



GESUNDNAH

Für kleine Kicker und große Talente.

Alles, was Nachwuchs-Fußballer für einen gesunden Spieltag brauchen.

INHALT

An die Bälle, fertig, los!	04
Energie zu jeder Tageszeit	06
Gemeinsam gut essen	08
Für einen energiegeladenen Start in den Tag	09
Buntes Frühstücksbuffet	10
Für die Stärkung zwischendurch	14
Der Saisonkalender für heimisches Obst und Gemüse	17
Mittagessen für hungrige Kicker	19
Grillen: bunt und vielseitig	24
Die richtige Verpflegung beim Auswärtsspiel	26
Wasser marsch!	27
Zusammen geht's besser – im Verein vereint	28
Bewegter Spielfeldrand	30
Gemeinsam zum gelungenen Spieltag	32

Impressum

Art.-Nr.	74803
Stand	August 2020
Konzeption, Text und Gestaltung	AOK-Verlag GmbH Lilienthalstraße 1–3 53424 Remagen aok-verlag.de Im Auftrag von AOK – Die Gesundheitskasse in Baden-Württemberg Presselstraße 19 70191 Stuttgart aok-bw.de
Redaktion, Gestaltung und Produktion	AOK-Verlag GmbH
Fotos	Getty Images iStock

Alle Rechte vorbehalten. Nachdruck, auch auszugsweise, sowie Verbreitung durch Film, Funk und Fernsehen, durch fotomechanische Wiedergabe, Tonträger und Datenverarbeitungssysteme jeglicher Art nur mit schriftlicher Genehmigung des Verlages.

Die verwendete maskuline bzw. feminine Sprachform dient der leichteren Lesbarkeit. Gemeint sind jeweils alle Geschlechter.

An die Bälle, fertig, los!

Heute ist der große Tag, alles steht im Zeichen des Fußballs. Während die ersten kleinen Kicker schon die Bälle über den Platz schießen, trudeln Fans und gegnerische Mannschaften ein. Der Spielplan steht fest, die Bälle sind da, der Platz ist vorbereitet.

Aber zu einem gelungenen Spieltag gehört mehr als ein Fußballplatz, Mannschaften und Bälle. Früher oder später müssen die Akkus von Spielern und Zuschauern aufgeladen werden. Dann kommen ein zweites Frühstück, ein herzhaftes Mittagessen oder ein leckerer Snack gerade recht.

Auf den folgenden Seiten finden Sie Anregungen und Rezepte für vielfältige Angebote, die Spielern und Zuschauern gleichermaßen schmecken. Für Veranstaltungen, die in aller Frühe starten, gibt es ein Frühstücksbuffet mit jeder Menge Energielieferanten. Auch für das Mittagessen finden Sie verschiedene Anregungen, die das Einerlei aus Grillwurst und Brötchen beenden.

Damit auch am Spielfeldrand und in den Pausen keine Langeweile aufkommt, gibt es Vorschläge für Spiele und Bewegungsangebote neben dem Platz. Dazu einige Hinweise zu Fair Play und Verhaltensregeln, die für alle gelten, denn ein fairer Umgang betrifft neben den Spielern auch Trainer und Zuschauer.

Die AOK Baden-Württemberg engagiert sich gemeinsam mit den Fußballverbänden aus Baden, Südbaden und Württemberg dafür, eine gesunde Lebensweise in den Vereinen zu etablieren. Diese bildet die Grundlage, um leistungsfähig und dauerhaft gesund zu bleiben. Deshalb ist es wichtig, so früh wie möglich Kinder und Jugendliche davon zu begeistern.

Denken Sie also daran: Gewinnen ist nicht alles! Mit Spaß an Bewegung, Genuss und guter Laune wird der nächste Spieltag bestimmt ein Erfolg.

Ihre AOK Baden-Württemberg



Energie zu jeder Tageszeit

Es heißt nicht umsonst: „Du bist, was du isst.“ Wer sehr gute Leistungen bringen möchte, sollte auch sehr gut essen. Denn Essen und Trinken sind die Treibstoffe unseres Körpers. Für die deutsche Fußballnationalmannschaft ist es selbstverständlich, dass Sterneköchenur gesunde Speisen zubereiten und sie auf Turnierreisen begleiten.

Auch für Kinder in Ihrem Verein ist eine abwechslungsreiche, frische und leckere Versorgung für den Spieltag wichtig. Mit einer bunten Lebensmittelauswahl und reichlich Flüssigkeit

kommen sie fit wie ein Fußballschuh durch den Tag. Sterneköche sind dabei nicht nötig, einige Eltern und Vereinsmitglieder, die sich Gedanken machen, reichen völlig aus.

Zeigen Sie den Kindern, wie eine vielfältige Ernährung sie an einem langen Tag unterstützen kann. Denn genau wie bei den Profis gilt: Die Energie darf nicht ausgehen. Füllen Sie die Akkus von Spielern und Zuschauern mit frischen Leckereien und tragen Sie so zu einem rundum gelungenen Turnier bei.

„Neben regelmäßigem Training und dem nötigen Spaß am Spiel gehört auch eine gesunde Ernährung fest zur positiven Entwicklung von Kindern im Fußball dazu. Das Bewusstsein für ausgewogenes Essen und Trinken sollte aus unserer Sicht möglichst früh geschaffen werden, damit die positiven Effekte in den entscheidenden Entwicklungsphasen zum Tragen kommen. Daher bieten die Kinderspieltage einen idealen Rahmen, um spielerisch Wissen rund um das Thema ‚Ernährung‘ zu vermitteln und die Kinder Erfahrungen mit gesunden Lebensmitteln machen zu lassen.“

TSG Hoffenheim: Dominik Drobisch (Leiter Akademie und Leiter TSG/AOK Campus)

Ob Spieltage, Turniere, Bambinispieltage, Mädchenfußballtage, FairPlayLiga oder andere fußballspezifische Veranstaltungen – diese Tipps und Anregungen sind für alle Veranstaltungen, die bei Ihnen im Verein durchgeführt werden, geeignet.

Gemeinsam gut essen

Vereinsarbeit ist gemeinsame Arbeit. Genauso funktioniert auch eine ausgewogene Verpflegung am Spieltag: Jede Familie bringt etwas mit. So entsteht mühelos ein vielfältiges Angebot, bei dem für jeden etwas dabei ist. Neben herzhaften Kleinigkeiten und gesunden Zwischenmahlzeiten lassen sich auch Frühstück oder Mittagessen gut vorbereiten und mitbringen. Der gemütliche Ausklang bei einem Grillabend wird ebenso zum vollen Erfolg, wenn sich viele beteiligen. Hier finden Sie einige Anregungen, wie es gesund und lecker umzusetzen ist und jedem Sportler und Besucher schmeckt.

Der ganze Verein ist ein großes Team – ein Team aus Spielern, Trainern, Betreuern, helfenden Händen. Und mit Teamarbeit kann so manche Herausforderung gestemmt werden.



Für einen energiegeladenen Start in den Tag

Manche Spieltage starten richtig früh. Dann hilft ein echtes Sportlerfrühstück beim Wachwerden. Wer zu Hause noch keinen Hunger hatte oder nach einer längeren Anfahrt am Spielort ankommt, kann seine Akkus mit einem Powerfrühstück aufladen. Energie liefern Getreideprodukte, am besten aus Vollkorn, kombiniert mit Milchprodukten und frischem Obst oder Gemüse. Ein Buffet eignet sich besonders, wenn alle gemeinsam in den Tag starten und weil sich jeder Sportler sein Lieblingsessen zusammenstellen kann. Wenn jeder etwas beiträgt, ist der Tisch schnell gedeckt.



„Gesunde Ernährung führt zu einem besseren Wohlbefinden und somit zu guter Laune. Mit bester Laune fällt es leichter, die eigenen Leistungen im Sport zu steigern. Aus diesem Grund führt gesunde Ernährung nicht nur physisch, sondern auch psychisch zu einer deutlichen Leistungssteigerung. Insbesondere die Entwicklungsphasen von Kindern werden durch diese Komponenten positiv beeinflusst.“

1. FC Heidenheim 1846: Patrick Mainka (Profi und Unterstützer von Bewegungsprojekten wie "Kids leben Bewegung")

Buntes Frühstücksbuffet

Viele Kids mögen Brötchen mit mildem Scheibenkäse (wie Edamer, Butterkäse, Gouda oder Frischkäse), Putenbrust oder Schinken. Zusätzlich mit Tomatenstücken und Gurkenscheiben belegt, schmecken sie besonders frisch. Auch Dips wie Hummus oder Kräuterquark (siehe Seite 14) sind ein leckerer Brotbelag. Wer lieber etwas Süßes auf dem Brötchen hat, kann sein Vollkornbrötchen mit Frischkäse und einem Löffelchen Marmelade bestreichen oder mit frischem Obst belegen. Wenn eine Schoko-Nuss-Creme nicht fehlen darf, kann sie mit wenigen Zutaten selbst zubereitet werden.

