

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.

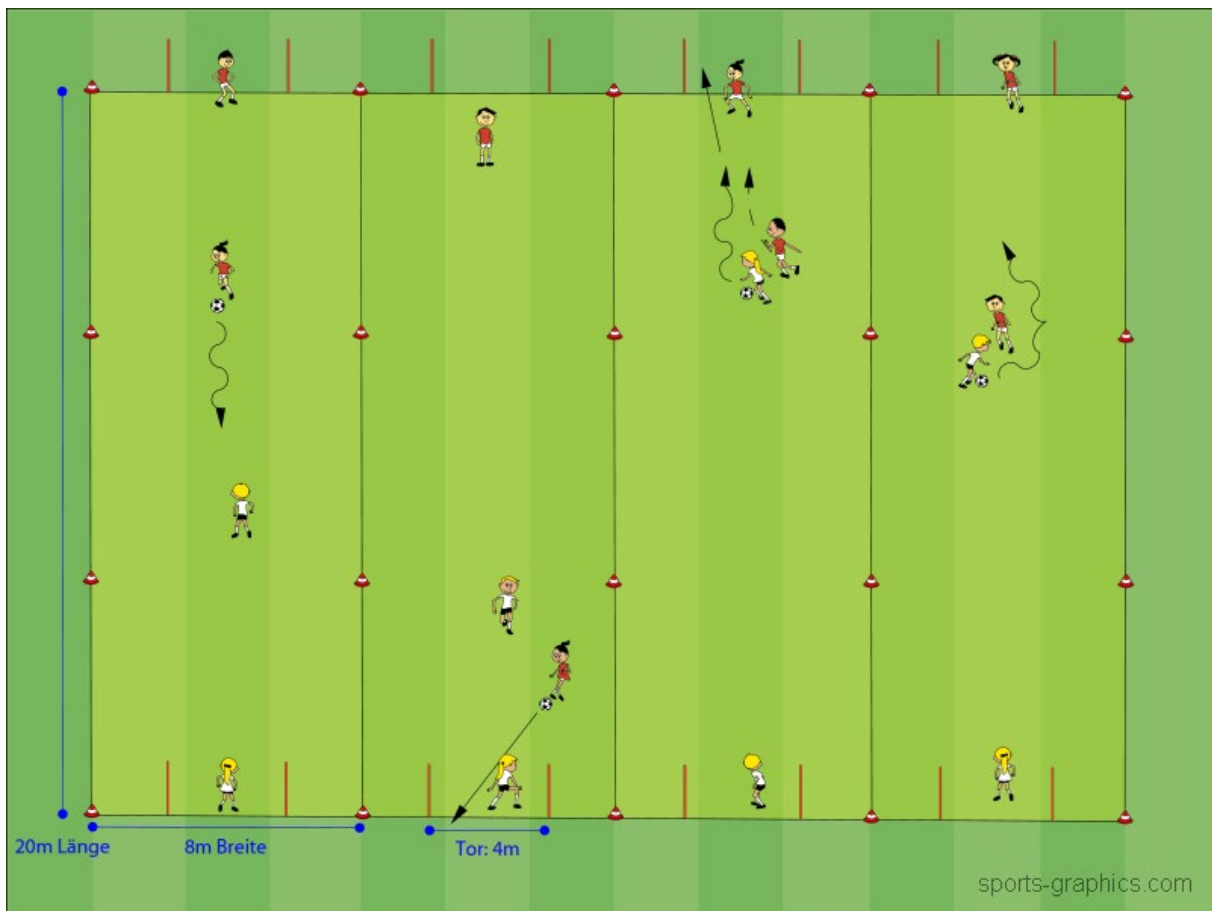
HINWEISE ZUR PHASE 2 – SPIELFORM 1 – DRIBBELFUSSBALL

- 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 1gg1	3
Dribbelfußball 2gg2	4
2 gegen 1 mit Torhüter.....	5
2 gegen 2 auf versetzte Tore	6
2 gegen 2 Liniendribbeln	7
2 gegen 2 auf Mini- und Kleinfeldtore.....	8
Zahlenfußball.....	9

