

# 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
<b>MEIN KUMPEL UND ICH</b>	<b>Individuelle Ballkontrolle + Zusammenspiel:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Dribbeln + Passen + Ballmitnahme (flach) + Schießen</li> <li>• Spielerisches, implizites Techniklernen in den Spielformen</li> </ul>	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
<b>TRAININGSART</b>	Allgemeines Spiel / Spielerische Übungsform	Spielform	Spielform
<b>ANTEIL AM TRAINING</b>	25%	40%	35%
<b>BEI 75 MINUTEN TRAININGSZEIT</b>	18 Minuten	30 Minuten	27 Minuten
<b>TRAININGSINHALT</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Fangspiele (mit vielfältigen Bewegungsaufgaben)</li> <li>• <b>Vielseitigkeit mit Ball</b></li> <li>• Ballschule</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Dribbelfußball (1gg1 + Torwart, 2gg2 + Torwart)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Freie Spielformen (3gg3 + Torwart)</li> <li>• Funino</li> </ul>

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.

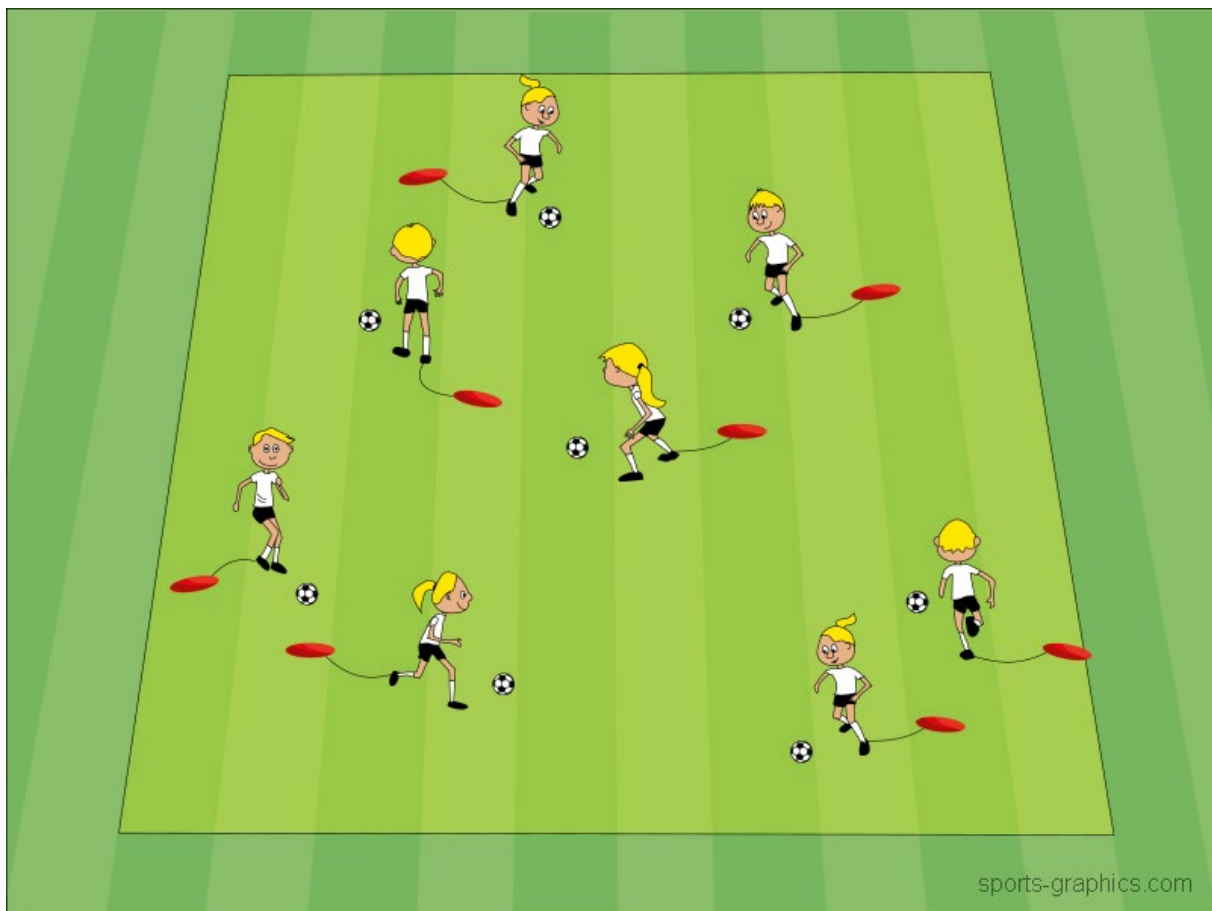
## HINWEISE ZUR PHASE 1 – SPIELERISCHES ÜBEN – VIELSEITIGKEIT MIT BALL

- 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

Feuerwehr: Ballon-Dribbeln .....	3
Dribbler und Balddiebe.....	4
Dribbler und Balddiebe im Team.....	5
Dribbler und Störenfriede .....	6
Linienflucht.....	7
Chinesische Mauer .....	8
Farbendribbeln mit Gegenspieler .....	9
El Chaos: 1 gegen 1.....	10
Dribbel-Spiel Lionel Messi .....	11
1 gegen 2 .....	12
Tunnel & Brücke .....	13
Passwettkampf .....	14
Zauberer: Kugel-Fußball .....	15
Torschuss-Rundlauf .....	16

