

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 willkommenen, vielseitigen Abwechslung und motivierende Bereicherung zur Verbesserung ihrer fußballerischen Entwicklung.



Fußballtraining

DER AUTOR



THOMAS STAACK

... geboren 1972 in Lübeck, hat in Freiburg Rechtswissenschaft studiert. Bereits im Studium begann er, seine fantasievollen Ideen zu Papier zu bringen. Seit vielen Jahren schreibt er Beiträge und Trainingseinheiten für die Fachzeitschrift 'Fußballtraining Junior' und das beliebte Webportal

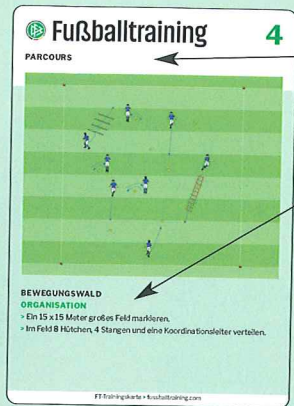
'Training Online' auf DFB.de.

Der DFB-B-Lizenzinhaber ist F-Juniorentrainer und Koordinator der Bambini beim SC Borussia Lindenthal-Hohenlind in Köln. Zuvor hat er vielseitige Trainingserfahrungen bei unterschiedlichen Vereinen im Norden, Süden und Westen Deutschlands gesammelt und sich vor allem dem Kinderfußball verschrieben.



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.

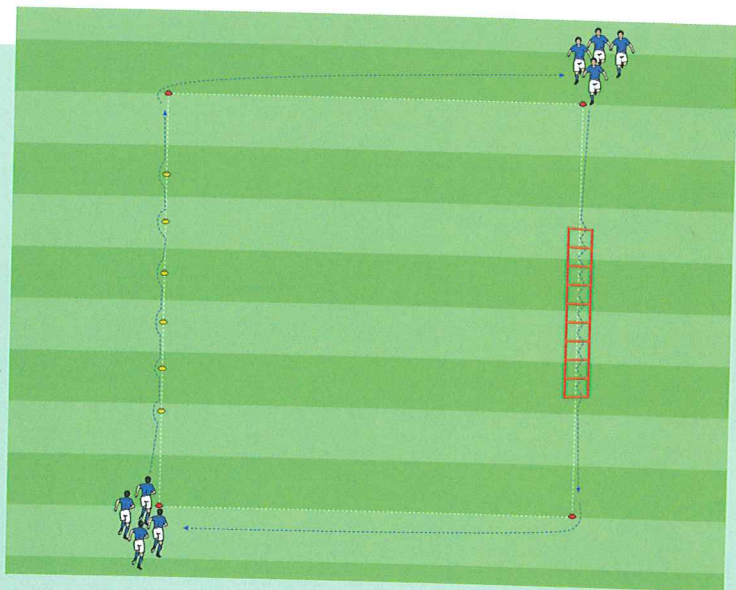


RÜCKSEITE

- > 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



RUNDLAUF 1

ORGANISATION

- > Ein 8 x 8 Meter großes Feld markieren.
- > An einer Seite eine Koordinationsleiter auslegen und gegenüber eine Hütchenreihe mit 6 Hütchen aufbauen.
- > An zwei Ecken Reihen bilden.

- > Die Kinder sollen viele verschiedene Bewegungserfahrungen sammeln.
- > Koordinationsrundläufe in vielen Formen anbieten.

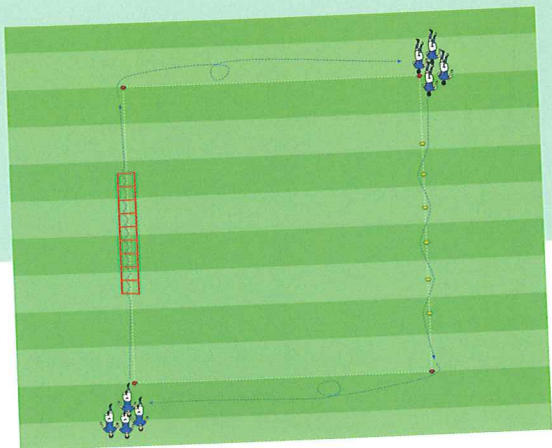
TIPPS UND KORREKTUREN

- > An den freien Seiten rückwärts laufen oder eine volle Drehung ausführen.
- > Bei der Leiter nur mit einem Fuß in die Felder treten oder rückwärts laufen.
- > Im Slalom um die Hütchen laufen (s. Abb.).
- > Mit beiden Beinen in die Leiterfelder und über die Hütchen springen.

VARIATIONEN

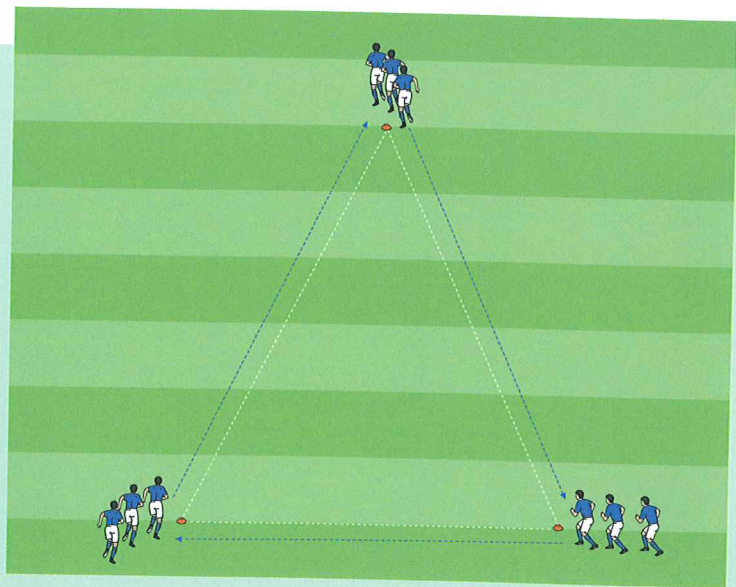
- > Die Kinder laufen im Uhrzeigersinn um das Feld. Sie treten in jedes Feld der Leiter und laufen über die Hütchen. An den freien Seiten laufen sie auf allen vieren.

ABLAUF





PARCOURS



DREIECKSRUNDLAUF

ORGANISATION

- > Ein Dreieck mit 8 Metern Seitenlänge markieren.
- > An den Ecken Reihen bilden.

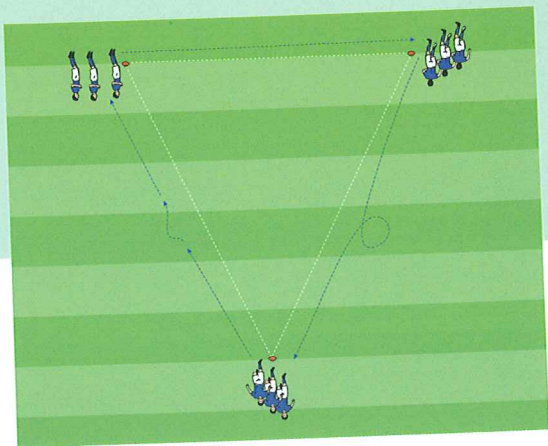
- > Auf kurze Laufwege achten.
- > Den Kindern eine gewisse Entscheidungsfreiheit lassen.
- > Das Dreieck sorgt für ausgeprägte Richtungswechsel.

TIPPS UND KORREKTUREN

- > Auf Trainerkommando die Laufrichtung wechseln.
- darf aber nicht zweimal dieselbe sein.
- > Die Kinder dürfen an jeder Ecke die Bewegungsform frei wählen. Es rückt, Krabbeln, volle Drehung (s. Abb.).
- > Andere Bewegungsformen wählen, z. B. Hüpfen, Rolle vorwärts oder

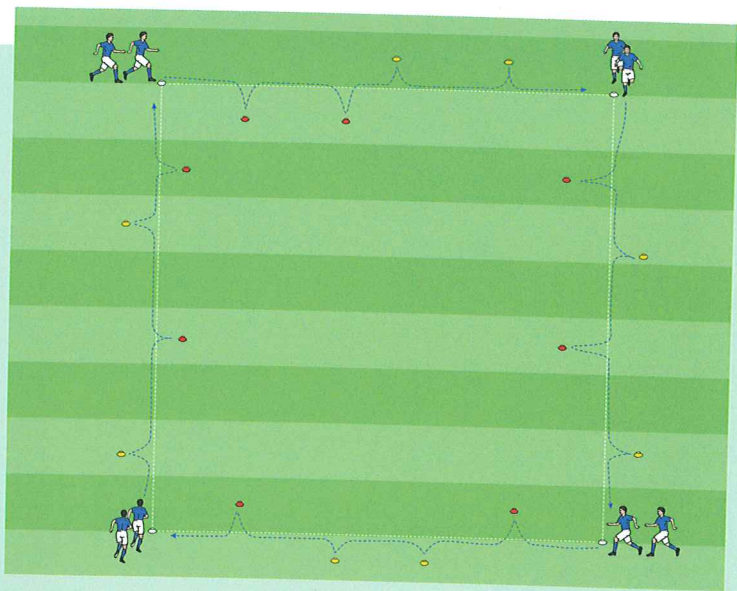
ARIATIONEN

- > Die Kinder laufen im Uhrzeigersinn um das Feld und wechseln an jeder Ecke die Bewegungsform: Vorwärtslaufen, Rückwärtslaufen, Seitwärtslaufen.





PARCOURS



FARBEN-SPRINGEN-RUNDLAUF

ORGANISATION

- > Ein 8 x 8 Meter großes Feld markieren.
- > An jeder Seitenlinie je 4 Hütchen in 2 verschiedenen Farben auslegen.
- > Die Kinder auf die Ecken verteilen.

- > Die Farbaufgabe spricht die geistigen Fähigkeiten der Kinder an.
- > Alle Kinder üben gleichzeitig, Niemand muss warten.
- > In Rundaufen die Koordination durch viele Wiederholungen schulen.

TIPPS UND KORREKTUREN

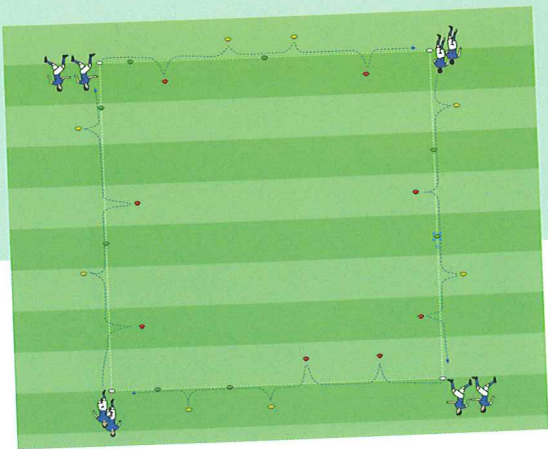
Beinen vorwärts oder rückwärts springen (s. Abb.).

