

## **Zweikampfverhalten®**

### **Coolnesstraining im Mannschaftssport**

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

### **Dem Coolness-Training® liegen die folgenden Ziele zugrunde:**

- Konfrontation mit der eigenen Unsportlichkeit und Gewaltbereitschaft
- Aggressions-Kanalisation: Durchsetzungsvermögen statt Aggressivität
- Erarbeitung gewaltfreier pro-sozialer Handlungsalternativen
- Verantwortungsübernahme und Empathieförderung
- Reduzierung von unfairm Spiel, Platzverweisen und Sportgerichtsverfahren
- Training sozialer und kommunikativer Kompetenzen mit Profis
- Förderung von Integration, interkulturellem Lernen und Toleranz
- Alltagstransfer und Stabilisierung der trainierten Kompetenzen
- Vermittlung von Jugendlichen in Sportvereine

### **Im Fokus des Trainings steht die nachfolgende Zielgruppe:**

Mädchen und Jungen zwischen 13 und 18 Jahren, die auffallen durch:

- Unsportlichkeit auf und neben dem Spielfeld
- Mangelnde soziale und kommunikative Kompetenzen in Sport und Alltag
- Gewaltbereitschaft in Sport und Alltag
- Platzverweise oder Sportgerichtsverfahren
- Vorurteile gegenüber Menschen mit anderer ethnischer Herkunft oder Randgruppen

## Die Ziele werden durch fünf aufeinander aufbauende Trainingsblöcke erreicht:

### 1. Trainingsblock:

#### Auswahl und Auftakt (150 Minuten)

- Auswahl der Teilnehmer in Kooperation mit Sportverbänden, Vereinen u. Schulen
- Infoveranstaltung für Vereine, Schulen, Eltern
- Auftaktdiskussion mit Sportprofis: Unsportlichkeit und Gewalt im Sport

### 2. Trainingsblock:

#### 2-tägiges Trainingslager (insgesamt 12 Stunden)

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

### 3. Trainingsblock:

#### Training sozialer/kommunikativer Kompetenzen mit Profis (150 Minuten)

8 Einheiten mit den Inhalten:

- Rechtliche Konsequenzen abweichenden Verhaltens
- Männlichkeit/Weiblichkeit: Ideale und Kompetenzen
- Benimmkurs und Verhaltenskodex
- Rhetoriktraining: Tipps und Tricks
- Training zur Leistungssteigerung mit Sportprofis
- Flirttraining: Umgang mit Mädchen/Jungen
- Offener Termin: Bewerbungstraining, Ernährungsberatung, Klettergarten etc.
- Testspiel: Konfrontation auf dem Spielfeld, Fair-Play und Teamgeist

### 4. Trainingsblock:

#### Abschlussveranstaltung (150 Minuten)

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

### 5. Trainingsblock:

#### Zukunftsarbeit und Sicherung der Nachhaltigkeit

- Alltagstransfer und Stabilisierung der trainierten Kompetenzen durch Vereine, Schulen, Eltern
- Einsatz einzelner Teilnehmer als Tutoren bei Zweikampfverhalten
- Erfolgskontrolle: Nachtreffen mit Teilnehmern; Nachgespräch mit Vereinen, Schulen, Eltern; Evaluation