

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.

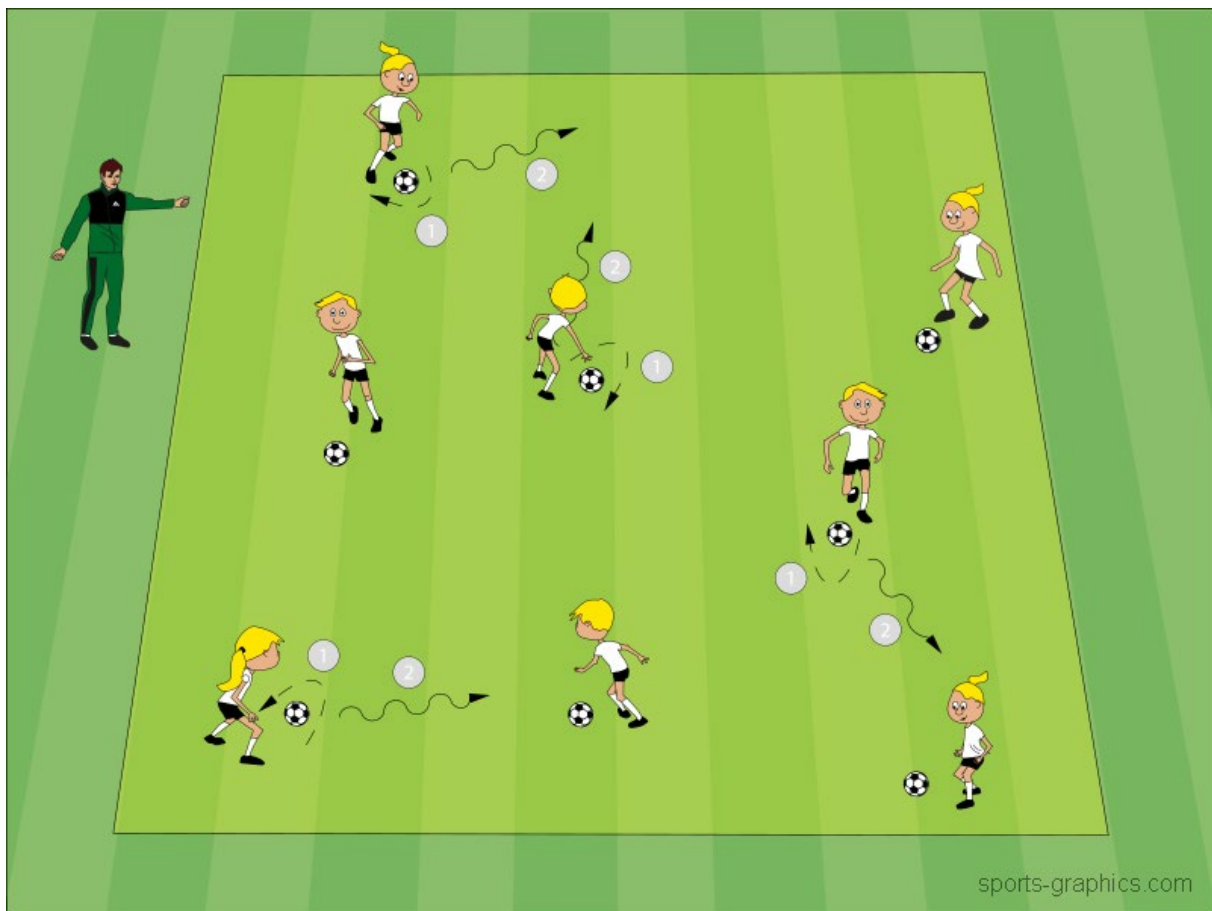
HINWEISE ZUR PHASE 2 – ÜBUNGSFORM

- Generell gilt der Leitgedanke „Spielen dem Üben vorziehen“ - es sollte im Training also viel gespielt werden. Übungsformen sind in der 2. Phase der Einheit ein hinleitendes Element zum Schwerpunkt des Trainings. In den Formen können die Techniken mit weniger Zeit-, Raum- und Gegnerdruck geübt werden, um sie dann in den Spielformen anwenden zu können. Die Kinder lernen die Techniken aber vor allem im Spiel, nicht im „Ums-Hütchen-Dribbeln“!
- Fußball-Techniken sollten in den Übungsformen nie komplett isoliert, sondern immer im Kontext des Spiels geübt werden. Die Technik sollte dabei helfen, Spielsituationen geschickt, sicher und kreativ zu lösen. Daher sollten Übungsformen auch immer die Bewegungsabläufe in den jeweiligen Spielsituationen trainieren und den Kindern Entscheidungsfreiheiten lassen. Wenn beispielsweise alle Passwege vorgegeben sind, wird den Kindern die Entscheidung abgenommen und der Lerneffekt ist sehr gering.
- Nach dem Motto „Vom Einfachen zum Komplexen“ kann der Zeit-, Raum- und Gegnerdruck in den Übungs- und Spielformen schrittweise gesteigert werden. Dies kann innerhalb eines Trainings aber auch innerhalb einer Reihe von Trainingseinheiten (→ Ausbildungsblöcke) geschehen.
- Die Übungsform sollte den Schwerpunkt beinhalten, der auch in den Spielformen gefordert wird. Der Trainer fokussiert sich in seinem Coaching auf einen technisch-taktischen Schwerpunkt.
- Die Trainer unterstützen und ermutigen die Kinder, schaffen Begeisterung und Erfolgserlebnisse und setzen das Coaching punktuell und zielgerichtet ein: Weniger ist hier mehr! Die Verbesserungen können direkt nach einer Aktion oder in den Pausen erfolgen und sollten positiv formuliert werden.

Inhalt

Ballakrobatik.....	3
Hinführung: Finten	4
Torschuss-Rundlauf mit Fintierzonen.....	5
Dribbelwettkampf mit Koordination	6
A-Fangi mit Ball.....	7
Chinesische Mauer	8
Farbendribbeln mit Gegenspieler	9
Passwettkampf	10
Ballhalten in drei Zonen	11
Freies Passspiel mit Anspielern	12
Fußball-Tennis	12