Schoko-Nuss-Creme

Eine ganz einfache Schoko-Nuss-Creme kommt mit nur vier Zutaten aus und begeistert alle süßen Frühstückler. Die Süße und den Kakaogehalt können Sie nach Belieben variieren. Grundrezept:

Zutaten für ca. 250 g

- ▶ 200 g Haselnussmus
- ▶ 4 EL ungesüßter Kakao
- ▶ 3 EL Puderzucker oder Honig
- ▶ 1 Prise Salz

Alle Zutaten gründlich vermischen. Den Aufstrich im Kühlschrank aufbewahren.



Vollkornbrötchen

Nicht jedes Körnerbrötchen besteht aus dem vollen Korn und ist damit ein Vollkornbrötchen. Eine dunkle Farbe ist kein sicherer Hinweis auf Vollkorn. Fragen Sie nach: Jede Bäckerei kennt die Zutaten ihrer Backwaren. Ein Brötchen gilt dann als Vollkornbrötchen, wenn es mindestens 90 % Vollkornmehl enthält.

Müsli-Variationen

Müsli ist ein echtes Sportlerfrühstück. Auf zu viel Zucker sollte darin verzichtet werden. Fertigprodukte aus dem Supermarkt sind häufig gezuckert. Mischen Sie deshalb besser selbst ein gesundes Müsli. Stellen Sie als Buffet beispielsweise Schüsseln mit folgenden Zutaten zur Verfügung:

- ▶ *Flocken aus Hafer, Dinkel, Hirse und ähnlichem*
- ▶ *Gepufftes Getreide wie Weizen, Buchweizen, Amaranth, Quinoa etc., am besten ungesüßt*
- ▶ *Getrocknete Früchte wie Rosinen, Apfelringe, Aprikosen, Birnen oder Feigen in mundgerechten Stücken*
- ▶ *Kokosraspeln*
- ▶ *Nüsse, ganz oder gehackt, z. B. Hasel- oder Walnüsse, beliebt sind auch Cashewkerne*
- ▶ *Samen und Kerne wie Sesam, Sonnenblumenkerne, Kürbiskerne, Leinsamen, ganz oder geschrotet*

Haferflocken

Es gibt verschiedene Sorten Haferflocken, nämlich kernige und zarte Flocken, auch Großblatt und Feinblatt genannt. Für kernige Flocken wird ein ganzes Haferkorn gewalzt, für feine ist Hafergrütze die Basis. Auch darin steckt das volle Korn. Es ist also egal, zu welcher Sorte Haferflocken Sie greifen, es handelt sich immer um ein empfehlenswertes Vollkornprodukt.

Getränke

Zu einem guten Start in den Tag gehört auch ausreichend Flüssigkeit. Stellen Sie zum Frühstück Wasser oder Tee bereit. Besonders bei Müsli ist es wichtig, genügend Flüssigkeit zu sich zu nehmen, damit die Ballaststoffe aus dem Korn aufquellen und uns lange satt machen können. Welche Getränke noch geeignet sind, lesen Sie auf Seite 27.



Milchprodukte und Pflanzendrinks

Zum Müsli gehört Milch, Joghurt oder ein Pflanzendrink dazu, damit die Körner weich werden und richtig lecker schmecken. Milch ist für kleine und große Sportler eine gute Wahl. Lecker schmecken auch pflanzliche Alternativen aus Mandel, Hafer, Reis oder Kokos. Auch Naturjoghurt passt sehr gut zum Müsli. Verzichten Sie auf fertige Fruchtjoghurts, sie enthalten in der Regel zu viel Zucker und kaum Frucht.

Praxistipp: Lagern Sie kühlungsbedürftige Milchprodukte, wie Joghurt und frische Milch, bis zum Verzehr im Kühlschrank. Stellen Sie nur so viel auf das Buffet, wie auch verzehrt wird. Hilfreich sind Eltern, die sich um das Buffet kümmern. Ungeöffnete Pflanzendrinks und H-Milch können ungekühlt gelagert werden. Am Ende der Frühstückszeit gehören offene Packungen in den Kühlschrank.

Frisches Obst

Für die richtige Süße im Müsli sorgen reife Früchte. Achten Sie beim Einkauf auf die Saison, denn nur richtig reife Früchte schmecken richtig süß. Greifen Sie im Sommer zu Erdbeeren, Himbeeren und Kirschen und lassen Sie sich im Herbst die frisch gepflückten Äpfel und Birnen schmecken. Welches Obst Saison hat, verrät der Saisonkalender auf Seite 17.

Allergenkennzeichnung

Bei gelegentlich ausgerichteten Veranstaltungen im kleinen Rahmen ist eine Allergenkennzeichnung keine Pflicht. Dennoch ist es für Allergiker sehr hilfreich, Hinweise auf die Zutaten der einzelnen Speisen zu finden. Verteilen Sie schon vor der Veranstaltung Schilder oder Zettel an die Köche und Mitbringer, damit diese sie hinsichtlich der verwendeten Zutaten ausfüllen können oder halten Sie Schilder am Buffet bereit. Häufig sind Zutaten wie Nüsse, Milchprodukte, Eier, Fisch oder Senf problematisch. Weitere Informationen bietet das Bundeszentrum für Ernährung (www.bzfe.de).



Für die Stärkung zwischen durch

Auch zwischendurch wollen die kleinen Kicker oder Besucher ihre Energiereserven aufladen. Wenn die Veranstaltung länger dauert oder keine festen Zeiten abdeckt, eignen sich kleine Zwischenmahlzeiten, die ohne viel Aufwand zubereitet und angerichtet werden können. Mit einer Serviette bestückt, sind sie das perfekte „Fingerfood“.

Gemügesticks mit zweierlei Dips

Knackiges Gemüse wie Gurken, Möhren, Paprika und Kohlrabi in längliche Stücke schneiden. Dazu verschiedene Dips servieren.

Hummus

Zutaten für ca. 500 g

- ▶ Nach Bedarf 1–2 Knoblauchzehen
- ▶ 2 Zitronen
- ▶ 400–500 g Kichererbsen (Konserve, abgetropft)
- ▶ 5 EL Olivenöl
- ▶ 1 TL Salz
- ▶ ½ TL Kreuzkümmel, gemahlen
- ▶ 5 EL Sesammus (Tahini)

Knoblauchzehen fein hacken, Zitronen halbieren und auspressen. Den Saft auffangen. Die Kichererbsen in einem Sieb abgießen und gründlich abwaschen. Mit dem Olivenöl vermischen und mit einem Pürierstab gleichmäßig zerkleinern. Wenn die Masse zu fest ist, etwas kaltes Wasser hinzufügen. Salz, Kreuzkümmel und Knoblauch zugeben, nochmals pürieren. Wenn alles püriert ist, das Sesammus unterrühren und den Hummus mit Zitronensaft abschmecken.

Kräuterquark

Zutaten für ca. 300 g

- ▶ Je einige Stängel Petersilie, Schnittlauch, Kerbel, Thymian, Rosmarin u. ä.
- ▶ Evtl. ein paar Blättchen Minze
- ▶ 250 g Magerquark
- ▶ 50 g Naturjoghurt
- ▶ 2–3 EL Olivenöl
- ▶ Salz, Pfeffer

Die Kräuter von den Stängeln zupfen und fein hacken. Alle Zutaten gründlich vermengen und durchziehen lassen. Vor dem Servieren nochmals abschmecken.

Variation: Kräuterquark wird besonders pikant, wenn er mit fein geschnittenen Frühlingszwiebelröllchen gemischt wird. Auch geraspeltes Gemüse wie Radieschen oder Gurke passen sehr gut.

Gemüsespieße

Gerade bei mundgerechten Häppchen greifen sowohl kleine als auch große Sportler gerne zu. Schneiden Sie Gemüse wie Gurke, Möhre und Paprika in mundgerechte Stücke. Legen Sie Zahnstocher dazu, so kann zwischendurch nach Lust und Laune hygienisch sauber von allem genascht werden.

