



Qualifizierung der Persönlichkeit im Leistungstraining

Prof. Dr. Dietrich Milles, Universität Bremen

Dr. Uwe Harttgen, Direktor des Leistungszentrums SV Werder Bremen

Henning Struck, Wissenschaftlicher Mitarbeiter Universität Bremen

Am ITK 2009 in Pforzheim überraschten die Vortragenden mit einer ungewohnten Akzentuierung eigentlich bekannter Trainingsformen in pädagogisch-methodischer Hinsicht. Harttgen und Struck arbeiten seit mehreren Jahren in einem ähnlichen Themenbereich, der das Leistungsverhalten mehr unter psychologisch-gesundheitlichen Aspekten erforscht. Sie können auf umfangreiche Studien und Erfahrungen aus dem Leistungsbereich zurückgreifen. Sie erweitern und vertiefen die Eindrücke des ITK 2009 auf Basis ihrer Erkenntnisse. Prof. Dr. Milles, der die Forschungen leitet und in der Vortragsvorbereitung eng eingebunden war, war während des Kongresses leider verhindert.

Unsere Forschungen zur Persönlichkeitsentwicklung starteten 2002, als

schlechte Leistungen der Nationalmannschaft zu der Frage führten, warum es an geeignetem Nachwuchs fehle. Schnell kam die Fachwelt zu der Übereinstimmung, dass man in den klassischen Trainingsbereichen bereits an Grenzen stößt und andere Kriterien noch völlig unberücksichtigt waren.

Talentförderung anreichern

Aktuell werden in den Nachwuchsleistungszentren Technik, Taktik, und Kondition sehr umfassend trainiert. Dabei sind zunehmend Spezialisten wie Athletiktrainer z. B. für das Schnelligkeits- und Krafttraining involviert. In diesen Bereichen der Leistungsausbildung sind keine großen Fortschritte mehr möglich, weil alleine schon die zeitliche Auslastung durch häufiges und differenziertes Training sowie die nötigen Erholungsphasen berücksichtigt werden müssen.

Leistungsentwicklung: selten linear

Trotz hervorragender Arbeit in den Nachwuchsleistungszentren an diesen klassischen Trainingsinhalten ist ein linearer Leistungsaufbau höchstens Hoffnung, aber selten Realität. In der Praxis kämpfen die Spieler mit wechselhaften Leistungsphasen, die mitunter sowohl Stagnation und Rückschritte, als auch Entwicklung und Lernfortschritte beinhalten. Die Spieler müssen lernen damit umzugehen.

Persönlichkeitsentwicklung als Leistungspotenzial

Persönlichkeitsentwicklung bietet in der Auseinandersetzung mit Lernprozessen zweierlei Potential. Einerseits können neben den klassischen Leistungsfaktoren neue Ressourcen nutzbar gemacht werden, andererseits hilft sie, Leistungstäler gefestigt durchschreiten zu können.

Das Besondere an den zur Persönlichkeitsentwicklung wirkungsvollen Trainingsformen ist, dass sie sich mit den Formen zur Steigerung der klassischen Leistungsfaktoren des Fußballs problemlos verbinden lassen. Denn alles was in der Persönlichkeitsbildung gefordert ist, kann im und durch das normale Fußballtraining eingeübt werden! Somit lassen sich fußballspezifische Ressourcen und solche der Persönlichkeit langfristig ausbilden. Die dabei anzustreuenden Kriterien sind in der Abbildung unten dargestellt.

Befragungen von Spielern im Juniorenleistungssport: Die Ergebnisse

Wenn es um die Talententwicklung geht, wird meistens über, in den seltensten Fällen aber mit den Spielern gesprochen. Nimmt man die Jugendlichen als Teil der Ausbildung ernst, muss man sie jedoch selbst fragen. Daher fand im Rahmen unserer Studie eine Befragung von Spielern unter diesen Bedingungen statt:

- Querschnittserhebungen: in den Jahren 2002, 2005 und 2008
- Insgesamt 1.400 Spieler von der U15 bis zur U19
- Spieler aus Lizenzvereinen der 1. und 2. Bundesliga

Hohe Bundesligaorientierung

Fast alle befragten Spieler eint der Traum, Fußballprofi zu werden. Deutlich über 90 Prozent der Spieler möchten unbedingt Profi werden. Bei der Frage nach einer ernsthaften Alternative stößt man jedoch auf Irritationen. Das Problem im befragten Altersbereich ist, dass noch gar nicht abzusehen ist, wer eine Fußballerkarriere einschlagen kann.

