

# MERKBLATT FÜR TRAINERAUSBILDER

## Was ist eine Farbsehschwäche?

Wir sehen Farben durch drei Arten von Rezeptoren, den sogenannten Zapfenzellen, die rotes, grünes bzw. blaues Licht aufnehmen. Farbsehschwäche bedeutet, dass einer dieser Zapfen nicht richtig funktioniert. Die meisten Arten von Farbsehschwäche betreffen eine Fehlfunktion der Rot- oder Grün-Zapfen, was bedeutet, dass verschiedene Farbkombinationen Probleme bereiten können.

## Auswirkungen einer Farbsehschwäche für Spieler

Die größten Probleme für Spieler mit einer Farbsehschwäche sind:

### Im Training

- Farbliche Unterscheidung von Überziehleibchen
- Unterscheidung von Ausrüstung vom Spielfeld / anderer Ausrüstung z.B.
  - Bälle
  - Hütchen
  - Spielfeldmarkierungen
  - Eckfahnen
- Taktische Trainingseinheiten – Unterscheidung der Teamfarben auf der Taktiktafel
- Theoretische Trainingseinheiten
  - Unterscheidung zwischen Farben auf einem Whiteboard, z.B. zwischen Rot und Grün oder Rot und Schwarz
  - Unterscheidung von Informationen in grafischen Darstellungen, z.B. Beobachtung eines bestimmten Spielers in einer TV-Aufzeichnung

### Im Spiel

- Farbliche Unterscheidung der Spielkleidung von:
  - Feldspielern
  - Feldspielern und Torhütern
  - Feldspielern und Schiedsrichtern
  - Kleidung der Spieler „verschwindet“ in der Farbe des Rasens
- Farbe des Balls im Vergleich zum Spielfeld / den Tribünen
- verschiedene Beleuchtungsarten, z.B. Übergang vom Schatten in die Sonne, Flutlicht

Die angeborene Farbsehschwäche gehört zu den weltweit verbreitetsten genetischen Erkrankungen und betrifft:

> 300  
Mio. Menschen  
weltweit

1 von 12

1 von 200

Statistisch gesehen einen Spieler in  
jeder Männermannschaft



©UEFA

Normale Farbwahrnehmung



Ausgeprägte Rotsehschwäche



©FA

Normale Farbwahrnehmung



Ausgeprägte Grünsehschwäche



©JB Autissier / Panoramic

Normale Farbwahrnehmung



Ausgeprägte Rotsehschwäche

## Probleme für Trainer

- Identifizierung von Spielern mit einer Farbsehschwäche, da die meisten von ihnen nicht offen darüber reden und viele sich des Problems gar nicht bewusst sind.
- Wahl angemessener Ausrüstung für Spieler mit einer Farbsehschwäche.

## Erkennen von Spielern mit einer Farbsehschwäche

- Spieler direkt auf eine mögliche Farbsehschwäche ansprechen (viele sind sich des Problems nicht bewusst).
- Alle Spieler auf eine Farbsehschwäche untersuchen lassen.
- Aktivitäten anbieten, die dazu beitragen, Spieler mit einer Farbsehschwäche anhand ihres Verhaltens zu erkennen. Überziehleinchen verwenden, deren Farben möglicherweise nicht unterschieden werden können, um das Problem bei Spielern zu erkennen.
  - Stoppen des Balls vor einem Pass / ungerechtfertigtes Zögern am Ball.
  - Versehentliche Pässe an Gegenspieler (stellen Sie sicher, dass sich Spieler mit einer Farbsehschwäche ihre Mitspieler nicht merken können, indem Sie die Teamzusammensetzung ständig ändern).
- Führen Sie bewusst Aktivitäten mit „Problemfarben“ durch, z.B. rote Linien auf Rasen, orangefarbene Hütchen.

## Wirksame Strategien für das Coaching von Spielern mit einer Farbsehschwäche

- Stellen Sie sicher, dass die Spielkleidungen für Menschen mit einer Farbsehschwäche gut voneinander zu unterscheiden sind.
- Verwenden Sie im Training bevorzugt blaue vs. gelbe oder weiße Überziehleinchen.
- Vergewissern Sie sich, dass Linien Weiß oder Gelb sind, und vermeiden Sie Rot.
- Verwenden Sie bei taktischen Trainingseinheiten für die Feldspieler blaue vs. weiße oder gelbe Magnete.
- Wenn Sie farbige Stifte auf Flipcharts und Whiteboards verwenden, unterscheiden Sie die gegnerischen Teams mit unterschiedlichen Formen voneinander, z.B. Dreiecke vs. Kreise.

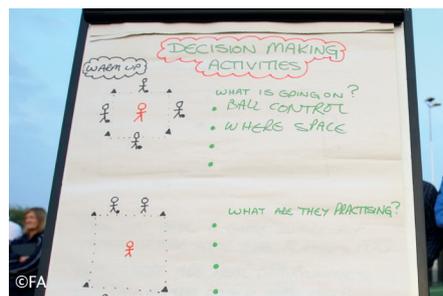


©FA

Normale Farbwahrnehmung

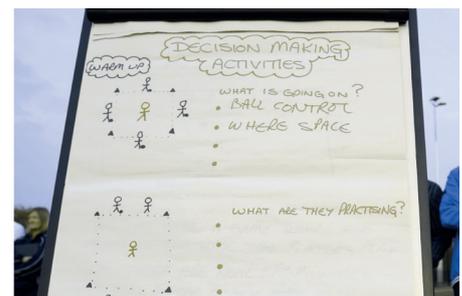


Ausgeprägte Grünehschwäche



©FA

Normale Farbwahrnehmung



Ausgeprägte Grünehschwäche



©FA

Normale Farbwahrnehmung



Ausgeprägte Rotsehschwäche

Weitere Informationen und Referenzen finden Sie unter [www.colourblindawareness.org](http://www.colourblindawareness.org)  
 Link zum Leitfaden <http://de.uefa.com/insideuefa/social-responsibility/news/newsid=2498765.html>