

TRAININGSKONZEPTION KINDERFUSSBALL

HINWEISE ZUR F-JUGEND

Der Kinder haben in der F-Jugend bereits erste Erfahrungen in der Schule gesammelt, was einen entscheidenden Unterschied zur G-Jugend darstellt. Fußball ist meist kein Neuland für sie, da viele bereits in der G-Jugend dem Ball hinterhergejagt haben. Große Lust am Wettstreiten, hohe Bewegungs- und Spielfreude aber auch ein geringes Konzentrationsvermögen und eine hohe Sensibilität sind typisch in dieser Altersklasse.

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
MEIN KUMPEL UND ICH	Individuelle Ballkontrolle + Zusammenspiel: <ul style="list-style-type: none"> • Dribbeln + Passen + Ballmitnahme (flach) + Schießen • Spielerisches, implizites Techniklernen in den Spielformen 	1-2x Fußball + andere Sportart(en) (vielseitige Bewegungserfahrungen!)

TRAININGSKONZEPT F-JUGEND

Die ganzheitliche motorische Entwicklung der Kinder wird durch vielseitige Bewegungsspiele mit Ball, Ballschulspiele und Fangspiele gefördert. Durch freies Spielen, spielerisches Probieren und das Einbauen anderer Sportarten lernen die Kinder Ballgefühl, Koordination, Kreativität und Spielintelligenz.

Vor dem Training können sich die Kinder in einer Freispielzeit austoben. Mit einem Ritual beginnt das Training, in dem alle Kinder durch einfache Spiele jederzeit voll eingebunden sein sollten. In kleinen Feldern und kleinen Teams haben die Kids sehr viele Ballaktionen. Das ermöglicht ihnen maximale Lerngelegenheiten und viele Erfolgserlebnisse. Durch die Glücksgefühle lernen die Kinder den Fußball lieben und verbessern sich schnell. Das Konzentrationsvermögen nimmt während der Einheit stark ab. Regelmäßige Trinkpausen helfen, die Aufmerksamkeit wiederherzustellen.

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

	PHASE 1	PHASE 2	PHASE 3
TRAININGSART	Allgemeines Spiel / Spielerische Übungsform	Spielform	Spielform
ANTEIL AM TRAINING	25%	40%	35%
BEI 75 MINUTEN TRAININGSZEIT	18 Minuten	30 Minuten	27 Minuten
TRAININGSINHALT	<ul style="list-style-type: none"> • Fangspiele (mit vielfältigen Bewegungsaufgaben) • Vielseitigkeit mit Ball • Ballschule 	<ul style="list-style-type: none"> • Dribbelfußball (1gg1 + Torwart, 2gg2 + Torwart) 	<ul style="list-style-type: none"> • Freie Spielformen (3gg3 + Torwart) • Funino

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.

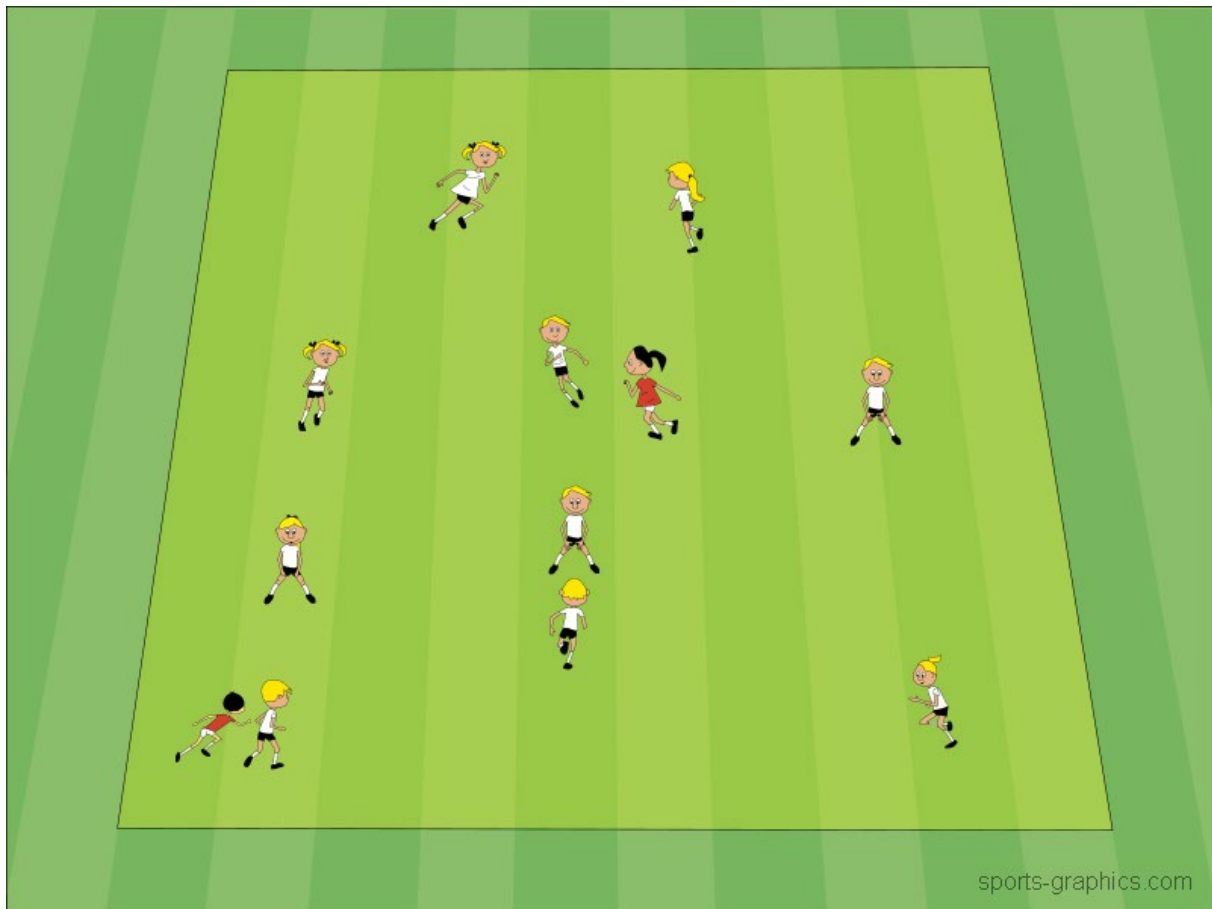
HINWEISE ZUR PHASE 1 – SPIELERISCHES ÜBEN – FANGSPIELE