Ballakrobatik



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

ABLAUF

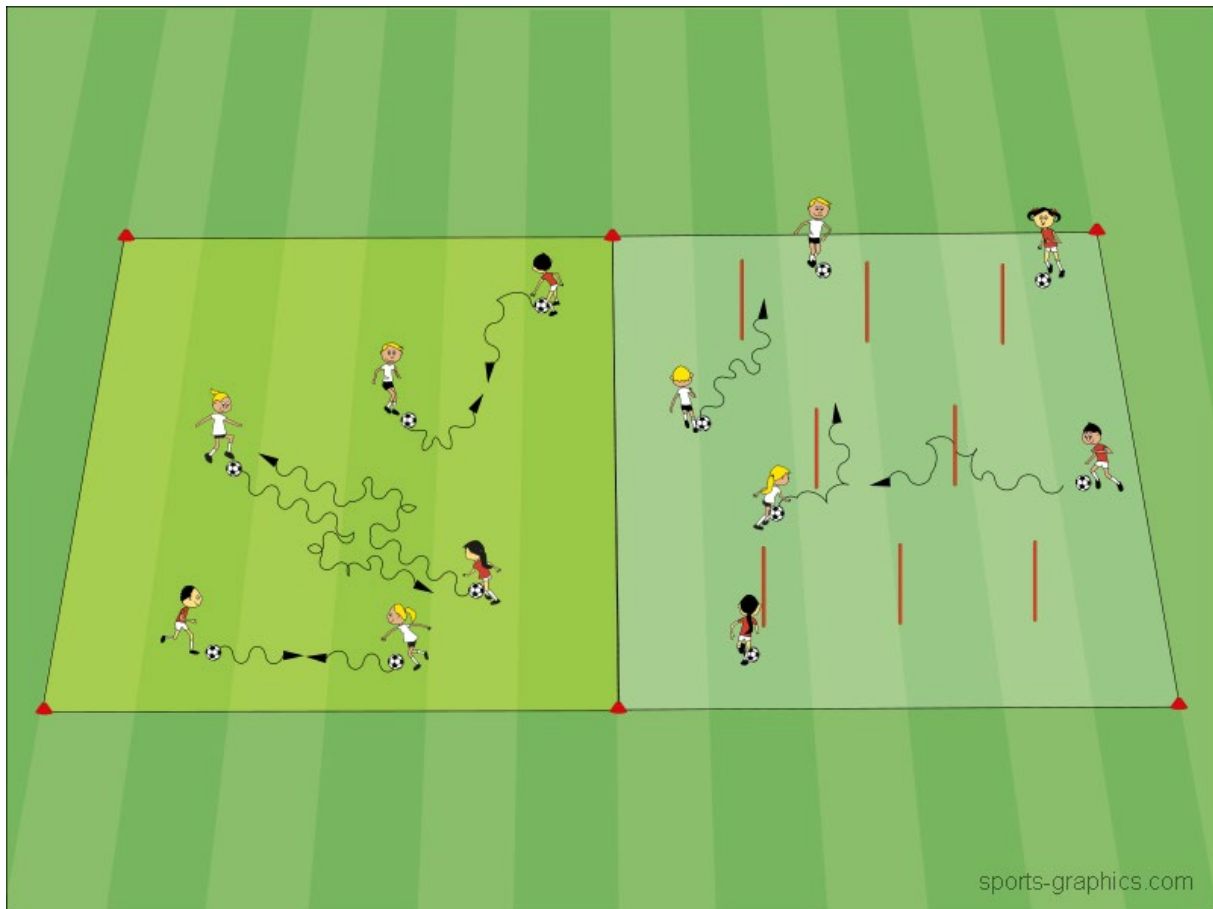
- Alle Kinder bewegen sich mit Ball im Feld
- Der Trainer gibt eine Bewegungsaufgabe oder eine Finte vor, welche die Kinder auf Kommando alle gleichzeitig ausführen
- Dem Bewegungsablauf wird immer eine neue Bewegung hinzugefügt, sodass die Bewegungen aufeinander aufbauen und eine Choreografie entsteht
- Die Teamchoreografie für 5-10 Minuten zu Beginn jedes zweiten, dritten oder vierten Trainings üben und immer wieder einen neuen Bewegungs-Baustein hinzufügen

HINWEISE

- Die Kinder sollen die Aufgaben mit beiden Füßen ausführen
- Es können Bewegungen aus unterschiedlichsten Sportarten integriert werden
- Es können verschiedene Finten nach und nach eingeführt werden
- Ein Finten-Repertoire ist hier zu finden: https://www.dfb.de/trainer/artikel/finten-richtig-trainiert-2780/?no_cache=1

Diese Übung eignet sich zur Heranführung an das Fintieren. Anschließend bieten sich Finten-Übungsformen und Spielformen mit vielen 1-gegen-1-Situationen an (siehe Phase 3 – Spielform 1).

Hinführung: Finten



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

ABLAUF

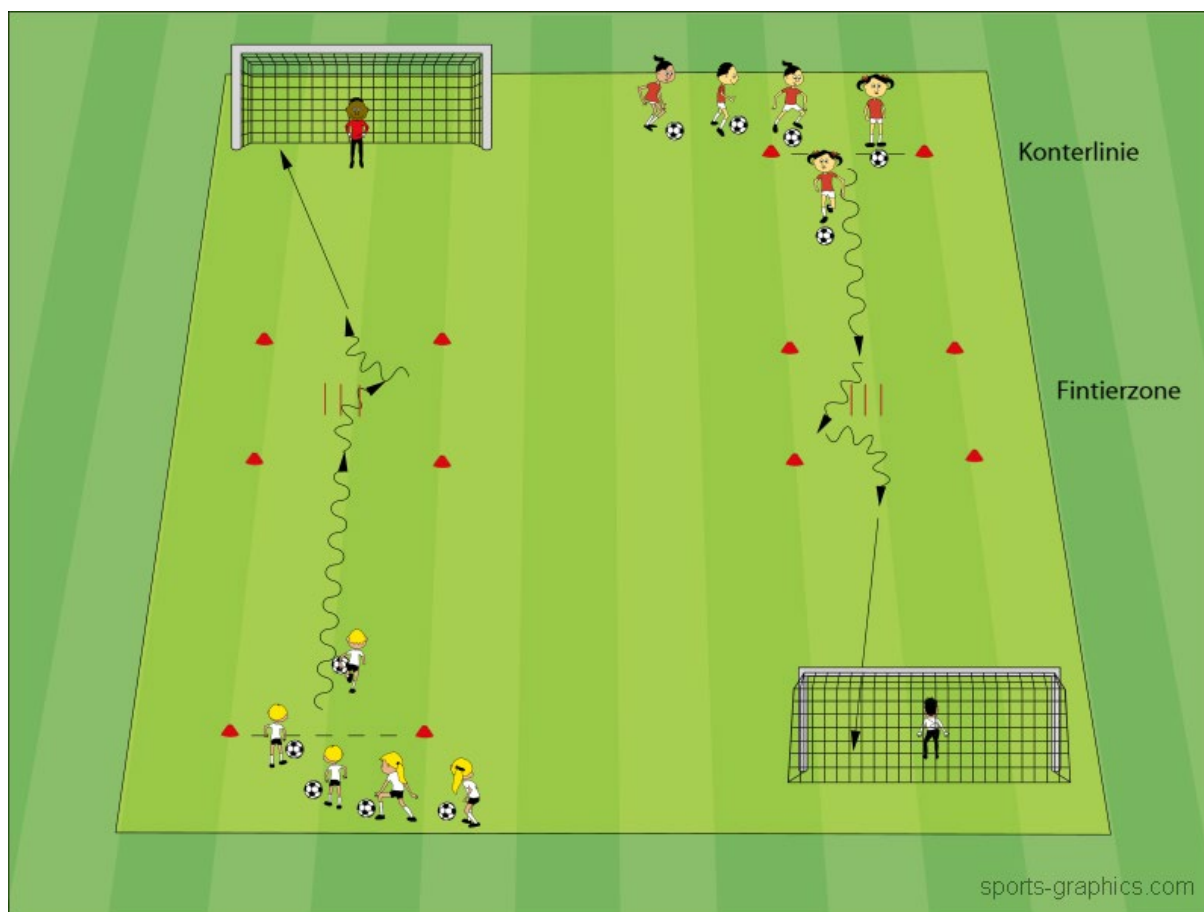
- Die Kinder dribbeln in den Feldern und fintieren mit „Gegnerbezug“
- Linkes Feld – dynamisches Hindernis: Die Kinder dribbeln aufeinander zu und führen voreinander eine Finte aus
- Rechts Feld – statisches Hindernis: Die Kinder dribbeln auf eine Stange zu und führen vor der Stange eine Finte aus

