

# Fußballtraining



## KARTOTHEK



## KOORDINATION IM KINDERFUSSBALL

Parcours · Aufgaben mit und ohne Ball · Kleine Spiele  
Fangspiele · Staffelwettbewerbe · Wettkämpfe

# Fußballtraining



## KARTOTHEK

### **SPIELORIENTIERT UND ABWECHSLUNGSREICH!**

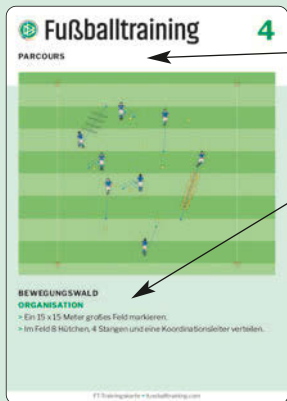
Auch das Koordinationstraining unterliegt dem Wandel der Zeit. Während vor wenigen Jahren Körperbeherrschung, Laufgeschicklichkeit und Schnelligkeit in isolierten Übungen mit vielen eintönigen Wiederholungen und ohne Ball verbessert wurden, zeichnet sich modernes Koordinationstraining durch spielorientierte Bewegungsaufgaben, Ballarbeit, Anschlussaktionen und Kombinationen mit Technikaufgaben aus.

Koordinationstraining sollte sich nicht nur dem Bewegungsbedarf der Spieler anpassen, sondern auch dem Bewegungswillen. Kinder und Jugendliche von heute sind anspruchsvoll, schnell gelangweilt und hinterfragen nahezu alles, was der Trainer von ihnen verlangt. Diese Bedürfnisse und Ansprüche müssen sich im Koordinationstraining widerspiegeln. Kleine Wettbewerbe, Fangspiele, Staffelformen, technische Zusatzaufgaben und Spielformen mit koordinativen Elementen erhöhen die Attraktivität und die Motivation im Training. Geringe Wartezeiten, gleichzeitige Bewegungsabläufe und viele Bälle im Spiel sorgen dafür, dass alle Spieler ständig gefordert sind, keine Langeweile aufkommt und keine Trainingszeit vergeudet wird. Auf diese Weise kann der Trainer erreichen, dass seine Spieler Koordinationstraining nicht als einen notwendigen, aber unbeliebten Teil des Trainingsprogramms sehen, vielmehr als willkommene, vielseitige Abwechslung und motivierende Bereicherung zur Verbesserung ihrer fußballerischen Entwicklung.



# Fußballtraining

## SO 'LESEN' SIE DIE TRAININGSKARTEN



### VORDERSEITE

- > Diese Kartothek ist in sechs Kategorien gegliedert. In der Kopfleiste finden Sie die jeweilige Rubrik sowie die Kartenummer.
- > Die Kartenvorderseite beschreibt die Organisation der Übung und den Trainingsaufbau.

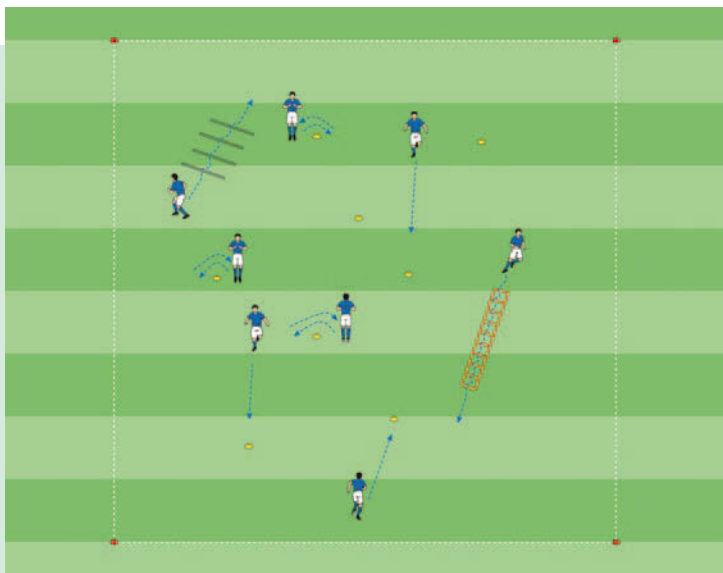


### RÜCKSEITE

- > Für die Durchführung der Übung drehen Sie die Karte einfach um. Hier ist der Ablauf der Trainingsform im Detail beschrieben.
- > Weitere Grafiken veranschaulichen entweder detailliert den Ablauf der Übung oder zeigen Variationen.
- > Mit den Variationen und Trainingstipps sind Sie nun bestens vorbereitet!



