

## Inhalte der Sport-Assistenz-Ausbildung Fußball 2024

### Aufteilung der Ausbildung

<b>1. Wochenende</b>	<b>1. Ausbildungsteil (sportartenunspezifisch)</b>
	<b>Gemeinsame Hospitation bei einem Training mit anschließender Reflexion</b>
<b>2. Wochenende</b>	<b>2. Ausbildungsteil (fußballspezifisch)</b>

## Inhalte Ausbildungswochenende I

- ⚽ Kennenlernen in Praxis und anschließender Theorie: verschiedene Spiel- und Übungssituationen (Aspekte der Methodik/Didaktik in einfacher Sprache)
- ⚽ Vorstellung der Teilnehmenden: Wer ist wer? Erwartungshaltung und persönliche Kompetenzen
- ⚽ „Was machen Assistent:innen?“: Aufgaben, Pflichten etc. in Theorie und Praxis
- ⚽ Exemplarische Stunde mit Aufwärmen, Gymnastik und spielerischen Elementen. Einzel-, Klein- und Gesamtgruppe
- ⚽ Biologische Grundlagen: Herz-Kreislauf-Aspekte, Atmung, Ernährung etc. – Grundlagenwissen.
- ⚽ Theorie und Praxis Gymnastik: Funktionsweisen von Muskeln, Sehnen, Bändern (Schwerpunkt: Beweglichkeit und Kraft)
- ⚽ Exemplarische Stunde zum Thema Koordination. Auge-Hand-Koordination, Gleichgewicht (Induktiv und deduktiv)
- ⚽ Rollenspiele: Wir üben Assistent\*innen zu sein. (Einbindung von Sport-Assistent:innen in aktive Rollen)

## Inhalte Ausbildungswochenende 2

- ⚽ Rolle des Trainers
- ⚽ Kommunikation (Äußern von Kritik und Lob)
- ⚽ Input für das Techniktraining
- ⚽ Wertevermittlung und Herangehensweisen an das Coaching
- ⚽ Erwärmung und Cool-Down
- ⚽ Basistechniken Pass, Dribbling, Schuss im Stationsbetrieb
- ⚽ Reflexion der Praxiseinheiten
- ⚽ Trainingsplanung/-Organisation, Werkzeugkasten des Trainers
- ⚽ Hinführung zu Kleinen Spielen und die Organisation der Durchführung
- ⚽ Gruppenarbeit zur Schulung einer Basistechnik mit anschließendem Demonstrationstraining
- ⚽ Auswertung der Hospitation einschließlich Selbstreflexion und Verbesserungspotential