- 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

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

A-Fangi



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

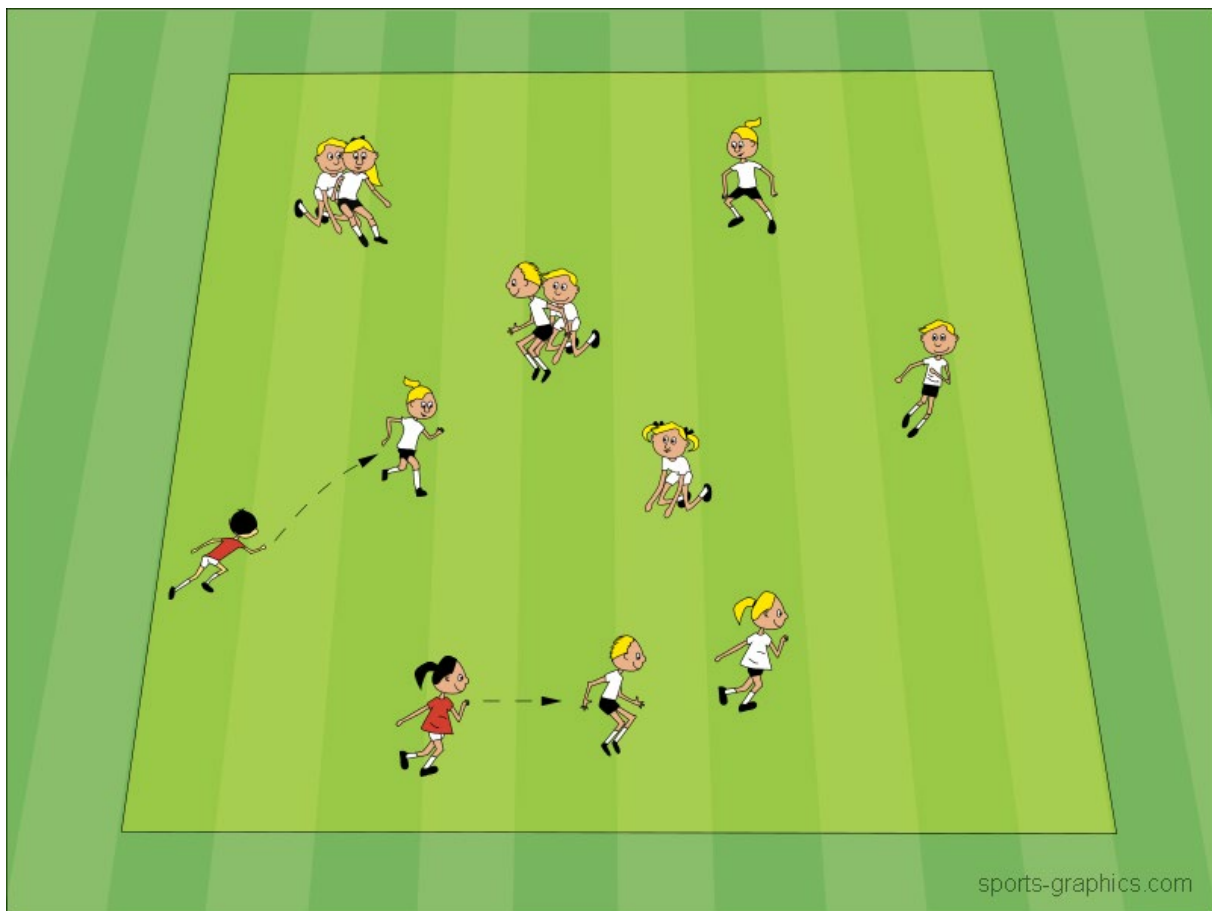
ABLAUF

- 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

VARIATIONEN

- **Vielfältige Bewegungsaufgaben** einbauen (siehe Hinweise auf Seite 2), z.B. unterschiedliche Wartepositionen für Gefangene
- Alle haben einen Ball am Fuß. Die Kinder können andere befreien, indem sie durch die Beine passen
- 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