## Feuerwehr: Ballon-Dribbeln



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

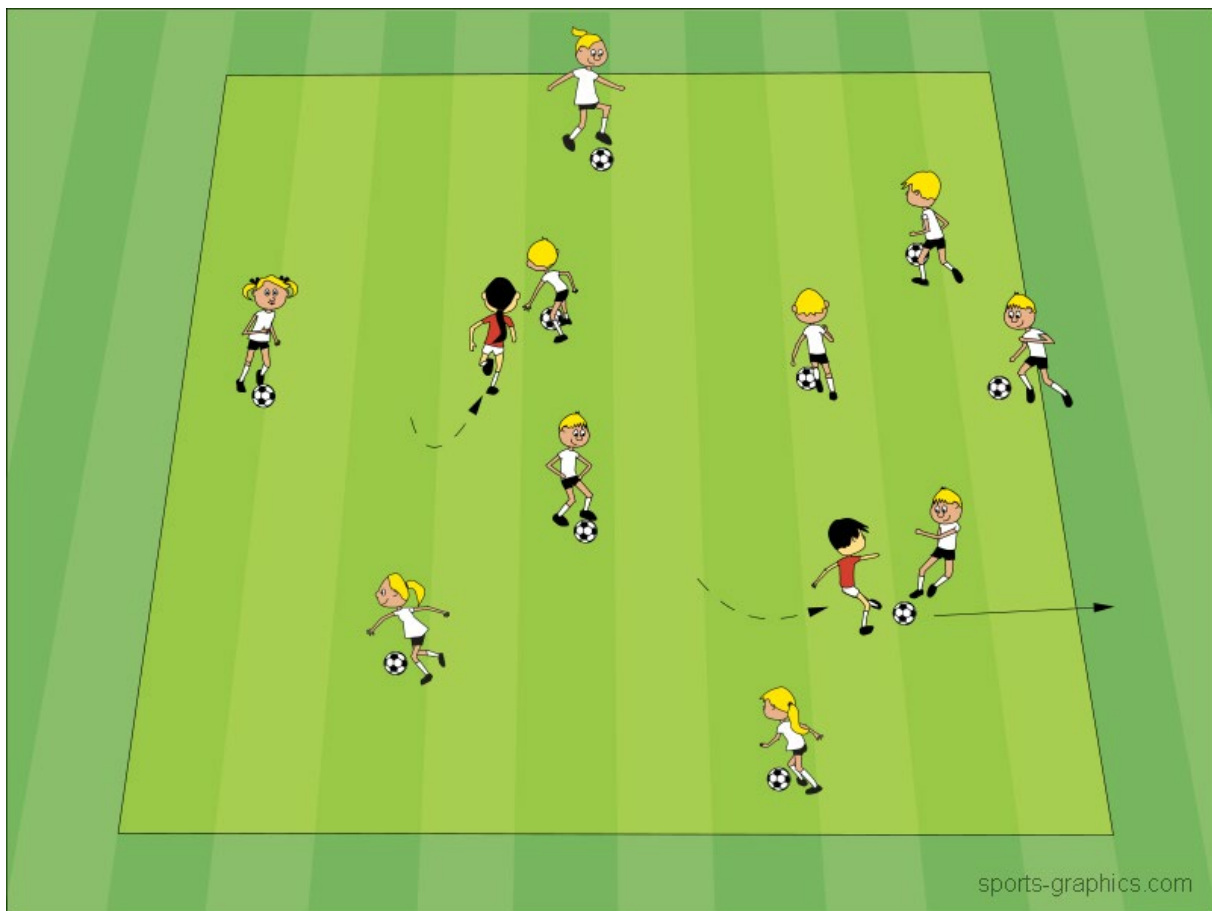
### ABLAUF

- 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

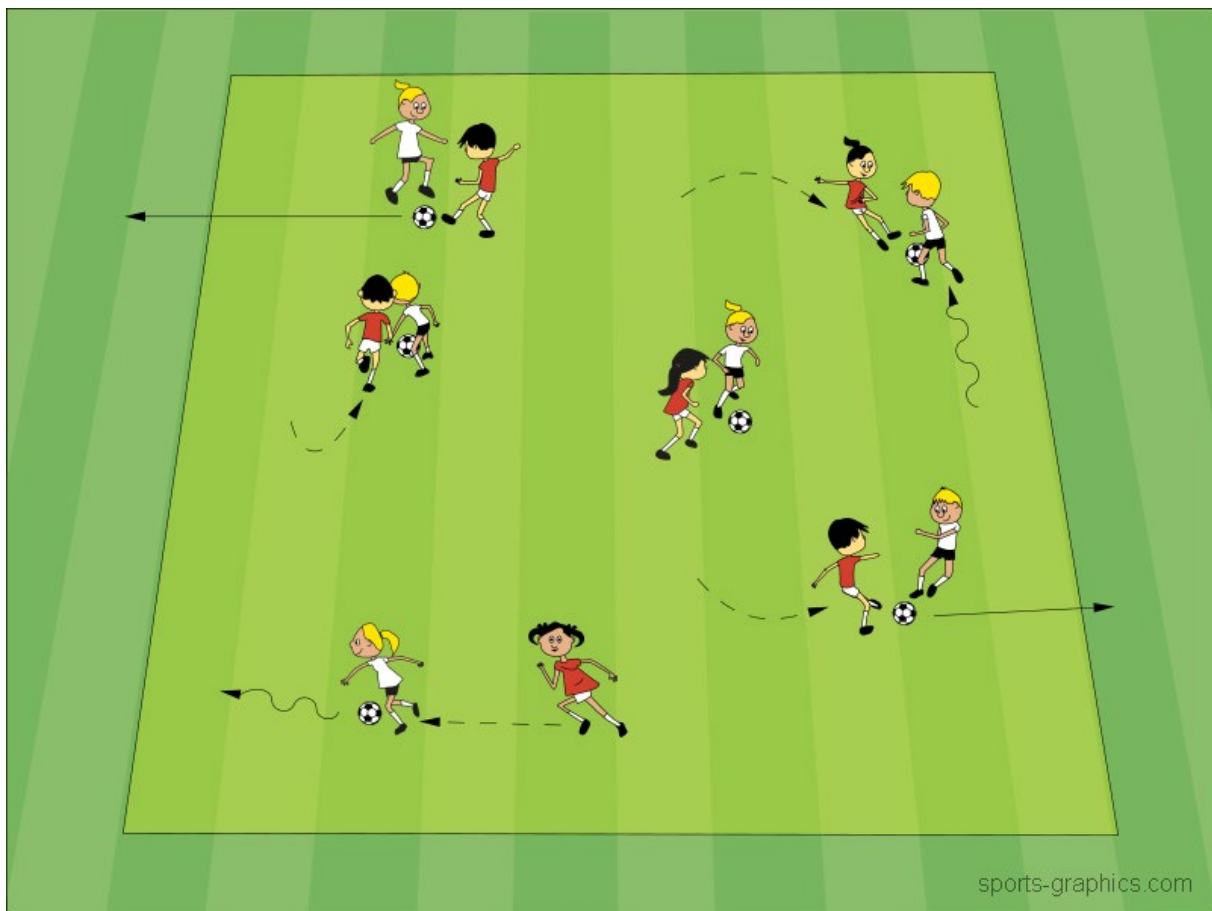
### ABLAUF

- 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

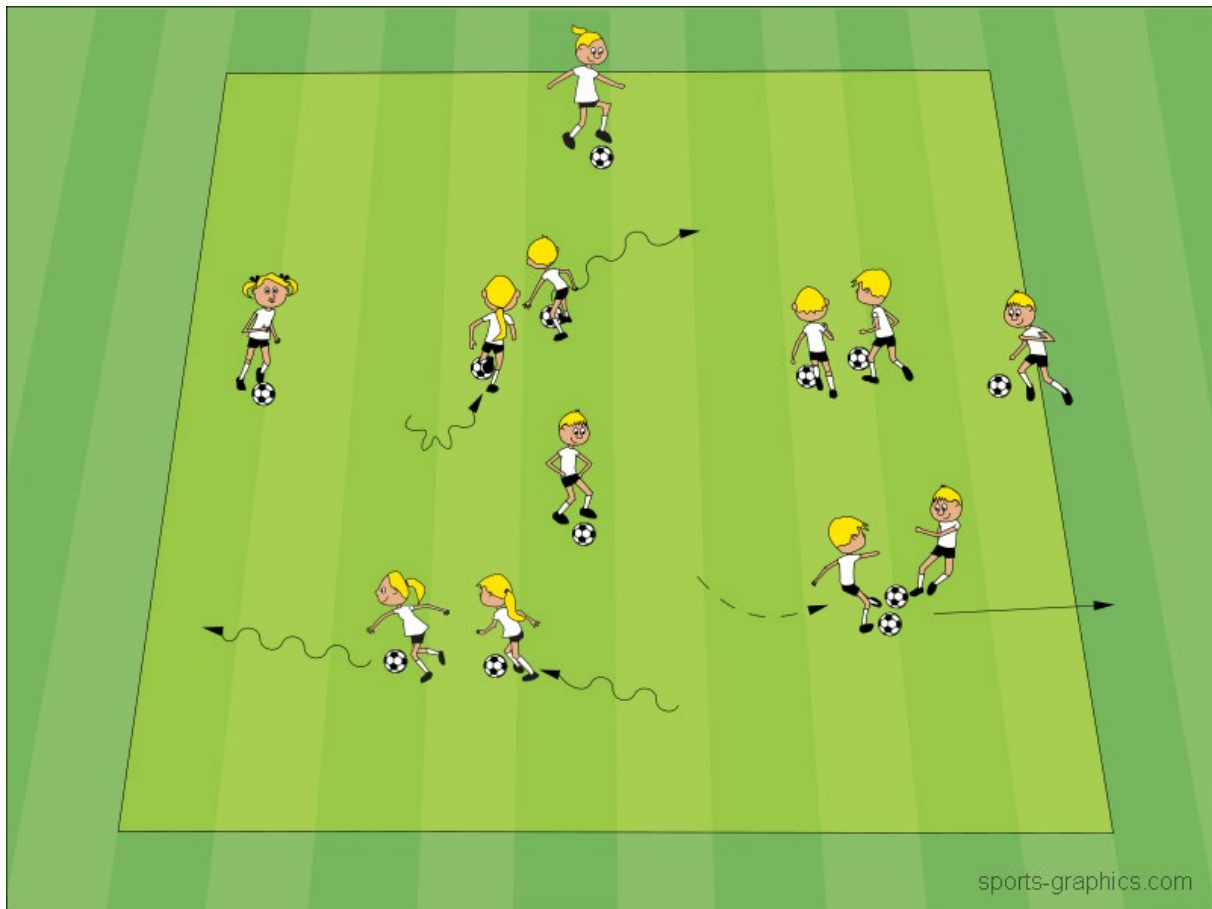
### ABLAUF

- 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

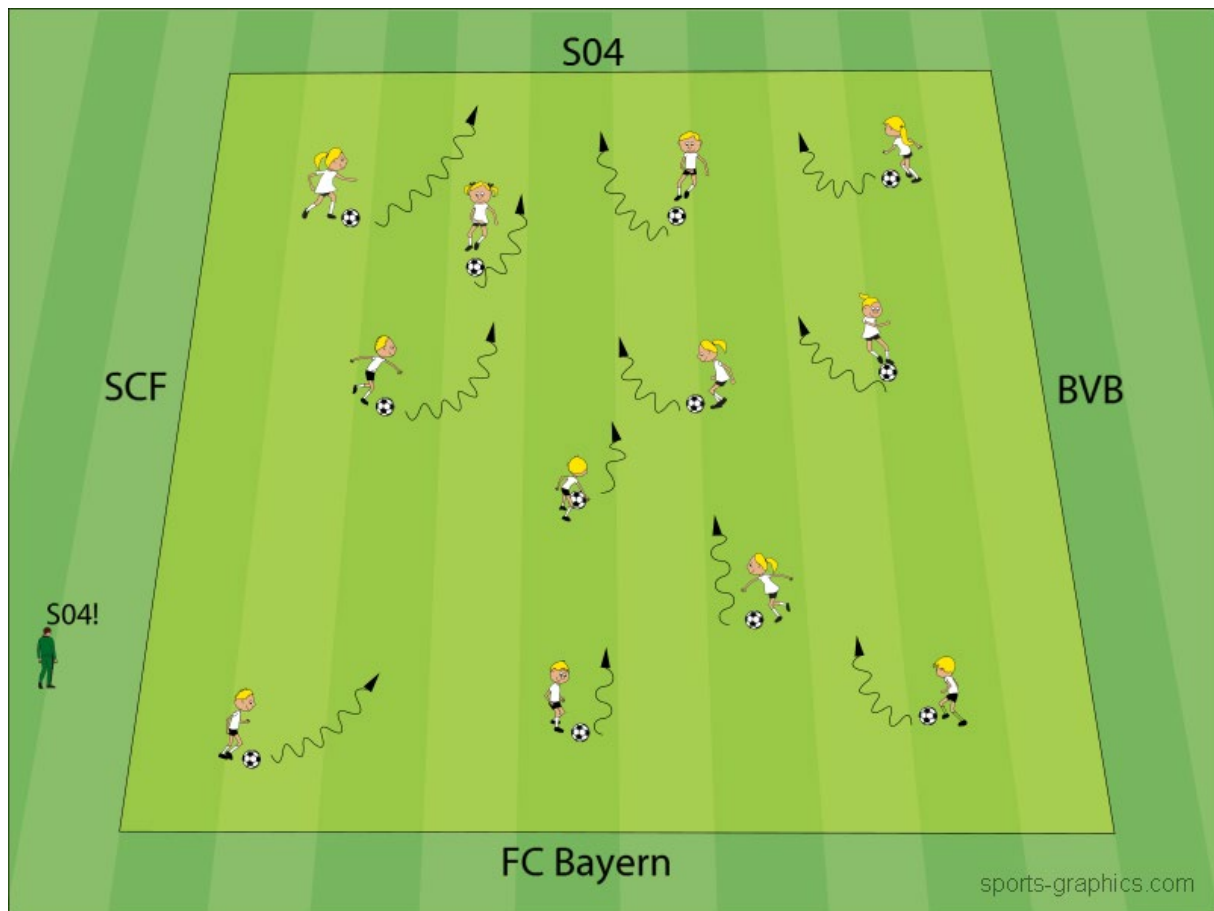
### ABLAUF

- 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

## Linienflucht



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

### ABLAUF

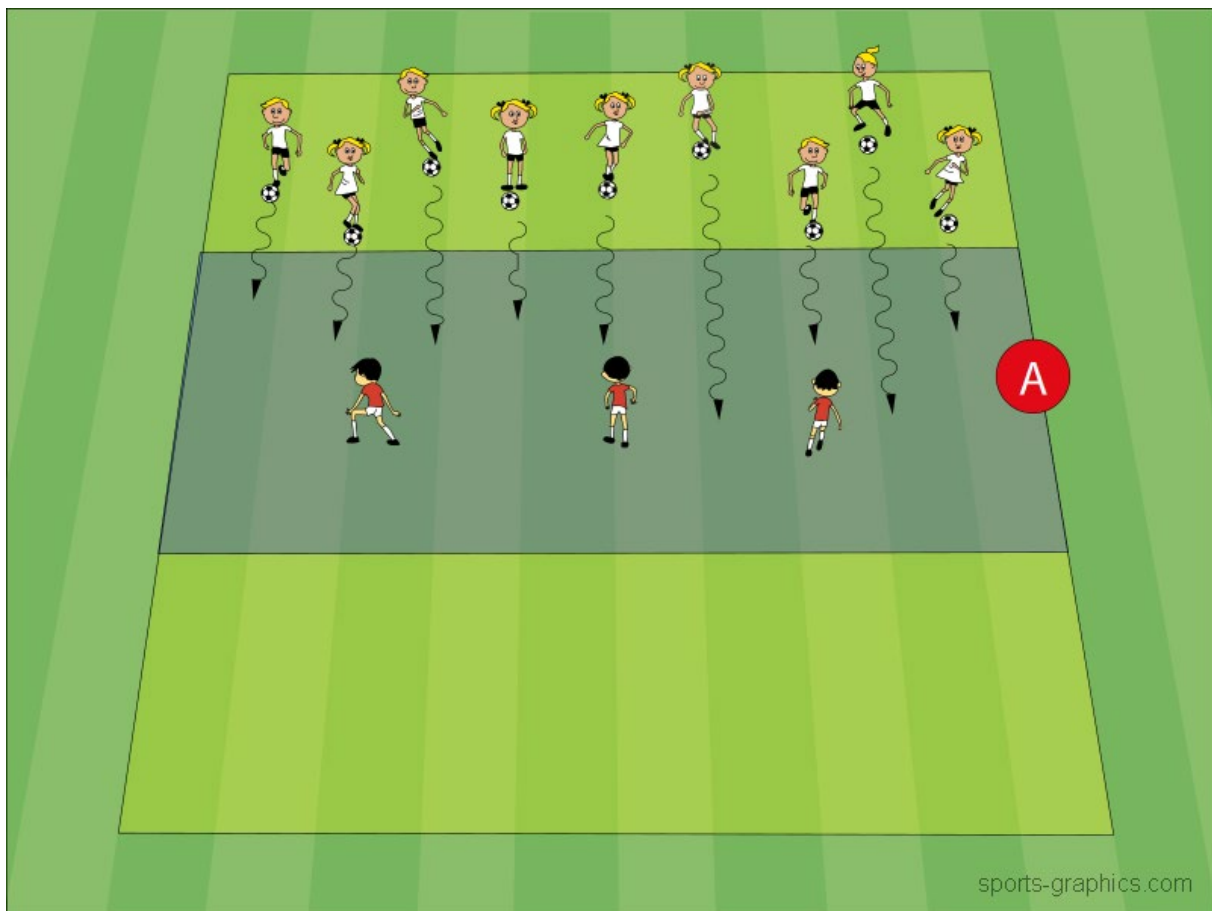
- Die Kinder dribbeln frei im Feld. Jeder Linie ist eine Mannschaft zugeordnet
