Fußballtraining

KARTOTHEK

SPIELE FÜR F-JUNIOREN

Fußballtraining KARTOTHEK

TRAINIEREN MIT F-JUNIOREN: SPIELEN, SPIELEN, SPIELEN!

Kinder wollen Fußball spielen – am liebsten den ganzen Trainingstag. In keiner Altersklasse sind Spieltrieb und Bewegungsdrang so ausgeprägt wie bei den F-Junioren. Diesen unbändigen Spielwunsch muss der Trainer in Bahnen lenken und ihm dennoch so oft wie möglich freien Lauf lassen. Modernes F-Junioren-Training beschränkt sich daher auf wenige Erklärungen und verzichtet auf eintöniges, wiederholendes Üben. Stattdessen haben alle Aufgaben einen spielerischen Charakter und sehen motivierende Anschlussaktionen wie zum Beispiel Torschüsse vor. Im Fokus stehen Spielformen, in denen alle Techniken und Bewegungsabläufe des Fußballs vermittelt werden. Fangspiele verbessern zum Beispiel Schnelligkeit und Geschicklichkeit, unterschiedliche Tore den Abschluss und kleine Spielfelder motivieren zum kreativen Dribbling. Mit einer spielorientierten Trainingsphilosophie lassen sich also nicht nur koordinative, kognitive Fähigkeiten und die Grundtechniken des Fußballs erlernen, sondern auch die größten Kinderwünsche erfüllen: Spielen, Spielen, Spielen!

ZU DIESEN TRAININGSKARTEN

Diese Kartothek besteht aus 50 Trainingsformen, die motivierende Spielstunden für F-Junioren garantieren. Aus den Trainingsformen der Kategorien **Koordination, Dribbeln, Passen/Ballmitnahme, Torschuss** und **Kleine Fußballspiele** können immer neue Trainingseinheiten zusammengestellt werden.

DER AUTOR

THOMAS STAACK

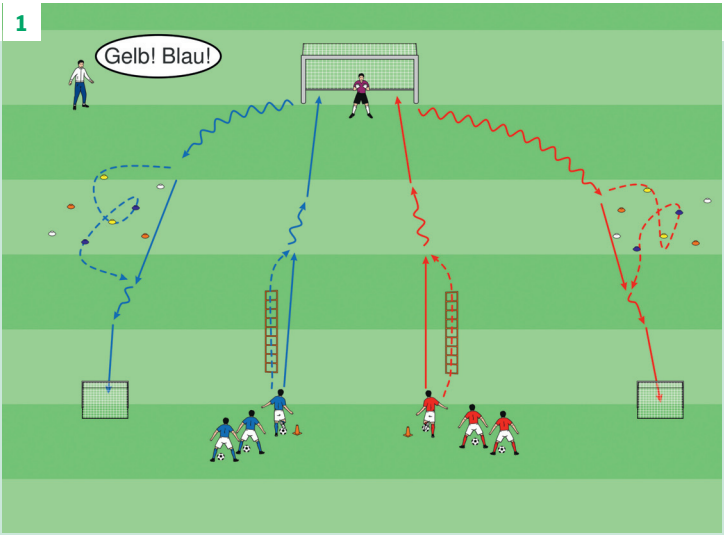
... ist 1972 in Lübeck geboren und hat in Freiburg Rechtswissenschaft studiert. Bereits im Studium organisierte er Fußball-AGs und begann, seine fantasievollen Ideen zu Papier zu bringen.

Seit vielen Jahren schreibt er Beiträge und konzipiert Trainingseinheiten für die Fachzeitschrift 'Fußballtraining Junior' und das beliebte Webportal 'Training Online' auf DFB.de. Der DFB-B-Lizenzinhaber ist Juniorentrainer und sportlicher Leiter im Grundlagenbereich von Vorwärts SpoHo 98 in Köln.

Thomas hat sich schwerpunktmäßig dem Kinderfußball gewidmet und begleitet seit Langem den sportlichen Weg von E- und F-Junioren. Aufgrund seiner vielseitigen Trainingserfahrungen bei unterschiedlichen Vereinen im Norden, Süden und Westen Deutschlands entwickelt er nicht nur kontinuierlich neue Trainingsinhalte, sondern unterstützt als Referent des Fußball-Verbandes Mittelrhein im Kreis Köln auch die Einführung der neuen DFB-Spielformen im Kinderfußball. Zudem ist er Mitorganisator der 3-gegen-3-Liga Köln.

