

Bewegte Winterpause

Ein Projekt des Nordthüringer
Kreisfußballausschuss



Bewegte Winterpause

Die Pandemie um Corona lässt unseren geliebten Sport wieder einmal zur Ruhe kommen. Jedoch kommt mit jeder „Zwangspause“ auch Unruhe in die Vereine und in die Verbände mit ihren Ausschüssen. Fragen: Wie und wann geht es weiter? Wird die Saison fortgesetzt? Oder, wie soll es im Kinder- und Jugendfußball weitergehen, wenn kein Training unter gewohnten Bedingungen stattfinden kann bzw. dieses nur unter großem Aufwand umsetzbar ist? Als Vertreter der Fußballvereine im Landkreisen Kyffhäuser und Nordhausen können wir nicht in die Zukunft schauen. Was wir aber können, ist unseren Vereinen ein Angebot zu unterbreiten, welches insbesondere den Kinder- und Jugendsport im Blick hat.

Das Projekt „Bewegte Winterpause“ ist ein Angebot, welches sich an alle Fußballvereine mit Nachwuchsarbeit richtet. Im Fokus soll die freudbetonte Bewegung, das Vereinsumfeld bzw. das Wohnumfeld stehen. Des Weiteren ist das Ziel den Trainern, Übungsleitern, Betreuern und Eltern eine Möglichkeit an die Hand zu geben, um mit ihren Mannschaften bzw. Kindern sportlich sowie außersportlich zu arbeiten. Ebenso haben wir einen Wettkampfcharakter integriert, damit sich die Gesamtvereine auch mal neben dem Platz in Ausdauer, Technik und Verbundenheit messen können. Wir sind uns bewusst, dass dieses Projekt nicht alle anspricht, aber wir sind auch der Überzeugung, dass es der Mehrheit gefallen wird und sich die Nachwuchskicker über die Abwechslung freuen werden.

Alle teilnehmenden Vereine nehmen an der Gewinnerermittlung teil und können sich über großartige Preise freuen, welche grundsätzlich dem gesamten Verein zugutekommt.

Sportliche Grüße

Jürgen Schweser
Vorsitzender Kreisfußballausschuss

Silvio Beer
Kreislehrwart und
Vorsitzender
Qualifizierungsausschuss

Das Projekt

Das Projekt „Bewegte Winterpause“ soll die eigene sowie äußere Motivation der jungen Menschen aufgreifen. Der Bewegungsdrang sowie die Abenteuerlust oder das sich im Wettkampf zu messen, ist ein natürlicher Zustand bei jungen Menschen. Ist dies nicht so, tragen wir als Trainer oder Eltern die Verantwortung diese Motivation zu wecken und unsere Nachwuchssportler bzw. Kinder zu fordern und somit zu fördern.

Zielgruppe:

Zielgruppe sollen alle aktiven und passiven Vereinsmitglieder unter 18 Jahre sein. Insbesondere die Sportler zwischen dem 6 und 18 Lebensjahr sowie deren Trainer und Trainerinnen sollen sich angesprochen fühlen.

Ziel:

Zum einen soll das Ziel sein, ein mittelfristiges Bewegungsangebot für die Winterpause - mindestens 2 Monate - zu schaffen, welches mindestens mit 2 Haushalten an der frischen Luft durchgeführt werden kann.

Des Weiteren ist das Ziel, den Mannschaftsverantwortlichen die Möglichkeit zu geben mit ihren Spielern und Spielerinnen zu arbeiten und die Möglichkeiten der sportlichen sowie außersportlichen Jugendarbeit kennenzulernen und diese zu nutzen.

Ablauf

In den kommenden 2 Monaten können die Nachwuchssportler und -sportlerinnen die unten aufgeführten Aufgaben, gerne auch mit Unterstützung der Trainer, Betreuer und Eltern, absolvieren. Alle Aufgaben sind so gestaltet, dass sie allein, in Pärchen und/ oder als Gruppe absolviert werden können. Alle erreichten Ergebnisse sollen auf dem beigefügten **Laufzettel** eingetragen und auf Nachfrage durch Nachweise (Screenshot, Fotos etc.) nachgewiesen werden. Gerne könnt ihr auch kleine Artikel verfassen und auf euren Homepages oder in den sozialen Medien veröffentlichen. Wichtig ist uns, dass nur Ergebnisse gemeldet werden, welche auch wirklich erbracht worden sind. Um an der Gewinnermittlung teilzunehmen, müssen die Aufgaben in den betreffenden bzw. vorhanden Altersklassen erfüllt sein.