- Der Trainer ruft eine Mannschaft auf. Die Kinder dribbeln so schnell wie möglich über die Seitenlinie, die der Mannschaft zugeordnet ist

### VARIATIONEN

- Der Trainer ruft nur die Mannschaftsfarben
- Der Trainer zeigt nur die jeweiligen Farben, in dem er Hütchen in der Farbe hochhält
- Andere Bezeichnungen für die Linien wählen (Früchte, Spieler:innen, usw.)
- Der Trainer ruft zusätzlich auch Zahlen. Auf das Kommando müssen sich Gruppen in der genannten Anzahl auf dem Feld zusammenfinden
- Weitere Aufgaben ausdenken (z.B. Feuer-Wasser-Sturm-Aufgaben, Finten, Technikübungen)
- Das letzte Kind absolviert eine Bewegungsaufgabe
- Das Kind, das zuerst da ist, bekommt einen Punkt
- Die Spieler müssen nur über die Seitenlinien dribbeln, wenn der Trainer zu seinem Kommando „Los“ ruft, ansonsten müssen die Spieler im Feld bleiben (Kommando-Pimperle-Regel)
- Statt über Linien müssen die Kinder in markierte Felder dribbeln
- Mit unterschiedlichen Bällen dribbeln



## Chinesische Mauer



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

### ABLAUF

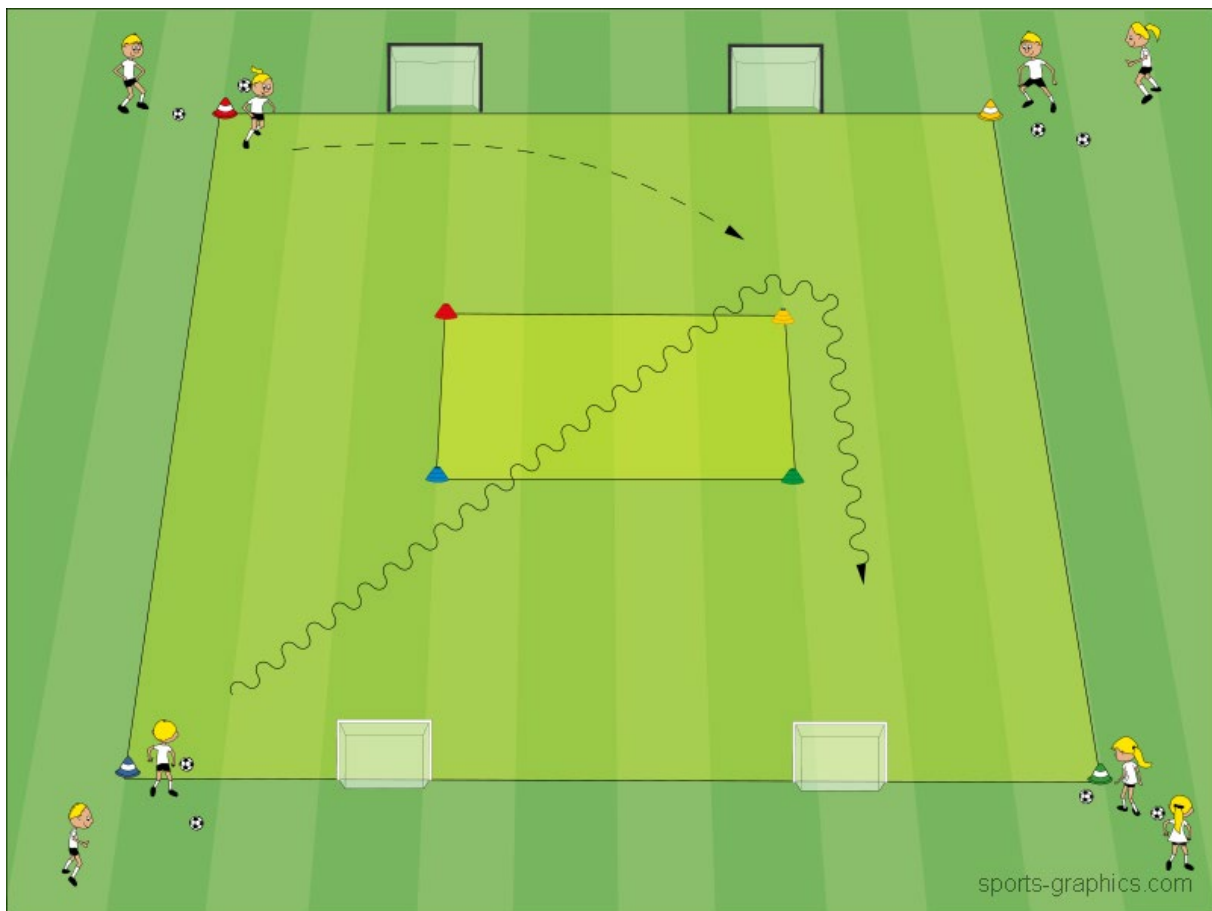
- Die Kinder starten gleichzeitig und versuchen auf die andere Seite zu dribbeln
- Die Fänger versuchen in der Mittelzone (Chinesische Mauer) die vorbeilaufenden Kinder aufzuhalten, indem sie deren Ball wegsitzeln
- Anschließend geht es von der anderen Seite weiter

