

# TRAININGSKONZEPTION KINDERFUSSBALL

## HINWEISE ZUR E-JUGEND

E-Jugend-Spieler sind auf dem Weg vom „Spielalter“ zum „Lernalter“. Sie durchlaufen somit eine bedeutende Entwicklung, bei der sie ihre Persönlichkeit und ihre sportlichen und damit fußballerischen Fähigkeiten weiter ausbilden. Die Entwicklung von Lern- und Leistungsbereitschaft sowie von Selbstvertrauen und Konzentration wird durch eine Orientierung an Vorbildern und eine körperliche und psychische Ausgeglichenheit ergänzt.

Als Kindertrainer sollte man den Kindern nicht durch Coaching die Entscheidungen auf dem Feld abnehmen („Schieß!“, „Spiel ab!“), sondern sie selbst Lösungen finden und ausprobieren lassen. „Fehler“ gehören zum Lernprozess dazu. Es gilt, Begeisterung zu entfachen und Spaß am Spiel und der Bewegung zu vermitteln. Mit Spaß lernen die Kids am besten. Das Ziel: Die Kinder nehmen das Gelernte mit nach Hause und verbessern dort, auf der Straße und dem Bolzplatz mit Freunden und Familie ihre Fähigkeiten.

ENTWICKLUNGSSTUFE	ZIELE/SCHWERPUNKTE	TRAINING PRO WOCHE
<b>MEINE KUMPELS UND ICH</b>	<b>Individuelle Ballkontrolle + Zusammenspiel:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Dribbeln + Passen + Ballmitnahme (flach &amp; hoch) + Schießen</li> <li>• Ergänzende, spielerische „Kopfballschulung“ (leichte Bälle)</li> </ul>	2x Fußball + andere Sportart(en) (vielseitige Bewegungserfahrungen!)

## TRAININGSKONZEPT E-JUGEND

Auf dem Weg vom „Spielalter“ zum „Lernalter“ werden im E-Jugend-Training auch Formen für Koordination, Technik und Schnelligkeit eingebunden, die jedoch zu großen Teilen in spielerischen Übungsformen verpackt werden. In den Spielformen wird auch vermehrt der Gegner-, Raum- und Zeitdruck erhöht.

Die Kinder sollen im Training möglichst zu jeder Zeit voll eingebunden sein, denn die Kinder und deren Entwicklung stehen im Mittelpunkt. Durch kleine Felder und kleine Teams haben die Kids sehr viele Ballaktionen. Das ermöglicht maximale Lerngelegenheiten und viele Erfolgserlebnisse. Durch die Glücksgefühle lernen die Kinder den Fußball lieben und verbessern sich schnell.

Die Trainingseinheit ist in vier Phasen eingeteilt. Die Zeitangaben sind als Richtwerte zu verstehen.

	PHASE 1	PHASE 2	PHASE 3	PHASE 4
<b>TRAININGSART</b>	Allgemeines Spiel / Spielform	Übungsform	Spielform 1	Spielform 2
<b>ANTEIL AM TRAINING</b>	25%	25%	25%	25%
<b>BEI 80 MINUTEN TRAININGSZEIT</b>	20 Minuten	20 Minuten	20 Minuten	20 Minuten
<b>TRAININGS-INHALT</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Fangspiele (mit vielfältigen Bewegungsaufgaben)</li> <li>• Vielseitigkeit mit Ball</li> <li>• <b>Ballschule</b></li> <li>• Fußball-Spielform</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Formen für Koordination, Technik &amp; Schnelligkeit</li> <li>• Formen mit Gegner-, Raum- &amp; Zeitdruck</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Dribbelfußball: 1gg1 + Torwart bis 3gg3 + Torwart</li> <li>• Funino</li> <li>• Kleine Spielformen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Freie Spielformen: 4gg4 + Torwart</li> </ul>

Aus Gründen der leichteren Lesbarkeit wird in den vorliegenden Ausführungen die gewohnte männliche Sprachform bei personenbezogenen Substantiven und Pronomen verwendet. Dies impliziert jedoch keine Benachteiligung des weiblichen Geschlechts, sondern soll im Sinne der sprachlichen Vereinfachung als geschlechtsneutral zu verstehen sein.

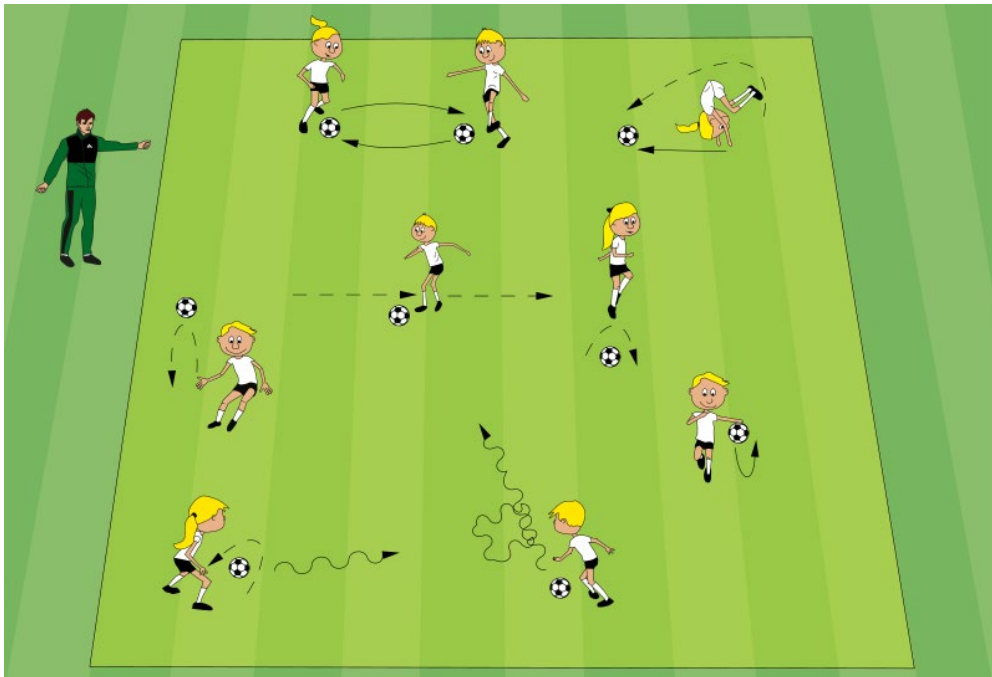
## HINWEISE ZUR PHASE 1 – SPIEL ODER SPIELFORM – BALLSCHULE

- Das Kindesalter ist die sensible Phase für die Entwicklung der koordinativen Fähigkeiten und der Kreativität. Durch viele unterschiedliche Spiele mit Elementen aus unterschiedlichen Sportarten erlernen die Kinder spielerisch die Grundmotorik und werden zu kreativen Bewegungstalenten. Kinder, die frühzeitig ein breites Bewegungsspektrum erlernen, können später auf einem breiteren Grundgerüst an koordinativen Fähig- und Fertigkeiten sowie Lösungsfindungen aufbauen. Dies wirkt sich auch positiv auf die Fußballfähigkeiten aus.
- Viele Ersatzbälle direkt neben dem Feld vermeiden längere Unterbrechungen. Die Kinder holen sich die Bälle oder der Trainer bringt sie schnell wieder ins Spiel. Es kann oftmals mit altersgerechten Bällen unterschiedlichen Umfangs, Gewichts und verschiedenen Prolleigenschaften gespielt werden, um das differenzielle Lernen zu fördern. Es kann einen Trainingstag in der Woche oder im Monat geben, bei dem jedes Kind seinen eigenen Ball mitbringen darf (egal welche Sportart).
- Die folgenden Spiel- und Übungsformen können (mit anderen Materialien) draußen auf dem Feld oder in der Halle durchgeführt werden. Nur weil das Spiel in der Grafik in der Halle stattfindet, bedeutet das nicht, dass es nur dort möglich ist!

