

TECO 7 SCHULPROJEKT

BERICHT 2022

PHILOSOPHIE

METHODE

SCHWERPUKTE

PROJEKT

EVALUIERUNG



UNSERE PHILOSOPHIE

TECO7 vermittelt eine Fußballphilosophie, welche die Ausbildung für Kinder und Jugendliche revolutioniert und sich vom herkömmlichen Fußball wesentlich unterscheidet. Unsere Trainingsmethode wurde von Spezialisten entwickelt und beruht auf der Trendsportart Football Freestyle. Hier geht es hauptsächlich darum, eine Einheit mit dem Ball zu werden, ihn zu beherrschen und mit ihm Spaß zu haben. Die Übungen passen sich an jedes Level an und sind somit auch für Kinder ohne Fußballerfahrung geeignet. Durch diese Verknüpfung fördern wir nicht nur die Entwicklung besonderer fußballerischer und koordinativer Fähigkeiten, sondern auch die Freude am Spiel, die Kreativität und das Selbstvertrauen. Die Kinder können sich frei entfalten und den Fußball durch Experimentieren neu entdecken. Im Zentrum des Trainings steht vor allem das Erlernen und Verbessern von sportmotorischen und koordinativen Fertigkeiten, spezifischen Techniken sowie die Erweiterung des Bewegungsschatzes.

TECO7 ist das Resultat eines langjährigen Prozesses, der durch die Mitarbeit von Spezialisten aus unterschiedlichsten Bereichen erreicht wurde. Wir sind bestrebt, den Kindern Freude an der Bewegung sowie die erforderliche Grundlagentechnik zu vermitteln, von der sie dann in Zukunft maßgeblich profitieren können. Durch das intensive Training mit dem Ball perfektionieren die Spieler:innen ohne Gegnerdruck ihre Technik und Tricks, die sie dann im Spiel anwenden. Weiters werden die Kinder motiviert, auch außerhalb des Trainings zu üben. Die beim Football freestyle erlernten Fähigkeiten und Fertigkeiten sind für die Entwicklung der technischen Grundausbildung von elementarer Bedeutung. Neben dem Training ist uns auch die persönliche Entwicklung der Kinder besonders wichtig. Wir legen daher großen Wert auf Respekt, Fairness und ein konstruktives Miteinander. Dies alles vermitteln wir fernab von Leistungsdruck und Drill.



TRAININGSMETHODE

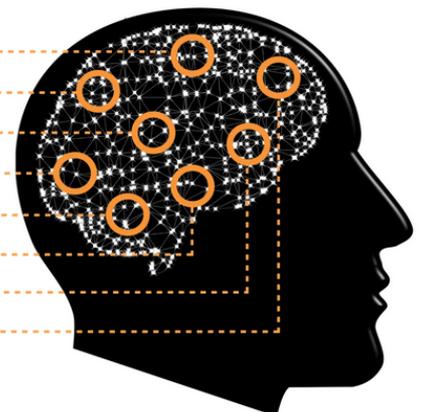
TECO7 stellt eine fußballspezifische Trainingsmethode zum Erlernen einer bewerbsstabilen Technik dar. Sie ist einzigartig, weil sie die Trendsportart Football Freestyle in den klassischen Fußball integriert. Aufgrund dieser Verknüpfung entwickeln die Kids nicht nur besondere fußballerische Fähigkeiten, sondern vor allem die Freude am Spiel, die Kreativität und das nötige Selbstvertrauen. Unserer Methode wurde von Experten entwickelt und deckt aus sportwissenschaftlicher Sicht alle koordinativen Fähigkeiten eines Fußballers ab. Mittlerweile haben wir einen eigenen Übungskatalog mit hunderten von Tricks, welche von uns für den klassischen Fußball am Feld adaptiert wurden und in das ganzheitliche Training eingebettet werden. Jeder Trick wurde von uns in seine Einzelteile zerlegt, damit dieser Schritt für Schritt erlernt werden kann. Qualität liegt uns am Herzen, deswegen entwickeln wir sowohl unsere Übungsanleitungen, als auch den Pool an Tricks stetig weiter.