Die Aufgaben

Die Aufgaben gliedern sich in die Bereiche Ausdauer und Technik gepaart mit Sozialkompetenzen, wie zum Beispiel dem Durchhaltevermögen und der Teamfähigkeit. In folgender Übersicht möchten wir kurz und knapp die Aufgaben vorstellen, welche absolviert werden sollen.

Aufgaben	Schulungsbereiche	Anzahl pro	Bewertungskriterium
Wandern	Kondition, Durchhaltevermögen	3 Mal	Strecke aufgerundet auf volle 100ter
Passfolge*	Technik, Koordination,	Keine Vorgaben	Das erst beste Tagesergebnis, welches eingeschickt wird
Geocaching	Kondition, Koordination, Teamfähigkeit,	3 Mal	Strecke sowie gefundene Caches
Jonglieren	Kondition, Technik	Keine Vorgaben	Das erst beste Tagesergebnis, welches eingeschickt wird
Radfahren	Kondition, Koordination, Durchhaltvermögen	2 Mal	Strecke aufgerundet auf 100ter
Flugbälle spielen*	Technik, Koordination,	Keine Vorgaben	Das erst beste Tagesergebnis, welches eingeschickt wird
Joggen	Kondition, Koordination, Durchhaltvermögen	3 Mal	Strecke aufgerundet auf 100ter
9Meter/11Meter*	Technik, Koordination,	Keine Vorgaben	Das erst beste Tagesergebnis, welches eingeschickt wird

Durchführungshinweise

Wandern: Geht als Sportlerpärchen, Gruppe oder Mannschaft, inkl. Trainer, 3 x Wandern. Track dabei eure absolvierte Strecke und tragt diese in den Laufzettel ein (Hinweis: 10 Junioren wandern 10 Kilometer = 100 Kilometer) Schickt den Laufzettel ab März an die aufgeführte Emailadresse.

Geocaching: Geht als Sportlerpärchen, Gruppe oder Mannschaft, inkl. Trainer, 3 x auf die digitale Schatzsuche. Zeichnet eure Strecke auf und tragt diese in den Laufzettel ein (Hinweis: 10 Junioren wandern 10 Kilometer = 100 Kilometer). Wenn ihr die kleinen Schätze gefunden habt, loggt die über die Plattform www.geocaching.com ein.

Radfahren: Fahrt als Sportlerpärchen, Gruppe oder Mannschaft, inkl. Trainer, 2 x Rad. Track dabei eure absolvierte Strecke und tragt diese auf dem Laufzettel ein (Hinweis: 10 Junioren fahren 10 Kilometer Rad = 100 Kilometer) schickt diese sowie ein Teilnehmerbild an die unten aufgeführte Emailadresse.

Joggen: Geht als Sportlerpärchen, Gruppe oder Mannschaft, inkl. Trainer, 2 x Joggen. Zeichnet dabei eure absolvierte Strecke auf und tragt diese auf dem Laufzettel ein (Hinweis: 10 Junioren joggen 10 Kilometer = 100 Kilometer).

Jonglieren: Jongliert mindestens 2 mal pro Woche, gemeinsam mit Freunden, mit einem Fußball. Das beste Ergebnis meldet ihr eurem Trainer oder eurer Trainerin und diese tragen das Ergebnis in den Laufzettel ein (Hinweis: 10 Kinder jonglieren 10 mal = 100 Ballkontakte. Bei den G- und F-Junioren kann der Ball auch geraden hochgeworfen und gefangen werden.)

Flugbälle spielen: Geht auf euren Sportplatz und spielt nach Vorgabe Flugbälle (G- und F-Junioren dürfen Einwürfe machen) Den genauen Aufbau für die jeweilige Altersklasse findet

ihr im Anhang. Das beste Ergebnis meldet Ihr eurem Trainer oder eurer Trainerin und diese tragen das Ergebnis in den Laufzettel ein.