## INHALT

Ballakrobatik.....	4
Bälle passen und werfen .....	5
Endzonenball .....	6
Spielchen wechsel dich.....	7
Sportarten-Olympiade.....	8
Königsball .....	9
Kegel abwerfen.....	10
Team-Billard .....	11
Pong-Ballschule .....	<b>Fehler! Textmarke nicht definiert.</b>
Gefängnisball.....	13
Star Wars .....	14
Zombieball.....	15

## Turnstunde



MATERIAL PRO FELD	FELDGRÖSSE	SPIELERANZAHL
4 Hütchen	L: 20m B: 20m	Min. 4

### ABLAUF

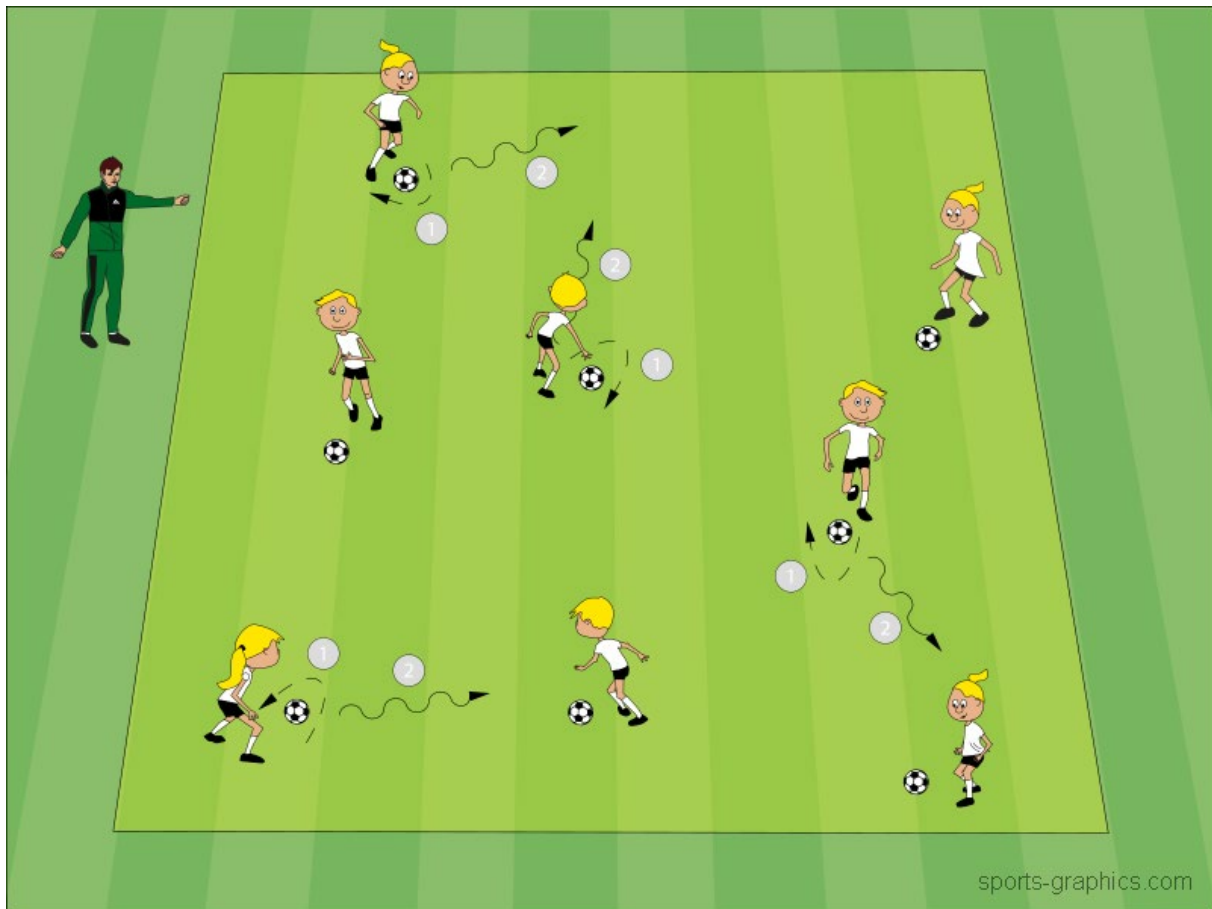
- Jedes Kind hat einen Ball am Fuß und führt im Feld verschiedene Bewegungsaufgaben aus:
  - Mit Ball: Prellen, werfen, dribbeln, passen, Bälle tauschen, Drehungen usw.
  - Ohne Ball: Rolle vorwärts/rückwärts, Rad rechts/links, Hopser-Lauf, Rückwärts-Lauf, Sprungrolle, Handstand (mit Hilfestellung), Bocksprung mit Partner, usw.
  - Weitere Bewegungsideen sind bei der Ballschule Heidelberg oder beim [SC Freiburg](#) zu finden oder von den Kindern zu erfragen
- Die Bewegungsaufgaben können vom Trainer vorgegeben, von allen Kindern gleichzeitig durchgeführt oder von den Kindern selbstständig ausprobiert werden. Die Trainer sollten die Übungen selbst mitmachen. Wenn einzelne Kinder ihre Übungen den Trainern vorführen möchten, sollten sie das auf jeden Fall tun können
- Unterschiedliche Signale des Trainers (Anzahl von Klatschern) können unterschiedliche Übungen bedeuten. Auch der Einsatz von Musik ist denkbar: Wenn die Musik pausiert wird, muss eine Übung durchgeführt werden

### HINWEISE

Folgende Fähigkeiten werden über die Übungen vermittelt:

- Differenzierungsfähigkeit (z.B. hohes/tiefes Prellen, Prellen mit Zusatzaufgaben)
- Orientierungsfähigkeit (z.B. Werfen/Fangen mit Drehungen oder Ballwechsel)
- Rhythmisierungsfähigkeit (z.B. Hopser-Lauf-Rhythmus und Prellen mit linker/rechter Hand)
- Kopplungsfähigkeit (z.B. Prellen mit laufkoordinativen Aufgaben verbinden)
- Gleichgewichtsfähigkeit (z.B. Ball-Aufgaben mit Drehungen, Rollen, Springen/Landen, Einbeinaufgaben etc. verbinden)

## Ballakrobatik



MATERIAL PRO FELD	FELDGRÖSSE	SPIELERANZAHL
4 Hütchen, jedes Kind ein Ball	L: 20m B: 20m	Egal

