NIKLAS LÜDEMANN • FABIAN SEEGER

KINDER FUSSBALL TRAINING

THEORIE UND PRAXIS

FÜR VEREIN, SCHULE UND FREIZEIT

MIT 200 TRAININGSFORMEN

MEYER & MEYER VERLAG

INHALT

1 VORWÖRTCHEN ... 12

2 ALLGEMEINE EINLEITUNG ... 14

3 DIE KINDER ... 20
- 3.1 KINDLICHE PHANTASIEWELTEN ... 21
- 3.2 MOTIVATION ... 22
- 3.3 ZIELSETZUNGEN ... 25
- 3.4 TALENTE ... 27
- 3.5 SPIELERSICHT ... 29

4 DER TRAINER ... 34
- 4.1 DER KINDERTRAINER ... 35
- 4.2 KINDERCOACHING ... 37
- 4.3 TRAINERBALL ... 40

5 DAS TRAINING ... 42
- 5.1 KINDGERECHTES TRAINING ... 43
- 5.2 TRAININGSPRINZIPIEN ... 49
- 5.3 AUFGABENQUALITÄT ... 58
- 5.4 KOORDINATION ... 59
- 5.5 POLYSPORTIVITÄT ... 65
- 5.6 KINDGERECHTE KRÄFTIGUNG ... 68
- 5.7 KLEINE SPIELE ... 72
  - 5.7.1 Center Zocker ... 75
  - 5.7.2 Dice Dynamite ... 76
  - 5.7.3 Crazy Colors ... 77
  - 5.7.4 Fliegender Teppich ... 78
  - 5.7.5 Ring Runner ... 79
  - 5.7.6 Tic-Tac-Toe® ... 80
  - 5.7.7 Schlaue Spieler ... 81
  - 5.7.8 Kogni Kingz ... 83
  - 5.7.9 Ballfieber ... 84
  - 5.7.10 Move Mix ... 85
  - 5.7.11 Flinke Finger 1.0 ... 86
  - 5.7.12 Flinke Finger 2.0 ... 87
  - 5.7.13 Power-Pantomime ... 88
  - 5.7.14 Top Twins ... 89

5.7.15 Freche Füße ... 90
5.7.16 Dribbel-DJs ... 91
5.7.17 Monstermaus ... 92
5.7.18 Jump House ... 93
5.7.19 Formel 1 ... 94
5.7.20 Formel 2 ... 95
5.7.21 Turbotore ... 96
5.7.22 Handshaker ... 97
5.7.23 Toptreffer ... 98
5.7.24 Topduell ... 99
5.7.25 Roundhousekick ... 100
5.7.26 Zeitreise 1.0 ... 101
5.7.27 Zeitreise 2.0 ... 102
5.7.28 Zeitreise 3.0 ... 103
5.7.29 Final Fun ... 104
5.7.30 Dribbling Dynamite ... 105
5.7.31 Super Bowl ... 106
5.7.32 Schatzsucher ... 107
5.7.33 Techniktreffer ... 108
5.7.34 Rollende Ringe ... 109
5.7.35 Brennende Bälle ... 110
5.7.36 Traumpass ... 111
5.7.37 Schnelle Schritte 1.0 ... 112
5.7.38 Schnelle Schritte 2.0 ... 113
5.7.39 Schnelle Schritte 3.0 ... 114
5.7.40 Technik-Tiger ... 115
5.7.41 Alarm-Action ... 116
5.7.42 Lucky Looser ... 117
5.7.43 Flinke Finten ... 118
5.7.44 Freche Finger ... 119
5.7.45 Kluge Köpfe ... 120
5.7.46 Master Moves ... 121
5.7.47 Reaction Race ... 122
5.7.48 Flitzer Blitzer ... 123
5.7.49 Centre-Court ... 124
5.7.50 Color Catch ... 125
5.7.51 Best Buddies ... 126
5.7.52 Monstermamba ... 127

5.7.53 Turbotag 128
5.7.54 Verfolgungsjagd 129
5.7.55 Dreiecksjagd 130
5.7.56 Road Runner 131
5.7.57 Seilsalat 132
5.7.58 Freche Füße 1.0 133
5.7.59 Freche Füße 2.0 134
5.7.60 Raketenrenner 135
5.7.61 Ausbrecher 136
5.7.62 Field Fighters 137
5.7.63 Chaos Kings 138
5.7.64 Royal Crush 139
5.7.65 Durchbrecher 140
5.7.66 Triple Touch 141
5.7.67 Power-Piraten 142
5.7.68 Trikottausch 143
5.7.69 Classic Catch 144
5.7.70 Monstermatten 145
5.7.71 Rugby Runners 146
5.7.72 Flinke Fänger 147
5.7.73 Mattenball 1.0 148
5.7.74 Mattenball 2.0 149
5.7.75 Supersteps 150
5.7.76 Rollball 151
5.7.77 Abwerfer 152
5.7.78 Ballerball 1.0 153
5.7.79 Ballerball 2.0 154
5.7.80 Ballerball 3.0 155
5.7.81 Technik-Champs 156
5.7.82 Knallball 1.0 157
5.7.83 Knallball 2.0 158
5.7.84 Knallball 3.0 159
5.7.85 Speedball 160
5.7.86 Kegelknallen 161
5.7.87 Alley Hoop 162
5.7.88 Bee Ball 163
5.7.89 W.I.N.N.E.R. 164
5.7.90 Hockeyarena 165

5.8 TECHNIKTRAINING 166
5.9 TORSCHUSS 170
5.10 KOPFBALLSPIEL 171
5.11 ÜBUNGSFORMEN 172
5.11.1 Snake Slalom 174
5.11.2 Dribbling Dou 175
5.11.3 Lucky Lines 176
5.11.4 Team Battle 177
5.11.5 Reaction Action 178
5.11.6 Champions Run 179
5.11.7 Bubble Balls 180
5.11.8 Ballon Booster 181
5.11.9 Best of Balls 182
5.11.10 Partnerpass 1.0 183
5.11.11 Partnerpass 2.0 184
5.11.12 Passparty 1.0 185
5.11.13 Passparty 2.0 186
5.11.14 Passparty 3.0 187
5.11.15 Passparty 4.0 188
5.11.16 Passparty 5.0 189
5.11.17 Passparty 6.0 190
5.11.18 Supersammler 1.0 191
5.11.19 Supersammler 2.0 192
5.11.20 Supersupporter 1.0 193
5.11.21 Supersupporter 2.0 194
5.11.22 Motorikmonster 195
5.11.23 Field Fun 196
5.11.24 Grand Prix 197
5.11.25 Crashtest 198
5.11.26 Double Trouble 199
5.11.27 Circle Crush 200
5.11.28 King of the Ring 201
5.11.29 Kompasskicker 202
5.11.30 Turboteams 203
5.11.31 Techniktops 204
5.11.32 Chaosflitzer 205
5.11.33 Skilldrill 206
5.11.34 Turbotechnik 207

5.11.35 Turbotrip 1.0 ... 208
5.11.36 Turbotrip 2.0 ... 209
5.11.37 Turbotrip 3.0 ... 210
5.11.38 Parcoursprofis 1.0 ... 211
5.11.39 Parcoursprofis 2.0 ... 212
5.11.40 Kreiskicker ... 213
5.11.41 Passprofis 1.0 ... 214
5.11.42 Passprofis 2.0 ... 215
5.11.43 Passprofis 3.0 ... 216
5.11.44 Passprofis 4.0 ... 217
5.11.45 Schnelle Treffer ... 218
5.11.46 Battle Ball ... 219
5.11.47 Dreiecksdrill ... 220
5.11.48 Powerpässe ... 221
5.11.49 Monsterball 1.0 ... 222
5.11.50 Monsterball 2.0 ... 223
5.11.51 Monsterball 3.0 ... 224
5.11.52 Ballers Buddies 1.0 ... 225
5.11.53 Baller Buddies 2.0 ... 226
5.11.54 Turbotreffer 1.0 ... 227
5.11.55 Turbotreffer 2.0 ... 228
5.11.56 Pingpong 1.0 ... 229
5.11.57 Pingpong 2.0 ... 230
5.11.58 Pingpong 3.0 ... 231
5.11.59 Pingpong 4.0 ... 232
5.11.60 Pingpong 5.0 ... 233

