

Vermittlung sozialer & persönlicher Kompetenzen durch Fußball

Mit Vorwort von
VfB Stuttgart Präsident und
Initiator des FC PlayFair! e.V.
- Claus Vogt -



Impressum

Patric Vaihinger und Julia Hofmann GbR
Home of Goals
Alte Ramtelstraße 19
71229 Leonberg
Deutschland

☎ Julia: +49 177 - 5598035

☎ Patric: +49 176 - 84496957

✉ info@homeofgoals.de

🌐 www.homeofgoals.de

Verlag & Druck: tredition GmbH
Halenreihe 40-44
22359 Hamburg

Die Urheberrechte liegen bei Patric Vaihinger und Julia Hofmann. Eine kommerzielle Nutzung ist untersagt.
Gestaltung von Daphne Bense.

ISBN
978-3-347-14222-0 (Paperback)
978-3-347-14223-7 (e-Book)



„Sport hat die Kraft, die Welt zu verändern. Er hat die Kraft zu inspirieren. Er hat die Kraft, Menschen zu vereinen, wie es sonst nur wenig kann.“

Er spricht die Jugend in einer Sprache an, die sie versteht. Sport kann Hoffnung erwecken, wo vorher nur Verzweiflung war.“ -Nelson Mandela-

Inhaltsverzeichnis

Über uns

Darum geht ´s

Unsere Philosophie

Trainingsmethode

Aufbau Trainingshandbuch

Kompetenzfelder

Persönliche Kompetenzen

Soziale Kompetenzen

Interview Dominik Drobisch

Übungen Special Games

Interview Ulf Sobek

Übungen Warm Up

Interview Urs Meier

Übungen Übungsform

Interview Nadine Rolser

Übungen Spielform

Erfahrungen

Danksagung

Kontakt

Literaturverzeichnis

Vorwort von Claus Vogt

Im ganzen Trubel im Sport, sowohl im Profi- als auch im Breitensportbereich, vergessen wir häufig, dass der*die Sportler*in sich aus einem Menschen, einer Persönlichkeit entwickelt. Es gibt in nahezu allen Sportarten viele Übungen und Trainingskonzepte, um Technik, Taktik und Kondition zu verbessern, kurz gesagt alle physischen Fähigkeiten. Es fehlt jedoch häufig die persönlichkeitsbildende Komponente. Durch den Sport, insbesondere den Fußball, kann allerdings viel mehr vermittelt werden als Übersteiger und Flanken. Es geht um Werte, um Selbstvertrauen, um Empathie und Motivation, um Disziplin und Teamwork, um Fairness und Respekt. Die Kinder und Jugendlichen lernen im Sport, Verantwortung zu übernehmen.



Foto: Dennis Kupfer

Fußball ist Kultur, denn er verbindet Menschen und vermittelt Werte. Fußball ist jede Woche emotionaler Fixpunkt für Millionen von Menschen auf der Welt. Fußball hat eine hohe gesellschaftliche, integrative und soziale Kraft, die wir weiter aktiv fördern müssen.

Als Präsident des VfB Stuttgart und Initiator des FC PlayFair! darf ich diese Kraft immer wieder hautnah miterleben und möchte gerne einen Beitrag dazu leisten, dass der Fußball diese Wirkung entfalten kann. Daher hoffe ich, dass diese Werte, die dieses Buch eindrücklich aufgreift, nicht nur beim Lesen für dich erfahrbar werden.

Viel Spaß dabei!

