

SCB Kids Sportkindergarten – ein Erfolgsmodell

Wie den vielen Anfragen nach Fussballtraining für Kindergartenkinder begegnen? Diese Frage haben wir mit einer anderen Frage kombiniert: Wie kommen wir jedes Jahr zu unseren neuen G-Junioren? Letztere Frage haben wir im SC Binningen bis 2019 damit gelöst, dass wir jeweils vom März bis Juni einen so genannten Einsteigerkurs für jene Kinder organisiert haben, welche im entsprechenden Jahr sechs Jahre alt wurden.



Fangis zum Einstimmen - immer ein Hit



Ab 2019 änderten wir unsere Vorgehensweise und haben die Kinder des jüngeren Jahrgangs der G-Junioren jeweils ab August des Jahres, in welchem diese Kinder fünf wurden, zum wöchentlichen Training in unserem Sportkindergarten eingeladen. Mit ihnen trainierten jeweils die Kinder des älteren Jahrgangs der G-Junioren, welche von uns nicht zu diesen eingeteilt worden sind.

Die Überlegung für diesen Schritt war, dass wir bei den G-Junioren mit 24 Kindern beginnen, dann jedoch bei den F-Junioren jeweils 36 bis 38 Kinder pro Jahrgang haben möchten. Eine Organisationsform, welche sich in diesen drei Jahren bestens bewährt hat, konnten wir doch immer Kinder in ein Team aufnehmen, welche wir gekannt haben, auch ist uns jeweils das Umfeld vertraut.

Das Training in unserem Sportkindergarten, bei welchem jedes Jahr um die 50 Kinder mitmachen, ist polysportiv angelegt. Die Bilder zeigen, dass wir mit verschiedenen Bällen die Kinder vertraut machen, mit ihnen auch mal «Tennis» spielen und sie auch immer wieder mit anderen Bewegungsmustern vertraut machen.



Froschhüpfen macht in dem Alter noch Spass!!

Für die Kinder organisieren wir ebenfalls zwei-, dreimal im Jahr Turniere und gehen an andere Sportanlässe– so besuchten wir in den beiden letzten Jahren jeweils den Anlass der Leichtathleten zum Visana-Sprintfinal. Auch dies gehört zu unserem Konzept: Wir möchten eine engere Zusammenarbeit mit den lokalen Sportvereinen erreichen, damit die Kinder bei uns eben auch andere Sportarten kennen lernen und so allenfalls den für sie tollsten Sport entdecken können; viele beginnen nämlich mit Fussball, nur weil es halt Mode ist und die Kollegen/Kolleginnen dort sind.

Beim Training selbst, welches 75 Minuten dauert, teilen wir die rund 50 Kinder in drei Gruppen ein, jede Gruppe hat zwei Betreuer*innen, sodass wir dort dann auch die doch grossen Gruppen unterteilen können. Die erste Viertelstunde des Trainings ist dem Aufwärmen (und Ankommen der zu spät Kommenden) gewidmet, dort wird viel Fangis gespielt, Froschhüpfen als Wettkampf betrieben oder auch sonst sich im «Kämpfen und Raufen» gemessen.



Auch beim Mätschli mit vollem Einsatz dabei!

Danach absolvieren die drei Gruppen drei Posten zu je 20 Minuten, einer der Posten ist immer das Mätschli, welches natürlich sehr geschätzt wird, zu Beginn eines Jahres aber meist ziemlich chaotisch daher kommt: Wo unter all den Kindern ist der Ball? Oder «Haufenbildung pur». Die beiden anderen Posten wechseln immer, wobei jedes zweite Mal ein zweiter Posten dem Fussball gewidmet ist: Ballfeelings oder einfache Pass- resp. Torschussformen. Ein bis zwei Posten sind also jedes Training der Vielseitigkeit gewidmet, wofür wir vom Verein genügend finanzielle Mittel erhalten haben, um entsprechendes Material zu besorgen.

Zumeist vergeht die Zeit der Trainings im Flug, die Kinder schätzen ihr Training sehr, was sich in einem regelmässigen Trainingsbesuch widerspiegelt. Aber auch von den Eltern dürfen wir sehr viele positive Feedbacks entgegennehmen. Und: Wir haben in diesen ersten drei Jahren einen Vater und eine Mutter gefunden, welche sich für das Trainingsgeben gemeldet haben und uns nun bei unseren Trainings im Kinderfussball unterstützen!