Passfolge: Sucht euch einen Platz im Freien (Hof, hinter dem Wohnhaus, Sportplatz etc.) und spielt den Ball immer mit einem Direktpass mit der Innenseite des Fußes gegen eine Wand (Hinweis: eine Bank z.B. von einer Bierzeltgarnitur, welche gegen das Verrutschen gesichert ist, eigene sich dafür auch). Den genauen Aufbau für die jeweilige Altersklasse findet ihr im Anhang. Meldet das Beste Ergebnis und lasst die in den Laufzettel eintragen.

9/11-Meterschießen: Geht auf euren Sportplatz und probiert euch im Strafstoßschießen ohne Torspieler. Den genauen Aufbau für die jeweilige Altersklasse findet ihr im Anhang. Ihr habt pro Durchgang zehn Versuche. Den besten Durchgang (z.B. 10 von 10 Treffern) meldet ihr eurem Trainer oder eurer Trainerin. Diese tragen das Ergebnis in den Laufzettel ein.

Die Reihenfolge der Aufgaben ist frei wählbar.

Im Anhang sind zur Ergebniserfassung die Vereinslaufzettel sowie die Laufzettel für die Mannschaften erfasst. Letzter können auch für jeden einzeln genutzt werden.

Wichtig: Bitte reicht nur die Vereinslaufzettel per E-Mail ein. Sollten wir Fragen haben oder Nachweise benötigen, melden wir uns bei euch.



Gewinne und Gewinnermittlung

Alle teilnehmenden Vereine werden Gewinner sein und mit Sachpreisen ausgestattet.

Für die ersten drei Plätze übernimmt der NTKFA die vollen Ausbildungskosten für den Grundlagen-, Teamleiter und Trainer-C Lizenzlehrgang, im Gesamtwert von 240,- €, von Nachwuchstrainern. Genau bedeutet das:

1. Platz = 3 Lizenzausbildungen 2022
2. Platz = 2 Lizenzausbildungen 2022
3. Platz = 1 Lizenzausbildung 2022
4. Alle teilnehmenden Vereine erhalten einen Gutschein für Sportmaterialien

Anhang 1

Wie viele Gesamtmitglieder sind im Verein: _____

Vereinsname _____

Wie viele junge Menschen zwischen 0 und 18 Jahre sind im Verein Mitglied: _____

Juniorenjahrgänge	Anzahl der teilnehmenden Fußballer und Fußballerinnen	3 x Wandern		3 x Geocaching		2 x Radfahren		2 x Joggen		Jonglieren		Flugbälle		Passfolge		9/11-Meterschießen	
		Kilometer		Caches		Kilometer		Kilometer		Kilometer		Bestes Ergebnis		Bestes Ergebnis		Bestes Ergebnis	
G-Junioren																	
F-Junioren																	
E-Junioren																	
D-Junioren																	
C-Junioren																	
B-Junioren																	
A-Junioren																	
Gesamt																	
Durchschnitt																	
Punkte																	

Durchführungshinweise:

Wandern: Geht als Sportlerpärchen, Gruppe oder Mannschaft, inkl. Trainer, 3 x Wandern. Track dabei eure absolvierte Strecke und tragt diese in den Laufzettel ein (Hinweis: 10 Junioren wandern 10 Kilometer = 100 Kilometer) Schickt den Laufzettel ab März an die aufgeführte Emailadresse.

Geocaching: Geht als Sportlerpärchen, Gruppe oder Mannschaft, inkl. Trainer, 3 x auf die digitale Schatzsuche. Zeichnet eure Strecke auf und tragt diese in den Laufzettel ein (Hinweis: 10 Junioren wandern 10 Kilometer = 100 Kilometer). Wenn ihr die kleine Schätze gefunden habt loggt die über die Plattform www.geocaching.com ein.

Radfahren: Fahrt als Sportlerpärchen, Gruppe oder Mannschaft, inkl. Trainer, 2 x Rad. Track dabei eure absolvierte Strecke und tragt diese auf dem Laufzettel ein (Hinweis: 10 Junioren fahren 10 Kilometer Rad = 100 Kilometer)schickt diese sowie ein Teilnehmerbild an die unten aufgeführte Emailadresse.

Joggen: Geht als Sportlerpärchen, Gruppe oder Mannschaft, inkl. Trainer, 2 x Joggen. Zeichnet dabei eure absolvierte Strecke auf und tragt diese auf dem Laufzettel ein (Hinweis: 10 Junioren joggen 10 Kilometer = 100 Kilometer).

