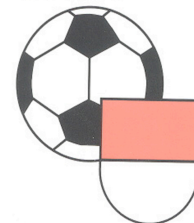


# Allgemeines 1

SKFV



## Einleitung

Liebe/r Trainer/in von Kids im Fussball,

Du trainierst Kinder im Fussball. Dafür danken wir Dir.

Wir hoffen, Du erlebst mit Deinen Junioreninnen viele fröhliche Stunden, kannst Ihnen Spielfreude und Spass ermöglichen und die Begeisterung für den Fussball entzünden.

Mit diesem Lehrmittel FUNdament wollen wir Dich und Deine Mitleiter/innen unterstützen.

Erfahrene J+S-Experten Kids haben mehrere Bausteine - Serien von aufeinander folgenden Lektionen - ausgearbeitet, welche die fussballerischen Fähigkeiten vergrössern durch dievielseitige Förderung aller Grundbewegungsformen. Das entspricht dem aktuellen Wissen über die Einführung von Kindern in den Fussball und hält gleichzeitig auch die J+S-Kids Vorschriften ein.

Das FUNdament zeigt im Fussball die einzelnen Schritte dazu auf.

Damit kannst Du auch gleich ein darauf bezogenes Kursjournal direkt für Deine J+S-Kursanmeldung übernehmen.

Kinder und oft auch ihre Eltern träumen von einer Fussballkarriere und **eifern ihren Idolen nach**. Und genau da holen wir sie ab, denn die einzelnen Bausteine schulen bestimmte Fussballtechniken. Die Voraussetzung dazu ist ein breiter Fächer an Grundbewegungsformen. Diese üben wir im Fussball entweder ohnehin und selbstverständlich, oder aber wir müssen sie zusätzlich ganz bewusst und ergänzend trainieren. Wir zeigen den Kindern auf, dass **ihre Idole darin ihre Vorbilder** sind, denen sie nacheifern.

Kinder wollen zunächst einmal spielen. Doch wollen wir ihnen aufzeigen, dass mit dem spielerischen Training auch der verwandten und ergänzenden Grundbewegungsformen ihr Fussballspiel sich langfristig verbessert. Wir lassen sie erleben, dass alle vorbereitenden Spiele und Übungsformen, die Fussball-Festivals und Spielfeste immer auf das Fussballspiel ausgerichtet sind. Darum endet jedes Kids-Training von 90 Minuten mit einer halben Stunde fröhlichem Fussballspiel. Und vielleicht merken dabei die Kids bereits, dass sie durch das vorherige Training etwas besser geworden sind.

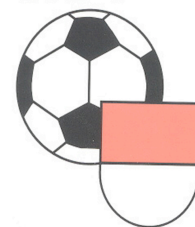
Und Dein Trainingsteam erlebt hoffentlich die Dankbarkeit Eurer begeisterten Kids.

Sie sagen nicht jedes Mal „Danke“.

Darum tun wir es diesmal für Sie: „**Danke für Deinen und Euren Einsatz!**“

# Allgemeines 2

SKFV



## Überlegungen zum Aufbau des **FUSSBALL-FUN**dament

- Der Name **FUSSBALL-FUN**dament ist aus folgenden Überlegungen entstanden:

**FUSSBALL**

Unsere Kinder wollen Fussball spielen

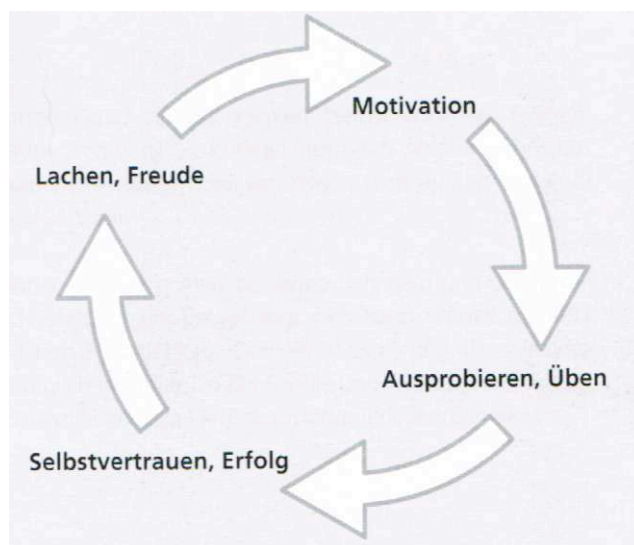
**FUN**

Unsere Kinder sollen Spass und Freude haben

**FUN**dament

Unseren Kinder soll eine vielseitige Grundausbildung geboten werden.

