

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.

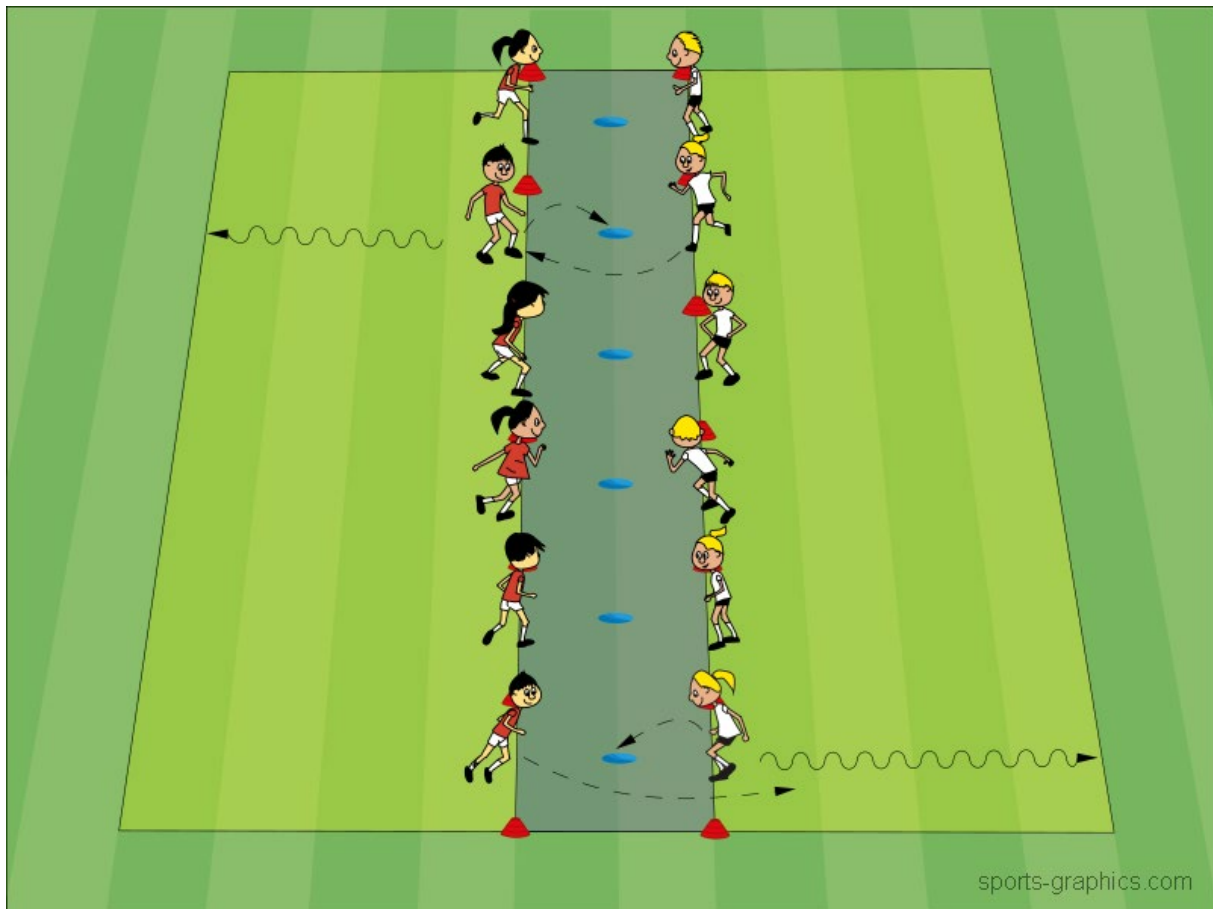
HINWEISE ZUR PHASE 1 – SPIEL ODER SPIELFORM – FANGSPIELE

- Bei den schnell erklärten Fangi-Spielen können die Kinder zum Beginn des Trainings ihren Bewegungsdrang ausleben und sich austoben: Wenig reden – viel bewegen!
- Mit den einfachen Variationsformen kann der Spaßfaktor lange hochgehalten werden.
- In den Spielen sind viele Grundelemente von Mannschaftssportarten enthalten:
 - Kooperation (Befreiung von Mitspielern)
 - Kommunikation (Warnungen, Hilferufe, Dankeschöns fürs Befreien, etc.)
 - Übersicht (Wo sind die Fänger? Wo sind freie Räume? Wer kann befreit werden?)
 - Täuschbewegungen (Körper- und Blicktäuschungen, um den Fänger auf die falsche Fährte zu locken)
 - Bewegungen und Täuschen antizipieren (Fänger = Verteidiger beim Fußball)
- **Vielfältige Bewegungsaufgaben** für die Fänger und/oder Kinder, die gefangen werden: z.B. Rückwärtslaufen, auf einem Bein, Hände hinter dem Rücken, ein Auge zuhalten, Huckepack mit einer weiteren Person, mit Ball am Fuß, tierische Fortbewegung: Laufen auf allen Vieren, Krebsgang, kriechen, hüpfen, mit dem Rüssel fangen (Elefant), Pinguin-Watscheln, usw.
- **Vielfältige Bewegungsaufgaben** für die Warteposition der Gefangenen: z.B. Hängebrücke, Vierfüßlerstand, Einhaken und eine Runde tanzen, Klatsch-Rhythmus (Hände und Füße nutzen), usw.
- **Vielfältige Bewegungsaufgaben** für die Gefangenen, bevor sie wieder mitspielen: Rolle vorwärts/rückwärts/seitwärts, Sprungrolle, Rad schlagen, rückwärtslaufen, unter einer Stange hindurchkriechen, Slalomlauf, über Hürden springen, Bocksprung mit Partner, Handstand (mit Hilfestellung), Ball hochwerfen & fangen, einen Ball in ein Ziel werfen/schießen, Quizfrage beantworten beim Trainer, usw.
- Weitere Bewegungen von den Kindern erfragen!

INHALT

| | |
|---|----|
| Reaktionsspiel..... | 3 |
| A-Fangi mit Ball..... | 4 |
| Toiletten-Fangi | 5 |
| Schwänzchen fangen..... | 6 |
| Katz und Maus..... | 7 |
| Kettenfangen..... | 8 |
| Sesam öffne dich | 9 |
| Ballbesitzer abschlagen | 10 |
| Team-Fangen (Fänger ohne Ball) | 11 |
| Team-Fangen (Fänger mit Ball) | 12 |
| Wer hat Angst vorm roten Drachen? | 13 |
| Inselwächter | 14 |

Reaktionsspiel



| MATERIAL PRO FELD | FELDGRÖSSE | SPIELERANZAHL |
|--------------------------------|-------------------------------------|---------------|
| Hütchen, pro Paar ein Leibchen | Mittelzone: 2m Gesamtbreite: 22m | Min. 2 |

