



PÄDAGOGIK IM SPORT: DREI TIPPS FÜR KINDGEMÄßES TRAINING

- **Mit einfach Tipps den Spaß an der Bewegung in den Vordergrund stellen**
- **Rituale, Kreativität und kindgerechte Kommunikation**
- **Kategorie: Trainer**

Beim Training mit Kindern steht der Spaß an der Bewegung im Vordergrund. Deshalb hilft es, wenn man als Trainer einige Prinzipien berücksichtigt, die die Planung und Gestaltung des Trainings erleichtern und den Kindern einen notwendigen und passenden Rahmen geben.

In diesem Beitrag stellen wir euch einige Tipps für das Training mit Kindern vor und zeigen euch ganz konkrete Beispiele für die Umsetzung auf.

1 Rituale & Regelmäßigkeit

Kinder brauchen Rituale und Verlässlichkeit. Das Training im Verein stellt für viele Kinder eine wichtige und strukturgebende Säule dar. Umso bedeutender ist es, dass diese Säule von Regelmäßigkeit und Zuverlässigkeit geprägt ist.

Vorbild sein

Hierzu zählt, dass sich Trainer ihrer Vorbildfunktion bewusst sind und den Kindern Leitplanken in Form von Pünktlichkeit, stetigen Trainingsangeboten und wiederkehrenden Ritualen vorgeben. So werden die Trainer von den Kindern als verlässliche Partner wahrgenommen, denen sie auf Augenhöhe begegnen können und die ihnen Sicherheit und Zuverlässigkeit vermitteln.

Lernen durch Imitation

Einem Vorbild wollen Kinder nacheifern. Wenn es einem Trainer gelingt, seiner Vorbildfunktion gerecht zu werden, dann regt er bei seinen Schützlingen einen wichtigen Lernprozess an, denn Kinder lernen durch Imitation.

Ein Geben und Nehmen

Aspekte wie Zuverlässigkeit, Pünktlichkeit und Verbindlichkeit sollen auch von den Trainingsteilnehmern eingefordert werden. So erfahren die Kinder früh, dass im Mannschaftssport jeder seinen Anteil hat, um zu einem funktionierenden Miteinander beizutragen.





Erarbeite diese "Spielregeln" gemeinsam mit den Kindern, anstatt sie nur von Trainerseite aus festzulegen. Das stärkt die Identifikation aller Kinder mit den getroffenen Regeln und das "Wir-Gefühl".



Rituale im Trainingsalltag sowie ein Trainer, der Verlässlichkeit vorlebt, geben Kindern Struktur und das nötige Vertrauen in sich und das Trainingsumfeld. So können sie sich selbst bestmöglich in den Trainingsprozess einbringen.

2

Übungen spielerisch verpacken/ Motivation durch Wettkampfcharakter fördern

Durch kleine Anpassungen in der Trainingsgestaltung gelingt es oftmals die Motivation der Kinder zu steigern und die Trainingsteilnehmer auch emotional einzubinden.

Geschichten erzählen, Kreativität wecken

So kann beispielsweise eine einfache Technikübung allein durch das Erzählen einer Geschichte oder durch das Einführen eines Spielmodus die Begeisterung der Kinder entfachen.

Es macht einen Unterschied, ob die Anleitung der Übung fordert, dem Gegenüber in sauberer Technikausführung den Ball zu passen oder ob die Kinder hierbei Teilnehmer einer Weltmeisterschaft sind. Wenn sie durch Hütchen Tore erzielen und sich je nach Spielausgang der imaginäre Auf- und Abstieg für die nächste Spielrunde ergibt, spornt es die Kinder ungemein an.

Mitgestaltung zulassen, Selbstwirksamkeit stärken

Kinder haben viele Ideen, die vom Trainer, falls möglich, in angemessener Art und Weise aufgegriffen werden können. Seine grundsätzlichen Überlegungen müssen dabei nicht komplett über Bord geworfen werden.

