

Tipps zur altersgerechten Trainingsgestaltung

5 Jahre

10 Jahre

Lachen

- | | |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"> • Vorliebe für Geschichten (Bilder) nutzen • Optimismus nutzen und Anstrengung loben • Positives Verhalten loben und aggressives Verhalten sanktionieren • Kinder möglichst viel mithelfen lassen | <ul style="list-style-type: none"> • Echte Erfolgserlebnisse ermöglichen • Leistung und Anstrengung loben • Positive Stimmung schaffen (niemand auslachen) • Schwächere Kinder durch positives Feedback stärken • Ideen der Kinder umsetzen |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

Lernen

- | | |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"> • Nur 2 bis max. 4 Regeln gleichzeitig einführen • An Bekanntem anknüpfen und Vieles wiederholen • Kinder sind ungefähr 8 (Übung) bis 20 Minuten (Spiel) aufmerksam | <ul style="list-style-type: none"> • Aufträge dürfen komplexer sein (Plan, Skizze) • Taktische Elemente können trainiert werden (z. B. «Blume») • Komplexere Spiele sind möglich (mit Joker) • Kinder sind bis 20 Minuten (Übung) und länger (Spiel) aufmerksam |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

Leisten

- | | |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"> • Mit sich selber messen lassen • Das kooperative (wie viel schaffen wir gemeinsam?) stärker gewichten als das kompetitive (wer gewinnt?) • Immer wieder «loslassen» und nicht immer führen (Offenen Lernweg anbieten) | <ul style="list-style-type: none"> • Wettbewerbe und Turniere durchführen • Spielprinzipien umsetzen • Rückmeldung konkret auf Handlung beziehen (den Ball hast du gut geschossen) |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|