

TRAININGSKONZEPTION KINDERFUSSBALL

HINWEISE ZUR G-JUGEND

Kinder im G-Jugend-Alter haben eine starke Orientierung am Trainer, eine ausgeprägte Neugierde sowie eine enorme Ich-Bezogenheit. Hinzu kommt ein großer Bewegungs- und Spieldrang verbunden mit einem geringen Konzentrationsvermögen. Diese Aspekte müssen in der Gestaltung einer Trainingseinheit berücksichtigt werden. Die G-Jugend ist oft die erste Vereins- und Mannschaftserfahrung für die Kinder. Sie sind es nicht gewohnt, Spiele als Team zu spielen oder sich z.B. an Auslinien zu orientieren. Gerade weil die Kinder zu Beginn Schwierigkeiten haben, Spielformen zu verstehen, sollte man diese in jeder Einheit anbieten und als Trainer viel Geduld haben.

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
ICH UND MEIN BALL	Individuelle Ballkontrolle: <ul style="list-style-type: none"> • Dribbeln + Schießen • Spielerisches, implizites Technikkernen in den Spielformen 	1x Fußball + andere Sportart/ vielseitige Bewegungserfahrungen!

TRAININGSKONZEPT G-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 Training sollte nach einer Stunde enden – die Kinder wollen sich zwar noch bewegen, das Konzentrationsvermögen nimmt jedoch sehr stark ab. Während der Einheit helfen regelmäßige Trinkpausen, um 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 BEI 60 MINUTEN TRAININGSZEIT	25%	50%	25%
TRAININGSZEIT	15 Minuten	30 Minuten	15 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 	<ul style="list-style-type: none"> • Freie Spielformen: 3gg3 + 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.

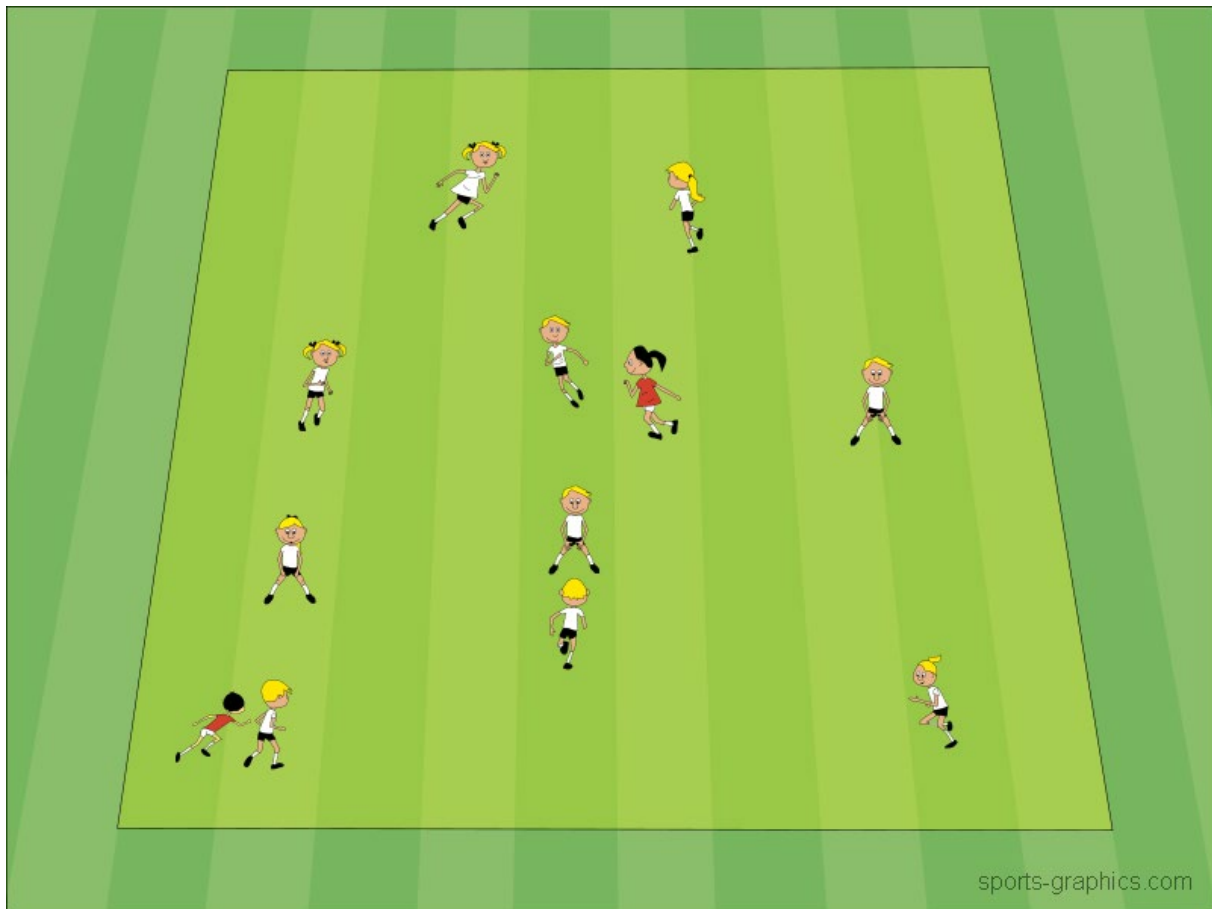
HINWEISE ZUR PHASE 1 – SPIELERISCHES ÜBEN – FANGSPIELE