-Euer Claus Vogt-

Über uns

Als aktiver Fußballspieler spielte Patric unter anderem in der Jugend des VfB Stuttgart und bei der SKV Rutesheim. Patric, als mehrfach lizenzierter Trainer, ist schon früh in die Rolle des Förderers geschlüpft. Durch einen 3 monatigen Aufenthalt in Südafrika, mit der Aufgabe die besten Spieler eines Townships zu coachen, entwickelte er den Blick, den Sport nicht nur für den*die Spieler*in, sondern ihn gleichzeitig für den Menschen dahinter zu nutzen. „Ich möchte die Trainer*innen in ihrer Verantwortung unterstützen, die Sportler *innen persönlich weiterzuentwickeln.“

*„Ich möchte die Trainer*innen in ihrer Verantwortung
unterstützen, die Sportler*innen persönlich
weiterzuentwickeln.“*

Patric



MEIN WERDEGANG

- **Bachelor in Sportwissenschaften**
- **Master in Sportökonomie**
- **ehemaliger Jugendspieler VfB Stuttgart**
- **Athletik- & Functionaltrainer in Kapstadt**
- **Trainer B-Lizenz**
- **ausgebildeter Fitnesstrainer**

Julia



*„Ich möchte zu einer reflektierten Gesellschaft
beitragen, in der alle auf ein stabiles Wertegerüst*

zurückgreifen.“

MEIN WERDEGANG

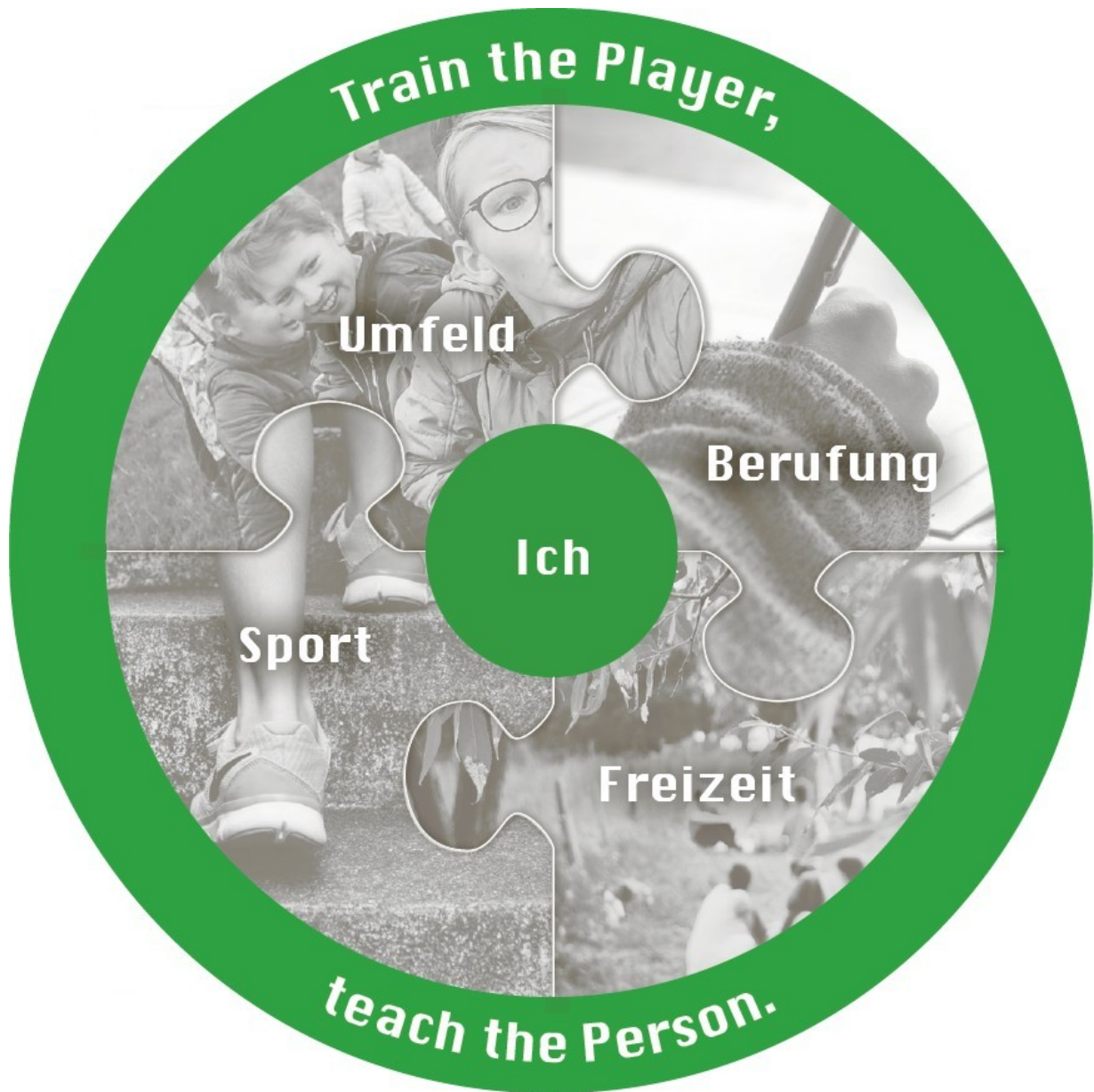
- **Bachelor in Sport- & Eventmanagement**
- **professionelle Trainererfahrung im In- und Ausland**
- **Brain Kinetik Instruktor**
- **Trainerworkshops mit dem Deutschen Olympischen Sport Bund**
- **ausgebildete Sportmentaltrainerin**
- **SpielerIn beim VfL Sindelfingen**

