

Kinder am Ball – wo sie am besten kicken lernen

Nach den Sommerferien beginnt im Kinderfussball eine neue Saison. Was gilt es zu beachten, wenn man einen Klub sucht? Tipps, Hinweise und Warnungen.

Von Stephan Ramming

Schon seit längerem spielt das Kind Fussball, manchmal allein, manchmal mit den Gspännli. Nachdem es sich zu Weihnachten oder zum Geburtstag ein richtiges Leibchen von Messi, Ronaldo oder sonst einem Spieler gewünscht hat, ist es nun so weit: «Mami, Papi, ich will in einen richtigen Fussballklub!» Wie soll man als Eltern mit dem Wunsch umgehen? Schliesslich ist Sport gesund, Spielen bereitet Freude, aber der Schritt in einen Klub ist gar nicht so einfach.

Ein wenig zuzuwarten, wie sich der Wunsch entwickelt, ist sicher nicht falsch. Die G-Junioren-Kategorie für Fünf- und Sechsjährige ist für die Kleinsten vorgesehen. «Je früher, desto besser» gilt aber nicht für jedes Kind. Auch mit sieben oder acht (F-Junioren), neun und zehn Jahren (E-Junioren) ist es für Buben und Mädchen früh genug, um im Klub anzufangen. Und apropos Mädchen: Die meisten Vereine nehmen auch Mädchen auf. Wo es keine reinen Mädchen-Teams gibt, spielen und trainieren sie in der Regel gemeinsam mit den Buben. Etwa 8 Prozent der Fussballkinder in der Schweiz sind Mädchen, Tendenz steigend.

Wie man einen Verein sucht

In ländlichen Gebieten ist der Dorfverein die Anlaufstelle, aber auch in Städten und Agglomerationen ist der Verein auf dem nächstgelegenen Fussballplatz zu empfehlen – schliesslich wäre es ein schönes Ziel, wenn das Kind auf mittlere Sicht den Weg ins Training ohne Begleitung der Eltern absolvieren kann. Fast alle Klubs haben Websites eingerichtet mit Basisinformationen. Der Juniorenobmann als Leiter des Kinderfussballs kann Auskunft darüber geben, wie das Aufnahmeverfahren läuft. Hilfreich ist es, wenn man das Gespräch sucht mit Eltern, deren Kind bereits im Verein spielt. Oft ist es so, dass das Kind auch wegen eines Freundes oder wegen einer Freundin in den Klub gehen möchte. Das hilft beim Einstieg.

Wie man einen Platz im Klub findet

Wer den Kontakt zum Klub hergestellt hat, merkt oft, dass man nicht allein ist mit seinem Vorhaben. Allgemein ist es so, dass die Vereine immer stärker von Kindern überannt werden und in Sachen Infrastruktur und Trainer an Kapazitätsgrenzen stossen. Gemäss Fussballverband beginnen in der Schweiz jedes Jahr rund 16 000 Kinder in einem Verein – das ist fast jedes zehnte Kind, das in die Schule eintritt. Weil Fussball schon

FOTOS: VALERIANO DI DOMENICO



Wie die Grossen: Probetraining beim FC Wiedikon in Zürich. (30. Juni 2017)

seit längerem die Jugendriege als Einstiegssport Nummer eins abgelöst hat, kann es deshalb kompliziert werden, einen Platz zu finden. Nicht wenige Klubs haben Wartelisten und vertrösten auf einen späteren Zeitpunkt. In den Sommer- und den Sportferien werden jeweils die Teams neu eingeteilt; dann lohnt es sich, einen neuen Anlauf zu nehmen. Einige Vereine führen auch Spielnachmittage unter Anleitung eines Trainers durch. Das ist oft eine gute Möglichkeit für das Kind, einen Eindruck vom Training zu bekommen und herauszufinden, ob ihm Fussball im Verein Spass macht. Eine weitere Möglichkeit bietet das Angebot an meist einwöchigen Feriencamps von grösseren Vereinen oder privaten Organisationen. Solche Camps sind aber oft nicht ganz billig.

Was man dem Kind mitgibt

Fussball ist ein erschwinglicher Sport – neben den Kosten für Nockenschuhe und Turnkleider fällt der Mitgliederbeitrag an. Dieser liegt meistens zwischen 150 und 300 Franken pro Jahr, in Einzelfällen auch darüber. Zumindest am Anfang gibt man

dem Kind aber auch Unterstützung mit – wahrscheinlich ist es froh, wenn man es in die ersten Trainings begleitet, ihm die neue Umgebung zeigt und das Gefühl gibt, dass es nicht allein ist. Denn die Aufregung ist meist gross, wenn es zum ersten Mal in einen richtigen Fussballverein geht mit echten Toren.

Was die Eltern erwartet

Ob es dem Kind Freude macht im Fussballverein, stellt sich rasch heraus. Als Eltern ist man aber nicht nur gefordert, wenn man nach einem missratenen Training oder einem verlorenen Spiel etwas Mut zusprechen soll. Man muss auch bereit sein, etwas Zeit zu investieren, wenn zum Beispiel ein Fahrdienst für ein Auswärts-Turnier gefragt ist oder danach die Tenues gewaschen werden müssen. Die Vereine und die ehrenamtlichen Trainer und Trainerinnen sind auf die Unterstützung der Eltern angewiesen. Zu viel elterliche Anteilnahme kann allerdings auch schwierig werden, wenn man sich in die Aufgaben des Trainers einzumischen beginnt. Merke: Die Kinder spielen, nicht die Eltern.