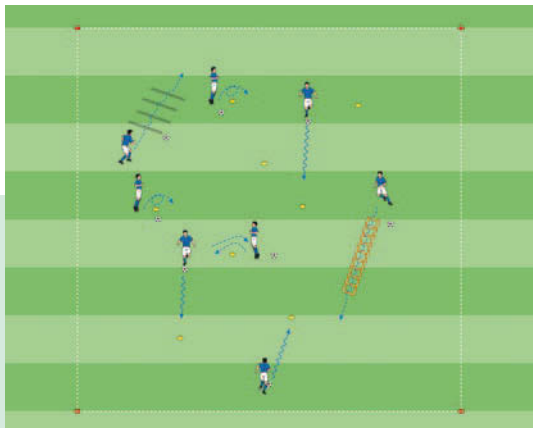
## PARCOURS



## BEWEGUNGSWALD

### ORGANISATION

- > Ein 15 x 15 Meter großes Feld markieren.
- > Im Feld 8 Hütchen, 4 Stangen und eine Koordinationsleiter verteilen.



## ABLAUF

- > Die Kinder bewegen sich durch das Feld. Sie springen seitlich über die Hütchen und laufen seitlich über die Leiter und die Stangen.

## VARIATIONEN

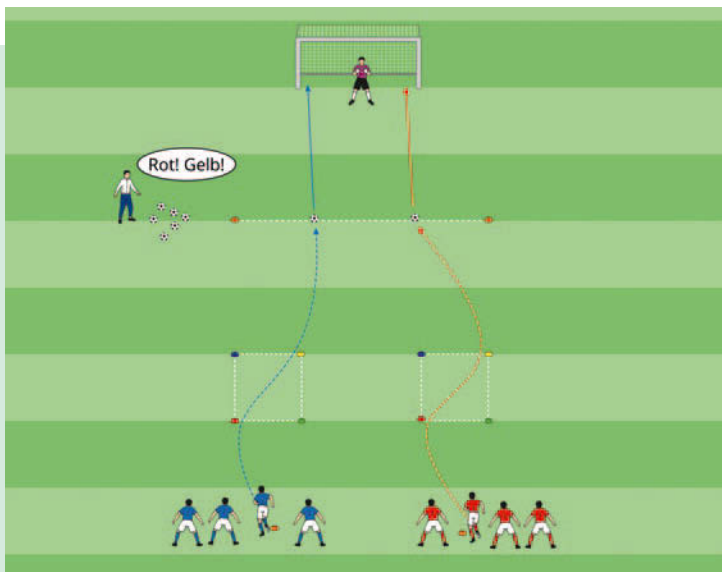
- > Vorwärts oder rückwärts springen und laufen (s. Abb.).
- > Bälle dribbeln und an den Hindernissen liegen lassen.
- > Vorwärts über die Hütchen springen und in der Luft eine halbe Drehung ausführen.

## TIPPS UND KORREKTUREN

- > Die Sprung- und Laufgeschicklichkeit wird verbessert.
- > Seitliche Bewegungen immer wieder üben.
- > Allgemeine Bewegungserfahrungen sind die Grundlage für Fußball-techniken.



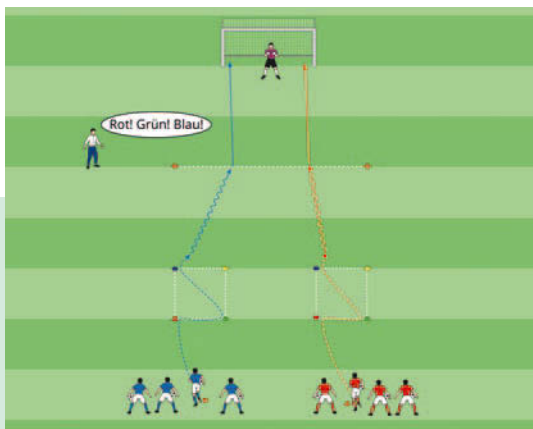
## STAFFELWETTBEWERBE



## FARBENLAUF MIT TORSCHUSS

### ORGANISATION

- > Zwei 5 x 5 Meter große Felder mit 4 verschiedenfarbigen Hütchen und 5 Meter dahinter eine Torschusslinie mit 2 Bällen markieren.
- > 7 Meter hinter der Linie ein Jugendtor mit Torhüter aufstellen.
- > 5 Meter vor den Feldern Starthütchen platzieren.
- > Reihen an den Starthütchen bilden.
- > Der Trainer steht mit Bällen neben der Torschusslinie.



## ABLAUF

- > Auf ein Trainerkommando laufen die Kinder zu den farbigen Hütchen in der aufgerufenen Reihenfolge. Anschließend laufen sie zur Torschusslinie und schießen.
- > Auf dem Rückweg dribbeln die Kinder den Ball zum Trainer.
- > Der Trainer legt 2 neue Bälle auf die Linie.

## VARIATIONEN

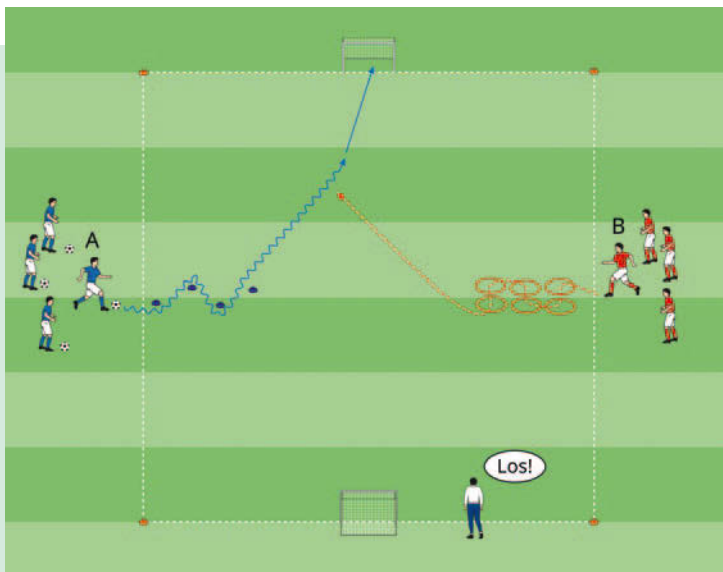
- > Wettbewerb: Der zuerst erzielte Treffer zählt. Welches Team erreicht die meisten Treffer?
- > Die Anzahl der aufgerufenen Hütchen variieren (s. Abb.).
- > Mit Ball in den Händen laufen. Den Ball zur Torschusslinie dribbeln und schießen.

## TIPPS UND KORREKTUREN

- > Farbenspiele schulen die Laufgeschicklichkeit.
- > Zugleich verbessern die Kinder Handlungsschnelligkeit und Tempo.



## WETTKÄMPFE

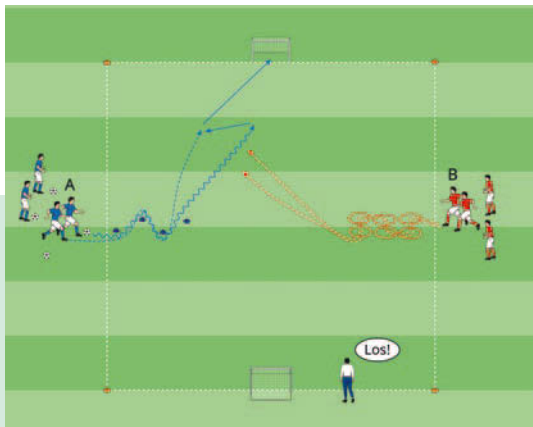


## DRIBBLER-GEGEN-LÄUFER

### ORGANISATION

- > Ein 10 x 10 Meter großes Feld mit 2 Minitoren markieren.
- > Gegenüber mit 4 Hütchen einen Zick-Zack-Slalom und 2 x 3 Reifen nebeneinander aufbauen.
- > Die Kinder bilden Reihen an den Seitenlinien (A mit Ball, B ohne Ball).