Dribbelfußball 1 gegen 1



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

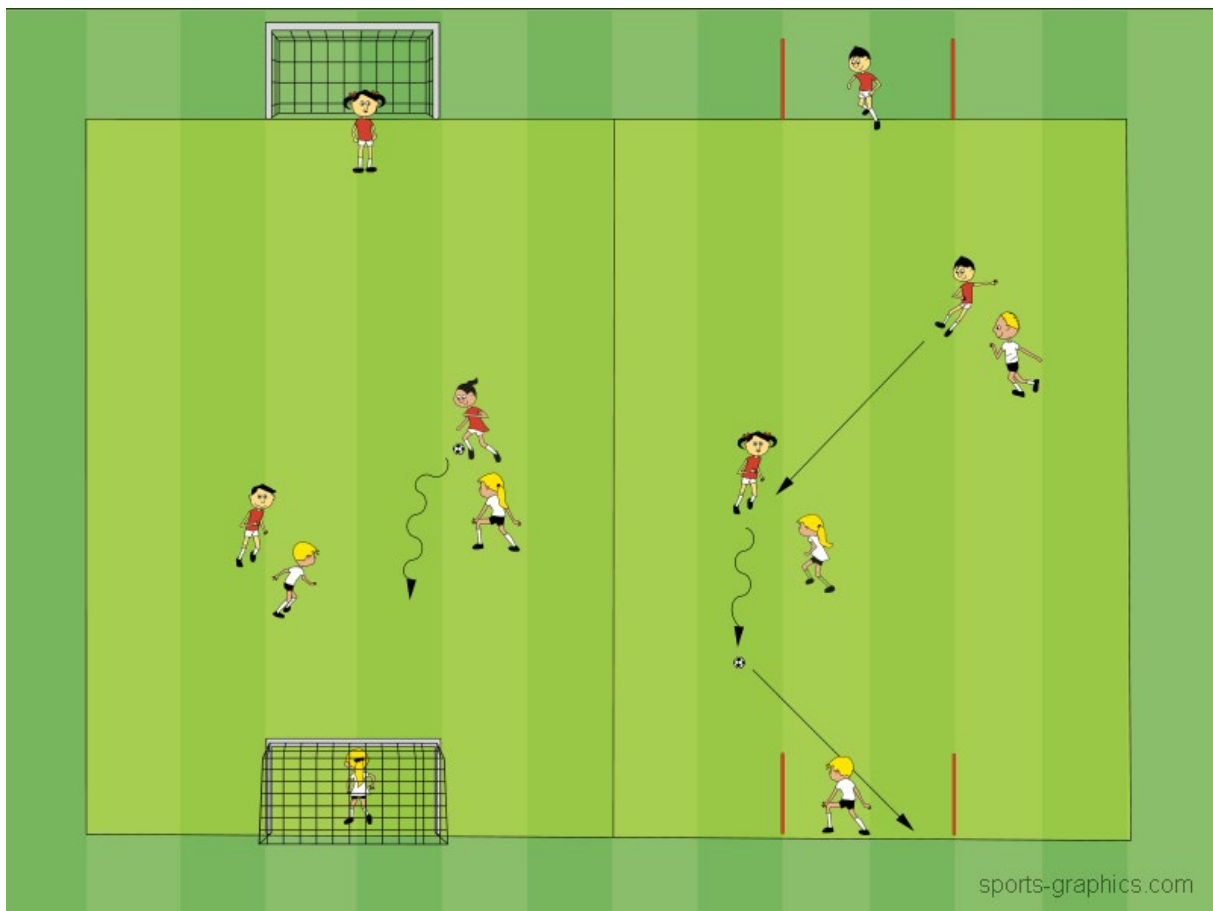
ABLAUF

- 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 ohne Torhüter oder 2 gegen 2 mit Torhütern spielen
 - Mit Rotationsspieler spielen, der nach einem Tor ins Spiel kommt. Beispielhafte Wechselabfolge: Rotationsspieler → Feldspieler → Torhüter → Rotationsspieler
 - Für pausierende Spieler Minifelder aufbauen (z.B. 1gg1 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 „letzten“ bis zum „ersten“ 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

