



## Fußball beim SV Traktor Malschwitz e.V.

Hier läuft's immer rund

Egal ob Mädchen oder Junge, schnell oder langsam, schüchtern oder forsch, benachteiligt oder Ausnahmetalent. Ballspiele finden die meisten Kinder toll. Viele von ihnen wollen irgendwann mit dem richtigen Kicken anfangen. Warum das eine gute Idee ist, die nicht nur Spaß macht, sondern gleichzeitig die Gesundheit und die soziale Kompetenz fördert, erfahren Sie hier:

<p><b>Ballzauber</b> Kinder haben von Natur aus einen großen Bewegungsdrang, der ausgelebt werden will. Fußballspielen bietet den Kleinen eine tolle Möglichkeit, Energie loszuwerden, sich auszutoben und mit Spaß am Ballspiel wild über den Platz zu rennen.</p>	<p><b>Schnupfnase adé</b> Fußball findet fast immer an frischer Luft statt – auch bei Wetter, bei dem man als Familie vielleicht lieber zu Hause bleiben würde. Für die Kids und ihre Gesundheit hat die Bewegung an frischer Luft bei Wind und Wetter aber Vorteile: Der Körper wird abgehärtet und das Immunsystem gestärkt. Das steigert die Abwehrkräfte für die nächste Erkältungswelle.</p>
<p><b>Bärenstark</b> Kinder brauchen noch kein gezieltes Krafttraining, um Muskeln aufzubauen. Beim Fußball geschieht das sozusagen ganz von alleine. Dabei werden nicht nur die Beine beim Laufen, Springen, Abstoppen und Schießen trainiert, sondern genauso der Oberkörper, der dafür sorgt, bei jedem Manöver stabil zu bleiben. Kicken ist keine einseitige Belastung. Es beansprucht die Muskulatur abwechslungsreich und auf unterschiedliche Weise. Eine gut ausgeprägte Muskulatur beugt schließlich Verletzungen vor und unterstützt das Knochengestüt.</p>	<p><b>Fit wie ein Turnschuh</b> Fußball ist vor allem eines: ein perfektes Konditionstraining. Die Kinder sind während des Spiels in ständiger Bewegung, sprinten, laufen wieder langsamer, müssen schnell die Richtung wechseln – das alles fördert ihre Fitness. Das wiederum hält gesund und verhindert die auch schon bei Kindern weit verbreiteten Herz-Kreislauf-Krankheiten und Übergewicht.</p>
<p><b>Fair Play</b> Wer Fußball spielen möchte, muss sich an Regeln halten und lernen, Autoritäten wie Trainer und Schiedsrichter zu respektieren. Auch das ist eine wichtige soziale Kompetenz, die den kleinen Kickern im Alltagsleben zu Gute kommt.</p>	<p><b>Motorik-Profis</b> Zu jedem Fußballtraining gehören Koordinations- und Technikübungen. Schnelles Laufen mit Ball, abruptes Abstoppen und Richtungswechsel, Dribbeln durch Slalomstangen oder Tore schießen – das alles erfordert großes motorisches Können, das die kleinen Kicker spielerisch erlernen.</p>
<p><b>Echte Teamplayer</b> Jeder kann das Beste für seine Mannschaft leisten, aber kein noch so begnadeter Spieler wird alleine ein Spiel gewinnen können. Mannschaftssport heißt eben auch: Sich selbst bei Bedarf hinten anstellen zu können, nicht permanent auf Alleingänge zu setzen oder konsequent den Einzelkämpfer zu mimen. Von gleichberechtigten Kindern im Team Grenzen aufgezeigt zu bekommen – manchmal ohne viele Worte – ist oft wirksamer und nachhaltiger als lange Reden von Eltern oder Trainern. Andererseits bietet sich viel Gelegenheit für das „Üben“ von Verhaltensweisen, die – nicht nur im Kindesalter, sondern ein Leben lang! – viel häufiger im Alltag zum Einsatz kommen sollten: Lobende Worte zu finden und die Leistung anderer offen, ehrlich und neidlos anzuerkennen. Die Kinder lernen, verschiedene Charaktere, Nationalitäten oder Kinder aus anderen sozialen Verhältnissen zu respektieren und mit ihnen im Team zu kooperieren und zusammenzuhalten. Als Mitglied einer Mannschaft müssen die Kinder sich durchsetzen, aber auch Kompromisse eingehen können. Sie müssen mal nachgeben, können aber auch die Führung übernehmen und entwickeln echten Teamgeist.</p>	<p><b>Rückendeckung</b> Rückenschmerzen sind schon bei Kindern weit verbreitet und nehmen weiterhin zu. Das bestätigt auch eine von der DAK im Jahr 2010 in Auftrag gegebene Forsa-Befragung unter Kinderärzten. 44 Prozent der befragten Mediziner gaben an, dass die Zahl der Kinder mit Rückenschmerzen in den vergangenen zehn Jahren leicht gestiegen ist. Rund 13 Prozent der Befragten sprachen sogar von einem starken Anstieg. Die Ursachen sind meist mangelnde Bewegung und fehlende Muskulatur. Kleine Kicker beugen dem vor. Durch die regelmäßige, vielfältige Bewegung und den Aufbau der gesamten Körpermuskulatur stärken sie auch ihren Rücken.</p>