- 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
Ballbesitzer abschlagen	8
Wer hat Angst vorm roten Drachen?	9
Inselwächter	10

A-Fangi



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

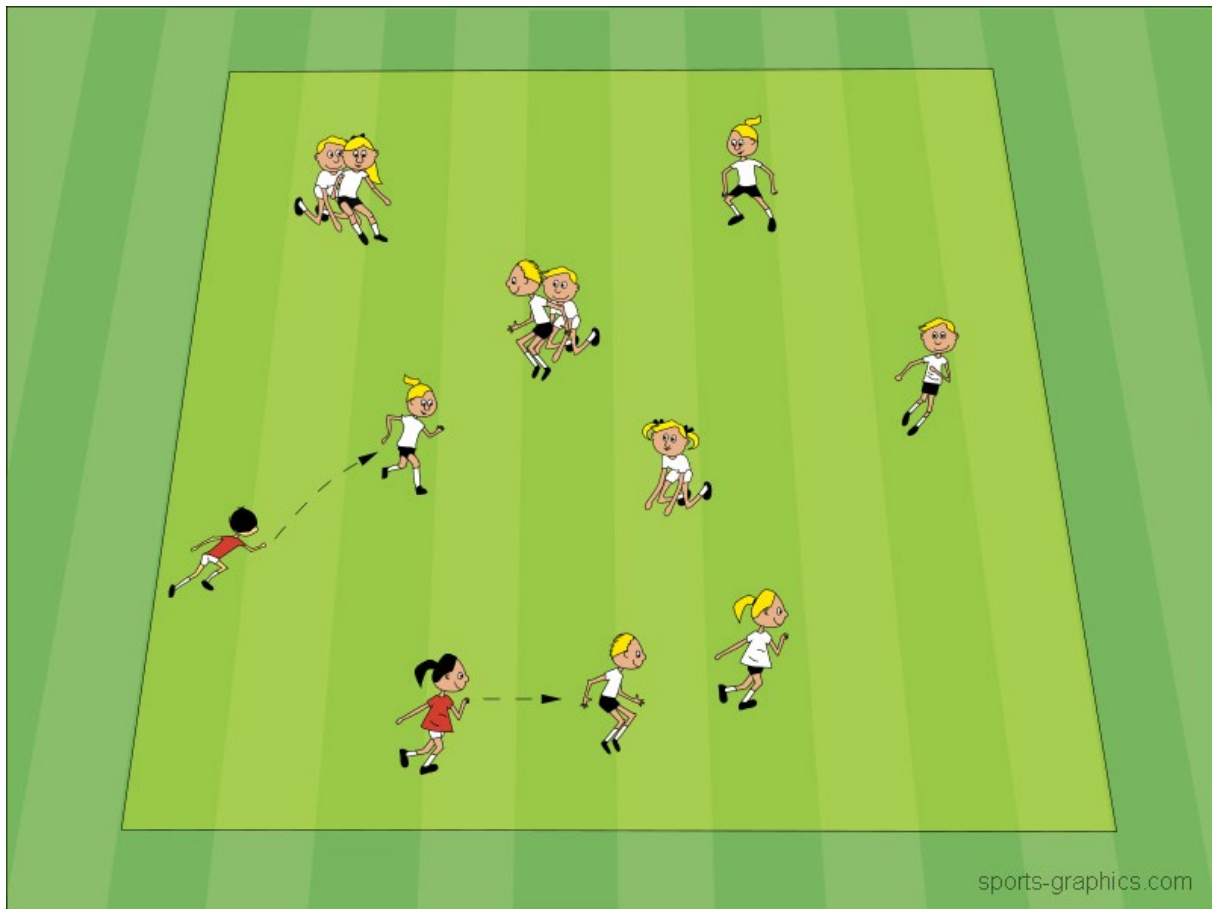
ABLAUF

- 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. Das lautstarke Fordern der Kinder, befreit zu werden, sollte zugelassen werden. Die Kommunikation untereinander ist wichtig.

VARIATIONEN

- **Vielfältige Bewegungsaufgaben** einbauen (siehe Hinweise auf Seite 2), z.B. unterschiedliche Wartepositionen für Gefangene
- 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