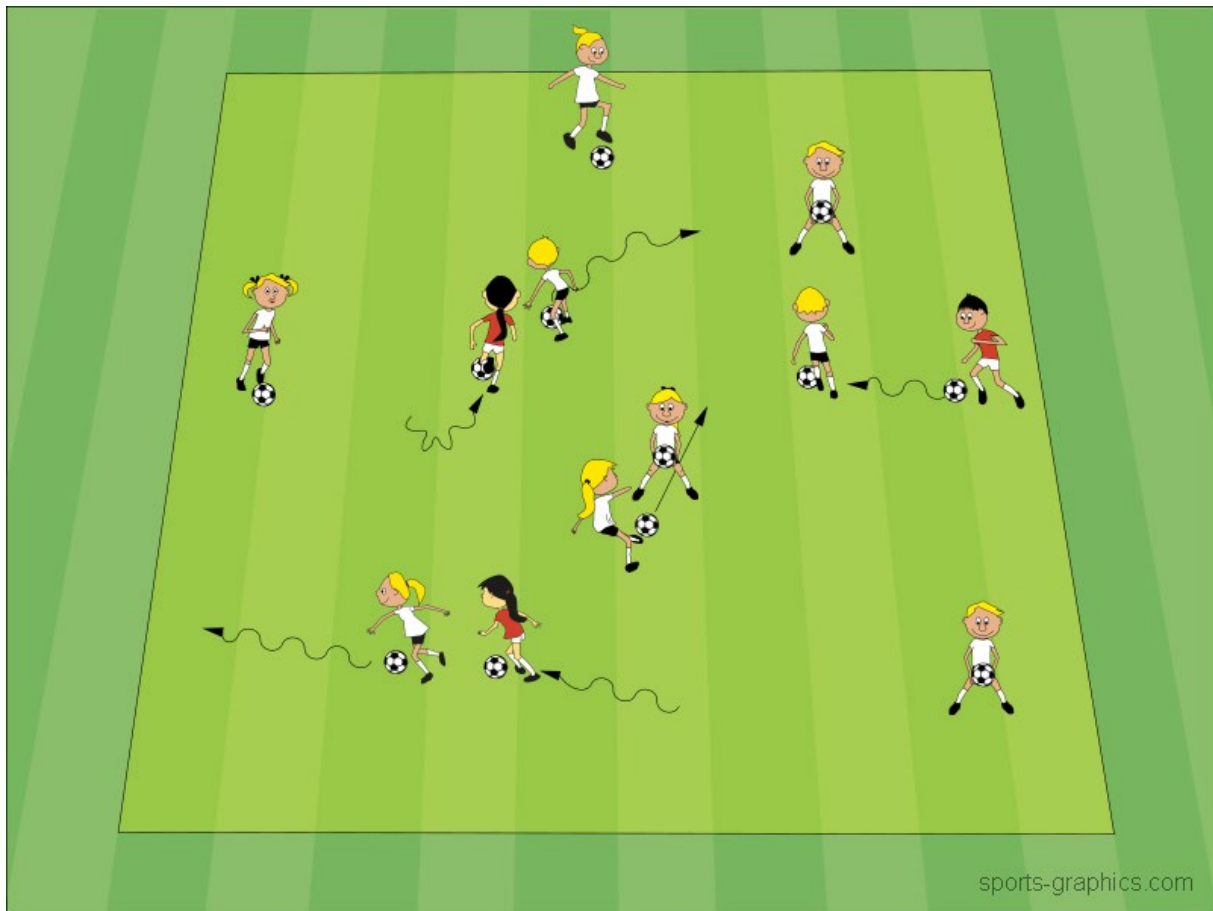
ABLAUF

- Die Kinder stehen rechts und links der Mittelzone, in der Mitte der Mittelzone liegt ein Leibchen
- Auf Signal des Trainers können beide Kinder das Leibchen greifen
- Das Kind, das das Leibchen greift, muss auf seiner Seite rausrennen. Das Kind, das nicht das Leibchen greift, wird zum Fänger und muss das Kind mit Leibchen fangen
- 1 Punkt für erfolgreiches Fangen, 1 Punkt für erfolgreiches Entkommen

VARIATIONEN

- Es gibt keine Mittelzone, die Kinder können sich frei um das Leibchen bewegen
- Der Trainer gibt verschiedene Körperpositionen und/oder Bewegungsaufgaben vor, die von den Kindern vor dem Signal ausgeführt werden müssen
- Der Trainer erzählt eine Geschichte, in die das Signalwort verpackt ist
- Der Trainer gibt nur ein verbales Signal (z.B. Handzeichen)
- Ball statt Leibchen in der Mitte
- Ohne Punkte spielen: Der Gewinner steigt ein Paar auf, der Verlierer ein Paar ab

A-Fangi mit Ball



| MATERIAL PRO FELD | FELDGRÖSSE | SPIELERANZAHL |
|--------------------------------|--------------------|---------------|
| 4 Hütchen, Leibchen für Fänger | Nach Spieleranzahl | Min. 6 |

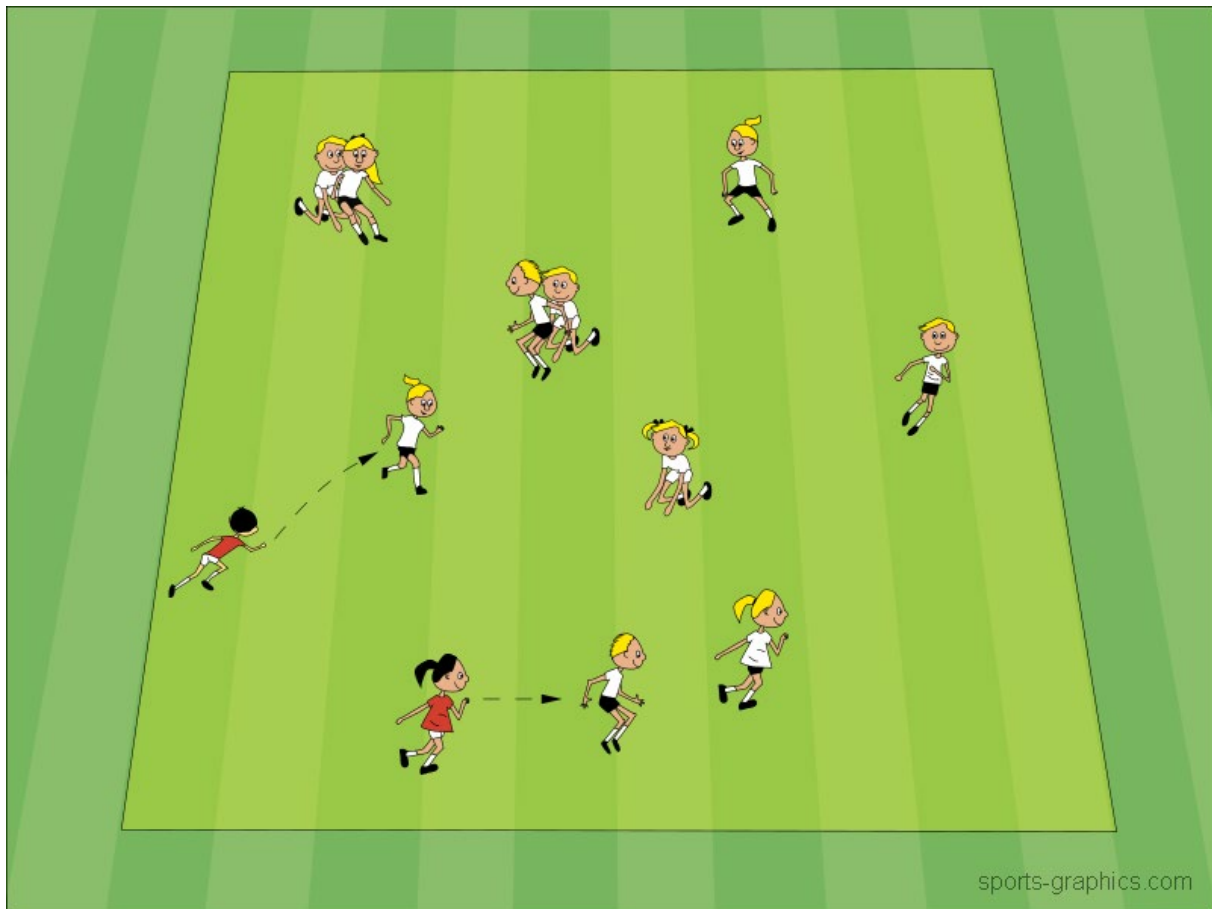
ABLAUF

- Ein oder mehrere Fänger mit Ball versuchen die Kinder mit Ball zu fangen
- Wird ein Kind gefangen, stellt es sich mit gespreizten Beinen hin und nimmt den Ball in die Hand (A-Position)
- Kinder können andere erlösen, indem sie durch die Beine passen

