

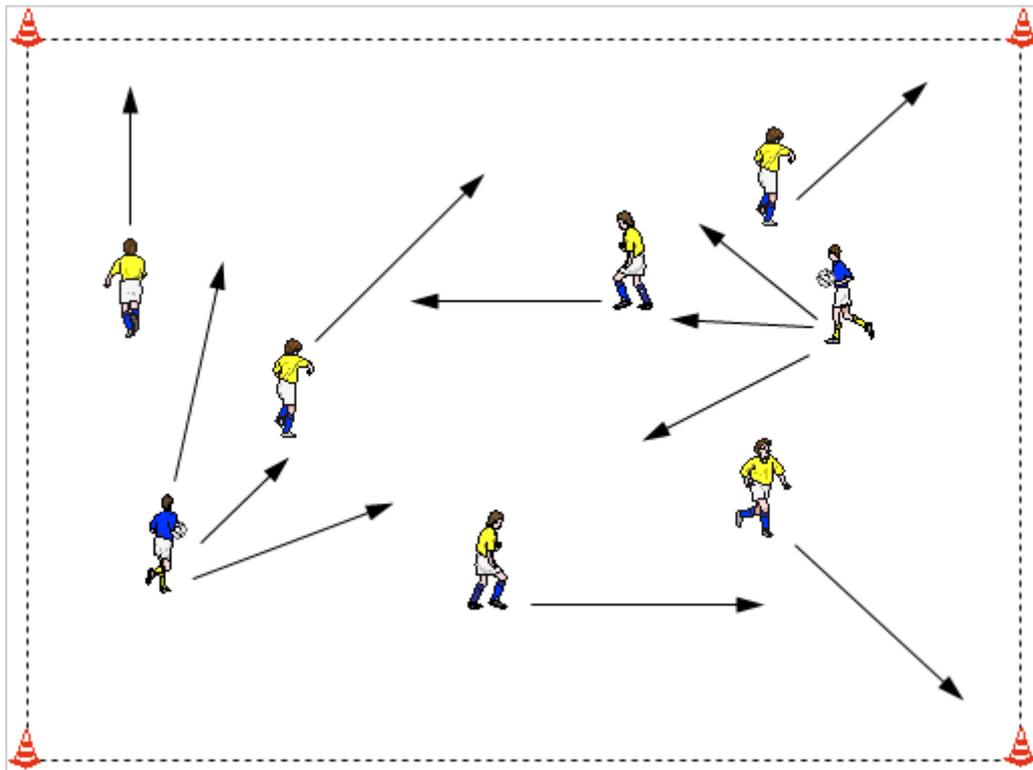
Trainingseinheit Nr. 4 für Bambini



| | |
|---------------------|---|
| Dauer: | ca. 65 Minuten |
| Materialien: | 10 Hütchen, 4 Minifußball-Tore, Leibchen, pro Spieler 1 Ball, 5 (grüne) Kegel, 4 Fahnenstangen, (evtl. 2 normale bzw. große Tore für Abschluss-Spiel) |

Übung 1: „Hase und Jäger“

Kategorie: Schnelligkeit



Organisation:

- Ein Spielfeld wird durch Hütchen markiert.
- In diesem befinden sich alle Spieler.
- Ein bis zwei Kinder besitzen einen Ball (= Fänger) und halten diesen in der Hand.

Beschreibung:

- Die Fänger versuchen, die anderen Kinder (= Hasen) mit dem Ball abzuklatschen. D.h., sie geben ihren Ball nie aus der Hand, sondern benutzen ihn als eine Art „verlängerte Hand“.
- Wer als Hase von den Fängern abgeklatscht wurde, wird selbst zum Jäger (das Kind übernimmt den Ball). Der Jäger hingegen wird dann zum Hasen.

