



2 ALLGEMEINE EINLEITUNG DIE HEUTIGE BEWEGUNGSWELT DER KINDER

Die Lebens- und Bewegungswelt von Kindern und Jugendlichen wird in erster Linie durch gesamtgesellschaftliche Strukturen bestimmt. Die Gesellschaft setzt einen grundsätzlichen Rahmen für die allgemeine Entwicklung der Kinder und besitzt darüber hinaus einen bedeutsamen Einfluss auf das Sport- und Bewegungsverhalten von Heranwachsenden. Neben der Ausgestaltung des Schulsystems und der Trainings- und Wettkampforganisation innerhalb der Sportarten sind gesellschaftliche Phänomene wie Digitalisierung, Individualisierung, Urbanisierung oder Eventisierung bedeutsam.

Im Zeitalter der Digitalisierung lässt sich hoher Medienkonsum feststellen. Die große Verfügbarkeit von Fernsehern, Radios, PCs, Spielekonsolen, Laptops, Tablets und Handys, gepaart mit einfachen Onlinezugängen, machen den Konsum oft problemlos und ohne Zeitbegrenzung möglich.

Ein zu umfangreicher Medienkonsum schadet den Kindern auf verschiedenen Ebenen. Er kann sich nicht nur negativ auf Schulleistungen auswirken, sondern auch ganz grundsätzlich gesundheitliche Probleme hervorrufen, denn hoher Medienkonsum bedeutet oftmals Bewegungsmangel und ist Ursache für die Verschlechterung von motorischen Fähigkeiten, für schwaches Konzentrationsvermögen, für Haltungsschwächen oder für Übergewicht.

Tab. 1: Einflussfaktoren auf die Bewegungswelt von Kindern

EINFLUSSFAKTOREN AUF DIE BEWEGUNGSWELT VON KINDERN		
DIGITALISIERUNG	INDIVIDUALISIERUNG	URBANISIERUNG
EVENTISIERUNG	GANZTAGSSCHULEN	ZEITDRUCK
SPORTORGANISATION	ERGEBNISDENKEN	TRAININGSQUALITÄT
SPORTPLÄTZE	FREIZEITANTEIL	MEDIENKONSUM
SCHULSPORT	DEMOGRAFIE	VERINSELUNG

Diese Entwicklungen sind bedenklich, denn mediale Anerkennung spielt bei Kindern und Jugendlichen mittlerweile eine sehr bedeutsame Rolle. Die kindliche Sehnsucht nach Geborgenheit und Aufmerksamkeit wird zunehmend in den Medien gesucht und gefunden, sodass sich der Konsum in Zukunft vermutlich erhöhen wird, obwohl die Reduzierung von Medienkonsum erstrebenswert wäre.

Weiterführend ist alarmierend, dass dem Bewegungsmangel innerhalb der bestehenden Strukturen nicht ausreichend entgegengewirkt wird, obwohl immer mehr Kinder und Jugendliche in Sportvereinen aktiv sind. Trotz vielfältigen Schul- und Vereinssportangeboten bleibt die Problematik des Bewegungsmangels mit den vielschichtigen Begleiterscheinungen bestehen.

Auf einen zweiten Blick sind die Schulsituationen und die inhaltliche Ausgestaltung des Vereinssports Teile der Problematik. Durch Ganztagschulen und Betreuungsangebote im Nachmittagsbereich wird der Tagesablauf von Kindern zeitlich strukturiert und vorgegeben. Für das freie Spielen bleibt oft nur wenig bis gar keine Zeit. Der Straßenfußball auf den Boltzplätzen stirbt zunehmend aus. Der demografische Wandel im ländlichen Bereich und die Verfügbarkeit freier Flächen in der Stadt unterstützt diesen Prozess.

Zumindest ist es für viele Kinder, rein zeitlich betrachtet, nur erschwert möglich, ausgiebig und frei zu spielen. Das freie Spielen im Sinne von Versteckspielen, Klettern, Turnen, Raufen oder Fangen besitzt jedoch viele Potenziale und vielseitige Erfahrungsräume. Hier können Kinder zwanglos und selbstbestimmt Bewegungserfahrungen sammeln oder lernen, Widerstände zu überwinden, ohne dass Erwachsene regulieren, external motivieren oder manipulativ lenken.

Die Regulation und Organisation im Rahmen des Vereinssports durch Erwachsene hat zugenommen. Verbands- und Vereinsstrukturen werden zunehmend professionalisiert, sodass immer mehr Menschen als Trainer aktiv sind und Kinder im Verein betreuen. Die ständige Präsenz von Erwachsenen spielt in Bezug auf motivationale Aspekte ebenso eine Rolle wie im Bereich der Persönlichkeitsförderung. Sie beeinflusst Aspekte wie Selbstständigkeit, Eigenständigkeit, Eigenverantwortlichkeit, Teamfähigkeit oder Konfliktlösung in entscheidendem Umfang.