- > Eine dritte Hütchenfarbe hinzunehmen. An diesen Hütchen mit beiden
- > Seitlich mit links/rechts über die Hütchen springen.
- > Bei den roten Hütchen mit links, bei den gelben mit rechts springen.

VARIATIONEN

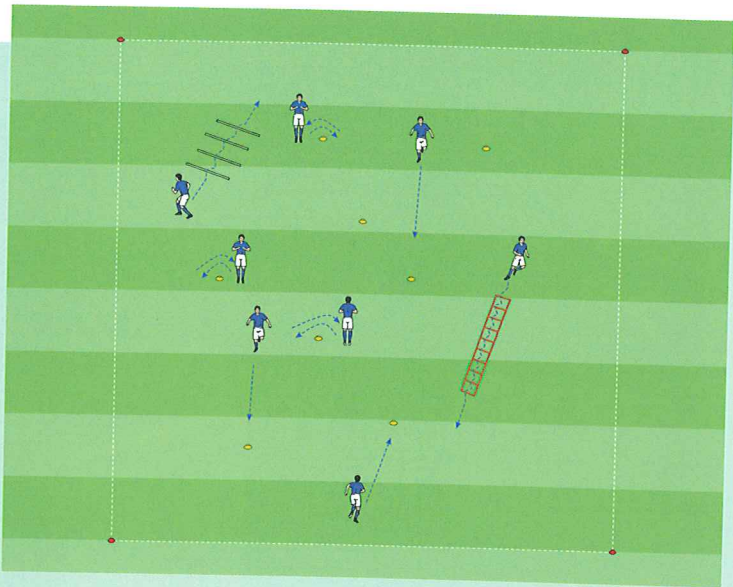
- > Die Kinder laufen im Uhrzeigersinn um das Feld. Neben den roten Hütchen auf der rechten Seite springen sie mit rechts in die Höhe, neben den gelben auf der linken Seite mit links.

ABLAUF





PARCOURS



BEWEGUNGSWALD

ORGANISATION

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

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

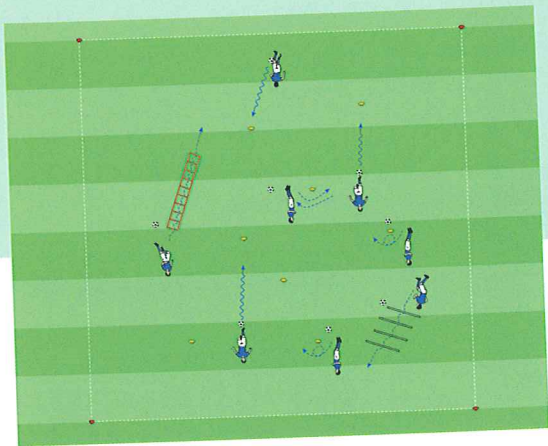
TIPPS UND KORREKTUREN

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

VARIATIONEN

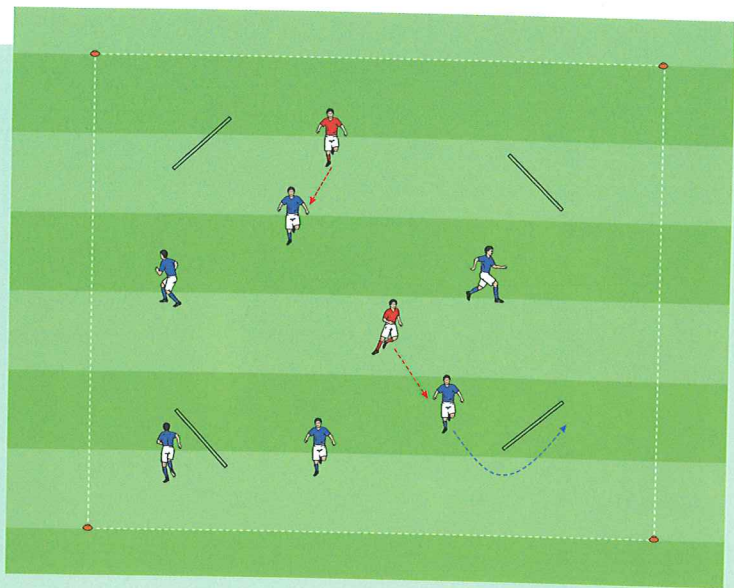
- > Die Kinder bewegen sich durch das Feld. Sie springen seitlich über die Hütchen und laufen seitlich über die Leiter und die Stangen.

ABLAUF





FANGSPIELE



FANGEN MIT DECKUNG

ORGANISATION

- > Ein 15 x 15 Meter großes Feld markieren.
- > 4 Stangen ins Feld legen.
- > Fänger mit Leibchen kennzeichnen.

- > Fangspiele verbessern die Schnelligkeit.
- > Das Spiel fördert viele Ausweichbewegungen.
- > Die Stangen dienen den Läufern als Deckung.

TIPPS UND KORREKTUREN

(s. Abb.).

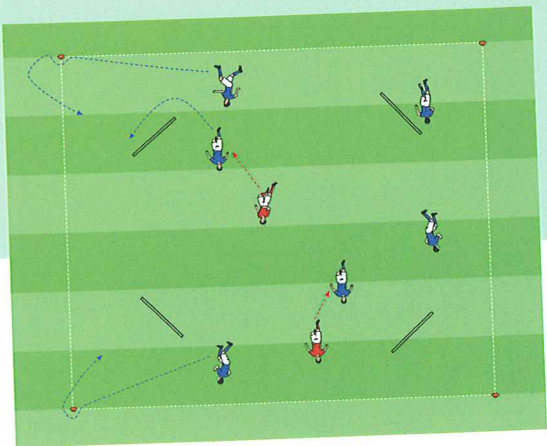
- > Gefangene springen über ein Eckhütchen und laufen dann weiter
- > Nach 2 Minuten die Fänger wechseln.
- > Wettbewerb: 1 Punkt pro Fang. Wer fängt die meisten Läufer?

VARIATIONEN

werden.

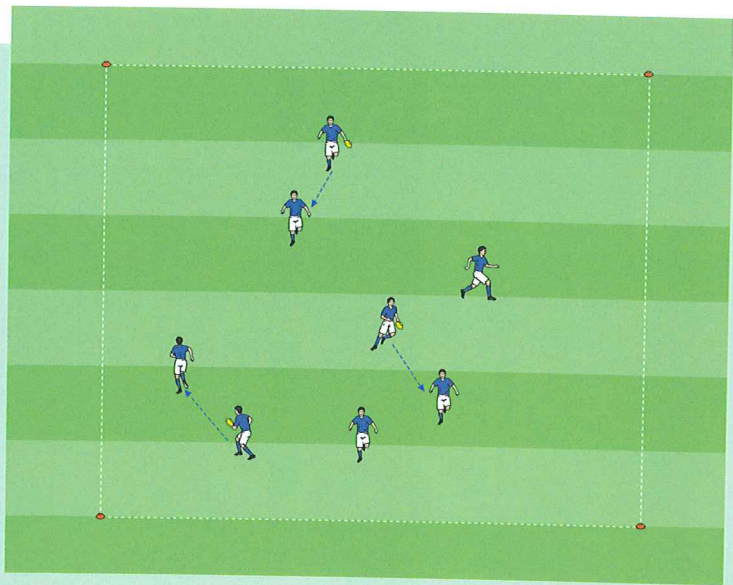
- > Die Fänger fangen die Läufer. Die Stangen dürfen nicht überquert

ABLAUF





FANGSPIELE



FÄNGERWECHSEL

ORGANISATION

- > Ein 15 x 15 Meter großes Feld markieren.
- > Fänger mit Hütchen in der Hand.

- > Auf ausreichende Trinkpausen achten.
- > Die Intensität des Spiels durch die Anzahl der Fänger steuern.
- > Bei diesem Fangspiel wechseln ständig die Aufgaben.

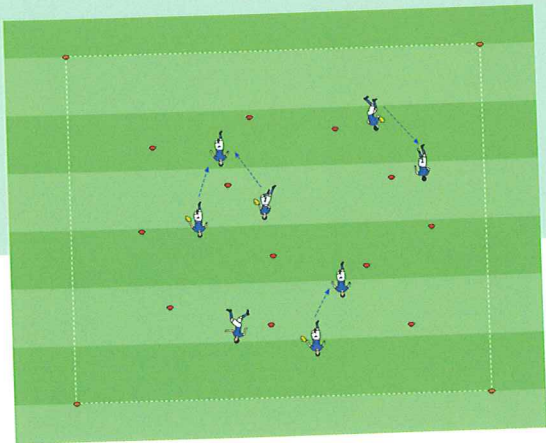
TIPPS UND KORREKTUREN

- > Gefangene dürfen nicht den Fänger jagen, der sie berührt hat.
- > Die Anzahl der Fänger erhöhen oder verringern.
- > Hütchen als Hindernisse im Feld verteilen (s. Abb.).

VARIATIONEN

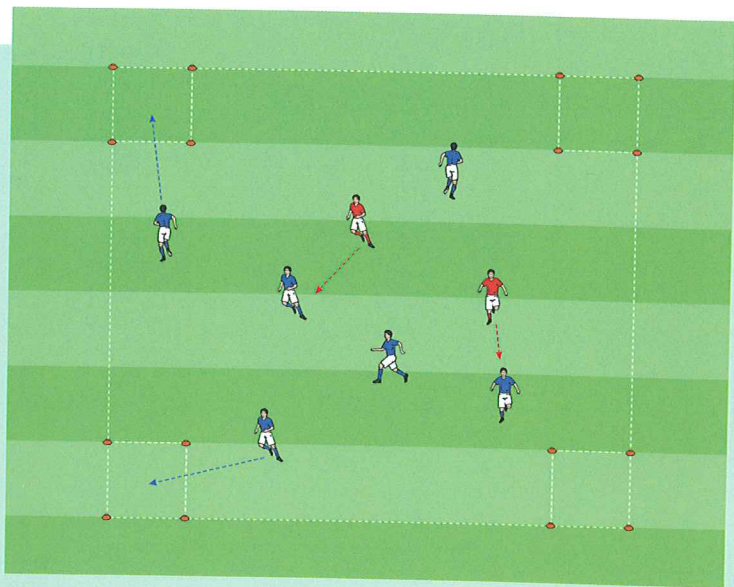
- > Die Fänger fangen die Läufer. Gefangene übernehmen das Hütchen und sofort die Rolle der Fänger, die Fänger werden Läufer.