In den letzten Jahrzehnten konnte man einen signifikanten Rückgang des Bewegungsreichtums beim durchschnittlichen Kind feststellen. Elementare Bewegungserfahrungen, wie klettern, laufen, springen und balancieren, werden nur unzureichend gemacht. Aufgrund des omnipräsenten Bewegungsmangels bei Kindern kommt es zu großen Defiziten im Bereich der Koordination, welche sich nicht nur gesundheitlich sondern auch kognitiv auswirken können. Die Verbesserung der koordinativen Fähigkeiten legt daher nicht nur die Basis für eine fußballspezifische optimale Technik, sondern hat auch positiven Einfluss auf schulische Leistungen. Diese Fähigkeiten lassen sich am besten zwischen dem siebten Lebensjahr und dem Eintritt der Pubertät trainieren. Ein wirksames Mittel zur Erhaltung der Zellen und zum Aufbau der Synapsen ist Bewegung in Verbindung mit spielerischen und koordinativen Aktivitäten. Beim Football Freestyle regen wir die Kinder an, kreativ zu sein, eigenständige Lösungsansätze zu entwickeln und diese umzusetzen. Durch den umfassenden Übungskatalog gelingt es uns auch, Personen jedes Alters und jeder Leistungsstufe zu motivieren und neue Fertigkeiten zu erlernen.

Die regelmäßigen Erfolgserlebnisse beim Erlernen der Tricks und die Motivation, neue Tricks zu üben sind ein wesentlicher Garant für nachhaltige Leistungssteigerung. Zusammenfassend lässt sich feststellen, dass eine rechtzeitige Schulung der koordinativen Fähigkeiten für den später erreichbaren Grad der Entwicklungsfähigkeit im Fußball, aber auch im kognitiven Bereich entscheidend ist. Abseits des trainingswissenschaftlichen Aspekts verfolgt die TECO7-Methode auch didaktisch einen anderen Ansatz als der durchschnittliche Fußballverein. Der Hauptteil unseres Trainings wird in Kleingruppen von höchstens sechs Personen abgehalten. Dies garantiert ein optimales Betreuungsverhältnis, welches die Berücksichtigung von individuellen Leistungsunterschieden sicherstellt und dadurch einen idealen Trainingsfortschritt zulässt. Weiters unterscheiden wir uns von anderen Fußballvereinen durch einen positiven Umgangston, der Toleranz von Fehlern und einer intensiven Kommunikation mit Spielern und Eltern.

Ergebnisse von effizientem Koordinationstraining:

- Bessere intellektuelle Voraussetzungen
- Persönlichkeitsentwicklung
- Steigerung der Konzentration
- Erhöhte Aufnahmekapazität
- Verbesserung der Lernleistung
- Vermeidung von Gesundheitsproblemen
- Optimierung der technischen Fähigkeiten
- Unfallprävention



Quelle: www.pixabay.com

TRAININGS- SCHWERPUNKTE

Grundsätzlich unterscheiden wir im Football Freestyle folgende Bewegungsausführungen. Damit einhergehend werden auch unterschiedliche Zielsetzungen verfolgt. Diese Inhalte werden in ein mehr oder weniger gewöhnliches Fußballtraining eingebettet und ergeben so die TECO7-Methode. Die anderen Schwerpunkte unseres Trainings werden durch allgemeines Motoriktraining, Lauf- und Sprungschule, Pass- und Schusstechnik, Spielformen und Mentaltraining gebildet. Gemeinsam haben alle unsere Schwerpunkte, abgesehen vom Mentaltraining, den Fokus auf die optimale Koordinationsschulung.

GROUND MOVES

Hier wird der Ball trick- und variantenreich am Fuß gehalten, wobei er permanent am Boden bleibt. Die ground moves bilden die Basis, da sie einfach zu erlernen sind und die größte Nahebeziehung zur Wettkampfsportart Fußball haben. Fußballspezifisch werden vor allem das Dribbling und eins gegen eins Situationen trainiert. Allgemeine Vorteile wären die Verbesserung der Beweglichkeit und der Koordination.

SIT DOWNS

Hier wird mit dem Ball im Sitzen trainiert. Aufgrund der eingeschränkten Bewegungsradien passieren weniger Fehler und eignen sich deswegen hervorragend für Anfänger. Mit den sit downs lässt sich auf eine spielerische Art und Weise die Rumpfstabilität sehr gut trainieren, daher ist es auch für den Einsatz im Kinderbereich geeignet.

