

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.

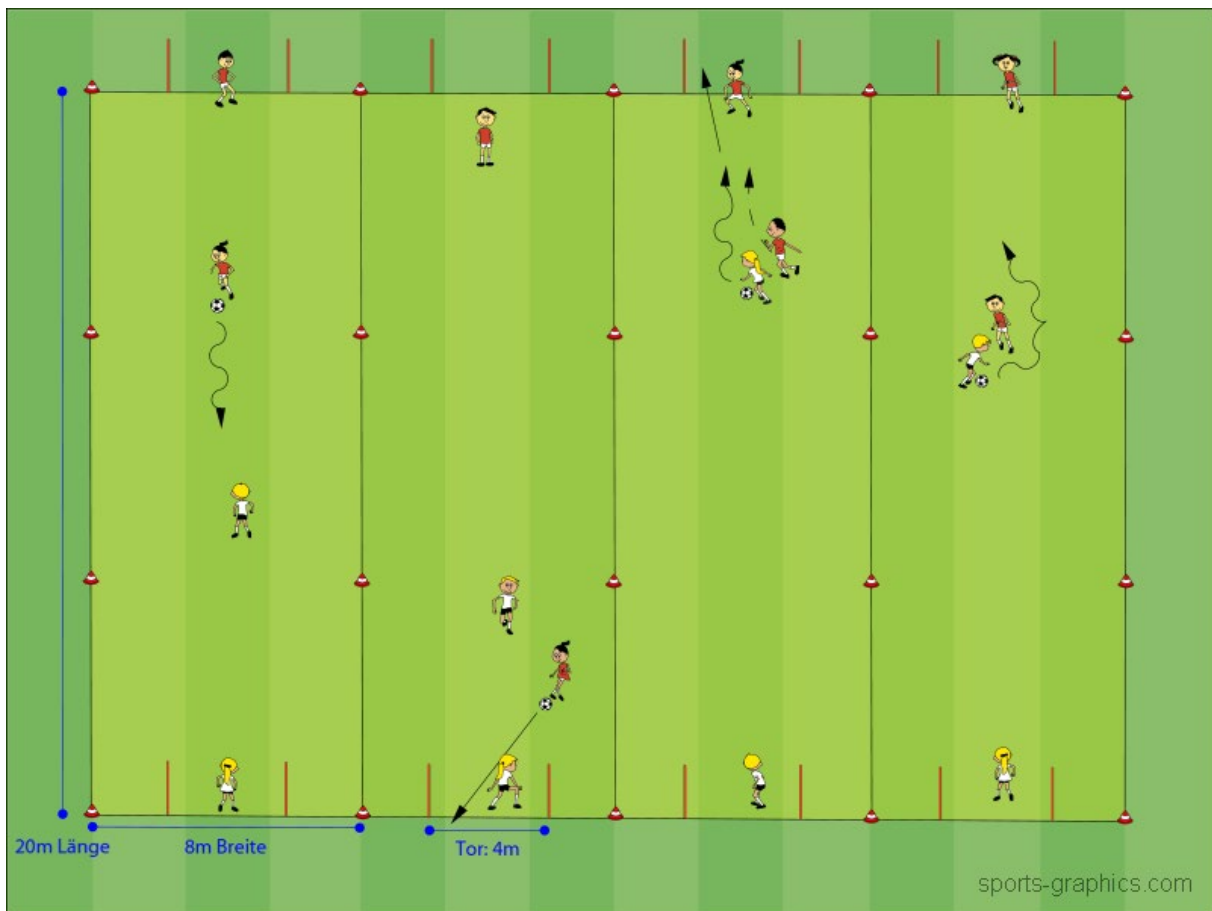
HINWEISE ZUR PHASE 3 – SPIELFORM 1 – DRIBBELFUSSBALL

- Dribbelfußball und die weiteren kleinen Spielformen sollten im Mittelpunkt des Trainings stehen und die meiste Zeit einnehmen, da die Kinder in diesen Formen mit vielen Ballaktionen die Basistechniken spielerisch erlernen.
- Vielleicht funktionieren die Formen am Anfang nicht sofort, doch das sollte kein Grund sein, sie nicht immer wieder durchzuführen. Die Kinder brauchen nicht in jedem Training komplett neue Formen und freuen sich, wenn sie kicken können und viele Erfolgserlebnisse haben. Mit steigenden Fähigkeiten der Kids können Formen mit höheren Anforderungen durchgeführt 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	3
Dribbelfußball 2 gegen 2	4
Dribbelfußball 3 gegen 3	5

