein gewisses Setting.

· Warum braucht es ein gewisses Setting?

Weil die blinde Läuferin sich nicht verletzen will.

· Warum ist die Verletzungsgefahr höher?

Weil die blinde Läuferin eine kleine Stolperfalle auf der Lauf Strecke nicht sehen kann und dadurch Hindernissen nicht ausweichen kann, und sie noch dazu mit hohem Tempo läuft.



Terezinha Guilhermina/Guilherme Soares, 100m T11 Paralympics London 2012

Für das Sprinten, also eine kurze Laufstrecke in höchstem Tempo zurückzulegen, ist ein hohes Maß an synchronen Bewegungsabläufen des Lauf-Tandems nötig.

VIDEO LINK

100m Weltklasse Sprint-Tandem
Dawid Brown und Jerome Avery
<https://www.youtube.com/watch?v=xACYoPAicHE>

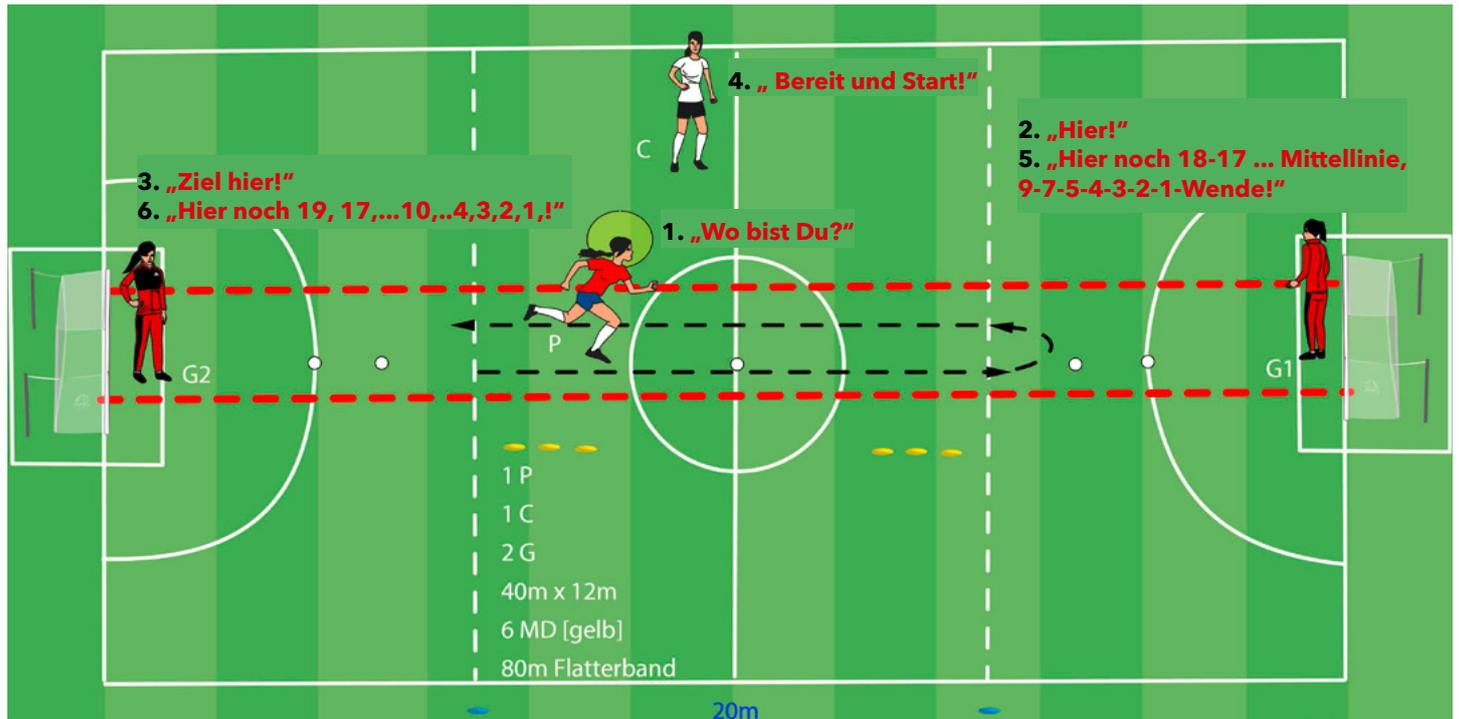
Blind zu sprinten ist viel schwerer, als langsamer zu laufen.

Es ist die Aufgabe der sehenden Person, des Guides, Hindernisse und mögliche Gefahrenquellen im Aktivitätsraum der blinden Athletin vorausschauend, also dem gemeinsamen Lauf Tempo und der entsprechend kurzen verbleibenden Reaktionszeit angemessen, zu erkennen und zu beseitigen, zu umlaufen, und falls nötig durch Abbruch „STOP!“ die Laufaktivität zu unterbrechen, um Verletzungen und Schaden zu verhindern.

Der Guide kann aber auch ein sicheres Sprint-Setting für die blinde Sportlerin aufbauen, in welchem der Guide nicht selber mitsprinten muss.

Dadurch kann die Sportlerin ihre eigene läuferische Leistungsfähigkeit als Limit erkunden, und durch Wiederholungen [Training] verbessern. Die Abhängigkeit der blinden Athletin vom gelingenden Zusammenspiel im Tandem mit dem sehenden Guide ist damit gelockert. Der Guide muss „nur noch“ sprachlich funktionieren, also schnell und präzise, und aus der subjektiven Perspektive der Athletin, die zielführenden sprachlichen Hinweise geben, damit die Athletin an ihrer persönlichen Leistungsgrenze sicher trainieren kann, aber trotzdem vor Verletzungen geschützt ist.

Beim Fußball sind kurze Sprints und plötzliche Richtungsänderungen häufige Bewegungsabläufe.



Eine verdunkelte Spielerin [P]
 Eine sehende Trainerin [C] mit Stoppuhr
 Zwei sehende Guides [G1, G2]
 Sechs Markierungsscheiben [MD gelb]
 2 mal 40m Baustellen-Absperrband
 40m x 20m sicherer Raum

Im Gegensatz zum Tandem Laufen braucht es für Sprint ein sicherndes Setting.
 Je fortgeschrittener eine Spielerin ist, desto weniger sicherndes Setting ist nötig.



VIDEO LINK

Sprint 20m + 20m



VIDEO LINK

Laufen am Seil Anfängerinnen mit taktilem Wendemarke.

Ein Sprintkorridor wird gebildet, aus 2 Bahnen á 40m Flatterband/Baustellenabsperzung, torbreit in Bauchnabelhöhe der Spielerin [P], parallel an die gegenüberliegenden Torpfosten stramm angeknüpft. (Wind darf die Bahnen nicht all zu sehr „verwehen“!) Die Bahnen aus Flatterband, können der Spielerin eine taktile Orientierungshilfe und dadurch Sicherheit bieten. Ähnlich wie die Trennleinen einer Bahn im Schwimmbad.

Voricht: Keine Bänder in Hals oder Kopfhöhe anbringen!

Die Spielerin steht mittig im Sprintkorridor zwischen den „Leinen“, auf der Ruferlinie und checkt akustisch die Situation. Sie ruft die Guides [G1, G2] an, die auf 2m mittig vor den Toren stehen.

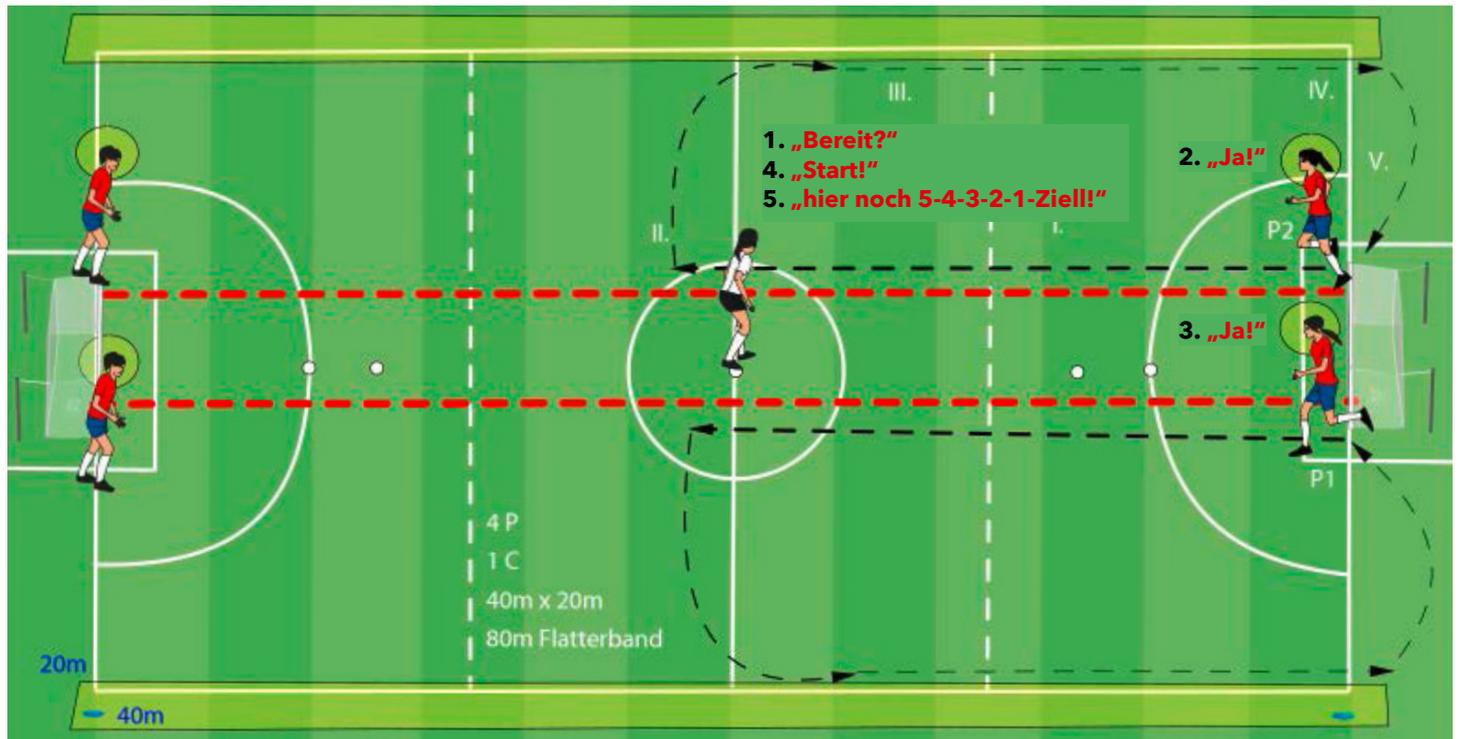
Die Guides müssen genügend Abstand zur Wendezone der Spielerin halten, damit diese bei vollem Lauftempo noch genügend Auslaufzone hat, falls das Guiding zu spät kommen sollte. Die Spielerin startet, auf das Start-Kommando der Trainerin [C], mit ihrem Vollsprint. Sobald die Spielerin gestartet ist, gibt nur der Guide in Laufrichtung [erst G1, dann G2] der

Spielerin die akustischen Abstandshinweise „hier noch 19-17-15 ... Mittellinie, 9-7-5-4-3-2-1-Wende!“ Der Guide sagt der Spielerin wie weit sie noch bis zur Wende laufen muss. [Die gelben Markierungsscheiben [[MD]] liefern dem Guide dabei Hilfestellung zur Abstandsermittlung, sofern das nötig ist.

Die Spielerin stoppt nach Überschreiten der Wendemarke, also bei Überschreiten der gestrichelten Ruferlinie, schnell ab, ändert ihre Laufrichtung um 180° und beschleunigt dann ihren Sprint ins Volltempo in die Gegenrichtung.

Guide G2 beginnt das Guiding sobald die Spielerin die Laufrichtung gewechselt hat und guidet die Spielerin [P], bis diese die Ziellinie überläuft, also bis die Spielerin dort ankommt, wo sie gestartet ist.

Die Trainerin stoppt die Zeit bei Überschreiten der Ziellinie für die 20m plus 20m Sprintstrecke.



Vier verdunkelte Spielerinnen [P]
 Eine sehende Trainerin [C]
 2 mal 40m Baustellen-Absperrband
 40m x 20m sicherer Raum

Rondos und überlappende Übungsphasen, sind ein gutes Mittel um im Blindenfußball auch mit vielen Spielerinnen und wenigen Sehenden, angemessene Trainingsintensität erzeugen zu können.

Ein Sprintkorridor aus Flatterband wird gebildet, wie im Sprint 20m + 20m. An beiden Toren eines 40m x 20m großen Spielfeldes mit Seitenbanden, stellen sich jeweils außen neben die Torpfosten, die vier Spielerinnen auf. Die Trainerin checkt vor dem Start, ob die Spielerinnen P1 und P2 bereit sind, „Bereit?“ und gibt, wenn „Ja!“ dann das Kommando „Start!“. Die Spielerinnen [P1, P2] starten im Vollsprint [I.] Richtung Trainerin und halten ihre Seite. Ein Kreuzen der Laufwege sollte auf alle Fälle vermieden werden.

Erfahrene Spielerinnen können die Seite ihrer Laufstrecke auch ohne Flatterband halten. Anfängerinnen können Flatterband gut als Handlauf zur Orientierung nutzen.

Die Trainerin zählt die Ziellinie im Countdown-Modus an: „noch 5-4-3-2-1-Ziell!“

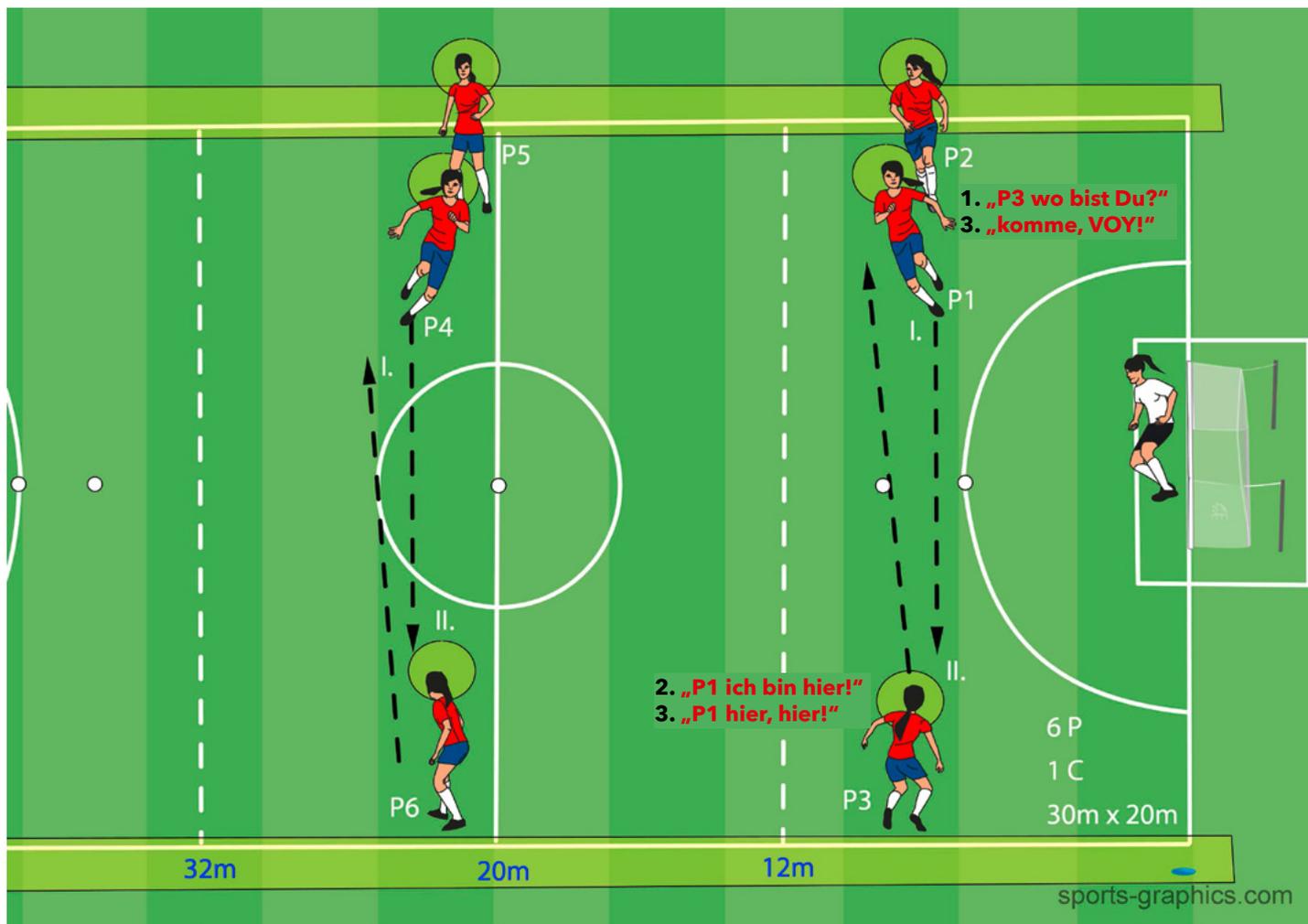
Sobald die Spielerinnen die Ziellinie, in diesem Fall die Mittellinie überquert haben, bremsen sie ab und orientieren sich zur ihre nächst gelegenen Bandenseite hin [II.]. Haben sie die Bande erreicht, gehen sie an der Bande [III.] bis zum Ende [IV.] und orientieren sich wieder hin zu Ihrer Startposition zum Tor Pfosten. Die Annäherung an das Tor erfolgt durch die Spielerinnen selbstständig, vorsichtig und in gemeinsamer Kommunikation mit der „Mitspielerin“ an das ungesicherte Tor. [V.] Auch vorsichtige eigenverantwortliche Raumerkundungen ohne Guide-Hilfe sind wertvolle Trainingserfahrungen.