Diese strahlenden Gesichter entschädigen für alle Arbeit in der Vorbereitung und sind Antrieb für weitere Taten!.

Projekt «Kids-Kick» SV MuttENZ

Wartelisten, keine Trainingsplätze, zu wenige Trainer, viele Kinder, welche Fussball spielen wollen. Diese Aussagen waren beim SV MuttENZ immer wieder zu hören.

Das hat uns bewogen, im Herbst 2020, ein Angebot für alle Mädchen und Knaben, welche Lust haben Fussball zu spielen, zu organisiert. Das Angebot richtet sich an Kinder zwischen 5 und 10 Jahren, welche aus MuttENZ oder der Umgebung sind. Die Kinder können an den Spielnachmittagen teilnehmen, ohne sich verpflichten zu müssen. Der Besuch ist freiwillig. Vorkenntnisse werden nicht benötigt. Eine Auflage gibt es: es dürfen nur Kinder am «Kids-Kick» teilnehmen, welche nicht bereits bei einem Fussballverein angemeldet sind.



Das «Kids Kick» wird von ausgebildeten Trainern des SV MuttENZ organisiert und geleitet. Das freie Spielen steht im Vordergrund. Die anwesenden Trainer geben den Kindern Tipps und bieten Hilfestellungen. Des Weiteren werden die fussballerischen Grundtechniken (Passen, Dribbeln, Schiessen)



vermittelt. Ebenso gehören anderweitige Schwerpunkte wie Laufschulung, Koordination und Stabilität zum «Kids-Kick»-Programm. Der Spass steht immer im Vordergrund.

Die Trainings werden bei jeder Witterung durchgeführt. Die Eltern sind angehalten, ihren Kids angepasste Sportausrüstung mitzugeben.

Jeweils am Mittwochnachmittag von 15:00 – 16:15 Uhr finden die Trainings statt und kosten pro Training CHF 10.-. Wir besammeln uns um 14:45 Uhr bei den Garderoben der Sportanlagen Margelacker oder, in den Wintermonaten, das heisst nach den Herbst- bis zu den Osterferien, in der Halle beim Schulhaus Margelacker.



Vor der 1. Teilnahme an einem Training können die Eltern ihr Kind auf der Homepage des SV MuttENZ für das «Kids-Kick» anmelden. Bis heute haben wir über 70 Anmeldungen erhalten. Dies zeigt, dass unser Angebot bei den Eltern wie auch bei den Kindern ein grosses Bedürfnis ist.



Aus den Vereinen



Da auch viele Mädchen das «Kids-Kick» besuchen, hat der SV MuttENZ im Sommer 2022 eine Mädchenmannschaft, die FF15, beim Verband angemeldet.

Bei freien Plätzen in den Mannschaften der Kategorien G, F, E und D haben die Teilnehmer am «Kids-Kick» die Möglichkeit in den Kader einer dieser Mannschaften aufgenommen zu werden.



Ältere Junioren können im «Kids-Kick» erste Erfahrungen im Traineramt sammeln. Auch haben schon einige Väter, die ihre Kinder begleiten, Spass am Trainersein gefunden. So kann der Verein immer wieder neue Trainer für die KiFu-Abteilung gewinnen.

Für den SV MuttENZ ist das «Kids-Kick» ein weiterer Stein im Mosaik einer gut funktionierende Juniorenabteilung. Wir können aus einem grossen Reservoir immer wieder freie Plätze in den Mannschaften mit Kindern besetzen, welche bereits erste fussballerische Schritte absolviert haben. Auch gibt uns das «Kids-Kick» die Möglichkeit, eigenen Junioren- und Aktivspielern das Trainersein näher zu bringen.

Lothar Vecchi
Juniorenverantwortlicher
SV MuttENZ



BRAINKINETIK®-Training beim SC Dornach

Der SC Dornach integriert seit Beginn der Saison 2022/2023 im Juniorenbereich das Gehirn-Körper-Training BRAINKINETIK®. Im Verlauf der Saison erhält jede Juniorenmannschaft 6 x ein auf sie abgestimmtes BRAINKINETIK®-Training.