Konfetti-Muffins

Zutaten für 12 Muffins

- ▶ 100 g Mais (Konserve, abgetropft)
- ▶ 100 g Erbsen (Konserve, abgetropft)
- ▶ 100 g frische Paprika
- ▶ 125 g Butter
- ▶ 2 Eier
- ▶ 250 g Vollkornmehl
- ▶ 1 Päckchen Backpulver
- ▶ ½ TL Salz
- ▶ 170 ml Milch

Den Ofen auf 180 °C Umluft vorheizen. Eine Muffinform mit Papierförmchen auslegen.

Erbsen und Mais abgießen und wiegen. Paprika waschen, putzen und in kleine Würfel schneiden. Butter und Eier schaumig schlagen. Mehl mit Backpulver und Salz mischen. Milch und die Mehlmischung unter das Buttergemisch rühren, dann Paprikawürfel, Mais und Erbsen unterheben. Die Muffinförmchen etwa zu zwei Dritteln mit dem Teig füllen und für 25–30 Minuten backen.

Variation: Statt Erbsen, Mais und Paprika eignen sich auch rohe Möhren-, Zucchini-, Rote-Bete- oder Kürbistückchen. Rund 300 g sollten es sein.

Hinweis

Wenn viele Mannschaften und Zuschauer gepflegt werden müssen, einfach die doppelte oder dreifache Menge der Dips zubereiten.



Bunte Wraps

Wraps passen immer. Egal ob in der Frühstücksdose, zum Mitnehmen ins Schwimmbad oder eben auf dem Sportplatz. Die Zutaten lassen sich auch als Buffet anrichten, dann bekommen garantiert alle ihren Lieblingswrap.

Wraps mit Pute und Pesto

Zutaten für 16 kleine Wraps

- ▶ Ca. 300 g Putenbrust
- ▶ 1 EL Rapsöl
- ▶ 100 g Gurke
- ▶ 2 Tomaten
- ▶ 6–8 mittelgroße Salatblätter
- ▶ 8 fertige Tortillawraps (Mais oder Weizen, am besten Vollkorn)
- ▶ 1 Glas Basilikumpesto
- ▶ Optional: Butterbrotpapier, Küchengarn

Putenbrust in Streifen schneiden, würzen und in heißem Rapsöl braten. Abkühlen lassen. Gurke, Tomaten und Salat waschen und trocknen. Gurke in Stifte, Tomaten in dünne Scheiben und Salat in Streifen schneiden.

Wraps einzeln mit dem Pesto bestreichen. Gleichmäßig mit dem Gemüse und den Putenstreifen belegen. Zum Aufrollen jeden Wrap an zwei Seiten ein Stückchen über den Belag klappen, das wird der Boden. Jetzt von einer der offenen Seiten her fest aufrollen. Die Rolle in der Mitte schräg durchschneiden, sodass zwei Wraps entstehen. Zum Servieren evtl. in Butterbrotpapier wickeln oder mit einem Stück Küchengarn zusammenbinden.

Variation: Wraps Greek Style

Mit Gurke, Paprika, schwarzen Oliven und Fetakäse wird es griechisch. Die Zutaten für einen herzhaften Bauernsalat schmecken auch im Wrap. Wer mag, mischt feine Zwiebelwürfel unter das Gemüse. Vor dem Füllen die Wraps mit Frischkäse oder Kräuterquark bestreichen.



Noch mehr bunte Wrap-Ideen

Wraps lassen sich mit vielen verschiedenen Füllungen zubereiten. Meistens sind Salatblätter dabei, oft auch etwas Cremiges wie Frischkäse oder Pesto. Dips wie Hummus oder Kräuterquark (siehe Seite 14) schmecken ebenfalls. Knackiges Gemüse passt immer. Damit die Wraps sich gut rollen lassen, ist es wichtig, das Gemüse klein bzw. dünn zu schneiden. Als Füllung eignen sich außerdem: Möhren, Kohlrabi, Champignons, Hähnchenfleisch, Schinken, Gouda, Mozzarella Parmesan oder andere Käsesorten. Wenn es süß sein soll, passen Frischkäse, Apfel und Zimt oder Banane sowie selbstgemachte Schoko-Nuss-Creme prima zusammen. Ein leckeres Rezept für selbstgemachte Schoko-Nuss-Creme gibt es bei den Frühstücksrezepten (siehe Seite 10).

Der Saisonkalender für heimisches Obst und Gemüse

Um nicht nur Anstöße für gesundes und ausgewogenes Essen zu geben, sondern dabei auch auf die Umwelt zu achten, kaufen Sie Obst und Gemüse am besten aus der Region und wenn es Saison hat.

Denn einige Sorten haben schon lange Transportwege oder eine Anzucht in einem beheizten Treibhaus – und damit einen hohen CO₂-Ausstoß – hinter sich.

Bei der Auswahl der geeigneten Obst- und Gemüsesorten für den Ernährungskorb hilft Ihnen der Saisonkalender:

Die erste Wahl ist Obst und Gemüse frisch vom Feld und aus der Region. Dabei wird am wenigsten Energie aufgewendet = **Grün**.

Je nach Saisonzeitpunkt verursachen Pflanzen, die ungeheizt unter Folie oder Vlies wachsen, eine geringe bis mittlere Klimabelastung = **Gelb**.

Besonders umweltbelastend ist der Anbau heimischer Obst- und Gemüsesorten in beheizten Treibhäusern mit hohem Energieaufwand = **Rot**.

Rot deutet aber nicht, dass Sie diese Produkte nicht kaufen sollten. Es soll Sie nur darauf aufmerksam machen, dass zur gleichen Zeit viele Alternativen verfügbar sind, die mit geringerem Energieverbrauch erzeugt wurden und damit das Klima weniger belasten.

Heimisches Obst

	Jan.	Febr.	März	April	Mai	Juni	Juli	Aug.	Sept.	Okt.	Nov.	Dez.
Äpfel	🟡	🟡	🟡	🟡	🟡	🟡	🟡	🟡	🟡	🟡	🟡	🟡
Aprikosen							🟡	🟡	🟡	🟡	🟡	🟡
Birnen							🟡	🟡	🟡	🟡	🟡	🟡
Brombeeren							🟡	🟡	🟡	🟡	🟡	🟡
Erdbeeren						🟡	🟡	🟡	🟡	🟡	🟡	🟡
Heidelbeeren						🟡	🟡	🟡	🟡	🟡	🟡	🟡
Himbeeren						🟡	🟡	🟡	🟡	🟡	🟡	🟡
Johannisbeeren						🟡	🟡	🟡	🟡	🟡	🟡	🟡
Kirschen, sauer						🟡	🟡	🟡	🟡	🟡	🟡	🟡
Kirschen, süß						🟡	🟡	🟡	🟡	🟡	🟡	🟡
Mirabellen						🟡	🟡	🟡	🟡	🟡	🟡	🟡
Pfirsiche						🟡	🟡	🟡	🟡	🟡	🟡	🟡
Pflaumen						🟡	🟡	🟡	🟡	🟡	🟡	🟡
Quitten						🟡	🟡	🟡	🟡	🟡	🟡	🟡
Stachelbeeren						🟡	🟡	🟡	🟡	🟡	🟡	🟡
Tafeltrauben						🟡	🟡	🟡	🟡	🟡	🟡	🟡

Sehr geringe Klimabelastung:



Freilandprodukte

Geringe bis mittlere Klimabelastung:



„Geschützter Anbau“ (Abdeckung mit Folie oder Vlies, ungeheizt)



Lagerware



Mittagessen für hungrige Kicker

Zur Mittagszeit bekommen alle Hunger. Ein großer Topf Nudeln mit Soße oder eine bunt belegte Pizza lässt sich prima vorbereiten und macht auch beim Verteilen wenig Arbeit. Damit bei den Nudeln nichts klebt, sollten sie al dente gegart und mit etwas Öl gemischt werden. Verwenden Sie am besten kurze Nudeln wie Fusilli oder Penne.

Alle lieben Pasta!

Mit nur einem Grundrezept lassen sich viele Kicker glücklich machen. Am beliebtesten ist die klassische Tomatensoße. Hier finden Sie neben dem Klassiker noch einige Variationsmöglichkeiten, damit weder auf dem Sportplatz noch am Tisch Langeweile aufkommt.

Grundrezept: Tomatensoße

Zutaten für 10 Portionen

- ▶ 3 Zwiebeln
- ▶ 2 Knoblauchzehen
- ▶ 4 EL Olivenöl
- ▶ 4 EL Tomatenmark
- ▶ 4 Dosen Tomatenstücke (je 400 g Füllmenge) oder ca. 1.600 ml passierte Tomaten
- ▶ Salz, Pfeffer

Zwiebeln und Knoblauch fein würfeln. Olivenöl in einem großen Topf erhitzen. Zwiebeln und Knoblauch zugeben und kurz darin anbraten. 4 EL Tomatenmark hinzufügen und anrösten lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Tomatenstücke oder passierte Tomaten hinzufügen und zugedeckt etwa 15 Minuten bei mittlerer Hitze köcheln lassen.

