

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
MEINE KUMPELS UND ICH	Individuelle Ballkontrolle + Zusammenspiel: <ul style="list-style-type: none"> • Dribbeln + Passen + Ballmitnahme (flach & hoch) + Schießen • Ergänzende, spielerische „Kopfballschulung“ (leichte Bälle) 	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
TRAININGSART	Allgemeines Spiel / Spielform	Übungsform	Spielform 1	Spielform 2
ANTEIL AM TRAINING	25%	25%	25%	25%
BEI 80 MINUTEN TRAININGSZEIT	20 Minuten	20 Minuten	20 Minuten	20 Minuten
TRAININGS-INHALT	<ul style="list-style-type: none"> • Fangspiele (mit vielfältigen Bewegungsaufgaben) • Vielseitigkeit mit Ball • Ballschule • Fußball-Spielform 	<ul style="list-style-type: none"> • Formen für Koordination, Technik & Schnelligkeit • Formen mit Gegner-, Raum- & Zeitdruck 	<ul style="list-style-type: none"> • Dribbelfußball: 1gg1 + Torwart bis 3gg3 + Torwart • Funino • Kleine Spielformen 	<ul style="list-style-type: none"> • Freie Spielformen: 4gg4 + 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.

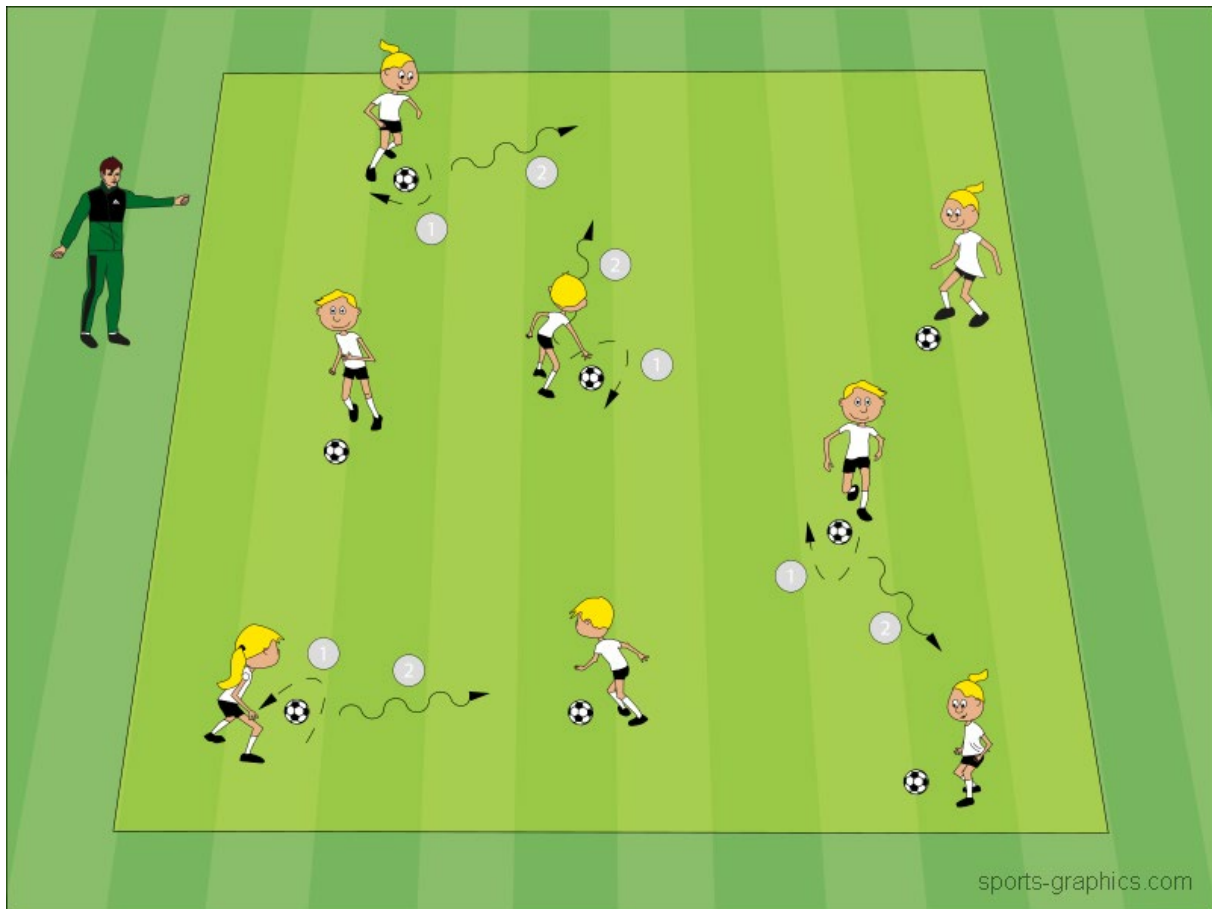
HINWEISE ZUR PHASE 1 – SPIELERISCHES ÜBEN – VIELSEITIGKEIT MIT BALL

- Der Schwerpunkt individuelle Ballkontrolle kann zu Beginn des Trainings durch verschiedene Spiele eingeführt werden. Mit steigenden Fähigkeiten der Kinder können Spiele mit erhöhtem Raum-, Zeit und Gegnerdruck durchgeführt werden.
- Die Formen eignen sich, um verschiedenste Fähigkeiten wie beispielsweise Orientierung, Entscheidungsfindung, Dribbling und Täuschungen spielerisch implizit zu erlernen.
 - Beispiel Dribbel-Spiel Lionel Messi/1 gegen 2:
 - Orientierung: Wo sind meine Gegenspieler? Wo befinde ich mich?
 - Entscheidung: Auf welches Tor greife ich an?
 - Ausführung: Dribbling & Täuschungen, um ein Tor zu erzielen

Inhalt

Ballakrobatik.....	3
Feuerwehr: Ballon-Dribbeln	4
Dribbler und Balddiebe.....	5
Dribbler und Balddiebe im Team.....	6
Dribbler und Störenfriede	7
Hinführung: Finten	8
Tunnel & Brücke	9
Bälle passen und werfen	10
1 gegen 1: El Caos.....	11
Dribbel-Spiel Lionel Messi	12
1 gegen 2	13

Ballakrobatik



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

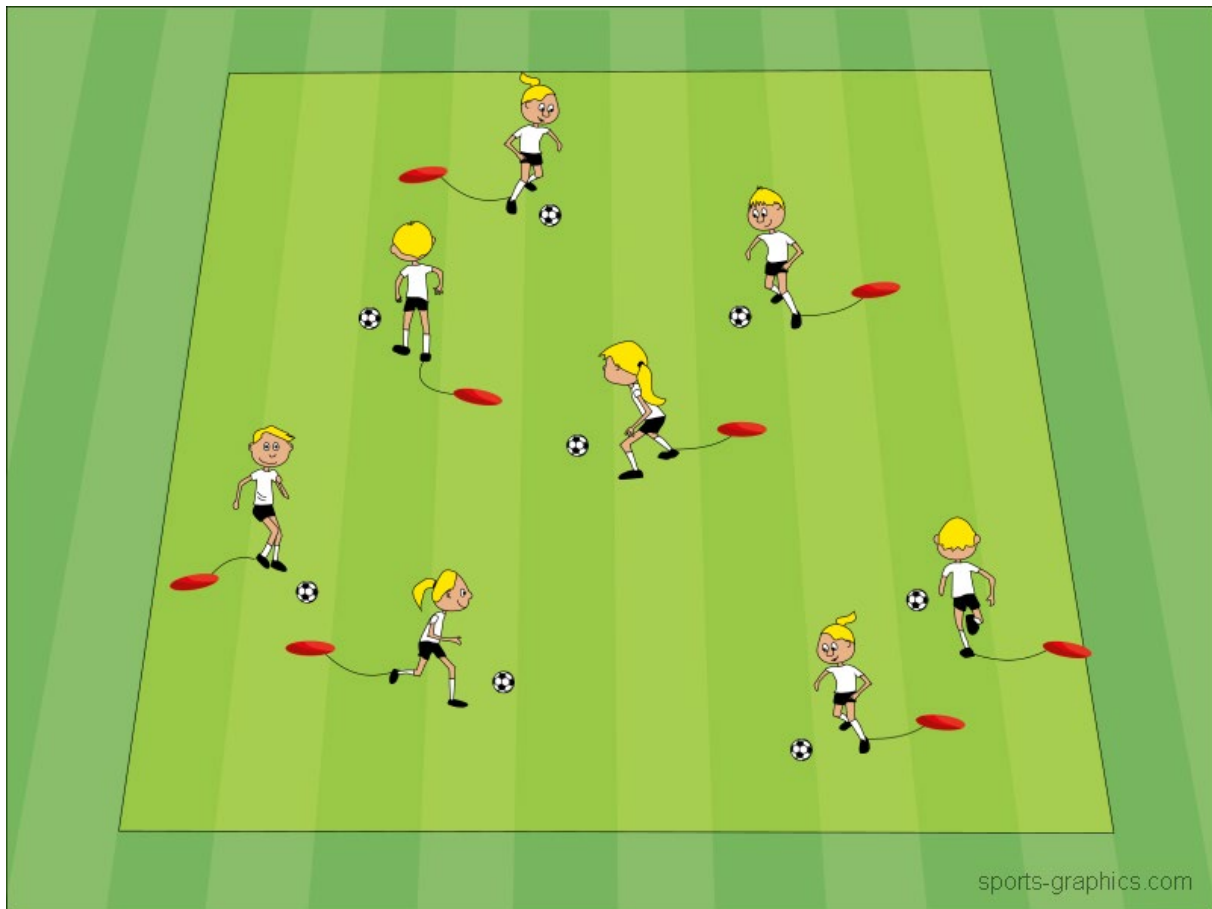
ABLAUF

- 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

Feuerwehr: Ballon-Dribbeln



MATERIAL PRO FELD	FELDGRÖSSE	SPIELERANZAHL
4 Hütchen, Luftballon und Ball für jedes Kind	L: 15m B: 15m	Min. 6