### 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



## Farbendribbeln mit Gegenspieler



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

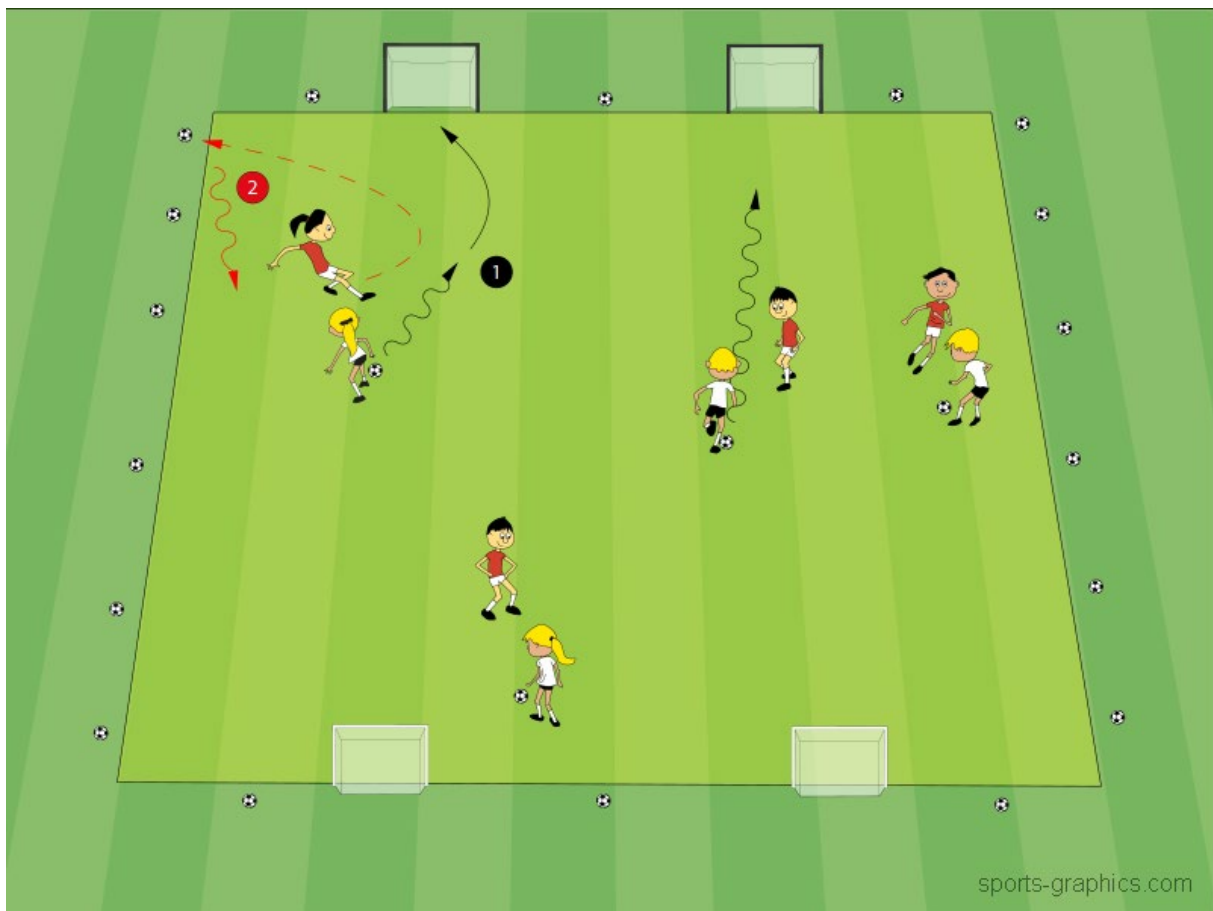
### ABLAUF

- 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

## El Caos: 1 gegen 1



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

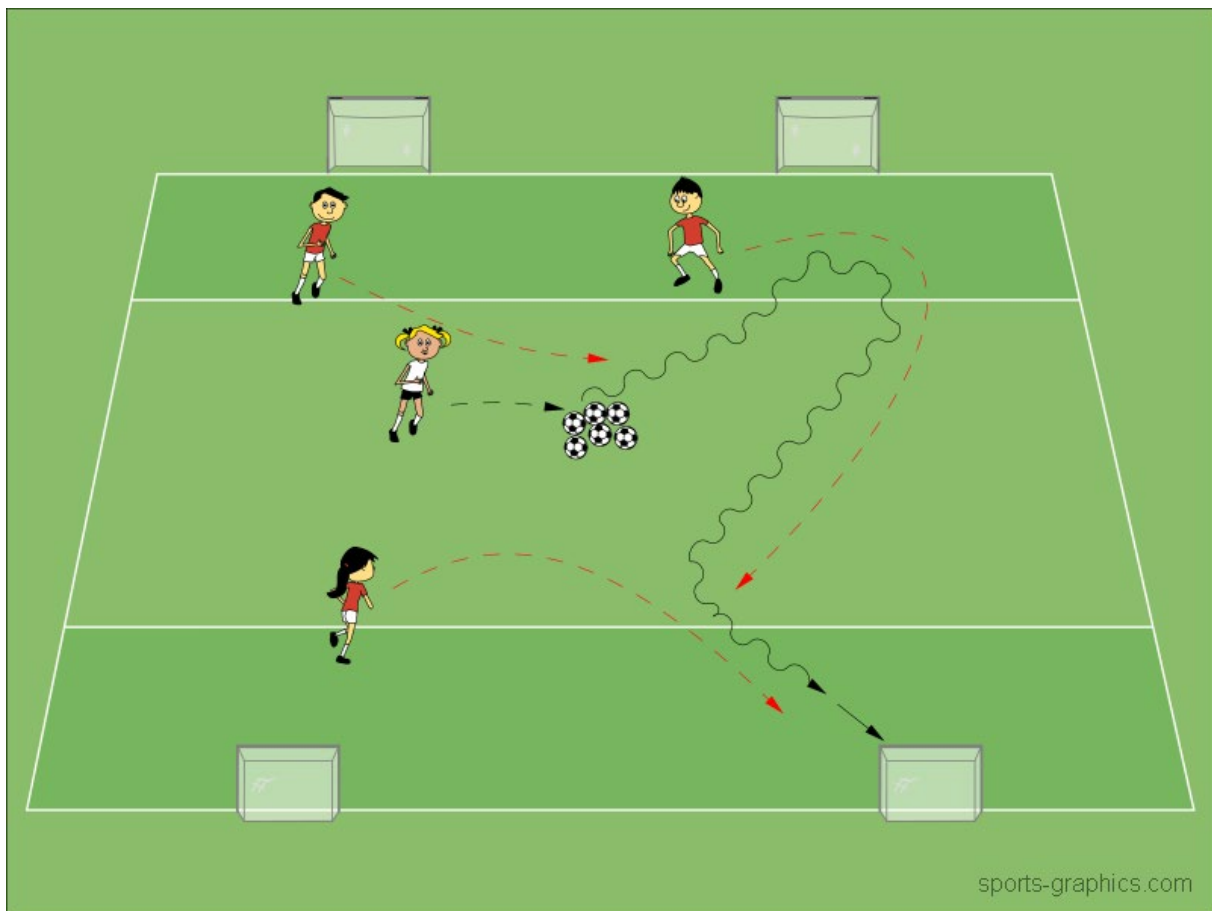
**ABLAUF**

- 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**

- Ohne Bälle am Seitenrand: Der Trainer spielt den Paaren die neuen Bälle zu
- Bei einem Ausball oder Tor holt sich das Paar keinen neuen Ball. Die Kinder dieses Paares bieten sich für andere Paare als Mitspieler an
- Kurze Spielzeit und danach Paare wechseln: Gewinner steigen auf, Verlierer steigen ab  
Torerfolg auf alle 4 Tore möglich
- Wer ein Tor erzielt hat, bleibt in Ballbesitz
- Auf Dribbellinien oder Dribbeltore anstatt auf Minitore spielen
- Auf diagonale Tore spielen: Ein Kind greift auf das Tor links unten und rechts oben an, der andere jeweils auf die anderen beiden Tore (ggf. mit farbigen Hütchen markieren)
- Mit unterschiedlichen Bällen spielen
- 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