## ABLAUF

- > Auf ein Trainerkommando starten A und B: A dribbelt durch den Slalom, B läuft durch alle Reifen. Anschließend spielen A und B im 1 gegen 1 auf beide Minitore.
- > Anschließend Aufgabenwechsel.

## VARIATIONEN

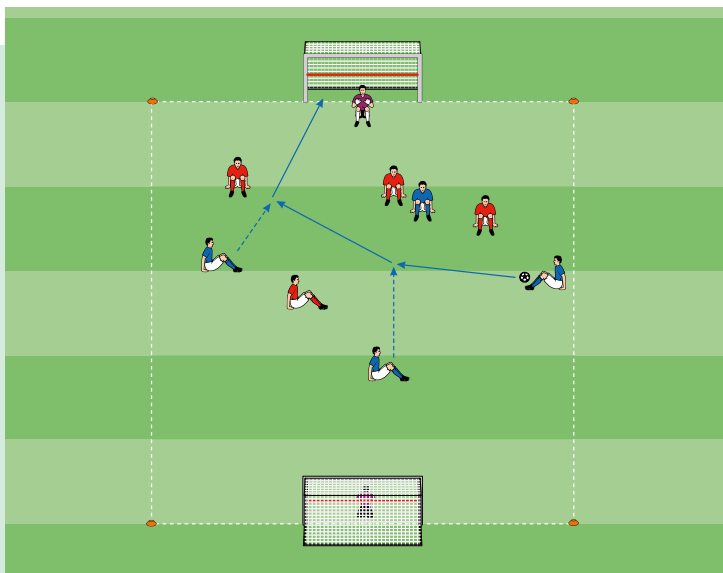
- > Wettbewerb: Welches Team erzielt insgesamt die meisten Treffer?
- > Den Slalom verlängern.
- > B springt mit je einem Bein in einen Reifen.
- > 4 Kinder starten gleichzeitig und spielen 2 gegen 2 (s. Abb.).

## TIPPS UND KORREKTUREN

- > 1-gegen-1-Situationen mit Koordinationsaufgaben verbinden.
- > Zweikämpfe sind spielnahes Training. Sie kommen in jedem Spiel vor.
- > Den Zweikampf für den Angreifer erleichtern.



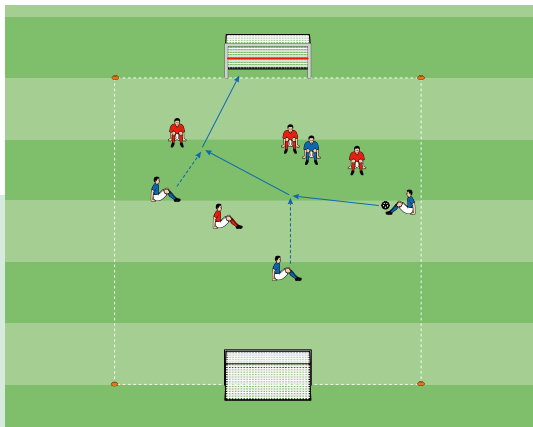
## KLEINE SPIELE



## SITZBALL

### ORGANISATION

- > Ein 10 x 10 Meter großes Feld mit Jugendtoren markieren.
- > Bei den Jugendtoren etwa auf halber Höhe ein Tapeband spannen.
- > Zwei Teams einteilen.



## ABLAUF

- > Sitzfußball im 4 gegen 4 mit Torhütern auf die verkleinerten Tore.
- > Die Spieler dürfen sich nur im Sitzen oder im Krebsgang bewegen. Die Torhüter sitzen oder liegen.

## VARIATIONEN

- > Ohne Torhüter (s. Abb.).
- > Nur mit links/rechts spielen.
- > Krabbelball: Die Kinder bewegen sich auf allen vieren. Sie dürfen den Ball mit Händen und Füßen spielen.

## TIPPS UND KORREKTUREN

- > Sitzfußball fördert eine ganzheitliche koordinative Ausbildung.
- > Gleichzeitig findet eine altersgerechte leichte Kräftigung statt.
- > Das Spiel hat für die Kinder einen hohen Aufforderungscharakter.