



Vielseitigkeit erleben

In jedem Training sollen die Kinder Vielseitigkeit erleben. Verschiedene Kinderspielformen eignen sich als Inhalte in der Einleitung, der ersten Phase des Trainings. Auch im Hauptteil ist der Schwerpunkt „Vielseitigkeit erleben“ fest verankert. Regelmässiges Fussballspielen stellt zwar bereits vielseitige Anforderungen in den Bereichen „Laufen-Springen“ und „Werfen-Fangen“, wobei Letzteres im Fussball dem „Passen-Annehmen“ entspricht. Um jedoch eine breitere Bewegungskompetenz zu erzielen, und damit mehr und stärkere Verknüpfungen im Gehirn aufzubauen, müssen weitere Bewegungsakzente erlernt werden (siehe die neun Bewegungsgrundformen in der Abbildung). Deshalb beinhaltet ein gutes Kinderfussballtraining ergänzende Bewegungsgrundformen, die anderen Sportarten entlehnt werden. Gemeinhin gilt: je breiter die Bewegungs- und Sinneserfahrungen sind, desto komplexere Handlungen können später umgesetzt werden.

Die drei folgenden Themenbereiche sollen während des Trainings durch möglichst viele ergänzende Bewegungsgrundformen abgedeckt werden:

1. Mutig + stark

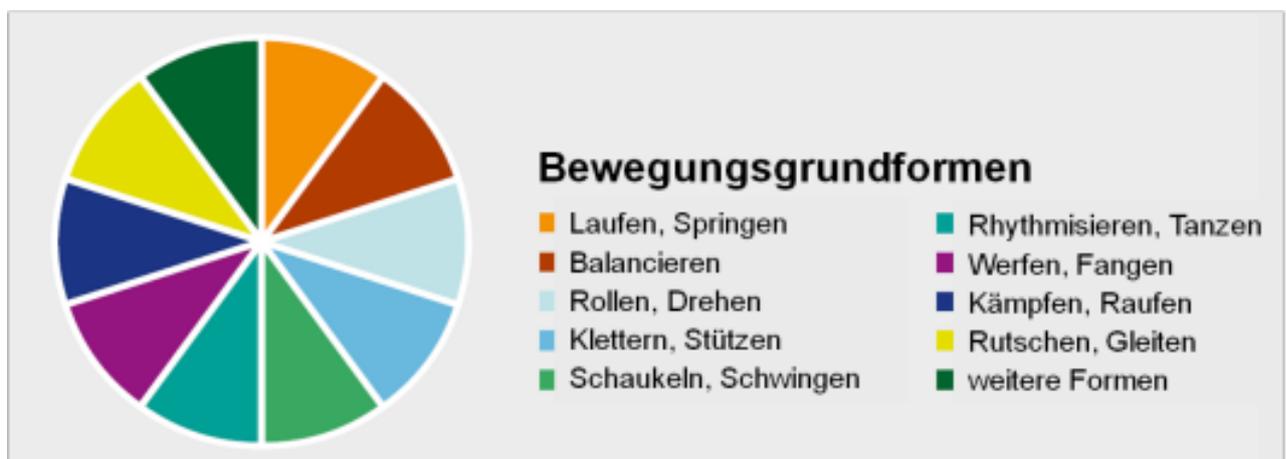
beinhaltet Formen zur Stärkung der Physis (kämpfen, raufen, stürzen) und der Psyche (kooperieren, Emotionen regulieren).

2. Rhythmisch + geschickt

umfasst körperliche Ausdrucksformen (Tiere imitieren), das rhythmische Seilspringen und den geschickten Umgang mit Bällen (Ballkünstler).

3. Flink + wendig

beinhaltet Aufgaben zur Schulung des Gleichgewichts (balancieren, hüpfen auf einem Bein), Fangspiele (orientieren im Raum, reagieren) und einen Hindernisparcours (klettern, hangeln, schwingen, drehen, rollen, laufen, springen).



Quellenangabe: Aus dem Kursdokument SFV Kinderfussball, Theorie und Praxis, Bern 2015