VARIATIONEN

- Die Kinder dribbeln mit Technik-Vorgaben vom Trainer
- Die Kinder befreien die Gefangenen, indem sie eine Finte an ihnen vorbei machen
- 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?

Toiletten-Fangi



| MATERIAL PRO FELD | FELDGRÖSSE | SPIELERANZAHL |
|--------------------------------|--------------------|---------------|
| 4 Hütchen, Leibchen für Fänger | Nach Spieleranzahl | Min. 6 |

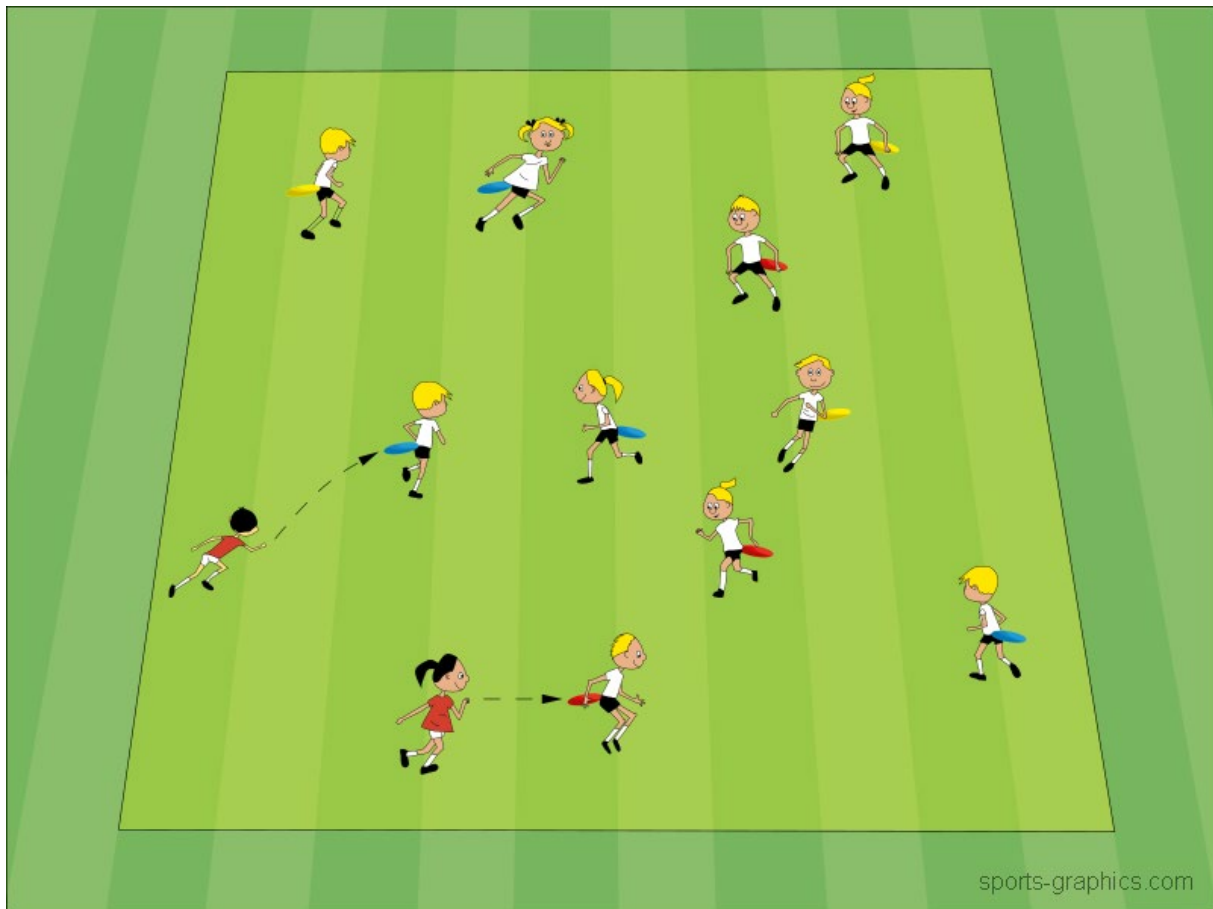
ABLAUF

- Ein oder mehrere Fänger
- Wird ein Kind gefangen, geht es in die Hocke und bildet mit beiden Armen einen Kreis (den Toilettenring)
- Die anderen Kinder können die Gefangenen wieder befreien, indem sie sich auf die Toilettenring des Gefangenen setzen und mit einem sanften Klaps auf den Kopf des Gefangenen die Spülung betätigen

VARIATIONEN

- Wettbewerb: Welcher Fänger fängt die meisten Kinder?
- Wettbewerb: Welches Fängerteam schafft es am schnellsten, alle Kinder zu fangen?
- Weitere Variationen für Positionen und Befreiung der Gefangenen erfinden

Schwänzchen fangen



| MATERIAL PRO FELD | FELDGRÖSSE | SPIELERANZAHL |
|---------------------------------------|--------------------|---------------|
| 4 Hütchen, Leibchen für jeden Spieler | Nach Spieleranzahl | Min. 6 |

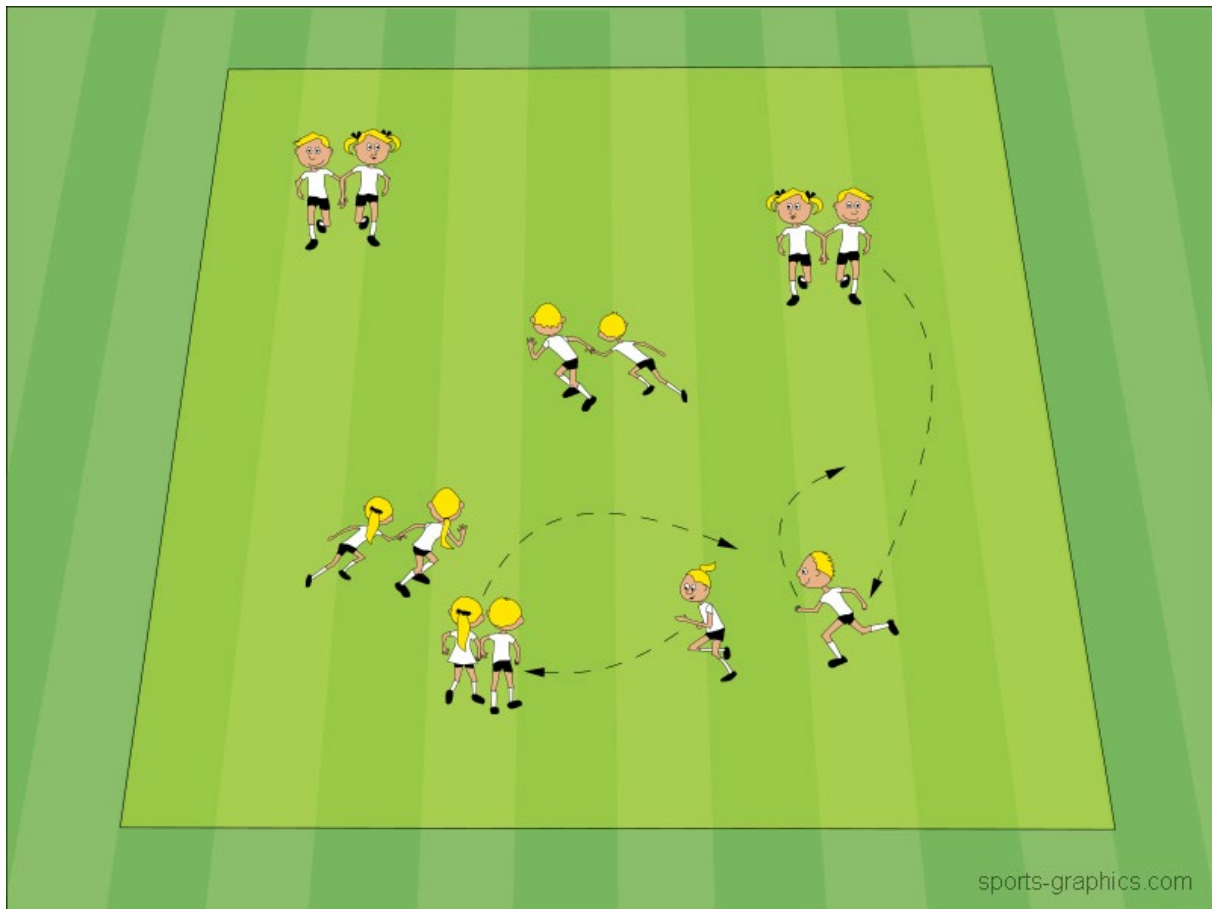
ABLAUF

- Einer oder mehrere Fänger
- Die Kinder stecken sich die Leibchen so hinten die Hose, dass sie als „Schwanz“ raushängen und für die Fänger zu greifen sind
- Die Fänger versuchen so viele Leibchen wie möglich zu fangen

VARIATIONEN

- Kinder, deren Leibchen gefangen wurde, werden selbst zu Fängern
- Ohne Fänger spielen: Jedes Kind darf Leibchen fangen. Welches Kind hat am Ende die meisten Leibchen gesammelt?

Katz und Maus



| MATERIAL PRO FELD | FELDGRÖSSE | SPIELERANZAHL |
|-------------------|--------------------|---------------|
| 4 Hütchen | Nach Spieleranzahl | Min. 6 |

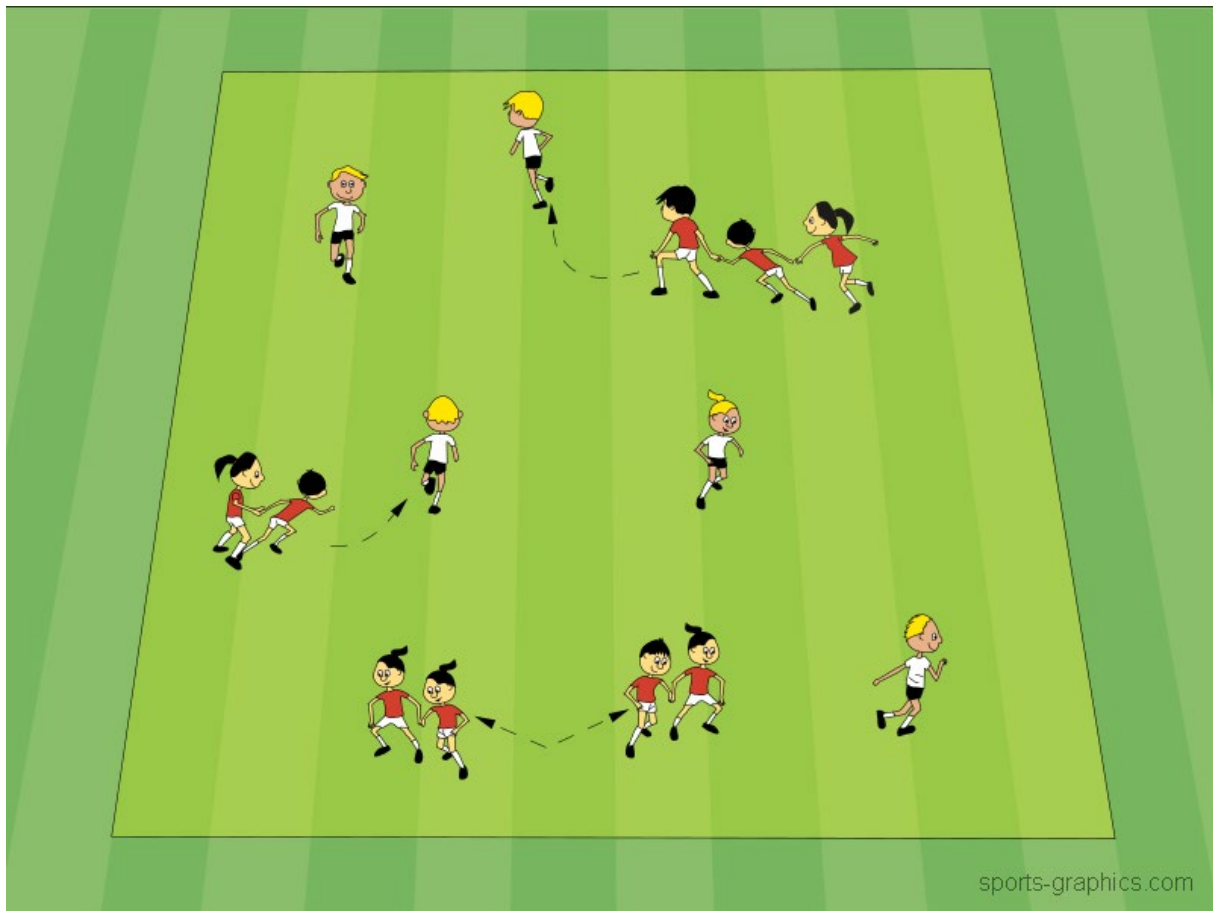
ABLAUF

- Ein Fänger (Katz) und ein Läufer (Maus), die anderen bilden 2er Paare
- Der Fänger versucht den Läufer zu fangen
- Der Läufer kann sich neben ein Paar stellen, nun ist der andere äußere Spieler des Paares Fänger und der vorherige Fänger wird zum Läufer
- Darauf achten, dass nicht immer die gleichen Kinder angelaufen werden, sondern dass alle Kinder aktiv sind