HINWEISE

- Ein Finten-Repertoire ist hier zu finden: 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

Diese Übung eignet sich zur Heranführung an das Fintieren. Anschließend bieten sich Finten-Übungsformen und Spielformen mit vielen 1-gegen-1-Situationen an (siehe Phase 3 – Spielform 1).

Torschuss-Rundlauf mit Fintierzonen



MATERIAL PRO FELD	FELDGRÖSSE	SPIELERANZAHL
12 Hütchen, Bälle, 2 Tore, 6 Stangen	Nach Spieleranzahl	Min. 6

ABLAUF

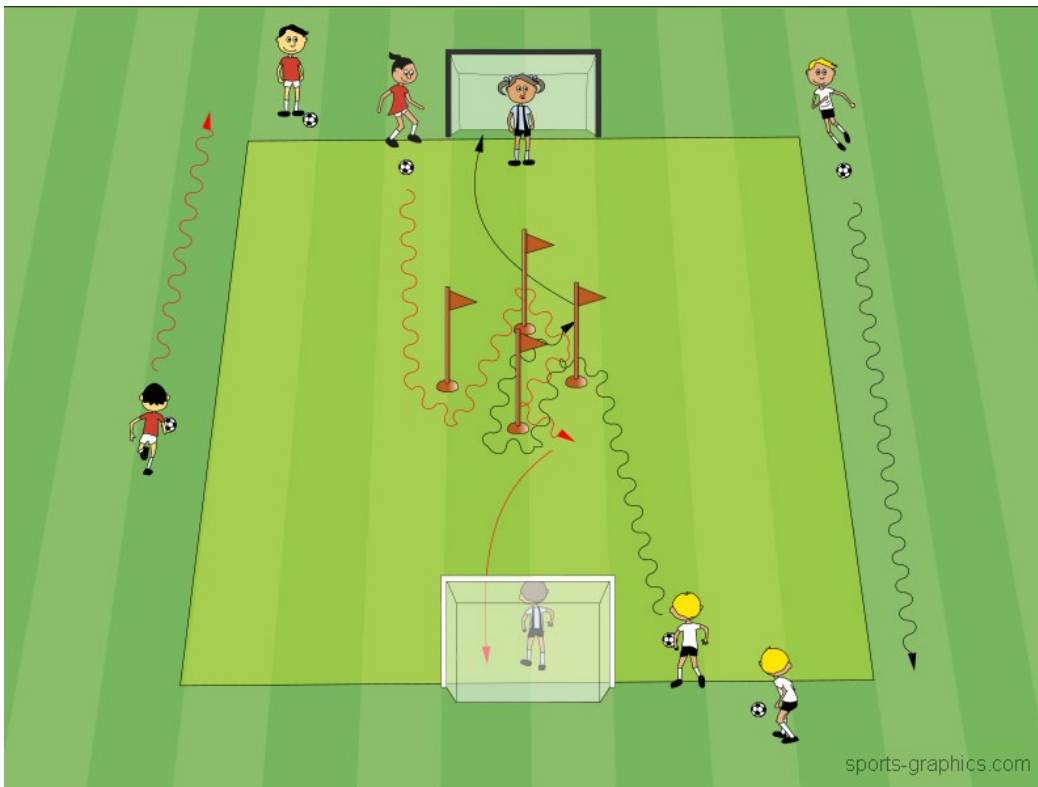
- Die Kinder dribbeln in die Fintierzone, machen dort eine Finte und schießen aufs Tor
- Das Kind, das geschossen hat, geht ins Tor
- Die Kinder stellen sich auf der anderen Seite an, nachdem sie im Tor waren

METHODISCHE HINFÜHRUNG

- Level 1: Freies Fintieren mit freier Fußwahl
- Level 2: Vorgabe Finte & Beidfüßigkeit
- Level 3: Gegen einen Verteidiger auf einer Linie
- Level 4: Gegen einen Verteidiger in einer Zone
- Level 5: Gegen einen Verteidiger, der nachsetzen darf
- Level 6: Gegen einen Verteidiger, der auf eine Konterlinie oder Minitor kontern darf
- Ein Finten-Repertoire ist hier zu finden: https://www.dfb.de/trainer/artikel/finten-richtig-trainiert-2780/?no_cache=1

Diese Übung eignet sich zur Heranführung an das Fintieren. Anschließend bieten sich Finten-Übungsformen und Spielformen mit vielen 1-gegen-1-Situationen an (siehe Phase 3 – Spielform 1).