Julia spielte aktiv in verschiedenen Ländern, wie Italien oder USA, Fußball und konnte somit ihre Perspektiven für Sport schon früh erweitern. Als Trainerin mit unterschiedlichen Lizenzen begann sie damit, ihr Wissen sowohl im Amateur-, als auch im Profibereich an Spieler*innen weiterzugeben. Seit einigen Jahren hält sie im Namen unterschiedlicher Institutionen, wie beispielsweise dem DOSB (Deutscher Olympischer Sport Bund), Workshops in sozial benachteiligten Ländern. Thematisiert wird, wie Trainer*innen und Lehrer*innen den Sport als Katalysator nutzen können, um den Kindern persönliche und soziale Kompetenzen spielerisch beizubringen. "Ich möchte zu einer reflektierten Gesellschaft beitragen, in der alle auf ein stabiles Wertegerüst zurückgreifen können."

Darum gehts

Train the Player, teach the Person.

Wir nutzen den Sport mit etwas abgewandelten Spielen und einer ausführlichen Reflexion, um neben dem*der Sportler*in mit den technischen und koordinativen Fähigkeiten auch die Persönlichkeit des Menschen mit seinen*ihren persönlichen und sozialen Kompetenzen zu entwickeln.



UMFELD

Ich lebe in einem liebevollen Umfeld geprägt von Vertrauen, Ehrlichkeit und Loyalität.

BERUFUNG

Ich kenne meine Stärken, reflektiere diese und weiß sie für mich einzusetzen. Für meine Schwächen finde ich eine Lösung.

SPORT

Ich bin ein*e mental starker*starke Sportler*in und kann gut mit Drucksituationen umgehen.

FREIZEIT

Alles was ich mache, mache ich zu 100%, weil ich Spaß daran habe.

Unternehmenswerte

Freiheit im Team, als Team, für mich.

- *Home of Goals* -

Unsere Entscheidungen sind von der Sinnhaftigkeit geprägt, indem wir stets die 20% hinterfragen, wie

- *Barack Obama* -

Wir respektieren und tolerieren jede Perspektive, wie

- *Serena Williams* -

Wir haben stets Spaß an unserer Arbeit und handeln mit Leichtigkeit, wie

- *Jürgen Klopp* -

Wir sind optimistisch und erlauben uns zu träumen, indem wir immer die große Vision vor Augen haben, wie

