

NIKLAS LÜDEMANN



FUSSBALL KINDERGARTEN



THEORIE UND PRAXIS
100 TRAININGSFORMEN
FÜR BAMBINI, G- UND F-JUNIOREN

Fußballkindergarten

Hinweise

Aus Gründen der besseren Lesbarkeit haben wir uns entschlossen, durchgängig die männliche (neutrale) Anredeform zu nutzen, die selbstverständlich die weibliche mit einschließt.

Das vorliegende Buch wurde sorgfältig erarbeitet. Dennoch erfolgen alle Angaben ohne Gewähr. Weder der Autor noch der Verlag können für eventuelle Nachteile oder Schäden, die aus den im Buch vorgestellten Informationen resultieren, Haftung übernehmen.

Sollte diese Publikation Links auf Websites Dritter enthalten, so übernehmen wir für deren Inhalte keine Haftung, da wir uns diese nicht zu eigen machen, sondern lediglich auf deren Stand zum Zeitpunkt der Erstveröffentlichung verweisen.

NIKLAS LÜDEMANN

FUSSBALL KINDERGARTEN

THEORIE UND PRAXIS

100 TRAININGSFORMEN

FÜR BAMBINI, G- UND F-JUNIOREN

Fußballkindergarten

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Alle Rechte, insbesondere das Recht der Vervielfältigung und Verbreitung sowie das Recht der Übersetzung, vorbehalten. Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form – durch Fotokopie, Mikrofilm oder ein anderes Verfahren – ohne schriftliche Genehmigung des Verlages reproduziert oder unter Verwendung elektronischer Systeme verarbeitet, gespeichert, vervielfältigt oder verbreitet werden.

© 2021 by Meyer & Meyer Verlag, Aachen

Auckland, Beirut, Dubai, Hügendorf, Hongkong, Indianapolis, Kairo, Kapstadt, Manila, Maidenhead, Neu-Delhi, Singapur, Sydney, Teheran, Wien

 Member of the World Sport Publishers' Association (WSPA)

9783840314230

E-Mail: verlag@m-m-sports.com

www.dersportverlag.de

INHALT

1	EINLEITUNG	10
2	MOTIVATION	12
3	TRAINING	14
	3.1 BEWEGUNGSSCHULE	14
	3.2 BALLSCHULE	15
	3.3 FREIES SPIEL	16
4	VERMITTLUNG	20
	4.1 VERMITTLUNG IM TRAINING	20
	4.2 VERMITTLUNG IM WETTKAMPF	22
5	SPIELBETRIEB	24
	5.1 AUSBILDUNGSORIENTIERUNG	25
	5.2 KINDGERECHTE SPIELREGELN	25
	5.3 AUFWÄRMEN	26
6	TRAINER	27
7	PRAXIS	28
	7.1 LESEHILFE	29
	7.2 LEGENDE	30
8	PIRATENSCHIFFE	32
	8.1 PIRATENSCHIFFE BAUSTEIN #1	33
	8.2 PIRATENSCHIFFE BAUSTEIN #2	34
	8.3 PIRATENSCHIFFE BAUSTEIN #3	35
	8.4 PIRATENSCHIFFE BAUSTEIN #4	36
	8.5 PIRATENSCHIFFE BAUSTEIN #5	37
9	INSELBEWOHNER	38
	9.1 INSELBEWOHNER BAUSTEIN #1	39
	9.2 INSELBEWOHNER BAUSTEIN #2	40
	9.3 INSELBEWOHNER BAUSTEIN #3	41
	9.4 INSELBEWOHNER BAUSTEIN #4	42
	9.5 INSELBEWOHNER BAUSTEIN #5	43
10	FEUERWEHR	44
	10.1 FEUERWEHR BAUSTEIN #1	45
	10.2 FEUERWEHR BAUSTEIN #2	46
	10.3 FEUERWEHR BAUSTEIN #3	47
	10.4 FEUERWEHR BAUSTEIN #4	48
	10.5 FEUERWEHR BAUSTEIN #5	49