Dribbelwettkampf mit Koordination



MATERIAL PRO FELD	FELDGRÖSSE	SPIELERANZAHL
4 Hütchen, 4 Stangen, 2 Kleinfeldtore, jedes Kind ein Ball	L: 25m B: 15m	6-10

ABLAUF

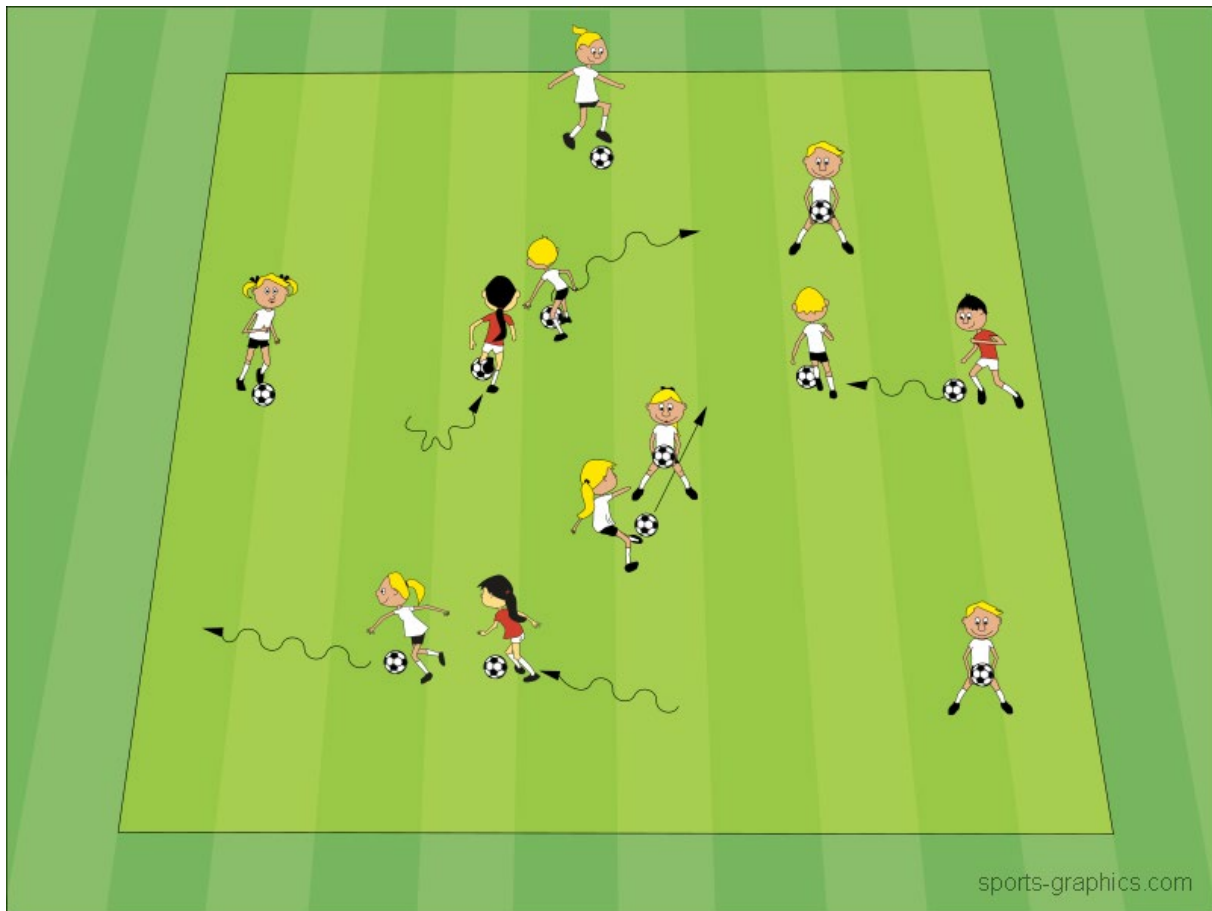
- 2 Kinder führen eine Bewegungsaufgabe als Startaktion durch (z.B. Rolle vorwärts) und durchdribbeln anschließend gleichzeitig den Stangenparcours mit vorgegebenen Dribbelaufgaben (Richtungswechsel, Technik-/Koordinationsvorgaben, Vorgaben zur Beidfüßigkeit, Finten, usw.). Danach schließen sie auf das Tor ab
- Nach dem Abschluss holen die Kinder schnell den Ball und dribbeln im Tempodribbling an der Seite wieder zurück
- Jedes Kind zählt seine Treffer
- Nach jeder Runde wechselt jedes Team auf seiner Seite den Torhüter

VARIATIONEN

- Wettbewerb: Welches Team schafft mehr Tore in 2 Minuten?
- Die Dribbelaufgaben mit anderen Techniken verbinden (z.B. Ballmitnahme nach Pass des Mitspielers)
- Unterschiedliche Startaktionen ausprobieren (Vorgaben des Trainers oder Ideen der Kinder)
- Tore/Ziele variieren (z.B. Minitore ohne Torhüter)
- Nur eine Stange in der Mitte aufbauen: 2 Kinder dribbeln von beiden Seiten gleichzeitig auf die Stange zu, führen eine Finte aus, gehen an der Stange vorbei und schließen auf das Tor ab

Diese Übung eignet sich zur Heranführung an das Dribbling und den Torschuss. Anschließend bieten sich Spielformen mit vielen 1-gegen-1-Situationen und Toren an (siehe Phase 3 – Spielform 1).

A-Fangi mit Ball



MATERIAL PRO FELD	FELDGRÖSSE	SPIELERANZAHL
4 Hütchen, Leibchen, jedes Kind mit Ball	Nach Spieleranzahl	Min. 6

