

Anlage C.16

LEHRGANG ZUR AUSBILDUNG VON FUßBALLINSTRUKTORINNEN UND FUßBALLINSTRUKTOREN

I. ALLGEMEINES BILDUNGSZIEL

Der Lehrgang zur Ausbildung von Fußballinstruktorinnen und Fußballinstruktoren hat in einem einsemestrigen Bildungsgang unter Bedachtnahme auf § 1 des Bundesgesetzes über Schulen zur Ausbildung von Leibeserziehern und Sportlehrern zur Aufgabe, die Teilnehmerinnen und Teilnehmer eingehend mit den fachlichen und erzieherischen Aufgaben einer Fußballinstruktorin/eines Fußballinstruktors im Amateurbereich vertraut zu machen.

Fußballinstruktorin/Fußballinstruktor im Sinne dieser Verordnung ist eine nach den folgenden Bestimmungen ausgebildete und qualifizierte Person, die befähigt ist, den Trainingsbetrieb in allen Altersstufen im Amateurbereich zu leiten, auf den Leistungsbereich vorzubereiten und Spieleinnen/Spieler vor sowie im und nach dem Wettkampf zu betreuen.

II. STUNDENTAFEL

(Es wird das Gesamtausmaß der Unterrichtseinheiten je Unterrichtsgegenstand auch im Falle der Einbeziehung von Formen des Fernunterrichtes angegeben.)

		Unterrichts- einheiten
A.	Pflichtgegenstände	
I.	Theorie	
	1. Religion (Ethik)	2
	2. Deutsch (Kommunikation)	2
	3. Organisation des Sports	1
	4. Sportbiologie und Belastungsverträglichkeit	8
	5. Sportpsychologie	5
	6. Sportpädagogik und Sportmethodik	8
	7. Angewandte Bewegungslehre und Biomechanik	8
	8. Angewandte Trainingslehre	20
	9. Wettkampfbestimmungen und Regelkunde	2
	10. Dopingprävention	2
	11. Seminar für Fachfragen	2
	Zwischensumme	60
II.	Praxis	
	12. Praktische Übungen	24
	13. Praktisch-methodische Übungen	36
	Zwischensumme	60
	SUMME	120
B.	Freigegegenstände	
	14. Aktuelle Fachgebiete	20
C.	Pflichtpraktikum	
	Außerhalb des Unterrichts im Ausmaß eines halben Jahres (Mannschaftsbetreuung)	

III. ALLGEMEINE BESTIMMUNGEN UND DIDAKTISCHE GRUNDSÄTZE

Der Lehrgang wird in einem Semester durchgeführt. Sollte der Lehrgang unter Einbeziehung von blended learning durchgeführt werden, so ist zu Beginn des Lehrganges bei Ausgabe des Lehrmaterials eine entsprechende und ausreichende Einführung zu geben. Die Unterlagen für das Selbststudium sind so zu gestalten, dass deren Inhalt und Umfang auf einen normal laufenden Ausbildungslehrgang Bedacht nehmen. Das festgelegte Lehrziel muss auch bei Einbeziehung des Fernunterrichtes erreicht werden.

In den einzelnen Unterrichtsstunden ist die pädagogische Zielsetzung zu berücksichtigen. In allen Gegenständen ist auf die spätere Tätigkeit der Instruktorin bzw. des Instructors Bedacht zu nehmen. Der Lehrstoff ist zum besseren Verständnis und zur leichteren Anwendung in der Praxis unter Einsatz von Anschauungsmaterial wie Videos, Demonstrationen usw. zu vermitteln. Fächerübergreifender Unterricht ist anzustreben und auf die Querverbindungen in den einzelnen Gegenständen ist hinzuweisen. In allen praxisbezogenen Gegenständen sind methodische Hinweise zu geben. Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer sind zur Selbstständigkeit anzuregen.

Im Bereich der Bildungs- und Lehraufgaben werden die entsprechenden Lernergebnisse des Gegenstandes beschrieben. Lernergebnisse sind durch eine Inhaltsdimension und durch eine Handlungsdimension gekennzeichnet. Die Handlungsdimension, d.h. die Ebene auf welcher Lernstufe die Teilnehmerin/der Teilnehmer den Inhalt eines Lernergebnisses erwerben soll, sind durch die Buchstaben (A), (B) und (C) gekennzeichnet. Dabei kennzeichnet

(A) die Lernstufe „Wiedergeben“: Informationen wiedergeben können, Bescheid wissen über, effektive Verhaltensstrategien kennen

(B) die Lernstufe „Anwenden“: Fakten interpretieren, vergleichen und gegeneinander abwägen können, Muster erkennen können, Probleme unter Anwendung von Skills und Wissen lösen können; angeeignetes Wissen in die Anleitung von Sportgruppen umsetzen können

(C) die Lernstufe „Analysieren/Evaluieren“: Urteile auf Basis von Kriterien und Standards fällen können; bekannte Elemente zu einem neuen Muster oder einer neuen Struktur zusammenfügen können; Ursachen für nicht zielführendes Verhalten erkennen können; aus Erfahrungen neue Optionen generieren können;

IV. LEHRPLÄNE FÜR DEN RELIGIONSUNTERRICHT

(Bekanntmachung gemäß § 2 Abs. 2 des Religionsunterrichtsgesetzes)

a) Katholischer Religionsunterricht

Die Bestimmungen des Lehrplanes in Anlage A.1 (Lehrgang zur Ausbildung von Sportlehrerinnen und Sportlehrern) sind sinngemäß anzuwenden.

b) Evangelischer Religionsunterricht

Bildungs- und Lehraufgabe:

Wie Anlage A.1., Abschnitt IV

Lehrstoff:

Aus dem in Anlage A.1 angegebenen Lehrstoff sind jene Themen auszuwählen, die in besonderer Weise dem Berufsbild entsprechen.

V. BILDUNGS- UND LEHRAUFGABEN DER EINZELNEN UNTERRICHTSGEGENSTÄNDE, AUFTEILUNG DES LEHRSTOFFES

1. Religion (Ethik)

Siehe Abschnitt IV.

2. Deutsch (Kommunikation)

Bildungs- und Lehraufgabe

Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer können:
- eine Spielerbesprechung durchführen; (B)

- sich verständlich ausdrücken. (A)

Lehrstoff

Grundlagen der Kommunikation; Präsentationstechniken; Gestaltung einer Spielerbesprechung (Fallbeispiel); Formen des Feedbacks als Möglichkeit der Überprüfung für die Zielorientiertheit und Verständlichkeit der persönlichen Kommunikation

3. Organisation des Sports

Bildungs- und Lehraufgabe

Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer können:

- die wesentlichen Eckpfeiler der Organisation des Sports in Österreich und der Förderstrukturen benennen. (A)

Lehrstoff

Staatliche und föderative Verankerung des Sports, Förderstrukturen in Österreich, Ausbildungsstrukturen in Österreich; Stellung und Bedeutung der Bundessportakademien in der Ausbildungslandschaft für den Sport.

4. Sportbiologie und Belastungsverträglichkeit

Bildungs- und Lehraufgabe

Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer können

- die wichtigsten anatomischen und physiologischen Grundkenntnisse wiedergeben (A)
- erklären, wie durch systematisches und regelmäßiges Bewegen bzw. sportliches Training funktionelle und strukturelle Anpassungen im Organismus ausgelöst werden. (A)
- trainingsmethodische Aspekte im langfristigen (Leistungs-)aufbau anwenden. (B)
- die Notwendigkeit der Entwicklung einer körperlichen Belastungsverträglichkeit im Kontext der progressiven Leistungssteigerung argumentieren. (A)
- die Grundlagen der Energiebereitstellung in Bezug zu den Trainingsbereichen setzen und daraus eine Trainingsmethodik für Fußball ableiten. (C)
- trainingspraktische Übungen und Mittel zur Verletzungs-prophylaxe und Leistungssteigerung (im Bezug zu den oben genannten Aspekten) einsetzen und vorzeigen. (B)
- aktive und passive Regenerationsmaßnahmen als integrativer Bestandteil regelmäßigen Trainings darstellen. (B)
- Lehrstoff