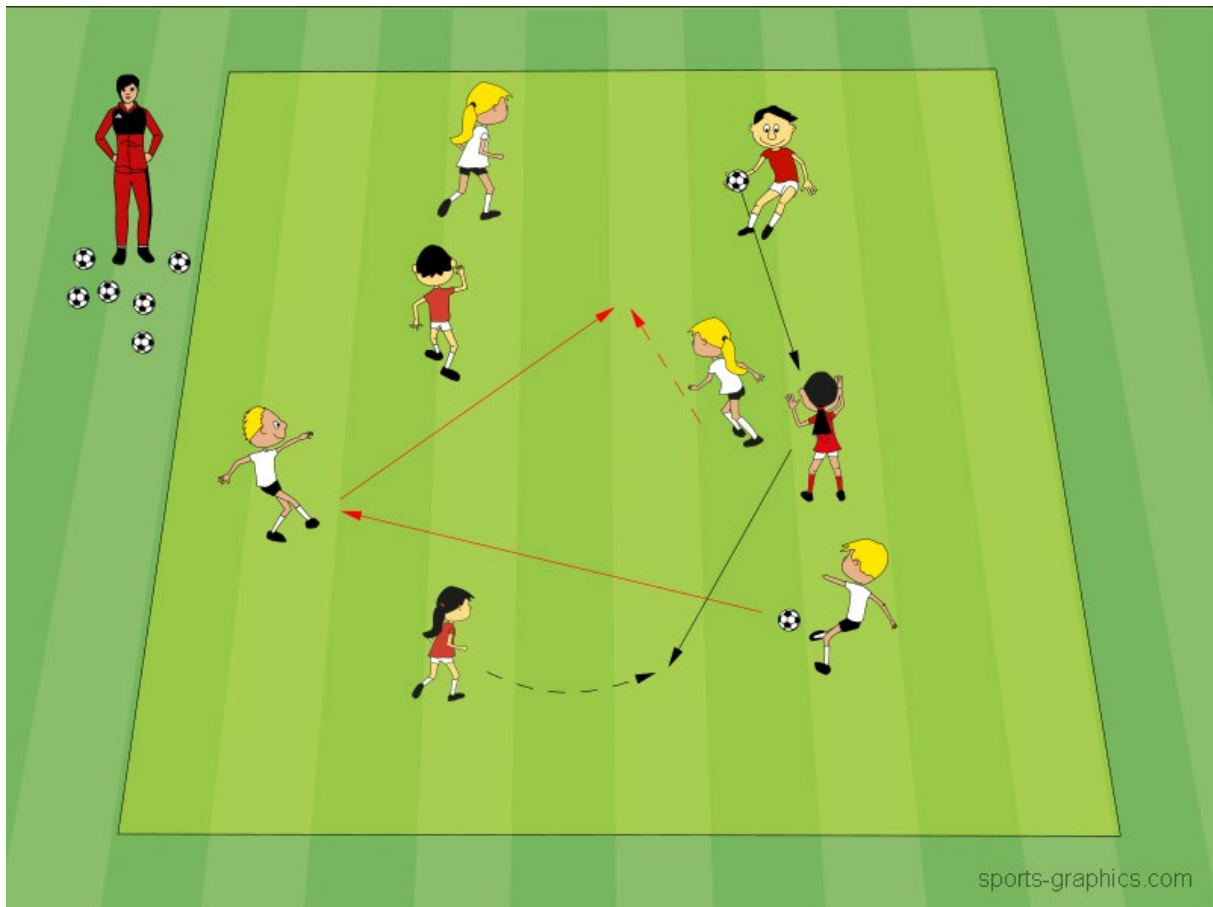
### ABLAUF

- Alle Kinder bewegen sich mit Ball im Feld
- Der Trainer gibt eine Bewegungsaufgabe oder eine Finte vor, welche die Kinder auf Kommando alle gleichzeitig ausführen
- Dem Bewegungsablauf wird immer eine neue Bewegung hinzugefügt, sodass die Bewegungen aufeinander aufbauen und eine Choreografie entsteht
- Die Teamchoreografie für 5-10 Minuten zu Beginn jedes zweiten, dritten oder vierten Trainings üben und immer wieder einen neuen Bewegungs-Baustein hinzufügen

### VARIATIONEN

- Die Kinder sollen die Aufgaben mit beiden Füßen ausführen
- Es können Bewegungen aus unterschiedlichsten Sportarten integriert werden

## Bälle passen und werfen



MATERIAL PRO FELD	FELDGRÖSSE	SPIELERANZAHL
4 Hütchen, Leibchen für jedes Kind	L: 20m B: 20m	Min. 6

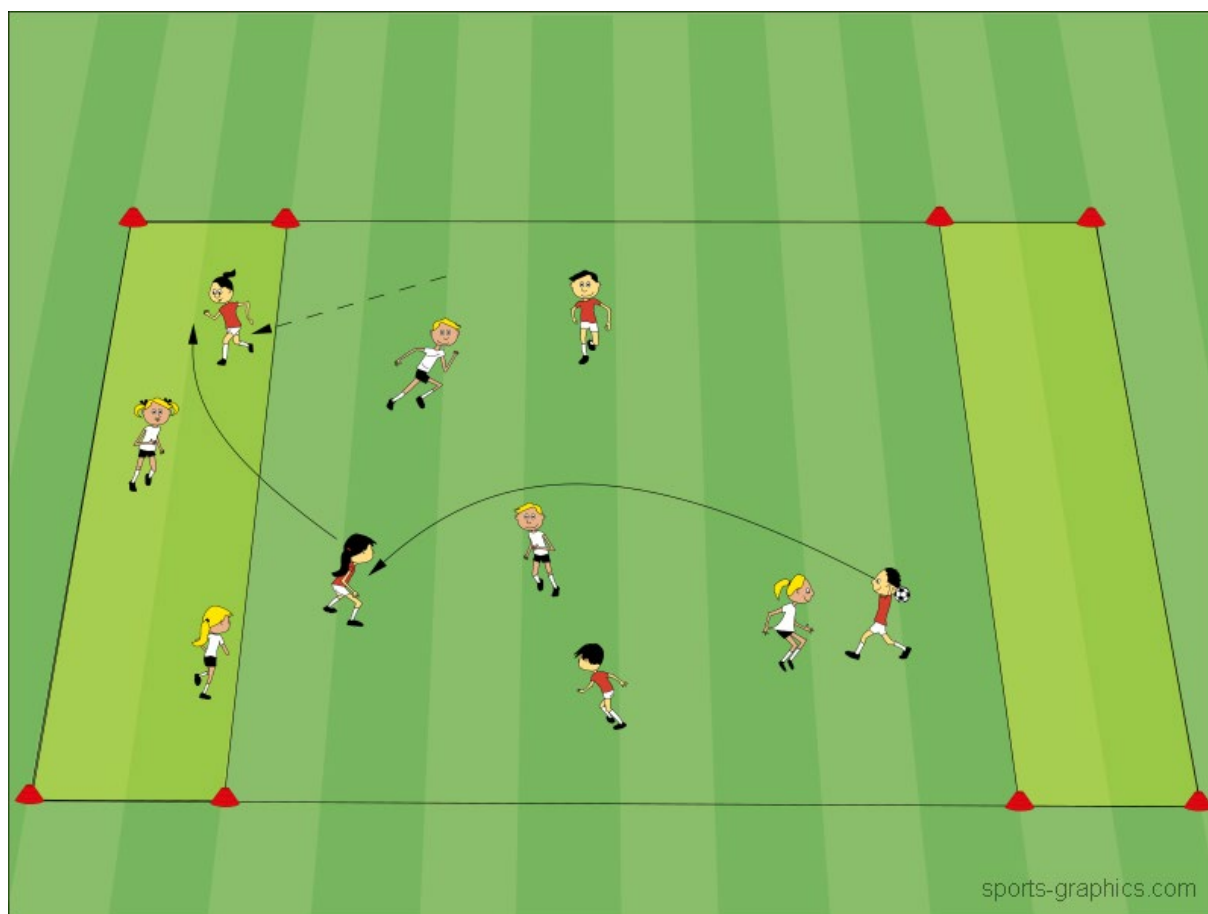
### ABLAUF

- Die Kinder werden mit den Leibchen in 2 Teams eingeteilt und bewegen sich mit verschiedenen Laufvarianten frei im Feld
- Zwei Bälle sind im Spiel: Einer wird mit dem Fuß, der andere mit der Hand per Aufsetzer gepasst
- Die Bälle müssen immer von einem zum anderen Team gepasst werden: Rot-Weiß-Rot-Weiß usw.

### VARIATIONEN

- Die Kinder eines Teams werden durchnummeriert. Die Bälle werden nur innerhalb des Teams in der Nummernreihenfolge gepasst
  - Schwerer: 2 Bälle pro Team, die in der Reihenfolge gepasst werden (einer per Hand, einer per Fuß)
  - Schwerer: Ein Ball wird per Fuß von 1 zu 2 zu 3 zu 4 gepasst, der andere Ball per Hand von 4 zu 3 zu 2 zu 1
- Auf Kommando verschiedene Übungen ausführen (z.B. Sprünge, Schneidersitz, usw.)
- Verschiedene Einschränkungen: Nur mit links passen, nur mit einer Hand fangen usw.
- Unterschiedliche Bälle benutzen (Football, Basketball, Miniball, usw.)

## Endzonenball



MATERIAL PRO FELD	FELDGRÖSSE	SPIELERANZAHL
8 Hütchen, Leibchen für die Hälfte der Kinder	Nach Spielerzahl, z.B. L: 26m B: 20m	Min. 8