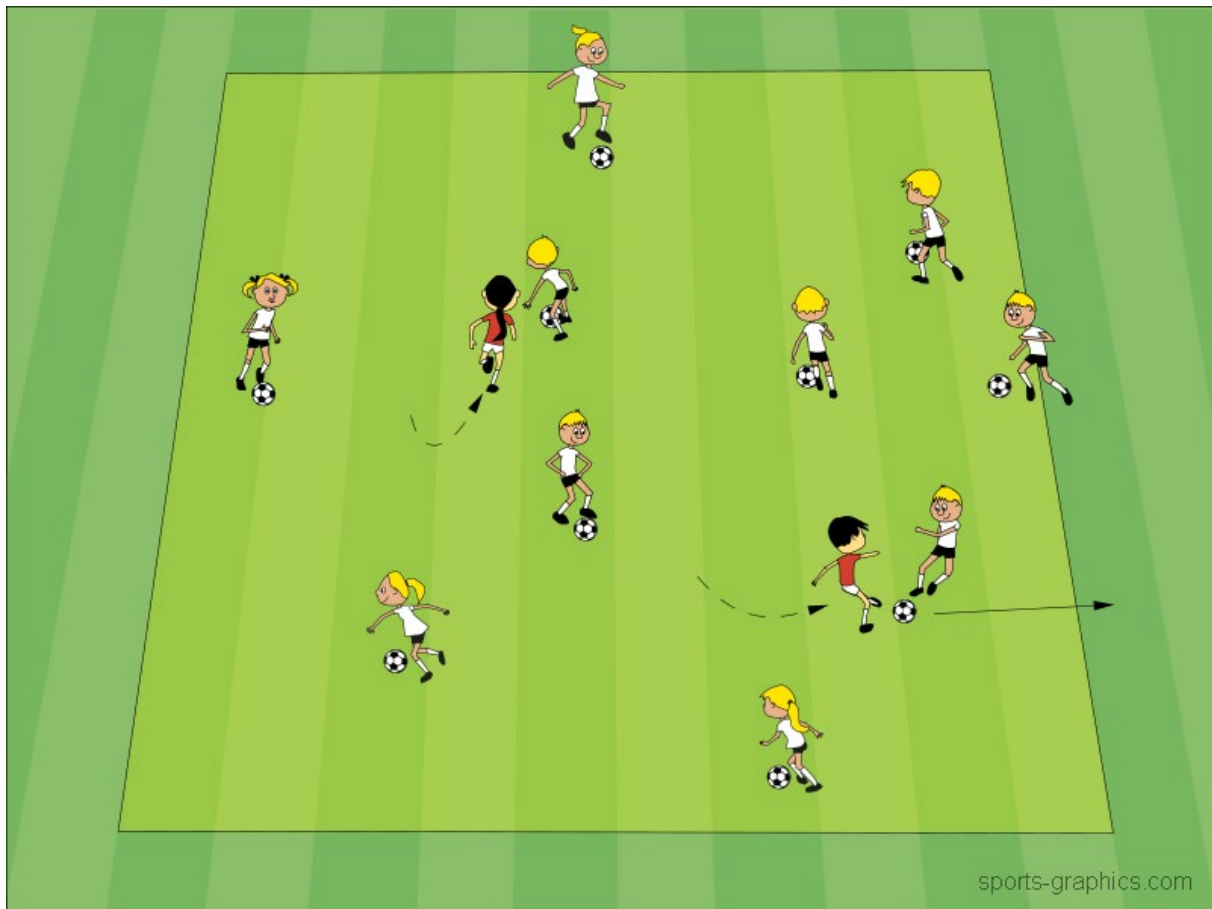
ABLAUF

- Jedes Kind bekommt einen Luftballon an einen Fuß gebunden
- Die Feuerwehrleute bringen empfindliches Löschgerät zum Brandort: Sie dribbeln mit einem Ball durch das Feld, ohne dass ihr eigener oder andere Ballons platzen

VARIATIONEN

- Wettbewerb: Die Kinder bringen die Luftballons der anderen zum Platzen. Wer hat zuletzt noch einen unversehrten Ballon?
- Den Luftballon nicht an den Fuß binden, sondern während des Dribbelns in der Hand jonglieren
 - Statt eines Luftballons andere Bälle jonglieren (Minibälle, Tennisbälle, Softbälle usw.)

Dribbler und Balddiebe



MATERIAL PRO FELD	FELDGRÖSSE	SPIELERANZAHL
4 Hütchen, 2 Leibchen, Bälle für jedes Kind (außer Fänger)	Nach Spieleranzahl	Min. 6

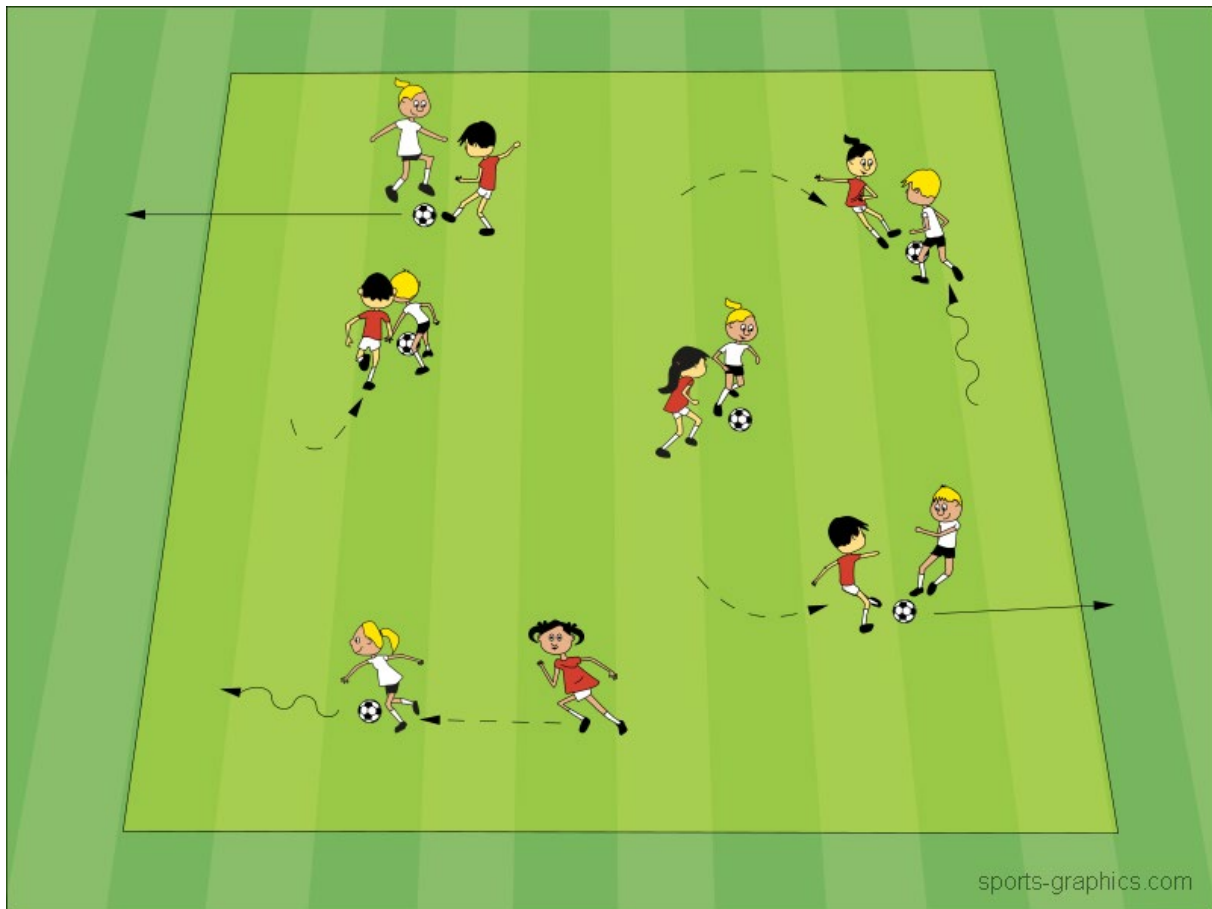
ABLAUF

- Die Kinder dribbeln im Feld
- Die Balddiebe versuchen die Bälle der Kinder mit dem Fuß ins Aus zu spielen
- Der Ball wird mit dem Fuß aus dem Aus zurück ins Feld gedribbelt
- Ggf. Startpositionen für die Verteidiger bestimmen: z.B. auf den Schusszonenlinien

VARIATIONEN

- Bewegungsaufgabe für die Kinder, bevor sie wieder ins Feld dribbeln dürfen
- Jeder Ball ins Aus beförderte Ball gibt einen Punkt für den Balddieb
- Wenn sein Ball im Aus ist, wird das Kind zum Balddieb
- Mit unterschiedlichen Bällen spielen

Dribbler und Balddiebe im Team



MATERIAL PRO FELD	FELDGRÖSSE	SPIELERANZAHL
4 Hütchen, Leibchen, Bälle für die Hälfte der Kinder	Nach Spieleranzahl	Min. 6

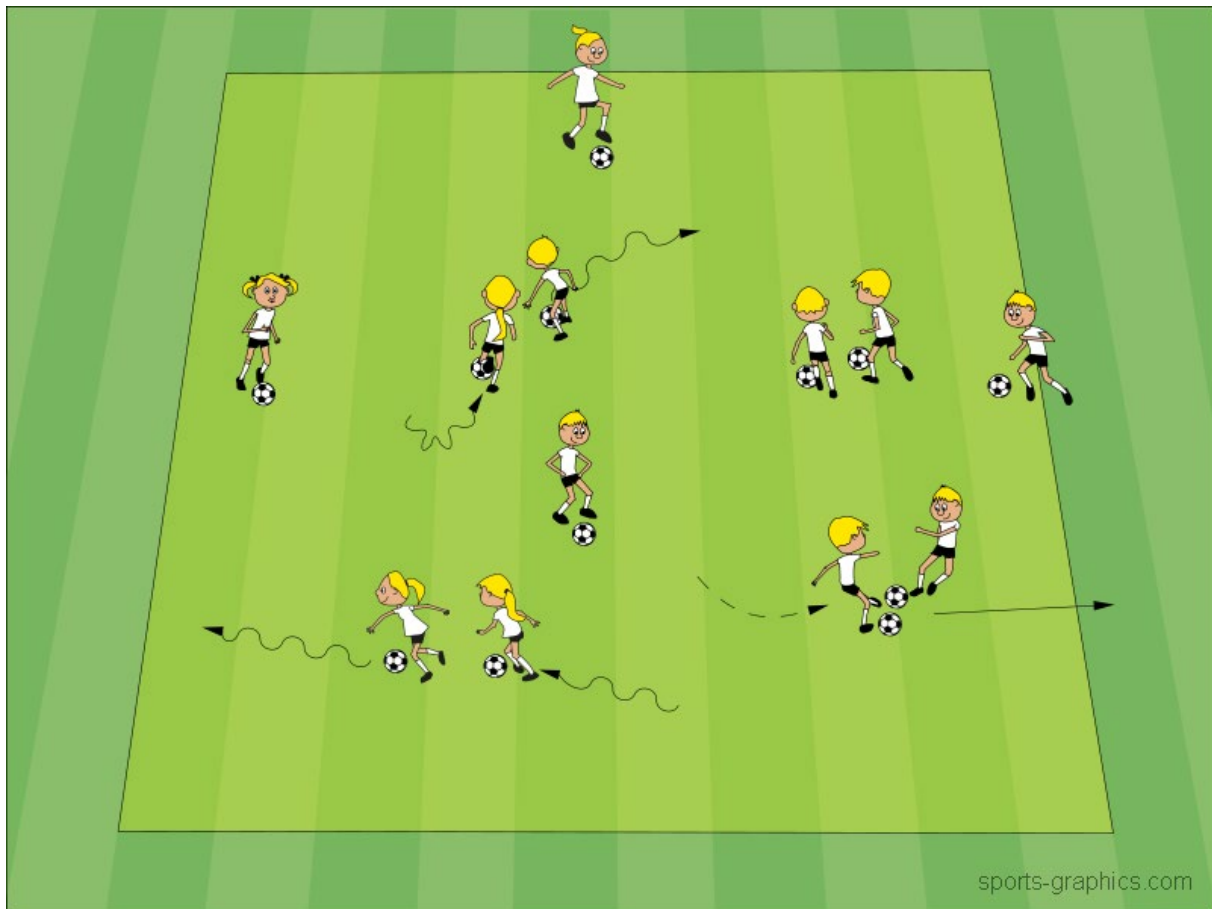
ABLAUF

- Paare bilden
- Ein Kind hat den Ball und versucht ihn im Feld zu halten
- Das andere Kind versucht den Ball seines Partners ins Aus zu spielen

VARIATIONEN

- Bewegungsaufgabe für die Kinder, bevor sie wieder ins Feld dribbeln dürfen
- Aufgabenwechsel, wenn der Ball im Aus war
- Paare auflösen: Ein Team mit Balddieben versucht die Bälle des anderen Teams aus dem Feld zu befördern
 - Wenn die Bälle nach und nach ins Aus gehen, arbeitet das Ballbesitzteam zusammen: Die Bälle können untereinander gepasst werden
 - Aufgabenwechsel der Teams, wenn alle Bälle im Aus sind. Welches Team schafft es schneller, alle Bälle ins Aus zu befördern?
- Mit unterschiedlichen Bällen spielen

Dribbler und Störenfriede



MATERIAL PRO FELD	FELDGRÖSSE	SPIELERANZAHL
4 Hütchen, Bälle für jedes Kind	Nach Spieleranzahl	Min. 6

