

## Tandem Coach Ausbildung 2023

Kevin Möbius und Laura Gebhardt

Hallo und herzlich willkommen auf unserer Seite. Wir (Kevin und Ich) werden Teil der Tandem Coach Ausbildung 2023 in Hennef sein und freuen uns, euch auf unserer Reise mitzunehmen. Ich werde dieses Dokument als eine Art Tagebuch nutzen und unsere Eindrücke und Erlebnisse abends hier reinschreiben. Wir freuen uns und sind gespannt auf die kommende Zeit:)

### Day One - Anreise



Hello zu meinem ersten Eintrag.

Pünktlich Sonntag, dem 14.05.2023, 12:30 Uhr haben Kevin und ich uns am Hauptbahnhof in Erfurt getroffen. Leider war abzusehen, dass es sehr chaotisch am Bahngleis wird. Mein bester Freund (die Deutsche Bahn) hat einen dreitägigen Bahnstreik angekündigt, ab Sonntag (14.05) 22 Uhr. Daher war es keine Überraschung, dass der Zug extrem überfüllt war. Glücklicherweise waren wir schnell genug, um uns zwei Plätze zu sichern. Die nächste Hürde war der Umstieg in Frankfurt am Main. Während einer Umsteigezeit von 14 Minuten war es nicht besonders hilfreich, dass das Gleis 5 Minuten vor Abfahrt von ursprünglich Gleis 17 auf Gleis 3 geändert wurde. Also mussten wir unsere Füße in die Hand nehmen und topten wahrscheinlich unsere Bestzeiten auf 100 m sprint:D Nichtsdestotrotz kamen wir pünktlich nach 4,5 Stunden Anreise in Hennef an.

Als ich das letzte Mal in der Zooparkschule war, und Kevins Lehrerin zu Kevin meinte: Na hoffentlich schmeckt dir das Essen dort dann besser als bei uns, kam die Antwort von Herrn Holland noch nicht ganz bei mir an. Mittlerweile verstehe ich, warum er sagte, es müsse ihm besser schmecken, schließlich seien wir ja im Westen. Wahnsinn, tolle Sportanlagen, alles so gepflegt, super Essen. Das ist schon eine tolle, sehr gepflegte Sportstätte hier in Hennef. Nach einem super Buffet mit verschiedenen Salaten, Hauptspeisen und Desserts ging es für uns in die Aula, wo wir einen kleinen Input über die Tandem Coach Ausbildung bekommen haben. Daraufhin wurden wir in Gruppen eingeteilt und spielten Jenga. Auf jedem Klotz, den man gezogen hat, stand eine Zahl drauf. Hinter dieser Zahl versteckte sich eine Frage, die wir uns gegenseitig stellten. So lernten wir uns untereinander kennen und verbrachten daraufhin die letzte Abendstunde auf dem Fußballplatz. Es war ein sehr schöner Abschluss und wir freuen uns, morgen unseren ersten richtigen Tag zu erleben. Bis dahin, schläft gut:)



## Zweiter Tag -

Um 7:45 Uhr wurde ich mit dem wohl schrillsten Klingelton geweckt, den ich je gehört habe. Meine Zimmergenossin hatte scheinbar einen sehr großen Drang, den schlimmsten Ton zu wählen, damit man gleich aus dem Bett fällt und erst gar keine Chance hat, sich noch einmal umzudrehen, bis man aufsteht. Dennoch kann ich mich nicht beschweren und komme sehr gut mit meiner Mitbewohnerin zurecht. Auch Kevin schläft mit einem sehr netten Zimmerpartner zwei Räume neben uns. Die beiden trennen nur ein Jahr Altersunterschied voneinander und reden mittlerweile auch miteinander. Klingt erst einmal komisch. Aber Marco (Kevins Zimmergenosse) ist sehr schüchtern und braucht ein bisschen Zeit, bis er mehr oder eben überhaupt mit jemandem redet. Auf der Zugfahrt erzählte mir Kevin schon, dass er hofft, alleine in einem Zimmer zu schlafen. Verständlicherweise hatte er Bedenken, wie es sein wird, mit jemand Fremden sich ein Zimmer zu teilen. Auf die Nachfrage heute Morgen, wie es denn für ihn jetzt ist mit Marco meinte er: "Es ist nicht so schlimm, wie ich es mir vorgestellt habe."