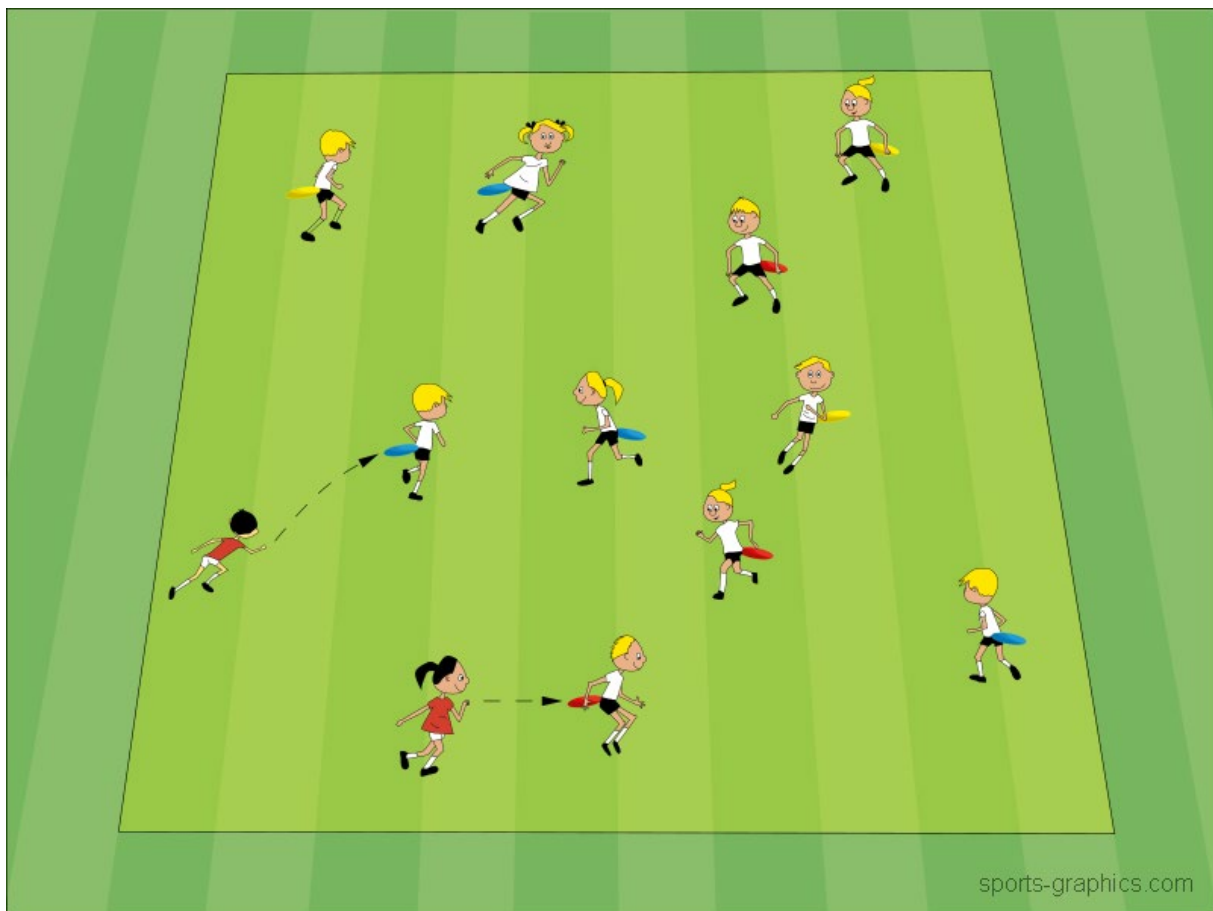
ABLAUF

- 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

- **Vielfältige Bewegungsaufgaben** einbauen (siehe Hinweise auf Seite 2)
- Wettbewerb: Welcher Fänger fängt die meisten Kinder?
- Wettbewerb: Welches Fängerteam schafft es am schnellsten, alle Kinder zu fangen?