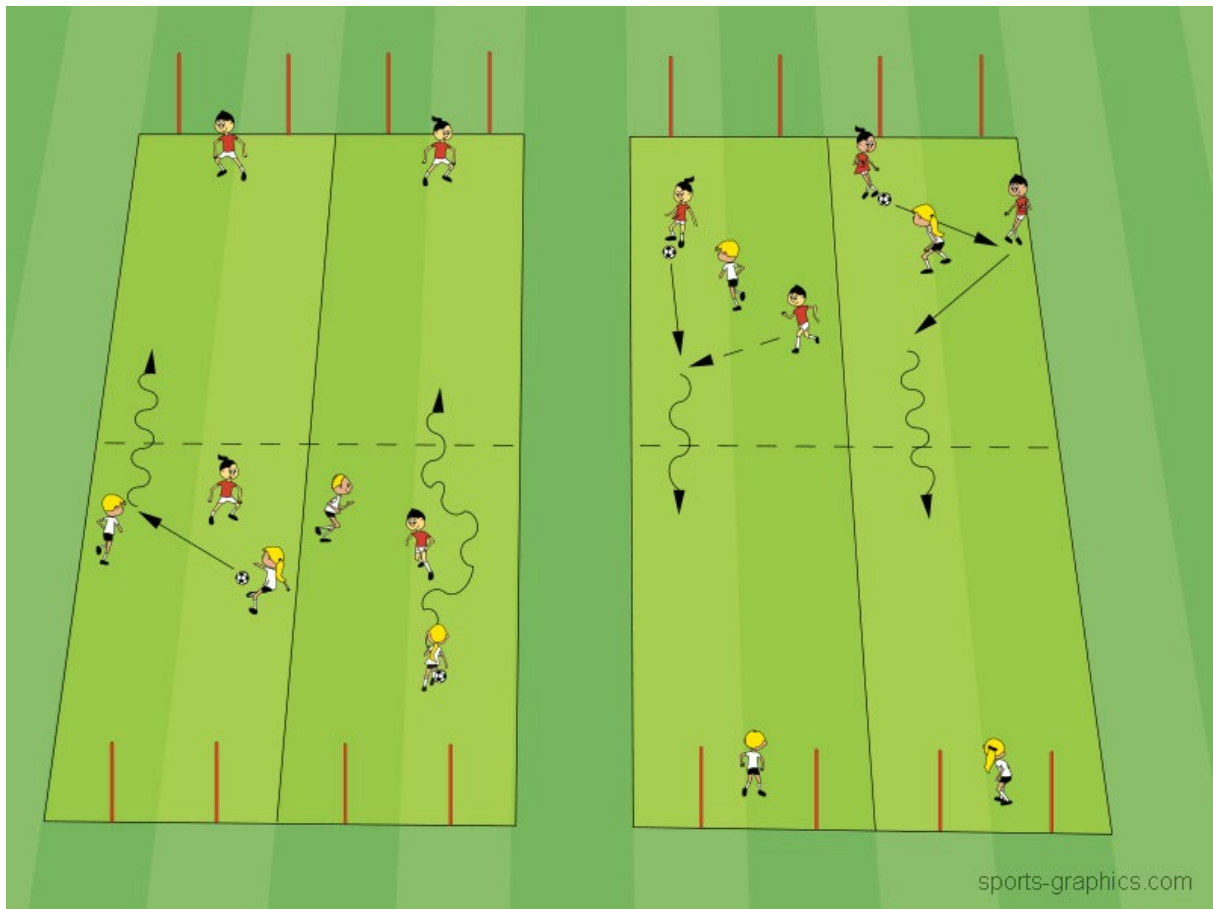
ABLAUF

- 3 gegen 3 in jedem Feld (Ein Torhüter und 2 Feldspieler pro Team)
- Eindribbeln bei Ausball, statt Eckball wieder vom eigenen Torhüter 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

- Mehrere Felder aufbauen
- Schusszonen markieren. Torerzielung nur in den Schusszonen erlaubt
- 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. 1gg1 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 „letzten“ bis zum „ersten“ Feld nach und nach verkleinern
- In jedem Feld mit einem anderen altersgerechten Ball spielen (z.B. unterschiedliche Ballgrößen, Bälle aus anderen Sportarten)

