

TRAININGSKONZEPTION KINDERFUSSBALL

HINWEISE ZUR G-JUGEND

Kinder im G-Jugend-Alter haben eine starke Orientierung am Trainer, eine ausgeprägte Neugierde sowie eine enorme Ich-Bezogenheit. Hinzu kommt ein großer Bewegungs- und Spieldrang verbunden mit einem geringen Konzentrationsvermögen. Diese Aspekte müssen in der Gestaltung einer Trainingseinheit berücksichtigt werden. Die G-Jugend ist oft die erste Vereins- und Mannschaftserfahrung für die Kinder. Sie sind es nicht gewohnt, Spiele als Team zu spielen oder sich z.B. an Auslinien zu orientieren. Gerade weil die Kinder zu Beginn Schwierigkeiten haben, Spielformen zu verstehen, sollte man diese in jeder Einheit anbieten und als Trainer viel Geduld haben.

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
ICH UND MEIN BALL	Individuelle Ballkontrolle: <ul style="list-style-type: none"> • Dribbeln + Schießen • Spielerisches, implizites Technikkernen in den Spielformen 	1x Fußball + andere Sportart/ vielseitige Bewegungserfahrungen!

TRAININGSKONZEPT G-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 Training sollte nach einer Stunde enden – die Kinder wollen sich zwar noch bewegen, das Konzentrationsvermögen nimmt jedoch sehr stark ab. Während der Einheit helfen regelmäßige Trinkpausen, um 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 BEI 60 MINUTEN TRAININGSZEIT	25%	50%	25%
TRAININGSINHALT	<ul style="list-style-type: none"> • Fangspiele (mit vielfältigen Bewegungsaufgaben) • Vielseitigkeit mit Ball • Ballschule 	<ul style="list-style-type: none"> • Dribbelfußball: 1gg1 + Torwart 	<ul style="list-style-type: none"> • Freie Spielformen: 3gg3 + Torwart

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.

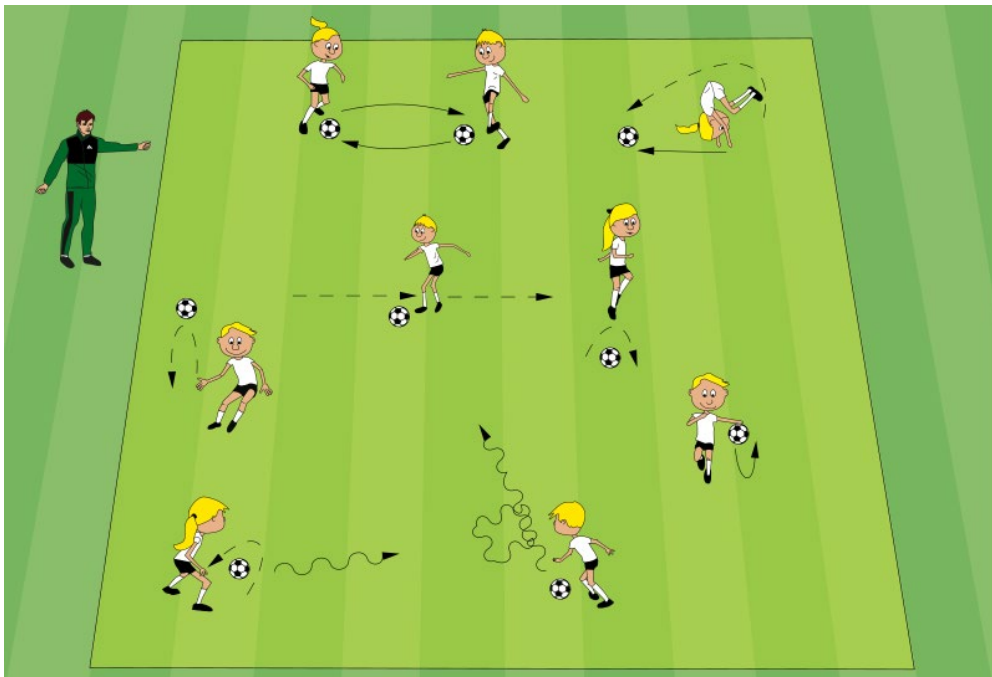
HINWEISE ZUR PHASE 1 – SPIELERISCHES ÜBEN – BALLSCHULE

- 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

Turnstunde	3
Zauberer: Kugel-Handball.....	4
Endzonenball	5
Spielchen wechsel dich.....	6
Sportarten-Olympiade.....	7
Kegel abwerfen.....	8
Team-Billard	9
Pong-Ballschule	10
Gefängnisball.....	11
Zombie-Ball.....	12