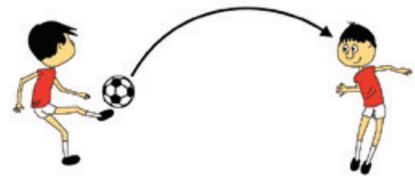
11	STRASSENVERKEHR	50
	11.1 STRASSENVERKEHR BAUSTEIN #1	51
	11.2 STRASSENVERKEHR BAUSTEIN #2	52
	11.3 STRASSENVERKEHR BAUSTEIN #3	53
	11.4 STRASSENVERKEHR BAUSTEIN #4	54
	11.5 STRASSENVERKEHR BAUSTEIN #5	55
12	DINOSAURIER	56
	12.1 DINOSAURIER BAUSTEIN #1	57
	12.2 DINOSAURIER BAUSTEIN #2	58
	12.3 DINOSAURIER BAUSTEIN #3	59
	12.4 DINOSAURIER BAUSTEIN #4	60
	12.5 DINOSAURIER BAUSTEIN #5	61
13	ZIRKUSARTISTEN	62
	13.1 ZIRKUSARTISTEN BAUSTEIN #1	63
	13.2 ZIRKUSARTISTEN BAUSTEIN #2	64
	13.3 ZIRKUSARTISTEN BAUSTEIN #3	65
	13.4 ZIRKUSARTISTEN BAUSTEIN #4	66
	13.5 ZIRKUSARTISTEN BAUSTEIN #5	67
14	DSCHUNGFIEBER	68
	14.1 DSCHUNGFIEBER BAUSTEIN #1	69
	14.2 DSCHUNGFIEBER BAUSTEIN #2	70
	14.3 DSCHUNGFIEBER BAUSTEIN #3	71
	14.4 DSCHUNGFIEBER BAUSTEIN #4	72
	14.5 DSCHUNGFIEBER BAUSTEIN #5	73
15	VERBRECHERJAGD	74
	15.1 VERBRECHERJAGD BAUSTEIN #1	75
	15.2 VERBRECHERJAGD BAUSTEIN #2	76
	15.3 VERBRECHERJAGD BAUSTEIN #3	77
	15.4 VERBRECHERJAGD BAUSTEIN #4	78
	15.5 VERBRECHERJAGD BAUSTEIN #5	79
16	AQUARIUM	80
	16.1 AQUARIUM BAUSTEIN #1	81
	16.2 AQUARIUM BAUSTEIN #2	82
	16.3 AQUARIUM BAUSTEIN #3	83
	16.4 AQUARIUM BAUSTEIN #4	84
	16.5 AQUARIUM BAUSTEIN #5	85

17	SCHATZINSEL	86
	17.1 SCHATZINSEL BAUSTEIN #1	87
	17.2 SCHATZINSEL BAUSTEIN #2	88
	17.3 SCHATZINSEL BAUSTEIN #3	89
	17.4 SCHATZINSEL BAUSTEIN #4	90
	17.5 SCHATZINSEL BAUSTEIN #5	91
18	MONSTER	92
	18.1 MONSTER BAUSTEIN #1	93
	18.2 MONSTER BAUSTEIN #2	94
	18.3 MONSTER BAUSTEIN #3	95
	18.4 MONSTER BAUSTEIN #4	96
	18.5 MONSTER BAUSTEIN #5	97
19	IRRGARTEN	98
	19.1 IRRGARTEN BAUSTEIN #1	99
	19.2 IRRGARTEN BAUSTEIN #2	100
	19.3 IRRGARTEN BAUSTEIN #3	101
	19.4 IRRGARTEN BAUSTEIN #4	102
	19.5 IRRGARTEN BAUSTEIN #5	103
20	HOCHHAUS	104
	20.1 HOCHHAUS BAUSTEIN #1	105
	20.2 HOCHHAUS BAUSTEIN #2	106
	20.3 HOCHHAUS BAUSTEIN #3	107
	20.4 HOCHHAUS BAUSTEIN #4	108
	20.5 HOCHHAUS BAUSTEIN #5	109
21	SCHNEEMÄNNER	110
	21.1 SCHNEEMÄNNER BAUSTEIN #1	111
	21.2 SCHNEEMÄNNER BAUSTEIN #2	112
	21.3 SCHNEEMÄNNER BAUSTEIN #3	113
	21.4 SCHNEEMÄNNER BAUSTEIN #4	114
	21.5 SCHNEEMÄNNER BAUSTEIN #5	115
22	AUSSERIRDISCHE	116
	22.1 AUSSERIRDISCHE BAUSTEIN #1	117
	22.2 AUSSERIRDISCHE BAUSTEIN #2	118
	22.3 AUSSERIRDISCHE BAUSTEIN #3	119
	22.4 AUSSERIRDISCHE BAUSTEIN #4	120
	22.5 AUSSERIRDISCHE BAUSTEIN #5	121

23	RENNFAHRER	122
	23.1 RENNFÄHRER BAUSTEIN #1	123
	23.2 RENNFÄHRER BAUSTEIN #2	124
	23.3 RENNFÄHRER BAUSTEIN #3	125
	23.4 RENNFÄHRER BAUSTEIN #4	126
	23.5 RENNFÄHRER BAUSTEIN #5	127
24	RITTERBURG	128
	24.1 RITTERBURG BAUSTEIN #1	129
	24.2 RITTERBURG BAUSTEIN #2	130
	24.3 RITTERBURG BAUSTEIN #3	131
	24.4 RITTERBURG BAUSTEIN #4	132
	24.5 RITTERBURG BAUSTEIN #5	133
25	MAUSEFALLE	134
	25.1 MAUSEFALLE BAUSTEIN #1	135
	25.2 MAUSEFALLE BAUSTEIN #2	136
	25.3 MAUSEFALLE BAUSTEIN #3	137
	25.4 MAUSEFALLE BAUSTEIN #4	138
	25.5 MAUSEFALLE BAUSTEIN #5	139
26	FUSSBALLSTADION	140
	26.1 FUSSBALLSTADION BAUSTEIN #1	141
	26.2 FUSSBALLSTADION BAUSTEIN #2	142
	26.3 FUSSBALLSTADION BAUSTEIN #3	143
	26.4 FUSSBALLSTADION BAUSTEIN #4	144
	26.5 FUSSBALLSTADION BAUSTEIN #5	145
27	BAUERNHOF	146
	27.1 BAUERNHOF BAUSTEIN #1	147
	27.2 BAUERNHOF BAUSTEIN #2	148
	27.3 BAUERNHOF BAUSTEIN #3	149
	27.4 BAUERNHOF BAUSTEIN #4	150
	27.5 BAUERNHOF BAUSTEIN #5	151

28	BOLZPLATZFUSSBALL	152
28.1	DIE PRAKTISCHE BETRACHTUNG	153
28.1.1	Spiele auf dem Bolzplatz	154
28.1.2	Regeln auf dem Bolzplatz	155
28.2	DIE THEORETISCHE BETRACHTUNG	156
28.2.1	Motivation	156
28.2.2	Lernen	158
28.2.3	Interaktion	159
28.3	ÜBERTRAG AUF DAS FUSSBALLTRAINING	160
28.4	ABSCHLUSSBEMERKUNG	161
	ANHANG	162
1	Literaturliste	162
2	Danksagung	163
3	Bildnachweis	163

1 EINLEITUNG



Das Betreten des Schulhofs gleicht dem Eintritt in ein Fußballstadion. Der Topstürmer hat den Ball am Fuß, lässt zwei Gegenspieler aussteigen und zieht ab. Der Ball rast in einer fiesen Flugkurve auf den Torwart zu und schlägt schließlich im Tor ein. Der Torschütze zeigt seinen eigens einstudierten Torjubel vor den Fans und läuft dann wieder auf seine Position, um den nächsten Angriff der Gegner abzuwehren.

