

TRAININGSKONZEPTION KINDERFUSSBALL

HINWEISE ZUR F-JUGEND

Der Kinder haben in der F-Jugend bereits erste Erfahrungen in der Schule gesammelt, was einen entscheidenden Unterschied zur G-Jugend darstellt. Fußball ist meist kein Neuland für sie, da viele bereits in der G-Jugend dem Ball hinterhergejagt haben. Große Lust am Wettstreiten, hohe Bewegungs- und Spielfreude aber auch ein geringes Konzentrationsvermögen und eine hohe Sensibilität sind typisch in dieser Altersklasse.

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
MEIN KUMPEL UND ICH	Individuelle Ballkontrolle + Zusammenspiel: <ul style="list-style-type: none"> • Dribbeln + Passen + Ballmitnahme (flach) + Schießen • Spielerisches, implizites Techniklernen in den Spielformen 	1-2x Fußball + andere Sportart(en) (vielseitige Bewegungserfahrungen!)

TRAININGSKONZEPT F-JUGEND

Die ganzheitliche motorische Entwicklung der Kinder wird durch vielseitige Bewegungsspiele mit Ball, Ballschulspiele und Fangspiele gefördert. Durch freies Spielen, spielerisches Probieren und das Einbauen anderer Sportarten lernen die Kinder Ballgefühl, Koordination, Kreativität und Spielintelligenz.

Vor dem Training können sich die Kinder in einer Freispielzeit austoben. Mit einem Ritual beginnt das Training, in dem alle Kinder durch einfache Spiele jederzeit voll eingebunden sein sollten. In kleinen Feldern und kleinen Teams haben die Kids sehr viele Ballaktionen. Das ermöglicht ihnen maximale Lerngelegenheiten und viele Erfolgserlebnisse. Durch die Glücksgefühle lernen die Kinder den Fußball lieben und verbessern sich schnell. Das Konzentrationsvermögen nimmt während der Einheit stark ab. Regelmäßige Trinkpausen helfen, die Aufmerksamkeit wiederherzustellen.

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

	PHASE 1	PHASE 2	PHASE 3
TRAININGSART	Allgemeines Spiel / Spielerische Übungsform	Spielform	Spielform
ANTEIL AM TRAINING	25%	40%	35%
BEI 75 MINUTEN TRAININGSZEIT	18 Minuten	30 Minuten	27 Minuten
TRAININGSINHALT	<ul style="list-style-type: none"> • Fangspiele (mit vielfältigen Bewegungsaufgaben) • Vielseitigkeit mit Ball • Ballschule 	<ul style="list-style-type: none"> • Dribbelfußball (1gg1 + Torwart, 2gg2 + Torwart) 	<ul style="list-style-type: none"> • Freie Spielformen (3gg3 + Torwart) • Funino

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.