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

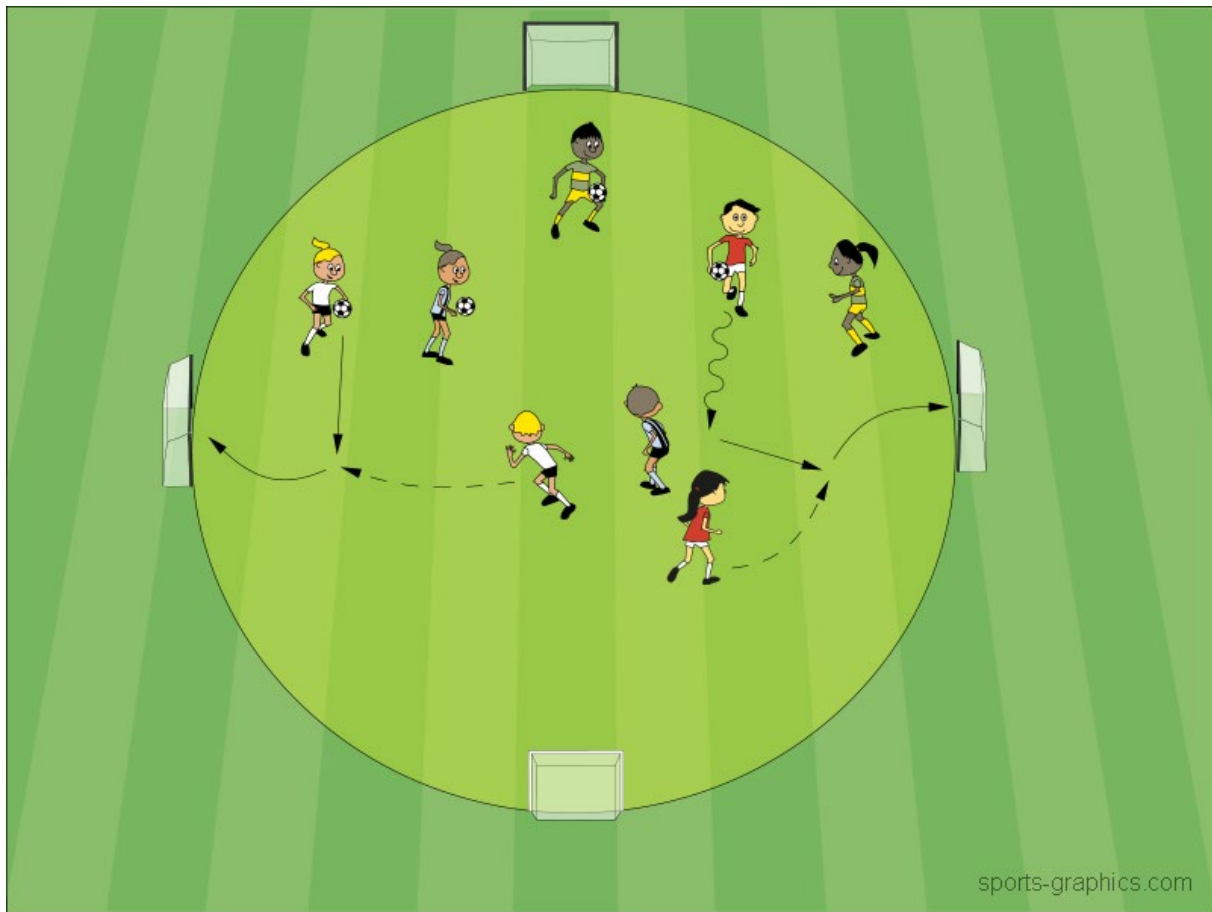
HINWEISE

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)

Zauberer: Kugel-Handball



MATERIAL PRO FELD	FELDGRÖSSE	SPIELERANZAHL
4 Minitore, jedes Paar ein Ball	Kreis-Durchmesser: 15m	6-12

