

Unfall beim Fußballtraining

B1.2 - SPORT, TRAINING UND VERLETZUNGEN



Wortschatz zum Text

Deutsch	Englisch / Erklärung
das Fußballtraining	football / soccer training
der Unfall	accident
die Verletzung	injury
der Zusammenstoß	collision
der Schmerz	pain
der Arm	arm
das Handgelenk	wrist
die Schwellung	swelling
die Bewegung	movement
der Trainer	coach
die Trainerin	coach
die Erste Hilfe	first aid
das Kühlpack	cold pack
der Notruf	emergency call

Deutsch	Englisch / Erklärung
die Verantwortung	responsibility
die Entscheidung	decision
die Vorsicht	caution
die Mannschaft	team
die Übung	exercise
der Zweikampf	duel / challenge
die Pause	break
die Untersuchung	examination
ernst nehmen	to take seriously
sich verletzen	to get injured
stürzen	to fall
kühlen	to cool
ruhig bleiben	to stay calm
weeterspielen	to continue playing
untersuchen lassen	to have examined

Meine zusätzlichen Wörter / Notizen:



Unfall beim Fußballtraining

B1.2 - SPORT, TRAINING UND VERLETZUNGEN

Beim Fußballtraining am Donnerstagabend wollte die Mannschaft eigentlich Standardsituationen üben. In zwei Wochen stand ein wichtiges Spiel an, und der Trainer Herr Neumann wollte besonders Ecken, Freistöße und schnelle Pässe trainieren. Tim freute sich darauf, weil er nach einer längeren Erkältung endlich wieder dabei war. Er wollte zeigen, dass er nichts verlernt hatte.

Schon beim Aufwärmen merkte Tim, dass ihm noch etwas Kraft fehlte. Trotzdem sagte er nichts. Er hatte Angst, wieder auf der Bank zu sitzen, wenn der Trainer merkt, dass er nicht ganz fit ist. Sein Freund Karim fragte, ob alles in Ordnung sei. Tim nickte nur und lief weiter.

Nach der Aufwärmung begann eine Übung mit schnellen Pässen und kurzen Zweikämpfen. Die Spieler sollten den Ball erobern, aber nicht zu hart einsteigen. Herr Neumann erinnerte daran, dass Training kein Endspiel sei. Trotzdem wurde das Tempo höher. Jeder wollte zeigen, dass er in die Startmannschaft gehört.

Bei einem Zweikampf zwischen Tim und Jonas passierte es. Jonas rutschte leicht weg, Tim wollte den Ball noch erreichen, und beide stießen zusammen. Tim fiel zur Seite und stützte sich mit der rechten Hand ab. Sofort spürte er einen starken Schmerz im Handgelenk. Er blieb auf dem Boden sitzen und hielt den Arm nah am Körper.

Zuerst rief Paul: „Komm, steh auf, das geht gleich wieder!“ Einige spielten einen Moment weiter. Doch Karim sah Tims Gesicht und merkte, dass es ernster war. Er rief den Trainer. Herr Neumann unterbrach das Training sofort und bat alle, Abstand zu halten. Er fragte Tim, wo es weh tat, ob ihm schwindlig sei und ob er die Finger bewegen könne.

Tim konnte die Finger bewegen, aber das Handgelenk wurde schnell dicker. Herr Neumann holte ein Kühlpack und legte es vorsichtig auf die Stelle. Er sagte, Tim solle den Arm nicht weiter belasten. Paul meinte noch, vielleicht sei es nur eine Prellung. Herr Neumann antwortete ruhig, dass man das auf dem Platz nicht sicher beurteilen könne. Bei starken Schmerzen und Schwellung müsse ein Arzt darauf schauen.

Tim ärgerte sich. Er wollte nicht schon wieder ausfallen. Gleichzeitig hatte er Angst, dass etwas gebrochen sein könnte. Herr Neumann rief Tims Mutter an und erklärte die Situation sachlich. Danach fuhr Karim mit Tim und dessen Mutter zur Notaufnahme, weil sie in der Nähe wohnte. Die anderen Spieler setzten das Training später fort, aber die Stimmung war anders. Niemand machte mehr Witze über den Unfall.

Am nächsten Tag schrieb Tim in die Mannschaftsgruppe, dass das Handgelenk nicht gebrochen, aber stark verstaucht sei. Er müsse zwei Wochen pausieren. Paul entschuldigte sich für seinen Spruch. Er habe die Situation zuerst nicht ernst genommen. Tim antwortete, dass er selbst auch einen Fehler gemacht habe: Er sei nach der Erkältung zu ehrgeizig gewesen und habe nicht gesagt, dass er sich noch schwach fühlt.