Dribbelfußball 1 gegen 1



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

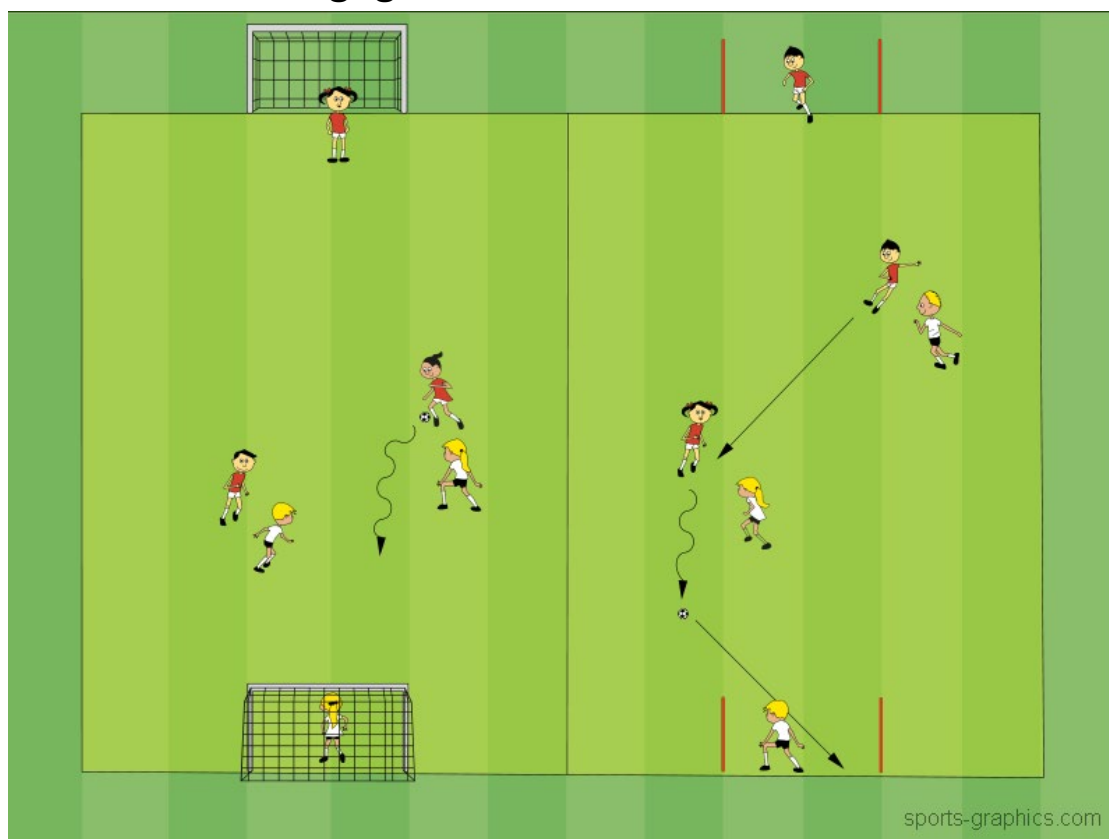
ABLAUF

- 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 oder 3 gegen 3 spielen
 - Mit Rotationsspieler spielen, der nach einem Tor ins Spiel kommt. Beispielhafte Wechselabfolge: Rotationsspieler → Feldspieler → Torhüter → Rotationsspieler
 - Für pausierende Spieler Minifelder aufbauen (z.B. 1 gegen 1 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 „untersten“ bis zum „obersten“ 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