- *Steve Jobs* -

Wir sind demütig, dankbar und bodenständig, wie

- *Dirk Nowitzki* -



Unsere Philosophie

Bevor unsere Philosophie detailliert beschrieben wird, wollen wir einen Blick in die Entstehung von Home of Goals werfen. 2014 war Julia zum ersten Mal in Kapstadt, Südafrika, und hat dort an einer Schule die NGO Football for Worldwide Unity e.V. (kurz: FFWU) unterstützt. Diese Unterstützung bestand aus Nachhilfeunterricht, sowie darin unterschiedliche Trainingseinheiten durchzuführen. Das unter Bedingungen, die wir uns in Deutschland kaum vorstellen können. Mit dem Gründer und Initiator von FFWU, Sascha Bauer, begann sie, Workshops für Trainer*innen und Lehrer*innen zum Thema "Sport für Entwicklung" zu geben. Wie kann der Sport dazu genutzt werden, um die Kinder von der Straße zu holen, weg von den Drogen? Es war schnell klar, dass der Sport viel sinnfälliger benutzt und eingesetzt werden kann. Nach vielen weiteren Workshops erkannte Julia, dass auch in ihrem Heimatland Deutschland definitiv Entwicklungspotenzial herrscht und sie mit ihrem Wissen in der Verantwortung steht, diese Entwicklung voranzutreiben.

Das war der Startschuss von Home of Goals! Da Julia jahrelang selbst in den höchsten Jugendligen gespielt hat, wurde zunächst der Fokus auf den Fußball gelegt. Zu Beginn ging es darum, in eigenen Trainingseinheiten Werte zu integrieren, die im Sport wichtig sind.



Patric ist von Beginn an als Trainer dabei und unterstützt die Herangehensweise. Nachdem er 2018 für 3 Monate bei der Young Bafana Soccer Academy in Südafrika ein Praktikum gemacht hatte, wurde ihm noch bewusster, welches gesellschaftliche Potenzial der Sport mit sich bringt. In dem Praktikum lernte und erfuhr er, was es bedeutet, den Sport als Hoffnungsträger und Anker zu haben. Für die meisten Kinder bildet Young Bafana die einzige Perspektive, um dem Teufelskreis der Armut zu entkommen. Aus einer einfachen Idee ist ein Gründungs-Duo entstanden. Die Philosophie wurde gemeinsam perfektioniert und soll nun an

Trainer*innen und Sportlehrer*innen weitervermittelt werden. Nur so profitieren immer mehr Kinder von der einzigartigen Herangehensweise von Home of Goals und es entstehen aus Sportler*innen Persönlichkeiten. Aus einzelnen Trainingseinheiten sind inzwischen Kooperationen mit Vereinen und Verbänden entstanden.

Viele sehen hauptsächlich die Eltern in der Verantwortung, ihre Kinder zu erziehen. Allerdings verbringen die Kinder einen Großteil ihrer Kindheit in der Schule oder auf dem Sportplatz. Genau deshalb ist es so wichtig, ein Verständnis für die Weiterentwicklung der Persönlichkeit zu schaffen!

Der Sport hat so viele Facetten und bietet dadurch so viel. Sport ist eine Plattform, die den Kindern Spaß macht, wodurch man der Verantwortung leichter gerecht werden kann und den Kindern spielerisch soziale und persönliche Kompetenzen vermittelt werden. Bei der täglichen Arbeit haben wir immer unsere Vision vor Augen: Eine reflektierte Gesellschaft, in der alle auf ein stabiles Wertegerüst zurückgreifen sowie eine Sportwelt, die Verantwortung für die Persönlichkeitsbildung ihrer Sportler*innen übernimmt. Dafür nutzen wir die riesigen Potenziale des Sports und fördern neben der körperlichen vor allem die mentale Gesundheit, indem persönliche und soziale Kompetenzen durch Spiel und Spaß entwickelt und auf andere Lebenssituationen angewendet werden! Genau dieser Übertrag auf andere Lebensbereiche ist elementar und bedarf einer ausführlichen Reflexion. Das Ziel ist es demnach, dass die Spieler*innen die Kompetenzen zunächst auf dem Platz erleben und ein Gefühl entsteht. Durch die anschließende Reflexion wird das Erlebte verstanden. Wie genau diese Reflexionen aussehen können, wird in den folgenden Übungsbeispielen (ab S. 47) deutlich.