Beim nächsten Training sprach Herr Neumann kurz mit der Mannschaft. Er erklärte, dass Ehrgeiz im Sport wichtig ist, aber nicht wichtiger als Gesundheit. Wer Schmerzen hat oder nach einer Krankheit zurückkommt, muss ehrlich sein. Und wer sieht, dass jemand verletzt ist, soll nicht rufen: „Spiel weiter“, sondern Hilfe holen.

Tim konnte in den nächsten Wochen nicht mittrainieren, aber er kam trotzdem zum Platz und beobachtete die Übungen. Das war nicht leicht, aber es half ihm, Geduld zu lernen. Er verstand, dass eine Pause nicht automatisch Schwäche bedeutet. Manchmal ist sie genau das, was man braucht, um später wieder sicher spielen zu können.



Fragen zum Text

1. Was wollte die Mannschaft am Donnerstagabend trainieren?

2. Warum freute Tim sich auf das Training?

3. Was merkte Tim schon beim Aufwärmen?

4. Warum sagte Tim nichts über seine Schwäche?

5. Was sollten die Spieler bei der Übung beachten?

6. Wie passierte der Unfall?

7. Wo hatte Tim Schmerzen?

8. Warum rief Karim den Trainer?

9. Was machte Herr Neumann zuerst?

10. Warum sollte Tim den Arm nicht weiter belasten?

11. Was stellte sich am nächsten Tag heraus?

12. Welche Lehre zieht die Mannschaft aus dem Unfall?



Multiple Choice

1. Was wollte Herr Neumann trainieren?

- ☐ A) Nur Ausdauerläufe.
- ☐ B) Standardsituationen und schnelle Pässe.
- ☐ C) Schwimmen.
- ☐ D) Krafttraining im Fitnessstudio.

2. Warum war Tim besonders motiviert?

- ☐ A) Er war nach einer Erkältung wieder im Training.
- ☐ B) Er wollte den Verein verlassen.
- ☐ C) Er hatte noch nie Fußball gespielt.
- ☐ D) Er musste eine Strafe erfüllen.

3. Was merkte Tim beim Aufwärmen?

- ☐ A) Ihm fehlte noch etwas Kraft.
- ☐ B) Er hatte neue Schuhe vergessen.
- ☐ C) Er konnte nicht laufen.
- ☐ D) Er wollte sofort nach Hause.

4. Warum sagte Tim nichts?

- ☐ A) Er wollte nicht wieder auf der Bank sitzen.
- ☐ B) Er verstand den Trainer nicht.
- ☐ C) Er hatte keine Schmerzen.
- ☐ D) Karim verbot es ihm.

5. Was passierte beim Zweikampf?

- ☐ A) Tim und Jonas stießen zusammen.
- ☐ B) Der Ball ging kaputt.
- ☐ C) Herr Neumann fiel hin.
- ☐ D) Paul verließ den Platz.

6. Was tat Tim beim Fallen?

- ☐ A) Er stützte sich mit der rechten Hand ab.
- ☐ B) Er sprang über Jonas.
- ☐ C) Er schoss ein Tor.
- ☐ D) Er rannte sofort weiter.

7. Wer erkannte, dass die Situation ernster war?

- ☐ A) Karim.
- ☐ B) Paul.
- ☐ C) Jonas' Bruder.
- ☐ D) Niemand.

8. Was machte Herr Neumann?

- ☐ A) Er stoppte das Training und kümmerte sich um Tim.
- ☐ B) Er ließ alle weiterspielen.
- ☐ C) Er schickte Tim sofort allein nach Hause.
- ☐ D) Er ignorierte die Verletzung.

9. Warum wollte Herr Neumann einen Arzt?

- ☐ A) Wegen starker Schmerzen und Schwellung.
- ☐ B) Weil Tim müde aussah.
- ☐ C) Weil das Spiel gewonnen war.
- ☐ D) Weil Karim darum bat.

10. Was war mit Tims Handgelenk?

- ☐ A) Es war stark verstaucht.
- ☐ B) Es war völlig gesund.
- ☐ C) Es war am nächsten Tag schlimmer gebrochen.
- ☐ D) Es war nur schmutzig.

11. Wofür entschuldigte sich Paul?

- ☐ A) Für seinen Spruch, weil er die Verletzung nicht ernst genommen hatte.
- ☐ B) Für ein Foul im letzten Spiel.
- ☐ C) Für eine vergessene Tasche.
- ☐ D) Für den Trainingsplan.

12. Welche Aussage passt am besten zum Text?

- ☐ A) Im Sport muss man Schmerzen und Verletzungen ernst nehmen.
- ☐ B) Man sollte nach jeder Verletzung sofort weiterspielen.
- ☐ C) Ehrgeiz ist wichtiger als Gesundheit.
- ☐ D) Wer pausiert, hilft der Mannschaft nie.