2 gegen 1 mit Torhüter



MATERIAL PRO FELD	FELDGRÖSSE PRO FELD	SPIELERANZAHL
Pro Feld: 6 Hütchen, 2 Leibchen, 2 Minitore	L: 26m B: 13m	Min. 4

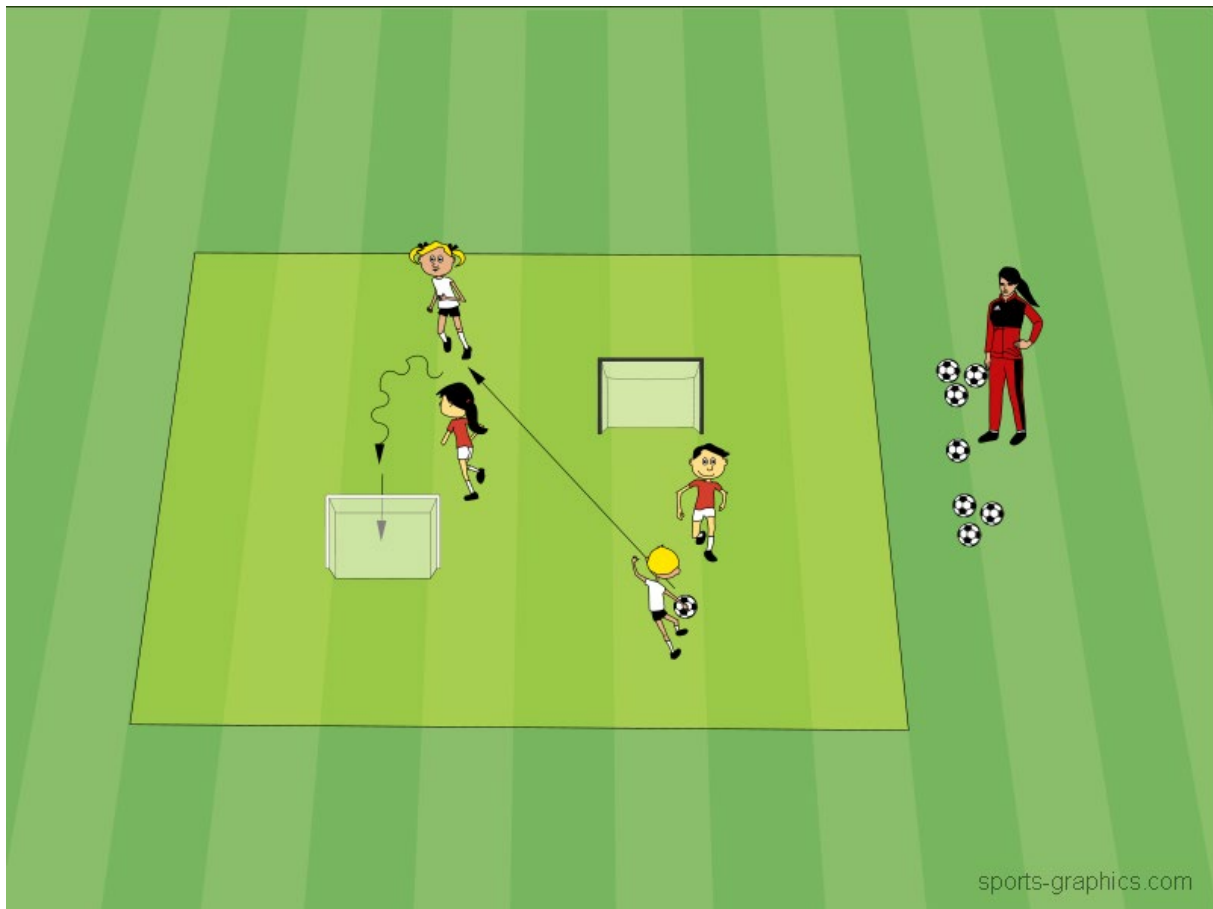
ABLAUF

- Ein Funino-Feld halbieren und eine Mittellinie markieren
- 2 Angreifer starten an ihrer Grundlinie gegen den ersten Verteidiger und versuchen die Mittellinie per Dribbling zu überqueren
- Nach dem erfolgreichen Liniendribbling schnell den Abschluss auf das Stangentor suchen, in dem der zweite Verteidiger steht
- Der erste Verteidiger darf mit nach hinten verteidigen, wenn er überspielt wurde
- Bei Balleroberung Konter der Verteidiger auf das Stangentor der Angreifer
- Nach dem Ende der Aktion wechseln die Aufgaben und das Spiel startet von der anderen Seite

VARIATIONEN

- Der Angreifer ohne Ball startet nicht mit von der Grundlinie, sondern hinter oder neben dem ersten Verteidiger (neue 2-gegen-1-Situationen)
- Der erste Verteidiger darf nicht mit nach hinten verteidigen, wenn er überspielt wurde
- Die Mittellinie muss nicht überdribbelt werden, sondern kann auch mit einem Pass in die Tiefe überspielt werden

2 gegen 2 auf versetzte Tore



MATERIAL PRO FELD	FELDGRÖSSE	SPIELERANZAHL
4 Hütchen, 2 Leibchen, 2 Minitore	L: 15m B: 15m	4