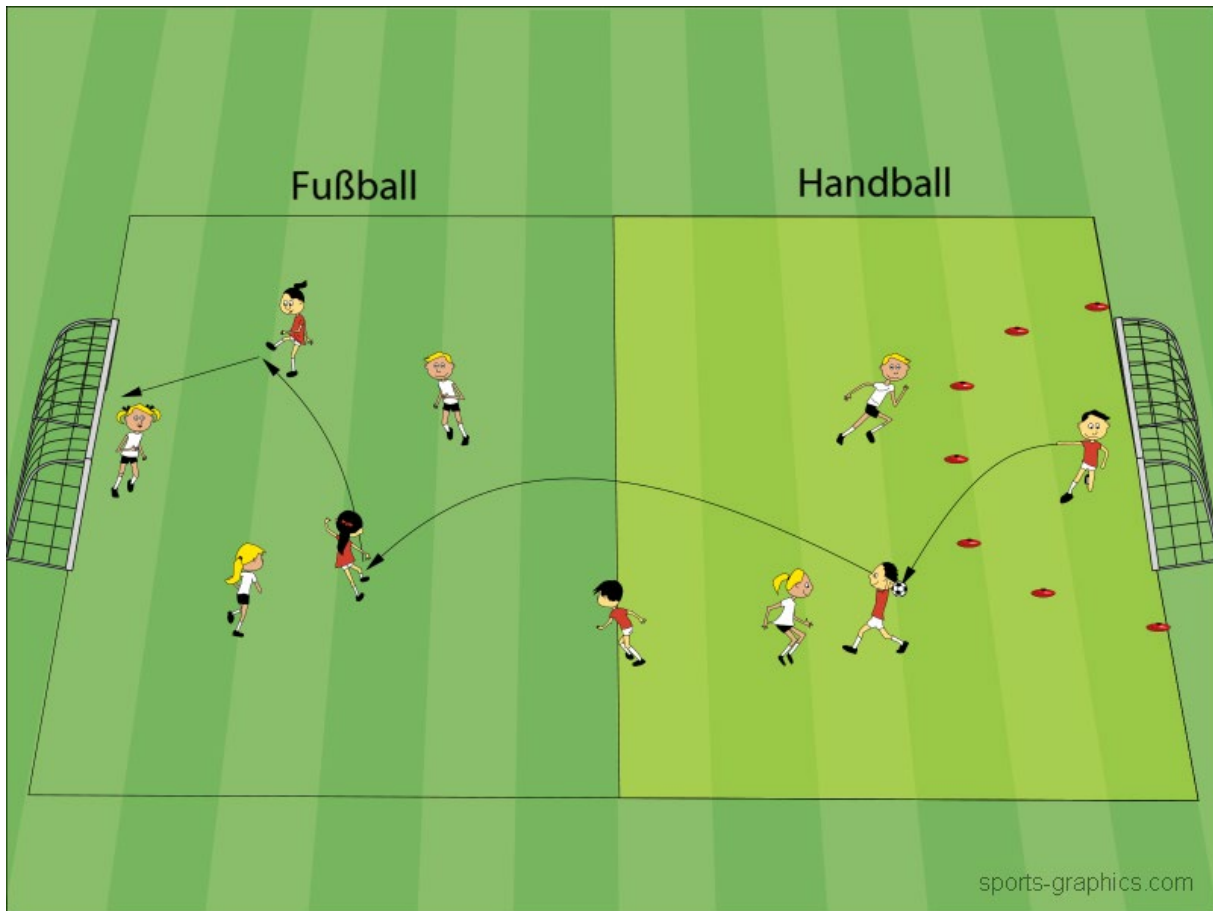
### ABLAUF

- Freies Spiel mit der Hand: Das jeweils ballbesitzende Team versucht, einen Mitspieler in der Endzone anzuspielen (1 Punkt)
- Das Kind in Ballbesitz darf nur 3 Schritte laufen
- Der Ball darf nicht länger als fünf Sekunden in der Hand gehalten werden (Gegner darf laut zählen)
- Vom Kind, welches den Ball in der Hand hält, muss ein Abstand von einem Meter eingehalten werden

### VARIATIONEN

- Als Hinführung zunächst im 2 gegen 2 oder 3 gegen 3 spielen
- Schwerer: Das ballbesitzende Team versucht, einen in die Endzone einlaufenden Mitspieler in der Endzone anzuspielen. Bei Passabgabe darf er sich noch nicht in der Endzone befinden
- Mit Frisbee spielen: Ultimate Frisbee
- Mit unterschiedlichen Bällen spielen. Ggf. nach jedem Punkt Wechsel des Balles
- Ballbesitzwechsel, wenn der Ball auf den Boden fällt
- Nach einem Punkt bleibt das Team in Ballbesitz und greift sofort auf die andere Endzone an

## Spielchen wechsel dich



MATERIAL PRO FELD	FELDGRÖSSE	SPIELERANZAHL
Hütchen, 2 Jugendtore, Leibchen und Bälle	Nach Spieleranzahl	Min. 6

### ABLAUF

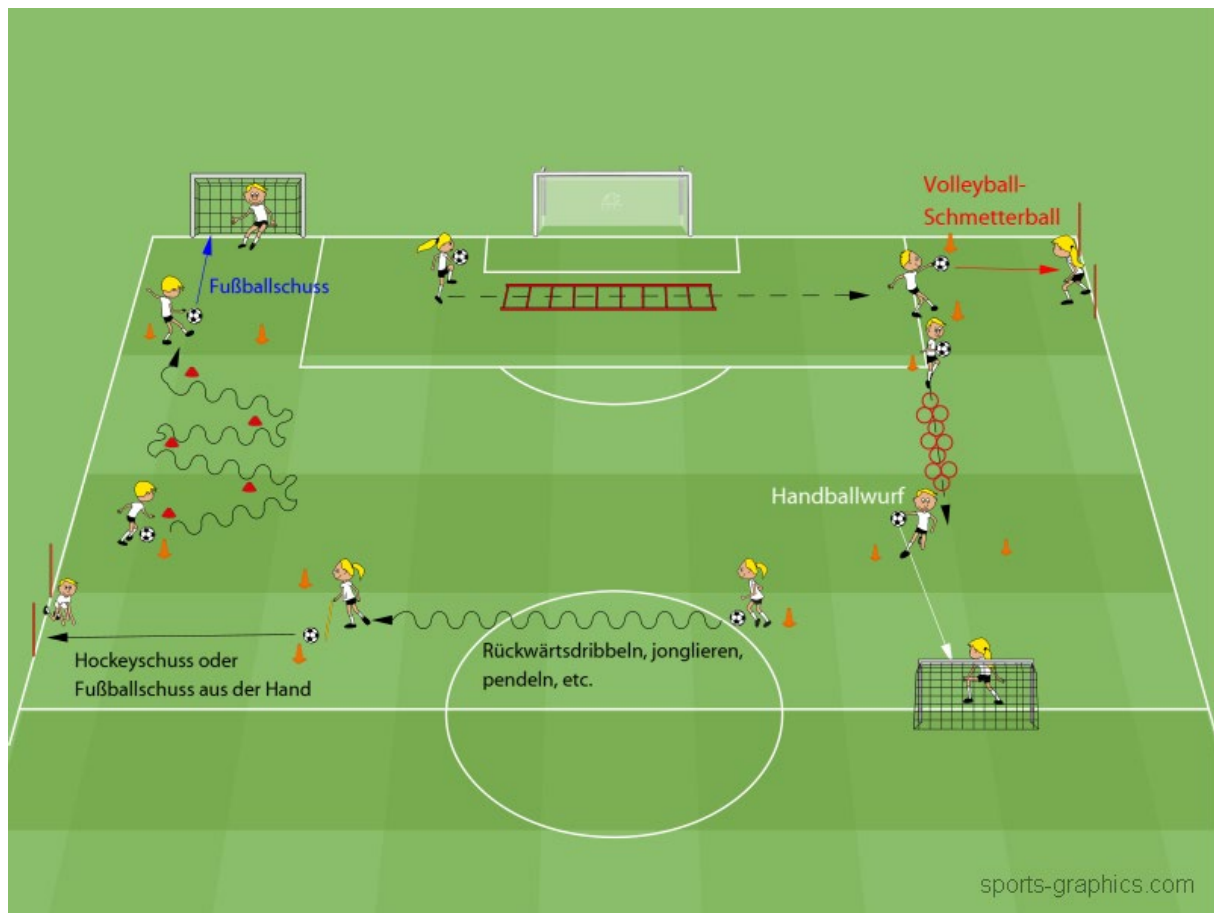
- 2 Teams spielen gegeneinander, dabei werden in den beiden Hälften jeweils unterschiedliche Sportarten gespielt (bspw. Fußball und Handball)
- Es gelten in jeder Hälfte die Regeln der jeweiligen Sportart
- Sobald man die Mittellinie überquert hat ändert sich die Sportart, wobei jede Mannschaft in jeder Sportart eine Halbzeit angreift und eine Halbzeit verteidigt

### VARIATIONEN

- Nach einer bestimmten Anzahl Tore erfolgt ein Wechsel der Sportarten
- Weitere Sportarten mit den jeweiligen Bällen einbauen - Basketball, Endzonen-Ball, Handball-Kopfball, Hütchenabwurf usw. → kreativ sein!
- Wichtig: Beim Handball oder beim Hütchenabwurf eine Abwurfzone festlegen (vgl. Kreis beim Handball). Eine gerade Linie kann ausreichen (z.B. Kunstrasenmarkierungen nutzen)



## Sportarten-Olympiade



MATERIAL PRO FELD	FELDGRÖSSE	SPIELERANZAHL
Hütchen, Stangen, Ringe, Koordinationsleiter, Jugendtore, ggf. Hockeyschläger – je nach eigenem Aufbau	Nach Spielerzahl	Min. 6

