

Altersspezifische Kompetenzen von E-Junioren

- **Das Training dem Entwicklungsstand der Kinder altersgerecht anpassen und gestalten**
- **Training, Entwicklung und Spielformen**
- **Kategorie: Pädagogik**

Dass ein Trainer ein großes Fachwissen hat, heißt nicht automatisch, dass er ein guter Trainer ist. Die Kompetenzen, die ein Trainer besitzt und die er an seine Spieler weitergeben möchte, müssen zielgruppenorientiert vermittelt werden. Dass hierbei eine kindgerechte Kommunikation eine große Rolle spielt, war bereits Thema in unserem ersten Blogartikel „Pädagogik im Sport: drei Tipps für kindgemäßes Training“. Ein weiterer wichtiger Aspekt ist, dass ein Trainer wissen muss, welche Inhalte er auf welche Art und Weise an seine jeweilige Zielgruppe herantragen kann. Vorgaben, für deren Umsetzung die Kinder beispielsweise noch zu jung sind, machen wenig Sinn bzw. bringen eventuell sogar Unzufriedenheit und Frustration mit sich.

Wir möchten uns daher in diesem Blogbeitrag mit altersspezifischen Kompetenzen befassen. Hierbei soll es weniger um sportliche Inhalte gehen, sondern wir möchten uns viel mehr die Entwicklungsschritte in den unterschiedlichen Altersstufen und den damit einhergehenden Kompetenzerwerb ansehen.

Was können Kinder in welchem Alter, was noch nicht? Was sollten wir mit ihnen trainieren, was noch nicht? Außerdem versuchen wir weit verbreitete „Trainings-Klassiker“ genauer unter die Lupe zu nehmen und zu hinterfragen, ob diese noch zeitgemäß sind bzw. wie wir sie sinnvoll für unser Training abwandeln können.

Starten möchten wir mit der Altersgruppe der E-Junioren (U10/U11). In weiteren Blogbeiträgen sollen dann auch die anderen Altersbereiche näher beleuchtet werden.

Was brauchen E-Junioren?

Sozial-emotionale Entwicklung

Bei Kindern im Alter von 9-10 Jahren kann man oft beobachten, dass das Selbstbewusstsein wächst und die Kinder immer mehr die Fähigkeit der Selbstreflexion erlangen. Sie nehmen also ihr Handeln bewusst wahr und können immer besser einordnen, ob die von ihnen getroffenen Entscheidungen gut oder weniger gut waren. Damit gehen aber auch wachsende Selbstzweifel einher.

Wenn man in dem Zusammenhang bedenkt, dass Mädchen und Jungen in diesem Alter über ein sehr ausgeprägtes emotionales Gedächtnis verfügen, so wird deutlich, dass die ihnen entgegengebrachten Emotionen, zum Beispiel auch von Seiten des Trainers, eine große und nachhaltige Wirkung auf die Kinder haben. Wir sollten also, wenn immer möglich, bei der Kommunikation mit unseren Schützlingen im Blick behalten, was wir mit unseren Äußerungen bzw. der Art und Weise, wie wir sie vorbringen, bewirken.

Diese Altersphase ist außerdem geprägt von häufigen Stimmungsschwankungen. Die Kinder handeln oftmals impulsiv und emotional und sind mit den von ihnen wahrgenommenen Gefühlen teilweise auch überfordert. Wie können wir ihnen in diesem oft erlebten Gefühls-Wirrwarr als Trainer helfen? Etwas, was in diesen Situationen hilft, aber auch generell sehr empfehlenswert für das Training mit Kindern und Jugendlichen ist, sind Regelmäßigkeiten und wiederkehrende Rituale sowie festgelegte Regeln, mit denen sich alle identifizieren können. Sie geben den Kindern auch bei Gefühlsausbrüchen einen sicheren Rahmen und somit Halt.



Lernen und Lernbereitschaft

Im Altersbereich bis zur E-Jugend spricht man allgemein vom „Spielalter“. Wie das Wort schon sagt, sollte also in diesem Alter möglichst viel spielerisch erlernt werden. Ab dem D-Jugend-Alter befinden sich die Kinder dann im sogenannten „Lernalter“ und ein systematisches Training kann im Vordergrund stehen.