Es wird die Kinder begeistern und mehr in den Trainingsprozess involvieren, wenn sie merken, dass sie die Einheit durch ihre Kreativität mitgestalten und bereichern können. Diese Art von Selbstwirksamkeit, die die Kinder hierdurch erleben, ist immens wichtig, um Vertrauen in sich selbst und die eigenen Stärken zu entwickeln.

Eine entsprechende positive Rückmeldung des Trainers bei einem gelungenen Beitrag eines Kindes kann dieses Gefühl der Selbstwirksamkeit noch verstärken.



Werde kreativ! Du kannst z. B. eine komplette Trainingseinheit mit einem Motto versehen und es währenddessen immer wieder in Geschichten aufgreifen.





Integriert der Trainer angemessen viele Wettkampfsituationen in die Übungsformen und bindet er die Kinder in seine erzählten Geschichten und die Gestaltung derer ein, erhöht das Interesse der Kinder und sorgt für eine hohe Identifikation mit dem gemeinsam gesetzten Trainingsziel.

3 Kindgerechte Kommunikation

„Der Ton macht die Musik.“ Diese Phrase begegnet uns oft und wirkt für viele wahrscheinlich recht abgedroschen. Dennoch steckt in ihr viel Wahres, auch auf das Training mit Kindern bezogen. Genauso verhält es sich im Umgang mit Kindern. Die passende Kommunikation ist ein wichtiger Zugang und die Basis für ein vertrauensvolles Verhältnis von Trainern und Sportlern.

Die Kinder in ihrer Lebenswelt abholen

Ein Trainer kommt oft mit vielen Ideen und Vorstellungen zum Training - und das ist auch gut so. Jedoch sollte man auch bedenken, dass die Kinder ebenfalls mit eigenen Gedanken, Überlegungen und Sichtweisen im Gepäck zur Trainingseinheit erscheinen.

Die Kunst ist nun, die Kinder mit einer geeigneten Ansprache in ihrer Lebenswelt „abzuholen“ und in Interaktion zu treten. Hierbei spielt es eine wichtige Rolle, dass der Trainer seine Sprache entsprechend anpasst und für alle verständlich kommuniziert.

Sich kurzhalten

Da die Aufmerksamkeitsspanne von Kindern begrenzt ist, sollte es möglichst schnell ans „Ausprobieren“ gehen. Mögliche Anpassungen nach der ersten Testphase können dann immer noch individuell vom Trainer kommuniziert werden.



Formuliere deine Anweisungen kurz und prägnant. Werden die Kinder direkt von zu vielen Infos „erschlagen“, schalten sie ab und die Motivation für die gestellte Aufgabe sinkt mit jedem weiteren Satz.



Interagieren auf Augenhöhe

„Kommunikation ist keine Einbahnstraße.“ Auch dieser vielgehörte Satz verleitet oftmals zum Augenrollen. Dennoch ist der Kern der Aussage auch für die Arbeit eines Trainers von großer Bedeutung.

Kinder sollen ihre Ideen einbringen, Gedanken äußern und Sichtweisen teilen dürfen. Gleichzeitig ist es die Aufgabe des Trainers, den Kindern Richtlinien für das Kommunizieren mit an die Hand zu geben, damit sich ein positives Miteinander statt ein gegenseitiges Übertönen ergibt.

Literaturhinweise:

Anpiff ins Leben e.V. (2022). Leitfaden Jugendfußball, Baier.

Dominik, D. & Stratmann, A. (2021). Kinderfußball: Trainieren wie die TSG Hoffenheim. Münster: Philipka-Sportverlag GmbH & Co. KG.



Rituale im Trainingsalltag sowie ein Trainer, der Verlässlichkeit vorlebt, geben Kindern Struktur und das nötige Vertrauen in sich und das Trainingsumfeld. So können sie sich selbst bestmöglich in den Trainingsprozess einbringen.