ABLAUF





FANGSPIELE



FANGEN MIT ZUSATZAUFGABEN

ORGANISATION

- > Ein 15 x 15 Meter großes Feld markieren.
- > 4 kleine Felder in den Ecken markieren.
- > Fänger mit Leibchen kennzeichnen.

- > Fangspiele mit Koordinationsaufgaben verbinden.
- > Verschiedene Koordinationsaufgaben stellen.
- > Die Fänger nach kurzer Zeit wechseln.

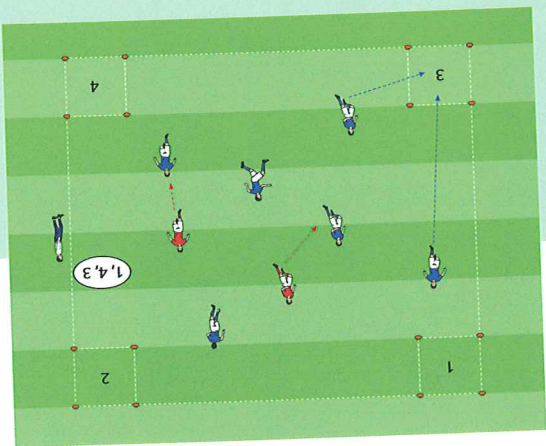
TIPPS UND KORREKTUREN

- > Gefangene laufen in das zuletzt aufgerufene Feld (s. Abb.).
- > Die Felder nummerieren. Der Trainer ruft nach und nach die Nummern.
- > Jedem Feld eine bestimmte Bewegungsaufgabe zuordnen.
- > heben oder eine Rolle seitwärts.
- > fußlerstand bis 5 zählen oder im Wechsel einen Arm und ein Bein
- > Andere Bewegungsaufgaben in den Feldern ausführen, z. B. im Vier-

VARIATIONEN

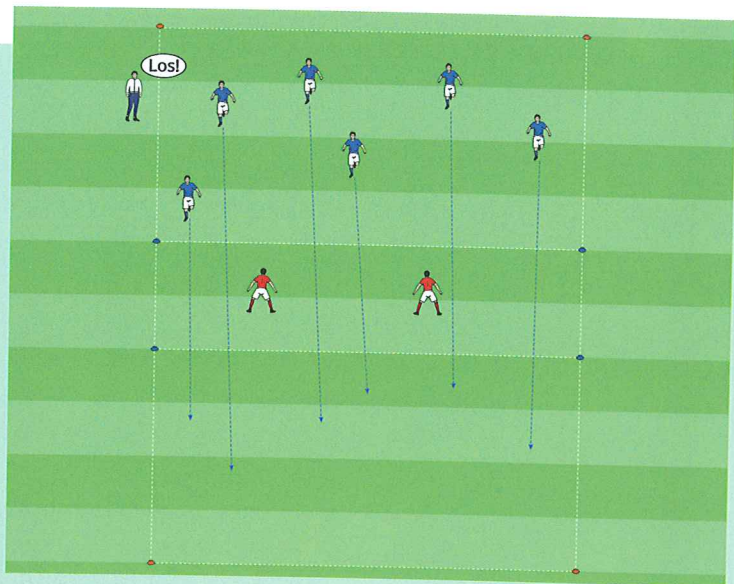
- > Die Fänger fangen die Läufer. Gefangene führen in den kleinen Feldern 3 Eisesprünge aus und laufen dann weiter.

ABLAUF





FANGSPIELE



CHINESISCHE MAUER

ORGANISATION

- > Ein 20 x 15 Meter großes Feld und in der Mitte eine etwa 3 Meter breite Zone markieren.
- > Zwei Kinder stehen in der Zone, die übrigen in einer Feldhälfte.

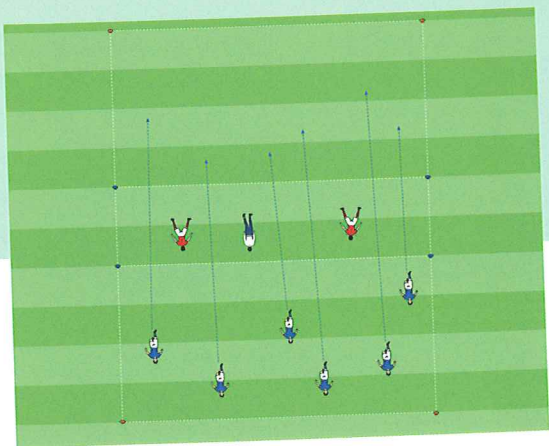
- > Alle Kinder sind gleichzeitig in Bewegung. Es gibt keine Wartezeiten.
- > Fangspiele sind für Kinder sehr motivierend.
- > Gelegentlich sollte der Trainer mitmachen.

TIPPS UND KORREKTUREN

- > Der Trainer steht als Fänger in der Zone (s. Abb.).
- > Wettbewerb: Wer ist als Letzter noch nicht gefangen?
- > Die Läufer dürfen jederzeit frei durch die Zone laufen.
- > Alle Kinder mit Bällen in den Händen. Die Fänger berühren die Läufer mit dem Ball.

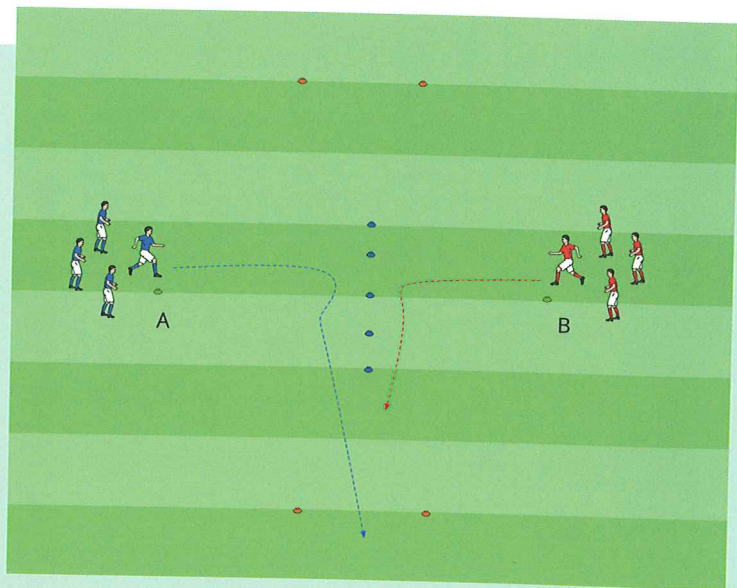
VARIATIONEN

- > Auf Trainerkommando laufen die Kinder durch die Zone in die andere Hälfte. Die Fänger versuchen, die Läufer zu berühren. Gefangene werden zusätzliche Fänger.





FANGSPIELE



HASE-JÄGER-MAUER

ORGANISATION

- > Mit Hütchen eine Reihe aufbauen.
- > Seitlich in 7 Metern Entfernung zwei Hütchentore aufstellen.
- > Gegenüber in etwa 5 Meter Entfernung Starthütchen platzieren
- > Die Kinder auf die Starthütchen verteilen (A und B).

- > Die Kinder verbessern Schnelligkeit und Ausweichbewegungen.
- > Die Hütchenmauer erleichtert das Täuschen.

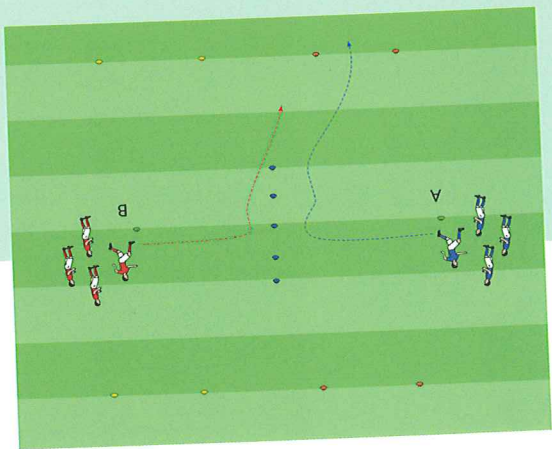
TIPPS UND KORREKTUREN

- (s. Abb.).
- > A startet rückwärts bis zu Mauer, dann läuft er vorwärts durch ein Tor.
- > A und B laufen auf allen vieren bis zur Hütchenmauer.
- > Vier Hütchentore aufbauen.
- > Vier Hütchentore aufbauen.
- > Wettbewerb: 1 Punkt pro Lauf durch Tor/Fangen. Wer erreicht die meisten Punkte?

VARIATIONEN

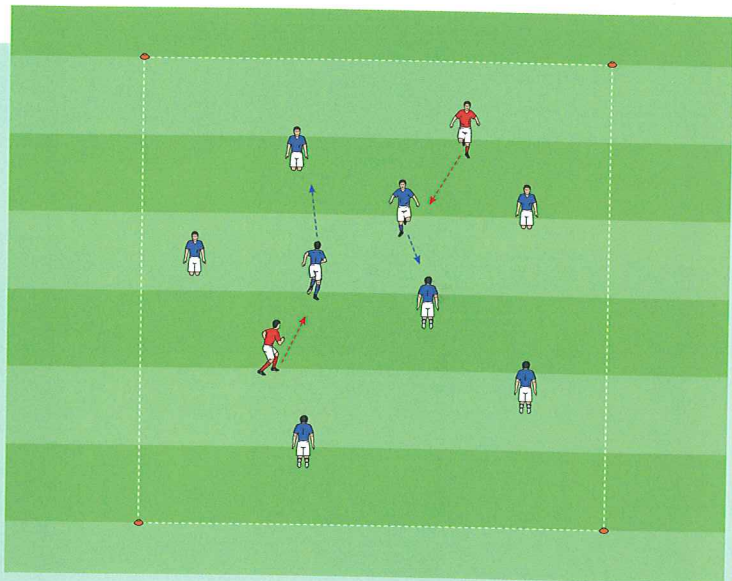
- > Anschließend Aufgabenwechsel.
- > den Seiten zu laufen. B versucht, A zu fangen.
- > A und B bewegen sich auf die Hütchenreihe zu (Mauer), die nicht überquert werden darf. A versucht, durch eines der beiden Hütchentore an den Seiten zu laufen. B versucht, A zu fangen.

ABLAUF





FANGSPIELE



DOPPEL-JÄGER

ORGANISATION

- > Ein 12 x 12 Meter großes Feld markieren.
- > 2 Fänger mit Leibchen und 2 Läufer bestimmen.
- > Die übrigen Kinder knien im Feld.