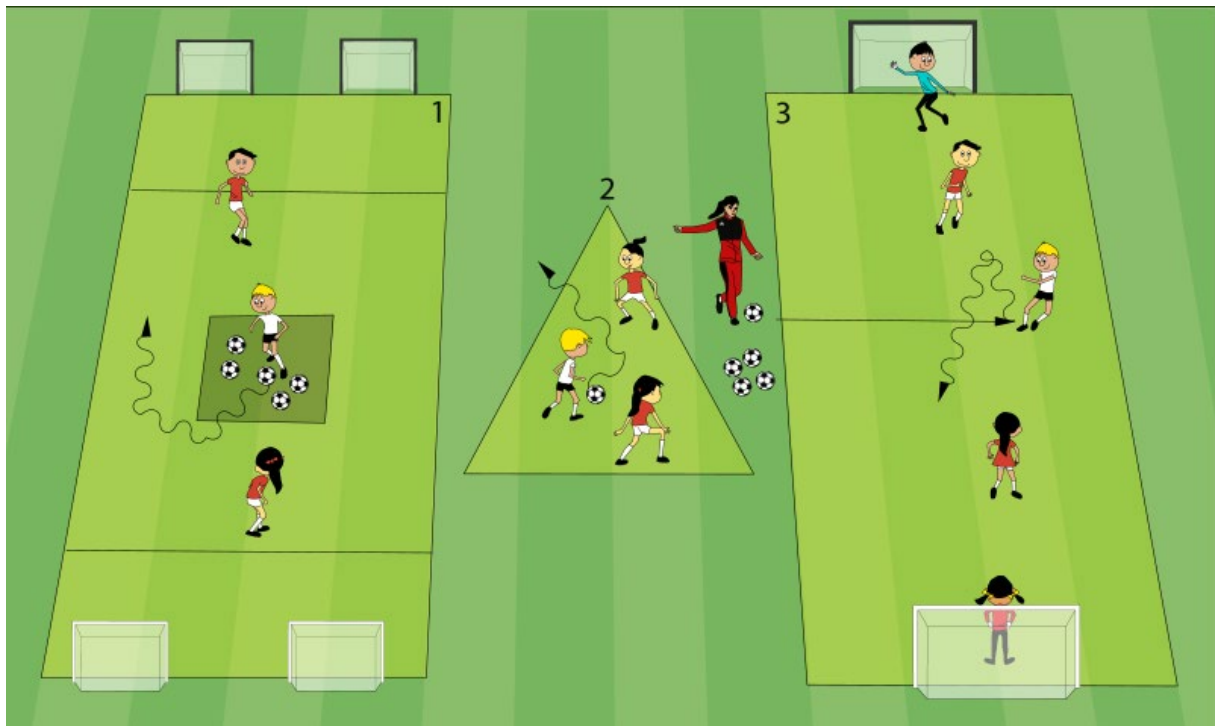
### ABLAUF

- 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

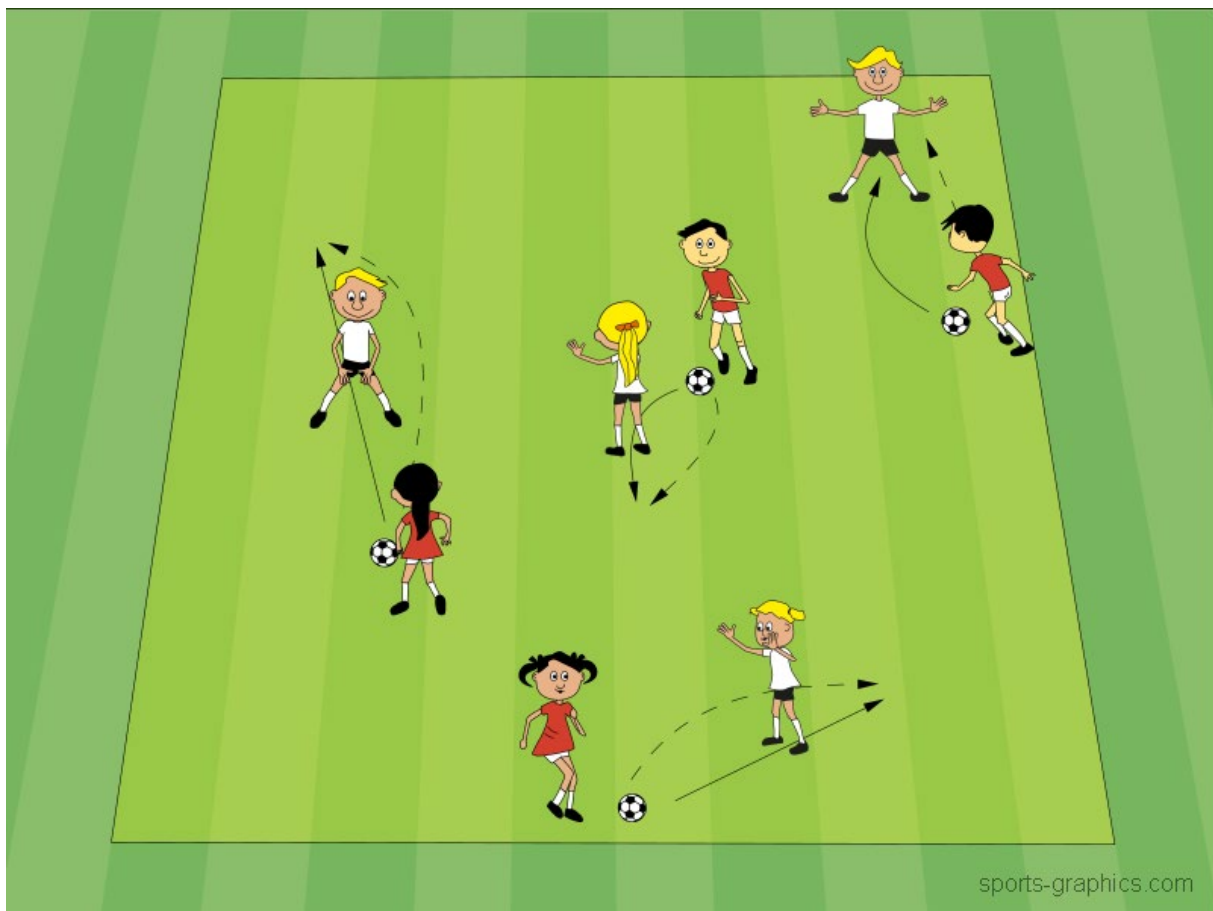
**ABLAUF**

- 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 Zuspield 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?