Der Unterschied zum echten Fußballstadion besteht lediglich in den Rahmenbedingungen. So ist das Tor mit zwei Schulranzen markiert, der Ball ist aus Plastik und ein Werbegeschenk einer Supermarktkette. Die Fans sind dabei stehende Kinder, die nicht mitspielen wollen oder dürfen. Die Kinder haben während des Spiels auf dem Schulhof die Zeit vergessen. Einige spielen stundenlang, bis sie von ihren Eltern abgeholt werden. Sie haben Spaß am Spiel. Es ist die Einfachheit des Fußballs, die jedem überall die Möglichkeit bietet, teilzuhaben und die bei Kindern eine unbändige Motivation auslöst, das Spiel zu spielen.

Aus den grundsätzlichen Verhaltensweisen von Kindern im Bambini-, G- und F-Junioren-Alter lassen sich wertvolle und notwendige Ableitungen zum Trainings- und Spielbetrieb in den jeweiligen Altersbereichen gewinnen. Die Kinder im Alter von 4-8 Jahren zeichnen sich grundlegend durch einen hohen Spieltrieb, einen großen Bewegungsdrang, verminderte Konzentrations- und Aufmerksamkeitsspannen und einen umfassenden kreativen Ideenreichtum aus. So haben viele Kinder ein fortwährendes Bedürfnis nach Bewegung und dem freien Spiel. Ihnen fällt es schwer, langen Ausführungen und Erklärungen des Trainers zu folgen.

Die Aufgabe eines Trainers im Bambini-, G- und F-Junioren-Bereich muss es daher sein, die natürliche Motivation, den Spieltrieb und Bewegungsdrang sowie die Kreativität zu erhalten und zu fördern. Zusätzlich hat der Trainer die Möglichkeit, über eine kindgerechte Vermittlung und Aufgabenstruktur trotz der kurzen Aufmerksamkeitsspanne ein reibungsloses, spaßvolles und wirksames Kindertraining anzubieten.

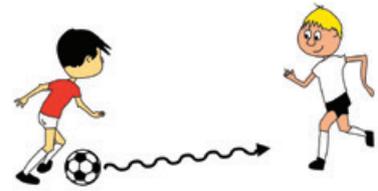
Wir, die im Kinderfußball tätig sind, haben eine große Verantwortung gegenüber unseren Spielern. Wir sind es den Kindern schuldig, uns mit ihren Bedürfnissen und Wünschen, ihren Entwicklungsstadien sowie individuellen Verhaltensweisen auseinanderzusetzen und unser Handeln genau wie das Training daran anzupassen. Die Kinder sind es, die im Vordergrund stehen müssen. Wir als Trainer sind aufgefordert, die eigenen Erfahrungen im Fußball und die großen Visionen des Leistungssports nicht als Gradmesser für das eigene Handeln im Kinderfußball zu betrachten.

Die allermeisten Kinder sind hochgradig eigenmotiviert, wenn es ums Fußballspielen geht. Diese Motivation ist das größte Gut im Kinderfußball. Wir Trainer haben eine Verantwortung den Kindern gegenüber, den Reiz des Fußballspiels zu erhalten und nicht durch das Training zu zerstören. Wir sind nur Helfer und Unterstützer, denn die Kinder wissen auch im jungen Alter schon sehr genau, worauf es im Fußball ankommt. Nämlich darauf, Tore zu schießen und Tore zu verhindern.

Der nachfolgende Theorieteil geht auf diverse Bereiche des Kinderfußballs ein. Dabei soll vor allem ein Verständnis für die Bedürfnisse der Kinder und die damit einhergehenden Inhalte erzeugt werden. Alle Inhalte entspringen sportwissenschaftlichen Erkenntnissen und umfassenden Praxiserfahrungen. Im zentralen Interesse aller Überlegungen und Empfehlungen stehen dabei die Kinder. Alle Bemühungen im Kinderfußball müssen sich stets am Entwicklungs- und Leistungsstand der Teilnehmer orientieren.