Im Training ist es wichtig, keine sinnlosen Wartezeiten zu erzeugen!

Benötigte Erholungszeiten werden gewährt. Intensitätsverluste durch sinnlose Standzeiten der Spielerinnen werden vermieden!

Die Trainerin kann in diesem Setting das zweite Sprint Paar von der linken Grundlinie anfangen zu checken und zu starten, sobald P1 und P2 an der Bande den Rückweg antreten [III.]. Die Aktivitätsphasen der rechten und linken Spielerinnengruppe dürfen und müssen sich sogar überschneiden, um angemessene Belastungsintensität erzeugen zu können.

Die Trainerin sollte ihre Übungssettings so aufbauen können, dass höchste Intensität ohne Kollisionsgefahr möglich wird.



Ein sehr effektiver und einfacher Übungsaufbau ist die Pendelstaffel. Eine Gruppe aus drei Spielerinnen verteilt sich so, dass auf der Startposition, hier in der Übung an der Seitenbande zwei Spielerinnen stehen. [P1, P2,] Ihnen gegenüber auf der anderen Bande steht die dritte Spielerinnen der Gruppe [P3]. Die Pendel Sprint Strecke ist damit markiert.

Die Trainerin hat sich im näheren Tor platziert, um die nächstgelegene Gefahrenquelle, in diesem Fall, das rechte Tor abzusichern. Die zweite Gruppe mit P4,P5,P6 stellt sich im sichern Abstand zur ersten Gruppe genauso auf, wie die erste Gruppe.

Der **Soundcheck** erfolgt Gruppe für Gruppe, nach der vorher festgelegten Startreihenfolge in der jeweiligen Gruppe. P1, P3, P2, dann P4, P6, P5. Jede Spielerin sollte sich vorher vergewissern, welche Spielerin ihr Gegenüber ist. Auf Kommando der Trainerin starten die ersten Sprinterinnen der jeweiligen Gruppen, zu ihrer an der gegenüberliegenden Bande rufenden, und auf das Abklatschen wartenden Staffelspielerin. Nach dem Abklatschen oder Anticken startet die eben noch wartende Spielerin ihren Sprint zur gegenüber rufenden dritten Spielerin aus der Gruppe.

Die Startssprinterin bleibt nach dem Anticken ihrer Kollegin auf der Position der Spielerin, die sie angetickt hat, stehen. So sind immer beide Bandenpositionen, oder beide Enden

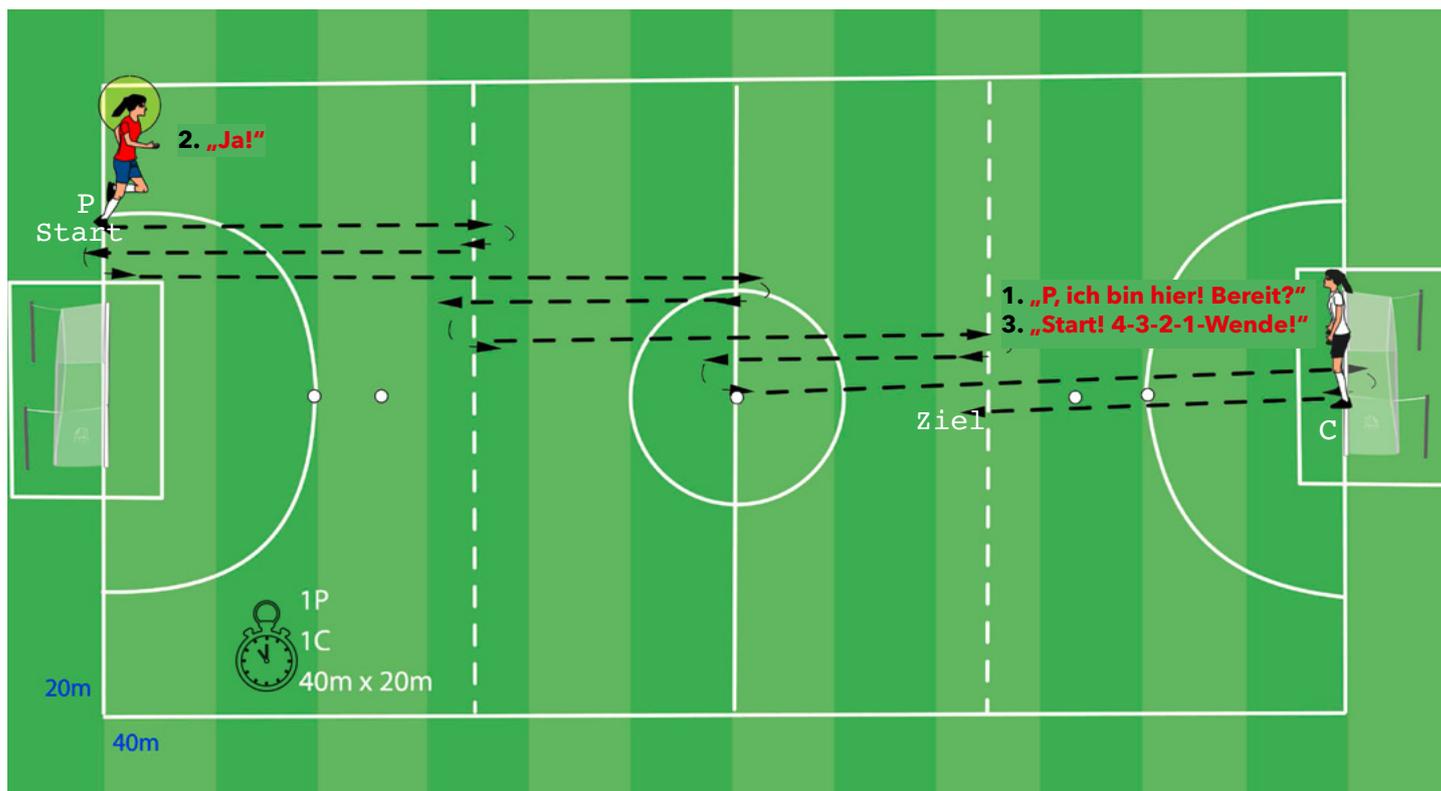
der Sprintstrecke, besetzt und eine Spielerin kann im Vollsprint sicher auf ein akustisches Ziel zu laufen, nämlich ihre gegenüber lauernde und rufende Staffelpartnerin [Kommunikations Ping Pong zwischen den Spielerinnen].

Die aktive Sprinterin checkt akustisch auch in der Laufaktivität ihr Ziel, also die Spielerin gegenüber und ruft „**VOY!**“ während sie läuft. Die wartende Spielerin, auf die zu gesprintet wird, gibt Meldungen, „**P6 ich bin hier, Hier!**“, bis die Sprinterin die wartende Spielerin erreicht hat und durch Anticken ihrerseits aktiviert. Die Kommunikation in der Gruppe sollte immer aktiv und hoch sein.

Kleine Wettbewerbe erhöhen den Spaßfaktor!

[Welche Gruppe schafft zuerst 3 Durchgänge?]

Alle Übungsformen zum Laufen können auch mit Ball ausgeführt werden und sollen Ihnen helfen einen Eindruck zu bekommen, wie Übungen aufgebaut sein können, um Aktivität, Intensität und Kommunikation zu fördern.



In allen bisher vorgestellten Übungsformen zum Laufen, wurde immer aktiv, also im Sprint, nur in eine einzige Richtung gelaufen. In einem Fußballspiel sind Laufrichtungsänderungen auch in höchstem Tempo allgegenwärtig. Richtungsänderungen beim Laufen sind Bewegungs-, Kommunikations- Koordinations-, Reaktions- und Orientierungsanforderungen an die blinde Spielerin und den Guide, als gemeinsam funktionierende Einheit.

Die Spielerin startet an der Grundlinie. Die Trainerin steht im gegenüber liegenden Tor.

Soundcheck [1., 2.] Trainerin kann Stoppuhr starten. Trainerin Kommando: „Start!“ und Guideing [3.]

Sobald die Spielerin eine horizontale Spielfeldmarkierung erreicht hat, dreht sie um 180° in die Gegenrichtung um und läuft danach bis zur übernächsten horizontalen Spielfeldmarkierung. So ergibt sich ein Laufrhythmus: kurz Wende, kurz Wende, lang Wende, kurz Wende, lang Wende, kurz Wende, lang Wende, kurz Wende. Über das gesamte Spielfeld ergibt sich so ein 118m langer Tempolauf mit sieben Richtungsänderungen bis zum Ziel.

Wendigkeit ist im Blindenfußball, wie im sehenden Fußball, eine Spielerinneneigenschaft, die Erfolg verspricht und daher sinnvoll ist zu trainieren. Der Fantasie der Trainerinnen sind in der Gestaltung von Übungen keine Grenzen gesetzt. Sinnvoll ist, was Sinn macht.

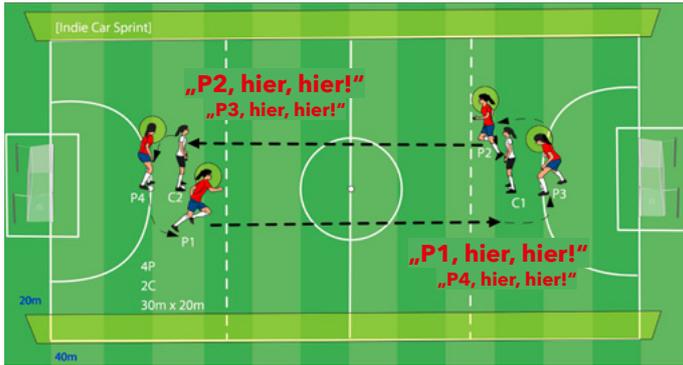
Das Linienlaufen, kann auch mit mehreren Spielerinnen gleichzeitig durchgeführt werden. Trainerin oder Guide muss die Tore als Gefahrenquelle im Blick haben! Spielerinnen müssen „VOY!“ rufen!

Je mehr Spielerinnen teilnehmen, desto anspruchsvoller wird die Aufgabe für die Guides, da die Spielerinnen meist im kurzen zeitlichen Versatz zueinander an den Wendemarken, Linien, ankommen und die Guides alle Spielerinnen möglichst im idealen Moment mit dem herunter gezählten Abstands-Countdown vor der Wende versorgen möchten. Der Guide muss super schnell umschalten können, um die Spielerinnen rechtzeitig mit den entscheidenden Informationen versorgen zu können.

Die Fähigkeiten der Guides sind sowohl ermöglichende, als auch limitierende Faktoren.

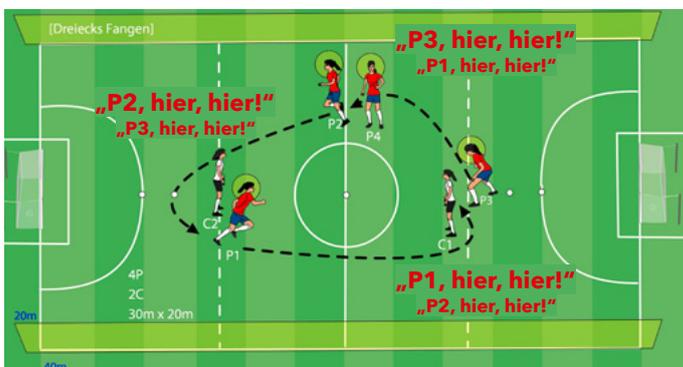
Das Linien laufen ist auch geeignet, um den Balltransport, das Dribbling zu schulen, da die vielen Richtungsänderungen in der Ballführung, Ballkontrolle erfordern.

*Der Spielerin einen Ball an den Fuß geben!
Gesamtstreckenzeit stoppen!*



Spielerinnen orientieren sich akustisch und müssen ihre Lauflinie halten!

Zwei Trainerinnen [C1, C2] stehen jeweils auf den 8m Penalty-Punkten mit Blickrichtung zu einander. Jeweils rechts neben jeder Trainerin steht eine sprintbereite Spielerin [P1, P2]. Hinter jeder Trainerin steht eine wartende Spielerin [P3, P4]. **Soundcheck** und Sprint P2 rechts an C2 vorbei. P1 in der entgegengesetzten Richtung rechts an C1 vorbei. Trainerin gibt **Abstandcountdown** zur Ruferlinie. Hat die Spielerin diese erreicht, nimmt sie **Kontakt** auf mit der wartenden Spielerin. P1 zu P3, P2 zu P4. Die aktivierte ehemals wartende Spielerin begibt sich in die Startposition rechts neben der Trainerin, **Soundcheck** und wieder Start. Nach dem Sprint geht die Spielerin in Warte Position. Einmal Sprint einmal Erholung.



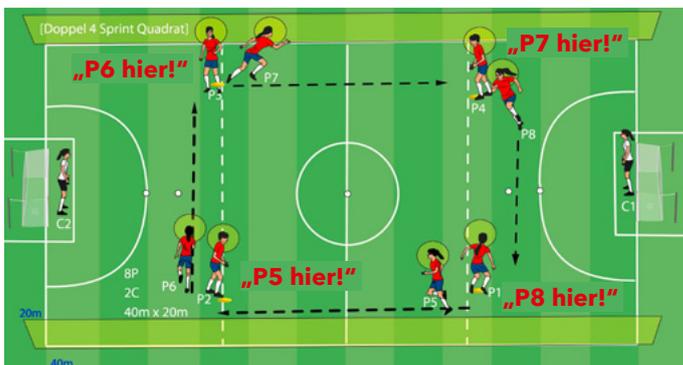
Auch blinde Spielerinnen können Rufer Posten einnehmen

Zwei Trainerinnen [C1, C2] und eine Spielerin [P4] stehen im Dreieck mit Blickrichtung zu einander. Die längste Seite des Dreiecks ist 15m lang. Die stehenden Personen lassen hinter sich genug Platz bis zur Bande. Jeweils rechts neben jeder stehenden Guide Person steht die sprintbereite Spielerin [P1, P2, P3]. Nach einem **Soundcheck** starten die Spielerinnen gemeinsam ihren Sprint mit „VOY!“ im Dreieck um die Ruferinnen [C1, C2, P4] herum und versuchen ihre vor ihnen laufende Spielerin einzuholen, zu ticken, zu fangen. Die akustische Orientierung der Spielerin ist wichtig, um im Dreieck außen, hinter den Guides, entlang laufen zu können.



Aktivitätszone für höhere Intensitäten schaffen

Zwei Trainerinnen [C1, C2] stehen jeweils auf der Ruferlinie leicht zur linken Bande eingerückt mit Blickrichtung zu einander. Ein gedachtes Rechteck, das von der linken Bande bis zu den Trainerinnen reicht, bildet den Aktionsraum „Zick Zack Zone“. Der ist 20m x 8m groß. Vier Spielerinnen stehen verteilt an den Phasenübergängen. Spielerin P1 startet links hinter der Trainerin C1 ihren schnellen Diagonallauf nach links bis zur Bande, mit Kontakt zur Bande, diagonal wieder nach rechts voraus, bis an die Außenkante der „Zick Zack Zone“, die von der Blicklinie der Trainerinnen gebildet wird. Die Trainerinnen geben wie Guides **akustische Unterstützung**. Die Zick Zack laufende Spielerin sollte ihren Lauf in der „Zick Zack Zone“ schnell und aktiv durchziehen. Hinter Trainerin C2 angekommen, beginnt der Rückweg an die gegenüberliegende Bande und im großen Rechteck wieder bis zur Startposition.



Kommunikative Selbstsicherung

Zwei Trainerinnen [C1, C2] stehen jeweils auf der Torwartposition und sichern akustisch die beiden Tore. Vier Spielerinnen stehen auf den Ecken eines Rechtecks auf den Ruferlinien [P1 - P4] oder etwas breiter 2m bis 3m von der jeweils nahen Bande entfernt eingerückt, als Ruferinnen. Die Spielerinnen [P5 - P8] starten vor ihrer Ruferin und sprinten zur nächsten Ruferin, und übernehmen deren Posten. Die Ruferin wird von der Sprinterin abgelöst. Wechselweise Postentausch im Quadratrundlauf. Immer erst **Soundcheck** aller Spielerinnen und dann gemeinsame Aktivität. In sicheren Übungsräumen, ist die **Spielerinnen Kommunikation** das einzige, was es braucht. Trainerinnen greifen nur ein, wenn die Sicherheit gefährdet ist.