Andererseits haben Jugendliche generell noch nicht unbedingt eine ernsthafte Berufsorientierung. Zudem würde kein Leistungssportler den Aufwand wie die Nachwuchsspieler betreiben, wenn er die Gewissheit hätte, dass seine Ambitionen nicht erfolgreich sein müssen. Diese fast bedingungslose Bundesligaorientierung überlagert und beeinflusst alle anderen Umfrageergebnisse.

Belastung in der Ausbildung der Leistungsjuvenen

Eines der untersuchten Hauptkriterien war die Belastung der Spieler in ihrem Trainings- und Lebensalltag. Die Anforderungen in Schule und Sport lassen kaum mehr Freiräume. In direkten Fragen zu ihrer Belastung geben die Spieler eher nicht zu, dass sie enorme

Leistungen zu erbringen haben. In indirekten Kontrollfragen jedoch zeigt sich, dass die Belastungen der Spieler größer sind als sie offen zugeben. Diese Ergebnisse sind auffällig:

- Drei Viertel der Befragten sagen, sie empfinden die Anzahl der Trainingseinheiten gar nicht oder nur etwas als Belastung.
- Auch die Fahrten zum Training werden von 86 Prozent als nicht oder kaum belastend angegeben. Trotz der Fahrtstrecken von bis zu 180 km! Diese beiden Ergebnisse zeigen also, dass die Spieler für sich keine Überbelastung registrieren. Widersprüchlich dazu sind jedoch die Ergebnisse der Kontrollfragen:
- 40 Prozent der befragten Spieler geben an, dass sie zu wenig Zeit zur Regeneration von körperlichen Anstrengungen haben.
- 85 Prozent der Befragten sehen in der Gestaltung ihrer Wochentage eine Monotonie, die im Wechsel zwischen Schule und Training immer im gleichen Muster abläuft.

Monotonie ist Stagnation im Alltags-trott, mit dem die Jugendlichen umgehen müssen. Daher ist das Training abwechslungsreich und angereichert zu gestalten. Zum Thema der Belas-



tung lassen sich folgende Ergebnisse konstatieren:

- Die jungen Fußballtalente dürfen keine Belastung anführen, weil diese dem Selbstwert widerspricht und die Konkurrenz verstärkt.
- Sie werden in wachsendem Maße durch eigene Erwartungen, praktische Umstände und gesellschaftliche Anforderungen gefordert.
- Gleichzeitig haben die jungen Spieler ein überdurchschnittlich positives Selbstkonzept. Im Vergleich zu Schülern außerhalb des Leistungssports können bei den befragten Fußballspielern signifikant positivere Selbstkonzepte nachgewiesen werden.

Fazit ist, dass die Talentförderung die Belastungen und Anforderungen für die Spieler organisieren muss. Der Rahmen muss umsichtig geplant und vorgegeben sein, da Spieler wenig Einflussmöglichkeiten auf die Trainings- und Belastungssteuerung haben können. Während also das sportliche Selbstkonzept der Spieler bezüglich der Belastung spannungsgeladen ist, ist ihre Selbsteinschätzung als Persönlichkeit positiv optimistisch. Diese Bewertung der eigenen Person ist eine personale Ressource, mit hohen Anforderungen umgehen zu können!

Soziale Beziehungen

Dazu sind auch soziale Ressourcen bedeutend. Eltern, Mannschaft, Trainer

und sonstige wichtige Bezugspersonen geben Rückhalt, Rat und Mut. Die Befragungsergebnisse sind auch hier teilweise überraschend:

- Sportlichen Rat suchen die Spieler zu 85 bis 90 Prozent in der Familie. Das ist ein unerwartet hoher Wert, denn eigentlich ist der Trainer für die sportliche Einschätzung und Rückmeldung verantwortlich. Darüber hinaus steigt die Orientierung an der Familie mit zunehmendem Alter. Dies ist insofern überraschend, da man annehmen könnte, dass Spieler mit dem Erwachsenwerden unabhängiger von den Eltern werden. Die Familie ist also ein bedeutender Unterstützungsmechanismus! Der Einfluss der Familie auf das Verhalten des Sportlers dominiert mit 75 Prozent gegenüber Team, Trainer, Freunde/Freundin.
- Die sportliche Selbsteinschätzung im Teamgefüge ist für die Spieler nach wie vor schwierig. Die Frage, ob sie sich selbst unter den ersten vier Spielern einer Mannschaft sehen, antworten 60 Prozent realistisch und 40 Prozent ordnen sich selbst zu hoch ein.
- Die Spieler suchen Freundschaften innerhalb ihrer Mannschaften, vor allem die im Internat untergebrachten Juniorenspieler. Gleichzeitig stehen sie aber auch in Konkurrenz zueinander!