- > Das Spiel verbessert Laufgeschicklichkeit und Ausweichbewegungen.
- > Den knienden Mitspielern auszuweichen, ist sehr motivierend.
- > Der ständige Wechsel der Läufer schult die Handlungsschnelligkeit.

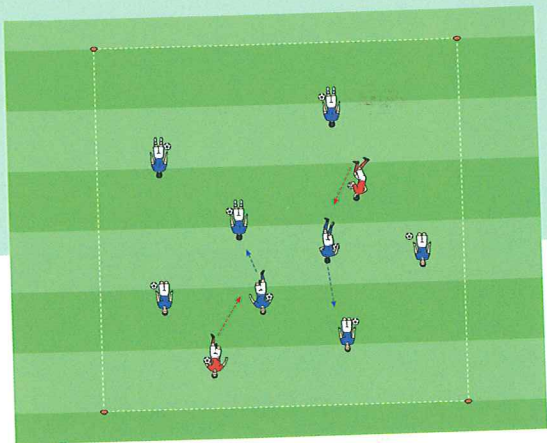
TIPPS UND KORREKTUREN

- > Wettbewerb: Welcher Fänger berührt die meisten Läufer?
- > Mit Ballen in den Händen laufen (s. Abb.).
- > Berührt ein Läufer ein kniendes Kind, wechseln die Aufgaben.

VARIATIONEN

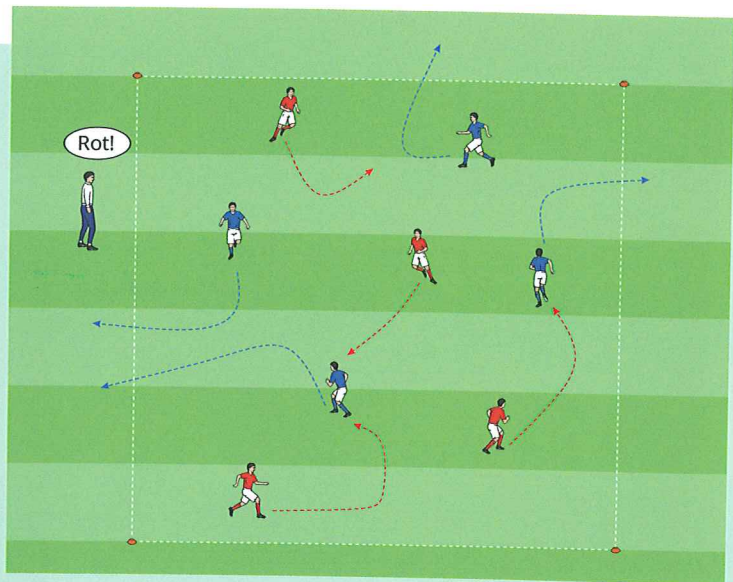
- > Die Fänger jagen die Läufer. Die Läufer dürfen jederzeit ein anderes Kind durch Berühren zum neuen Läufer bestimmen und sich hinknien.
- > Gefangene Läufer knien sich sofort hin und bestimmen per Namensruf einen neuen Läufer.
- > Nach kurzer Zeit die Fänger tauschen.

ABLAUF





FANGSPIELE



KOORDINATIONSLAUF

ORGANISATION

- > Ein 10 x 10 Meter großes Feld markieren.
- > 2 Gruppen bilden und die Spieler im Feld aufstellen.

- > Laufspiele mit interessanten Zusatzaufgaben kombinieren.
- > Den Kindern viele verschiedene Bewegungserfahrungen vermitteln.

TIPPS UND KORREKTUREN

- > Seitlich laufen, hüpfen oder krabbeln (s. Abb.).
- > Nur mit links/rechts oder mit beiden Händen im Sprung abklatschen.
- > Wettbewerb: 1 Punkt pro Fang/Verlassen des Felds. Wer erreicht die meisten Punkte?

VARIATIONEN

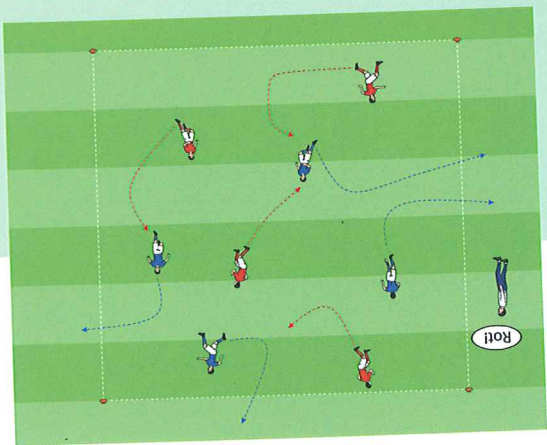
dem Feld zu laufen, bevor die Fänger sie berühren.

Team zu Fängern, das andere zu Läufern. Die Läufer versuchen, aus

- > Auf ein zweites Kommando («Gelb!» oder «Bunt!») wird das aufgerufene Spieler ab und laufen weiter.

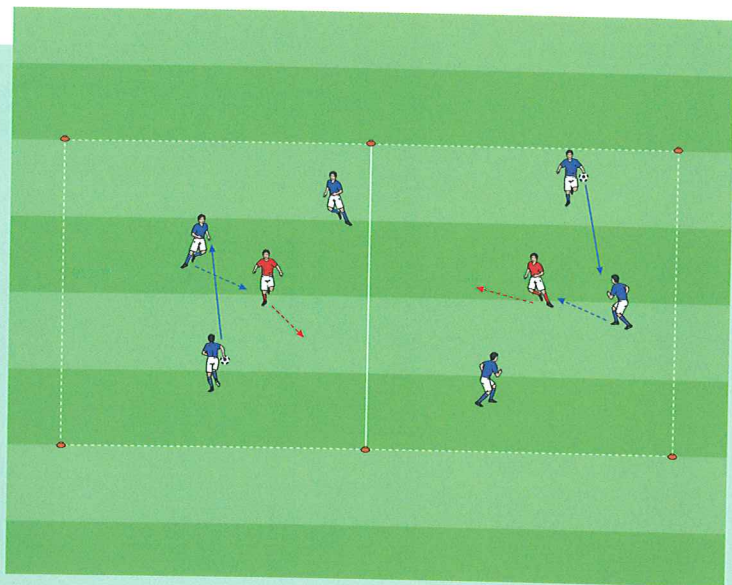
- > Auf ein Trainerkommando («Klatsch!») klatschen die Kinder einen Mitspieler ab und laufen rückwärts und weichen ihren Mitspielern aus.

ABLAUF





FANGSPIELE



3-1-BALLJÄGER

ORGANISATION

- > Für je 4 Kinder ein 8 x 8 Meter großes Feld markieren.
- > Pro Feld 1 Kind als Läufer einteilen.

> Zusätzlich wird das Zusammenspiel gefördert.
berühren.

> Handlungsschnelligkeit ist erforderlich, um den Läufer mit dem Ball zu
> Das Spiel fördert Körperbeherrschung und Schnelligkeit.

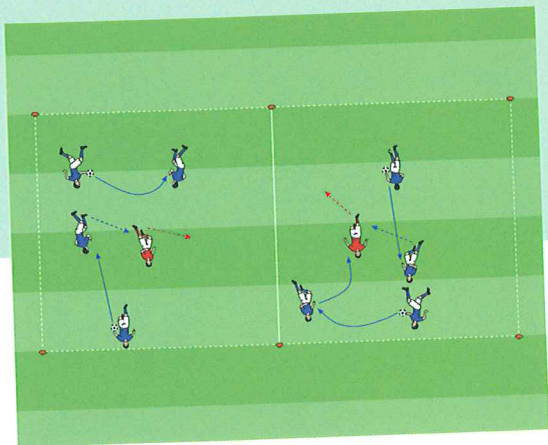
TIPPS UND KORREKTUREN

- > Mit zwei Bällen im 4 gegen 1 (s. Abb.).
- > Das Feld vergrößern oder verkleinern.
- > Wettbewerb: Welches Team berührt den Läufer am häufigsten?

VARIATIONEN

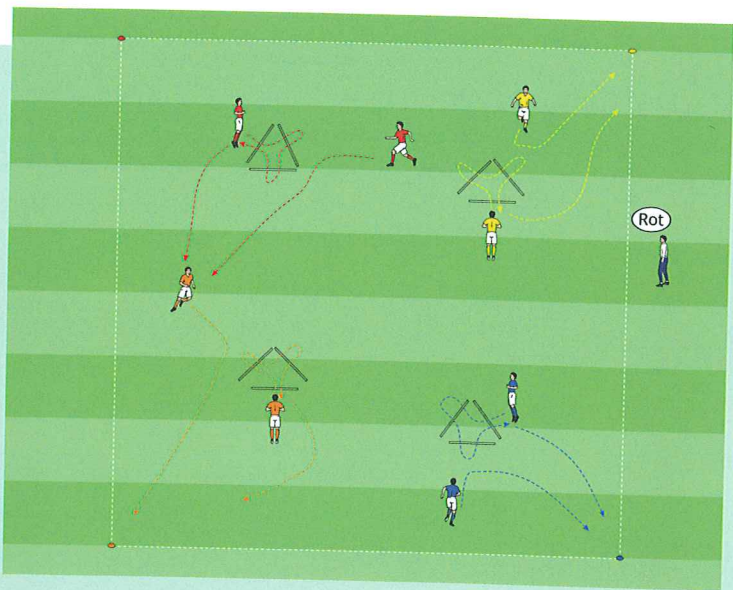
- > Nach kurzer Zeit den Läufer wechseln.
- > Ball in der Hand möglichst oft zu berühren.
- > Die Kinder werfen sich den Ball zu und versuchen, den Läufer mit dem

ABLAUF





FANGSPIELE



DREIECKSFANGEN

ORGANISATION

- > Ein 15 x 15 Meter großes Feld mit 4 farbigen Eckhütchen markieren.
- > Im Feld mit Stangen 4 Dreiecke platzieren.
- > 4 Teams einteilen und den 4 Farben zuordnen.

TIPPS UND KORREKTUREN

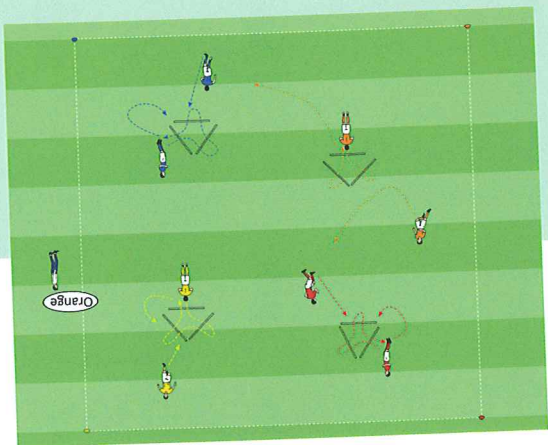
- > Die Dreiecke sind eine anspruchsvolle Geschicklichkeitsaufgabe.
- > Das anschließende Fangspiel fördert Ausweichbewegungen und Handlungsschnelligkeit.