6 DAS SPIEL ... 234
6.1 KLEINFELDSPIELE ... 235
6.1.1 Champions League ... 256
6.1.2 National League ... 257
6.1.3 Top-Teamplayer ... 258
6.1.4 Rotation Rockers ... 259
6.1.5 Changing Champions 1.0 ... 260
6.1.6 Changing Champions 2.0 ... 261
6.1.7 Allround-Aktion 1.0 ... 262
6.1.8 Allround-Aktion 2.0 ... 263
6.1.9 Strategy Stars ... 264
6.1.10 Unter Gleichgesinnten ... 265

6.1.11 Crazy Characters ... 266
6.1.12 Super Skills ... 267
6.1.13 Step by Step 1.0 ... 268
6.1.14 Step by Step 2.0 ... 269

6.2 SPIELFORMEN ... 270
6.2.1 Royal Rumble ... 272
6.2.2 Chaoschamps ... 273
6.2.3 Super Shooter ... 274
6.2.4 Rondo Runner 1.0 ... 275
6.2.5 Rondo Runner 2.0 ... 276
6.2.6 Powerplay ... 277
6.2.7 Präzise Pässe ... 278
6.2.8 Schnelle Schüsse ... 279
6.2.9 Superzocker ... 280
6.2.10 Einmaleins ... 281
6.2.11 Rocket Run ... 282
6.2.12 Dreamteam ... 283
6.2.13 Rainbow Rockers ... 284
6.2.14 Corner Kick ... 285
6.2.15 Monstermatch ... 286
6.2.16 Doppelduell ... 287
6.2.17 Passpuzzle ... 288
6.2.18 Bonusball ... 289
6.2.19 Bunte Bälle ... 290
6.2.20 Grand Slam ... 291
6.2.21 Schlüsselspieler ... 292
6.2.22 Rule Breaker ... 293
6.2.23 Spezialspieler ... 294
6.2.24 Mister X ... 295
6.2.25 Perfect Play ... 296
6.2.26 Game Changer ... 297
6.2.27 King of the Court ... 298
6.2.28 Tischkicker ... 299
6.2.29 Legendenliga ... 300
6.2.30 Partner-Play ... 301
6.2.31 Feld der Wahrheit ... 302
6.2.32 Zahlenzauber ... 303
6.2.33 Chaoscup ... 304

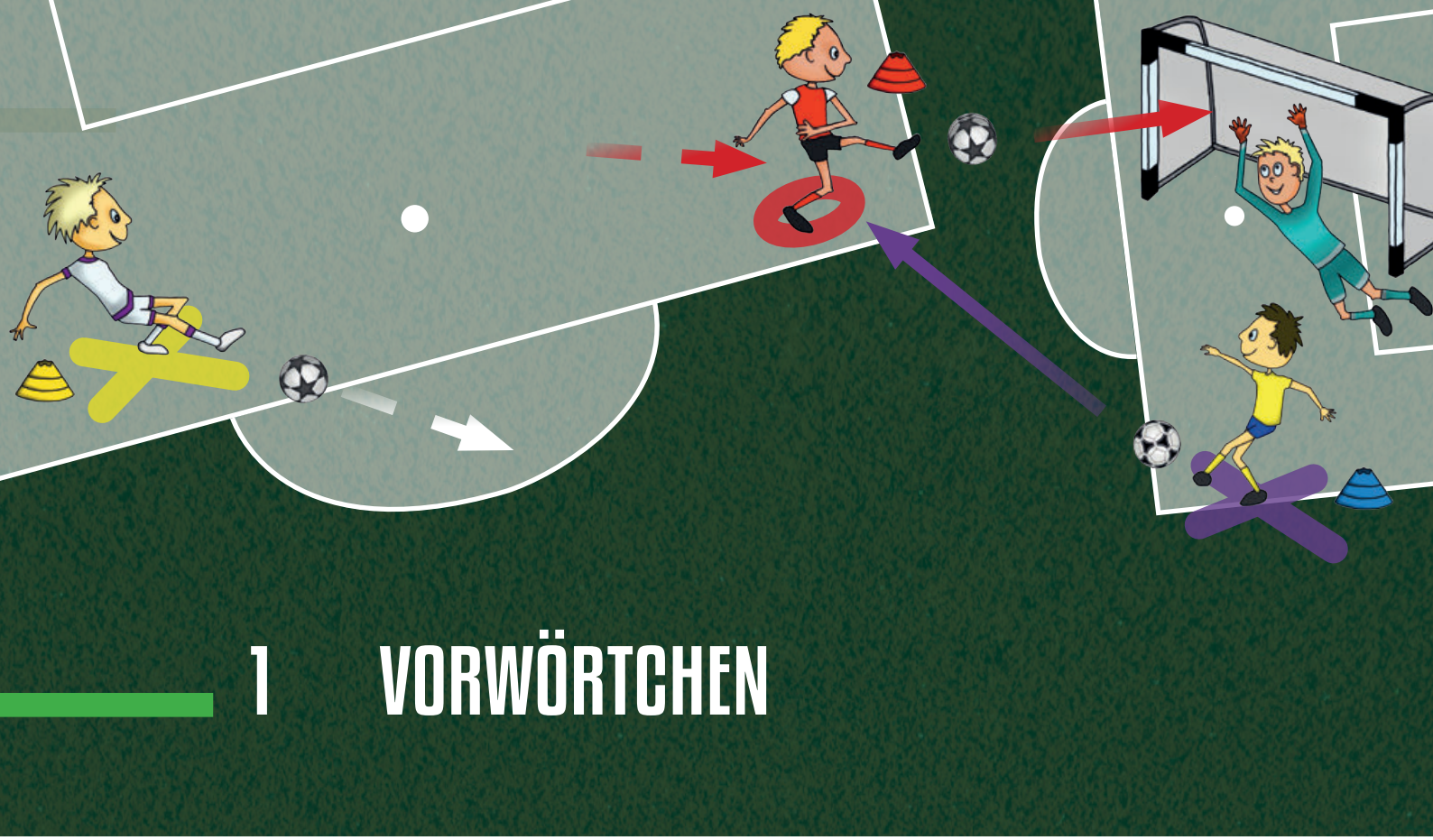
6.2.34 Golden Games ... 305
6.2.35 Little League ... 306
6.2.36 Rondo Rockerz ... 307
6.2.37 Mentalitätsmonster ... 308

6.3 SPIELEN ... 309
6.4 KREATIVITÄT ... 311
6.5 BOLZPLATZSPIELE ... 313
6.5.1 World Cup ... 324
6.5.2 Gold Cup ... 325
6.5.3 Lattenkracher ... 326
6.5.4 High Five ... 327
6.5.5 Shooting Stars ... 328
6.5.6 Penalty Power 1.0 ... 329
6.5.7 Penalty Power 2.0 ... 330
6.5.8 Keeper King ... 331
6.5.9 Shoot-out ... 332
6.5.10 Golden Goals ... 333
6.5.11 Goalgetter ... 334
6.5.12 Juggle Jungle ... 335
6.5.13 Match Point ... 336
6.5.14 First Touch ... 337
6.5.15 Tunneltornado ... 338

6.6 1 GEGEN 1 ... 339
6.7 TEAMS ... 341
6.8 POSITIONEN ... 345

7 NEBEN DEM PLATZ ... 350
7.1 EHRENKODEX ... 351
7.2 ELTERN ... 353
7.3 ERNÄHRUNG ... 357

ANHANG ... 362
1 Literaturliste ... 362
2 Bildnachweis ... 364



1 VORWÖRTCHEN

Kinder sind die Zukunft. Das Handeln als Erwachsener hängt in besonderem Maß davon ab, welche Erfahrungen im Kindesalter gesammelt wurden. Eltern, Pädagogen oder Trainer legen entscheidende Grundlagen, auf denen sich nicht nur Fähigkeiten entwickeln und Wertvorstellungen manifestieren, sondern sich letztlich Identität und Charakter bildet. Die Güte der Persönlichkeitsförderung im Kindesalter hat einen entscheidenden Einfluss auf den erwachsenen Menschen und weiterführend auch auf die Entwicklung einer Gesellschaft. Entsprechend ist die aktive Betreuung und Begleitung von Kindern an pädagogische und gesellschaftliche Verantwortung gebunden.

Kinder befinden sich auf mehreren Ebenen in teilweise sehr sensiblen Entwicklungsphasen. Selbst bei gleichem Alter können wesentliche Unterschiede bestehen. Ein Kindertrainer muss diese Entwicklungsphasen und individuellen Unterschiede berücksichtigen, die entsprechenden Lernprozesse altersgerecht gestalten und methodisch steigern, damit bei jedem Kind ein optimaler Lernerfolg einsetzt.