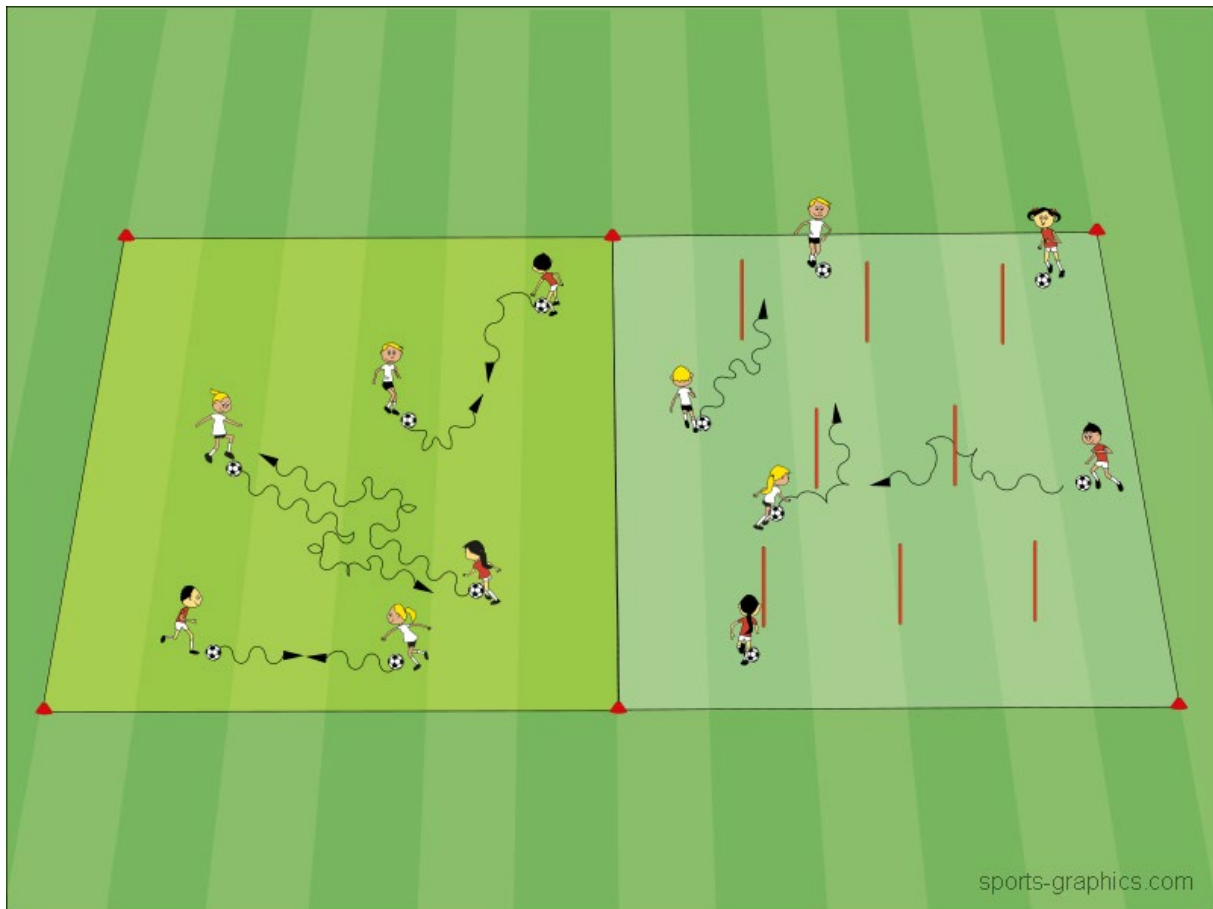
ABLAUF

- Die Kinder dribbeln mit Ball im Feld
- Dabei versuchen sie den Ball der anderen Spieler ins Aus zu spielen

VARIATIONEN

- Bewegungsaufgabe für das Kind, bevor er wieder ins Feld dribbeln darf
- Mehrere Felder: Wer den Ball rausspielt steigt auf, wer den Ball verliert steigt ab
- Mit unterschiedlichen Bällen spielen

Hinführung: Finten



MATERIAL PRO FELD	FELDGRÖSSE	SPIELERANZAHL
6 Hütchen, jedes Kind ein Ball, 8 Stangen	Nach Spieleranzahl	Min. 6

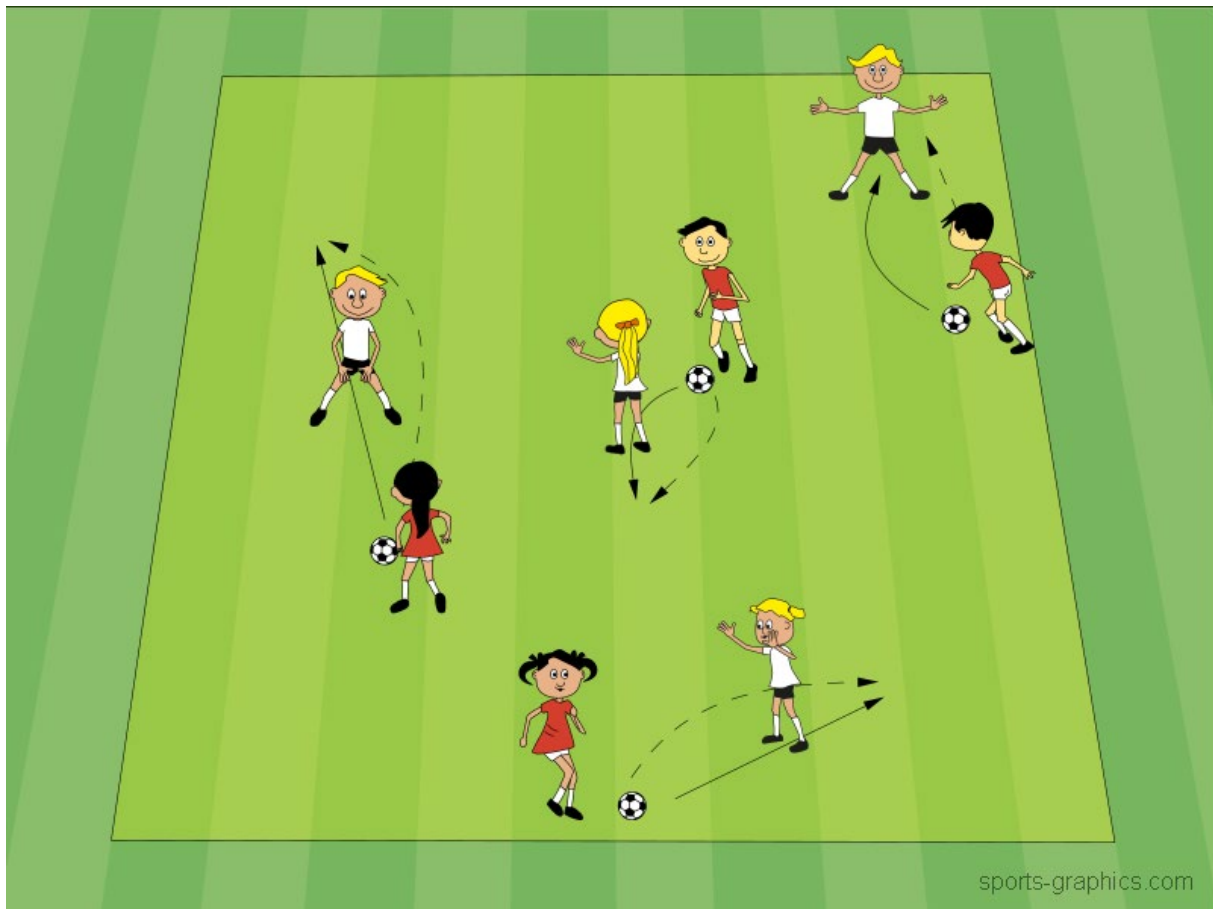
ABLAUF

- Die Kinder dribbeln in den Feldern und fintieren mit „Gegnerbezug“
- Linkes Feld – dynamisches Hindernis: Die Kinder dribbeln aufeinander zu und führen voreinander eine Finte aus
- Rechts Feld – statisches Hindernis: Die Kinder dribbeln auf eine Stange zu und führen vor der Stange eine Finte aus