VARIATIONEN

- Die Kinder stellen sich im Kreis auf und der Läufer läuft in eine Lücke des Kreises
- Paare legen sich auf den Boden oder führen andere koordinative Übungen aus

Kettenfangen



| MATERIAL PRO FELD | FELDGRÖSSE | SPIELERANZAHL |
|-------------------|--------------------|---------------|
| 4 Hütchen | Nach Spieleranzahl | Min. 6 |

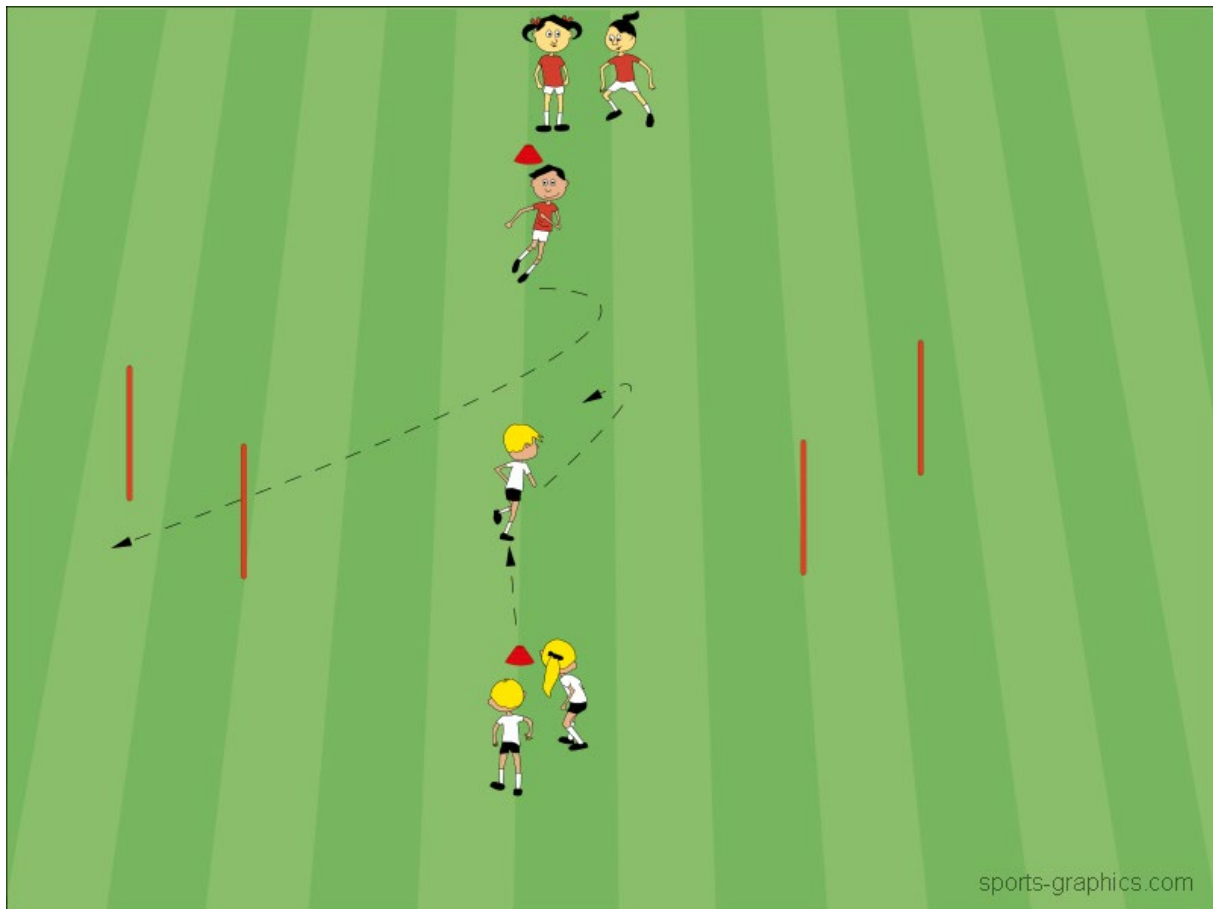
ABLAUF

- Ein oder mehrere Startpärchen sind Fänger
- Ein Paar hält sich an den Händen und versucht ein Kind zu fangen
- Gefangene hängen sich an die Paare
- Bei vier Kindern in einer Reihe teilt sich die Reihe in zwei Zweierpaare

VARIATIONEN

- Reihen teilen sich nicht, wenn sie zu viert sind und werden daher immer länger
- Wettbewerb: Welcher Spieler schafft es am längsten, nicht gefangen zu werden?
- Huckepack-Kettenfangi: Die Fänger oder alle Kinder nehmen sich in 2er-Pärchen gegenseitig und abwechselnd Huckepack

Sesam öffne dich



| MATERIAL PRO FELD | FELDGRÖSSE | SPIELERANZAHL |
|----------------------|--|---------------|
| 2 Hütchen, 4 Stangen | Starthütchen vom Fänger näher an den Stangen | Min. 4 |