Er ist für die fußballerische Ausbildung verantwortlich, muss die Grundprinzipien des Spiels vermitteln, altersgemäße Trainingsschwerpunkte finden und zugleich teamorientiertes Sozialverhalten anlegen. Dabei sieht er sich mit vielen organisatorischen Herausforderungen konfrontiert, welche in der Arbeit mit kleinen Kindern und deren Eltern implementiert sind.

Das Aufgabenfeld eines Kindertrainers geht also weit über das Aufstellen einer erfolgreichen Elf für den Spieltag am Wochenende hinaus. Insofern liegen die großen Unterschiede zum Erwachsenenfußball auf der Hand. Die Inhalte aus dem Erwachsenenbereich können in keiner Weise einfach auf den Kinderfußball übertragen werden. Der kunterbunte Kinderfußball unterscheidet sich elementar vom Erwachsenenfußball.

Die klügsten Köpfe aus vergangenen Epochen haben die Bedeutung und Relevanz vom Umgang mit Kindern verstanden und priorisieren einen persönlichkeitsfördernden Ansatz. Ihre Zitate zeigen, dass die Vermittlung von fachspezifischen Inhalten immer eng mit einer Charakterschule verbunden ist.

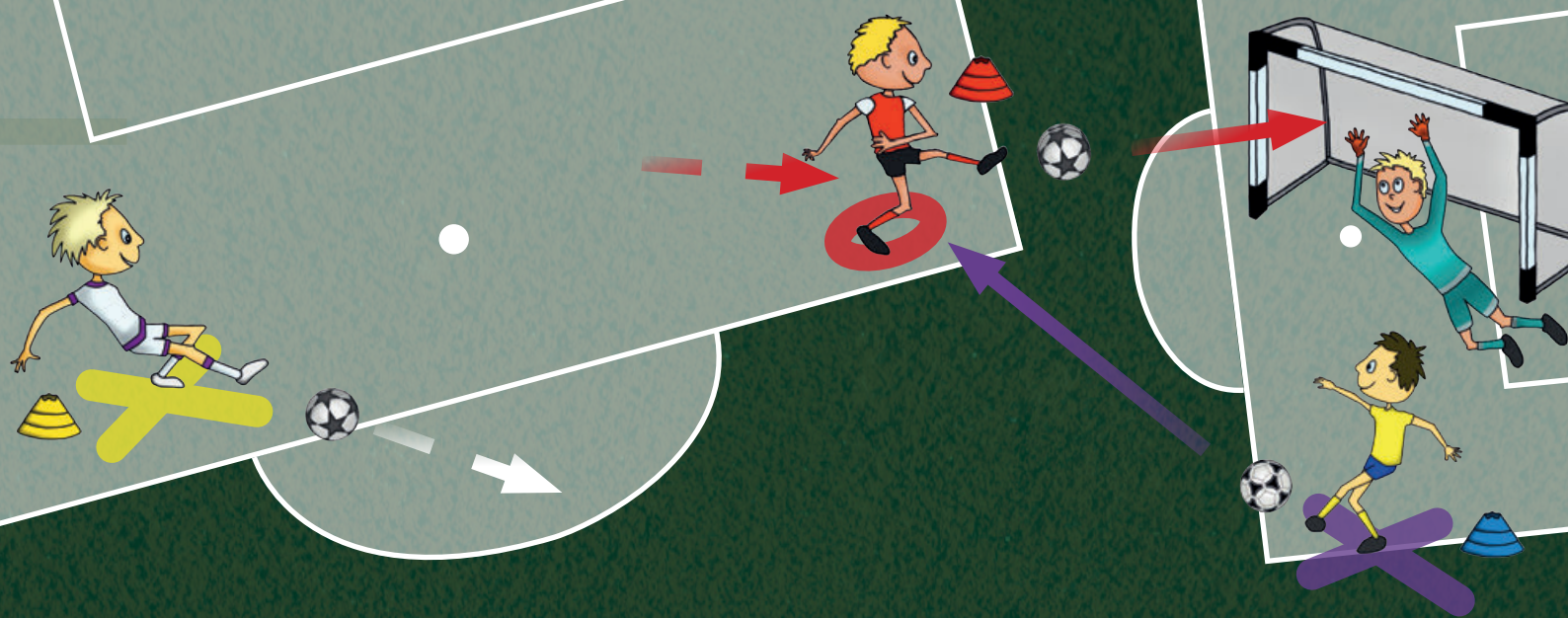
Abb. 1: Zitate aus verschiedenen „Fußball"-Epochen

Experten fordern häufig, dass die besten Trainer im Kinderbereich arbeiten sollen, weil die Herausforderungen, wie skizziert, so vielschichtig sind. Dies gilt in erster Linie auch für die Konzeption des Trainings und die Auswahl der Trainingsreize. Ein Kindertrainer muss genau wissen, was Kinder in jungen Jahren können.

Obwohl die Aufgaben eines Kindertrainers so umfangreich sind, so viel Zeitaufwand bedeuten und die Forderung der Experten schon sehr lange besteht, werden die allermeisten Kindertrainer an der Basis durch ihre Arbeit mit ihrem Team tendenziell nicht zum mehrfachen Multimillionär. Kindertrainer freuen sich in der Regel eher auf Kinderlachen als Lohn für ihr Engagement, welches ohnehin nicht mit Geld aufzuwiegen ist.

Vor diesem Hintergrund versucht dieses Buch, alle Kindertrainer in ihrem komplexen und herausfordernden Tätigkeitsfeld mit einigen Hilfestellungen und Impulsen zu unterstützen.

VIEL SPASS BEIM LESEN, LERNEN UND LACHEN!



3 DIE KINDER

Die Kinder stehen im Mittelpunkt. Sie müssen Bezugs- und Kontrollpunkt aller Handlungen im Kinderfußball sein. Jede Trainingseinheit, jede Coachingmaßnahme und jede inhaltliche Ausrichtung muss auf den aktuellen Leistungs- und Entwicklungsstand der Kinder abgestimmt sein. Ein Trainer muss die psychischen Bedürfnisse, Motivationslagen, körperlichen Konstitutionen, Stärken und Potenziale der ihm anvertrauten Kinder genau kennen, um seine Handlungen entsprechend anpassen zu können. Dieses Kapitel versucht, einige Grundsätzlichkeiten, die im Verhalten vieler Kinder zu finden sind, darzustellen und ruft trotzdem dazu auf, jedes Kind individuell zu betrachten und den Umgang entsprechend anzupassen.

3.1 KINDLICHE PHANTASIEWELTEN

Kinder lieben Geschichten und Abenteuer. Sie besitzen viel Phantasie und ihrem Vorstellungsvermögen sind wenig Grenzen gesetzt. Eine Kindertrainingseinheit oder einzelne Trainingsformen können vor diesem Hintergrund für Kinder sehr motivierend sein, wenn sie einen besonderen Namen tragen oder unter ein reizvolles Motto gestellt werden. Das phantasievolle Verpacken der Trainingsinhalte sorgt für Abwechslung, Spannung sowie Emotionen und kann daher einen großen Beitrag leisten, um Kinder langfristig an den Fußballsport zu binden.

Eine phantasievolle Namensgebung unterstreicht das Erlebnis, fördert den Spaß, kann Begeisterung entfachen, Kreativität begünstigen und macht das Training als Abenteuer erlebbar. Speziell kleine Kinder können mithilfe der Geschichten dem Training einfacher folgen und bestimmte Aufgaben besser verstehen. Sie sind daher aufmerksamer und konzentrierter.

Das Lernen wird auf verschiedenen Ebenen unterstützt. Im Rahmen der phantasievollen Geschichten können die Kinder in verschiedene aufregende Rollen schlüpfen, sich ausprobieren und ausleben.