Kinder im Alter von 9-10 Jahren haben einen hohen Lerneifer und eine große Lernbereitschaft. Diese Lust aufs Lernen sollten wir als Trainer mit neuen inhaltlichen Impulsen im Training nutzen. Besonders viel Freude haben die Kinder, wenn die Inhalte spielerisch und herausfordernd vermittelt werden. Kleine Wettbewerbe und Challenges steigern die Motivation. Die Aufmerksamkeitsspanne bei Kindern im E-Jugend-Alter liegt bei etwa 20 Minuten, das sollten wir bei unserer Kommunikation beachten.

So sollte nach viel Input unsererseits den Kindern unbedingt genügend Raum fürs Spielen, eigenes Ausprobieren und die eigene Kreativität, zum Beispiel beim Experimentieren mit selbst ausgedachten Finten, gegeben werden.

Wichtig bei alledem: Loben! Wie oben bereits erwähnt, bleibt es den Kindern nachhaltig in Erinnerung, mit welchen Emotionen sie Dinge durchlebt haben. So kann ein einfaches „Gut gemacht!“ viel in Sachen Selbstbewusstsein bewirken. Versucht, auch darauf zu achten, nur das Wichtigste zu korrigieren.

Kinder, speziell auch in diesem Alter, brauchen Vorbilder. Als Trainer seid ihr genau diese Vorbilder und es ist wichtig, dass ihr Übungen demonstriert und auch sonst so auftrittet, dass die Kinder euch für ihr eigenes Handeln als gutes Vorbild nehmen können.

Bitte bedenkt, dass die Entwicklung auch bei gleichaltrigen Kindern nicht immer gleich verläuft. Unterschiede von bis zu zwei Jahren sind normal und sollten von euch individuell begleitet werden. Auch in dieser Altersphase sind Mädchen in ihrer Entwicklung meist schon etwas weiter als Jungen.

Was können E-Junioren (noch nicht)? Was kann (noch nicht) trainiert werden?

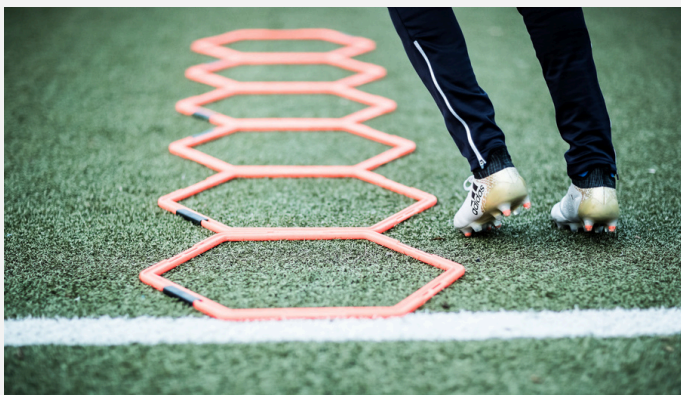
Im E-Junioren-Alter spielt das Verfestigen von technischen Grundlagen eine große Rolle. Dieses Verfestigen gelingt besonders gut, wenn die Techniken, beispielsweise das Dribbling, immer wieder in Training und Spiel angewendet werden können.

Eine Dribbling-Aktion, die die Kinder mit einem Torschuss abschließen, bietet zusätzlich die Chance, viele Erfolgserlebnisse zu generieren, was wiederum gut für das Selbstvertrauen ist.

Auch beim Thema Kondition sollte das „Spielalter“ bedacht werden und konditionelle Fähigkeiten sollten in diesem Alter noch auf sehr spielerische Art und Weise, also zum Beispiel in Form von Lauf- und Fangspielen, gefördert werden. Auf „klassisches Konditionstraining“ (beispielsweise Diagonalläufe) solltet ihr in diesem Alter noch verzichten.

Neun- bis zehnjährige Kinder haben noch wenig räumliches Vorstellungsvermögen. Das solltet ihr beim Coaching im Blick behalten. Auch wenn es für uns Erwachsene ein ganz normaler Hinweis ist, auch den Spieler im Raum zu beachten, kann diese Vorgabe von Kindern im E-Jugend-Alter aufgrund ihres Entwicklungsstands schlichtweg noch nicht umgesetzt werden.

Trainings-Klassiker neu gedacht – Die Koordinationsleiter



Schauen wir auf die Sportplätze und in die Sporthallen in unserem Umfeld, so taucht im Trainingsalltag immer wieder die Koordinationsleiter auf.