Aus der Hirnforschung weiss man seit über 40 Jahren, dass das Bewegungsmuster des Menschen die emotionalen wie auch die mentalen Gehirnbereiche beeinflusst. Das heisst, sind die Bewegungen physiologisch, also natürlich, ohne überflüssigen Bewegungen, können sich auch die emotionalen und mentalen Prozesse natürlich entwickeln. Kinder und Jugendliche kommen dadurch an ihr von Natur aus angelegtes Potenzial heran und können sich körperlich und mental optimal entwickeln.

Auch im Sport werden alle Bewegungs- und Lernprozesse vom Gehirn gesteuert, daher ist es auch für Fussballer sinnvoll, das Gehirn zu trainieren um dadurch schnellere und grössere taktische, koordinative und technische Fortschritte machen zu können.

Seit einiger Zeit beobachten wir, dass immer mehr Kinder ihr körperliches und mentales Potenzial nicht abrufen können oder der altersgerechten Entwicklung hinterherhinken. Überkreuzbewegungen oder auch Bewegungen über die Körpermitte hinaus verursachen grosse Probleme. Es gibt Kinder, die z. B. so im Ungleichgewicht sind, dass sie oft hinfallen oder sich sofort hinsetzen, wenn das Training kurz unterbrochen wird. Andere Kinder laufen vermehrt auf den Zehenspitzen, was nicht nur zur Verkürzung der Wadenmuskulatur führt sondern auch das Sprungvermögen und das natürliche Gleichgewicht beeinträchtigen kann.

Mit BRAINKINETIK®-Training können solche und andere Defizite angegangen und das Gehirn-Körper-Gleichgewicht gefördert und optimiert werden.

Den Kindern werden Aufgaben gestellt, mit denen sie ihre fussballspezifische Konzentrations- und Lernfähigkeit trainieren, jedoch auch alltägliche Bewegungsmuster verbessert und gefestigt werden. BRAINKINETIK® verbessert mittels spezieller Übungsformen die Qualität der Bewegungen und Handlungen, die die Spieler dann im Training und Match abliefern müssen. Dabei werden verschiedene Bewegungsmuster kombiniert und die Übungen werden auf den Entwicklungsstand der Kinder angepasst und optimiert.

Am Anfang wird z. B. darauf geachtet, dass die Kinder lernen, Überkreuzbewegungen sauber und ohne Kompensationsbewegungen auszuführen. Ein weiterer Aspekt liegt auf sauber durchgeführten Liniensprüngen, wo die Kinder u.a. auch auf beiden Füßen gleichzeitig landen sollen, um mehr Verbindungen zwischen den beiden Gehirnhälften aufzubauen. Ball-to-Ball, eine Übung wo zwei Bälle parallel hochgeworfen werden



und einmal mit überkreuzten Armen und einmal parallel gehaltenen Armen gefangen werden müssen, ist eine weitere Basisübung, die in den ersten Trainings gelernt wird. Diese

schult neben der Fähigkeit, die Körpermitte zu überkreuzen auch die wichtige Hand-Augen-Koordination, die beim Fussball z. B. dafür benötigt wird, um bestimmte Spielsituationen richtig zu antizipieren oder die Flugbahn eines Balles einschätzen zu können. Zudem ist sie eine wichtige Basisübung, die später auch mit der Koordinationsleiter oder Dribbelübungen kombiniert werden kann. Auch kleine kognitive Aufgaben ergänzen das Training und helfen zusätzlich, die Merkfähigkeit zu verbessern.



Im Endeffekt führen diese Übungen dazu, dass die Funktionen der Gehirnhälften, jedoch auch ihre Verbindungen zu den verschiedenen Gehirndimensionen verbessert werden. Dadurch wird die Bewegungskompetenz der Kinder/Jugendlichen gefördert, Kompensationsbewegungen werden vermieden und somit der Kraft- und Energieaufwand der einzelnen Bewegungsabläufe verringert. Die Spieler werden koordinativ besser, handlungsschneller und in Wettkampfsituationen beherrscher und stressresistenter.

Geistige und körperliche Flexibilität, eine stressreduzierte Reizverarbeitung und die psychische und physische Belastbarkeit wird erhöht.

Um den Effekt des Trainings zu erhalten oder sogar zu steigern, erhalten die Trainer:Innen nach den Trainings weitere Übungen für ihr Team, die leicht in das wöchentliche Training integriert werden können.

Das Training wird von Conny Sennhauser, BRAINKINETIK®- und Sportmental-Trainerin und Fussballtrainerin mit D-Diplom, geleitet und begleitet.