

# Eltern-Ratgeber: So spielen Kinder glücklich Fußball



**Was ist das richtige Einstiegsalter? Wieviel sollten Kinder trainieren - und woran erkennt man einen guten Trainer?**

📅 17. Mai 2023 – 11:25 Uhr

🕒 8 min

👤 dpa

Ihr Kind möchte kicken? Kein Wunder, Fußball ist der mit Abstand beliebteste Sport in Deutschland. Wir haben Experten gefragt und Vorschläge gesammelt, wie Sie als Eltern den richtigen Verein finden, warum ein vertrauensvoller Umgang mit dem Trainer oder der Trainerin wichtig ist - und wie Sie Ihr Kind bestmöglich unterstützen können.

## **Ab welchem Alter können Kinder Fußball spielen?**

Damit die Kinder sich gut fühlen, gesund bleiben und sich positiv entwickeln, sollten Eltern ihre Kinder einfach spielen lassen. **Ab vier Jahren** nehmen Vereine Kinder in der

Regel bei den Bambini auf, das variiert jedoch. Am besten vor Ort nachfragen. Laut des Deutschen Fußball-Bundes (DFB) haben die jungen Kicker besondere Bedürfnisse beim Training: Sie sind verspielt. Sie haben ein geringes Konzentrationsvermögen. Sie ermüden schnell. Ein Trainer in dieser Altersklasse sollte das berücksichtigen. Spaß und Bewegung stehen hier im Vordergrund.

## **Welche Mannschaftseinteilungen gibt es für Kinder und Jugendliche?**

Kinder und Jugendliche werden beim Fußball in homogene Trainingsgruppen eingeteilt, die ihrem Alter und körperlichen Entwicklungsstand entsprechen. Die entsprechenden Altersgruppen (U = unter) heißen - je nach Region - Junioren, Jugend oder Bambini. Los geht es mit der U7:

## **Woran erkennen Eltern einen guten Fußballverein und Trainer?**

Hier kommen **vier wichtige Punkte** für Eltern:

- **Welchen Verein gibt es in der näheren Umgebung?** So lautet die erste Frage, die sich Eltern auf der Suche nach einem Fußballverein für ihr Kind stellen. «Das erspart weite Wege und schont Nerven und Umwelt», sagt Julia Porath, Leiterin des Jugendhauses im Nachwuchsleistungszentrum von Borussia Dortmund.
- **Welche Kontakte gibt es schon zu Sportvereinen im näheren Bekanntenkreis?** Das ist die zweite wichtige Frage. Gibt es zum Beispiel einen Freund in der Kita oder Grundschule, der schon zum Fußballtraining geht? Mit wem könnte mein Kind zusammen hingehen? «Fußballgemeinschaften können sehr geschlossene Cliques sein. Da hilft es sehr, wenn jemand einen mitnimmt. Dann fühlt sich das Kind anfangs nicht ganz so fremd», sagt Porath.
- **Wie ist der erste Eindruck vom Verein und Trainer?** Diesen bekommen Eltern und Kinder bei einem Schnuppertraining. Übersichten über Vereine finden Sie häufig auf den Internetseiten der Kommune oder beim Landessportbund des jeweiligen Bundeslandes.
- **Wie gut ist der Trainer?** Beim Trainer sollten Eltern laut Julia Porath auf die folgenden Punkte besonders achten: Hat der Trainer eine motivierende, kindgerechte Ansprache? Anschreien geht beispielsweise gar nicht. Steht der Spaß im Vordergrund? Das ist besonders wichtig beim Training von Kindern. Wie geht der Trainer mit den Eltern um? Ein guter Draht ist wichtig. Habe ich ein gutes Gefühl,

mein Kind dem Trainer anzuvertrauen? Es werden Situationen kommen, wo Sie als Elternteil nicht direkt eingreifen können.

**Zwei weitere Tipps** hat Verbandsfußballlehrer Carsten Busch vom Fußball- und Leichtathletik-Verband Westfalen (FLVW): Eltern können fragen, ob die Fußballtrainer des Vereins ausgebildet sind und über ein Kindertrainer-Zertifikat oder sogar eine entsprechende Trainer-Lizenz des DFB verfügen. Interessant ist auch, was der Verein außerhalb des Fußballs anbietet - zum Beispiel Feriencamps. Das erhöht noch einmal den Spaß-Faktor bei den Kleinen und das Gefühl der Zusammengehörigkeit. Für Kinder stehen beim Fußball Spaß und Bewegung im Vordergrund.