Schwänzchen fangen



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

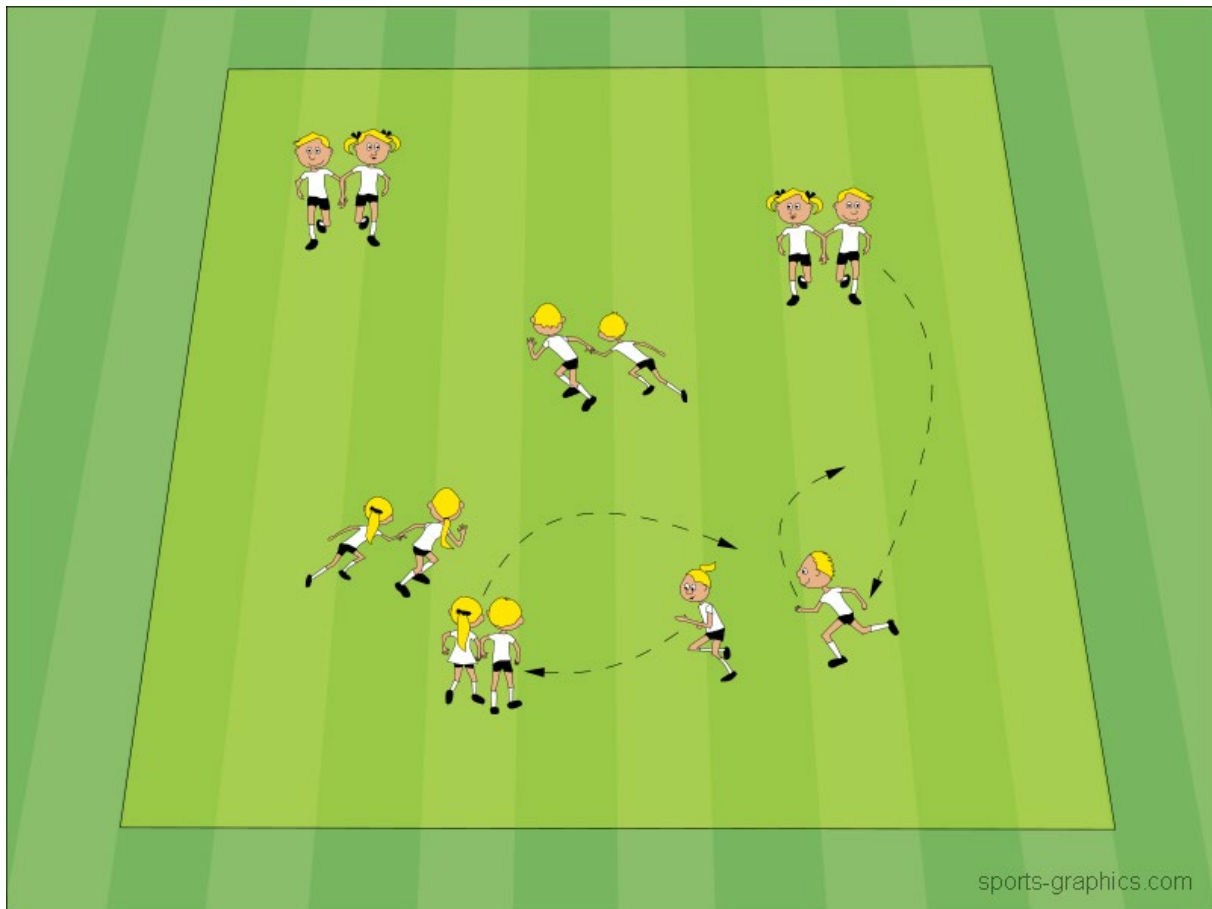
ABLAUF

- Einer oder mehrere Fänger
- Die Spieler 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

- **Vielfältige Bewegungsaufgaben** einbauen (siehe Hinweise auf Seite 2)
- Spieler, deren Leibchen gefangen wurde, werden selbst zu Fängern
- Ohne Fänger spielen: Jeder Spieler darf Leibchen fangen. Welcher Spieler hat am Ende die meisten Leibchen gesammelt? (Die Trainer können zusätzliche Leibchen haben und diese an Kinder „verteilen“, die keins fangen. So hat am Ende jedes Kind zumindest ein Leibchen)