Fußball spielen bedeutet, mit dem Fuß einen Ball spielen zu können. Blind einen Ball mit dem Fuß spielen zu können, also kontrolliert bewegen zu können, ist eine ganz spezielle Schwierigkeit. Besser gesagt ist es die entscheidende Bewegungsherausforderung und Bewegungskompetenz im Blindenfußball.

In CoVid Pandemie Zeiten war, teilweise über längere Zeiträume, ein gemeinsames Training im Team nicht möglich. Viele verschiedene, individuelle Trainingsmöglichkeiten wurden ausprobiert.

Körpertraining zu Hause, ausschließlich mit dem eigenen Körpergewicht durchgeführt, kann sehr effektiv sein. „Mark Lauren“ bei youtube eingeben und schon finden wir dutzende sinnvolle Übungen. „Fit ohne Geräte“ oder „You are your own Gym“, sind die entsprechenden Buchtitel auf Deutsch oder Englisch, wobei der englische Titel, sehr wörtlich deutlich macht, das sinnvolle Training bereits zu Hause anfangen kann.

Im Blindenfußball ist individuelles Balltraining, auch zu Hause, sinnvoll und sehr gut möglich.

Im Heimtraining sollte der Ball im blinden, also vollständig verdunkelten Zustand gespielt werden. Auch jedes Blindenfußballtraining auf dem Platz und im Team sollte vollständig verdunkelt durchgeführt werden. Zusätzlich ist es im Heimtraining und situativ auch im Blindenfußballtraining auf dem Platz, sinnvoll, einen stummen, also lautlosen Ball zu benutzen. Wenn wir einen lautlosen Ball benutzen, wird dadurch das kinestetische Lernen beansprucht und gefördert. Sobald die Restsehfähigkeit zu Hilfe genommen wird, rückt das kinestetische Lernen in den Hintergrund, weil nicht mehr die Bewegungserfahrung ausschließlich die Bewegungskontrolle steuert, sondern das Sehen.

Für Heimtraining mit Ball, brauchen wir nur eine kleinste Fläche, etwa 1m x 1m an beispielbarem Raum. Ideal ist Teppichboden als Untergrund. Der Spielraum sollte immer sicher spielbar sein und kann mit einem weichen Rand aus gerollten Wolldecken oder ähnlichem eingegrenzt werden. Vorsicht vor hohen, harten Kanten, dadurch entsteht Umknick-Gefahr für die Fußgelenke.

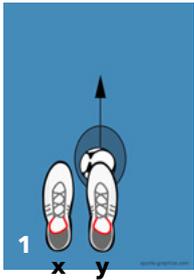
Vom Tischtennisball, Tennisball, bis zum einem „normalen“ Fußball Größe 5 sind alle Arten von Bällen geeignet. Wer sich beim Balltraining zu Hause entspannen möchte, kann auch einen Igel Massage Ball benutzen und mit nackten Füßen die Ballkontrolle trainieren.



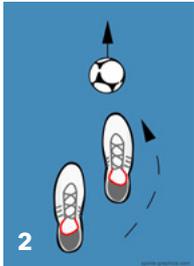
Für das Erlernen von Ballkontrolle ist das Ballgefühl unabdingbar, und damit das ausschließliche Benutzen von Fußtastgefühl, eine wertvolle Trainingsmethodik.

Um überhaupt mit dem Fuß einen Ball spielen zu können, ist ein gewisse Stabilität und Standfestigkeit auf einem Bein nötig. Neben dem Innenohr, stabilisiert auch der Sehsinn das Körpergleichgewicht. Sehende Menschen schauen unbemerkt auf die so genannte Horizontlinie und die senkrechten Linien, wie sie z.B. Tür- oder Fensterrahmen oder Wandecken bilden, um sich zu stabilisieren.

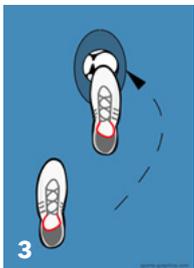
Um so etwas „Banales“ wie einen Sohlen Ball Roller mit der Fußsohle darstellen zu können, [nächste Seite] sollte klar sein, was wie grafisch dargestellt wird.



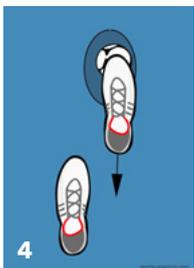
In einer angenehmen Schrittstellung, bei der die Füße parallel nebeneinander stehen, fixiert / stoppt die Fußsohle des vorderen rechten Fußes den Ball. Das linke Standbein steht fest.



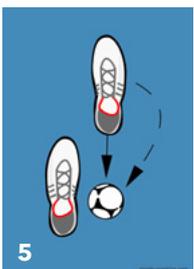
Die vordere rechte Fußsohle löst sich impulsgebend vom Ball so ab, dass der Ball leicht nach vorn geradeaus rollt.



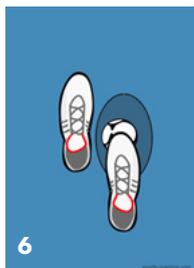
Der rechte Fuß, der sich vom Ball gelöst hat, überholt den vorwärts rollenden Ball über ihm vorwärts schwebend und stoppt ihn, durch Auf-tippen der vorderen rechten Fußsohle wieder, bevor der Ball davon rollen würde



Der vor dem rechten Bein gestoppte Ball wird sicher fixiert, und nach einem kleinen Kontroll Moment wieder durch einen kurzen Impuls mit der rechten Fußsohle in Richtung Ausgangsposition zurück gerollt.



Mit dem Rückroll-Impuls, löst sich die rechte Fußsohle wieder deutlich vom Ball, um den Ball nach hinten schwebend wieder zu überholen,...



...und den Ball in der Ausgangsposition 1 oder etwas weiter hinter dem Standbein 6, wieder durch Auftippen der rechten Fußsohle sicher zu stoppen und zu fixieren. Von hier geht es wieder von vorn los. Ziel ist es, den Ball sicher vor und zurück rollen-, und stoppen zu können.

Es ist ganz wichtig mit dem Ball spielen zu können.

Standbein [x] und Spielbein [y] werden unterschieden.

Das Bein das den Ball lenkt und bewegt, wird Spielbein genannt, auch wenn der Fuß das macht. Das Bein, das den Bodenkontakt hält und damit den Körper stabilisiert, wird Standbein benannt. Auch wenn es der Fuß ist, der am Boden steht. Einbeinige Standsicherheit ist eine Grundvoraussetzung, um einen Ball mit dem Fuß zielgerichtet bewegen zu können.

Achtet auf klare und gewollte Durchführung, gerade bei solch scheinbar kleinen Übungen!

Ein kurzer Schub-, oder Zugimpuls mit der Fußsohle und ein klares schnelles Ablösen nach dem Kraftimpuls sind nötig.

Auch und gerade bei kleinsten Übungen sollten Bewegungsphasen nicht verschwimmen, sondern klar abgegrenzt von einander durchgeführt werden, um Ballkontroll-Techniken, (quasi im Trockenen) sauber zu erlernen.

Nur wer Techniken im ungestörten Rahmen [HOME] ausführen kann, wird diese dann auch in dynamischeren Situationen auf dem Spielfeld anwenden können.

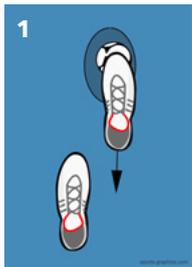
Sollte der Ball nicht sicher bewegt und wieder gestoppt werden können, weil z.B. das Standbein immer wieder eine neue Stand-Position suchen muss, der Standfuß hüpfert herum oder der Spielfuß rutscht immer wieder vom Ball ab, dann sind Vereinfachungen im Übungsaufbau nötig, um eine saubere, aber entspannte Durchführung der Übung zu ermöglichen.

Variationen:

- Rollweg des Balls verkürzen.
- Nur Fußaufsetzen auf und Ablösen des Spielfuß von einem ruhenden Ball.
- Bei Sicherheit im Fußaufsetzen, abwechselnd rechts, links.
- Überlegt Euch eure eigenen Varianten, und verbindet diese gern!

Wie viele Sohlen Roller schafft ihr sicher hintereinander, ohne dass der Spielfuß auf den Boden aufgesetzt werden muss?

- mit dem rechten Fuß?
- mit dem linken Fuß?

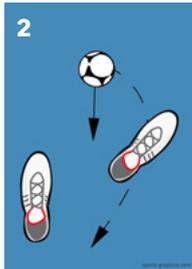


1 In einer leichten Ausfall Schrittstellung, nach vorn, fixiert der rechte Fuß den Ball. Die Fußsohle hält den Ball fest.

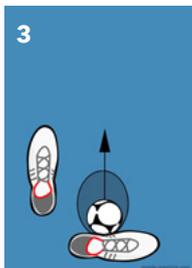
Die Übung Selbst Pass ist gut geeignet, um einen geraden Pass quasi in Miniatur zu erlernen.

Die besondere Schwierigkeit der Übung liegt in der Fußstellung des Passfußes. 90° nach außen geöffnet, im Vergleich zum Standfuß, der gerade nach vorn zeigt. Dabei schwebt die Fußspitze des Spielfußes höher als die Ferse. Die Ferse schwebt beim Passimpuls nur knapp über dem Boden.

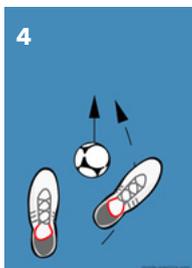
Die Außenrotation des Pass-Fußes in der Rückwärtsbewegung und der kurze und dosierte „Stoßimpuls“ mit der gewölbten Fußinnenseite sind charakteristisch.



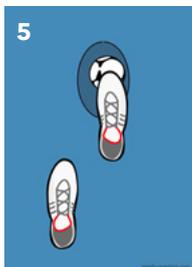
2 Die vordere rechte Fußsohle löst sich impulsgebend vom Ball so ab, dass der Ball leicht nach hinten geradeaus zurück rollt. Der rechte Fuß dreht nach außen auf, während er zügig zurück schwebt.



3 Der rechte Fuß, der sich vom Ball gelöst hat, holt den Ball aufgedreht über ihm schwebend wieder ein und passt ihn durch einen kurzen direkten und sauberen Kontakt, neben dem Standbein, wieder gerade nach vorn.



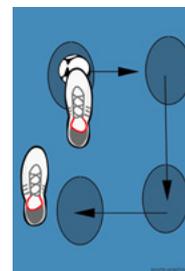
4 Der Passfuß dreht nach der 90° Passstellung wieder auf, in die Parallelstellung bezogen auf das Standbein...



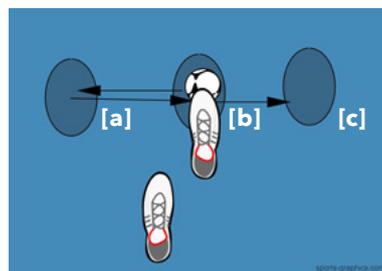
5 ... um den Ball durch Sohlen-stoppen, mit dem rechten Vorderfuß, vor dem Wegrollen fest zu fixieren. Damit ist die Ausgangsposition erreicht und es geht wieder von vorn los.

Wie viele Pässe kannst Du spielen, ohne den Ball zu verlieren?

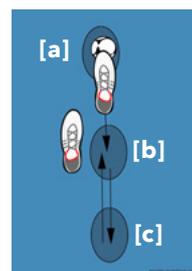
- ohne den Passfuß auf dem Boden absetzen zu müssen?
- mit dem rechten Fuß?
- mit dem linken Fuß?



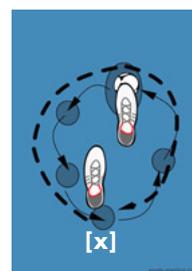
SELBST PASS
und Sohlenroller im Quadrat



SOHLENROLLER
vor dem Standbein, überkreuz [a], mittig [b], breit [c].



SOHLENROLLER
vor [a], mittig [b], zurück [c]. Eine Kompass Rose: Nord, Ost, Süd, West, vorstellen und spielen.



STANDBEIN TOUR
Das rechte Spielbein führt den Ball um das linke Standbein herum. Wenn der Ball hinter der linken Ferse ist [x], lässt das Spielbein den Ball los und holt den Ball nach der frontseitigen Umrundung des linken Standbeins, für die Vollen- dung des Restkreises wieder hinter dem Standbein ab.

Im Home Training wurden Ballkontroll Techniken im Miniformat thematisiert. Kleinste Ballbewegungstechniken können erlernt werden, ohne dabei laufen zu müssen. Der Spielfuß bewegt den Ball und stoppt ihn auch wieder. Das geht auch im Wechsel von Standfuß und Spielfuß. In allen nur erdenklichen Formen und Schrittfolgen ist Ballkontrolltraining zu Hause umsetzbar. Von der leichtesten bis zur artistischen, annähernd unmöglichen Ballkontrollherausforderung, ist alles denkbar, ohne dabei nur einen Schritt laufen zu müssen.

Der Balltransportweg ist, unabhängig vom Fußwechsel oder der Schwierigkeit der Übung, im Home Training allerdings immer vergleichsweise sehr kurz. Für ein (Blinden-)Fußballspiel auf dem Sportplatz werden dann längere Ballwege typisch. Ballweg ist ein mehrdeutiger Begriff. Ein Schuss, ein Pass, ein Abwurf der Torhüterin können Ballwege auslösen. Also Wege, die der Ball zurücklegt.

Im Blindenfußball kann weder der Ball, oder die Mitspielerin, oder die Gegenspielerin, oder das Tor, geschweige denn der freie bespielbare Raum, mit den Augen erfasst werden.

Die Wahrnehmungen all dieser Faktoren, die sich im Spiel ständig verändern, muss akustisch oder taktil erfolgen. Die akustische Orientierungreichweite in einem (Blinden-)Fußball Spiel ist, aufgrund der speziellen Begebenheiten, viel kürzer, als die Orientierungs-Reichweite, die mit sehenden Augen in einem Fußballspiel erreicht werden kann. Die Gegenspielerin im Blindenfußball muss sich zu dem, erst in unmittelbarer Nähe zum Ball, mit dem Schutruf „Voy!“ bemerkbar machen.

Die Spielsituation ist daher weder weiträumig, noch im Detail vorausschauend, durch die Spielerin gut erfassbar. Viele Geräusche, die gleichzeitig hörbar sind, erschweren auch noch die selektive Wahrnehmung und dadurch die Qualität bzw. die Genauigkeit der Orientierung. Die Passqualität und die Passlänge, die im „sehenden“ Fußball einfach gespielt werden können, sind im Blindenfußball schlicht nicht umsetzbar.

Wenn ein Fußballreporter einen „No-Lookpass“ im Fernsehen feiert, dann ist dieser Ballweg meist zwischen 8m und 15m lang, also vergleichsweise kurz. Im Blindenfußball würde das, in Relation zur Spielfeldgröße [105m/68m zu 40m/20m], einer Passlänge von 4m bis 5m entsprechen. Diese Länge ist eher ungeeignet, weil zu kurz, um einen eigenen Ball im Team-Ballbesitz zu halten. Gegnerinnen Druck auf die Ballführende kann mit so einem kurzen Pass nicht effektiv gelöscht werden.

Einen Ball aktiv zu spielen ist immer schwerer, als diesen Ball anzugreifen. Offensive erfordert Ballkontrolle. Defensive erfordert erst mit der Balleroberung die Ballkontrolle.

Laufen, ohne einen Ball am Fuß zu haben, geht immer schneller, egal, ob blind oder nicht, als Laufen mit einem Ball am Fuß! Die Gegenspielerin, die keinen Ball am Fuß hat, kann

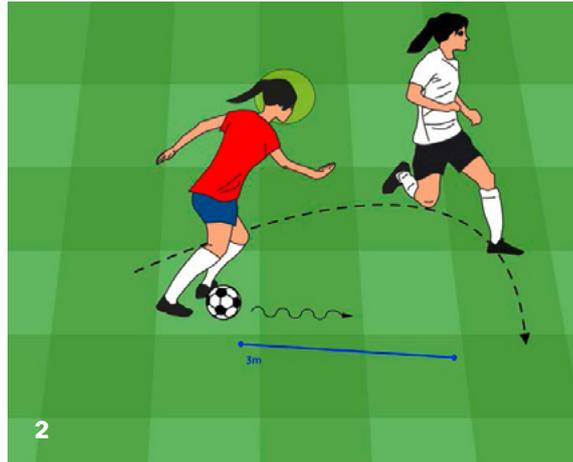
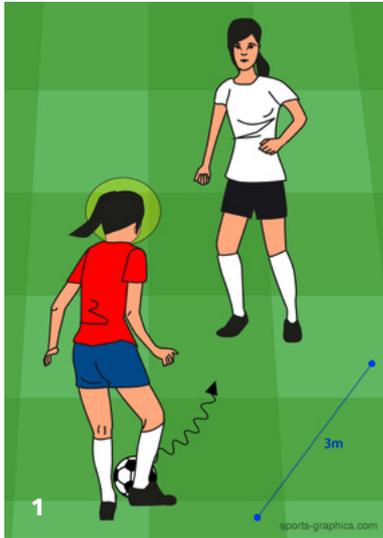


also viel schneller eine Wegstrecke zurücklegen. Hinlaufen zur ballführenden Gegnerin geht schneller, als mit dem Ball am Fuß, wegzudribbeln von der attackierenden Gegnerin. Das Dribbling ist im Blindenfußball für die allermeisten Spielerinnen auf Strecke, die sicherste Balltransport-Technik, sicherer als es Passspiel und Ballannahme sein könnten. Denn auch für die Ballannahme ist im Blindenfußball viel mehr Zeit erforderlich und daher viel mehr freier Raum nötig, als im sehenden Fußball.