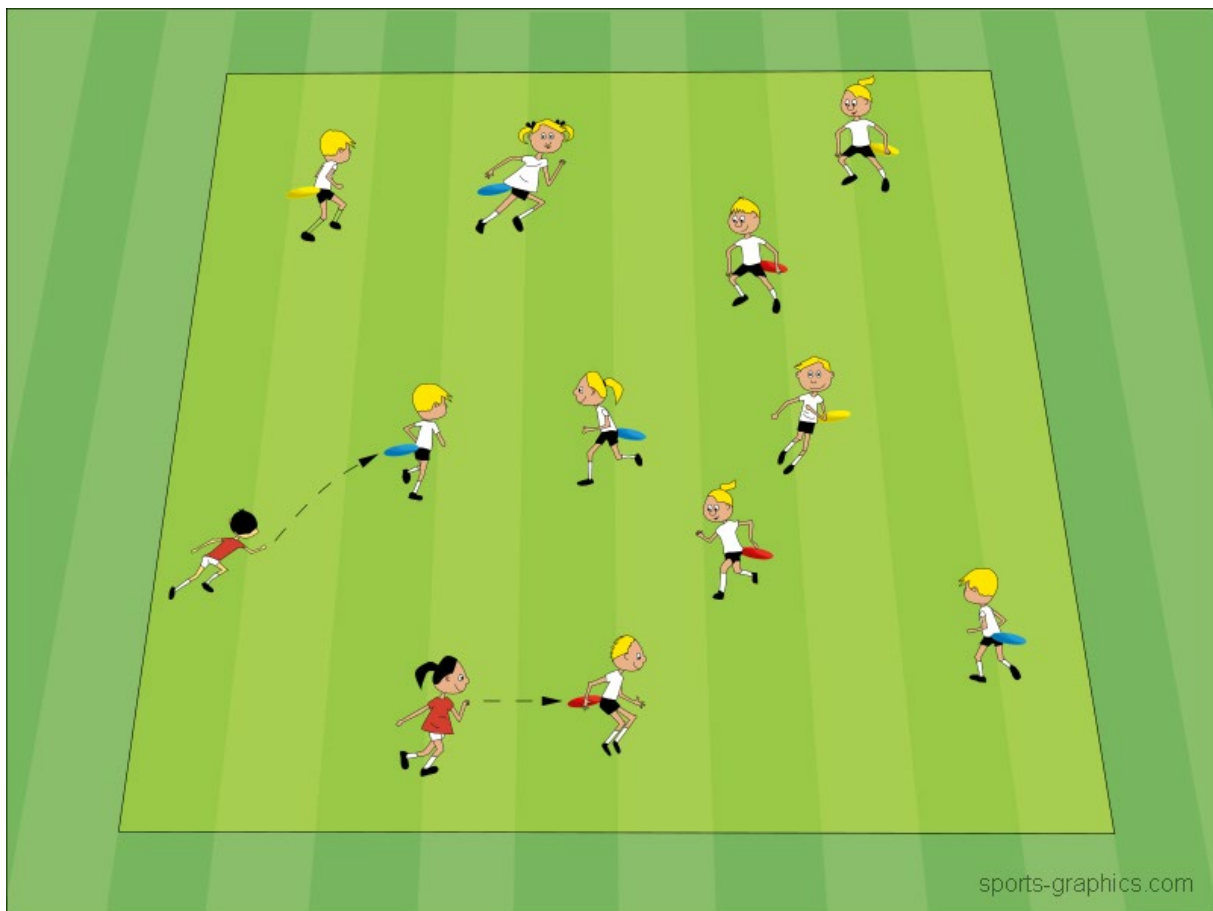
ABLAUF

- 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?
- In der Abschlussrunde kann man die Kinder „im Stehen pinkeln“ lassen

