

Der methodische Fahrplan– Wie wird eine Übung/ Spielform durchgeführt?

Der methodische Fahrplan gilt als Werkzeug, wie man Übungen oder Spielformen gut strukturieren und durchführen kann.

OFFEN STARTEN

ÜBEN

WETTEIFERN

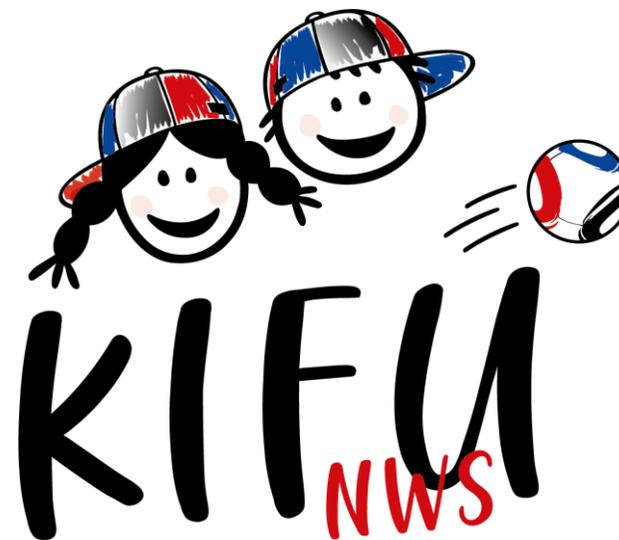
1. **Offen starten:** Die Grundübung wird erklärt und die Kinder sollen ca. 2-3min Zeit kriegen, sich im Feld zu Recht zu finden und auszuprobieren. Die Aufgabe der TrainerInnen ist es, zu beobachten, was die Kinder schon können und ob das Feld und die Materialien passend sind. Die TrainerInnen korrigieren im offenen Start noch nicht.
2. **Üben:** Nach dem offenen Start folgt das Üben. Dort sollen die TrainerInnen aktiver werden und die Kinder beim Üben unterstützen. Der Fokus soll auf der Qualität liegen. Dies bedeutet, dass Ausführungen vorgegeben werden und Fehler unterstützend korrigiert werden. So achten die TrainerInnen zum Beispiel auf die korrekten und beidseitigen Bewegungsausführungen und ermöglichen genügend Wiederholungen.
3. **Wetteifern:** Jedes Spiel oder jede Übung sollte mit einem kleinen Wettbewerb abgeschlossen werden. Damit wird die Aufmerksamkeit und die Motivation aufrechterhalten. Ein Wettbewerb bringt zudem Emotionen ins Spiel und steigert dadurch die Intensität.

Tipps für eine hohe Bewegungszeit

- Kurz im Feld vorzeigen statt lang im Kreis erklären
- Übungen und Spielformen offen starten und schrittweise einführen
- Inaktive Zeit (Nach Trinkpausen, bei Umbauphasen...) mit Aktivitäten füllen
- Kleine Gruppen bilden
- Genügend Ersatzbälle
- Auffangspiele für die Beschäftigung vor dem Training



Durch das Scannen des QR-Codes oder unter fnws.ch gelangst du zur Rubrik KIFU NWS, in welcher weitere Informationen und die Kontaktdaten der jeweiligen KIFU-Coaches aufgelistet sind. Diese kannst du bei Fragen kontaktieren.



Jedes Training ein Erlebnis!

Praktische Tipps für kindergerechte, freudvolle und lernreiche Kinderfußballtrainings

Das Trainingsschema - Wie wird ein Training aufgebaut?

Das Training besteht aus einer Einleitung, einem Hauptteil sowie einem Ausklang. Diese werden inhaltlich miteinander verbunden, damit für die Kinder klar ist, welches Trainingsthema im jeweiligen Training geübt wird. Um die kindliche Fantasie anzuregen, kann sich zudem eine inszenierte Geschichte durch das Training ziehen (Bspw. Weltmeisterschaft, Tierreich...).