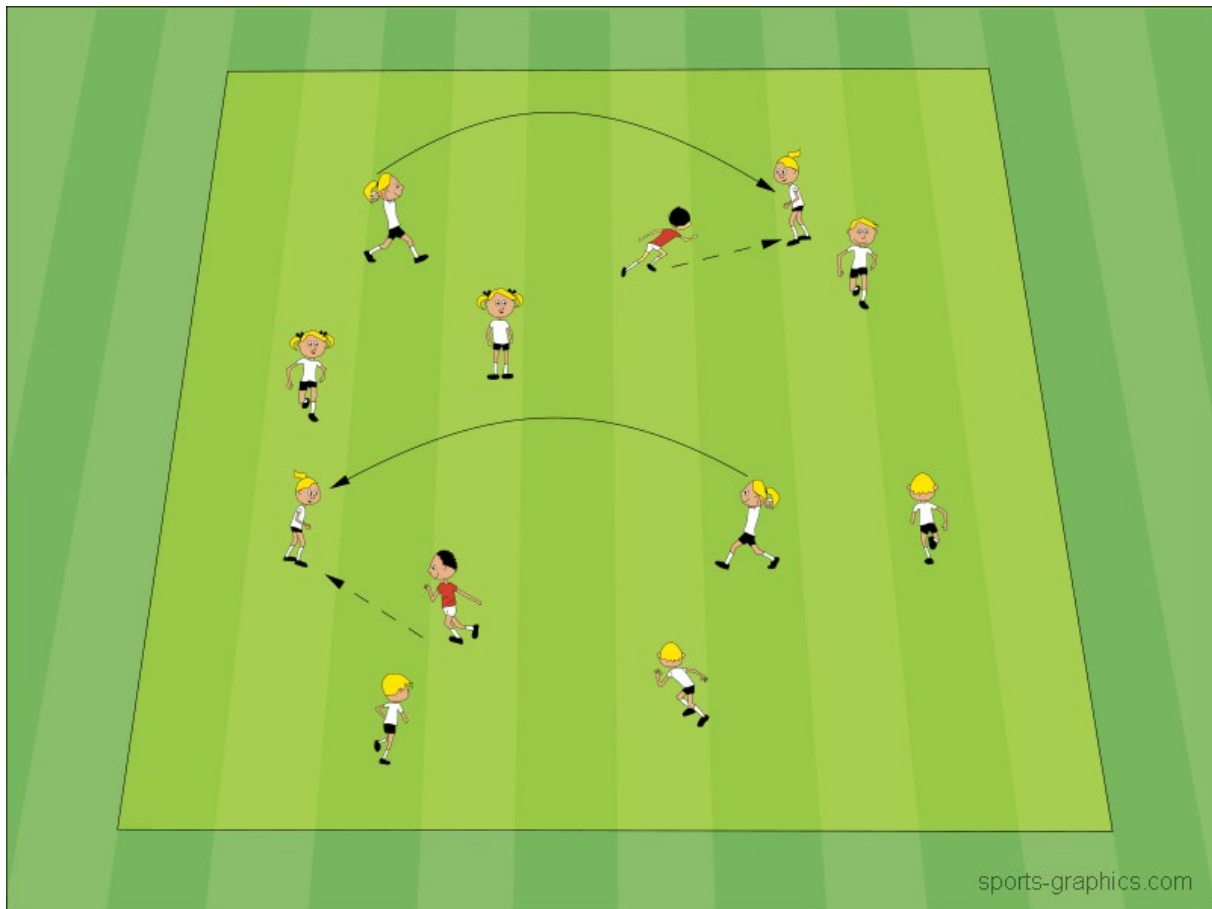
ABLAUF

- Ein Fänger startet von unten, ein Läufer von oben
- Der Läufer versucht durch eines der zwei Stangentore zu laufen, der Fänger versucht den Läufer abzuschlagen
- Anschließend stellt sich der Fänger oben und der Läufer unten an

VARIATIONEN

- Der Läufer hat einen Ball am Fuß
- Wettbewerb: Ein Team ist eine bestimmte Zeit lang Fänger, ein Team Läufer. Danach Wechsel der Aufgaben. Welches Team läuft häufiger durch ein Stangentor, ohne gefangen zu werden?

Ballbesitzer abschlagen



| MATERIAL PRO FELD | FELDGRÖSSE | SPIELERANZAHL |
|--------------------------------|--------------------|---------------|
| 4 Hütchen, Leibchen für Fänger | Nach Spieleranzahl | Min. 6 |

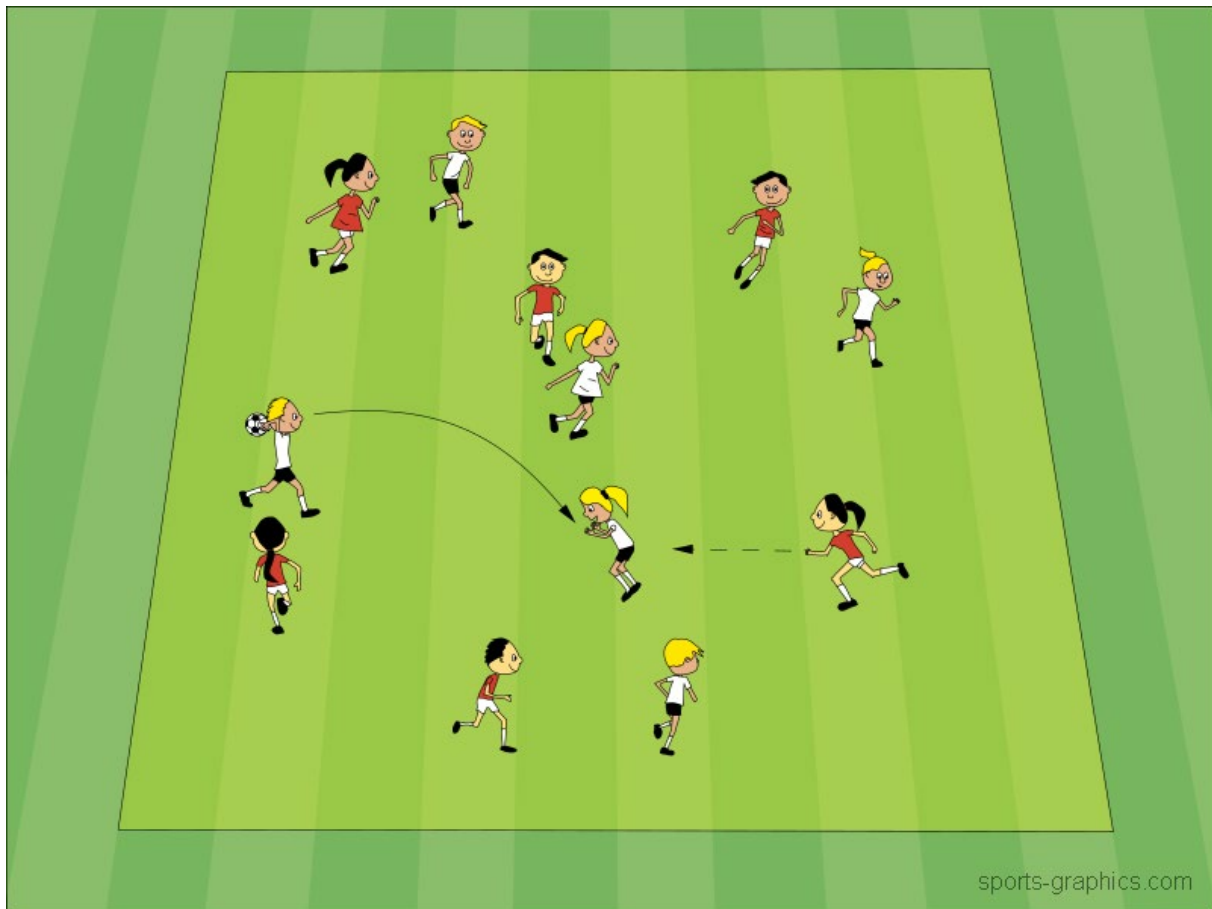
ABLAUF

- Ein oder mehrere Fänger
- Die anderen Kinder werfen sich Bälle zu (Ballanzahl nach Spieleranzahl)
- Die Fänger dürfen nur die Kinder fangen, die gerade den Ball halten

VARIATIONEN

- Andersherum: Die Fänger dürfen nur die Kinder fangen, die keinen Ball halten
- Ballanzahl variieren
- Verschiedene Bälle benutzen (Basketball, Football, Tennisball etc.)
- Fällt ein Ball auf den Boden, ist derjenige gefangen, der zuletzt am Ball war
- Verschiedene Vorgaben: Nur Bodenpässe, keine Bodenpässe, etc.
- Derjenige, der gefangen ist, wird zum Fänger
- Wettbewerb: Welcher Fänger fängt die meisten Kinder?
- Wettbewerb: Welches Fängerteam schafft es am schnellsten, alle Kinder zu fangen?