Das Buch versucht, in diesem Zusammenhang viele Vorschläge und Handlungsoptionen für die Praxis zu geben, um den Trainer zu befähigen, sein Training und sein Verhalten an die Kinder anzupassen. Dabei werden die Bereiche der Motivation, des Trainings, des Spielbetriebs, der Vermittlung, des Trainers und der Praxis berührt. Abschließend soll eine Weiterführung zum Bolzplatzfußball wertvolle Ansätze aus einer langsam schwindenden Spielkultur für die Gestaltung des Kinderfußballs geben.

2 MOTIVATION



Es steht 2:1 für das Team von Max. Die Gegner sind im Ballbesitz. Der beste Spieler der Gegner dribbelt auf Max zu und versucht, ihn auszuspielen. Max ist der letzte Mann. Er setzt zur Grätsche an und spitzelt den Ball im allerletzten Moment ins Aus. Erst als er wieder aufsteht, bemerkt Max, dass seine neue Jeanshose nun ein Loch am Knie hat. Er hatte ganz vergessen, dass das Spiel nicht auf dem Sportplatz, sondern auf dem Schulhof stattfindet und dass es gar nicht um die Weltmeisterschaft geht. Verschwitzt, aber glücklich, geht Max vom Feld. Sein Team hat gewonnen.

Kinder sind grundsätzlich motiviert. Besonders kleinere Kinder spielen zumeist bis zur Erschöpfung, ungeachtet der Rahmenbedingungen. Sie benötigen keine Motivation durch andere Kinder oder Erwachsene. Ihre Motivation ist intrinsisch.

Intrinsische Motivation entsteht immer dann, wenn keine von der Handlung trennbaren Konsequenzen vorliegen. So sind Neugier, Exploration, Spontanität, Interesse und Freude an der Sache Indikatoren für die intrinsische Motivation.

Demgegenüber steht die extrinsische Motivation. Sie ergibt sich aus externen Bekräftigungen, Versprechungen und Drohungen. Die intrinsische Motivation ist die stärkste Motivationsform.

Im Kontext des Trainings geht es also darum, Freude an der Sache zu entfachen sowie den Kindern Möglichkeiten zur Exploration und zur Neugier zu geben. Im Umkehrschluss sollte nach Möglichkeit auf externe Motivatoren verzichtet werden.

Der Motivation ist im Kontext des Kinderfußballs eine enorme Relevanz zuzuschreiben. Sie ist die Basis für den Lernerfolg, eine langfristige Bindung an den Sport und vor allem für den Übertrag des Fußballs in andere Lebensbereiche. Die intrinsische Motivation, also der Spaß an der Sache, muss stets erhalten bleiben. Auch im Kontext der fußballspezifischen Weiterentwicklung von Kindern sollte der Trainer stets Raum und Möglichkeiten für intrinsische Motivation geben, um die Kinder langfristig für den Fußball zu begeistern.

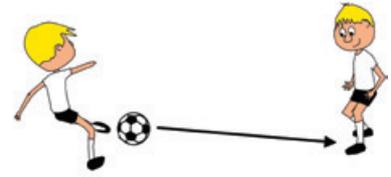
In der Detailbetrachtung kann die Motivation durch die psychologischen Basisbedürfnisse soziale Eingebundenheit, Kompetenzerleben und Autonomieerleben genauer erklärt werden. Bei der sozialen Eingebundenheit geht es darum, sich mit anderen verbunden zu fühlen, umsorgt zu werden und für andere zu sorgen. Der Trainer muss demnach sicherstellen, dass die Kinder untereinander eine enge Verbundenheit fühlen und füreinander sorgen.