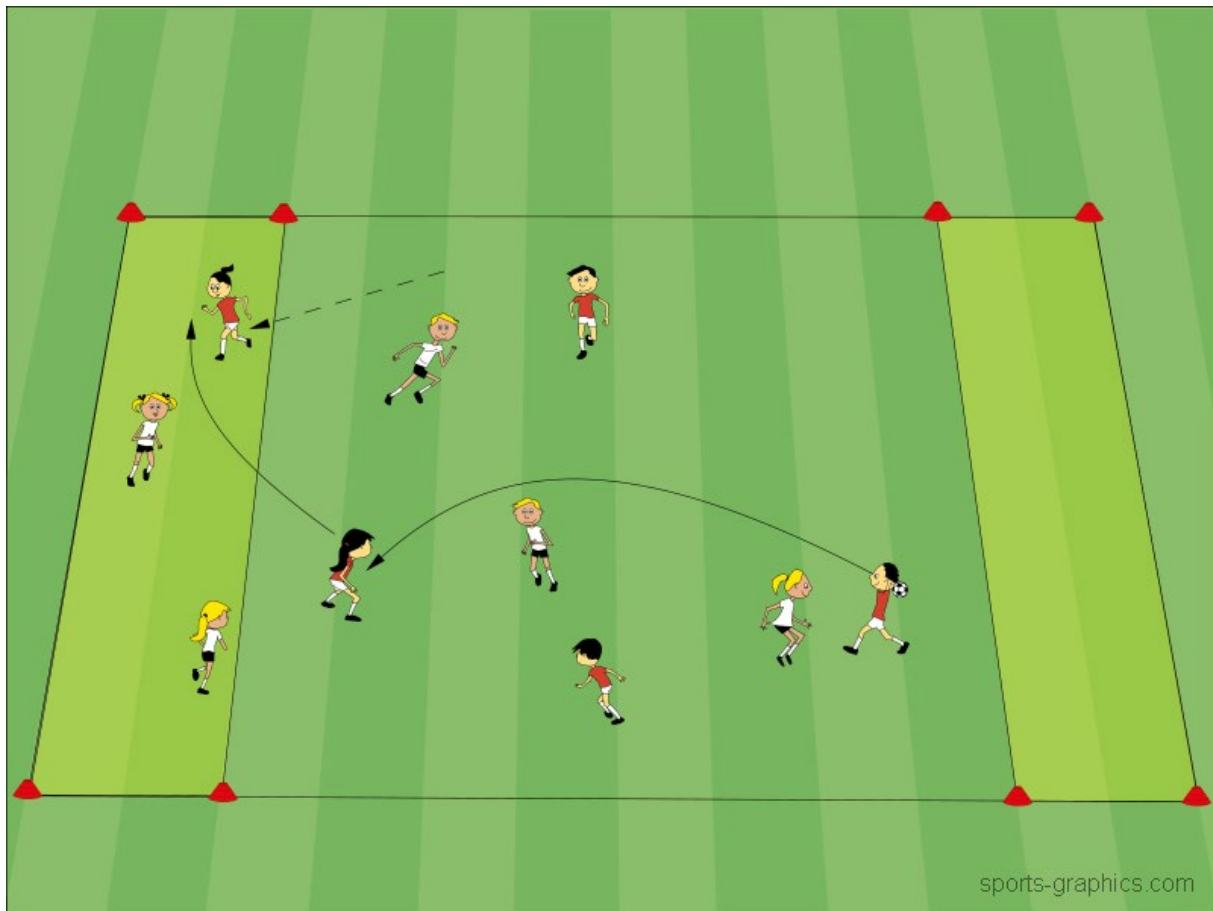
ABLAUF

- Beim Zaubern im Schloss sind die Zauberkekeln heiß geworden. Die kleinen Zauberer müssen sie schnell im Schlossteich löschen!
- Paare bilden. Die Kinder werfen zum Partner. Der Partner fängt und wirft ein Tor. Danach holt er den Ball aus dem Tor oder nimmt einen neben dem Feld liegenden Ball

VARIATIONEN

- Wettbewerb: Welches Team erzielt zuerst 5 Treffer?
- Mit mehr oder weniger Paaren spielen
- Mindestens 3 Pässe vor dem Torwurf
- Mit Ball dürfen nur 3 Schritte gelaufen werden
- Den Ball rollen oder per Fuß passen
- Verschiedene Ballarten nutzen (z.B. Tennisball, Volleyball, Softball, usw.)