Tab. 2: Konsequenzen des Bewegungsmangels

KONSEQUENZEN DES BEWEGUNGSMANGELS		
HALTUNGSSCHWÄCHEN	ÜBERGEWICHT	AUFMERKSAMKEITSDEFIZITE
KONZENTRATIONSMÄNGEL	BLUTHOCHDRUCK	UNAUSGEGLICHENHEIT
KOORDINATIONSDEFIZITE	STRESS	VERLETZUNGSANFÄLLIGKEIT

Sofern der organisierte Sport den vorherrschenden Bewegungsmangel nicht ausgleichen kann, lohnt sich der Blick auf die bestehenden Wettkampfformen, die angewendeten Trainingsinhalte oder auf Phänomene wie Ergebnisorientierung oder Eventisierung, um Ursachenforschung zu betreiben und Lösungsansätze zu entwickeln. Es stellt sich die Frage, ob die Erkenntnisse der Sportwissenschaft oder die Inhalte der Trainerausbildung ausreichend gehört wurden und in der Arbeit mit den Kindern auch tatsächlich berücksichtigt und umgesetzt werden, denn sinnvolle Lösungsansätze bestehen in verschiedenen Bereichen schon sehr lange und sind auf vielen Ebenen kommuniziert.

Die Forderung, dass Elemente des Straßenfußballs in das Vereinstraining integriert werden sollen, ist ebenso wenig neu, wie die Forderung, dass im Kinderfußball neben den fußballspezifischen Inhalten vor allem koordinative Grundlagen im Sinne einer allgemeinen Bewegungsschulung ausgebildet werden müssen.

Weiterhin ist es nachhaltig erforscht, dass Spielformen in kleinen Gruppen mit wenigen Spielern jedem einzelnen Kind mehr Ballaktionen bescheren und Erfolgserlebnisse ermöglichen und dass die vorrangige Orientierung an Ergebnissen im Kinderfußball der individuellen Entwicklung auf unterschiedlichsten Ebenen hinderlich ist. Diese fußballspezifischen Aspekte besitzen ebenso wie die zentralen Gesellschaftsentwicklungen unmittelbaren Einfluss auf die heutige Bewegungswelt der Kinder. Es ergeben sich wichtige Konsequenzen für das Fußballtraining mit Kindern.

DIE KONSEQUENZEN FÜR DAS KINDERTRAINING

Kinder spielen Fußball, weil es Spaß macht. Im Kindertraining sollte das spaßbetonte Spielen wie selbstverständlich im Mittelpunkt stehen. Kinder lernen spielerisch. Das Spielen hilft im Lernprozess und bei der Vermittlung von Inhalten. Die spielerische Prämisse ist elementar und erhebt einen sportartenunabhängigen Anspruch auf Berücksichtigung im Kinderbereich.



Abb. 2: Trainingsschwerpunkte und Trainingsinhalte

Im fußballspezifischen Kontext stehen vielschichtige Themenschwerpunkte und Trainingsinhalte im Vordergrund. Die fußballspezifischen Trainingsinhalte sind vielschichtig und umfassen in erster Linie die technisch-taktischen Aspekte des Spiels. Das Kindertraining sollte sich vorrangig mit den technischen Inhalten beschäftigen.

Für die Ausbildung der Fußballtechnik spielt Koordination als Fundament eine wesentliche Grundlage. Das Training der koordinativen Fähigkeiten (Differenzierungsfähigkeit, Orientierungsfähigkeit, Rhythmisierungsfähigkeit, Kopplungsfähigkeit, Reaktionsfähigkeit, Umstellungsfähigkeit und Gleichgewichtsfähigkeit) sollte im Sinne einer allgemeinen Bewegungsschulung ein wesentlicher Bestandteil des Kindertrainings sein. Die Entwicklung dieser koordinativen Basis ist elementar wichtig, um im späteren Entwicklungsverlauf Techniken zu verfeinern und komplexe Bewegungen ausführen zu können.

Das technische Rüstzeug ist weiterführend als Basis für die taktischen Elemente des Spiels zu verstehen. Die technischen Fähigkeiten bestimmen die Güte der spieltaktischen Entscheidungen und die Möglichkeiten und Grenzen des taktischen Handlungsrahmens. Die erlernten Techniken werden letztlich im spieltaktischen Kontext angewendet und erprobt. In diesem Kontext stehen mit Kindern in erster Linie individualtaktische Handlungs- und Entscheidungsprozesse im Fokus.

Die fußballspezifischen Zielsetzungen im Kindertraining müssen vor dem Hintergrund der gesellschaftlich determinierten Bewegungswelt der Kinder ausdifferenziert und untermauert werden. Die allgemeine Bewegungsschulung und das Entwickeln einer koordinativen Grundlage begünstigt nicht nur die fußballerische Entwicklung, sondern kann wesentlich dazu beitragen, dass eine lebenslange Begeisterung für Sport und Bewegung angelegt wird.

