Fussball: Energie durch Erfolgserlebnisse

Übungen zur Förderung der emotionalen Substanz sind für Kinder im Alter von 5–10 Jahren nicht unbedingt prioritär. Allerdings gibt es auch für diesen Bereich einfache Übungsformen.

Einen positiven Effekt auf die Psyche können Übungsformen haben, die möglichst viele kollektive und positive Erlebnisse vermitteln – denn Energie holt man sich auch durch Erfolgserlebnisse. Diese Übungen sind beispielsweise als motivierendes Trainingsende einzuplanen.

Torjubel

Bei einer einfachen Übung mit einem Torabschuss darf jede Spielerin einen möglichst eindrücklichen Torjubel vorführen. Falls die Torhüterin einen Schuss hält, darf sie natürlich genauso schön jubeln!

Torerfolg

Alle Lernenden setzen den Ball auf die Strafraumlinie. Wer es schafft, den Ball mit höchstens einer Bodenberührung hoch ins Tor zu schiessen, darf sich nach dem Training einen Kaugummi aus einem Korb holen.

Schusslinie

Alle Lernenden setzen den Ball auf die Mittellinie. Wer es schafft, den Ball genau so stark und genau zu kicken, dass er im Strafraum liegen bleibt, bekommt einen Riesenapplaus.

Jongleur

Jede Woche wird einmal kurz jongliert. Begonnen wird mit 3 ×. Auf einem Tabellenblatt dürfen die Lernenden jeweils ein «Smilie» zeichnen, wenn sie es schaffen, 1 × mehr zu jonglieren als in der Vorwoche.

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO