

## Lektionen in Fussball und Prävention

17 Realschüler/-innen aus Bargaen BE absolvieren den Parcours des Fussball PLUS Diploms beim FC Thun Berner Oberland

Text und Bilder von Hans-Jürgen Bartl

**Thun** – 17 Schüler/-innen im Alter von 12 bis 16 Jahren aus der Realschule Bargaen BE besuchten im Rahmen einer Schulreise am Vormittag des 04. November 2010 bei strahlendem Sonnenschein den FC Thun.

Nach einem Rundgang mit Ernst Feller (Administrator Nachwuchs FC Thun BeO) über das Gelände des Super League Vereins stand aktiver Sport auf dem Programm.

Auf dem Trainingsplatz Nord wartete ein Parcours mit sechs Stationen auf die Schüler und Schülerinnen. Hier unterstrich Bahram Hatéf, Trainer beim FC Thun-Nachwuchs, wie wichtig das Aufwärmen beim Sport ist und schickte alle Teilnehmer/-innen auf zwei "Aufwärmrunden".

Anschliessend erklärte er den Ablauf des Technik- und Präventionsparcours und bat die Schüler/-innen, sich zum Üben auf die Stationen zu verteilen, wo die "Stationsbetreuer" von der U14 FC Thun BeO demonstrierten, wie die Übungen im Einzelnen durchzuführen sind.

Neben fünf Stationen mit fussballtechnischen Aufgaben gab es eine sechste Station, an der die Schüler und Schülerinnen lernten, wie und warum sie sich mit den Aufwärmübungen von "Die 11" vor Sportverletzungen schützen können.

Die zehn Übungen des präventiven Trainingsprogramms «Die 11» wurden vom Medizinischen Forschungszentrum der FIFA in Zusammenarbeit mit SuvaLiv und dem Schweizerischen Fussballverband entwickelt. Die elfte Übung ist üblicherweise ein Fairplay-Appell.



Station «Die 11», Demonstration der Übung "Harmstrings"

Nach dem Aufwärmen gingen Schüler, Lehrer und Spieler an die Stationen um ihr fussballerisches Können bezüglich "Dribbeln", "Flanke", "Penalty", "Kopfball" und "Kurzpasp" unter Beweis zu stellen. Als Ansporn winkte, je nach erreichter Punktzahl, das Fussball PLUS Diplom in Bronze, Silber oder Gold.



Station "Dribbeln"



Station "Flanke"



Station "Penalty"





Station "Kopfball"

Das "PLUS" des Diploms bestand diesmal aus dem Besuch an der Station «Die 11», wo die Teilnehmer die notwendigen zusätzlichen "PLUS-Punkte" erwarben.



«Die 11», "Einbeinstand mit Zuwerfen" eine Herausforderung der Bewegungskoordination



FC Thun U14 Spieler demonstrieren unter fachkundiger Anleitung die Übungen der «11»



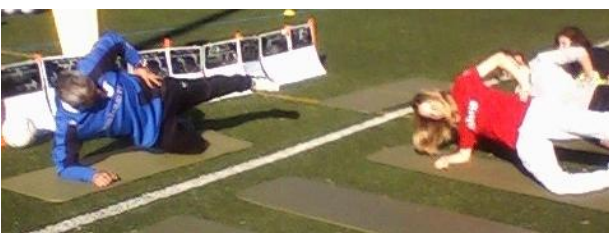
«Die 11», "Unterarmstütz in Seitlage" mit Ausführungskontrolle



«Die 11» Übung "Langlauf-Ski", auch als Vorbereitung für die Wintersaison empfohlen.



«Die 11» Übung "Harmstrings", beobachtet von einem "Lernhelfer" der U14 FC Thun



«Die 11», praktizierte Übung "Unterarmstütz in Seitlage"

Obwohl es nicht für alle Teilnehmer für ein Diplom reichte, ging niemand leer aus. Eine Fahne des FC Thun für alle und das Erlebnis eines spannenden und aktiv erlebten Vormittags machten alle Teilnehmer zu Gewinnern. Das unterstrichen abschliessend auch die vielen Worte des Dankes und die vielen lächelnden Gesichter beim Abschied.