

Beispiel-Trainingseinheit 1 – G-Jugend

MATERIAL	SPIELERANZAHL	ZIELE/SCHWERPUNKTE
4-8 Leibchen, 12-20 Hütchen, 8-16 Stangen oder 4 Minitore, 2 große Tore, jedes Kind einen Ball	10-20	<ul style="list-style-type: none"> • Dribbeln + Schießen • Spielerisches, implizites Technikhernen

Trainingsablauf

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

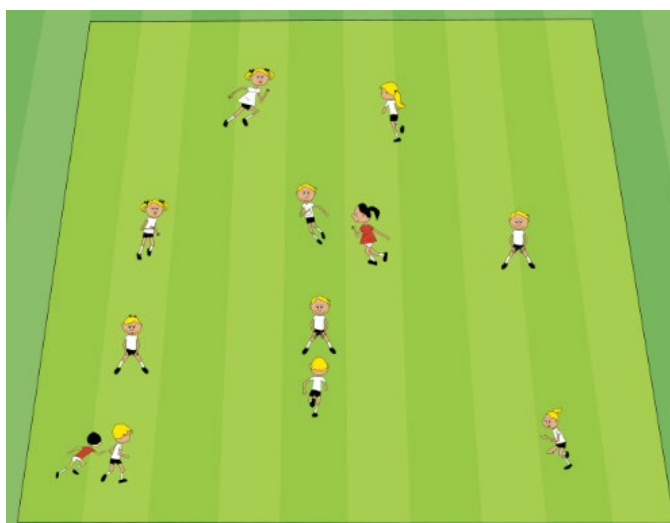
	PHASE 1	PHASE 2	PHASE 3
BEI 60 MINUTEN TRAININGSZEIT	15 Minuten	30 Minuten	15 Minuten
ÜBUNG	A-Fangi & Variationen	Pong & Zahlenfußball	Dribbelfußball

Ankunft des Trainerteams (mindestens) 15 Minuten vor Trainingsbeginn, wobei während des Übungsaufbaus Zeit für Elterngespräche und „albern sein“ mit den Kids sein sollte. Den Kindern stehen während dieser Viertelstunde die Bälle zum freien Spielen zur Verfügung.

A-Fangi

ABLAUF

- Ein oder mehrere Fänger
- Wird ein Kind gefangen, stellt es sich mit gespreizten Beinen hin (A-Position)
- Die anderen Kinder können die Gefangenen wieder befreien, indem sie ihnen durch die Beine kriechen. Das lautstarke Fordern der Kinder, befreit zu werden, sollte zugelassen werden. Die Kommunikation untereinander ist wichtig.



VARIATIONEN

- Kinder dribbeln mit Ball und können andere befreien, indem sie durch die Beine passen
- Gefangene Kinder nehmen andere Position ein (z.B. Spinne, Brücke)
- Wettbewerb: Welcher Fänger fängt die meisten Kinder?
- Wettbewerb: Welches Fängerteam schafft es am schnellsten, alle Kinder zu fangen?

*Nach dem Spiel folgt eine Trinkpause. Auf Kommando der Trainer – bspw. dreifacher Pfiff – geht es mit dem Training weiter. Vor dem Training werden **Rucksack-, Ball- und Trinkflaschenparkplätze** festgelegt, wo die Sachen der Kinder „geparkt“ werden.*

Vor dem nächsten Spiel wird die Gruppe aufgeteilt, wobei jeweils mindestens ein Trainer eine Gruppe zu ihrer Spielform – Pong-Ballschule und Zahlenfußball – begleitet. Nach 15 Minuten wird nach einer Trinkpause die Spielform gewechselt.

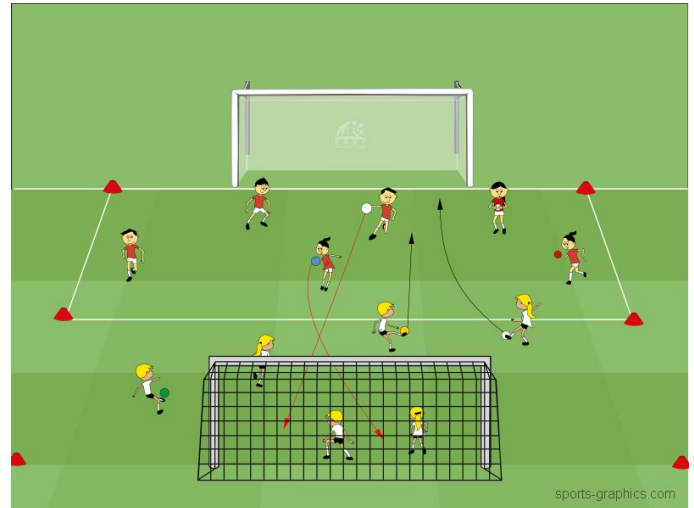
Pong-Ballschule

Halle: Hütchen, Linien, Bänke oder ähnliches zur Mittellinien- und Spielfeldmarkierung, Hallenwände als Tore

