

# Leitfaden für Fußballjugendtrainer und Betreuer



Des BSV-Bielstein

F bis A-Jugend

**BSV VIKTORIA BIELSTEIN**

## Inhalt

<b>VORWORT</b> .....	<b>4</b>
<b><u>F-und E-Jugend</u></b> .....	<b>5</b>
Merkmale von F-und E-Jugendlichen .....	5
Ziele des F-und E-Jugendtrainings .....	5
Checkliste für F-und E-Jugentraing .....	5
Die Betreuung F-und E-Jugend .....	6
Der Trainingsaufbau .....	6
<i>Beginn und Einstimmung</i> .....	6
<i>Der Hauptteil</i> .....	6
<i>Der Schlussteil</i> .....	7
Beispiel für Trainingsübungen (hier Aufwärmübung) .....	8
<b>Tipps für den Trainer</b> .....	<b>9</b>
Coachen vor und beim Spiel .....	9
<b><u>D-und C-Jugend</u></b> .....	<b>10</b>
Merkmale von D-und C-Jugendlichen .....	10
Ziele des D- und C-Jugendtrainings .....	10
Checkliste für D-und C-Jugendtraining .....	10
Der Trainingsaufbau .....	11
<i>Beginn und Einstimmung</i> .....	11
<i>Der Hauptteil</i> .....	11
<i>Der Schlussteil</i> .....	12
Beispiel für Trainingsübungen (hier Hauptteil) .....	12
<b><u>B-und A-Jugend</u></b> .....	<b>13</b>
Merkmale von B-und A-Jugendlichen .....	13
Ziele des B-und A-Jugendtrainings .....	13
Checkliste für B-und A-Jugendtraining .....	13
Der Trainingsaufbau .....	14
<i>Beginn und Einstimmung</i> .....	14
<i>Der Hauptteil</i> .....	14
<i>Der Schlussteil</i> .....	14
Beispiel für Trainingsübungen (hier Schlussteil) .....	15
<b>Was tun bei Sportverletzungen ?</b> .....	<b>16</b>
Schürfwunden .....	16
Prellungen .....	16
Verstauchung: .....	17
Muskelzerrung: .....	17
Muskelfaseriss/ Muskelriss .....	17
Muskelkrampf .....	18
Muskelkater .....	18
Wasserblasen .....	18
Verrenkung .....	18
Knochenbruch .....	19
Platz-, Stich- und Schnittwunden .....	19
Gehirnerschütterung .....	19
<b>Quellenangaben</b> .....	<b>20</b>

## Vorwort

Ein Gespräch mit einem erfahrenden Jugendtrainer eines großen deutschen Fußballvereins hat mich auf die Idee gebracht einen Versuch zu starten diesen Leitfaden zu erstellen.

In dem Gespräch ging es um die alltäglichen Probleme die ein eher ländlicher Fußballverein hat. Bekannte Probleme tauchten auf wie Zeitnot der Trainer und Betreuer , das Überangebot für die Jugendlichen an Vereinen und anderen Vereinigungen, schlechte Materialien aufgrund von finanzieller Einschränkungen, Unlust und Disziplinlosigkeit der Jugendlichen, Vorbildfunktion der Trainer.

Vor allen Dingen hat er mich aber darauf hingewiesen, das ein Großteil der Kinder und Jugendlichen die Grundlagen des Fußballspielens gar nicht beherrschen und diese Mängel mit bis in die Senioren-Mannschaften getragen werden.

Einfache Dinge wie Einwurf oder einen geraden Pass spielen , werden vernachlässigt und oftmals nicht genug und ausreichend trainiert und geübt. Diese Dinge sollten aber Grundvoraussetzung für ein erfolgreiches Fußballspiel sein, welches dann, wenn man solche Basistechniken beherrscht auch wieder viel mehr Spaß macht.

Ein Jugendtraining ist natürlich auch immer eine schöne Nachmittagsbeschäftigung für die Kinder, und die Eltern die ihre Kinder oftmals nur abliefern, haben dann auch mal 2 oder 3 Stunden Ruhe , um sich anderen Dingen zu widmen. Dennoch sollte man in dieser schönen Nachmittagsbeschäftigung auch gewisse Maßstäbe setzen und ruhig auch mal intensivere Dinge von den Kindern und Jugendlichen fordern.