Dribbling ist im Blindenfußball daher logisch und selbsterklärend die geeignete Balltransport-Technik. Im sehenden 11er Feld Fußball stehen jeder Feldspielerin durchschnittlich 357m² an Spielfläche zur Verfügung.

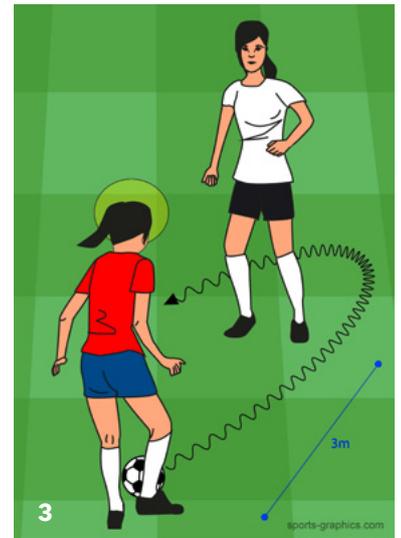
Im Blindenfußball stehen jeder Spielerin durchschnittlich nur 100m² an Spielfläche zur Verfügung. [Anzahl der Feldspielerinnen verteilt auf die gesamte Spielfeldfläche.]

Eine Feldspielerin dribbelt den Ball in Richtung der Trainerin. Die Trainerin bleibt auf einer Position so stehen, dass für die Spielerin eine ideale Dribbelstrecke entsteht und ruft „Hier, Hier!“ und gibt der Spielerin bei Bedarf noch mehr Informationen: „... noch 3m-2m-1m!“

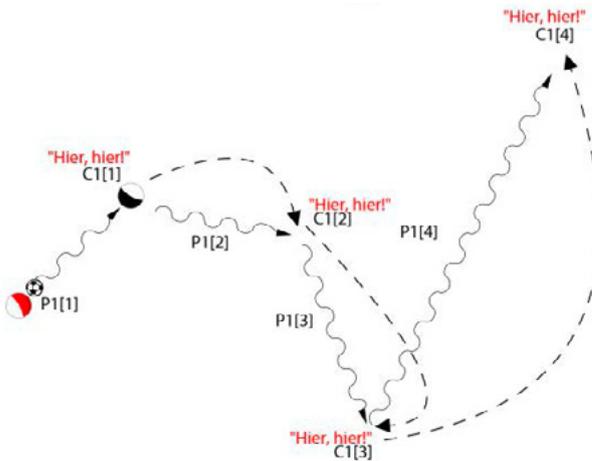


Sobald die Spielerin sich bis zur Trainerin heran gedribbelt hat, läuft die Trainerin auf eine neue Position, so dass die Spielerin wieder eine neue Dribbelrichtung zur Trainerin vorfindet. Die Spielerin sollte die ganze Zeit flüssig auf die Trainerin zu dribbeln können.
Die Trainerin kann mit der Spielern verabreden, dass beim Abstandscutdown der Trainerin „ ... noch 3m, 2m, 1m!“, „1m!“ das Keyword zur Neuorientierung ist.
Als Steigerung kann die Spielerin um die Trainerin herum dribbeln [3]. Danach sucht die Trainerin wieder eine neue Position auf.

Variationen:



„Immer um die Trainerin herum dribbeln!“ Der endlose Ablauf kann, wie rechts oben beschrieben, durchgeführt werden. Die Trainerin sollte darauf achten, dass die Spielerin nicht immer nur eine Kurvenrichtung um die Trainerin herum ansteuert, sondern in beiden Richtungen sicher um die Trainerin herum dribbeln lernt.

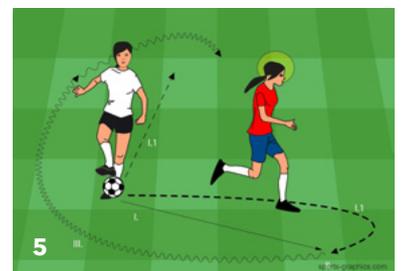


Die Trainerin achtet darauf, dass die Spielerin eine Dribbelstrecke angeboten bekommt, die sie bewältigen kann [3m]. Anfangs kann die Trainerin auf ihrer Position stehen bleiben, bis die Spielerin auf 1m nah gekommen ist, bevor die Trainerin wieder eine neue Position ansteuert. Später wird die Trainerin die Distanz vergrößern [5m], noch später wird die Trainerin dauerhaft laufen. Wenn die Spielerin dann im Dribbling sicher am Ball bleibt, und der Trainerin folgen kann, dann kann die Spielerin auch selbstständig dribbeln, ohne dass die Trainerin als Ziel benötigt wird.

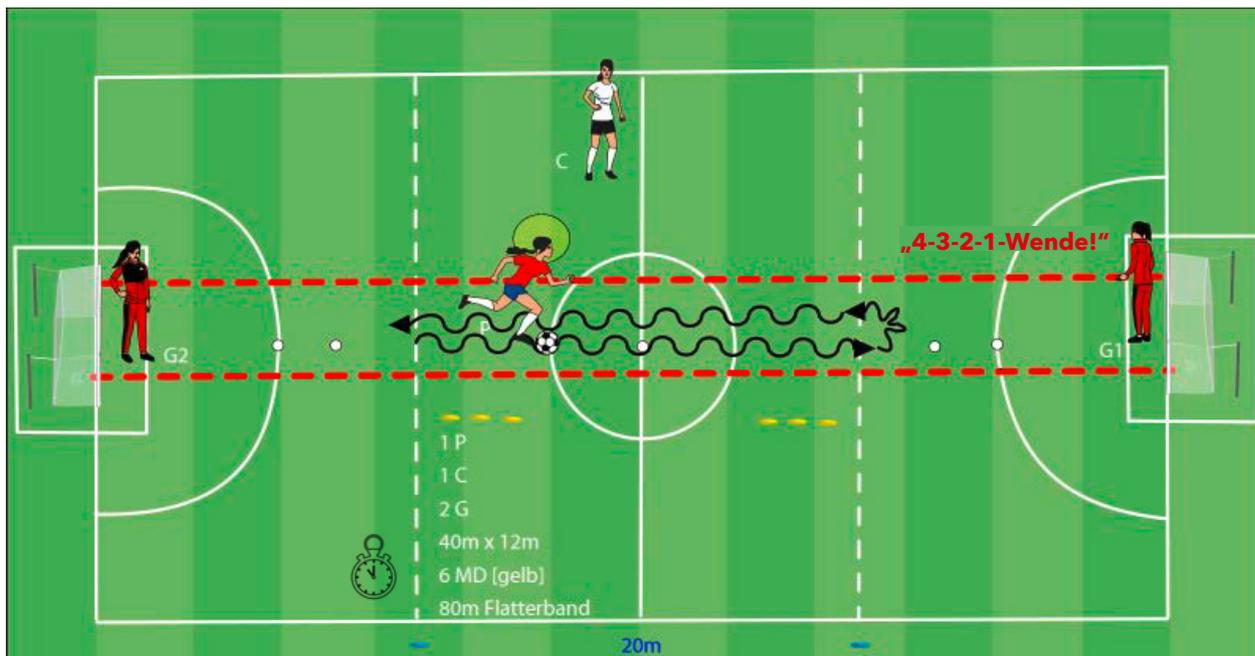
Dribbling bedeutet den Ball über eine Strecke hinweg sicher transportieren zu können. Bei jedem Schritt berührt die gerundete Fußinnenseite den Ball mit dem schwebendem Fuß so, dass ein dosierter diagonaler Vorschubimpuls den Ball wechselweise in Spielrichtung vorwärts bewegt. Der Vorschubimpuls mit dem Spiel Fuß sollte gefühlvoll und lenkend, also auch mit ausreichender Kontaktlänge ausgeführt werden. Das Auffangen des Balles und die nahtlose Überleitung in einen Vorschubimpuls sollte rechtzeitig geschehen, so dass eine weiche pendelartige Schrittfolge mit dauerhafter Ballkontrolle entsteht.

Die ballführende Spielerin sollte den Ball jederzeit bewusst in eine neue und von ihr gewollte Spielrichtung lenken können.

Die Spielerin sollte den Ball sowohl mit dem linken, als auch mit dem rechten Fuß sauber stoppen können, ohne dass der Stopfuß vom Ball abrutscht.



Die Spielerin kann den Ball bei 1m Abstand zur Trainerin stoppen [4]. Die Trainerin übernimmt den Ball und spielt einen gut hörbaren, angelupften Kurzpass, den die Spielerin wieder erläuft und umläuft [5] und ins Dribbling Richtung Trainerin mitnimmt, die sich wieder neu positioniert hat. usw.



Ein Dribbelkorridor wird gebildet aus 2 Bahnen á 20m langem Flatterband Streifen [Baustellenabspernung], das parallel an die gegenüberliegenden Torpfosten stramm angeknötet wird.

Das Band sollte maximal in Bauchnabelhöhe der Spielerin verlaufen. Wind darf die Bahnen nicht allzu sehr „verwehen“! Die Spielerin steht mittig mit Ball am Fuß auf der Ruferlinie im Dribbelkorridor, checkt akustisch die Situation. Sie ruft die Guides [G1, G2] an, die auf 2m Entfernung mittig vor den Toren stehen. Die Spielerin startet, auf das Kommando der Trainerin [C], mit ihrem Dribbling. Sobald die Spielerin gestartet ist, gibt nur der Guide in Laufrichtung der Spielerin die akustischen Abstandshinweise „4-3-2-1, Wende!“. Der Guide sagt der Spielerin wie weit es noch bis zur Wende, bis zum Ziel ist. Die gelben Markierungsscheiben [[MD]] liefern dem Guide dabei Hilfestellung wenn nötig. Die Spielerin stoppt nach den ersten 20m schnell ab, ändert ihre Dribbelrichtung um 180° und beschleunigt dann ihr Dribbling in die Gegenrichtung, bis sie dort ankommt, wo sie gestartet ist und stoppt den Ball sicher hinter der Ziellinie. Die Trainerin stoppt die Zeit für die 20m plus 20m Dribbelstrecke erst dann, wenn die Spielerin den Ball zum kontrollierten Stillstand gebracht hat also wieder vollständig unter Kontrolle hat.

„Fuß auf den Ball!“

Im Test würde die Spielerin dann:

- 1.) die Strecke sehend laufend absolvieren, ohne Ball so schnell sie kann.
- 2.) die Strecke verdunkelt laufend absolvieren, ohne Ball so schnell sie kann.
- 3.) die Strecke sehend und mit Ball am Fuß, dribbelnd so schnell sie kann absolvieren.
- 4.) die Strecke verdunkelt und mit Ball am Fuß, dribbelnd so schnell sie kann absolvieren.

Der Verlangsamungsfaktor im Vergleich der Übungsansätze (1. bis 4.) kann Interpretationen liefern für Aussagen, wie sicher sich die Spielerin blind bewegt, und wie gut sie den Ball bereits kontrolliert transportieren kann, sowohl blind als auch sehend.

Zur Anschauung vergleicht Bitte den Zeitwert dieser Übung mit dem Wert, den eine Spielerin im 20m + 20m Sprint erreichen kann.

Der Ball stellt immer ein verlangsamendes Bewegungs-Handicap dar.

IMMER wird der Zeitwert für ein und dieselbe zurückgelegte Strecke gemessen, Der Zeitwert für die Strecke mit dem Ball am Fuß wird länger sein, als der Zeitwert für das Zurücklegen der selben Strecke ohne Ball. Bei hervorragend ausgebildeten Fußballerinnen wird der „Zeitverlängerungsfaktor“ für den Balltransport nicht mehr so gravierend unterschiedlich sein, wie noch bei Anfängerinnen. Wir können aus dem Vergleich der individuellen Zeit für das Zurücklegen von identischen Lauf und Balltransportstrecken sehr sehr gut Trainingsfortschritte der Spielerinnen objektiv bemessen. Es können aus solchen Vergleichen sogar standardisierte benchmarkartige Werte extrahiert werden, um unterschiedliche Spielfähigkeits-Niveaustufen bezüglich Ball-Transport-Techniken zu ermitteln. Es ist im Training mit Spielerinnen, die noch auf einen Sehrest zurückgreifen können, sogar eine aussagekräftige 4er Vergleichswertung möglich.

VIDEO LINK



Bei einem gelenkten Dribbling z.B. eng um einen Guide herum, und ab einem gewissen Dribbeltempo entstehen Fliehkräfte, die den Ball quasi nach außen ziehen. Die Spielerin muss bei diesem kurvenartig gelenkten Dribbling, dann mit dem äußeren Fuß, bezogen auf die Dribbelkurve oder den Dribbelkreis, den Ball im Spiel also am Fuß behalten. Die Spielerin muss verhindern, dass der Ball nach außen aus der Spielrichtung wegläuft. Je schneller das Dribbeltempo ist, desto schwieriger wird es für die Spielerin, den Ball in der Kurve unter Kontrolle zu behalten. Die eher gerade und längere Dribbelstrecke zwischen den Guides kann die Spielerin mit höchstem Dribbeltempo zurücklegen. Vor der Umrundung des Guides muss die Spielerin ihr Dribbeltempo verlangsamen können, um den Ball sicher und trotzdem schnell um den Guide herum transportieren zu können. Die Übung

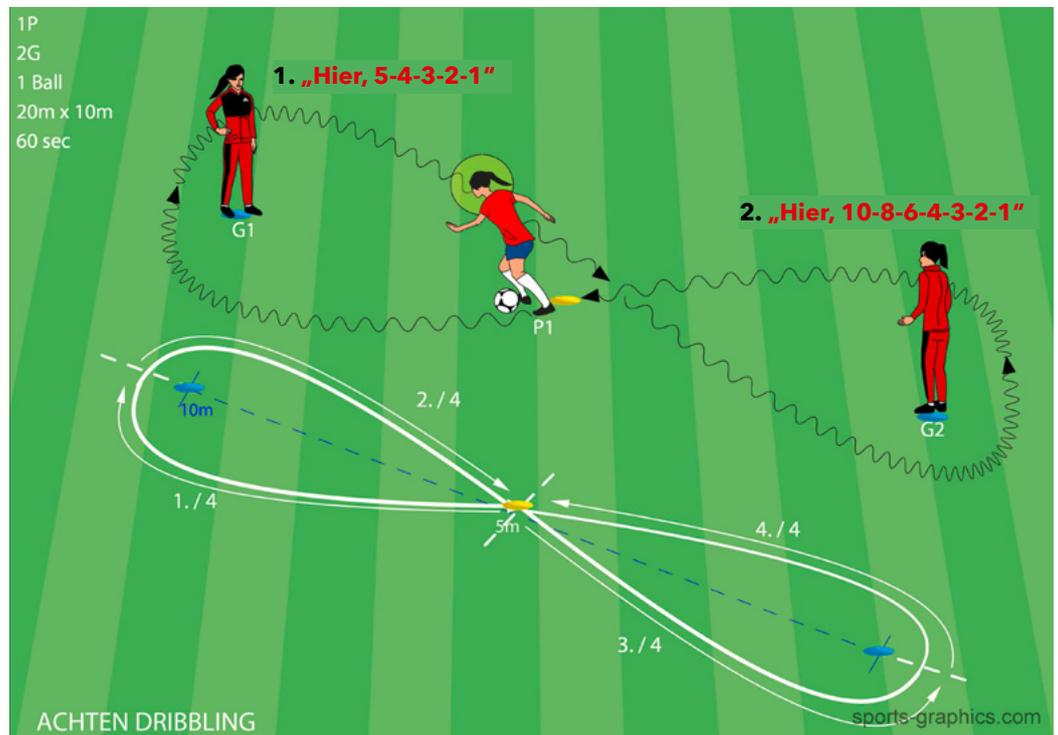
Acht Dribbling schult wie keine andere die beidfüßige Lenkfähigkeit des Balls im Kurvendribbling, das kontrollierte Beschleunigen und Verringern des Dribbeltempos. Durch die in dieser Übung exakt messbaren Werte bezüglich der in einem festgelegten Muster und Zeitfenster zurückgelegten Dribbelstrecke, ist die Ball Transport Qualität einer Spielerin sehr genau ermittelbar.

Eine Spielerin die 6 vollständige „Achten“ innerhalb von 60 Sekunden dribbeln kann, besitzt absolute Weltklasse.

Eine Spielerin die 5 vollständige „Achten“ innerhalb von 60 Sekunden dribbeln kann, hat herausragende Internationale Klasse.

Sollte die Spielerin den Ball vom Fuß verlieren, helfen die Guides ausschließlich durch sprachliche Hilfestellung. Der Guide berührt den Ball nicht.

Ballverluste sind Teil des aktiven Lernprozesses, den die Spielerin durchläuft, um ihr maximales Dribbeltempo zu erreichen.

