

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	25%	50%	25%
BEI 60 MINUTEN TRAININGSZEIT	15 Minuten	30 Minuten	15 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 	<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.

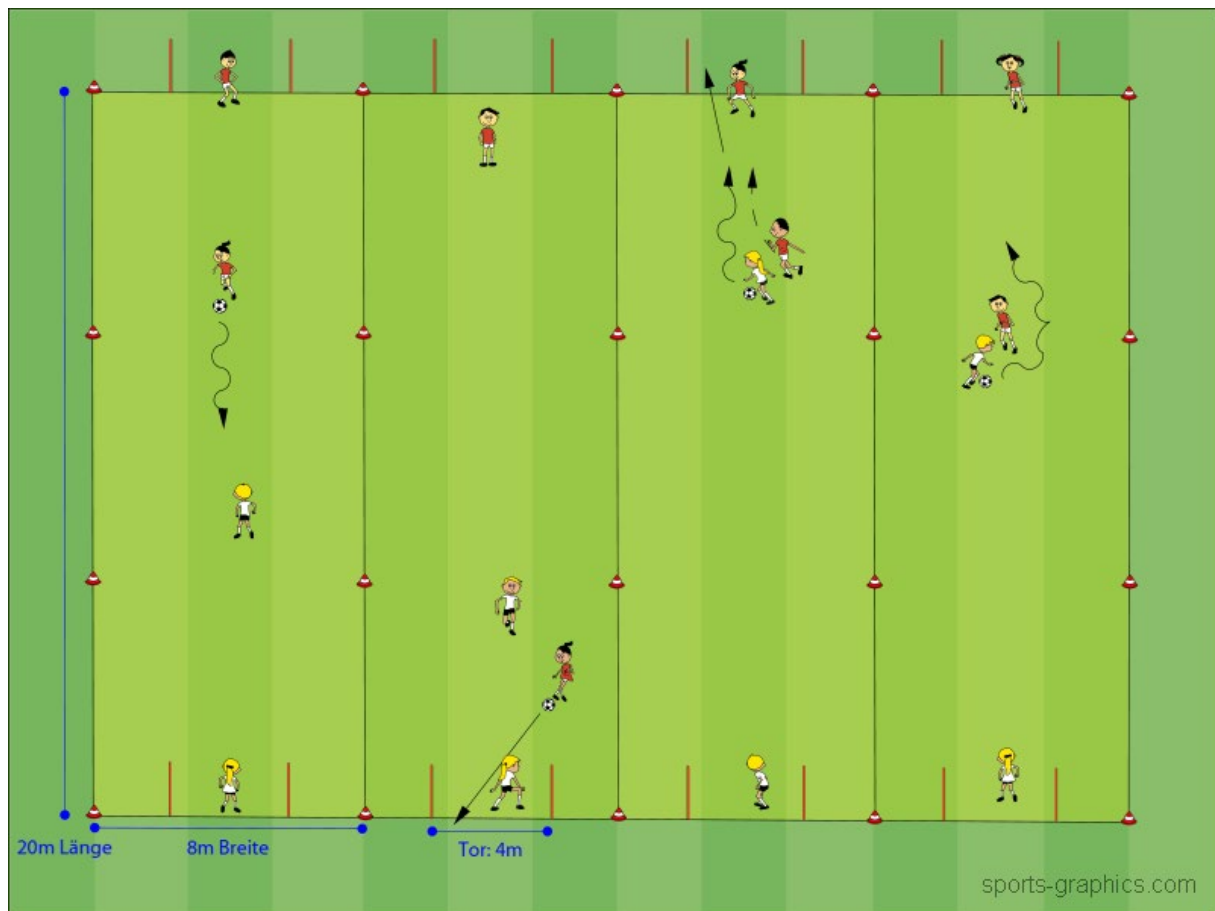
HINWEISE ZUR PHASE 2 – SPIELFORM 1 – DRIBBELFUSSBALL 1 GEGEN 1