Schwänzchen fangen



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

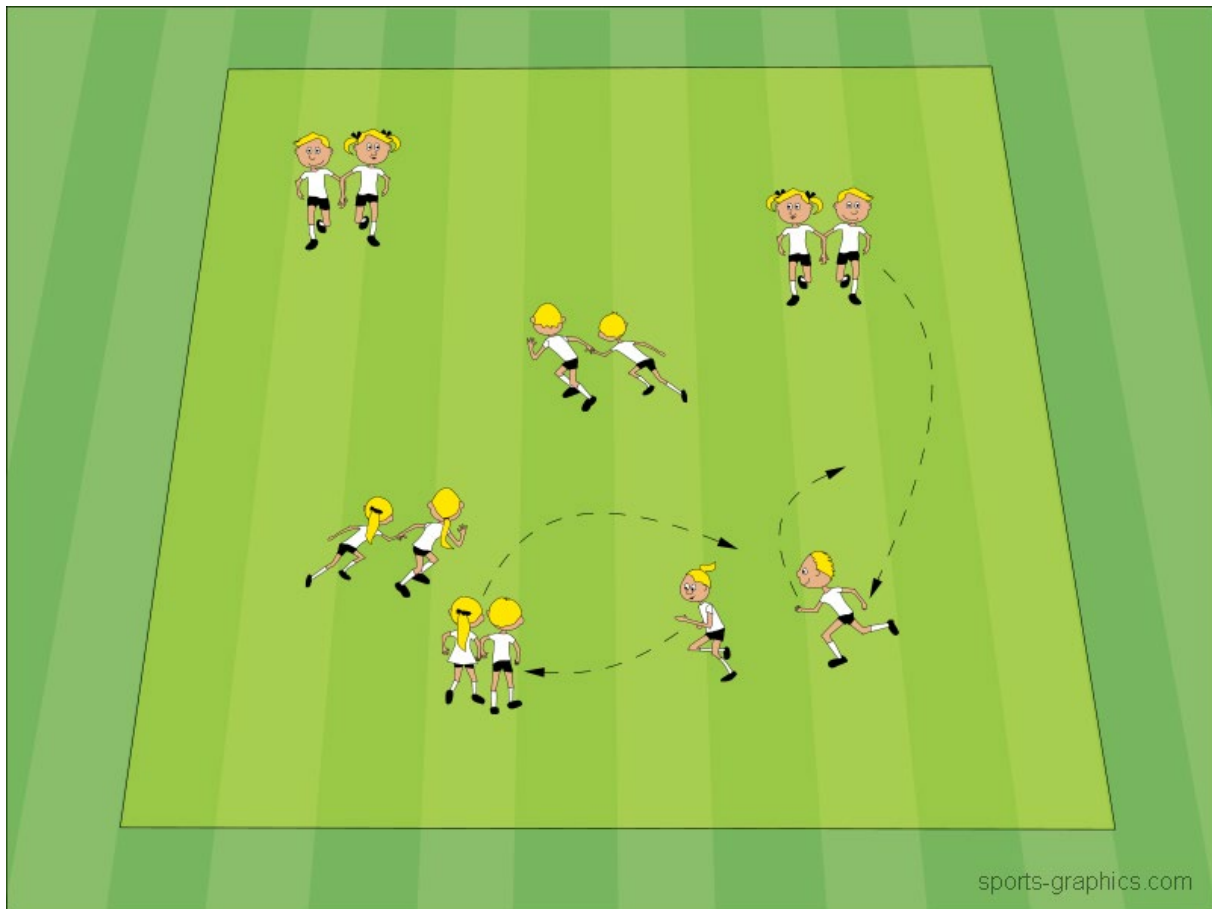
ABLAUF

- Einer oder mehrere Fänger
- Die Kinder stecken sich die Leibchen so hinten in 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: Jedes Kind darf Leibchen fangen. Welches Kind 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