Ebenso muss sich ein Jugendtrainer , jedes Mal hinterfragen ob ein Training oder eine Übung überhaupt sinnvoll und erfolgreich ist, die gerade durchgeführt wurde. Der Erfolg von Übungen und Trainingseinheiten, sollte einer ständigen Selbstkontrolle unterliegen.

Dieser Leitfaden soll nicht als Patentrezept verstanden werden und wird auch kein all Heilmittel sein , um jedes Spiel zu gewinnen , nein er soll lediglich dem jeweiligen Jugendtrainer eine Checkliste an die Hand geben , um den Erfolg zu überprüfen und die Fähigkeiten der Kinder und Jugendlichen zu messen.

Viel Spaß beim Trainieren.<sup>1</sup>

---

<sup>1</sup> Es wird bewusst bei der F-Jugend angefangen, da ein Bambini das Fußball spielen erstmal entdeckt und man schaut, ob er überhaupt Lust zu so einer Sportart wie Fußball hat.



## **F-und E-Jugend**

### Merkmale von F-und E-Jugendlichen

- Sehr große Bewegungs- und Spielfreude
- Große Begeisterung für das Wettstreiten mit anderen
- geringes Konzentrationsvermögen
- Koordinationsprobleme und eine schwach ausgeprägte Muskulatur
- starke Orientierung an erwachsenden Vorbildern

### Ziele des F-und E-Jugendtrainings

- ⇒ Erlernen der wichtigsten Fußballtechniken und Regeln
- ⇒ Schaffung von Koordination und von konditionellen Grundlagen
- ⇒ Förderung der Freude am Fußballspielen
- ⇒ Förderung von Teamgeist und Selbstvertrauen

### Checkliste für F-und E-Jugendtraining

- ✓ Beherrscht jedes Kind die einfachsten Schusstechniken (Innen-, Außen-, Spansschuss) ?
- ✓ Ist das dribbeln vorhanden?
- ✓ Kann jedes Kind einen Ball richtig stoppen und danach den Ball gerade zum Nächsten spielen ?
- ✓ Wie sieht es mit Kopfbällen aus (richtige Technik, Augen auf) ?
- ✓ Beherrscht jedes Kind einen Einwurf ? (stehen bleiben und Ball hinter dem Kopf)
- ✓ Sind die wichtigsten Regeln , wie Abseits , wann gibt es Abstoß , Eckball etc verstanden worden?
- ✓ Waren die Kinder über- oder unterfordert beim Training und hat es ihnen Spaß gemacht?



## Die Betreuung F-und E-Jugend

- ① Gerade die Trainer der Jüngsten wirken als Vorbild und haben großen Einfluss auf die Persönlichkeitsentwicklung.
- ① Als Trainer sportliche wie soziale Werte vorleben
- ① Sportliche Fairness gerade bei Niederlagen zeigen
- ① Allen Kindern die gleiche Aufmerksamkeit zukommen lassen
- ① Den Kindern im Training und Spiel helfen , statt sie bloßzustellen
- ① Einige Ordnungsregeln einüben, wie z.B. Pünktlichkeit, Aufräumen der Umkleidekabine, Abmelden von Training und Spiel
- ① Immer positiv erklären und korrigieren, auch wenn etwas falsch läuft oder misslingt; möglichst viel loben!
- ① Jedes Training startet und endet mit einem kurzem Zusammenkommen

## Der Trainingsaufbau

### *Beginn und Einstimmung*

- ☞ F- und E-Junioren benötigen noch kein gezieltes Aufwärmprogramm , wie es später jede Trainingseinheit einleitet!
- ☞ Kinder in diesem Alter wollen und können sich sofort schnell bewegen und zu diesem Zweck vor allem interessante , leicht verständliche Fang -und Ballspiele anbieten, die möglichst rasch anlaufen!

### *Der Hauptteil*

- ☞ Im Mittelpunkt des Trainings motivierende Spiel- und Übungsaufgaben zum Kennen lernen der Grundtechniken einbauen
- ☞ Auf keinen Fall nur starre und monotone Übungen zum Technik-Training anbieten! Immer „kleine Wettbewerbe“ organisieren!
- ☞ Jeder Spieler und Spielerin muss viel in Bewegung sein und viele Ballkontakte haben!
- ☞ Lange Wartezeiten vermeiden und in kleinen Gruppen arbeiten!