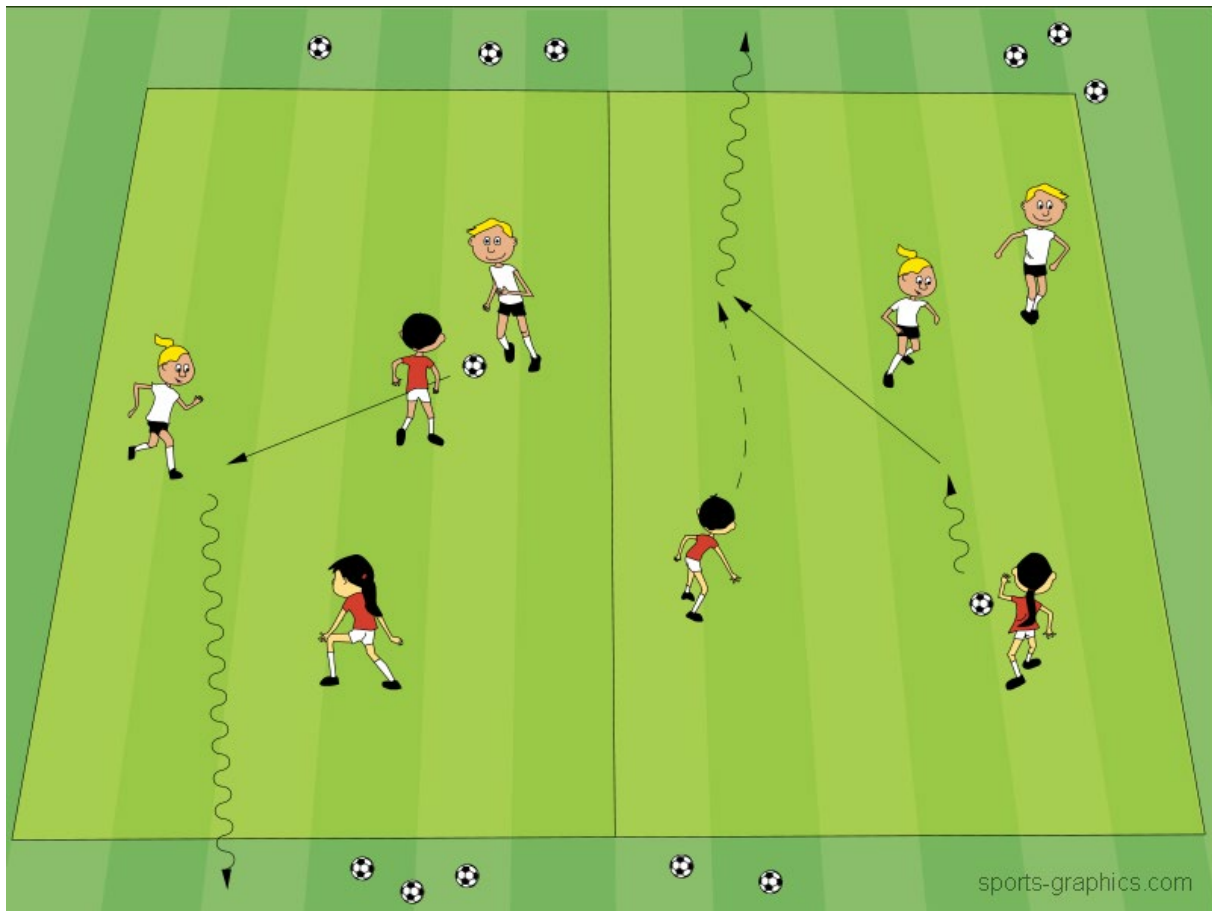
ABLAUF

- 2 gegen 2 auf 2 Minitore, die versetzt zueinander im Feld stehen (siehe Grafik)
- Bei Tor oder Ausball schnell neue Bälle ins Feld spielen

VARIATIONEN

- Im 1 gegen 1 spielen
- Bei ungleicher Spielerzahl mit neutralem Spieler spielen
- Beide Tore einmal drehen, sodass die Öffnung nach außen zeigt
- Direkt erzielte Tore zählen doppelt

2 gegen 2 Liniendribbeln



MATERIAL PRO FELD	FELDGRÖSSE PRO FELD	SPIELERANZAHL PRO FELD
9 Hütchen, 4 Leibchen	L: 20m B: 10m	4