- Dribbelfußball sollte im Mittelpunkt des Trainings stehen und die meiste Zeit einnehmen, da die Kinder in diesen Formen mit vielen Ballaktionen die Basistechniken spielerisch erlernen.
- In der G-Jugend-Entwicklungs-Stufe „Ich und mein Ball“ sind die Kinder ballfixiert. Mitspieler spielen noch keine große Rolle, was in dieser Altersgruppe in Ordnung ist. Daher ist die 1-gegen-1-Form für Anfänger vollkommen ausreichend und kann sehr häufig durchgeführt werden – die Kinder brauchen nicht in jedem Training komplett neue Formen.
- Wahrscheinlich funktioniert am Anfang nicht alles, doch das sollte kein Grund sein, Dribbelfußball nicht immer wieder durchzuführen. Mit steigenden Fähigkeiten der Kids können auch die weiteren Formen genutzt werden.
- Bei der Durchführung 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.
- An das 1 gegen 1 kann das Dribbelfußball 3 gegen 3 (siehe Phase 3 – Spielform 2) mit wenig Umbau 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 1 gegen 1	Fehler! Textmarke nicht definiert.
Dribbelfußball 2 gegen 2	3
2 gegen 2 auf versetzte Tore	4
2 gegen 2 Liniendribbeln	6
Zahlenfußball.....	7

Dribbelfußball 1 gegen 1



MATERIAL PRO FELD	FELDGRÖSSE	SPIELERANZAHL
8 Hütchen, 4 Stangen, 2 Leibchen	L: 20m, B: 8m Stangentore: 4m	Min. 4