Fußballtraining 2

KOORDINATION



TORSCHUSS-PARCOURS

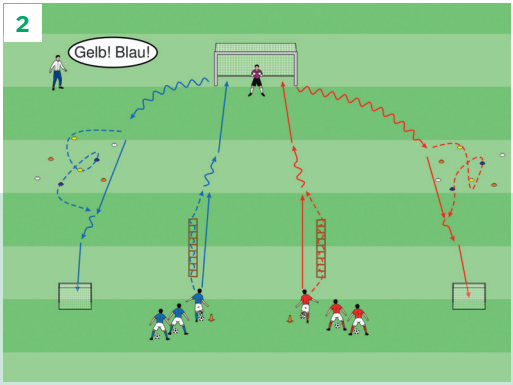
ORGANISATION

> Ein Jugendtor mit Torhüter aufstellen.

> Etwa 15 Meter vor dem Tor 2 Koordinationsleitern auslegen.

> Seitlich der Koordinationsleitern jeweils 8 Hütchen in 4 verschiedenen Farben sowie 2 Minitore platzieren.

> 2 Starthütchen aufstellen, an die sich 2 Teams verteilen.



ABLAUF

> Die Kinder passen entlang der Leitern, überqueren diese mit einem Kontakt pro Feld und schließen auf das Tor ab. Anschließend sammeln sie ihren Ball ein, springen über die vom Trainer bestimmten Hütchen und passen in das Minitor (Abb. 1).

VARIATIONEN

> Wettbewerb: 1 Punkt pro Treffer in jedem Tor. Welches Team hat zuerst 16 Punkte?

> Abwechselnd mit links/rechts dribbeln und schießen.

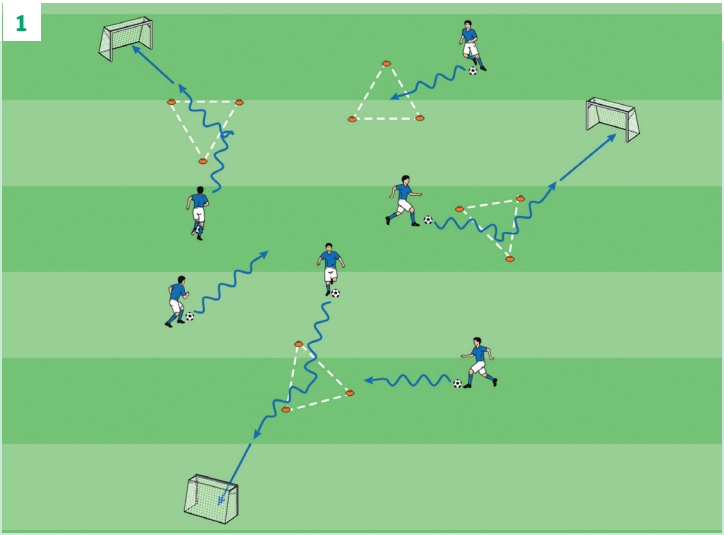
> An den Koordinationsleitern 2 Kontakte pro Feld oder einen Kontakt innen plus einen Kontakt außen (Abb. 2).

TIPPS UND WISSENSWERTES

> Koordinationsaufgaben mit dem Techniktraining verbinden.

> Koordinationsleitern schulen das geschickte Laufen.

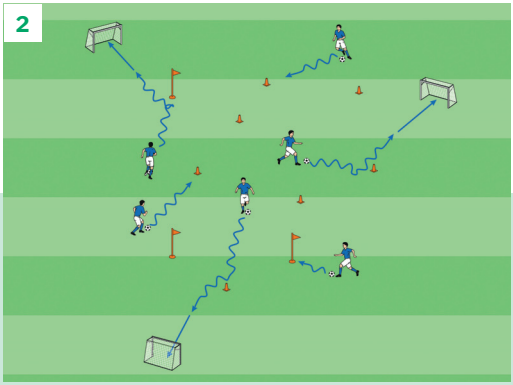
DRIBBELN



DREIECKS-FINTEN

ORGANISATION

> 4 Dreiecke mit etwa 3 Meter Seitenlänge markieren.
> Um die Dreiecke herum 3 Minitore gemäß Abbildung aufstellen.
> Jedes Kind erhält einen Ball.



ABLAUF

> Die Kinder dribbeln und führen in den Dreiecken eine Finte aus. Danach schließen sie auf das nächstgelegene Minitor ab (Abb. 1).