Nach einem wunderbaren Frühstücksbuffet wurden die Young Coaches von uns Tandem Partnern getrennt und beide Gruppen hatten sich vorgestellt und ihre Ziele formuliert. Oft wurden die Stichpunkt Netzwerken, füreinander da sein und voneinander lernen als Ziele erwähnt. Wir Tandempartner durften auch eine wirklich spannende Erfahrung erleben. Uns wurden Rollstühle zur Verfügung gestellt und wir konnten 45 Minuten lang spüren, wie es sich anfühlt, eben nicht einfach mal die Treppe runter gehen zu können. Unfassbar! Ich war so dankbar, als ich wieder aufstehen konnte und laufen durfte. Die normalen Dinge waren unglaublich kompliziert, wie beispielsweise eine Tür zu öffnen und durchzufahren. Zudem war es sehr komisch, eine fremde Person von hinten so nah an sich ranlassen, um den Rollstuhl zu schieben, wenn man selber nicht mehr konnte. Es war auf jeden Fall eine Erfahrung fürs Leben!

Danach hatten wir unsere erste Trainingseinheit und konnten viele neue Trainingsmethoden kennenlernen. Das war wahrscheinlich auch der Part, dem Kevin am meisten Spaß gemacht hat:)

Denn wir konnten ziemlich viel kicken und gegeneinander spielen. Nach dem Abendbrot hatten wir eine individuelle Feedbackrunde mit unserem zugewiesenen Administrator Tim. Dort erwähnte Kevin beispielsweise noch einmal die ursprünglichen Bedenken, mit jemand Fremden im Zimmer zu schlafen. Unser Administrator ist in dieser Woche unser individueller Ansprechpartner und hat uns auch für den ersten Tag als Tandem-Team ein gutes Feedback gegeben! Alle sind sehr sehr nett hier, jeder kommt mit jedem gut aus und wir freuen uns auf den morgigen Tag.



Dritter Tag-

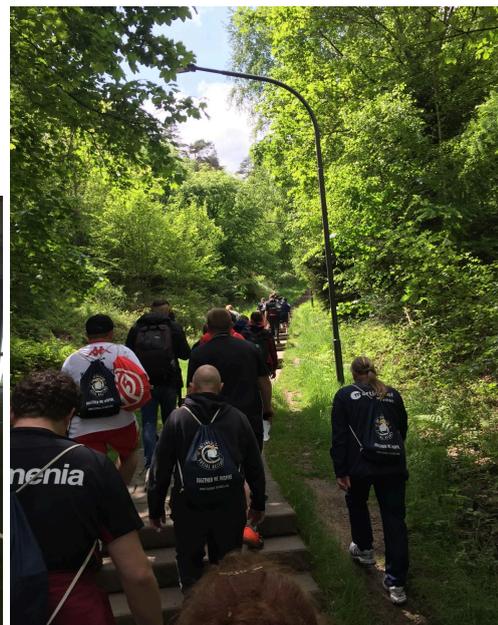
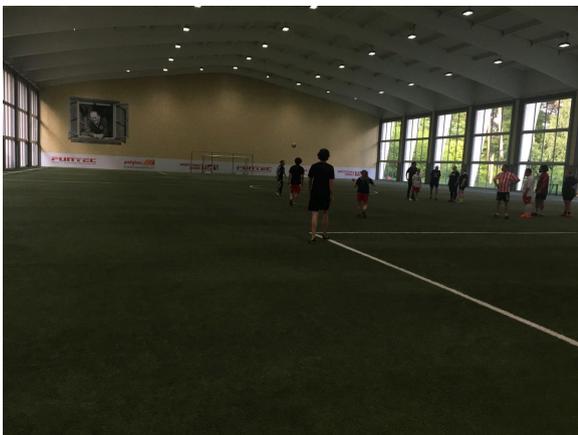
Heute durften wir als Tandem Team erstmals zusammen ein Training planen und danach es auch mit den anderen durchführen. Was ich gestern gar nicht erwähnt hatte: um auf den Sportplatz zu kommen, den wir benutzen dürfen (der direkt vor der Sportschule ist nur für NationalspielerInnen...) müssen wir immer gefühlte 160 Treppen laufen. Von unten sieht es immer aus wie eine Himmelsleiter. Mittlerweile sagen manche schon am zweiten Tag, das hoch und runter laufen sei anstrengend, als das eigentliche Training:D. Aber gut, Kevin und ich mussten die Erwärmung übernehmen und der Schwerpunkt lag auf den Pässen zum MitspielerIn. Kevin hatte eine super Idee für eine Erwärmungsübung, die er aus dem Training mit Ivan noch kannte. Es stellten sich zwei Partner gegenüber und einer von beiden hatte einen Ball. Dann dribbelte der erste los bis zur Mittellinie und passte von dort zum PartnerIn. Dies geschah 4-5 Mal im Wechsel. Danach war die Aufgabe mit dem schwachen Fuß zu schießen etc. Unsere letzte Steigerung der Schwierigkeit war, das Spielfeld zu vergrößern und die Passlänge dadurch zu verlängern.

