

SPIELSTUNDENTHEMA: REISE IN DIE UNTERWASSERSTADT

Trainingseinheit für 12 Kinder (Bambini/F-Jugend)

ALTERSSPEZIFISCHE UMSETZUNG DER TRAININGSPHILOSOPHIE DEUTSCHLAND

Aus Sicht der „Trainingsphilosophie Deutschland“ sollte im Kinder- und Jugendfußball eine klare Struktur eingehalten werden. Durch die Auswahl der richtigen Trainingsformen kann, ausgehend von zwei Trainingseinheiten pro Woche, die Spielzeit pro Kind verdoppelt oder sogar verdreifacht werden. Der Aufbau der besten Trainingseinheit gestaltet sich folgendermaßen:

BAMBINI (BIS U7)	AB DER F-JUGEND (AB U8/U9)
10 Minuten Aktivierung	15 Minuten Aktivierung
20 Minuten Spielphase 1	30 Minuten Spielphase 1
20 Minuten Spielphase 2	15 Minuten Zwischenblock
20 Minuten Spielphase 3	30 Minuten Spielphase 2

Außerdem sind zum Abschluss jeder Einheit kleine, spielerische Wettkämpfe vorgesehen, die den Kindern als positives Erlebnis nach der Einheit im Gedächtnis bleiben. Grundsätzlich gilt für jede Einheit: Mehr Spielen als Üben!

Im Bambini-Alter sollten auch zwischen den Spielblöcken kleine Bewegungsaufgaben und Wettkämpfe eingebaut werden, da die Aufmerksamkeitsspanne in diesem Altersbereich noch sehr kurz ist. Im Bambini- und jüngeren F-Junioren-Alter werden Gleichzahlspiele vom 1 gegen 1 bis maximal 3 gegen 3 empfohlen. Jedes Training soll in diesem Alter ein Erlebnis in Form einer Geschichte sein. Rahmengeschichten bilden ein fantasievolles Stilmittel, um mit den Kindern eine spaßige und motivierende Spielstunde zu gestalten.

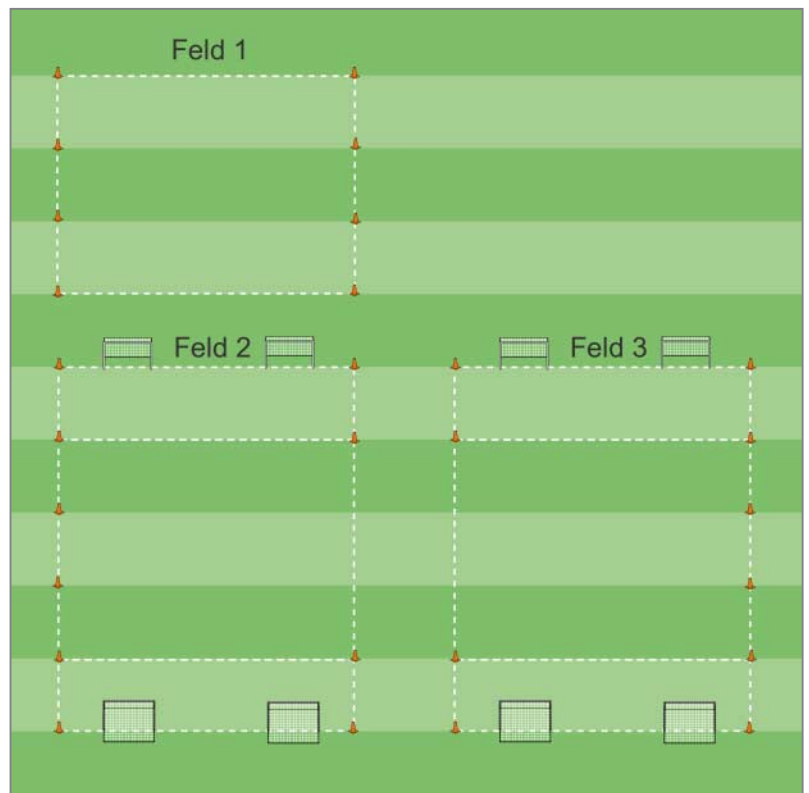
GRUNDAUFBAU

► 3 Spielfelder errichten:

- Feld 1: ca. 16 x 20 Meter mit je 2 Hütchentoren
- Feld 2 & 3: ca. 25 x 20 Meter Minifußballfeld mit je 4 Minitoren und 5 Meter tiefen Schusszonen

Hinweise

- Je nach Spielerzahl weitere Felder aufbauen. Dabei verschiedene Formen und Ziele wählen.
- Um die Kinder bestmöglich betreuen zu können, sollten Elternteile als Betreuer von Feldern in die Durchführung der Spielstunde integriert werden.
- Zur besseren Orientierung für die Kinder können den Feldern Namen gegeben werden. Das können z.B. Farben, Stadien oder Länder sein.



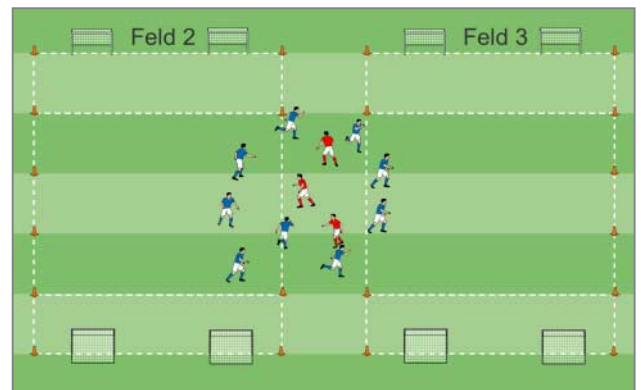
LEGENDE: Laufweg - - - - -> Dribbling (Laufweg mit Ball) ~~~~~> Schuss/Passspiel ———>

Aktivierung 15 Minuten

WEISSER HAI

Organisation und Ablauf

- ▶ Die Felder 2 und 3 nutzen.
- ▶ 3 „weiße Haie“ als Fänger bestimmen und zwischen den Feldern positionieren.
- ▶ Die übrigen Kinder starten als „Fische“ in Feld 2.
 - > Die Fische versuchen, aus seichtem Gewässer durch die Tiefsee, an den Haien vorbei in Sicherheit zu gelangen.
 - > Werden sie auf dem Weg von den Haien gefangen, so schließen sie sich ihnen an.
 - > Sobald die Haie in Überzahl sind, beginnt das Spiel mit 2 neuen Fängern von vorn.



(VERKEHRTE) TIERWELT

Organisation und Ablauf

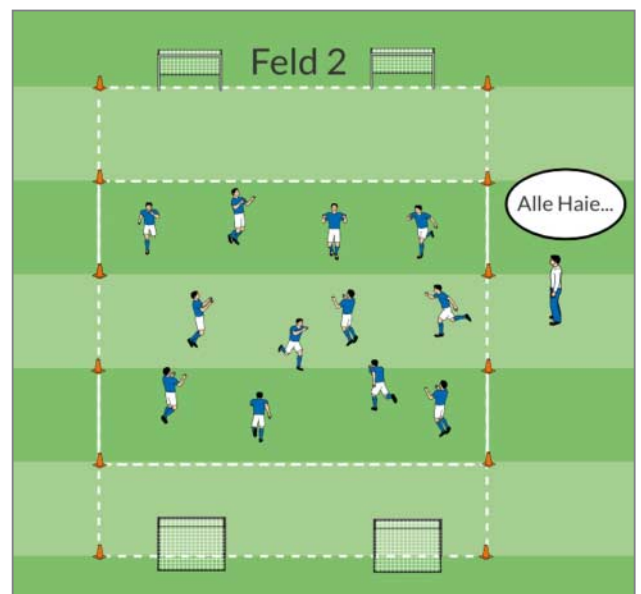
- ▶ Die Kinder bewegen sich ohne Ball frei durch Feld 2.
- ▶ Der Trainer gibt vor, welche Meeresbewohner die Kinder imitieren sollen.
- ▶ Auf ein Trainerkommando üben die Kinder die angesagte Bewegungsaufgabe aus, z. B.:
 - > „Alle Haie setzen sich auf den Meeresboden!“
 - > „Alle Delfine springen aus dem Wasser!“
 - > „Alle Krebse laufen vorwärts!“

Steigerungsmöglichkeiten

- ▶ Die Kinder führen das Gegenteil der Ansage aus.
- ▶ Alle Kinder dribbeln mit Ball durchs Feld und führen die Bewegungsaufgaben aus.

Hinweis

- ▶ Der Kreativität der Kinder sind keine Grenzen gesetzt – es gibt kein Richtig oder Falsch!



LEGENDE: Laufweg - - - - ➔ Dribbling (Laufweg mit Ball) ~~~~~ ➔ Schuss/Passspiel ——— ➔

Spielphase 1 30 Minuten

2-GEGEN-2-DRIBBELTURNIER

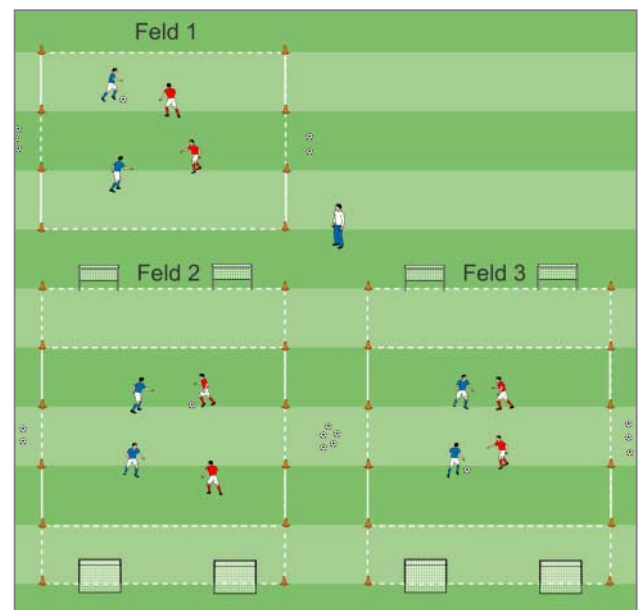
Organisation und Ablauf

- ▶ Alle Felder quer bespielen.
- ▶ Die Schusszonen in den Feldern 2 & 3 als Seitenauslinien nutzen und mit Hütchen markieren.
- ▶ Mit Hütchen je 2 Dribbeltore an den Spielfeldenden markieren.
- ▶ Balldepots zur schnellen Spielfortsetzung an allen Feldern errichten.
- ▶ Sechs 2er-Teams einteilen und den Feldern zuweisen:
 - > 2 gegen 2 auf Dribbeltore
 - > Treffer zählen nur, wenn der Angreifer mit Ball kontrolliert über die Linie dribbelt.
 - > 3 Minuten Spielzeit pro Durchgang
 - > 3 Durchgänge spielen: Rote Teams wechseln im Uhrzeigersinn, Blau bleibt stehen.
 - > Nach 3 Durchgängen eine kurze Trinkpause einlegen, neue Teams einteilen und im gleichen Modus nochmal spielen.

Hinweis

Beim Felderwechsel kurze Bewegungs- und/oder Ballschulungsaufgaben einbauen: „Wir sind Krebse und bewegen uns wie solche in das nächste Feld“.

Auch die Balldepots müssen wieder aufgefüllt werden: „Bringt schnell das ganze Futter (Bälle) in die Nester (Balldepots), bevor es von den anderen Fischen gefressen wird.“