Katz und Maus



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

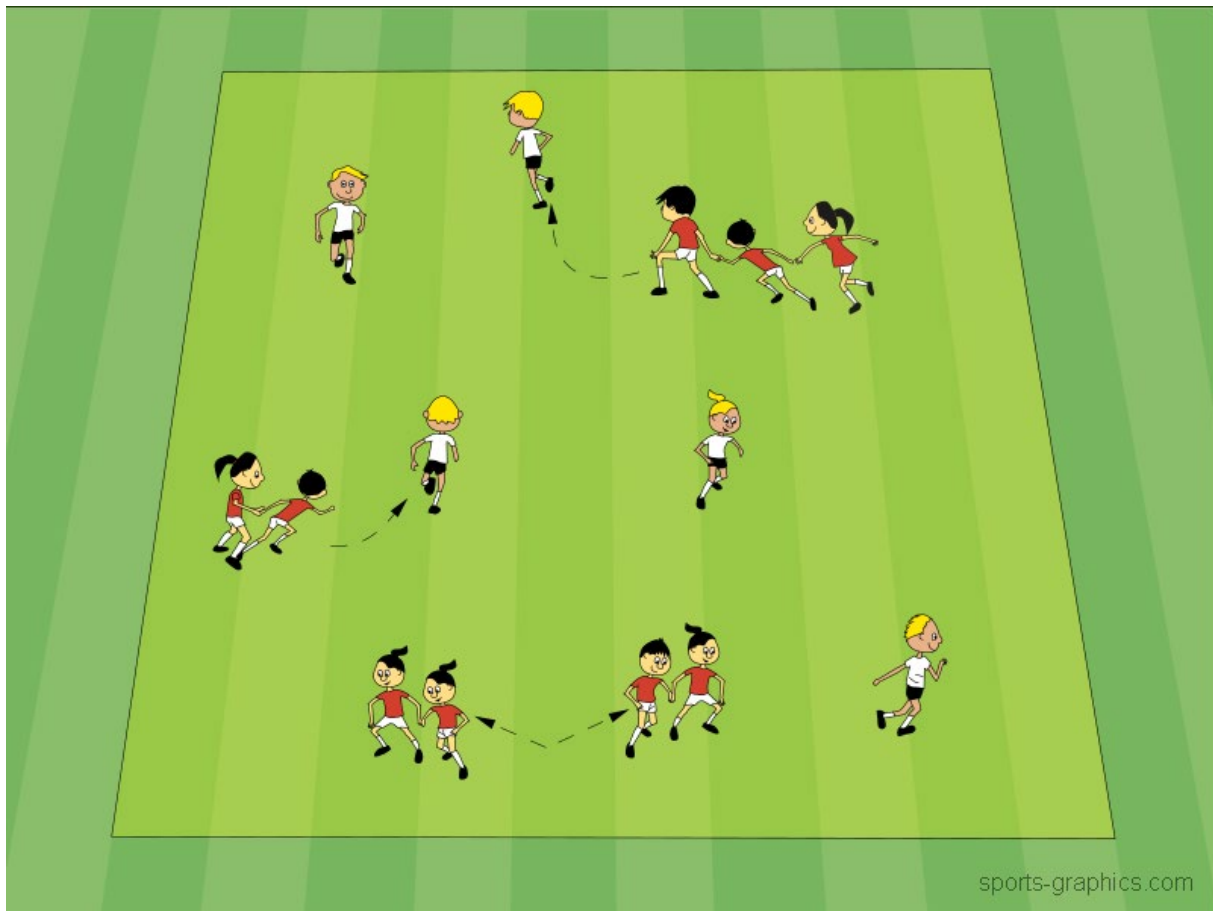
ABLAUF

- 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

- **Vielfältige Bewegungsaufgaben** einbauen (siehe Hinweise auf Seite 2)
- Spieler stellen sich im Kreis auf und der Läufer läuft in eine Lücke des Kreises

Kettenfangen



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

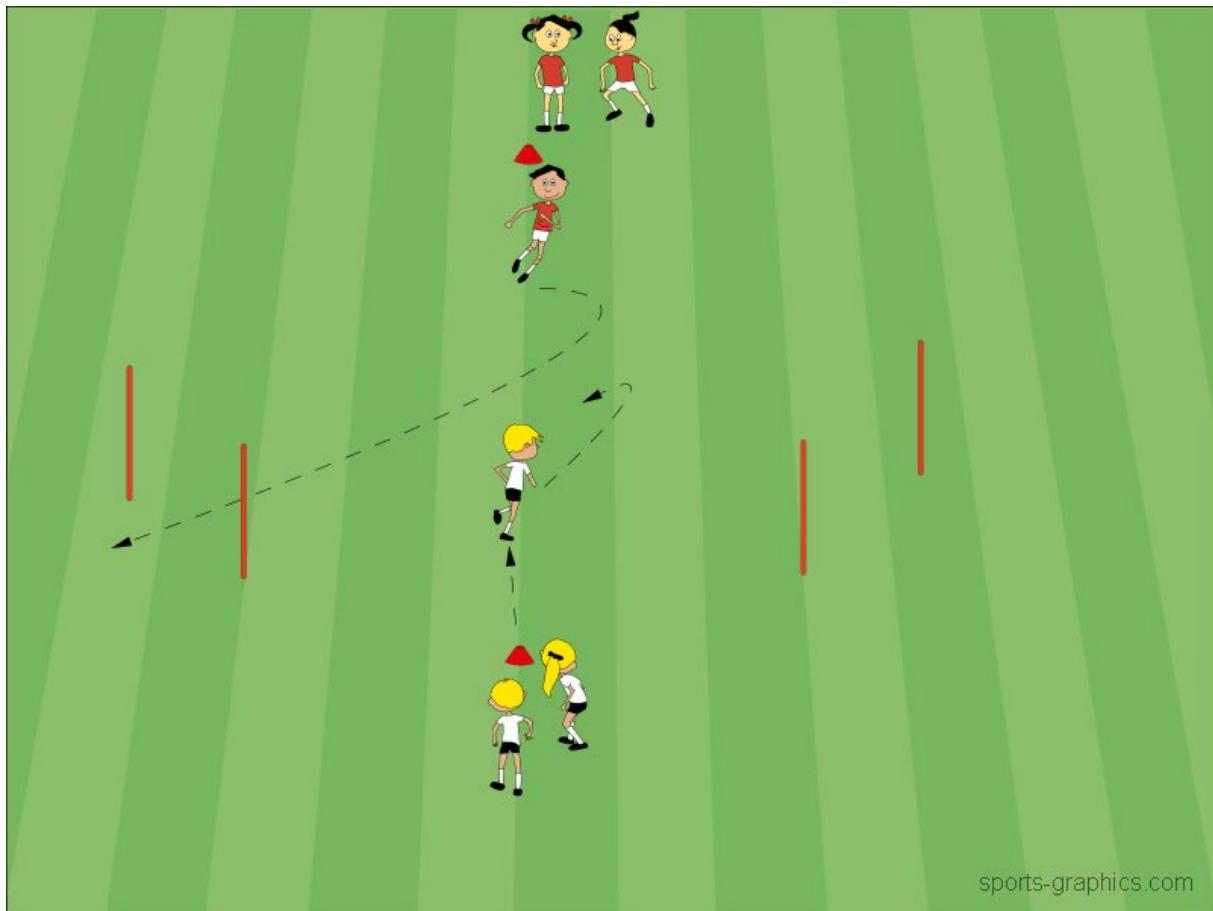
ABLAUF

- 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

- **Vielfältige Bewegungsaufgaben** einbauen (siehe Hinweise auf Seite 2)
- 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? (Wenn das Spiel zu lange dauert, können die Trainer am Ende mitfangen und das Spiel so zu Ende bringen)

