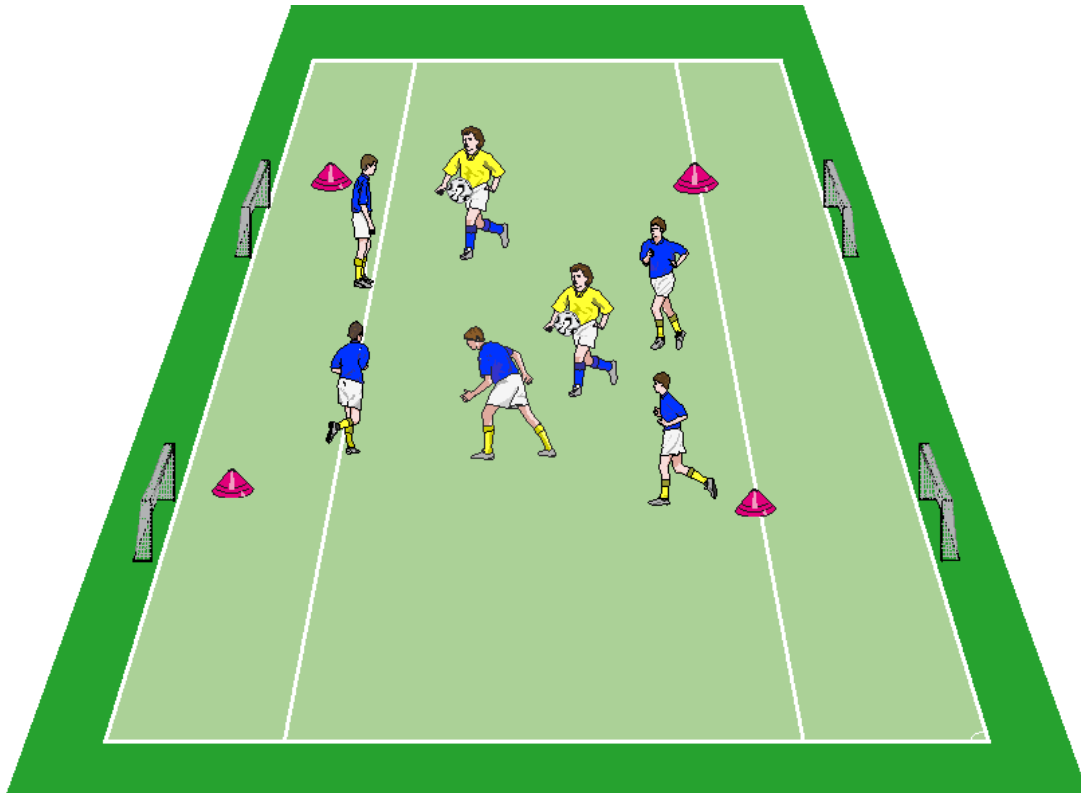


Trainingseinheit Nr. 6 für Bambini



| | |
|---------------------|---|
| Dauer: | ca. 80 Minuten |
| Materialien: | Pro Spieler 1 Ball, 16 Hütchen, 4 Pylonen, Vielseitigkeitsbälle |

Übung 1: Hundehütte
Kategorie: Warm-Up



Organisation:

- Ein 15x15 m großes Viereck wird mit vier Hütchen markiert.
- Die Kinder verteilen sich im Viereck.
- Entsprechend der Anzahl an Kindern werden 1, 2, 3 usw... Fänger bestimmt.
- Die Fänger erhalten vom Trainer einen Ball in die Hand.
- Die Fänger dürfen die anderen Kinder nur mit dem Ball berühren. Werden die Kinder von einem Ball berührt, sind sie gefangen. Der Ball darf nicht geworfen werden.

Durchführung:

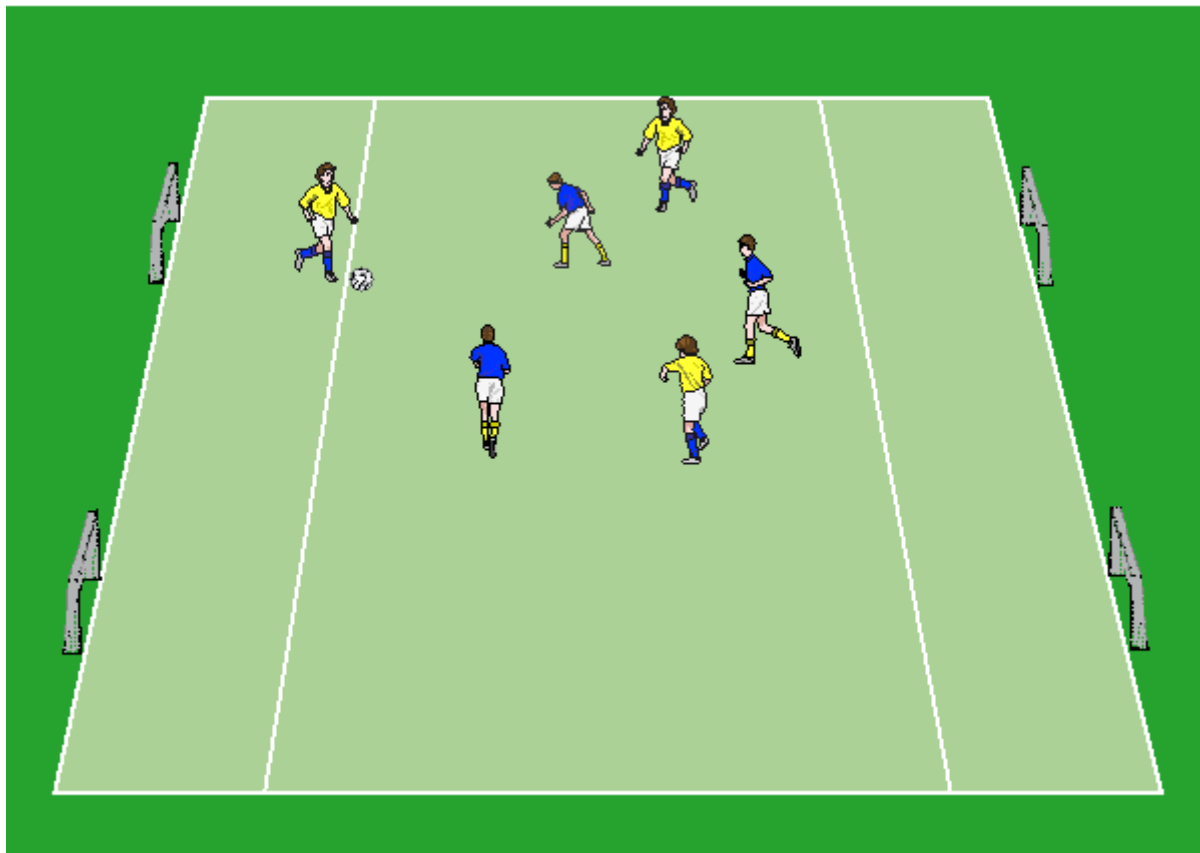
- Die Fänger versuchen die anderen Kinder mit ihrem Ball zu berühren.
- Ein Kind, das von einem Ball berührt worden ist, darf nicht weiterlaufen, sondern muss sich breitbeinig hinstellen („Hundehütte“).
- Die gefangenen Kinder können befreit werden, indem ein nicht gefangenes Kind durch die Beine krabbelt.

Variation:

- Nicht durch die Beine krabbeln, sondern abklatschen, Ball durch die Beine spielen etc.

Dauer: 10 Minuten

Übung 2: 3 vs.3
Kategorie: fußballspezifisch/Spielform



Organisation:

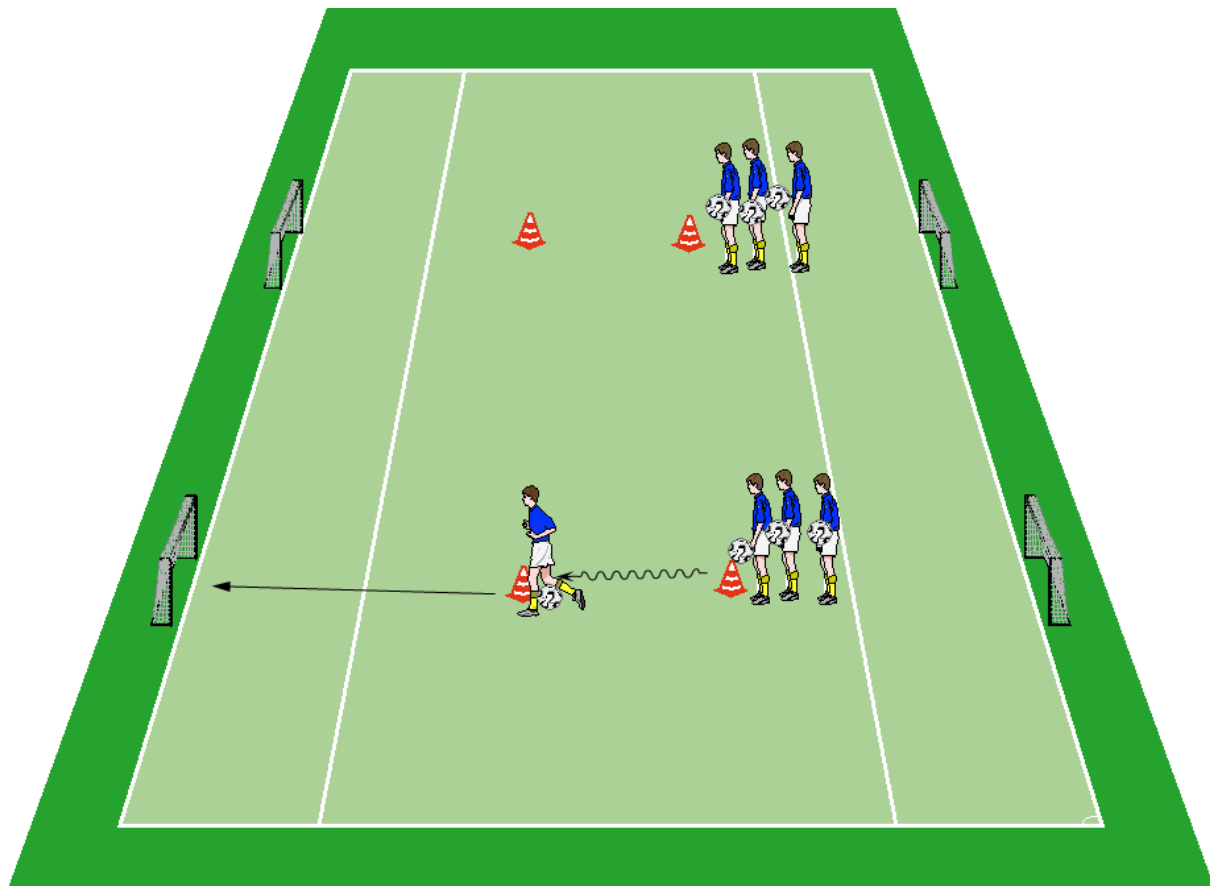
- Gespielt wird im 3-gegen-3 auf einem Minifußball-Feld mit insgesamt 4 Minifußball-Toren sowie den Regeln des Minifußballs.

Beschreibung:

- Jede der Mannschaften versucht, ein Tor zu erzielen.
- Gespielt wird ohne Torhüter.

Dauer: 15 Minuten

Übung 3: Torabschluss mit Koordination
Kategorie: fußballspezifisch/Technik/Koordination mit Ball



Organisation:

- Zwei Starthütchen werden ca. 15 Meter vor zwei Minitoren aufgestellt. Ca. 5 Meter vor den Starthütchen werden ebenfalls zwei Hütchen aufgestellt.
- Die Kinder verteilen sich hintereinander an beide Starthütchen.

Durchführung:

- Die Kinder starten vom Starthütchen aus und führen zwischen den Hütchen verschiedene Aufgaben durch.
- Beispiel: mit Ball in der Hand, auf einem Fuß springen, Ball nach vorne rollen lassen, eine Rolle vorwärts machen und dann den Ball wieder aufnehmen.
- Nach dem zweiten Hütchen werden verschiedene Torabschlüsse auf die Minitoren durchgeführt. Beispielsweise kann ein Torabschluss mit der rechten oder linken Hand erfolgen, oder es wird vom Boden aus mit dem rechten oder linken Fuß auf das Tor geschossen.

Dauer: 10 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:

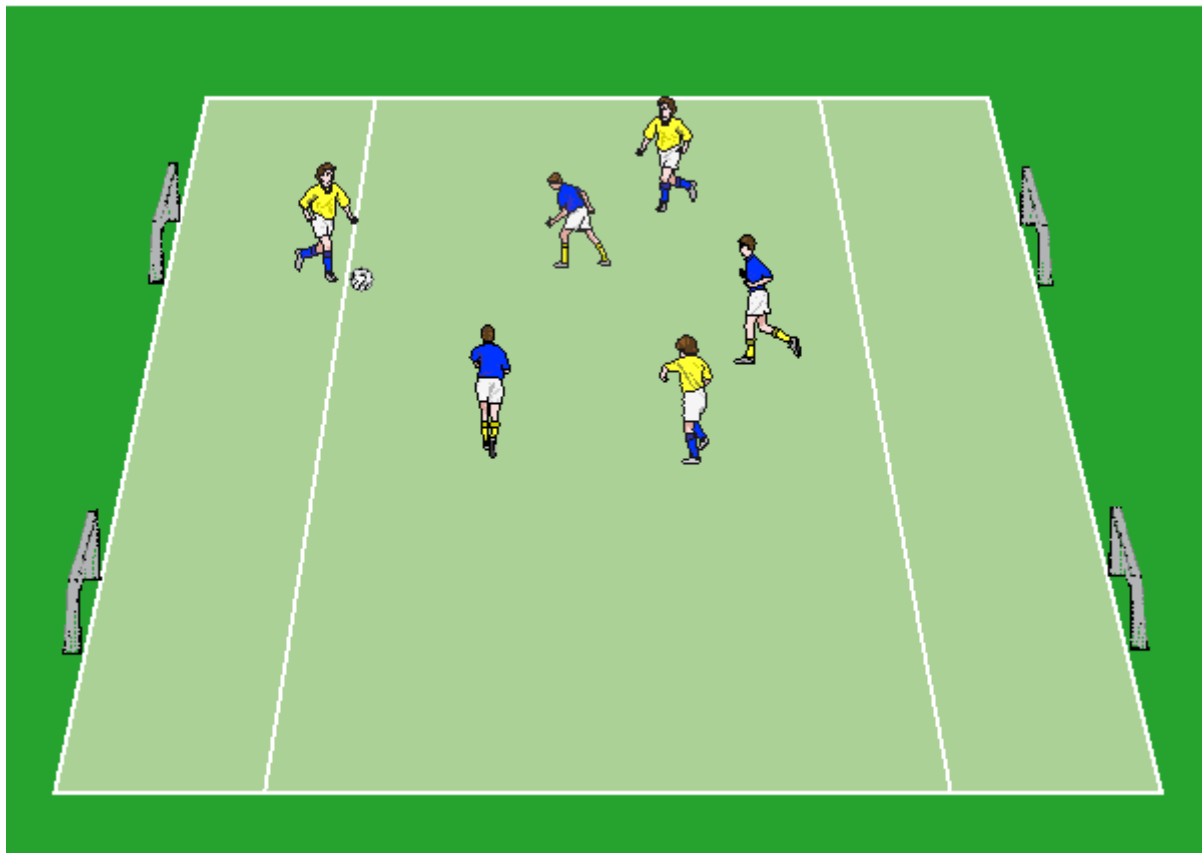
- Sich gegenseitig und gleichzeitig jeweils einen Ball zuspielen (Ball A wird von Spieler A mit dem Fuß zu Spieler B gepasst, gleichzeitig wirft Spieler B den Ball B zu Spieler A).
- Die Partner stellen sich hintereinander auf. Der vordere Spieler steht breitbeinig da und blickt nach vorne unten. Der 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: 5 Minuten

Übung 5: 3 vs.3
Kategorie: fußballspezifisch/Spielform



Organisation:

- Gespielt wird im 3-gegen-3 auf einem Minifußball-Feld mit insgesamt 4 Minifußballtoren sowie den Regeln des Minifußballs.

Beschreibung:

- Jede der Mannschaften versucht, ein Tor zu erzielen.
- Gespielt wird ohne Torhüter.

Dauer: 15 Minuten

Übung 6: Feuer-Wasser-Sturm-Dribbling
Kategorie: Finten/Schnelligkeit/Vielseitigkeit



Organisation:

- Es wird ein großes Viereck abgesteckt.
- In diesem Viereck bewegen sich die Kinder frei mit dem Ball am Fuß.
- Der Trainer positioniert sich außerhalb des Vierecks, um alle Kinder im Blick zu haben.

Durchführung:

- Die Kinder bewegen sich mit dem Ball am Fuß und führen verschiedene Bewegungen durch. Beispielsweise dribbeln die Kinder nur mit dem rechten Fuß, oder prellen den Ball nur mit der linken Hand.
- Der Trainer gibt von außen verschiedene akustische Signale.
- Bei Feuer müssen sich die Kinder so schnell wie möglich auf den Boden legen. Bei Wasser müssen sich die Kinder auf ein Bein stellen und bei Sturm müssen die Kinder so schnell wie möglich in die Ecken des Vierecks laufen.
- Nach der Aufgabe nehmen die Kinder wieder einen Ball und führen die Aufgaben mit Ball durch.

Dauer: 10 Minuten

Übung 7: Abschlusspiel
Kategorie: Spielform



Organisation:

- Ein Spielfeld (oder mehrere) mit je zwei Toren aufbauen.
- In jedem Spielfeld steht sich die gleiche Anzahl an Spielern gegenüber.

Beschreibung:

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

Varianten:

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

Dauer: 15 Minuten