Endzonenball



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

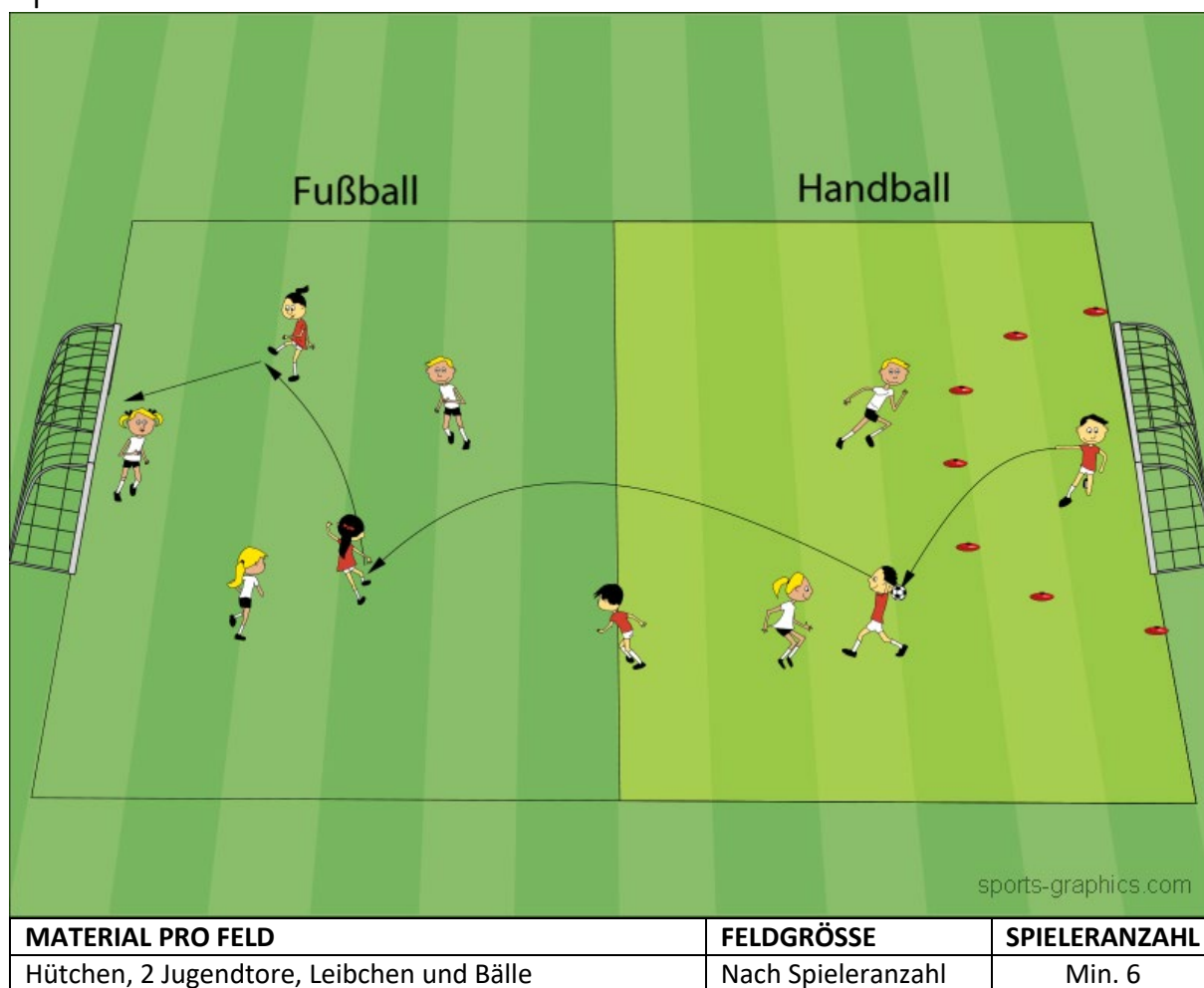
ABLAUF

- 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



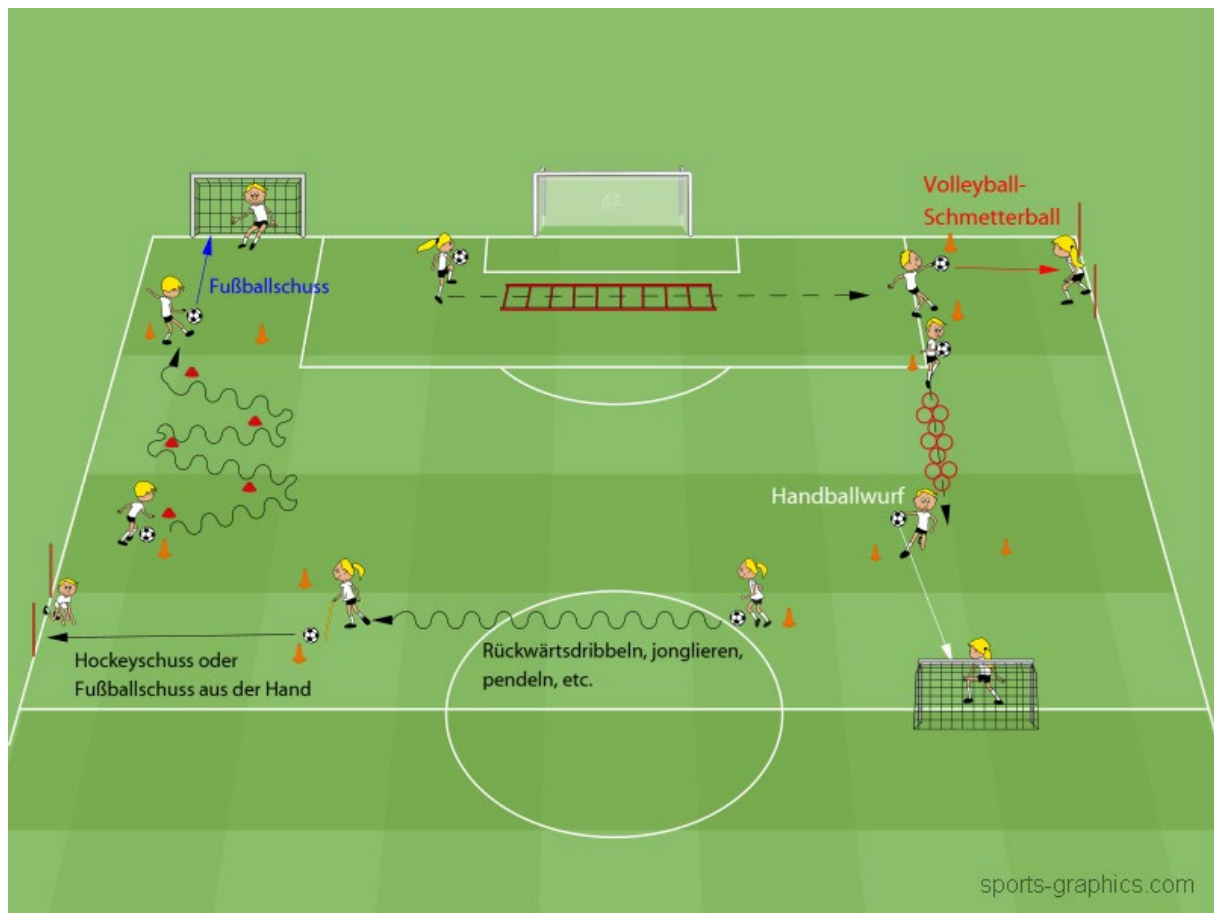
ABLAUF

- 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

- Als Hinführung zunächst im 2 gegen 2 oder 3 gegen 3 spielen
- 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

