

# Regeln für ein gutes Training

Die Qualität einer Trainingseinheit ist in erster Linie von der Qualität des Trainers abhängig. Ein guter Kindertrainer verfügt deshalb über folgende Eigenschaften:

- ❖ Erfahrung als Spieler
- ❖ Erfahrung als Trainer
- ❖ Korrektes Verhalten: Pünktlichkeit und Leistungsfähigkeit
- ❖ Gute Organisation des Trainings
- ❖ Kann gut kommunizieren und erklären
- ❖ Hat immer Zeit für seine Spieler
- ❖ Weiß, über Technik und Taktik Bescheid und wie man sie vermittelt
- ❖ Hohe Motivation, um den Spielern Wissen zu vermitteln
- ❖ Fördert die Spieler mit positiven Rückmeldungen
- ❖ Kann sich selbst kontrollieren und ist emotional stabil
- ❖ Verbessert sich selbst ständig
- ❖ Fähigkeit zu beobachten, zu analysieren und Fehler und schlechte Angewohnheiten zu korrigieren
- ❖ Fair zu seinen Spielern
- ❖ Offen für Anregungen und Vorschläge
- ❖ Zeigt Interesse für seine Spieler innerhalb und außerhalb des Sportplatzes

Ein Trainer, der über diese Eigenschaften verfügt, wird sein Training immer an den Bedürfnissen der Kinder ausrichten. Wichtige Bedürfnisse sind:

- ❖ Bedürfnis nach Sicherheit
- ❖ Bedürfnis Erfahrung sammeln zu dürfen
- ❖ Bedürfnis nach Anerkennung
- ❖ Bedürfnis nach Verantwortung
- ❖ Bedürfnis nach Spielen
- ❖ Bedürfnis nach sozialen Kontakten
- ❖ Bedürfnis nach Bewegung
- ❖ Bedürfnis nach Abwechslung
- ❖ Bedürfnis nach Verständnis durch die Erwachsenen

Die Akzeptanz dieser Bedürfnisse durch den Trainer ist die Voraussetzung zur Organisation eines „guten“ Trainings. Deshalb beachtet der Trainer folgende Grundsätze:

- ❖ Ein gutes und erfolgreiches Training orientiert sich an den Bedürfnissen und Möglichkeiten der Kinder
- ❖ Ein guter Trainer erkennt die Potentiale seiner Kinder
- ❖ Ein gutes Training gibt den Kindern die Möglichkeit, ihre individuellen Fähigkeiten auszudrücken
- ❖ Ein gutes Training gibt den Kindern die Möglichkeit, bei Bewegungen und Techniken zu wählen
- ❖ Ein gutes Training fordert die Kinder auf, zu denken und Probleme zu lösen
- ❖ Ein gutes Training ist spielnah, herausfordernd und wettkampfgemäß
- ❖ Ein gutes Training inspiriert die Kinder, eigenständig zu trainieren

Das wesentliche Merkmal des Kindertrainings ist, daß es hier, im Gegensatz zum Training mit Jugendlichen und Erwachsenen, in erster Linie um das Erlernen von Fertigkeiten geht. Es ist deshalb für jeden Kindertrainer eine wesentliche Voraussetzung, die wichtigsten Regeln für ein effektives Lernen kennt:

- ❖ Eigne Dir positive Fähigkeiten an.
- ❖ Stelle Spielern Anforderungen, deren Lösung innerhalb ihrer Fähigkeiten liegen.
- ❖ Hilfe den Spielern, das Ergebnis ihrer Übungen unmittelbar nach Ende der Ausführung zu erkennen.
- ❖ Verbinde Neues mit Vertrautem.
- ❖ Übe die wesentlichen Elemente einer Situation.
- ❖ Überprüfe und wiederhole alle Inhalte immer und immer wieder.
- ❖ Verändere die Übungs- - und Spielformen ständig.
- ❖ Mische die Inhalte immer wieder neu.
- ❖ Motiviere die Spieler, indem Du ihnen Inhalte anbietest, die sie interessieren.
- ❖ Rege Körper und Geist an

Ein guter Kindertrainer weiß und akzeptiert, daß die Kinder im Mittelpunkt des Trainings stehen! Er orientiert sein Tun an den Interessen der Kinder und richtet sein Training daran aus.

## ❖ Rechte junger Fussballspieler

- ❖ Das Recht auf Freude in Training und Wettkampf
- ❖ Das Recht, als Kind spielen zu dürfen und nicht als Erwachsener behandelt zu werden
- ❖ Das Recht, an Wettkämpfen mit einfachen Regeln teilnehmen zu dürfen, die ihren Fähigkeiten und Entwicklungen entsprechen
- ❖ Das Recht, in Sicherheit spielen zu dürfen
- ❖ Das Recht, alle Teile des Spieles kennenzulernen
- ❖ Das Recht, von erfahrenen und engagierten Trainern ausgebildet zu werden
- ❖ Das Recht, Erfahrung durch das Lösen von Problemen erwerben zu können
- ❖ Das Recht, von allen würdevoll behandelt zu werden
- ❖ Das Recht, mit Kindern im gleichen Alter und Entwicklungsstand spielen zu dürfen

## ❖ Das Recht, ein Großer werden zu dürfen!