VARIATIONEN

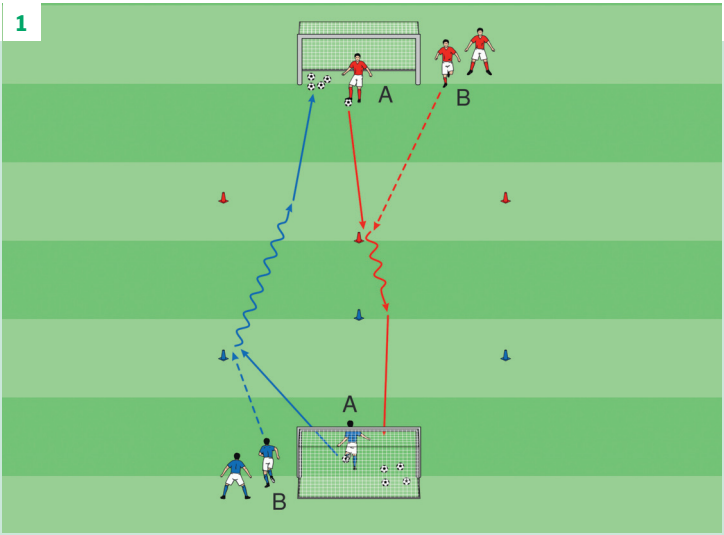
> Wettbewerb: Wer hat zuerst in allen Dreiecken eine Finte ausgeführt?
> Stangen und Pylonen aufstellen, vor denen fintiert wird (Abb. 2).
> Die Dreiecke farbig markieren und eine Farbreihenfolge vorgeben.

TIPPS UND WISSENSWERTES

> Die Kinder frei und ohne Druck üben lassen.
> Die Spitze des Dreiecks symbolisiert den Gegenspieler und forciert somit Finten.

Fußballtraining 30

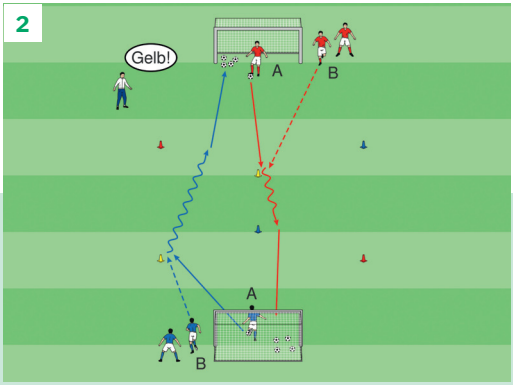
PASSEN / BALLMITNAHME



SPIELERÖFFNUNG

ORGANISATION

> Ca. 25 Meter gegenüber 2 Jugendtore aufstellen.
> Dazwischen etwa 10 Meter entfernt je 3 Hütchen gemäß Abbildung verteilen.
> Die Kinder in zwei Teams einteilen.
> Aus jedem Team besetzt ein Kind mit Ball das Tor, die übrigen positionieren sich neben den Toren.



ABLAUF

> B läuft wahlweise zu einem der 3 Hütchen und erhält ein Zuspiel von A. B nimmt den Ball in Richtung des gegenüberliegenden Tores mit und schließt aus dem Dribbling ab (Abb. 1).

> Danach läuft A zu einem der 3 Hütchen und das nächste Kind der Gruppe nimmt seine Position im Tor ein.

VARIATIONEN

> Farbige Hütchen nutzen. Die Position für das Zuspiel per Kommando bestimmen (Abb. 2).

> A agiert als fester Torhüter.

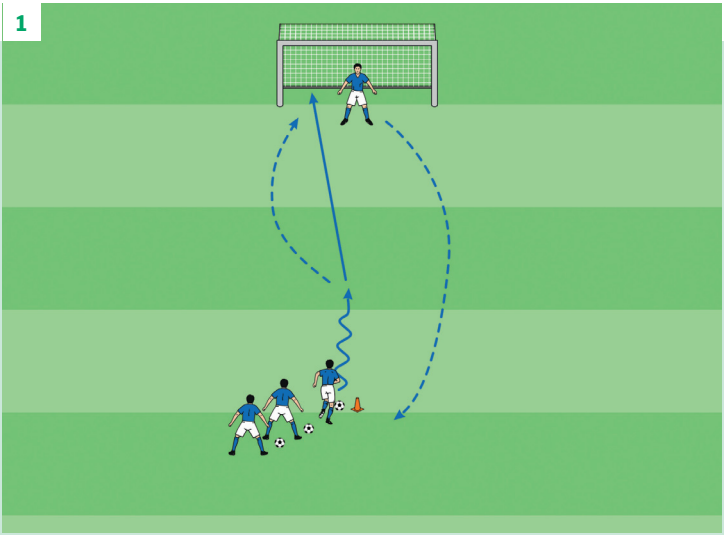
> A bestimmt das Hütchen für B und passt abwechselnd mit links/rechts.

TIPPS UND WISSENSWERTES

> Die Ballmitnahme spielnah verbessern.

> Durch Hütchen auf unterschiedlichen Positionen lassen sich technische Aktionen sehr variabel trainieren.