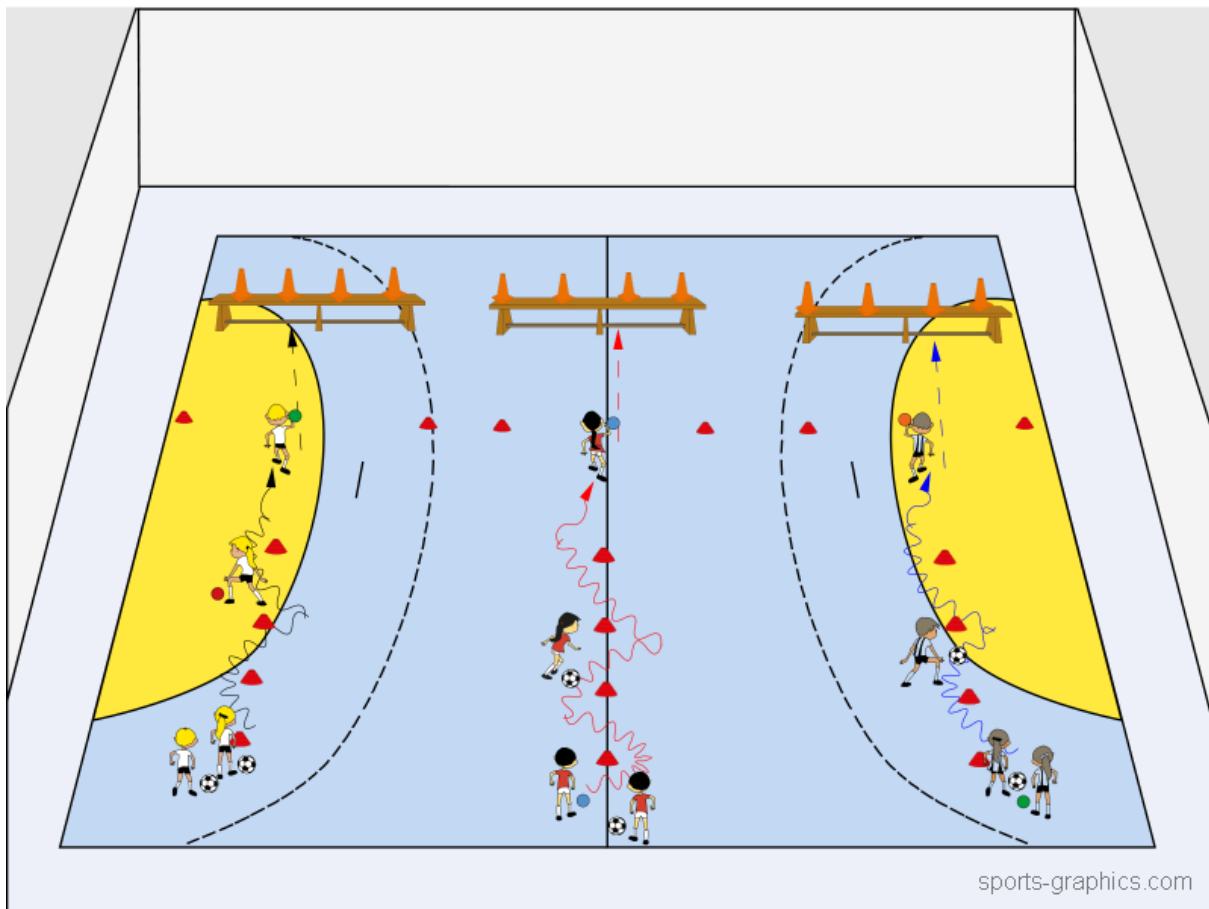
ABLAUF

- 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

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		

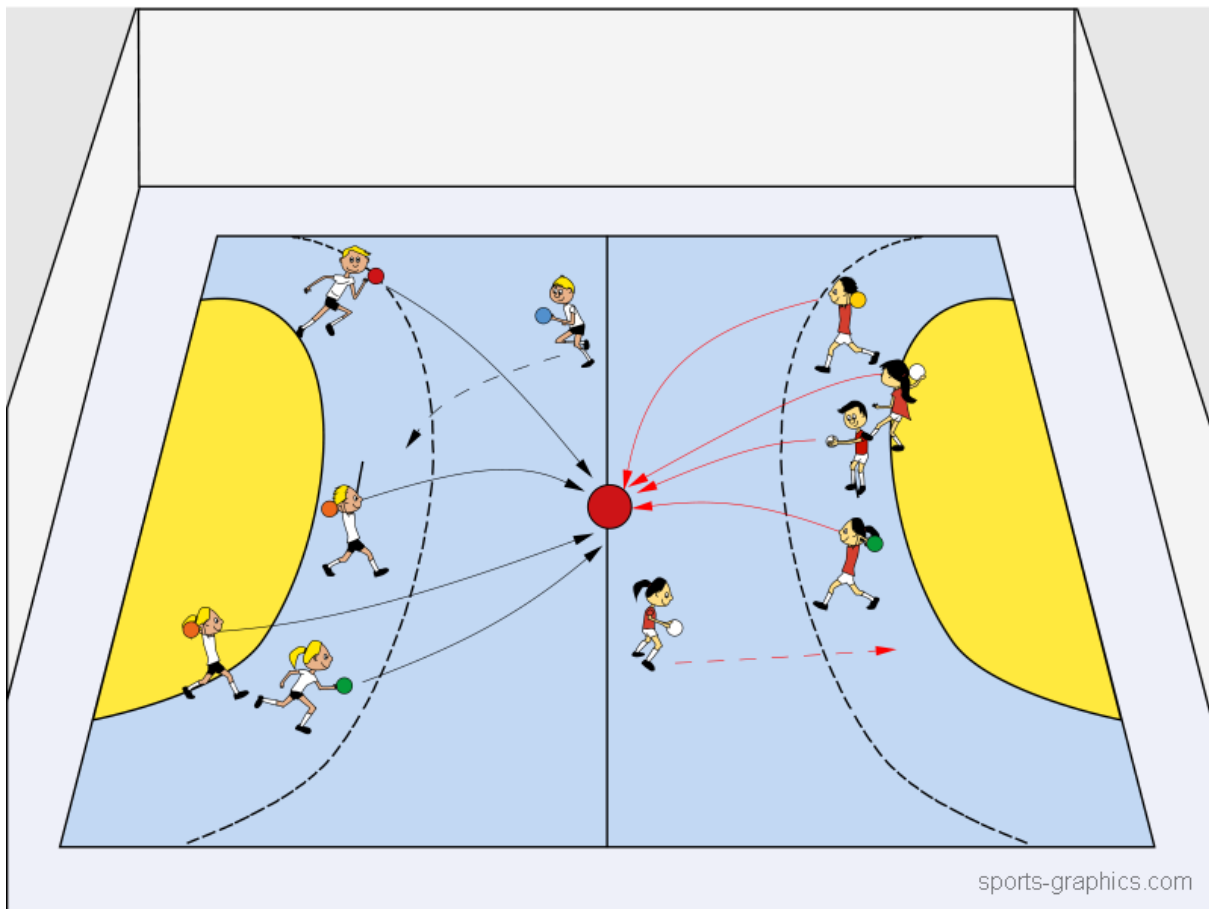
ABLAUF

- 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