ABLAUF

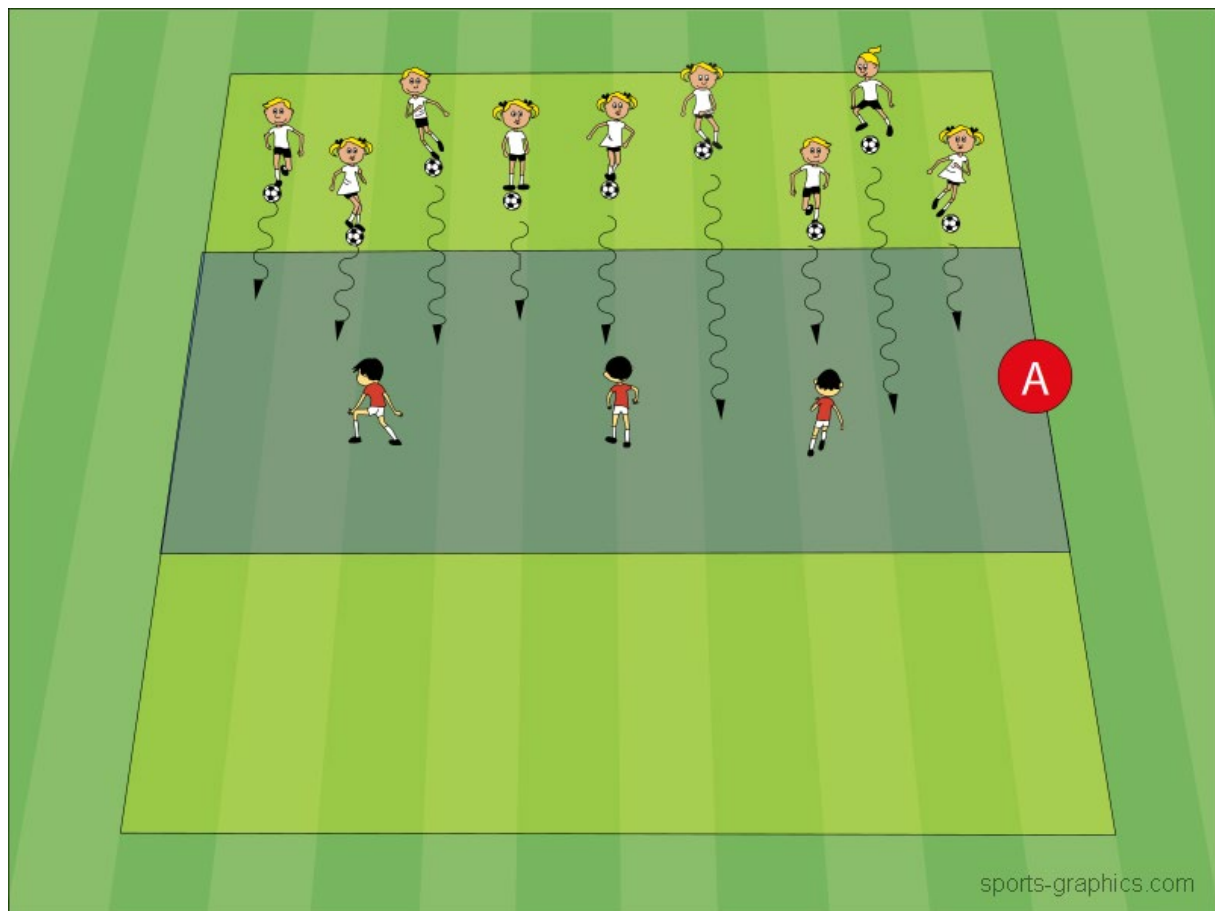
- Jedes Kind hat einen Ball am Fuß
- Ein oder mehrere Fänger mit Ball versuchen die Kinder mit Ball zu fangen
- Wird ein Kind gefangen, stellt es sich mit gespreizten Beinen hin und nimmt den Ball in die Hand (A-Position)
- Kinder können andere erlösen, indem sie durch die Beine passen

VARIATIONEN

- Die Kinder dribbeln mit Technik oder Finten-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?

Diese Übung eignet sich zur Heranführung an das Dribbling. Anschließend bieten sich Spielformen mit vielen 1-gegen-1-Situationen an (siehe Phase 3 – Spielform 1).

Chinesische Mauer



MATERIAL PRO FELD	FELDGRÖSSE	SPIELERANZAHL
8 Hütchen, jedes Kind mit Ball (außer Fänger)	Nach Spieleranzahl	Min. 6

ABLAUF

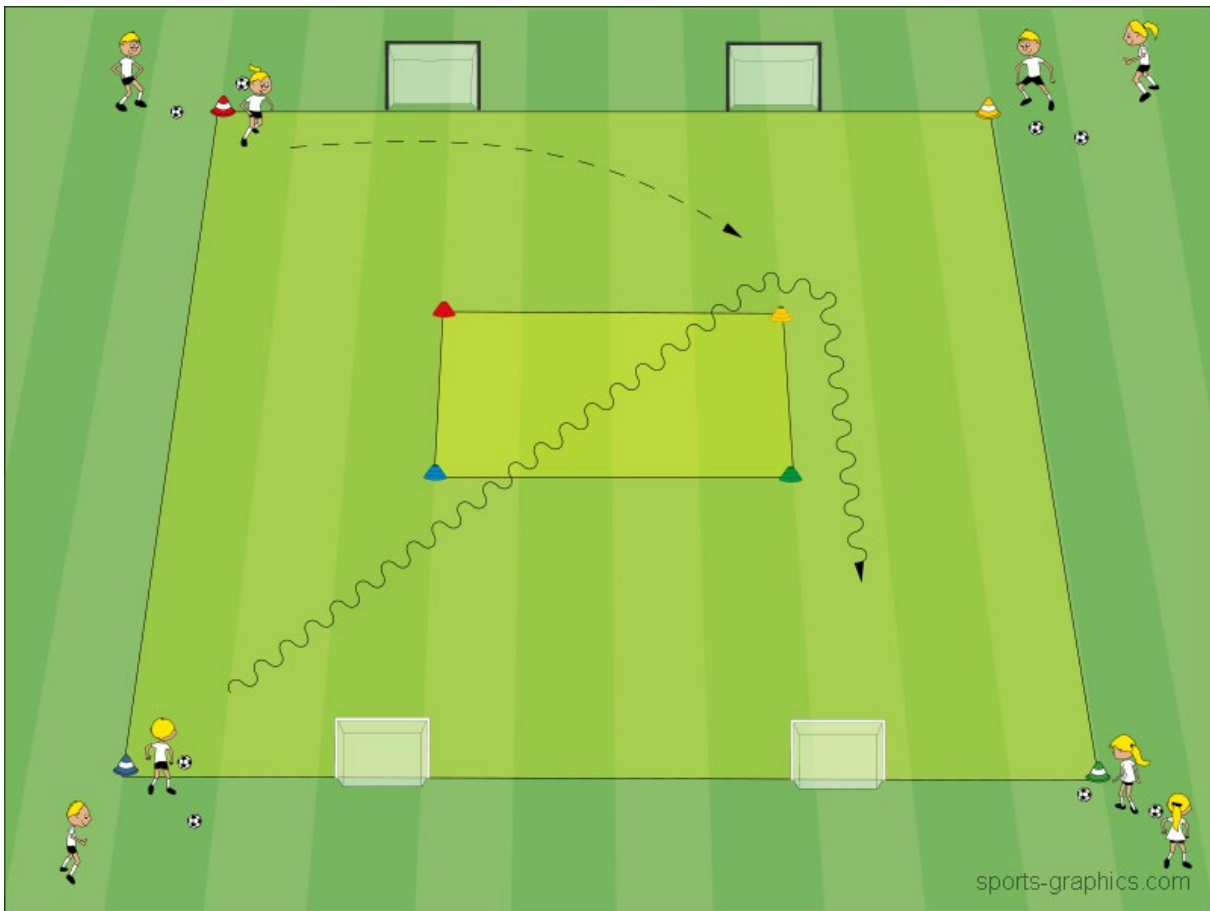
- Die Kinder starten gleichzeitig und versuchen auf die andere Seite zu dribbeln
- Die Fänger versuchen in der Mittelzone (Chinesische Mauer) die vorbeilaufenden Kinder aufzuhalten, indem sie deren Ball wegspezeln
- Anschließend geht es von der anderen Seite weiter

VARIATIONEN

- Wer gefangen ist, wird zum Fänger
- Die Fänger nehmen andere Positionen ein (sitzend Krebsstellung, Rückenlage, etc.). Eine Berührung der Bälle reicht aus, um ein Kind zu fangen.
- Die Kinder müssen in der Zone mindestens 5 Kontakte haben
- Die Kinder dürfen nur nach vorne oder seitwärts dribbeln, nicht rückwärts

Diese Übung eignet sich zur Heranführung an das Dribbling. Anschließend bieten sich Spielformen mit vielen 1-gegen-1-Situationen an (siehe Phase 3 – Spielform 1).