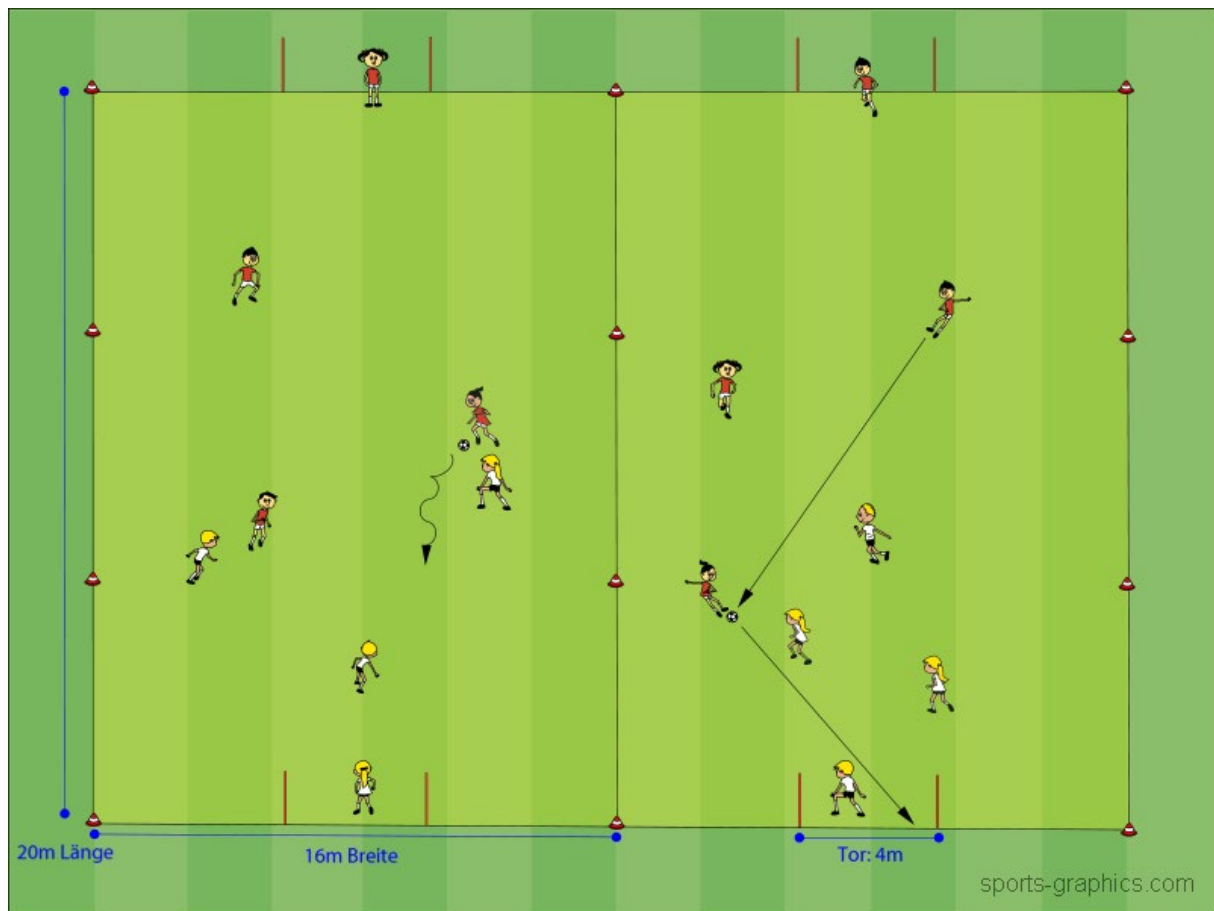
HINWEISE ZUR PHASE 3 – SPIELFORM 2 – FREIE SPIELFORMEN

- Das Trainingsmodell entspricht den neuen Fair-Play-Spieltagen und sollte auch im Training gespielt werden. Vielleicht funktioniert am Anfang nicht alles, doch das sollte kein Grund sein, freie Spielformen nicht immer wieder durchzuführen.
- In dieser Phase können auch Funino und Funino-Variationen gespielt werden. Die verschiedenen Funino-Spiele sind in einem weiteren Dokument zu finden. Funino kann auch mit weiteren Formen parallel durchgeführt werden (siehe Trainingsmodell oder Mini-Turnierform 3 gegen 3).
- Bei der Durchführung freier Spielformen sollte man als Trainer flexibel sein und vor allem darauf achten, dass alle Kinder zu jeder Zeit spielen können. Ob die Kids auf Mini-, Stangen- oder Kegel-Tore kicken ist ebenso unerheblich wie die Mannschaftsgröße (1 gegen 1, 2 gegen 2 oder 3 gegen 3). Die Feldgröße sollte an das Können der Spieler angepasst werden – Torabschlüsse und offensive Erfolgserlebnisse sind für alle Kinder wichtig! Es gilt: Je besser die Spieler, desto kleiner die Felder.
- Auf den nebeneinander aufgebauten Feldern kann mit Auf- und Abstieg gespielt werden, um Duelle auf Augenhöhe zu ermöglichen. Spieler mit kürzeren Konzentrationsspannen können angepasste Pausenzeiten bekommen. Die Felder können vom „letzten“ bis zum „ersten“ Feld nach und nach verkleinert werden.
- Viele Ersatzbälle direkt neben den Feldern vermeiden längere Unterbrechungen. Die Kinder holen sich die Bälle oder der Trainer bringt sie schnell wieder ins Spiel. Es kann mit altersgerechten Bällen unterschiedlichen Umfangs, Gewichts und verschiedenen Prelleigenschaften gespielt werden, um das differenzielle Lernen zu fördern.
- Das Dribbelfußball 3 gegen 3 kann mit wenig Umbau an das Dribbelfußball 1 gegen 1 (siehe Phase 2 – Spielform 1) angeschlossen werden. Dazu müssen nur die Kegel zwischen zwei 1-gegen-1-Feldern und die äußeren Stangen der vier Stangentore entfernt werden. So entsteht ein größeres Feld mit zwei Stangentoren, auf dem 3 gegen 3 gespielt werden kann.