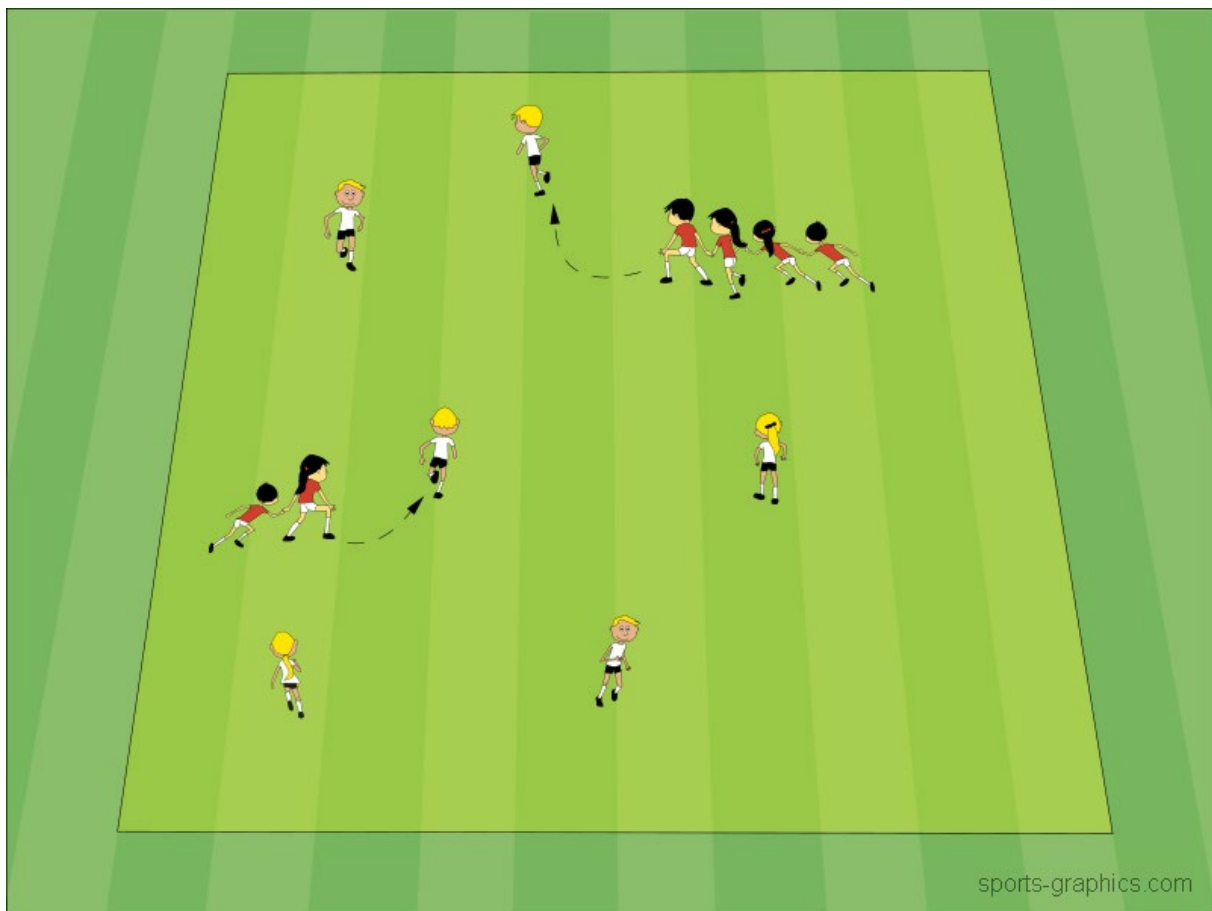
ABLAUF

- Es gibt 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 das andere äußere Kind 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)
- Kinder stellen sich im Kreis auf und der Läufer läuft in eine Lücke des Kreises („Der Fuchs geht um“)