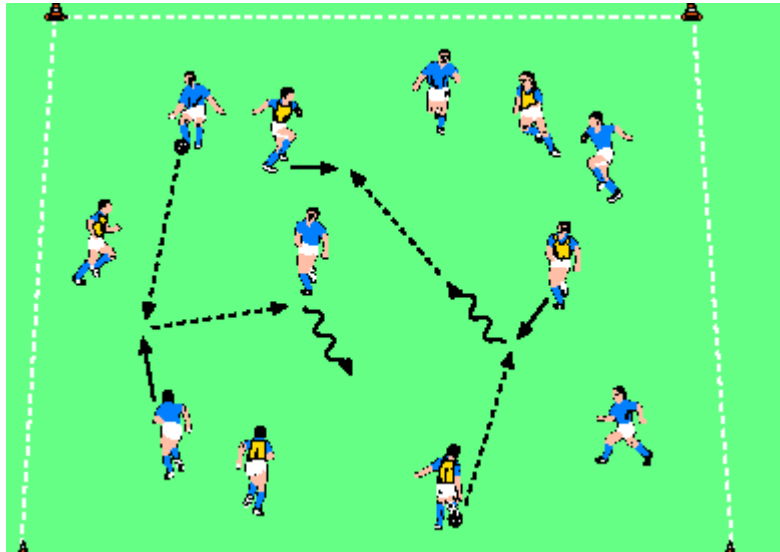


### Der Schlussteil

- ☞ Kleine Fußballspiele sind der eindeutige Mittelpunkt des F- und E-Jugendtrainings
- ☞ Nach dem Einstimmen können Fußballspiele mit kleinen Teams durchaus das restliche Training alleine bestimmen!
- ☞ Spätestens zum Abschluss genug Gelegenheit zum freien Spiel geben



### Beispiel für Trainingsübungen (hier Aufwärmübung)



#### Organisation

- Mit 4 Hütchen ein Feld von 15 x 15 Metern markieren
  - Die Spieler in 2 gleich große Mannschaften einteilen
  - Je Mannschaft ein Ball
- 

#### Ablauf

- Die Spieler passen sich jeweils innerhalb der Mannschaft zu
  - Der Ball darf das Spielfeld nicht verlassen und nicht durch Spieler der anderen Mannschaft berührt werden.
- 

#### Tipps und Korrekturen

- Gelingt den Spielern das Pass-Spiel nicht, den Ball zunächst zuwerfen lassen.
- Die Spieler sollen nach jedem Abspiel ihre Position verändern, also nicht stehen bleiben sondern ständig in Bewegung bleiben.
- Die Spieler sollen ein Gefühl für den Raum entwickeln.



### ***Tipps für den Trainer***

- ↘ Immer nur die nächste Übung oder das nächste Spiel erklären!
- ↘ Sich kindgemäß ausdrücken! Mimik und Gestik einsetzen und nicht zu monoton sprechen!
- ↘ Nie mit Lob sparen!
- ↘ Die Attraktivität der Übungen durch motivierende Formulierungen („Wer kann..?“) und Wettbewerbe steigern

### **Coachen vor und beim Spiel**

Die Kinder und Eltern sollten zur Zuverlässigkeit und Pünktlichkeit erzogen werden. Der Trainer sofern er Zeit dazu hat kontrolliert die Ausrüstung auf Sauberkeit und Vollständigkeit (z.B. bei Regen entsprechende Kleidung etc.)

Die Mannschaftsbesprechung sollte 10 Minuten nicht überschreiten und es sollten kurze und genaue Anweisungen gegeben werden. (Mannschaftsaufstellung und ein paar kurze taktische Grundinformationen dazu)

Am Ende der Besprechung ist es ganz wichtig die Kinder noch mal anzuspornen , dies sollte aber nicht übertrieben werden und eher in einem Mut machen enden.

Danach müssen die Kinder noch genug Zeit haben, sich ein wenig einzuspielen.

Im Spiel die Kinder positiv anfeuern , jedoch nicht zu viele Anweisungen und Informationen von außen geben. Auf Eltern muss beruhigend eingewirkt werden , wenn sie von außen die Kinder oder auch den Schiedsrichter kritisieren oder in das laufende Spiel hineinrufen.