BREAKING MOVES

Die breaking moves verbinden das Jonglieren des Balles mit Bewegungsabläufen, welche dem Hip-Hop und dem Bodenturnen zugeordnet werden. Es werden sehr spielerisch Bewegungen erlernt, wie zum Beispiel Handstand und Rolle, welche für die allgemeine Körperentwicklung wichtig sind. Körperspannung, Kraft und Beweglichkeit werden hier geschult, was sich positiv auf die Leistungsfähigkeit im Fußball auswirkt.

LOWER BODY

Unter lower body fällt das gewöhnliche Jonglieren des Balles, sowie alle Tricks die im Stehen mit den Füßen oder Beinen ausgeführt werden. Die fußballspezifischen Vorteile sind hier die Verbesserung des Ballgefühls insbesondere bei der Ballan- und mitnahme. Weiters wird die Gleichgewichtsfähigkeit geschult und die Kopplungsfähigkeit beider Beine trainiert.

UPPER BODY

Hier wird der Ball speziell mit Kopf, Nacken und Schultern in der Luft gehalten. Fußballspezifische Benefits sind das Training des Kopfballspiels und die Kontrolle von hohen Bällen. Allgemeine positive Auswirkungen sind die Mobilisation und Stabilisation der Halswirbelsäule, Schultergelenke sowie die des Oberkörpers

PANNA PLAY

Ziel des panna plays ist es, dem Gegner im eins gegen eins ein Gurkerl zu schieben. Hier werden unter Gegnerdruck die ground moves trainiert. Dieses Spiel ist für Fortgeschrittene geeignet, bei denen die ground moves automatisiert sind. Fußballspezifische Vorteile sind die Verbesserung des Ballgefühls und die Perfektion des Dribblings, weiters kommt je nach Belastungsdauer eine erhöhte Anforderung an Schnelligkeits- oder Ausdauerfähigkeit hinzu.

PROJEKT

Bereits im ersten Jahr unseres Schulprojekts konnten wir an fünf Volksschulen in Wien, Niederösterreich und dem Burgenland die TEC07-Trainingsmethode vorstellen und während den Schnuppertagen insgesamt 725 Kinder erreichen. Davon besuchten im Anschluss knapp die Hälfte mit 301 Schülerinnen und Schülern unsere wöchentlichen Kurse.

Die Mädchenquote beträgt in allen Schulen zwischen 20% (VS Korneuburg) und 50% (VS Weiden am See), damit liegen wir klar über der angepeilten Marke von 20%. Hier zeigte sich vor allem, dass Mädchen bei der künstlerischen und ästhetischen Sportart Football Freestyle mehr Begeisterung und Motivation entwickeln, als mit dem herkömmlichen kampfbetonten Fußballspiel.

Trotz der Einschränkungen durch die Corona Pandemie haben wir es geschafft, das Ziel des ersten Jahres (4 Schulen und Mädchenanteil von 20%) sowie des zweiten Jahres (5 Schulen und Mädchenanteil von 25%) bereits im ersten Jahr zu erreichen. Besonders freut uns ebenfalls, dass wir 4 Kinder von der VS Treustraße als Vereinsmitglieder gewinnen konnten.

Zuversichtlich schauen wir ins kommende Jahr und sind überzeugt, auch nächstes Jahr viele Kinder von der TEC07-Trainingsmethode überzeugen zu können. Die konkreten Planungen sehen vor, dass wir die bestehenden Kurse weiterführen und versuchen, zusätzliche Kinder in den Schulen zu erreichen. Darüber hinaus werden wir in einem weiteren Bundesland unsere Aktivität verstärken und versuchen, dort in zwei Schulen wöchentliche Kurse anzubieten.