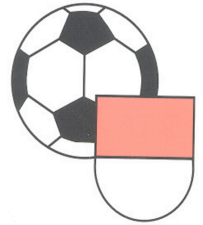
- Das Wortspiel „FUNdament“ stammt vom „Long-Term Athlete Development“ Modell aus Kanada, welches die Zeitspanne zwischen 5 und 10 Jahren als „FUNdamentals“ bezeichnet.
- Wir orientieren uns an diesem **Kreislauf**  
(Lehrmittel J+S Kids: Theoretische Grundlagen, S. 9)



- Unsere Kinder kommen aus **Freude am Fussballspielen** (30 Minuten Abschlusspiel) in den Fussballclub. In jedem Training sollten sie diese **Freude erleben** dürfen! Kinder sollen ihren **Idolen nacheifern** können.
- Das Fussball-FUNdament erfüllt alle **Hauptziele von J+S-Kids**
  - zusätzliche Bewegungs- und Sportstunden
  - breite Bewegungserfahrung (Vielseitigkeit)
  - geeignete Sportart finden (Ausgleich zeigt Alternativen zum Fussball)
  - Lust auf nachhaltiges Sporttreiben weckenund orientiert sich an den Weisungen für J+S Kids-Kurse.

# Allgemeines 3

SKFV



## Überlegungen zum Aufbau der Bausteine

- Alle Bausteine sind enthalten **8 Trainings**, die den drei Bereichen zugeordnet werden können.

Hauptsportart	4 Trainings
Verwandte Sportart	2 Trainings
Ausgleich	2 Trainings

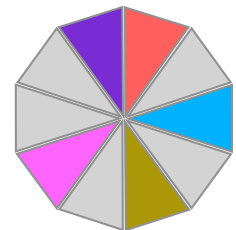
Mit dieser Aufteilung erfüllt das Fussball-FUNdament die Vorgaben aus den Weisungen von J+S-Kids (50 - 25 - 25).

- Alle **Bausteine beschreiben ein Ziel** - Die Kinder wetteifern gerne einem **Idol** nach. Aus diesen Grund haben wir beide Gedanken kombiniert, der Trainer oder die Kinder können ihren Lieblingsspieler oben rechts einsetzen oder einkleben, z.B. "Bälle halten wie Diego Benaglio".

- Die **Übersicht** jedes Bausteines zeigt, welche Fertigkeiten dafür benötigt werden ("Darauf kommt es an"). Wir lassen die Kinder ihrem **Idol nacheifern**, indem in jeder Übersicht ein Bild dieses Spielers eingesetzt werden kann.

Diese Übersicht soll auch zur "**Überzeugung**" der Eltern dienen.

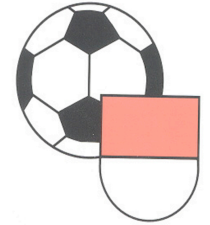
Sie zeigt im Weiteren, welche **vielseitigen** Grundbewegungsarten vorkommen (graph.Darstellung).



Laufen, Springen  
Balancieren  
Kämpfen, Raufen  
Rhythmisieren, Tanzen  
Klettern, Stützen  
Rollen, Drehen  
Werfen, Fangen  
Gleiten, Rutschen  
Schaukeln, Schwingen  
weitere Formen