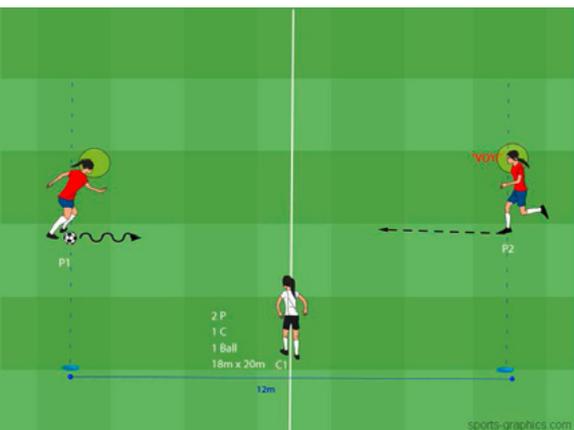


Eine Spielerin startet in der Mitte zwischen zwei Guides, die sich in Blickrichtung zugewandt, 10m entfernt von einander aufgestellt haben. Damit sich die Spielerin sicher und unfallfrei in ihr höchstes mögliches Dribbeltempo begeben kann, sind hinter jedem Guide 5m Auslaufzone einzukalkulieren. Die Spielerin dribbelt in Form einer Acht um die Guides herum.

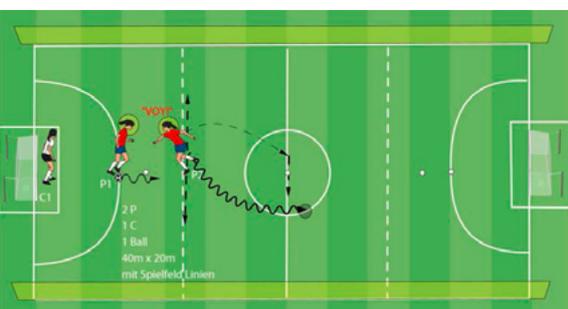
Wie viele vollständige „Achten“ schafft die Spielerin in 60 Sekunden?

Bevor die Uhr gestartet wird, kann die Spielerin den Ablauf der Übung im Gehen mit dem Ball am Fuß ruhig verinnerlichen. Selbstverständlich startet auch diese Übung mit einer akustischen Vororientierung [„Soundcheck“.] der Beteiligten. Sobald die Spielerin den ersten Guide umrundet hat,

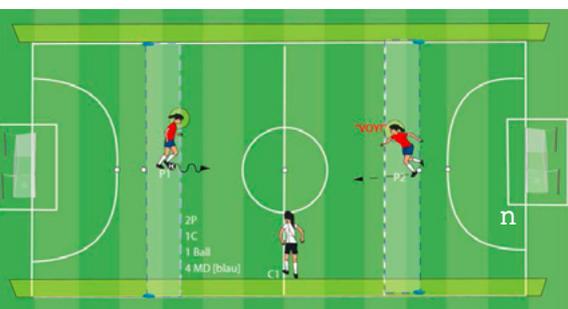
meldet sich der gegenüber stehende Guide. [2.] Es hilft der Spielerin, wenn die abgelaufene Zeit angesagt wird. „30 Sekunden“, „45 Sekunden“. Um gute Werte bezüglich Diagnostik zu erhalten, werden auch die Bruchteile, in diesem Fall die absolvierten 1/4 Strecken, der letzten innerhalb der 60 Sekunden nicht mehr vollständig durchdribbelten Acht am Ende mitgezählt. Das ergibt dann z.B. einen Wert 3 3/4. Die weiß gestrichelten Linien in der Grafik oben markieren quasi die Ziellinien der Viertel [Teilstrecken] der gesamten Acht. Mit den erfassten Werten des Achten Dribblings, kann in erster Linie motivationsteigernd der Trainingsfortschritt der einzelnen Spielerinnen ermittelt werden. Serienwerte von Achten Dribblings, mit einheitlich definierten Pausenlängen, helfen die konditionellen Einflüsse auf die Technik Balldribbling in der Übungsform „Acht“ zu betrachten. Auch mit nur einem Guide und einer Spielerin ist diese Übung durchführbar.



Eins gegen eins über die Linie



Eins gegen eins über Verteidigungs Linie



Eins gegen eins auf Touchdown Zone

Zielzonen, in die ein Ball hinein gedribbelt werden soll, sind ein geeignetes Mittel, um aus einem Spiel heraus, sowohl die offensiven Balltransport-Techniken zielgerichtet zu schulen, [also am Gegnerdruck vorbei] als auch die defensiven Techniken und Taktiken wie „Gegnerin-stellen“ und die darauf folgende Balleroberung zu schulen.

Zielzonen sind die größten Ziele, quasi ein Torersatz, die im Zielschusspiel Fußball, im Training eingesetzt werden können.

Die ballführende Spielerin P1 startet mit Ball am Fuß ins Dribbling. Sie versucht, den Ball über die 6m vor ihr verlaufende Linie zu dribbeln und dahinter kurz den Ball zu stoppen. Gleichzeitig startet P2, 12m entfernt von der andribbelnden Gegenspielerin P1 und startet ihrer Balleroberungs-Attacke mit „YOY!“. Ein gelungener Versuch von P1 wird wie ein Tor gewertet. Wichtig ist, dass die Spielerin P1 nicht nur am Gegnerdruck vorbei kommt und über die Linie dribbelt, sondern auch den Ball hinter der Linie noch kontrolliert am Fuß behält.

Wenn P1 zu wenige Versuche erfolgreich gestalten kann, dann kann die Position von P2 auch aus dem Rücken der andribbelnden Spielerin P1 erfolgen [Gegnerin im Nacken]. Dabei muss die Trainerin den idealen Abstand von P2 zu P1 finden, in dem P1 Druck von P2 bekommt, aber auch zu 51% erfolgreiche Dribblings schafft.

Defensiv- und Offensivspielerin sollten niemals mit angezogener Handbremse trainieren, damit die andere erfolgreich sein kann. Die Trainerin muss das Setting der Übung so anpassen, dass ein offener Ausgang in einer wettkampftartigen Übungsform möglich wird.

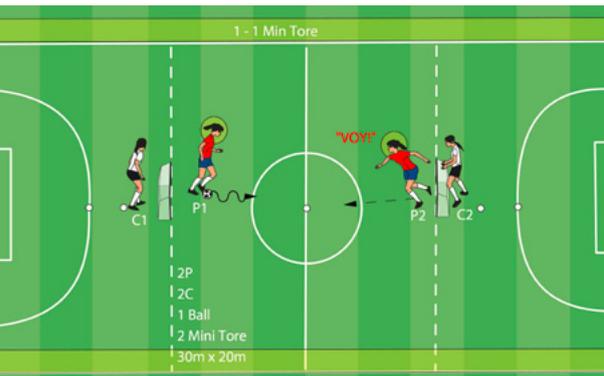
Die ballführende Spielerin P1 startet mit dem Ball am Fuß vom 6m Penalty Punkt ins Dribbling. Sie versucht den Ball über die 4 - 6m vor ihr liegende Ruferlinie zu dribbeln und dahinter kurz den Ball zu stoppen, zu kontrollieren. P2 darf sich zur Attacke auf die Ballführende P1 nur auf der Ruferlinie bewegen, also horizontal nach rechts oder links verteidigen. Schafft P1 das Dribbling an P2 vorbei über die Linie, läuft P2 zurück und besetzt die Mittellinie, und P1 dribbelt von der Ruferlinie aus an, um über die Mittellinie zu dribbeln. Jedes gelungene Überdribbeln einer Linie gibt einen Punkt.

Die ballführende Spielerin P1 startet mit Ball am Fuß mittig von der Ruferlinie ins Dribbling. Ihre Gegenspielerin P2 startet von der gegenüberliegenden Ruferlinie ihre Attacke auf die ballführende Spielerin P1. Die Trainerin steht mittig an einer Bande und guidet beide Spielerinnen von dort. Hinter jeder Ruferlinie ist eine 3m tiefe Touchdown-Zone über die gesamte Spielfeldbreite mit Scheiben markiert. Ziel der Spielerin ist es jetzt, in die Touchdown-Zone hinein zu dribbeln und den Ball dort für einen Moment mit dem Fuß, also regelgerecht, zu kontrollieren. Nach der Balleroberung ist jetzt ein offenes Eins gegen Eins auf beide Zonen möglich.

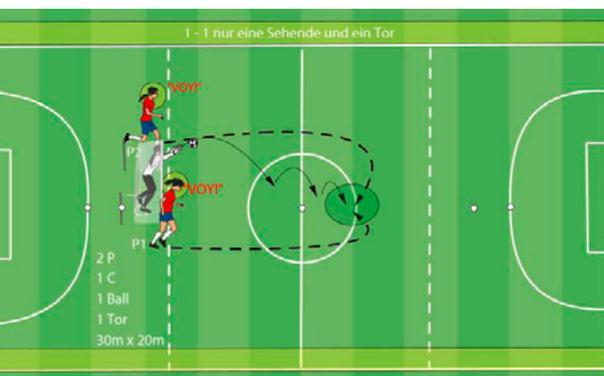
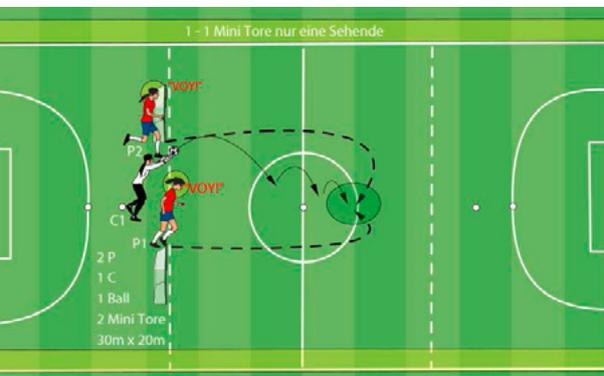
Beim Eins gegen Eins Touchdown Zonen-Spiel kann das Attakieren der Ballführenden in der Touchdown Zone ausgeschlossen werden. Dies erleichtert es der ballführenden Spielerin, einen gelungenen Touchdown-Versuch zu spielen.

Bei unterschiedlich starken Spielerinnen ist die unterschiedlich starke individuelle Anwendung von Provokationsregeln ein probates Mittel, um ein vorher nicht vorhandenes spielerisches Gleichgewicht und damit einen offenen Ausgang der wettkampftartigen Übungen quasi künstlich zu erzeugen.

Beispiel: Eine Spielerin P2 darf die Gegnerin P1 mit Ball in der Touchdown-Zone angreifen, während das auf der anderen Seite P1 mit P2 nicht machen darf.



Dies ist das kleinste Blindenfußballspiel. Absolut sinnvoll, es immer wieder zu spielen, egal auf welchem Niveau die Spielerinnen sind.



Im 20m x 20m großen Spielfeld mit Seitenbänden, stehen jeweils mittig auf den Ruferlinien zwei Minitore 180cm breit. Hinter jedem Minitor steht eine Trainerin als Guide. P1 startet mit Ball am Fuß von ihrem Minitor aus ins Dribbling, während gleichzeitig P2 von ihrem Minitor in die Balleroberung Aktion startet. Die Minitore müssen so breit sein, dass sich ein passives „Davorstellen“ für die verteidigende Spielerin nicht lohnt [180cm plus].

Vereinfachend kann das Spielfeld, also der Abstand der Minitore zu einander verkürzt werden. Vereinfachend können größere Tore verwendet werden.

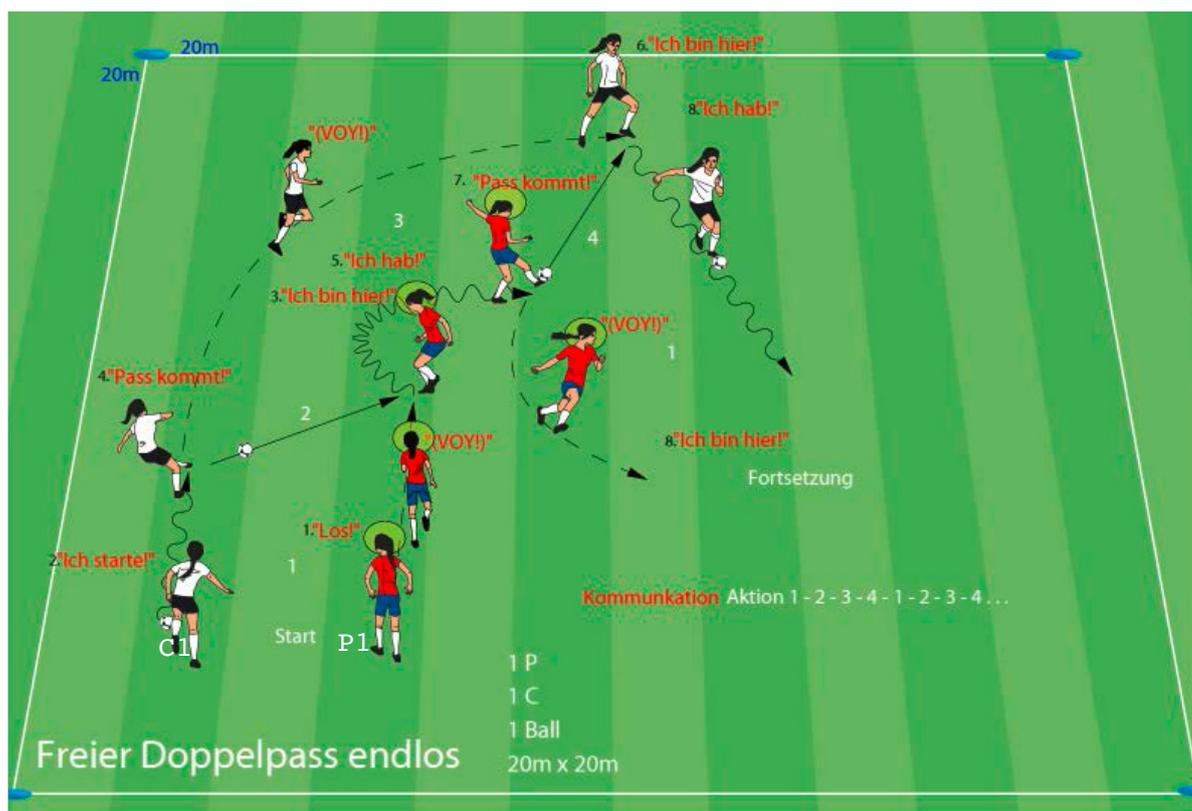
Wichtig ist, dass ein ausgeglichenes und spannendes Spiel entsteht, in dem beide Spielerinnen die Chance haben es zu gewinnen. Sehr wahrscheinlich sind in vielen Situationen, in denen Blindenfußball trainiert werden kann, sehr wenige sehenden Personen dabei.

Um ein kleines Spiel im Eins gegen Eins auf Minitore in beide Spielrichtungen durchführen zu können, sind aber mindestens zwei sehende Guides oder Trainerinnen und zwei Spielerinnen nötig. Wenn nur eine sehende Person und zwei blinde Spielerinnen im Training sind und diese beiden Spielerinnen trotzdem zielgerichtet mit Gegnerdruck und Abschlusserfolg trainieren wollen, dann können beide Minitore in einem angemessenen Abstand von 5m bis 10m parallel zu einander auf der Ruferlinie aufgestellt werden. Die Tore sind dann zum Anstoßkreis hin geöffnet ausgerichtet.

Jede Spielerin bekommt ein Tor zugewiesen. P1 das Tor zur unteren rechten Seitenbande. P2 das Tor zur oberen linken Seitenbande. Beide Spielerinnen starten innen auf der Ruferlinie zwischen den Toren, jeweils direkt neben dem Pfosten ihres Minitors. Gern mit z.B. Handkontakt zu ihrem Tor. Die Trainerin checkt ob beide Spielerinnen bereit sind und wirft dann verbal angekündigt den Abwurf ins Spielfeld. Beide Spielerinnen versuchen schnellst möglich an den Ball zu kommen, und laufen „VOY!“ rufend dahin, wo der Ball geräuschvoll aufgesetzt hat. Erobert P1 den Ball, dann läuft die Trainerin hinter das rechte untere Tor, um P1 ihr Abschlussziel [Tor] sprachlich zu markieren. Gewinnt P2 den Ball [zurück], läuft Trainerin C1 hinter das Ziel Tor von P2. Die Trainerin kann das Spiel so bei Ballbesitzwechsel, und der dabei entstehenden neuen Spielrichtung, als einzelne sehende Person, situativ, quasi als „Bedarfs-guide“, durch den kurzen Laufweg von einem Tor zum anderen, ermöglichen.

Wenn die Trainerin, durch die schnellen Ballbesitzwechsel läuferisch und reaktionsmäßig, im Minitor-Setting, wie oben beschrieben, überfordert wird, dann erweisen sich rollbare Tore in regulärer Größe als Glücksgriff. Die beiden Mini Tore können dann durch ein reguläres Tor, welches auf die Ruferlinie gestellt wird, ausgetauscht werden. Jetzt wird ein reelles Eins gegen Eins auf ein großes Tor möglich. Bei Balleroberung der Verteidigerin, wird diese zur Angreiferin. Als Unterstreichung der Spielrichtungsänderung muss die frisch in Ballbesitz gekommene Spielerin z.B. über die Mittellinie zurück dribbeln, bevor sie als Angreiferin wieder auf das Tor zu dribbeln darf. Die Trainerin hat in diesem Setting, sowohl die Rolle C, G, K, und R. Trainerin, Guide, Torhüterin, Schiedsrichterin.