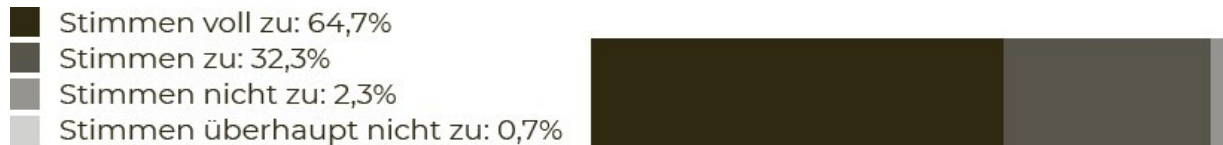


Trainingsmethode

Aus der Philosophie von Home of Goals wird ersichtlich, dass das Fußballtraining anders als üblich strukturiert ist. Durch unsere Trainerworkshops möchten wir das Bewusstsein dafür schaffen, dass ein Training - vor allem im Kindes- und Jugendalter - viel mehr beinhalten sollte als nur technische, taktische und physische Schwerpunkte. Der Fußball hat so viel mehr zu bieten! Darüber haben wir uns mit Fußballtrainer*innen, Spieler*innen, Eltern, im Sportumfeld tätige Personen oder einfach nur Fußballinteressierten unterhalten und ihnen verschiedene Fragen gestellt. Dabei wurde relativ schnell klar, dass der*die Trainer*in eine große Verantwortung hat. Knapp 97 Prozent der Befragten sehen den*die Trainer*in in der Verantwortung persönliche und soziale Kompetenzen der Spieler*innen weiterzuentwickeln. Dabei ist vielen nicht bewusst, dass dies nicht nur durch Reden, sondern vielmehr durch das Erleben und Reflektieren des Geschehenen passiert. 97,8 Prozent der Befragten geben an, dass das Trainieren der Persönlichkeitsentwicklung große Komplexitäten mit sich bringt, weshalb sich sogar knapp die Hälfte der Trainer*innen davor scheuen, dies in das eigene Training zu integrieren. Grund dafür ist, dass ein Großteil das Mental- und Persönlichkeitstraining für eine Extra-Einheit abseits des Platzes halten. Wie ist es möglich, dass dieser Thematik offensichtlich eine große Bedeutsamkeit zugeschrieben wird, es gleichzeitig jedoch kein Verständnis für die Umsetzung gibt?

Wie sehr stimmst du diesem Statement zu?

Die Trainer*innen haben eine Verantwortung für die Weiterentwicklung der persönlichen und sozialen Kompetenzen der Spieler*innen.



Ein Problem, auf das wir in unseren späteren Experteninterviews detaillierter eingehen. Generell geben 99,6 Prozent der Befragten an, dass Werte wie Respekt und Toleranz definitiv in das Training integriert werden müssen, sie aber nicht genau wissen, wie sie dies aktiv steuern sollen. Aus diesem Grund sind 97,4 Prozent mit der aktuellen Trainingsgestaltung nicht zufrieden und sehen sehr viel Luft nach oben. Daher halten es 82,4 Prozent der Befragten für immens wichtig, ein Hilfsmittel und Werkzeug zur Umsetzung an die Hand zu bekommen. Deshalb sehen wir uns verpflichtet, unser gesammeltes Wissen und unsere Erfahrungen gebündelt in diesem Trainingshandbuch zur Unterstützung des Persönlichkeitstrainings bereitzustellen. Im Home of Goals werden die sozialen und persönlichen Kompetenzen durch das Training weiterentwickelt und im Anschluss ausführlich besprochen. Zu Beginn des Trainings zählt bei uns jede*r Spieler*in eine Sache auf, für die er*sie an diesem Tag dankbar ist.