Bei der Gestaltung der **Einleitung** genießen die TrainerInnen viel Freiheit, allerdings soll jedes Kind mit einem eigenen Ball spielen können. Im **Hauptteil** werden alle drei Trainingsschwerpunkte umgesetzt. Die Reihenfolge können die TrainerInnen frei bestimmen. Im **Ausklang** wird das Training gemeinsam mit einem – falls nötig, beruhigenden – Spiel, einem Schlusswort und der gegenseitigen persönlichen Verabschiedung (per Handschlag) beendet.

In der Pooltrainingsstruktur kann das Trainingsschema leicht abgeändert werden, wobei die drei Trainingsschwerpunkte des Hauptteils bestehen bleiben.



Kategorie	Einleitung	Fussball spielen lernen	Vielseitigkeit	Fussball Spielen	Ausklang
G- Junioren	5-15 min	15-20 min	15-20 min	15-20 min	5-15min
F- Junioren	5-20 min	20-25 min	15-20 min	20-25 min	5-15min
E- Junioren	10-20 min	20-30min	15-20 min	20-30 min	5-15min

Vielseitiges Bewegen

WARUM?

Kinder sind grundsätzlich keine Spezialisten, sondern neugierige, kreative Allrounder. Diesem natürlichen kindlichen Bedürfnis nach Abwechslung entspricht das Prinzip der Vielseitigkeit. Für eine ganzheitliche Entwicklung benötigen Kinder also vielfältige Bewegungserfahrungen.

WIE?

Dies gelingt, in dem in jedem Training der Schwerpunkt „Vielseitigkeit“ mit Bewegungsgrundformen aus anderen Sportarten durchgeführt werden. Beispiele dafür sind Fangspiele, Stafetten, Hindernisparcours oder andere Sportarten. Die TrainerInnen dürfen und sollen bei der Vielseitigkeit kreativ sein und die Kinder möglichst viele verschiedene Bewegungen und Sportarten ausprobieren lassen.

BEWEGUNGSGRUNDFORMEN



- Laufen, Springen
- Balancieren
- Rollen, Drehen
- Klettern, Stützen
- Schaukeln, Schwingen
- Rythmisieren, Tanzen
- Werfen, Fangen
- Kämpfen, Raufen
- Rutschen, Gleiten
- Weitere Formen

Spielerisches Lernen

WARUM?

Spielen ist ein kindliches Bedürfnis und kann als Beruf(ung) der Kinder verstanden werden. Sie kommen daher in erster Linie in den Fussballverein, um Fussball zu spielen und nicht um nur trainiert zu werden. Darüber hinaus sprechen spielerisch gestaltete und herausfordernde Inhalte die Kinder an, weswegen sie konzentrierter und freudvoller üben. Ausserdem lernen Kinder in Spielformen langfristiger und ganzheitlicher, da sie handlungsintensive Erfahrungen und Emotionen erleben.

WIE?

- Möglichst viele Spielformen mit Toren und Gegenspielern
- Feldgrößen und Anzahl Mit- und Gegenspieler so wählen, dass genügend Erfolgserlebnisse möglich sind
- Fantasie und Emotionen der Kinder durch Bilder ansprechen (Hakenschlagen wie Hasen)
- In jedem Training frei und ohne Auflagen spielen lassen
- Kleine Wettbewerbe und messbare Aufgaben stellen

Kleine Gruppen, Viele Ballkontakte

WARUM?

Spielen die Kinder in kleinen Gruppen, sind sie dauernd in Bewegung, treffen viele intuitive Entscheidungen, sind ständig am Spiel beteiligt und somit viel am Ball. Durch die vielen Ballkontakte können sie schnell ihre Technik verbessern und erleben viele Erfolgserlebnisse. Darüber hinaus entstehen kürzere Wartezeiten und intensivere Spiele.

WIE?

- Jedes Kind sollte einen Ball zur Verfügung haben
- Spielformen in möglichst kleinen Gruppen (Maximal 4:4)
- Mehrere Bahnen und Felder aufstellen