

Fussball – J+S-Kindersport: Das Training

Eine zweckmässige Organisation, ein kinder- und ausbildungsgerechtes Trainingschema und entsprechende Inhalte bieten dem Trainer die nötige Unterstützung für ein erfolgreiches Training.

Organisationsformen des Kinderfussballtrainings

Die klassische Organisation bezeichnet ein Training mit zirka 12 Kindern und einem Trainer. Im «Pool-Training» sorgen ein Koordinator und seine Helfer (u. a. Eltern und ältere Junioren) für die Rahmenbedingungen, damit eine grosse Anzahl von Kindern in Niveaugruppen trainieren kann. Die Trainerteamgrösse ist abhängig von der Anzahl Kinder (maximal 8 Kinder pro Trainer) und kann flexibel gestaltet werden. Der Koordinator leitet das Training, teilt die Kinder in Niveaugruppen ein, bestimmt Trainingsinhalte und unterstützt die Trainer. Er sorgt für eine gemeinsame Philosophie, flexible Einsätze der Trainer und eine hohe Trainingsqualität. Mit einer Koordinatoren-Stelle kann die hohe Fluktuation der Kinderfussballtrainer (Elterntrainer folgen ihren Kindern in die höheren Kategorien) und der daraus folgende jährliche Wissensverlust entschärft werden.



Das Trainingschema

Das Training gliedert sich in drei Teile: Einleitung – Hauptteil – Ausklang. Bei der Gestaltung der Einleitung besteht für den Trainer grosse Freiheit. Ziel ist es, die Kinder gedanklich und körperlich auf das Training vorzubereiten. In jedem Fall hat jedes Kind (s)einen Ball zur Verfügung, um schon in diesem Teil des Trainings mit möglichst vielen Ballkontakten das Ballgefühl zu entwickeln. Bei den Kleinsten kann dieser Abschnitt in eine kurze Geschichte verpackt werden, was die Bereitschaft und Neugierde für die folgenden Aktivitäten weckt. Für die älteren Kinder gewähren Fang-, Lauf- und Orientierungsspiele eine hohe Bewegungsintensität. In jedem Hauptteil werden alle drei Ausbildungsschwerpunkte umgesetzt.

Die Reihenfolge kann der Trainer frei bestimmen. Im Ausklang wird das Training gemeinsam mit einem beruhigenden Spiel, einem Schlusswort und der gegenseitigen persönlichen Verabschiedung (Hand-Shake) beendet.

[Das Trainingschema](#) (pdf)

Quelle: Raphael Kern, Verantwortlicher Kinderfussball SFV, Knäbel Peter, Technischer Direktor SFV, Bruno Truffer, J+S-Fachleiter Fussball