Es ist wissenschaftlich belegt, dass dein Gehirn 30 Prozent leistungsfähiger wird, wenn Du dich fünf Minuten am Tag mit Dankbarkeit beschäftigst (siehe Seite 30/31). Nach dem Training werden zunächst die Übungen reflektiert. Was haben wir gemacht und warum haben wir das gemacht?

Von den Spielern*Spielerinnen werden dabei anfangs hauptsächlich technische, taktische und physischen Kompetenzen genannt. Nach und nach, durch gemeinsames Reflektieren, entwickeln die Kinder ein Gespür dafür, welche Kompetenzen, neben den technischen, taktischen und physischen, zusätzlich trainiert werden. Wichtig ist hier, die besprochenen Kompetenzen auf Situationen außerhalb des Fußballs zu übertragen. Dadurch wird den Spielern*Spielerinnen signalisiert, dass die sozialen und persönlichen Kompetenzen, die durch das Fußballspielen gefördert werden, auch abseits des Feldes gelten. Im Anschluss an die Reflektion des Trainings notiert sich jeder*jede Spieler*in in sein*ihr Trainingstagebuch, was er*sie an diesem Tag gut gemacht hat. Wir arbeiten viel mit dem Begriff “Kreisligaaussage”.

Wie sehr stimmst du diesem Statement zu?

Mentaltraining und Persönlichkeitstraining bringen eine große Verantwortung und eine gewisse Komplexität mit sich.

■ Stimmen voll zu: 54,6 %
■ Stimmen zu: 43,3%
■ Stimmen nicht zu: 2,1%



Wenn wir den Spielern*Spielerinnen eine Frage stellen und die Antwort sehr vage formuliert ist, lassen wir diese nicht stehen, sondern betiteln sie als Kreisligaaussage. Wir helfen ihnen dadurch spielerisch, die eigene Reflektionsfähigkeit auf die “Weltmeister-Ebene” zu heben, also sie zu Weltmeisteraussagen zu bringen. Sagt ein*e Spieler*in beispielsweise: “Ich habe gut geschossen”, steht der*die Trainer*in in der Verantwortung diese Aussage so nicht

stehen zu lassen. Dem*Der Spieler*in muss klar sein: "Was explizit sind meine Stärken?" Somit muss der*die Spieler*in sich in diesem Beispiel selbst hinterfragen, in welcher Situation er*sie mit welchem Fuß wie genau geschossen hat? War es ein Fernschuss? Rechter oder linker Fuß? Vollspann, Innenseite oder Außenseite? War es ein 1: 1 gegen den*die Torspieler*in oder haben noch weitere Spieler*innen gestört? Nur wenn der*die Spieler*in genau weiß, was er*sie gut gemacht hat, lernt er*sie sich selbst und seine Stärken kennen. Das Ziel der Selbstreflexion ist einerseits, notwendige Verhaltensänderungen vorzunehmen. Andererseits schließt es auch die Fähigkeit ein, vorauszuahnen, wie sich eine bestimmte Handlung auswirkt. Es geht darum, nicht nur fremdbestimmt zu reagieren, sondern selbst agieren zu können. Die Reflexion dient hier als Basis. Erst wenn Kreisligaaussagen in Weltmeisteraussagen verwandelt werden, kann ein stabiles Selbstbewusstsein entwickelt und letztendlich das Verhalten dementsprechend angepasst werden. Es ist erstaunlich, wie schwer es Kindern fällt, sich selbst zu reflektieren. Gleichzeitig ist es verblüffend, wie schnell sich die ersten Verbesserungen bemerkbar machen, wenn das Reflektieren aktiv in das Training integriert wird.

Wie sehr stimmst du diesem Statement zu?

Ist in der persönlichen und sozialen Weiterentwicklung, in der Trainingsgestaltung der Trainer*innen noch Luft nach oben?

■ Ja: 97,4%
■ Nein: 2,6%