Kettenfangen



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

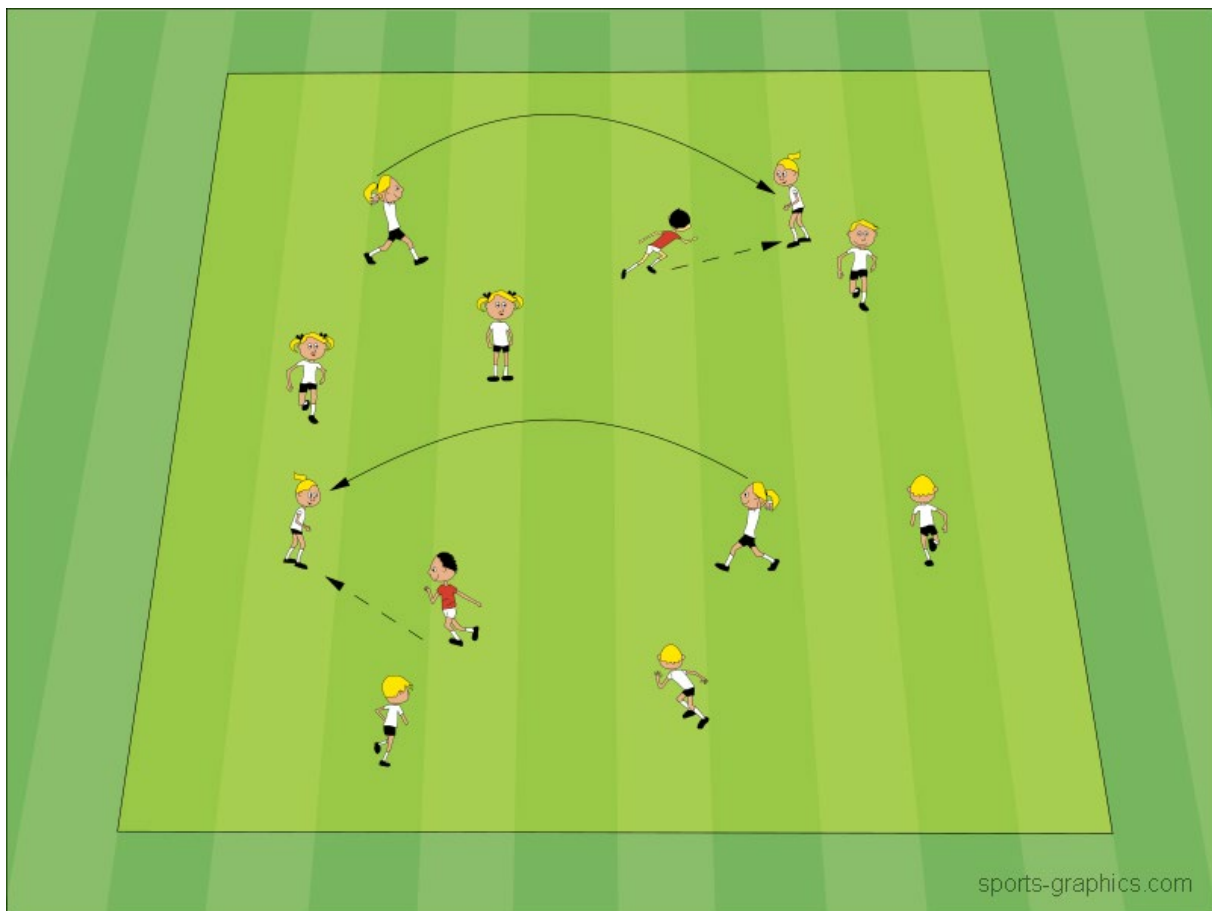
ABLAUF

- 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: Welches Kind 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)