Blindenfußball-Alltag erfordert oft Kreativität und Anpassungsfähigkeit.



Phasendarstellung. Es sind nur eine Trainerin [C1] und eine Spielerin [P1] mit einem Ball auf dem Feld

Auf den vorherigen Seiten waren unterschiedliche Anzahlen an Feldspielerinnen und unterschiedliche Anzahlen an sehenden Akteurinnen an den Übungen beteiligt. Die am wahrscheinlichste Gruppe besteht aus einer sehenden und einer blinden Spielerin.

Auch diese Kleinstgruppe kann effektiv trainieren. Dafür braucht es kein Bandenspielfeld. Dafür braucht es keine Tore in Hockeygröße. Eine Spielerinnen, eine sehende Freundin, einen Rasselball und eine mittelgroße beispielbare Fläche genügen um Doppelpass zu spielen. Diese spielerische Übungsform ist geeignet um ganz viele verschiedenen Details zu trainieren. Das sieht man so einer banalen Übung wahrscheinlich nicht an.

Varianten

- Die Trainerin kann situativ und spontan von einer Mitspielerin, zu einer mit „VOY!“ attackierenden Gegnerin mutieren.
- Die Trainerin kann spontan zu einem breitbeinigen Passtörchen mutieren, durch dass die Spielerin möglichst zügig einen Trainerin „tunnelnden“ Pass spielen muss.
- Die Trainerin kann den Ball weg von der Spielerin passen.
- Die Trainerin kann zusätzlich mit „VOY!“ Gegnerdruck auf die Spielerin erzeugen
- Die Trainerin kann eine ballführende Gegnerin imitieren und die Spielerin auffordern den Ball mit „VOY!“ von ihr zu erobern.

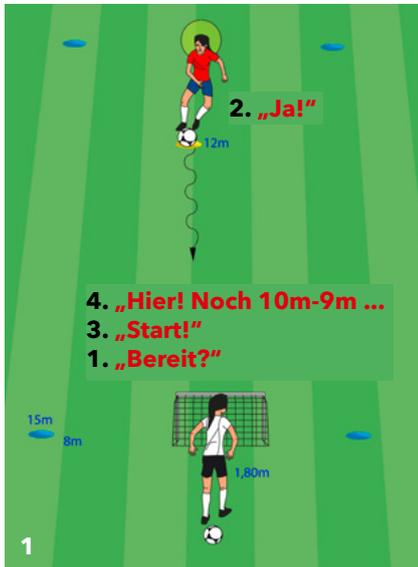
Eine Trainerin startet im gesicherten Feld 20m x 20m, mit Rasselball am Fuß ins Dribbling. Die Spielerin läuft „VOY!“ rufend mit und bietet sich an (1). Die Spielerin fordert „sprachlich“ den Ball. „Hier!“ „bin frei!“ „gib!“ „JA!“

Die ballführende Trainerin kündigt ihr Passspiel an. „Pass kommt (jetzt)!“ und spielt den Ball geräuschvoll zur Spielerin (2). Die Spielerin, nimmt den Ball an und ins Dribbling mit. Die Mitnahme- und Dribbelrichtung ist frei wählbar (3).

Sollte die Spielerin denn Ball nicht kontrollieren können, gibt sie ihrer Trainerin den Hinweis: „Ich suche!“; „Verlust!“ oder ähnliches. Die Trainerin kann dann sprachlich helfen, quasi als Guide agieren. Wenn das Guiding zu lange dauert, kann die Trainerin den möglicherweise zum Stillstand gekommenen Ball durch „Antippen auf der Stelle“ wieder akustisch wahrnehmbar machen, um das Doppelpass-Spiel fortzusetzen.

Wenn die verdunkelte Spielerin den Ball dribbeln konnte und die Trainerin sich freigelassen hat und sich als frei gemeldet hat, spielt die verdunkelte Spielerin mit verbaler Ankündigung, „Pass kommt jetzt!“ den Pass zur Trainerin (4). Jetzt beginnt der Ablauf von vorn.

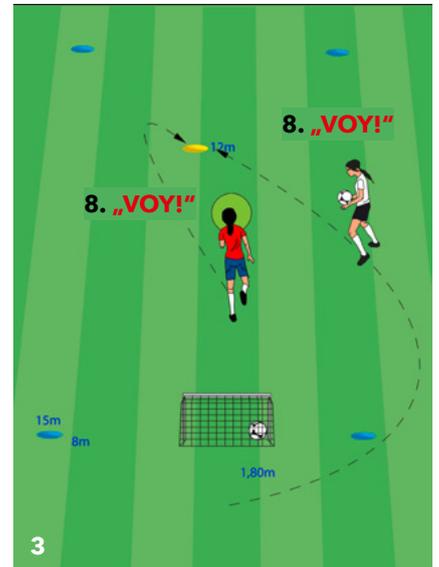
Eine Spielerin, eine Sehende, ein Minitor, ein Ball, eine kleine Spielfläche. Dribbling ist kein Selbstzweck, sondern bereitet eine Anschluss oder sogar Abschlusshandlung vor. Vor dem Dribbling steht die Ballannahme und Mitnahme. Nach dem Dribbling steht die Abschluss-Aktion. Im Spiel läuft alles in fließenden Übergängen zu einander ab. Die Trainerin sollte Training immer so gestalten, dass der beste mögliche Effekt für die Spielerin erzielt werden kann. Welche Phasen sind in einem Übungsablauf enthalten? Welche Schwerpunkte möchte die Trainerin legen? Mit welchen Stellschrauben und Provokationsregeln können welche Effekte erzielt werden? Worauf ist zu achten?



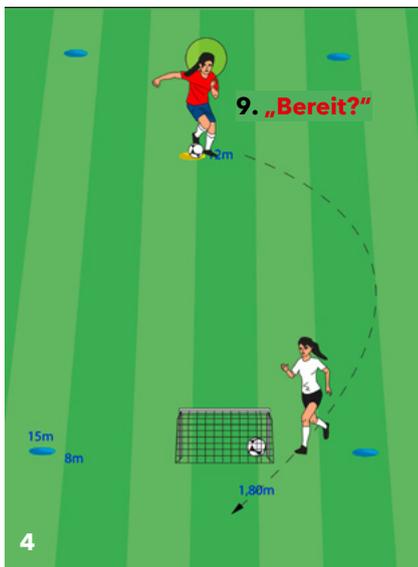
Die Spielerin mit Ball am Fuß steht am Startpunkt, 12m vom Mini-Tor entfernt. [An der gelben Scheibe] Die Trainerin steht hinter dem Minitor. Mit Kommunikation und Ballkontrolle startet die Spielerin ins Dribbling. Die Trainerin meldet der Spielerin live den Abstand zum Tor.



Die Spielerin dribbelt mit Ball am Fuß Richtung Minitor und checkt eventuell [„Kann ich?“] vor dem Schuss auf das Minitor. Trainerin fordert Schuss ein. Trainerin gibt Feedback nach dem Schuss „Tor!“, oder „links 1m vorbei!“ wenn der Ball dorthin ging.



Trainerin greift sich den Ersatzball hinter dem Tor und sprintet zum Startpunkt. Legt den Ball auf dem Startpunkt ab. Die Spielerin läuft gleichzeitig zum Startpunkt zurück.



Die Trainerin läuft wieder mittig hinter das Minitor. Spielerin checkt. „Bereit?“ Trainerin meldet sich, sobald sie wieder mittig hinter dem Minitor steht. Der Ablauf beginnt von vorn. (1,2,3,4,1,2,3,4,1 ...)

Immer Feedback aus Sicht der Spielerin geben!

Wie viele Tore schießt die Spielerin in 60 Sekunden?

Wert legen auf Treffer. Jeden Treffer zählen. Wie ist das Verhältnis von Treffern zu Fehlschüssen? Fehlschüsse mit -1 Punkt werten.

- Mit welchem Fuß spielt die Spielerin die Torpässe meistens?
- Aus welcher Entfernung zum Minitor spielt die Spielerin die Torpässe?
- Ist die Spielerin sicher im Dribbling?
- Ist die Spielerin sicher im Abschluss?

Variationen:

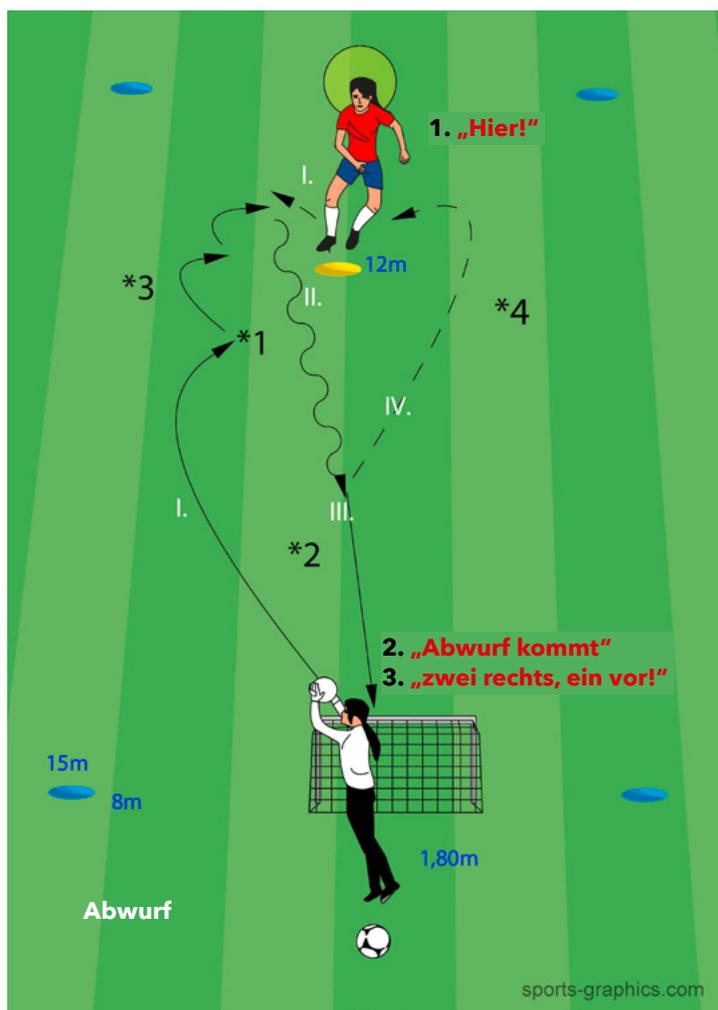
Abschlussdistanz festlegen und verändern. Die Spielerin soll nicht mehr einen ruhenden Ball, sondern den Abwurf der Trainerin von hinter dem Tor verarbeiten.

Torpass abwechselnd mit rechts und mit Links.

Startposition der Spielerin wird ungleich der Ballannahme Position.

Falls die Trefferquote unter 50% liegt, den Abschluss aus dem Stand, aus vorausgehender Ballkontrolle einfordern.

„Vor dem Schuss, Sohle auf den Ball.“



Die Spielerin lauert am Startpunkt [Gelbe Scheibe] auf den Abwurf der Trainerin. Die Trainerin wirft den Ball so, dass er vor dem Startpunkt der Spielerin [MD gelb] aufkommt [*1].

Die Spielerin orientiert und bewegt sich hin zum rasselnden Ball. Versucht ihn so schnell und sicher ins Dribbling Richtung Minitor mit zu nehmen und ins Tor zu spielen.

Die Trainerin guidet, wenn es von der Spielerin benötigt wird [I.]. Ballortung, Ballannäherung, Ballannahme, Ballmitnahme, Dribbling, Torpass

Dribbling [II.] und Torpass [III.]

Falls die Spielerin, nach Abwurf der Trainerin, lange wartet, um erst den Ball genau zu lokalisieren, um sich erst nach der vollständigen Ortung in Richtung des Balles zu bewegen, sollte die Trainerin die Spielerin motivieren, beim ersten groben Erfassen der Ballbewegung, sich sofort in die wahrgenommene Richtung zu bewegen.

Der Abwurf der Trainerin in den Übungen Abwurf und Umlaufen, also wohin der Ball geworfen wird [*1,*2,*3, *4], ist die Stellschraube für das betonte Training der Orientierung hin zum Ball und der darauf folgenden Ballmitnahme.

Variation I:

*Trainerin wirft mal lang [*1], mal kurz [*2], mal rechts [*3], mal links [*4], neben die Spielerin, um immer wieder neue Ballortungen für die Spielern auszulösen.

Variation II:

Die Abschlussdistanz Linie kann auch bei der Übung Abwurf eingesetzt werden. Provokationsregeln und Stellschrauben können kombiniert werden.

Erweiterung I:

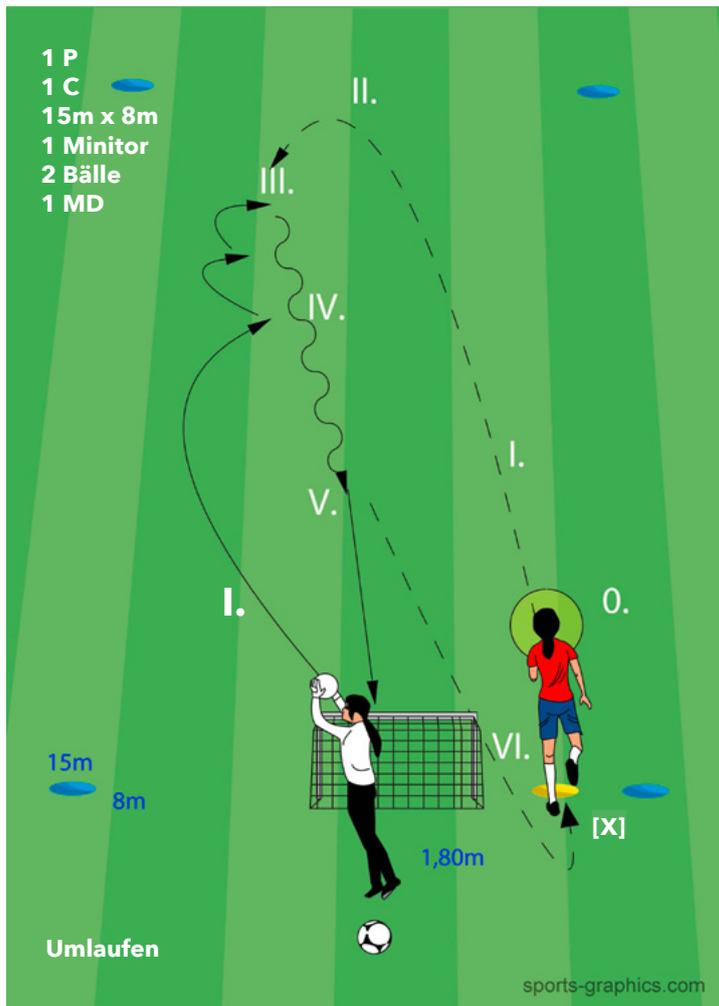
Sollte Ein weiteres Minitor und eine weitere Trainerin oder Guidein verfügbar sein, dann kann durch das für die Spielerin unerwartete spontane akustische Markieren eines der beiden Tore, eine Betonung der Ablaufphase, Ballmitnahme in Spielrichtung und Orientierungsreaktion bewirkt werden.

Die Spielerin weiß vorher nicht genau wohin der Abschluss gespielt werden soll.

Dadurch wird die Reaktionsfähigkeit und die Schnelligkeit der Ballverarbeitung in Spielrichtung betont.

Eine sehr große Herausforderung im Blindenfußball ist die Gleichzeitigkeit von Orientierung auf den rollenden Ball zu, und der Notwendigkeit das schneller zu tun, als die Gegenspielerinnen, um den Ball sichern zu können.

Orientierung und Bewegungsaktion zeitgleich ausführen zu können, ist lohnender Trainingsinhalt.



Startposition der Spielerin neben dem Mini Tor.
Abwurf der Trainerin umlaufen.
Trainerin: „**Abwurf kommt jetzt!**“

Die Spielerin sprintet los, so dass sie den Ball möglichst schnell einholt. Ballortung [0.] und Ballannäherung [I.] und Umlaufen [II.] sind die betonten Bewegungsablauf Phasen.

Nach der Ballmitnahme in die Spielrichtung, dribbelt sie zum Mini Tor (IV.) und sucht den Abschluss (V.).

Neben dem Dribbling, ist die Ballmitnahme, die entscheidende Ballkontroll-Technik, die Anfängerinnen schnell erlernen sollten.

Ballkontrolle ist QUEEN!