Anatomie: Anpassungen des aktiven und passiven Bewegungsapparates (langfristiger Leistungsaufbau), Aufbau eines echten Gelenkes, Aufbau der Muskulatur, passive und aktive Strukturen der Wirbelsäule, des Kniegelenkes und des Hüftgelenkes; Sportverletzungen und Maßnahmen;

Physiologie: Energiebereitstellung; Grundlagen des Herzkreislaufsystems; Grundlagen des Nervensystems; Grundlagen Atemsystem; Grundlagen Laktatkurve; Regenerationsmaßnahmen

5. Sportpsychologie

Bildungs- und Lehraufgabe

Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer können

- selbständig Amateurmansschaften mit unterschiedlichen Persönlichkeiten, Berufswelten und Altersstufen führen. (C)
- Sexuelle Übergriffe vermeiden
- Umgang mit Autorität und Druck (Mannschaftsaufstellung)

Lehrstoff

Organisation des Sportpsychologen in Österreich; Motivation und Einstellung, Teambuilding; Konfliktmanagement; Psychologische Aspekte des Wettkampfcoachings; Prävention gegenüber sexuellen Übergriffen im Sport; Umgang mit Autorität und Druck, Themen der Integration und Inklusion.

6. Sportpädagogik und Sportmethodik

Bildungs- und Lehraufgabe

- Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer können
- ein Training im Breitenfußball gestalten; (B)
 - eine Trainingsdokumentation führen. (A)

Lehrstoff

Leitungs- und Führungsaufgaben eines Trainers, methodische Grundsätze in der Planung, Organisation, Durchführung bzw. Gestaltung von Training im Breitenfußball, Aspekte der Teamentwicklung, Kommunikation und Führung, Erziehungsziele; Methoden der Trainingsdokumentation; Sicherheit im Training..

7. Angewandte Bewegungslehre und Biomechanik

Bildungs- und Lehraufgabe

- Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer können
- Unterschiede und Fehler eines Bewegungsablaufes benennen.
 - Korrekturschritte zur effektiven Bewegungsausführung anleiten.
 - die koordinativen Basisfähigkeiten sportartspezifisch aufgrund der räumlichen –zeitlichen und dynamischen Erfordernisse bewerten.
 - die grundsätzlichen Modelle des Bewegungslernens beschreiben und anwenden.
 - ein Techniktraining situationsbezogen durchführen und Schwerpunkte für verschiedene Spielpositionen setzen; (B)
 - technische und taktische Fehler unterscheiden. (B)

Lehrstoff

koordinative Fähigkeiten und ihre Bedeutung; Strukturiertes Koordinationstraining/fähigkeitsorientiertes Fertigkeitstraining (Einsatz von koordinativen Schwerpunkten, Druckbedingungen, Sensomotorik), Notwendigkeit und Grenzen der Vielseitigkeit, Transferenz/Interferenz; Bewegungsanalyse, qualitative und quantitative Bewegungsmerkmale, Bewegungsstruktur, Technik, Technikvarianten, Technikleitbild, Stil; Motorisches Lernen, Strategien und Methodik des Techniktrainings (von traditionellen Methoden bis zum Differentiellen Lernen), Strategien zur Veränderung von stabilen Bewegungsmustern, Umlernen; Modelle der Bewegungssteuerung

Technikanwendungstraining, Positionstechniken, Situationsgerechtes Einsetzen von Techniken.8. Angewandte Trainingslehre