Es sollte weiterhin jeder Spieler zum Einsatz kommen, egal bei welchem Spielstand.

In der Halbzeit sollten unbedingt Getränke gereicht oder zumindest darauf geachtet werden das die Kinder genug trinken. Mit Anweisungen und großartigen Mannschaftsumstellungen eher sparen.



## **D-und C-Jugend**

### Merkmale von D-und C-Jugendlichen

- Körperliche und psychische Ausgeglichenheit der D-Junioren
- Verbessertes Konzentrationsvermögen
- Verständnis von taktischen Merkmalen
- Zum Ende der D-Jugend und Anfang der C-Jugend: körperlicher und psychischer Einschnitt mit Eintritt in die Pubertät

### Ziele des D- und C-Jugendtrainings

- ⇒ Spaß am Fußballspielen
- ⇒ Festigen der Grundtechniken mit System
- ⇒ Anwenden der Techniken in unterschiedlichen Spielsituationen unter Druck eines Gegenspielers
- ⇒ Vermittlung von taktischen Grundlagen und Fähigkeiten
- ⇒ Förderung von positiven Persönlichkeitseigenschaften wie z.B. Leistungsbereitschaft, Bereitschaft zu regelmäßigem Training und Selbständigkeit

### Checkliste für D-und C-Jugendtraining

- ✓ Beherrscht der Spieler die Grundtechniken(Schuss-Pass und Dribbeltechniken) wie selbstverständlich?
- ✓ Kann jeder Spieler einen kraftvollen und vor allen Dingen genauen Pass spielen?
- ✓ Wie sieht es bei den Spielern mit dem Zweikampfverhalten aus?
- ✓ Sind einige Spieler mit der Kondition hinterher?



- ✓ Werden Reaktionsübungen und Startübungen mit dem Ball beherrscht?
- ✓ Sind die Fußballregeln in Fleisch und Blut übergegangen?
- ✓ Wie ist das kameradschaftliche Verhältnis in der Mannschaft?
- ✓ Sind die Jugendlichen über –oder unterfordert mit dem Training und hat es ihnen Spaß gemacht?

## Der Trainingsaufbau

### Beginn und Einstimmung

- ☞ Interessante Aufwärmprogramme mit Ball (einzeln, paarweise oder in kleinen Gruppen) zur Technikschiulung anbieten
- ☞ Zwischendurch auch motivierende Fangspiele, Laufstaffeln, „kleine Spiele“ und koordinative Aufgaben mit Ball einbauen
- ☞ Eine weitere Alternative ganz zu Trainingsbeginn:  
Eine kurze Selbstbeschäftigungsphase (5 Minuten), in der die Spieler alles am Ball ausprobieren dürfen.

### Der Hauptteil

- ☞ Spielformen in kleinen Gruppen ( ideal ist ein 4 gegen 4) zu einem bestimmten technisch-taktischen Schwerpunkt als Mittelpunkt des Trainings einplanen.
- ☞ Dazwischen Übungsformen zum selben technischen Schwerpunkt anbieten.
- ☞ Die einzelnen Aufgaben so aussuchen , dass die Organisation (Übungsfelder, Spielergruppen) nicht verändert werden muss, um keine kostbare Trainingszeit zu verlieren!



### Der Schlussteil

- ☞ Zum Abschluss des Trainings: Spiele in kleinen Gruppen auf Tore
- ☞ Ab und an betonen wenige zusätzliche Spielregeln nochmals den technisch-taktischen Schwerpunkt (z.B. das Dribbling) den Schwerpunkt des Trainings! Regelmäßig auch ganz frei spielen lassen.
- ☞ Beim Abschlussspiel ein 7 gegen 7 nicht überschreiten und relativ kleine Felder abstecken. Bei größeren Trainingsgruppen eine 3.Mannschaft bilden und ein kleines Turnier organisieren.