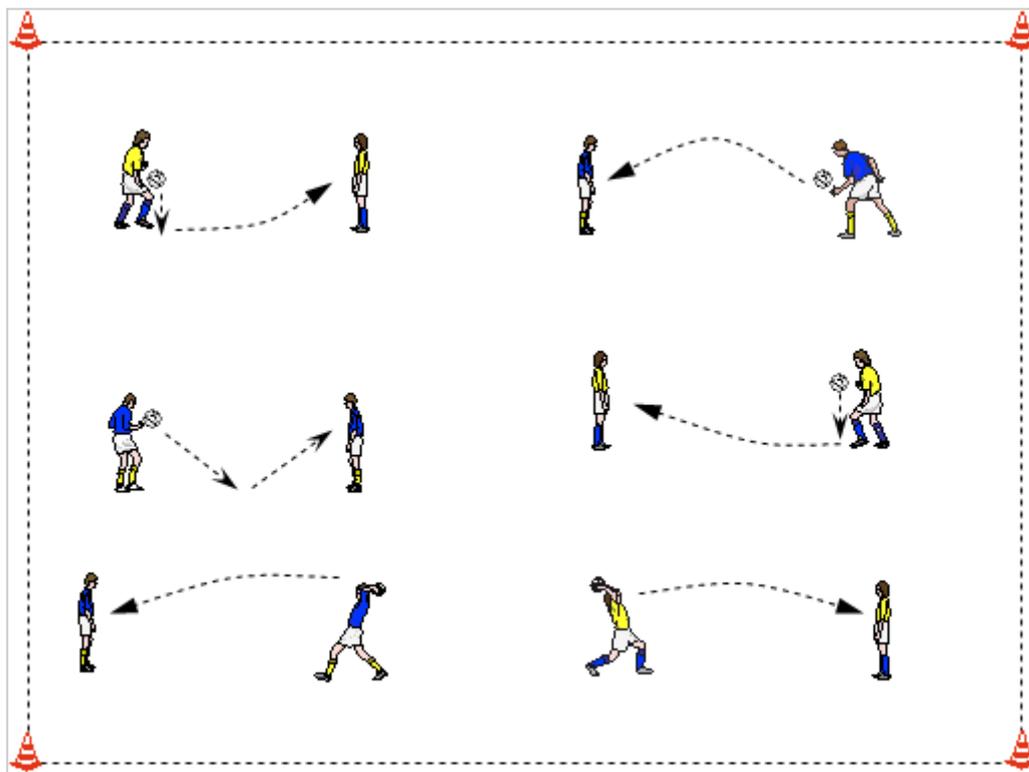
Varianten:

- Anzahl der Fänger variieren.
- Bei vielen Kindern mehrere Spielfelder benutzen.

Dauer: 5 Minuten

Übung 2: „Vogelfänger“

Kategorie: Koordination



Organisation:

- Die Spieler gehen zu zweit zusammen und stellen sich in einem Abstand von ungefähr drei Metern gegenüber.
- Pro Zweierteam einen Ball.

Beschreibung:

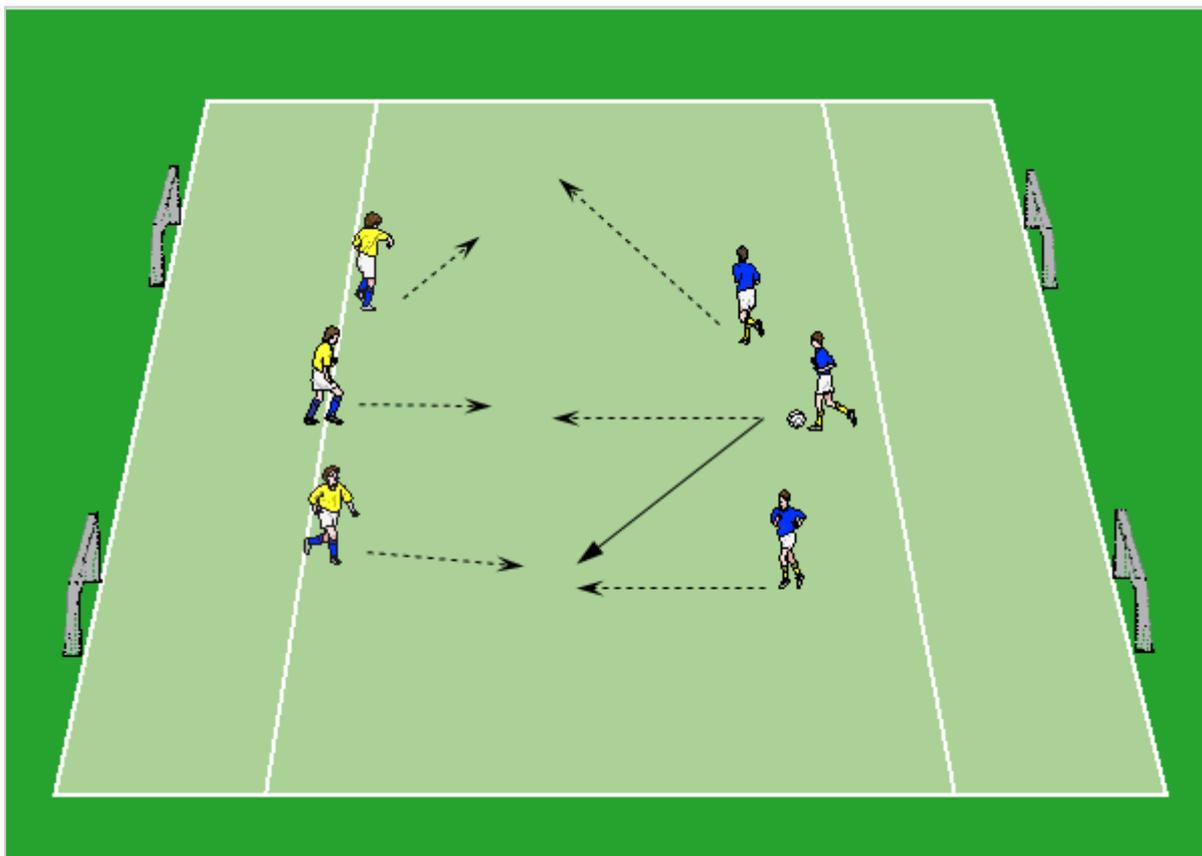
- Die Spieler (= Vogelfänger) werfen sich gegenseitig einen Ball (= Vogel) zu und versuchen, diesen möglichst sicher zu fangen.