### ABLAUF

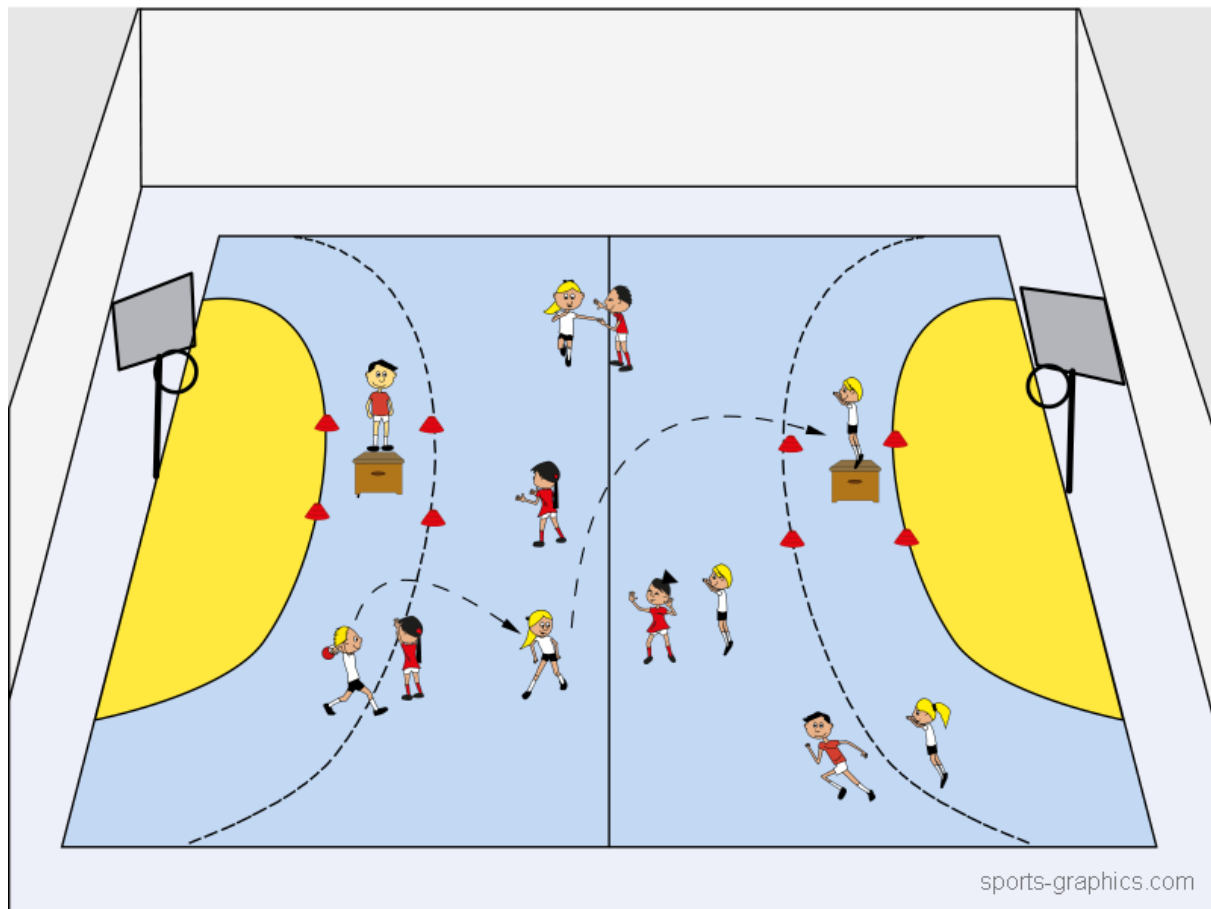
- Rundlauf: Die Kinder absolvieren einen Parcours mit Ball und schließen anschließend mit einer bestimmten Schuss-, Schlag- oder Wurftechnik auf ein Tor ab
- Wer ein Tor erzielt hat, kann ins Tor, muss aber nicht. Das entscheidet das Kind nach seinem Torerfolg und teilt seine Entscheidung dem aktuellen Torhüter mit
- Der Aufbau kann individuell gestaltet werden, die Grafik ist lediglich ein Vorschlag! Die Integration von verschiedensten Sportarten ist möglich (z.B. Tennisball-Zielwurf auf Hütchen, Frisbee-Pass usw.)

### VARIATIONEN

- Die Kinder laufen nicht im Rundlauf, sondern wählen selbst, welche Station sie als nächstes absolvieren
- Siehe oben: Ein anderer, z.B. größerer/kleinerer Rundlauf ist je nach Spieleranzahl möglich (so wenige Standzeiten wie möglich), eigene Ideen können und sollten integriert werden
- Einzelne Bewegungsaufgaben erst einzeln üben und den Rundlauf so nach und nach vergrößern und erschweren (vor allem bei der G-Jugend ratsam)



## Königsball



MATERIAL PRO FELD	FELDGRÖSSE	SPIELERANZAHL
Halle: 2 Kästen, Leibchen, min. 1 Ball, Hütchen oder Linien zur Spielfeldmarkierung	Je nach Spieleranzahl, z.B. Volleyballfeld, Sechzehner etc.	Min. 8
Draußen: Ringe oder Hütchen anstatt der Kästen		

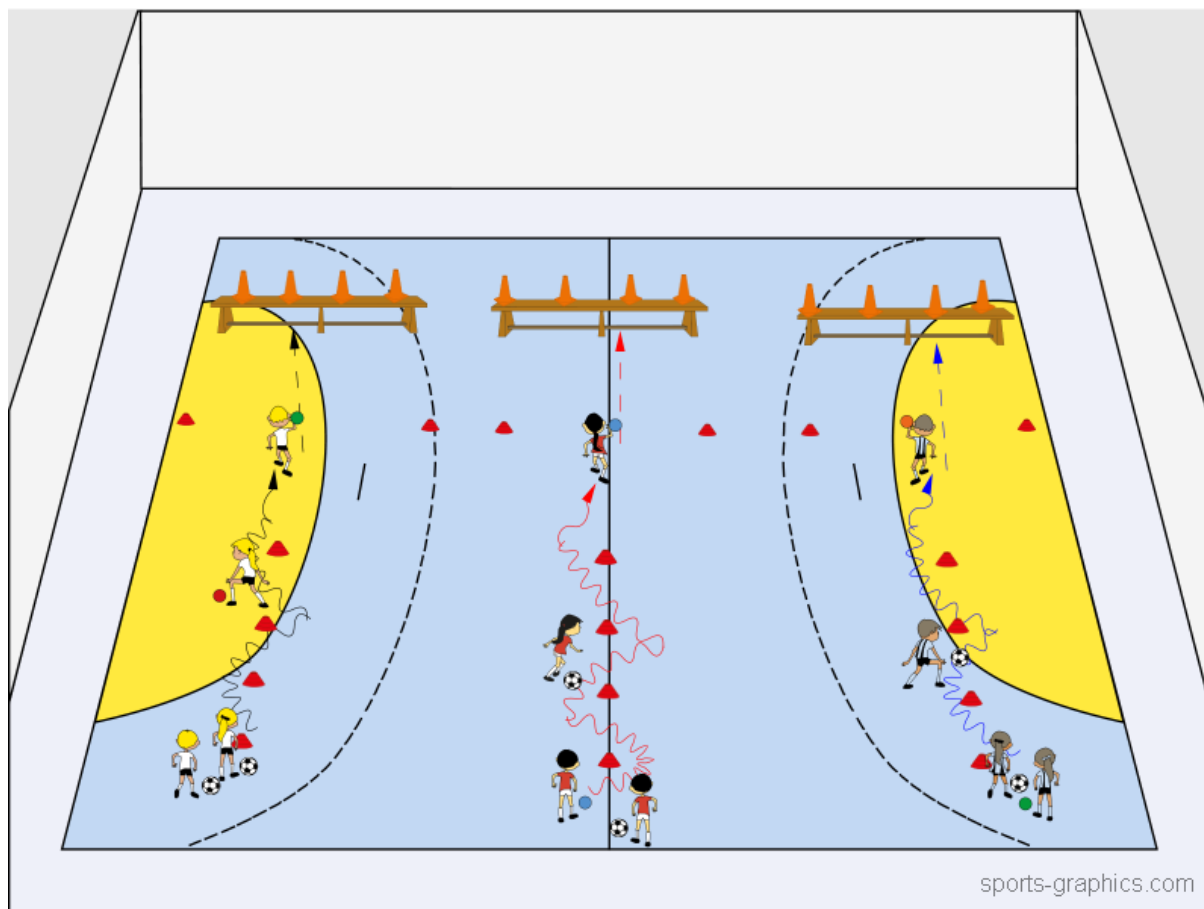
### ABLAUF

- Jede Mannschaft stellt einen König auf den Kasten der gegnerischen Mannschaft
- Die Kinder versuchen über Passspiel, den Ball zu ihrem König oder Königin zu bringen
- Mit Ball dürfen nur drei Schritte gelaufen werden
- Fängt der König den Ball, gibt es einen Punkt und die gegnerische Mannschaft bekommt den Ball
- Der König wechselt nach jedem gefangenen Ball