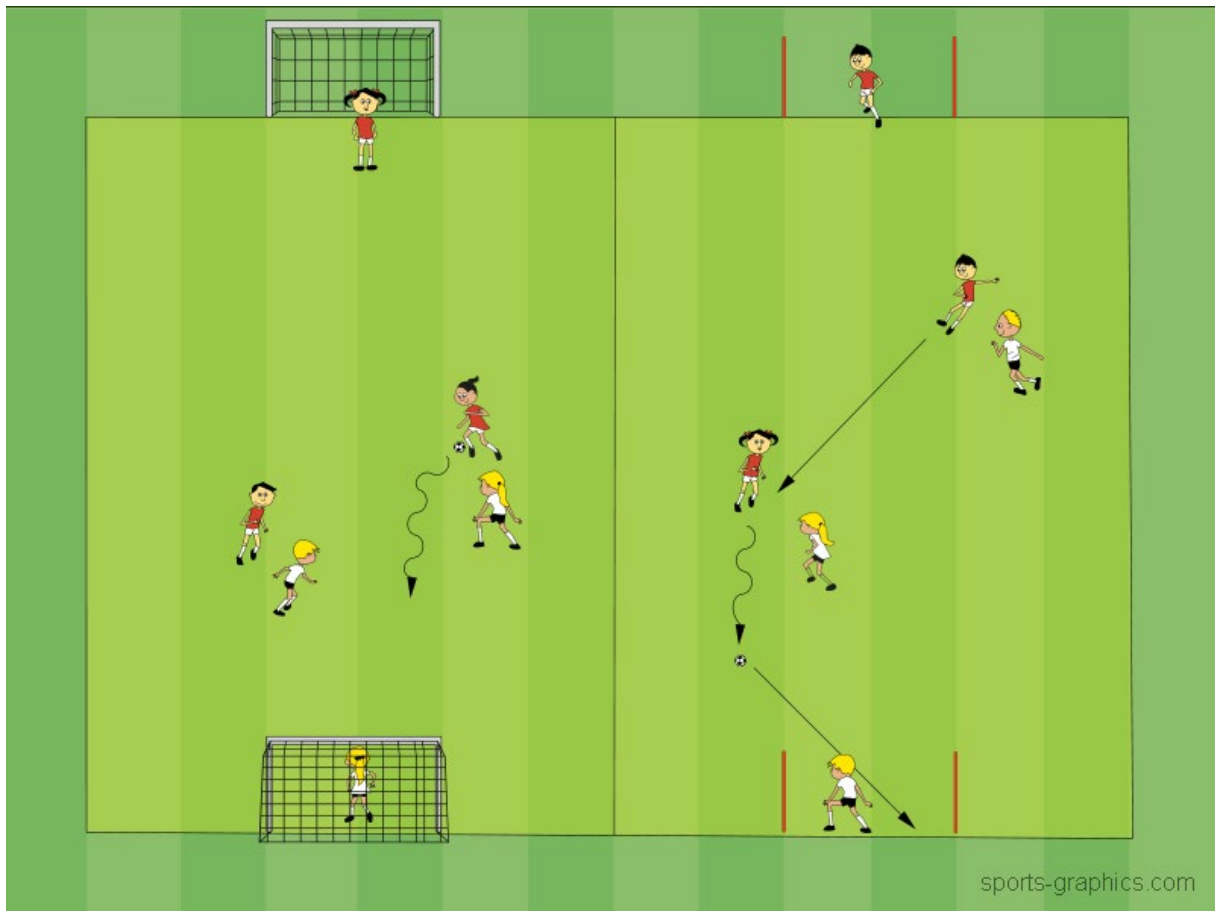
ABLAUF

- 2 gegen 2 in jedem Feld (Ein Torhüter und ein Feldspieler pro Team)
- Eindribbeln bei Ausball, statt Eckball wieder vom eigenen Torspieler beginnen
- Wechsel der Positionen innerhalb des Teams nach jedem Tor
- Feldgröße an das Können der Spieler anpassen – Torabschlüsse und offensive Erfolgserlebnisse sind wichtig! Je besser die Spieler, desto kleiner die Felder

VARIATIONEN

- Bei nicht passender Spieleranzahl
 - Felderanzahl variieren
 - Im 1 gegen 1 ohne Torhüter oder 2 gegen 2 mit Torhütern spielen
 - Mit Rotationsspieler spielen, der nach einem Tor ins Spiel kommt. Beispielhafte Wechselabfolge: Rotationsspieler → Feldspieler → Torhüter → Rotationsspieler
 - Für pausierende Spieler Minifelder aufbauen (z.B. 1gg1 auf Dribbellinien)
- Kurze Spielzeit, danach Feldwechsel und Torwartwechsel: Verliererteam wechselt ein Feld nach unten, Gewinnerteam ein Feld nach oben (Bei Unentschieden schnelles Stein-Schere-Papier). Ggf. die Felder vom „letzten“ bis zum „ersten“ Feld nach und nach verkleinern
- In jedem Feld mit einem anderen altersgerechten Ball spielen (z.B. unterschiedliche Ballgrößen, Bälle aus anderen Sportarten)

Dribbelfußball 2 gegen 2



MATERIAL PRO FELD	FELDGRÖSSE	SPIELERANZAHL
8 Hütchen, 3 Leibchen	L: 20m, B: 12m	Min. 6