Varianten:

- Wurfart variieren, z.B. einhändig, beidhändig, Einwurf simulierend etc.
- Fangart variieren, z.B. einhändig, beidhändig, Einwurf simulierend etc.
- Unterschiedliche Bälle (Form, Größe, Material) verwenden.
- Bälle ohne/mit Bodenkontakt zuwerfen (= direkt/indirekt).
- Vor dem Fangen des Balles (einfach/mehrfach) in die Hände klatschen.
- Vor dem Fangen des Balles mit den Händen (einfach/mehrfach) den Boden berühren.
- Vor dem Fangen des Balles sich (einfach/mehrfach) um die eigene Achse drehen.
- Den Ball aus der Hand fallen lassen und mit der Innenseite zuspielen.
- Wettkampf: Welcher Fänger fängt in der letzten Minute die meisten Vögel?

Dauer: 10 Minuten

Übung 3: Minifußball
Kategorie: Spielform



Organisation:

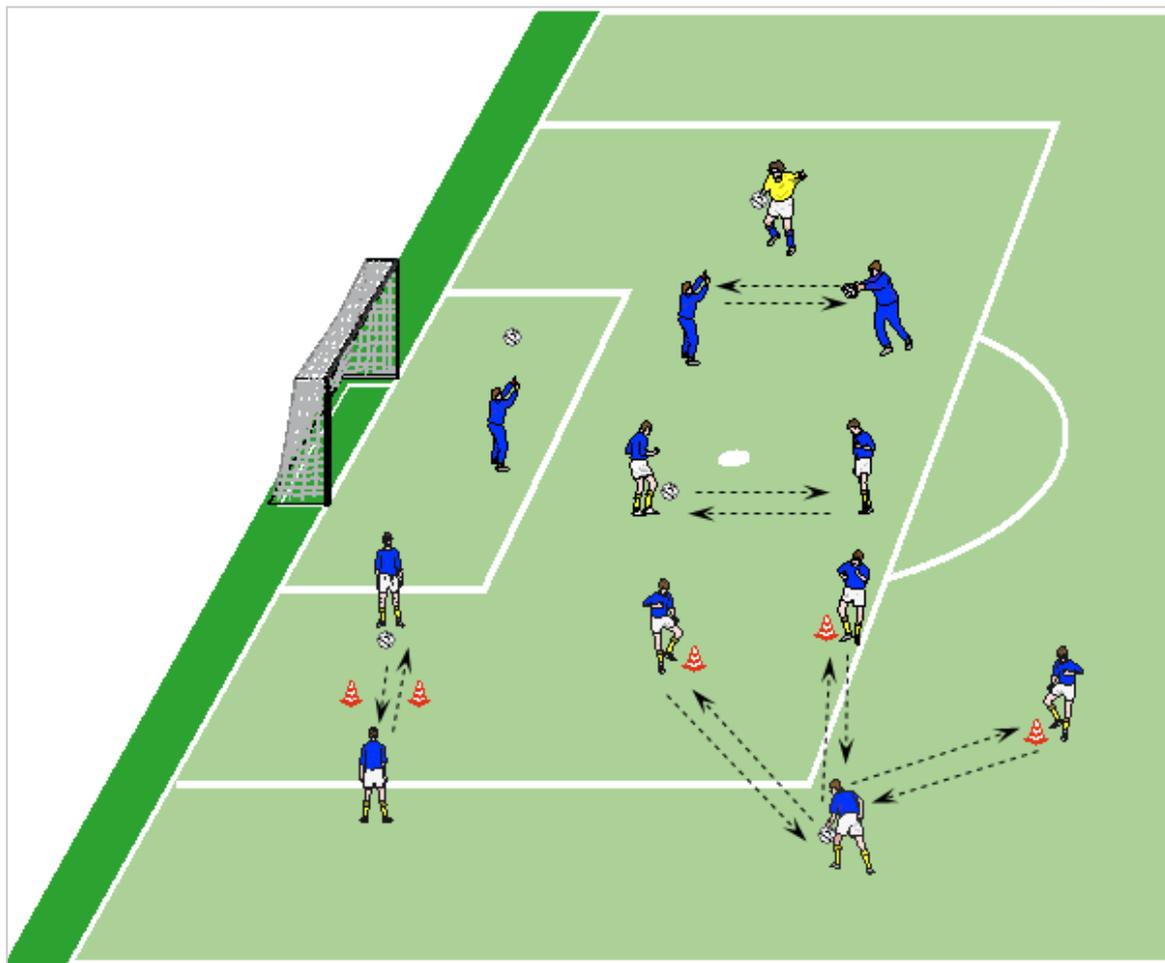
- Gespielt wird im 3 gegen 3 auf einem Minifußball-Feld mit insgesamt 4 Toren.
- Jede Mannschaft verteidigt und spielt auf zwei Tore.

Beschreibung:

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

Dauer: 10 Minuten

Übung 4: Ballschule
Kategorie: Koordination mit Ball



Beschreibung:

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

Einzelübungen:

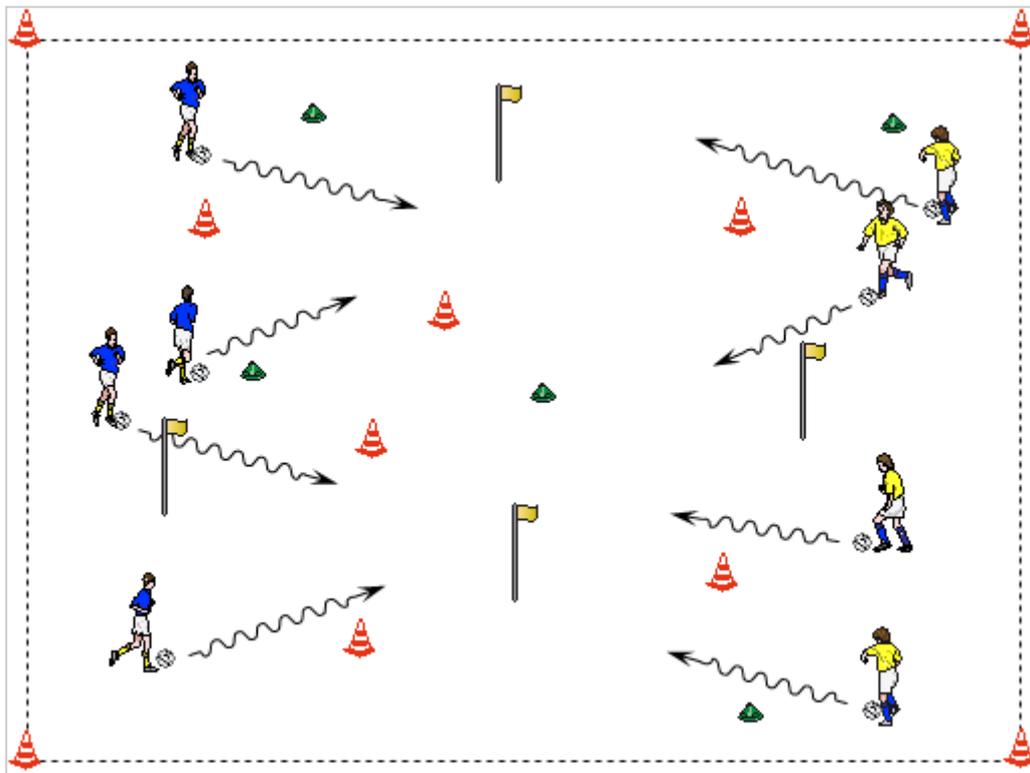
- Mit dem Ball jonglieren.
- Den Ball hoch werfen und wieder fangen (Variante: während der Ball in der Luft ist, diverse Zusatzaufgaben lösen, z.B. in die Hände klatschen, in die Hocke gehen, um die eigene Achse drehen etc.).
- Den Ball hoch werfen und hinter dem Rücken fangen.
- Den Ball hoch werfen,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

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 (Variante: 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 (Variante: s.o.).
- Mitspieler passt drei unterschiedlich positionierten Mitspielern den Ball zu (Krafteinsatz regulieren, Passrichtung ändern, Koordination zwischen Auge und Fuß).

Dauer: ca. 5 Minuten pro Übung (nicht alle Übungen auf einmal)

Übung 5: Seitenwechsel
Kategorie: fußballspezifisch



Organisation:

- Ein Spielfeld (ca. 35x25 Meter) wird aufgebaut und durch Hütchen markiert.
- An beiden Grundlinien befinden sich gleich viele Spieler zweier Mannschaften (Mannschaft A links, Mannschaft B rechts).
- Jeder Spieler erhält einen Ball.

Beschreibung:

- Auf Kommando versuchen alle Spieler so schnell wie möglich die gegenüberliegende Seite zu überqueren und hinter dieser den Ball zu stoppen (Fuß auf den Ball).
- Welche Mannschaft hat zuerst komplett die gegenüberliegende Seite erreicht?

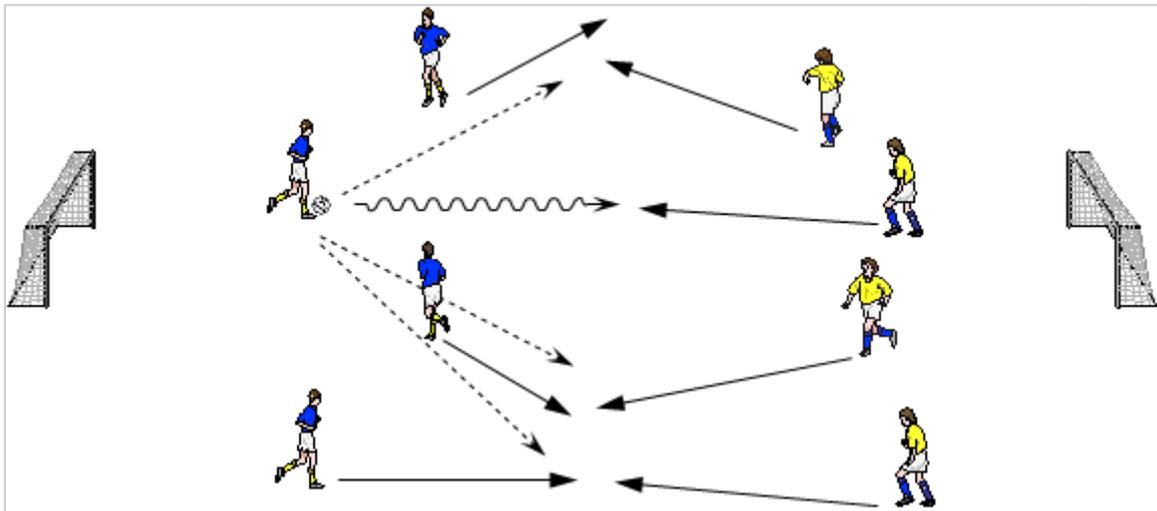
Varianten:

- Bei vielen Spielern evtl. mehrere kleinere Spielfelder aufbauen.
- Das Durchqueren des Spielfeldes durch Hindernisse (z.B. Hütchen, Kegel, Fahnenstangen etc.) erschweren.
- Den Ball mit der starken / weniger starken Hand tragen.
- Den Ball mit der starken / weniger starken Hand prellen.
- Den Ball mit dem starken / weniger starken Fuß führen.

Dauer: 5-10 Minuten

Übung 6: Abschluss-Spiel (4 gegen 4 / 5 gegen 5)

Kategorie: Spielform



Organisation:

- Ein Spielfeld oder mehrere mit zwei Toren wird/werden aufgebaut.
- In jedem Spielfeld stehen sich zwei Mannschaften mit jeweils vier, maximal fünf Spielern (ohne Torhüter!) gegenüber.

Beschreibung:

- Jede der beiden Mannschaften versucht, ein Tor zu erzielen.
- Nach einem Tor ist die gegnerische Mannschaft in Ballbesitz und das Spiel wird umgehend fortgesetzt.
- Gespielt wird ohne Torhüter.

Varianten:

- Nach einem Torerfolg muss sich die erfolgreiche Mannschaft zunächst in die eigene Hälfte zurückziehen. Gespielt wird dennoch ohne Anstoß.
- Wahlweise kann auch auf Minifußball-Tore, kleine oder große Tore gespielt werden.

Dauer: 10 Minuten