Ballbesitzer abschlagen



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

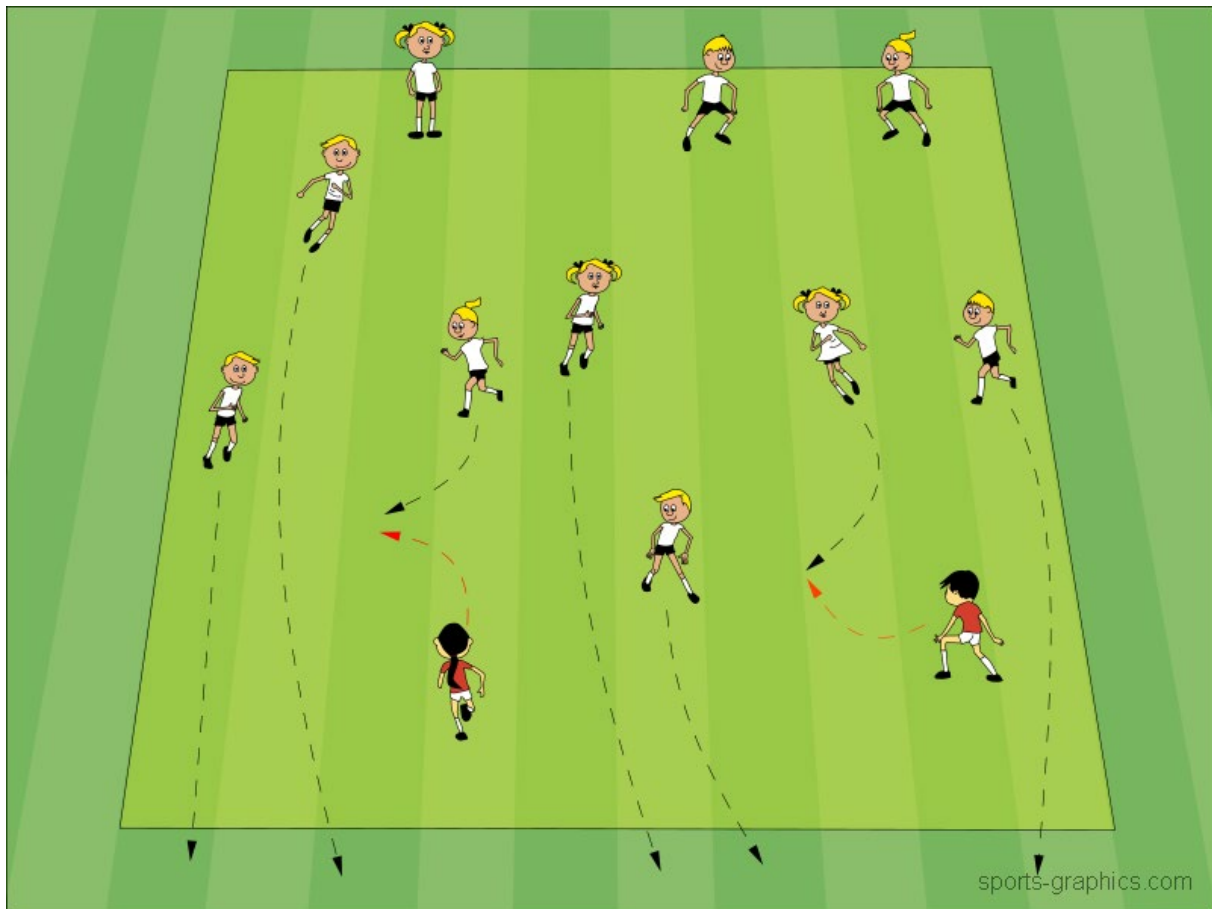
ABLAUF

- 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?

Wer hat Angst vorm roten Drachen?



