

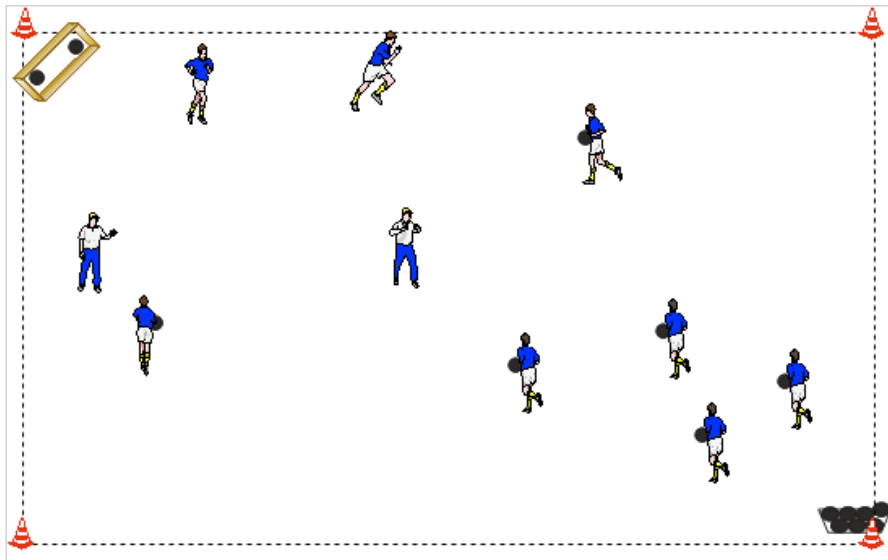
Trainingseinheit Nr. 1 für Bambini



Dauer:	ca. 60 Minuten
Materialien:	6-8 Hütchen, eine leere und eine volle Ballkiste, 6 Reifen, 2 Hochsprungstangen, 2 Niedrigstangen, 2 rote Kegel, 2 blaue Kegel, Leibchen, pro Spieler einen Ball, 2 Tore, 1 Minifußball-Feld

Übung 1: „Riesen jagen Zwerge“

Kategorie: Warm-Up



Organisation:

- Ein viereckiges Spielfeld wird mit großen Hütchen markiert.
- An einem Knotenpunkt steht eine gefüllte Ballkiste (im Beispiel unten rechts), die den Riesen (=Trainern) gehört. Diagonal gegenüber eine leere Ballkiste, die den Zwergen (=Kindern) gehört.
- Zwerge und Riesen verteilen sich im Spielfeld.

Beschreibung:

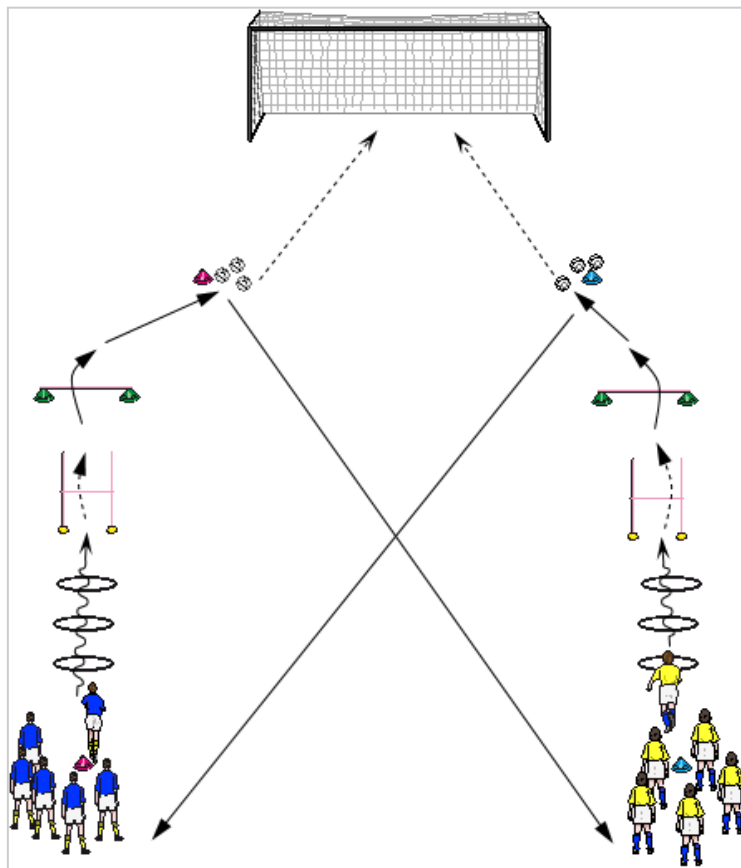
- Die Zwerge versuchen, alle Bälle (=Schätze) aus der Schatzkiste der Riesen in ihre eigene zu transportieren.
- Die Riesen versuchen die Zwerge zu fangen. Dabei bewegen sich die Riesen tatsächlich so, als wären sie groß und behäbig.
- Wird ein Zwerg gefangen, muss er seinen Schatz in die Schatzkiste der Riesen zurückbringen und er startet einen neuen Versuch.