## Wie läuft ein Fußballtraining für Kinder ab?

Der Trainingsablauf hängt vom Alter der Kinder ab. Je jünger sie sind, umso lockerer und kürzer sollten die Einheiten sein. Ein Training bei den Kleinsten, den Bambini, dauert rund 45 Minuten und besteht zum größten Teil aus Spielen. Diese fördern Fähigkeiten wie Geschicklichkeit und Schnelligkeit, haben mit einem klassischen Fußballspiel aber nichts zu tun. «Schon beim Aufwärmen können alle mal so richtig Dampf ablassen», sagt Carsten Busch. Beliebtes Warm-up: Fangen spielen! Ab der E-Jugend können sich Kinder meist länger konzentrieren, die Trainingszeit kann dann bis zu 90 Minuten dauern. Bei Kindern unter 15 Jahren sollte es nur um die Spielpraxis gehen, also um technische und individualtaktische Grundlagen. Gruppen- und mannschaftstaktische Finessen kommen erst im späteren Jugendalter hinzu.

Ein **klassisches Training** beschreibt Carsten Busch so:

**Aufwärmen:** Zum Beispiel mit dem klassischen Fangen spielen. Das ist eine gute motorische Vorbereitung auf Dribblings und abrupte Richtungswechsel. Hinzu kommt ein technisches Aufwärmen mit dem Ball - sich beispielsweise den Ball gegenseitig zukicken oder zuwerfen oder auch den Ball mit der Hand dribbeln.

**Spielformen:** Es geht um die Spielpraxis - etwa das Dribbling oder Zupassen wird in kurzen Übungen geübt. Und dann die Übung im Wettbewerbsmodus zwischen zwei Teams machen: Wer kickt am häufigsten hin und her, wer schießt die meisten Tore? Spielerisches Lernen steht dabei im Vordergrund.

**Abschlusspiel auf Kleinfeldern:** Der Trend geht hier sowohl im Training als auch im Spielbetrieb zu kleineren Spielfeldern und kleineren Mannschaften - damit alle regelmäßig an den Ball kommen. Bei den Kleinsten heißt das: Drei Spieler gegen drei - statt wie früher sieben gegen sieben. Bei den F-Junioren spielen 5 gegen 5. «Der Hauptbestandteil des Trainings sollte aus Fußballspielen bestehen», sagt Busch. Denn das mache Spaß und fördere die Kreativität, Kondition und Koordination. Wie das Fußballtraining abläuft, hängt vom Alter der Kinder ab.

## **Was braucht ein Kind zum Fußballspielen?**

Kurz gesagt: Lust aufs Kicken, ein paar Mitspieler, einen Ball und Platz zum Spielen. «Kinder sollten erstmal im Park kicken - dazu brauchen sie ein Paar Turnschuhe und zwei Gegenstände, um ein Tor abzustecken», sagt der Sport- und Präventionsexperte Ingo Froböse von der Deutschen Sporthochschule Köln. Auch im Fußballverein brauche ein Kind zum Start nicht viel, sagt Carsten Busch: Schienbeinschoner und Multinocken-Fußballschuhe - auch «Tausendfüßler» genannt -, wahlweise oder zusätzlich noch ein paar Nockenschuhe. Die Fußballschuhe mit Nocken sorgen für einen sicheren Stand auf Kunstrasen- und Rasenplätzen. Schuhe mit Schraubstollen brauchen Kinder nicht.

## **Warum ist Fußballspielen für Kinder so gut?**

Fußball fördert die Motorik der Kinder - das ist besonders in den ersten Lebensjahren wichtig. «Mannschaftssportarten wie Fußball sind sehr persönlichkeitsfördernd», sagt Carsten Busch. Das Zusammenspiel schule soziale Kompetenzen, etwa den Teamgeist der Kinder - Fähigkeiten, die sie auch später im Leben brauchen. Fußball ist gut für Körper und Geist. Carsten Busch erklärt, wie Kinder bei diesem Sport wichtige körperliche, geistige und soziale Fähigkeiten lernen:

### **Körperliche und geistige Fähigkeiten:**

- Die Ganzkörpersportart Fußball schult das Gleichgewicht und alle koordinativen Fähigkeiten.
- Die Bewegung stärkt das Herz-Kreislauf-System.
- Kinder müssen beim Fußball Situationen schnell wahrnehmen, Entscheidungen treffen und entsprechend reagieren - das schult ihre kognitiven Fähigkeiten.