### Beispiel für Trainingsübungen (hier Hauptteil)



#### Organisation

- Eine Hütchenlinie 16 Meter vor dem Tor aufstellen
  - Die Spieler in Paare einteilen
  - Zwei Gruppen jeweils rechts und links neben dem Tor platzieren
- 

#### Ablauf

- Einen Ball auf der Hütchenlinie ablegen
  - Auf ein Trainersignal laufen beide Spieler zum Ball und sollen aus der 1 gegen 1 Situation zum Torschuss kommen.
- 

#### Tipps und Korrekturen

- Alle Treffer mitzählen
- Alle 1 gegen 1 Situationen in hohem Tempo ausführen



## **B-und A-Jugend**

### Merkmale von B-und A-Jugendlichen

- Ausgleich der Körperproportionen
- Verbessertes Koordinationsvermögen
- Verbesserte Auffassungsgabe
- Streben nach Anerkennung und Selbstständigkeit
- Kraftzuwachs

### Ziele des B-und A-Jugendtrainings

- ⇒ Spaß am Fußballspielen
- ⇒ Verbesserung der erlernten technisch und taktischen Fähigkeiten
- ⇒ Anpassung an die erhöhten Wettkampfbedingungen
- ⇒ Gezielte Schulung spezieller Taktikschwerpunkte
- ⇒ Förderung und Schulung eines dynamischen und schnellen Spielstils
- ⇒ Förderung von Selbstvertrauen und Mitverantwortung

### Checkliste für B-und A-Jugendtraining

- ✓ Sind die Spieler konditionsstark?
- ✓ Wurde ein genügendes Aufwärmprogramm durchgeführt, um Verletzungen vorzubeugen?
- ✓ Wie sieht es mit der Antrittsschnelligkeit der Spieler aus?
- ✓ Wurden anspruchsvolle und komplexe Übungen zu speziellen Schwerpunkten gemacht?
- ✓ Wurden bestimmte Spiel- und Standardsituationen geübt?
- ✓ Wie sieht es mit dem Zweikampfverhalten der Spieler aus?
- ✓ Sind die Spieler über –oder unterfordert und hat es ihnen Spaß gemacht ?



## Der Trainingsaufbau

### Beginn und Einstimmung

- ☞ Interessante Aufwärmprogramme mit Ball(einzeln, Paarweise oder in kleinen Gruppen) zur Techniks Schulung anbieten
- ☞ Zwischen den Ballübungen Stretching- und Kräftigungsprogramme zur gezielten muskulären Vorbereitung einfügen
- ☞ Auf eine systematische Steigerung der Übungsanforderungen und der Intensität achten.
- ☞ Nicht nur Standardprogramme- das Aufwärmen stets variieren!

### Der Hauptteil

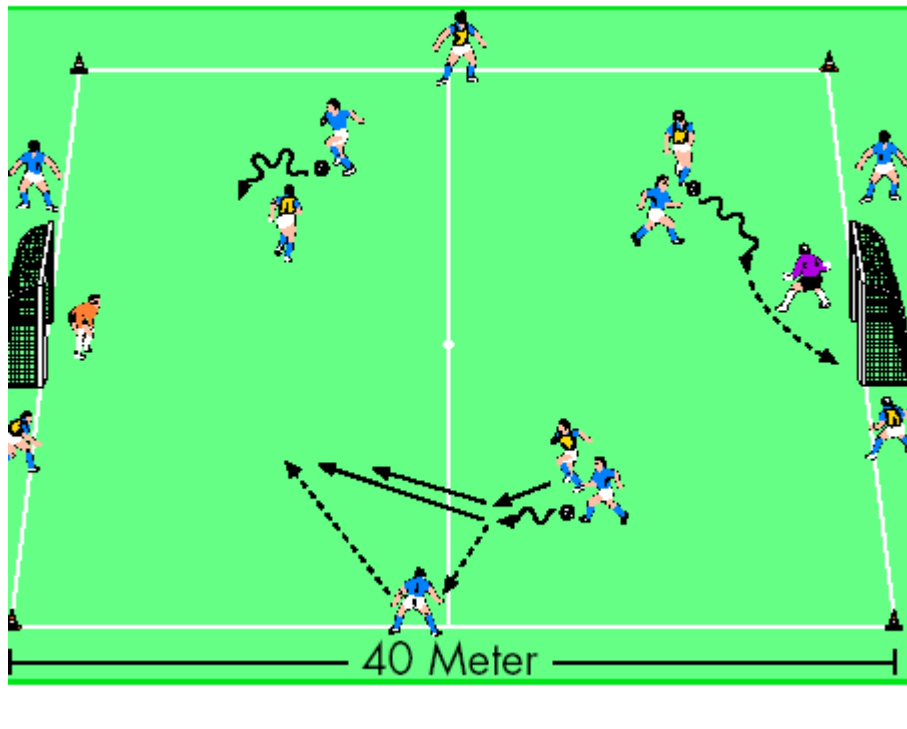
- ☞ Konzentriert an einem Trainingsschwerpunkt arbeiten!
- ☞ Auf einen richtigen Wechsel von Belastung und Erholung achten! Kurze , intensive Spielzeiten mit aktiven Pausen im Anschluss.
- ☞ Spielformen zu einem bestimmten technisch-taktischen Schwerpunkt anbieten- dazwischen Übungsformen zum selben Schwerpunkt!
- ☞ Lösbare, jedoch Leistungsherausfordernde Aufgaben stellen!