Ordne zu

A	B
Tim freut sich auf das Training	weil er nach der Erkältung wieder dabei ist.
Herr Neumann plant Standardsituationen	weil bald ein wichtiges Spiel kommt.
Tim sagt beim Aufwärmen nichts	weil er nicht auf die Bank möchte.
Karim fragt nach	weil Tim nicht ganz fit wirkt.
Das Tempo steigt	weil viele in die Startmannschaft wollen.
Jonas rutscht leicht weg	weil der Zweikampf schnell passiert.
Tim fällt auf die Hand	weil er sich beim Sturz abstützt.
Paul ruft zuerst unpassend	weil er die Verletzung unterschätzt.
Karim holt den Trainer	weil Tim ernsthaft Schmerzen hat.
Herr Neumann stoppt das Training	weil Ruhe und Abstand nötig sind.
Das Handgelenk wird dicker	weil die Verletzung stärker wirkt.
Der Trainer kühlt die Stelle	weil Erste Hilfe wichtig ist.
Ein Arzt soll Tim untersuchen	weil man die Verletzung nicht sicher beurteilen kann.
Paul entschuldigt sich später	weil sein Spruch nicht hilfreich war.
Tim erkennt seinen Fehler	weil er seine Schwäche verschwiegen hat.
Die Mannschaft lernt daraus	weil Gesundheit wichtiger als falscher Ehrgeiz ist.

Bringe in die richtige Reihenfolge

Nr.	Satz / Ereignis	Reihenfolge
1.	Tim schreibt am nächsten Tag in die Mannschaftsgruppe.	
2.	Tim spürt beim Aufwärmen, dass ihm Kraft fehlt.	
3.	Herr Neumann stoppt das Training.	
4.	Die Mannschaft beginnt mit schnellen Passübungen.	
5.	Karim ruft den Trainer.	
6.	Tim stürzt und stützt sich mit der rechten Hand ab.	
7.	Herr Neumann ruft Tims Mutter an.	
8.	Tim kommt nach einer Erkältung zurück ins Training.	
9.	Paul entschuldigt sich für seinen Spruch.	
10.	Tim erfährt, dass das Handgelenk stark verstaucht ist.	
11.	Jonas und Tim stoßen im Zweikampf zusammen.	
12.	Herr Neumann spricht beim nächsten Training mit der Mannschaft.	
13.	Tim sagt zuerst nichts über seine Schwäche.	
14.	Ein Kühlpack wird auf das Handgelenk gelegt.	
15.	Tim beobachtet später das Training vom Rand.	
16.	Die Mannschaft lernt, Verletzungen ernster zu nehmen.	



Finde den Fehler im Inhalt

1. Tim kam nach einer langen Reise zurück ins Training.

2. Tim fühlte sich beim Aufwärmen sofort völlig fit.

3. Tim sagte dem Trainer sofort, dass er sich noch schwach fühlt.

4. Die Spieler sollten im Training besonders hart in die Zweikämpfe gehen.

5. Tim verletzte sich, weil er allein über seine Tasche stolperte.

6. Karim ignorierte Tims Schmerzen.

7. Herr Neumann ließ das Spiel einfach weiterlaufen.

8. Das Handgelenk blieb ganz normal und tat kaum weh.

9. Paul war von Anfang an sehr vorsichtig und ruhig.

10. Tim musste wegen eines gebrochenen Handgelenks mehrere Monate pausieren.

11. Herr Neumann sagte, Ehrgeiz sei wichtiger als Gesundheit.

12. Tim lernt, dass eine Pause immer Schwäche bedeutet.



110-140 Wörter

[illegible]

Lösungen

Fragen zum Text

1. Die Mannschaft wollte Standardsituationen wie Ecken, Freistöße und schnelle Pässe trainieren.
2. Tim freute sich, weil er nach einer längeren Erkältung endlich wieder dabei war.
3. Tim merkte, dass ihm noch etwas Kraft fehlte.
4. Tim sagte nichts, weil er Angst hatte, wieder auf der Bank zu sitzen.
5. Sie sollten den Ball erobern, aber nicht zu hart in die Zweikämpfe gehen.
6. Jonas rutschte weg, Tim wollte den Ball noch erreichen, beide stießen zusammen, und Tim fiel auf die Hand.
7. Tim hatte starke Schmerzen im rechten Handgelenk.
8. Karim rief den Trainer, weil er an Tims Gesicht sah, dass die Verletzung ernster war.
9. Er unterbrach das Training, bat alle um Abstand und fragte Tim nach seinen Schmerzen.
10. Tim sollte den Arm nicht belasten, weil das Handgelenk stark schmerzte und schnell dicker wurde.
11. Das Handgelenk war nicht gebrochen, aber stark verstaucht, und Tim musste zwei Wochen pausieren.
12. Die Mannschaft lernt, dass Ehrgeiz wichtig ist, aber Gesundheit, Ehrlichkeit und schnelle Hilfe wichtiger sind.