Bewegungsablauf Phasen

0. Wahrnehmung Orientierung und Reaktion.

I. Laufen, Sprinten, grobe weitgreifende Annäherung. [Abwurf durch die Trainerin]

II. Orientierung und feine Annäherung, Positionierung zur Ballannahme.

III. Ballkontakt, Ballmitnahme.

IV. Dribbling, Balltransport

V. Abschluss (Pass, Schuss oder ähnliches).

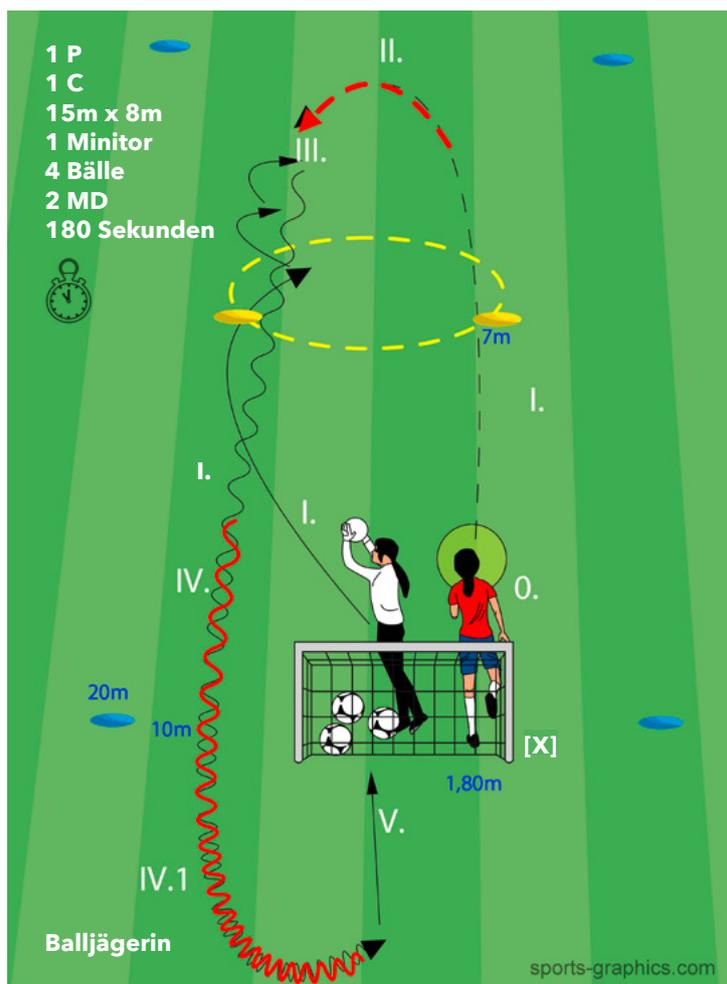
VI. Orientierung zurück zur Startposition

Blindenfußballtraining effektiv gestalten zu können, also die Veränderungen in einer Übung so vornehmen zu können, dass die Veränderungen, Variationen oder Erweiterungen der Trainingsübungen griffig die gewünschten und geplanten Effekte erzielen, setzt voraus, dass sich die Trainerin, der einzelnen Phasen in dem entsprechenden Bewegungsablauf bewusst ist.

Wenn Trainingsübungen anfangs nicht funktionieren sollten, können Veränderung des Aufbaus und der Aufgaben in den Übungen und Spielformen so weit optimiert werden, (Verdrehen der Stellschrauben), bis die geplanten und gewünschten Effekt in den einzelnen Bewegungsphasen aktiviert werden.

Die gut justierten Stellschrauben in der Trainingsgestaltung allgemein und in den Übungen [Abschluss Distanz, Abwurf, Umlaufen,...] können die gewünschten Betonungen einzelner Phasen im Bewegungs und Übungsablauf hervorrufen.

Die Startposition der Spielerin, auf der gelben Scheibe neben dem Tor [X], in dieser Übung „Umlaufen“, ist die Stellschraube, um die Reaktion, Orientierung und das schnelle Starten und weite und schnelle Laufen zum Ball zu betonen. Also die Ablaufphasen [0.], [I.], [II.]



Die Startposition der Spielerin ist vor der Rückseite des nach hinten geöffneten Mini Tores. Die Trainerin steht neben der Spielerin, vor dem nach hinten, also entgegengesetzt der Abwurfrichtung geöffneten Mini Tor.

Die Trainerin wirft den Ball so ab, dass er in einer markierten Zielzone [gelbe MD] 7m vom Tor entfernt aufsetzt. Die Spielerin versucht so schnell es geht den Ball zu erlaufen und ins umgedrehte Mini Tor zu schießen.

Wettbewerb:

Ziel ist es, innerhalb von 180 Sekunden so viele balljagende Dribblings mit erfolgreichem Torabschluss zu beenden wie möglich.

Trainerin:

„Abwurf kommt jetzt!“ [I.], wenn nötig

Guiding zum Ball hin [II.].

Zielmarkierung: [III.] „Tor ist hier, noch 10m!“

Abstands Countdown „4m-3m-2m-1m“

vor der spielrichtungsändernden Wende [IV. und IV.1.]

vor dem Torabschluss. [V.]

Ballkontrolle und Schnelligkeit sind TURBO-QUEEN!

Bewegungsablauf Phasen

0. Wahrnehmung Orientierung und Reaktion.

I. Laufen, Sprinten, grobe weitgreifende Annäherung. [Abwurf durch die Trainerin]

II. Orientierung und feine Annäherung, Positionierung zur Ballannahme.

III. Ballkontakt, Ballmitnahme.

IV. Dribbling, Balltransport

V. Abschluss (Pass, Schuss oder ähnliches).

VI. Orientierung zurück zur Startposition

Die Position des Minitores, gegen die Abwurf und Spielrichtung gedreht, betont eine zielgerichtete und ballkontrollierende Richtungsänderung im Dribbling vor dem Abschluss. [IV.1]

Der Zeitdruck der durch die Wettbewerbs Frage entsteht, wie viele Tore schafft die Spielerin in 180 Sekunden, provoziert einen Beschleunigungsfaktor für Laufen und Dribbling und damit eine weitere Verschärfung und Betonung der gewünschte Inhalte.

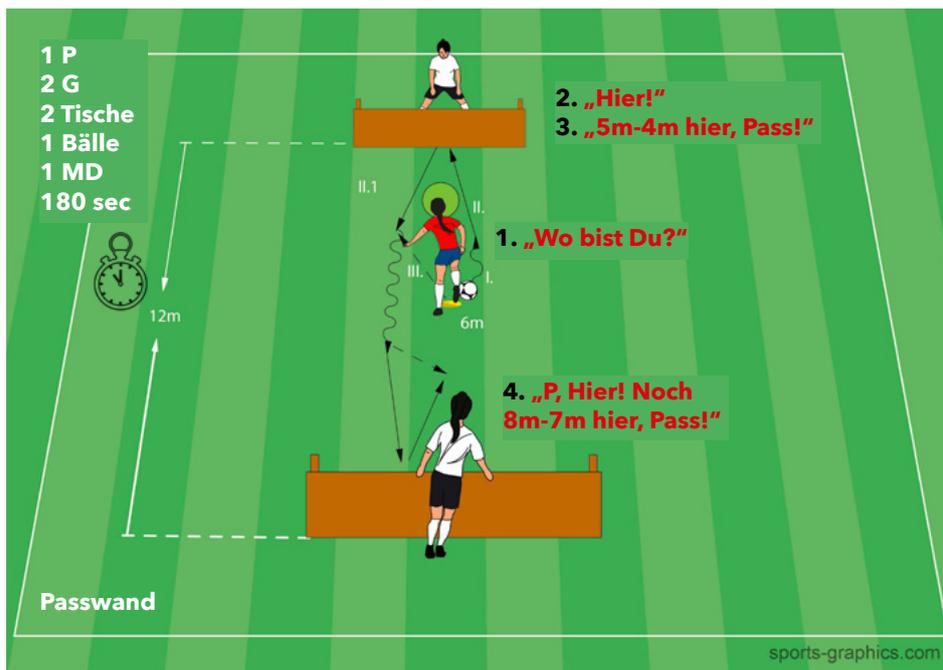
Wettbewerbe unter Zeitdruck und ohne Gegnerdruck, können helfen Wettkampftensität in fußballtechnischen Bewegungsabläufen zu erzeugen.

Im Wettkampfspiel ist die schnelle Veränderung der Dribbelrichtung, vor dem Torschuss, eine vorteilschaffende Ballfertigkeit.

VIDEO LINK



Passwand



Im Abstand von zwölf Metern stehen zwei Bierstische (220cm x 50cm) auf die Seite gelegt, und beschwert so dass sie nicht wegrutschen können. Die Tischplatten dienen als [Rebound] Passwand.

Hinter jedem Bierstisch steht mittig jeweils ein Guide.

Die Spielerin startet nach dem Soundcheck [1.], auf 6m [Gelbe Scheibe] also genau mittig zwischen beiden Tischen, mit dem Ball am Fuß ins Dribbling.

Sie spielt einen Pass gegen den Tisch [II.], läuft zum zurückprallenden Ball [Rebound] hin [III.], nimmt den Ball an und mit und dribbelt zum gegenüberliegenden Bierstisch, und spielt dort wieder einen Pass, den sie wiederum in die „Gegenrichtung“ an und mit nimmt. Immer wieder.

Sobald die Spielerin nach dem gelungenen Pass den Ball wieder am Fuß hat, startet der Guide hinter dem neuen Ziel / Tisch das Guiding, z.B. mit motivierendem Abstands Countdown: „**Anna* noch 8m-7m-6m-5m hier, Pass!**“

** Spielerinnen immer anfeuernd und motivierend beim Namen nennen!*

Wie viele gelungene Pässe kann die Spielerin in 60 Sekunden spielen? Jeder Pass gegen den Bierstisch wird gezählt.

Verliert die Spielerin den Ball, so helfen die Guides, allerdings ausschließlich durch Zurufe von ihrer Position hinter dem Bierstisch aus. Die Spielerin verliert Zeit, wenn sie zu viele Fehlpässe spielt, weil Sie den Ball dann erst wieder mit sprachlicher Hilfe des nahen Guides suchen muss.

Ziel ist es trotz Zeitdruck, also möglichst schnell saubere zielgerichtete möglichst raumgreifende Pässe zu spielen, und ebenso schnell Bälle wieder in die entgegen gesetzte Spielrichtung ins kontrollierte Dribbling mitzunehmen.

DRIBBLING MIT ANSCHLUSS

Variationen:

Wenn die Bewegungsphase Passspiel [II.] und Ballverarbeitung zum Passspiel [III.] betont werden soll, dann kann die Trainerin von der Spielerin einen Doppelpass, oder doppelten Doppelpass an jeder Passwand einfordern.

Wenn die **Qualität des Passspiels** betont werden soll, dann kann zusätzlich eine Mindest-Abstandslinie mit Markierungsscheiben ausgelegt werden, die die Spielerin zwingen schon in weiterer Entfernung als der von der Spielerin gefühlt sichersten Entfernung ihren Pass zu spielen.

Wenn die **Passschärfe** betont werden soll, dann kann die Abstandslinie für das Passspiel auch als Annahme Tabuzonen Linie ausgelegt werden. Das bedeutet die Spielerin muss ihren Pass so hart spielen, dass der Ball wieder über die Abstandslinie ins Feld zurück rollt. Vorher darf sie den Ball nicht spielen.

Wenn die **Passschärfe überbetont** werden soll, dann kann die Trainerin, der Spielerin abverlangen ihren Selbstpass erst hinter der Spielfeld Mitte [MD bei 6m] wieder anzunehmen.

Wenn die **Beidfüßigkeit** betont werden soll, dann kann die Trainerin die Spielerin motivieren den Pass gegen die Tischplatte abwechselnd einmal mit dem rechten Fuß und einmal mit dem linken Fuß zu spielen.

Die Trainerin sollte auch darauf achten, ob die Spielerin einen bevorzugten Fuß für den **ersten Ballkontakt bei der Ballannahme** hat. Sollte das so sein, kann die Trainerin, die Spielerin auch auffordern bei der Ballannahme nicht immer den selben Fuß für den ersten Ballkontakt zu verwenden.

VIDEO LINK



In diesem Handbuch ging es mir vor allem darum, den Blick auf die Besonderheiten zu lenken, die bei der Organisation und dem Aufbau von Blindenfußball Training üblicherweise anzutreffen sind. Das Zusammenspiel von sehender Person und blinder Person ist die „Keimzelle“, das Tandem, das nicht nur beim Laufen, beim Skifahren, oder Radfahren eine sportliche Einheit bildet.



Foto: Björn Kaas

Beim Blindenfußball wie auch bei ganz vielen anderen Sportarten, kann genau diese kleinste Einheit der einfachste Einstieg in den Teamsport sein. Wenn sich am Wohnort einer Spielerin aus einer Kleinstgruppe kein Team entwickeln lässt, dann bietet sich zumindest die Chance, mit einem für wöchentliches Training räumlich zu weit entfernt agierendem Team, durch Kontakt und Austausch Ideen über Trainingsziele und Teamausrichtung zu teilen, um dadurch zielgerichtetes, individuelles oder Kleingruppen-Training am Wohnort für die zu weit entfernt wohnende Spielerin gestalten zu können.

Mit individuell gut ausgebildeten Basisfertigkeiten, die sich vor allem rund um die Ballbehandlung drehen, kann dann auch für die entfernt wohnende Spielerin eine erfolgreiche Teamintegration und für das Team eine Weiterentwicklung gelingen. Das ist selbst für Teams vorstellbar, die nur einmal im Vierteljahr in voller Teamstärke gemeinsam trainieren können. Ich kenne Blindenfußball Standorte, die ihr Team Training aufgegeben haben, weil „nur“ drei Feldspieler regelmäßig zum Training erschienen sind. Das ist bedauerlich und muss nicht sein, denn Blindenfußball macht genauso viel Spaß wie sehender Fußball. Für manche sogar viel mehr. Da Menschen mit beeinträchtigter Sehfähigkeit viel seltener anzutreffen sind, als Menschen ohne Beeinträchtigung, sollte die kleinste Trainingsgruppe im Blindenfußball bereits als vollwertige Trainingsgruppe Anerkennung finden. Ich hatte als Trainer meines Mädchen Fußball Teams des SC Sternschanze ein prägendes Erlebnis. Üblicherweise wurde damals in den sechs Wochen der Sommerferien kein Fußball Training angeboten. Das erschien mir unlogisch, weil das Wetter im Sommer meist schön ist, die Schülerinnenviel mehr Zeit haben, da sie nicht zur Schule gehen müssen, und auch nur die aller wenigsten Spielerinnen für die vollen sechs Ferien Wochen in den Urlaub fahren. An einem Sommer Ferien Trainings Termin fragte eine Spielerin, ob Training überhaupt stattfinden würde. Ich sagte sie sei die einzige Spielerin die zum Training kommen würde, ich aber hätte Lust mit ihr zu trainieren, auch wenn wir nur zu zweit seien. Dieses Individualtraining statt eines Teamtrainings war sehr wertvoll. Dribbling und Ballmitnah-

me, Kurzpass und Klatsch, Abkappen mit Außenriss, und alle Aktionen beidfüßig konnten wir im Duo Trainer und Spielerin intensiv trainieren. Dieses Kleinsttraining war großer Fußball Spaß! Mein Fußball Team von damals, Foto links beim Schanzenrabatz Turnier, hatte etwas gemeinsam mit den Blindenfußballern von heute. Sie trainierten zweimal in der Woche Fußball, aber spielten nicht in jeder freien Sekunde, auf dem Schulhof, im Park oder sonst wo.

Das bedeutet, dass sie sich die Ballbehandlungs-Techniken ausschließlich im regulären Teamtraining erspielten und trainieren konnten. Fußballspielen macht wie alle anderen Ballsportarten dann am meisten Spaß, wenn man die Grundtechniken zum Erreichen eines gemeinsamen Team Erfolgs einsetzen kann. Meine Tochter Teresa auf dem Teamfoto untere Reihe zweite von rechts, wollte gern Fußball im Team spielen allerdings, nur gemeinsam in einem Team mit Mädchen. Die Wahrheit liegt auf dem Platz! Sowohl was Training betrifft als auch die Wettkampfspiele. Mit den E-Mädchen des SC Sternschanze haben wir fast ausschließlich 7er Feld gespielt. Bezogen auf Blindenfußball würde das einem Wettkampfspiel zwei gegen zwei entsprechen, da nur die halbe Anzahl an Spielerinnen verglichen mit dem Vollformat-Spiel, angeboten werden darf bzw. muss.



Foto: Olaf Tamm

Das erste Kinder Training Blindenfußball beim FC St. Pauli war nicht aus sportlicher Motivation geboren, sondern um einem befreundeten Fußballkollegen und Berufsfotografen, ein Motiv zu bieten, das in einer Jugendzeitschrift anlässlich der Frauenfußball WM in Deutschland abgedruckt werden konnte. Die beiden jungen Spieler Paul Ruge und Jonathan Tönsing hatten so viel Spaß an diesem Fotoshooting, dass sich direkt daraus eine regelmäßige Trainingsgruppe gebildet hat. Jonathan und Paul sind mittlerweile dreifache Deutsche Meister und Jonathan spielt im August 2023 in / Birmingham für Deutschland bei der IBSA WM.