### Der Schlussteil

- ☞ Im Abschlussspiel nochmals gezielt die technisch-taktischen Schwerpunkte des Hauptteils betonen und fordern! Auch hier von allen Spielern konzentrierte Aktionen fordern!
- ☞ Nicht nur mit einem Auslaufen die Trainingseinheiten abschließen! Je nach Situation auch motivierende Trainingsübungen stellen (z.B. Torschussübungen)!
- ☞ Jedes Training mit einer kurzen Besprechung beenden!



### Beispiel für Trainingsübungen (hier Schlussteil)



#### Organisation

- 40 Meter Spielfeld mit 2 großen Toren abgrenzen
  - 2 Mannschaften bilden
- 

#### Ablauf

- offenes Spiel , dazwischen immer wieder verschiedene Variationen einbauen  
z.B: nur 2 Ballkontakte, Ball muss vor dem Tor zurückgespielt werden.
- 

#### Tipps und Korrekturen

- Spiel gewissenhaft verfolgen und jeden Regelverstoß ahnden
- Variationen steigern die Konzentration und das Auffassungsvermögen für bestimmte Spielsituationen

### **Was tun bei Sportverletzungen ?**

Die Verletzungen beim Fußball stehen , gefolgt von Handball, Volleyball und Basketball ganz oben auf der Liste ärztlich versorgter Sportverletzungen. Dies ergab eine Studie einer deutschen Versicherungsgesellschaft in Zusammenarbeit mit der Ruhr-Universität Bochum.

Gutes Auf- und Abwärmen, vernünftig dosiertes Training und einwandfreie Ausrüstung können akute und chronische Verletzungen verhindern. Doch was tun , wenn das Unglück doch passiert?

### Schürfwunden

Schürfwunden entstehen , wenn sich die Haut abreibt. Der Sportler zieht sich Schürfwunden überwiegend durch Stürze zu. Geschehen diese Verletzungen im Freien sind die Wunden häufig verschmutzt.

Behandlung: Schürfwunden werden(wenn möglich) unter fließendem Wasser gereinigt und gut abgetrocknet( keine Papiertaschentücher verwenden). Anschließend ein Desinfektionsmittel auftragen. Am besten lässt man Schürfwunden offen heilen. Wenn ein Verband angelegt wird , dann sollte ein Mullverband dem Pflaster vorgezogen werden, da Schürfwunden oft nassen und feuchte Pflasterverbände Infektionen fördern.

Ebenso verzögern Pflasterspray, Puder und Salben die Heilung. Weiter sollte bei Schürfwunden natürlich darauf hingewiesen und geachtet werden ob ein ausreichender Tetanus-Schutz besteht.

### Prellungen

Die am häufigsten auftretenden Sportverletzungen sind Prellungen. Ein Stoß –oder Schlag und schon ist es passiert . Die Haut wird zwar nicht verletzt, aber es entstehen Quetschungen in tiefer liegenden Hautschichten. Dabei werden oft kleine Blutgefäße zerrissen. Es kann zu Blutergüssen kommen, die durch Verfärbungen der Haut längere Zeit sichtbar bleiben.

Behandlung: Prellungen sind zunächst sehr schmerzhaft. Kälteanwendungen wie Eiswürfel, Kältepackungen oder feuchter Druckverband lindern den Schmerz. Hinweis: Kältesprays gehören ausschließlich in die Hände von ausgebildetem Personal. Der falsche Einsatz von Kältespray kann zu Erfrierungen des Gewebes führen und den Schaden noch verschlimmern.