Eine gute koordinative Basis wird auch in anderen Sportarten benötigt und erleichtert bzw. optimiert jegliche Form körperlicher Bewegung. In diesem Rahmen kann optimales Kindertraining einen Beitrag leisten, um dem gesellschaftlich bedingten Bewegungsmangel entgegenzuwirken und bereits in frühen Entwicklungsjahren prophylaktisch auf die Gesundheit des Kindes einzuwirken.

In diesem Kontext lässt sich eine inhaltliche Verpflichtung und pädagogische Verantwortung für Kindertrainer formulieren. Dabei ist Koordinationstraining nicht auf die Koordinationsleiter oder den Koordinationsreifen zu beschränken. Vielmehr geht es um umfassendes Bewegen, um variables Laufverhalten, um Vorwärts-, Seitwärts- und Rückwärtsläufe, um Springen, Fallen, Abrollen, den Einbeinstand oder das Balancieren.

In Verbindung mit Spielgeräten steht das umfassende Kennenlernen und Einschätzen des liegenden, rollenden, hüpfenden, springenden und fliegenden Balls im Fokus. Dabei können verschiedene Ballarten sowie Frisbees, Reifen, Tücher oder Seile zum Einsatz kommen. Diese Inhalte verbessern die koordinativen Komponenten Gewandtheit und Geschicklichkeit und können in einem spielerischen Gewand kindgerecht trainiert werden.

Das freie Spielenlassen ohne hemmende Reglementierung muss fester Bestandteil im Kindertraining sein. Freie Entscheidungsmöglichkeiten, verschiedene Handlungsalternativen und unterschiedliche Lösungswege fördern Kreativität, Handlungsschnelligkeit sowie Spielintelligenz und haben einen grundsätzlichen Einfluss auf motivationale Persönlichkeitsmerkmale, welche unabhängig vom Fußball eine wesentliche Rolle spielen.

Das Spiel vermittelt die zentralen Handlungsmuster des Mannschaftssports, fördert Wahrnehmungs- und Entscheidungsprozesse und bildet die Basis für optimales Kindertraining. Altersgerechte Übungsformen mit kurzweiligen und interessant verpackten Aufgabenstellungen können als motivierende Wettkämpfe das Kindertraining begleiten.

Während des Spielens und des Übens ist ein technischer Fokus elementar. Im Kindertraining sollte die Ausbildung und Anwendung der Grundtechniken wie Passen, Schießen, Dribbling, Ballmitnahme, Körperfinten oder Ballfinten im Vordergrund stehen. Die koordinativen und technischen Inhalte können vom kindlichen Körper gut adaptiert werden. Somit erzielen diese Inhalte einen sinnvollen Effekt und sind als kindgerecht einzustufen.

Optimale Adaptions- und Anpassungsprozesse sind der Kern von Training. Gruppen- und mannschaftstaktische Inhalte auf großen Spielfeldern und mit starken Teamgrößen sind nicht kindgerecht und verhindern individuelle Entwicklungen. Vielmehr sind sie wie das Einstudieren und das Vorgeben konkreter Spielzüge das Resultat von Ergebnisfokussierung. Das Ergebnisdanken beeinflusst Mut und Risiko im Spielverhalten, regelmäßige Positionsrotation, die Vergabe von Spielzeit oder die grundsätzliche Nominierung von einzelnen Spielern und somit die unterschiedlichsten Bereiche im Kinderfußball.

Die taktischen Inhalte im Kindertraining lassen sich überwiegend auf den individualtaktischen Bereich reduzieren. Statt Ergebnisdanken und Taktikorientierung ist die Vermittlung von grundsätzlichen Regeln, Werten, Normen und teamorientierten Verhaltensweisen empfehlenswert.

Es lässt sich abschließend eine Philosophie des Kindertrainings herleiten, welche neben den fußballspezifischen Einflussfaktoren auch gesellschaftliche Strukturen berücksichtigen muss. Neben Spaß und Begeisterung für den Fußball besteht im Kindertraining eine regelrechte Verpflichtung auf inhaltlicher Ebene, kindgerecht und verantwortungsbewusst zu agieren. Im Sinne der Kinder müssen Kindertrainer das freie Spielen, die allgemeine Bewegungsschulung, die Entwicklung der koordinativen Fähigkeiten und das Erlernen der Grundtechniken an die erste Stelle stellen.

Ausgiebige Videoanalysen, einstudierte Standardsituationen, mannschaftstaktisches Theorietraining oder positionsspezifisches Verhaltenstraining sollen helfen, um Ergebnisse zu erzielen, um Erfolge zu feiern und Titel zu gewinnen. Im Kinderfußball verhindern sie, dass Kinder motorische Grundlagen ausbilden und Erfahrungsräume nutzen dürfen, von denen sie ihr Leben lang profitieren können.