INHALT

Dribbelfußball 3 gegen 3	3
Trainingsmodell: 3 gegen 3 auf Jugendtore & Minitore	4
3 gegen 3 in der Halle.....	5
Mini-Turnierform 3 gegen 3	6
Zauberer: Kugel-Fußball	7
Barcelona.....	8

Dribbelfußball 3 gegen 3



MATERIAL PRO FELD	FELDGRÖSSE	SPIELERANZAHL
12 Hütchen, 8 Leibchen, Bälle, 8 Stangen	L: 20m, B: 16m Stangentore: 4m	Ideal: 8 oder 16

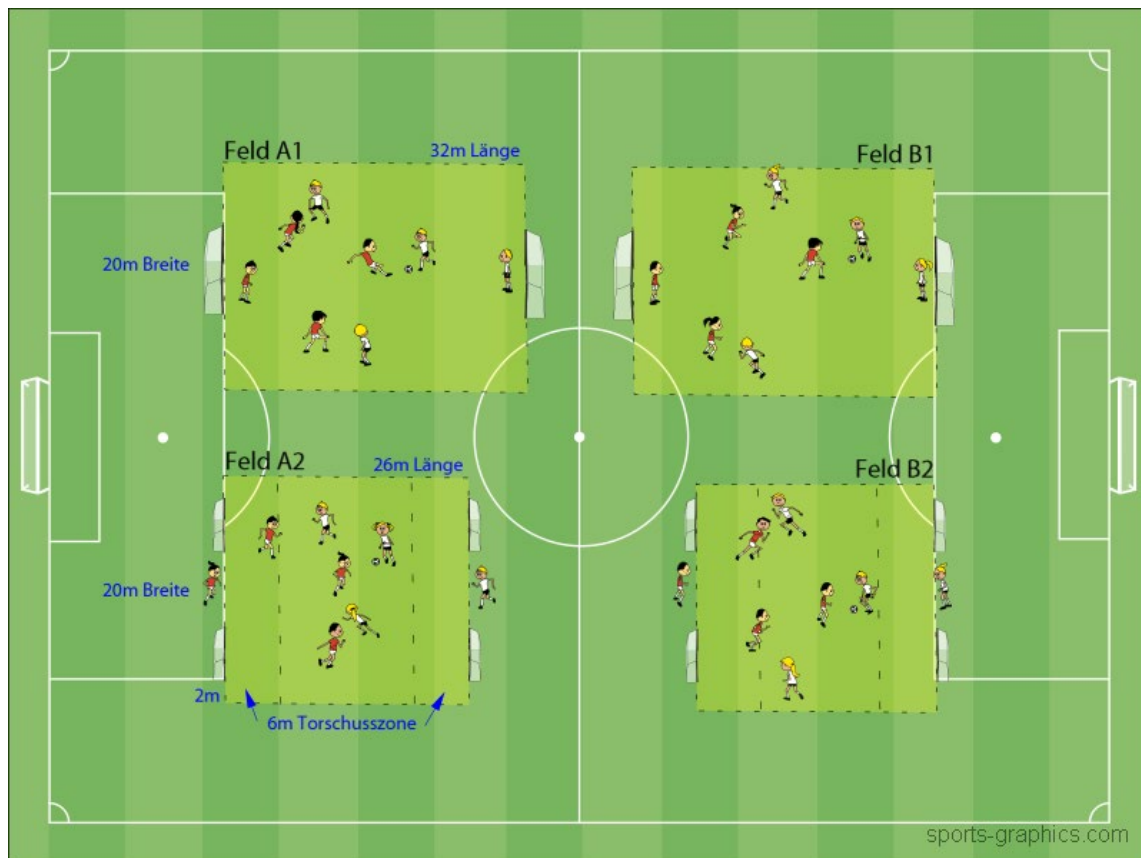
ABLAUF

- In den Feldern jeweils 3 gegen 3 mit Torhütern spielen
- Eindribbeln bei Ausball, statt Eckball wieder vom eigenen Torhüter beginnen oder gegnerischer Torhüter bekommt den Ball