Jonglieren: Jongliert mindestens 2 mal pro Woche, gemeinsam mit Freunden, mit einem Fußball. Das beste Ergebnis meldet ihr euerem Trainer oder eurer Trainerin und diese tragen das Ergebnis in den Laufzettel ein (Hinweis: 10 Kinder jonglieren 10 mal = 100 Balkkontakte. Bei den G- und F-Junioren kann der Ball auch geraden hochgeworfen und gefangen werden.)

Flugbälle spielen: Geht auf euren Sportplatz und spielt nach Vorgabe Flugbälle (G- und F-Junioren dürfen Einwürfe machen) Den genauen Aufbau für die jeweilige Altersklasse findet ihr im Anhang. Das beste Ergebnis meldet ihr eurem Trainer oder eurer Trainerin und diese tragen das Ergebnis in den Laufzettel ein.

Passfolge: Sucht euch einen Platz im Freien (Hof, hinter dem Wohnhaus, Sportplatz etc.) und spielt den Ball immer mit einem Direktpass mit der Innenseite des Fusses gegen eine Wand (Hinweis: eine Bank z.B. von einer Bierzeltgarnitur, welche gegen das verrutschen gesichert ist, eigene sich dafür auch). Den genauen Aufbau für die jeweilige Altersklasse findet ihr im Anhang. Meldet das Beste Ergebnis und lasst die in den Laufzettel eintragen.

9/11-Meterschießen: Geht auf euren Sportplatz und probiert euch im Strafstoßschießen ohne Torspieler. Den genauen Aufbau für die jeweilige Altersklasse findet ihr im Anhang. Ihr habt pro Durchgang zehn Versuche. Den besten Durchgang (z.B. 10 von 10 Treffern) meldet ihr eurem Trainer oder eurer Trainerin. Dies tragen das Ergebnis in den Laufzettel ein.

Anlage 3 **Passfolge**

Aufbau:
Ein 3x3 Meter großes Quadrat im vorgegebenen Abstand (Altersklasse berücksichtigen) zu einer liegenden Bank oder Hauswand markieren.

Abstände von Aktionsquadrat zur Bank/Hauswand etc.

- G-Junioren = 2 - 3 Meter (zwei Kontakte = Ball spielen und stoppen)
- F-Junioren = 3 - 4 Meter (nach Möglichkeit einen Kontakt spielen)
- E-Junioren = 3 - 4 Meter (nach Möglichkeit einen Kontakt spielen)
- D-Junioren = 4 - 5 Meter (einen Kontakt spielen)
- C-Junioren = 4 - 5 Meter (einen Kontakt spielen)
- B-Junioren = 3 - 4 Meter (einen Kontakt spielen)
- A-Junioren = 2 - 3 Meter (einen Kontakt spielen)

Ablauf:
Spiele den Ball, am besten mit einem Kontakt immer so gegen die Bank, dass dieser in das Quadrat zurückrollt.
Wie viele Pässe spielst du gegen die Bank/Wand?

Hinweis:
Es werden nur die Pässe zur Bank/Wand gezählt.
Rollt der Ball nicht zurück in das Quadrat, geht es von vorne los.



fussballtraining-graphics.de

Anlage 4 **Flugbälle**

Aufbau:

Baut in folgenden Abständen -je nach Altersklasse - zwei 5 x 5 Meter große Quadrate parallel zueinander auf.

G-Junioren = 2-3 Meter (Einwürfe)

F-Junioren = 4-5 Meter (Einwürfe), 7-8 Meter (Flugbälle) - Entwicklungsstand berücksichtigen

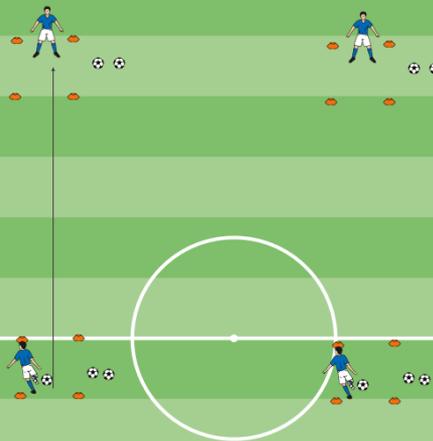
E-Junioren = 5-6 Meter (Einwürfe), 8-9 Meter (Flugbälle - Entwicklungsstand berücksichtigen)