Varianten:

- Nachdem ein Zwerg gefangen wurde, muss er den Schatz einfach liegen lassen. Der Schatz ist damit aus dem Spiel.
- Die Schätze auf verschiedene Weisen transportieren:
 - beidhändig/einhändig festhaltend,
 - prellend,
 - dribbelnd,
 - hinter dem Rücken haltend,
 - über dem Kopf haltend,
 - zwischen den Beinen klemmend,
 - etc.

Dauer: 10 Minuten (jeweils kurze Pausen einplanen, wenn alle Bälle erobert wurden)

Übung 2: Hindernis-Parcours mit Torabschluss
Kategorie: Koordination/fußballspezifisch



Organisation:

- Ein Hindernis-Parcours wird aufgebaut, bestehend aus folgenden Elementen:
 - Reifen-Parcours,
 - einer zu unterlaufenden Stange,
 - einer zu überspringenden Stange,
 - einer Schuss-Markierung, an der Bälle vorrätig liegen (diese ca. 5-11 Meter vor dem Tor platzieren).
- Vor den Reifen-Elementen wird ein Starthütchen positioniert.

Beschreibung:

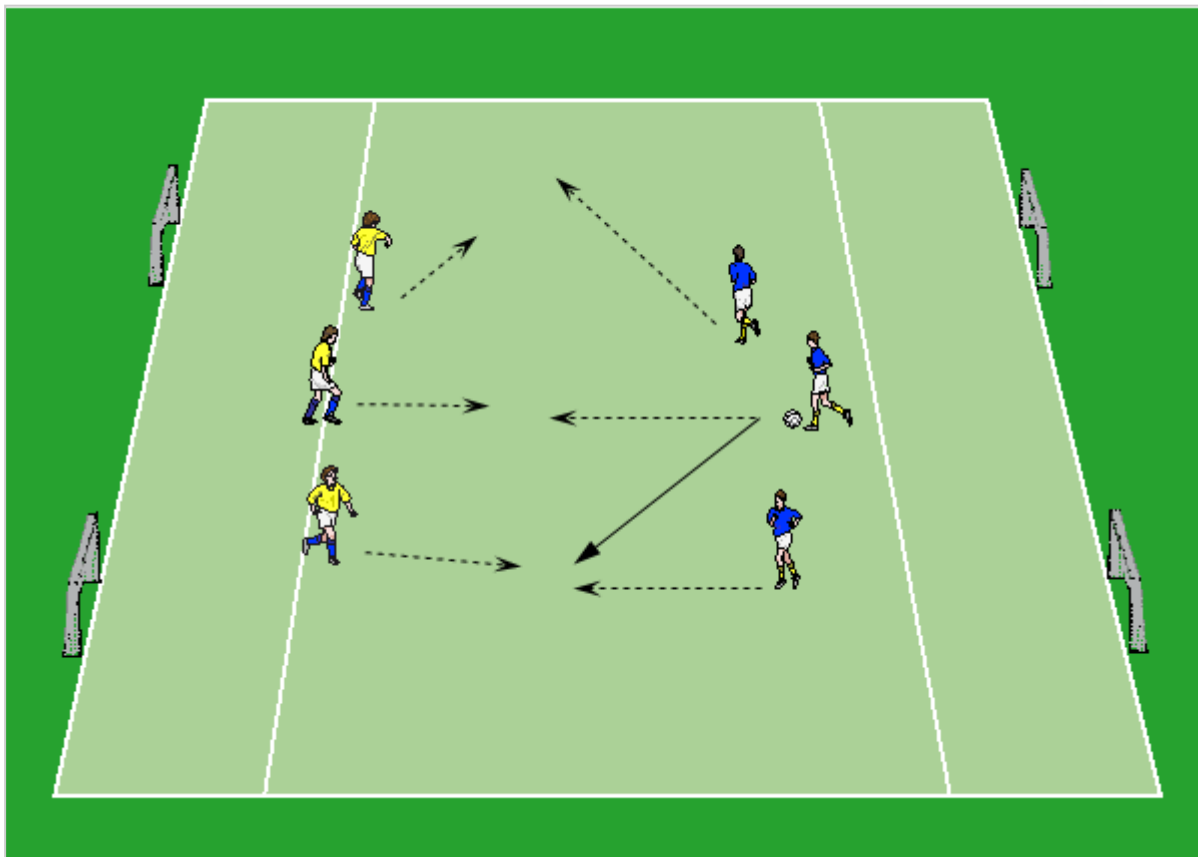
- Die Mannschaften stellen sich an das jeweilige Starthütchen.
- Auf ein Signal hin starten jeweils die ersten Spieler und
 - durchspringen die Reifen,
 - laufen unter der ersten Stange durch,
 - überspringen die zweite Stange und
 - schießen einen der Bälle direkt ins Tor.
- Auf der linken Seite erfolgt der Torabschluss mit rechts, auf der rechten Seite erfolgt der Torabschluss mit links.
- Anschließend stellen sie sich an dem jeweils anderen Hütchen an.

Varianten:

- Die Reifen beid- oder einbeinig durchspringen.
- An den Stangen beid- oder einbeinig abspringen und/oder landen
- Diese Übung als Wettbewerb/Staffelspiel stattfinden lassen (welche Mannschaft hat zuerst alle ihre Spieler wieder am Ausgangspunkt? Welche Mannschaft erzielte die meisten Treffer? → beides kombinieren: pro Treffer einen Punkt.).

Dauer: ca. 10 Minuten

Übung 3: Minifußball
Kategorie: Spielform



Organisation:

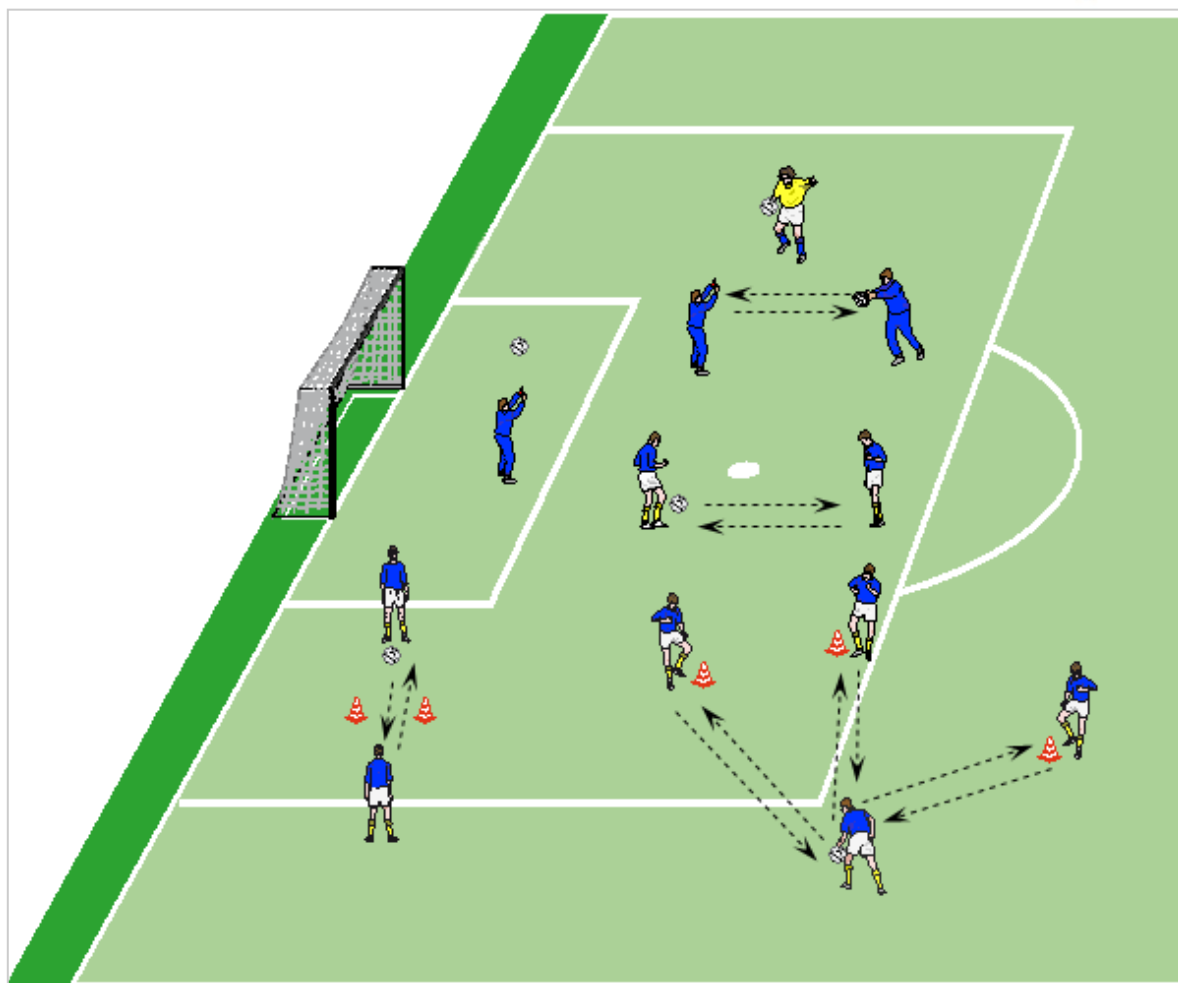
- Gespielt wird im 3-gegen-3 auf einem Minifußball-Feld mit insgesamt 4 Toren.

Beschreibung:

- Jede der Mannschaften versucht, ein Tor zu erzielen.
- Gespielt wird ohne Torhüter und nach den Regeln des Minifußballs (siehe unter: <http://www.achtzehn99.de/assets/akademie/pdfs/kidz/Mini-Fuball.pdf>).

Dauer: ca. 10 Minuten

Übung 4: Ballschule
Kategorie: Koordination mit Ball



Beschreibung:

- Die Spieler führen diverse Übungen mit dem Ball aus.
- Einzel- oder Partnerübungen.

Einzelübungen:

- Mit dem Ball jonglieren.
- Den Ball hoch werfen und wieder fangen (Variation: während der Ball in der Luft ist, diverse Zusatzaufgaben lösen, z.B. in die Hände klatschen, in die Hocke gehen, um die eigene Achse drehen etc.).

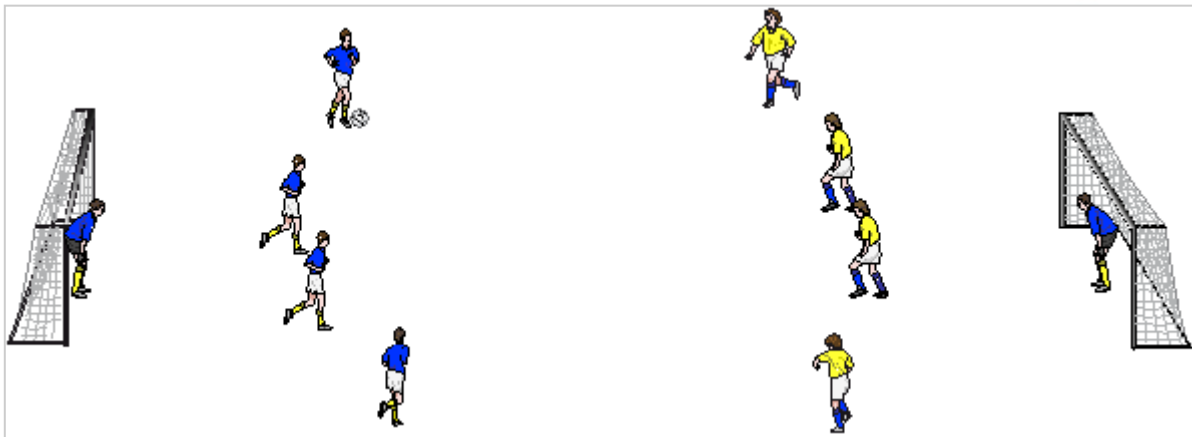
Partnerübungen:

- Den Ball sich gegenseitig zuwerfen und fangen (direktes/indirektes Zuspiel), dabei evtl. Zusatzaufgaben (s.o.) lösen.
- Den Ball sich gegenseitig mit dem Fuß zuspielen (Variation: Abstand/Position zueinander variieren, so dass Partner immer schauen muss, wo Gegenüber steht und Krafteinsatz regulieren muss).
- Den Ball sich gegenseitig durch zwei Pylonen zuspielen (Variation s.o.).
- Mitspieler passt drei unterschiedlich positionierten Mitspielern den Ball zu (Krafteinsatz regulieren, Passrichtung ändern, Koordination zwischen Auge und Fuß).

Dauer: ca. 3-4 Minuten pro Übung (nicht alle Übungen auf einmal)

Übung 5: Abschluss-Spiel

Kategorie: Spielform



Beschreibung:

- Gespielt wird maximal im 5 gegen 5 (+ Torwart) auf große Tore.

Variation:

- Je nach Spielerzahl auf mehreren (Spiel-)Feldern spielen.
- Turnierform möglich.
- Mit festem bzw. rotierendem Torwart spielen lassen (alternativ: letzter Mann ist Torwart).

Dauer: ca. 15 Minuten