VARIATIONEN

- Bei nicht passender Spieleranzahl
 - Im 2 gegen 2 spielen (evtl. Feld verkleinern)
 - Mit Rotationsspieler spielen, der nach einem Tor ins Spiel kommt. Beispielhafte Wechselabfolge: Rotationsspieler → Feldspieler → Torhüter → Rotationsspieler
 - Für pausierende Kinder Minifelder aufbauen (z.B. 1 gegen 1 auf Dribbellinien)
- Kurze Spielzeit, danach Feldwechsel und Torhüterwechsel: Verliererteam wechselt ein Feld nach oben, Gewinnerteam ein Feld nach unten (Bei Unentschieden schnelles Stein-Schere-Papier)
- In einem Feld die stärkeren, im anderen Feld die schwächeren Spieler untereinander spielen lassen
- Mit unterschiedlichen altersgerechten Bällen spielen

Trainingsmodell: 3 gegen 3 auf Jugendtore & Minitore



MATERIAL PRO FELD	FELDGRÖSSE	SPIELERANZAHL
<u>Feld A1 & B1:</u> 6 Hütchen, 4 Leibchen, 2 Kleinfeldtore	Siehe Grafik	6 - 32
<u>Feld A2 & B2:</u> 8 Hütchen, 3 Leibchen, 4 Minitore oder Stangen/Hütchen, um die kleinen Tore zu markieren		

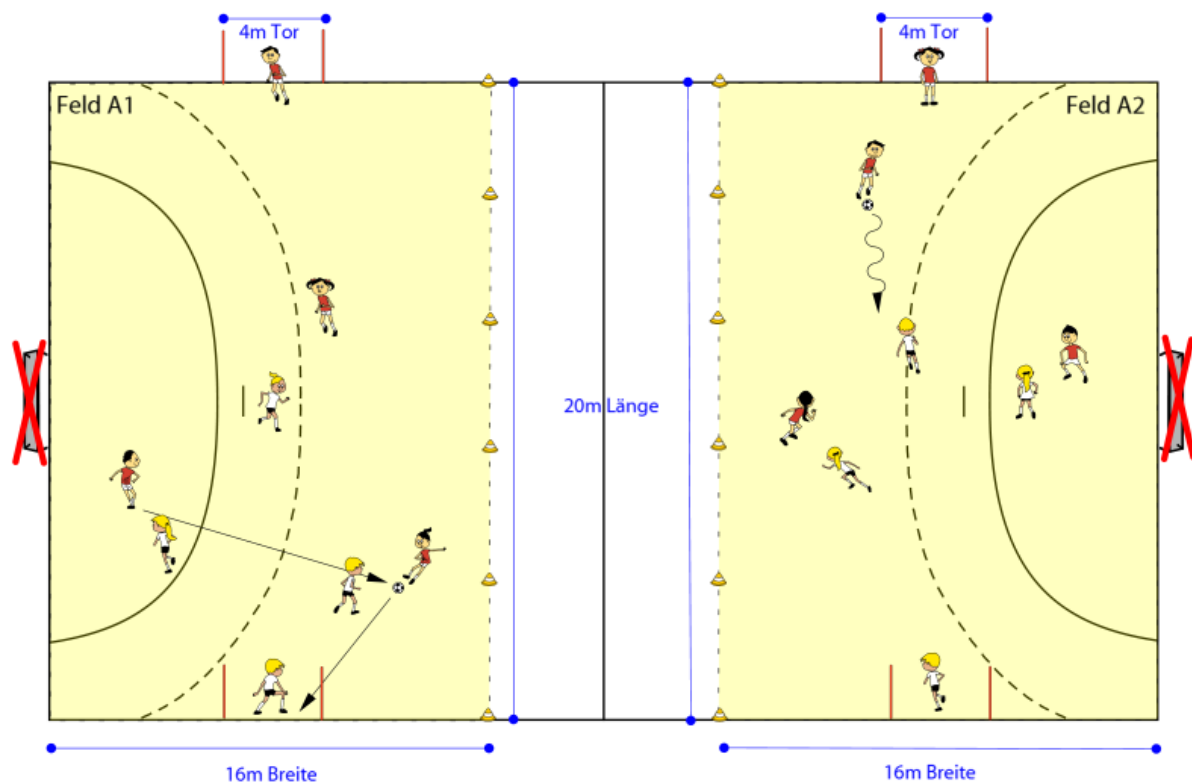
ABLAUF

- Eine Mannschaft spielt zeitgleich auf zwei Feldern (z.B. Feld A1 und A2)
- In den Feldern A1 und B1 wird 3 gegen 3 mit Torhütern auf Kleinfeldtore gespielt
- In den Feldern A2 und B2 wird Funino im 3gg3 mit 4 Mini-Toren und Torschusszonen gespielt
- Zur Halbzeit (z.B. nach 8 Minuten) werden die Felder gewechselt, sodass jeder Spieler in einem Spiel auf beiden Feldern spielt.