COWBOYS · ZIELEN · TREFFEN · SCHIESSEN
BESCHÜTZEN · VERTEIDIGEN · EROBERN · RITTER
WILDNIS · MUT · KREATIVITÄT · DURCHHALTEVERMÖGEN
ERBEUTEN · TÄUSCHEN · ENTERN · PIRATENINSEL
TIERPARK · HÜPFEN · ROLLEN · SPRINGEN
VOLLGAS · DREHEN · FLITZEN · AUTORENNEN
FORSCHUNG · WAHRNEHMEN · BEOBACHTEN · ENTDECKEN
LÖSCHEN · RETTEN · REAGIEREN · FEUERWEHR
UNIVERSITÄT · LERNEN · INTERPRETIEREN · VERSTEHEN
TEAMGEIST · HELFEN · UNTERSTÜTZEN · FAMILIE
POLIZEI · VERFOLGEN · JAGEN · FANGEN
DRUCK · INTENSITÄT · PHANTASIE · MONSTER
AUTOBAHN · ANTIZIPIEREN · KOOPERIEREN · BEACHTEN

Abb. 3: Kindliche Phantasiewelt

3.2 MOTIVATION

WARUM SPIELST DU FUSSBALL? WEIL ES MIR SPASS MACHT!

Fußballspielen macht vielen Kindern sehr viel Spaß. Diese Kinder sind in der Regel sehr motiviert und gehen gerne zum Fußballtraining. Das Fußballspiel an sich bietet viele Freiräume und ist aus sich heraus sehr motivierend. Fußballtraining sollte sich nicht nur deshalb immer am Spiel mit all seinen Freiheitsgraden orientieren.

Die Aufgabe eines Kindertrainers besteht weniger darin, Kinder zu motivieren, sondern vielmehr darin, dass den Kindern ihre Motivation und Freude nicht genommen wird. Es gibt sehr viele von Kindertrainern rund um Training und Spiel ergriffene Maßnahmen, die Kinder demotivieren. Schlagwörter wie Ergebnisorientierung, Strafenkatalog, Disziplin, Üben, Einschleifen und Wartezeiten lassen erahnen, dass es viele Vorgehensweisen gibt, die einen demotivierenden und hemmenden Einfluss auf die Kinder ausüben.

Motivierend ist, was Spaß macht, was herausfordernd ist und was besser ausfällt, als erwartet. Motivation wird erzeugt, wenn Kinder autonom und selbstständig handeln dürfen, wenn die Aufgaben nicht überfordernd sind und wenn die eigenen Fähigkeiten und Kompetenzen im Rahmen von Lösungsstrategien eingebracht werden können und wirksam sind.

Wenn sich ein Einzelner darüber hinaus in eine Gruppe einbringen kann, dann besteht die Chance, dass Kinder intrinsisch motiviert sind und nicht nur aufgrund einer externen Motivationsquelle handeln. Intrinsische Motivation gilt als höchste Motivationsqualität und entsteht immer dann, wenn Kinder Dinge aus Freude an der Sache tun, sie Neugier, Spontanität, Interesse oder Exploration erleben. Bei der intrinsischen Motivation handeln Kinder nicht aufgrund einer separierbaren Konsequenz, sondern aufgrund der Handlung selbst.

Motivation wird gelernt. Wenn ein Coach permanent durch externe Motivationsquellen in Form von positiven oder negativen Verstärkern einwirkt, dann erlernen Kinder, sich vorrangig über eben genau diese externen Einflüsse zu motivieren. Sobald diese externen Motivationsquellen wegfallen, haben die Kinder Motivationsprobleme. Das Handeln des Trainers auf motivationaler Ebene wirkt auf den Charakter der Kinder ein.

Ein Trainer hat die Möglichkeit, auf externe Motivationsquellen zu verzichten und eher selbstbestimmte Motivation zu erzeugen. Wird den Kindern beispielsweise erklärt, warum eine Verhaltensweise gut und zielführend ist, erleben die Kinder ein deutlich höheres Motivationsniveau als bei straforientierter Kontrolle.

TRAINERSPRACHE: DIE DETAILS MACHEN DEN UNTERSCHIED!

Die Unterscheidung in ein dynamisches und ein statisches Selbstbild hilft, Lob, Feedback und Kritik kindgerecht zu kommunizieren. Ein dynamisches Selbstbild geht von der Veränderbarkeit des Könnens aus, während das statische Selbstbild Fähigkeiten und Eigenschaften als manifestiert ansieht.

Bildet das dynamische Selbstbild die Kommunikationsgrundlage mit den Kindern, ergeben sich veränderte Aussagen, die einen positiven Effekt auf die Kinder haben werden. Statt das Ergebnis eines Wettkampfs oder das Talent eines Kindes zu loben, sollten Trainer und Eltern eher prozessorientiert loben. Hierbei geht es darum, Einsatzbereitschaft, Anstrengung, Strategien, Entscheidungen und Fortschritte hervorzuheben.

Kinder werden nicht durch die Beurteilungen von Erwachsenen motiviert. Vielmehr lohnt es sich, einen Fortschritt in den Fähigkeiten der Kinder sichtbar zu machen und so auch die Motivation für weitere Lernprozesse zu steigern.

Abb. 4: Trainersprache

In der Kommunikation mit Kindern sollten bestärkende den vermeidenden Formulierungen vorgezogen werden. Anstatt also zu vermitteln, welcher Zustand ungünstig ist und somit vom Spieler vermieden werden sollte, lohnt es sich, die direkte Formulierung eines positiven Zielzustandes zu wählen. Zuletzt sollte es immer um die Kinder gehen. Der Trainer gilt dabei nicht als Ausgangspunkt für die kindliche Motivation. Formulierungen sollten somit immer einen direkten Bezug zum Kind haben.

Statt ein Lob vom Trainer abhängig zu machen, geht es vornehmlich darum, dafür zu sorgen, dass ein Kind Stolz, Zufriedenheit und Freude über die eigenen Leistungen fühlen kann und diese Anerkennung allein auf sich und nicht auf den Trainer beziehen muss.

KONTROLLE DURCH STRAFEN: DIE FRAGE NACH DER WIRKSAMKEIT!

Bestrafung und Belohnung haben im Umgang mit Kindern eine lange Tradition. Strafen sollen gemeinhin unerwünschtes kindliches Verhalten regulieren und eliminieren. Wirft man jedoch einen genaueren Blick auf das Prinzip der Strafen, so stellt sich die Frage nach der Wirksamkeit. Kinder haben stets einen tiefer liegenden Grund für ihr Verhalten. Vergleichbar mit einem Eisberg, ist das unerwünschte Verhalten nur die Spitze, während sich im Hintergrund tiefgründige Probleme befinden.

Eine Bestrafung setzt stets nur am geäußerten Verhalten an und bewirkt nie eine Veränderung der ursächlichen Problematik. Vielmehr ist die Kommunikation ein Schlüssel zur Veränderung des Verhaltens. Kinder können Stress in der Schule haben, von elterlichen Trennungen belastet sein, keinen Zugang zur Gruppe finden, Aufmerksamkeit suchen oder situationsbedingt überfordert sein.

Das Ziel des Trainers muss es daher sein, Ursachenforschung zu betreiben. Den Einsatz von Bestrafungen zu umgehen, erfordert demnach Empathie und eine ruhige Herangehensweise. Besonders im Kontext einer Trainingssituation ist es oftmals schwierig, einem Kind die nötige Aufmerksamkeit zu schenken, um in Kommunikation zu gehen.

Trainer neigen dazu, den durch das gezeigte Fehlverhalten ausgelösten Kontrollverlust durch eine Bestrafung wieder ins Gleichgewicht zu bringen. Diesen Drang müssen Trainer erkennen und umgehen.

Ein weiteres Problem der Bestrafung besteht darin, dass den Kindern kein Alternativverhalten aufgezeigt wird. Neben der Information, dass das gezeigte Verhalten nicht erwünscht war, fehlt entsprechend eine Aussage darüber, welches Verhalten an dieser Stelle besser gewesen wäre.

Trainer können davon ausgehen, dass ein Kind niemals Fehlverhalten zeigt, um den Trainer zu ärgern. Kinder haben stets das Gute im Sinn und handeln affektiv, um tiefer liegende Probleme zu bewältigen. Im Umgang mit Kindern hilft immer der Blick auf die vielen positiven Eigenschaften und der Gedanke, dass Kinder grundsätzlich nie Böses im Sinn haben.

5.7 KLEINE SPIELE

KLEINE SPIELE

Begriff: Definition, Einordnung und Erläuterung

Der Begriff *Kleine Spiele* umschreibt koordinative Bewegungsspiele. In erster Linie sind Lauf- und Ballspiele gemeint. Kleine Spiele zielen vorrangig auf die Verbesserung der allgemeinen Motorik und der koordinativen Fähigkeiten ab. Im Sinne einer allgemeinen Bewegungs- und Koordinationsschulung werden im Rahmen der Kleinen Spiele vielfältige motorische Handlungen abgefragt und vielseitige Körpererfahrungen mit und ohne Ball ermöglicht.