5
SCHULEN

IN 3 BUNDESLÄNDERN

725
KINDER

IN SCHNUPPERKURSEN

303
KINDER

IN TRAININGSEINHEITEN

32
PROZENT

MÄDCHENANTEIL
IM DURCHSCHNITT

EVALUIERUNG

Grundsätzlich sind wir mit den erreichten Zahlen sehr zufrieden. Von den knapp über 700 Kindern, welche wir bei den Schnuppertagen erreichen konnten, meldeten sich über 300 Kinder für einen regelmäßig stattfindenden Kurs an, dies entspricht einer Teilnahmequote von über 40%. Dieses Ergebnis ist hervorragend, wir hoffen bei einer größer werdenden Zahl an Kindern bei Schnuppertagen diese Quote beizubehalten oder sogar noch geringfügig zu steigern. Eine Steigerung wäre möglich, vor allem in der VS Treustraße. Um eine bessere Quote zu erreichen überlegen wir uns diesbezügliche Optimierungen. Ähnlich zufrieden, wenn nicht gar begeistert, sind wir von dem Mädchenanteil bei unseren Kursen. Die VS Weiden sticht hier mit 50% natürlich hervor, aber auch die VS Treustraße und die VS Korneuburg sind mit 20% gut. Vergleicht man diese Quoten mit der Frauenquote der ÖFB-Mitgliedschaften, welche bei rund 7% liegt*, sind auch die 20% mehr als gut. Als mögliche Gründe für die überproportional gute weibliche Beteiligung sehen wir, dass Mädchen von Football Freestyle sehr begeistert sind. Oft wurde das Jonglieren des Balles und das Ausführen verschiedener Tricks mit Tanzen verglichen. Dies stellt einen starken Kontrast zum kampf- und körperbetonten ordinären Fußballspiel dar.

Die veränderte Übungsauswahl im Vergleich zum herkömmlichen Fußballtraining kam den Mädchen zugute und zeigte, dass sie sich oft geschickter als die gleichaltrigen Burschen anstellen, was sich natürlich positiv auf die Motivation auswirkt. Auch Aussagen wie "Das kann ich schon, ich spiele ja Fußball!" stellten sich oftmals als falsch heraus und sorgten für zusätzliche Begeisterung bei nicht im Verein spielenden Kindern. Als weiteres Ziel formulierten wir die Verbindung von Schule und Freizeit, in dem Fall der Gewinn von neuen Vereinsmitgliedern oder die Teilnahme an einem unserer Camps. Auch dies gelang uns, von der VS Treustraße spielen mittlerweile vier Kinder bei TEC07 FC, auch von der VS Weiden konnten wir einige Schüler und Schülerinnen bei unserem Sommercamp in Weiden wiedersehen. Bei Akquise von neuen Schulen achten wir besonders darauf mit einem Verein in unmittelbarer Umgebung in Kontakt zu stehen, um bei Interesse den Kindern immer eine Möglichkeit geben zu können, auch in ihrer Freizeit dem Fußballspiel nachgehen zu können. Hier sehen wir noch Verbesserungspotential, wir bemühen uns die Überleitung von Schule und TEC07 FC in Wien noch zu verstärken und an den anderen Standorten eine noch engere Zusammenarbeit mit den lokalen Vereinen anzustreben.

*Quelle: <https://genderatlas.at/schule/articles/frauenfussball-1.html>

VS TREUSTRASSE - BUNTE SCHULE

Der Kontakt zur VS Treustrasse ist über das Büro des Askö 20 entstanden. Im Erstgespräch mit Frau Direktor Habacher war sofort ihre Leidenschaft für den Sport im Allgemeinen spürbar und es wurden direkt Termine für Schnuppertage vereinbart. Kurz darauf wurden im September 2021 im Turnsaal der Schule zwei Schnuppertage mit 322 Kindern durchgeführt. Unser Trainerteam war gefordert und der Turnsaal der Schule stand unter Strom! Wir starteten im Oktober mit dem 1. Kurs, welcher auf zwei Tage aufgeteilt wurde und bis Dezember dauern sollte. Wegen einer Unterbrechung, die durch einen Lockdown bedingt war, konnten wir den Kurs nicht plangemäß im Dezember beenden, da wir die versäumten Kurseinheiten im Frühjahr nachholen mussten. Das Trainerteam hatte viel Freude an den Trainingseinheiten, da alle Beteiligten mit großer Begeisterung ans Werk gingen. Die Trainings bestanden einerseits aus verschiedenen Lauf- und Fangspielen zum Aufwärmen. Den Hauptteil bildeten diverse Freestyleübungen, vor allem ground moves und sit downs. Abgerundet wurde das Training mit fußballspezifischen Wettbewerben. Durch die lockdownbedingte Unterbrechung schloss der Kurs des Sommersemesters am März 2022 nahtlos an den des Wintersemesters an. Hier trainierten wir wöchentlich, geteilt in eine Anfänger- sowie Fortgeschrittenengruppe bis Ende Mai.