- Die Konkurrenz fördert Neid. 37 Prozent der Befragten empfinden bei starken eigenen Leistungen starken Neid der Konkurrenten, weitere 40 Prozent mittleren Neid.

Diese Ergebnisse zu den sozialen Beziehungen lassen klare Schlussfolgerungen zu. Die Rückmeldung und der Austausch bei sportlichen Problemen ist nicht unbedingt so, wie die Spieler sie erhoffen beziehungsweise erwarten. In vielen Fällen ist es sinnvoll die Eltern bei schulischen und sportlichen Karriereplanungen mit einzubinden.

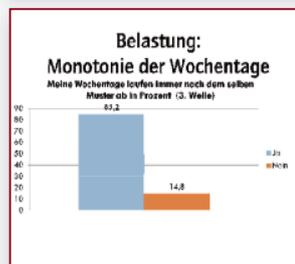
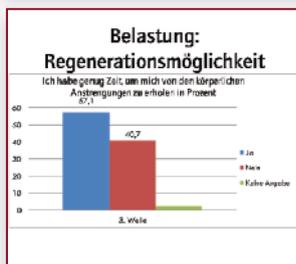
Kommunikation mit dem Trainer

Der Austausch mit dem Trainer ist für die Spieler hinsichtlich ihrer Entwicklung als Persönlichkeit bedeutend. Sinnvolle Auseinandersetzungen über Lernfortschritte und Leistungsverhalten sind unmittelbar mit dem allgemeinen Lernprozess verknüpft.

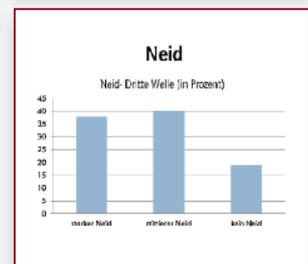
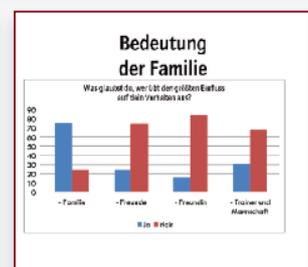
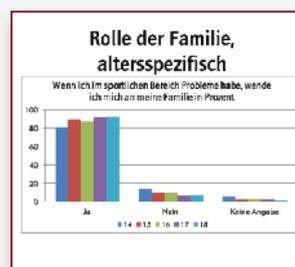
Wie bereits bei den ersten beiden Themenkomplexen zu Belastung und sozialen Beziehungen wird die Rolle des Trainers in den Befragungsergebnissen widersprüchlich dargestellt.

- 50 Prozent der Stamm- und sogar 70 Prozent der Auswechselspieler wünschen sich mehr Gespräche mit dem Trainer über ihre sportliche Situation. Dagegen wollen sie sich mit ihm weniger über persönliche Dinge austauschen.

Belastung in der Leistungsausbildung



Soziale Beziehungen



- Die Kommunikation mit dem Trainer wirkt der Abwärtsangst entgegen. Je besser der Austausch eingeschätzt wird, desto geringere Ängste haben die Spieler vor dem sportlichen und persönlichen Abstieg. Vor allem Einzelgespräche, also eine individuelle Betreuung, werden eingefordert.
- 51 Prozent wenden sich bei sportlichen Problemen nicht von sich aus an den Trainer! Trotz ihrer hohen Bundesligaorientierung suchen die Spieler nicht das Gespräch mit dem Trainer. Bei der Einschätzung der sportlichen Leistung vertrauen sie eher ihren Eltern, obwohl die Zusammenarbeit zwischen Trainer und Spieler den eigentlichen Kern der sportlichen Entwicklung darstellen sollte.

Die Ergebnisse der Untersuchung zeigen eindeutig auf, dass die Spieler eine gute Kommunikation mit dem Trainer als förderlich und eine negative als hinderlich – für ihre sportliche Entwicklung – empfinden.