Es ist noch Soße übrig?

Die Tomatensoße eignet sich auch sehr gut für Pizza (siehe Seite 22).

Für Kräuterfreunde

Frische oder getrocknete Kräuter verleihen der Tomatensoße einen Aromaschub. Wählen Sie für eine mediterrane Note z. B. Basilikum, Oregano, Thymian oder Rosmarin.

Für Veggie-Anhänger

Für eine bunte Tomatensoße kann Gemüse nach Belieben verwendet werden. Dazu z. B. Zucchini, Paprika, Karotte, Aubergine oder anderes Gemüse würfeln und zusammen mit den Zwiebeln und dem Knoblauch anbraten. Nach dem Rezept für Tomatensoße fortfahren.

Für Pilzliebhaber

Frische Champignons in Scheiben schneiden und gemeinsam mit Zwiebeln und Knoblauch anbraten. Anschließend wie im Grundrezept fortfahren. Ein Klecks Schmand oder Sahne mildert die Soße ab und frische Petersilie bringt am Ende noch etwas Farbe ins Spiel.

Für Mexiko-Fans

Kidneybohnen, Mais und eine klein gewürfelte Paprikaschote zur Tomatensoße hinzufügen und mitkochen. Mit Reis statt Nudeln und einem Klecks Sauerrahm entsteht so ein leckeres Chili sin Carne.

Für Seefahrer

Am Ende der Kochzeit eine Dose Thunfisch hinzufügen und noch einmal aufkochen lassen.

Für Spieler wie Popeye

Frischen Blattspinat am Ende der Kochzeit in die Soße rühren und so lange kochen, bis der Spinat zusammengefallen ist. Wer TK-Spinat verwenden möchte, gibt ihn aufgetaut nach der Hälfte der Kochzeit hinzu.

Heimisches Gemüse – wann gibt es was?

	Jan.	Febr.	März	April	Mai	Juni	Juli	Aug.	Sept.	Okt.	Nov.	Dez.
Blumenkohl												
Bohnen												
Brokkoli												
Chicorée												
Chinakohl												
Erbesen												
Fenchel												
Grünkohl												
Gurken: Salat-, Minigurken												
Gurken: Einlege-, Schälgurken												
Kartoffeln												
Kohlrabi												
Kürbis												
Möhren												
Pastinaken, Wurzel Petersilie												
Porree (Lauch)												
Radisleschen												
Retich												
Rhabarber												
Rosenkohl												
Rote Bete												
Rotkohl												
Schwarzwurzel												
Jan.												
Febr.												
März												
April												
Mai												
Juni												
Juli												
Aug.												
Sept.												
Okt.												
Nov.												
Dez.												
Sellerie: Knollensellerie												
Sellerie: Stangensellerie												
Spargel												
Speiserüben (Mai-/Herbstrüben)												
Spinat												
Spitzkohl												
Steckrüben (Kohlrüben)												
Tomaten: geschützter Anbau												
Tomaten: Gewächshaus												
Weißkohl												
Wirsingkohl												
Zucchini												
Zuckermais												
Zwiebeln												
Zwiebeln: Bund-, Lauch-, Frühlings-												
Eissalat												
Endiviasalat												
Feldsalat												
Kopfsalat, bunte Salate												
Radichio												
Romanasalat												
Rucola (Rauke)												
Jan.												
Febr.												
März												
April												
Mai												
Juni												
Juli												
Aug.												
Sept.												
Okt.												
Nov.												
Dez.												

Heimische Salate – wann gibt es was?



Lagerware

Produkte aus ungeheizten oder schwach geheizten Gewächshäusern

Hohe Klimabelastung:

Produkte aus geheizten Gewächshäusern

verbraucherzentrale.de

Bolognesesoße mit Fleisch

Zutaten für 10 Portionen

- ▶ 3 Zwiebeln
- ▶ 2 Knoblauchzehen
- ▶ 8 EL Olivenöl
- ▶ 800 g Hackfleisch vom Rind oder gemischt
- ▶ Salz, Pfeffer
- ▶ 4 EL Tomatenmark
- ▶ 200 ml Brühe
- ▶ 4 Dosen Tomatenstücke (je 400 g Füllmenge)
- ▶ 4 Lorbeerblätter

Zwiebeln und Knoblauch fein würfeln. Olivenöl in einem großen Topf erhitzen und das Hackfleisch krümelig anbraten. Zwiebeln und Knoblauch zugeben und kurz mitbraten lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Tomatenmark hinzufügen und anrösten lassen. Mit 200 ml Brühe ablöschen, damit sich die Röststoffe vom Topfboden lösen, kräftig umrühren. Anschließend Tomatenstücke und Lorbeerblätter hinzufügen. Die Soße bei milder Hitze mindestens eine Stunde köcheln lassen. Zum Schluss mit Salz und Pfeffer abschmecken und die Lorbeerblätter wieder entfernen.

Variation: Gemüse-Hackfleisch-Bolognese

Bolognesesoße eignet sich sehr gut dazu, Gemüse ins Essen zu zaubern. Verwenden Sie statt 800 g Hackfleisch nur 500 g. Dazu kommen 300 g Gemüse, z. B. geraspelte Möhren, klein gewürfelte Zucchini oder Knollensellerie. Das Gemüse zusammen mit den Zwiebeln und dem Knoblauch zur Soße geben und nach dem Rezept für Bolognese fortfahren.

Vegetarische Bolognese mit roten Linsen

Zutaten für 10 Portionen

- ▶ 5 Möhren
- ▶ 2 Zwiebeln
- ▶ 2 Knoblauchzehen
- ▶ 4 EL Rapsöl
- ▶ 250 g rote Linsen
- ▶ 250 ml Gemüsebrühe
- ▶ 100 g Tomatenmark
- ▶ 1–2 TL getrockneter Oregano
- ▶ Salz, Pfeffer

Möhren schälen und raspeln, Zwiebeln und Knoblauch schälen und fein würfeln. In einem großen Topf das Öl erhitzen, Zwiebeln und Möhren darin anbraten. Linsen, Knoblauch und Gemüsebrühe hinzufügen und alles zugedeckt etwa 15 Minuten köcheln lassen. Immer wieder umrühren. Sobald die Linsen zerfallen, das Tomatenmark und die Gewürze zugeben. Wenn die Soße zu fest ist, Wasser hinzufügen. Zum Schluss nochmals mit Oregano, Salz und Pfeffer abschmecken.



„Viele Ballkontakte, kleine Felder, jede Menge Dribblings und Finten, ganz viel Spaß und dazu eine gesunde und ausgewogene Ernährung – das sind unsere Zutaten für einen erfolgreichen Spieltag im Kinderfußball.“

SC Freiburg: Tobias Rauber (Leiter des Bereichs Gesellschaftliches Engagement, „SC Freiburg – mehr als Fußball“)



Pizza mit Vollkornboden

Hausgemachte Pizza ist nicht nur lecker, sondern liefert im Vergleich mit vielen Fertigprodukten auch mehr vollwertige Nährstoffe.

Zutaten für ein Blech

Hefeteig

- ▶ ½ Würfel frische Hefe
- ▶ 300 ml lauwarmes Wasser
- ▶ 1 Prise Zucker
- ▶ 250 g Weizen-Vollkornmehl
- ▶ 150 g Weizenmehl Type 450
- ▶ ½ TL Salz
- ▶ 5 EL Olivenöl

Tomatensoße

- ▶ ½ Zwiebel
- ▶ 150 ml passierte Tomaten
- ▶ 2 EL Olivenöl
- ▶ 1 TL Kräuter der Provence
- ▶ Salz, Pfeffer

Belag nach Belieben

- ▶ Paprikastreifen
- ▶ Frische Champignons in Scheiben
- ▶ Abgetropfte Maiskörner
- ▶ Tomatenscheiben
- ▶ Basilikumblättchen
- ▶ Gekochter Schinken
- ▶ ...

Zum Überbacken

- ▶ 200 g geriebener Käse

Für Eilige

Eigentlich ist Hefeteig nichts für Eilige, aber wer die Zubereitung ein bisschen beschleunigen möchte, kann die Hefemischung gleich mit dem Mehl verkneten und den Teig ruhen lassen, bis er sein Volumen verdoppelt hat.