D-Junioren = 10-12 Meter

C-Junioren = 15-16 Meter

B-Junioren = 18-20 Meter

A-Junioren = 25-30 Meter



Ablauf

Jeder Spieler hat pro Durchgang 10 Versuche, um einen Flugball (bei den G-E-Junioren werden Einwüfe gemacht) gezielt in das Feld des Partners zu spielen. Um einen gültigen Flugball zu spielen, muss dieser im eigenen Quadrat gespielt werden und im Quadrat des Partners erstmalig aufkommen. Wer schafft alle 10 Flugbälle genau zu spielen?

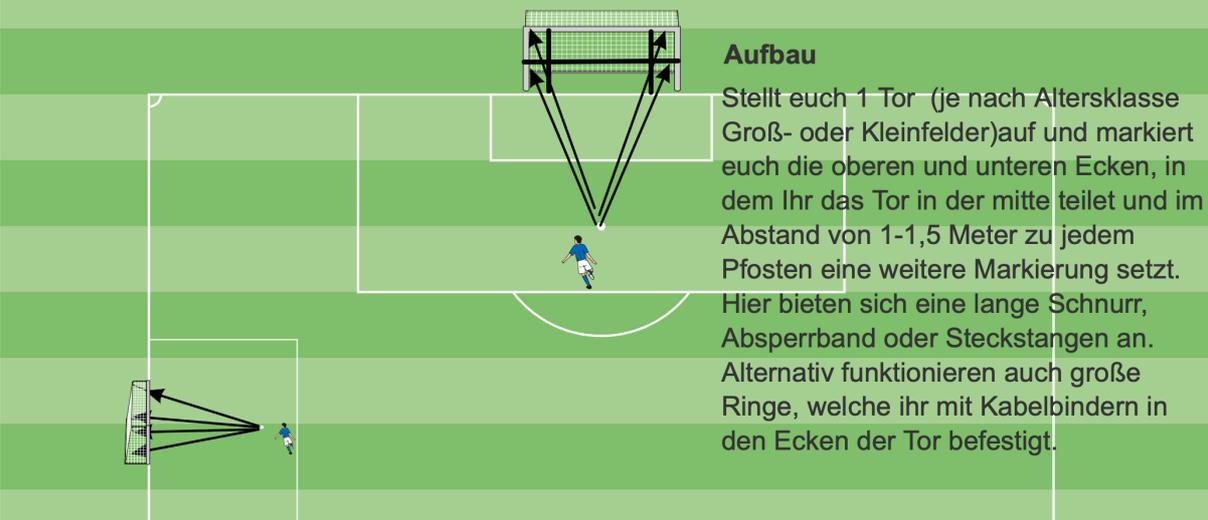
Variation:

Sollte diese Übung zu einfach sein, probiert den gespielten Flugball mit zwei Kontakten im Quadrat anzunehmen.

Hinweis:

Sammelt eure Ergebnisse und sagt eurem Trainer nur die beste Leistung, da nur diese gewertet wird.

Anlage 5 **9/11-Meterschießen**



Aufbau
Stellt euch 1 Tor (je nach Altersklasse Groß- oder Kleinfeld) auf und markiert euch die oberen und unteren Ecken, in dem Ihr das Tor in der mitte teilet und im Abstand von 1-1,5 Meter zu jedem Pfosten eine weitere Markierung setzt. Hier bieten sich eine lange Schnurr, Absperrband oder Steckstangen an. Alternativ funktionieren auch große Ringe, welche ihr mit Kabelbindern in den Ecken der Tor befestigt.

Ablauf
Jeder Spieler hat 20 Versuche pro Durchgang, um den Ball per Strafstoß gezielt auf die Ecken des Tors zu schießen.
Die oberen Ecken zählen 2 fach und die unteren Ecken zählen 1fach.

Wie viele Tore erzielt ihr durch Strafstöße?

Hinweis:
Sammelt eure Ergebnisse und sagt das Beste Ergebnis eurem Trainer.
Nur das beste Ergebnis wird gewertet

fussballtraining-graphics.de