Mitwirkung und Bildungsniveau

In diesem Themenkomplex wurde untersucht, inwieweit die Spieler die sportlichen Vorgaben hinterfragen, sich selbst einbringen und ihre Bildung sich auf die Entwicklungsprozesse auswirkt. Bereits der erste Wert ist ernüchternd:

- 93 Prozent der Spieler setzen sich nicht oder kaum damit auseinander,

wie das Training gestaltet werden könnte. Sie sind inaktiv, nur Empfänger von Vorgaben und verstehen das Training nur selten als ihre Entwicklungschance. Selbstständigkeit und eine kritische Auseinandersetzungsfähigkeit werden damit vernachlässigt. Aber die Spieler sollen auf dem Platz aktiv sein, Probleme lösen, Initiative ergreifen und Verantwortung übernehmen! Es ist wichtig, dass die Trainer das Training als angereicherte Qualifizierungsmaßnahme verstehen.

- Knapp 50 Prozent der Leistungsfußballer sind mittlerweile Gymnasiasten. Im Durchschnitt ist damit der Anteil an Gymnasiasten deutlich höher als in der Bundesbevölkerung. Der Fußball hat sich verändert! Heute und zukünftig müssen sich sowohl Spieler als auch Trainer schon in frühen Jahren der Talentförderung mit schnelleren und taktisch anspruchsvolleren Aufgaben anfreunden, was höhere sensomotorische und kognitive Qualifikationen fordert.
- Der Anteil des durch den Leistungsfußball versäumten Unterrichtsstunden. Ohne Schulkooperation könnte ein Lehrer daher zu Recht

darauf verweisen, dass man diesen Schüler nicht bewerten kann!

Aufgrund komplexerer Anforderungen korrespondiert die Leistungsentwicklung der Fußballtalente zunehmend mit dem Bildungsniveau. Die Persönlichkeitsentwicklung benötigt eine breite und stabile Grundlage, dazu gehört auch die schulische Qualifikation.

Persönlichkeitsentwicklung im Fußballtraining

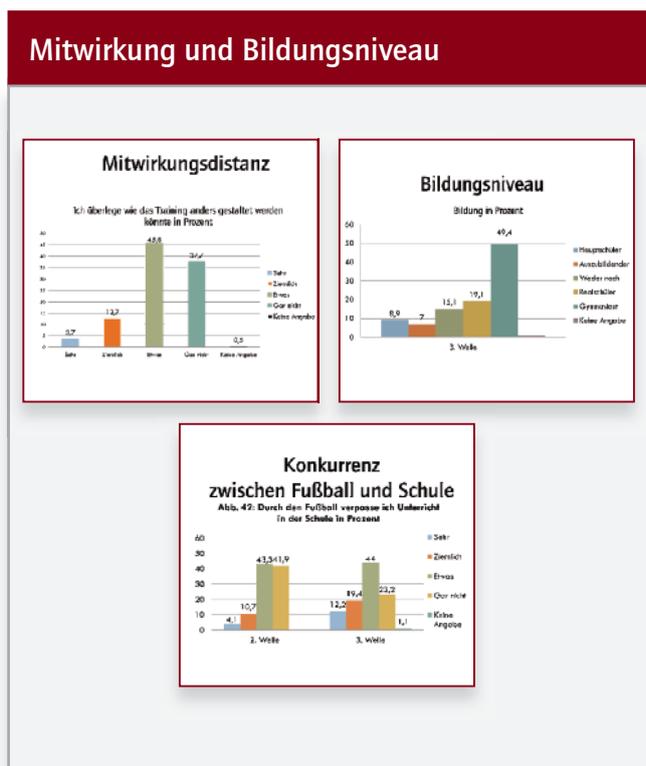
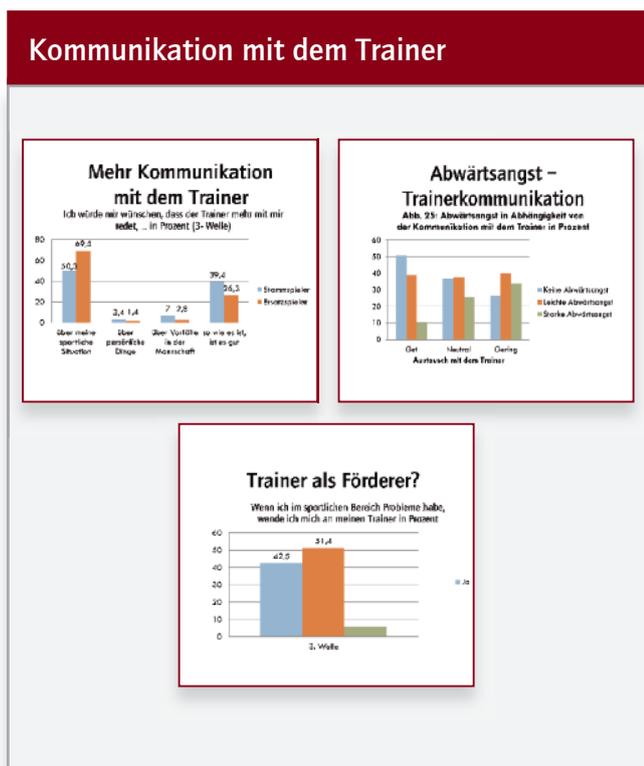
Zwei Ansätze begründen, warum Fußballtraining auch Persönlichkeitsentwicklung beinhaltet.