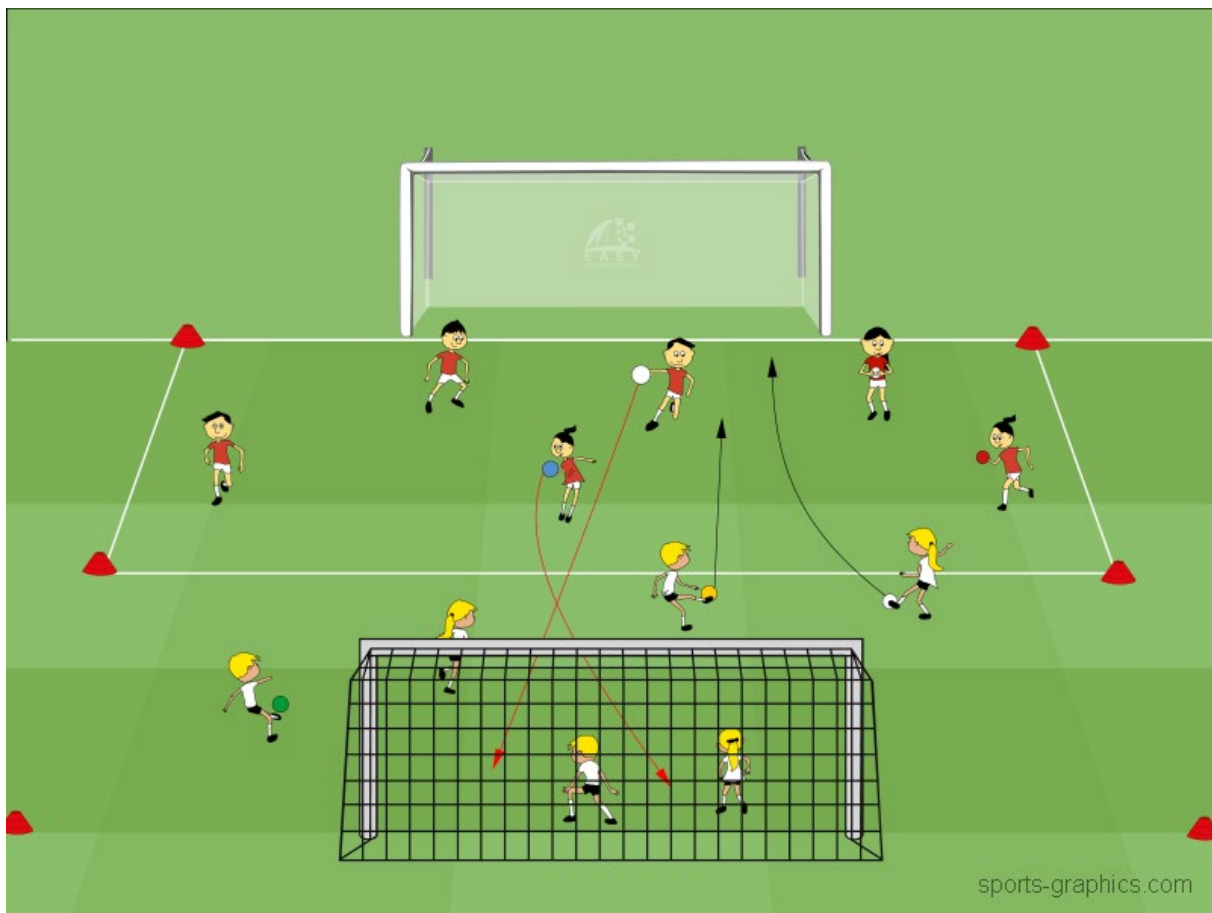
ABLAUF

- 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

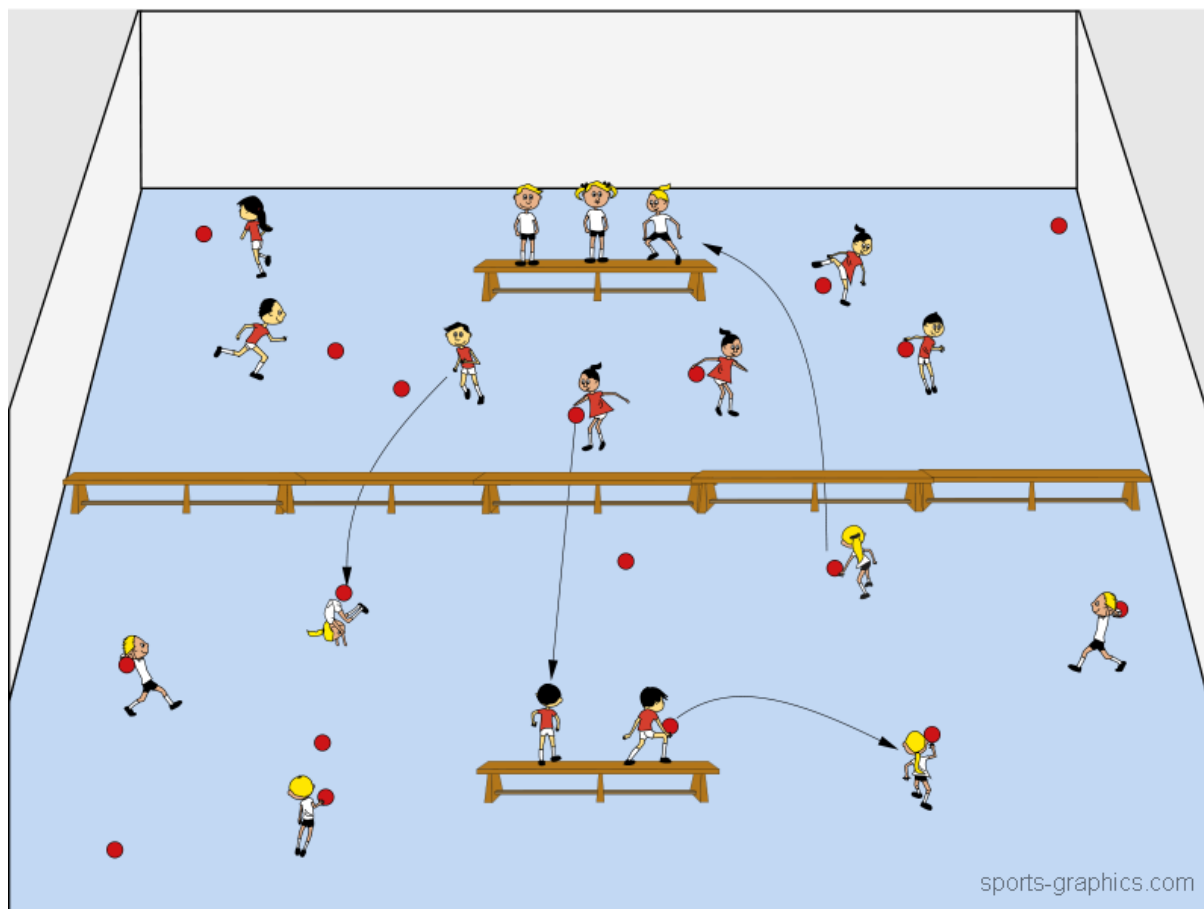
- Zwei Teams stehen sich in zwei Hälften gegenüber
- Die Kinder versuchen die Bälle gegen die Wand (Halle) bzw. in das Tor (Draußen) auf der Gegenseite zu werfen, schießen, etc.: Jede Technik ist erlaubt
- Für jeden Treffer gibt es einen Punkt
- Die Kinder müssen angreifen und gleichzeitig ihre Wand (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>	<p>Nach Spielerzahl, z.B. Volleyballfeld, Sechzehner, etc.</p>	<p>Min. 10</p>