Team-Fangen (Fänger ohne Ball)



| MATERIAL PRO FELD | FELDGRÖSSE | SPIELERANZAHL |
|--|--------------------|---------------|
| 4 Hütchen, Leibchen für Hälfte der Spieler, 1 Ball | Nach Spieleranzahl | Min. 6 |

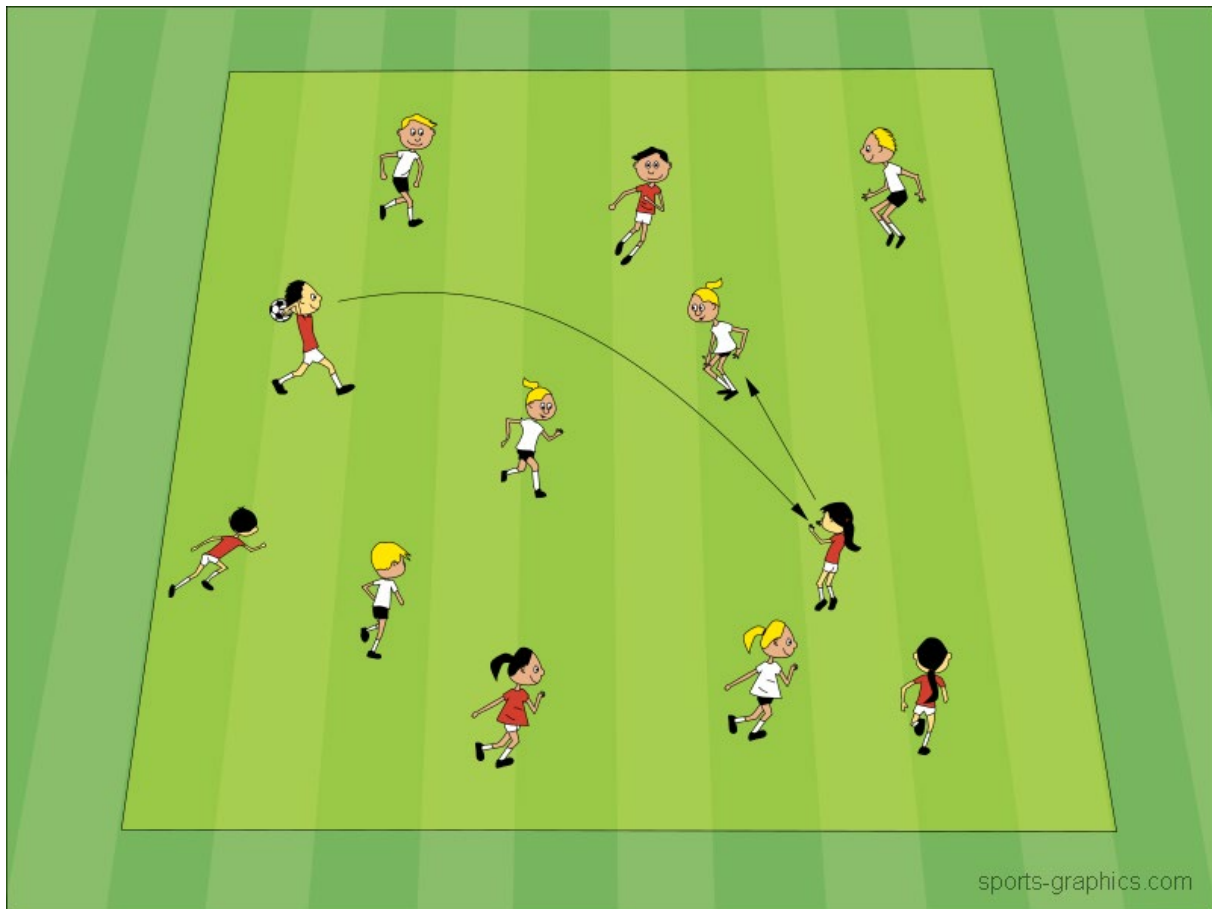
ABLAUF

- 2 Teams: Ein Fängerteam und ein Läuferteam
- Das Fängerteam versucht das Läuferteam zu fangen
- Das Läuferteam passt sich den Ball mit der Hand zu. Das Kind mit Ball in der Hand darf nicht gefangen werden

VARIATIONEN

- Mehrere Bälle benutzen
- Unterschiedliche Bälle benutzen (Basketball, Football, Tennisball etc.)
- Das Fänger-Team ist kleiner als das Läufer-Team
- Abgeschlagene Läufer können erlöst werden
- Nach einer bestimmten Zeit Aufgaben wechseln. Welches Team hat mehr Spieler gefangen?

Team-Fangen (Fänger mit Ball)



| MATERIAL PRO FELD | FELDGRÖSSE | SPIELERANZAHL |
|--|--------------------|---------------|
| 4 Hütchen, Leibchen für Hälfte der Spieler, 1 Ball | Nach Spieleranzahl | Min. 6 |

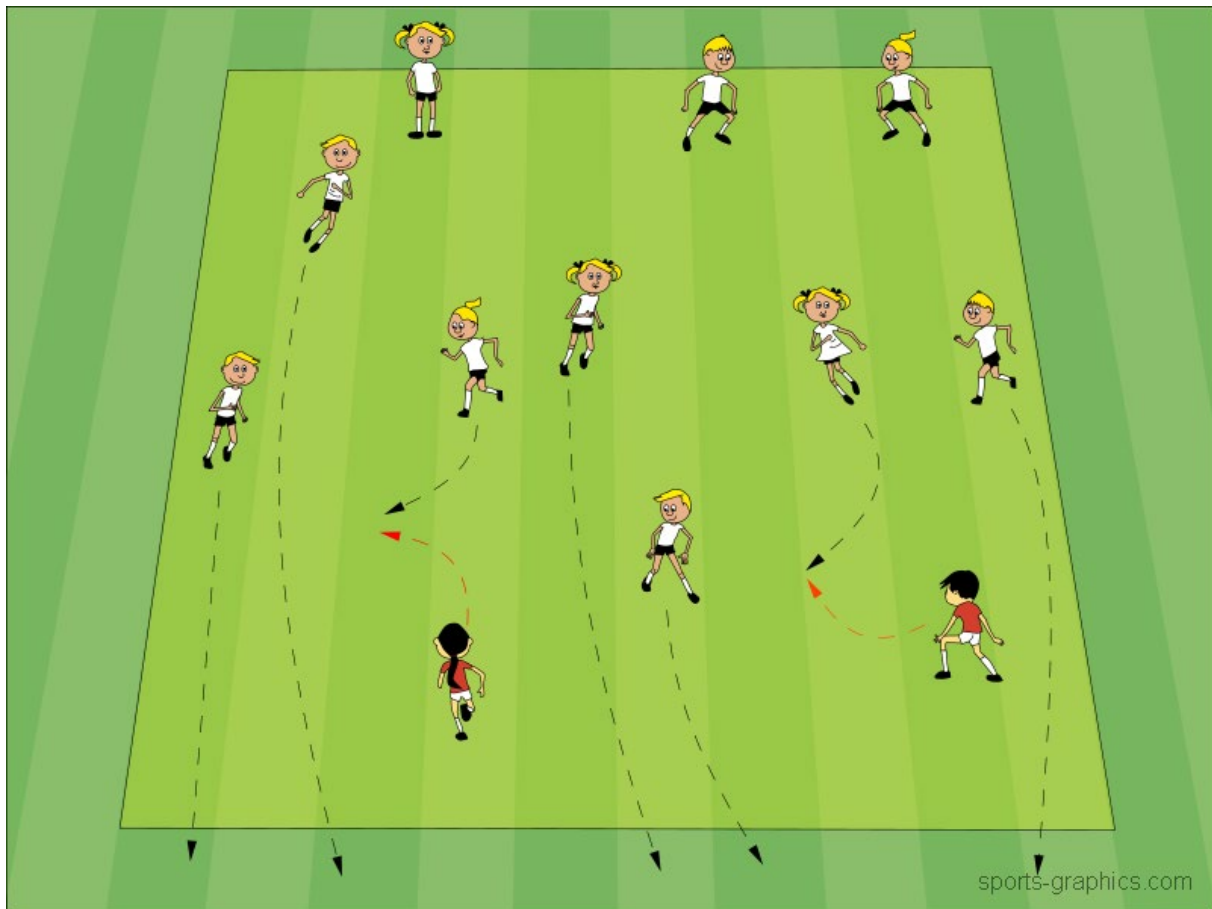
ABLAUF

- 2 Teams: Ein Fängerteam und ein Läufersteam
- Das Fängerteam versucht die Spieler des Läufersteams mit dem Ball abzuwerfen (wenn möglich Softball benutzen)
- Mit Ball in der Hand darf nicht gelaufen werden (Der Ball darf aber gepasst werden)