Kompetenzerleben meint, die Wirkungsmächtigkeit des eigenen Verhaltens zu spüren und Herausforderungen zu suchen. Auf dieses Basisbedürfnis der Kinder kann der Trainer am stärksten eingehen. Die Art und Schwierigkeit der Aufgabenstellungen darf dabei nicht das Leistungsvermögen der Kinder übersteigen. Über entsprechend lobendes und bestärkendes Verhalten kann der Trainer das Bedürfnis nach Kompetenz bedienen.

Das Autonomieerleben beschreibt das Gefühl, selbst Ausgangspunkt der eigenen Handlungen zu sein. So sollen die eigenen Interessen berücksichtigt werden und die Handlung als Ausdruck des eigenen Selbst gelten. Der Trainer muss den Kindern demnach Entscheidungs- und Handlungsfreiräume lassen. So können freiheitliche Trainingsformen bemüht werden, Mitsprache in Mannschaftsaufstellungen gewährt werden oder weitere Kompetenz- und Entscheidungsbereiche in die Hand der Kinder gelegt werden.

Im Hinblick auf die Basisbedürfnisse wird klar, warum Kinder eine grundsätzliche Motivation besitzen, Fußball zu spielen. Das Spiel bedient im besten Fall alle psychologischen Grundbedürfnisse. Es sind zumeist die Trainer, die durch langweilige, einengende und zu schwierige Trainings- und Spielformen die Motivation der Kinder einschränken. In diesem Zusammenhang liegt die Verantwortung beim Trainer, die Motivation der Kinder nie aus den Augen zu verlieren und alle Inhalte auf die Wirkung der psychologischen Basisbedürfnisse soziale Eingebundenheit, Kompetenz- und Autonomieerleben zu überprüfen und gegebenenfalls anzupassen.

3 TRAINING



Lenny und Paul warten. Sie stehen mit anderen Kindern ihrer Mannschaft in einer Schlange und warten darauf, dass sie an der Reihe sind. Heute üben sie das Passen, hat der Trainer gesagt. Das sei im Spiel nicht gut genug gewesen, lautete die Begründung. Noch sind sechs Kinder vor Lenny in der Schlange. Er beginnt, sich mit Paul zu unterhalten. Nach einiger Zeit ruft der Trainer Lennys Namen. Er war an der Reihe und hat durch das Gespräch mit Paul seinen Einsatz verpasst. Der Trainer schickt die beiden zur Strafe eine Runde laufen.

Alle inhaltlichen Bausteine einer Trainingseinheit mit Bambini, G- und F-Junioren richten sich nach dem individuellen Entwicklungsstand der Kinder. Dieser kann auch innerhalb einer Mannschaft bisweilen sehr unterschiedlich sein. Die Aufgabe des Trainers ist es, ein breites Aufgabenspektrum anzubieten, sodass jedes Kind im Rahmen seiner Möglichkeiten freudvoll an der Trainingseinheit teilnehmen kann.

Die Gruppeneinteilung, die Aufgabenstellung und die entsprechende Organisation im Trainingsalltag können entscheidenden Einfluss auf den Verlauf einer Trainingseinheit nehmen. Die Einteilung der Kinder in leistungs- und entwicklungshomogene Gruppen, die Vermeidung oder Verkürzung von Stand- und Wartezeiten, eine einfache und spielerische Aufgabenstellung und -gestaltung, viele Erfolgserlebnisse und wechselnde Spielangebote beeinflussen das Verhalten der Kinder positiv im Sinne einer freudvollen Trainingseinheit.

Das Training mit Bambini, G- und F-Junioren besteht grundsätzlich aus den Bausteinen Koordination, Ballschule, später auch aus einigen technischen Elementen sowie dem freien Spiel. Der zeitliche Umfang der Bausteine im Verhältnis zueinander hängt dabei ebenfalls stark vom Entwicklungsstand der Gruppe ab.

Im Bambini- und G-Junioren-Bereich nehmen koordinative Elemente eher einen größeren Anteil ein als die Ballschule. Das freie Spiel verliert in keiner Altersgruppe seine Bedeutung und gehört als fester Bestandteil in jede Trainingsstunde.