Sesam öffne dich



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

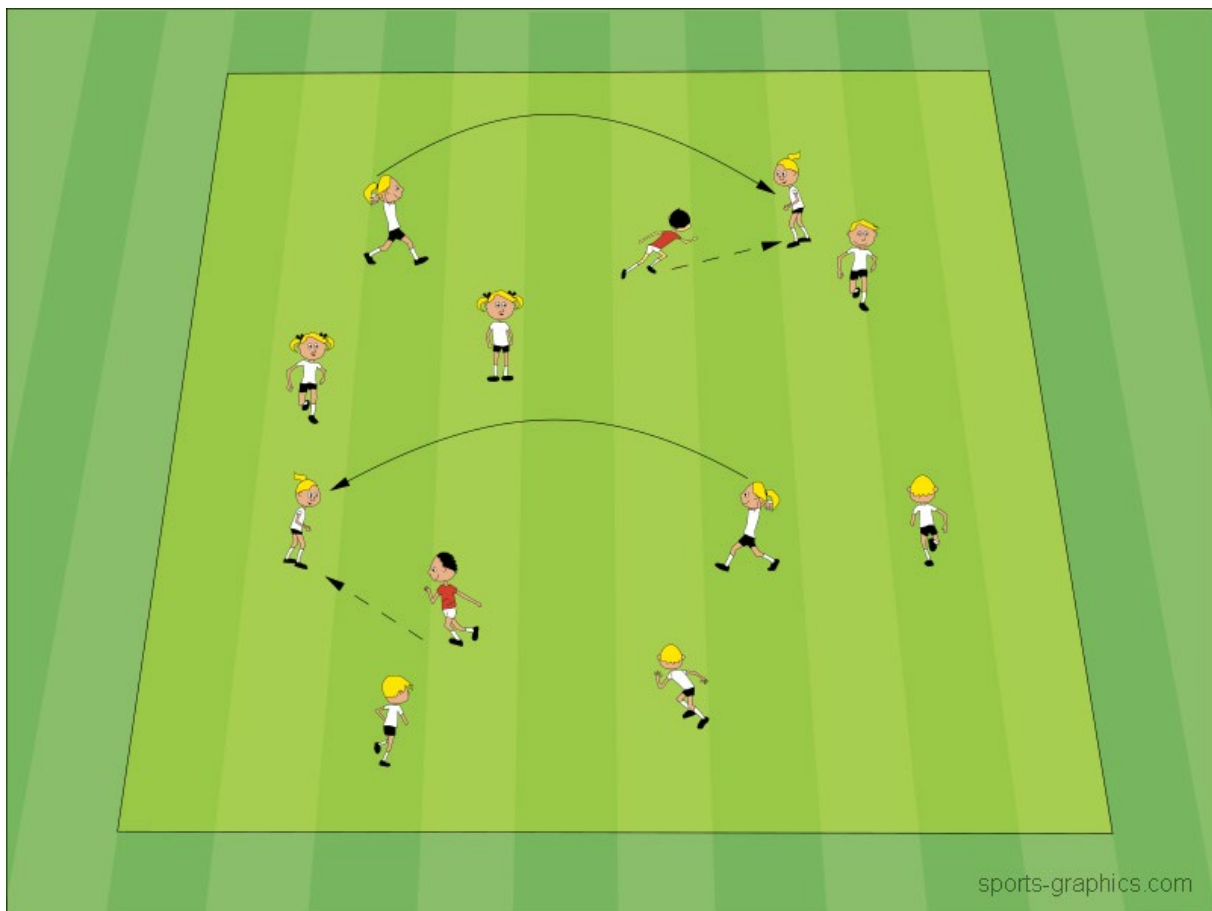
ABLAUF

- 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

- **Vielfältige Bewegungsaufgaben** einbauen (siehe Hinweise auf Seite 2)
- 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

- **Vielfältige Bewegungsaufgaben** einbauen (siehe Hinweise auf Seite 2)
- 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