Farbendribbeln mit Gegenspieler



MATERIAL PRO FELD	FELDGRÖSSE	SPIELERANZAHL
4x2 Hütchen einer Farbe, 4 Minitore	L: 20m B: 20m	Min. 8

ABLAUF

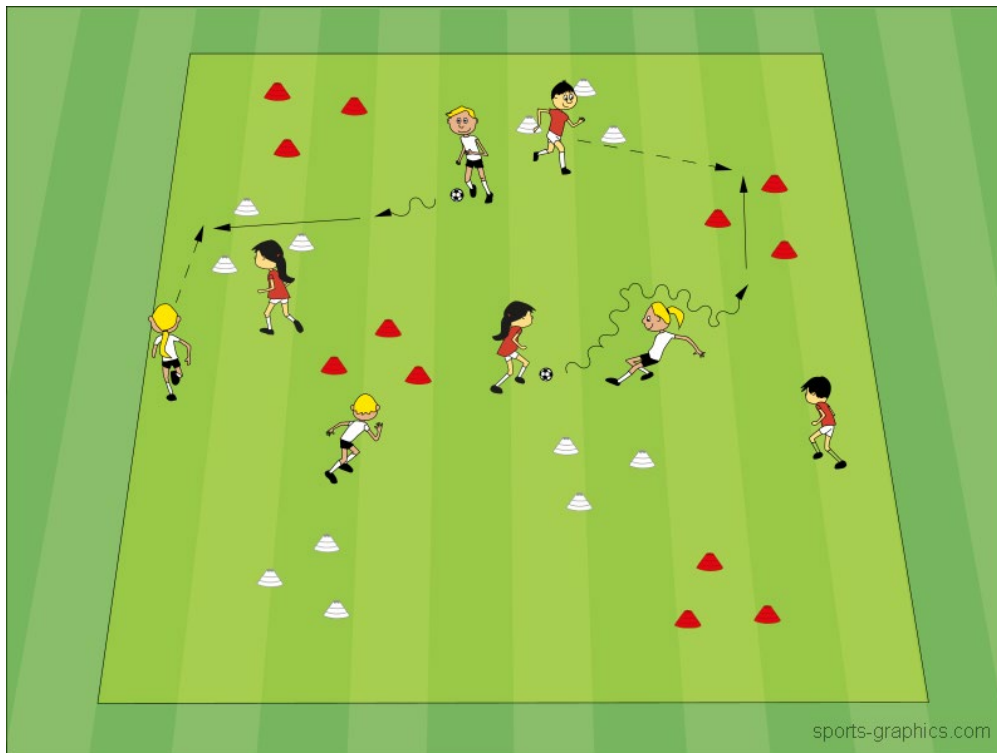
- Die Kinder verteilen sich gleichmäßig an die 4 unterschiedlich farbige Hütchen
- Der Trainer ruft 3 Farben nacheinander (z.B. „Blau, Gelb, Rot“)
 - Die 1. Farbe bestimmt über die Hütchenfarbe das Kind, das mit Ball in das Feld dribbelt
 - Die 2. Farbe bestimmt das Hütchen im Feld, um das das Kind dribbeln muss. Danach schließt es auf ein Minitor auf der anderen Seite ab.
 - Die 3. Farbe bestimmt über die Hütchenfarbe das Kind, das zum Verteidigen ins Feld kommt, um das dribbelnde Kind (1. Farbe) am Torerfolg zu hindern. Nach Ballgewinn kontert der Verteidiger auf die Minitore auf der anderen Seite

VARIATIONEN

- Einfacher: Als Hinführung nur zwei Farben rufen und somit ohne Verteidiger spielen
- Schwerer: Den Toren auch Farben geben und sie als 4. Farbe aufrufen
- Der Trainer ruft eine neue Farbkombination, während ein Paar noch im Feld am Spielen ist
- Der Trainer ruft zwei Farbkombinationen hintereinander und bringt so zwei Paare gleichzeitig ins Feld

Diese Übung eignet sich zur Heranführung an das Dribbling. Anschließend bieten sich Spielformen mit vielen 1-gegen-1-Situationen an (siehe Phase 3 – Spielform 1).

Passwettkampf



MATERIAL PRO FELD	FELDGRÖSSE	SPIELERANZAHL
Verschiedenfarbige Hütchen, Bälle	Nach Spieleranzahl	Min. 6

