

## Tipps aus der Praxis für die Praxis

### "Fussball ist ein Volkssport". Warum sollen wir diesen freudvollen Sport nicht nutzen, um unsere Rehasportangebote "aufzupeppen".

Generell können dem Fussball sehr viele günstige Trainingseffekte im physischen Bereich für die verschiedensten Krankheitsbilder zugeschrieben werden und ganz nebenbei macht es auch noch Spaß und fördert auf sozialer Ebene - Rehasport-typisch eben...

- Gleichgewichtstraining: durch die Verlängerung der Einbeinstandphase beim Schuss - für manchen Teilnehmer im orthopädischen oder neurologischen Rehasport durchaus hilfreich.
- Training der Ausdauer: durch Positionswechsel und viele Übungs- und Spielformen mit kontinuierlicher Bewegung oder kurzen Bewegungspausen (Dauer- vs. Intervallmethode) - für Teilnehmer internistischen Gruppen immer ein Schwerpunkt

Das sind nur zwei der verschiedenen Möglichkeiten, die sich schon fast automatisch durch den fußballtypischen Bewegungsablauf ergeben.

Hier folgen noch ein paar weitere Ideen, wie man sich den Spaß am Fussball als zielgerichtetes Training für bestimmte Bereiche zu Nutze machen kann.

### Fussball als Training der Antizipationsfähigkeit: „Pässe zählen“

Organisation: Gassenaufstellung ( 3 x 2TN gegenüber mit 1 Ball), 1 Pärchen mit 1 Ball quer zur Gasse stellen.

Inhalt:

- In der Gasse werden die Bälle einander gleichmäßig zugespielt.
- Das Pärchen versucht den Ball einander zuzuspielen, ohne, dass er von den anderen Bällen getroffen wird – wie viele Pässe gelingen dem Pärchen?

### Fussball als Training der Differenzierungsfähigkeit „Curling“

Organisation: 2 gleichgroße Gruppen, jeder TN mit einem Ball (evtl. verschiedenfarbige Bälle nutzen)

Inhalt:

- Jeder TN versucht seinen Ball so nah wie möglich an ein Ziel heranzuschießen
- Andere Bälle dürfen weg geschossen werden