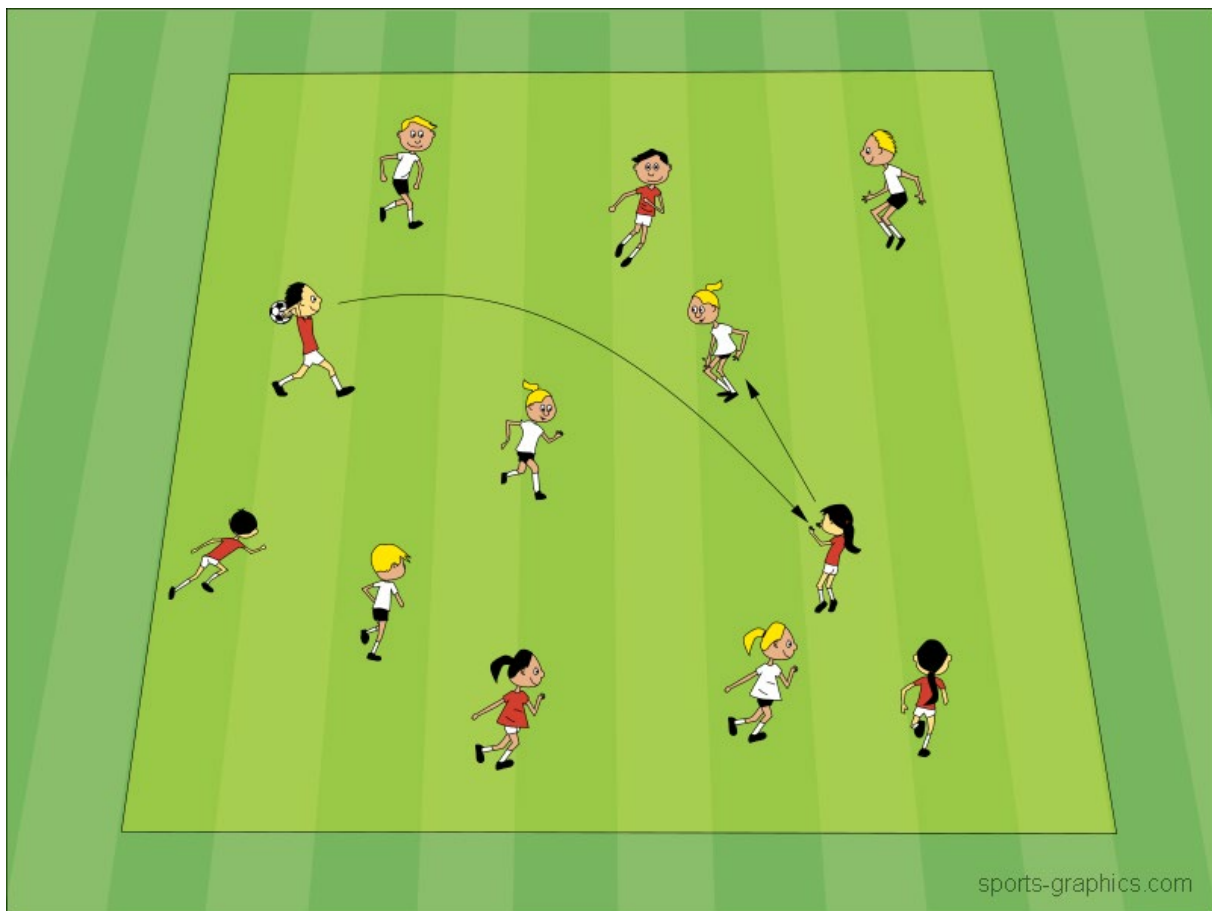
ABLAUF

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

VARIATIONEN

- **Vielfältige Bewegungsaufgaben** einbauen (siehe Hinweise auf Seite 2)
- Mehrere Bälle benutzen
- Unterschiedliche Bälle benutzen (Basketball, Football, Tennisball etc.)
- 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