Multiple Choice

1. B) Standardsituationen und schnelle Pässe.
2. A) Er war nach einer Erkältung wieder im Training.
3. A) Ihm fehlte noch etwas Kraft.
4. A) Er wollte nicht wieder auf der Bank sitzen.
5. A) Tim und Jonas stießen zusammen.
6. A) Er stützte sich mit der rechten Hand ab.
7. A) Karim.
8. A) Er stoppte das Training und kümmerte sich um Tim.
9. A) Wegen starker Schmerzen und Schwellung.
10. A) Es war stark verstaucht.
11. A) Für seinen Spruch, weil er die Verletzung nicht ernst genommen hatte.
12. A) Im Sport muss man Schmerzen und Verletzungen ernst nehmen.

Zuordnung

1. 1. Tim freut sich auf das Training — weil er nach der Erkältung wieder dabei ist.

Lösungen

Zuordnung (Fortsetzung)

2. 2. Herr Neumann plant Standardsituationen — weil bald ein wichtiges Spiel kommt.
3. 3. Tim sagt beim Aufwärmen nichts — weil er nicht auf die Bank möchte.
4. 4. Karim fragt nach — weil Tim nicht ganz fit wirkt.
5. 5. Das Tempo steigt — weil viele in die Startmannschaft wollen.
6. 6. Jonas rutscht leicht weg — weil der Zweikampf schnell passiert.
7. 7. Tim fällt auf die Hand — weil er sich beim Sturz abstützt.
8. 8. Paul ruft zuerst unpassend — weil er die Verletzung unterschätzt.
9. 9. Karim holt den Trainer — weil Tim ernsthaft Schmerzen hat.
10. 10. Herr Neumann stoppt das Training — weil Ruhe und Abstand nötig sind.
11. 11. Das Handgelenk wird dicker — weil die Verletzung stärker wirkt.
12. 12. Der Trainer kühlt die Stelle — weil Erste Hilfe wichtig ist.
13. 13. Ein Arzt soll Tim untersuchen — weil man die Verletzung nicht sicher beurteilen kann.
14. 14. Paul entschuldigt sich später — weil sein Spruch nicht hilfreich war.
15. 15. Tim erkennt seinen Fehler — weil er seine Schwäche verschwiegen hat.
16. 16. Die Mannschaft lernt daraus — weil Gesundheit wichtiger als falscher Ehrgeiz ist.

Reihenfolge

1. 1. Tim kommt nach einer Erkältung zurück ins Training.
2. 2. Tim spürt beim Aufwärmen, dass ihm Kraft fehlt.
3. 3. Tim sagt zuerst nichts über seine Schwäche.
4. 4. Die Mannschaft beginnt mit schnellen Passübungen.
5. 5. Jonas und Tim stoßen im Zweikampf zusammen.
6. 6. Tim stürzt und stützt sich mit der rechten Hand ab.
7. 7. Karim ruft den Trainer.
8. 8. Herr Neumann stoppt das Training.
9. 9. Ein Kühlpack wird auf das Handgelenk gelegt.
10. 10. Herr Neumann ruft Tims Mutter an.
11. 11. Tim schreibt am nächsten Tag in die Mannschaftsgruppe.
12. 12. Tim erfährt, dass das Handgelenk stark verstaucht ist.
13. 13. Paul entschuldigt sich für seinen Spruch.

Lösungen

Reihenfolge (Fortsetzung)

- 14. 14. Herr Neumann spricht beim nächsten Training mit der Mannschaft.
- 15. 15. Tim beobachtet später das Training vom Rand.
- 16. 16. Die Mannschaft lernt, Verletzungen ernster zu nehmen.

Fehler finden

- 1. Tim kam nach einer längeren Erkältung zurück ins Training.
- 2. Tim merkte beim Aufwärmen, dass ihm noch Kraft fehlte.
- 3. Tim sagte nichts, weil er nicht auf der Bank sitzen wollte.
- 4. Die Spieler sollten den Ball erobern, aber nicht zu hart einsteigen.
- 5. Tim verletzte sich nach einem Zusammenstoß mit Jonas im Zweikampf.
- 6. Karim sah, dass es ernster war, und rief den Trainer.
- 7. Herr Neumann unterbrach das Training sofort.
- 8. Tim hatte starke Schmerzen, und das Handgelenk wurde schnell dicker.
- 9. Paul rief zuerst, Tim solle aufstehen, entschuldigte sich aber später.
- 10. Das Handgelenk war nicht gebrochen, aber stark verstaucht, und Tim musste zwei Wochen pausieren.
- 11. Herr Neumann sagte, dass Ehrgeiz wichtig ist, aber nicht wichtiger als Gesundheit.
- 12. Tim lernt, dass eine Pause manchmal nötig ist, um später sicher spielen zu können.