Bei starken Prellungen ist ein Arztbesuch notwendig, da für den Laien oft nicht erkennbar ist, ob Muskelfasern gerissen sind oder ein großer, in der Tiefe liegender Bluterguss vorhanden ist. Der Arzt oder Physiotherapeut wird in diesem Fall durch geeignete Verbände (z.B. Stützverband, Tapeverband) und spezielle Übungen die volle Beweglichkeit rasch wieder herbeiführen.

### Verstauchung:

Bei der Verstauchung handelt es sich um die Verletzung eines Gelenks. Dabei wird der normale Bewegungsspielraum des betreffenden Gelenks überschritten. Typische Verstauchungen sind das Umknicken mit dem Sprunggelenk oder das Verdrehen des Kniegelenks. Die Folgen einer Verstauchung reichen von einer leichten Schwellung bis hin zum Bänderriss.

Behandlung: Als Erstbehandlung ist die sofortige Anwendung von Kälte (Eiswürfel, Eisbeutel, Kältepackungen) angezeigt. Später sollte ein gut sitzender Kompressions- und Stützverband angelegt werden.

Bei allen Zerrungen bzw. Distorsionen sollte man einen Arzt aufsuchen, da sich meist hinter scheinbar leichten Verstauchungen schwere Verletzungen des Gelenks verbergen können.

Ein Bänderriss muss unbedingt ärztlich versorgt werden. Ansonsten kann eine spätere Instabilität des Gelenks durch Lockerung der Bänder die Folge sein.

### Muskelzerrung:

Bei plötzlicher Überdehnung eines Muskels entsteht eine Muskelzerrung, wobei manchmal auch kleine Muskelfasern reißen können. Der Sportler spürt einen stechenden Schmerz, die Belastung des betreffenden Muskels ist nicht mehr möglich (Schonhaltung).

Behandlung: Eine Kälteanwendung bringt Linderung. Bei tiefer liegenden Muskeln ist sie jedoch wirkungslos. Der Sportler kann selbst wenig tun. Ein Arzt sollte einen funktionellen Stützverband anlegen, der eine langsame Belastung zulässt.

### Muskelfaseriss/ Muskelriss

Meist handelt es sich um Faserrisse größeren Ausmaßes, manchmal sogar mit komplettem Durchriss eines Muskels. Der Sportler spürt einen heftigen, messerscharfen Schmerz. Oft kann man auch eine schmerzhafte Delle zwischen den auseinanderklaffenden Muskelzügen tasten.

Behandlung: Kälteanwendung, Eispackung und feuchtkalte Umschläge.

Achtung! Eine sofortige ärztliche Behandlung ist notwendig.

Muskelverletzungen sind hartnäckige Verletzungen und bedingen immer eine mehrwöchige Pause. Sie müssen grundsätzlich ernst genommen werden.

### Muskelkrampf

Die plötzliche Verkrampfung betrifft meist die Wadenmuskulatur. Man nimmt an, dass der Verlust von Elektrolyten durch Schwitzen sowie Sauerstoffmangel in der Muskulatur einen Krampf auslösen. Deshalb ist es zur Vorbeugung ratsam, dem Körper genügend Flüssigkeit (salzhaltige Getränke) zuzuführen.

Behandlung: Die betroffene Muskulatur so lange dehnen, bis sich der Krampf löst. Danach sollte sie mit kaltem Wasser oder Eis abgerieben werden. Die Extremität leicht schütteln, um den Muskel zu lockern.

### Muskelkater

Muskelkater entsteht durch die Überlastung nicht genügend trainierter Muskelpartien. Er tritt vor allem bei ungewohnten und damit neuen Bewegungsabläufen auf.

Behandlung: Warme Bäder, Schwimmen, Lockerungs- und Dehnungsübungen. Mit einem leichten Bewegungstraining sollte stets sofort begonnen werden.

### Wasserblasen

Blasen mit Gewebewasser entstehen zumeist durch Druck und Scheuern (z.B. von Schuhen).

Behandlung: Blasen sollten nicht geöffnet werden, da sie sich ansonsten fast immer entzünden.

Sie werden nur desinfiziert und mit einem Verband abgedeckt, der sie gegen Druck schützt. Blasen trocknen nach einigen Tagen aus. Dann hat sich eine neue Hautschicht gebildet und der obere Teil löst sich von selbst ab.

