

## **Fussball, im Sommer und Winter**

Ich bin J. und bin 13 Jahre alt. Mein Hobby ist Fussball, ich spiele seit etwa sechs Jahren im Verein FC Ostermündigen. Ich habe pro Woche zweimal Training, in der Wintersaison in der Halle und das restliche Jahr draussen. Die Trainings machen viel Spass. Es gibt Übungen, auf die ich mich freue, weil die Übungen alle Teammitglieder von Anfang an verstehen und so läuft alles zackig ab. Wir haben meistens am Wochenende Match oder Turnier. Am Abend vor dem Ernstkampf packe ich meinen Rucksack mit den Schuhen, Schoner, Trinkflasche und Kleider. Bei einem Auswärtsspiel gehen alle in verschiedene Autos oder alle zusammen in den Mannschaftsbus. Unser Team besteht nur aus Mädchen, zwei Trainern und einer Trainerin. Das Team verändert sich jedes Jahr. Es kommen und gehen Mädchen, unser Team hat einen guten Zusammenhalt. Wir helfen einander und nehmen jedes Mädchen gut auf. Das Team hat sich allgemein spielerisch und technisch verbessert. Mit Technisch verbessert ist gemeint, dass man schneller geworden ist oder besser mit dem Ball umgehen kann. In dieser Saison hatten wir auch noch Cupspiele, in denen wir gewonnen haben und jetzt im Finale stehen. Doch das Endspiel findet erst 2023 statt. Das ganze Team freut sich riesig darauf.



### **Sommertraining draussen**

Wenn alle Mädchen da sind, beginnen wir mit dem Einwärmen, das wir Mädchen am Anfang immer alleine machen und das etwa zehn Minuten dauert. Danach machen wir ein Warm-up mit oder ohne Ball. Nach der letzten Übung spielen wir noch kurz richtig Fussball. Kurz vor Schluss versorgen wir die Tore und den Rest. Am Schluss besprechen wir, wie das Training war und dann dürfen wir nach Hause gehen.

### **So läuft ein typisches Hallentraining ab**

In der Halle haben wir nur eine Stunde Training und spielen eigentlich nur das ganze Training lang. Aber am Anfang haben wir immer mindestens eine Übung und das Einwärmen, so wie im Sommer. Die Mannschaften lösen wir mit Karten aus, die entweder schwarz sind oder rot und so entstehen dann die Teams. Die Gruppen wechseln wir meistens nach 20 Minuten. Nach etwa zwei Spielen ist das Training zu Ende und wir räumen alles weg.

### **Was mir wichtig ist**

Ich finde es wichtig, dass sich alle in der Mannschaft verstehen und es allen Spass macht ins Training zu kommen. Das wir uns nach den Matches, wenn wir verlieren oder Gewinnen nicht beschuldigen und nicht versuchen die Schuld auf eine Person zu schieben. Es kann nicht nur eine Person schuld sein, denn bei uns steht der Teamspirit im Vordergrund.