Kleine Spiele werden durch ein spezifisches Regelwerk in Kombination mit bestimmten Spielzielen gesteuert, sodass aufgaben- und zielorientiert die unterschiedlichsten Bewegungsformen provoziert werden.

Im Gegensatz zu den großen Sportspielen wie Fußball, Handball oder Basketball sind Kleine Spiele durch ein relativ einfaches und schnell zu erfassendes Regelwerk gekennzeichnet. Kleine Spiele können in allen Altersgruppen und auf verschiedenen Leistungsniveaus eingesetzt werden und zeichnen sich dadurch aus, dass mit wenig Aufwand sehr schnell alle Spieler mitmachen können und zu ähnlichen Anteilen beteiligt werden.

Kleine Spiele sind sportartenunspezifisch und werden oftmals mit kleinen Teamgrößen umgesetzt. In der Regel agieren zwei Teams miteinander bzw. gegeneinander, wobei ein regelmäßiger Rollenwechsel garantiert sein sollte, sodass beide Teams bzw. alle Spieler beispielsweise zu ähnlichen Teilen angreifen und verteidigen oder über ähnliche Zeiträume in Ballbesitz agieren können.

Kleine Spiele sind aufgrund verschiedener Aspekte optimal für das Training mit Kindern geeignet. Neben der Verbesserung der allgemeinen Motorik lernen die Kinder das gemeinsame Gewinnen und Verlieren, sammeln erste Erfahrungen mit den technisch-taktischen Grundelementen der Mannschaftssportarten sowie den Umgang mit Sportspielregeln. In diesem Sinne zeichnen sich Kleine Spiele als Spiel- und Wettkampfformen aus, welche grundlegende Bewegungsformen abwechslungsreich verpacken und Begeisterung, Interesse und Motivation für Sport und Bewegung entfachen können.

Kleine Spieler werden klassischerweise im spielerischen Aufwärmprogramm oder im Schlussteil einer Einheit verwendet. In diesem Rahmen werden sie eingesetzt, um eine positive Grundeinstellung zum bevorstehenden Trainingsschwerpunkt zu generieren oder als nachgeschaltete Belohnung beispielsweise Konzentration und Aufmerksamkeit zu sichern. Darüber hinaus können Kleine Spiele aufgrund ihrer positiven Wirkung auch in das Zentrum des Kindertrainings rücken, um zielgerichtet und nachhaltig eine motorische und koordinative Basis auszubilden.

Komponenten: Schwerpunkte, Inhalte und Elemente

Kleine Spiele versuchen, Freude und Spaß an Bewegung zu erzeugen, die allgemeine Motorik zu verbessern und die Aspekte Gewandtheit und Geschicklichkeit als Komponenten der Koordination zu trainieren. Weiterführend versuchen Kleine Spiele, positiv auf die koordinativen Fähigkeiten wie Differenzierungsfähigkeit, Orientierungsfähigkeit, Rhythmisierungsfähigkeit, Kopplungsfähigkeit, Reaktionsfähigkeit, Umstellungsfähigkeit und Gleichgewichtsfähigkeit einzuwirken.

Kleine Spiele sind in erster Linie Bewegungsspiele. In diesem Sinne sind Laufspiele, Fangspiele oder Gewandtheitsspiele gemeint, die koordinativ breit gefächerte Lauf- und Bewegungsformen wie Vorwärtsläufe, Rückwärtsläufe, Seitwärtsläufe, Sidesteps, Kniehebeläufe, Hopserläufe, Sprungläufe oder Achterläufe beinhalten. Außerdem sind Abrollbewegungen im Sinne von Vorwärts- und Rückwärtsrollen oder auch Krabbel- und Kriechverhalten gemeint.

Mit Gegnerbezug intensiviert sich das Laufverhalten in Richtung Sprinten, Richtungswechsel, Tempoveränderungen, Ausweichen oder Täuschen. Es geht darum, variabel Gegner zu fangen, zu jagen, zu berühren, abzuticken oder entsprechend wegzulaufen und zu entkommen.

Kleine Spiele werden zudem mit unterschiedlichen Spielgeräten durchgeführt. In diesem Kontext sind Geschicklichkeitsspiele und Ballspiele zu verstehen. Es können auch andere Spielgeräte wie Seile, Reifen oder Frisbees zum Einsatz kommen, in erster Linie sind aber verschiedene Ballsorten wie Lederbälle, Plastikbälle, Schaumstoffbälle oder Federbälle in unterschiedlichen Größen gemeint.

Im Wesentlichen werden in diesem Zusammenhang technische Elemente wie Werfen, Fangen, Prellen, Dribbeln, Schießen oder Schlagen berücksichtigt. Im Grundsatz geht es darum, das Spielgerät umfassend kennenzulernen, mögliche Ängste zu verlieren und Sprung- und Flugverhalten einschätzen zu lernen.

Kleine Spiele wirken letztlich auch auf grundlegende Verhaltensweisen und Aspekte wie Handlungsschnelligkeit ein. So versuchen Kleine Spiele, das Sozial- und Gruppenverhalten zu akzentuieren und können Schwerpunkte wie Kommunikation oder Vertrauen thematisieren. Mit der Fokussierung auf Aspekte des Sehens, Hörens oder Fühlens wird Wahrnehmungsschulung betont und mit möglichen Handlungsoptionen und Lösungsvarianten auf dem Weg zum Erreichen konkreter Spielziele wird kreatives Spielverhalten gefördert.

Trainingspraxis: Prinzipien, Methodik und Steuerung

Die Kleinen Spiele lassen sich durch das Regelwerk steuern. Im Regelwerk verstecken sich konkrete Aufgabenstellungen und Spielziele, welche individuell oder gemeinsam in einer Gruppe erreicht oder verhindert werden müssen. Grundsätzlich wird vorrangig ein eher kleiner Spielraum mit entsprechend hoher Aktionsdichte gewählt.

Durch die Variation des Spielgeräts, die Veränderung der Regeln oder durch den Einsatz von Geräten oder Spielzonen lassen sich Schwerpunkte variieren oder alters- und leistungsgerecht anpassen. Die Spielzeit und Dauer ist tendenziell überschaubar und eher kurz angelegt, um Monotonie zu vermeiden und Abwechslungsreichtum sowie Vielseitigkeit zu ermöglichen.

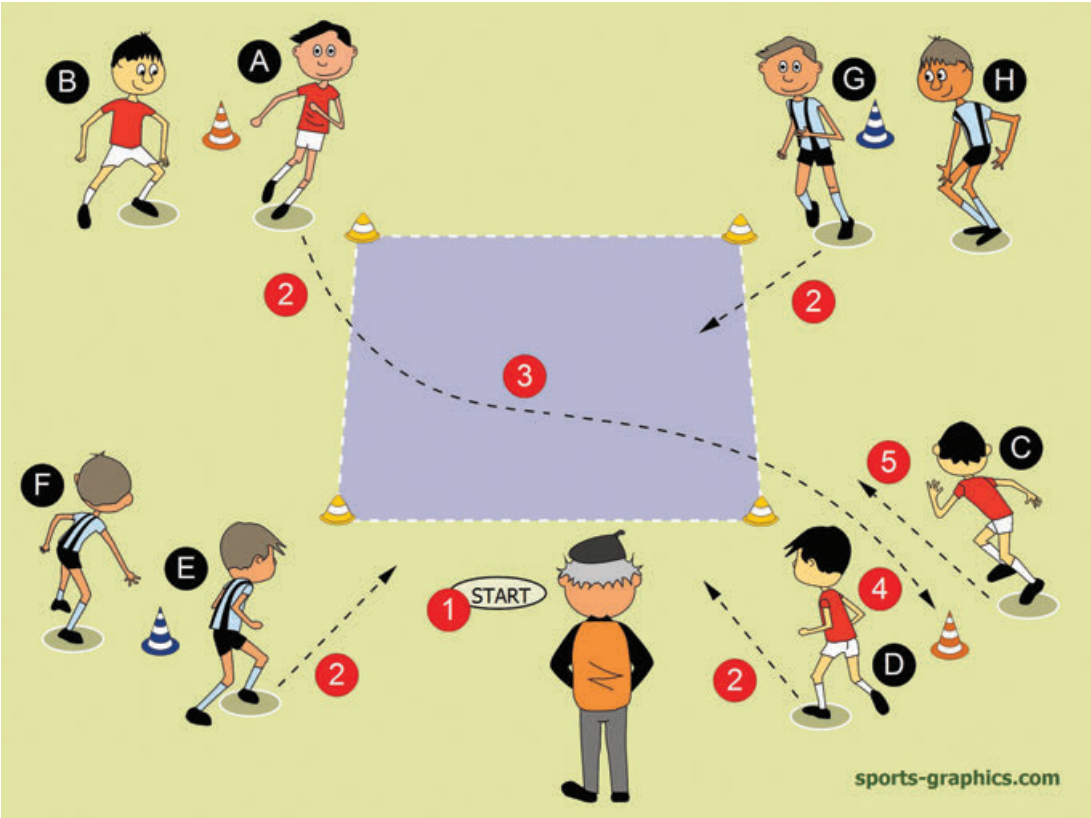
Coaching: Trainerverhalten, Sprache und Instruktionen