Zwischenblock 15 Minuten

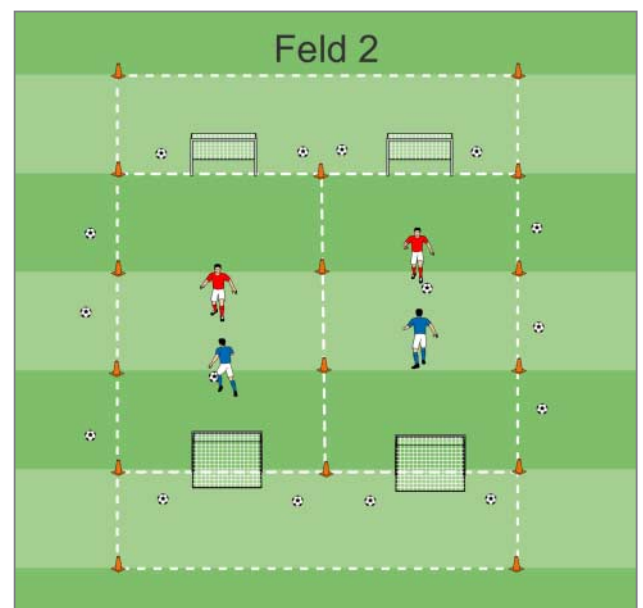
WÄCHTER-DUELLE I

Organisation und Ablauf

- ▶ Die Kinder haben die Unterwasserstadt erreicht und versuchen nun, in selbige einzudringen.
- ▶ Dazu müssen sie in verschiedenen 1-gegen-1-Duellen an den Wächtern vorbei gelangen.
- ▶ Feld 2:
 - > Die Minitore auf die Schusszone vorziehen.
 - > Das Feld mit einer Mittellinie vertikal teilen.
 - > 4 Kinder in zwei 1-gegen-1-Duelle schicken.
 - > 1 gegen 1 auf die Minitore
 - > Nach 2 Minuten Gegnerwechsel

Hinweise

- ▶ Dieses Feld kann auch von einem Elternteil betreut werden.
- ▶ Für eine größere Gruppe Feld 1 mit nutzen.
- ▶ Intensiver wird es, wenn die Kinder nach einem Torerfolg in Ballbesitz bleiben und sofort wieder in die andere Richtung angreifen.
- ▶ Im Zwischenblock können beide Wächterduelle gespielt werden oder ihr lasst eine der beiden Varianten auf zwei Feldern gleichzeitig laufen – Hauptsache alle Kinder sind eingebunden.
- ▶ Wächter-Duelle I bieten sich vor allem für Bambini als zweiter unangeleiteter Spielblock an.



LEGENDE: Laufweg - - - - ➔ Dribbling (Laufweg mit Ball) ~~~~~ ➔ Schuss/Passspiel ———➔

Zwischenblock 15 Minuten

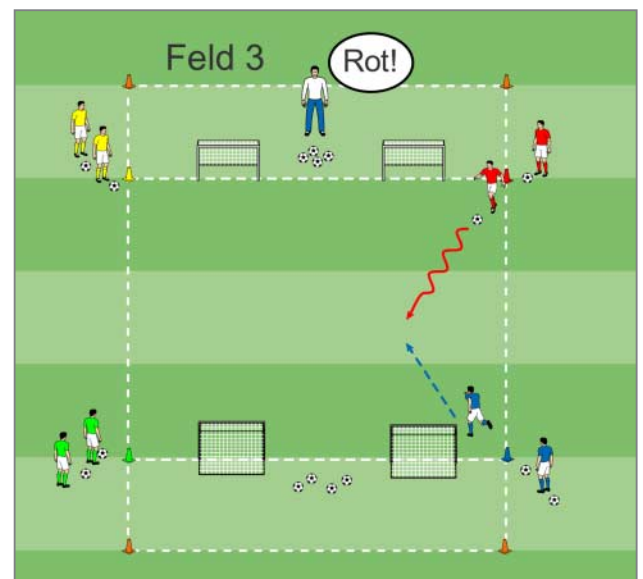
WÄCHTER-DUELLE II

Organisation und Ablauf

- ▶ Feld 3:
 - > Die Minitore auf die Schusszone vorziehen.
 - > Verschiedenfarbige Eckhütchen als Startpositionen aufstellen.
 - > Die Kinder gleichmäßig mit Bällen auf die Startpositionen verteilen.
 - > Auf ein Trainerkommando dribbelt das aufgerufene Kind ins Feld zum 1 gegen 1 mit dem ihm gegenüberstehenden Kind.
 - > Treffer können bei beiden Minitoren auf der Gegenseite erzielt werden.
 - > Erobert der Verteidiger den Ball, so kontert er auf die gegenüberliegenden Minitore (max. 1 Umschaltmoment zulassen).

Hinweise

- ▶ Dieses Feld sollte von einem Trainer betreut werden.
- ▶ Für eine größere Gruppe Feld 1 mit nutzen.
- ▶ Jedes Hütchen muss stets mit mindestens einem Kind besetzt sein. Beim Anstellen sollen die Kinder also genau darauf achten und erzeugen so stetig neue Duelle mit wechselnden Gegnern.
- ▶ Es können auch zwei 1-gegen-1-Duelle gleichzeitig laufen, um mehr Kinder in Aktion zu bringen.
- ▶ Wächter-Duelle II bieten sich vor allem für den Zwischenblock bei F-Junioren an.