Kleinstgruppen Training und Wettbewerbsspiele in verkleinerten Spielfeldern, mit kleinen Teams, sind die Keimzellen von sowohl teamsportlichen Spitzenleistungen als auch geliebte Umsetzung der heren Formel „Fußball für alle!“

In diesem Handbuch wurde das Torwartspiel noch nicht thematisiert. Der Einstieg in die Freude der kleinsten Blindenfußballspiele, ist im Anfängerbereich für Feldspielerinnen eigentlich nur ohne Torhüter erfolgreich. Der Torwardruck durch eine sehende Torhüterin, stellt für Blindenfußballanfängerinnen einen noch zu schwer überwindbaren Widerstand dar. Auch dann, wenn die Torhüterin durch die Spielregeln im Blindenfußball, nur in ihrem 2m Torwartraum aktiv sein darf, sie also quasi an die Torlinie gebunden ist. Im sehenden Fußball sind die kleinen Spiele wie „Funinjo“, 3 - 3 auf je zwei Minitore, auch ohne Torhüter eine sehr wertvolle Spielart. Wichtig ist dass die Minitore, die richtige Größe haben und nicht zu klein sind. Zu kleine Tore könnten durch passives Defensivspiel erfolgreich verteidigt werden.

Passives Spiel sollte durch das Übungs- oder Spielsetting nicht provoziert werden.



In unserem Trainingsalltag haben sich 180cm x 90cm Minitore als sehr praktikabel erwiesen. Diese Tore sind zu groß, als dass eine Spielerin sie durch passives Zustellen verteidigen könnte. Die Tore sind aber auch klein genug, damit die angreifende Spielerin genau zielen und schießen muss, um erfolgreich zu sein. Durch den Klappmechanismus der Tore ist das Verletzungsrisiko für Spielerinnen eher niedrig.

Für absolute Blindenfußball Anfängerinnen eignen sich auch Jugendfußball Tore, ohne Torhüterinnen. 500cm x 200cm.



Wichtig ist, dass Kollisionen der Feldspielerin mit dem Tor jederzeit vermieden werden! Tore immer mit Guides besetzen!

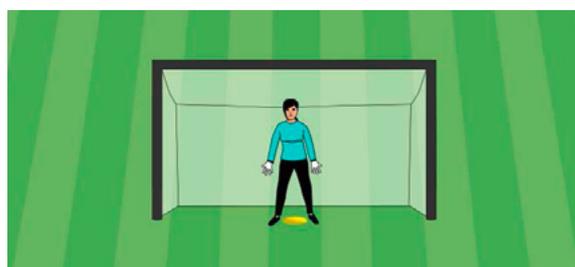
Wenn ohne Torwardruck, aber mit großen Toren gespielt wird, dann muss jeweils pro Tor, ein defensiver Guide und ein offensiver Guide als kommunikative Informantin und Sicherheitsbeauftragte für die Spielerinnen, im Spiel aktiv sein. Defensiver Guide meint eine Rolle wie ein Torhüter, der/die keine Bälle halten darf.

Zusätzlich zu den Guides ist die Schiedsrichterin auf dem Spielfeld für die Sicherheit der Spielerinnen zuständig.

Von Anfang an sollte mit defensivem Guide gespielt werden. Wenn anfangs mit übergroßen Toren trainiert werden kann, dann kann eine Torhüterin mit eingeschränktem Aktionsradius [MD gelb 100cm] helfen, den Torwardruck für die Feldspielerinnen dosiert und angepasst an die Spielfähigkeit der Spielerinnen einführen und steuern zu können. Die Bewegungszone der Torhüterin kann auf der Torlinie auf z.B. 100cm begrenzt werden. Die Torhüterin hat nur noch einen 1m langen mittleren Ausschnitt der Torlinie, auf dem sie sich bewegen darf. Eine offensive Spielerin die sich gegen eine defensive Gegnerin durchsetzen kann, hat dann eine Torhüterin vor sich, die nicht auf der gesamten Torlinie einen Block stellen darf. Der Torwardruck ist in der Tormitte noch stark, auf den seitlichen Flächen neben den Pfosten wird der Druck durch die Provokations Linie 100cm mittig dann deutlich geringer, als wenn die Torhüterin sich frei auf der Linie bewegen dürfte.

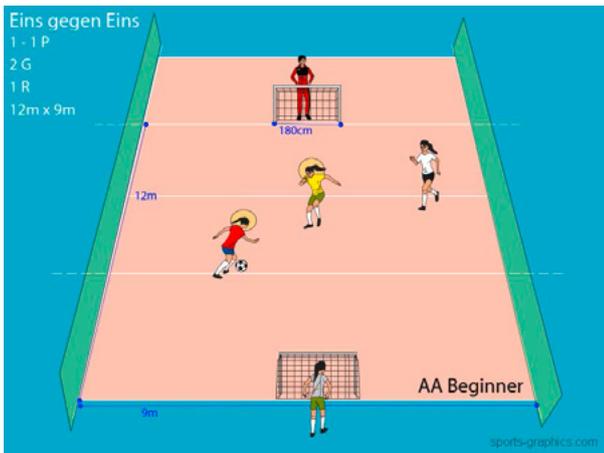


Wenn reguläre Blindenfußball Tore zur Verfügung stehen [366cm x 214cm], dann könnte eine 100cm Linie für die Torhüterin zu viel „Freiraum“ bedeuten. Die Torhüterin würde zu viel Torwardruck erzeugen, die Spielerin in der Folge daraus keine Tore mehr schießen können. Eine Standortfixierung durch eine MD hilft. Die Torhüterin hat durch die Erschwernis der Bewegungseinschränkung einen herausfordernden Trainingsimpuls.

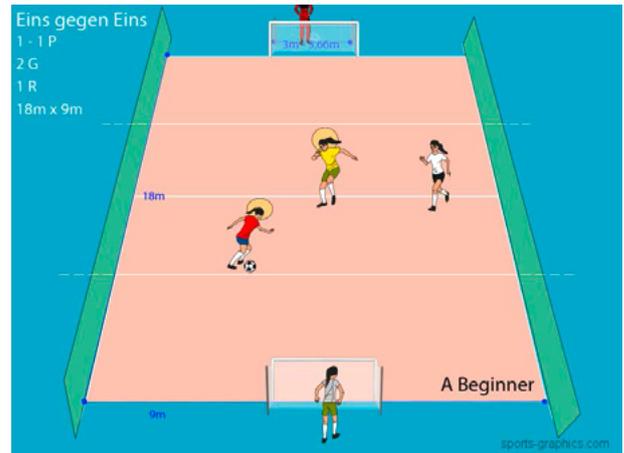


Kleinste Wettbewerbsspiele können Spielerinnen schon im Format Eins gegen Eins wertvolle sportliche und motivierende Erlebnisse beschreiben. Torhüterinnen sind in solchen Spielen anfangs nicht notwendig. Die Guides übernehmen in den ersten vier Spielformen den Einwurf, den die Torhüterin üblicherweise tätigen würden. In den ersten beiden Spielformen ist die Spielfeldbreite mit 9m sehr schmal. Die Schiedsrichterin hat als Spielleitung die Aufgabe, die Spielerinnen vor Verletzungen zu bewahren. Die Seitenbänder stellen ein Kollisionshindernis für die verdunkelten Spielerinnen dar. Die Schiedsrichterin sollte die Bewegungen der Spielerinnen vorausschauend lesen und ihnen durch Anklopfen der Bande dieses sonst unerwartet auftauchende Hindernis ankündigen, um zu verhindern, dass die Spielerin mit der Bande kollidiert. Die Keeperinnen guiden bis zur Mittellinie.

Eins gegen Eins auf 180cm Minitore 12m x 9m.



Eins gegen Eins auf reguläre Tore 18m x 9m.



Eins gegen Eins auf reguläre Tore 18m x 15m.



Eins gegen Eins auf reguläre Tore 22 m x 15m.

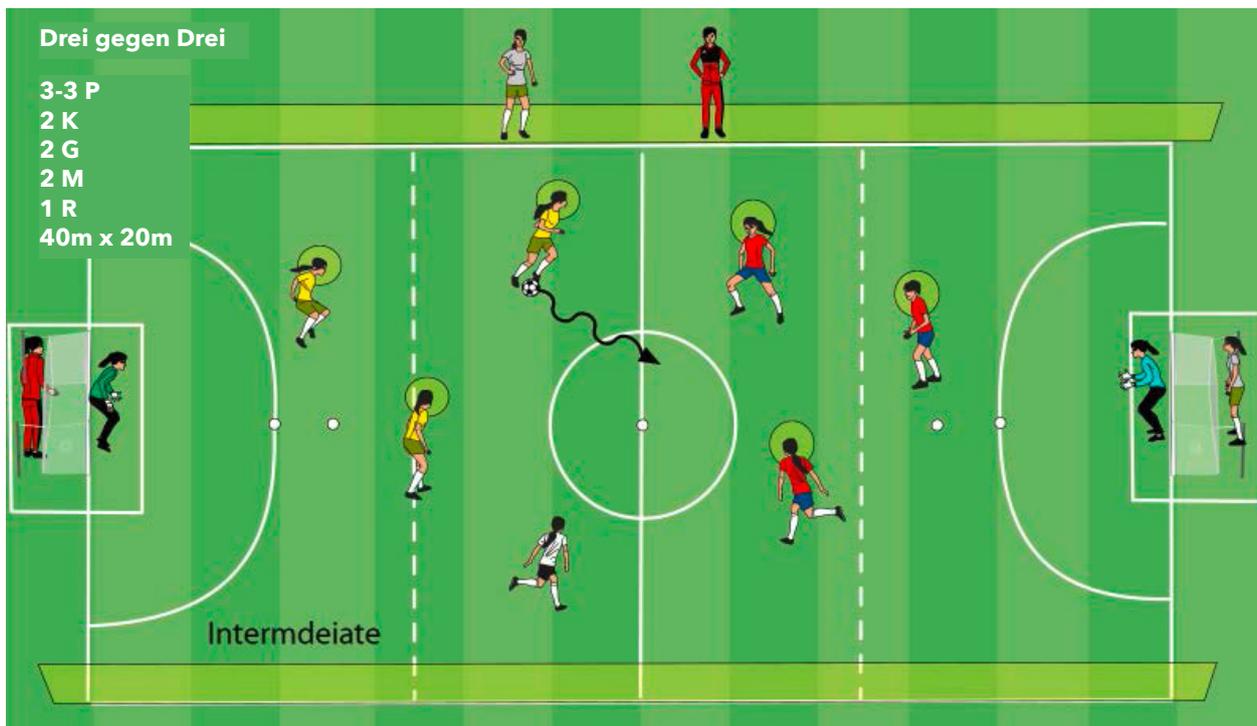


Eins gegen Eins auf reguläre Tore 22 m x 15m.

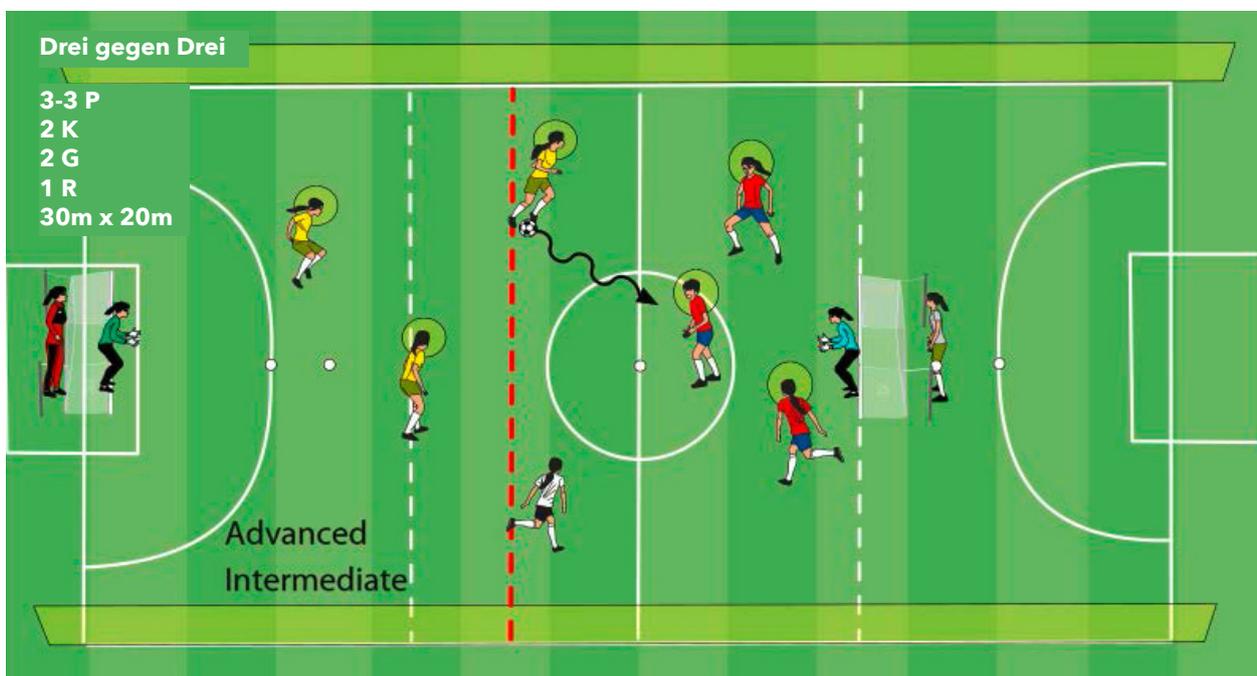


Zwei gegen Zwei auf reguläre Tore 22 m x 15m.



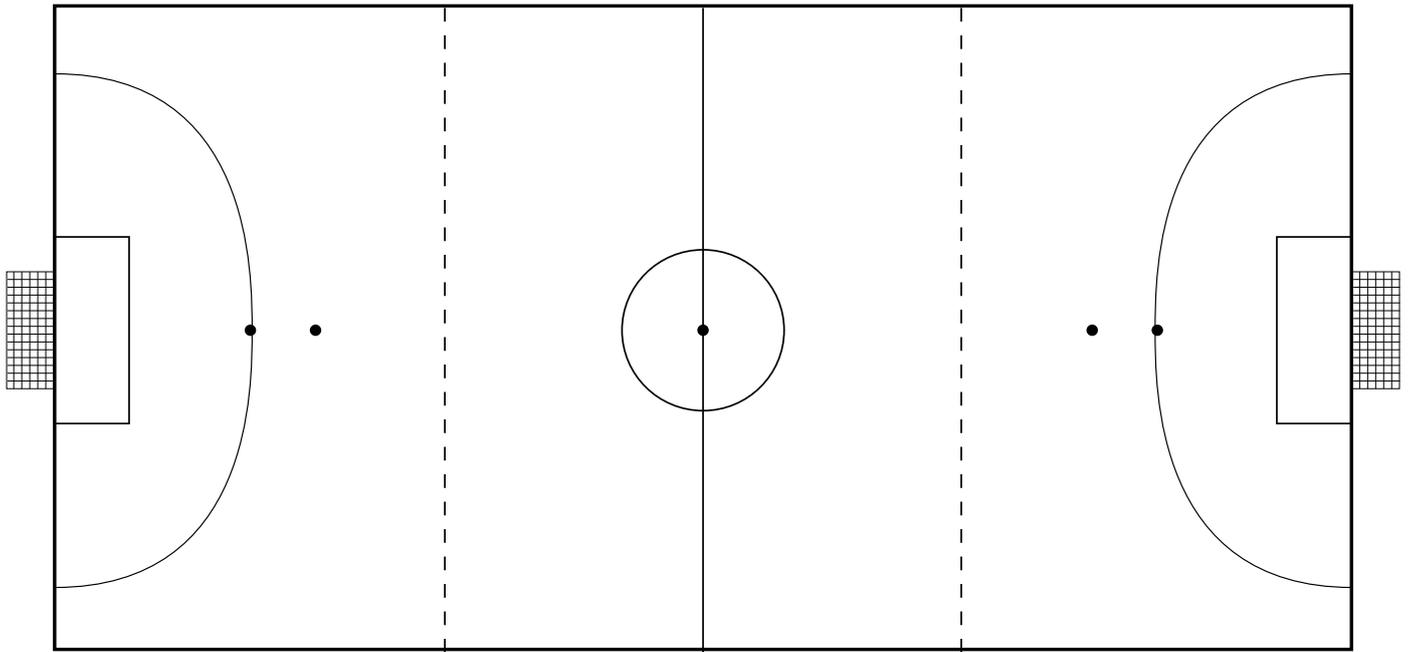


Erste Wettkampfs Spiele für Anfängerinnen können auf dem regulären Spielfeld 40m x 20m ausgetragen werden. Ein Drei gegen Drei bietet vor allem in der Abschlusszone weniger Gegnerdruck, weil in jedem Team eine Spielerin weniger auf dem Feld steht. Es entsteht weniger Raumdruck.



Mit fortgeschrittener Spielfähigkeit der Spielerinnen, kann das Drei gegen Drei auch auf 30m x 20m gespielt werden. Der verkleinerte Spielraum entspricht dann exakt dem Raumdruck, den die Spielerinnen bei einem regulären Spiel Vier gegen Vier auf 40m x 20m vorfinden würden.

Spiel und Trainings Aufzeichnung



- 
 Feldspielerin
 [P]
- 
 "Sehende"
 [C]
 [G]
 [A]
 [R]
 [M]
- 
 Torhüterin
 [K]

Laufweg →

• • •
Markierungsscheiben

Ballweg →


Ball


Dribbelweg