Freude am eigenen Können ist zentral.

mustern. Deshalb werden auch ergänzende Bewegungsformen geübt, welche die koordinativen Fähigkeiten fördern.

● **Selbstkompetenz.** Durch das Lösen von nicht zu schwierigen, aber auch nicht zu einfachen Aufgaben lernt das Kind, sich selber einzuschätzen. Auch dabei geht es um die Freude am eigenen Können, um die Entwicklung von Selbstvertrauen und den Mut, Neues auszuprobieren. Dazu gehört auch der Umgang mit negativen Gefühlen oder das Akzeptieren von Regeln und das Einhalten von Abmachungen.

● **Sozialkompetenz.** Das Zusammensein in der Gruppe entwickelt sich parallel mit der Selbstkompetenz. Kinder lernen, Konflikte auszutragen, zu streiten, sich zu entschuldigen und sich auch wieder zu versöhnen. Ziele des Einzelnen müssen mit den Zielen der Gruppe in Vereinbarung gebracht werden. Auch das lässt sich nicht verordnen, sondern geschieht wie das Einüben des eigentlichen Spiels in Situationen, in denen Kinder ihre Fähigkeiten konkret erleben können. (ram.)



Sportberatung

Natina Schregenberger

Wichtige Regeln für Sport im Sommer

Ob leistungsorientiert oder gemütlich unterwegs: Mit den folgenden Tipps ersparen Sie Ihrem Körper unnötige Belastungen oder vielleicht gar den Gang zum Arzt.

● **Trinken:** Trinken Sie genug, aber über den Tag verteilt in kleinen Portionen. Grosse Mengen an Flüssigkeit auf einmal kann der Körper nicht angemessen aufnehmen. Trink man schnell grosse Mengen an sehr kalter Flüssigkeit, kann das gar zu Kreislaufproblemen, Schwindel, Übelkeit oder Durchfall führen. Wer sehr stark schwitzt, sollte unbedingt Salze und Elektrolyte zu sich nehmen. Achtung: Auch zu viel trinken ist möglich! Diese seltene, gefährliche Situation tritt gerne bei hitzeunerfahrenen Ausdauersportlern auf, die während eines Wettkampfs unangemessen viel trinken und dabei ihr Blut so verdünnen, dass Wasser ins Gewebe austritt und es gar zu Hirnschwellungen mit Bewusstseinsverlust kommen kann. Wiegen Sie sich einmal vor und nach einem Wettkampf. Sind Sie im Ziel schwerer, haben Sie zu viel getrunken.

● **Haut und Augen:** Nicht nur die Haut ist sonnenempfindlich, auch die Augen sind es! Wussten Sie, dass auch im Augenhintergrund bösartige Hauttumore wie das Melanom auftreten können? Daher sind qualitativ gute Sonnenbrillengläser mit UV-Filter, die das Auge auch auf der Seite abdecken, obligat. Wer viel in offenen Gewässern schwimmt, sollte dabei eine Schwimmbrille mit UV-Filter tragen.

● **Kleine Wunden:** Kleineren Hautwunden, Blasen und Insektenstichen sollte man im Sommer mehr Beachtung schenken. Diese entzünden sich durch Wärme, Staub und Feuchtigkeit besonders schnell. Wunden sollten mit sauberem Wasser gut ausgespült, desinfiziert und danach mit luftdurchlässigem Verbandsmaterial abgedeckt werden. Wasserdichte Pflaster sollte man spätestens am Abend entfernen, die Wunde säubern und mit einem normalen Pflaster abdecken, sonst hat man ein Treibhaus für Bakterien.

● **Kreislauf:** Wer beim schnellen Aufstehen aus dem Sitzen Schwindel bemerkt, hat meist einen zu tiefen Blutdruck. Gerade in der Hitze ist dies häufiger, da das Blut sozusagen in den Beinen versackt. Direkt nach dem Essen ist es noch schlimmer, ein Teil des Blutes wird dann auch noch im Magen-Darm-Trakt gebraucht. Versuchen Sie, nach dem Aufstehen als Erstes fünf Kniebeugen zu machen, stellen Sie sich mit Ihren Beinen in kaltes Wasser und vermeiden Sie extreme Hitze und Sonnenexposition. Auf keinen Fall ist ein kühler Sprung ins kalte Wasser die Lösung!

Natina Schregenberger arbeitet als Sportärztin in der Stadt Zürich und ist Mutter von zwei Töchtern.

Leitlinien für Kinderfussball: Der Spieltrieb als Basis

Nach welchen Grundlagen und Prinzipien funktioniert Kinderfussball? Der Verband hat ein Konzept erarbeitet, das vor allem an Trainer gerichtet ist, aber auch dem interessierten Laien einen guten Einblick bietet. Das Konzept geht vom angeborenen Spieltrieb des Kindes aus, mit dem es die Welt zuerst individuell, dann auch mit anderen zusammen spielerisch erforscht und kennenlernt.

● **Lachen, Lernen, Leisten.** Die drei L stehen erstens für Lachen als Freude an der Bewegung und am Erlebnis in der Gruppe. Die damit verbundenen positiven Emotionen soll immer an erster Stelle stehen. Lernen bedeutet, psychisch, sozial und motorisch Fortschritte zu machen. Leisten schliesslich meint die Anstrengung beim Spielen selber und das emotionale Bewerten der eigenen Leistung.

● **Bewegungskompetenz.** Verschiedene Grundformen von Bewegungen wie Laufen, Springen, Balancieren, Werfen, Kämpfen, Hüpfen usw. bilden für alle sportlichen Betätigungen die Basis. Die Verknüpfung der Grundformen führt zu neuen Bewegungs-