Den Kleinen Spielen wird oftmals ein kindgerechter, motivierender und kreativer Name gegeben. Die Namensgebung kann den inhaltlichen Spielgedanken kindgemäß verpacken oder im Sinne des kindlichen Vorstellungsvermögens Begeisterung und Vorfreude erzeugen. Im Rahmen der Kleinen Spiele verbinden Trainer die Regeln oft mit Geschichten oder Assoziationen, um Spielideen und Verhaltensweisen zu verdeutlichen oder Bewegungsvorstellungen zu schaffen.

Die Funktion des Trainers ist im Rahmen der Kleinen Spiele eher als Spielleiter zu verstehen. In begleitender Funktion werden die Spielbedingungen geschaffen und die Spielideen erläutert. Als Schiedsrichter unterstützt er im Rahmen der Entscheidungsfindung in Konfliktsituationen und bei Regelfragen.

In diesem Sinne ist das Coaching als begleitende Hilfestellung zu verstehen und durch Anfeuern, Ermutigen und Bestärken gekennzeichnet. Aus diesem Blickwinkel versucht das Coaching, den Spielfluss sicherzustellen und verzichtet auf detailreiches Instruieren oder erklärendes Korrigieren. Ein guter Spielbegleiter entscheidet sich für eine lobende, wertschätzende, animierende, symbolreiche und bildhafte Sprachwahl, um somit den Bewegungsdrang und die Spielfreude der Kinder zu unterstützen.

5.7.1 CENTER ZOCKER



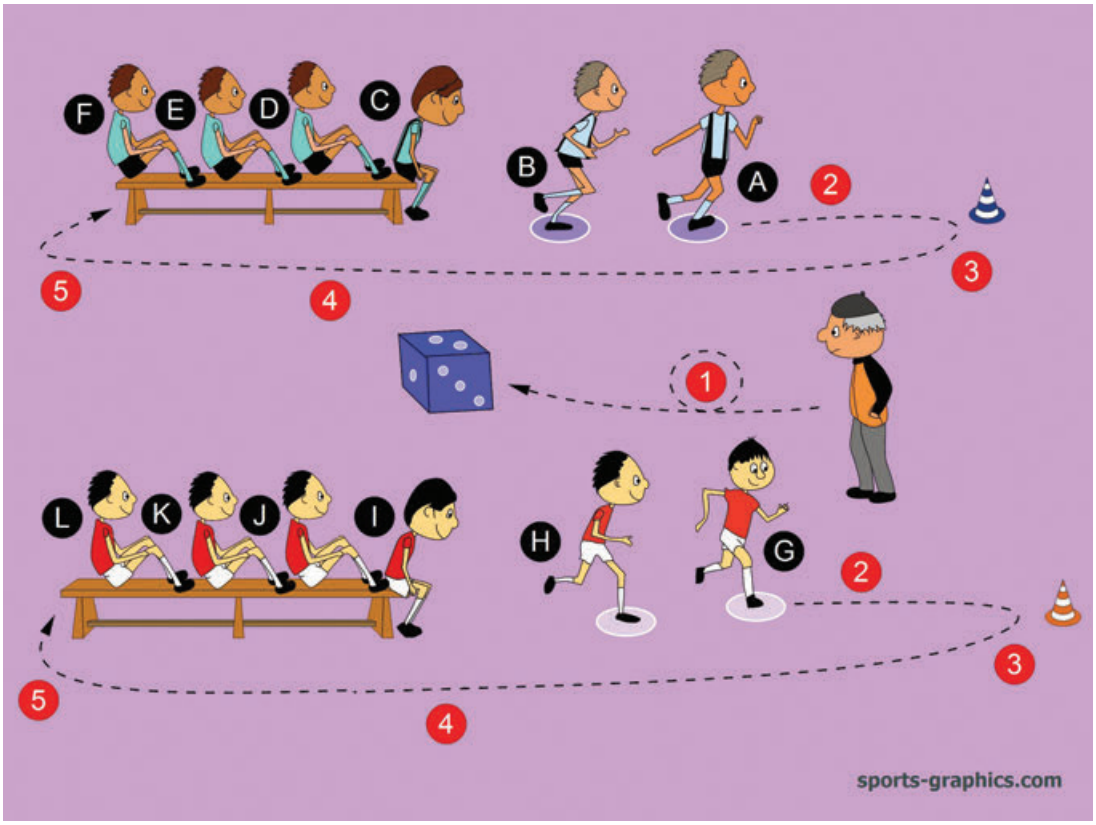
Durchführung

Die Kinder werden in zwei Teams eingeteilt (vgl. Team BLAU und Team ROT). Die Kinder setzen ein Laufspiel um. Die Kinder positionieren sich gemäß ihrer Teamfarbe an den farbigen Markierungshütchen. Der Trainer gibt ein visuelles oder akustisches Signal und startet damit das Laufspiel (vgl. 1). Von jedem Markierungshütchen startet ein Kind ins Feld (vgl. 2), durchläuft das zentrale Feld (vgl. 3) und steuert anschließend die gleichfarbige Startposition gegenüber an (vgl. 4). Dort klatscht es mit dem nächsten Kind ab, welches dann ebenfalls ins Feld startet (vgl. 5). Die Teams treten im Wettkampf gegeneinander an. Es gewinnt das Team, welches zuerst 12 Läufe umsetzen konnte.

Variante

- Die Kinder setzen im zentralen Feld eine besondere Bewegungsaufgabe um (Vorwärtsrolle, Handstand, Radschlag).

