

Zweikampfverhalten

Coolnesstraining im Teamsport

Zweikampfverhalten ist eine konkrete Reaktion auf Gewalt in Sport & Alltag.

Im Fokus des Trainings steht die nachfolgende Zielgruppe:

Mädchen und Jungen ab 10 Jahren, die im Sport und/oder Alltag auffallen durch:

- Unsportlichkeit und Gewaltbereitschaft
- Wenig soziale Kompetenzen
- Sportgerichtsverfahren, Platz- oder Schulverweise

Trainingsziele sind:

- Konfrontation mit der eigenen Unsportlichkeit und Gewaltbereitschaft
- Aggressions-Kanalisation: Durchsetzungsvermögen statt Aggressivität
- Erarbeitung gewaltfreier pro-sozialer Handlungsalternativen
- Verantwortungsübernahme und Empathieförderung
- Reduzierung von Sportgerichtsverfahren, Platz- und Schulverweisen
- Training sozialer Kompetenzen mit Ehrenamtlichen
- Integration und gesellschaftliche Teilhabe durch Kompetenzerweiterung
- Alltagstransfer und Stabilisierung der trainierten Kompetenzen
- Vermittlung von Kindern und Jugendlichen in Sportvereine

Folgende Besonderheiten fördern die Lernerfolge der Kinder und Jugendlichen:

- 1.** Sportprofis wie Marcell Jansen, Silva Lone Saländer, Alexander Stolz, Bastian Reinhardt oder Marvin Willoughby trainieren und diskutieren in jedem Kurs mit den Teilnehmer/innen. Die Profis wissen um die Bedeutung ihrer Vorbildfunktion, weshalb sie sich an den Trainingsmodulen beteiligen.
- 2.** Die Kombination eines Teamsports mit Coolness- und Kompetenztraining in jeder Kurseinheit ist bundesweit einzigartig. Inhalte des Coolness- und Kompetenztrainings (Teil 1) finden sich praktisch im Sporttraining (Teil 2) wieder und werden auf den Alltag der Teilnehmer/innen bezogen.
- 3.** Das interdisziplinäre Team wird von Tutor/innen bzw. Kursabsolvent/innen unterstützt. Für das Training sozialer Kompetenzen werden Ehrenamtliche eingesetzt, die mit den Kindern und Jugendlichen z.B. rhetorisches Geschick, prosoziales Verhalten oder den Umgang mit Mädchen und Jungen üben.

Die Ziele werden durch fünf aufeinander aufbauende Trainingsblöcke erreicht:

1. Block:

Auswahl und Auftakt

- Auswahl der Teilnehmer/innen in Kooperation mit Sportverbänden, Vereinen und Schulen
- Infoveranstaltung für Vereine, Schulen und Eltern (90 Minuten)
- Auftaktveranstaltung mit Teilnehmer/innen (150 Minuten)

2. Block:

2-tägiges Trainingscamp ggf. mit Übernachtung (2 x 6 Stunden)

- Vertrauens- und teambildende Maßnahmen
- Leistungsfeststellung im Sport
- Training von Respekt und Aufmerksamkeit, Konzentrations- und Entspannungsübungen, Deeskalation, Coolness- und Integratives Konflikt Training
- Konfrontations- und Provokationstests
- Gemeinsame Mahlzeiten

3. Block:

Training sozialer Kompetenzen mit Ehrenamtlichen (8 x 150 Minuten)

- Rechtliche Konsequenzen abweichenden Verhaltens
- Männlichkeit/Weiblichkeit: Ideale und Kompetenzen
- Benimmkurs: Wie verhalte ich mich wo?
- Rhetoriktraining: Tipps und Tricks
- Training zur Leistungssteigerung mit Sportprofis
- Flirttraining: Umgang mit Mädchen/Jungen
- Offener Termin: z.B. interkulturelles Lernen, Ernährungsberatung, Bewerbungstraining
- Testspiel im Jugendvollzug: Konfrontation auf dem Spielfeld, Fair-Play und Teamgeist

4. Block:

Abschlussveranstaltung

- Feier mit Vereinen, Profis und Familien (150 Minuten)
- Erfolgskontrolle: Überprüfung der Zielerreichung
- Verleihung der Zertifikate und Einschwören auf den Ehrenkodex

5. Block:

Zukunftsarbeit und Sicherung der Nachhaltigkeit

- Alltagstransfer und Stabilisierung der trainierten Kompetenzen durch Vereine, Schulen, Eltern
- Einsatz einzelner Teilnehmer/innen als Tutor/innen in Kursen und Workshops
- Erfolgskontrolle: Nachtreffen für Teilnehmer/innen (150 Minuten); Auswertung mit Vereinen, Schulen, Eltern (90 Minuten); Evaluation der Kurse