

## ALTERSSPEZIFISCHE KOMPETENZEN F-JUNIOREN

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

Das Alter von 6 bis 8 ist ein spannendes und zugleich wichtiges Lernalter, in dem es als Trainer auf ganz viele kleine bewusste, aber auch unbewusste Details in der täglichen Trainingsarbeit ankommt. Wir versuchen den Fokus darauf zu richten, was Kinder in diesem Lernalter schon können, auf was und wie wir als Trainer darauf achten können und vor allem was Kinder in diesem Alter noch nicht können, sprich erst später erlernen.

Kinder zwischen 6 und 8 Jahren befinden sich in einer wichtigen Entwicklungsphase. Sie sind neugierig, bewegungsfreudig und lernbereit, aber noch längst keine kleinen Erwachsenen. Ihre Knochen, Muskeln und Gelenke sind noch im Wachstum. Ihre Koordination ist oft sprunghaft, ihr Gleichgewicht noch nicht stabil. Auch mental brauchen sie klare Strukturen und positive Erfahrungen.

Was bedeutet das für dich als Trainer? Kinder in diesem Alter müssen nicht früh spezialisieren. Sie brauchen vielmehr vielseitige Bewegungserfahrungen, um ihre motorischen Grundlagen zu entwickeln. Wer früh nur Fußball spielt, verpasst wichtige Bewegungsreize, die später Leistung und Verletzungsprävention fördern.

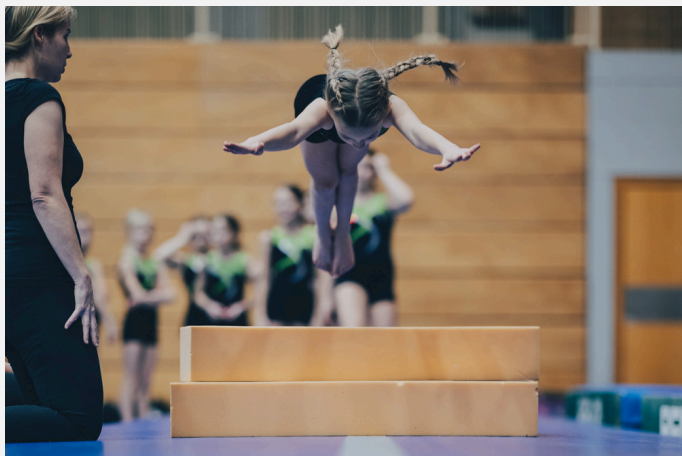
Die motorische Entwicklung ist sehr individuell. Während das eine Kind schon sicher rückwärts balanciert, hat ein anderes noch Mühe mit dem einbeinigen Hüpfen. Das ist völlig normal und kein Grund zur Sorge oder zum Leistungsdruck. Versuche stattdessen Bewegung spielerisch und breit anzulegen: rennen, springen, werfen, klettern, rollen, balancieren – das ist die Welt der 6- bis 8-Jährigen. Versuche dies in deinen Trainingsalltag zu integrieren, natürlich in der Form, in der es für deine Sportart und dein Training angemessen erscheint.

## **Kleine Köpfe, große Gefühle: Psychologie kindgerecht verstehen**

Kinder in diesem Alter sind emotional empfindlich und entwickeln gerade erst ihr Selbstbild. Sie erleben Emotionen intensiv und unmittelbar. Ihr Selbstwertgefühl ist noch unsicher und hängt stark davon ab, wie Erwachsene, vor allem ihr als Trainer, auf sie reagieren. Ein aufmunterndes Lob kann sie beflügeln, eine unbedachte Kritik dagegen tief treffen. Sie feiern Erfolge mit großer Freude, aber scheitern noch schwer – ein verlorenes Spiel oder ein verfehlter Ball kann schnell Tränen auslösen. Daher ist eine Weinattacke nach der neuerlichen Niederlage im Abschlussspiel eher Normalität als Ausnahme.

Wichtig ist: Emotionen dürfen Raum haben. Wer sie ignoriert oder kleinredet („Stell dich nicht so an“) verhindert, dass Kinder lernen, mit Frust umzugehen. Abhilfe schafft hier das Zuhören, Benennen und Ermutigen. Dann wächst auch die Frustrationstoleranz – und Kinder lernen, mit Rückschlägen besser umzugehen.

Auch das soziale Miteinander gewinnt an Bedeutung. Als Trainer solltest du nicht nur sportlich fordern, sondern auch emotional begleiten. Kinder brauchen klare Regeln, aber auch Freiraum. Sie profitieren von kleinen Gruppen, festen Abläufen und deiner Wertschätzung als Trainer. Kinder wollen dazugehören, entwickeln ein erstes „Wir-Gefühl“ und empfinden Regeln nun nicht nur als Struktur, sondern auch als gerecht oder ungerecht. Fairness wird damit ein emotionales Thema – vor allem, wenn sie das Gefühl haben, benachteiligt zu werden.