VARIATIONEN

- Bei nicht passender Spieleranzahl
 - Mit Rotationsspieler spielen, der nach einem Tor ins Spiel kommt. Beispielhafte Wechselabfolge: Rotationsspieler → Feldspieler → Torhüter → Rotationsspieler
 - Für pausierende Spieler Minifelder aufbauen (z.B. 1 gegen 1 auf Dribbellinien)
- Champions League: Verliererteam wechselt ein Feld nach oben, Gewinnerteam ein Feld nach unten (Bei Unentschieden schnelles Stein-Schere-Papier)
- In einem Feld die stärkeren, im anderen Feld die schwächeren Spieler untereinander spielen lassen
- Mit unterschiedlichen Bällen spielen

3 gegen 3 in der Halle



sports-graphics.com

MATERIAL PRO FELD	FELDGRÖSSE	SPIELERANZAHL
6 Hütchen, 4 Leibchen, 4 Stangen	L: 20m, B: 16m Stangentore: 4m	Ideal: 8 oder 16

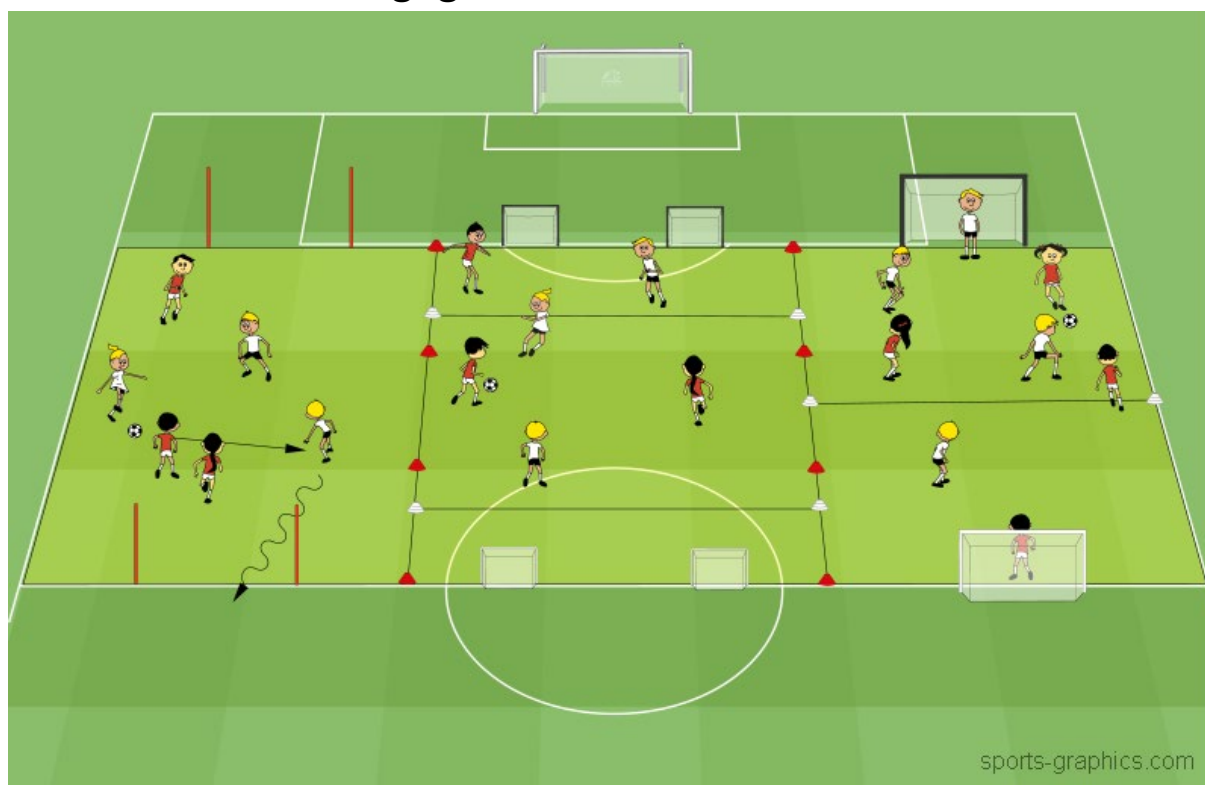
ABLAUF

- In den Feldern jeweils 3 gegen 3 mit Torhütern spielen

VARIATIONEN

- Bei nicht passender Spieleranzahl
 - Im 2 gegen 2 spielen (evtl. Feld verkleinern)
 - Mit Rotationsspieler spielen, der nach einem Tor ins Spiel kommt. Beispielhafte Wechselabfolge: Rotationsspieler → Feldspieler → Torspieler → Rotationsspieler
 - Für pausierende Kinder Minifelder aufbauen (z.B. 1 gegen 1 in der Hallenmitte auf Dribbeltore)
- Kurze Spielzeit, danach Feldwechsel und Torwartwechsel: Verliererteam wechselt ein Feld nach oben, Gewinnerteam ein Feld nach unten (Bei Unentschieden schnelles Stein-Schere-Papier)
- In einem Feld die stärkeren, im anderen Feld die schwächeren Kinder untereinander spielen lassen
- Mit unterschiedlichen Bällen spielen

Mini-Turnierform 3 gegen 3



MATERIAL PRO FELD	FELDGRÖSSE	SPIELERANZAHL
14 Hütchen, 4 Stangen, 4 Minitorer (oder Hütchen/Stangen als Alternative), 2 Kleinfeldtore	<u>Jedes Feld (je nach Spieleranzahl):</u> L: 18-35m B:10-25m <u>Funino-Feld in der Mitte:</u> Schusszone L: 6m	12-24