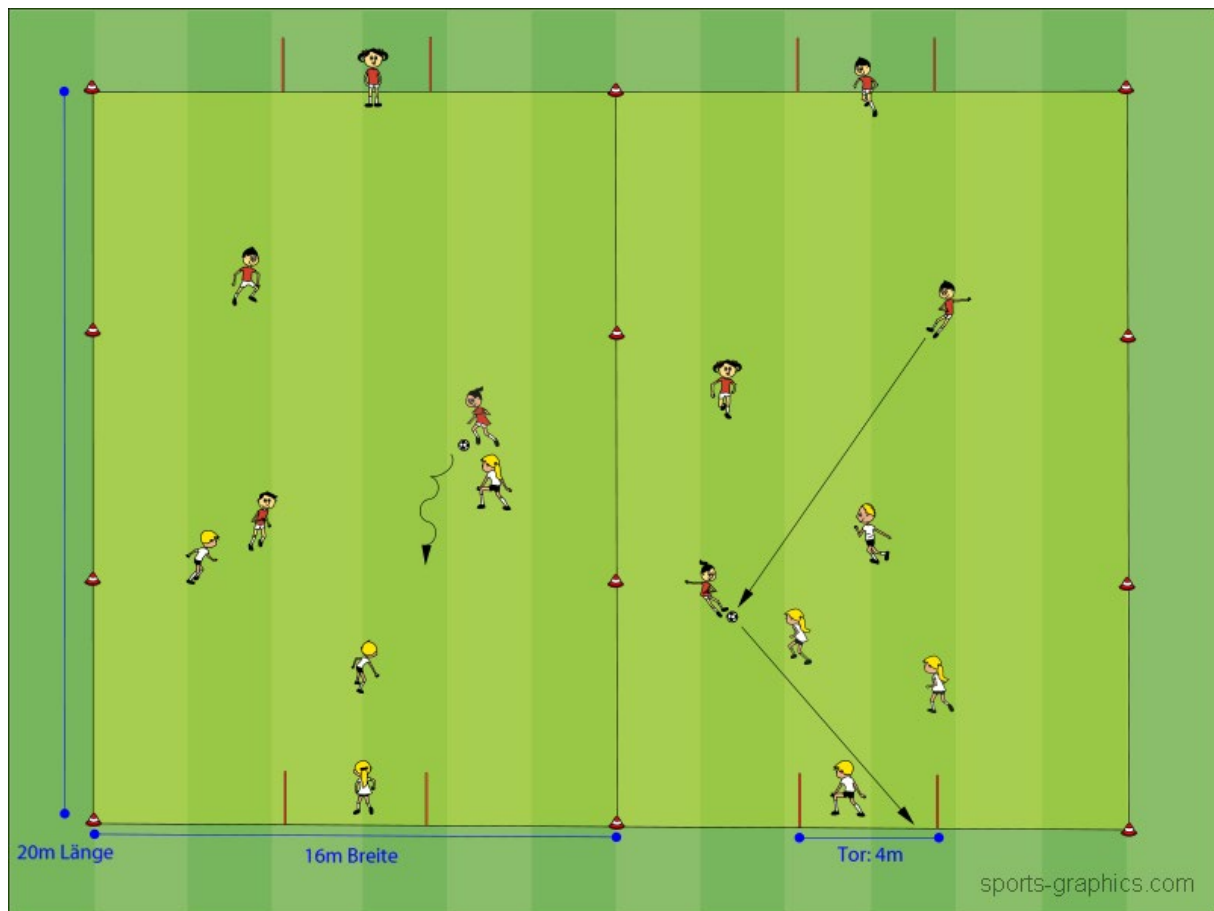
ABLAUF

- 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

- Schusszonen markieren: Torerzielung nur in den Schusszonen erlaubt
- Mehrere Felder nebeneinander aufbauen: 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 „untersten“ bis zum „obersten“ Feld nach und nach verkleinern
- 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. 1 gegen 1 auf Dribbellinien)
- In jedem Feld mit einem anderen altersgerechten Ball spielen (z.B. unterschiedliche Ballgrößen, Bälle aus anderen Sportarten)
- In jedem Feld mit auf unterschiedliche Tore spielen (Stangentore, Kleinfeldtore, Dribbeltore, usw.)

Dribbelfußball 3 gegen 3



MATERIAL PRO FELD	FELDGRÖSSE	SPIELERANZAHL
12 Hütchen, 8 Leibchen, Bälle, 8 Stangen	L: 20m, B: 16m Stangentore: 4m	Ideal: 8 oder 16

ABLAUF

- In den Feldern jeweils 3 gegen 3 mit Torhütern spielen
- Eindribbeln bei Ausball, statt Eckball wieder vom eigenen Torhüter beginnen oder gegnerischer Torhüter bekommt den Ball
- 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 mit Rotationsspieler spielen, der nach einem Tor ins Spiel kommt. Beispielhafte Wechselabfolge: Rotationsspieler → Feldspieler → Torhüter → Rotationsspieler. Für pausierende Spieler Minifelder aufbauen (z.B. 1 gegen 1 auf Dribbellinien)
- Kurze Spielzeit, danach Feldwechsel und Torwartwechsel: Verliererteam wechselt ein Feld nach oben, Gewinnerteam ein Feld nach unten (Bei Unentschieden schnelles Stein-Schere-Papier). Ggf. die Felder vom „untersten“ bis zum „obersten“ Feld nach und nach verkleinern
- In einem Feld die stärkeren, im anderen Feld die schwächeren Kinder untereinander spielen lassen
- Mit unterschiedlichen altersgerechten Bällen spielen