Verändertes Freizeitverhalten

Einerseits erlaubt die enge Zeitplanung zwischen Schule und Leistungssport den Jugendlichen kaum noch Räume, in denen sie sich mit Gleichaltrigen treffen und entwickeln können. Normale Entwicklungssituationen wie Diskussionen, Auseinandersetzungen, das Erleben von Gemeinsamkeiten, Gruppengefühl und auch das Positionieren in einer Gruppe ist damit nicht mehr so einfach möglich. Entwicklungsprozesse in der Peer Group finden jedoch ebenso innerhalb der Mannschaft demnach auch im Training statt.

Leistungsentwicklung und Persönlichkeitsentwicklung zusammen gestalten

Andererseits ist Persönlichkeit ein Bereich der Qualifikation, der im Sinne



der Leistungssteigerung mit zu entwickeln ist. Wenn man in der Leistungsspitze weiterkommen möchte, sollten Trainer und Verein die Leistungseinschätzung und Selektion nicht ausschließlich nach herkömmlichen Kriterien einstufen. Ein starres Stärken-Schwächen-Profil bildet nicht den Spieler ab.

Die Verantwortlichen können dagegen dynamische Prozesse der Persönlichkeitsentwicklung annehmen, Veränderlichkeiten akzeptieren, die Spieler nicht in Schemata pressen und ihnen immer wieder neue Möglichkeiten eröffnen.

Persönlichkeitsentwicklung als Trainingsinhalt

Die Entwicklung der Persönlichkeit ist ein Prozess, der eine eigene Dynamik in der Auseinandersetzung mit der Umwelt darstellt. Die Veränderbarkeit von personalen und sozialen Kompetenzen ist Ansatzpunkt für den Trainer. Wie auf die fußballspezifischen Leistungsfaktoren kann er auch Einfluss auf die Persönlichkeitsentwicklung der Talente nehmen.

Trainer, die diese Veränderbarkeit nicht nutzen, vernachlässigen Entwicklungsmöglichkeiten. Es ist erforderlich, den Tunnelblick auf reine Fußballinhalte abzulegen und die bestehenden Potentiale zur Persönlichkeitsentwicklung zu nutzen. Im Training sind alle Einflussfaktoren auf die Leistung zu berücksichtigen.

So ist es zum Beispiel möglich durch Rollenzuweisung die Simulation von Drucksituationen, Verantwortlichkeiten gegenüber Team und Trainer und kleine, in der Praxisdemonstration vorgestellte Kniffe, kann verantwortungsvolles und konsequentes Verhalten geschult werden, ohne dass die Fußballinhalte verändert werden. Damit werden die Situationen und Rollen für die Spieler verständlich greifbar, sinnhaft und handhabbar, was sich positiv auf das Kohärenzgefühl der Talente auswirkt.

Angereichertes Fußballtraining

Das Fußballtraining muss nicht neu erfunden werden. Es ist problemlos möglich, personale und soziale Kompetenzen in alltäglichen fußballspezifi-

schen Trainingsformen einzuüben. Lernfortschritte und Lernsituationen im sportlichen Training sollten deshalb unmittelbar die allgemeinen Entwicklungsaufgaben, (wie z. B. personale und soziale Kompetenzen) berücksichtigen.

