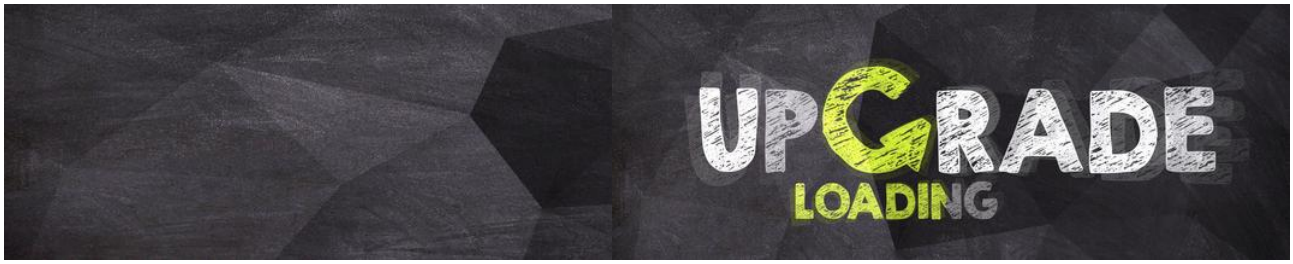

Workshop: "professionelles" Fußballtraining

Mitarbeiter: Aaron Mehnert

Wohnort: Borstendorf

Kurzbeschreibung (Idee, Ziel, ... was soll wie erreicht werden?):

Alle die gerne Fußball spielen kommen hier zusammen. Zieht euch die Sportsachen an, nehmt einen oder mehrere Fußbälle mit und geht auf den nächsten Sport- oder Bolzplatz. Jede Fläche die sich zum Fußball spielen eignet sollte passend sein. Jeder Profi erwärmt sich vor dem Training ordentlich, deshalb werden wir das hier auch machen, um Verletzungen vorzubeugen. Bildet dazu in der Mitte des Feldes ein Tik-Tak-Toe Feld. Nutzt dazu am besten Springseile, Stricke oder andere Markierungen mit den man eine deutliche Raute # bilden kann. 9 Hütchen, Schuhe oder T-Shirts tun es auch. Teilt nun 2 Teams auf und stellt euch gegenüber auf, dass Tik-Tak-Toe Feld zwischen euch. Zwischen jedem Team und dem Feld sollten dabei ungefähr 10-15 Meter sein, sodass ein ordentlicher Sprint nötig ist, um schnell am Tik-Tak-Toe Feld zu sein, um seinen Punkt zu setzen. Jedes Team bekommt nun 3 T-Shirts, Leibchen oder farbige Papierknüllchen, welche für ihr X oder ihren O steht. Wie bei Tik-Tak-Toe müssen die eigenen Zeichen in einer Linie (vertikal, horizontal, diagonal) liegen, um das Spiel zu gewinnen. Dazu darf jedes Teammitglied ein Zeichen ablegen oder verändern, nachdem es zum Feld gesprintet ist. Wenn alle 3 Zeichen abgelegt wurden, rennt das vierte Mitglied los, um EIN Zeichen seines Team zu verändern und dem Sieg näher zu kommen. Erst wenn das vorherige Teammitglied zurück gesprintet ist und den nächsten Mitspieler abgeklatscht hat, darf dieser los rennen und das Spielfeld zugunsten seiner Mannschaft verändern. Das gesamte Spiel kann 3-4 mal wiederholt werden. Nachdem wir uns nun gut aufgewärmt haben, werden 2 Teams gebildet, sowie Tore aufgestellt und das eigentliche Fußballspiel kann beginnen.

Schwierigkeitsgrad: einfach [x] mittel [ ] schwer [ ]

Material (bitte denke auch ans kleinste Detail):

Sportsachen

Spielfeld, Fußball, Tore (können auch nur Schuhe sein),

4 Springseile oder 4 Stricke oder 9 Hütchen

Dinge die X und O markieren (T-Shirts, Leibchen, farbige Papierknüllchen)

Dauer: 30 min - 90 min

Ich bin bereit, meinen Workshop auch **an** ein [ ] oder zwei [x] **anderen Orten** im Umkreis von 10 km durchzuführen.

Dies ist mir noch **wichtig**: