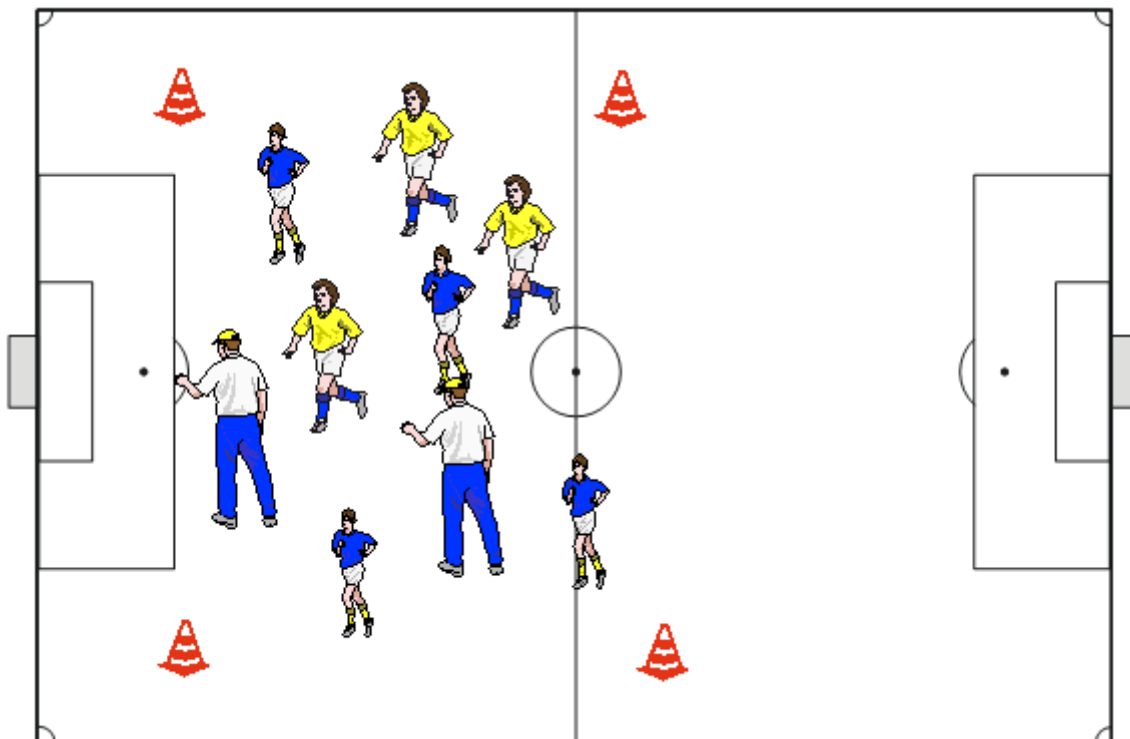


Hallen-Trainingseinheit Nr.5 für Bambini

Dauer:	ca. 60 Minuten
Materialien:	pro Spieler 1 Ball, 4 Pylonen, Vielseitigkeitsbälle, 4 Matten

Übung 1: Zwerge gegen Riesen
Kategorie: Warm-Up



Organisation:

- Ein großes Viereck wird mit vier Hütchen markiert.
- Die Kinder verteilen sich im Viereck.
- Die Trainer/Betreuer verteilen sich ebenfalls im Viereck.
- Die Riesen (Trainer) jagen die Zwerge (Kinder).