Feld draußen: z.B. Strafraum als Feld nutzen, auf Großfeldtore spielen

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
- Unterschiedliche Bälle benutzen



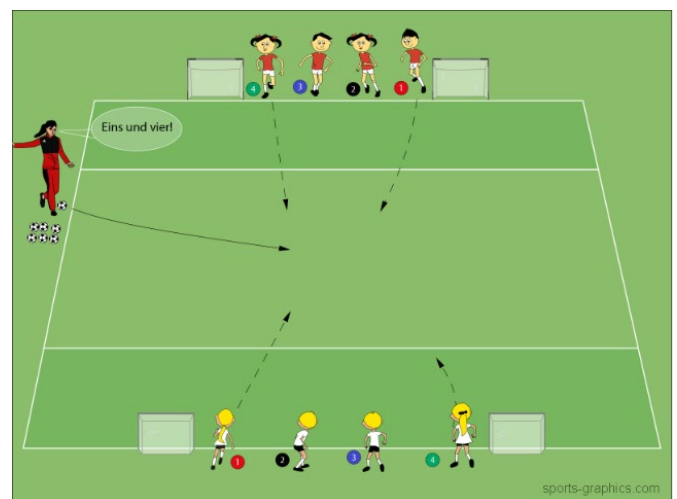
Bei diesem Spiel kann es dazu kommen, dass die Kinder (und der Trainer oder die Trainerin) die Übersicht über den Punktestand verlieren. Das ist Teil des Spiels und kein Problem.

Zahlenfußball

Feldgröße: L: 26m, B: 20m | Schusszone: 6m

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

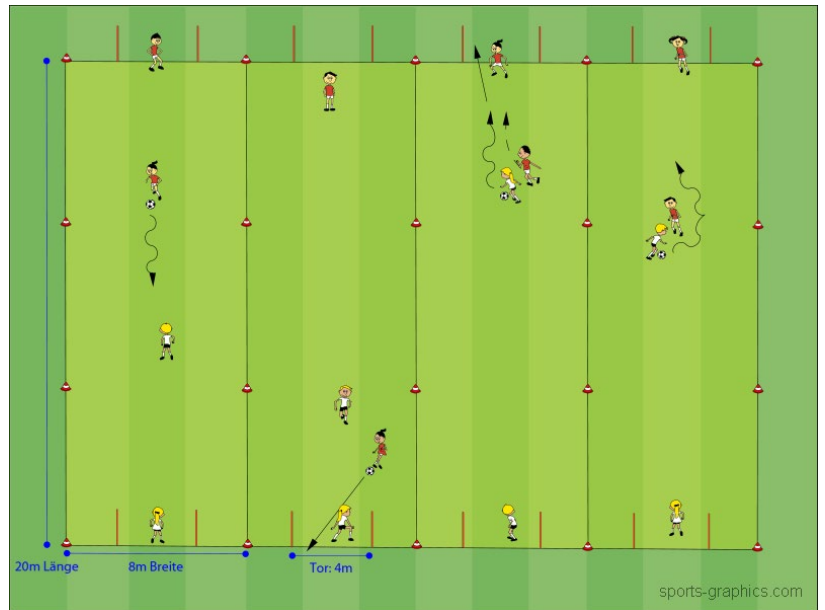
Nach dem Spiel folgt eine Trinkpause. Auf Kommando der Trainer – bspw. andauerndes Klatschen, in das zurückgekehrte Kinder einsteigen – geht es mit dem Training weiter.

Dribbelfußball 1 gegen 1

Feldgröße: L: 20m, B: 8m | Stangentore: 4m

ABLAUF

- 1 gegen 1 mit Torhütern in jedem Feld
- So viele Felder aufbauen, dass alle Kinder gleichzeitig spielen können
- Eindribbeln bei Ausball, statt Eckball wieder vom eigenen Torhüter beginnen
- Wechsel des Torhüters innerhalb des Teams nach jedem Tor oder wenn es der Trainer vorgibt



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 Kinder Minifelder aufbauen (z.B. 1 gegen 1 auf Dribbellinien)
- Kurze Spielzeit, danach Feldwechsel und Torhüterwechsel: Verliererteam wechselt ein Feld nach unten, Gewinnerteam ein Feld nach oben (Bei Unentschieden schnelles Stein-Schere-Papier)
- In jedem Feld mit einem anderen Ball spielen (z.B. unterschiedliche Ballgrößen, Bälle aus anderen Sportarten)

Nach der letzten Spielform kommen alle Kinder zusammen. Mit einem gemeinsamen Ritual verabschiedet man sich. Zum Beispiel darf ein Kind berichten, wie man in einer fremden Sprache „Auf Wiedersehen“ sagt, woraufhin sich alle im Chor in der Sprache (z.B. Serbisch) verabschieden.