### VARIATIONEN

- Der letzte Pass muss gepritscht/geschmettert werden.
- Es gibt keine Schrittbeschränkung und die Kinder dürfen den Ball prellen
- Katzenwache ist verboten → Eine „Betreten verboten“-Zone um den Kasten einrichten
- Es kann ein Zusatzpunkt erzielt werden, wenn der König nach dem Fangen in einen Basketballkorb trifft

## Kegel abwerfen



MATERIAL PRO FELD	FELDGRÖSSE	SPIELERANZAHL
Halle: (verschiedene) Bälle, Hütchen, Kegel, Bänke	Nach Spielerzahl und Können der Spieler	Min. 8
Draußen: Die Kegel auf den Boden stellen		

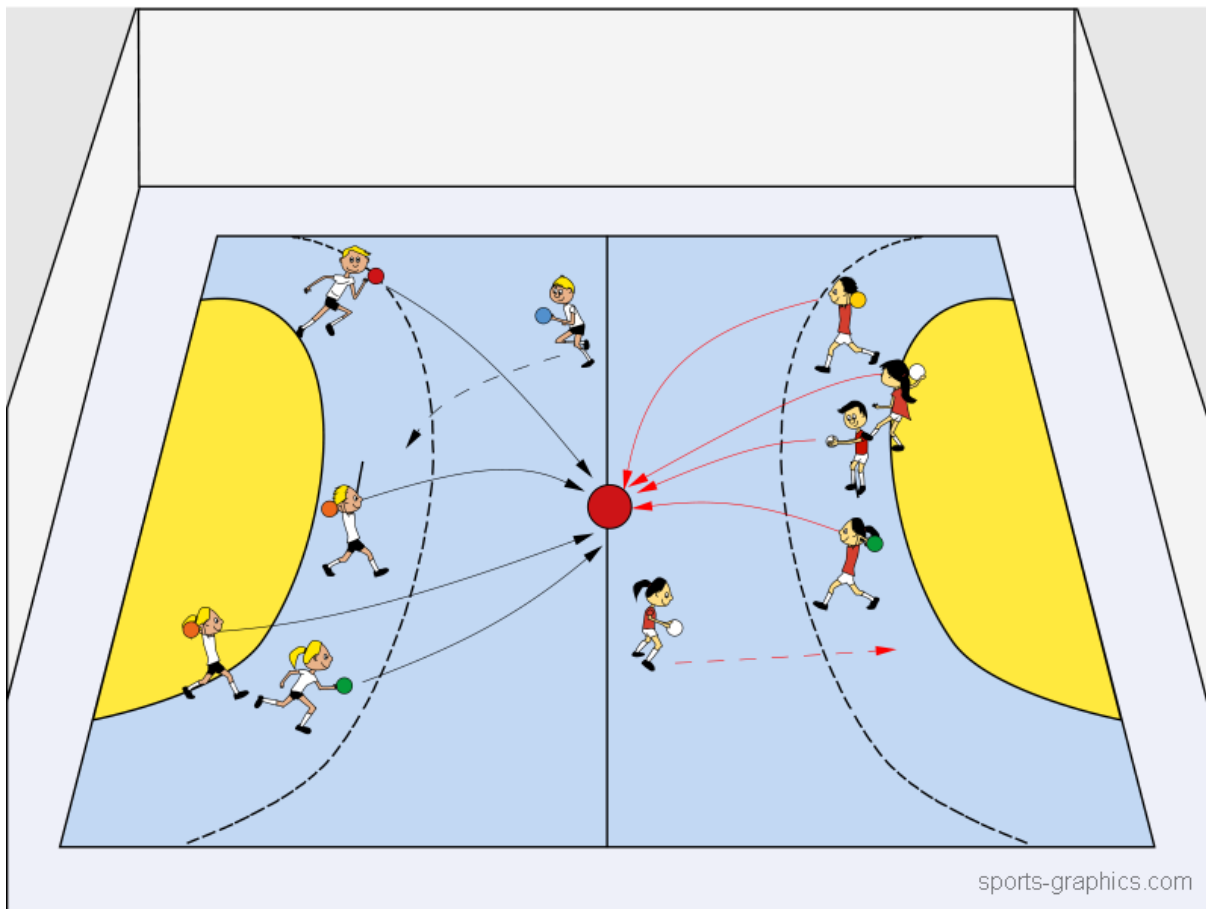
### ABLAUF

- Mehrere gleiche Dribbelparours aufbauen und die Teams jeweils einem Parcours zuteilen
- Pro Team mehrere Kinder laufen lassen, um Standzeiten zu vermeiden
- Die Kinder dribbeln oder prellen durch die Parcours und versuchen von einer Schuss-/Werflinie die Hütchen auf der Bank zu treffen
- Welches Team trifft als erstes alle Hütchen?

### VARIATIONEN

- Unterschiedliche Bälle benutzen (mit denen entweder geprellt oder gedribbelt werden muss)
- Die Kinder versuchen mit einer Schlagbewegung die Pylone zu treffen
- Ausführen einer koordinativen Aufgabe bei Verfehlen eines Hütchens

## Team-Billard



MATERIAL PRO FELD	FELDGRÖSSE	SPIELERANZAHL
Material: Bälle für jedes Kind, einen Zielball (z.B. Basketball), Hütchen oder Linien zur Spielfeld- und Zonenmarkierung	z.B. Volleyballfeld (9x18m)	Min. 6

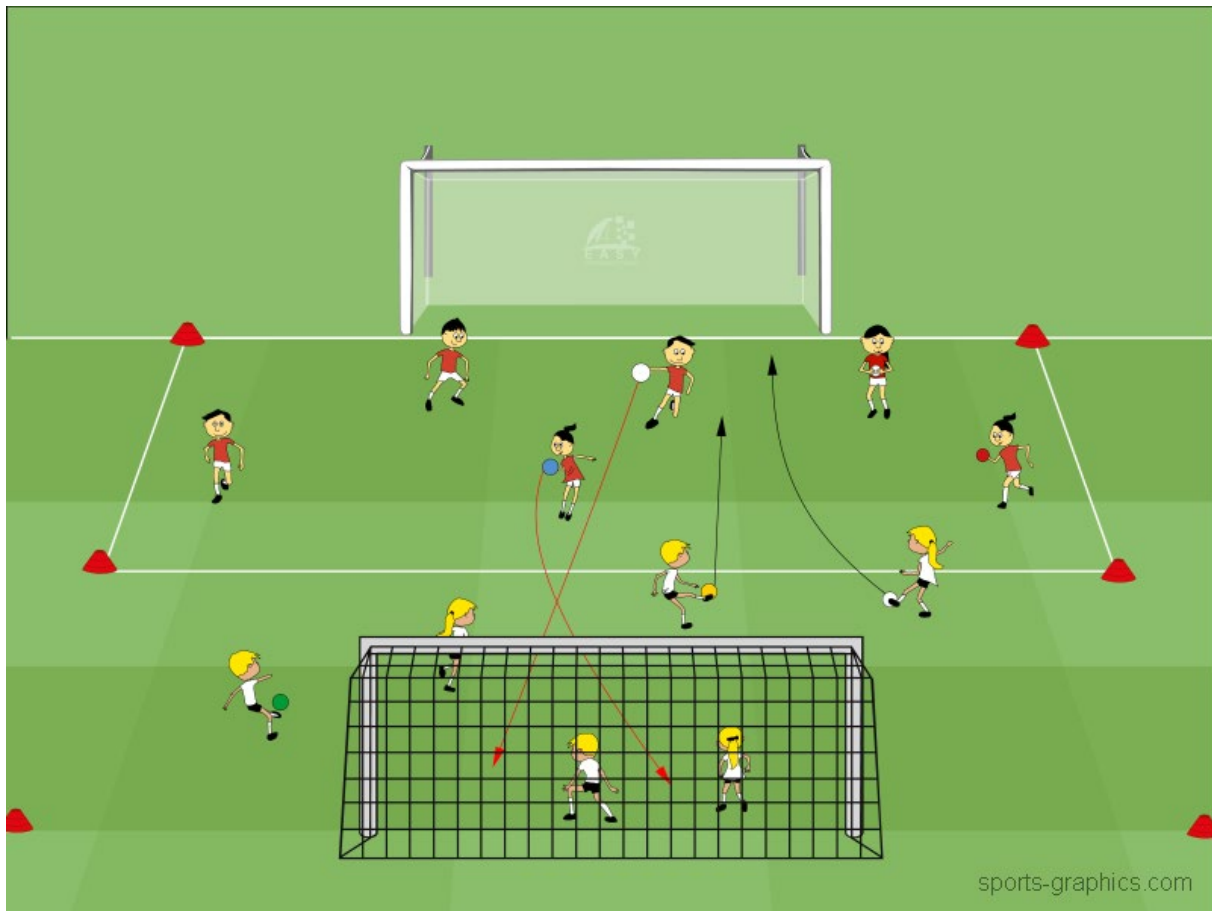
### ABLAUF

- Zwei Teams versuchen, mit Fußbällen einen Zielball (z.B. Basketball) auf die andere Seite zu treiben
- Die eigene Linie darf - außer zum Bälle holen - nicht übertreten werden
- Schafft es ein Team, den Zielball über die gegnerische Linie zu treiben, erhält die Mannschaft einen Punkt
- **Vorsicht:** Vor dem Spiel auf Gefahr fliegender Bälle hinweisen

### VARIATIONEN

- Werfen und schießen der Fußbälle erlauben
- Mit unterschiedlichen Bällen werfen und schießen
- Unterschiedliche Bälle als Zielball verwenden (z.B. Pezziball, Medizinball etc.)