Alles in allem hat es super funktioniert. Unser Mentor war sehr zufrieden mit uns und wir bekamen ein großes Lob. Besonders dafür, dass Kevin so gut erklärt hat, was die SportlerInnen tun sollen und sich auch getraut hat, es mit mir vorzumachen.

In unserer letzten Seminarrunde wurden wir wieder von unseren young Coaches getrennt und unterhielten uns über Formen der Behinderungen. Es kamen sehr viele interessante Themen und Diskussionsfragen auf. Beispielsweise wurde besprochen und von Erfahrungen berichtet, wie man

reagiert, wenn es zu handgreiflichen Situationen während der Trainingseinheit kommt. Oder wie man Menschen mit einer körperlichen Behinderung (Beispiel Rollstuhl) mitspielen lassen kann. Inwiefern man die Räumlichkeiten beachten muss, die Materialauswahl und und und.

Nach dem Abendbrot sind wir auf freiwilliger Basis in eine Fußballhalle gegangen und haben dort ein bisschen gegeneinander gespielt. Abschließend gab es für uns Großen bei einem Bier (erstes Mal westdeutsches Bier getrunken uhhhh) nette Gespräche und das Champions League Spiel wurde natürlich auch nebenbei geschaut. Es ist eine wirklich super Gruppe, alle verstehen sich sehr gut miteinander und die Einheiten, egal ob theoretisch oder praktisch, machen immer Spaß!



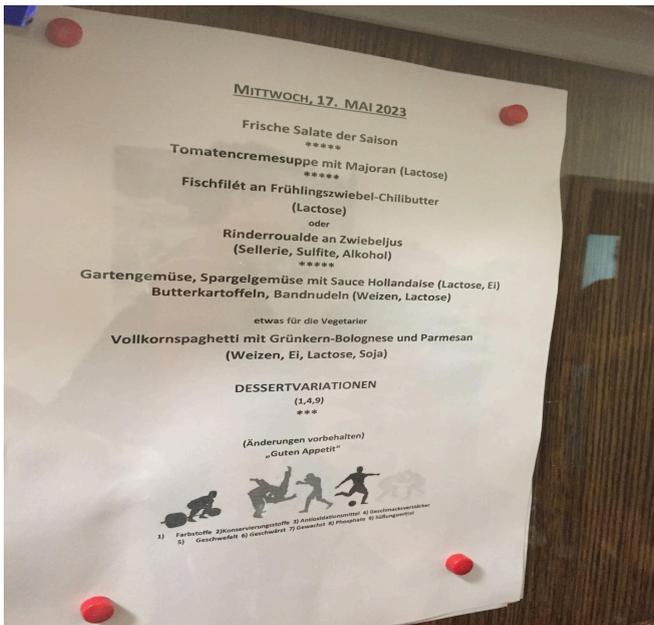
Tag vier-

Woow, was für ein Tag. Heute hat man das erste Mal als Tandem Partner gemerkt, dass es dann doch eine extrem Situation ist, die ganze Woche und vor allem jederzeit Ansprechpartner für unsere, aber auch für andere Young Coaches zu sein. Bei einem normalen Training sieht man sich für 1,5 bis maximal 2 Stunden. Hier bist du allerdings für alle Situationen der Ansprechpartner.

Aber erst einmal zu unserem Tagesablauf. Das Frühstück lasse ich mittlerweile aus, da unsere Essenszeiten einfach unfassbar eng getaktet sind. Um 12 Uhr gibt es schon Mittag, zwischen Frühstück und Mittag ist noch Kaffeepause mit Snacks und Obst und 18 Uhr ist Abendbrot angesagt. Und um es nicht zu vergessen, gibt es auch jedesmal eine ellenlange Auswahl am Buffet. ABBBBER: Es ist Wahnsinn, wie lecker es ist und auch was für tolle Gerichte es zur Auswahl gibt.