Erste Ansätze von Empathie werden ebenfalls sichtbar: Sie beginnen zu spüren, wenn andere traurig, wütend oder stolz sind. Genau hier liegt die Chance für Trainer, durch gemeinsames Erleben, Spielen und kleine Gespräche nicht nur sportliche, sondern auch emotionale Kompetenzen zu fördern! Gänzlich unbekannt in dieser Altersspanne sind Taktik, Strategie oder langfristiges Denken. Vielmehr haben diese Kinder extrem viel Fantasie, Neugier und Spaß am Ausprobieren. Nutze das aus und gestalte spielerisches Lernen auf vielseitigem Weg.

Im Alter von 6 bis 8 Jahren beginnt das logische Denken langsam Fuß zu fassen. Kinder verstehen nun einfache Ursache-Wirkung-Zusammenhänge: „Wenn ich schneller laufe, komme ich eher zum Ball.“ Solche Aha-Momente sind wertvoll, aber sie brauchen Zeit und Wiederholung. Gleichzeitig stellen Kinder jetzt viele „Warum“-Fragen. Sie wollen nicht nur mitmachen, sondern verstehen, warum sie etwas tun. Trainer sollten das nutzen und kindgerechte Erklärungen geben, statt nur Anweisungen zu wiederholen.

Auch das Gedächtnis entwickelt sich spürbar: Bewegungsabläufe wie das Fangen, Werfen oder ein einfacher Pass lassen sich nun bewusst wiederholen und verbessern. Gleichzeitig erwacht das Vergleichsdenken: „Warum kann der das besser als ich?“ – eine Herausforderung, aber auch eine Chance, soziales Lernen zu fördern. Hier gilt: Nicht das bessere Kind loben, sondern den sichtbaren Fortschritt jedes einzelnen Kindes.

Was Kinder in diesem Alter noch nicht können müssen sind beispielsweise komplexe Spielsysteme verstehen, ein taktisches Verständnis haben oder dauerhaft konzentriert sein. Die Aufmerksamkeitsspanne bei Kindern in diesem Alter liegt zwischen 10 und 20 Minuten maximal. Erwartet als Trainer auch keine hohe Wettkampfhärte. Wer das erwartet, überfordert die Kinder und verliert oft genau das, was Kinder in den Sport bringt: Freude. Baue dagegen viele einfache und klare Spielformen ein, in denen du den Kindern viel Abwechslung, Bewegung und Spielfreude vermittelst. Denn so generierst du echte Erfolgserlebnisse unabhängig vom Ergebnis.

## Multisportiv denken – Kinder ganzheitlich fördern

Die beste Vorbereitung auf spätere sportliche Leistung ist nicht die frühe Spezialisierung, sondern die breite Ausbildung. Multisportivität heißt: verschiedene Sportarten erleben, unterschiedliche Bewegungsmuster lernen, neue Herausforderungen meistern. Baue dies stets in dein Training ein, nicht vor Angst das Kind an eine andere Sportart zu verlieren, sondern dem Kind den Zugang zu unterschiedlichen und sehr wichtigen Bewegungsmustern zu öffnen.

Kinder, die turnen, schwimmen, klettern oder tanzen, entwickeln bessere koordinative Fähigkeiten – und damit auch ein stärkeres Fundament für jede spätere Sportart. Studien zeigen: Viele Top-Athleten haben in jungen Jahren mehrere Sportarten parallel betrieben.

Dein Job als Trainer ist es, Bewegungslust zu wecken – nicht Talente auszusortieren. Schaffe Abwechslung im Training, baue spielerische Übungen ein, arbeite auch mal sportartübergreifend. Ob mit Bällen, Matten oder Hindernisparcours: Vielfalt macht stark. Und nur wer viele Bewegungen kennt, kann später in einer Sportart wirklich glänzen. Jedes neue Muster, das ein Kind bewegt, stärkt das Körpergefühl, die Körperkontrolle und damit die spätere sportliche Leistungsfähigkeit.



Zudem beugt multisportives Training einseitiger Belastung, Langeweile und frühen Verletzungen vor. Es fördert die Entwicklung von Kreativität, Selbstvertrauen und sozialem Lernen. Kinder erfahren: „Ich kann viele Dinge lernen und das macht Spaß.“ Diese Erfahrung ist Gold wert, und ist daher viel nachhaltiger als jede frühe Spezialisierung.

Vielfalt macht stark. Wer viele Bewegungen kennt, kann sich sicherer bewegen, denkt flexibler – und hat mehr Freude an der eigenen Entwicklung. Darum gilt für das Kindertraining: Lieber breit fördern als früh verengen. So wachsen aus Bewegungslust irgendwann echte sportliche Fähigkeiten – ganz von allein.

Demnach gebt den Kindern den Raum sich in eurer Sportart zu probieren, aber fördert sie multisportiv!

### Quellen

Anpfiff ins Leben e.V. (2022). Leitfaden Jugendfußball. Baier.