

fussball training



In Kooperation
mit dem
Deutschen
Fußball-Bund

Band

4

Eine Publikation der gleichnamigen Fachzeitschrift

special



Spielen und Üben mit
Bambinis und F-Junioren

von
Gerhard Bode & Udo Hain

PRAXISTIPPS

Vormachen



Jede Übung vormachen! Die Demonstration einer einfachen Übung kann der Trainer oder ein Kind übernehmen.

Bei komplexeren Abläufen versammelt der Trainer alle Teilnehmer neben dem Übungsaufbau. Mit der erforderlichen Anzahl an Kindern demonstriert er dann den Ablauf.

Koordination



Voraussetzung für die Ballbeherrschung ist eine gute Körperbeherrschung!

Kinder müssen deshalb lernen, Bewegungen mit ökonomischem Krafteinsatz und zielgerichtet auszuführen.

Dies gelingt über die Verbesserung der allgemeinen Koordination.

Die Trainerrolle

Natürlich wünschen wir uns im Kinderfußball die besten Übungsleiter. Damit ist aber nicht nur gemeint, dass sie auf sportlichem Gebiet Experten sind. Die Betreuung von Kindern verlangt vor allem pädagogisches Geschick, Einfühlungsvermögen und soziale Kompetenz.



Beidfüßigkeit

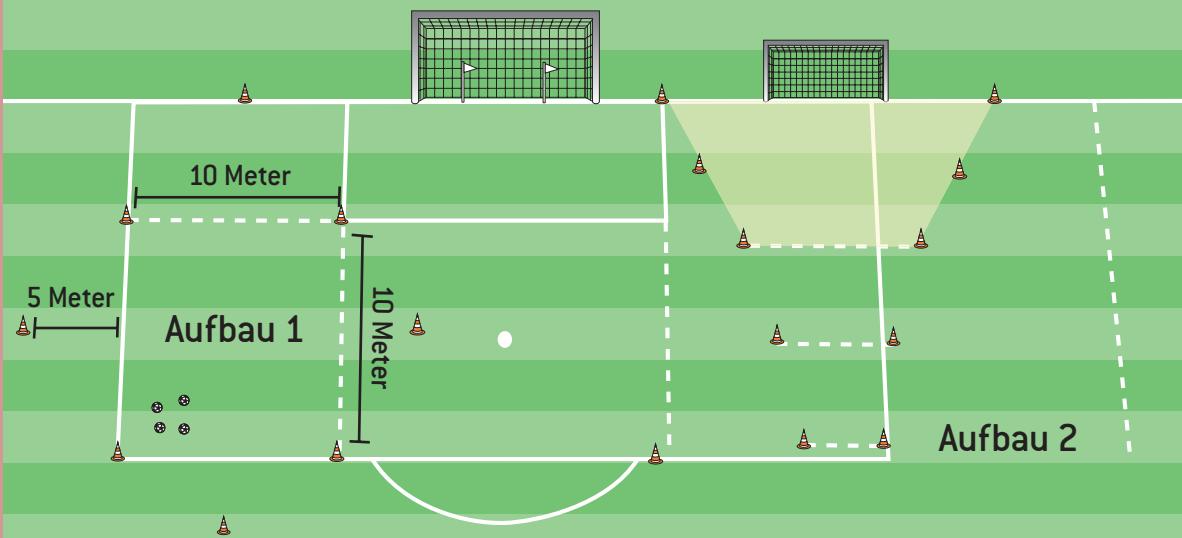
Die Kleinsten sind noch nicht ausschließlich auf einen 'starken' Fuß festgelegt. Deshalb ist es gerade im Kindesalter wichtig und sinnvoll, auf den Einsatz beider Füße im Umgang mit dem Ball zu achten. Dies gilt grundsätzlich, auch wenn in den folgenden Spielstunden nicht ausdrücklich darauf hingewiesen wird.



<h3>Fang- und bekannte Kinderspiele</h3> 	<p>Kinder spielen gerne Fangen. Positiver Nebeneffekt: Koordinative Fähigkeiten werden nebenbei geschult. Der Trainer sollte als Fänger beginnen und später diese Rolle den Kindern übertragen. In vielen Fällen können die Spiele durch Hinzunahme von Bällen sportartspezifisch verändert werden.</p>	<h3>Ideale Ballgewichte/-größen</h3> 	<p>Bambinis: Größe 4, 300g (super light); alternativ Plastikbälle</p> <p>F-Junioren: Größe 4 oder 5, 300g (super light)</p> <p>E-Junioren: Größe 5, 300g (super light)</p>
<h3>Spaß</h3> 	<p>Spaß ist das wichtigste im Kinderfußball! Es sollte viel gelacht werden. Ein gutes Minen- und Rollenspiel des Trainers in verschiedenen Trainingsformen trägt maßgeblich zu einer angenehmen Trainings- und Spielatmosphäre bei.</p>	<h3>Erfolgsergebnisse</h3> 	<p>Kinder brauchen sie! Deshalb sind z. B. bei Torschussübungen die Entfernung bzw. Torgrößen so zu gestalten, dass ca. 50 Prozent der Schüsse auch ins Tor gehen. Grundsatz: Lieber zu viele Treffer als zu wenig! Trainer achten darauf, dass auch schwächere Kinder die Aufgaben schaffen können.</p>