HINWEISE

- Diese Übung eignet sich zum Einstieg in eine Finten-Trainingseinheit. **Anschließend bietet sich ein Torschuss-Rundlauf mit Fintierzonen an (Phase 2 – Übungsform)**
- Ein Finten-Repertoire findet sich hier: https://www.dfb.de/trainer/artikel/finten-richtig-trainiert-2780/?no_cache=1
- Als Trainer Finten vormachen und frei üben lassen
- Auf Kommando (Signal oder Zeichen, z.B. Leibchen hochhalten) Felderwechsel

Tunnel & Brücke



MATERIAL PRO FELD	FELDGRÖSSE	SPIELERANZAHL
4 Hütchen	L: 20m B: 20m	Min. 8

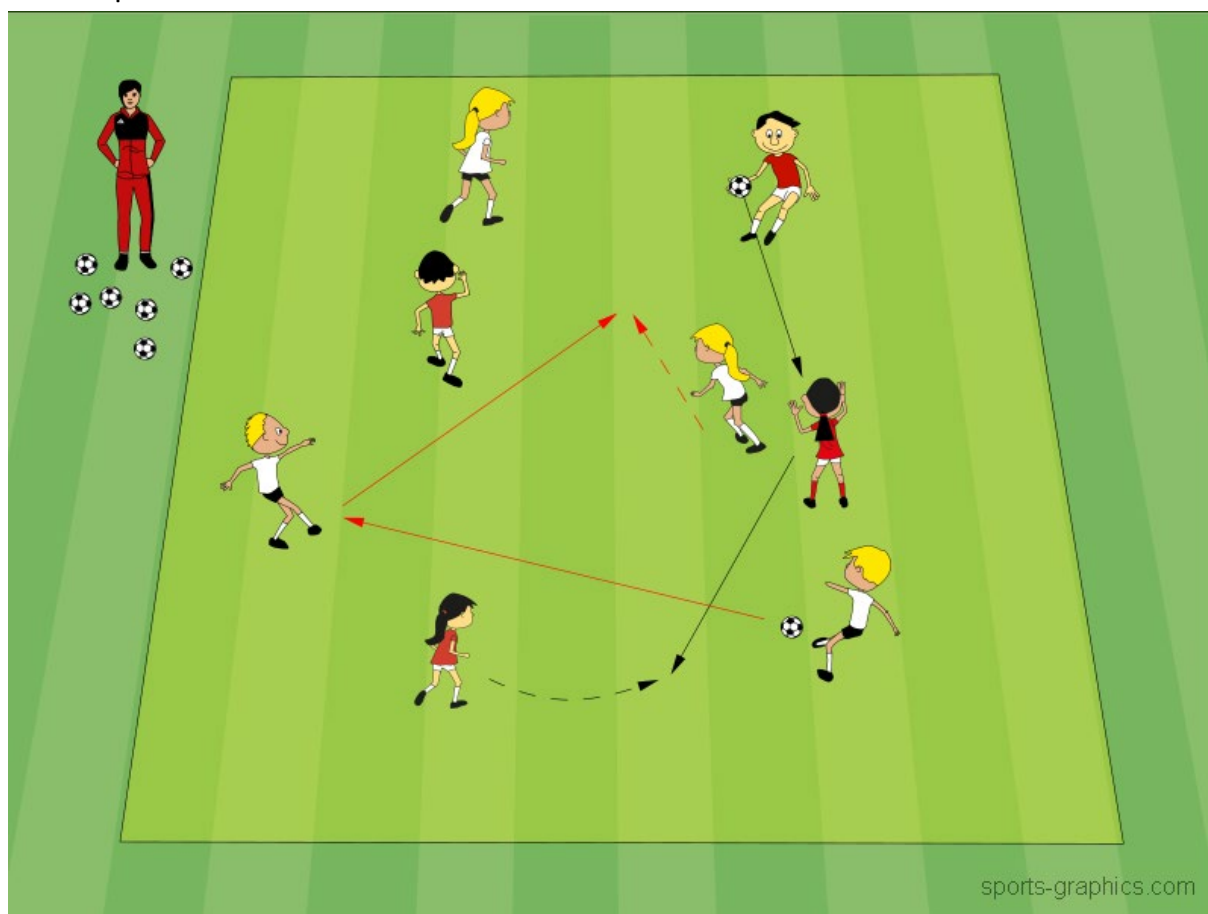
ABLAUF

- 2 Teams: Die Kinder des einen Teams stellen sich mit gespreizten Beinen (Tunnel) oder einer Brücke ins Feld. Die Kinder des anderen Teams haben einen Ball am Fuß und versuchen so viele Kinder wie möglich zu tunneln
- Nach einer gewissen Zeit Aufgabenwechsel: Welches Team schafft die meisten Tunnel?

VARIATIONEN

- Ein Ball pro 2er-Paar. Jedes Paar versucht sich durch so viele Tunnel wie möglich zuzupassen. Welches Paar schafft am meisten Tunnel?
- Um Pässe durch die Tunnel zu erschweren, machen die stehenden Kinder Hampelmänner