## Pong-Ballschule



MATERIAL PRO FELD	FELDGRÖSSE	SPIELERANZAHL
Halle: Hütchen, Linien, Bänke o.ä. zur Mittellinien- und Spielfeldmarkierung, mehrere Bälle	Ganze Halle	Min. 8
Draußen: Für die Hallenwand Großfeldtore hinstellen	z.B. Strafraum	

### ABLAUF

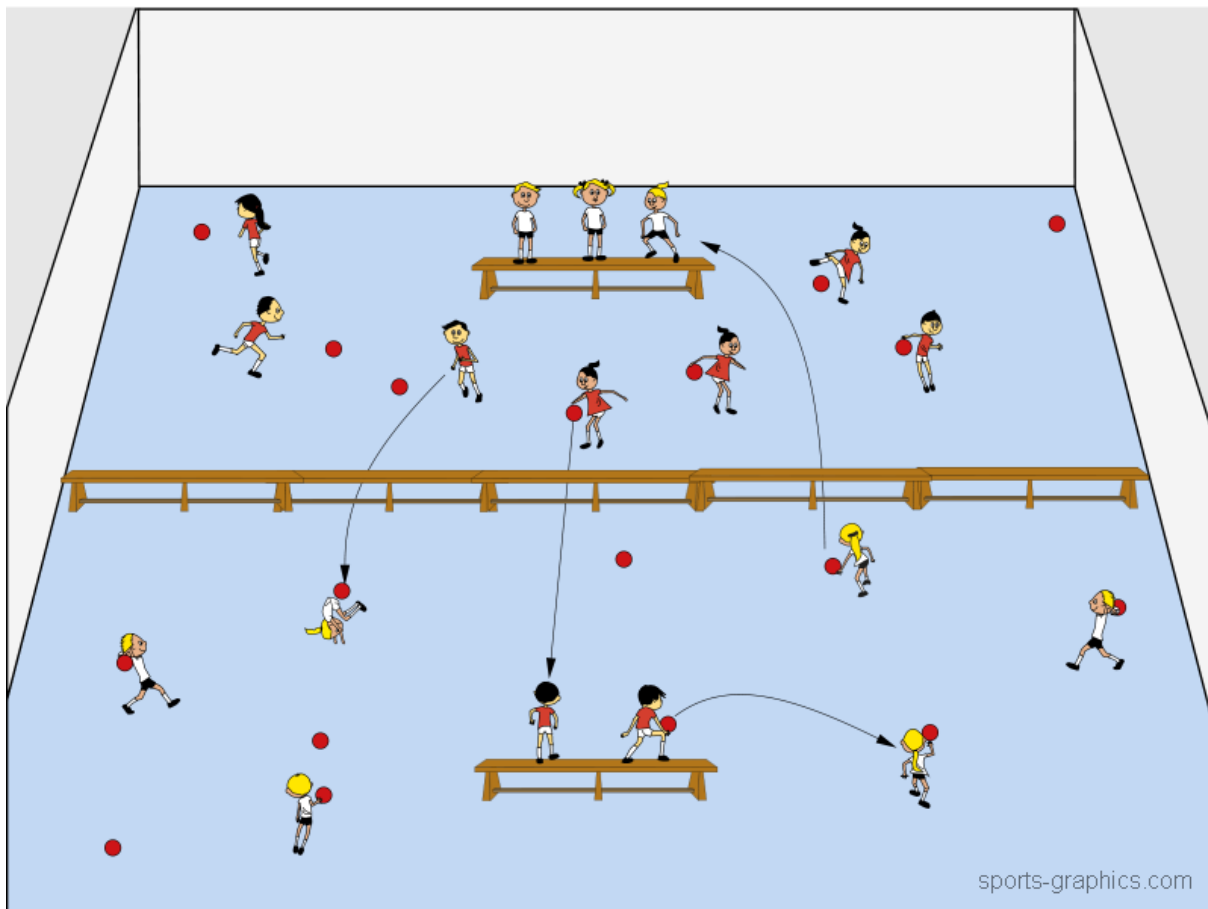
- Zwei Teams stehen sich in zwei Hälften gegenüber
- Die Kinder versuchen die Bälle gegen die Wand (Halle) bzw. in das Tor (Draußen) auf der Gegenseite zu werfen, schießen, etc.: Jede Technik ist erlaubt
- Für jeden Treffer gibt es einen Punkt
- Die Kinder müssen angreifen und gleichzeitig ihre Wand (Halle) bzw. ihr Tor (Draußen) verteidigen

### VARIATIONEN

- Unterschiedliche Bälle benutzen

Bei diesem Spiel kann es dazu kommen, dass die Kinder (und der Trainer oder die Trainerin) die Übersicht über den Punktestand verlieren. Das ist Teil des Spiels und kein Problem.

## Gefängnisball



MATERIAL PRO FELD	FELDGRÖSSE	SPIELERANZAHL
<p><u>Halle:</u> 2 Bänke, so viele (Soft-)bälle wie möglich, Hütchen, Linien oder Bänke zur Spielfeldmarkierung</p> <p><u>Draußen:</u> Ringe, Hütchen, etc. zur Gefängnismarkierung, so viele Bälle wie möglich, Hütchen oder Linien zur Spielfeldmarkierung</p>	Nach Spielerzahl, z.B. Volleyballfeld, Sechzehner, etc.	Min. 10