Bildungs- und Lehraufgabe

- Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer können
- ein Training für Amateurmanschaften aufgrund trainingswissenschaftlicher und sportartspezifischer Kenntnisse wirksam und zielgruppenadäquat planen. (B)
 - Grundbegriffe der Trainingslehre beschreiben, verstehen und anwenden.
 - Trainingsprinzipien im Kontext biologischer Anpassungsvorgänge (siehe Sportbiologie) verstehen und anwenden.
 - für den betreuten Personenkreis auf Basis von grundlegenden Kenntnissen im Bereich der konditionellen und koordinativen Fähigkeiten bzw. koordinativ –taktischen –strategischen Fertigkeiten eine Trainingsstunde planen (vgl. PMÜ).
 - geschlechts- und altersspezifische Besonderheiten in der trainingsmethodischen Vorgehensweise berücksichtigen.
 - geschlechts- und altersspezifische Besonderheiten zielgruppenadäquat (Kinder, Jugendliche, Frauen, Männer, Senioren, Behinderte) in einer Trainingseinheit anwenden.
 - die Notwendigkeit eines langfristigen Leistungsaufbaus verstehen

Lehrstoff

Sportmotorische Grundeigenschaften und ihre Bedeutung im Fußballsport; Trainingsprinzipien; Belastung vs. Beanspruchung; Belastungsparameter; leistungsbestimmende Komponenten im Sport; Superkompensation;

Kraft): Notwendigkeit, Trainingsmethoden, Grundprinzipien Krafttrainings im Kinder und Jugendalter;

Ausdauer: Physis, Psyche, Wiederherstellung & Funktionen der AD; Erscheinungsformen der Ausdauer; Parameter zur Steuerung des Trainings; Methodik des AD-Trainings und die entsprechenden Anpassungserscheinungen; Ausdauertraining im Kinder- und Jugendbereich

Schnelligkeit: Begriffsbestimmung, Schnelligkeitsvoraussetzungen, zyklische und azyklische Schnelligkeit; Methodik im Schnelligkeitstraining; Koordinativer Ansatz & Neuromuskulärer Ansatz; Schnelligkeitstraining bei Kindern und Jugendlichen; Grundsätze Training

Beweglichkeit: Einteilung; Joint by Joint; Mobilität vs. Stabilität; Dehnmethoden, Mobilisation; Bearbeitung Muskelgewebe, Grundlegende Aspekte des Faszientrainings;

Trainingsplanung: Taktische Periodisierung; Planung der Übergangsperiode;

Taktik: Definition und Gliederung der Taktik, Phasen des Spiels, Spielsystem 4-4-2, Grundlagen des kontinuierlichen Spielaufbaus, Grundlagen des Konterspiels, Raumdeckung aus mannschaftstaktischer Sicht, Trainingslager im Amateurbereich, Tormantraining,

9. Wettkampfbestimmungen und Regelkunde

Bildungs- und Lehraufgabe

- Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer können
- die allgemeinen Fußballspielregeln anwenden. (B)

Lehrstoff

Besonders Fußballspielregeln 11 – 14: Abseits, Foulvergehen, Freistoß, Strafstoß.

10. Dopingprävention

Bildungs- und Lehraufgabe

- Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer können
- Risiken und Gefahren von Doping benennen
 - Athlet/innen für die Gefahren des Dopingeinsatzes sensibilisieren
 - Beratungsstellen und aktuelle Informationsquellen recherchieren v

Lehrstoff

Basiswissen Arbeit NADOs/WADA; Definition von Doping (Leistungssteigernd, potentiell gesundheitsschädigend, gegen den Sportsgeist) - Was ist Doping; Sensibilisierung: Freigabe ja/nein; Versuchssituation; wie gehe ich als Instruktor damit um; Rechtliches: Sportrecht und Strafrecht - wann kommt was zu tragen,

Wichtigste Mittel und Methoden der Verbotsliste und deren mögl. gesundheitlichen Folgen bei Anwendung, Wie kann ich pos. Proben verhindern (Medikamentenabfrage, MedApp, Umgang mit Nahrungsergänzungsmittel: wie erkenne ich geprüfte NEMs?)