VARIATIONEN

- > Wettbewerb: Welches Team fängt die meisten Läufer (s. Abb.)?
- > Die Läuferteams finden sich in einem Dreieck zusammen.
- > Rückwärts über die Stangen springen.
- > Beim Springen mit links/rechts beginnen und jeweils auf dem anderen Fuß landen.

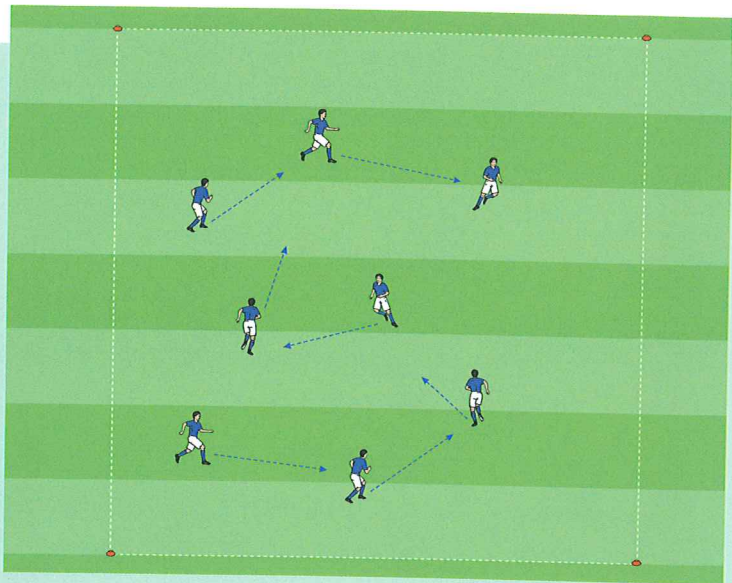
ABLAUF

- > Die Kinder springen jeweils vorwärts in die Dreiecke, seitlich hin und zurück über jede Stange und rückwärts heraus.
- > Auf Trainerkommando wird ein Team zu Fängern und versucht, die anderen zu berühren. Die anderen laufen zu der Ecke ihrer Farbe.





FANGSPIELE



RÜCKENTREFFER-JAGD

ORGANISATION

- > Ein 12 x 12 Meter großes Feld markieren.
- > Die Spieler im Feld aufstellen.

- > Fangspiele verbessern Schnelligkeit und Ausweichbewegungen.
- > Alle Kinder sind ständig in Bewegung.
- > Der ständige Wechsel zwischen Jägern und Gejagten schult die Handlungsschnelligkeit.

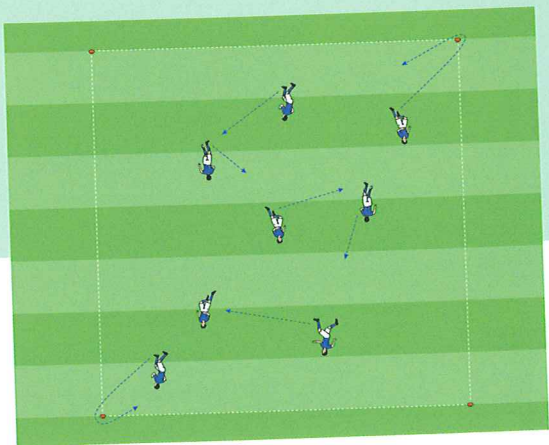
TIPPS UND KORREKTUREN

- > Wettbewerb: Wer berührt die meisten anderen Kinder?
- > Die anderen Kinder mit Bällen berühren.
- > Bei Berührung laufen die Kinder einmal um ein Eckhütchen, bevor sie wieder mitspielen (s. Abb.).

VARIATIONEN

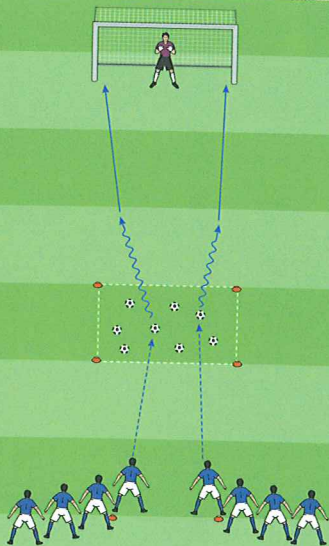
- > Die Kinder laufen durch das Feld und versuchen, die anderen am Rücken zu berühren.

ABLAUF





STAFFELWETTBEWERBE



HAMPELMANN-TORSCHUSS

ORGANISATION

- > Ein Jugendtor mit Torwart aufstellen.
- > 10 Meter vor dem Tor ein Feld mit Bällen markieren.
- > 5 Meter vor dem Feld zwei Starthütchen platzieren.
- > Die Kinder auf die Starthütchen verteilen.

- > Der Hampelmann ist eine anspruchsvolle Koordinationsaufgabe.
- > Koordinationsaufgaben oft mit dem Torhuss kombinieren.
- > Für den Rückweg interessante Bewegungsaufgaben stellen.

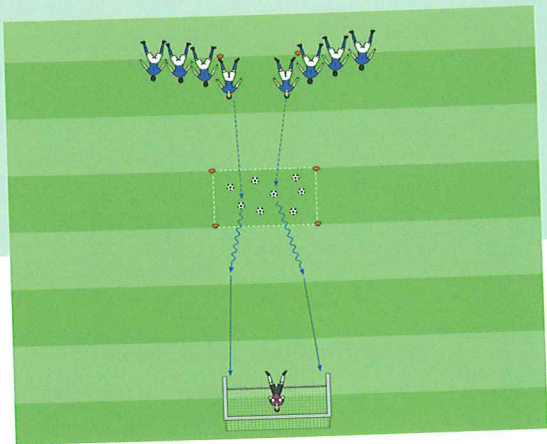
TIPPS UND KORREKTUREN

- > Den Hampelmann rückwärts ausführen (s. Abb.).
- > 3 x den Hampelmann im Stand ausführen, dann ins Feld sprinten.
- > Wettbewerb: Welche Gruppe erzielt zuerst 8 Treffer?

VARIATIONEN

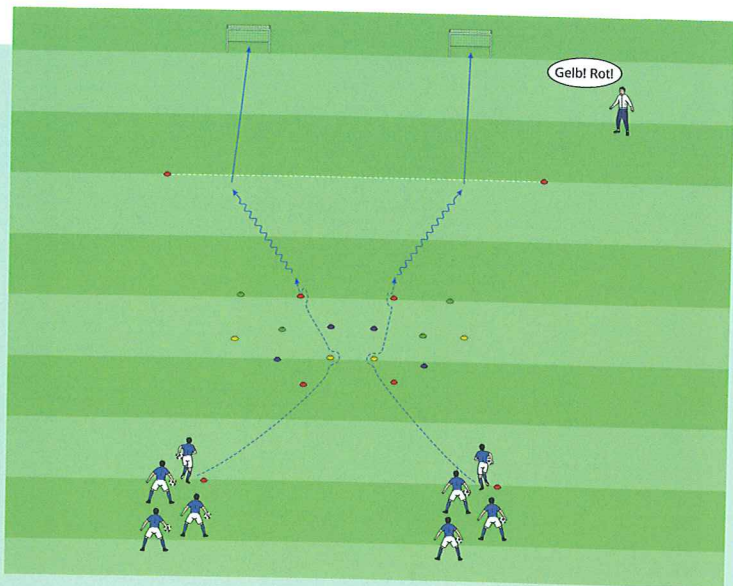
- > Die Kinder bewegen sich nacheinander mit Hampelmannbewegungen ins Feld, dribbeln einen Ball auf das Tor und schießen. Auf dem Rückweg dribbeln sie die Bälle wieder ins Feld, führen den Hampelmann 2 x im Stand aus und kehren zum Start zurück.

ABLAUF





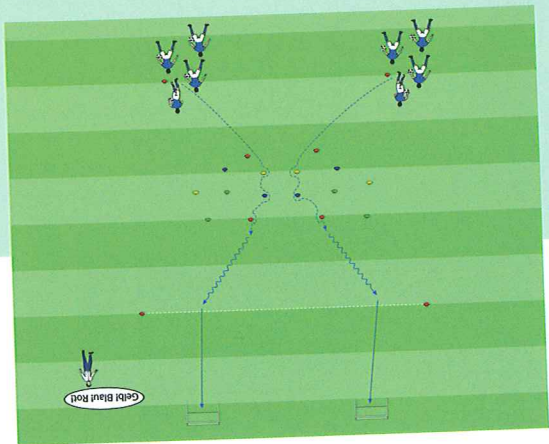
STAFFELWETTBEWERBE



FARBEN-SPRINGEN-PASSEN

ORGANISATION

- > 16 Hütchen in verschiedenen Farben auslegen.
- > 5 Meter vor den Hütchen Starthütchen aufstellen.
- > 5 Meter hinter den Hütchen eine Linie markieren.
- > Weitere 5 Meter hinter der Linie 2 Minitore aufstellen.
- > Die Kinder mit Bällen an den Starthütchen verteilen.



ABLAUF

> Der Trainer ruft zwei Farben. Die ersten Kinder springen mit Bällen in den Händen über die aufgerufenen Hütchen. Anschließend lassen sie den Ball fallen, dribbeln und passen vor der Linie auf die Tore. Auf dem Rückweg prellen sie die Bälle.

VARIATIONEN

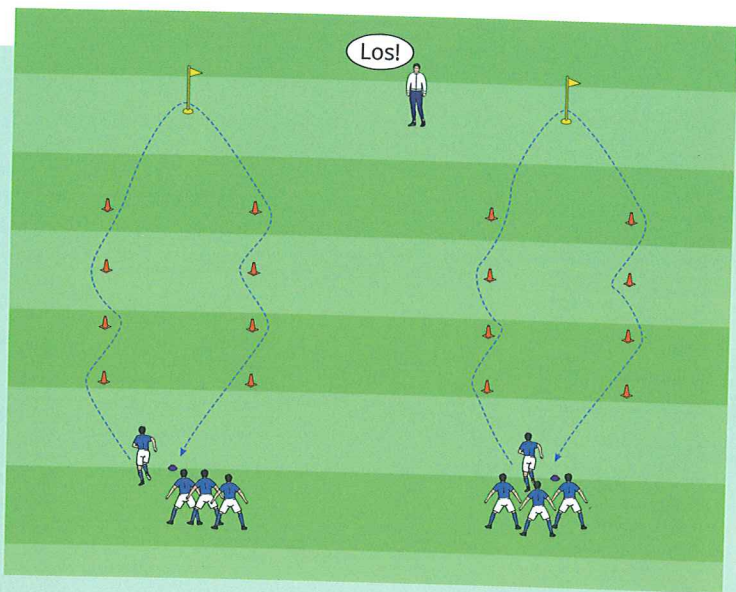
- > Wettbewerb: Welche Gruppe erzielt die meisten Treffer?
- > 3 oder 4 Farben rufen (s. Abb.).
- > Auf dem Rückweg den Ball hochwerfen und fangen.