Macht es Sinn, diese bereits im E-Junioren-Alter ins Training einzubinden? Unsere Antwort: Absolut, aber wie so oft ist eine altersgemäße und kindgerechte Gestaltung der Übungen von großer Bedeutung.

Durch die psychische Stabilität und steigende Körperkontrolle im E-Junioren-Alter können nun koordinative Fähigkeiten besonders gut trainiert werden. Der Entwicklungsstand ermöglicht es nun

auch, die Kopplungsfähigkeit (z.B. gleichzeitiges Spielen von zwei Bällen), die Reaktionsfähigkeit (z.B. das Reagieren auf unterschiedliche Signale) und die Rhythmisierungsfähigkeit (z.B. rhythmisierte Bewegungsabläufe wie beim Training mit der Koordinationsleiter) zu schulen.

Somit bietet sich ein Training mit der Koordinationsleiter in diesem Alter regelrecht an. Dieses kann ganz einfach abwechslungsreich, vielseitig und herausfordernd gestaltet werden, sodass auch der Spaß nicht zu kurz kommt.

Um die Motivation hoch zu halten, sollte auf lange Einheiten an der Koordinationsleiter verzichtet werden. Geeigneter und motivierender ist es, die Kinder öfter kurze Einheiten mit spielerischem Charakter an der Koordinationsleiter absolvieren zu lassen.

Versucht doch zum Beispiel mal, eure Spieler beim Training mit der Koordinationsleiter vor eine doppelte Aufgabe zu stellen. Sie können beispielsweise aufgefordert werden, sich nicht nur durch die Sprossen der Leiter zu bewegen, sondern gleichzeitig auch noch eine kognitive Aufgabe zu erfüllen (z.B. zählen, Quizfragen beantworten, Wörter buchstabieren).

Eine weitere Möglichkeit ist es, die Aufgabe an der Koordinationsleiter mit dem Ball, zum Beispiel mit einem Dribbling, zu verbinden. Der Ball wird hier an der Koordinationsleiter entlang gepasst, sodass der Spieler nach dem Durchlaufen der Koordinationsleiter den Ball noch vor einer Abschlusslinie wieder annehmen kann. Die Übung wird dann mit einem Schuss auf ein Minitor beendet. Somit könnt ihr als Trainer Technik (Dribbling), Koordination (Rhythmisierungs- und Kopplungsfähigkeit), Spaß und Erfolgserlebnisse in einer Übung vereinen.

Als sinnvolle Variation kann auch bei dieser Übung die Beidfüßigkeit mit ins Spiel gebracht werden, indem die Kinder die Aufgabe bekommen, mit links und rechts zu dribbeln.

Und um beim Wettbewerbscharakter zu bleiben: Die Kinder können dabei auch in Teams eingeteilt werden und für jedes erfolgreiche Absolvieren einen Punkt für ihre Mannschaft erhalten.

Wichtig: Bevor ihr Übungen an der Koordinationsleiter kombiniert, sollte sichergestellt werden, dass eure Spieler die Bewegung bzw. Schrittfolge gut beherrschen. Ist dies nicht der Fall, kann es schnell passieren, dass die Kinder keine der beiden gestellten Aufgaben ausführen können, was möglicherweise zur Folge hat, dass sie die Aufgabe wegen des ständigen Misserfolgs ablehnen.

Schlusswort

Abschließend lässt sich sagen, dass das Alter der E-Junioren ein wunderbares Alter ist, um die Kinder spielerisch zu fordern und zu fördern und sie durch Erlernen und Festigen von Grundtechniken weiterzuentwickeln. Der Spaß sollte dabei natürlich nicht zu kurz kommen und kleine Wettbewerbe steigern die Motivation aller Trainingsteilnehmer. Ihr als Trainer habt die wertvolle Aufgabe, als Vorbild voranzugehen und jeden eurer Spieler individuell in seiner Entwicklung zu begleiten.

Quellen

Heidorn GmbH (o. J.). Kind 9 Jahre: Das müssen Eltern wissen!. <https://www.kinderinfo.de/kind/9-jahre/#Soziale-und-persoenliche-Entwicklung-bei-Neunjaehrigen>
Anpfiff ins Leben e.V. (2022). Leitfaden Jugendfussball. Baier.