Jedenfalls haben Kevin und ich uns Vormittags eine Trainingseinheit für ein Abschlusspiel überlegt. Es war ziemlich einfach aufgebaut, da wir das Spiel am Nachmittag mit Jugendlichen mit Beeinträchtigung des FC Germania Zündorf 1913 e.v. durchgeführt haben und nicht wussten, wie stark die Kinder beeinträchtigt sind. Nach dem Mittagessen hatten wir 2 Stunden Freizeit. Da ist Kevin mit anderen Leuten von der Ausbildung in den Kraftraum gegangen und hat sich riesig gefreut, da er mal aussehen möchte wie sein Onkel, der Boxer ist :D Danach ging es für uns auf den Platz und es hieß aufbauen, was man für seine Übung brauchte. Klingt einfach, ist es allerdings nicht, wenn insgesamt 12 Tandem Paare gleichzeitig ihre Trainingseinheit aufbauen. Platzprobleme, Material muss abgestimmt werden, um die Leibchen wird jedes mal gekämpft. Nachdem der komplette Platz aufgebaut war, kamen unsere SpielerInnen (aus der Inklusionsmannschaft) und es ging sofort mit dem ersten Tandem Paar los, das die Trainingseinheit (Erwärmung) spielerisch durchführte. Da trat auch schon der erste Konflikt auf, wo ich bereits nach 2 Minuten eingegriffen habe, da es auch kritisch enden hätte können. Kevin traf auf einen Spieler der anderen Mannschaft, der ihn gezielt triggern wollte. Wie das so ist bei zwei jungen Menschen, die beeinträchtigt sind (wobei sowas auch ohne Beeinträchtigung sehr schnell sich hochschaukeln kann) hatte sich Kevin von ihm provoziert gefühlt und gab ihm Konter. Den nahm der andere allerdings nicht gut auf und ab dem Moment nahm ich Kevin zur Seite und sagte ihm, dass er unbedingt versuchen soll, nicht darauf einzugehen und er besser sein soll als sein Gegenüber. Für diese Situation bekam Kevin auch im Nachhinein von vielen AdministratorInnen Lob, denn er hat das wirklich super gemeistert! Er hat jegliche Provokation abgeblockt und am Ende konnten beide im Abschlussspiel sogar im selben Team spielen. Heute konnte man perfekt sehen, dass manche Situationen vorher überhaupt nicht absehbar sind in der Planung und man dann sofort reagieren sollte. Wir hatten auch ein junges Mädchen dabei, die im Rolli gefahren ist. Auch diese Erfahrung war wichtig, um zu sehen, wie man das Spiel anpassen kann und muss, um sie mitspielen zu lassen.

Jetzt ist Treff zum Champions League schauen, für die, die es sehen wollen. Damit schließe ich einen suuuuper interessanten, Lehrreichen und irgendwo auch anstrengenden Tag ab und freue mich auf morgen! Gute Nacht



### Fünfter Tag-

Hallo meine Lieben. Heute haben wir eine unfassbar spannende Erfahrung machen dürfen. 9:00 Uhr ging es auf den Sportplatz und wir wurden in zwei Gruppen geteilt. Die einen haben mit Gehörlosenfußball angefangen, die anderen mit Blindenfußball. Kevin und ich waren zuerst beim Gehörlosenfußball. Uns wurden Kopfhörer aufgesetzt und von da an haben wir nichts mehr gehört. Auch unser Trainer hat uns die Übungen nur mit Vorzeigen und Mimik erklärt. Da Willy eigentlich sehr gern und viel spricht, glaube ich war es auch für ihn sehr schwierig, kommentarlos 45 Minuten ein Training durchzuführen :D Aber auch für uns SpielerInnen war es ungewohnt, seinen MitspielerInnen nicht einfach rufen zu können. Aber noch extremer war es beim Blindenfußball. Uns wurde eine Brille

aufgesetzt, durch die wir nichts sehen konnten. Plötzlich hatte man extreme Koordinationsprobleme, Torschüsse waren quasi unmöglich und auch Pässe kamen so gut wie nie beim anderen an. Durch das Experiment wurde mir bewusst, wie schwierig es auch für die Menschen ist, die mit diesen Beeinträchtigungen leben müssen. Besonders auch im Sport, wie vielen Herausforderungen sie ausgesetzt sind.

Danach ging's zum Fussball und dann, ab ins Stadion wuhuuu. DFB Pokalfinale der Frauen im Kölner Stadion war angesagt. 44 808 Tickets wurden verkauft. Stimmung war also der Hammer. Für viele auch das absolute Highlight in der Woche, da sie zum ersten Mal im Stadion waren. Unsere AdministratorInnen sind nach dem Spiel sogar noch nach Leverkusen zum Spiel gefahren.