ABLAUF

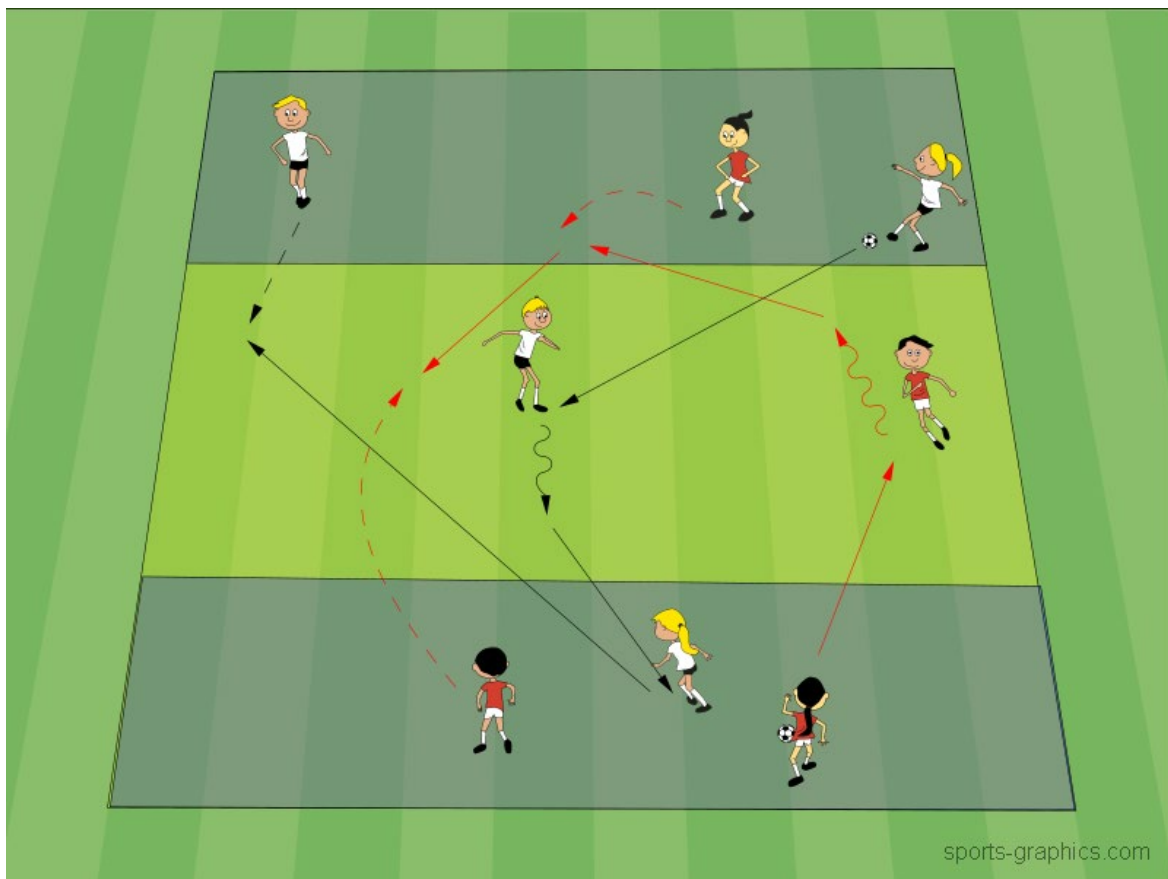
- Jedem Team (2-4 Spieler) wird eine Hütchenfarbe zugeordnet
- Die Kinder eines Teams passen sich durch ihre Dreiecke den Ball zu. Nachdem sie ein Dreieck durchpasst haben, suchen sie sich ein neues Dreieck von ihrer Farbe
- Jedes Team hat einen Störspieler, der versucht, bei anderen Teams den Ball zu erobern und über eine Linie zu dribbeln
- Welches Team schafft die meisten Pässe in einem vorgegebenen Zeitraum? Oder: Welches Team schafft es als Erstes, alle Dreiecke zweimal (oder dreimal) zu durchspielen?

VARIATIONEN

- Zunächst ohne Störspieler spielen (Hinführung)
- Der Passgeber darf nicht den Spieler anspielen, von dem er den Ball bekommen hat
- Der Pass durch das Dreieck wird vom Mitspieler klatschen gelassen. Der Mitspieler bietet sich sofort für den nächsten Pass an
- Alle Dreiecke dürfen von allen Teams durchpasst werden, aber die Teams dürfen weiterhin nicht zweimal hintereinander durch das gleiche Dreieck passen
- Die Teams müssen immer abwechselnd ein rotes und ein weißes Dreieck durchpassen
- Der ballfordernde Spieler biete sich im Dreieck an und macht den ersten Kontakt aus dem Dreieck heraus
- Unterschiedliche Dreiecke mit unterschiedlichen Materialien aufbauen (Stangen, Pylonen, Scheiben, Hemdchen etc.)

Diese Übung eignet sich zur Heranführung an das Passen. Anschließend bieten sich kleine Spielformen mit min. 2 und max. 4 Spielern pro Team an (siehe Phase 3 – Spielform 1).

Ballhalten in drei Zonen



MATERIAL PRO FELD	FELDGRÖSSE	SPIELERANZAHL
8 Hütchen, 4 Leibchen	L: 26m B: 20m	6-8

ABLAUF

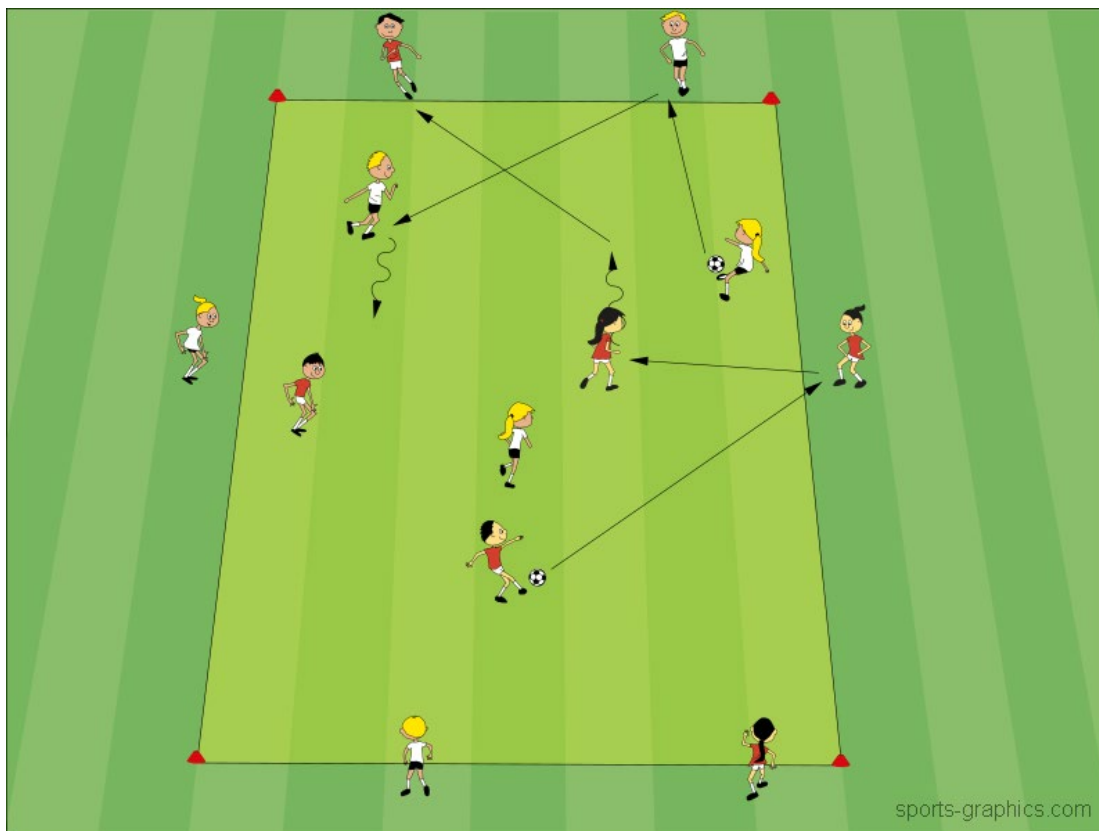
- 2 Teams (3-4 Spieler) spielen sich untereinander den Ball zu. Der Ball muss dabei immer in eine andere Zone gespielt werden
- Nach jedem Pass erfolgt eine Laufkoordination
- In jeder Zone muss mindestens ein Kind eines Teams und dürfen maximal 3 Kinder pro Team sein

VARIATIONEN

- Wettbewerb: Verlagerungen von Endzone zu Endzone über die Mittelzone geben einen Punkt. Steil-Klatsch-Tief-Kombinationen geben einen Extrapunkt. Welches Team schafft in 2 Minuten mehr Punkte?
- Mit 3 oder 4 Teams in einem Feld spielen (Feldgröße anpassen)
- Eine vertikale Mittellinie ziehen, sodass das Feld 6 Zonen hat. Gleiche Regeln/Variationen möglich
- Nach einem Pass muss der Passgeber in eine andere Zone laufen
- Der Ball darf nicht in die Zone zurückgespielt werden, aus der er kommt
- Jedes Team stellt einen Störspieler, der versucht, beim anderen Team den Ball zu klären oder zu erobern

Diese Übung eignet sich zur Heranführung an das Passen. Anschließend bieten sich kleine Spielformen mit min. 2 und max. 4 Spielern pro Team an (siehe Phase 3 – Spielform 1).