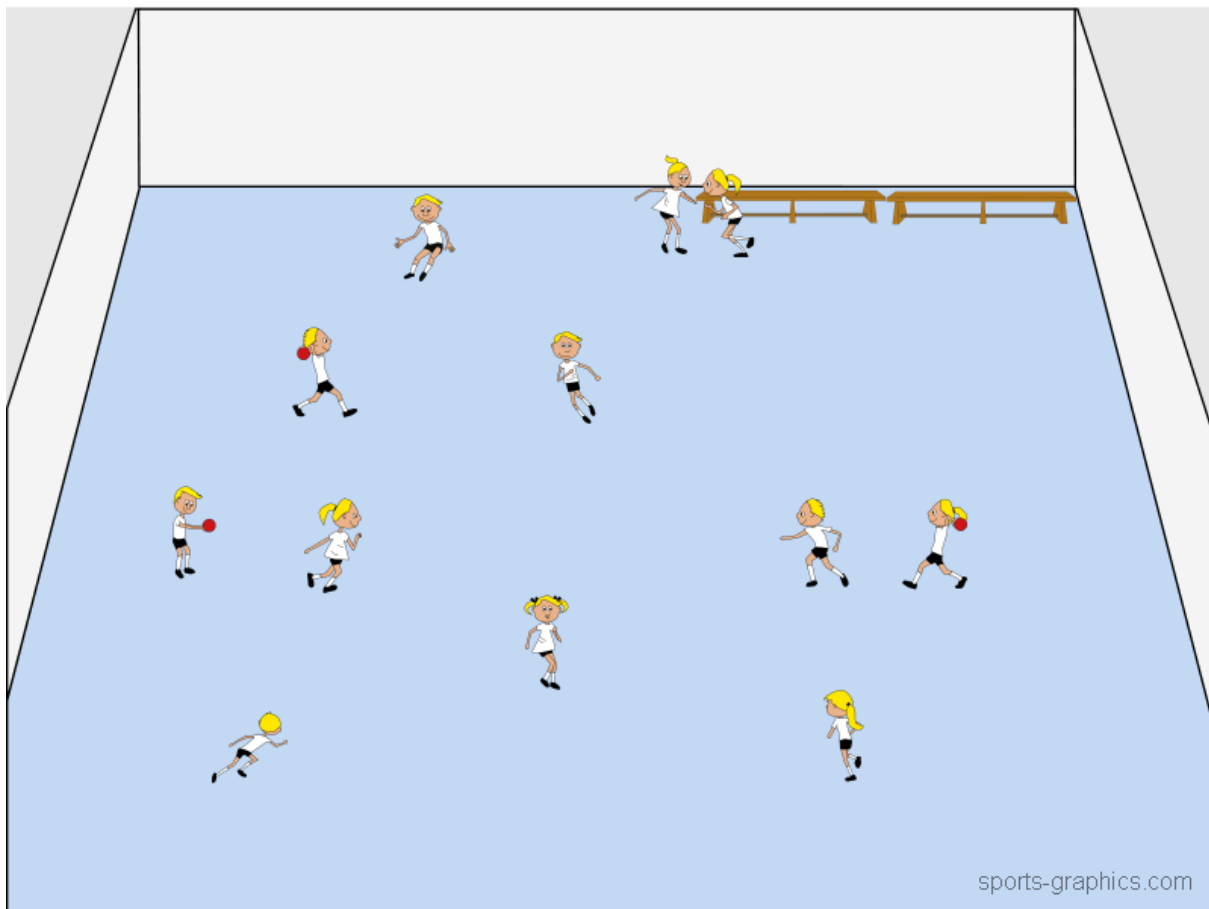
ABLAUF

- 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

Zombie-Ball



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