5.7.2 DICE DYNAMITE



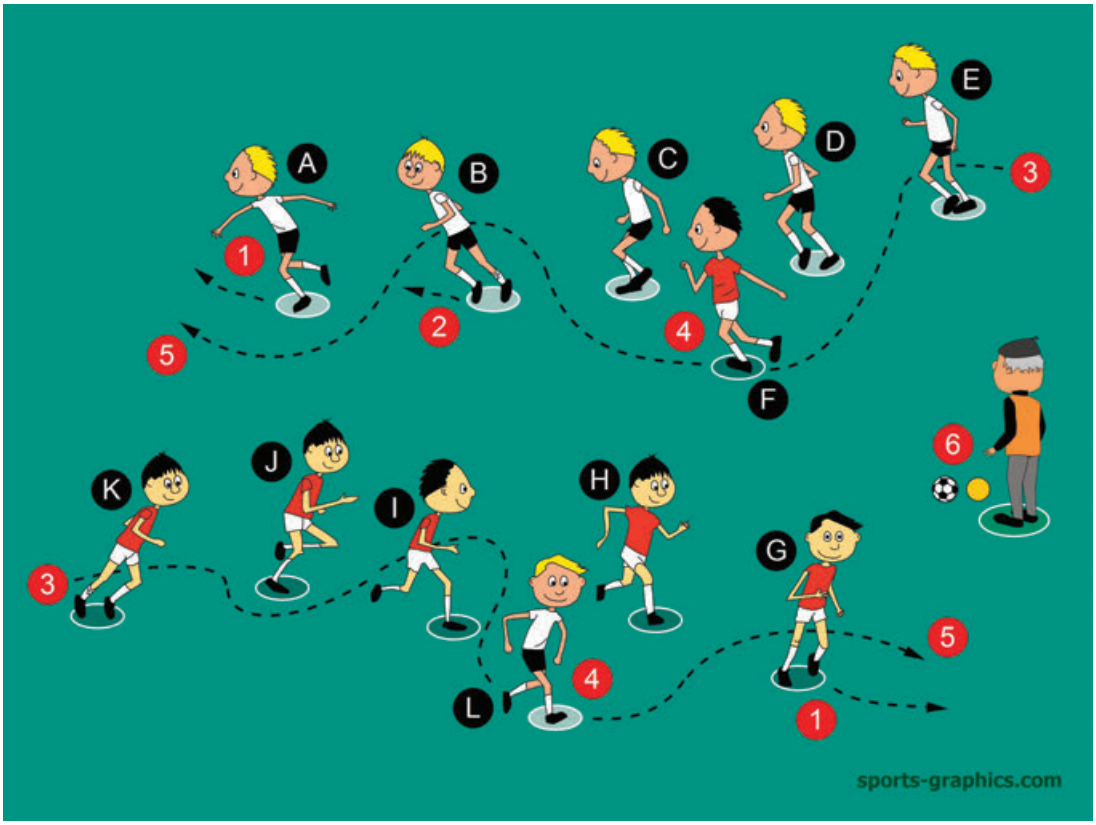
Durchführung

Die Kinder werden in zwei Teams eingeteilt (vgl. Team BLAU und Team ROT). Die Kinder setzen ein Reaktions- und Laufspiel um. Die Kinder positionieren sich sitzend auf den Bänken. Der Trainer würfelt eine Zahl (vgl. 1). Von jeder Bank läuft nun die Anzahl an Kindern los, die der Augenzahl auf dem Würfel entspricht (vgl. 2). Die Kinder laufen zum Markierungshütchen (vgl. 3), kehren zur Bank zurück (vgl. 4) und setzen sich von hinten auf die Bank (vgl. 5). Die übrigen Kinder sind während des Laufs auf der Bank nach vorne gerutscht. Es gewinnt die Mannschaft, die zuerst wieder vollständig auf der Bank sitzt. Anschließend würfelt der Trainer die nächste Zahl und startet damit den nächsten Durchgang.

Varianten

- Die Kinder müssen sich während des Laufens an den Händen halten.
- Die Kinder setzen den Lauf in unterschiedlichen Laufstilen um (rückwärts, einbeinig, beidbeinig springend).

5.11.1 SNAKE SLALOM



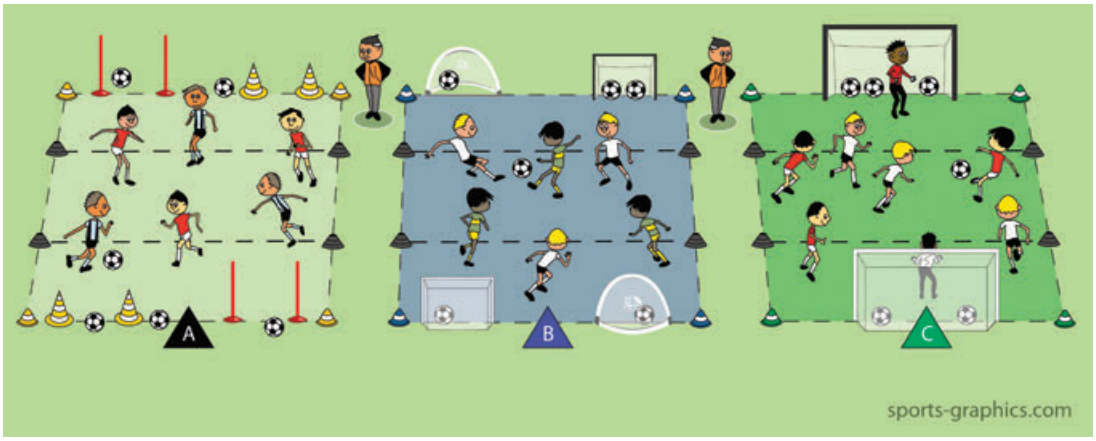
Durchführung

Die Kinder bilden zwei Gruppen (vgl. Team ROT und Team WEISS). Die Spieler dieser Teams stellen sich hintereinander in eine Reihe mit ungefähr zwei Meter großen Abständen zwischen sich auf (vgl. Spieler A/B/C/D/E und Spieler G/H/I/J/K). Die beiden Gruppen setzen sich in Bewegung und laufen in moderatem Tempo durch das Feld (vgl. 1) und versuchen, die Abstände ungefähr beizubehalten (vgl. 2). Den Laufweg gibt der jeweils erste Spieler vor (vgl. Spieler A und Spieler G). Jeweils ein Spieler jeder Gruppe positioniert sich hinten am Ende der Schlange der anderen Gruppe. Diese Spieler laufen von der letzten Position los (vgl. 3) und durchlaufen die gesamte Schlange im Slalom (vgl. 5). Nun bilden sie den Kopf der Schlange (vgl. 5) oder laufen zurück zu ihrer eigenen Gruppe, bilden dort den Kopf und der letzte Spieler der eigenen Schlange beginnt seinen Slalomlauf.

Varianten

- Einsatz verschiedenfarbiger und unterschiedlicher Ballarten (Dribbling und Prellen).
- Durchführung verschiedener Laufstile (Sidesteps, Hopserlauf, Achterlauf oder Rückwärtslauf).
- Durchführung als Wettkampf: Welches Team realisiert zuerst alle Slalomläufe?

6.1.1 CHAMPIONS LEAGUE



Organisation und Ablauf

Die Turnierform kann mit beliebig vielen Feldern und entsprechend vielen Teams umgesetzt werden. Nach jeder Spielrunde kommt es zum Auf- oder Abstieg der Teams. Die erfolgreichen Teams steigen für den nächsten Spieltag ein Feld auf. Die erfolglosen Teams steigen ab. Bei Unentschieden steigt das Team auf, welches das letzte Tor erzielt hat. Für den Auf- und Abstieg sind die Felder in einer Rangfolge angeordnet. Die Teams steigen von Feld A in Feld B und von Feld B in Feld C auf. Der Verlierer in Feld A verbleibt auch für den anschließenden Spieltag in Feld A und der Gewinner in Feld C verbleibt in Feld C. Das Ziel der Teams besteht im Aufstieg und im möglichst langen Verbleib in Feld C. Die kindgerechte Benennung der Felder steigert die Motivation. So ist es denkbar, die Felder entsprechend der Rangfolge als Bundesliga, Europa League und Champions League oder als Kreisliga, Regionalliga und Bundesliga zu bezeichnen. Bei mehreren Feldern kann die Einteilung durch bekannte Stadien oder erfolgreiche Fußballnationen vorgenommen werden.

