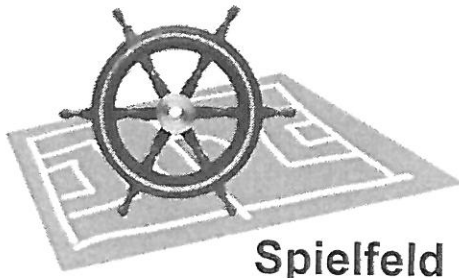


Auf den folgenden Seiten werden die wichtigsten Steuerungsinstrumente beschrieben und anhand von Praxisbeispielen erläutert.



Spielfeld

Vergrößerung des Spielfeldes bei gleicher Spieleranzahl:

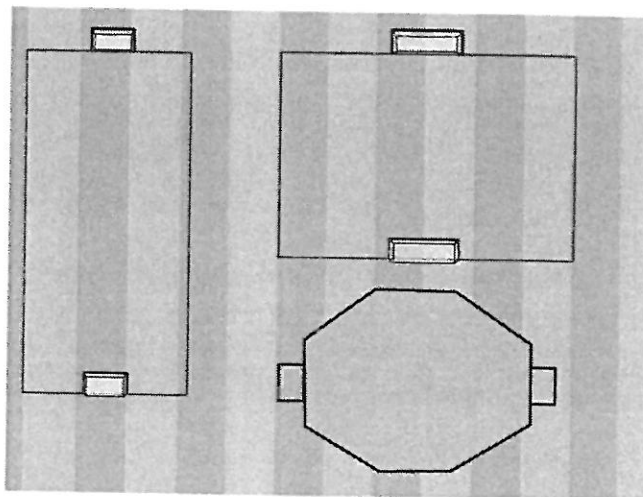
- Vermehrte Laufarbeit
- Weniger Gegner- und Zeitdruck bei Ballannahme und Ballbesitz und dadurch längerer Handlungszeitraum
- Weniger Ballbesitz für den einzelnen Spieler
- Weiträumigeres Spiel

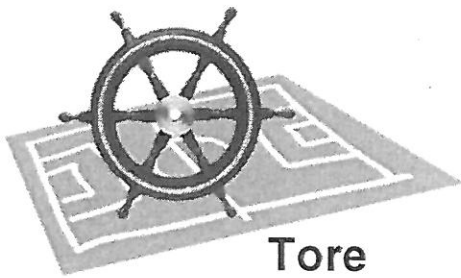
Verkleinerung des Spielfeldes bei gleicher Spieleranzahl

- Erhöhter Gegner- und Zeitdruck bei Ballannahme und Ballbesitz
- Intensivere Laufarbeit ist erforderlich, um sich freizulaufen
- Vermehrte Kämpfe um den Ball
- Höheres Tempo
- Kurzpassspiel
- Mehr Ballkontakte für den einzelnen Spieler
- Handlungsschnelligkeit wird gefordert

Veränderung der Spielfeldform, -breite und -tiefe

- Schmales und langes Feld: Spiel in die Tiefe; Ballgewinnspiel wird erleichtert
- Breites und kurzes Feld: Spiel über die Flügel
- Spielfeld ohne Flügel: Spiel über das Zentrum





Tore

Erhöhung der Toranzahl

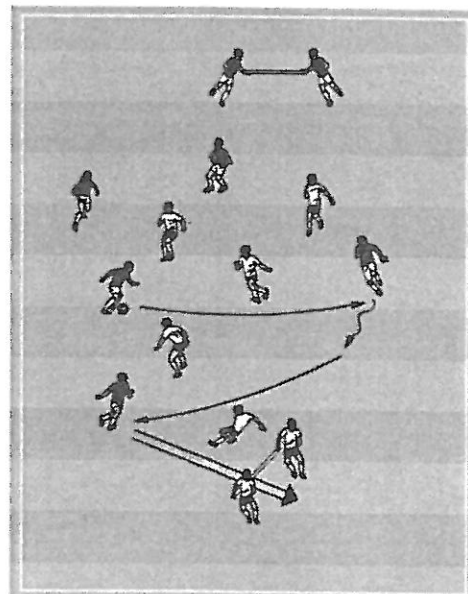
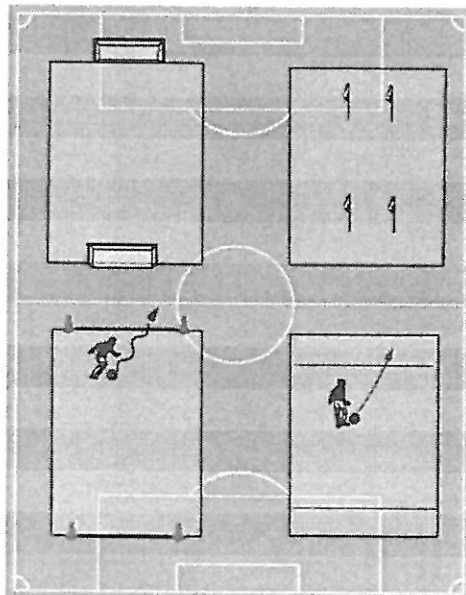
- Spielverlagerung
- Schulung der Spielübersicht

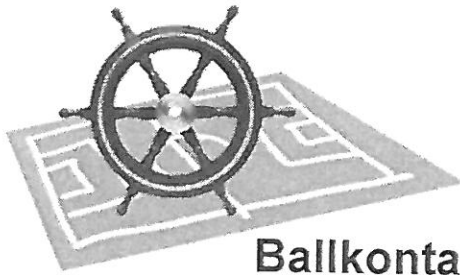
Verkleinerung des Tores (z. B. Handball-, Kleinfeld-, Hütchen-, Stangentore)

- Aufgabenerleichterung für den Torspieler
- Verbesserung der Treffgenauigkeit beim Feldspieler
- Ausgleichsmittel bei ungleichen Mannschaften (das stärkere Team spielt auf ein kleineres Tor)

Torart: Normaltore, Durchgangstore, Zonentore, Linientore, bewegliche Tore

- Normaltore entsprechen den Spielanforderungen
- Durchgangstore (Torerzielung von beiden Seiten):
 - der Torspieler muss sein Stellungsspiel anpassen
 - mehr Torschussmöglichkeiten für die Spieler
 - weniger Spielunterbrechungen
- Linientore (dribbeln über und/oder passen durch ein Linientor): Dribbelverhalten bzw. die Passgenauigkeit der Spieler wird gefördert
- Zonentore (die Bälle müssen kontrolliert abgelegt bzw. in die Zonen gepasst werden): zielgenaues Passen; Zulaufer/Abschneiden der Passwege
- Bewegliches Tor (zwei Spieler tragen eine Stange): Orientierungsfähigkeit, Anpassen an sich ständig ändernde Situationen, Kommunikation, schnelles Passspiel





Ballkontakte

Maximalkontakte (z.B. Direktspiel, max. 2 Kontakte)

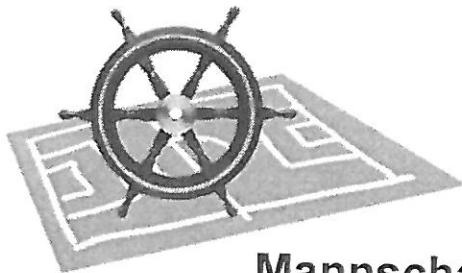
- Intensivere Laufarbeit der Mitspieler, um dem ballführenden Spieler Anspielmöglichkeiten zu schaffen
- Schnelle Ballkontrolle
- Handlungsschnelligkeit wird gefordert

Pflichtkontakte (z.B. 2 Pflichtkontakte, mindestens 2 Kontakte)

- Schnelle Ballkontrolle
- Durchsetzungsvermögen im Dribbling
- Vermehrte Kämpfe um den Ball
- Erleichterung für das Ballgewinnspiel der nicht ballbesitzenden Mannschaft

Mannschaftskontakte (z.B. Angriffsabschluss erst nach 8 Kontakten innerhalb eines Teams)

- Ballzirkulation mit Freilaufverhalten
- Erleichterung für Team im Ballgewinnspiel



Mannschaft

Erhöhung der Spieleranzahl bei gleichgroßem Spielfeld

- Erhöhter Gegner- und Zeitdruck bei Ballannahme und Ballbesitz
- Intensivere Laufarbeit ist erforderlich, um sich freizulaufen
- Höheres Tempo
- Handlungsschnelligkeit wird gefordert

Reduzierung der Spieleranzahl bei gleichgroßem Spielfeld

- Weniger Gegner-/Zeitdruck bei Ballannahme und Ballbesitz und dadurch längerer Handlungszeitraum
- Weiträumigeres Spiel

Änderung des Gleichzahl-Verhältnisses in ein Unter-/Überzahlverhältnis

... für die Unterzahl

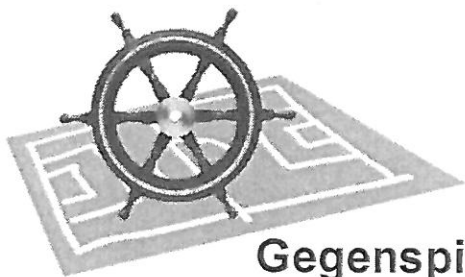
- Vermehrte und intensivere Laufarbeit sowohl bei eigenem als auch gegnerischem Ballbesitz
- Erhöhter Gegner-/Zeitdruck bei Ballannahme und Ballbesitz

... für die Überzahl

- Weniger Gegner-/Zeitdruck bei Ballannahme und Ballbesitz und dadurch längerer Handlungszeitraum
- Weniger Kämpfe um den Ball, da vermehrtes Passspiel

Spiel mit einem oder mehreren Joker, der/die jeweils zur ballbesitzenden Mannschaft gehört/gehören

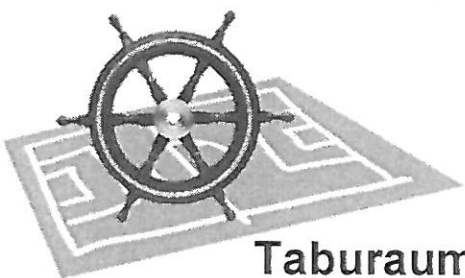
- Schnelles Umschalten von Überzahl- in Unterzahlsituation und umgekehrt
- Vermehrte und intensivere Laufarbeit bei gegnerischem Ballbesitz (Unterzahl)
- Weniger Gegner-/Zeitdruck bei Ballannahme und Ballbesitz und dadurch längerer Handlungszeitraum (Überzahl)



Gegenspieler

Reduzierung der Gegenspieleraktivität (Teilaktivität z.B. durch Handicap „Hände in die Hosentaschen/auf den Rücken“)

- Weniger Gegner-/Zeitdruck und dadurch längerer Handlungszeitraum
- Üben unter kontrollierter Gegnerbedrängung



Taburaum / Zone

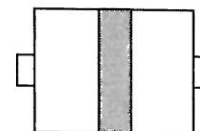
Zentraler Taburaum der nicht durchdribbelt werden darf

- Spiel über die Flügel
- Spielverlagerung durch diagonale Flugbälle



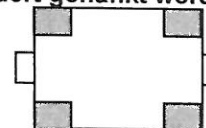
Zentraler, in der Breite durchgängiger Taburaum, der nicht betreten /durchdribbelt werden darf

- Raumgreifendes Spiel in die Tiefe
- Spiel von der 1. oder 2. Reihe in die 4. Reihe
- Genaues Passen auf die Spitzen
- Freilaufen der Spitzen, um anspielbar zu sein
- Ballan-/Ballmitnahme von flachen, halbhohen und hohen Zuspielen



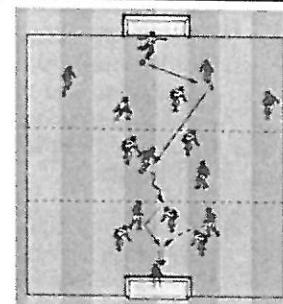
Taburäume in den Spielfeldecken (wird der Ball hineingespielt, darf ungehindert geflankt werden)

- Spiel über die Flügel
- Flankenbälle ohne Gegner- und Zeitdruck
- Verwerten von Flankenbällen vor dem Tor
- Fangen/Fausten von Flankenbällen durch den Torspieler



Zonen mit fester Spielerzuordnung bzw. festgelegter Spieleranzahl

- Erleichterung des Komplexitätsgrads
- Herausarbeiten von bestimmten Verhaltensweisen





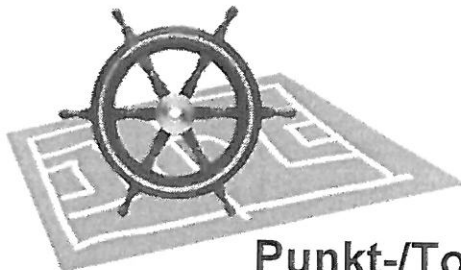
Zeitlimit

Angriff bzw. erneuter Ballgewinn innerhalb einer Zeitvorgabe

- Schulung des schnellen Gegenangriffs
- Sofortiges Ballgewinnspiel („6-Sekunden-Regel“) nach Ballverlust
- Handlungsschnelligkeit wird gefordert

Angriffsabschluss nach einer Zeitvorgabe

- Ballzirkulation innerhalb der angreifenden Mannschaft
- Intensivere Laufarbeit der Mitspieler, um dem ballführenden Spieler Anspielmöglichkeiten zu schaffen
- Ausnutzen der Räume
- Frühes Angreifen bei gegnerischem Ballbesitz, damit die ballbesitzende Mannschaft noch während des Zeitlimits den Ball verliert



Punkt-/Torwertung

Besondere Punkt-/Torwertung (z.B. „Kopfballtor zählt doppelt“, „10 Kontakte innerhalb einer Mannschaft zählen als Tor“)

- Anreiz für ein bestimmtes Spielverhalten (z. B. Flanken, Kombinations-Spiel)

Multiplikatoren-Regel: Ermittlung des Endstands eines Spiels nach der Formel „Spielergebnis = Erzielte Tore x Anzahl der Torschützen“)

- Anreiz für teamorientiertes Verhalten

3.1.3. Station 2 - Kleine Spiele

3.1.3.1. Was sind Kleine Spiele?

Als „Kleine Spiele“ werden Bewegungsformen mit bestimmten Spielgedanken bzw. Aufgaben bezeichnet. Sie tragen meist Wettbewerbscharakter; Kleine Spiele werden andererseits aber auch nur aus Freude am Miteinander gespielt, ohne die Ermittlung von Siegern. Ob im Kindergarten und in der Schule, im Training oder im Hinterhof - überall werden sie mit Spaß und Freude als Sing-, Fang- oder Laufspiele wie z.B. „Bi-Ba-Butzemann“, „Fauls Ei“, „Verstecken“ oder „Jägerball“ gespielt. Aber damit nicht genug, auch im Leistungssport werden Kleine Spiele v.a. als Fangspiele zur Schulung der Koordination, Schnelligkeit und Auflockerung im Trainingsalltag eingesetzt.

☞ Merkmale der Kleinen Spiele sind:

- Spielregeln und Spielverlauf können den Verhältnissen entsprechend verändert und angepasst werden (auch von den Spielenden selbst) oder um bestimmte pädagogische Ziele zu erreichen
- Mannschaftsstärke in Gleichzahl, Unterzahl gegen Überzahl, Einer gegen Alle
- Kurze Anlaufzeit und beliebig oft zu wiederholen
- Abgrenzung zu den spielerischen Übungsformen
- Keine zeitliche Begrenzung
- Sie schaffen Freude und Frohsinn und fördern durch kooperatives Handeln den Zusammenhalt der Gruppe bzw. Verbessern das Vertrauen innerhalb der Gruppe unter dem Aspekt Kennenlernen
- Leicht erlernbar, da meist wenige Grundfertigkeiten notwendig sind
- Sie haben oft einen ungewissen Spielausgang oder sind nicht berechenbar und damit sehr spannend
- Wettbewerbscharakter ohne oder mit Wertung
- Sie bieten viele Bewegungsmöglichkeiten und verlangen selbständiges Handeln
- Leicht zu organisieren, da meist nur geringer Materialaufwand

☞ Inhalte der Kleinen Spiele sind:

- Elementare Bewegungsformen (Laufen, Springen, Werfen, Fangen, Prellen)
- Einfache Fertigkeiten (Werfen, Fangen, Prellen)
- Einfache Regeln („Schwarz-Weiß“: Weglaufen oder Hinterherlaufen)

☞ Methodik der Kleinen Spiele:

Wie im technisch-taktischen Training wird der Schwierigkeitsgrad der Kleinen Spiele den alters- und entwicklungsbedingten Anforderungen angepasst:

- Den Beginn stellen einfachen Fang- und Abschlagsspiele (z.B. „Erlösen“, „Abschlag-Fange“) mit relativ einfachen Reaktionen und zunehmenden Fertigkeiten (Laufen ohne Ball, Prellen, Ball führen) dar.
- Darauf aufbauend werden Formen mit Parteicharakter in das Training eingeführt, so dass einfachste Absprachen (=Taktiken) erforderlich sind, um erfolgreich zu sein (z.B. „Kettenfangen“).
- Im nächsten Schritt werden komplexere Fertigkeiten (z.B. Fangen/Werfen bei „Ball über die Schnur“) in Parteiform (z.B. „Jägerball“, „Völkerball“) mit taktischen Absprachen geschult.
- Kleine Spiele der höchsten Schwierigkeitsstufe setzen elementare Bewegungsformen voraus, deren Fertigkeiten in Mannschaftsspielen mit (meist) direktem Gegnerkontakt (z.B. „Tumbball“) geschult werden. Zudem bedarf es dabei bei den Ausführenden komplexerer taktischer Absprachen.



Fußball, Handball, Volleyball, Basketball, Hockey usw. werden als (große) Sportspiele bezeichnet. Die Sportspiele haben immer Wettkampfcharakter und besitzen ein starres Regelwerk, das Spielerzahl, Spielfeldgröße, Geräteumfang oder Spielzeit verbindlich festlegt.

➔ Ziele der Kleinen Spiele:

- Hinführung auf die Sportspiele bzw. Erlernen der Sportspiele
- Bewegungserfahrung, Kooperationsfähigkeit, Bewegungserleben, gleichberechtigte Förderung aller
- Einleitung, Auflockerung, Stundenausklang
- Entwicklung der Spielfähigkeit und der Kreativität
- Erziehung zum Spielen mit Spaß und Freude
- Soziales Verhalten (Toleranz gegenüber Fehlleistungen und schwächeren Spielern), Fairness (Regeln einhalten, Gegner nicht als Feind, Verlieren können, Ehrlichkeit)
- Ordnung und Disziplin
- Förderung koordinativer Fähigkeiten und Bewegungstechniken
- Förderung konditioneller Fähigkeiten

Tabelle 10: Kleine Spiele - Arten und Beispiele

Kleine Spiele	Arten	Beispiele
	Singspiele	Darstellungsspiele, Tanzspiele
	Laufspiele	Staffeln, Wettläufe, Fangspiele
	Ballspiele	Wurf-/Fangspiele, Torballspiele
	Kraft-/Gewandtheitsspiele	Zieh-/Schiebekämpfe
	Geländespiele	Versteck-/Suchspiele

3.1.3.2. Einführung eines Kleinen Spiels

➔ Vorüberlegungen

- Teilnehmer
 - Alter
 - Leistungsstand
 - Belastungsfähigkeit
- Spielniveau
 - Grundstruktur: einfach oder komplex
 - Anforderungen: niedrig oder hoch
 - Spielregeln: einfach, variabel, dynamisch
- Bekanntheitsgrad des Spiels:
 - bekannt
 - neu zu erlernen

Checkliste „Vorüberlegungen“

Teilnehmer	Alter:		
	Leistungsstand:		
	Belastungsfähigkeit:		
Spiel	Grundstruktur	einfach <input type="checkbox"/>	komplex <input type="checkbox"/>
	Anforderungen	niedrig <input type="checkbox"/>	hoch <input type="checkbox"/>
	Spielregeln	einfach <input type="checkbox"/>	variabel <input type="checkbox"/>
Bekanntheitsgrad	Spiel ist bekannt <input type="checkbox"/>		
	Spiel ist neu zu erlernen <input type="checkbox"/>		

➔ Im Training ...

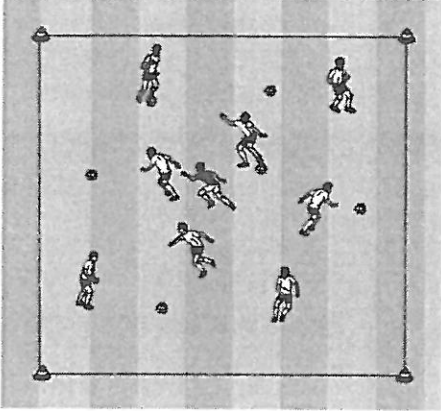
1. Spielnamen nennen
2. Spielidee erklären
3. Grundregeln klarmachen
4. Grundform durchspielen (Probelauf)
5. Spielregeln ergänzen und zusammen entwickeln
6. Spiel variieren und Schwierigkeitsgrad erhöhen (methodisch vom Einfachen zum Schweren)

➔ „Trainerjob“

- Spielerlebnis, Spaß und Freude erzeugen
- Spielend entwickeln, spielend trainieren
- Spielidee sollte als Kern stets unverändert bleiben
- Eingreifen, wenn Fairplay verloren geht (Schulung der sozialen Kompetenz)
- Spieler mit einbeziehen (geistige Aktivierung) und selbständig handeln lassen
- Spielidee und kurzfristiges Spielvergnügen sollten erreicht werden
- Nur so viel Regeln wie nötig, um das Spiel zu erlernen (Regeln den Spielbedingungen anpassen)
- Hohe Intensität sollte erreicht werden

➔ Beispiel: Helferball

Das praktische Vorgehen des Trainers soll nun am Beispiel des Fangspiels „Helferball“ erläutert werden. Die Grundform von „Helferball“ wird wie folgt beschrieben:

Kleine Spiele Helferball (Grundform)	
	<p>Spielidee:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Fänger: Abschlagen eines anderen Spielers, um die Jägerrolle schnell „loszuwerden“ ▪ Übrige Spieler: Wer schafft es, nicht abgeschlagen zu werden (wegrennen und/oder Bälle als Freimale nutzen)
	<p>Trainingsziele:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Schulung der Orientierungsfähigkeit (Feld, Fänger, liegende Bälle) ▪ Schulung der Kommunikation: Gegenseitiges Helfen und Unterstützen ▪ Schulung der Schnelligkeit (Antritt, Richtungswechsel)
	<p>Organisation:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Spielfeld mit ca. 20 x 20m ▪ 8 bis 10 Spieler ▪ 3 bis 5 Bälle im Feld verteilen ▪ 1 bis 2 Fänger bestimmen
	<p>Ablauf:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Fänger versucht einen der anderen Spieler abzuschlagen; gelingt ihm das, wird der abgeschlagene Spieler zum Fänger ▪ Abgeschlagen werden darf nicht, wer einen Fuß auf einen der frei im Feld verteilten Bälle setzt; 1 Spieler je Ball!

In unserem Beispiel sind wir Trainer einer F-Juniorenmannschaft und wollen „Helferball“ im nächsten Training das erste Mal spielen. Anhand unserer Checkliste „Vorüberlegungen“ starten wir die Vorbereitung:

Checkliste „Vorüberlegungen“	
Teilnehmer	Alter: 8-9 Jahre
	Leistungsstand: durchschnittlich
	Belastungsfähigkeit: hoch
Spiel	Grundstruktur: einfach <input checked="" type="checkbox"/> komplex <input type="checkbox"/>
	Anforderungen: niedrig <input checked="" type="checkbox"/> hoch <input type="checkbox"/>
	Spielregeln: einfach <input checked="" type="checkbox"/> variabel <input type="checkbox"/> dynamisch <input type="checkbox"/>
	Bekanntheitsgrad: Spiel ist bekannt <input type="checkbox"/> Spiel ist neu zu erlernen <input checked="" type="checkbox"/>

Die Kinder sind zwischen **8 und 9 Jahre** alt, insgesamt gesehen ist ihr **Leistungsstand durchschnittlich**, wobei in der Trainingsgruppe natürlich auch sehr gute und noch nicht so gute Kinder sind.

Die **Grundstruktur** von „Helferball“ ist **einfach**: Fangspiel mit Fänger und Gejagten in einem Feld mit Freimalen

Die **Anforderungen**, die das Spiel in der Grundform an die Kinder stellt, sind **niedrig**: Antritte, Richtungswechsel und Orientierungsfähigkeit

Ebenso sind die Spielregeln **einfach** gehalten: Abschlagen mit der Hand; um nicht abgeschlagen werden zu können, ein Fuß auf den Ball; pro Ball maximal ein Spieler

Die Kinder kennen das Spiel noch nicht, es muss also **neu erlernt** werden.

Im Training gehen wir so vor, dass wir den Kindern den Spielnamen und die Spielidee kurz erklären. Die Grundregeln und den Spielablauf können wir am besten verdeutlichen, indem die Grundform als Probe- lauf durchgespielt wird. Sollte sich dann während des Spielens herausstellen, dass noch zusätzliche Spielregeln nötig sind, werden diese durch den Trainer ergänzt oder zusammen mit den Kindern ent- wickelt.

Läuft das Spiel gut bzw. wurde es über einen längeren Zeitraum im Training erfolgreich angewendet, bietet es sich an, es komplexer und damit schwieriger zu gestalten. Dazu verändern wir in unserem Falle lediglich den Ablauf, der Organisationsrahmen bleibt der gleiche. Denn nun sind die Bälle keine festen Freimale im Feld, sondern werden quasi als bewegliche Freimale innerhalb der Gruppe hin- und herge- worfen. Dabei sollten immer diejenigen Spieler, die gejagt werden, mit Bällen „versorgt“ werden. Während die Spielidee sich nicht verändert (Fänger: Abschlagen eines anderen Spielers, um die Jägerrolle schnell „loszuwerden“ - übrige Spieler: Wer schafft es, nicht abgeschlagen zu werden), kommt als zusätz- liches Trainingsziel das Werfen/Fangen unter Druck hinzu. Zudem ändern sich durch die beweglichen Freimale die Spielsituationen ständig, wodurch die Orientierungsfähigkeit der Spieler besonders gefordert wird. Die erschwerte Variation von „Helferball“ unterscheidet sich von der Grundform also durch die er- höhten Anforderungen an die Spieler.

Kleine Spiele Helferball (erschwerte Variation)

Spielidee:

wie Grundform

- Fänger: Abschlagen eines anderen Spielers, um die Jäger- rolle schnell „loszuwerden“
- Übrige Spieler: Wer schafft es, nicht abgeschlagen zu wer- den (wegrennen und/oder Bälle als Freimale nutzen)

Trainingsziele:

wie Grundform

- Schulung der Orientierungsfähigkeit (Feld, Fänger, Mitspie- ler mit Ball)
 - Schulung der Kommunikation: Gegenseitiges Helfen und Unterstützen
 - Schulung der Schnelligkeit (Antritt, Richtungswechsel)
- zusätzliches Trainingsziel*
- Schulung des Werfens/Fangens unter Druck: Gegenseiti- ges Zuwerfen der Bälle, um nicht abgeschlagen zu werden
 - Zusammenspiel: Gegenseitiges Zupassen, um nicht abge- schlagen zu werden

Organisation:

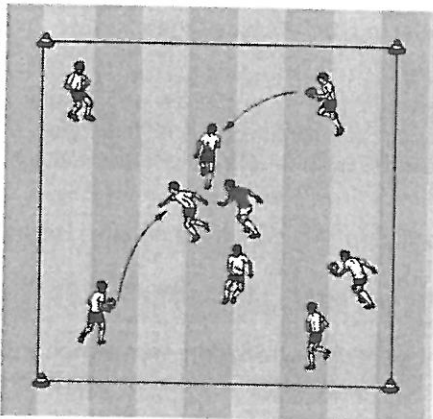
- Feld 20 x 20m
- 8 bis 10 Spieler
- 1 bis 2 Fänger bestimmen
- 3 Bälle

Ablauf:

- Ein Spieler ist Fänger
- Spieler mit Ball können nicht abgeschlagen werden
- Die Spieler werfen sich die Bälle zu, um sich gegenseitig zu helfen nicht abgeschlagen zu werden

Variation:

- Passen der Bälle mit Fuß
- 1 Ball mit Fuß, 2 Bälle mit den Händen bzw. umgekehrt



Im folgenden Teil wird eine Auswahl an Kleinen Spielen aus den Kategorien „Laufspiele“, „Ballspiele“ und „Kraft-/Gewandtheitsspiele“ vorgestellt. Die „Laufspiele“ werden nochmals in „Gruppenwettkäufe“, „Num- mernwettkäufe“, „Staffelwettkäufe“ und „Fangspiele“ unterteilt. In jeder Kategorie sind Spiele mit drei unterschiedlichen Schwierigkeitsstufen aufgeführt. Damit findet sich auf den nächsten Seiten eine Aus- wahl an 18 Kleinen Spielen für den Einsatz in der Trainingspraxis.

3.1.3.3. Laufspiele

Gruppenwettläufe

Kennzeichen/Ziele:

- Gleichzeitiger Start aller Spieler
- Gemeinschaftliche Leistung steht im Vordergrund (Gruppensieg)
- Alle Spieler einer Gruppe müssen die Anforderungen erfüllen

Leistungsniveau 1 **Bälle rauben** (vgl. Buch „Kindertraining“ S. 65)



Spielidee:

- Jeder Spieler versucht für sein Team möglichst schnell einen Ball zu „rauben“

Trainingsziele

- Schulung der Orientierungsfähigkeit (Feld, Mit-/Gegenspieler, Bälle)
- Schulung der Schnelligkeit

Organisation:

- Spielfeld mit ca. 20 x 20m
- Mindestens 12 Kinder
- 3 oder 4 gleichgroße Teams auf 3 bzw. 4 Ecken verteilen
- So viele Bälle wie Kinder in die Feldmitte legen

Ablauf:

- Auf Kommando laufen alle Kinder zur Mitte und "rauben" einen Ball und bringen ihn schnellstmöglich in ihre Ecke
- Welches Team steht zuerst wieder vollzählig in der Ecke?

Variationen:

- Start aus unterschiedlichen Ausgangspositionen: Hocke, Bauch-/Rückenlage, Liegestütz, etc.
- Art des Balltransports: Dribbling mit Hand/Fuß, Ball über dem Kopf haltend, etc.
- Weniger Bälle als Kinder in die Mitte legen; wer keinen Ball rauben kann, darf ihn einem anderen Spieler innerhalb des Spielfeldes abjagen

Leistungsniveau 2 Felderwechsel (vgl. Buch „Kindertraining“ S. 209)

Vorbereitung:



ab 6 Jahre



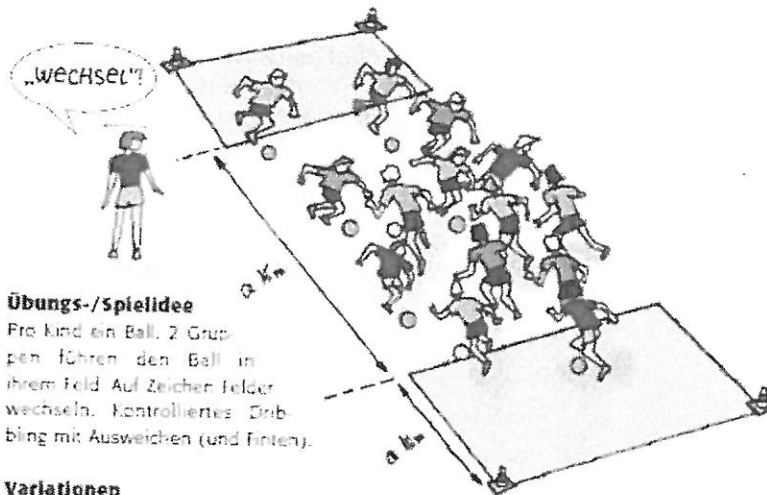
Ballgefühl,
Orientierung
im Raum



Mannschaftsstärke



2 Felder



Übungs-/Spielidee

Pro Kind ein Ball. 2 Gruppen führen den Ball in ihrem Feld. Auf Zeichen felderwechseln. Kontrolliertes Dribbling mit Ausweichen (und Finten).

Variationen

- ohne Zeitdruck (Zielsetzung: Ballkontrolle)
- mit Zeitdruck als Gruppenwettkampf
- ohne Ball, Variation der Fortbewegungsarten
- Ball prellen

Leistungsniveau 3 Schwarz und Weiß (vgl. Buch „Kindertraining“ S. 71)

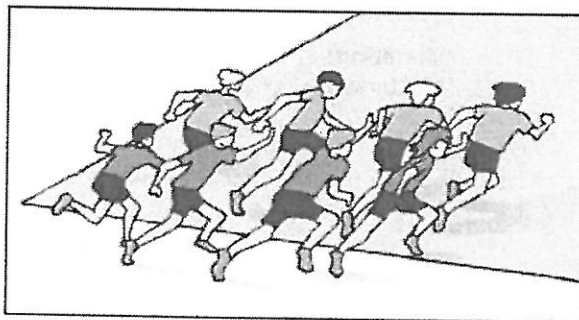
Vorbereitung:



Mannschaftsstärke,
2 Parteien



ca. 30 x 20 m,
Spielfeldmitte
(2 m Abstand)



Spielidee/Spielregel

Zwei Mannschaften „Schwarz“ und „Weiß“ stehen sich in der Mitte des ca. 30 m langen Spielfeldes im Abstand von etwa 2 m gegenüber. Auf Zuruf („Schwarz“ oder „Weiß“) wird die aufgerufene Mannschaft zu Jägern, die andere zu Gejagten. Durch Abschlagen innerhalb des Spielfeldes versuchen die „Jäger“, möglichst viele Punkte zu machen.

Variationen

- Wechsel der Ausgangsstellung: Hocke, Startstellung, Schneidersitz, Bauchlage, Rückenlage, Kerze usw.
- Partnerspiel: Jeweils 2 Spieler fassen sich an und bilden ein Paar. Nach Zuruf sind sie zu zweit Jäger bzw. Gejagte.

Nummernwettläufe

Kennzeichen/Ziele:

- Spieler oder Gruppen werden nummeriert
- Einzelleistung oder gemeinschaftliche Leistung (wenn in Gruppen gelaufen wird) steht im Vordergrund
- Alle Spieler müssen einzeln oder in der Gruppe Anforderungen erfüllen

Leistungsniveau 1 **Farbenfang** (vgl. Buch „Kindertraining“ S. 77)



Spielidee:

- Je nach Kommando als Team fangen oder nicht abgeschlagen werden

Trainingsziele:

- Schulung der Reaktionsfähigkeit (fangen oder wegrennen)
- Schulung der Orientierungsfähigkeit (Feld, Mit-/Gegenspieler, Bälle)
- Schulung der Schnelligkeit (Antritt, Richtungswechsel)

Organisation:

- Spielfeld mit ca. 20 x 20m
- 3 bis 4 gleichgroße Teams: mindestens 9 Kinder (3 Teams á 3 Kinder) bzw. mindestens 12 Kinder (4 Teams á 3 Kinder)

Ablauf:

- Kinder bewegen sich im Feld
- Ruft der Trainer eine Farbe auf, muss die betreffende Mannschaft in 15 (20) Sekunden so viele gegnerische Läufer wie möglich abschlagen
- Welches Team erzielt die meisten Abschlüsse?

Variation:

- Unterschiedliche Fortbewegungsarten

Leistungsniveau 2 Kombiniertes Nummernwettlauf

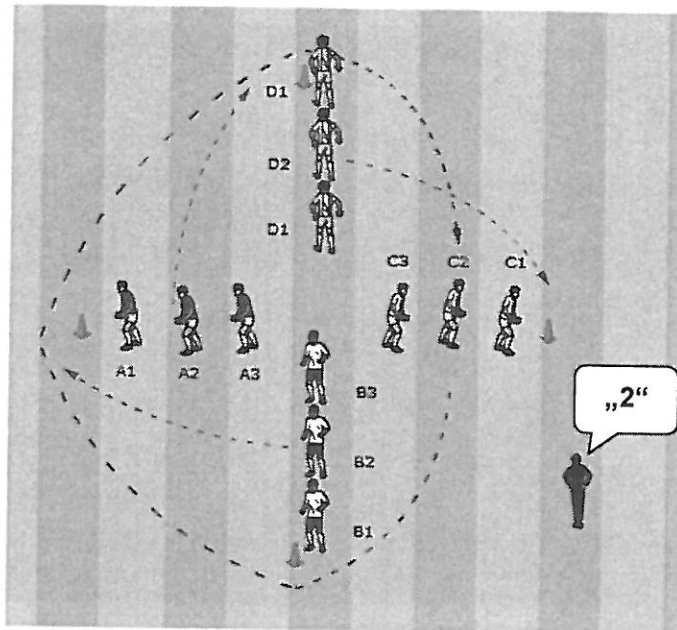
Vorbereitung:



Mannschafts-
stärke,
2-4 Parteien



Feld 20 x
20m



Spielidee/Spielregeln:

- 4 Gruppe á 3 Kinder in Kreuzaufstellung (je nach Gesamtspielerzahl können auch 2 bzw. 3 Gruppen gebildet werden)
- Die Gruppen werden mit A, B, C und D bezeichnet, und innerhalb der einzelnen Gruppen wird durchnummeriert (1, 2, 3)
- Ruft der Trainer z.B. „2“, laufen alle „Zweier“ um die Wette um die Hütchen bis zu ihrem ursprünglichen Platz
- Ruft der Trainer z.B. „AC“, laufen die entsprechenden Gruppen um die Wette

Variationen:

- Art und Weise der Fortbewegung (Krebstgang, Hüpfen, etc.)
- Mit Ball: Dribbling mit Hand/Fuß

Leistungsniveau 3 Den Partner finden

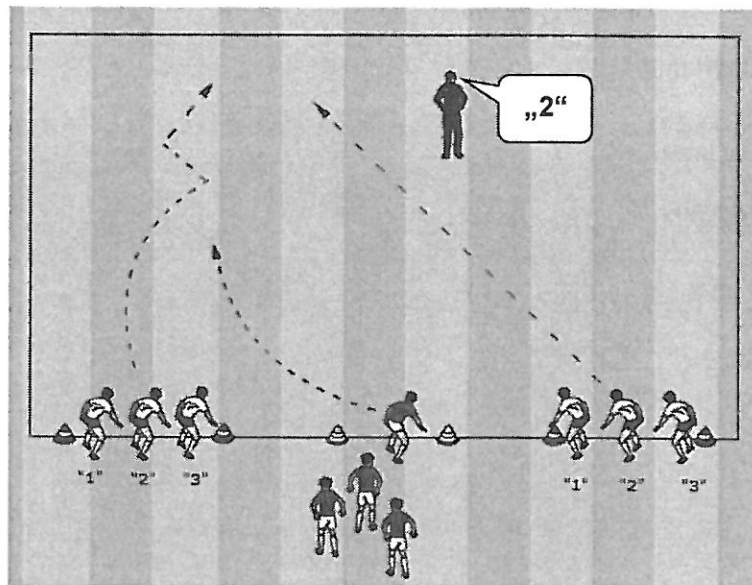
Vorbereitung:



Mannschafts-
stärke,
2 Parteien



Feld 20 x
20m



Spielidee/Spielregeln:

- 1 Jäger- und 1 Hasenteam bilden
- Die Hasen in 2 Gruppen einteilen und durchnummerieren
- Die beiden Gruppen stehen nebeneinander an einer Grundlinie des Feldes
- Die Jäger stehen hintereinander zwischen den beiden Hasengruppen
- Sobald der Trainer eine Zahl aufruft, starten diese beiden Hasen ins Feld und versuchen, sich darin zu „finden“ (=Hände fassen) ohne vom Jäger abgeschlagen zu werden

Variationen:

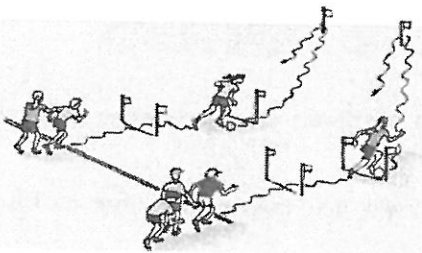
- Ein Hase muss den anderen „Huckepack“ nehmen
- Der Trainer zeigt/würfelt (großer Schaumstoffwürfel) die jeweilige Nummer

Staffelwettbewerbe

Kennzeichen/Ziele:

- Läufer einer Mannschaft legen hintereinander in möglichst kurzer Zeit eine bestimmte Strecke zurück
- Gewinner ist die Mannschaft, die zuerst die gestellte Aufgabe erfüllt oder wieder die Ausgangsposition erreicht hat

Leistungsniveau 1 Dribbelstaffel (vgl. Buch „Kindertraining“ S. 216)



Spielidee:

- Welches Team schafft es, dass seine Spieler nacheinander möglichst schnell den Slalomparcours durchdribbeln

Trainingsziele

- Schulung des Dribblings (Beidfüßigkeit)
- Schulung der Schnelligkeit

Organisation:

- Einteilen in gleichstarke Gruppen zu 3-5 Kindern
- Jede Gruppe auf einen Parcours verteilen

Ablauf:

- Auf Kommando startet der jeweils erste jeder Gruppe, durchdribbelt den Parcours und übergibt den Ball an den nächsten Spieler seines Teams, usw.
- Welche Gruppe schafft als erstes 3 Durchgänge?

Variationen:

- Start aus unterschiedlichen Ausgangspositionen (Hocke, Bauch-/Rückenlage, Liegestütz)
- Art des Balltransports (Dribbling nur mit Außen-/Innenseite bzw. rechtem/linkem Fuß, Dribbling mit Hand)

Leistungsniveau 2 Platzwechsel mit Ball

Vorbereitung:



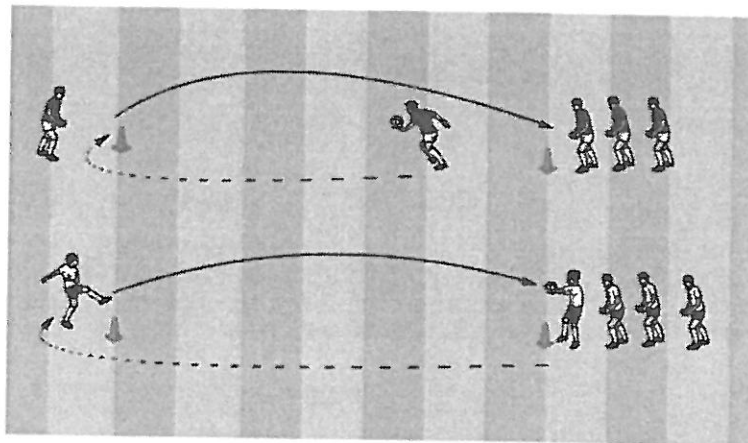
Mannschaftsstärke, gleich starke Gruppen



abgegrenzter Raum (siehe Bild)



Je Gruppe 1 Ball



Spielidee/Spielregeln:

Die Startläufer der Gruppen rennen mit Ball zum ca. 10m entfernten Zielhütchen. Von dort schießen/werfen sie den Ball zu ihrem nächsten Mannschaftskameraden, die nun ebenfalls so schnell wie möglich mit Ball die Seiten wechseln

Leistungsniveau 3 Hindernisstafel mit Ball

Vorbereitung:



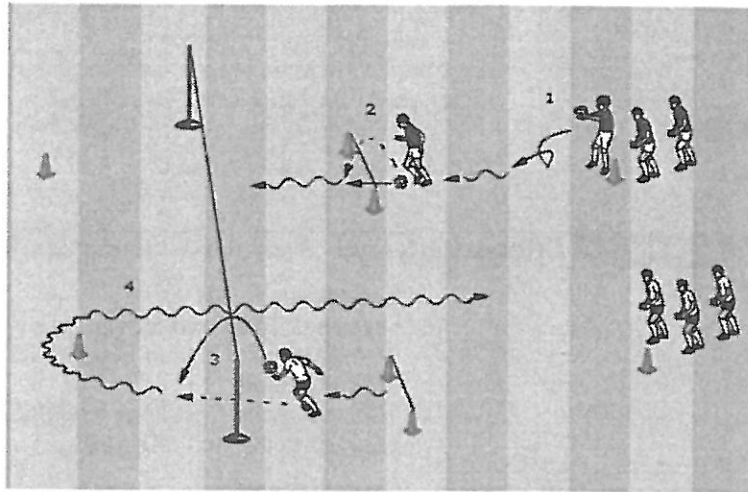
Mannschafts-
stärke, gleich
starke Gruppen



abgegrenzter
Raum mit
Hindernissen
(siehe Bild)



Je Gruppe 1 Ball,
Hürden (Pylonen
mit Stangen),
Zauberschnur,
Stangen



Spielidee/Spielregeln:

Jeder Spieler der beteiligten Gruppen absolviert die Hindernisstrecke mit folgenden Bewegungsaufgaben:

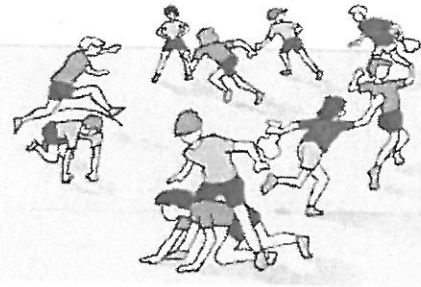
- 1) Rolle vorwärts mit dem gehaltenen Ball
- 2) Den Ball mit dem Fuß zur Hürde dribbeln, durchpassen und über die Hürde springen
- 3) Den Ball in die Hand nehmen, über das 1,50 - 2,00m hochgespannte Seil werfen, darunter durchlaufen und wieder auffangen
- 4) Mit dem Fuß um das Hütchen herum zurück zum Startpunkt dribbeln und den Ball an den nächsten Mitspieler übergeben

Fangspiele

Kennzeichen/Ziele:

- Ein oder mehrere Fänger versuchen Mitspieler zu fangen
- Verschiedene Fortbewegungsarten
- Abgesteckter Raum
- Vorgegebenes Zeitlimit
- Formuliert Aufgabe

Leistungsniveau 1 Erlösen (vgl. Buch „Kindertraining“ S. 62)



Spielidee:

- Fänger versuchen alle abzuschlagen; abgeschlagene Spieler können befreit werden

Trainingsziele:

- Schulung der Reaktionsfähigkeit (fangen oder wegrennen)
- Schulung der Orientierungsfähigkeit (Feld, Mit-/Gegenspieler)
- Schulung der Schnelligkeit (Antritt, Richtungswechsel, Mitspieler „erlösen“)

Organisation:

- Spielfeld mit ca. 20 x 20m
- 8-10 Kinder, davon 2 Fänger

Ablauf:


- Die Fänger versuchen alle anderen Kinder abzuschlagen
- Die Abgeschlagenen müssen in Grätschstellung stehen bleiben; sie können jedoch durch die freien Mitspieler „erlöst“ werden, indem diese durch die gegrätschten Beine kriechen
- Das Spiel ist beendet, wenn es den Fängern gelungen ist, alle Kinder abzuschlagen
- Mehrere Durchgänge mit Fängerwechsel


Variation:


- Die Abgeschlagenen nehmen Bankstellung ein und können durch Überspringen befreit werden

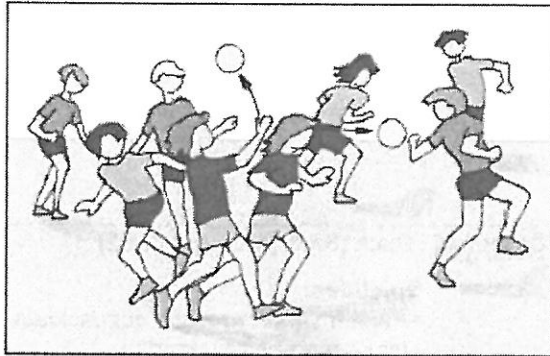
Leistungsniveau 2 Abköpfen (vgl. Buch „Kindertraining“ S. 61)

Vorbereitung:

 bis
Mannschaftsstärke

 Hallenteil oder
ca. 20 x 20 m

 5 Softbälle



Spielidee/Spielregeln


Alle Kinder bewegen sich im ca. 20 x 20 m großen Feld. Drei Kinder haben als Fänger je einen Soft-(Volley-)Ball in der Hand und versuchen, sich den Mitspielern zu nähern. Sind sie nahe genug heran, werfen sie den Ball hoch und versuchen, durch Kopfstoß einen Mitspieler mit dem Ball zu treffen. Wer getroffen wird, ist neuer Fänger.

Variationen

- Gelegte dürfen sich nur auf bestimmte Art bewegen (Hüpfen auf einem Bein, Schlussstrünge mit beiden Beinen, Hopsierlauf usw.)

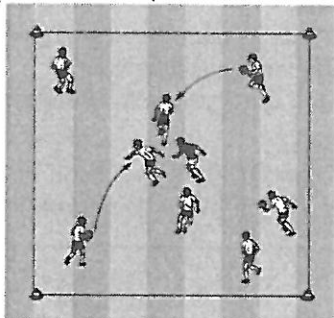
Leistungsniveau 3 Helferball (erschwerte Variation)

Vorbereitung:

 8-10 Spieler

 Feld 20 x 20m

 3 Bälle



Spielidee/Spielregeln:

- Ein Spieler ist Fänger
- Spieler mit Ball können nicht abgeschlagen werden
- Die Spieler werfen sich die Bälle zu, um sich gegenseitig zu helfen nicht abgeschlagen zu werden

Variation:

- 2 Fänger
- Passen der Bälle mit Fuß

3.1.3.4. Ballspiele

Ballspiele

Kennzeichen/Ziele:

- Ballspiele zur Schulung der Treffsicherheit und des Ausweichens
- Ballspiele zur Schulung der Wurf- und Fangsicherheit
- Ballstaffeln
- Grenz- und Torballspiele

Leistungsniveau 1 **Bälle abfangen** (vgl. Buch „Kindertraining“ S. 79)



Spielidee:

- Zwei Parteien rollen sich möglichst oft die Bälle zu, ohne dass sie von den Spielern in der Mitte abgefangen werden

Trainingsziele:

- Schulung des Fangens/Rollens

Organisation:

- Feld 15 x 10m
- 3 Teams bilden
- So viele Bälle wie Spieler in einem Team

Ablauf:

- 1 Team befindet sich im Feld, die beiden anderen Teams mit den Bällen jeweils hinter der Längsseite
- Die Kinder versuchen, sich die Bälle durch das Feld so zuzurollen, dass das Team im Feld die Bälle nicht abfangen können
- Welches Team schafft es innerhalb einer bestimmten Zeit, möglichst viele Pässe zum anderen Team zu rollen

Variation:

- Die Bälle mit der Hand als Aufsetzer zuwerfen
- Flaches Zupassen mit dem Fuß/Abfangen mit dem Fuß

Leistungsniveau 2 **Kreisball** (vgl. Buch „Kindertraining“ S. 86)

Vorbereitung:



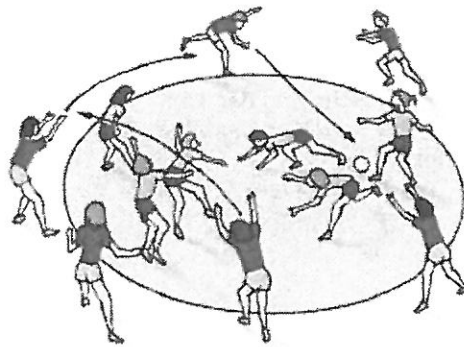
Mannschaftsstärke



Kreis, Ø 6 m



Softball, Volleyball,
weicher Ball



Spielidee/Spielregeln

2 Parteien. Die Werfer-Partei (außerhalb des Kreises) versucht, die Läufer-Partei (innerhalb des Kreises) abzutreffen. In welcher Zeit sind alle Läufer abgeworfen? In welcher Zeit erzielen die Werfer 5 oder 10 Punkte?

Variationen

- Abwurf erst nach Zuspiel.

Leistungsniveau 3 **Reifenhandball** (vgl. Buch „Kindertraining“ S. 93)

Vorbereitung:



4 gegen 4



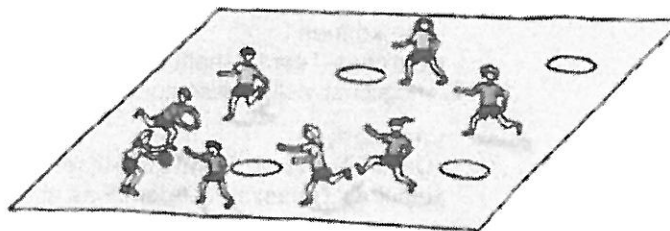
variabel



1 Ball, 4 Reifen
(je Mannschaft 2)



Reifen



Spielidee/Spielregeln

2 Mannschaften spielen nach Handballregeln (ohne und/oder mit Prellen) gegeneinander. Ein Punkt ist erzielt, wenn 1 Mannschaft den Ball erfolgreich in einen der beiden an zugreifenden Reifen wirft.

Variationen

- Anzahl der Reifen.

3.1.3.5. Kraft-/Gewandtheitsspiele

Kraft-/ Gewandtheitsspiele

Kennzeichen/Ziele:

- Zieh- und Schiebekämpfe
- Gleichgewichtskämpfe
- Verschiedene Ausgangsstellungen
- Einzel-, Gruppen- oder Mannschaftsspiel

Leistungsniveau 1 Hahnenkampf

**Spielidee:**

- Wer bringt den anderen aus dem Gleichgewicht bzw. schubst ihn um

Trainingsziele:

- Spielerische Schulung der Gewandtheit
- Allgemeine Kräftigung

Organisation:

- 2 Spieler
- Beide Spieler stehen sich mit verschränkten Armen auf einem Bein gegenüber

Ablauf:

- Die Spieler versuchen sich gegenseitig so zu rempeln, dass der Gegenspieler aus dem Gleichgewicht kommt und beide Beine aufsetzen muss

Variation:

- Ausgangsstellung: Hocke, Vierfüßlerstand

Leistungsniveau 1 Füße weg!

Vorbereitung:

Mannschafts-
stärke

Spielidee/Spielregeln:

2 oder auch 3 Spieler fassen sich an den Händen und versuchen sich gegenseitig auf die Füße zu treten. Wer erzielt die meisten Treffer?

Leistungsniveau 1 Rückenringkampf

Vorbereitung:



Mannschafts-
stärke

Spielidee/Spielregeln:

Je 2 Kinder setzen sich mit eingehackten Armen Rücken an Rücken. Wer schafft es, den anderen in die Seitenlage zu zwingen?

Leistungsniveau 1 Liegestützwettkampf

Spielidee:

- Wer bringt den anderen aus dem Gleichgewicht bzw. schubst ihn um

Organisation:

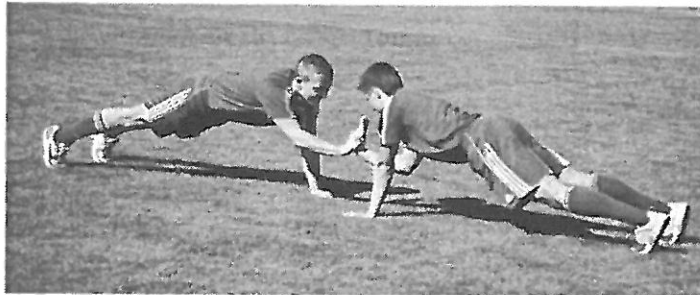
- 2 Spieler im Liegestütz zueinander
- Der Abstand zueinander wird so gewählt, dass sie sich eine Hand reichen können

Ablauf:

- Beide Spieler lösen nun die rechte Hand vom Boden und legen sie in die Handfläche des Partners
- Auf ein Startzeichen des Trainers versuchen sie sich aus dem Gleichgewicht zu drücken
- Arm-/Handwechsel

Variationen:

- Handrücken zu einander und drücken
- Sich aus dem Gleichgewicht ziehen
- Sich gegenseitig auf die Hände/Finger klatschen



Leistungsniveau 2 Krebsfußball (Sitzfußball)

Vorbereitung:



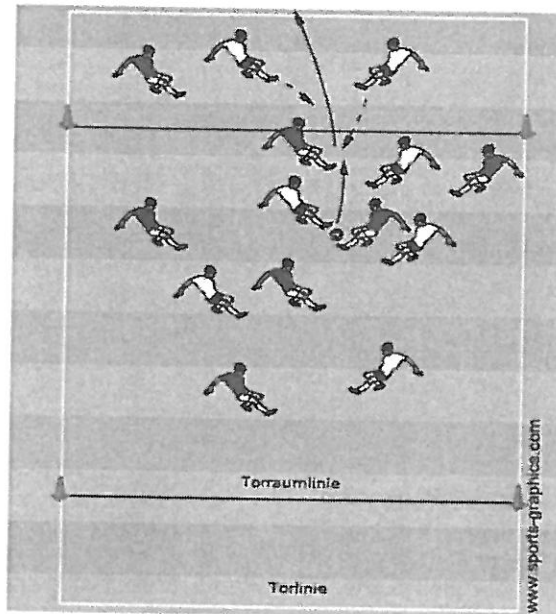
Mannschafts-
stärke, 2 Teams



Feld 10 x 20 m
mit 2 Torräumen



Ball



Spielidee/Spielregeln:

Die Teams verteilen sich beliebig in ihren Spielfeldhälften. Jeder Spieler nimmt den Liegestütz rücklings ein.

- 1) Der Trainer bringt den Ball durch Einrollen ins Spiel
- 2) Das Berühren des Balles mit der Hand oder das Lösen beider Hände vom Boden wird mit Freistoß bestraft
- 3) Im Torraum dürfen sich nur 2 bis 4 Spieler (anpassen auf Spielerzahl!) befinden
- 4) Ein Tor wird erzielt, wenn der Ball über die Torlinie geschossen wird (nicht über Kopfhöhe!)

Leistungsniveau 3 Raufball

Vorbereitung:



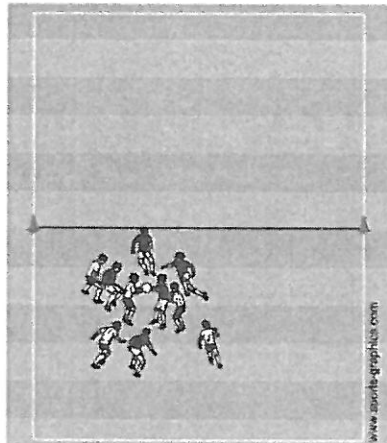
Mannschafts-
stärke, 2 Teams



Feld 15 x 30 m
mit Mittellinie



Medizinball



Spielidee/Spielregeln:

Jede Mannschaft startet von einer Grundlinie und versucht den an der Mittellinie liegenden Medizinball über ihre Grundlinie zu befördern.

- 1) Mit Ausnahme des Fußstoßes darf der Ball getragen, geworfen und gerollt werden
- 2) Hält ein Spieler den Ball, darf er blockiert, gehalten oder umklammert werden, um ihn den Ball abzunehmen; hat er sich vom Ball getrennt, muss die Kampfaction gegen ihn sofort gestoppt werden
- 3) Verboten: Ringen, Beinstellen, Kniestößen
- 4) Spielfortsetzung nach Seitenaus: Einwurf bzw. Einrollen
- 5) Spielfortsetzung nach Regelverstoß: Einwurf mit Abstandsregel 3 Meter
- 6) Spielfortsetzung nach Tor: Medizinball wird wieder auf die Mittellinie gelegt, beide Mannschaften an ihrer Grundlinie

3.1.4. Station 3 - Übungssituationen

Das Lösen von Spielsituationen im Fußball setzt den geschickten Einsatz von Bewegungstechniken voraus. Für den kleinen Fußballer bedeutet dies, sich einen Grundbestand an Techniken anzueignen, ohne den Spielsituationen nicht bewältigt werden können.

„Üben verbessert die Fertigkeiten, um (mit-)spielen zu können“

Am Anfang der „Fußballkarriere“ sollen die Übungsprozesse so einfach und überschaubar sein, dass sie auch den weniger Spielerfahrenen einen geschützten, ungestörten Erprobungsraum sichern. Bei der Auswahl der Inhalte ist zu überlegen, ob

- es sich um Neulernen handelt,
- wiederholtes Lernen in einfache Übungssituationen eingebettet ist oder
- die Anwendung des Übens in spielnahen Situationen erfolgt, also neben den technischen auch der taktische Aspekt (Entscheidungen treffen) im Vordergrund steht.

In der Station 3 - Übungssituationen werden die Basistechniken (Schießen/Passen, Ballan-/mitnahme, Dribbling, Fintieren und Kopfball) trainiert.

- Schießen/Passen
- Ballan-/mitnahme
- Dribbling
- Fintieren
- Kopfball

Abbildung 21: Basistechniken als Inhalte der Station 3

3.1.4.1. Schießen/Passen

Leistungsniveau 1 | Passen im Hütchenlabyrinth (vgl. Buch „Kindertraining“ S. 188)

Vorbereitung:



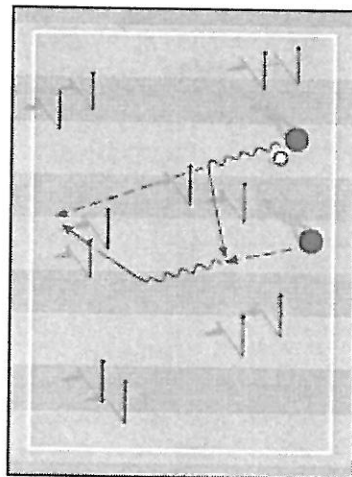
ab 4-6 Jahre



Wahrnehmung
und Koordination
verbessern



verschiedene
Zer Gruppen



Übungs-/Spielidee

Den Ball im Torlabyrinth in der Zweiergruppe per Innenseitstoß zupassen, annehmen und Tore erzielen.

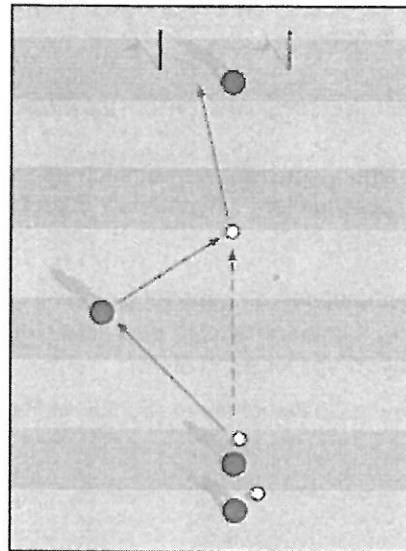
Variationen

- Innenseitstoß durch Hütchen mit linkem oder rechtem Fuß
- Vollspannstoß
- Ball prallen und zuwerfen (durch Tore)
- auf Beidfüßigkeit achten

Leistungsniveau 2 Pass und Torschuss (vgl. Buch „Kindertraining“ S. 235)

Vorbereitung:

-  ab 8 Jahre
-  Ball-Raum-Koordination, Technikschiilung
-  pro 4er Gruppe ein Hütchentor
-  abgegrenzter Raum



Übungs-/Spielidee

Pass mit Mitspieler (nach links und rechts), Ballannahme, vorlegen, Torschuss.

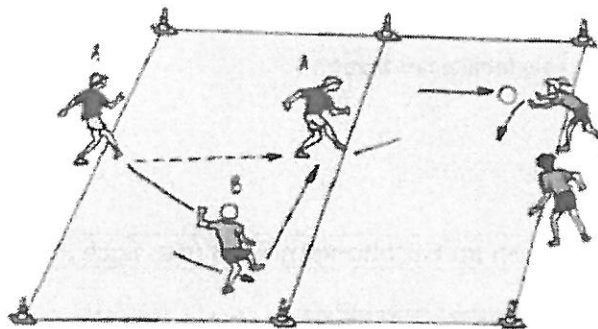
Variationen

- Pass zur linken und rechten Seite
- Torschuss mit linkem oder rechtem Fuß
- Torspieler ausspielen

Leistungsniveau 3 Variables Zuspiel und Torschuss (vgl. Buch „Kindertraining“ S. 228)

Vorbereitung:

-  ab 8 Jahre
-  Orientierung im Raum, Technikschiilung
-  zwei 2er Gruppen
-  abgegrenzter Raum (6 Hütchen = 2 Tore)



Übungs-/Spielidee

A spielt Diagonalpass auf B, läuft nach vorne, nimmt Querpass von B an und schießt von der Mittellinie auf das Tor. Aufgabenwechsel

Variationen

- variable Raumaufteilung von Zuspieler (Seite) und Torspieler
- Torschuss mit linkem oder rechtem Fuß

3.1.4.2. Ballan-/mitnahme

Leistungsniveau 1 Kegeln (vgl. Buch „Kindertraining“ S. 178)

Vorbereitung:



ab 4 Jahre



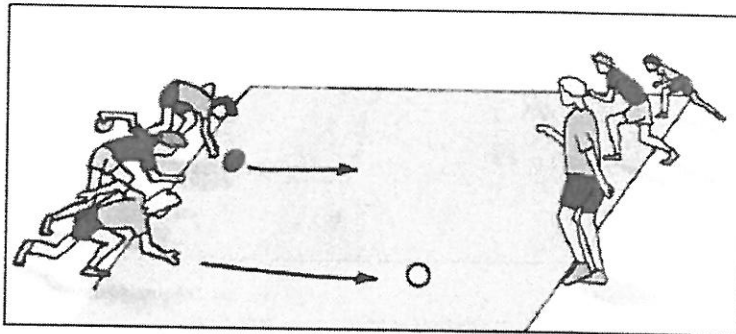
Wahrnehmung verbessern



beliebig



pro Kind ein Ball



Übungs-/Spielidee

Zwei Kinder rollen sich ihre Bälle gleichzeitig zu (mit linker oder rechter Hand). Den Ball mit (allem) Körperseiten anhalten.

Variationen

- den hüpfenden Ball zuwerfen und anhalten
- den Ball in hohem Bogen mit einem Bodenkontakt zuwerfen und anhalten

Kommentar

Wir sind auf der Kegelbahn und kugeln uns die Bälle zu.

Leistungsniveau 2 Passen und Annehmen (vgl. Buch „Kindertraining“ S. 190)

Vorbereitung:



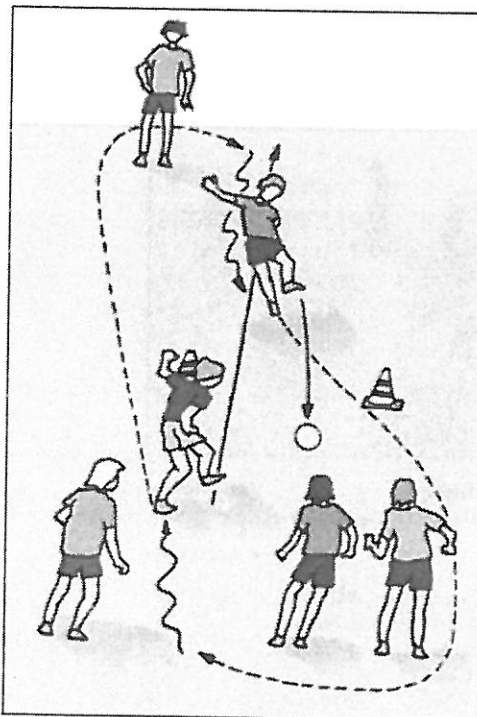
ab 4-5 Jahre



Ballgefühl verbessern



beliebig



Übungs-/Spielidee

2 Gruppen à 2-3 Kinder stehen sich im Abstand von 5-7 Metern gegenüber (in der Mitte ein Hütchentor). Den Ball durch das Hütchentor passen und dem Ball hinterherlaufen. Der Partner nimmt den Ball an und passt wieder.

Variationen

- Abstände variieren (vergrößern)
- dribbeln, passen und hinterherlaufen
- dribbeln (um das Hütchen) und passen

Leistungsniveau 3 Fußballtennis (vgl. Buch „Kindertraining“ S. 196)

Vorbereitung:



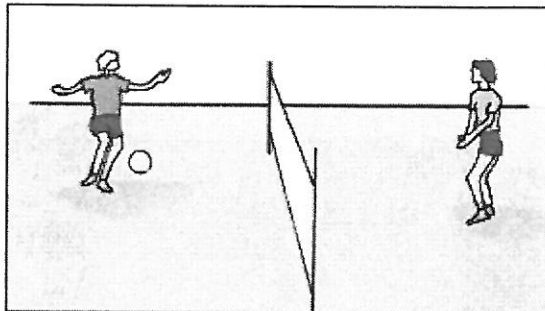
ab 8 Jahre



Eigen- und Fremdbewegungen im Raum koordinieren



versch. 2er Gruppen



Übungs-/Spielidee

- Den Ball aus der Hand über das Netz spielen. Der Gegner fängt den Ball direkt oder nach einmaligem Bodenkontakt.
- Zu zweit den Ball mit allen Körperteilen und Fass-Spiel im Spiel halten.

Variationen

- den Ball mit allen Körperteilen im Spiel halten und zielgerichtet dem Partner zuspielen (Vereinfachung: Ballkontakt auch mit Hand gestattet)
- Netzhöhe variieren

- mit der Zeit Anzahl der Bodenkontakte reduzieren
- gleiche Übungsspiele: 2 mit 2
- direkt auf die andere Seite spielen
- nach Partnerzuspiel auf die andere Seite spielen
- Bodenkontakte reduzieren
- Netzhöhe reduzieren- links und rechts neben dem Netz eine jeweils 1-2 m breite Tabuzone (wo der Ball nicht aufspringen darf)
- den Ball auf die andere Seite spielen und versuchen, den Gegner auszuspielen

3.1.4.3. Dribbeln

Leistungsniveau 1 Balldieb (vgl. Buch „Kindertraining“ S. 201)

Vorbereitung:



ab 4-5 Jahre



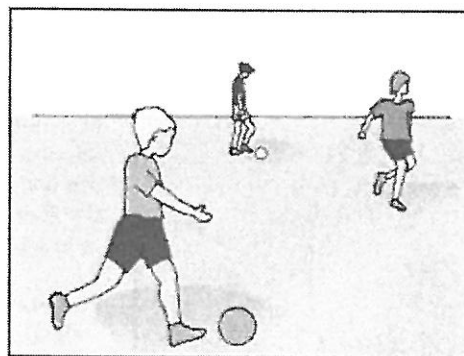
Ballgefühl, Ballsicherung, Orientierung im Raum



beliebig / Mannschaftsstärke



abgegrenzter Raum (Hütchen)



Übungs-/Spielidee

Pro Kind ein Ball (unterschiedliches Ballmaterial)

Die Kinder führen ihren Ball im Raum und sichern den Ballbesitz gegen einen Balldieb (Trainer oder Mitspieler).

Variationen

- Ball führen mit dem „schwachen“ Fuß
- Ball prellen
- Ball rollen
- unterschiedliche Fortbewegungsarten mit und ohne Ball

Leistungsniveau 2 Ballführen im Hütchenlabyrinth (vgl. Buch „Kindertraining“ S. 220)

Vorbereitung:



ab 4-6 Jahre



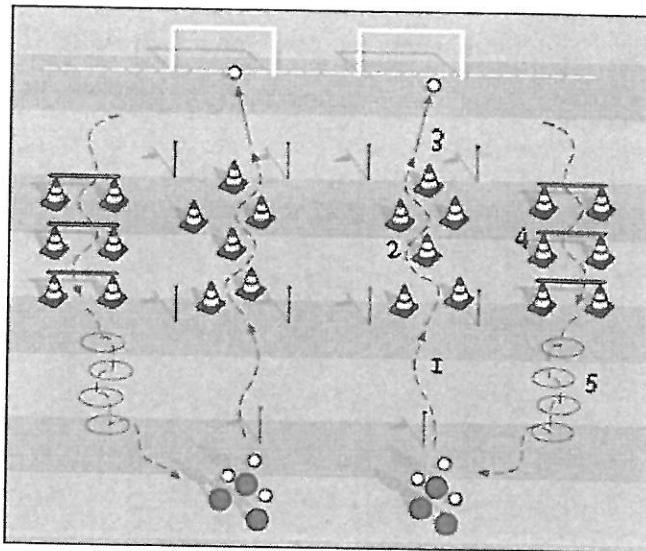
Verbesserung
Dribbling und
Torschuss,
Koordinations-
übungen



2 Gruppen
auf 2 Tore



Hütchenlabyrinth
und Hindernisse im
abgegrenzten Raum



Übungs-/Spielidee

Pro Kind ein Ball. Nacheinander Ball führen, dribbeln (Labyrinth) und Torschuss.
Rückweg Koordinationsübungen.

Variationen

- Dribbling mit linkem oder rechtem Fuß, Wechsel von Innen- und Außenseite
- Torspieler ausspielen

Leistungsniveau 3 Aus dem Spielfeld dribbeln (vgl. Buch „Kindertraining“ S. 214)

Vorbereitung:



ab 6 Jahre



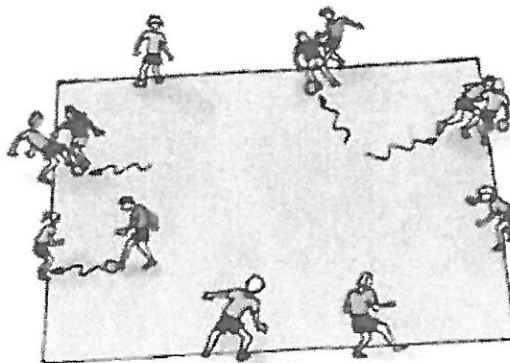
Ballgefühl,
Orientierung
im Raum



Mannschaftsstärke



abgegrenzter Raum
(10 x 10 m),
Rechteck



Übungs-/Spielidee

4 Spieler mit Ball, 8 Spieler ohne Ball (jeweils 2 an jeder Seitenlinie). Kinder mit Ballbesitz versuchen, die Seitenlinien zu überdribbeln. Kinder an den Seitenlinien versuchen, dies zu verhindern.

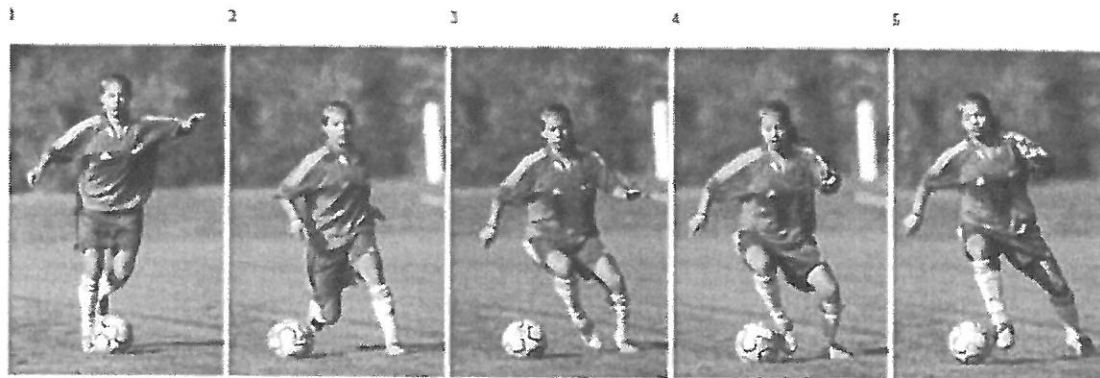
Variationen

- Ball prellen
- 8 Stangentore/Hütchentore an den Seiten

3.1.4.4. Fintieren

Finte Beispiel 1

Schussfinte mit Abkappen nach außen (Abkappen mit Außenseite)
(vgl. Buch „Kindertraining“ S. 268)



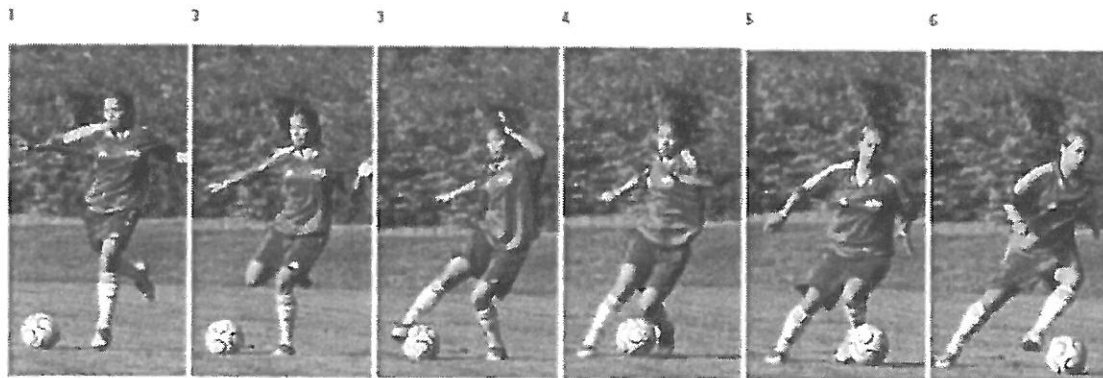
1. Enges Dribbling mit
rechtem Spielbein

2. Ausfallschritt mit
linkem Bein links
neben dem Ball

3. - 5. Ball mit dem Außenspann des
rechten Beines nach rechts spielen

Finte Beispiel 2

Schussfinte mit Abkappen nach innen (Abkappen mit Innenseite)
(vgl. Buch „Kindertraining“ S. 271)



1. Schuß
antäuschen mit
rechtem Spielbein

2. Linkes Stand-
bein neben
dem Ball
aufsetzen

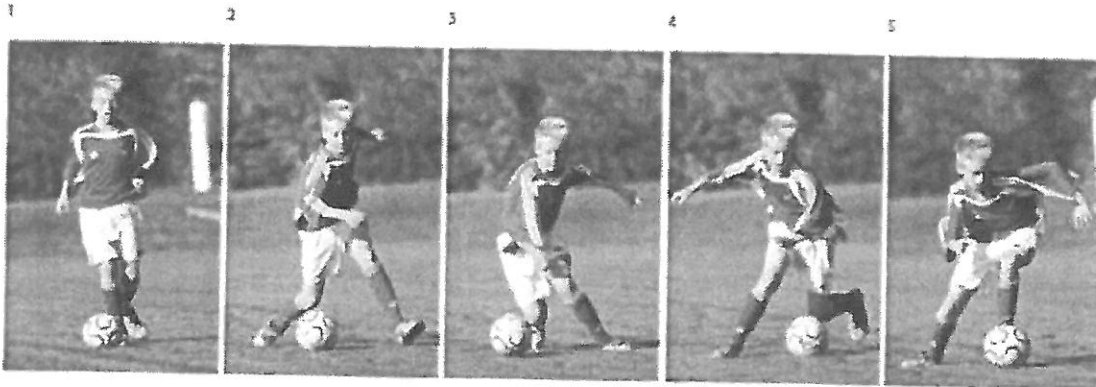
3. Rechtes
Spielbein kappt
den Ball nach
innen

4. + 5. Linkes Bein wird zum
Spielbein

6. Ball mit dem
Außenspann des
linken Beines nach
links wegspielen

**Finte
Beispiel 3**

Wischer
(vgl. Buch „Kindertraining“ S. 269)



1. Ball wird mit
rechtem Spielbein
gedribbelt

2. Linkes Wischbein
wischt von innen
nach außen ohne
den Ball zu berühren

3. Gewichts-
verlagerung auf
linkes Wischbein

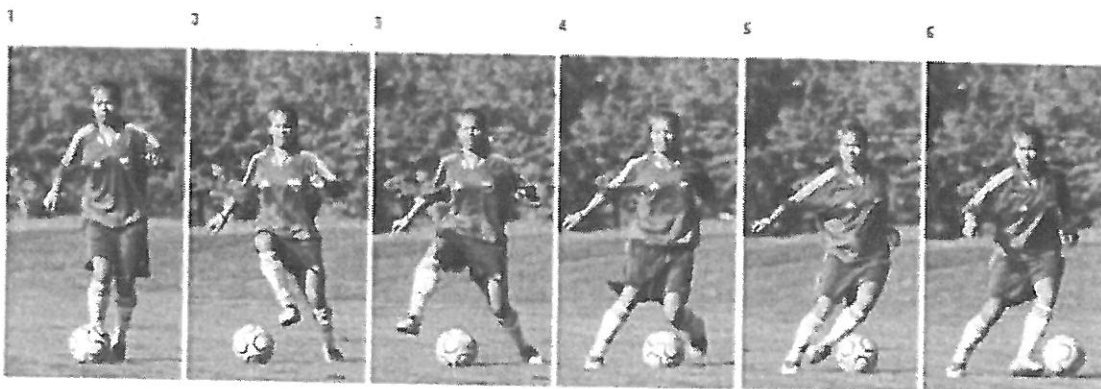
4. Erneute
Wischbewegung
nach rechts

5. Gewichtsverlagerung
auf rechtes Wischbein

Ball mit dem Außen-
spann des linken Beines
nach links wegspielen

**Finte
Beispiel 4**

Übersteiger
(vgl. Buch „Kindertraining“ S. 270)



1. Dribbling mit
rechtem Spielbein

2. + 3. Ball wird mit rechtem
Spielbein von innen nach außen
überstegen

4. Gewichts-
verlagerung
auf rechtes
Standbein

5. Linkes Bein
wird zum Spiel-
bein

6. Ball mit dem
Außenspann des
linken Beines nach
links wegspielen

Leistungsniveau 1 Erlernen von Finten (vgl. Buch „Kindertraining“ S. 250)

Vorbereitung:



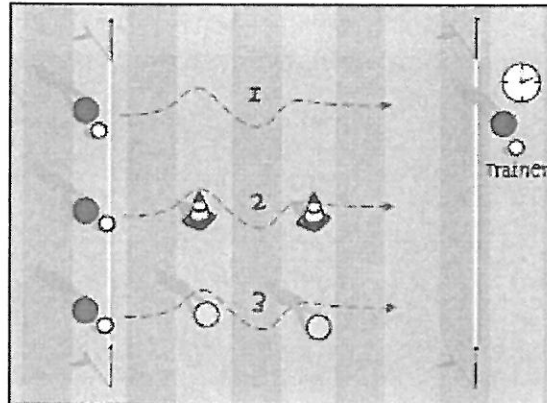
ab 6-8 Jahre



Koordination,
Technikschulung



Mannschaftsstärke



Übungs-/Spielidee

Pro Kind ein Ball. (Zeitlupeartiges) Erlernen einer einfachen Finte aus dem Stand und/oder aus leichter Bewegung ohne Gegner. Der Trainer macht es verlangsamt vor. Erhöhung des Bewegungstempos mit der Zeit und Einbeziehung von Hütchen.

- z.B. • einfache Körpertäuschung (Ausfallschritt) nach einer Seite; der Ball wird zur anderen Seite gespielt
- einfacher Übersteiger nach links (rechts); der Ball wird mit der Außenseite des rechten (linken) Fußes nach rechts (links) gespielt

Variationen

- weitere Finten (siehe Anhang)

Leistungsniveau 2 Finten mit Torabschluss

Vorbereitung:



Mannschafts-
stärke



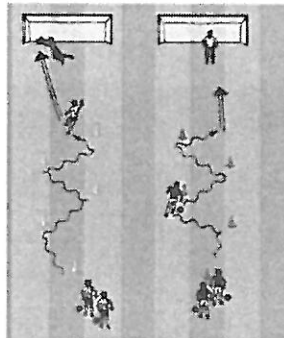
Technikschulung,
Beidfüßigkeit



Hütchen,
Tor(e)



jeder Spieler
einen Ball



Spielidee/Spielregeln:

Jeder Spieler dribbelt vom Starthütchen durch den Zick-Zack-Kurs und macht an jedem Hütchen nach innen die zu übende Finte. Nach dem letzten Hütchen wird auf das Tor abgeschlossen. Es bietet sich an, den Parcours doppelt, und zwar spiegelverkehrt, aufzubauen, damit der Torschuss einmal mit rechts und einmal mit links gemacht wird.

Leistungsniveau 3 Fintenkönig (vgl. Buch „Kindertraining“ S. 252)

Vorbereitung:



ab 11-12 Jahre



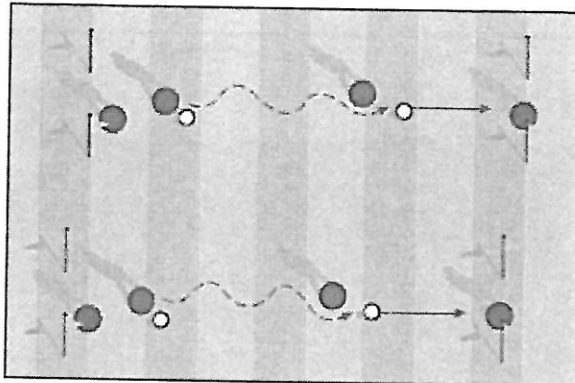
Timing, Koordination und Technikschtulung in spielnahen Situationen



4 Kinder, ein Ball (1 Angreifer, 1 Spieler ohne Ballbesitz, 2 Torspieler)



viele Stangenertore (5m)



Übungs-/Spielidee

Angreifer versuchen sich mit Finten (aus der Bewegung, aus dem Anlauf) in der 1 gegen 1 Situation durchzusetzen und ein Tor zu erzielen.

Variationen

- Vorgabe der Fintenart (passive oder aktive Gegner)
- Finten (siehe Anhang)

3.1.4.5. Kopfball

Leistungsniveau 1 Kopfball - Methodische Reihe (vgl. Buch „Kindertraining“ S. 246-247)

Vorbereitung:



ab 6-8 Jahre



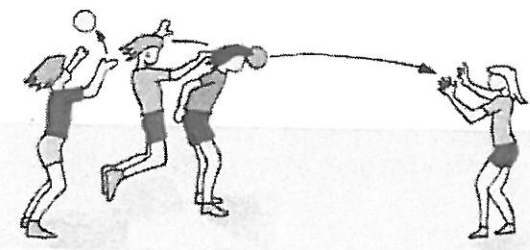
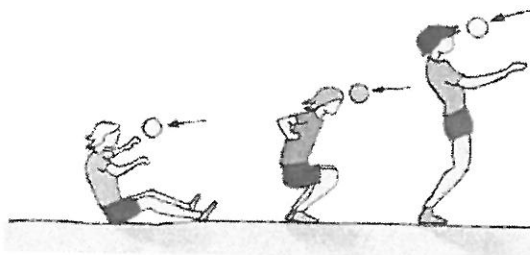
Technikschtulung, Timing



Mannschaftsstärke, 2 Teams



leichte, weiche Bälle



Spielidee/Spielregeln:

- Die Kinder werfen sich den Ball paarweise zu
- 1) Kopfball aus dem Sitz, Hockstand, Stand nach Zuwurf mit Betonung des Rumpfeinsatzes
 - 2) Sprungkopfball aus dem Stand (beidbeinig), aus der Bewegung (einbeinig)

Variationen:

- Veränderung des Abstandes zum Werfer
- Seitlicher Zuwurf (Oberkörperdrehung beim Kopfball)

Leistungsniveau 2 Spielnahes Kopfballtraining (vgl. Buch „Kindertraining“ S. 248)

Vorbereitung:



ab 11-12 Jahre



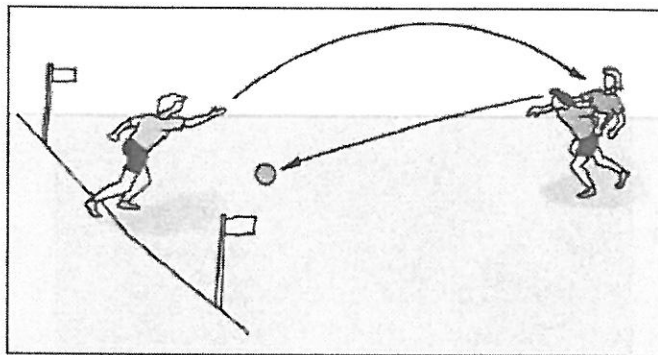
Ball-Raum-Koordination, Technischulung



3er Gruppe
(1 Torspieler
+ 2 Angreifer)



Stangentor (5 m),
tornah Zone



Übungs-/ Spielidee

Nach hohem Zuwurf des Balles durch Torspieler köpfen die Angreifer (aus dem Stand, aus der Bewegung, aus dem Sprung) auf das Tor. Wechsel der Rollen nach 5-7 Kopfbällen.

Variationen

- Höhe des Zuwurfes und der Entfernung
- Flugkopfball (in der Halle mit Weichbodenmatte)

Leistungsniveau 3 Komplexes Kopfballtraining (vgl. Buch „Kindertraining“ S. 249)

Vorbereitung:



ab 11-12 Jahre



Timing Ball-Raum-Koordination, Technischulung



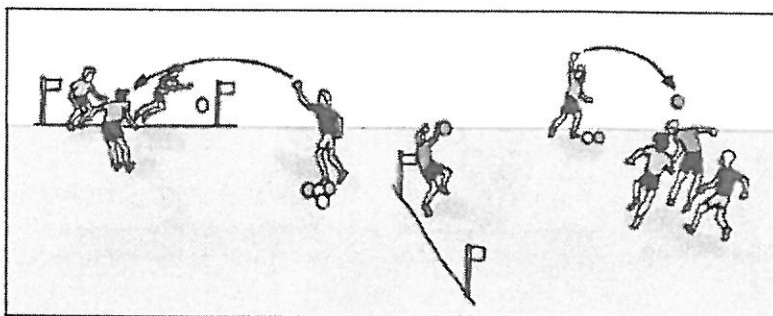
3er Gruppe (1 Tor-
spieler, 1 Zuwerfer,
1 Angreifer)



Stangentor (5m),
tornah Zonen



weiche Bälle



Übungs-/ Spielidee

Nach hohem Zuwurf des Balles mit Variation von Entfernung, Seite und Stellung zum Tor kopfball auf das Tor. Wechsel der Rollen nach 5-7 Versuchen.

Variationen

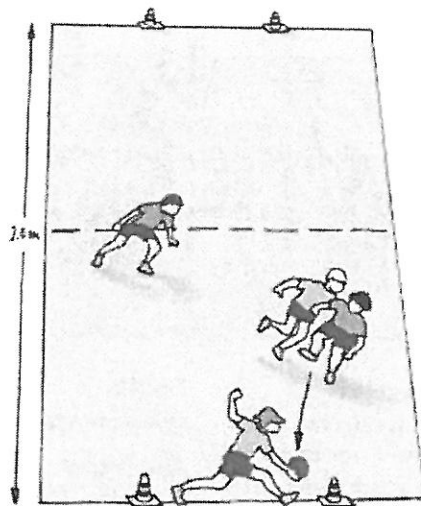
- Entfernung und Seite (links, rechts, diagonal)
- mit Anlauf
- mit Zweikampf

3.1.5. Station 4 - Torespiele

Leistungsniveau 1 1 : 1 auf 2 Tore mit Torspieler (vgl. Buch „Kindertraining“ S. 135)

Vorbereitung:

-  1 gegen 1
+ 2 Torspieler
-  variabel,
ca. 15-20 x 10 m
-  Stangen- oder
Hürchentore
(ca. 4-5 m)
-  Torsschuss Torspieler
ausspielen



Spielidee/Spielregeln

Spiel 1:1 auf 2 Tore mit Torspielern.
Torspieler schalten sich in das
Angriffsspiel mit ein (Überzahl)

Variationen

- 2 gegen 2 + 2 Torspieler
- 3 gegen 3 + 2 Torspieler

Taktik

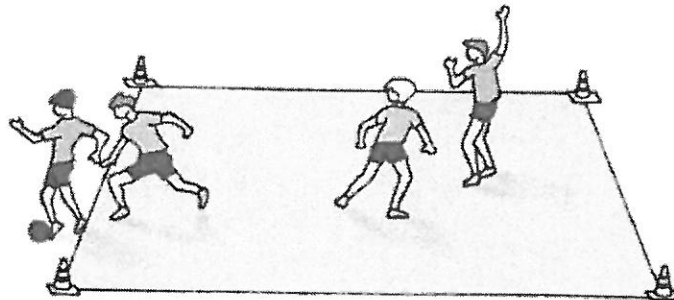
Angriffsspiel:
Ausnutzen der Überzahl, Passen/
Dribbling, Torabschluss

Ballgewinnspiel:
Verschieben zum Ball, Torspieler
schneidet Passwege in die Tiefe ab,
Ballgewinn

Leistungsniveau 2 Liniendribbling 2:2 (vgl. Buch „Kindertraining“ S. 128)

Vorbereitung:

-  2 gegen 2,
wegen hoher
Belastung evtl.
4 Zweier-Paare
in einem Feld
-  begrenzt,
ca. 10 x 10 m
-  Linien mit weit aus-
einanderstehenden
Hütchen (5-10 m)
-  als Torabschluss –
Linien überdrübbeln



Spielidee/Spielregeln

Zusammenspiel und Dribbling
2 gegen 2.

Variationen

- Tor nach Doppelpass
- 3 gegen 3

Taktik

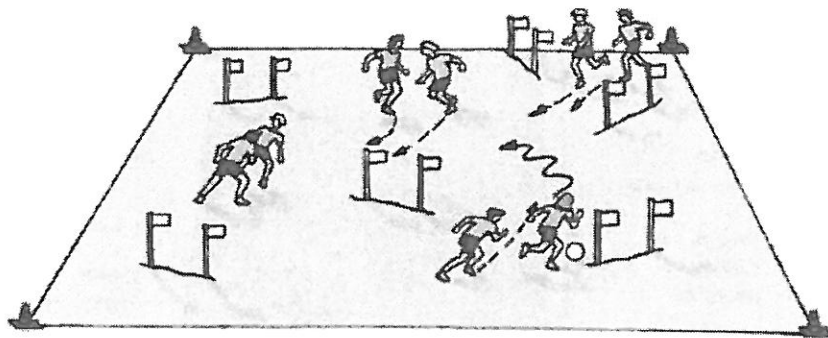
Angriffsspiel:
Freilaufen, Kombinationsspiel/Drib-
bling, Ausnutzen des Raums, Torab-
schluss

Ballgewinnspiel:
Verschieben zum Ball, Ballgewinn

Leistungsniveau 3 6-Torespiel (vgl. Buch „Kindertraining“ S. 154)

Vorbereitung:

-  4 gegen 4
-  variabel,
ca. 20 x 20 m
-  6 kleine Hütchentore,
im Feld verteilt
-  Dribbeln



Spielidee/Spieregeln

Spiel 4 gegen 4 auf 6 unsystematisch verteilte Tore, 1 Tor ist erzielt, wenn ein Spieler durch eines der 6 Tore dribbelt.

Variationen

- passen durch ein Tor zum Mitspieler
- 3 gegen 3
- größeres Feld: 5 gegen 5, 7 gegen 7

Taktik

Orientierungsfähigkeit

Angriffsspiel:

Freilaufen, Kombinationsspiel/Dribbling, Spielverlagerung, Torabschluss

Ballgewinnspiel:

Verschieben zum Ball, Ballgewinn

4. Coaching-Punkte Fußballtechniken

Ein entscheidender Punkt für ein erfolgreiches Training bildet die Korrekturarbeit. Ob und wie schnell die Fußballer Spielfähigkeit erlangen, liegt weitgehend in den Fähigkeiten des Trainers, den Einzelnen sorgfältig zu beobachten, Schwächen und Fehler zu erkennen und in geeigneter Weise zu korrigieren.

Allgemein können drei Arten von Fehlern unterschieden werden:

- Fehler im Bewegungsablauf (z.B. Fußgelenk des Spielbeines ist nicht festgestellt)
- Fehler in der Vorwegnahme der Spielsituation bzw. der Aktionen von Gegenspieler oder Mitspieler (z.B. „Spekulieren“)
- Unzweckmäßige oder falsche Wahl bzw. Anwendung kollektiver technisch-taktischer Mittel (z.B. Dribbling anstatt Passen)

Für den Trainer ist es jetzt wichtig, die Fehlerursachen bzw. -quellen zu erkennen. Auch hier gibt es mehrere Möglichkeiten:



- Ungenügende Kenntnisse der Bewegungsabläufe
- Mangelnde Kenntnisse und unzureichende Fähigkeiten in taktischen Verhaltensweisen
- Mangelnde Konzentration und andere psychisch bedingte Fehlverhalten
- Ungenügende körperliche Voraussetzungen

Hat der Trainer die Fehler und deren Ursachen erkannt, müssen sie korrigiert werden. Dafür gibt es Grundsätze und Tipps, die es zu beachten gilt:

- **Wahl einer Trainerposition**, von der aus alle Spieler überblickt und aufmerksam beobachtet werden; nur so können Fehler und Mängel erkannt werden.
- **Geduld, Verständnis und Selbstbeherrschung**: Gib den Spielern ausreichend Zeit, sich mit den Lösungsmöglichkeiten einer Aufgabe auseinanderzusetzen. Frühzeitiges, unablässiges Zurufen (Vorsagen) oder befehlendes Unterbrechen verhindert ein selbständiges Handeln und engt Ideenreichtum und Kreativität ein.
- **Korrekturen sind gezielte Lernhilfen**: Sie werden nur dann eingesetzt, wenn erkennbar wird, dass ein Spieler trotz wiederholten Bemühens allein nicht zu einer erfolgreichen Bewältigung der Aufgabe kommt. Der Trainer greift also erst bei Wiederholung des gleichen Fehlers korrigierend ein, nicht bei einmaligen oder zufälligen Fehlern.
- **Präzise Fehlerbeschreibungen** haben sich als hilfreicher erwiesen als "Gut/Schlecht"-, "Richtig/Falsch"-Kommentare. Korrigiere stets so ausführlich wie nötig und so kurz wie möglich. Korrigiere die Ursachen von Fehlern, nicht die Symptome.
- **Lehrgespräch**: Fragen regen zu gezielter und verstärkter Aufmerksamkeit an. Beziehe die Spieler deshalb durch systematische Fragen in die Lösungsfindung ein und führe sie so auf eine eigenständige, erfolgreiche Lösung hin (z.B. "Stehe ich beim Torschuss mit dem Standbein hinter oder neben dem Ball?", "Wie halte ich den Fuß beim Spannstoß?"). Dies erfordert zwar zunächst mehr Zeit und Geduld, sorgt aber langfristig gesehen für nachhaltigeres und gründlicheres Lernen.
- **Korrektur unmittelbar nach der Bewegungsausführung**: Achte darauf, dass zwischen Korrektur und erneuter Bewegungsausführung kein zu großer Zeitabstand liegt.
- **Einzelkorrektur/Gruppenkorrektur**: Nimm Einzelkorrekturen bei individuell unterschiedlichen Fehlern vor; korrigiere vor der Gruppe bei gleichen (typischen) Fehlern mehrerer Spieler.

Die Übungsauswahl, das Vormachen und die Korrektur bilden zusammengenommen das Handwerkszeug des Trainers. Dies bedeutet jedoch nicht, dass immer alle prinzipiellen Eingriffsmöglichkeiten zugleich angewendet werden müssen. Es gibt Situationen, in denen es z.B. ausreicht, ohne Vorinformationen üben zu lassen (Zufallslernen, Versuch-und-Irrtum-Lernen, Kreativität). In anderen können Korrekturen überflüssig sein (Lernen auf Anhieb), und selbst praktisches Üben ist in gewissen Fällen durchaus ersetzbar (Mentales Training, Beobachtungslernen).

Tabelle 11: Korrekturmöglichkeiten

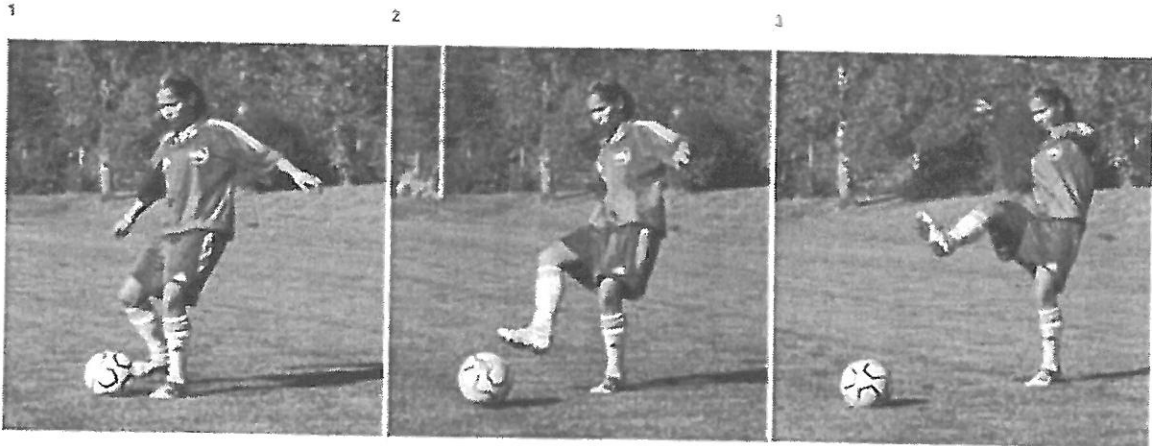
Korrekturmöglichkeit	Wann?	Wie?
<p>Simultankorrektur</p> 	<p>Kleinere Fehler korrigiert der Trainer während des Übens bzw. der Spielhandlung - ohne den Übungs-/Spielfluss zu unterbrechen. Dies ist nur dann sinnvoll, wenn</p> <ul style="list-style-type: none"> ⇒ durch Zuruf korrigiert werden kann (Spieler muss Info aufnehmen können!) ⇒ der falsche Bewegungsablauf während des Ausführens korrigiert werden kann bzw. ⇒ das Fehlverhalten des Spielers das Übungsziel in der Trainingsform nicht elementar stört. 	<p>Der Trainer korrigiert den einzelnen oder mehrere Spieler durch Zuruf.</p> <p>Beispiele: „Ball mit der Außenseite führen!“ „Zum Ball gehen!“ „XY, lass dich noch 5 Meter fallen!“ „4er-Kette nachschieben!“</p>
<p>„Einzelkorrektur“</p> 	<p>Bei wiederholten Fehlern in der Bewegungsausführung muss korrigiert werden, damit sich das Fehlerbild nicht automatisiert. Der Trainer sollte sich dabei überlegen, ob</p> <ul style="list-style-type: none"> ⇒ die gewählte Trainingsform zu schwierig ist oder ⇒ die Trainingsform organisatorisch oder inhaltlich noch nicht begriffen wurde (fehlende Bewegungsvorstellung). 	<p>„Einzelkorrektur“: Betrifft es nur einen Spieler, wird dieser aus dem Übungsbetrieb herausgenommen (die übrigen Spieler machen es ja richtig und sollen weiterüben!) und der Fehler korrigiert.</p>
<p>„Gruppenkorrektur“</p>	<p>Im ersten Fall muss der Schwierigkeitsgrad der Übung angepasst werden (s. „Steuerungsinstrumente des Trainers“ im Kapitel „Regeln steuern Spiele“).</p> <p>Im zweiten Fall muss der Trainer die Übung/den Bewegungsablauf noch einmal erklären und demonstrieren.</p>	<p>„Gruppenkorrektur“: Betrifft es mehrere oder alle Spieler, holt der Trainer die Gruppe bzw. alle Spieler zusammen und erklärt/demonstriert die Übung nochmals.</p>

Auf den nächsten Seiten werden die sog. „Coaching-Punkte“ für die Fußball-Basistechniken beschrieben. Das Kennen der Coaching-Punkte ist Voraussetzung für jeden Trainer, um in der Praxis die Bewegungsabläufe der Spieler gezielt beobachten und gegebenenfalls gezielte Korrekturhilfen geben zu können.

4.1. Schießen/Passen

4.1.1. Innenseitstoß

- Standbein: Neben dem Ball - Fußspitze zeigt in Spielrichtung - federt im Kniegelenk
- Spielbein: Fuß um 90° ausgewinkelt - Fußspitze hochgezogen (parallel zum Boden) - Treffpunkt: Fußinnenseite - Spielbein schwingt nach Ballkontakt weiter („zeigt Ball nach“)
- Armeinsatz: Gegenarm zieht während Ausholphase noch vorne-außen



1. Anlauf so durchführen, dass rechtes Spielbein ca. 0,5 m vor dem Ball Bodenabdruck hat.

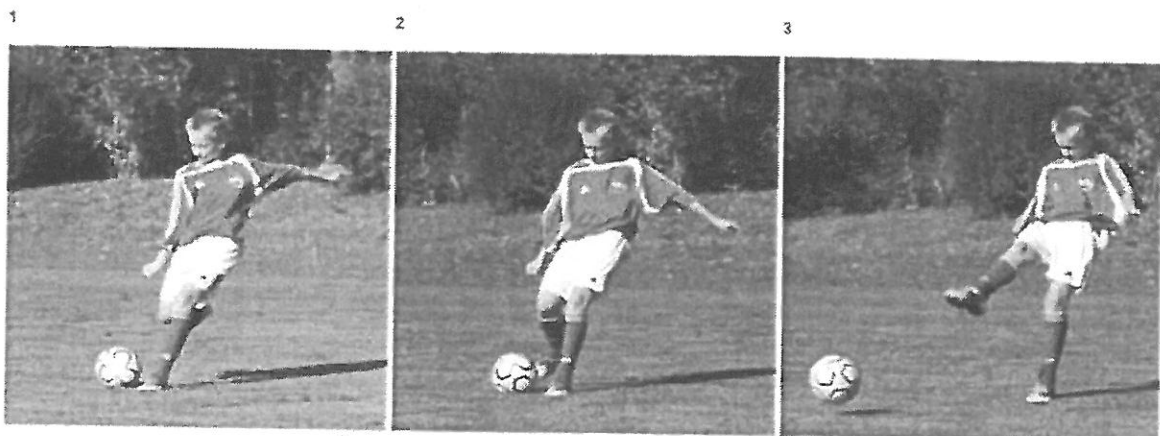
2. Im Knie angewinkeltes und in der Hüfte nach außen rotiertes rechtes Spielbein trifft den Ball mit der Innenseite im Zentrum.

3. Linkes Standbein zeigt in Spielrichtung, rechtes Spielbein schwingt nach Ballkontakt weiter.

Linkes Standbein eng neben den Ball setzen.

4.1.2. Vollspannstoß

- Standbein: Neben dem Ball - Fußspitze zeigt in Spielrichtung - federt im Kniegelenk
- Spielbein: Fußspitze zeigt nach unten (Sprunggelenk gestreckt & fixiert) - Treffpunkt: Vollspann - Spielbein schwingt nach Ballkontakt weiter („zeigt Ball nach“)
- Armeinsatz: Gegenarm zieht während Ausholphase noch vorne-außen



1. Linkes Standbein direkt neben dem Ball.

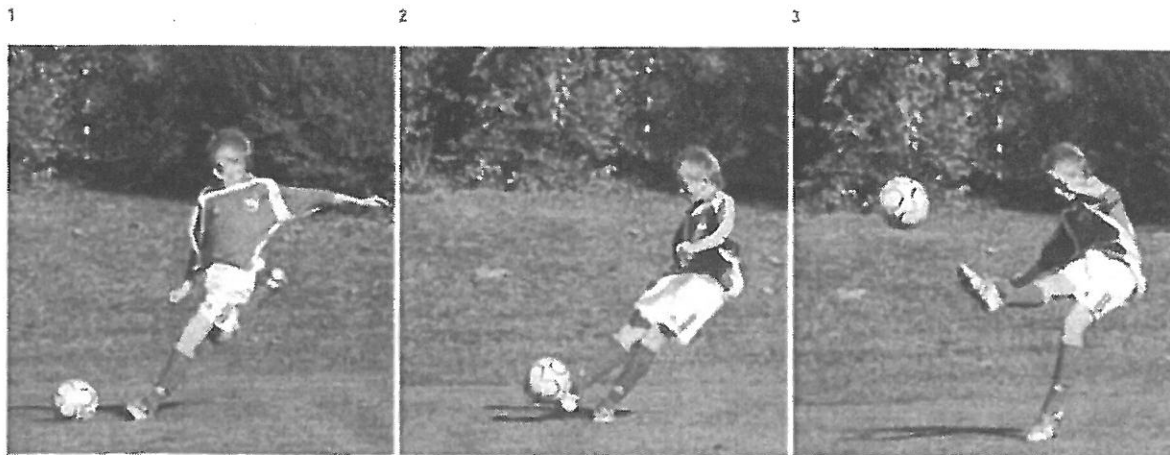
2. Rechtes Spielbein schwingt zum Ball, wobei Fußspitze nach unten zeigt und fixiert ist.

3. Ball wird mit dem Vollspann des Spielbeines in der Ballmitte getroffen - Fußgelenk ist gestreckt.

Rechtes Spielbein schwingt nach Ballkontakt weiter.

4.1.3. Effetball

- Anlauf: Schräg zur Spielrichtung - gerade zum Ball
- Standbein: Neben dem Ball - federt im Kniegelenk
- Spielbein: Fußspitze zeigt nach oben & ist fixiert - Treffpunkt: Innenseite/Innenspann - Spielbein schwingt nach Ballkontakt weiter („zeigt Ball nach“)
- Armeinsatz: Gegenarm zieht während Ausholphase noch vorne-außen



1. *Gerader Anlauf zum Ball.*

2. *Linkes Standbein hinter dem Ball.*

3. *Rechtes Spielbein schwingt nach Ballkontakt weiter.*

Rechtes Spielbein (Innenseite/ Innenspann) trifft den Ball rechts der Mitte.

4.2. Ballan-/mitnahme (BAM)

4.2.1. BAM flacher Zuspiele: Innenseite/Außenseite/Spann

- Standbein: Neben dem Ball - federt im Kniegelenk
- Spielbein: Sprunggelenk fixiert (BAM Innenseite: Fußspitze hochgezogen - parallel zum Boden; BAM Außenseite: Sprunggelenk nach innen gestreckt; BAM Spann: Sprunggelenk gestreckt), ankommenden Ball „dämmen“ und in die neue Spielrichtung mitnehmen

4.2.2. BAM halbhocher Zuspiele: Oberschenkel

- Frontale Stellung zum anfliegenden Ball
- Standbein: Federt im Kniegelenk
- Spielbein: Ankommenden Ball sofort in die neue Richtung mitnehmen oder „dämmen“ und entweder mit Spielbein oder vorherigem Standbein in die neue Spielrichtung mitnehmen

4.2.3. BAM hoher Zuspiele: Brust

- Ball kann im Stand oder im Sprung mit der Brust angenommen werden; frontale Stellung zum anfliegenden Ball
- Armeinsatz: Hände in Schulterhöhe fixieren
- Brust: Ankommenden Ball „dämmen“ und gleichzeitig in die neue Spielrichtung mitnehmen; bei Ballan-/mitnahme zur Seite den Ball mit Oberkörperdrehung in die neue Richtung mitnehmen
- Spielbein: Den Ball in der Luft mit dem Spann oder beim Bodenkontakt mit der Innen-/Außenseite mitnehmen

4.3. Dribbling

- Standbein: Beim Ballkontakt durch Spielbein hinter dem Ball - Fußspitze zeigt in Spielrichtung
- Spielbein: Fußspitze zeigt nach unten (Sprunggelenk gestreckt, fixiert, leicht nach innen gedreht) - Ballmitnahme mit Außenspann

4.4. Fintieren

- Körperschwerpunkt absenken, um explosiv in die neue Richtung beschleunigen zu können

4.5. Kopfball

- Absprung: Einbeinig aus dem Lauf - beidbeinig aus dem Stand
- Absprungzeitpunkt so frühzeitig, dass die Ausholbewegung durchgeführt werden kann
- Ausholbewegung: Bogenspannung, Nackenmuskulatur angespannt, Hände blockieren vor dem Körper
- Stoßbewegung: Kopf zum Ball - Treffpunkt: Stirn - Augen geöffnet, „schauen dem Ball nach“

5. Spieltag in der Halle / auf dem Feld

Das Ziel von Spieltagen ist schnell auf den Punkt gebracht: Die Kleinen sollen sowohl mit Spaß und Freude kicken als auch in den Pausen rumtoben und Bewegungserfahrungen sammeln können. Das Credo heißt dabei: Alle sind willkommen und dürfen auch mitmachen. Die Spieler messen sich - idealerweise ihrer Könnensstufe entsprechend - mit denen der Gastmannschaft(en). Und die Geschwister, Patenkinder, Freunde sind herzlich eingeladen, auf der Bewegungszone ihr "Mütchen" abzukühlen und Spaß und Freude an vielfältigen Bewegungsformen zu entwickeln. Alle haben am Ende des Tages dann viel Spaß gehabt, viele Erfolgserlebnisse sammeln können und vor allem **ungestört und fern von Leistungsdruck kicken können!**

Darüber hinaus bieten sich auch für die Vereine enorme Vorteile: Einerseits kann sich solch ein Nachmittag zu einem herrlichen Familientreffpunkt entwickeln, bei dem in entspannter Atmosphäre Kontakte geknüpft bzw. vertieft werden können. Wenn die Kinder begeistert nach Hause gehen, erschöpft und glücklich ins Bett fallen, dann sind auch die Eltern glücklich. Dies spricht sich herum und der Verein gewinnt an Attraktivität.

Andererseits fördert die Organisation und Durchführung der Spieltage in der Halle bzw. auf dem Feld die Kommunikation innerhalb des Vereins: Alle müssen mithelfen, durch Absprachen und Aufgabenverteilung auf mehrere Schultern wird die Organisation erleichtert. Diese Absprachen sind dabei nicht nur auf eine Altersstufe begrenzt, einmal aufgebaut kann der Aufbau ja auch durch andere Jugendteams übernommen und verwendet werden.

5.1. Zielsetzungen

- Jeder Kinderfußballspieler spielt in einer Mannschaft, die seinem Können und Entwicklungsstand entspricht.
- Jeder Spieler spielt mit seiner Mannschaft immer gegen möglichst gleichstarke Spielpartner und sammelt dabei viele Erfolgserlebnisse.
- Keine unnatürlichen Pausen nach dem Spiel durch Wechsel von Spielphasen und aktiver Erholung in der Bewegungszone
- Reine Spielzeit für die Spieler 40 bis 60 Minuten; Gesamtdauer des Spieltages max. 3 Stunden (inkl. Auf-/Abbau)
- Alle Kinder gehen am Ende stolz, müde und zufrieden nach Hause.
- Alle Verantwortlichen der beteiligten Vereine sind ein Team und bauen zu Beginn und am Ende des Spieltages die Spielfelder gemeinsam auf und ab.

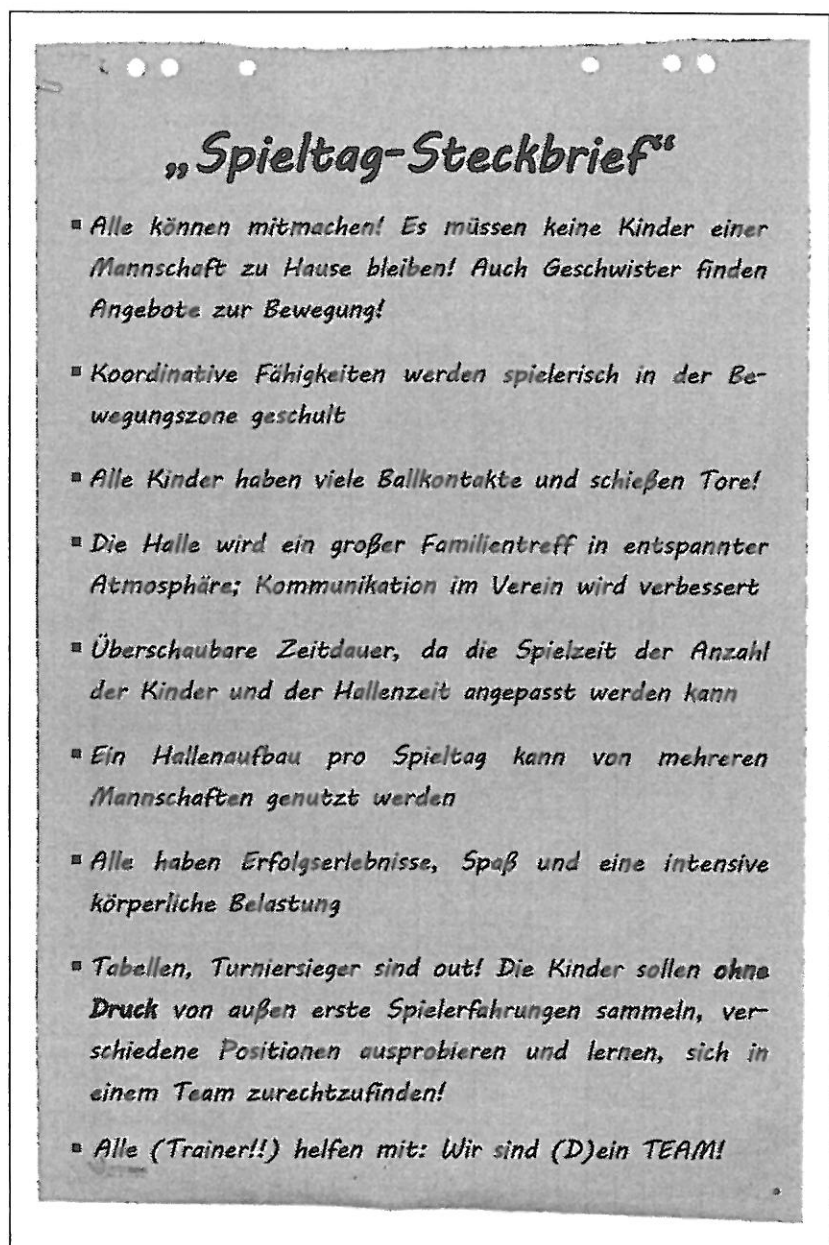


Abbildung 22: Die Merkmale des Spieltags im Überblick

5.2. Organisation

5.2.1. Wie viele Spieler können teilnehmen?

Die Anzahl der Kinder ist natürlich in erster Linie davon abhängig wieviel Platz zur Verfügung steht. Auf einem Sportplatz können bis zu 80 Spieler teilnehmen. Bei einem Hallenspieltag kann entsprechend der Hallengröße nur eine begrenzte Anzahl an Spielfeldern aufgebaut und somit auch nur eine begrenzte Anzahl von Kindern bewältigt werden. In einer großen Halle (z.B. Dreifachhalle ca. 45 x 25 m) können nach unseren Erfahrungen bis zu 64 (8 Teams á 6-8 Spieler), in einer kleinen Halle (ca. 25 x 12 m) bis zu 48 Kinder (6 Teams á 6-8 Spieler) teilnehmen.

Für eine bessere Planung sollten die eingeladenen Vereine im Vorfeld dem Veranstalter ihre Teilnehmerzahl melden.

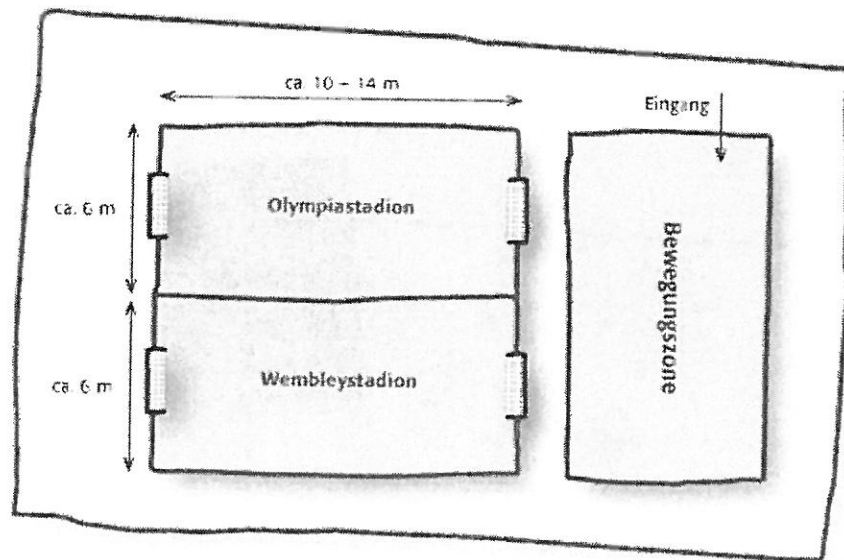
5.2.2. Wie wird der Aufbau gestaltet?

Abhängig vom Platzangebot (v.a. Hallenspieltag) und der Teilnehmerzahl (Feldspieltag) werden unterschiedlich viele Spielfelder und eine Bewegungszone aufgebaut.

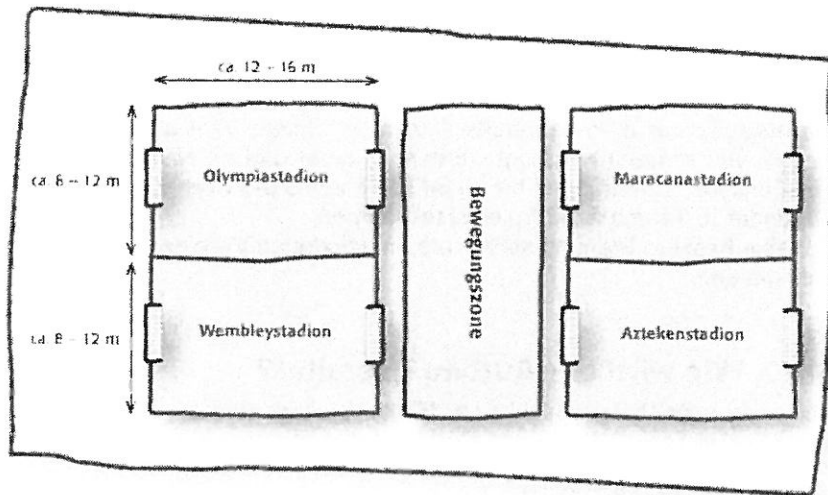
	Spielfelder	Bewegungszone
Kleine Halle	2	1
Große Halle	4	1
Feld	beliebig	1



Kleine Halle: ca. 25 x 12 m



Große Halle: ca. 45 x 25 m



Die Anzahl der Spielfelder ist aber auch von der Mannschaftsgröße abhängig. Dieser Aspekt kommt v.a. auf dem Sportplatz zum Tragen, da hier das Platzangebot größer ist. In der Halle kann meistens bis 3:3 bzw. 4:4 gespielt werden.

	Bambini	F-Junioren	E-Junioren
Mannschaftsgröße	2,2, 3,3, 4,4	3,3, 4,4, 5,5	4,4, 5,5, 6,6, 7,7

Als Tore werden Kleinfeldtore, Handballtore, Stangen- bzw. Hütchentore oder Minitor verwendet. Die Größe der Tore wird an das Leistungsniveau der Kinder angepasst.

Trainer/Betreuer/Eltern/Jugendliche bauen die Spielfelder vor Beginn des Spieltags gemeinsam auf.

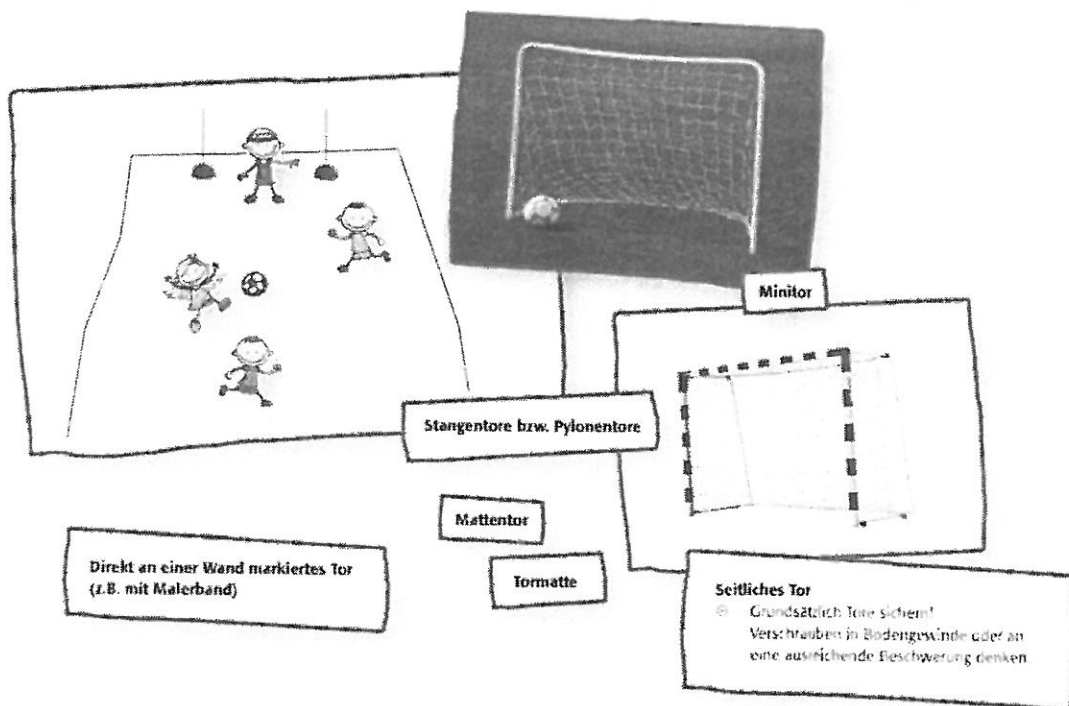



Abbildung 23: Tore für den Spieltag


5.2.3. Wie wird gespielt?


- 1) Es werden Teams zu 6 bis 8 Spielern gebildet. Dabei können Vereinstteams oder aber auch aus den teilnehmenden Vereinen gemischte Teams gebildet werden.
- 2) Die Trainer der jeweiligen Vereine teilen ihre Mannschaften vor Beginn der 1. Spielrunde vor Ort nach Erfahrung und Können ein.
- 3) Der Trainer des ausführenden Vereins koordiniert das gemeinsame Aufwärmen aller Mannschaften in einem Spielfeld


Aufwärmen **Spielerische Ballgewöhnung** (vgl. Buch „Kindertraining“ S. 184)

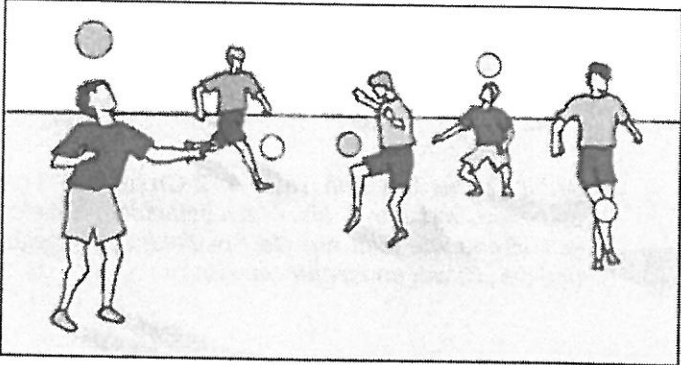
Vorbereitung:

 ab 4 Jahre

 Eigen- und Fremdbewegung (Ball)
koordinieren, Kraft-einsatz variieren

 beliebig

 beliebig



Übungs-/Spielidee
Jedes Kind versucht, den hüpfenden, springenden, hoch geworfenen, rollenden, geprellten Ball zu fangen und/oder zu kontrollieren.

Variationen

- den Ball so weit wie möglich (nach oben/nach vorne) wegschießen
- den Ball wie ein Torspieler (nach oben/nach vorne) wegschießen
- den geprellten Ball (nach oben) wegschießen und fangen

VARIATION: Kraft, Richtung, Drill



Spieltag in einer kleinen Halle (ca. 25 x 12 m)

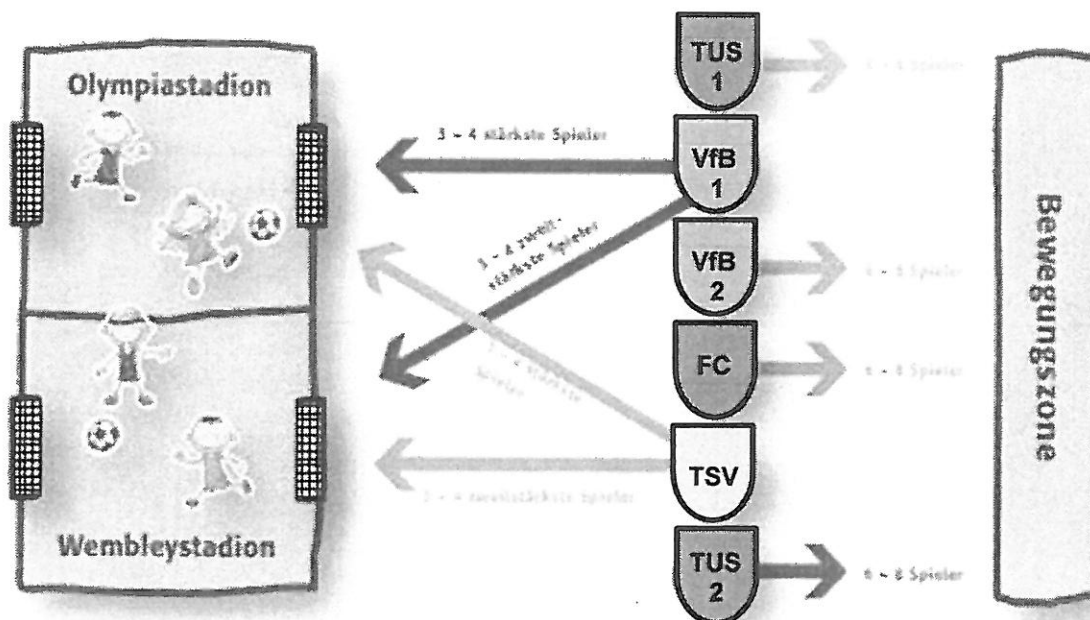
Es nehmen 4 Vereine mit folgender Spielerzahl teil:

- VfB Heimverein mit 15 Kindern
- TSV Gastverein mit 8 Kindern
- FC Gastverein mit 6 Kindern
- TUS Gastverein mit 14 Kindern

Idealerweise werden in einer kleinen Halle 6 Teams mit je 6 bis 8 gebildet, d.h. der VfB Heimverein und der TUS Gastverein bilden jeweils 2 Teams, da sie 15 bzw. 14 Kinder haben.



Jeder Trainer teilt sein Team in 2 Gruppen á 3 bis 4 Spieler ein (die 3 bis 4 stärksten und die 3 bis 4 zweitstärksten Spieler); die Teams werden anschließend wie folgt auf die Spielfelder „Olympiastadion“, „Wembleystadion“ und die „Bewegungszone“ verteilt:



1. Spielrunde (Spieldauer: 7 Min.)

VfB 1 gegen TSV (jeweils die 3-4 stärksten Kinder gegeneinander im „Olympiastadion“, die je 3-4 zweitstärksten Kinder gegeneinander im „Wembleystadion“), die übrigen 4 Teams gehen in die Bewegungszone

Sobald die Teams in ihren jeweiligen Spielfeldern (Stadien) bereit sind, rollen die Spielhelfer die Bälle ein.

Ein **zentraler Abpfiff** beendet die Spielrunde in den beiden Spielfeldern. Nach jeder Spielrunde gibt es eine **Trink-/Erholungspause** für die Spieler.

2. Spielrunde

TSV gegen FC („Olympiastadion“, „Wembleystadion“), die übrigen 4 Teams gehen in die Bewegungszone

3. Spielrunde

TUS 1 gegen TUS 2 („Olympiastadion“, „Wembleystadion“), die übrigen 4 Teams gehen in die Bewegungszone

usw.

Anmerkung: Der komplette Spielplan befindet sich im nachfolgenden Kapitel „5.2.5. Spielpläne für Bambini Spieltage“



Zusätzliche Infos

1) Team in Überzahl gegen Team in Unterzahl

- Spielt eine Mannschaft mit einem Spieler mehr gegen eine Mannschaft mit einem Spieler weniger, dann beginnt sie mit einem Einwechselspieler.
- Gerät diese Mannschaft mit einem Einwechselspieler in Rückstand, dann wird der überzählige Spieler eingewechselt und sie spielt in Überzahl weiter, solange bis evtl. der Ausgleich fällt.
- Fällt dieser Ausgleichstreffer, dann wird wieder ein Spieler vom Feld genommen und die Mannschaft hat wieder einen Einwechselspieler.
- Gerät die Mannschaft erneut in Rückstand, dann spielen wieder alle ihre Spieler mit usw.

2) Spielbeobachter/Spielhelfer

- Die jeweiligen Mannschaften in den Spielfeldern werden von einem Trainer/Betreuer/Vater/Mutter/Jugendlichen betreut und übernehmen die Aufgabe eines Spielbeobachters bzw. Spielhelfers.
- Beide Spielhelfer stehen zusammen auf Höhe der Mittellinie einer Spielfeldseite und greifen in das Spiel nur ein, wenn die jungen Spieler Hilfe brauchen, weil sie z.B. die Regeln nicht kennen, sie sich nicht einig sind, wenn das Spiel ins Stocken gerät.

3) Siegerehrung

- Jeder Spieler/jedes Team hat gewonnen, der/das sich anstrengt und Tore schießt, der/das Teamgeist und Spielfreude zeigt und das Allerwichtigste, der/das fair spielt.
- Entsprechend bekommt jedes Kind, das sich angestrengt und fair gespielt hat ein Lob und evtl. als Anerkennung einen kleinen Siegerpreis.
- Alle diese jungen Menschen dürfen sich als Gewinner fühlen und gehen als stolze Sieger nach Hause.

4) Begrüßungs-/Abschlussritual des Spieltags

- Alle Kinder und Verantwortlichen der beteiligten Vereine bilden einen großen Kreis zur Begrüßung und Einstimmung am Anfang sowie zur Verabschiedung am Ende des Spieltages (s. 3.1. Stationentraining - Bedienungsanleitung)



Spieltag in einer großen Halle (ca. 45 x 25 m)

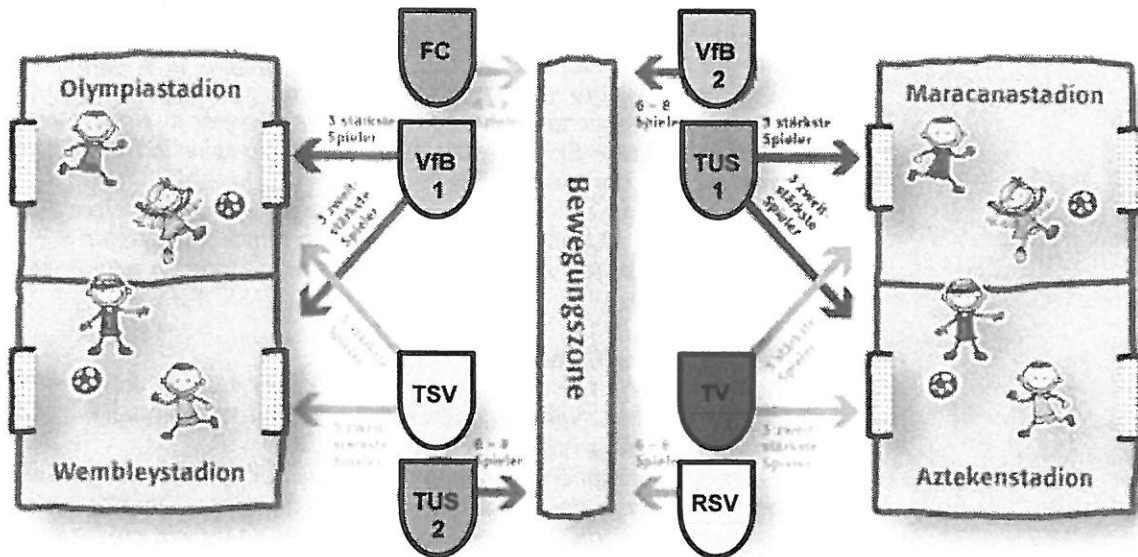
Es nehmen 6 Vereine mit folgender Spielerzahl teil:

- VfB Heimverein mit 15 Kindern
- TSV Gastverein mit 8 Kindern
- FC Gastverein mit 6 Kindern
- TUS Gastverein mit 14 Kindern
- TV Gastverein mit 7 Kindern
- RSV Gastverein mit 8 Kindern

In diesem Fall werden 8 Teams mit je 6 bis 8 gebildet, d.h. der VfB Heimverein und der TUS Gastverein bilden jeweils 2 Teams, da sie 15 bzw. 14 Kinder haben.



Jeder Trainer teilt sein Team in 2 Gruppen á 3 bis 4 Spieler ein (die 3 bis 4 stärksten und die 3 bis 4 zweitstärksten Spieler); die Teams werden anschließend wie folgt auf die Spielfelder „Olympiastadion“, „Wembleystadion“ und die „Bewegungszone“ verteilt:



1. Spielrunde (Spieldauer: 6 Min.)

In Hallenhälfte 1 spielt VfB 1 gegen TSV (jeweils die 3-4 stärksten Kinder gegeneinander im „Olympiastadion“, die je 3-4 zweitstärksten Kinder gegeneinander im „Wembleystadion“) und in der 2. Hallenhälfte TUS 1 gegen TV („Maracanastadion“ und „Aztekenstadion“), die übrigen 4 Teams gehen in die Bewegungszone

Sobald die Teams in ihren jeweiligen Spielfeldern (Stadien) bereit sind, rollen die Spielhelfer die Bälle ein.

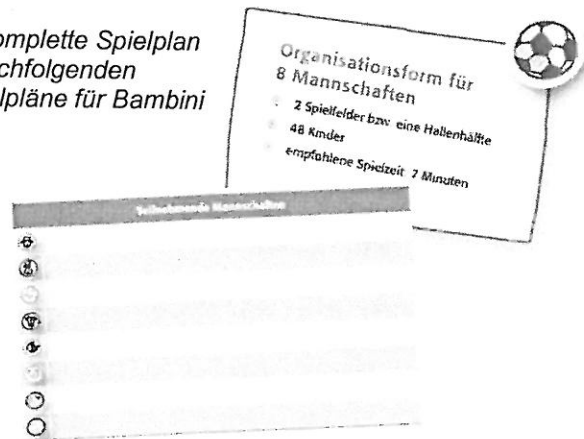
Ein **zentraler Abpfiff** beendet die Spielrunde in den vier Spielfeldern. Nach jeder Spielrunde gibt es eine **Trink-/ Erholungspause** für die Spieler.

2. Spielrunde

In Hallenhälfte 1 spielt VfB 2 gegen FC („Olympiastadion“, „Wembleystadion“) und TUS 2 gegen RSV („Maracanastadion“ und „Aztekenstadion“), die übrigen 4 Teams gehen in die Bewegungszone

usw.

Anmerkung: Der komplette Spielplan befindet sich im nachfolgenden Kapitel „5.2.5. Spielpläne für Bambini Spieltage“



5.2.4. Was läuft in der Bewegungszone?

Kinder verfügen über einen enormen Bewegungsdrang und müssen diesen ausleben dürfen. Ziel der Bewegungszone ist es, den Bewegungsdrang zu nutzen, um die motorischen Grundfähigkeiten (springen, fallen, rollen, balancieren, krabbeln, etc.) und die Koordinativen Fähigkeiten (v.a. Gleichgewichts-, Reaktions-, Kopplungs-, Orientierungs-, Differenzierungsfähigkeit) quasi nebenher zu fördern. Eine gute Koordination ist eine der wichtigsten altersgemäßen Voraussetzung für ein erfolgreiches und gutes Techniklernen im Fußball. Außerdem steht eine gute Koordination sowohl mit dem Lernerfolg in der Schule als auch dem sicheren Bewegen im Straßenverkehr in einem sehr engen Zusammenhang.

In der Bewegungszone können unterschiedliche Stationen aufgebaut werden, die ohne Aufsicht oder unter Aufsicht mit Anleitung durch einen Erwachsenen von den Kindern ausprobiert werden können. Die Auswahl der Stationeninhalte ist natürlich von der Hallenausstattung sowie dem Gerätefundus des ausführenden Vereins abhängig. Hier einige Anregungen:

- Ohne Aufsicht

Bewegungszone	Dschungelhöhle	(ohne Aufsicht)
Bewegungsaufgaben:		
<input checked="" type="checkbox"/>	Kleinmaterialien suchen lassen	
<input checked="" type="checkbox"/>	Sich verstecken	
<input checked="" type="checkbox"/>	Kleinmaterialien auf verschiedenen Körperteilen in und durch die Höhle balancieren	
Geräte:		
<input checked="" type="checkbox"/>	4 kleine Kästen	
<input checked="" type="checkbox"/>	4 blaue Matten	
Material:		
<input checked="" type="checkbox"/>	Igelbälle, Bierdeckel, Säckchen, etc.	

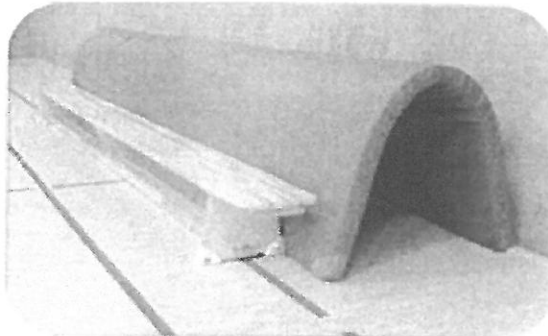


Bewegungszone Mattentunnel

(ohne Aufsicht)

Bewegungsaufgaben:

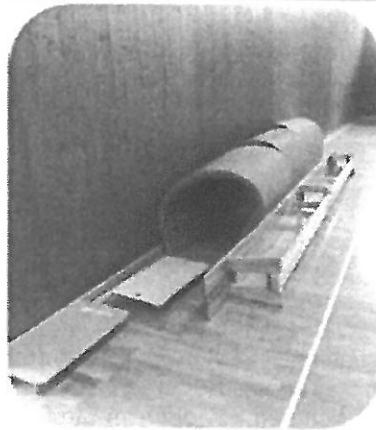
- ✓ Die Augen schließen und sich vorsichtig durch den Tunnel führen lassen
- ✓ In den Tunnel setzen und den Geräuschen in der Halle lauschen
- ✓ Auf dem Rollbrett durch den Tunnel fahren
- ✓ Chiffontücher als Gespenster Oder Spinnweben zwischen die blauen Matten klemmen

**Geräte:**

- ✓ 4 blaue Matten
- ✓ 1 Bank

Material:

- ✓ Rollbretter, Chiffontücher

**Bewegungszone Balance-Matte**

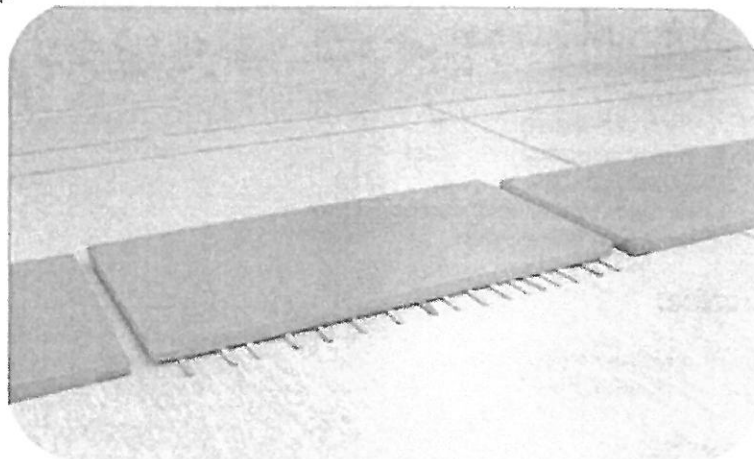
(ohne Aufsicht)

Bewegungsaufgaben:

- ✓ Über die Matten gehen
- ✓ Breitbeinig auf die Wackel-Matte stellen und ausbalancieren
- ✓ Vorsichtig über die Mattenlaufen
- ✓ Rückwärts über die Matten gehen

Geräte:

- ✓ 3 blaue Matten
- ✓ 15-20 (Holz)-stäbe



Bewegungsaufgaben:

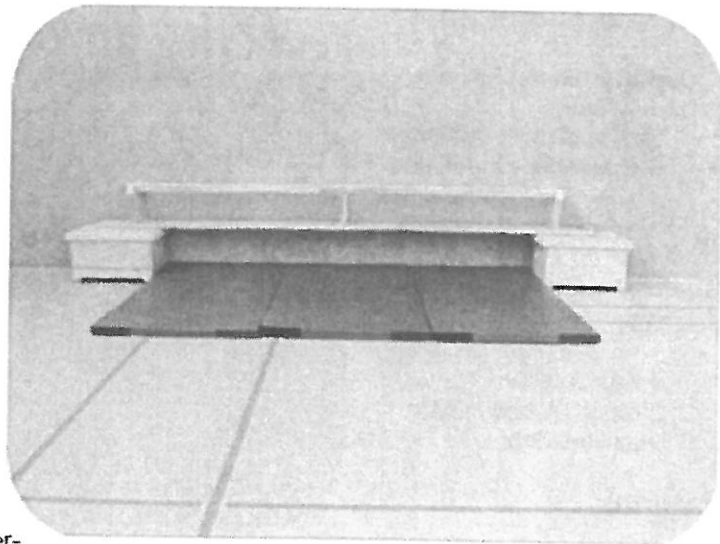
- ✓ Mit dem Rücken an die Wand gedrückt vorsichtig an der „Felswand“ entlang gehen
- ✓ Mit dem Bauch an die Wand gedrückt, an der „Felswand“ entlang gehen

Geräte:

- ✓ 2 kleine Kästen
- ✓ 1 Bank
- ✓ 3 blaue Matten

Material:

- ✓ Kleine Säckchen als Hindernisse

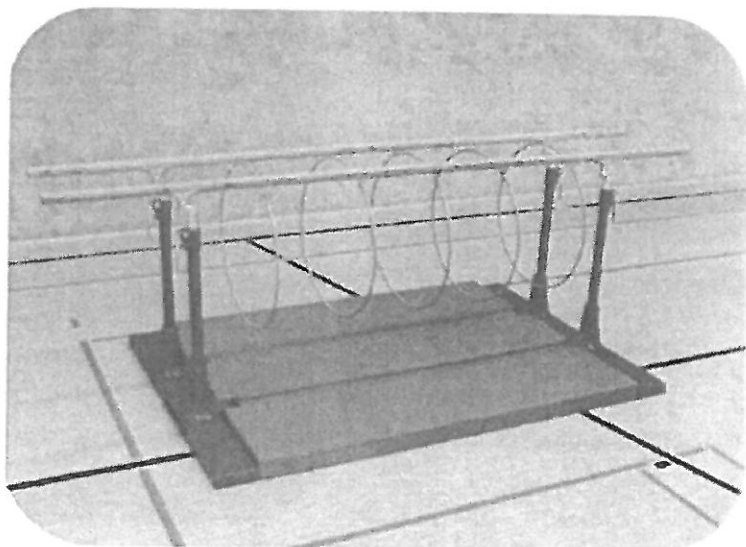


Bewegungsaufgaben:

- ✓ Vorsichtig durch die Reifen klettern

Geräte:

- ✓ 1 Barren
- ✓ 5 Reifen
- ✓ 5 Seilchen
- ✓ 2-3 blaue Matten



Bewegungsaufgaben:

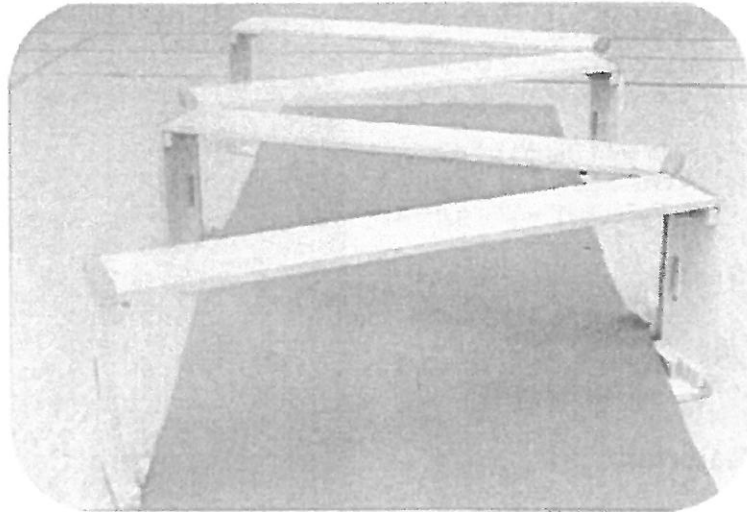
- ✓ Durch die Kastenteile krabbeln
- ✓ Sich vorsichtig durch die Kastenteile winden und keine Gegenstände, die Herunterhängen berühren

Geräte:

- ✓ 4 Kastenteile
- ✓ 2 blaue Matten / Gymnastikmatten

Material:

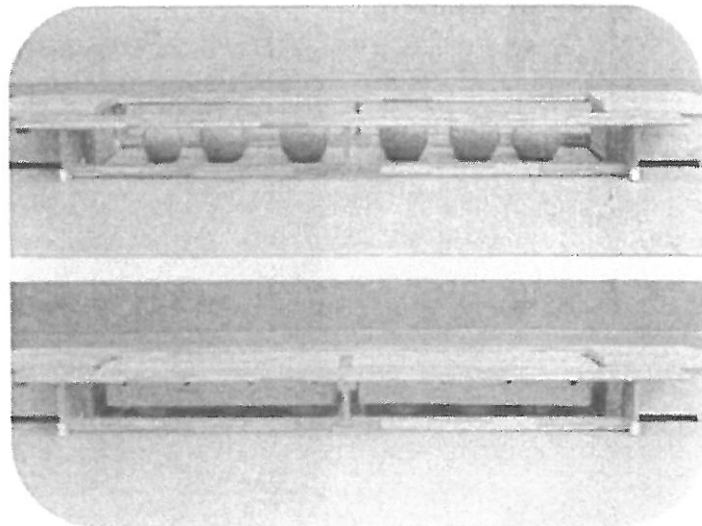
- ✓ Seilchen, Tücher, Glöckchen

**Bewegungsaufgaben:**

- ✓ Vorsichtig über die Wackelkästen schleichen
- ✓ Rückwärts über die Wackelkästen gehen
- ✓ Über die Kastendeckel krabbeln

Geräte:

- ✓ 2 kleine Kästen
- ✓ 2 Bänke
- ✓ 6 Medizinbälle
- ✓ 2 Kastendeckel



- Mit Aufsicht und Anleitung

Bewegungszone

Balance-Bank

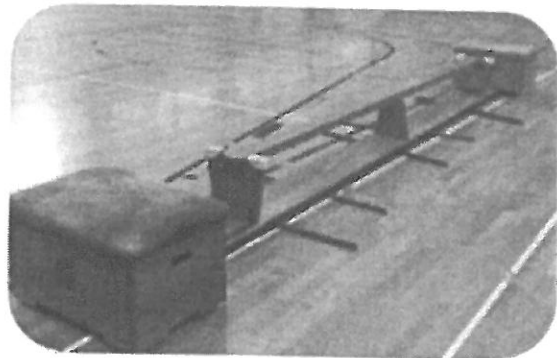
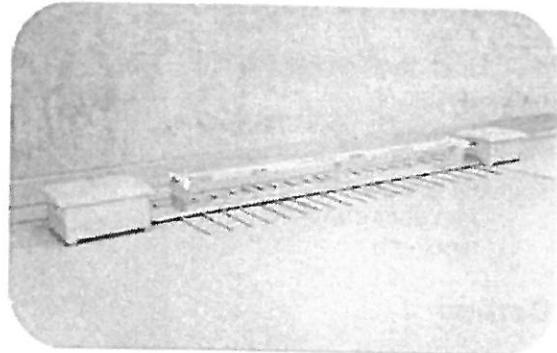
(mit Aufsicht und Anleitung)

Bewegungsaufgaben:

- ✓ Über die Bank gehen
- ✓ Rückwärts über die Bank gehen

Geräte:

- ✓ 2 kleine Kästen
- ✓ 1 Bank
- ✓ 5–20 Stäbe



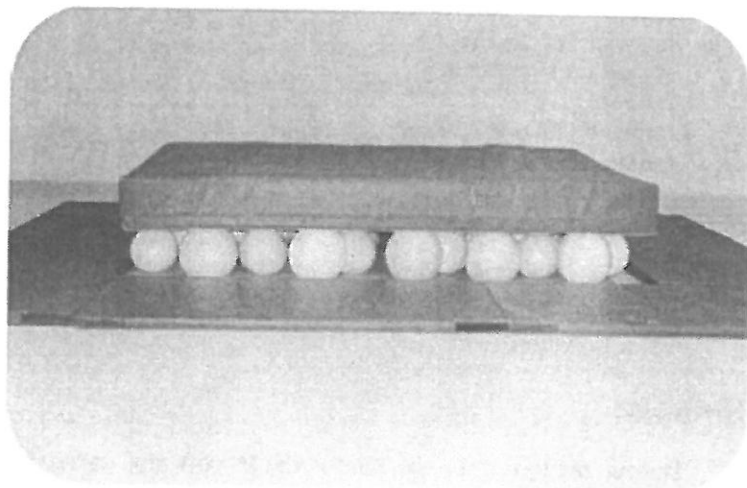
Bewegungszone

Wackelberg

(mit Aufsicht und Anleitung)

Bewegungsaufgaben:

- ✓ Ein Kind stellt sich auf den Weichboden, andere knien drum herum und bewegen ihn hin und her. Wer kann sich am längsten auf den Beinen halten?
- ✓ Wackelberg ohne Begrenzungsmatten: sich auf der Matte stehend über den Bällen fortbewegen.



Geräte:

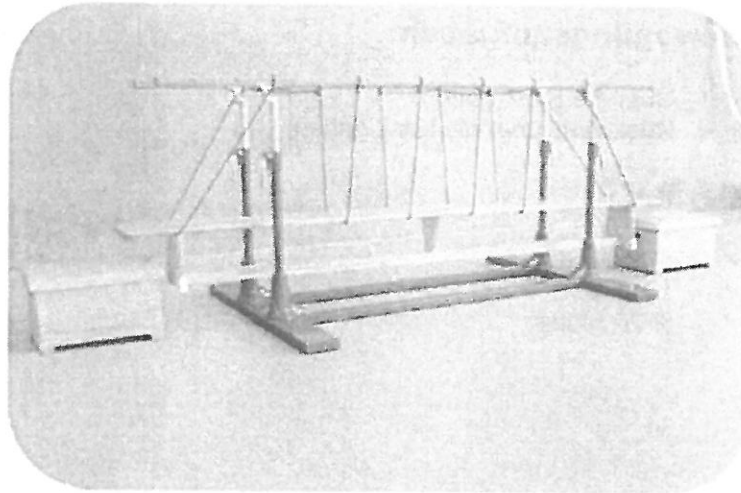
- ✓ 15–20 Medizinbälle Kasten
- ✓ 1 Weichbodenmatte
- ✓ 8–10 blaue Matten

Bewegungsaufgaben:

- ✓ Über den Wackelsteg balancieren
- ✓ Rückwärts über den Wackelsteg gehen
- ✓ Mit geschlossenen Augen über den Steg balancieren

Geräte:

- ✓ 2 kleine Kästen
- ✓ 1 Barren
- ✓ 1 Bank
- ✓ 6 Seilchen



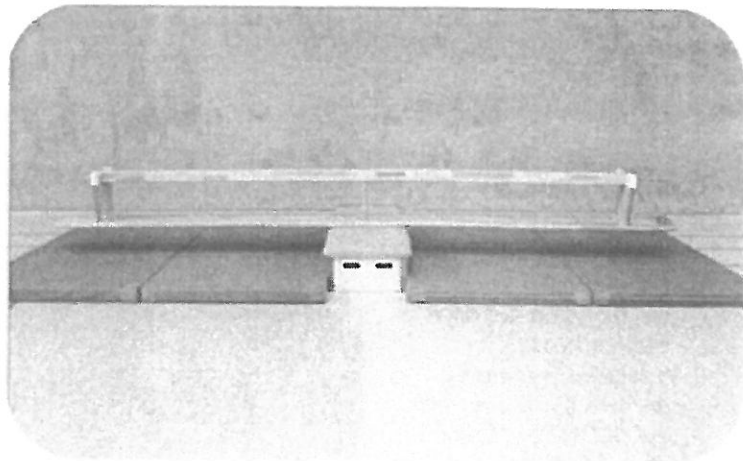
Die Bank mit den Seilchen am Barren befestigen (Palstek-Knoten)

Bewegungsaufgaben:

- ✓ Zu zweit gegenüber auf die Bank setzen und wippen
- ✓ Zu zweit auf die Bank stellen und vorsichtig wippen
- ✓ Vorsichtig über die Bank gehen

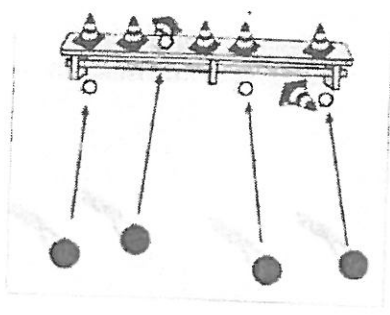
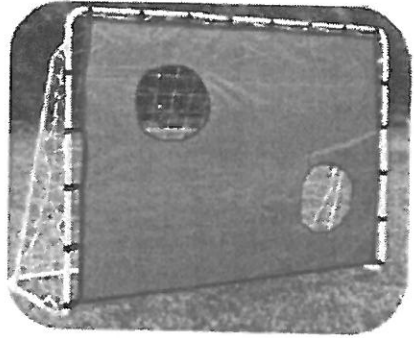
Geräte:

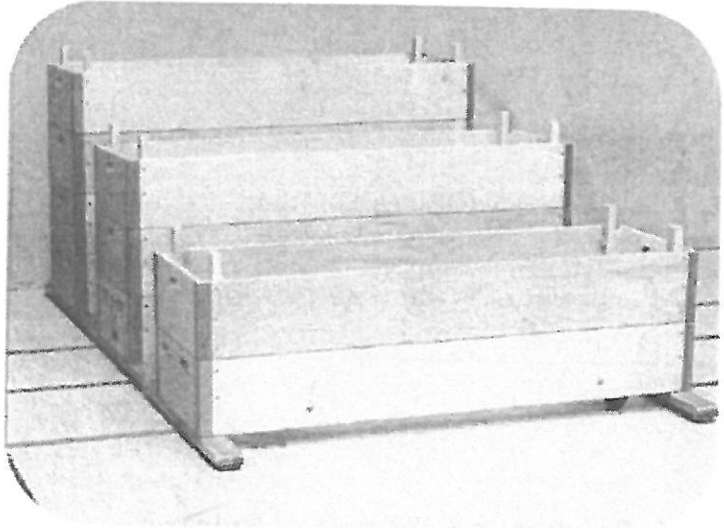
- ✓ 1 Kastendeckel
- ✓ 1 Bank
- ✓ 4 blaue Matten

**Hinweis:**

- ✓ Darauf achten, dass die Kinder die Wippe erst verlassen dürfen, wenn die Bank waagrecht steht oder das obere Kind zuerst gehen kann

- Mit Bällen und Anleitung

Bewegungszone	Schützenkönig	(mit Bällen und Anleitung)
Bewegungsaufgaben:		
<ul style="list-style-type: none">✓ Pylonen, Büchsen von der Bank bzw. einem Kastenteil schießen✓ Torwandschießen		
Geräte:		
<ul style="list-style-type: none">✓ 1 Torwand(Folie)✓ 1 Bank / Kasten✓ Pylonen, Büchsen, Dosen		
Tipp:		
<ul style="list-style-type: none">✓ Verschiedenes Ballmaterial verwenden✓ 1 Ball pro Station		
		
		

Bewegungszone	Bälle versenken	(mit Bällen und Anleitung)
Bewegungsaufgaben:		
<ul style="list-style-type: none">✓ Von einer Markierung aus Bälle in die Kästen werfen schießen✓ Punkte von 1 –3		
Geräte:		
<ul style="list-style-type: none">✓ 1 2er Kasten✓ 1 3 er Kasten✓ 1 4er Kasten		
Material:		
<ul style="list-style-type: none">✓ Fußbälle, Tennisbälle Luftballons etc.		
		

Organisation:

- ✓ vor einem Handball-/Mattentor 2 Weichbodenmatten bereitlegen
- ✓ eventuell an die Wand noch normale Matten hinstellen, damit die Bälle nicht zurückspringen (Es stört Kinder normalerweise nicht, wenn andere Bälle in ihr Feld rollen!!)
- ✓ Ein Torspieler, eventuell ein Werfer

Ablauf:

- ✓ Aus den Sitzen den Ball aus den Händen schießen
- ✓ Aus dem Sitzen den Ball selber hochwerfen
- ✓ Aus dem Kniestand; aus dem Stand

Flugkopfball Methodik:

- ✓ Kindgerechtes Ballmaterial verwenden
- ✓ Aus dem Kniestand selber hochwerfen
- ✓ Aus dem Stand selber hochwerfen
- ✓ Den geworfenen Ball köpfen

Torschuss verrückt**Organisation:**

- ✓ Kastentreppe; Weichbodenmatte; Tor
- ✓ Ablauf:
- ✓ Die Spieler laufen über eine Kastentreppe und schießen beim Runterspringen auf eine Matte einen selbst oder zugeworfenen Ball auf ein Tor

Coaching:

- ✓ Verschiedene Ballarten einsetzen
- ✓ Torspieler wechseln (Schütze ins Tor)
- ✓ Bei größeren Gruppen: 3 Spieler auf Matten setzen und gleichzeitig aufs leere Tore schießen

**5.2.5. Spielpläne für Bambini Spieltage**

Spielpläne für 5 bis 8 Mannschaften zum Ausdrucken finden Sie hier: www.wuerttfv.de/hallenspieltag



Organisationsform für 6 Mannschaften

- 2 Spielfelder bzw. eine Hallenhälfte
- 36 Kinder
- empfohlene Spielzeit: 7 Minuten



Teilnehmende Mannschaften	

Nr.	Beginn	Spielpaarung	
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			
8			
9			
10			
11			
12			
13			
14			
15			

Organisationsform für 8 Mannschaften

- 2 Spielfelder bzw. eine Hallenhälfte
- 48 Kinder
- empfohlene Spielzeit: 7 Minuten



Teilnehmende Mannschaften

Nr.	Beginn	Spielpaarung	
1			-
2			-
3			-
4			-
5			-
6			-
7			-
8			-
9			-
10			-
11			-
12			-
13			-
14			-
15			-
16			-
17			-
18			-
19			-
20			-

6. Ausblick auf Teamleiter-Lehrgang/Profilwahl

6.1. Programm Teamleiter „Kinder“

1. Tag

Zeit	Inhalt	Anzahl LE
12.30 Uhr	Anreise der Teilnehmer, Zimmereinteilung	
13.00 Uhr	Begrüßung und Eröffnung des Lehrganges	
13.30 Uhr	Theorie: <ul style="list-style-type: none"> ▪ Themenausgabe für Freie Vorträge ▪ Koordinationstraining 	2
15.30 Uhr	Praxis: Koordinationstraining	3
18.30 Uhr	Theorie: Aufsichts- und Haftungspflicht	2/7

2. Tag

Zeit	Inhalt	Anzahl LE
8.30 Uhr	Theorie: <ul style="list-style-type: none"> ▪ Zielspiele: Ballorientiertes Spiel (Teil 2) ▪ Methodik des Taktiktrainings im Kindesalter 	2
10.15 Uhr	Praxis: Trainingsformen mit taktischem Schwerpunkt (Teil 1)	2
13.30 Uhr	Theorie: <ul style="list-style-type: none"> ▪ Themenausgabe für Lehrversuche ▪ Erarbeiten von Trainingsformen mit taktischem Schwerpunkt 	2
15.00 Uhr	Praxis: Trainingsformen mit taktischem Schwerpunkt (Teil 2)	2
18.30 Uhr	Theorie: Vorbereitung der Freien Vorträge	2/10

3. Tag

Zeit	Inhalt	Anzahl LE
8.30 Uhr	Theorie: <ul style="list-style-type: none"> ▪ Grundlagen der Trainingslehre ▪ Konditionstraining im Kindesalter 	2
10.15 Uhr	Praxis: Schnelligkeits- & Schnellkrafttraining im Kindesalter	2
13.30 Uhr	Theorie: Freie Vorträge	2
15.00 Uhr	Theorie: „Hausordnung“ für gegenseitiges Miteinander	2
16.30 Uhr	Theorie: Erarbeiten der Lehrversuche	2/10
19.00 Uhr	Sauna	

4. Tag

Zeit	Inhalt	Anzahl LE
8.30 Uhr	Praxis: Kindgerechtes Beweglichkeits- & Kräftigungstraining	2
10.15 Uhr	Praxis: Lehrversuche I	2
13.30 Uhr	Praxis: Lehrversuche II	2
16.30 Uhr	Theorie: Sozialkompetenz (Teil 1)	2
18.30 Uhr	Theorie: Sozialkompetenz (Teil 2)	2/10

5. Tag

Zeit	Inhalt	Anzahl LE
8.30 Uhr	Praxis: Torspielertraining im Kindesalter	2
10.15 Uhr	Theorie: Ausblick zum Profil-/Prüfungslehrgang	2/4/41
12.00 Uhr	Mittagessen, anschließend Heimreise	

6.2. Programm Teamleiter „Jugend/Erwachsene“

1. Tag

Zeit	Inhalt	Anzahl LE
12.30 Uhr	Anreise der Teilnehmer, Check In	
13.00 Uhr	Begrüßung und Eröffnung des Lehrganges	
13.30 Uhr	Theorie: Koordinationstraining	2
15.30 Uhr	Praxis: Koordinationstraining	3
18.30 Uhr	Theorie: Aufsichts- und Haftungspflicht	2/7

2. Tag

Zeit	Inhalt	Anzahl LE
8.30 Uhr	Theorie: <ul style="list-style-type: none"> ▪ Zielspiele: Ballorientiertes Spiel (Teil 2) ▪ Methodik des Taktiktrainings 	2
10.15 Uhr	Praxis: Taktiktraining: Training der 2. Spielreihe (4er-Kette)	2
13.30 Uhr	Praxis: Taktiktraining: Training der Spieleröffnung	2
15.00 Uhr	Praxis: Taktiktraining: Flügelspiel/Spielverlagerung	2
16.30 Uhr	Theorie: Sozialkompetenz des Trainers	2
18.30 Uhr	Theorie: Grundlagen der Motivation	2/12

3. Tag

Zeit	Inhalt	Anzahl LE
8.30 Uhr	Theorie: <ul style="list-style-type: none"> ▪ Grundlagen der Trainingslehre ▪ Konditionstraining im Jugendalter (Teil 1) 	2
10.15 Uhr	Praxis: Konditionstraining: Schnelligkeits- und Reaktivkrafttraining	2
13.30 Uhr	Theorie: <ul style="list-style-type: none"> ▪ Konditionstraining im Jugendalter (Teil 2) ▪ Themenausgabe für Lehrversuche & Freie Vorträge 	2
15.00 Uhr	Praxis: Konditionstraining: Ausdauertraining	2
16.30 Uhr	Theorie: Erarbeiten der Übungslehrproben	2/10
19.00 Uhr	Sauna	

4. Tag

Zeit	Inhalt	Anzahl LE
8.30 Uhr	Theorie: Erarbeiten der Freien Vorträge	2
10.15 Uhr	Praxis: Lehrversuche I	2
13.30 Uhr	Praxis: Konditionstraining: Ganzkörperkräftigung und Stabilisationsübungen im Jugendbereich	2
15.00 Uhr	Praxis: Lehrversuche II	2/8
19.00 Uhr	Sauna	

5. Tag

Zeit	Inhalt	Anzahl LE
8.30 Uhr	Praxis: Torspielertraining	2
10.15 Uhr	Theorie: Freie Vorträge	2/4/41
11.45 Uhr	Theorie: Ausblick zum Profil-/Prüfungslehrgang	
12.00 Uhr	Mittagessen, anschließend Heimreise	

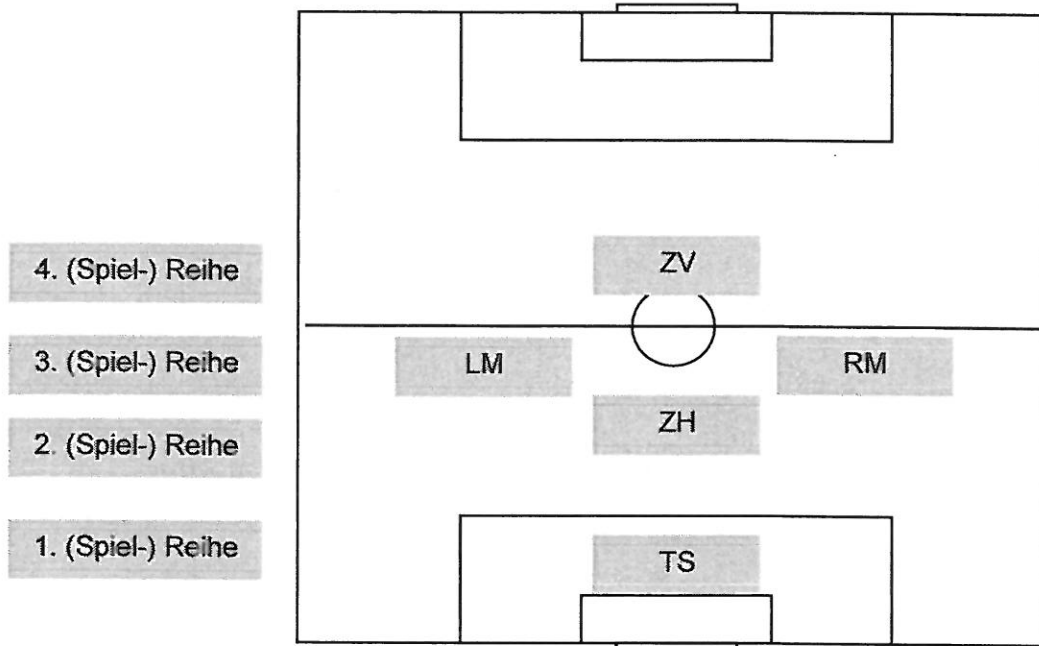
7. Lösungen

Arbeitsblatt 1

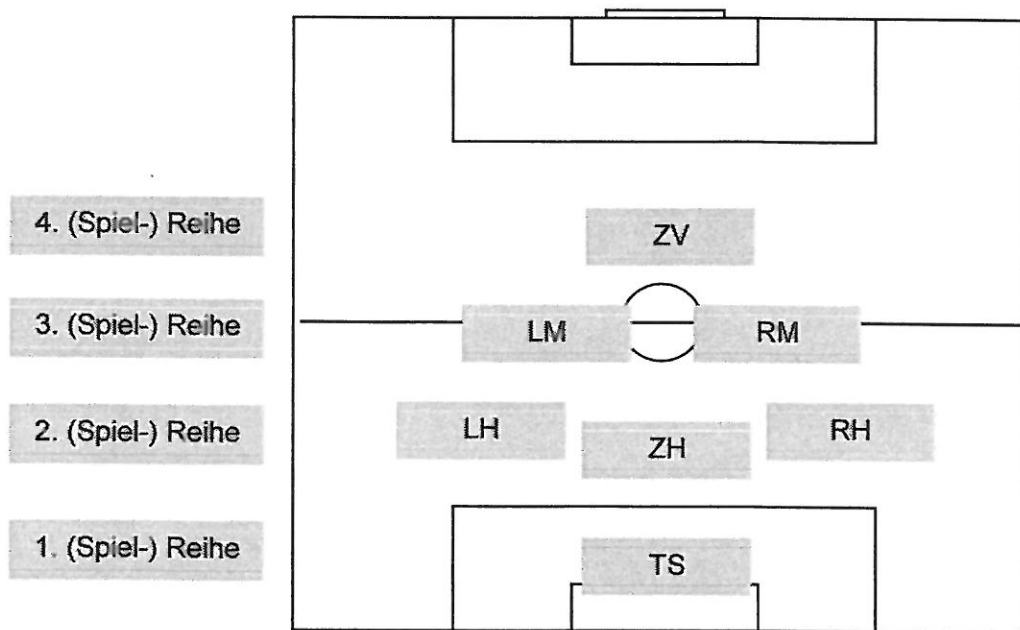
Altersstufe	Entwicklungsstufe	Merkmale/Charakteristika
E-, F-Junioren	frühes Schulkindalter	Wachstumszustand stabil, begeistertes Sportinteresse, schnelles Lernen - aber wieder schnell vergessen, geringe Konzentrationsfähigkeit, Lernen durch Nachahmen
D-Junioren	spätes Schulkindalter	hochgradige Körperbeherrschung, optimal proportionierter Körperbau, beste motorische Lernfähigkeit, „Goldenes Lernalter“
C-Junioren	erste puberale Phase	Wachstumsschub, Beeinträchtigung des Koordinationsvermögens, „Zweiter Gestaltswandel“, kritisches Verhalten Erwachsenen gegenüber
B-, A-Junioren	Adoleszenz	günstige Körperproportionen, „Zweites goldenes Lernalter“, hohe Belastungsverträglichkeit, Ausgeglichenheit

Arbeitsblatt 2

1. Mannschaftsteile und Positionsbezeichnungen in der Grundordnung 1-1-2-1 („Drache“):

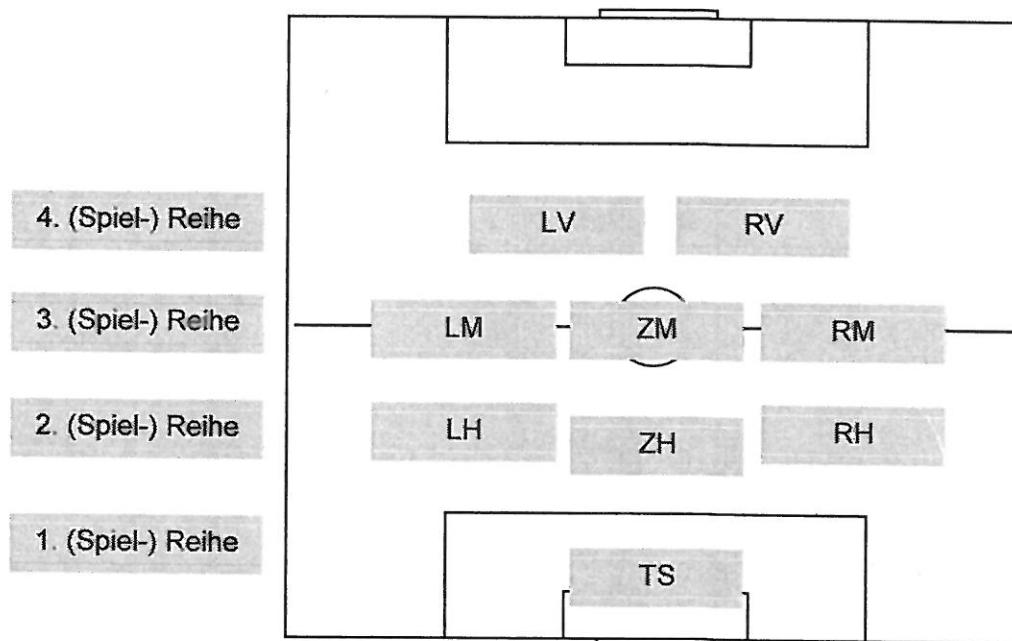


2. Mannschaftsteile und Positionsbezeichnungen in der Grundordnung 1-3-2-1 („Tannenbaum“):



Arbeitsblatt 3

1. Mannschaftsteile und Positionsbezeichnungen in der Grundordnung 1-3-3-2 („Pilz“):



2. Mannschaftsteile und Positionsbezeichnungen in der Grundordnung 1-4-3-2 („Regenschirm“):

