

# **Checkliste: Mut & Selbstständigkeit im Kinderfußball fördern**

## **Vor dem Training: Planung mit Selbstwirksamkeit**

- Habe ich heute eine Phase eingeplant, in der die Kinder selbst gestalten dürfen?
- Gibt es Raum für persönliche Ziele (z. B. durch Zielkarten oder kurze Gespräche)?
- Ist eine „Mini-Coach“-Rolle vorgesehen? (z. B. bei Aufwärmen, Gruppenleitung, Spielorganisation)
- Baue ich eine Herausforderung ein, die über den Komfortbereich hinausgeht? (z. B. ungewohnte Regeln)
- Ist der „Wochen-Kapitän“ und sein „Adjutant“ bestimmt?

## **Während des Trainings: Verantwortung statt Vorgaben**

- Stelle Fragen statt Anweisungen: „Was würdest du anders machen?“
- Gib Feedback zur Anstrengung – nicht nur zum Ergebnis.
- Lass Kinder Entscheidungen treffen (z. B. Position, Mitspielerwahl, Spielregeln).
- Fördere eigenständige Problemlösung („Wie könnt ihr das besser lösen?“).
- Beobachte, ohne sofort zu korrigieren – Vertrauen vor Kontrolle!

## **Nach dem Training: Reflexion & Entwicklung**

- Habe ich mir Zeit für eine gemeinsame Mini-Reflexion genommen?
- Konnte jedes Kind heute **etwas Eigenes** ausprobieren oder erreichen?
- Habe ich Selbstinitiative und mutige Versuche sichtbar gemacht und gewürdigt?
- Hat das Training mehr Selbstvertrauen erzeugt?

## **Bonus: Trainer-Impulse zur Weiterentwicklung**

- Jede Woche 1 neue „Verantwortungs-Rolle“ einführen
- 1x pro Monat: Freies Training mit Selbstorganisation
- Eltern kurz informieren: Warum „Selbermachen“ wichtiger ist als „Befehl befolgen“

## **Merksatz**

**„Kinder, die auf dem Platz Verantwortung übernehmen dürfen, lernen nicht nur Fußball – sie lernen fürs Leben.“**