Bälle passen und werfen



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

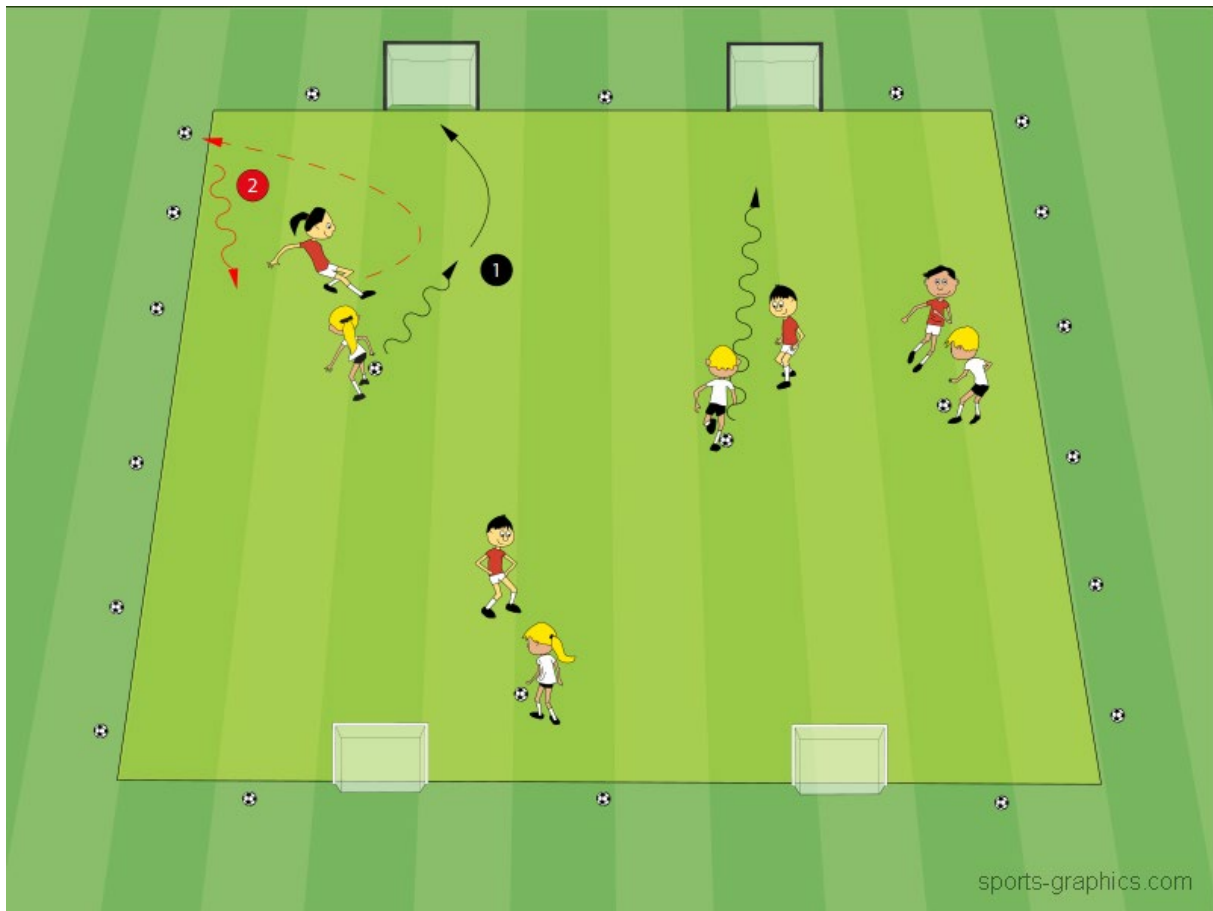
ABLAUF

- 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.)

1 gegen 1: El Chaos



MATERIAL PRO FELD	FELDGRÖSSE	SPIELERANZAHL
4 Hütchen, 4 Minitore, 6 Leibchen	L: 26m B: 20m	4-16

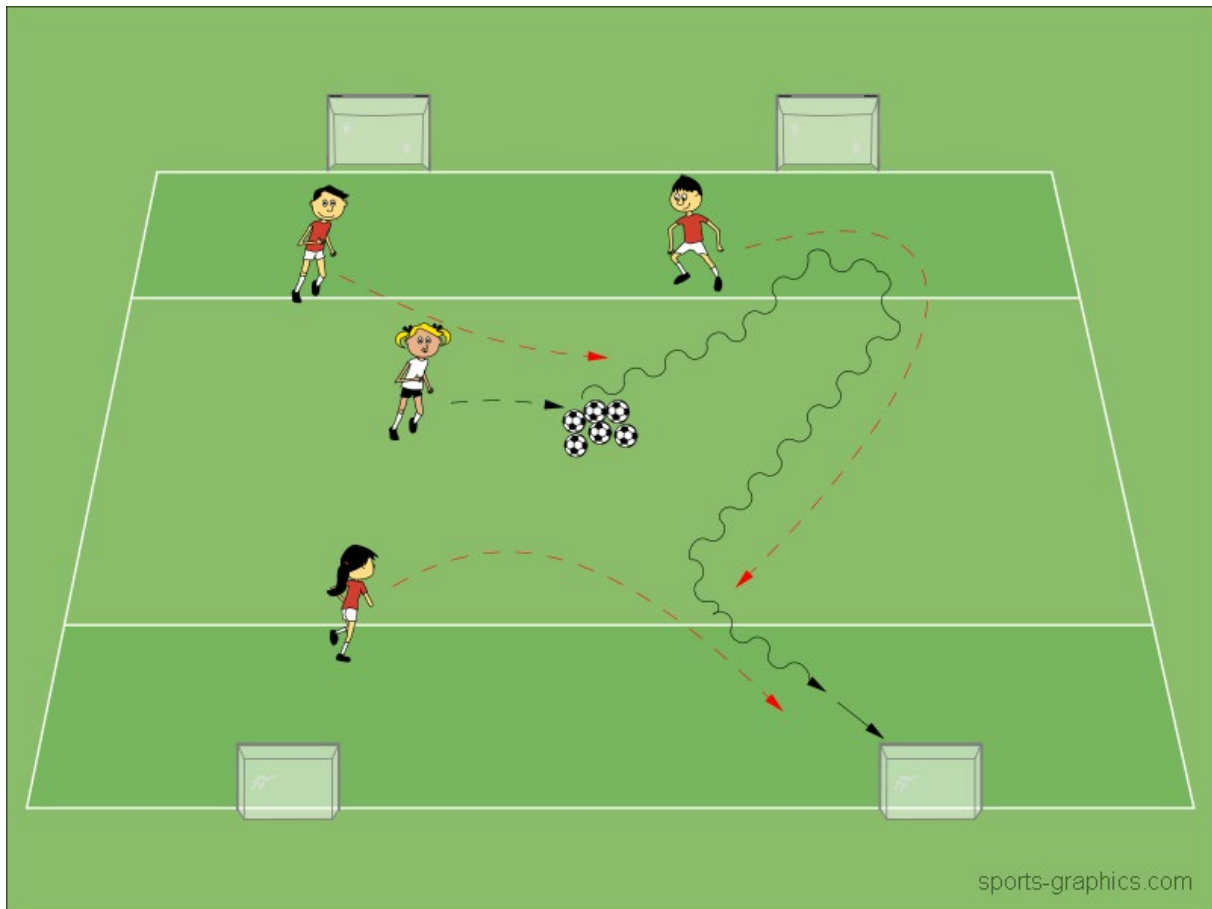
ABLAUF

- Paare bilden, die alle im gleichen Feld 1 gegen 1 spielen. Ein Kind verteidigt jeweils 2 Minitore und greift auf 2 Minitore an
- Wenn der Ball im Aus oder Tor ist, holt sich das Kind in Ballbesitz einen neuen Ball vom Spielfeldrand
- Ein Durchgang: 1 Minute. Danach Gegnertausch