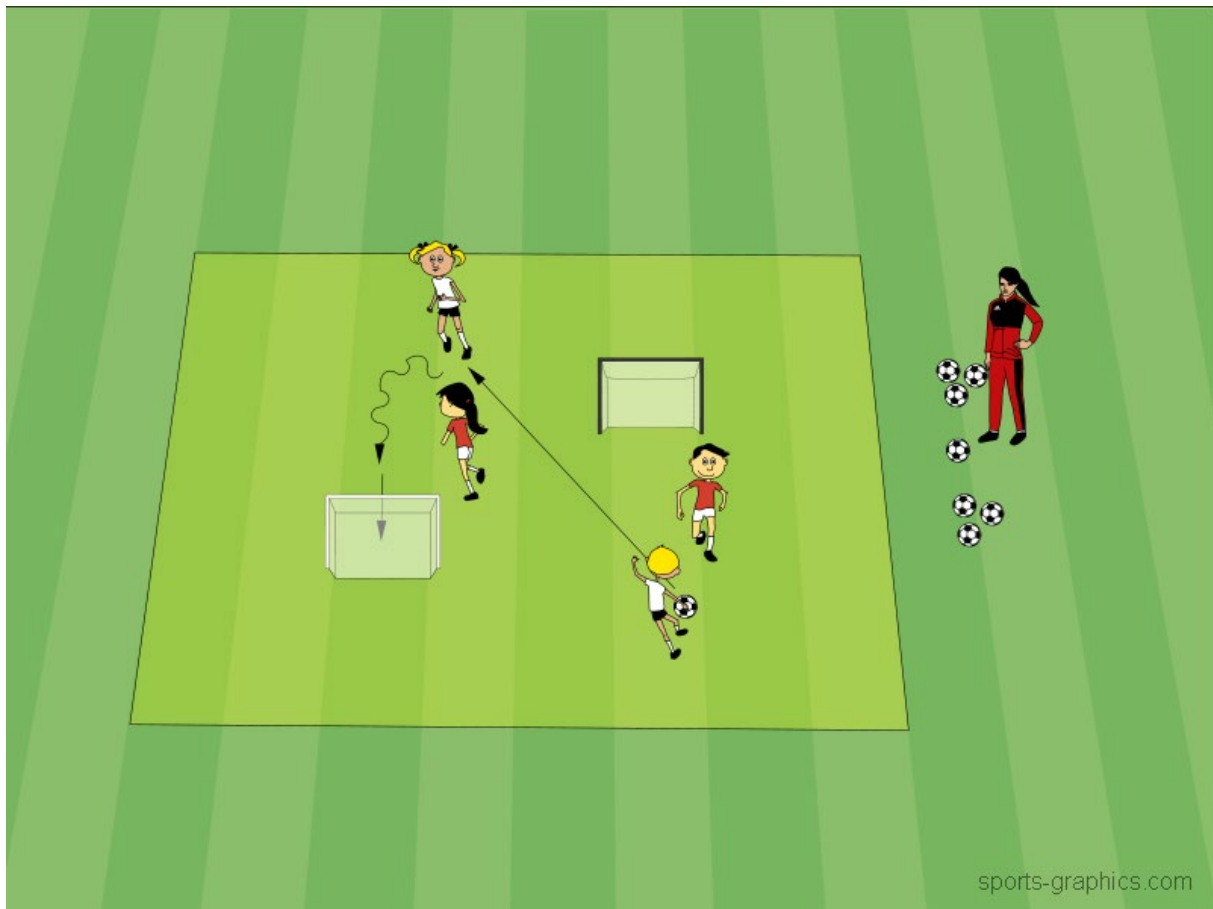
ABLAUF

- 3 gegen 3 in jedem Feld (Ein Torhüter und 2 Feldspieler pro Team)
- Eindribbeln bei Ausball, statt Eckball wieder vom eigenen Torspieler beginnen
- Wechsel der Positionen innerhalb des Teams nach jedem Tor
- Feldgröße an das Können der Spieler anpassen – Torabschlüsse und offensive Erfolgserlebnisse sind wichtig! Je besser die Spieler, desto kleiner die Felder

VARIATIONEN

- Mehrere Felder aufbauen
- Schusszonen markieren. Torerzielung nur in den Schusszonen erlaubt
- 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. 1gg1 auf Dribbellinien)
- Kurze Spielzeit, danach Feldwechsel und Torwartwechsel: Verliererteam wechselt ein Feld nach unten, Gewinnerteam ein Feld nach oben (Bei Unentschieden schnelles Stein-Schere-Papier). Ggf. die Felder vom „letzten“ bis zum „ersten“ Feld nach und nach verkleinern
- In jedem Feld mit einem anderen altersgerechten Ball spielen (z.B. unterschiedliche Ballgrößen, Bälle aus anderen Sportarten)

2 gegen 2 auf versetzte Tore



MATERIAL PRO FELD	FELDGRÖSSE	SPIELERANZAHL
4 Hütchen, 2 Leibchen, 2 Minitore	L: 15m B: 15m	4

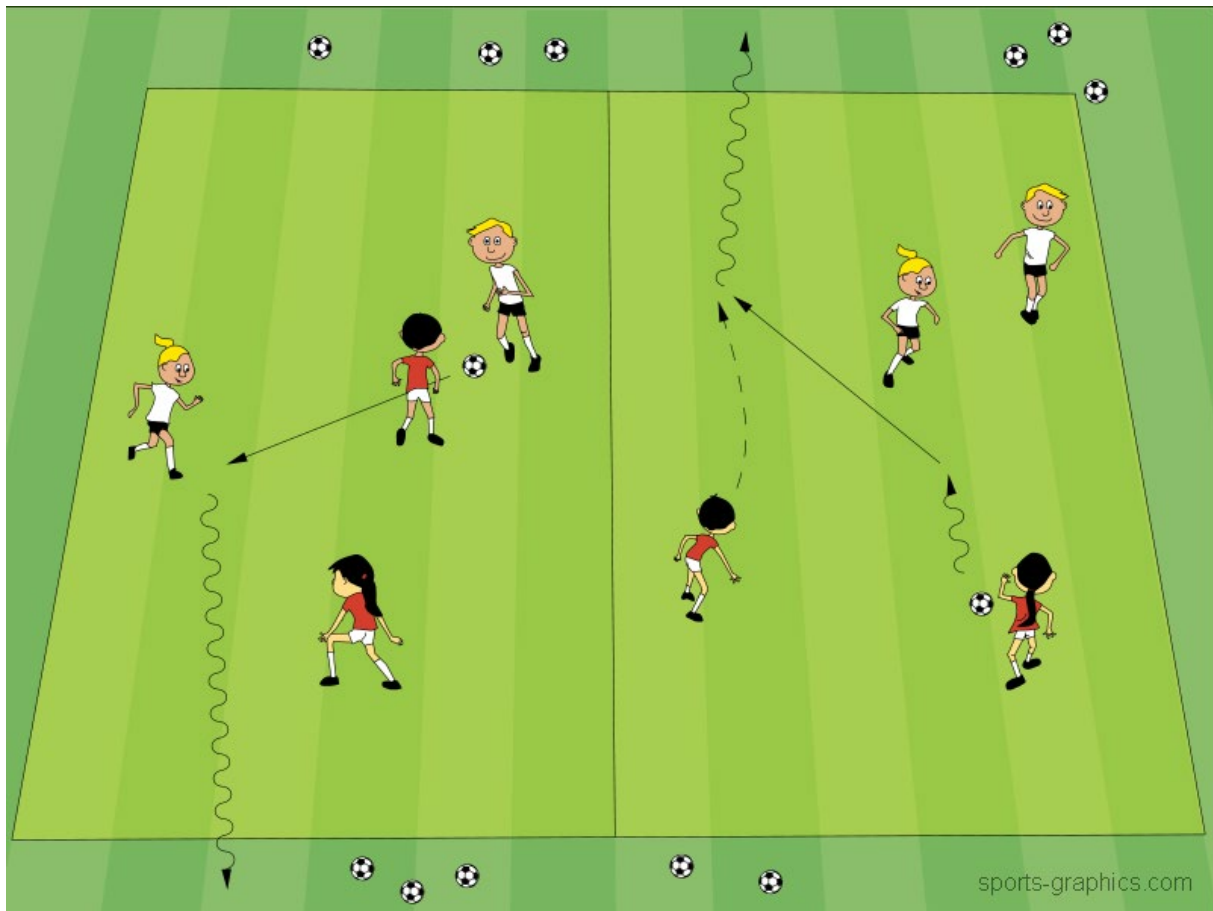
ABLAUF

- 2 gegen 2 auf 2 Minitore, die versetzt zueinander im Feld stehen (siehe Grafik)
- Bei Tor oder Ausball schnell neue Bälle ins Feld spielen

VARIATIONEN

- Im 1 gegen 1 spielen
- Beide Tore einmal drehen, sodass die Öffnung nach außen zeigt
- Direkt erzielte Tore zählen doppelt

2 gegen 2 Liniendribbeln



MATERIAL PRO FELD	FELDGRÖSSE PRO FELD	SPIELERANZAHL PRO FELD
9 Hütchen, 4 Leibchen	L: 20m B: 10m	4