Wir waren mit dem Fortschritt und der Entwicklung der Teilnehmerinnen überaus zufrieden und vereinbarten gleich einen Termin für das kommende Schuljahr. Die Nähe der Schule zur Hopsagasse, der Heimstätte des TEC07 FC, konnten wir dazu nutzen, das Interesse der Kinder an unserem Verein zu wecken. Wir sind sehr glücklich, dass mittlerweile einige Kinder der VS Treustrasse auch Mitglieder unseres Vereins wurden.

Anzahl der Kinder an den Schnuppertagen: 322

Gesamt Teilnehmerzahl bei den Kursen: 24

Mädchenanteil: 20%

LW BRIGITTENAU

Kontakt zur Lernwerkstatt Brigittenau entstand durch einen dort unterrichtenden Lehrer. Auch kannten wir die Schule bereits, da einige Kinder, welche bei uns im Verein spielen in die LW Brigittenau in die Schule gehen. Am 25.06.2021 konnten wir mit einigen Burschen und Mädchen im nahegelegenen Park einen Schnuppertag durchführen. Dieser bestand, ähnlich wie die regulären Kurseinheiten, aus einer Mischung aus Lauf- und Fangspielen zum Aufwärmen, den Hauptteil bildeten Freestyleübungen, wie ground moves und sit downs. Abgerundet wurde das Training mit verschiedenen Wettbewerben. Leider konnten wir bis dato keine Termine für die Durchführung wöchentlicher Kurse finden, da sowohl die Schule als auch die Kinder am Nachmittag durchwegs verplant sind. Durch diesen einmaligen Schnuppertag konnten wir aber vielen Kindern die TEC07-Methode vorstellen und einen neuen Spieler für unseren Verein gewinnen.

Anzahl der Kinder an dem eintägigen Kurs: 15

BURGENLAND

VS WEIDEN AM SEE

Der Kontakt zur VS Weiden ist über den örtlichen Verein, UFC Weiden, entstanden. Daraufhin wurde mit der Direktorin der Volksschule gesprochen und ein Schnuppertermin vereinbart. Wenig später wurde im Mai 2021 im Park gegenüber der Schule der erste Schnuppertag mit 100 Kindern durchgeführt. Wir waren vor allem über die Begeisterung der Mädchen an der neuen Sportart überrascht, welche sich später auch der hohen Teilnahme an unserem Kurs zeigte. Schlussendlich konnten wir einen Mädchenanteil von nahezu 50% erreichen, der höchste Wert aller Schulen bei unserem Projekt. Im Juni 2021 starteten wir den 1. Kurs in der VS Weiden mit rund 20 TeilnehmerInnen. Das Trainerteam hatte viel Freude an den Trainingseinheiten, was vor allem an der Begeisterung der Teilnehmer lag. Die Trainingseinheiten waren wie folgt aufgebaut: Das Aufwärmen war eine Mischung aus Lauf- und Fangspielen, den Hauptteil bildeten Football Freestyle-Übungen, wie ground moves und sit downs und den Abschluss des Trainings stellten diverse Wettbewerbe dar. Die Teilnehmer:innen verbesserten sich von Kurseinheit zu Kurseinheit und nach Beendigung des vier Einheiten umfassenden Sommerblockes konnten alle Teilnehmer gute Fortschritte vorweisen. Nach den Sommerferien wollten wir dort anschließen, wo wir bei unserem Sommerkurs aufgehört haben und waren zuversichtlich, die Teilnehmerzahl des Vorkurses zu übertreffen. Beim folgenden Schnuppertag am 20. Oktober 2021 konnten wir wieder einige Schüler von der teco7-Methode überzeugen und schafften es, die Teilnehmerzahl des folgenden Kurses zu steigern. Diesen starteten wir Mitte November coronabedingt wieder im Park.