SPIELSTUNDE 3

Gesamtaufbau und Organisation



Aufbau 1

- Mit Hütchen ein Quadrat markieren (Größe: 10 x 10 Meter).
- Neben den Begrenzungslinien des Quadrates 4 weitere Hütchen aufstellen (Abstand: jeweils 5 Meter).
- 4 bis 5 Bälle bereitlegen.

Aufbau 2

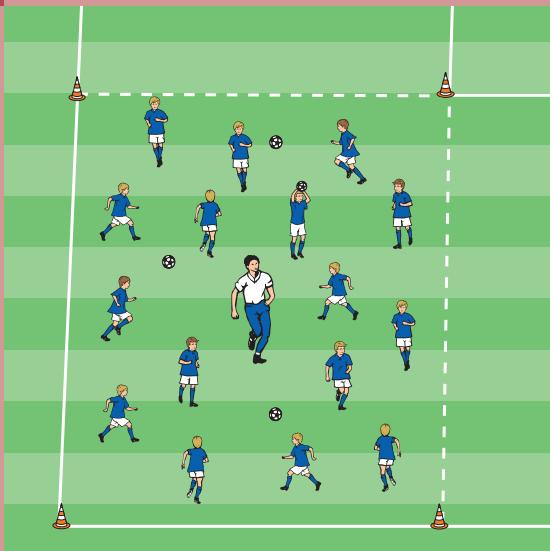
- Gemäß der Abb. vor dem Kleinfeldtor eine Tabuzone markieren (siehe gelbe Fläche).
- Davor zwei Linien kennzeichnen.

Organisationstipps zu dieser Spielstunde

- Sollte Ihnen ausreichend Platz und Material zur Verfügung stehen, bauen Sie am besten gleich zwei Stationen gemäß der Beschreibung für Aufbau 2 auf.
- Genauso verhält es sich mit der Übung 'Aufstiegsschießen' (siehe Seite 26): Idealerweise erledigen Sie auch diesen Aufbau vor Beginn der Spielstunde.
- Sollte dies aus Platz- oder Zeitgründen nicht möglich sein, helfen die Kinder (evtl. auch Eltern) beim Umbau.

Spieler	Spieldorf	Tore
• 12 bis 20 Spieler	• min. 1/4 des Großfeldes	• 1 Großtor und 1 Kleintore
Hütchen/Kappen	Leibchen	Sonstiges
• min. 18	• Hälfte der Spielerzahl	• viele Wäscheklammern

Fangspiel mit Rettungsbällen (Aufbau 1)



Organisation und Ablauf

- 4 bis 5 Bälle frei im Feld verteilen.
- Der Trainer ist der Fänger. Die Kinder fliehen vor ihm und können sich vor einem Abschlag retten, indem sie einen der Bälle aufheben.
- Sobald der Fänger fort ist, muss der Ball wieder abgelegt werden. Hinweis: Der Ball darf dabei nicht wegrollen!

Variationen

- Den Ball mit ausgestreckten Armen hochhalten und auf den Zehenspitzen stehen.
- Die Fortbewegungsart vorgeben: nur rückwärts, auf allen Vieren usw.
- Ein Kind hilft dem Trainer beim Fangen.

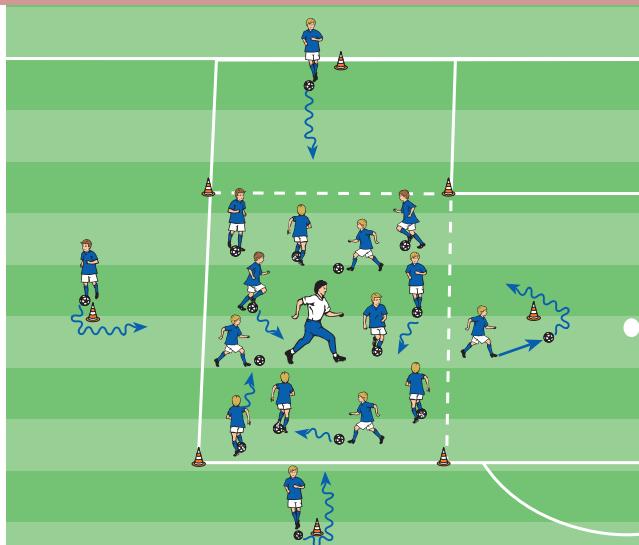
Störenfried (Aufbau 1)

Organisation und Ablauf

- Jeweils 5 Meter neben den Begrenzungslinien des Feldes ein weiteres Hütchen aufstellen.
- Jedes Kind hat 1 Ball.
- Die Kinder dribbeln im Feld.
- Der Trainer ist der 'Störenfried'. Er versucht, den Ball der Kinder mit dem Fuß dosiert aus dem Feld zu spielen.
- Die Kinder holen schnell ihren Ball und umdribbeln ein äußeres Hütchen, bevor sie in das Feld zurückdribbeln.