TIPPS UND KORREKTUREN

- > Die Koordination in Wettbewerben schulen.
- > Zusätzlich das Reaktionsvermögen verbessern.
- > In kleinen Gruppen üben. Bei vielen Kindern ein drittes oder viertes Team einteilen.



STAFFELWETTBEWERBE



DOPPEL-SLALOM-STAFFEL

ORGANISATION

- > Mit je 4 Pylonen 4 Reihen aufbauen.
- > 5 Meter davor und dahinter 2 Stangen und 2 Starthütchen platzieren.
- > Die Kinder bilden Reihen an den Starthütchen.

- > Fehlende Pylonen durch Hütchen ersetzen.
- > Slalomläufe bilden fußballtypische Bewegungen ab.
- > Staffelnwettbewerb verbessern Schnelligkeit und Laufgeschicklichkeit.

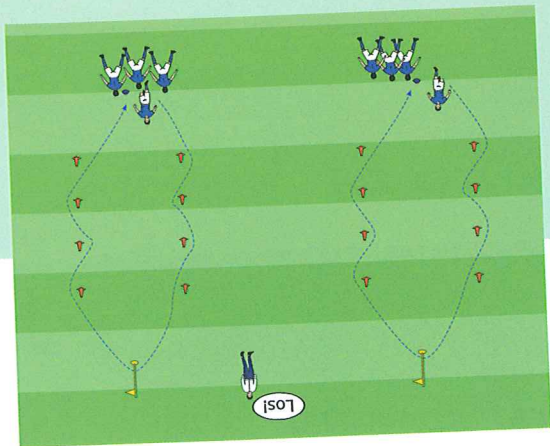
TIPPS UND KORREKTUREN

- > Die Pylonen auf die Seite legen und über die Pylonen springen.
- > Seitlich laufen.
- > Rückwärts laufen (s. Abb.).
- > Wettbewerb: Welches Team gewinnt den Staffellauf?

VARIATIONEN

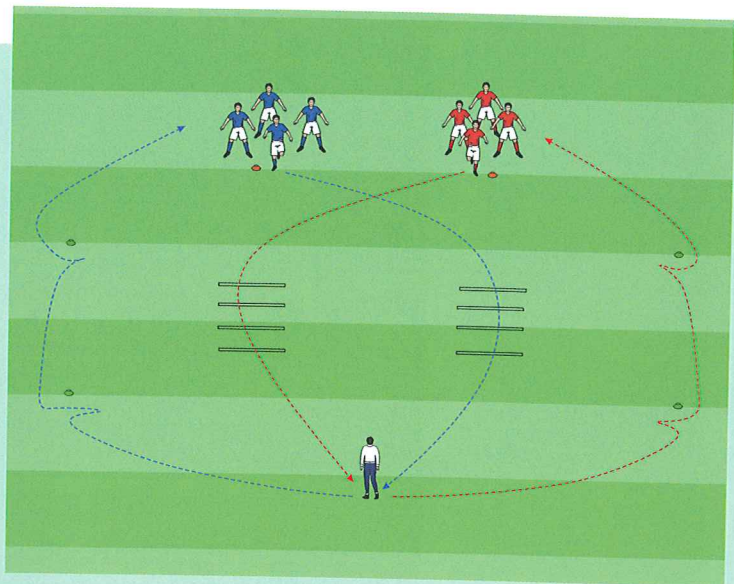
- > Auf ein Trainerkommando starten die ersten Kinder. Sie laufen im Slalom durch die ersten Pylonen, um die Stange und durch die zweiten Pylonen zurück. Dann klatschen sie das nächste Kind ab.

ABLAUF





STAFFELWETTBEWERBE



STANGEN-STAFFEL

ORGANISATION

- > Nebeneinander 2 x 4 Stangen im Abstand von etwa 0,5 Metern auf den Boden legen.
- > 5 Meter davor Starthütchen platzieren.
- > Der Trainer steht 5 Meter hinter den Stangen.
- > An den Seiten je zwei Hütchen aufstellen.
- > Reihen an den Starthütchen bilden.

TIPPS UND KORREKTUREN

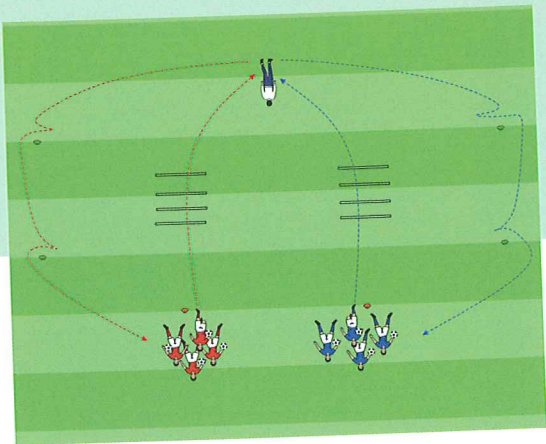
- > Die Stangen sorgen für eine kurze, schnelle Schrittfolge.
- > Der Seitenwechsel macht die Aufgabe anspruchsvoll.
- > Für den Rückweg technische oder koordinative Aufgaben stellen.

VARIATIONEN

- > Wettbewerb: 1 Punkt für den Sieger. Wer erreicht die meisten Punkte?
- > Auf geradem Weg über die Stangen laufen (s. Abb.).
- > Mit Bällen in den Händen laufen und auf dem Rückweg zwei Übersteiger ausführen oder auf Minitore schießen.
- > Rückwärts oder seitwärts über die Stangen laufen.

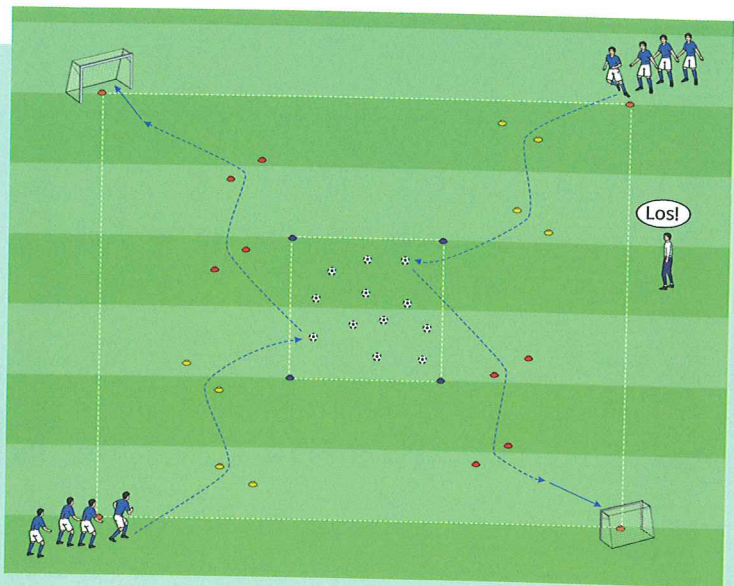
ABLAUF

- > Auf ein Trainerkommando starten die ersten Kinder, laufen diagonal über die Stangen auf der anderen Seite und klatschen beim Trainer ab.
- > Auf dem Rückweg führen sie vor den Hütchen zwei Körpertäuschungen ohne Ball aus.





STAFFELWETTBEWERBE



BALLSTAFFEL

ORGANISATION

- > Ein 15 x 15 Meter großes Feld markieren.
- > In der Mitte ein Feld mit Bällen markieren.
- > Zwischen den Ecken der Felder je 2 kleine Hütchentore aufstellen.
- > An zwei Ecken Minitore aufstellen.
- > Die Kinder bilden Reihen an zwei Eckhütchen.

- > Die Hütchentore sorgen für Richtungsänderungen.
- > Das Ballsammeln motiviert die Kinder.
- > Die Laufgeschicklichkeit mit vielen Aufgaben verbessern.

TIPPS UND KORREKTUREN

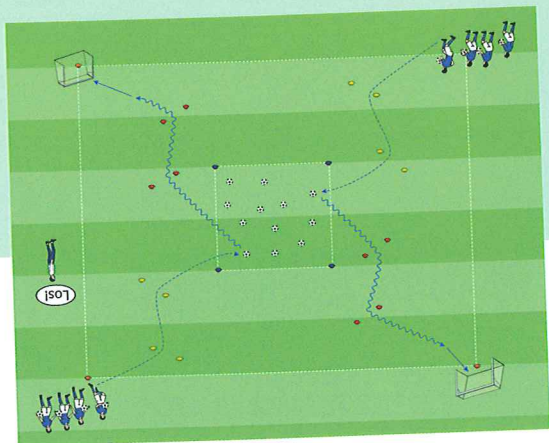
- > Statt der Bälle Hütchen oder Leibchen sammeln.
- > Den Ball dribbeln und in die Tore passen (s. Abb.).
- > Mit Ball in den Händen laufen und diesen im Feld tauschen.

VARIATIONEN

- > Wettbewerb: Welches Team sammelt die meisten Bälle im Tor?
- > Liegt der Ball im Tor, startet das nächste Kind, sie zum Start zurück.

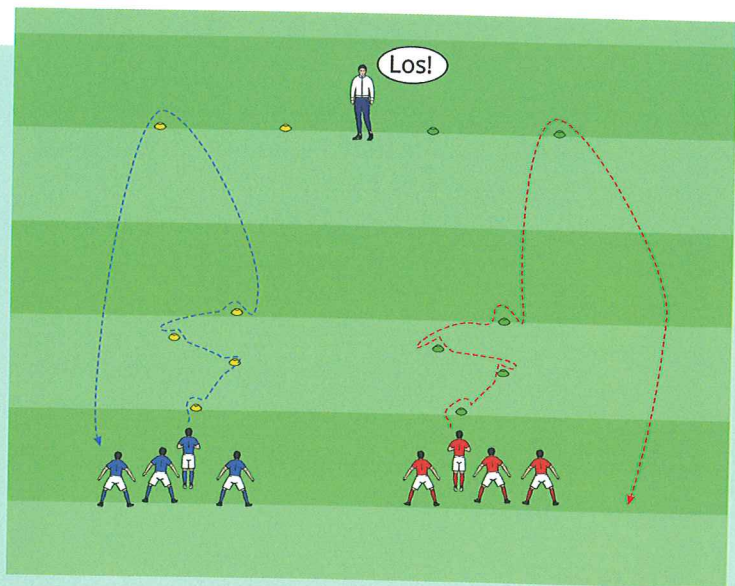
> Auf ein Trainerkommando starten die ersten Kinder durch die Hütchentore ins Feld. Sie nehmen einen Ball in die Hände, laufen durch die Hütchentore gegenüber und werfen den Ball in das Tor. Danach kehren sie zum Start zurück.

