

## Konzentration – Trainingsalltag: Ball mit dem Chip

Diese Vorschläge geben an, wie bestimmte Fussball-Übungen mit Bildern für die Schüler vereinfacht werden können.



Die Schüler wollen lieber Fussball spielen als Technik üben. Die Sportlehrerin schlägt interessante Bilder vor, um die Konzentration zu verbessern:

- Probleme mit Zielen beim Torschuss: «Stellt euch in der Ecke des Tors, in die ihr zielen wollt, ein Magnet vor. Der Ball wird beim Schuss magisch dahin gezogen.»
- Beim verkrampften Dribbling um Stangen: «Der Ball hat einen eingebauten Chip und weiss von selbst, wo er durch muss. Ihr könnt ihn ganz locker führen.»
- Beim Stoppen des Balls fliegt der Ball immer weg: «Euer Fuss saugt den Ball wie ein starker Staubsauger an.»

**Bemerkung:** Dieses Beispiel versteht sich als Vorschlag, wie konzentrationstraining in den Schul- und Trainingsalltag integriert werden können. Auch hier gilt: Fremdbestimmte Bilder sind oft von geringem Erfolg gekrönt. Motivieren Sie Athletinnen und Athleten, Schülerinnen und Schüler, sich eigene Bilder und Metaphern auszudenken.



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Bundesamt für Sport BASPO**