Ausblick: Studienergebnisse auf eine breitere Basis stellen

Die im Beitrag dargestellten Ergebnisse und die daraus abgeleiteten Trainingsvorschläge können in den nächsten Jahren in einen breiteren Kontext gestellt werden. Es muss in weiteren Forschungsansätzen geklärt werden, ob die bisherigen Ergebnisse ebenso auf den Frauen- und Mädchenfußball zu übertragen sind. Eine Längsschnittuntersuchung, bei der einzelne Spieler über einen längeren Zeitraum begleitet werden, würde neue Perspektiven eröffnen.

Ein wichtiger Schritt, die Erkenntnisse in die alltägliche Arbeit mit Juniorenfußballspielern einfließen zu lassen, ist schließlich ein Modul zur Persönlichkeitsentwicklung in der Trainerausbildung.

Angereicherte Entwicklungsaufgaben in der Praxis

Unabhängigkeit – Fähigkeit zur selbstständigen Auseinandersetzung

Emotionale Unabhängigkeit von Trainer und Eltern entwickeln

Sich nicht irritieren lassen

Stimmung in der Mannschaft wahrnehmen und sich davon lösen können

Meinungsmache der Medien

Verantwortung

Eigene Fitness entwickeln
Eigene Leistung verantworten

Stärken und Schwächen richtig einsetzen

Soziale Verantwortung

Handlungsfähigkeit – Eigene Problemlösungskompetenz

Erfahrungen sammeln

Kommunizieren

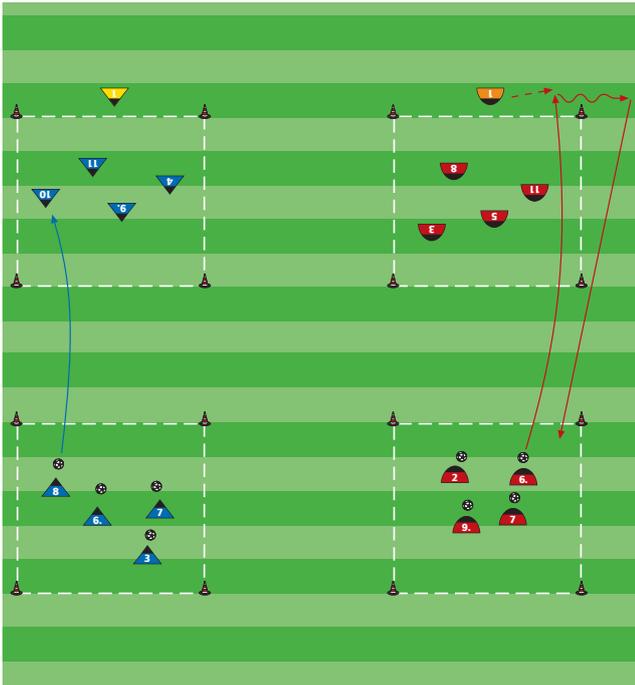
Gemeinschaftliche Ziele umsetzen

Eigene Ziele integrieren

Durchsetzungsfähigkeit entwickeln

Selbständige Problemlösung in unbekanntem Situationen
realistische Maßnahmen

Inselspiel als Teamwettkampf



Organisation und Ablauf

- Die Spieler in zwei Mannschaften einteilen, jede Mannschaft in zwei Gruppen. Diese stehen sich in parallelen Feldern, den „Inseln“, wie in der Abbildung gegenüber.
- Die Gruppe mit den Bällen spielt die Bälle zu den Partnern auf der Insel gegenüber: Jeder Spieler mit Ball muss einen Ball zum Partner bringen, jeder Spieler ohne Ball muss ein Zuspield unter Kontrolle bringen. Das Team kann die Aufgabe nur erfüllen, wenn alle Mitglieder dies schaffen!
- Verunglückte Zuspiele/Ballkontrollen spielt der Torhüter ins ursprüngliche Feld zurück, bis die Aufgabe erfüllt ist.
- Sind alle Bälle auf der Partnerinsel, laufen die Spieler zwischen den Feldern zusammen und erfüllen eine Zusatzaufgabe (siehe unten), bevor sie als komplettes Team gemeinsam alle Bälle in das leere Feld schießen.
- Dann wechseln sie als komplettes Team und Hand in Hand die Felder. Nun beginnt der zweite Durchgang. Welches Team hat zuerst beide Durchgänge absolviert?
- Ziele: Kooperation, Verantwortung, Motivation, Problemlösungskompetenz, Führungsrollen.

