

### 1. Ballzauber

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.



### 2. Schnupfnase ade



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.

### 3. Bärenstark



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.

### 11. Überall und jederzeit



Und schließlich können kleine Kicker überall und zu jeder Zeit Bälle schießen – unabhängig vom Verein und Training. Einfach zwei Tore improvisieren, Ball und mindestens einen Freund oder eine Freundin (oder Mama oder Papa) schnappen und los geht's.

# 11 Gründe, warum Kinder Fußball spielen sollten

### 4. Fit wie ein Turnschuh



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.

### 10. Am Ball bleiben



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

### 5. Motorik-Profis



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.

### 9. Fair Play



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.

### 6. Rückendeckung



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.

### 7. Echte Teamplayer



Fußball ist ein Mannschaftssport und als solcher die beste Schule für soziale Kompetenz. Die Kinder lernen, verschiedene Charaktere, Nationalitäten oder Kinder aus anderen sozialen Verhältnissen zu respektieren und mit ihnen im Team zu kooperieren und zusammen zu halten. 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. Und schließlich hat der Sport eine ganz allgemeine soziale Komponente: Fußball verbindet – nicht nur die eigene Mannschaft, sondern auch die Fans.

### 8. Kleine Kicker, große Wahrnehmung

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.



Wann: Schnuppertraining immer dienstags  
von 16:00 bis 17:00 Uhr für die Jahrgänge 2018, 2017, 2016  
von 16:45 bis 18:00 Uhr für die Jahrgänge 2015, 2014, 2013, 2012  
Wo: TV-Platz in Amberg, Am Schanzl 9  
Wer: Kinder (Mädchen und Jungs)  
Info: Ohne Voranmeldung, kostenlos und ohne Verpflichtungen  
Fragen: Jürgen Weber Tel: 0151 70883686  
Gültigkeit: Herbst 2022 (so lange Training im Außenbereich möglich ist)  
Siehe Autor: UrbiaCommunity, Nicole Borrasc.