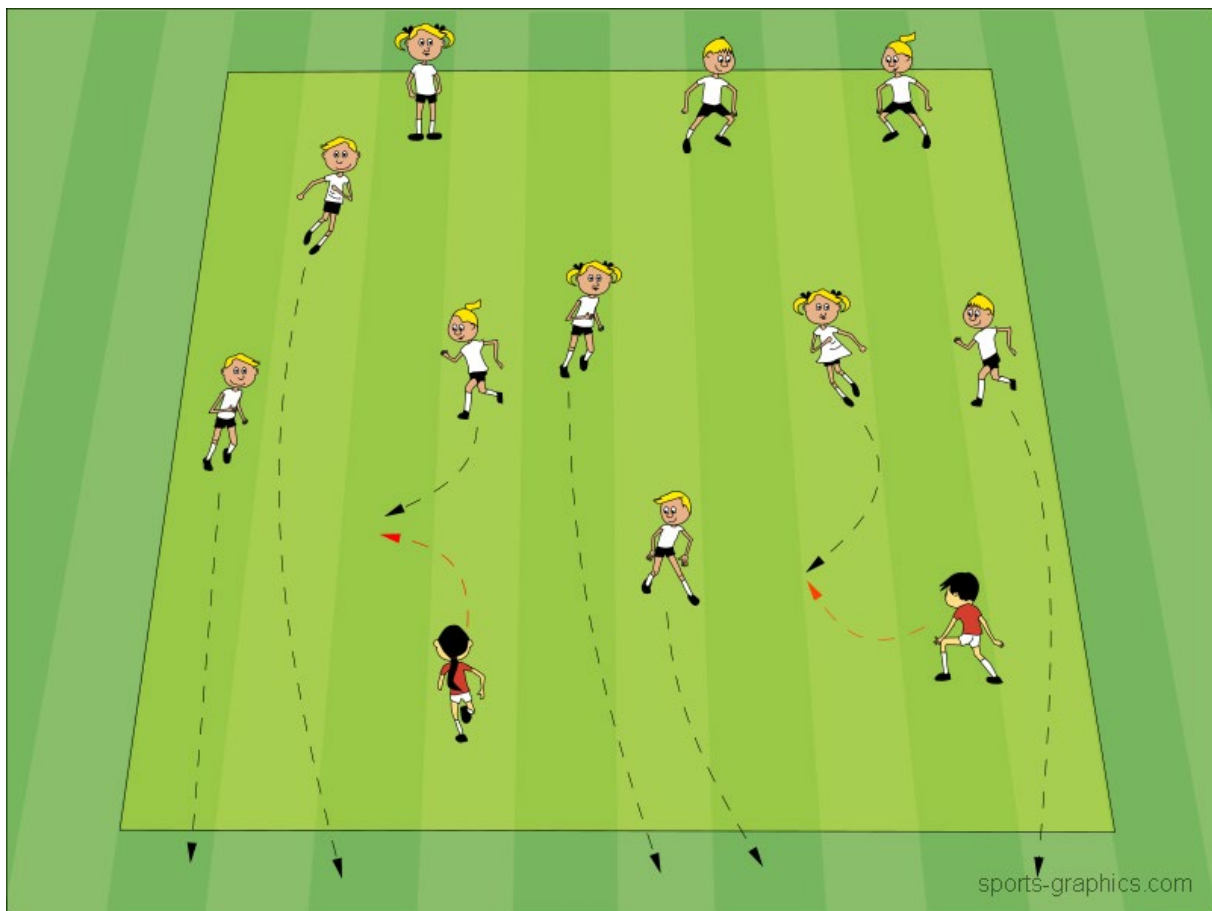
ABLAUF

- 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

- **Vielfältige Bewegungsaufgaben** einbauen (siehe Hinweise auf Seite 2)
- 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

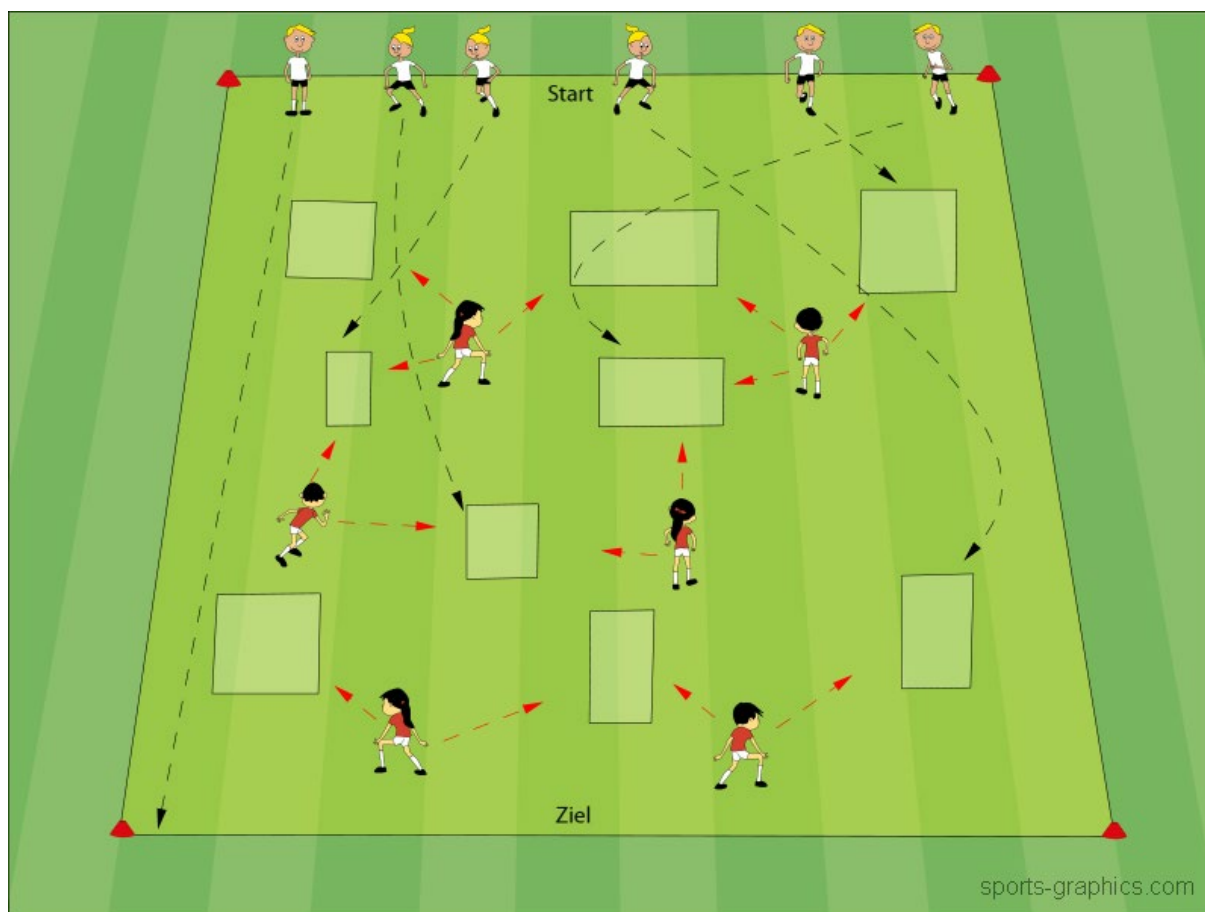
ABLAUF

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

VARIATIONEN

- **Vielfältige Bewegungsaufgaben** einbauen (siehe Hinweise auf Seite 2), z.B.: 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 Spieler haben einen Ball am Fuß
- Nur die Spieler haben einen Ball am Fuß. Die Fänger müssen den Ball klären, um einen Spieler zu fangen
- Wettbewerb: Welcher Spieler 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

- **Vielfältige Bewegungsaufgaben** einbauen (siehe Hinweise auf Seite 2)
- Verhältnis Insel-Fänger-Kinder variieren
- Fänger werfen (Soft-)Bälle, anstatt zu fangen
- Beide Teams mit Ball am Fuß
- Nur Team 1 mit Ball am Fuß, Team 2 muss den Ball klären, um einen Spieler zu fangen