## Tunnel & Brücke



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

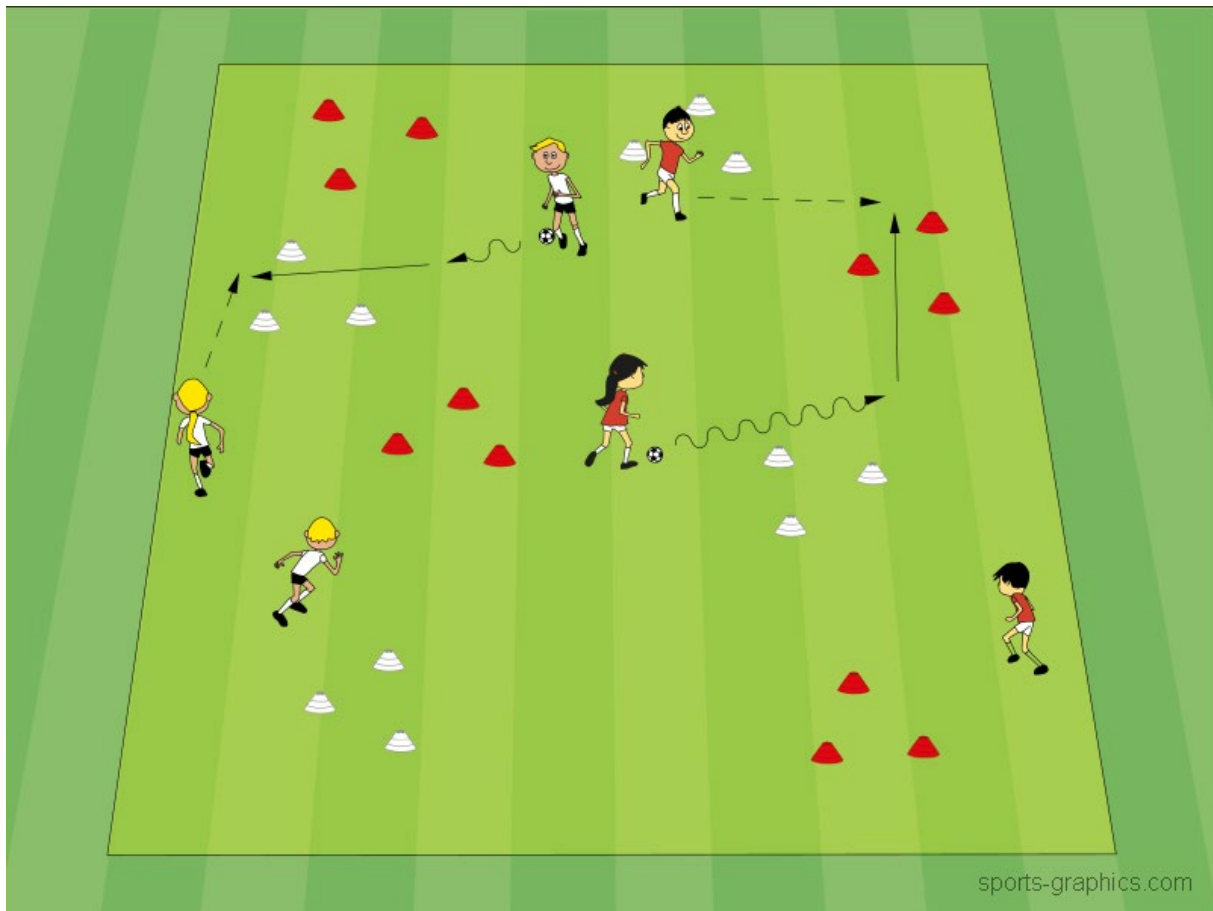
### ABLAUF

- 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

## Passwettkampf



MATERIAL PRO FELD	FELDGRÖSSE	SPIELERANZAHL
Verschiedenfarbige Hütchen, Bälle	Nach Spieleranzahl	Min. 4

