



Aargauischer  
**Fussballverband**

# Das Kind kennen und verstehen lernen



Aargauer  
**Fussballverband**

**Das Kind soll immer im Mittelpunkt stehen**



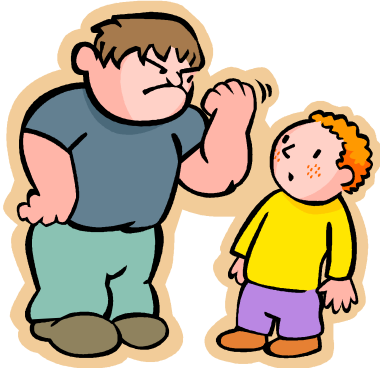


# Aargauischer Fussballverband

n Wir haben es mit diversen Eigenschaften zu tun



Draufgänger



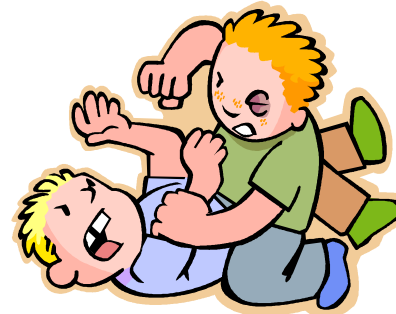
Körperliche



Psychische



Sonnenschein



Soziale



# Aargauer Fussballverband

## Entwicklungsstufen

Ende des Wachstums	Erwachsen	20	A	Leistung
		19		
Zweiter Wachstums Schritt	Phase 2	17	B	
		16		
	Pubertät	15	C	
		14		
Erster Wachstums Schritt	Phase 1	13	D	Aufbau
		12		
	Phase 2	11	E	
		10		
	Schulalter	9	F	Grundlagen
		8		
Phase 1	7	Fussball Kindergarten		
	6			
Vorschulalter	5	Fussball Kindergarten	Entdecken Erleben "Machen lassen"	
	4			
	3			
	2			
Säugling	1			

17.1.2004

Entwicklungsphasen

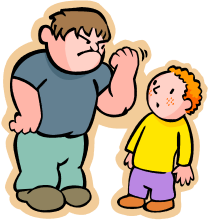
Alter Junioren Klassen

Trainings-Schwerpunkte



# Aargauischer Fussballverband

## Allgemeine Charakteristik des Kinderfussballers



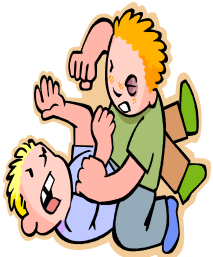
### Körperliche

Zwischen dem 1. und 2. Längenwachstum – Entwicklung einzelner Körperregionen  
Kaum zu überfordern – labile Gelenke und Wirbelsäule: Training mit eigenem Körper  
Ideales Lernalter für motorische Grundfertigkeiten (Koordinative Fähigkeiten)  
(Polysportives Training wichtig)



### Psychische

Grosse Unterschiede zwischen realem Alter und Verhalten  
Spiel und Bewegungsbedürfnis  
Lernfreude und Begeisterungsfähigkeit: einfache Übungen Nachahmungsfähigkeit  
Begrenzte Orientierungs- und Antizipationsvermögen  
Förderung der Kreativität



### Soziale

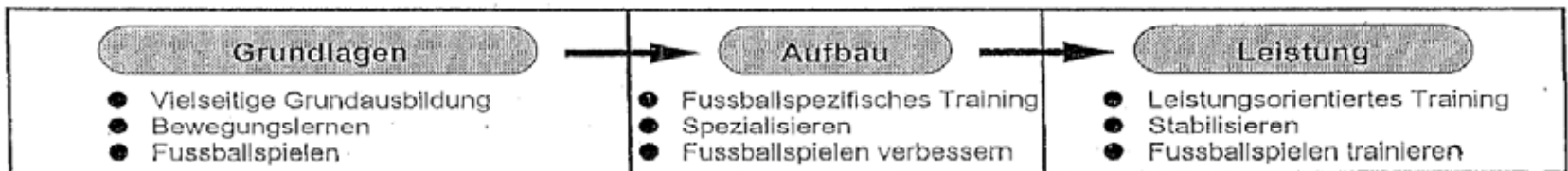
Soziale Spielregeln lernen: von der Individualität in zur Gruppe  
Kontakt- und Beziehungsfreude  
Trainer als Vorbild und Elternstellvertreter