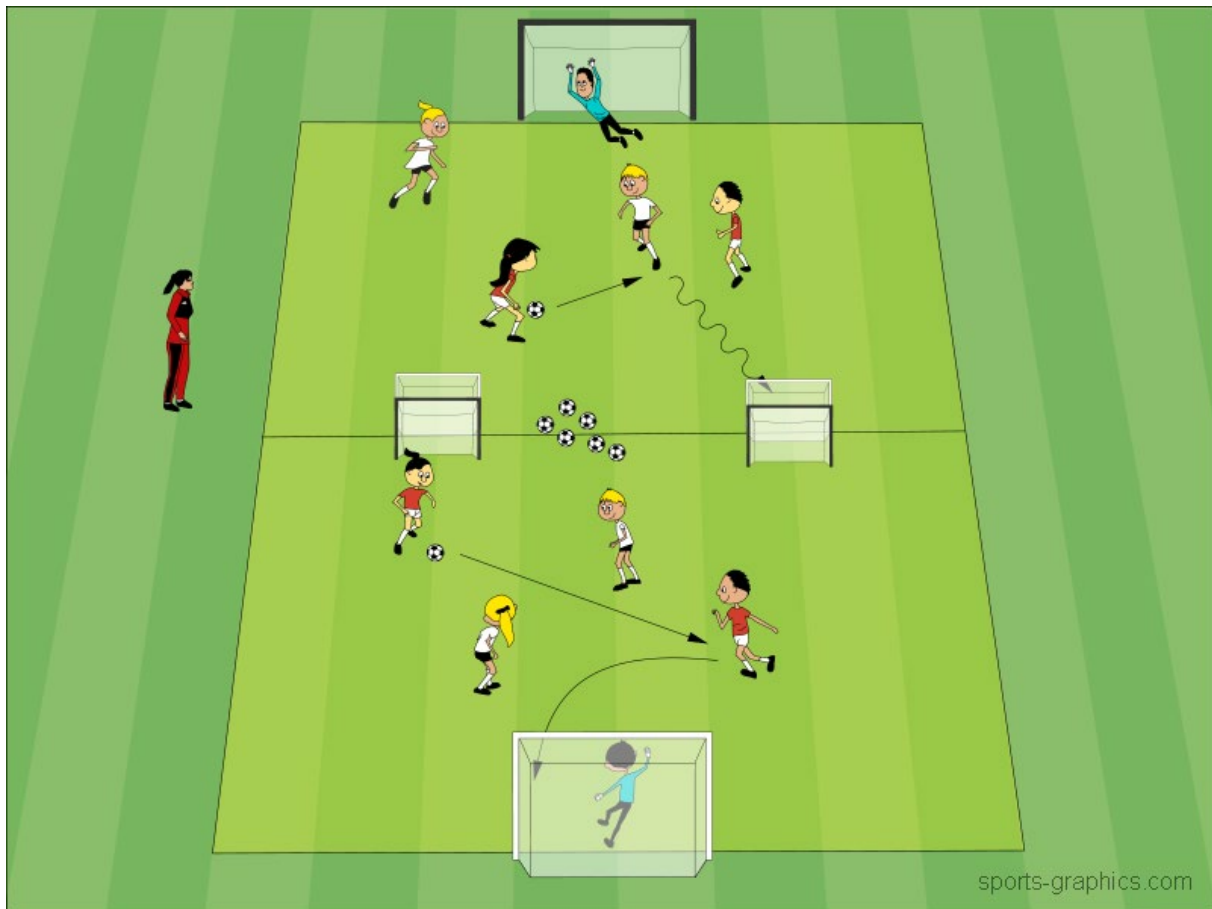
ABLAUF

- 2 gegen 2 auf Dribbellinien (in der Grafik sind 2 Felder nebeneinander aufgebaut)
- Torerzielung durch Dribbling über gegnerische Grundlinie

VARIATIONEN

- Im 1 gegen 1 spielen
- Einen Neutralen pro Feldhälfte an einer Seitenlinie, der beim Team in Ballbesitz mitspielt (auch für 1 gegen 1)
- Einen Neutralen zwischen beiden Feldern, der auf beiden Spielhälften mitspielt und sich ständig orientieren muss
- Jedes Team hat einen weiteren Mitspieler an der Seitenlinie. Wenn er angespielt wird, dribbelt er ins Feld. Das Kind, das ihn angespielt hat, besetzt die Position an der Seitenlinie
- Die Dribbellinie durch je 2 Dribbeltore pro Grundlinie ersetzen
- Die Dribbellinie durch je 2 Minitore pro Grundlinie ersetzen

2 gegen 2 auf Mini- und Kleinfeldtore



MATERIAL PRO FELD	FELDGRÖSSE	SPIELERANZAHL
6 Hütchen, 4 Leibchen, Min. 5 Bälle, 2 Kleinfeldtore, 4 Minitore	L: 40m B: 15m	Min 10 (davon 2 TW)