Teilaufgaben des Spiels



1

Bälle ins Partnerfeld spielen

- Jeder Spieler im Schussfeld muss einen Ball erfolgreich zum Partner gespielt und jeder Spieler im Annahmefeld einen Ball erfolgreich kontrolliert haben!
- Zuspield aus der Hand mit der Innenseite.
- Ballkontrolle ohne Bodenkontakt: Anstoppen mit Brust, Kopf oder Oberschenkel, dann den Ball fangen (2 Kontakte).



2

Gemeinsame Zusatzaufgabe

- Hier: der Größe nach aufstellen.
- Durchgang 2: dem Alter nach aufstellen.
- Variationsmöglichkeiten: Erschweren durch stumme Kommunikation und verschiedene Aufgaben aus Fußball, anderen Sportarten, Gesellschaft, Geschichte usw.



3

Alle Bälle ins leere Feld

- Alle Spieler passen gemeinsam die Bälle zielgenau ins leere Feld. Fehlschüsse spielt der Torhüter zurück.
- Variationsmöglichkeiten: verschiedene Schuss- und Passtechniken, Eigen-/Fremdvorlage, vom Boden oder volley usw.



4

Gemeinsamer Felderwechsel

- Das komplette Team inklusive des Torhüters wechselt Hand in Hand das Feld. Hier: Auf dem linken Bein springen.
- Nach dieser Aufgabe beginnt der zweite Durchgang.
- Im zweiten Durchgang Felderwechsel variieren, z. B. Rückwärtslauf o.ä.
- Nach zwei Durchgängen: welches Team war schneller?

Ballstafette mit Zusatzaufgaben



Organisation und Ablauf

- Die Mannschaft mit einem Ball befindet sich beim Spielstart im Mittelkreis.
- Aufgabe: Torabschluss außerhalb des Strafraums nach einer Ballstafette, in der jeder Spieler den Ball mindestens einmal berührt hat.
- Maximal zwei Ballkontakte pro Spieler.
- Nach der Kennenlernphase: Abschluss innerhalb von 10 Sekunden!

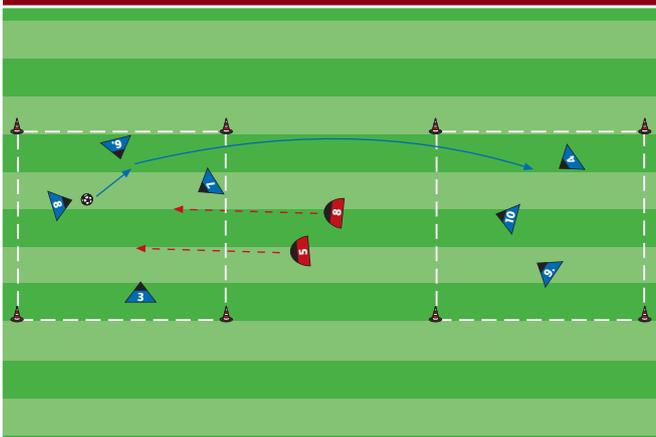
Hinweise

- Die Mannschaften sollen sich eine Strategie ausdenken, mit der sie die Aufgabe schnell und sicher erfüllen können. Foto: Das Team Orange passt den Ball im Kreis, der vorletzte Spieler legt dem letzten den Ball zum Torschuss in den Lauf. Team Gelb berät sich in der Zwischenzeit.
- Ziel: Problemlösungskompetenz, Kreativität, Führungsrolle, Kommunikation usw.

Variationen

- Direktspiel.
- Die Spieler werden durchnummeriert und müssen in der entsprechenden Reihenfolge zueinander passen.
- Der Trainer ruft im Laufe der Passfolge eine Spielernummer. Der aufgerufene Spieler muss innerhalb des Strafraums eine Flanke abschließen.