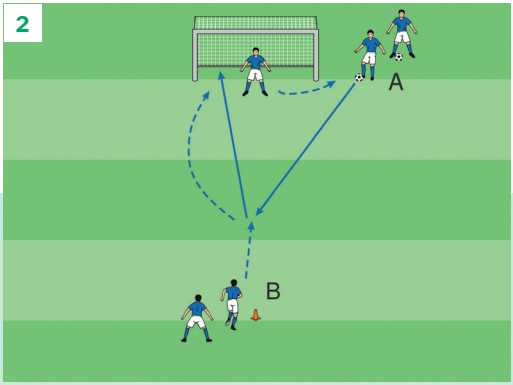
TORSCHUSS



TORSCHUSS-MARATHON

ORGANISATION

> Ein Jugendtor mit Torhüter aufstellen.
> Etwa 15 Meter entfernt ein Starthütchen platzieren und dort eine Reihe bilden.
> Jedes Kind aus der Reihe erhält einen Ball.



ABLAUF

> Die Kinder dribbeln und schießen auf das Tor. Der Schütze wird sofort zum neuen Torwart. Mit dem Schuss startet der nächste Spieler (Abb. 1).

VARIATIONEN

> Wettbewerb: Wer erzielt die meisten Treffer?

> Der Torwart wechselt nur nach Treffern oder nach Fehlschüssen.

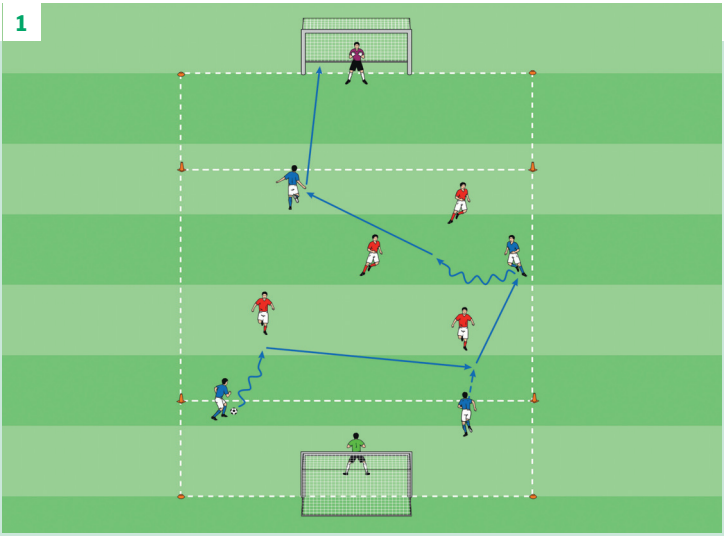
> Neben dem Tor eine 2. Reihe bilden (A und B). A passt zu B, B schießt direkt und wird zum neuen Torwart (Abb. 2).

TIPPS UND WISSENSWERTES

> Torschussaufgaben gehören in jedes Training.

> Schussserien sind für Torhüter ermüdend, deshalb oft wechseln.

KLEINE FUSSBALLSPIELE

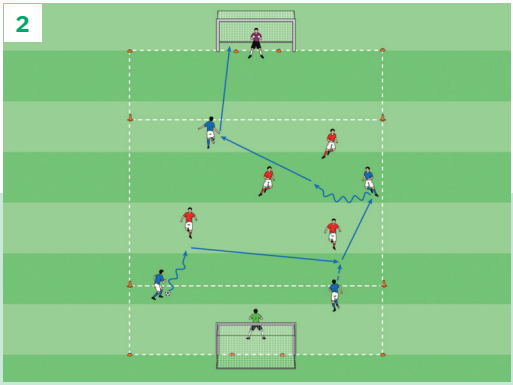


TORSCHUSS-SPIEL MIT WECHSELNDEN VORGABEN

ORGANISATION

> Ein etwa 30 x 25 Meter großes Feld mit 2 Jugendtoren und etwa 7 Meter tiefen Torzonen markieren.

> Die Kinder in 2 Teams einteilen.



ABLAUF

> 5 gegen 5 mit Torhütern. Bei Seitenaus darf direkt auf das Tor geschossen werden.
> Treffer von außerhalb der Zonen zählen doppelt. (Abb. 1).

VARIATIONEN

> Ohne Torzonen.
> Die Tore in Trefferzonen unterteilen. Treffer in den Ecken zählen doppelt (Abb. 2).
> Treffer mit dem schwächeren Fuß zählen dreifach.

TIPPS UND WISSENSWERTES

> Gelegentlich im Abschlussspiel Schwerpunkte setzen.
> Durch geschickte Punktewertungen zur Erfüllung von Aufgaben motivieren.
> Das Spiel fördert den Torschuss aus unterschiedlichen Entfernungen und Winkeln.