

AN DIE BÄLLE, FERTIG, LOS!

Am Beispiel der Ballschule Molfsee: So gelingt das vielseitige Trainingsprogramm ohne viel Aufwand auch im Sportverein.

AUTOR
Thomas Heun

ALTERSSTUFEN
G ■ F ■



Foto: Adobe Stock

Unter Sportlehrern, Trainern, Eltern und Kindern erfreuen sich Ballschulen zunehmender Beliebtheit. Darüber hinaus bieten sie die Möglichkeit, frühzeitig neue Mitglieder an den Verein heranzuführen und Kinder für den Ballsport zu begeistern. Doch was ist eigentlich eine Ballschule?

BALLORIENTIERTE BEWEGUNG IN DER GRUPPE

Ballschulen richten sich an Mädchen und Jungen im Kindergarten- und Grundschulalter. Sie wollen ihnen unabhängig von komplexen Regeln der Sportarten oder ihren Wettspielbetrieben die Möglichkeit zur ballorientierten Bewegung in der Gruppe ermöglichen. Die Vorteile liegen auf der Hand: Die Kinder wer-

den auf eine spielerische Art und Weise an den Umgang mit Bällen gewöhnt und niedrigschwellig an die spezifischen Angebote von Vereinen (im Kern: Fußball, Handball, Basketball) herangeführt. Zudem lässt sich aktuell beobachten, dass es zu einer Verlängerung des Ansatzes der Ballschule in die unterschiedlichen Sparten kommt (z. B. „Ballschule Fußball“).

Wie lässt sich eine Ballschule einfach realisieren?

Die Ballschule Molfsee geht demnächst in ihre dritte Saison. Sie ist mit einem Trainer und 15 Kindern im Alter zwischen vier und fünf Jahren gestartet und findet immer freitags in einer Turnhalle statt. Als Anfangsinvestition haben wir 30 Plastik- und Schaumstoffbälle ange-

schafft. Inzwischen bieten wir 40 Kindern ein wöchentliches Sportangebot; neben dem verantwortlichen Trainer wird die Ballschule von drei Nachwuchsfußballern (elf und zwölf Jahre) und mindestens zwei Elternteilen unterstützt. Tatsächlich konnten wir viele der Jungen und Mädchen in Anschlussangebote (insbesondere Handball und Fußball) unseres Vereins überführen. Mit dem Beginn des kommenden Schuljahres weiten wir unser Angebot aus: Neben der „Ballschule Junior“ (für Vier- bis Fünfjährige) bieten wir dann auch eine „Ballschule Kids“ (für Sechs- bis Siebenjährige) an.

DIE SECHS GOLDENEN REGELN DER BALLSCHULE MOLFSEE

Doch was sind die Erfolgsfaktoren einer Ball-

schule im Sportverein? Und wie lässt sie sich dauerhaft integrieren? Hier sind unsere Empfehlungen in Form von sechs „goldenen Regeln“:

1. Bälle sind wichtig, aber eine vielseitige Bewegungsschulung ist wichtiger.

Die Ballschule ist ein frühes Sportangebot und bietet Kindern (und ihren Eltern) in Sachen sportlicher Neigung eine erste Orientierung. Bei uns haben auch diejenigen Spaß, die mit Bällen erst einmal nicht so viel anfangen können. Wie geht das genau? Wir starten jede Stunde mit einem Geräteparcours, in dem sich alle Teilnehmer austoben können. Sie laufen, springen, klettern, hüpfen und kriechen erst einmal ohne Ball.

2. Kurze und klare Ansagen – dann geht es ohne viel Warte- und Standzeit in die Übungen.

Die Aufmerksamkeitsspanne in dieser Altersklasse ist sehr gering. Wir überlegen uns also Aufgaben, die leicht zu verstehen sind, und bei denen sich alle schnell und viel bewegen. In einer Schlange stehen, um in zwei Minuten einmal auf das Tor zu schießen? Das ist bei uns nicht erwünscht! Für Erläuterungen kommen alle Kinder zwischen den Übungen auf dem Mattenlager zusammen. Hier gibt es klare Regeln:

Einer spricht, und wer etwas sagen will, meldet sich und wartet, bis die Trainer ihn namentlich aufruft.

3. Der Spaß an der Bewegung mit Bällen in der Gruppe kommt vor der Ausbildung individueller Ballfertigkeiten.

Viele Übungen der Ballschule sehen auf dem Papier toll aus, entpuppen sich in der Praxis aber als langweilig und überfordernd („Thomas, das ist laaangweilig!“). Wir setzen auf eine Handvoll einfacher und bewährter Übun-



gen, bei denen Spaß und Abwechslung im Vordergrund stehen. Denn: Wer Spaß in einer Sportstunde hat, lernt automatisch.

4. Die Kinder und ihre Kreativität einbeziehen.

Jede Stunde der Ballschule hat ein Thema. Dieses wird von den Kindern in der Vorwoche vorgeschlagen. Jeder ist mal dran. Zudem sind wir offen für spontane Ideen. Die Vorteile: Erstens fühlen sich alle ernstgenommen und sind umso motivierter und selbstbewusster bei der Sache. Zudem sparen die Trainer viel Vorbereitungszeit und können der Gruppe mehr Aufmerksamkeit zukommen lassen.

5. Andere Trainer einbinden und Eltern aktivieren.

Der Erfolg der Ballschule steht und fällt mit einem guten Betreuungsschlüssel: 1 zu 8 ist toll, 1 zu 25 kann Trainern den letzten Nerv rauben. Der Haupttrainer hat stets zwei Spieler aus seinem Fußballteam – bei uns aus den D-Junioren – eingebunden. Diese verdienen sich ein kleines Taschengeld hinzu, und sie wachsen als Persönlichkeiten durch die Übernahme von Verantwortung. Eltern, denen die Zeit auf der Warteliste zu lang wird, bekommen von uns direkt ein Angebot, als Co-Trainer mit einzusteigen.

6. Jede Stunde hat ein anderes Thema.

Attraktive Themen (z. B. „Ninjago“, „Piraten mit Kanonen“, „Drachentanz“) sorgen für Abwechslung und erleichtern den Kindern den Zugang zu der für sie neuen Welt des Sports. Ist es wichtig, dass die Trainer daraus immer eine durchgängige Geschichte spinnen? Das wäre wünschenswert, aber ist auch nicht jedermanns Sache und verlangt nach noch mehr Zeit in der Vorbereitung. Unsere Übungsleiter überlegen sich daher immer einen passenden Einstieg und passen den Auf-



Fotos: Thomas Heun

bau des Geräteparcours an. Zudem überlegen wir uns zwei bis drei zum Thema passende Übungen.

EINE TYPISCHE BALLSCHULSTUNDE

1. Tummelphase
2. Begrüßung
3. Geräteparcours I + II
4. Trinkpause I
5. Spiel I
6. Trinkpause II
7. Spiel II
8. Gemeinsames Aufräumen I
9. Verabschiedung + „Raus-schmeißerspiel“
10. Gemeinsames Aufräumen II

Die Phase „Geräteparcours“ und „Gemeinsames Aufräumen“ besteht jeweils aus zwei Teilen: Während der Geräteparcours einmal ohne und einmal mit Ball durchlaufen wird, findet bei Aufräumen 1 (Punkt 8) zunächst nur ein Sammeln der Bälle statt. Beim abschließenden Aufräumen der Gerätschaften (Punkt 10) packen Eltern und Kinder gemeinsam an, wobei die Kinder aus Sicherheitsgründen nur die Matten, die Erwachsenen Kästen und Bänke beiseite räumen.