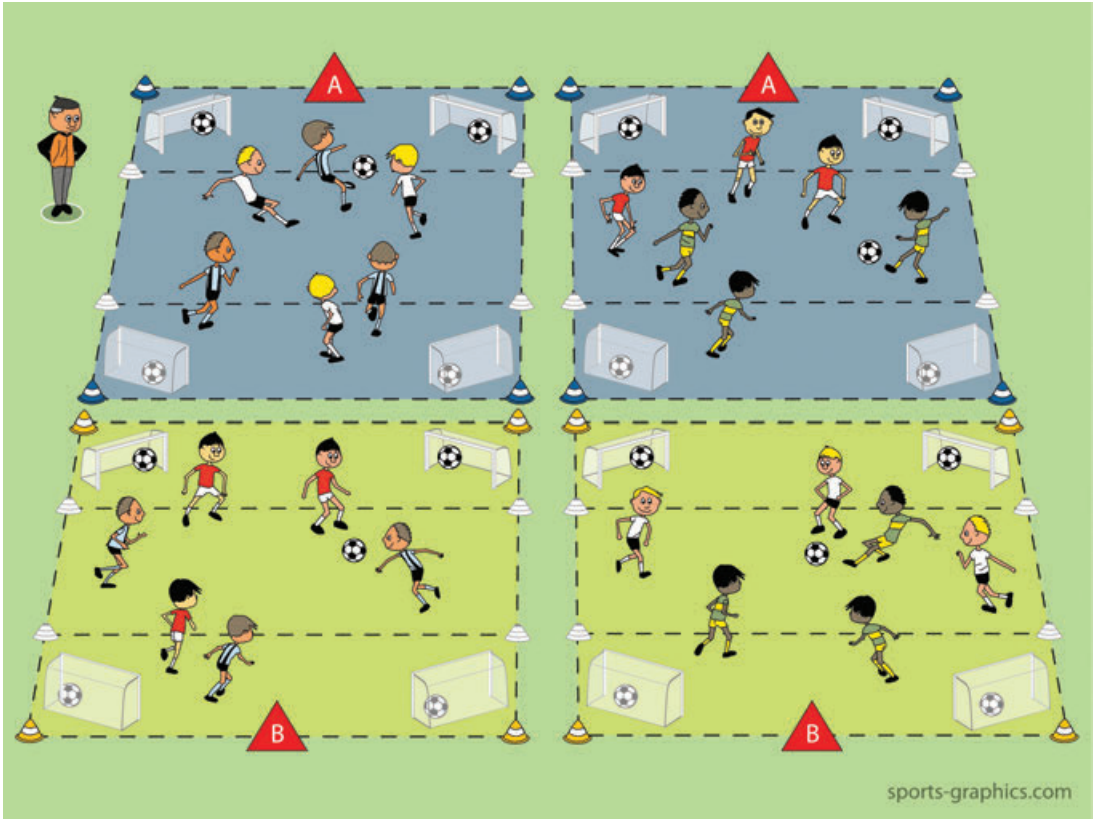
Punktewertung

Im Sinne einer einfachen Punktewertung kann jedes gewonnene Spiel einen Punkt bedeuten. Alternativ wäre eine Punktewertung gemäß Feldreihenfolge denkbar. Demnach würde ein Sieg in Feld A einen Punkt, ein Sieg in Feld B zwei Punkte und ein Sieg in Feld C drei Punkte bedeuten. Zusätzlich können die geschossenen Tore mit in die Punktewertung einfließen.

Homogene und heterogene Starteinteilung

Sofern die Spielstärken der einzelnen Teams im Vorfeld des Turniers bekannt sind, können die Teams zum ersten Spiel bewusst homogen oder heterogen zusammengestellt werden. Beim homogenen Ansatz würden die vermeintlich schwächeren Teams auf Feld A und die stärkeren Teams auf Feld C beginnen. Dadurch würde der Effekt verstärkt, dass ähnlich starke Teams häufiger gegeneinander spielen. Beim heterogenen Ansatz würden die vermeintlich schwächeren Teams auf Feld C und die stärkeren Teams auf Feld A beginnen.

6.1.2 NATIONAL LEAGUE



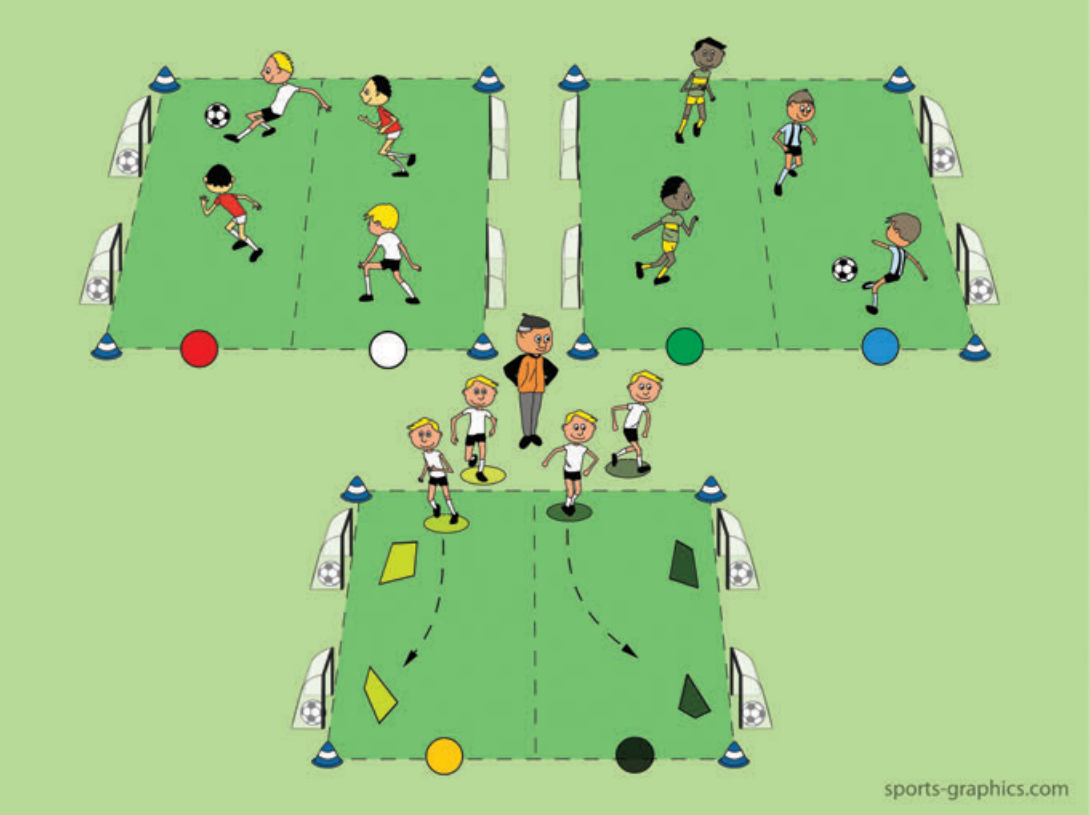
Organisation und Ablauf

Die Turnierform kann mit beliebig vielen Feldern und entsprechend vielen Teams umgesetzt werden. Die Grundidee dieser Turnierform besteht darin, dass die einzelnen Teams im Turnierverlauf gemäß ihrer Spielergebnisse in Gruppen gegen ähnlich erfolgreiche Teams eingeteilt werden und damit leistungshomogene Spielpaarungen angestrebt werden. Nach jeder Gruppenphase werden die Teams gemäß ihren zuvor erzielten Ergebnissen in neue Gruppen eingeteilt. Im dargestellten Beispiel spielen acht Teams auf vier Feldern in zwei Gruppen. In der ersten Gruppenphase spielen die vier Teams auf den Feldern A im Jeder-gegen-jeden-Modus. Gleichzeitig spielen auch alle Teams in den Feldern B gegeneinander. Die jeweils Erst- und Zweitplatzierten werden für die nächste Gruppenphase zusammen eingeteilt. Es können beliebig viele Gruppenphasen umgesetzt werden.

Punktewertung

Neben einer einfachen Punktewertung, nach der jeder Sieg mit einem einzelnen Punktgewinn belegt wird, ist auch eine gestaffelte Punktewertung denkbar, nach der ein Unentschieden mit zwei Punkten, ein Sieg mit drei Punkten, ein Sieg mit zwei Toren Differenz mit fünf Punkten und ein Sieg mit insgesamt fünf geschossenen Toren mit einer zusätzlichen Extrawertung belohnt wird.

6.1.3 TOP-TEAMPLAYER



Organisation, Teamzugehörigkeit und Punktewertung

Die Turnierform kann mit beliebig vielen Feldern und entsprechend vielen Spielern umgesetzt werden. Die Grundidee dieser Turnierform besteht darin, dass sich nach jeder Spielrunde neue Teams ergeben. Die Teamzugehörigkeit der einzelnen Spieler bleibt also nicht bestehen, sondern ändert sich mit jedem Spiel. Im Turnierverlauf sammelt jeder Spieler pro Spiel individuell Punkte, kann jedoch immer nur so viele Punkte erhalten wie alle anderen Spieler aus seinem aktuellen Team. Für einen Sieg erhalten alle Spieler des Teams 20 Punkte, für ein Unentschieden 10 Punkte und bei einer Niederlage fünf Punkte. Zusätzlich erhalten alle Spieler die geschossene Toranzahl gutgeschrieben. Am Ende des Turniers hat jeder Spieler viele Punkte auf dem Konto.

Die Felder sind so vorbereitet, dass farbige Markierungsleibchen bereitliegen und auch nach jedem Spiel dort wieder platziert werden. Zum Start des Turniers und nach jeder Spielrunde werden alle Spieler vom zentral positionierten Trainer eingeteilt und finden sich an den Feldern ein, an denen die Leibchen abgelegt sind, die ihrer zugeordneten Teamfarbe entsprechen. Die Einteilung kann über ein Skatblatt organisiert werden. Die Spieler ziehen jeweils eine Karte. Alternativ gibt der Trainer die Markierungsleibchen zentral aus, indem jeder Spieler ein Leibchen aus einem Ballsack zieht.