- Die **Übungsauswahl** wurde absichtlich so getroffen, dass eine Übung in mehreren Trainings vorkommt. Der Grundsatz lautet: Die bekannten Übungen zu variieren, damit eine hohe Bewegungszeit gewährleistet ist und viele Wiederholungen möglich sind. Langes erklären und vieles herumstehen sollte vermieden werden. (Beispiel „Dribbeln im Hütchenwald“ hat 3 Varianten)
- Einzelne **Organisationsformen** sind in den „Hauptsportart-Trainings“ dieselben, wie in den „Sportart-Verwandten-Trainings“. Die Kinder kennen die Abläufe bereits und können nach einer kurzen Instruktion die Übung oder das Spiel beginnen. (Beispiel 1: „Karussell“, Fussball Torschuss oder Wurf mit der Hand; Beispiel 2: „Turnierformen“ sind immer ähnlich)
- Zeitangaben und Feldgrößen sind Richtwerte und können geändert/angepasst werden. Einzige Bedingung ist, das der Hauptteil (Spielen1 und Üben) mindestens 45 Minuten dauert..
- Für gas ganze Training braucht man einen Viertel eines Fussballfeldes (ca. 30mx50m).
- **GAG-Methode:**  
Diese Methode gewährt, dass in einem Training genügend gespielt wird. Vielen Fussball-Trainern ist die GAG-Methode ein Begriff und gibt ihnen die Grobstruktur eines Trainings vor. Daher wurde diese Trainingsstruktur übernommen.





## Entstehungsgeschichte Autoren

### • Entstehungsgeschichte

Die Idee für dieses Lehrmittel kommt von der Broschüre „Fussballorientierte Bewegungserziehung für Bambini und Minikicker“ des Westdeutschen Fussballverbands.

Hansruedi Kasper (Leiter der technischen Kommission im Fussballverband Region Zürich) gab Raphael Kern diese Broschüre mit den Worten:

„Genau so etwas brauchen wir bei J+S Kids!“

In Zusammenarbeit mit Max Stierlin (Dozent Sporthochschule Magglingen, Betreuer TA FVRZ) und Hansruedi Kasper reifte die Idee des „Fussball-FUNdament“.

Ausgearbeitet wurde/wird das „Fussball-FUNdament“ von Raphael Kern und Roman Hangarter. Es soll laufend mit neuen oder mit anderen Versionen der Bausteine erweitert werden.

### • Autoren

#### **Raphael Kern**

- studierte an der ETH Zürich Turn- und Sportlehrer
- Masterstudiengang „Spitzensport“ in Magglingen
- Seit zwei Jahren J+S Kids-Chefexperte des Kt.ZH
- Koordinator der jüngsten Fussballer des FC Zürich
- 5 Jahre Sportunterricht an der Volksschule
- Coach von Sportlehrern und Spitzensportlern

#### **Roman Hangarter**

- studierte an der ETH Zürich Turn- und Sportlehrer
- Fussballprofi in verschiedenen Vereinen
- Technischer Leiter des FVRZ
- J+S-Kids-Experte
- Mitglied Fachkommission J+S-Kids
- Mitglied AG Kids SFV

### • Literaturliste

Bambini/Minikickers; Westdeutscher Fussballverband 1999

1020 Spiel- und Übungsformen; B.Bruggmann; 5., überarbeitete Auflage; hofmann-Verlag

Kindertraining Fussballspielen 4-12; Prof.Dr. W.Schmidt; Württembergischer Fussballverband

Kurs-Unterlagen aus der J+S-Kids-Toolbox

### • Materialliste

#### **für Bausteine 1, 3 und 4**

- Fussbälle
- Mini-Fussbälle/Handbälle/Schaumstoffbälle
- verschiedene Bälle
- Überzieh-Leibchen
- Markierungshütchen
- Markierungskegel (Pylonen oder FVRZ-Kidis)
- Malstäbe
- Pugg-Tore oder andere kleine Tore
- lange und kurze Seile (Seilspringen)

#### **spezielleres Material**

- Federballsets (Schläger und Federn)
- Schnur oder Netz
- Reifen
- Laufleiter
- Schatzkarte und "Schatz"

#### **für Bausteine 2 (Halle)**

- Fussbälle ev. Kinderfutsalbälle für jedes Kind
- 2-3 weiche Bälle
- verschiedene Bälle
- Überzieh-Leibchen
- 4 Farben Spielbündel
- 8 Malstäbe oder Markierungskegel
- 4 Langbänke
- dünne Matten
- 2 Schwedenkasten
- 8 Reifen