Die Befürchtungen den Kurs, aufgrund steigender Corona- Zahlen nicht plangemäß beenden zu können bewahrheitete sich zum Glück nicht und bei der letzten Einheit am 22.12. waren zu unserer Freude alle Teilnehmer dabei. Parallel zu dem Anfängerkurs konnten wir einen zweiten Kurs für Fortgeschrittene abhalten, welcher ebenfalls spät im Dezember endete und leider lockdown-bedingt kurz unterbrochen wurde. Beide Kurse wurden sehr erfolgreich und zu unserer vollständigen Zufriedenheit abgeschlossen. Nach der Kontaktaufnahme mit der Schule und den Teilnehmern der vorangegangenen Kurse, starteten wir wieder mit einem Anfänger- und Fortgeschrittenen-Kurs, welche wöchentlich bis Juni stattfanden. Somit war ein sehr schönes, durch Corona etwas getrübt, aber trotzdem erfolgreiches erstes Jahr in Weiden vollbracht.

Anzahl der Kinder an zwei Schnuppertagen: 197
Gesamt Teilnehmerzahl bei den Kursen: 76
Mädchenanteil: 50%

NIEDERÖSTERREICH

VS KORNEUBURG - SCHULE FÜR LEBENDIGES LERNEN

Den Kontakt zur VS Korneuburg konnten wir über einen Trainer, welcher schon längere Zeit bei Teco7 FC aktiv ist und aus Korneuburg stammt, herstellen. Im September 2021 durften wir im schulnahen Park einen Schnuppertag mit 35 Kindern durchführen, bei schönem Wetter konnte unser Trainerteam Mädchen und Burschen der Schule für die TECO7-Trainingsmethode begeistern. Wir starteten im Oktober mit dem 1. Kurs, dieser fand donnerstags Nachmittag statt und dauerte bis November. Abermals unterbrach ein Lockdown den Kurs, die fehlenden Einheiten holten wir im März 2022 nach. Positiv aufgefallen ist unserem Trainerteam die Lebhaftigkeit der Schüler, bei dieser Schule gilt wohl nomen est omen. Der Trainingseinheiten wurden schulspezifisch angepasst, das Aufwärmen wurde etwas länger gestaltet, der Hauptteil aus Freestyleübungen, wie Groundmoves und Sitdowns etwas verkürzt, die Wettbewerbe am Ende des Trainings waren bei den Kindern sehr beliebt, daher wurde ihnen auch ausreichend Platz eingeräumt. Mit einer kurzen Pause wurde im April 2022 mit einem neuen Kurs für Anfänger und einem für Fortgeschrittene begonnen, welche im Juni endeten. So konnten wir auf ein erfolgreiches erstes Projektjahr in der VS Korneuburg zurückblicken.

Anzahl der Kinder am Schnuppertag: 35

Gesamt Teilnehmerzahl bei den Kursen: 22

Mädchenanteil: 20%



VS LANZENDORF

Der Kontakt zur VS Lanzendorf ist über einen langjährigen Trainer unseres Vereins, welcher aus Lanzendorf stammt, entstanden. Nach einem erfolgreichen Erstgespräch mit der Schulleitung, entschieden wir uns für eine andere Art der Durchführung unseres Kurses, als in den anderen Schulen. Wir veranstalteten in Kooperation mit der Schule einen Intensivkurs, ohne eigenen Schnuppertag, an zwei Schultagen mit der gesamten Schule. Wir konnten so 164 Kinder erreichen. Um 8 Uhr früh starteten wir mit der 1. Schulklasse und absolvierten im Laufe des Tages mit allen Klassen ein abwechslungsreiches Training. Auch an dieser Schule waren Mädchen und Burschen mit großem Eifer dabei, wobei sich zeitweise die Mädchen sogar geschickter agierten. Es waren bis zu drei unserer Trainer zeitgleich tätig. Der Intensivkurs fand im Garten der Schule statt, wo es dann zeitweise sehr eng wurde und wir daher unseren Trainingsplan adaptieren mussten. Die einzelnen Trainingseinheiten schauten wie folgt aus. Zum Aufwärmen machten wir aufgrund des Platzmangels eher statische Übungen, danach aktivierten wir Unter- und Oberkörper, den Hauptteil bildeten wie gewohnt Freestyleübungen, ground moves und sit downs und am Ende veranstalteten wir einen Wettbewerb, welcher unsere sit downs beinhaltete. Am Folgetag wiederholten wir zuerst das Erlernte, bevor wir einigen neue Übungen machten und Tricks lehrten, so sorgten wir auch für Abwechslung am zweiten Tag des Intensivkurses und konnten einen spannenden, aber anstrengenden, Kurs in der VS Lanzendorf erfolgreich beenden.

Anzahl der Kinder an den beiden Kursen: 164