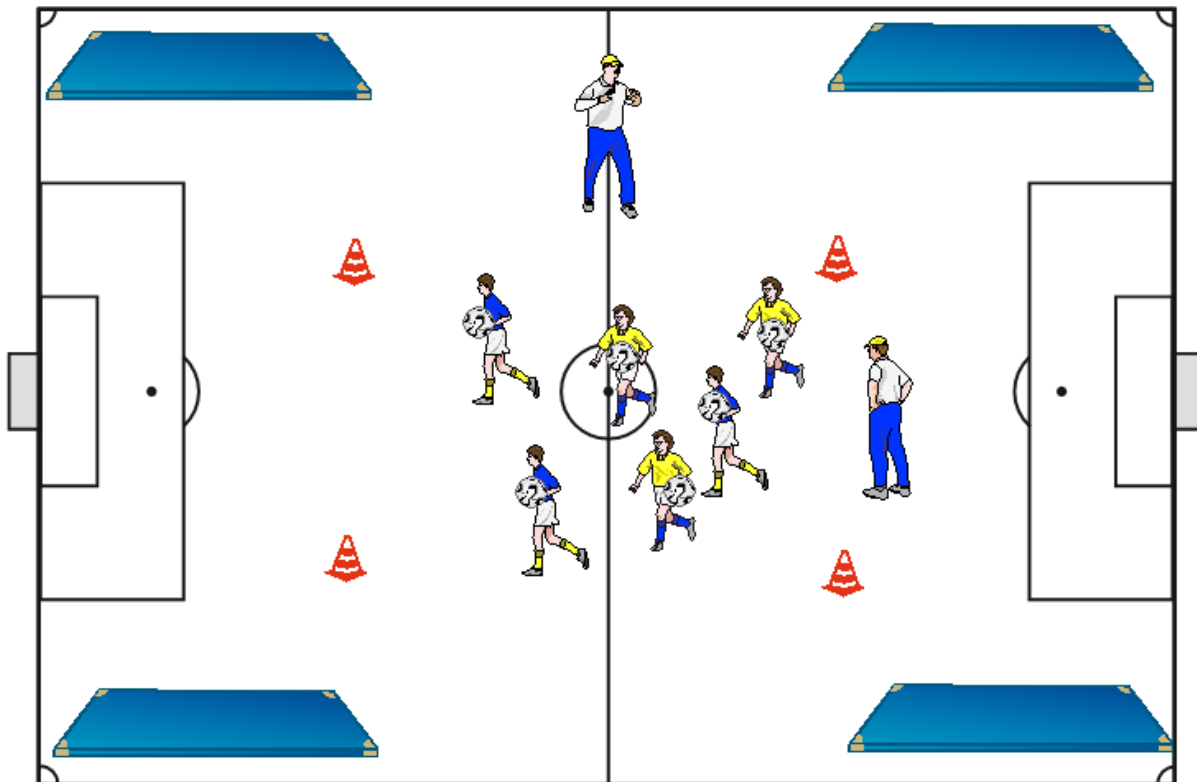
Durchführung:

- Die Fänger versuchen, die Kinder mit ihrem Ball zu berühren.
- Ein Zwerg, der von einem Riesen berührt worden ist, darf nicht weiterlaufen und muss sich kurz an den Rand der Halle setzen.
- Wenn alle Zwerge gefangen sind, werden die Aufgaben gewechselt und die Zwerge jagen die Riesen.

Dauer: 10 Minuten

Übung 2: Zwerge gegen Riesen II

Kategorie: Koordination mit Ball / Vielseitigkeit / Schnelligkeit



Organisation:

- In den Ecken der Halle werden vier Matten verteilt.
- In der Mitte der Halle wird ein Viereck mit vier Hütchen markiert.

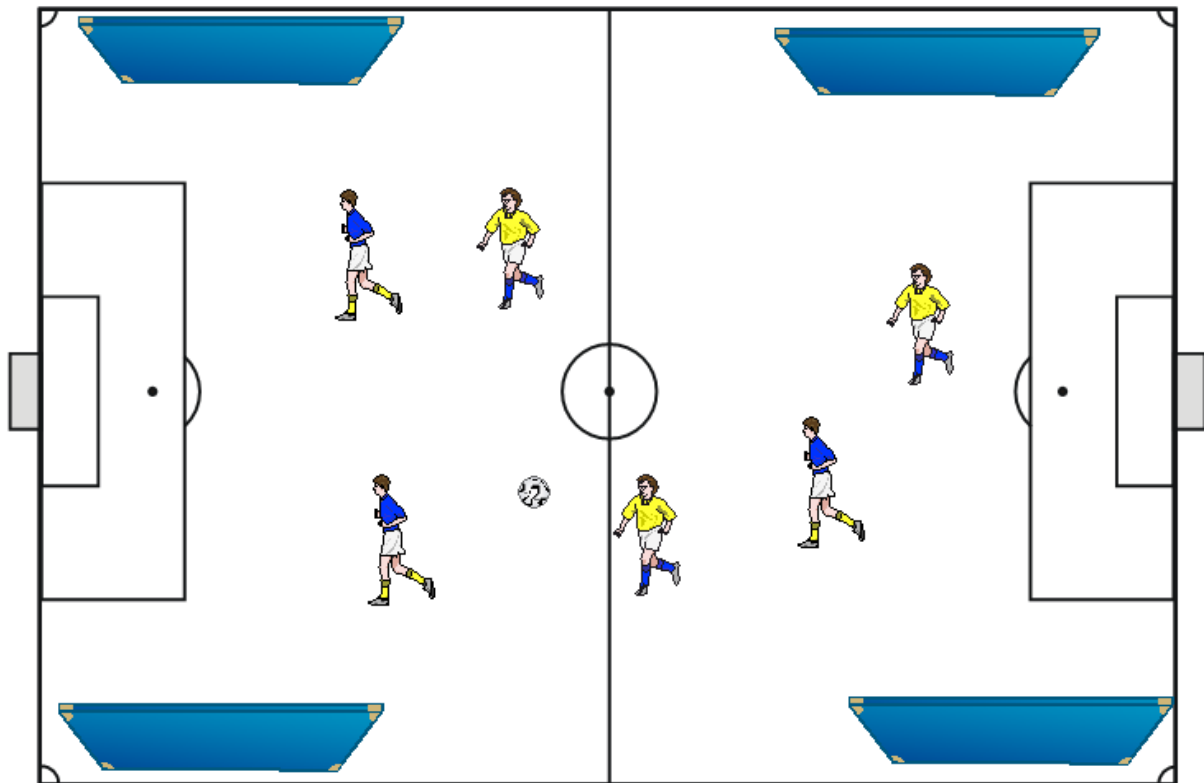
Durchführung:

- Die Kinder bewegen sich mit dem Ball in der Hand bzw. am Fuß durch das Viereck und führen verschiedene Aufgaben durch. Beispielsweise wird der Ball geprellt, gerollt oder mit dem Fuß geführt. Die Riesen (Trainer) befinden sich außerhalb des Vierecks. Auf das Kommando eines Trainers laufen die Riesen in das Viereck hinein.
- Das ist das Signal für die Zwerge, aus ihrem Viereck auf eine der Matten zu flüchten, um sich vor den Riesen in Sicherheit zu bringen. Das Flüchten kann auf unterschiedliche Arten erfolgen (mit Ball in der Hand, am Fuß etc.).
- Kinder, die sich gerettet haben, dürfen erst wieder zurück, wenn sie eine Aufgabe auf der Matte erfüllt haben (Auf einem Bein stehen bleiben, auf allen Vieren über die gesamte Matte laufen etc.).

Dauer: 10 Minuten

Übung 3: 3 vs.3

Kategorie: fußballspezifisch/Spielform



Organisation:

- Gespielt wird im 3-gegen-3 in der Halle mit insgesamt 4 Matten als Toren sowie den Regeln des Minifußballs.

Beschreibung:

- Jede der Mannschaften versucht, ein Tor zu erzielen.
- Zuerst wird versucht, ein Tor mit der Hand zu erzielen und danach mit dem Fuß.
- Gespielt wird ohne Torhüter.

Dauer: 15 Minuten

Übung 4: Heidelberger 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 um die Hüfte kreisen (im/gegen den Uhrzeigersinn).
- Mit dem Ball eine Acht durch die Beine rollen.
- Den Ball hoch werfen, eine halbe Drehung vollführen und in dieser Position den Ball fangen.