Für Vorbereiter

Wer den Hefeteig vorbereiten möchte, kann ihn über Nacht im Kühlschrank gehen lassen. Der fertige Teig wird abgedeckt in den Kühlschrank gestellt. Bei einer Kühlschranktemperatur von 7 °C arbeitet die Hefe zwar langsam, aber bis zum nächsten Morgen ist der Teig aufgegangen. Mindestens 3 Stunden vor dem Verarbeiten aus dem Kühlschrank nehmen.

Für den Hefeteig die Hefe in einem Teil des lauwarmen Wassers auflösen. Mit einer Prise Zucker und einem Esslöffel Mehl verrühren und die Schüssel mit einem sauberen Küchentuch abdecken. Den Vorteig an einem warmen Ort 20 Minuten gehen lassen. Mehlsorten abwiegen und mit Salz mischen. Den Vorteig dazugeben. Olivenöl hinzufügen und alles mit den Knethaken des Mixers oder der Küchenmaschine einige Minuten durchkneten. Dabei so viel Wasser zugeben, dass ein geschmeidiger, glatter Teig entsteht. Das dauert ein paar Minuten. Ist der Teig beim Kneten zu trocken, ein bis zwei Esslöffel Wasser hinzufügen und unterkneten, ist er zu feucht, einen Esslöffel Mehl hinzufügen. Wenn aus dem Teig eine glatte Kugel geworden ist, muss er noch einmal ruhen. Dafür die Schüssel wieder mit einem sauberen Küchentuch abdecken und den Teig mindestens eine Stunde an einem warmen Ort ruhen lassen. Dabei verdoppelt sich seine Größe.

Tomatensoße

Die Zwiebel schälen und fein hacken. Die passierten Tomaten mit Olivenöl, Zwiebelstücken und Gewürzen mischen. Kräftig abschmecken.

Vollkornprodukte

Getreideprodukte liefern uns Energie in Form von Kohlenhydraten. Besonders wertvoll sind sie aber in der Vollkornvariante: Neben reichlich Ballaststoffen, die uns länger satt halten, bringen Vollkornprodukte auch ein Plus an Vitaminen und Mineralstoffen mit.

Tipp

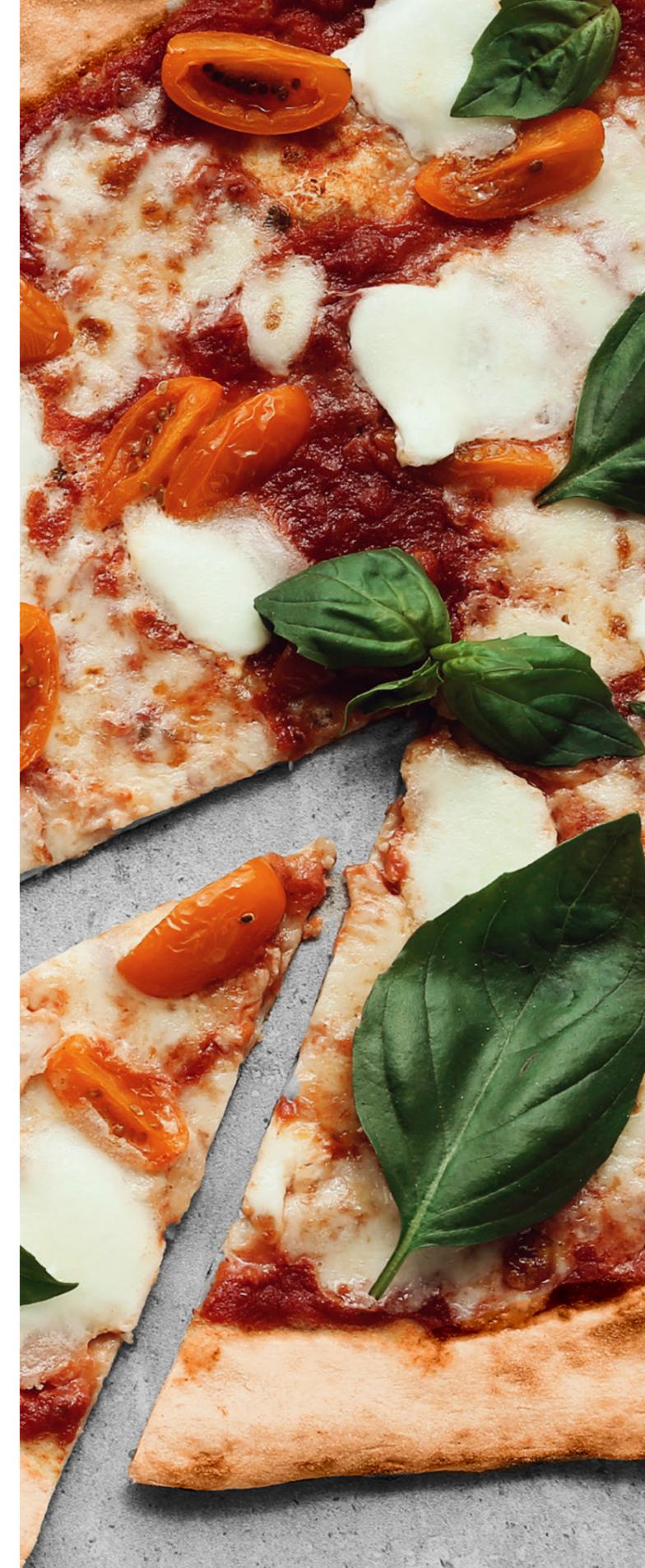
In einem Umluftofen können mehrere Bleche Pizza gleichzeitig gebacken werden. Die Temperatur auf 180 °C senken und die Pizza evtl. etwas länger backen.

Pizza belegen

Den Ofen auf 200 °C vorheizen. Den Pizzateig auf einem gefetteten oder mit Backpapier ausgelegten Backblech gleichmäßig ausrollen. Dünn mit Tomatensoße bestreichen und nach Belieben belegen. Den geriebenen Käse darüber verteilen und die Pizza in rund 20 Minuten knusprig backen.

Variation: Pizzaschnecken

Aus Hefeteig, Tomatensoße und Belag werden im Handumdrehen Pizzaschnecken. Dazu Hefeteig für ein Blech Pizza vorbereiten. Wenn der Teig geruht hat, kann er auf Backblechgröße ausgerollt werden. Dann einmal längs halbieren. Die Teigstücke am besten auf ein Küchentuch oder Backpapier legen, das erleichtert das Aufrollen. Den Ofen auf 200 °C vorheizen. Beide Teigstücke dünn mit Tomatensoße bestreichen. An einer Längsseite 2–3 cm frei lassen, damit die Füllung beim Aufrollen nicht herausquillt. Die Pizza dünn belegen und mit Käse bestreuen. Anschließend von der Längsseite her aufrollen. Mit einem scharfen Messer 1–2 cm dicke Scheiben von der Rolle abschneiden und die Schnecken auf ein gefettetes oder mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen. Bei 200 °C 15–20 Minuten backen.



Grillen: bunt und vielseitig

Grillen gehört für viele Vereine zu einem gelungenen Fest einfach dazu. Aber es müssen nicht immer Grillwurst und Nackensteak sein. Lassen Sie sich von den Rezepten anregen und bieten Sie den Fans kulinarische Leckerbissen am Spielfeldrand.

Gegrilltes Gemüse

Viele Gemüsesorten eignen sich dafür, auf dem Grill gegart zu werden. Marinieren Sie dicke Scheiben von Auberginen, Zucchini, Kartoffeln und Süßkartoffeln mit Olivenöl, Salz und Pfeffer. Auch ganze Champignons und Tomaten vom Grill schmecken lecker. Gemüse gart am besten an einer Stelle des Grills, an der es nicht ganz so heiß ist, z. B. am Rand.

Hausgemachte Burger

Ein besonderes Highlight vom Grill sind Burger. Dabei schmecken den einen Rindfleischburger besonders gut, andere belegen ihr Burgerbrötchen mit gegrilltem Gemüse. Rindfleischpatties selbstzumachen ist ziemlich einfach: Rindfleisch mit Salz und Pfeffer würzen. Daraus rund 10 cm große, flache Bratlinge formen. Für 8–10 Patties brauchen Sie 1 kg Hackfleisch. Fragen Sie beim örtlichen Metzger, ob er die Patties für Sie vorbereitet. Wer mag, garniert seinen Burger mit Salat, Tomate und Gurke.

Hinweis

Hackfleisch muss nach dem Einkauf innerhalb von 24 Stunden verarbeitet werden. Zwischen Einkauf und Grillen darf also maximal ein Tag vergehen.