<p><b>Kleine Kicker, große Wahrnehmung</b>  Während man sich in Einzelsportarten ganz auf sich und die eigene Leistung konzentrieren kann, müssen schon die Mini-Fußballer alles auf dem Feld im Blick behalten. Die eigenen Mannschaftskameraden, die gegnerischen Spieler und den Ball. Das erfordert viel Konzentration und die Entwicklung eines guten Überblicks.</p>	<p><b>Am Ball bleiben</b>  Wer in einem Verein kickt, kann nicht nur dann zum Training kommen, wenn man gerade in Stimmung ist. Auch wenn die Kleinen gerade mal mehr Lust hätten, bei dem Nieselwetter vor dem TV sitzen zu bleiben, sollten sie zum Training gehen. Schließlich wartet die ganze Mannschaft. Das fördert das Durchhaltevermögen und die Disziplin.</p>
<p><b>Eigene Verhaltensweisen reflektieren</b>  Wer täglich mit Kindern zusammen ist, weiß: Kinder sind nicht immer nett zueinander. Sind die Gemüter erhitzt, wird mit Schimpfwörtern nicht zimperlich umgegangen und nicht immer geht es dabei fair zu. Sport ist nicht nur ideal, um Kindern mit reichlich Temperament und Energie abwechslungsreiche Möglichkeiten zur Bewegung zu bieten, er fördert ebenso den Erwerb sozialer Kompetenzen. Denn jeder wird wohl beim Fußball einmal einen „Elfer“ verschießen, sich vom Gegner auf dem Spielfeld allzu leicht austricksen lassen, verletzungsbedingt tatenlos das Spielgeschehen vom Rande aus verfolgen müssen oder auf der Reservebank sitzen – und niemand möchte in einem solchen Moment angeraunt, ausgelacht oder belächelt werden! Wer selbst einmal gerade geschilderte Erfahrungen gemacht hat, dem wird es künftig sicherlich leichter fallen, sich in andere Kinder hinein zu versetzen, denen gleiches widerfährt, und mit Verständnis statt mit Häme zu reagieren.</p>	<p><b>Gemeinsam ein Ziel vor Augen haben</b>  Ob in der Schule, später im Job oder in der Freizeit: An einem Strang zu ziehen, um ein gemeinsames Ziel zu erreichen, ist immer eine tolle Erfahrung und kann die beste Motivation sein, das Bestmögliche aus sich heraus zu holen. Dabei ist oft bereits der Weg das Ziel: Zeit gemeinsam zu verbringen, von den Erfahrungen anderer profitieren zu können, zusammen neue Ideen und Strategien zu entwickeln, sich gegenseitig Mut zuzusprechen, wenn es gerade mal nicht „rund läuft“, sich von neuen Impulsen anderer überraschen zu lassen oder gelegentlich selbst die treibende Kraft für Wege in neue Richtungen zu sein schafft Zufriedenheit, (Selbst)Vertrauen und macht einfach Freude. „Ganz nebenbei“ schweiß die gemeinsam verbrachte Zeit, das Streben nach kollektiven Zielen Kinder fest und dauerhaft zusammen.</p>

### Ist Fußball ein gefährlicher Sport?

Nach all den guten Gründen bleiben doch bei manchen Eltern Zweifel, ob sich die Kids beim Kicken nicht schnell und heftig verletzen können. Doch hier gibt es Entwarnung. Ein Orthopäde und Unfallchirurg stellte fest, dass es heutzutage ein viel größeres Problem ist, wenn sich Kinder nicht bewegen und keinen Sport machen. Natürlich besteht beim Fußball ein Risiko – wie bei jedem anderen Sport. Schwerwiegende Verletzungen sind aber selten. Zudem lernen die Kinder im Fußball, wie man beispielsweise nach einem Zusammenprall in der Luft richtig landet, ohne sich zu verletzen. Studien zeigen, dass es bei Mannschaften, die diese Übungen in den Trainingsbetrieb integrieren, zu weniger Verletzungen kommt. Außerdem beugen die Aufwärm-, Dehn- und Konditionsübungen, die zu jedem Training gehören, Verletzungen während des Spiels vor.

### Was man für den Einstieg ins Fußballtraining braucht:

- richtige Fußballschuhe sorgen für einen festen und sicheren Halt (Wichtig: Für Kinder bitte keine Stollenschuhe! Das gesamte Körpergewicht liegt hier nur auf wenigen Punkten, was kleinen Kinderfüßen gar nicht gut tut. Wählen Sie die so genannten Nockenschuhe und lassen Sie sich in einem Sport-Fachgeschäft beraten.)
- Schienbeinschoner schützen die Schienbeine und Knöchel
- Trainingshosen (kurz und lang für die kalten Tage)
- Trainingsjacke für kalte Tage und nach dem Training, damit sich Ihr verschwitztes Kind nicht erkältet
- einen Fußball – schließlich will Ihr Kind auch außerhalb des Trainings mit seinen Freunden kicken.

Der SV Traktor Malschwitz e.V. macht aus unseren Kindern starke Persönlichkeiten. Bei jeder Art von Mannschaftssport lernen Kinder viel über sich und andere. Sie entwickeln soziale Kompetenzen und die Fähigkeit, im Team zusammen etwas zu bewirken. Gemeinsam leben, gemeinsam gewinnen, gemeinsam verlieren.