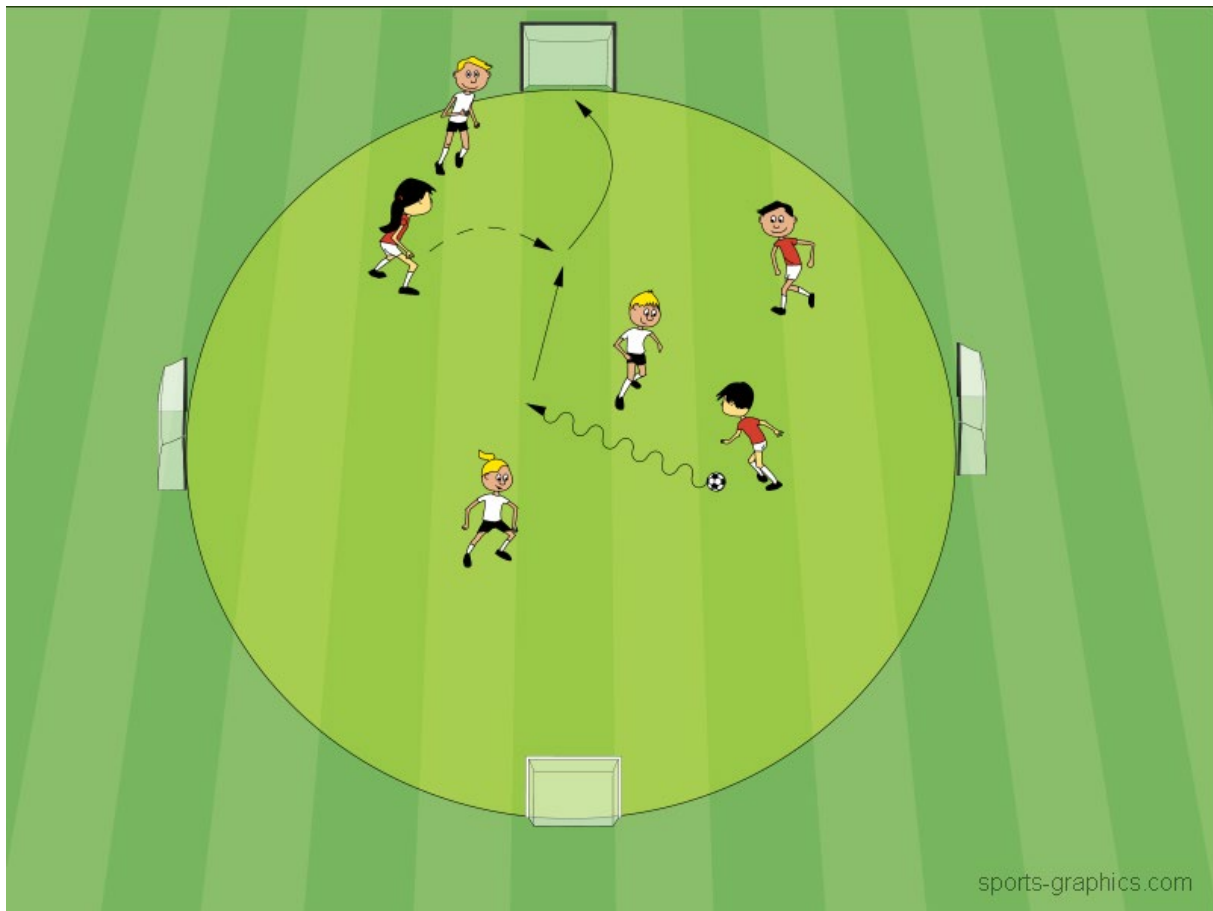
ABLAUF

- 4 bis 6 Teams bilden und sie im 3 gegen 3 gegeneinander in 2 oder 3 Feldern spielen lassen
- Jedes Spiel dauert X Minuten (Vorschlag: 3-4 Minuten)
- Variante 1: Jeder gegen jeden (ggf. mit Hin- und Rückrunde und Turniersieger)
- Variante 2: Verliererteam wechselt ein Feld nach unten, Gewinnerteam ein Feld nach oben (Bei Unentschieden schnelles Stein-Schere-Papier)
- Feld links: Überdribbeln der Linie zwischen den Stangen zählt zwei Punkte, neben den Stangen einen Punkt
- Feld mittig: Tore dürfen nur aus den Schusszonen erzielt werden (→ Funino)
- Feld rechts: Mit Torhütern, Tore dürfen nur in der gegnerischen Hälfte erzielt werden

VARIATIONEN

- Unterschiedliche Spiele mit unterschiedlichen Bällen auf den unterschiedlichen Feldern möglich: Handball-Kopfball, Linien überdribbeln, Tore dürfen aus dem gesamten Feld erzielt werden, Tore aus bestimmten Zonen zählen doppelt, auf Stangentore schießen statt Linien überdribbeln, Funino-Varianten, etc.
- Bei nicht passender Spieleranzahl
 - Mit Rotationsspieler spielen, der nach einem Tor ins Spiel kommt
 - Für pausierende Teams oder Spieler Minifelder aufbauen (z.B. 1gg1 auf Dribbellinien)

Zauberer: Kugel-Fußball



MATERIAL PRO FELD	FELDGRÖSSE	SPIELERANZAHL
4 Minitore, 4 Leibchen	Kreis-Durchmesser: 20m	8