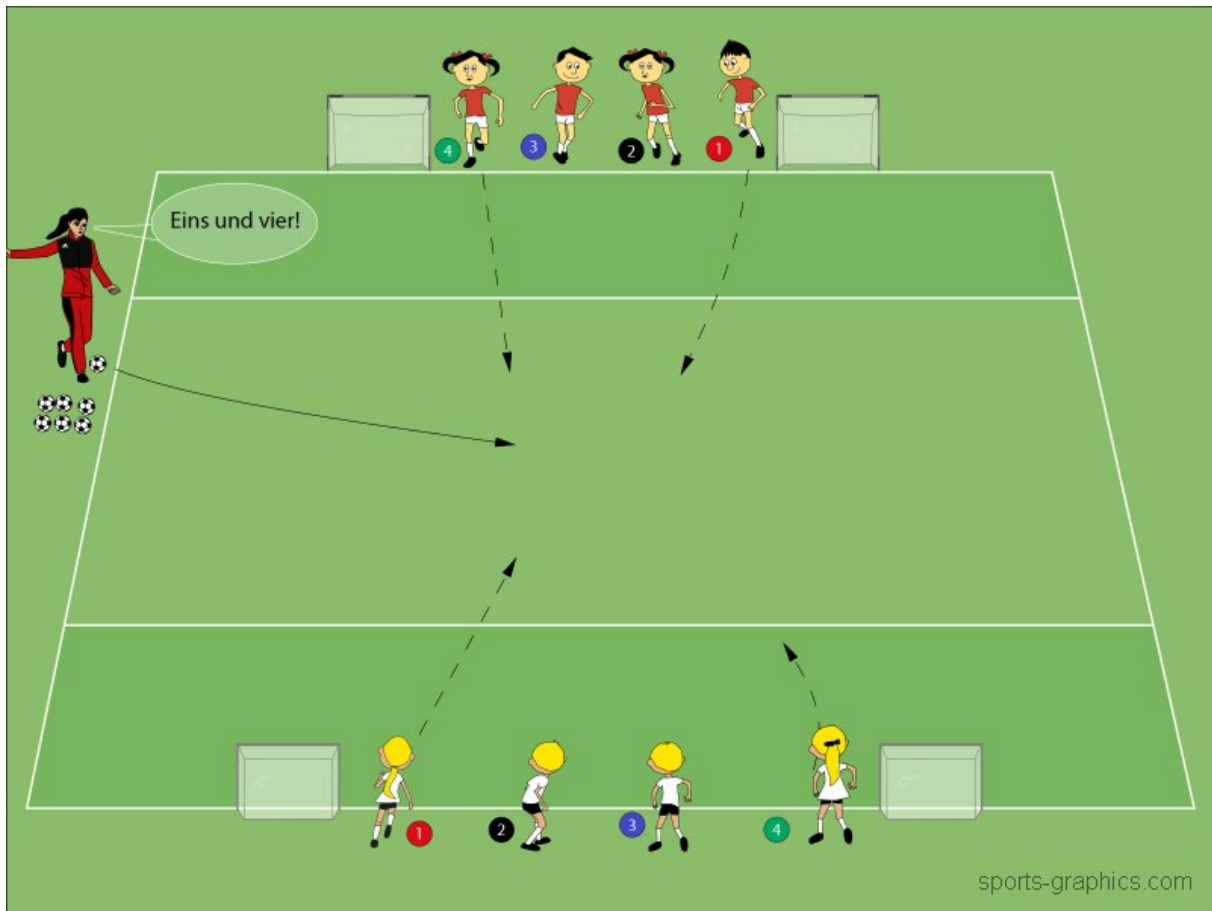
ABLAUF

- 2 gegen 2 in beiden Hälften: Ein Team greift auf das Kleinfeldtor an, das andere kontert auf die Minitore
- Der Angriff startet immer in der Mitte vom Balldepot auf das Kleinfeldtor
- Nach 5 Angriffen werden die Rollen getauscht

VARIATIONEN

- Nur auf einer Feldhälfte spielen
- Ein dritter Verteidiger umläuft die Minitore und unterstützt dann die Verteidiger im Feld
- 2 gegen 1 spielen. Der zweite Verteidiger umläuft ein Minitor und unterstützt dann die Verteidiger im Feld
- Im 2 gegen 1 oder 3 gegen 2 spielen
- Mit Anspielern neben dem Kleinfeldtor spielen

Zahlenfußball



MATERIAL PRO FELD	FELDGRÖSSE	SPIELERANZAHL
8 Hütchen, 3 Leibchen, 4 Minitore	L: 26m B: 20m Schusszone: 6m	Min. 6

ABLAUF

- Beide Teams positionieren sich hinter der Grundlinie, jedes Kind hat eine Nummer
- Der Trainer ruft eine oder mehrere Nummern auf und spielt einen Ball in die Mitte des Feldes
- Die aufgerufenen Kinder laufen ins Feld und spielen gegeneinander bis der Ball im Aus oder Tor ist

VARIATIONEN

- Auf Kleinfeldtore mit Torhütern spielen
- Ein Team mit Zahlen durchnummerieren, dem anderen Team Buchstaben geben (a, b, c, d, usw.). Dann Zahlen und Buchstaben rufen. So können Über- und Unterzahlsituationen hergestellt werden
- Die Kinder bleiben nach Torerfolg oder Ausball im Feld und der Trainer spielt einen weiteren Ball ein
- Es werden so lange neue Bälle eingespielt, bis es zu einem Torerfolg kommt. Der Trainer kann während des Spiels neue Nummern ins Feld rufen
- Die Kinder, die nicht spielen, absolvieren Bewegungsaufgaben mit und ohne Ball
- Der Trainer stellt Rechenaufgaben, anstatt die Nummern zu sagen
- Auch mit 3 oder 5 Kindern pro Team möglich