ABLAUF





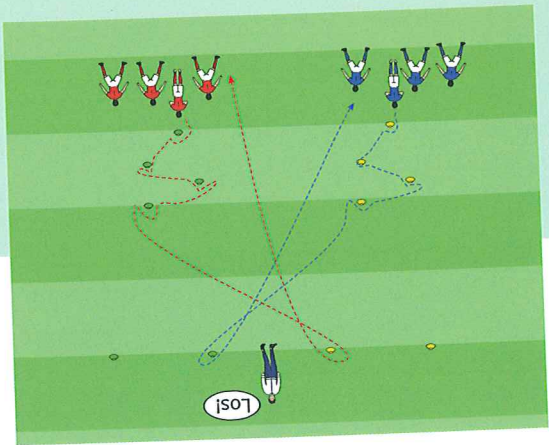
STAFFELWETTBEWERBE



ZICK-ZACK-SPRINGEN-SPRINT MIT ZIELTOR

ORGANISATION

- > 2 x 4 Hütchen im Zick-Zack platzieren.
- > 5 Meter dahinter je ein Hütchentor aufstellen.
- > Reihen an den Hütchen bilden.



ABLAUF

- > Auf ein Trainerkommando springen die Kinder mit beiden Beinen über die Hütchen und laufen durch das Hütchentor.
- > Auf dem Rückweg laufen sie rückwärts.
- > Wettbewerb: 1 Punkt für den Sieger. Welches Team erreicht die meisten Punkte?

VARIATIONEN

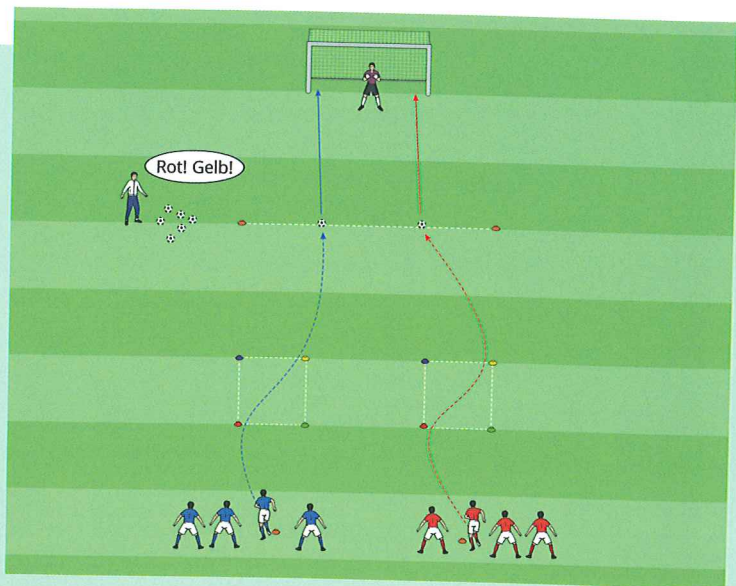
- > Nur mit links/rechts oder rückwärts springen.
- > Seitlich über die Hütchen springen.
- > Durch das diagonal versetzte Hütchentor laufen (s. Abb.).
- > Auf dem Rückweg ein kurzes Stück hüpfen oder krabbeln.

TIPPS UND KORREKTUREN

- > Die Geschicklichkeit mit kleinen Wettbewerben verbessern.
- > Einfache Bewegungsparcours aufbauen, die Kinder leicht verstehen.
- > Bei großen Gruppen zusätzliche Hütchenreihen und Tore aufbauen.



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.

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

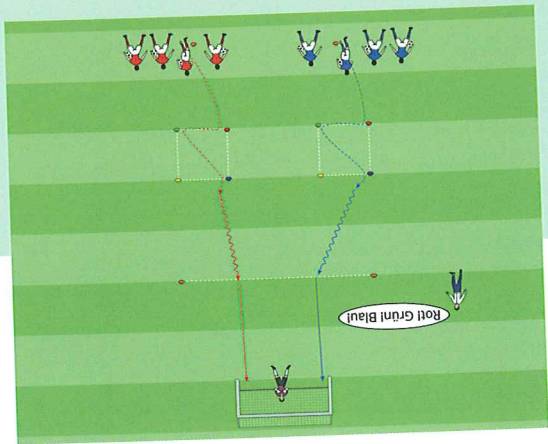
TIPPS UND KORREKTUREN

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

VARIATIONEN

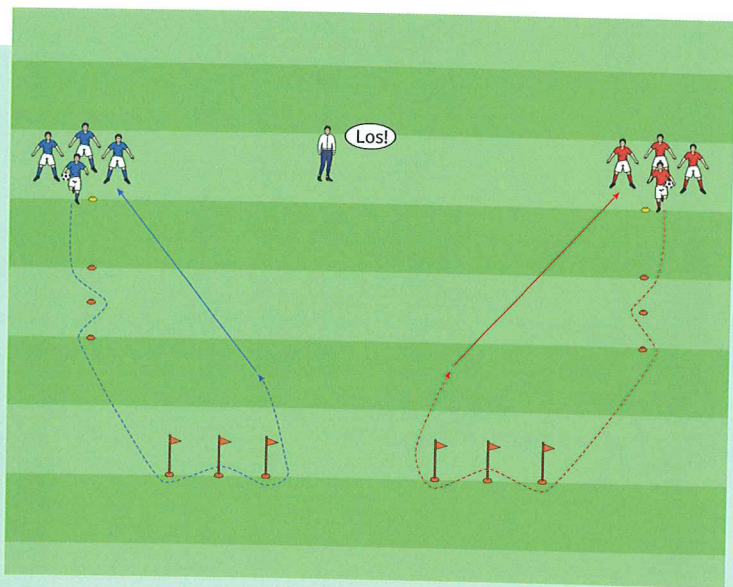
- > Der Trainer legt 2 neue Bälle auf die Linie.
- > Auf dem Rückweg dribbeln die Kinder den Ball zum Trainer.
- linie und schießen.
- > Auf ein Trainerkommando laufen die Kinder zu den farbigen Hüthen in der aufgerufenen Reihenfolge. Anschließend laufen sie zur Torschuss-

ABLAUF





STAFFELWETTBEWERBE



SLALOMLAUF-PASS-STAFFEL

ORGANISATION

- > 2 Hütchenreihen nebeneinander aufbauen.
- > 3 Meter davor jeweils 1 Starthütchen platzieren.
- > 5 Meter hinter den Hütchen im rechten Winkel 2 x 3 Stangen im Abstand von 1 Meter aufstellen.
- > 2 Gruppen bilden und mit je 1 Ball Reihen an den Starthütchen aufstellen.

- > Fehlende Stangen durch Hütchen ersetzen.
- > Auf kurze Laufwege achten.
- > Die Kinder verbessern ihre Laufgeschicklichkeit.

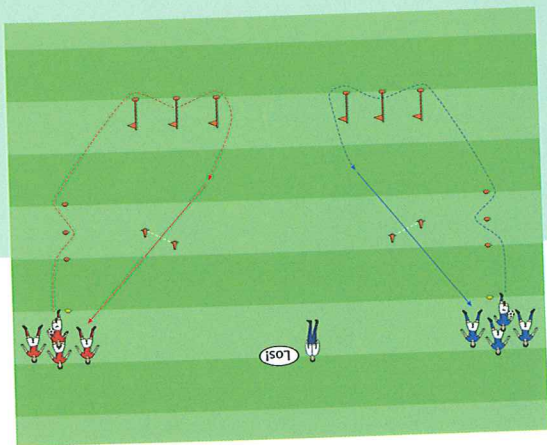
TIPPS UND KORREKTUREN

- > Den Ball nur mit der linken/rechten Hand tragen.
- > Rückwärts oder seitwärts durch Hütchen und Stangen laufen.
- > Hütchentore aufbauen, durch die gepasst wird (s. Abb.).
- > Hütchen zuerst vollständig am Start?
- > Wettbewerb: Welche Gruppe steht nach einem/mehreren Durchgängen

VARIATIONEN

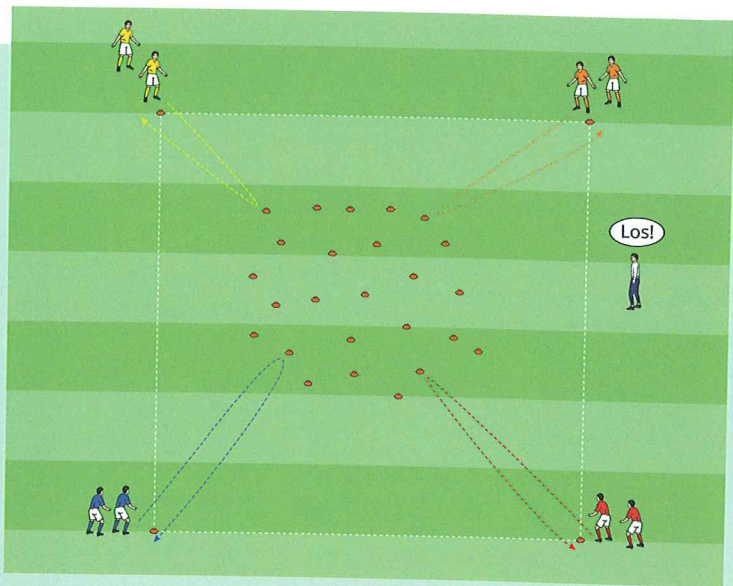
- > Auf ein Trainerkommando laufen die Kinder mit Ball in der Hand im Slalom durch Hütchen und Stangen. Anschließend lassen sie den Ball fallen und passen zum nächsten Spieler in der Reihe. Der nächste Spieler nimmt den Ball mit den Händen auf und startet.

ABLAUF





STAFFELWETTBEWERBE



VIERFÜSSLER-TRANSPORT-STAFFEL

ORGANISATION

- > Ein 10 x 10 Meter großes Feld markieren.
- > 25 Hütchen im Feld verteilen.
- > 4 Teams einteilen und auf die Ecken des Feldes verteilen.