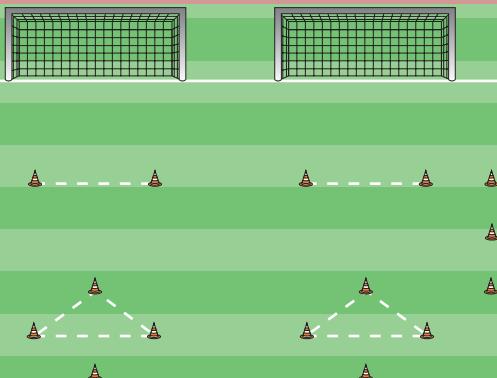
Tipp

- Nicht zu häufig die Bälle derselben Kinder wegschießen!



SPIELSTUNDE 9 (KÖRPERTÄUSCHUNG MIT AUSFALLSCHRITT)

Gesamtaufbau und Organisation



Überblick

- 2 Dreiecke vor jeweils 1 Starthütchen markieren (Schenkellänge: jeweils 3 Meter).
- Pro Dreieck 2 Hütchen bereitstellen.
- 2 Tore hinter den Dreiecken bereitstellen.
- Pro Station mit 3 Hütchen eine Slalomstrecke aufbauen.
- Die Spieler in 2 gleich große Gruppen teilen.
- Pro Spieler 1 Ball.
- Hinweis: Für die erste Übung 1 Feld von 15 x 15 Metern markieren (siehe rechts).

Spieler
• 10 bis 18 Spieler

Spielfeld
• min. 1/4 des Großfeldes

Tore
• 2 Kleinfeldtore

Hütchen/Kappen
• idealerweise 24

Leibchen
• Hälfte der Spielerzahl

Bälle
• für jedes Kind 1 Ball

TECHNIKBESCHREIBUNG: Ausfallschritt

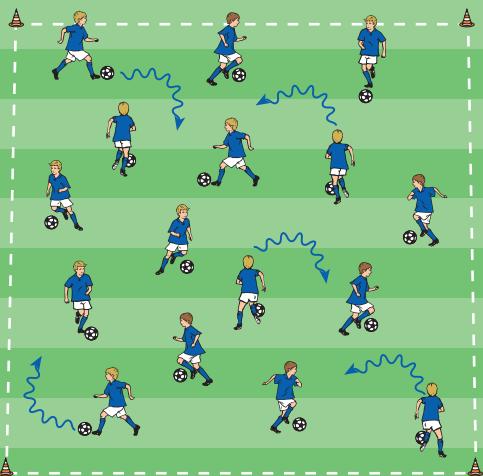


Darauf kommt es an

- Aus dem Dribbling heraus hinter dem Ball einen weiten Ausfallschritt zur Seite machen (Bilder 1 und 2).

- Sogleich mit der Außenseite des anderen Fußes leicht zur anderen Seiten vorspielen, dynamisch nachstarten und wegdrücken (Bilder 3 und 4).
- Variante: Doppelter Ausfallschritt

Frei im Raum



Ablauf

- Der Trainer demonstriert die Finte.
- Die Kinder dribbeln im Feld durcheinander und üben die Körpertäuschung mit Ausfallschritt.

Hinweise

- Zwischendurch Fangspiele einbauen:
 - Spiel 1: Ruft der Trainer "Der Fänger kommt!", dribbeln alle Kinder so schnell wie möglich aus dem Feld. Abgeschlagene Kinder führen eine koordinative Aufgabe aus.
 - Spiel 2: Die Kinder bleiben jetzt im Feld. Gefangene Kinder ziehen sich 1 Leibchen an und werden auch zu Fängern. Welche 3 Kinder bleiben am Schluss übrig?
- Variation: Fangspiele ohne Ball.

Allgemeine Bewegungsschulung ohne Ball

Ablauf

- Die Kinder üben im Pendelstaffelwettlauf:
 - Übung 1: Die Kinder führen 1 Rolle seitwärts im Dreieck aus, laufen rückwärts durch das Hütchentor und hüpfen einbeinig links oder rechts durch den Slalomparcours.
 - Übung 2: Erst das linke, dann das recht Hütchen berühren, über das vordere Hütchen springen, im Hopserlauf durch das Tor und rückwärts durch den Slalom laufen.
- Wettbewerb: Auf Kommando starten die jeweils ersten Spieler, führen die Aufgabe aus und schlagen den ersten Spieler am Slalom ab. Dieser durchläuft den Slalom und schlägt den nächsten ab usw. Welche Gruppe befindet sich zuerst wieder in der Ausgangsstellung?