Flugballeckchen



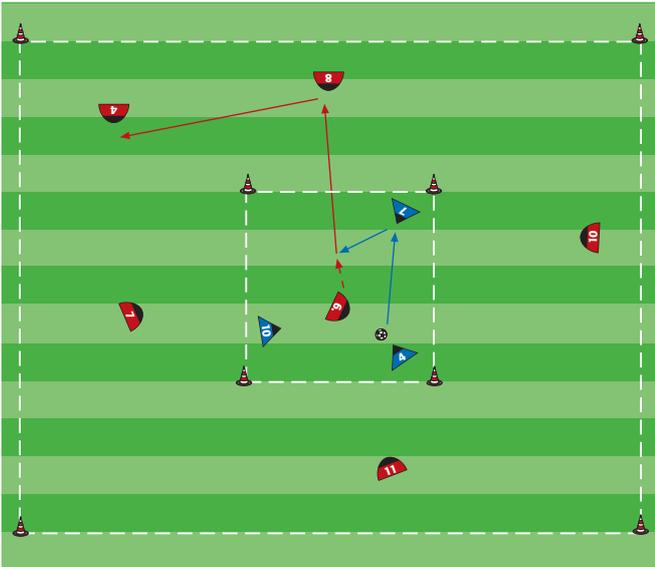
Organisation und Ablauf

- Eckenspiel in zwei Feldern mit einem Ball: 4-gegen-2 bzw. 3-gegen-2 mit maximal zwei Kontakten in den beiden Feldern, wobei die beiden Verteidiger zunächst zwischen den Feldern postiert sind und entscheiden müssen, wo sie den Ball jagen.
- Die Spieler mit Ball können einen Flugball in das andere Feld spielen, um die Verteidiger laufen zu lassen (s. Abb.). Der Flugball darf nicht auf dem Boden aufticken und muss mit dem ersten Kontakt in der Luft volley wieder ins Eckenspiel gebracht werden.
- Die Defensivspieler müssen ihre Strategie so anpassen, dass sie in einem der Felder den Ball erobern. Foto: die beiden Spieler links im Bild sind die Defensivspieler, die einem Flugball hinterhersprinten, um Druck auf den Ball zu bekommen, bevor er sicher kontrolliert wird.
- Bei Balleroberung wechselt der Spieler in die Mitte, der den Ballverlust verursacht hat. Der am längsten in der Mitte befindliche Spieler wechselt aus der Mitte heraus.

Hinweise

- Ziele: Strategie, Kommunikation, Frustrationstoleranz.
- Vereinfachen: Der Flugball darf einmal aufticken. Bälle, die außerhalb des Feldes landen, dürfen mit dem ersten Kontakt ins Feld zurückgespielt werden.

Spielform 3-gegen-1 auf 6-gegen-3



Organisation und Ablauf

- Drei-gegen-1 im kleinen zentralen Feld.
- Erobert der Spieler in der Mitte den Ball, sucht er sofort einen seiner Mitspieler im großen Feld. Dort 6-gegen-3.
- Gewinnt das Dreierteam den Ball wieder zurück, dann müssen sie möglichst schnell ins zentrale Feld zurückkommen, um dort wieder in Überzahl spielen zu können.
- Es muss nicht immer der gleiche Spieler des 6er-Teams in die Mitte zum 3-gegen-1.
- Die Überzahlmannschaft spielt jeweils nur mit zwei Kontakten.

Hinweise

- Ziele: Kommunikation, Strategie, Kreativität, Führungsrollen, mit ungewohnten Anforderungen konfrontieren.

Aktive Erholung: Jonglieren mit Zusatzaufgabe



Organisation und Ablauf

- Die Spieler in Dreiergruppen mit je einem Ball einteilen, in der Gruppe freies Jonglieren.
- Zusatzaufgaben während des Jonglierens:
 - Gruppe 1: Ein Hütchen umherreichen (Foto)
 - Gruppe 2: Ein Leibchen umherreichen
 - Gruppe 3: Von 1.111 abwärts zählen
 - Gruppe 4: Von 1.111 aufwärts zählen
 - usw.
- Fällt der Ball auf den Boden, gilt dies als Fehler. Das Team, das als erstes drei Fehler erzeugt, verliert.

Hinweise

- Drucksituation, Kooperation, Kommunikation.

Auslaufen mit Zusatzaufgabe



Organisation und Ablauf

- Die Mannschaft läuft gemeinsam 5 Runden aus.
- Nach einer Runde stellt der Trainer eine Frage. Wenn die Mannschaft diese Frage beantwortet, muss sie nur eine Runde weniger laufen bzw. kann sofort aufhören, Runden zu laufen. Wird die Frage nicht oder falsch beantwortet, folgt eine neue Frage.
- Mögliche Fragen:
 - Wie war die Reihenfolge der ersten acht Vereine nach der letzten Bundesligasaison?
 - Wer waren die letzten fünf Gewinner des „Goldenen Schuhs“?
 - ...

Hinweise

- Kommunikation: typische Jugendthemen, die sonst in der Peer Group besprochen werden.