Auf keinen Fall darf ein leckerer Ketchup fehlen. Der ist mit wenigen Handgriffen selbstgemacht und kommt dann ganz ohne zusätzlichen Zucker aus.

Hausgemachter Tomatenketchup

Zutaten für ca. 500 ml Ketchup

- ▶ 1 Zwiebel
- ▶ 1 Apfel
- ▶ 2 EL Olivenöl
- ▶ 400 g Tomatenmark
- ▶ 400 ml Wasser
- ▶ 1 EL Apfelessig
- ▶ Je nach Geschmack eine Messerspitze Zimt, Chili oder Curry
- ▶ 1 ½ TL Salz

Zwiebel und Apfel schälen, Zwiebel sehr fein hacken und den Apfel in kleine Stücke schneiden. Olivenöl in einem Topf erhitzen. Die Zwiebelwürfel und Apfelstücke darin andünsten. Tomatenmark hinzufügen und kurz mitbraten. Wasser und Apfelessig angießen und alles gründlich vermischen. Die Mischung würzen und auf kleiner Flamme für 15–20 Minuten einköcheln lassen. Mit einem Pürierstab pürieren und nochmals abschmecken.

Tomatenketchup

Grillen ohne Ketchup ist kaum vorstellbar. Leider enthalten gekaufte Produkte meist sehr viel Zucker. Er macht den Ketchup haltbar, kostet wenig und rundet den säuerlichen Tomatengeschmack ab. So kann es sein, dass in einer Flasche Tomatenketchup rund 100 g Zucker stecken. Manchmal sogar mehr.

Mediterraner Nudelsalat

Zutaten für 8-10 Portionen

- ▶ 500 g kurze Vollkornnudeln (Fusilli, Farfalle o. ä.)
- ▶ 1 kleine Zucchini
- ▶ 1 EL Olivenöl
- ▶ 8 Stück getrocknete Tomaten in Öl
- ▶ 1 rote Zwiebel

Salatsoße

- ▶ 6 EL Olivenöl
- ▶ 6 EL weißer Balsamicoessig
- ▶ Salz
- ▶ Pfeffer

Nudeln in reichlich Salzwasser bissfest garen, in einem Sieb abgießen und abkühlen lassen. Zucchini in hauchdünne Scheiben schneiden und in einer Pfanne in heißem Olivenöl andünsten. Abkühlen lassen.

In der Zwischenzeit die getrockneten Tomaten in feine Streifen schneiden. Zwiebel schälen und in schmale Ringe schneiden.

Für das Dressing alle Zutaten in einer großen Schüssel vermischen. Nudeln und Gemüse hinzufügen und umrühren. Mindestens 2 Stunden oder über Nacht im Kühlschrank durchziehen lassen.

Variation: Statt Zucchini passen auch frische Tomaten, schwarze Oliven und eine Handvoll Rucola in den Nudelsalat.

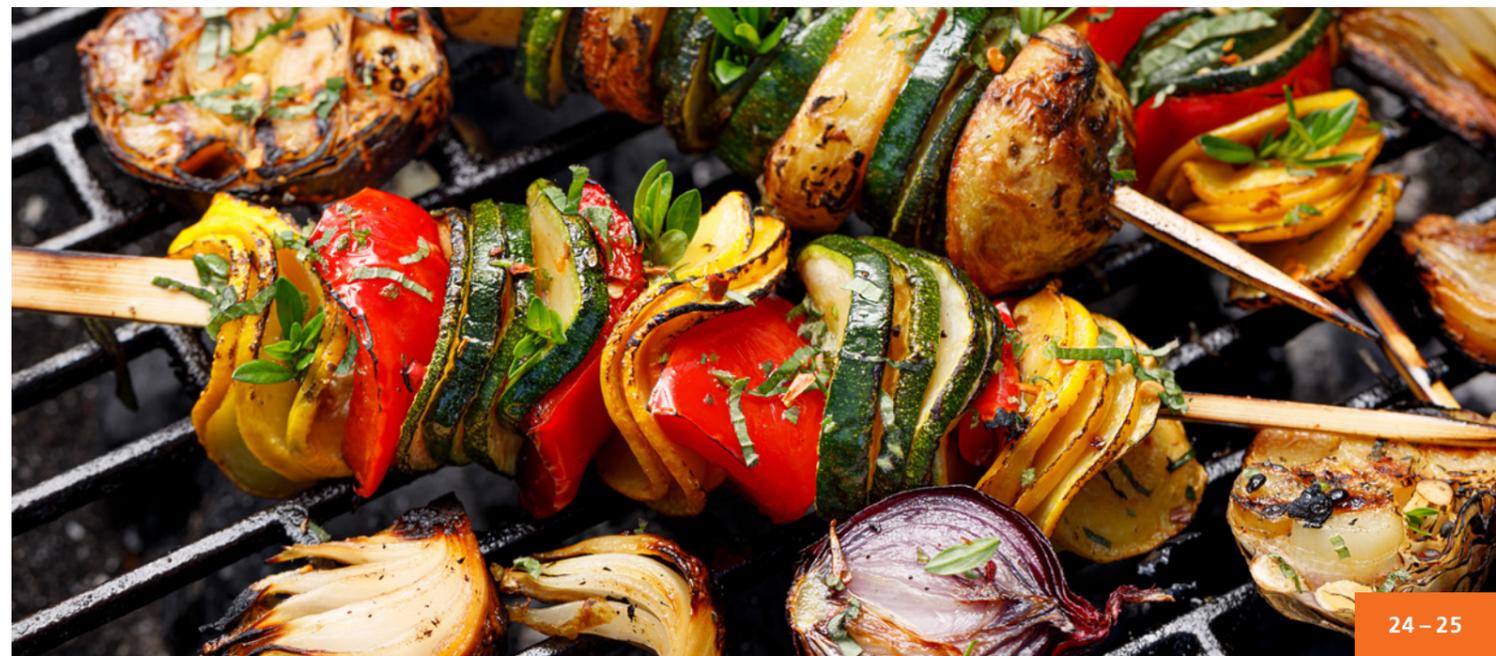
Schwäbischer Kartoffelsalat

Zutaten für 4 Portionen

- ▶ 500 g festkochende Kartoffeln
- ▶ 2 Zwiebeln
- ▶ 125 ml heiße Brühe
- ▶ 4 EL Weißweinessig
- ▶ 4 EL Rapsöl
- ▶ 1 EL Senf
- ▶ Salz, Pfeffer

Kartoffeln waschen und mit der Schale in wenig Salzwasser garen. Noch warm pellen und in dünne Scheiben schneiden. Die Zwiebeln fein hacken und zu den Kartoffeln geben. Die heiße Brühe darübergießen und untermischen. Mit Essig, Öl und Senf würzen, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Einige Stunden ziehen lassen.

Variation: Der schwäbische Kartoffelsalat schmeckt auch bestreut mit fein geschnittenem Schnittlauch oder Frühlingszwiebelröllchen.



Die richtige Verpflegung beim Auswärtsspiel

Ein Auswärtsspiel ist besonders spannend. Die ungewohnte Umgebung, ein neuer Platz und vielleicht nur wenige heimische Fans: Das fordert kleine Kicker besonders. Regen Sie die Eltern an, den Kindern für das Auswärtsspiel ausreichend Sättigendes in die Dose zu packen. Geeignet sind belegte (Vollkorn-)Brote, frisches Obst und Gemüse in handlichen Stücken, dazu Nüsse oder Trockenfrüchte. Für einen langen Tag dürfen es ruhig mehrere Brote sein, denn die schmecken auch zwischendurch oder auf der Rückfahrt.

Tipp: Sprechen Sie dieses Thema doch bei einem Treffen mit den Eltern oder bei einer Vereinssitzung an. Oder gestalten Sie ein Merkblatt mit den Informationen aus dieser Broschüre und verteilen Sie es.

Bunte belegte Brote

Ein kräftiges Vollkornbrot liefert reichlich Energie und sättigt langfristig. Für ein leckeres Sandwich werden zwei Scheiben Brot dünn mit Margarine oder Frischkäse bestrichen. Dazu ein Belag nach Wahl, z. B. Gouda, Mozzarella, Putenbrust oder Schinken. Zuletzt etwas Frisches: Ein Salatblatt, ein paar Scheiben Gurke oder Tomate geben dem Sandwich den richtigen Biss. Damit die Brote beim Verpacken zusammenbleiben, kann man sie mit Zahnstochern befestigen.