MATERIAL PRO FELD	FELDGRÖSSE	SPIELERANZAHL
4 Hütchen, 2 Leibchen	Nach Spieleranzahl	Min. 6

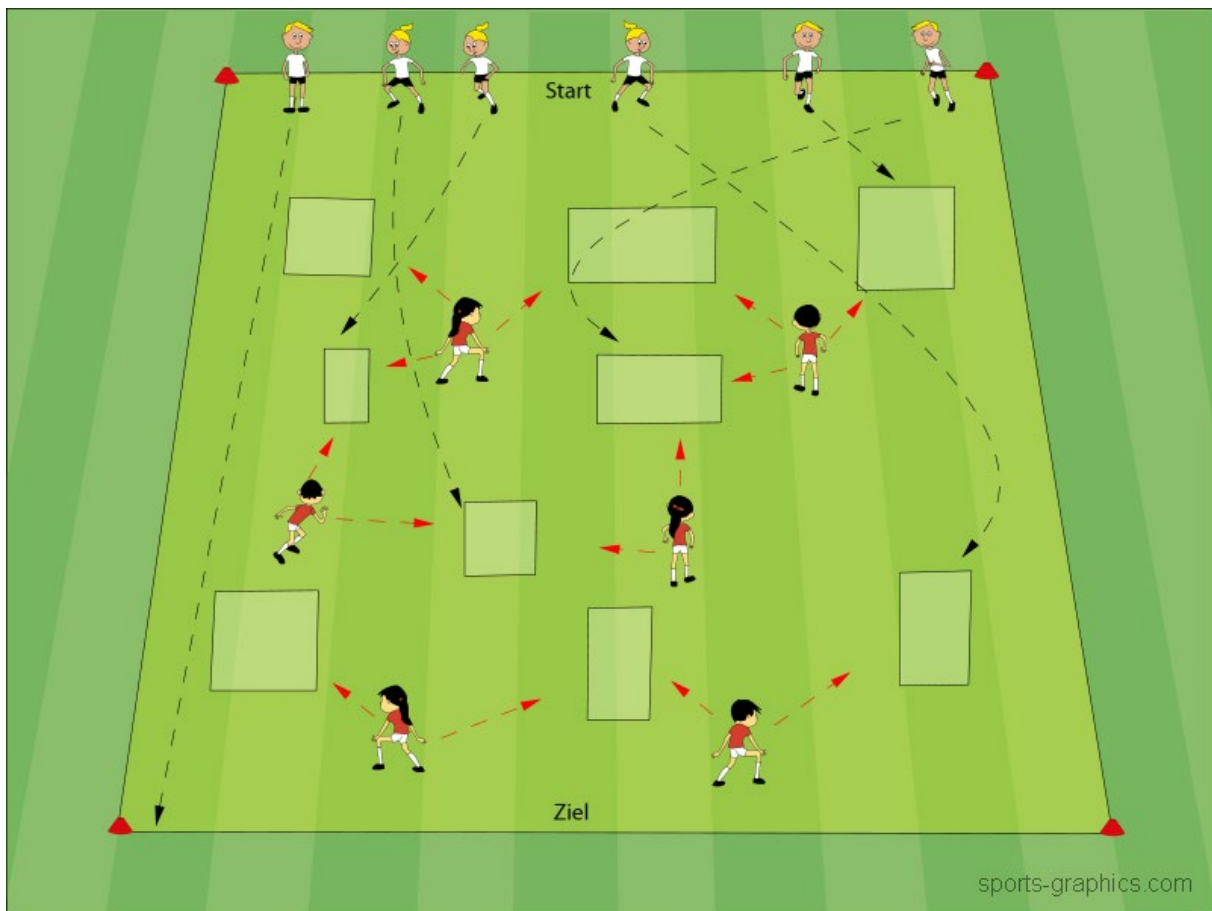
ABLAUF

- Ein oder mehrere Fänger (Rote Drachen)
- Die Kinder versuchen ein vorgegebenes Feld zu durchqueren, ohne von den Fängern gefangen zu werden
- Die Fänger versuchen die Kinder 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
- **Alle Kinder haben einen Ball am Fuß**
- Nur die Kinder haben einen Ball am Fuß. Die Drachen müssen den Ball klären, um ein Kind zu fangen
- Wettbewerb: Welches Kind schafft es am häufigsten, das Feld zu durchqueren?

Inselwächter



MATERIAL PRO FELD	FELDGRÖSSE	SPIELERANZAHL
4 Hütchen, Leibchen, Hütchen, Reifen 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 (wegschießen), um einen Spieler zu fangen