# Aargauer Fussballverband

## Entwicklung der speziellen altersbezogenen Trainingsinhalte Differenzierung der Trainingsgestaltung in Bezug auf das Kindesalter

Vorschulalter		1. Schulphase			2. Schulphase			1. Pubertätsphase			2. Pubertätsphase				
4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19
<p>Freude und Faszination des Spieles entdecken</p> <p>Entwicklung von koordinativen Bewegungsabläufen vor allem in spielerischer Form</p> <p>Spiele mit und ohne Ball, Beweglichkeitstraining, Lauftechnischule, polysportive Aktivitäten</p> <p>Vermittlung von speziellen Bewegungsabläufen verbunden mit diversen Auflagen:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Stafetten</li> <li>- Fangis</li> <li>- Schwarzer Mann</li> <li>- Hindernislauf</li> </ul>		<p>Freiraum zur Entdeckung des Fussballspieles</p> <p>Regelmässige Trainings im Freien</p> <p>Viele technische Grundelemente mit korrekten, sauberen Bewegungsabläufen</p> <p>Konditionstraining in spielerischer Form und Förderung der koordinativen Fähigkeiten mit Einbezug von Geräten</p> <p>Schnelligkeit und Reaktion</p> <p>Spiele</p>			<p>Freude am "richtigen" Fussball wecken</p> <p>Beginn einer Postenbezogenen Spezialisierung ( Defensive./Offensive )</p> <p>Umfassende Vermittlung der Grundlagentechnik und der konditionellen Grundbasis ( koordinative Fähigkeiten )</p> <p>Athletische Verbesserung Schwerpunkte:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Kräftigungsübung</li> <li>- Ausdauer ( Spiele )</li> <li>- Schnelligkeit</li> <li>- Beweglichkeit</li> </ul>			<p>Gezielter Ausgleich der körperlichen Ungleichheiten</p> <p>Umfangreiche Entwicklung der persönlichen ( individuellen ) körperlichen Stärken und Schwächen</p> <p>Steigerung des Trainingsumfanges</p> <p>Festigungsphase im technischen Bereich</p> <p>Taktische Grundsätze</p>			<p>Beginn des Hochleistungstrainings durch Steigerung der Trainingshäufigkeit und der Trainingsintensität in allen Bereichen des Fussballs</p> <p>Mithilfe bei der Lösung von sozialen und erzieherischen Problemen:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ablösung Elternhaus</li> <li>- Lehre / Mittelschule</li> <li>- Freunde</li> <li>- Finanzielle Not</li> </ul> <p>Der Jüngling wird zum Mann und will auch so behandelt werden.</p>				





Aargauischer  
**Fussballverband**

## n **F-Junior**

6-8 Jahre / Kindergarten bis 2.Klasse

Komplexe Bewegungsabläufe noch schwierig zu steuern

Ichbezogene Bedürfnisse (Ich und der Ball)

Gruppe bis 5 Spieler ideal



Aargauischer  
**Fussballverband**

## n **E-Junior**

8-10 Jahre / 2. bis 4. Klasse

Körperliche Beschwerden eventuell häufiger

Kritisches, sachorientiertes Denken

Motorik besser steuerbar, Bewegungsabläufe nicht fixieren

Mehr Selbständiges und Selbstbewusstsein am und mit dem Ball

Sachkompetenz des Trainers

Gruppe bis 7 Spieler ideal



Aargauischer  
**Fussballverband**

## n**D-Junior**

10 bis 12 Jahre / 4. bis 6. Klasse

Einsetzende pubertäre Entwicklung und 2. Längenwachstum gegen Ende

Motorik gut steuerbar

Situationsangepasstes Orientierungs- und Reaktionsvermögen

Herauslösung aus dem Elternhaus Peergruppe wird wichtig  
(Gleichgesinnte)

Trainer als Persönlichkeit

Gruppe bis 9 Spieler ideal – Fussball als Mannschaftsspiel



Aargauischer  
**Fussballverband**

nZitat von Calaprèse (1937)

**„Das Kind ist kein Miniaturerwachsener, und seine Mentalität ist nicht nur quantitativ, sondern auch qualitativ von der des Erwachsenen verschieden, so dass ein Kind nicht nur kleiner sondern auch anders ist.“**



Aargauischer  
**Fussballverband**

**F R A G E N**

**?**