

# Fussball – J+S-Kindersport: Kindergerechte Methodik

**Kinder kommen in den Verein um Fussball zu spielen und nicht um zu trainieren. Diese Erkenntnis soll die Basis für die Umsetzung der drei Ausbildungsgrundsätze «spielerisch», «spielsituationsorientiert» und «kindergerecht und vielseitig» sein.**

Es wäre falsch anzunehmen, dass die Kinder im Training «nur» spielen wollen. Sie haben den berechtigten Anspruch, Fussball spielen zu lernen und Fortschritte zu machen, um ihre Kompetenz für das Spiel zu steigern. Dafür bietet das Training die Möglichkeit, Ausschnitte des Spiels vereinfacht darzustellen und mit einer hohen Wiederholungszahl pro Spieler zu repetieren.



Dies gilt sowohl für isolierte Spielsituationen (Beispiel: Überzahl schaffen) wie auch für individuelle Spielaktionen (Beispiel: Ball an- und mitnehmen). Da die Aufmerksamkeit bei den notwendigen Übungsformen schneller nachlässt, ist insbesondere in diesem Teil Wert auf die richtige Intensität (Wiederholungszahl pro Spieler) und Erfolgsaussicht (> 50 %) zu legen. Zwingend müssen sich die Schwerpunkte in den folgenden Trainingsspielformen wiederfinden, da nur die erfolgreiche Umsetzung des Geübten in das Trainingsspiel zu nachhaltigen Lernfortschritten führt.

## Kindergerecht und vielseitig

Die kindgerechte Methodik hat zum Ziel, dass Ausbildungsgrundsätze (spielerisch, spielsituationsorientiert, vielseitig) und Ausbildungsschwerpunkte (Fussball spielen, Fussball spielen lernen, Vielseitigkeit erleben) im Training so umgesetzt werden, dass die Kinder ihre Kompetenzen ganzheitlich entwickeln können. Dabei haben sich insbesondere folgende Methoden bewährt:

Methodik	Beschreibung	Umsetzung
Hohe Wiederholungszahl (Intensität)	<ul style="list-style-type: none"> <li>Viele Wiederholungen des Trainingsthemas für jeden Spieler (Beispiel Tore erzielen) ermöglichen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Kleine Gruppen bilden</li> <li>Jeder Spieler (s)einen Ball</li> </ul>
Gute Erfolgsaussicht	<ul style="list-style-type: none"> <li>Aufgabe muss herausfordernd, aber lösbar sein</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Erfolgschance &gt; 50 %</li> <li>Tore erzielen</li> <li>Aufgaben meistern</li> </ul>
Prinzip der Variation	<ul style="list-style-type: none"> <li>Die Aufgabe dem individuellen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Regeln, Feld, Spielerzahl</li> </ul>

	Können anpassen (erleichtern-erschweren)	und Material optimieren
Offene Lernsituationen	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kindliche Neugierde wecken</li> <li>• Die Kinder Neues entdecken lassen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Offenen Fragen stellen</li> <li>• Die Ideen der Kinder einbeziehen</li> </ul>
Organisation und Planung	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Regeln und Abmachungen treffen</li> <li>• Rituale</li> <li>• Vorausschauende Planung (Materialeinsatz, Spielereinteilung)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Nicht erlaubt ist, was dem anderen schadet oder kränkt</li> <li>• Rituale gezielt und konsequent einsetzen</li> <li>• Farbige Markierungen bewusst einsetzen</li> <li>• Grössere Umbauphasen verhindern</li> <li>• Gruppeneinteilung vor dem Training erstellen</li> </ul>
Inszenierung	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Fantasievolle Gestaltung</li> <li>• Bildliche Beschreibung</li> <li>• Spiele und Wettbewerbe spannend inszenieren</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• In Geschichte verpacken</li> <li>• Bewegungsablauf bildlich beschreiben</li> <li>• Spiele und Wettbewerbe mit offenem Handlungsverlauf</li> </ul>
Perspektivenvielfalt und Beidseitigkeit	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Das Spiel aus verschiedenen Winkeln und Perspektiven erleben</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Spielposition wechseln, Übungen und Aufgaben immer beidseitig ausführen</li> </ul>

### Tipps für eine altersgerechte Trainingsgestaltung (pdf)

## Voraussetzungen schaffen

**Umgebung kennen lernen:** Sportanlage (Garderobe, Materialraum, WC) und entsprechendes Verhalten kennen lernen.

**Regeln und Abmachungen treffen:** Nicht erlaubt ist, was dem anderen schadet oder kränkt, Wortwahl, Begrüssung und Verabschiedung per Handschlag.

**Rituale:** Frei spielen bis Trainingsbeginn, im Kreis beginnen, Trinkpausen, Materialdepot, klare Signale einsetzen, Training im Kreis beenden.

**Orientieren in der Gruppe und im Raum:** Vorsicht vor Zusammenstössen, freies Rennen in der Gruppe schrittweise einführen, deutliche Markierungen einsetzen (Farben).

**Den eigenen Körper wahrnehmen:** Körperteile kennen lernen, einzelne Teile benennen, Beweglichkeit erhalten und verbessern, schnelle und langsame Füsse erleben, Muskeln anspannen und entspannen.

**Beruhigen und Entspannen:** Beruhigende Spiele und Übungen einsetzen.

---

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



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Bundesamt für Sport BASPO**