

Teilnehmer: ca. 20 Kinder **Dauer:** ca. 90 Min.

Benötigte Materialien: 1 (Fuß-)Ball pro Kind / 15-20 Hütchen / 4-12 Minire bzw. Stangentore oder Hütchentore / 2 Kleinfeldtore
Überziehhemdchen (3 versch. Farben a 5 Stück) / 3-4 leichte Plastik- oder Schaumstoffbälle / 5-7 Ringe

5 Min. Tummelphase / „freies, unangeleitetes Spielen und Austoben“

Kinder sind gerade zu Beginn einer Spielstunde oft wie „aufgedreht“ und kaum zu bändigen. Daher ist es sinnvoll die Stunde mit einer „Tummelphase“ zu beginnen, in der sich die Kinder mit Bällen selbst beschäftigen dürfen.

Eine solche Tummelphase kann durchaus während einer Spielstunde für ein paar Minuten wiederholt werden (z.B. in der Trinkpause oder während des Auf-, Um- und Abbaus von Geräten oder Spielfeldern).

Organisation:

Die (nach und nach eintreffenden) Kinder können ihren Spiel und Bewegungsdrang durch freies Bewegen und Austoben ausleben.

In dieser Zeit können schon 2-4 Felder (ca.15x15 Meter) aufgebaut werden, in denen (fast) alle Übungen und Spiele dieser Spielstunde stattfinden werden.

3 Min. Begrüßung / Zusammenkommen aller Kinder (Begrüßungsritual)

Jede Spielstunde sollte mit allen Kindern gemeinsam begonnen werden. Dazu setzen sich Kinder (und Trainer) auf den Boden. Der Trainer kann hierfür auch eine bestimmte Zone markieren, in der sich alle Kinder nach einer Übung oder einem Spiel zu einer Trinkpause treffen.

Organisation:



Spiel + „Schattenlaufen“

Übung Der Trainer bildet mehrere Kleingruppen (immer 3-6 Kinder). In jeder dieser Gruppen wird ein „Vorhüpfer/Vorläufer“ bestimmt, der innerhalb des abgesteckten Feldes Bewegungen vormacht, die von den restlichen Kindern der Gruppe möglichst synchron (wie ein Schatten) nachgemacht werden müssen (z.B. Laufen (vorwärts, rückwärts, drehen,...) oder Hüpfen (beidbeinig, einbeinig, mit Fußwechsel,...))

VARIATIONEN:

- es können Bälle hinzugenommen werden (z.B.: „Vorläufer“ führt einen Ball am Fuß oder prellt einen Ball mit der Hand)
- Innerhalb des Feldes können Gegenstände (Stangen, Kisten,...) aufgebaut werden, über die die Kinder z.B. springen oder drunter durch kriechen können

ANLEITUNG:

- Alle 1-2 Minuten wechselt der „Vorhüpfer/Vorläufer“ innerhalb jeder Gruppe

Organisation:

- findet in einem (oder zwei) der abgesteckten Spielfelder statt (je nach Anzahl der Kinder).



Spiel
10 Min.

Kinder werden in 2 Gruppen eingeteilt:

GRUPPE 1: „Handball-Kopfball-Spiel“

2 Mannschaften spielen in einem abgesteckten Feld gegeneinander Handball (d.h., die Spieler einer Gruppe dürfen sich untereinander den Ball mit der Hand zuwerfen). Außerhalb des Feldes liegen Ringe. Ziel jeder Mannschaft ist es, den Ball von innerhalb des abgesteckten Feldes mit dem Kopf direkt in einen der Ringe zu köpfen. Für jeden Treffer gibt es 1 Punkt.

SPIELREGELN: Angegriffen werden darf nur OHNE Körperkontakt (Ball mit Händen Blocken, Abspiele/Würfe verhindern, etc...), Dribbeln/Prellen ist verboten!

Übung
10 Min.

GRUPPE 2: „Kopfballübung“

Spieler A (tornah) wirft dem diagonal anlaufenden Spieler B den Ball so zu, dass dieser den Ball aufs Tor köpfen kann. Anschließend holt Spieler B den von ihm geköpften Ball und stellt sich auf die Position von Spieler A. Spieler A geht auf die Position von Spieler B. Danach der gleiche Ablauf von der anderen Seite.

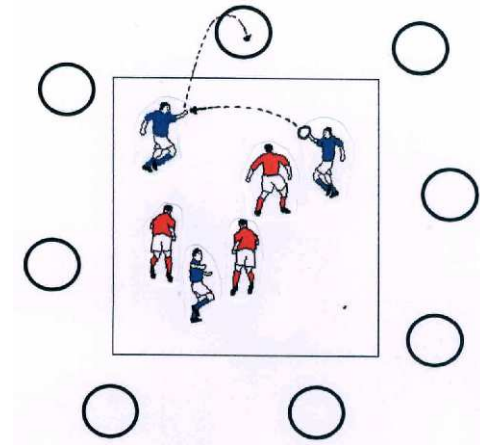
VARIATIONEN:

- immer derjenige Spieler, der aufs Tor geköpft hat, geht anschließend direkt als Torwart ins Tor.
- Zuwurf als Einwurf

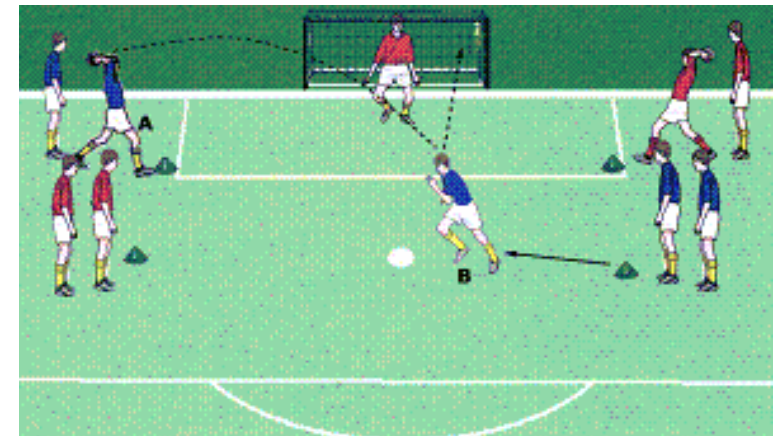
→ nach 10 Minuten Wechsel der Gruppen!

Organisation:


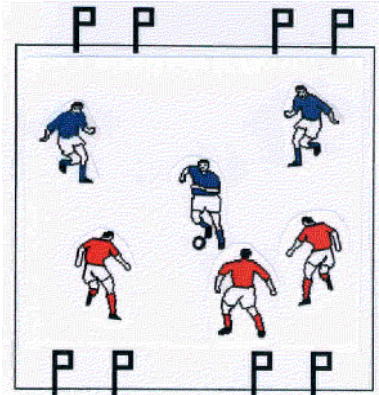
GRUPPE 1:



GRUPPE 2:



Sowohl beim „Handball-Kopfball-Spiel“, als auch bei der „Kopfballübung“ wird mit einem leichten, weichen Ball gespielt (Softball, Plastikball,...)

<p>Übung 5 Min</p>	<p><u>„Könnt ihr das? – probiert mal!“</u></p> <p>Frage an die Kinder: „<i>Wer kann den Ball mit den Füßen einklemmen und eine Rolle vorwärts durchführen? Probiert mal...!</i>“</p> <p>ANLEITUNG:</p> <p>Diese Übung kann den Kindern auch als kleine „Hausaufgabe“ bis zur nächsten Spielstunde mit nach Hause gegeben werden. In der folgenden Spielstunde dürfen die Kinder dann das Erlernte vorzeigen.</p>	<p>Organisation:</p> 
<p>Spiel 10 Min.</p>	<p><u>Fußball: 3:3 auf 4 Minutoren (ohne Torwart)</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Die Kinder spielen (möglichst) 3:3 auf 4 Minutoren. - je nach Anzahl der Spieler kann in einem Feld auch flexibel z.B. 2:2 oder 4:4 gespielt werden. <p>ANLEITUNG:</p> <ul style="list-style-type: none"> - bei dieser Spielform sollte von den Trainern möglichst wenig angeleitet werden. Die Kinder sollen frei und unangeleitet ihrem Spieltrieb nachkommen. 	<p>Organisation:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 2-4 Spielfelder (je nach Anzahl der Spieler) - Spielfeldgröße: ca. 15x15 Meter - Torbreite: ca. 2 Meter (z.B. auch Stangen- oder Hütchentore) 

<p>Spiel 5 Min.</p>	<p>„Alles bewegt sich“</p> <p>Alle Kinder bewegen sich innerhalb des/der abgesteckten Felder. Der Trainer rollt nach und nach Bälle in das Feld. Aufgabe der Kinder ist es nun, alle Bälle in Bewegung zu halten, d. h. die Bälle immer wieder mit dem Fuß oder der Hand anzustoßen, bevor sie liegen bleiben.</p> <p>„Alles bewegt sich – kein Ball darf liegen bleiben!“</p> <p>VARIATION:</p> <ul style="list-style-type: none"> - <u>Als Wettspiel:</u> Zwei Gruppen treten in zwei getrennten Feldern gegeneinander an. Welche Mannschaft lässt in einer bestimmten Zeit die meisten Bälle zur Ruhe kommen? 	<p>Organisation:</p> <ul style="list-style-type: none"> - gespielt wird 1-2 abgesteckten Spielfeldern (je nach Anzahl der Spieler) 
<p>Übung 5 Min</p>	<p>„Ball hochspielen und fangen“</p> <p>Jedes Kind hat einen Ball. Die Kinder lassen den Ball aus der Hand fallen, schießen ihn mit dem Fuß (Spann) hoch und versuchen ihn (über dem Kopf) wieder aufzufangen.</p> <p>VARIATIONEN:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Unterschiedliche Bälle verwenden (Wasserbälle, Luftballons, Tennisbälle,...) - zunächst nur rechtes oder linkes Bein, danach im Wechsel - Ball erst 2-3 mal jonglieren und dann erst hochschießen - <u>Als Wettbewerb</u> auf Zeit spielen: „ Welcher Spieler fängt die meisten Bälle?“ 	<p>Organisation:</p>  

**Spiel
5 Min.**

Kinder werden in 2 Gruppen eingeteilt:

GRUPPE 1: „1:1 über Torlinie“

Je 2 Kinder spielen in einem abgesteckten Spielfeld 1:1 gegeneinander. Ziel jedes Kindes ist es, die gegnerische Torlinie zu überdribbeln (nicht schießen!). Für jedes überdribbeln der gegnerischen Torlinie gibt es 1 Punkt. Nach jedem erfolgreichen Angriff kommen 2 neue Spieler ins Feld und spielen wieder 1:1 gegeneinander, usw...

VARIATION:

- Schafft es der Angreifer nach überdribbeln der Torlinie auch noch den Ball ins Minitor zu schießen, das ca. 5 Meter hinter der Torlinie steht, erhält er einen weiteren Punkt/Zusatzpunkt (=2 Punkte).

GRUPPE 2: „Gewandtheitslauf“

- doppelter Aufbau des Hütchenparcours (2 Mannschaften treten im Wettkampf gegeneinander an):
- je 2 Kinder (1 Kind jeder Mannschaft) starten auf Kommando des Trainers in den Hütchenparcours. „Wer ist schneller?“
- Ablauf/Laufweg: siehe Skizze rechts

VARIATIONEN:

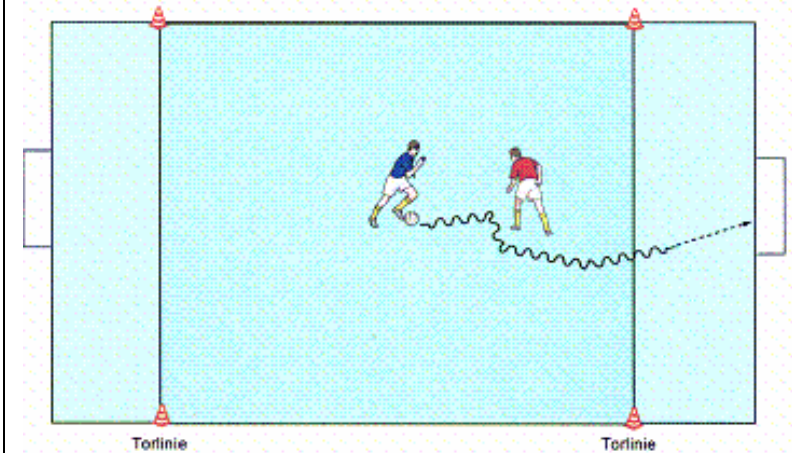
- Kinder prellen einen Ball mit der Hand
- Kinder führen einen Ball am Fuß

→ nach 5 Minuten Wechsel der Gruppen!

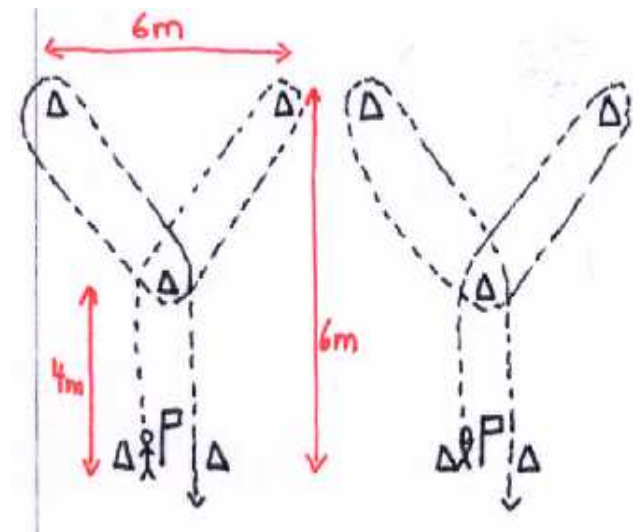
Organisation:

GRUPPE 1:

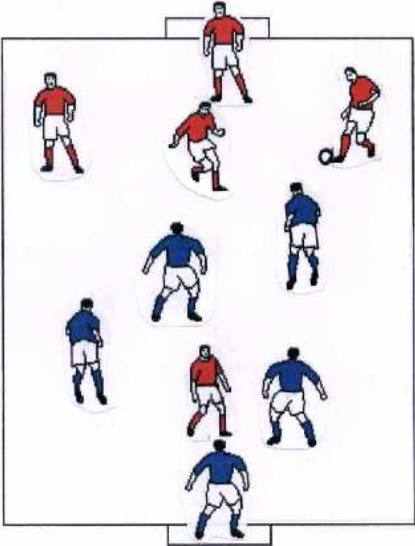
- Feldgröße: ca. 12x10 Meter



GRUPPE 2:



**Übung
+ Spiel
5 Min.**

<p>Spiel 10 Min.</p>	<p><u>ABSCHLUSSSPIEL: 4:4 oder 5:5 auf 2 Tore – „freies Spiel“</u></p> <p>Bei ungerader Spielerzahl kann im Wechsel immer eine Mannschaft in Überzahl spielen.</p> <p>ANLEITUNG: Keine Anleitung! Die Kinder sollen frei und unangeleitet ihrem Spieltrieb nachkommen.</p>	<p>Organisation:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 2-3 Spielfelder (je nach Anzahl der Spieler) - Spielfeldgröße: ca. 15x20 Meter (bei 4:4) 
<p>2 Min.</p>	<p><u>Verabschiedung</u> / Zusammenkommen aller Kinder (Verabschiedungsritual)</p>	<p>Organisation:</p> <p>Die Spielstunde sollte mit motivierenden, lobenden Worten und einem kleinen Ritual (z.B. Kinder im Kreis mit Handfassung, evtl. Mannschaftsspruch) beendet werden.</p>

ALLGEMEIN: Zwischen den Übungen/Spielen immer wieder *Trinkpausen einlegen !!!*

Argumente für eine vielseitige und sportartübergreifende Bewegungsausbildung im Grundlagentraining (Kindertraining):

→ Veränderung bzw. Wegfall der natürlichen Spielumwelt

- motorische Alltags- und Bewegungserfahrungen in freien Spielen und Bewegungen auf Straßen, Wäldern, Bolzplätzen, usw. fehlen.
- Bewegungsmangel (→ Haltungsschäden,...)
- kaum bzw. kein unangeleitetes, freies Spielen möglich

→ Vorteile einer vielseitigen Bewegungsausbildung:

- Vor Pubertät günstiges Lernalter für Koordination
- Vielseitigkeit als Basis für Spitzenleistungen
- Vielseitigkeit als Basis für hohes Spieltempo
- Vielseitigkeit als Basis für Lerntempo
- Vielseitigkeit als Basis für Entwicklung von Kreativität
- Gute Koordination durch Vielseitigkeit dient als Verletzungsprophylaxe
- Vielseitigkeit / Abwechslung beugt frühzeitigem Ausstieg vor

→ Wer langfristig erfolgreich sein will, muss kurzfristig vielseitig mit Kindern trainieren !!!

→ 50-60 % des Trainingsumfangs sind vielseitige Allgemeinausbildung !!!

Der Großteil der in dieser Trainingseinheit aufgeführten Übungen und Spiele stammt aus folgenden Medien:

Literatur:

- Kröger,C.; Roth,K.; (1999): „**Ballschule – Ein ABC für Spielanfänger**“; Verlag:Karl Hofmann (Schorndorf)
- Afflerbach,H.; Grözinger,S.; Moosmann, K.; Rettich,D.; Stephan,M.; (2004): „**Ballorientierte Koordination**“, Herausgeber: Württembergischer Fußballverband
- Peter,R.; Bode,G.; DFB; (2005): „**Fußball von morgen - Band 1 - Kinderfußball**“, Verlag: Philippka-Sportverlag (Münster)
- Prof. Dr. Schmidt,W.; (2006): „**Kindertraining - Fußballspielen 4-12 Jahre**“, Herausgeber: Württembergischer Fußballverband
- Zink,W.; „**Spiel und Spass beim Kinderfußball - 40 Übungseinheiten für 6-8 Jährige**“, Erhältlich unter: Werner Zink, Lärchenweg 11, 77876 Kappelrodeck, E-Mail: wernerzink@aol.com
- Lange,H; (2006): „**Mit Spiel zum Ziel – Teil 2 - Kleine Spiele zur Koordinationsschulung**“, Verlag: Philippka-Sportverlag (Münster)
- Oltmanns,K; (2006): „**Kleine Warm-up-Fibel - Aufwärmprogramme für jede Gelegenheit**“, Verlag: Philippka-Sportverlag (Münster)

Videos / DVD:

- Wein,H.: „**Entwicklung der Spielintelligenz im Fußball**“
- Peter,R.; Bode,G.; DFB: „**Spiele und Üben mit Bambini**“
- Peter,R.; Bode,G.; DFB: „**Spiele und Üben mit F-Junioren**“
- Peter,R.; Bode,G.; DFB: „**Trainieren mit E- und D-Junioren**“

Teilnehmer: ca. 20 Kinder **Dauer:** ca. 90 Min.

Benötigte Materialien: 1 (Fuß-)Ball pro Kind / ca. 15-20 Hütchen (verschiedene Farben) / 4-12 Minire, bzw. Stangentore oder Hütchentore / Überziehhemdchen (3 versch. Farben a 5 Stück) / evtl. 2-4 Kleinfeldtore (fürs Abschlusspiel) / 2-4 verschiedengroße Bälle

5 Min. Tummelphase / „freies, unangeleitetes Spielen und Austoben“

Kinder sind gerade zu Beginn einer Spielstunde oft wie „aufgedreht“ und kaum zu bändigen. Daher ist es sinnvoll die Stunde mit einer „Tummelphase“ zu beginnen, in der sich die Kinder mit Bällen selbst beschäftigen dürfen.

Eine solche Tummelphase kann durchaus während einer Spielstunde für ein paar Minuten wiederholt werden (z.B. in der Trinkpause oder während des Auf-, Um- und Abbaus von Geräten oder Spielfeldern).

Organisation:

Die (nach und nach eintreffenden) Kinder können ihren Spiel und Bewegungsdrang durch freies Bewegen und Austoben ausleben.

In dieser Zeit können schon 2-4 Felder (ca.15x15 Meter) aufgebaut werden, in denen (fast) alle Übungen und Spiele dieser Spielstunde stattfinden werden.

3 Min. Begrüßung durch den Trainer / Zusammenkommen aller Kinder (Begrüßungsritual)

Jede Spielstunde sollte mit allen Kindern gemeinsam begonnen werden. Dazu setzen sich Kinder (und Trainer) auf den Boden. Der Trainer kann hierfür auch eine bestimmte Zone markieren, in der sich alle Kinder nach einer Übung oder einem Spiel zu einer Trinkpause treffen.

Organisation:



<p>Spiel + Übung 5 Min.</p>	<p>„Sportliches Begrüßen“</p> <p>Alle Kinder laufen in einem abgesteckten Feld (ca.15x15 Meter) durcheinander und begrüßen sich gegenseitig per Handschlag.</p> <p>VARIATIONEN:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Kinder führen gleichzeitig einen Ball am Fuß (siehe Foto) - Kinder prellen gleichzeitig einen Ball mit der Hand - Statt mit einem Handschlag begrüßen sich die Kinder z.B. durch Abklatschen, mit erhobenem Fuß oder rückwärts mit der Fußsohle - Kinder übergeben sich bei der Begrüßung Gegenstände - Kinder laufen rückwärts, seitwärts, hüpfen auf einem Bein, etc. - Kinder setzen sich bei der Begrüßung auf den Ball 	<p>Organisation:</p> <p>- findet in einem der abgesteckten Spielfelder statt.</p> 
<p>Spiel 10 Min.</p>	<p><u>Fußball: 3:3 auf 4 Minitore (ohne Torwart)</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Die Kinder spielen (möglichst) 3:3 auf 4 Minitore. - je nach Anzahl der Spieler kann in einem Feld auch flexibel z.B. 2:2 oder 4:4 gespielt werden. <p>ANLEITUNG:</p> <ul style="list-style-type: none"> - bei dieser Spielform sollte von den Trainern möglichst wenig angeleitet werden. Die Kinder sollen frei und unangeleitet ihrem Spieltrieb nachkommen. 	<p>Organisation:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 2-4 Spielfelder (je nach Anzahl der Spieler) - Spielfeldgröße: ca. 15x15 Meter - Torbreite: ca. 2 Meter (z.B. auch Stangen- oder Hütchentore) 

Spiel „Farbenspiel“

7 Min. Alle Kinder laufen in einem abgesteckten Feld durcheinander. In diesem Feld sind viele verschiedenfarbige Hütchen/Gegenstände aufgestellt. Auf plötzlichen Farben-Ausruf des Trainers, z.B. „blau“, müssen alle Kinder so schnell wie möglich zu einem blauen Hütchen/Gegenstand laufen und dieses/n berühren.

VARIATIONEN:

- nicht der Trainer, sondern ein ausgewähltes Kind ruft laut eine Farbe.
- Die Kinder führen während des Spiels einen Ball am Fuß (siehe Fotos).
- Die Kinder prellen während des Spiels einen Ball mit der Hand
- Die Kinder krabbeln auf allen Vieren.
- als Wettspiel: Es werden zwei Teams eingeteilt, die gegeneinander spielen. „Welches Team ist zuerst mit allen Spielern bei einem Hütchen/Gegenstand der vorgegebenen/ausgerufenen Farbe?“
- als Wettspiel: Nachdem eine Farbe ausgerufen wurde, darf der „Ausrufer“ alle Kinder fangen, die keinen Gegenstand mit dieser Farbe berühren. Nur wer einen Gegenstand mit der ausgerufenen Farbe berührt, ist vor dem Fänger sicher. Gelingt es dem „Ausrufer“ nicht, einen Spieler zu fangen, ist er eine weitere Runde „Farben-Ausrufer“.

Organisation:

- findet in einem der abgesteckten Spielfelder statt.
- Je nach Anzahl der Kinder kann das Feld auch vergrößert werden, bzw. in 2 Feldern stattfinden.



Übung „Kräftigungsübung“

5 Min. „Erdumrundung“: Die Kinder liegen auf dem Rücken, Beine sind angewinkelt und die Fußsohlen auf dem Boden. Nun heben die Kinder ihr Becken, so dass Brust, Bauch und Oberschenkel eine Linie bilden und lassen den Ball um ihr Becken kreisen, ohne dass sich ihr Gesäß absenkt.

Organisation:



Übung „Könnt ihr das? – probiert mal!“

5 Min. Frage an die Kinder: *„Wer kann einen Ball 3x (4x,5x) jonglieren, anschließend einmal auf den Boden fallen lassen und wieder 3x (4x,5x) jonglieren? Probiert mal...!“*

ANLEITUNG:

- *„im Wechsel mit linkem und rechtem Fuß probieren!“*

Diese Übung kann den Kindern auch als kleine „Hausaufgabe“ bis zur nächsten Spielstunde mit nach Hause gegeben werden. In der folgenden Spielstunde dürfen die Kinder dann das Erlernte vorzeigen.

Organisation:



Spiel + „azyklischer Schnelligkeitslauf mit Torabschluss“

Übung Je 2 Kinder treten im Schnelligkeits-Wettkampf gegeneinander an.

10 Min. Auf Kommando des Trainers sprinten 2 Kinder um die aufgestellten Hütchen, wobei das Gesicht immer nach vorn gerichtet ist (Lauf: "vorwärts-rückwärts-seitlich-vorwärts"). Das Kind, das zuerst (schneller) den Laufparcours bewältigt hat und bei Ball1 ankommt, dribbelt mit diesem bis zur Schusslinie und schießt dann aufs Tor. Das andere (langsamere) Kind rennt schnell zu Ball2, dribbelt ebenfalls bis zur Schusslinie vor und schießt aufs Tor. Anschließend holen beide Kinder ihren Ball, prellen diesen auf dem Rückweg mit der Hand durch den Hütchen-Parcours und gehen wieder zurück ins "Fintenviereck", in dem alle anderen Kinder vorgegebene Finten üben (z.B Übersteiger). => 2 neue Kinder starten!

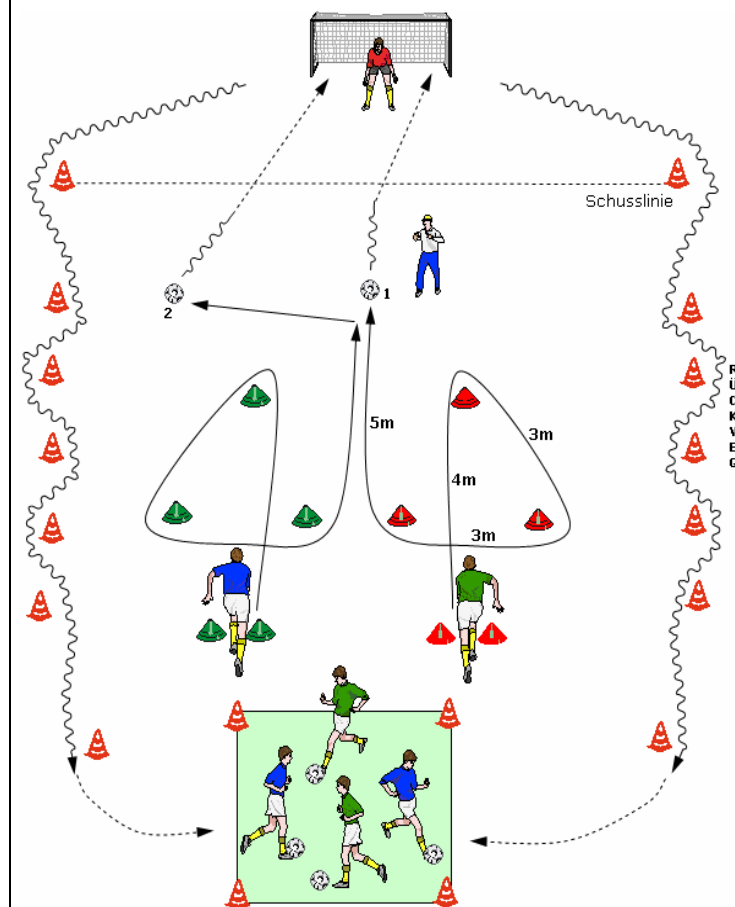
VARIATIONEN:

- auf dem „Rückweg“ rückwärts durch den Hütchen-Parcours laufen
- im „Fintenviereck“ immer wieder neue Finten und Ballübungen vorgeben, z.B.:
 - Schussfinte, Sohlenzieher, Wischer,...
 - Ball jonglieren
 - Ball hochschießen und mit den Händen fangen
 - Ball hochwerfen und im Sitzen fangen
 - Ball hochwerfen und hinter dem Rücken fangen

ANLEITUNG:

Der Trainer sorgt dafür, dass immer wieder 2 neue Bälle vor der Schusslinie liegen.

Organisation:



Übung „Schlangendribbling“

10 Min. 3-5 Kinder bilden innerhalb des abgesteckten Feldes eine Schlange (laufen/dribbeln hintereinander). Jedes Kind hat einen Ball. Der Schlangenkopf (vorderster Spieler einer Schlange) gibt die Richtung und das Tempo vor.

VARIATIONEN:

- Unterschiedliche Bälle verwenden (Wasserbälle, Luftballons, Tennisbälle,...)
- Kinder führen/dribbeln Ball mit dem Fuß
- Kinder prellen Ball mit der Hand
- Der letzte Spieler überholt die Schlange und setzt sich an die Spitze
- Gegenstände (Hütchen, Stangen, etc.) im Feld aufstellen, um die die Schlange herumdribbeln muss
- Slalomedribbeln durch die Schlange (letzter Spieler der Schlange dribbelt im Slalom durch alle Kinder der Schlange)
- Zusatzaufgaben für die Schlange/Gruppe (z.B. absitzen, rückwärts laufen, etc.)

ANLEITUNG:

- alle paar Sekunden wechselt der „Schlangenkopf“ und ein anderes Kind führt die Gruppe an.

Organisation:

- findet in einem der abgesteckten Spielfelder statt.



**Spiel +
Übung
10 Min.**

„Nummernball“

Der Trainer zählt die Gruppe durch, wobei sich jedes Kind seinen Vorgänger und seinen Nachfolger merkt (Das letzte Kind beim Durchzählen hat das erste Kind beim Durchzählen als Nachfolger, bzw. umgekehrt als Vorgänger).

Alle Kinder laufen in dem abgesteckten/begrenzten Feld kreuz und quer durcheinander. Der Trainer gibt einem Kind einen Ball, das diesen zu seinem Nachfolger wirft. Der Nachfolger wiederum wirft den Ball weiter zu seinem Nachfolger, usw.

Auf Kommando („Richtungswechsel“) des Trainers wechselt die Wurfrichtung und jedes Kind muss den Ball zu seinem Vorgänger weiterwerfen.

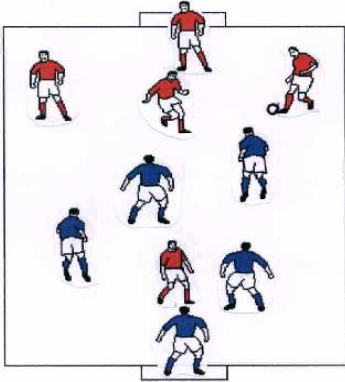

VARIATIONEN:

- mehrere (unterschiedlich große) Bälle ins Spiel bringen
- Ball darf nur über Bodenkontakt (als Aufsetzer) zugeworfen werden
- Kinder müssen rückwärts laufen
- Kinder müssen laut den Namen des Kindes rufen, dem sie den Ball zuwerfen
- Kinder müssen (beim Werfen) laut den Namen des Kindes rufen, von dem sie den Ball zugeworfen bekamen
- Kinder spielen den Ball mit dem Fuß weiter
- Zwei Gruppen spielen gleichzeitig in einem Feld
- Zwei Gruppen spielen in einem Feld ein Wettspiel gegeneinander, z.B. „Welche Gruppe schafft es am schnellsten sich den Ball 5x innerhalb ihrer Gruppe zuzuwerfen, ohne dass der Ball den Boden berührt (unter Berücksichtigung der richtigen Reihenfolge/Nachfolger)?“

Organisation:

- findet in einem der abgesteckten Spielfelder statt. Je nach Anzahl der Kinder kann das Feld auch vergrößert werden, bzw. in 2 Feldern stattfinden.
- Das Feld sollte so groß/klein sein, dass die Kinder genügend Platz zum Laufen und Werfen haben und sich trotzdem ständig ausweichen müssen.



<p>Spiel 10 Min.</p>	<p><u>ABSCHLUSSSPIEL: 4:4 oder 5:5 auf 2 Tore – „freies Spiel“</u></p> <p>Bei ungerader Spielerzahl kann im Wechsel immer eine Mannschaft in Überzahl spielen.</p> <p>ANLEITUNG: Keine Anleitung! Die Kinder sollen frei und unangeleitet ihrem Spieltrieb nachkommen.</p>	<p>Organisation:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 2-3 Spielfelder (je nach Anzahl der Spieler) - Spielfeldgröße: ca. 20x20 Meter (bei 4:4) 
<p>2 Min.</p>	<p><u>Verabschiedung / Zusammenkommen aller Kinder (Verabschiedungsritual)</u></p> <p>Die Spielstunde sollte mit motivierenden, lobenden Worten und einem kleinen Ritual (z.B. Kinder im Kreis mit Handfassung, evtl. Mannschaftsspruch) beendet werden.</p>	<p>Organisation:</p> 

ALLGEMEIN: Zwischen den Übungen/Spielen immer wieder Trinkpausen einlegen !!!

Inhalte einer Trainingseinheit im Grundlagentraining (Kindertraining):

In einer kindgerechten Trainingseinheit muss entsprechend den Merkmalen dieser Altersklasse der **Bewegungs- und Spieldrang der Kinder** befriedigt werden.

Innerhalb einer Einheit von ca. 60-90 Minuten geht es um einen **sinnvollen Wechsel von Aufgaben/Übungen und Spielen zur **allgemeinen vielseitigen Ausbildung** aller Aspekte der Koordination** mit Materialien wie Reifen, Stäbe, Langbänke, Bänder, Kästen und vielen weiteren Hindernissen. Es werden einfache Lauf-, Staffel- und Fangspiele angeboten.

Hierzu sollten im Wechsel, etwa alle 10-15 Minuten, kleine Wettkampfformen des Fußballspiels oder motivierende kindgerechte Trainingsformen zum Erlernen der grundlegenden Techniken des Fußballspiels bis zur Grobform angeboten werden.

Sowohl Spielformen mit den verschiedensten Ballarten, als auch kleine Ball- und Abwurfspiele der Ballschule Heidelberg wechseln sich mit kleinen Fußballspielen als Trainingsinhalte ab, wobei letztere jeweils geringe Spielerzahlen aufweisen und durch wechselnde Flächen und Torzahlen variiert werden.

→ 50-60% des Trainingsumfanges im Grundlagentraining sollte vielseitige (nicht fußballspezifische) Allgemeinausbildung sein!!!

Der Großteil der in dieser Spielstunde aufgeführten Übungen und Spiele stammt aus folgenden Medien:

Literatur:

- Kröger,C.; Roth,K.; (1999): „**Ballschule – Ein ABC für Spielanfänger**“; Verlag:Karl Hofmann (Schorndorf)
- Afflerbach,H.; Grözinger,S.; Moosmann, K.; Rettich,D.; Stephan,M.; (2004): „**Ballorientierte Koordination**“, Herausgeber: Württembergischer Fußballverband
- Peter,R.; Bode,G.; DFB; (2005): „**Fußball von morgen - Band 1 - Kinderfußball**“, Verlag: Philippka-Sportverlag (Münster)
- Prof. Dr. Schmidt,W.; (2006): „**Kindertraining - Fußballspielen 4-12 Jahre**“, Herausgeber: Württembergischer Fußballverband
- Zink,W.; „**Spiel und Spass beim Kinderfußball - 40 Übungseinheiten für 6-8 Jährige**“, Erhältlich unter: Werner Zink, Lärchenweg 11, 77876 Kappelrodeck, E-Mail: wernerzink@aol.com
- Lange,H; (2006): „**Mit Spiel zum Ziel – Teil 2 - Kleine Spiele zur Koordinationsschulung**“, Verlag: Philippka-Sportverlag (Münster)
- Oltmanns,K; (2006): „**Kleine Warm-up-Fibel - Aufwärmprogramme für jede Gelegenheit**“, Verlag: Philippka-Sportverlag (Münster)

Videos / DVD:

- Wein,H.: „**Entwicklung der Spielintelligenz im Fußball**“
- Peter,R.; Bode,G.; DFB: „**Spiele und Üben mit Bambini**“
- Peter,R.; Bode,G.; DFB: „**Spiele und Üben mit F-Junioren**“
- Peter,R.; Bode,G.; DFB: „**Trainieren mit E- und D-Junioren**“