Partnerübungen:

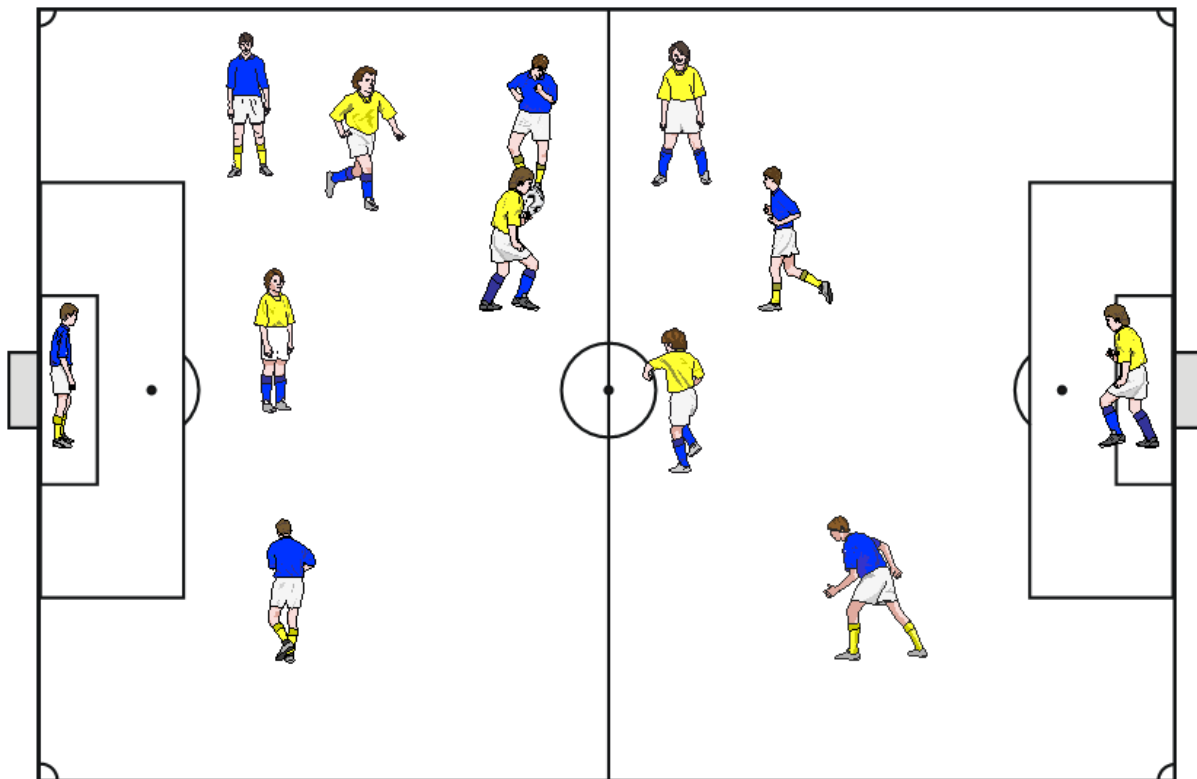
- Sich gegenseitig und gleichzeitig jeweils einen Ball zuspielen (Ball A wird von Spieler A mit dem Fuß zu Spieler B gepasst, gleichzeitig wirft Spieler B den Ball B zu Spieler A).
- Die Partner stellen sich hintereinander auf. Der vordere Spieler steht breitbeinig da und blickt nach vorne unten. Der hintere Spieler spielt durch die Beine des vorderen einen Pass. Sobald der vordere Spieler den Pass/Ball sieht, rennt er diesem hinterher und stoppt ihn. Nach drei bis fünf Durchgängen wechseln.
- Krafteinsatz regulieren.

Variation:

- Wie oben, nur wird der Ball über den Kopf des vorderen Spielers geworfen (Krafteinsatz regulieren).

Dauer: 10 Minuten

Übung 5: Abschlussspiel
Kategorie: Spielform



Organisation:

- Die Halle wird für ein großes Spiel genutzt. Aus diesem Grund werden die benutzten Materialien weggeräumt, so dass die Verletzungsgefahr minimiert wird.

Beschreibung:

- Jede der beiden Mannschaften versucht, ein Tor beim Gegner zu erzielen.

Varianten:

- Nach einem Torerfolg muss sich die erfolgreiche Mannschaft zunächst in die eigene Hälfte zurückziehen. Gespielt wird dennoch ohne Anstoß.

Dauer: 15 Minuten