Achtung! Stark gerötete und schmerzende Blasen unbedingt vom Arzt behandeln lassen!

### Verrenkung

Hierbei handelt es sich immer um schwerwiegende Gelenkverletzungen. Oft kann neben der eigentlichen Verrenkung ein Bruch der Gelenkfläche vorhanden sein. Verrenkungen heilen oft - trotz fachgerechter Behandlung - nicht ohne bleibende Einschränkung der Gelenkfunktion aus. Häufig betroffen sind: Schulter-, Knie- und Sprunggelenk sowie die Fingergelenke.

Behandlung: Die Erstbehandlung besteht in der Kühlung und Ruhigstellung des verletzten Gelenks.

Achtung! Der ungeübte Laie sollte niemals versuchen, ein ausgekugelt Gelenk wieder einzurenken.

Der Verletzte muss so rasch wie möglich in ärztliche Behandlung. Je länger damit

gewartet wird, umso schwieriger wird die Einrenkung und desto gravierender fallen die Spätfolgen aus.

### Knochenbruch

Behandlung: Die Erstbehandlung besteht immer in einer behelfsmäßigen Schienung, Kühlung und Schmerzlinderung durch richtige Lagerung. Offene Knochenbrüche (erkennbar an Knochen, die durch die Haut spießen) müssen mit sterilem Verbandmaterial abgedeckt werden.

Es sollte dann sofort ein Arzt aufgesucht oder gegebenenfalls der Notarzt gerufen werden.

### Platz-, Stich- und Schnittwunden

Platzwunden finden sich häufig am Kopf und im Gesicht. Sie bluten sehr stark und sehen dadurch meist schlimmer aus als sie sind.

Behandlung: Da man während des Sports mehr oder weniger stark schwitzt, halten Pflaster oft nicht. Deshalb sollten Platzwunden mit einem sterilen Verband versorgt werden. Dann den Verletzten zum Arzt bringen.

Bei Stich- und Schnittwunden sollte immer an die Möglichkeit gedacht werden, dass auch Blutgefäße und Nerven betroffen sein können. Deshalb gehören diese Verletzungen immer in ärztliche Behandlung. Blutungen bekommt man meist mit dem obligatorischen Verband gut unter Kontrolle und kann sie stoppen. Bei stark blutenden Wunden sollte ein Druckverband angelegt werden.

Achtung! Abbinden darf man nur bei stark spritzenden Blutungen mit Verdacht auf eine Schlagaderverletzung (hellrotes Blut). Die Gefahr der Schädigung von Nerven und Blutgefäßen sowie des Absterbens der Gliedmaßen ist sehr groß. Deshalb sollten diese Notfallmaßnahme nur bei absoluter Lebensgefahr durchgeführt werden! Am besten schreibt man die Uhrzeit auf den Verband, dann wissen die Ärzte, wie lange das Körperteil schon abgebunden war.

### Gehirnerschütterung

Eine Gehirnerschütterung entsteht immer bei dumpfer Gewalteinwirkung auf den Kopf. Sie kann durch Schlag, Stoß oder Sturz verursacht werden. Der Betroffene neigt meist dazu, die Zeichen einer Gehirnerschütterung falsch zu deuten oder gar herunterzuspielen, weil er die Situation selbst gar nicht richtig erfassen kann. Anzeichen für eine Gehirnerschütterung sind: Bewusstlosigkeit oder Bewusstseinslücken, Erinnerungslücken im Hinblick auf den Unfall selbst oder die Zeit davor. Hinzu kommen Übelkeit, Brechreiz oder Erbrechen, Atem- und Kreislaufstörungen sowie Sprachstörungen.

Behandlung: Bei Verdacht auf eine Gehirnerschütterung unbedingt den Arzt oder Rettungsdienst rufen. In der Zwischenzeit den Verletzten vorsichtig lagern und seine Atmung beobachten.

### ***Quellenangaben***

Der Leitfaden wurde mit freundlicher Unterstützung der Jugendabteilung von Borussia Dortmund und Bayer Leverkusen erstellt.

Medizinische Tipps wurden von Dr. Norbert Stein (Sporthochschule Köln) zur Verfügung gestellt.