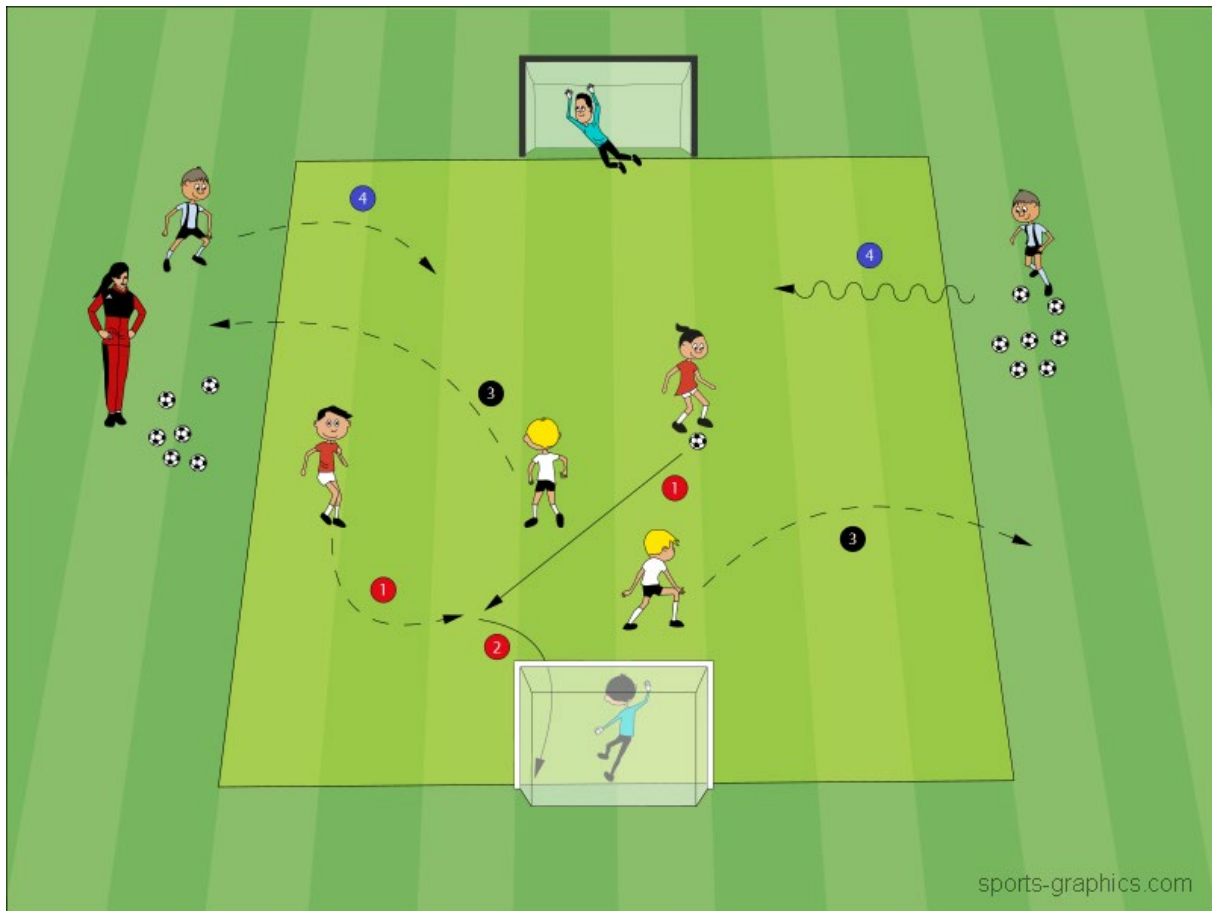
ABLAUF

- Die kleinen Zauberer zanken sich um die Zauberkekeln: Welche Zauberer schaffen es, sich die Kugeln zu sichern und in ihr Schloss zu bringen?
- 3 gegen 3 auf 4 Tore: Beide Teams dürfen in allen Toren Treffer erzielen
- Nach jedem Treffer spielt der Trainer einen neuen Ball ein

VARIATIONEN

- Jedem Team 2 Tore zuordnen
- Tore mit Leibchen/Hütchen farbig markieren und auf wechselnde Tore spielen
- Nur auf 3 Tore spielen
- Verschiedene Feldformen nutzen
- Unterschiedliche Bälle benutzen
- Im „Barcelona“ mit 3 Teams spielen: 2 Teams spielen im Feld gegeneinander. Wenn ein Tor fällt, verlässt das „Verlierer“-Team schnell das Feld und das Team, das Pause hatte, kommt schnell neu ins Feld
 - Jedes Team repräsentiert einen Verein oder eine Nationalmannschaft

Barcelona



MATERIAL PRO FELD	FELDGRÖSSE	SPIELERANZAHL
4 Hütchen, 2x2 verschiedene Leibchen, 2 Kleinfeldtore	L: 20m B: 15m	8 (davon 2 TW)

ABLAUF

- Rot spielt im 2 gegen 2 gegen Weiß, Blau hält sich bereit
- Wenn ein Tor fällt, verlässt das „Verlierer“-Team (hier: Weiß) schnell das Feld
- Blau dribbelt mit Ball ins Feld und spielt gegen das „Gewinner“-Team Rot

VARIATIONEN

- Das Team, dass ein Tor erzielt hat, bleibt in Ballbesitz und greift auf die andere Seite an
- Mit 3er- oder 4er-Teams spielen (Feldgröße anpassen)
- Auf einem Funino-Feld ohne Torhüter spielen
- Mit unterschiedlichen Bällen spielen
- Jedes Team repräsentiert einen Verein oder eine Nationalmannschaft