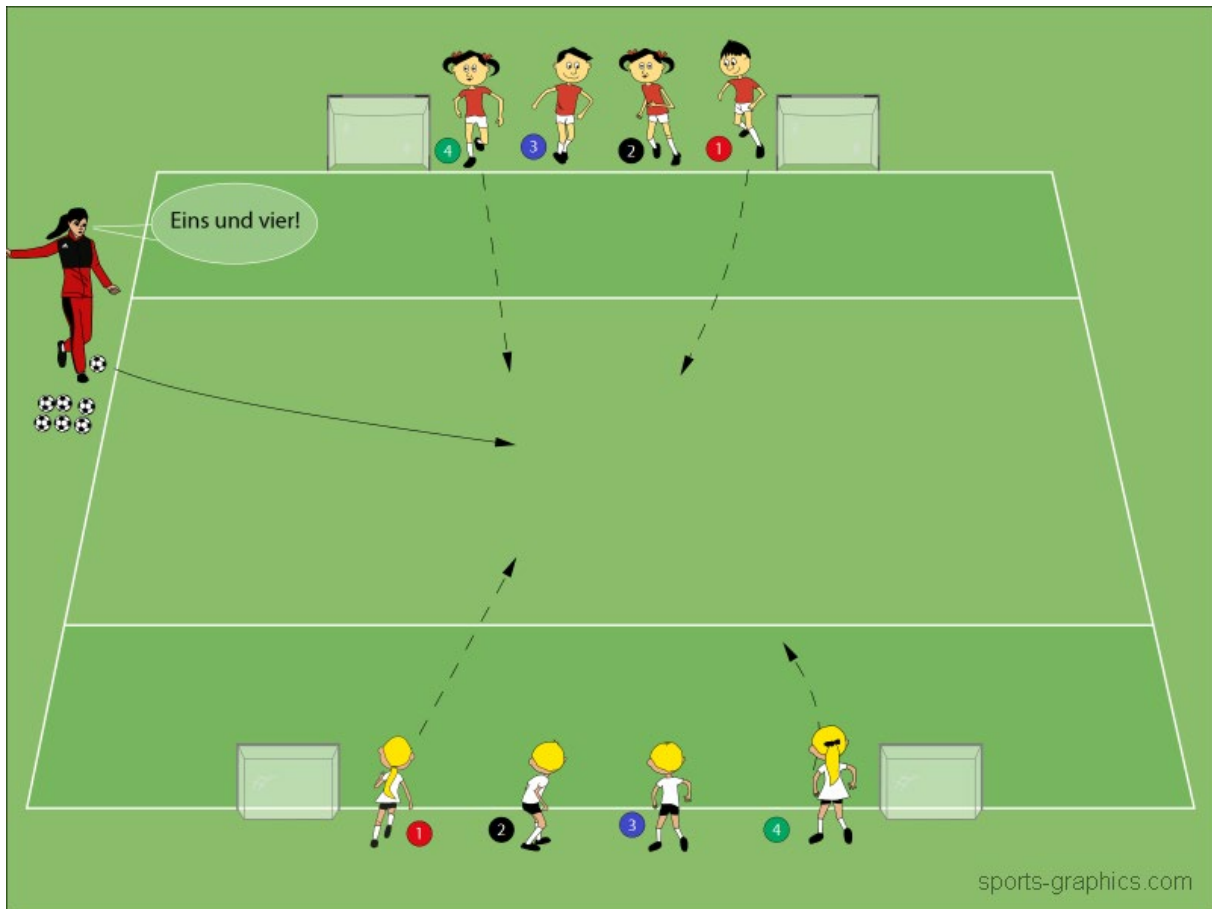
ABLAUF

- 2 gegen 2 auf Dribbellinien (in der Grafik sind 2 Felder nebeneinander aufgebaut)
- Torerzielung durch Dribbling über gegnerische Grundlinie

VARIATIONEN

- Im 1 gegen 1 spielen
- Die Dribbellinie durch je 2 Dribbeltore pro Grundlinie ersetzen
- Die Dribbellinie durch je 2 Minitore pro Grundlinie ersetzen

Zahlenfußball



MATERIAL PRO FELD	FELDGRÖSSE	SPIELERANZAHL
8 Hütchen, 3 Leibchen, 4 Minitore	L: 26m B: 20m Schusszone: 6m	Min. 6

ABLAUF

- Beide Teams positionieren sich hinter der Grundlinie, jedes Kind hat eine Nummer
- Der Trainer ruft eine oder mehrere Nummern auf und spielt einen Ball in die Mitte des Feldes
- Die aufgerufenen Kinder laufen ins Feld und spielen gegeneinander bis der Ball im Aus oder Tor ist

VARIATIONEN

- Auf Kleinfeldtore mit Torhütern spielen
- Ein Team mit Zahlen durchnummerieren, dem anderen Team Buchstaben geben (a, b, c, d, usw.). Dann Zahlen und Buchstaben rufen. So können Über- und Unterzahlsituationen hergestellt werden
- Die Kinder bleiben nach Torerfolg oder Ausball im Feld und der Trainer spielt einen weiteren Ball ein
- Es werden so lange neue Bälle eingespielt, bis es zu einem Torerfolg kommt. Der Trainer kann während des Spiels neue Nummern ins Feld rufen
- Die Kinder, die nicht spielen, absolvieren Bewegungsaufgaben mit und ohne Ball
- Der Trainer stellt Rechenaufgaben, anstatt die Nummern zu sagen
- Auch mit 3 oder 5 Kindern pro Team möglich