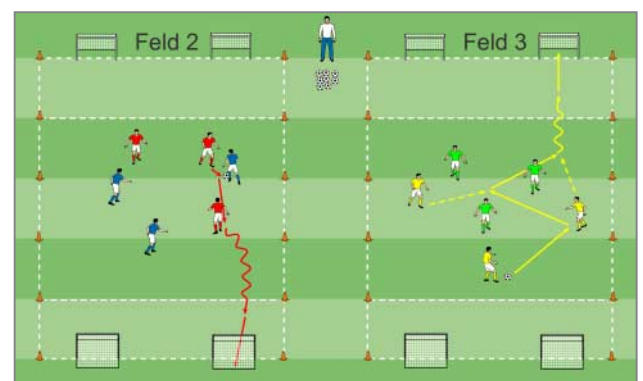


Spielphase 2 30 Minuten

3-GEGEN-3-MINIFUSSBALL

Organisation und Ablauf

- ▶ Felder 2 & 3 nutzen.
- ▶ In der Unterwasserstadt angekommen, treten die Kinder nun im 3 gegen 3 um den Unterwasser-Pokal an.
- ▶ Vier 3er-Teams einteilen und den Feldern zuweisen:
 - > 3 gegen 3 auf Minitore
 - > Treffer zählen nur nach erfolgreichem Dribbling in die Schusszone.
 - > 4 Minuten Spielzeit pro Durchgang
 - > 6 Durchgänge spielen: zweimal jeder gegen jeden



HINWEIS

Ihr könnt diese Phase prima nutzen, um die Kinder erste Erfahrungen mit dem Torwartspiel machen zu lassen. Wenn ihr merkt, dass die Kinder müde werden oder einen neuen Reiz benötigen, stellt die Minitore umgedreht auf die Schusszonen und erklärt den Bereich zwischen ihnen als neues Ziel. Dort kann sich ein Kind hinstellen, das die Hände benutzen darf, um Gegentore zu verhindern. So verkleinert ihr einerseits das Spielfeld und schafft gleichzeitig eine „Ruheposition“ für die Kinder, die eine Pause gebrauchen können.

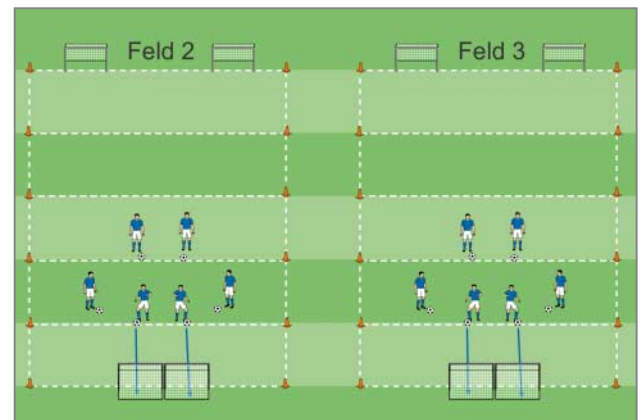
LEGENDE: Laufweg - - - - -> Dribbling (Laufweg mit Ball) ~~~~~> Schuss/Passspiel —————>

Abschluss-Wettbewerb **optional**

WER TRIFFT DIE UNTERWASSERHÖHLE?

Organisation und Ablauf

- ▶ Je ein Minitor-Paar in den Feldern 2 & 3 zusammenschieben.
- ▶ Von der Schusszone aus alle weiteren 5 Meter eine zusätzliche Schusslinie als „Level“ markieren.
- ▶ In jedem Feld treten 6 Kinder um die goldene Unterwasserkrone an:
 - > Die Kinder starten bei Level 1 und sollen ihren Ball in eines der beiden Minitore passen.
 - > Start ist immer auf das Trainerkommando
 - > Wer trifft, darf ein Level weiter nach hinten gehen.
 - > Wer nicht trifft, muss sein Level wiederholen.
 - > Wer zuerst vom hintersten Level getroffen hat, gewinnt die goldene Unterwasserkrone.



LEGENDE: Laufweg - - - - -> Dribbling (Laufweg mit Ball) ~~~~~> Schuss/Passspiel ———>