Ursprünglich war der Plan, dass wir Tandem Partner uns danach alle zusammen wieder in Köln treffen, um den Vatertag zu feiern :) Allerdings war die Sonne im Stadion soooooo extrem, dass keiner von uns dem Sonnenbrand entkommen konnte. Ich musste in der Halbzeit das Stadion verlassen, da ich extreme Kreislaufprobleme bekommen hatte und wartete ab da an im Bus auf die anderen. Köln wurde daher leider auch ohne mich unsicher gemacht. Ich kam dann mit unseren Young Coaches in der Unterkunft an, die schauten noch auf der Leinwand spannend das Europa League Halbfinale (wo die anderen im Stadion waren) an und ich war schlafen gegangen. Mit ein paar Schmerztabletten ging das auch soweit ganz gut. So endete der Abend, dennoch war es ein sehr sehr schöner Tag, besonders für unsere young Coaches!



## Letzter Tag

Wie schnell verging bitte die Woche... Dafür stand am letzten Tag nochmal ein echtes Highlight an. Zum zweiten Mal bekamen wir eine Inklusionsmannschaft zu besuch, die wir trainieren durften. Diesmal durften Kevin und ich den Hauptteil übernehmen und überlegten uns eine Torschussübung. Die SpielerInnen liefen im Slalom an ein blaues Hütchen, von dem dann aufs Tor geschossen wurde. Da die Gastmannschaft sehr gut war, haben wir einen kleinen Wettkampf draus gemacht. Zwei Teams hatten 3 Minuten Zeit, um den Parkour abzulaufen (mit Ball), um dann auf ein kleines Tor zu schießen. Dabei hatte jedes Team seine eigene Seite und ein eigenes Tor. Nach zwei Spielen stand es eins zu eins, was ein gutes Zeichen für uns war, dass beide Teams spielerisch ausgeglichen waren.

Nach unserem letzten gemeinsamen Abendbrot ging es ein letztes Mal in den Seminarraum. Es wurde nochmal ordentlich Stimmung gemacht und vier Gruppe a 6 Leute hatten etwas Kleines vorbereitet. So spielten wir beispielsweise "Reise nach Jerusalem" oder sangen Atemlos durch die Nacht von Helene Fischer gemeinsam. Es war ein unfassbar schöner Abschluss, der einem auch wirklich schwerfiel. Am Ende bekamen wir alle ein Zertifikat als "Young Coach für Behindertenfußball". Es war eine unglaublich schöne, emotionale und lehrreiche Woche!

Abschließend wollen wir uns auch ganz herzlich bei unseren SponsorInnen bedanken, die uns mit Kleidung eingedeckt haben! Ein ganz großes Dankeschön geht raus an Special Olympics Thüringen, den Thüringer Fußballverband TFV und Spirit of Football!



P.S: noch eine sehr schöne Geschichte von meinem besten Freund, der Deutschen Bahn. Ohne große Überraschung wurde zwei Tage zuvor unsere eigentliche Zugverbindung gecancelt. Dafür konnten wir mit jeder beliebigen Verbindung nach Erfurt am Abreisetag fahren. Das hätte einfach sein können, wenn nicht 4 S-Bahnen hintereinander ausgefallen wären, der anschließende ICE natürlich auch nicht fuhr und wir am Ende inklusive 1 Stunde Aufenthalt in Frankfurt am Main nach knapp 6 Stunden Fahrt in Erfurt erst angekommen wären. ABER meine absolute Lieblingsgeschichte kommt jetzt. Nachdem wir in Frankfurt losgefahren sind, machten sich nach ca 30 Minuten Fahrt die ersten bereit auszusteigen (die eben aussteigen wollten). Sie brachten alle Koffer an die Türen, wie man das eben kennt mit der deutschen Pünktlichkeit und Struktur. Aber die Leute haben nicht schlecht geschaut, als der ICE einfach an dem Halt durchfuhr und 30 Sekunden später die Durchsage kam : "Meine Damen und Herren, das ist mir sehr sehr unangenehm, aber wie sie bemerkt haben, war das eben unser eigentlicher Halt. Den habe ich leider verpasst." Die Einsteigen wollten werden die Welt wahrscheinlich auch nicht mehr verstanden haben, als sie sich gefragt haben, wie sie denn bei der Geschwindigkeit auf den Zug springen sollten. Nja, Glücklicherweise betraf es Kevin und mich nicht, aber die Stimmung im Zug war sehr gedrückt. Daraufhin ging das große Geschrei los, die Schaffner wussten sich nicht zu helfen und wir waren froh, als wir in Erfurt aussteigen konnten.