VARIATIONEN

- Mehrere Bälle benutzen
- Aufgabenwechsel, wenn der Ball nach einem Pass auf den Boden fällt oder ins Aus geht (Fängerteam wird Läufersteam und Läufersteam wird Fängerteam)
- Jeder Treffer gibt einen Punkt für das Fängerteam. Nach einer bestimmten Zeit Aufgaben wechseln. Welches Team erzielt mehr Punkte?
- Wer getroffen ist, geht aus dem Feld. Welcher Spieler bleibt am längsten im Feld?
- Die Fänger werfen die Kinder nicht ab, sondern müssen die Kinder mit dem Ball berühren. Die Fänger dürfen mit dem Ball in der Hand laufen

Wer hat Angst vorm roten Drachen?



| MATERIAL PRO FELD | FELDGRÖSSE | SPIELERANZAHL |
|-----------------------|--------------------|---------------|
| 4 Hütchen, 2 Leibchen | Nach Spieleranzahl | Min. 6 |

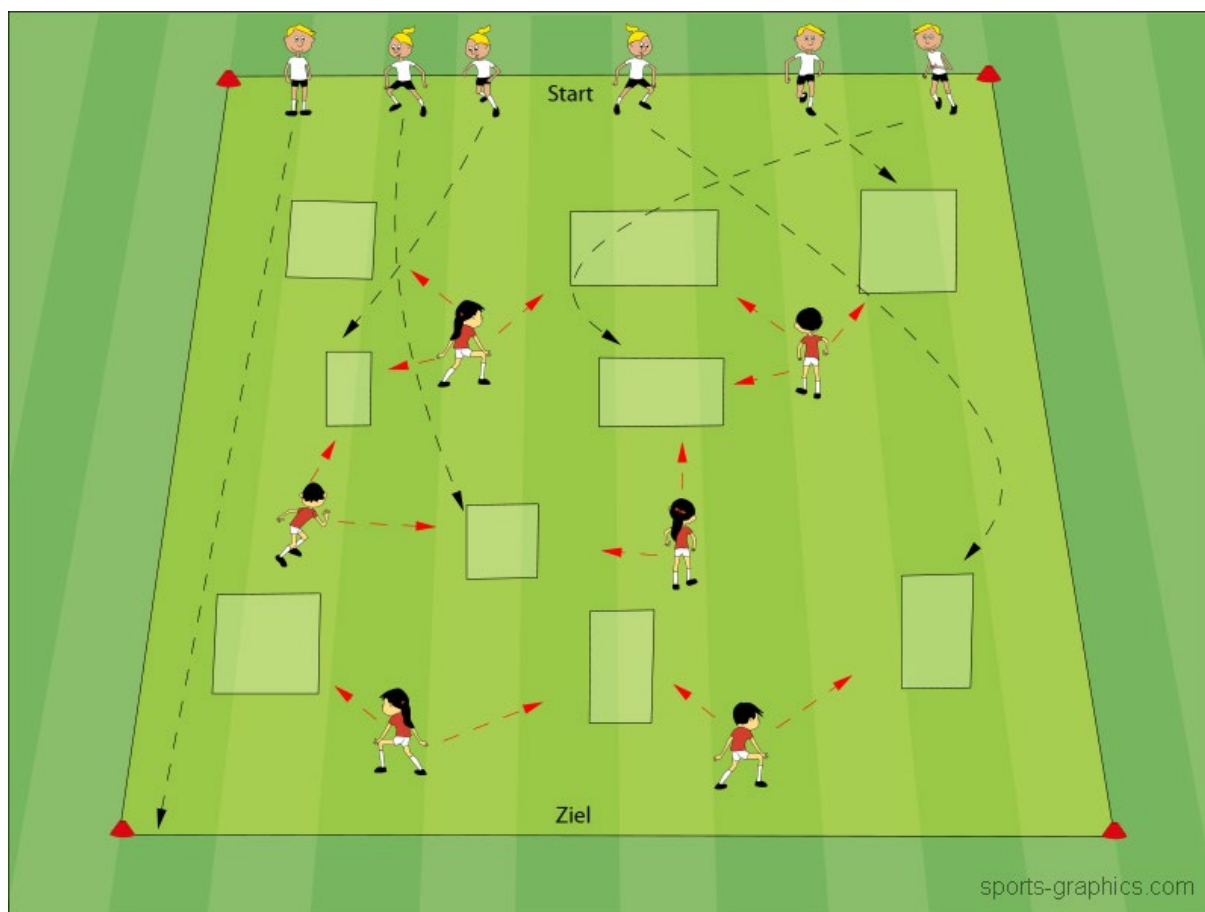
ABLAUF

- Ein oder mehrere Fänger (Rote Drachen)
- Die Kinder versuchen ein vorgegebenes Feld zu durchqueren, ohne von den Fängern gefangen zu werden
- Die Fänger versuchen die Kinder vor dem Überqueren zu fangen
- Wer gefangen wurde, ist bei der nächsten Überquerung ebenfalls Fänger

VARIATIONEN

- Neu hinzukommende Fänger dürfen nur im Liegen/Krabbeln/Krebsgang etc. fangen
- Unterschiedliche Feldformen, z.B. ein längeres Rechteck
- Wer gefangen wurde, ist für die Runde ausgeschieden
- Wer gefangen wurde, muss eine Bewegungsaufgabe absolvieren (Purzelbaum, etc.)
- Alle Kinder haben einen Ball am Fuß (unterschiedliche Bälle nutzen)
- Nur die durchquerenden Kinder haben einen Ball am Fuß. Die Fänger müssen den Ball klären, um ein Kind zu fangen
- Wettbewerb: Welches Kind schafft es am häufigsten, das Feld zu durchqueren?

Inselwächter



| MATERIAL PRO FELD | FELDGRÖSSE | SPIELERANZAHL |
|---|--------------------|---------------|
| 4 Hütchen, Leibchen, Hütchen oder Matten für Inseln | Nach Spieleranzahl | Min. 6 |

ABLAUF

- Team 1 versucht auf die andere Seite des Feldes zu gelangen
- Team 2 versucht die Kinder aus Team 1 zu fangen
- Auf den Inseln dürfen die Kinder nicht gefangen werden

VARIATIONEN

- Verhältnis Insel-Fänger-Kinder variieren
- Fänger werfen (Soft-)Bälle, anstatt zu fangen
- Beide Teams mit Ball am Fuß (unterschiedliche Bälle nutzen)
- Nur Team 1 mit Ball am Fuß, Team 2 muss den Ball klären, um einen Spieler zu fangen