3.1 BEWEGUNGSSCHULE

Vor 20 Jahren war vielfältige Bewegung im jungen Kindesalter ein wesentlicher Bestandteil des Alltags. Der Weg zur Schule oder zum Kindergarten wurde zumeist zu Fuß oder mit dem Fahrrad umgesetzt. Die Freizeitaktivitäten fanden zumeist draußen ohne direkte Aufsicht Erwachsener statt.

Die Lebenswelt der Kinder hat sich grundlegend verändert. Durch erhöhten Medienkonsum, teilweise übervorsichtige Eltern und die schulische Ganztagsbetreuung entfallen wesentliche Bestandteile des selbstständigen Bewegens. Über Schulsport, Sportkurse im Ganztagsbereich und den Vereinssport soll dem Bewegungsmangel entgegengewirkt werden. Für das Sporttreiben im Kontext des Fußballtrainings ergeben sich für den Trainer neue Herausforderungen.

Zusätzlich zu den herkömmlichen Elementen des Fußballtrainings gibt es einen erhöhten Bedarf an grundlegender Koordinationsschulung.

Auf theoretischer Ebene geht es darum, Gewandtheit und Geschicklichkeit im Sinne der koordinativen Fähigkeiten nach Blume (1978) auszubilden. Dazu gehört die Differenzierungsfähigkeit, Orientierungsfähigkeit, Reaktionsfähigkeit, Kopplungsfähigkeit, Rhythmisierungsfähigkeit, Umstellungsfähigkeit und Gleichgewichtsfähigkeit.

So gilt es, den Kindern ein Körpergefühl über einfache Bewegungsaufgaben und kleine Spiele zu vermitteln. Laufaufgaben in Staffeln oder als Fangspiel, Springen, Rollen, Werfen, Klettern, Raufen und Fangen sind erste sinnvolle Begleiter des Trainings mit Bambini, G- und F-Junioren. Auch sportartübergreifende Spiele, das Spiel mit unterschiedlichen Bällen und das Seilspringen wirken auf die Koordination der Kinder ein.

Über unterschiedliche Feldformen, Zonen sowie verschiedenfarbige Markierungshütchen oder Leibchen kann auf die Orientierung der Kinder eingewirkt werden. Für den Trainer ist es im Kontext der Koordinationsschulung wichtig, den natürlichen Bewegungsdrang der Kinder nicht über Warteschlangen oder lange Erklärungen zu bremsen, sondern gewinnbringend für das Training zu nutzen und in die gewünschten Bahnen zu lenken.

3.2 BALLSCHULE

Während die Koordinationsschulung im Bambini-, G- und F-Junioren-Alter annähernd gleichermaßen wichtig ist, unterscheiden sich die Anforderungen an die Technikausbildung der Kinder hinsichtlich der verschiedenen Altersbereiche. Im Bambini-Bereich und in den Anfängen der G-Junioren gilt es grundsätzlich, den Ball mit dem Fuß kontrolliert fortbewegen zu können. So liegt der Fokus der Ausbildung auf einem spielerischen Kennenlernen des Balls im Sinne erster Dribblingaufgaben.

Außerdem können bereits Torabschlüsse eingestreut werden. Entwicklungsbedingt fällt es kleineren Kindern schwer, den Fokus auf die Gruppe zu richten und so beispielsweise freistehende Mitspieler zu erkennen. Auch aus diesem Grund bietet es sich je nach Entwicklungsstand der Kinder auch erst in einem späteren Altersbereich an, das technische Element des Passspiels einzuführen.

Im älteren G- und im F-Junioren-Alter können weitere technische Elemente erlernt werden. So können verschiedene Arten der Ballführung, verschiedene Schusstechniken, Finten und erste Elemente des Passspiels ins Training aufgenommen werden. Weiterhin ist die spielerische Vermittlung elementar für das freudvolle Lernen.