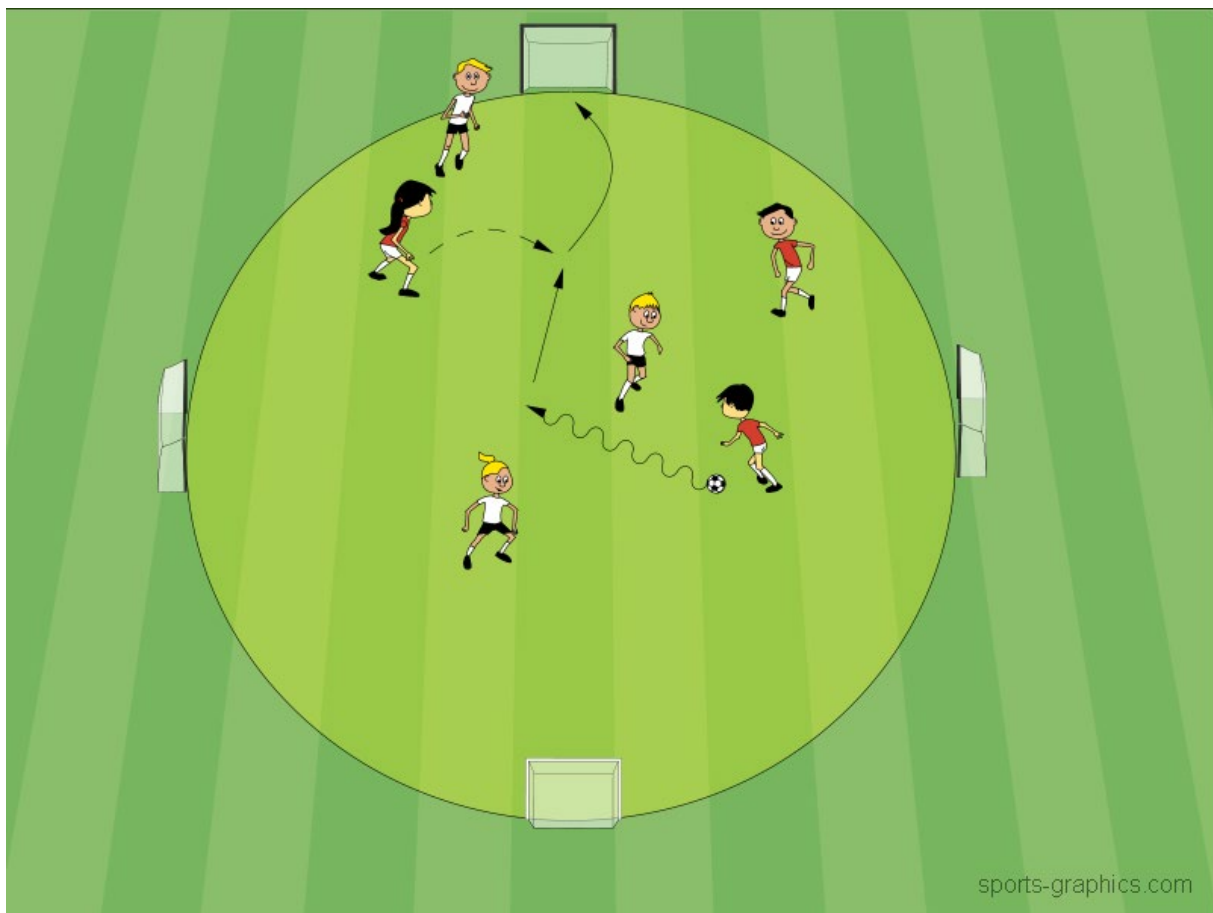
### ABLAUF

- Jedem Team (2-4 Kinder) 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
- Welches Team schafft die meisten Pässe in einem vorgegebenen Zeitraum?

### VARIATIONEN

- Mit 3 oder 4 Teams spielen
- Alle Dreiecke dürfen von allen Teams durchpasst werden, aber die Teams dürfen weiterhin nicht zweimal hintereinander durch das gleiche Dreieck passen
- Jedes Team hat einen Störspieler, der versucht, bei anderen Teams den Ball zu erobern und über eine Linie zu dribbeln

## Zauberer: Kugel-Fußball



MATERIAL PRO FELD	FELDGRÖSSE	SPIELERANZAHL
4 Minitore, 4 Leibchen	Kreis-Durchmesser: 20m	8

### ABLAUF

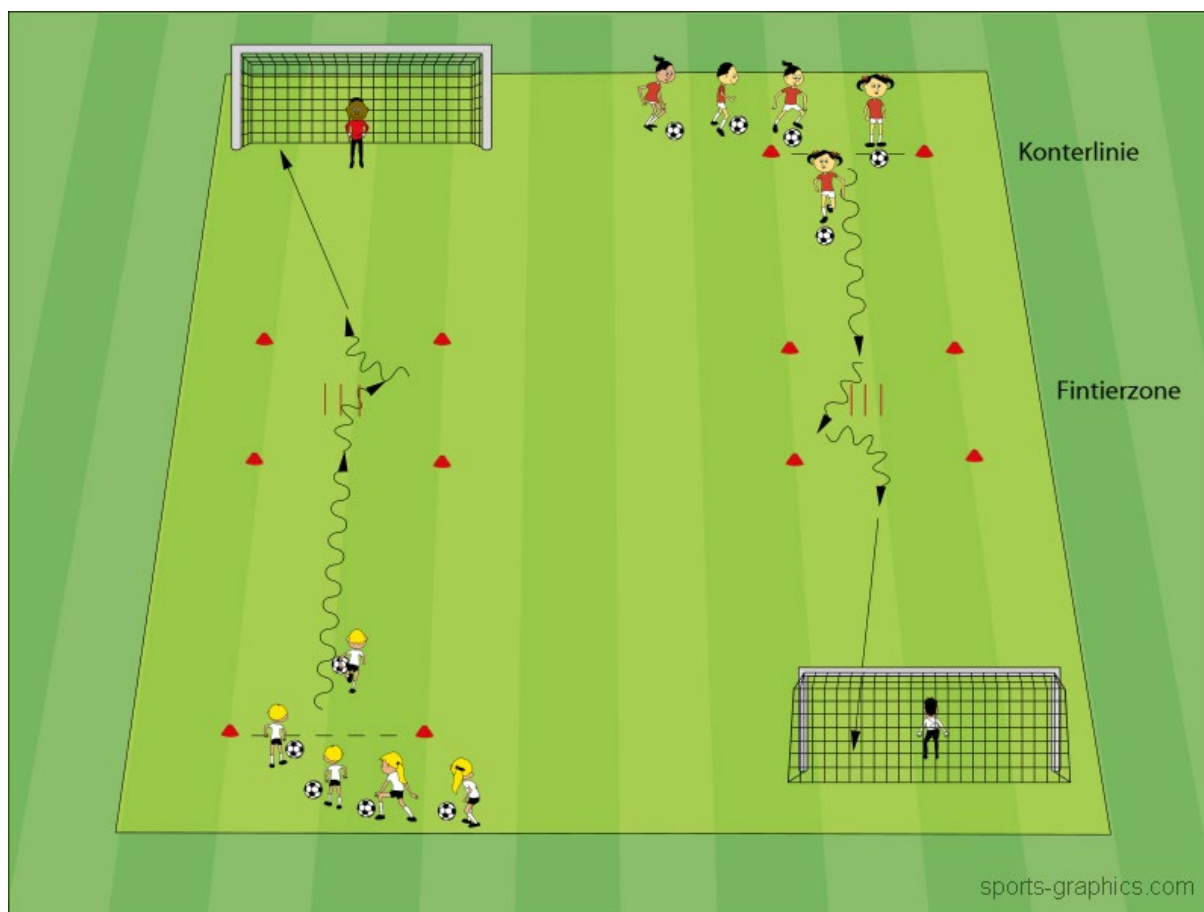
- Die kleinen Zauberer zanken sich um die Zauberkekeln: Welche Zauberer schaffen es, sich die Kekeln zu sichern und in ihr Schloss zu bringen?
- 3 gegen 3 auf 4 Tore: Beide Teams dürfen in allen Toren Treffer erzielen
- Nach jedem Treffer oder Ausball spielt der Trainer einen neuen Ball ein

### VARIATIONEN

- Handball spielen: Pässe nur mit der Hand
- Jedem Team 2 Tore zuordnen
- Nur auf 3 Tore spielen
- Verschiedene Feldformen nutzen
- Unterschiedliche Bälle benutzen



## Torschuss-Rundlauf



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 oder dribbeln um die Stangen 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

**VARIATIONEN**

- Gegenspieler in die Fintierzone stellen, der auf die Konterlinie kontern darf