Am besten sind mehrfach verwendbare Brotdosen in der passenden Größe, damit die Brote nicht auseinander-rutschen. Verzichten Sie auf zusätzliche Verpackungen wie Butterbrotpapier oder Alufolie – der Umwelt zuliebe. Eine wieder auffüllbare Trinkflasche mit Wasser gehört in jede Sporttasche!

Energiefußbälle

Aus der Müslimasse lassen sich mit feuchten Händen kleine Kugeln formen. Je nach Größe im Ofen für 15–25 Minuten backen. Diese Energiefußbälle helfen vielleicht sogar gegen schlechte Laune nach einer Niederlage.

Nüsse und Studentenfutter

In eine kleine Dose passt ein großartiger Sportler-Snack: Studentenfutter. Egal ob Haselnüsse, Mandeln, Rosinen, getrocknete Äpfel oder ein fertig gemischtes Studentenfutter – Nüsse und Trockenfrüchte sind als Energieschub richtig gut geeignet. Oder wie wäre es mit selbstgemachten Müsliriegeln?

Müsliriegel aus dem Backofen

Zutaten für 12 Riegel

- ▶ 50 g Rosinen
- ▶ 50 g getrocknete Aprikosen
- ▶ 50 g Mandeln
- ▶ 50 g Butter oder Margarine
- ▶ 50 g Honig
- ▶ 100 g feine Haferflocken

Rosinen und Aprikosen in kleine Stücke schneiden, Mandeln hacken. Margarine und Honig in einem Topf langsam erwärmen, die restlichen Zutaten hinzufügen. Alle Zutaten gut vermischen. Die Masse auf Backpapier möglichst rechteckig auf etwa 15 x 20 cm ausstreichen. Bei 150 °C im Ofen für 20 Minuten backen. Noch lauwarm in zwölf

Wasser marsch!

Wasser ist das Schmiermittel unseres Körpers, das dafür sorgt, dass alles reibungslos funktioniert. Je heißer es ist und je mehr wir uns bewegen, desto mehr Flüssigkeit müssen wir aufnehmen. Deshalb heißt es vor allem an sportlichen Tagen: Trinken, trinken und nochmal trinken!

Der beste Durstlöscher ist Wasser – egal ob mit oder ohne Kohlensäure. Damit das nicht langweilig wird, hier ein paar Tipps zum Aufpeppen:

Infused Water

Frisches Wasser lässt sich ganz einfach in einen fruchtigen Drink verwandeln. Geben Sie einige Stücke Obst, z. B. Wassermelone ohne Schale, Pfirsich, Biozitrone oder Bioorange in eine Karaffe mit Wasser und lassen Sie alles eine halbe Stunde ziehen.

Variation: Kräuter

Kräuter wie Zitronenmelisse, Minze oder Basilikum geben ebenfalls reichlich Geschmack an das Wasser ab. Kräuter schmecken allein oder gemischt mit Früchten.

Schorle – aber richtig!

Natürlich ist Saftschorle ein toller Durstlöscher. Richtig gut ist sie dann, wenn sie reichlich Wasser enthält. Dann kann der Körper sie am besten aufnehmen. Mischen Sie deshalb einen Teil Direktsaft mit drei Teilen Wasser für das ideale Sportlergetränk.

Kleine Saftkunde

Achten Sie aufs Etikett: Nur wo Saft draufsteht, ist auch Saft drin. Begriffe wie Fruchtsaftgetränk oder Nektar weisen auf zugesetzten Zucker hin. Der gehört nicht in ein Sportlergetränk. Echter Saft liefert den von Natur aus enthaltenen Fruchtzucker. Auch davon sollte es nicht zu viel sein. Am besten höchstens ein Glas pro Tag.

Zusammen geht's besser – im Verein vereint

Die Förderung und die Gesundheit der kleinen und großen Spieler stehen an erster Stelle. Damit dieses Ziel als ganzheitlicher Ansatz in die Tat umgesetzt werden kann, werden viele Hände benötigt. So lassen sich nicht nur Veranstaltungen, Turniere oder Spieltage, sondern auch Trainingseinheiten/Trainingswochenenden und Ausflüge professionell organisieren.

Eltern oder Angehörige der betreuten Kinder können zur Mithilfe motiviert und aktiviert werden, um die Arbeit auf

mehrere Schultern zu verteilen. Damit erhält die Vorbildrolle der Eltern eine weitere Facette und sie zeigen Engagement für die Allgemeinheit/den Verein. So entsteht eine partnerschaftliche Verantwortung seitens der Eltern und des Vereins für die Kinder. Davon können nicht nur die Kinder profitieren, sondern es besteht auch für die Eltern die Möglichkeit, eine soziale Gemeinschaft aufzubauen. Somit setzen sich Verein und Eltern gemeinsam für ihr soziales Umfeld ein.

Positive Effekte für den Verein

Angehörige und Familie lernen den Verein kennen – Aufbau einer Vertrauensbasis

Wünsche, Ideen und Anregungen der Eltern erkennen

Hintergründe/Familienverhältnisse der Kinder besser verstehen

Positive Effekte für die Eltern

Gemeinsame Aktivitäten und Veranstaltungen mit den Kindern erleben

Verein kennen lernen, gute Umgebung für die Kinder schaffen

Kennenlernen anderer Eltern

Selbst Interesse am Sport entdecken

Wie Sie die Eltern und Angehörigen am besten erreichen, hängt von den Gegebenheiten und Strukturen im jeweiligen Verein ab. Je nach Situation sind persönliche Ansprachen oder Informationen in der Gruppe gute Gelegenheiten. Aber auch Elternbriefe, Newsletter, Informationsabende oder Veranstaltungen sind geeignete Kommunikationswege.

Geben Sie den Eltern die Möglichkeit, sich mit Freude einzubringen und am Vereinsleben teilzunehmen.

Wichtig:

- ▶ Zeit und Möglichkeit der Mithilfe berücksichtigen und respektieren
- ▶ Sinnvolle Aufgaben anbieten, die auch die Interessen der Eltern widerspiegeln
- ▶ Anforderungen an die Eltern und deren Umfang sollten transparent kommuniziert werden
- ▶ Achtung: Eltern nicht überfordern, Hilfe anbieten und konkret informieren
- ▶ Partnerschaft auf Augenhöhe – motivieren, informieren, aktivieren

Welche Aufgaben können Eltern und Angehörige übernehmen?

- ▶ Verpflegung stellen
- ▶ Bei der Vorbereitung/Zubereitung/Ausgabe der Mahlzeiten und Getränke helfen
- ▶ Organisatorische Aufgaben übernehmen (Getränke einkaufen, Aufbau ...)
- ▶ Erste-Hilfe-Betreuung
- ▶ Fahrten zu Turnieren übernehmen (Fahrgemeinschaften)
- ▶ Berichterstattung in Vereinszeitung, lokaler Zeitung und/oder auf der Website
- ▶ Instandhaltung des Sportplatzes/Vereinsgebäudes



Bewegter Spielfeldrand

Sind nicht genug Betreuer vor Ort, drucken Sie die Anleitung für die kleinen Bewegungsspiele einfach aus und legen Sie sie neben die Stationen – oder stellen Sie kleine Hinweisschilder auf, die immer wieder verwendet werden können.

Natürlich stehen an einem Spieltag die kleinen Kicker im Mittelpunkt. Aber auch Geschwisterkinder und Gäste dürfen zur Bewegung motiviert werden. Die Mannschaften, die gerade nicht spielen, können natürlich mitmachen.

Bewegungsspiele mit Ball

Reaktion am Ball

Wer kickt besser mit links, wer mit rechts? Gibt es einen Kopfballprofi? Das lässt sich ganz schnell herausfinden. In Zweier-Teams können sich die Teilnehmer gegenüberstehen und sich gegenseitig einen Ball zuwerfen. Wird dieser zurückgespielt, ruft derjenige, der den Ball seinem Partner zugeworfen hat, „Fangen, linker Fuß, rechter Fuß, Oberschenkel ...“ (kreativ sein) und der Partner spielt den Ball, wie zugerufen, zurück.

Material: ein Fußball pro Zweier-Team

Torwandschießen

Auch Torwandschießen ist eine einfache sportliche Beschäftigung am Spielfeldrand.

Material: Torwand zum Aufstellen oder Einspannen in vorhandenes Tor, Fußball

Geschicklichkeitsparcours mit Ball

Wer ein echter Fußballstar werden möchte, sollte mit dem Ball geschickt umgehen können. Ein Parcours zum Dribbeln im Slalom, eine Pylone zum Umkreisen und eine Linie zum schnellen Abstoppen bieten beste Voraussetzungen.