VARIATIONEN

- Bei Ausball oder Tor bekommt das Paar keinen neuen Ball. Die Kinder dieses Paares bieten sich für andere Paare als Mitspieler an
- Von Beginn an mit mehreren Pärchen im 2 gegen 2 spielen

Dribbel-Spiel Lionel Messi



MATERIAL PRO FELD	FELDGRÖSSE	SPIELERANZAHL
8 Hütchen, 1 Leibchen, 4 Minitore, 4-6 Bälle	L: 26m B: 20m	Min. 3

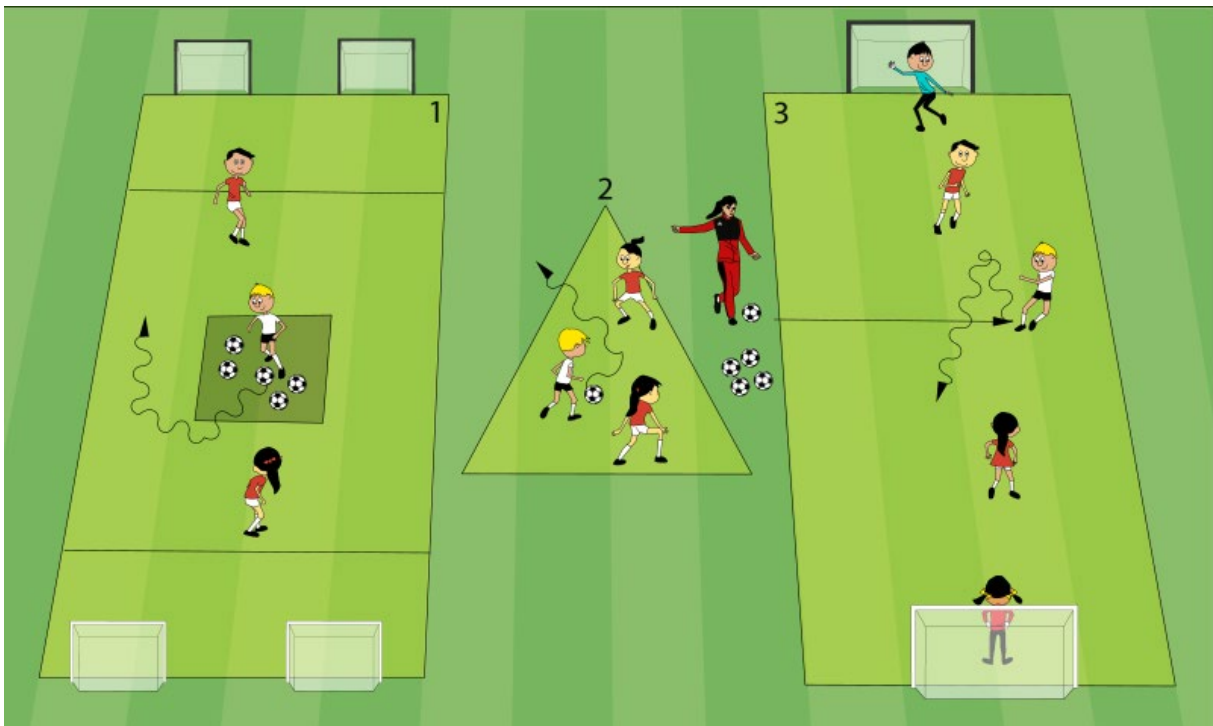
ABLAUF

- 1 Angreifer gegen 2 oder 3 Verteidiger
- Start: Angreifer holt sich einen Ball aus dem Balldepot in der Spielfeldmitte und versucht, ein Tor zu erzielen
- Die Verteidiger versuchen den Ball zu erobern und ein Kontertor zu erzielen
- Tore dürfen nur aus den Schusszonen erzielt werden

VARIATIONEN

- Der Angreifer hat nur eine gewisse Zeit (z.B. 10 Sekunden) bis zum Abschluss
- Nach Torerfolg oder Ausball holt sich der Angreifer sofort einen neuen Ball aus der Mitte und greift wieder an
- Unterschiedliche Bälle im Balldepot deponieren (Kleiner Fußball, Basketball, Tennisball, Football, etc.)
- Auf einer Seite auf ein Kleinfeldtor mit Torhüter statt auf Minitore spielen
 - Neben dem Kleinfeldtor Anspieler positionieren, die vom Angreifer angespielt werden können und 2-3 Sekunden Zeit haben, den Ball zurückzuspielen

1 gegen 2



MATERIAL PRO FELD	FELDGRÖSSE	SPIELERANZAHL
15 Hütchen, 4 Minitorer, 2 Kleinfeldtore, 3 Leibchen	Feld 1: L: 26m B: 20m Schusszone: 6m Feld 2: Jede Seite ca. 15m Feld 3: L: 26m B: 20m	Min. 11

ABLAUF

- Ein Kind startet ein Dribbling aus der Mitte des Feldes gegen 2 Verteidiger, die sich auf beide Seiten verteilen. Nach Abschluss der Aktion kurze Pause und Neustart in der Mitte
- **Feld 1:** Das Kind startet das Dribbling aus dem Balldepot und versucht aus einer Schusszone auf eines der 4 Mini-Tore abzuschließen
- **Feld 2:** Das Kind startet aus der Mitte des Dreiecks und versucht über eine der drei Seitenlinien zu dribbeln
- **Feld 3:** Das Kind bekommt ein Zuspiel vom Trainer und versucht dann auf eines der beiden Kleinfeldtore abzuschließen
- Die Verteidiger in Feld 1 und 3 haben nach Ballgewinn 5 Sekunden Zeit, ein Kontertor auf der anderen Seite zu erzielen. In Feld 2 spielen sie sich untereinander Pässe zu, bis der Angreifer klären oder den Ball zurückerobert kann
- Nach einer gewissen Zeit Felder- und Aufgabenwechsel

VARIATIONEN

- Flexibel mit mehr oder weniger Kindern mit mehr oder weniger Feldern möglich
- Unterschiedliche Bälle einsetzen
- 3er-Teams bilden: In jedem Feld ist je ein Kind von jedem Team. Welches Team erzielt die meisten Punkte?