Der Trainer kann hinsichtlich der korrekten technischen Ausführung zwar ein Mindestmaß an Genauigkeit ansetzen, sollte allerdings keine längeren Korrekturen anbringen. Viele Kinder lernen durch das Ausprobieren und korrigieren eigenständig, sodass der Trainer, je nach Situation, nur kleinere Hinweise geben muss.

Alle Aufgaben in der Technikvermittlung sollten weitestgehend ohne Warte- und Standzeiten auskommen. Neben der zunehmend abfallenden Trainingseffektivität durch die Abnahme der Nettotrainingzeit sind Wartezeiten für

Kinder schlichtweg langweilig. So entstehen ungewollte Nebenschauplätze, indem sich die Kinder andere Beschäftigungen suchen, die zumeist den Trainingsfluss stören. Die Wartezeiten können durch mehrfache Aufbauten einer Übung minimiert werden. Zusätzlich sind Aufgabenstellungen möglich, in denen sich die Kinder frei in einem Feld bewegen können und so ein Training ohne jegliche Stand- und Wartezeiten möglich wird.

Die sportliche Technik vollzieht sich dabei in drei Stadien. Am Anfang steht die Grobkoordination. In dieser Phase wird der Grundablauf der Bewegung erlernt. Im Stadium der Feinkoordination kann die erlernte Bewegung unter konstanten Bedingungen abgerufen werden. Ist das Stadium der Feinstkoordination erreicht, so kann die Bewegung auch unter wechselnden Bedingungen ausgeführt werden.



Abb. 1: Lernphasen der Bewegungskoordination

Neben der Wiederholungszahl und dem grundsätzlichen Vollzug des Techniklernens spielt auch ein situativer Technikansatz eine wichtige Rolle beim Erlernen von Bewegungen. Für die fußballspezifischen Techniken des Passspiels, des Torschusses, des Dribblings, des Kopfballs, des Flugballs und des Fintierens bestehen präzise Technikleitbilder, anhand derer die jeweilige Technik visualisiert erlernt werden soll. In der Detailbetrachtung von Technik und ihrem Zweck ergibt sich jedoch der erwähnte situative Ansatz. So muss Technik zweckmäßig sein und zur Problemlösung beitragen. Dabei spielt die konkrete Ausführung weniger eine Rolle als das Erreichen einer effektiven Spiellösung.

Für das Techniklernen im Kinderfußball leiten sich aus dieser Sichtweise der fußballspezifischen Technik wichtige Erkenntnisse und Handlungsempfehlungen ab. So sollte bei den Kindern ab der älteren F-Jugend zwar ein Grundverständnis der einzelnen Basistechniken bestehen. Allerdings ist es in diesem Alterssegment nicht angebracht, Technikleitbilder als Referenz anzulegen und entsprechend detailliert zu korrigieren.

Der Trainer sollte seinen Fokus demnach eher auf die Wirksamkeit der angewendeten Technik legen und gemeinsam mit dem Kind gegebenenfalls alternative Lösungen für die jeweilige Situation erarbeiten. Das Verhältnis von Üben und Spielen muss dabei stets in einem entwicklungs- und altersgerechten Rahmen bleiben. Das Spielen muss in diesem Kontext den überwiegenden Teil der Trainingszeit einnehmen, wohingegen Übungsphasen kurzweilig, variantenreich und motivierend gestaltet werden müssen, um ein effektives und freudvolles Lernen zu ermöglichen.

3.3 FREIES SPIEL

Das freie Spiel hat einen großen zeitlichen Anteil im Training mit Bambini, G- und F-Junioren. Die Spieleranzahl, das Spielfeld, die Regeln und die Tore nehmen grundlegenden Einfluss auf die Wirksamkeit des Spiels. So sollten vor allem kleine Zahlenverhältnisse bis hin zum 4 gegen 4 gewählt werden, um jedem Spieler eine angemessene Zahl an Ballkontakten zu ermöglichen.