Material: mindestens fünf Pylonen, Fußball, Stoppuhr (wenn ein Wettbewerb stattfinden soll)

Bewegungsspiele ohne Ball

Wer sich neben dem Fußballfeld ganz ohne Ball austoben möchte, kann das mit folgenden Angeboten:

Seilspringen

Wer schafft es, sich nicht im Seil zu verheddern? Wie viele Sprünge sind der Rekord? Wer springt heute zum ersten Mal? Vielleicht gibt es ein langes Springseil, das von zwei Personen geschwungen wird. Dann können mehrere Personen gleichzeitig springen.

Material: Springseile in verschiedenen Längen

Wettlauf

„Bin schon da“ heißt es, wie früher bei Hase und Igel, wenn lange und kurze Beine einen Wettlauf veranstalten. Es laufen wahlweise alle oder zwei gegeneinander oder es schließen sich Teams zusammen. Dabei muss der jeweils vorherige Läufer den nächsten abklatschen, bevor er starten darf. Achten Sie auf eine faire Verteilung von Großen und Kleinen. Los geht's!

Material: keins

Wettlauf einmal anders: Eierlauf

Regeln: Es werden zwei Teams gebildet. Jetzt kommt es nicht nur auf Geschwindigkeit, sondern auch auf Geschicklichkeit an. Die Startläufer bekommen einen Löffel mit einem „Ei“ (z. B. Tischtennisball) darauf in die Hand. Jeder läuft so schnell es geht bis zu einer Markierung, kehrt um und übergibt den Löffel mit dem „Ei“ an den nächsten Läufer. Fällt das „Ei“ herunter, muss der Läufer zurück zum Start. Das Team, das als erstes fertig ist, gewinnt.

Material: zwei große Löffel, zwei kleine Bälle oder Ähnliches als „Ei“

Wettlauf auf drei Beinen

Beim Dreibeinlauf treten immer zwei Kandidaten gemeinsam an. Ab vier Personen kann das Wettrennen beginnen. Die Paare stellen sich nebeneinander und die benachbarten Beine werden mit einem Schal oder einem

Springseil zusammengebunden. Jetzt hat das Paar nur noch drei Beine und muss es schaffen, sich gemeinsam vorwärtszubewegen.

Material: zwei Schals oder Tücher

Koordinationsleiter

Wer eine Koordinations- oder Strickleiter zur Hand hat, legt sie auf dem Boden aus. Alternativ werden Stöcke oder Seile in gleichmäßigem Abstand ausgelegt. Jetzt wird gehüpft, gesprungen oder gelaufen, ohne die Leiter zu berühren: auf einem Bein, auf beiden, vorwärts, rückwärts oder auf den Zehenspitzen. Der Kreativität sind keine Grenzen gesetzt.

Material: Koordinationsleiter, alternativ: Strickleiter oder Stöcke/Seile.

Planen Sie genug Platz für die Bewegungsspiele ein und bauen Sie z. B. je nach Bedarf mehrere Tore auf – so können verschiedene Kleingruppen sich auch am Spielfeldrand austoben.



Gemeinsam zum gelungenen Spieltag

Ein Spieltag, Turnier oder jede andere Veranstaltung ist aufwändig und bedeutet viel Arbeit und Planung für den Verein: Viele Helfer sind beteiligt, die Trainer engagieren sich meist ehrenamtlich und die kleinen Kicker sind aufgeregt. Damit alles reibungslos verläuft, ist die Mithilfe von allen gefragt. Dazu gehört ein gutes Miteinander – nicht nur auf dem Platz, sondern auch abseits des Spielfelds.

Grundregeln für Spieler

- ▶ **Halte dich an die Fair-Play-Regeln!**
Wenn alle fair spielen, steht am Ende die Mannschaft fest, die am Spieltag die beste war.
- ▶ **Akzeptiere eine Auswechslung!**
Fußball ist ein Mannschaftssport und dein Trainer achtet darauf, dass deine Mannschaft eine tolle Leistung bringen kann. Dazu gehört auch, dass jeder sein Bestes geben kann.
- ▶ **Zeige Teamgeist!**
Eine Mannschaft ist ein Team. Unterstütze deine Mannschaft – auch dann, wenn du gerade nicht spielst oder es mal nicht so gut läuft.
- ▶ **Sei freundlich!**
Sei freundlich zu deinen Mitspielern, deinem Trainer und den Schiedsrichtern. Beschimpfungen haben auch im Sport nichts zu suchen. Im Streitfall haben Trainer und Schiedsrichter das Sagen.
- ▶ **Achte auf deine Umwelt!**
Müll gehört in die Mülltonne und deine Kleidung an den Haken – hinterlasse alle Räume und die Sportanlage sauber.

Gemeinsam einen großartigen Spieltag gestalten

- ▶ **Gewinnen ist nicht alles!**
Tore sind toll, aber eine Mannschaft, die miteinander spielt, sich respektiert und gemeinsam den Tag genießt, ist mindestens genauso wichtig.
- ▶ **Der Schiedsrichter hat das Sagen!**
Gehen Sie respektvoll mit den Personen um, die die Spiele begleiten, und beachten Sie ihre Anweisungen.
- ▶ **Rücksicht nehmen!**
An einem gelungenen Spieltag kommen alle auf ihre Kosten: Die Mannschaften stehen im Mittelpunkt, große und kleine Gäste haben am Spielfeldrand ihren Spaß. Damit das gelingt, müssen alle aufeinander Rücksicht nehmen.
- ▶ **Vereinseigentum pfleglich behandeln und ordentlich hinterlassen!**
Egal ob auswärts oder zu Hause: Der Verein stellt Umkleiden, Halle oder Platz, Bälle und Raum zur Verfügung. Deshalb ist es wichtig, alles mit Umsicht zu behandeln und keinen Müll zu hinterlassen.
- ▶ **Die gemeinsame Zeit genießen!**
Spannung, Unterhaltung, Spaß und gute Laune für die ganze Familie sind der größte Erfolg eines gelungenen Spieltags.





Fair Play am Spielfeldrand

▶ **Feuern Sie nach Leibeskräften an!**

Jede Mannschaft und jeder einzelne Spieler freut sich über positive Unterstützung vom Spielfeldrand. Bereiten Sie Plakate und lustige Anfeuerungssprüche vor.

▶ **Überlassen Sie dem Trainer die Verantwortung!**

Auf dem Spielfeld haben die Trainer das Sagen. Vertrauen Sie ihren Fähigkeiten. Kommentare von allen Seiten stören und verunsichern die Spieler.

▶ **Nehmen Sie es gelassen!**

Im Spiel bleiben interne Konflikte außen vor! Halten Sie sich zurück und wenden Sie sich mit etwaiger Kritik an den Trainer oder den Verein.

▶ **Mitfiebern – aber am Spielfeldrand!**

Räumliche Distanz hilft dabei, die innere Distanz zu bewahren.

▶ **Seien Sie ein Vorbild!**

Am Spielfeldrand haben Zigaretten und Alkohol nichts zu suchen.

Hinweise für Trainer

▶ **Beachten Sie die Fair-Play-Regeln!**

So haben alle Teams die gleichen Chancen und am Ende des Spiels steht die beste Mannschaft fest!

▶ **Bleiben Sie positiv!**

Nutzen Sie Formulierungen wie „Ich möchte, dass ihr euer Bestes gebt“ statt „Jetzt stellt euch nicht so blöd an“.

▶ **Greifen Sie nur dann in das Spiel ein, wenn es unbedingt nötig ist!**

Erklären Sie Verbesserungen in der Halbzeit oder noch besser nach dem Spiel. Dann ist mehr Zeit und Ruhe.

▶ **Fördern Sie Ruhe und Teamgeist in der Mannschaft!**

Die Spieler sind aufgeregt genug. Verbreiten Sie eine gute und ruhige Stimmung, indem Sie die Kinder auf ihre Stärken und gelungene Spielzüge hinweisen.

▶ **Ruhe bewahren bei Kommentaren vom Spielfeldrand!**

Erklären Sie den Zuschauern, dass Sie keine Einmischung wünschen. Sie als Trainer begleiten die Mannschaft auf dem Feld und entscheiden.



GESUNDNAH

Gemeinsam mit dem BFV, SBFV und WFV für mehr Gesundheit im Land.

Wir sind zusammen mit unseren Partnern in ganz Baden-Württemberg vor Ort und bringen gesunden Spaß am Sport ins Land.

Mehr unter aok.de/bw

Eine Kooperation der AOK mit den Partnern in Baden-Württemberg.