11. Seminar für Fachfragen

Bildungs- und Lehraufgabe

- Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer können
- interdisziplinäre Fragen zur Vertiefung und Ergänzung des sportartspezifischen und sportartrelevanten Wissens diskutieren

Lehrstoff

Grundzüge der Sporternährung; Makro- und Mikronährstoffe; Bilanzorientierte Ernährung; Ernährung vor, während und nach dem Spiel; Gewichtsmanagement; Sinnhaftigkeit und Risiken NEM

12. Praktische Übungen

Bildungs- und Lehraufgabe

Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer können

- ihr Eigenkönnen in allgemeinen und spartenspezifischen Bewegungssequenzen zur Unterstützung der Demonstrationsfähigkeit und Erweiterung der eigenen Lehrkompetenz verbessern.

Lehrstoff

Verbesserung der grundmotorischen Eigenschaften, Fertigkeiten und fußballspezifischen Fähigkeiten (Kondition – Technik – Taktik) in allen Übungsgebieten im Rahmen bestimmter Übungsgruppen; Festigung des Eigenkönnens.

13. Praktisch-methodische Übungen

Bildungs- und Lehraufgabe

Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer können

- ein Training für Amateurmanschaften aufgrund trainingswissenschaftlicher und sportartspezifischer Kenntnisse wirksam und zielgruppenadäquat durchführen. (C)
- theoretische Kenntnisse und Fertigkeiten in der Arbeit mit Gruppen anwenden.
- das Übungsrepertoire (auch auf der Basis von grundlegenden Testergebnissen) zielgruppenadäquat anpassen bzw. variieren und selbstständig kreativ erweitern.
- für den betreuten Personenkreis eine Trainingseinheit strukturieren und einen, auf den aktuellsten Erkenntnissen beruhenden Übungsbetrieb durchführen.
- spezielle methodische Maßnahmen zur Verbesserung des Eigenkönnens von Personen und Zielgruppen entwickeln.
- Entwicklung von Strategien zum „Aufbrechen“ von Bewegungsmustern mit Hilfe eines kreativen Übungsrepertoires
- Präventivmaßnahmen als Voraussetzung für körperliche Belastungen (Herz-Kreislaufsystem, Bewegungsapparat und psychische Aspekte) setzen.
- psychophysische Belastungen in ihrer Wirkung einschätzen.
- einen sicherheitsorientierten Übungsbetrieb herstellen.

Lehrstoff

Kraft: Grundlagen im Krafttraining ohne Maschinen; Stabilisation und Kräftigungsübungen mit Zusatzanforderungen

Rumpf: Grundübungen der Rumpfstabilisation; kurzer Hebel vs. Langer Hebel; konditionsorientierte Rumpfkraftigung

Schnelligkeit: zyklische & azyklische elementare Schnelligkeit; Komplexe Schnelligkeit; Allgemeine Lauf- & Sprungkoordination; Lauf- & Sprungkoordination zur Streckkraftentwicklung;

Ausdauer: Grundlagen spezifische Leistungsdiagnostik; Variation der Intensitäten (Methoden für niedrige bzw. hohe Intensitäten); Organisationsformen;

Beweglichkeit Mobilisationstechniken; Dehnmethoden;

Technik: Technikanwendungstraining, Kontinuierlicher Spielaufbau, Konterspiel, Raumdeckung, Wettkampfcoaching, Koordinationstraining, Konditionstraining, Tormanntraining, Lehrauftritte

B. Freigegegenstände

14. Aktuelle Fachgebiete

Bildungs- und Lehraufgabe

Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer können:

- ihre Kompetenzen durch einen weiterführenden Verschnitt von Theorie und Praxis im Bereich der Aufgaben einer Instruktorin/eines Instructors erweitern. (B)

Lehrstoff:

Aktuelle Fachgebiete

C. Pflichtpraktikum

Bildungs- und Lehraufgabe

Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer können:

- im Praktikum die Kompetenzen im Eigenkönnen als Instruktorin bzw. Instruktor festigen und erweitern (B)

Lehrstoff

Übungen zur Verbesserung der Eigenkompetenz sowie der Anleitungskompetenz auf Grundlagenniveau.

Schulversuch