Freies Passspiel mit Anspielern



MATERIAL PRO FELD	FELDGRÖSSE	SPIELERANZAHL
8 Hütchen, 4 Leibchen	L: 26m B: 20m	6-8

ABLAUF

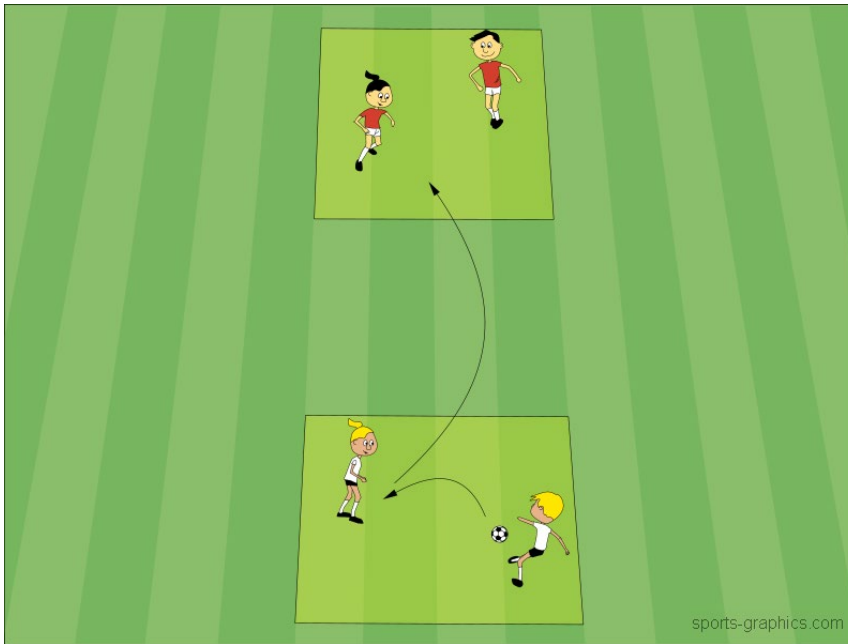
- 2 Teams (3-4 Spieler) spielen im gleichen Feld und haben jeweils Anspieler an den Grundlinien und an einer Seitenlinie
- Die Spieler bewegen sich frei, lassen den Ball laufen und können die Anspieler anspielen, die mit wenigen Kontakten zurück ins Feld spielen
- Nach einer gewissen Zeit die Anspieler wechseln
- Dabei können Prinzipien wie Steil-Klatsch/Spiel über den Dritten und Spielen-Gehen sowie Werkzeuge wie Orientierung und offene bzw. halboffene Stellung eingeführt werden

VARIATIONEN

- Wenn ein Anspieler angespielt wird, dribbelt er ins Feld. Das Kind, das ihn angespielt hat, nimmt seine Position ein
- Wenn ein Anspieler angespielt wird, spielt er einen Doppelpass mit dem Kind, das ihn angespielt hat. Anschließend dribbelt der Anspieler ins Feld und das Kind nimmt seine Position ein
- Wettbewerb: Welches Team schafft in 2 Minuten mehr Verlagerungen von Grundlinie über den Anspieler an der Seitenlinie zur anderen Grundlinie und wieder zurück?
- Mit nur einem Ball spielen: 3 gegen 3 in der Mitte, Punkt für Verlagerung von Anspieler zu Anspieler an den Grundlinien

Diese Übung eignet sich zur Heranführung an das Passen. Anschließend bieten sich kleine Spielformen mit min. 2 und max. 4 Spielern pro Team an (siehe Phase 3 – Spielform 1).

Fußball-Tennis



MATERIAL PRO FELD	FELDGRÖSSE	SPIELERANZAHL
8 Hütchen	Felder: 3x3m Mittelzone: 3m	4

ABLAUF

- Fußball-Tennis im 2 gegen 2: Der Ball wird in der Luft gehalten und darf einmal pro Team auf dem Boden aufkommen. Der Ball wird hoch ins andere Feld gespielt
- Die Mittelzone darf nicht belaufen oder bespielt werden
- Wenn der Ball ins Aus gespielt wird oder zweimal auf dem Boden aufkommt, bekommt das andere Team einen Punkt
- Danach wird der Ball per Angabe von der hinteren Feldlinie ins Spiel gebracht
- Nach jedem Punktgewinn des anderen Teams wechselt der Angabe-Spieler (vgl. Volleyball)

VARIATIONEN

- Ballkontaktanzahl, Bodenkontaktanzahl und Passanzahl je nach Spielstärke variieren (z.B. max. 3 Ballberührungen pro Kind pro Aktion, 3 Bodenkontakte erlaubt, nach 2 Pässen innerhalb eines Teams muss zum anderen Team gespielt werden – wie beim Volleyball)
- 1gg1 und 3gg3 möglich
- Nach Zeit oder Punkten spielen
- Punkte mit dem Kopf zählen doppelt
- Jedes Kind muss den Ball mindestens einmal berührt haben, bevor wieder rüber gespielt wird
- Mehrere Felder aufbauen und als Turnier mit Auf- und Abstieg oder Jeder gegen Jeden spielen
- Als Rundlauf spielen (vgl. Tischtennisrundlauf): Die Kinder stellen sich hintereinander auf beiden Seiten auf und spielen abwechselnd den Ball in das jeweils andere Feld. Das Kind, das den Ball gespielt hat, wechselt die Seite. Jedes Kind hat 10 Leben. Bei einem Fehler muss es eins abziehen. Wer hat nach 5 Minuten noch am meisten Leben?

Diese Übung eignet sich zur Heranführung an das Passen und die Ballmitnahme (hoch) an. Anschließend bieten sich kleine Spielformen mit min. 2 und max. 4 Spielern pro Team an (siehe Phase 3 – Spielform 1).