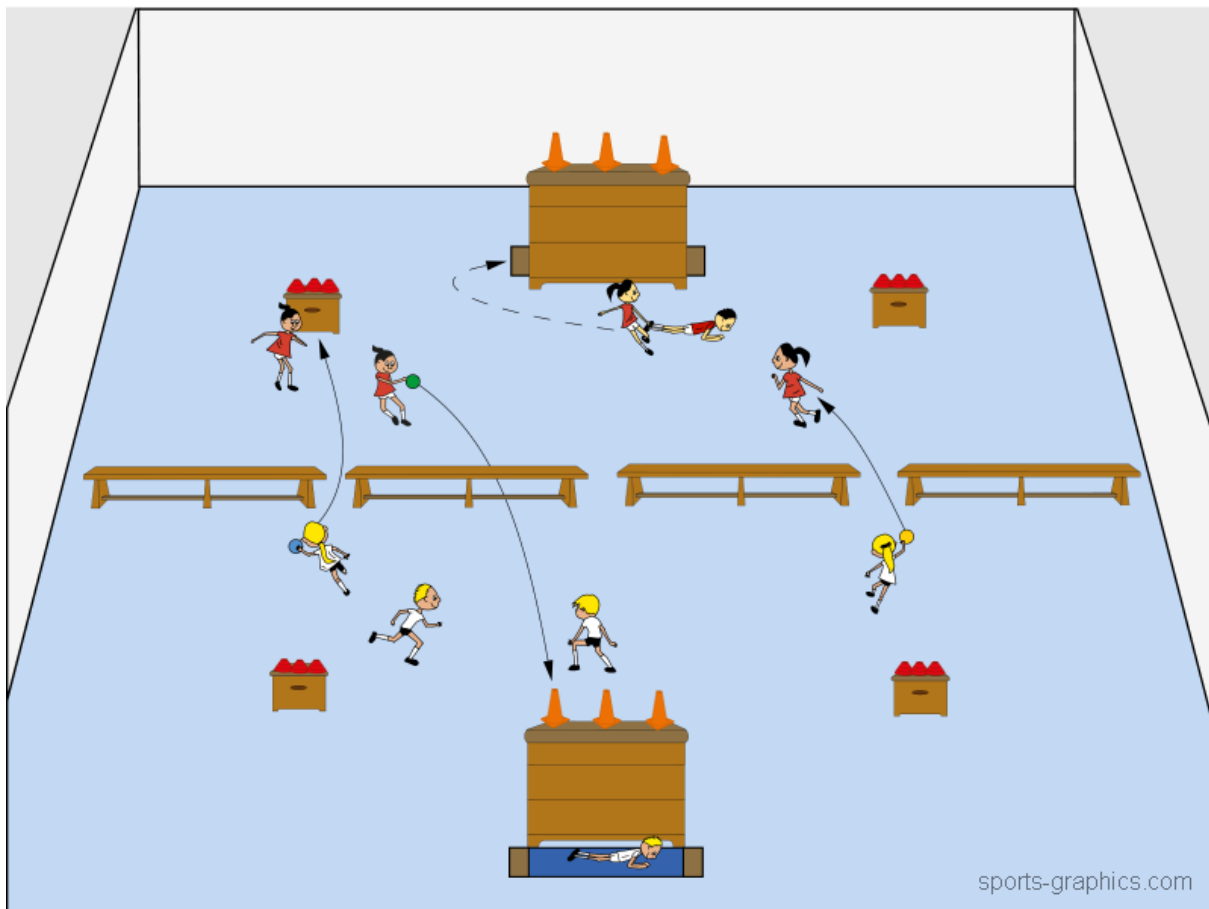
### ABLAUF

- Zwei Teams stehen sich gegenüber und versuchen sich gegenseitig abzuwerfen
- Abgeworfene Kinder müssen auf die gegenüberliegende Bank in das „Gefängnis“
- Sie können sich befreien, indem sie einen Ball aus der Luft fangen
- Wenn sie den Ball gefangen haben, können sie von der Bank das andere Team abwerfen

### VARIATIONEN

- Wird ein Ball von einem Gegner gefangen, muss der Werfer ins Gefängnis
- Eine abgeworfene Person ist erst frei, wenn der Ball auf der Bank gefangen und erfolgreich zu einem Teammitglied ins Feld zurückgespielt wird
- Jackpot: Die Bänke stehen in der Nähe des Basketballkorbes. Gelingt es einer Person, von der Bank aus einen Korb zu werfen, so sind alle Teammitglieder befreit und kehren zurück ins Feld

## Star Wars



MATERIAL PRO FELD	FELDGRÖSSE	SPIELERANZAHL
Material Halle: 2 große Kästen, 4 kleine Kästen, 2-4 Bälle, 2 Matten, 18 Hütchen, Linien oder Hütchen zur Spielfeldmarkierung Material draußen: wie oben, nur ohne Kästen und Matten	Nach Spieleranzahl, z.B. 15x25m	Min. 10

### ABLAUF

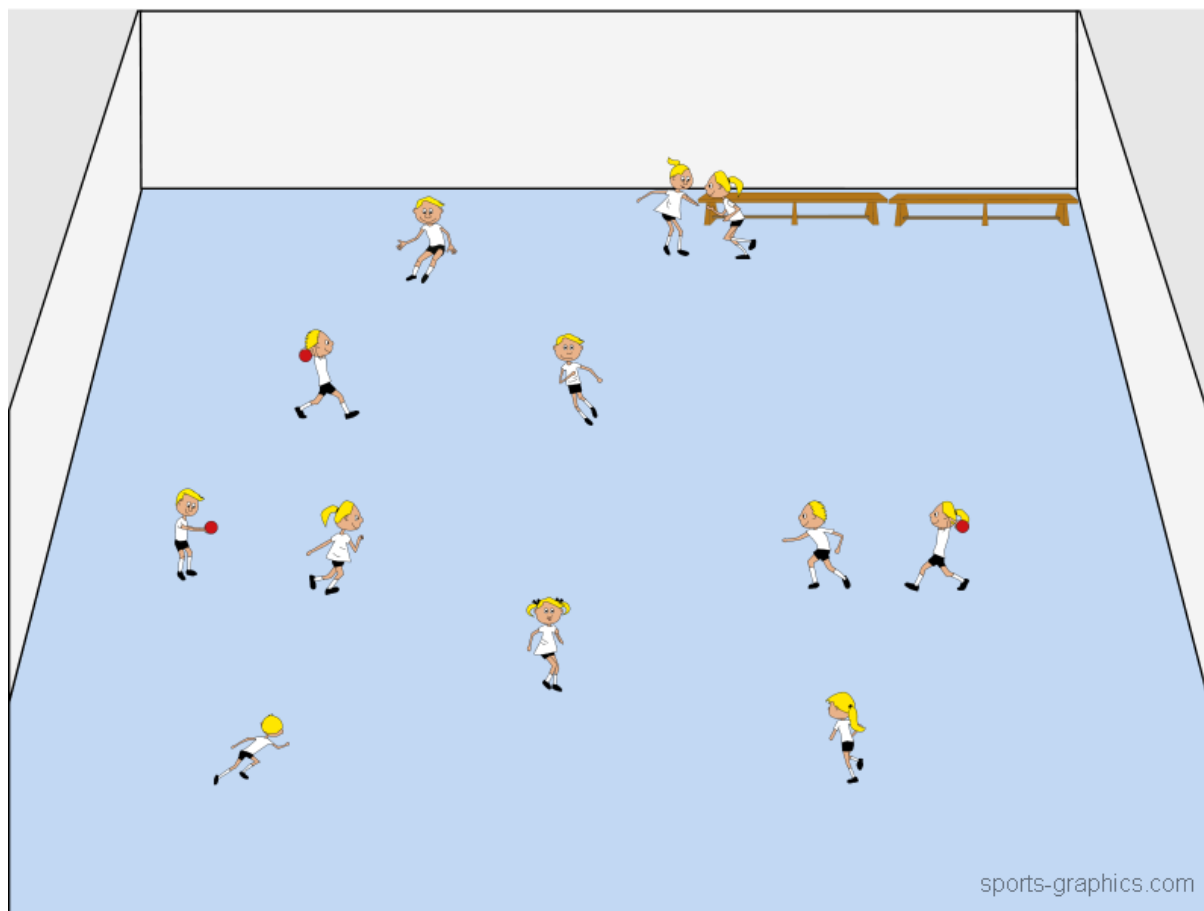
- 2 Teams stehen sich gegenüber: Ziel des Spiels ist es, die drei Kegel vom großen Kasten der gegnerischen Mannschaft abzuwerfen
- Wird ein Kegel von einem kleinen Kasten getroffen, so darf die erfolgreiche Mannschaft einen heruntergefallenen Kegel auf ihren großen Kasten stellen. Der kleine Kegel wird ebenfalls wieder auf den kleinen Kasten gestellt
- Wird ein Kind abgeworfen, muss es sich auf den Boden legen und von einem Mitspieler auf die Matte hinter dem eigenen Kasten gezogen werden. Dann darf es wieder mitspielen
- Hinweis: Bälle dürfen gefangen werden
- Die Regeln nach und nach einführen, z.B. die Mattenregel am Anfang weglassen

### VARIATIONEN

- Getroffene Kinder müssen eine koordinative Aufgabe auf der Matte durchführen
- Unterschiedliche Bälle benutzen (z.B. Football)
- Kinder dürfen nur mit Softbällen abgeworfen werden



## Zombieball



MATERIAL PRO FELD	FELDGRÖSSE	SPIELERANZAHL
Material: 2-4 Bälle, Hütchen/ Linien zur Spielfeldmarkierung	Je nach Spieleranzahl, z.B. ganze Halle oder draußen 20x30m	Min. 10

### ABLAUF

- Es gibt keinen festen Fänger/Werfer, die Bälle können von jedem genommen werden
- Wer abgeworfen wird, muss sich auf die Bank setzen und Schere-Stein-Papier mit einem anderen Kind auf der Bank spielen. Der Gewinner darf wieder rein. Wenn es länger dauert, bis ein Kind wieder hereinkommt, darf es auch Schere-Stein-Papier gegen den Trainer spielen
- Die Kinder dürfen maximal drei Schritte mit dem Ball machen

### VARIATIONEN

- Wird ein Ball von einem Kind gefangen, muss der Werfer ins Gefängnis
- Man darf erst wieder rein, wenn die Person abgeworfen wurde, die einen selbst abgeworfen hat
- Man darf erst wieder rein, wenn man eine bestimmte koordinative Aufgabe gemacht hat