## Soziale Fähigkeiten

Kinder lernen...

- soziale Kompetenzen wie Teamfähigkeit, Durchsetzungsfähigkeit und den Umgang mit Niederlagen.
- sich in einer Gruppe einzuordnen, ohne sich dabei unterzuordnen.
- spielerisch Disziplin, Pünktlichkeit, Respekt und Regeln zu beachten.
- sich Ziele zu setzen und Vorhaben zu verwirklichen. Zweimal die Woche mit Kumpels zu spielen ist auch ein Ziel.

## Wie oft sollten Kinder trainieren?

«Wenn man das unter dem Aspekt des Spielens betrachtet: jeden Tag», sagt Ingo Froböse. Unter dem Aspekt des Trainings müsse man Kindern ihre Lernprozesse lassen. Das bedeutet: «Kinder bis 12 Jahre brauchen 72 Stunden Lernpause», sagt Froböse. Das heißt, dass jüngere Kinder maximal drei Mal pro Woche trainieren sollten. Es spreche nichts dagegen, mal in einem Sommercamp jeden Tag zu trainieren. «Wichtig ist nur, dass die Kinder sich im Alltag nicht überfordern», rät Froböse.

## Wie können Eltern ihre Kinder beim Fußballtraining motivieren und unterstützen?

«Wenn Sie Ihr Kind zum Fußballspielen motivieren müssen, sollten Sie sich vielleicht fragen, ob es nicht lieber reitet oder Klavier spielt», sagt BVB-Jugendhaus-Leiterin Julia Porath. «Kinder sind selbst motiviert, wenn ihnen etwas Freude macht.» Diese **fünf Tipps** hat Porath für Eltern, die ihre Kinder bestmöglich helfen möchten:

- **Wohl dosiert loben:** Das richtige Maß an Lob ist wichtig. Wenn ich meinem Kind bei jedem Tor sage, dass es der nächste Lionel Messi wird, dann wecke ich falsche Hoffnungen. Hier ist ein ausgewogenes Maß entscheidend, damit sich das Kind angenommen und wertgeschätzt fühlt, aber nicht Gefahr läuft abzuheben.
- **Einsatz zeigen - für das Kind und für die Mannschaft:** Wenn sich Eltern ins Vereinsleben einbringen und Interesse am Hobby ihres Kindes zeigen, kommt das allen zugute. Statt das eigene Kind nur am Sportplatz abzuliefern und wieder zu

fahren, können Eltern Fahrdienste übernehmen, dem Trainer Organisationsaufgaben abnehmen oder sich bei Teamevents und Feiern einbringen. Das kommt der Atmosphäre in der Mannschaft sehr zugute.

- **Immer sportlich bleiben - auch neben dem Platz:** Sportlicher Wettkampf ist erwünscht, aber sollte harmonisch ablaufen. Zugucken, Mitfiebern und das Anfeuern der eigenen Mannschaft sind natürlich erlaubt - aber bitte ohne verbale Attacken gegen den Trainer, das eigene Kind oder den Gegner.
- **Die eigene Motivation hinterfragen:** Die Kinder sollen Spaß an der Bewegung unter freiem Himmel haben, Teamgeist entwickeln und Freundschaften pflegen. Das alles lernen Kinder im Mannschaftssport. Doch Eltern sollten auch sich selbst zwischendurch hinterfragen: Ist mein Kind wirklich begeistert vom Fußball? Lebt es seinen Traum oder vielleicht doch eher meinen?
- **Dem Trainer vertrauen:** Wenn sich Eltern einmal entschieden haben, ihr Kind in die Obhut eines Trainers oder einer Trainerin zu geben, dann sollten sie ihm oder ihr bei sportlichen Entscheidungen vertrauen und diese respektieren. Zum Beispiel, wenn das eigene Kind mal nicht so oft spielt oder auf der Bank sitzt.

Sind Eltern mit Entscheidungen unzufrieden, sollten sie die direkte Aussprache mit dem Trainer suchen - am besten ein persönliches Gespräch vereinbaren. Und dann aus der Perspektive sowohl der Eltern als auch des Kindes nach den Gründen fragen.