- > Das Laufen auf allen vieren verbessert die Körperbeherrschung.
- > Zugleich findet eine leichte Kräftigung statt.
- > Der Hüchentransport mit Kopf oder Rücken erschwert die Bewegung und motiviert die Kinder.

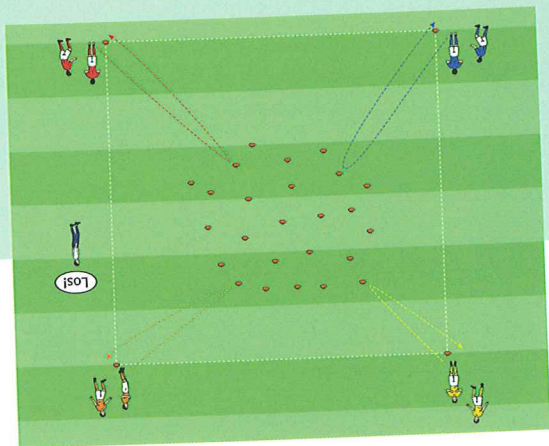
TIPPS UND KORREKTUREN

- > Zu den Hütchen und zurück springen (s. Abb.).
- > Seitwärts auf allen vieren laufen.
- > Wettbewerb: Welches Team sammelt die meisten Hütchen?

VARIATIONEN

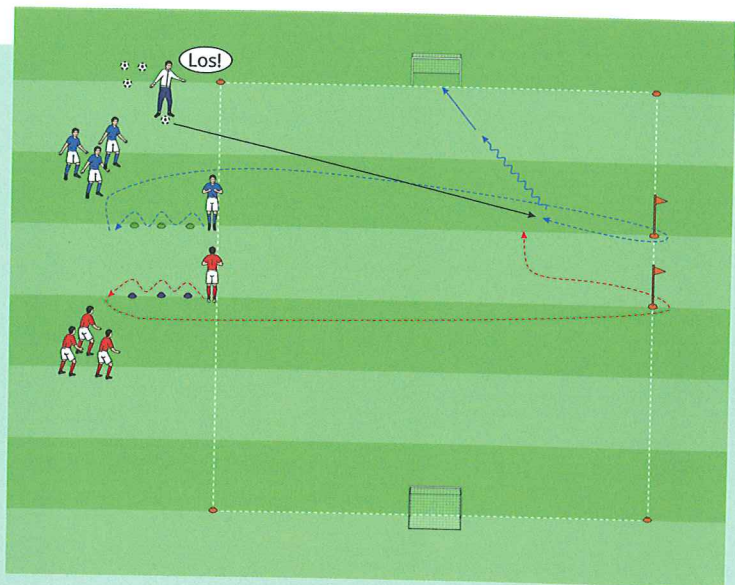
- > Auf ein Trainerkommando bewegen sich die Kinder auf allen vieren ins Feld. Sie transportieren die Hütchen zu ihrer Ecke, ohne die Hände zu benutzen.
- > Bei Ablage des Hütchens startet das nächste Kind.

ABLAUF





WETTKÄMPFE



GESCHICKLICHKEITSDUELL

ORGANISATION

- > Ein 10 x 10 Meter großes Feld mit 2 Miniretoren markieren.
- > An einer Seite 2 x 3 Hütchen platzieren und auf der anderen Seite 2 Stangen aufstellen.
- > Zwei Kinder stehen innen an den Hütchenreihen, der Trainer mit Bällen an der Seite.

1 gegen 1.

- > Die schnelle Bewältigung der Bewegungsaufgaben schafft Vorteile im
- > Laufwettkampfe sind sehr motivierend.
- > Koordinationaufgaben mit Technik und Taktik verbinden.

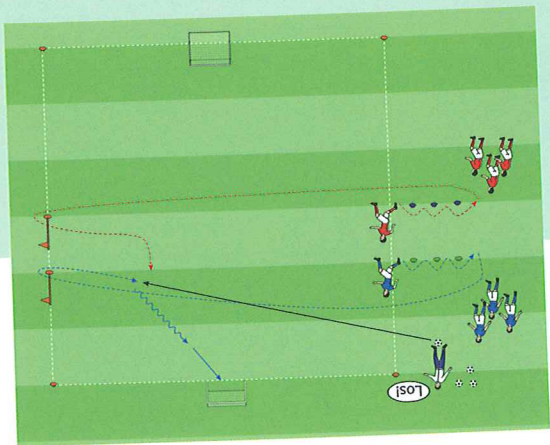
TIPPS UND KORREKTUREN

- > 4 Kinder starten kurz hintereinander, dann Spiel 2 gegen 2, zweimal umrunden.
- > Seitwärts auf allen vieren über die Hütchen bewegen und die Stange
- > Rückwärts um die Hütchen und die Stange laufen (s. Abb.).

VARIATIONEN

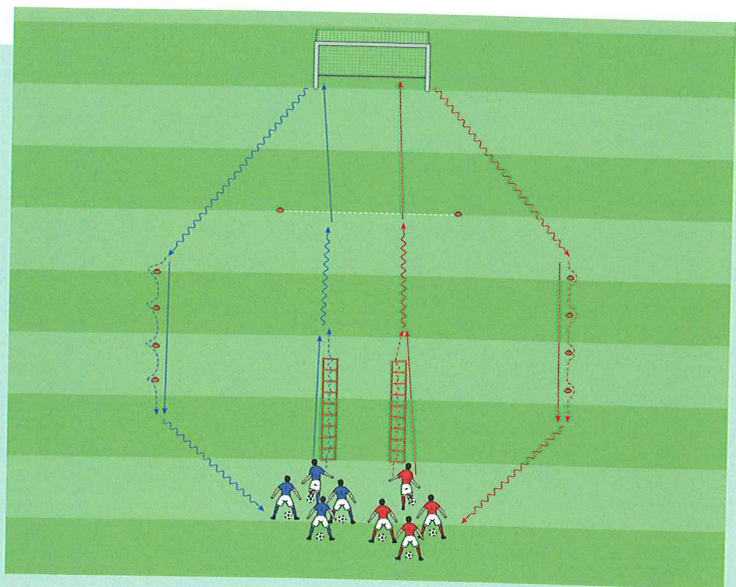
- > Auf ein Trainerkommando springen die Kinder seitlich über die Hütchen und laufen gegenüber um die Stange. Der Trainer passt ins Feld. Im Anschluss spielen die Kinder 1 gegen 1 auf die Minitore.

ABLAUF





WETTKÄMPFE



KOORDINATIONSLEITER-TORSCHUSS

ORGANISATION

- > Ein Jugendtor aufstellen.
- > 7 Meter davor eine Torschusslinie markieren.
- > 7 Meter vor der Linie zwei Koordinationsleitern auslegen.
- > An den Seiten mit je 4 Hütchen Reihen aufbauen.
- > Die Kinder bilden mit Bällen Reihen vor den Leitern.

- > Fehlende Leitern durch Stangen oder Hütchen ersetzen.
- > Die Koordinationsaufgabe wird mit dem Torabschluss verbunden.
- > Koordinationsleitern verbessern die Laufgeschicklichkeit.

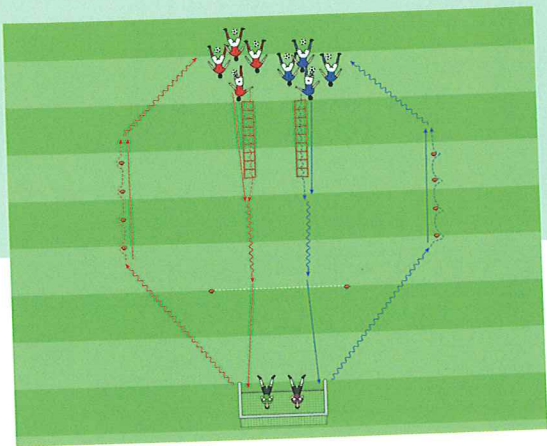
TIPPS UND KORREKTUREN

- > Mit 2 Torhütern spielen (s. Abb.).
- > Mit Ball in der Hand über Leitern und Hütchen laufen.
- > Nur mit links/rechts/beidbeinig springen.
- > Seitlich über Leitern und Hütchen laufen.
- > Wettbewerb: Welches Team erzielt zuerst 8 Treffer?

VARIATIONEN

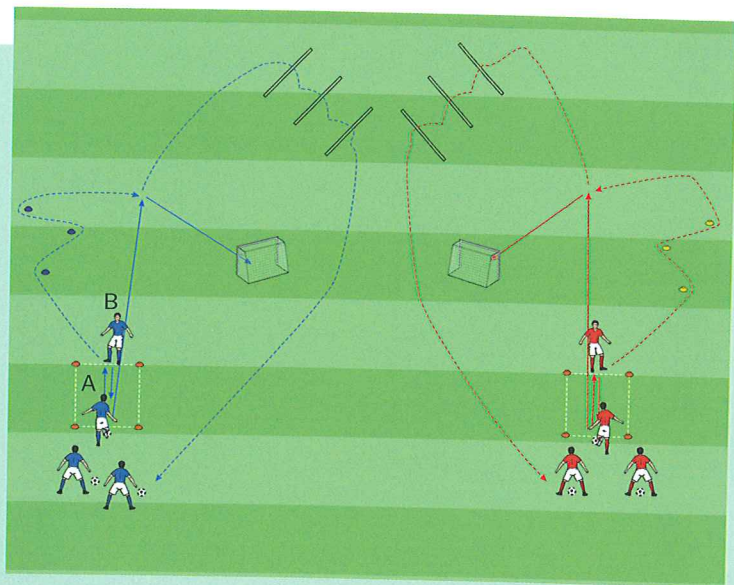
- > Die Kinder passen entlang der Leitern und laufen darüber. Sie nehmen mit, dribbeln und schießen vor der Torschusslinie.
- > Auf dem Rückweg passen sie entlang der Hütchen und springen darüber.

ABLAUF





WETTKÄMPFE



PASS-GESCHICKLICHKEITS-RUNDLAUF

ORGANISATION

- > Nebeneinander zwei 4 x 4 Meter große Felder markieren.
- > Zwischen den Feldern schräg 2 Minire aufstellen.
- > Daneben 2 x 3 Stangen im Abstand von 1 Meter auslegen.
- > An den Seiten versetzt je 3 Hütchen platzieren.
- > Je ein Kind steht oberhalb der Felder (B), die übrigen mit Bällen unterhalb (A).

- > Auf Beidfüßigkeit achten.
- > Zusätzlich werden direkte Pässe geübt.
- > Die Kinder verbessern Lauf- und Sprunggeschicklichkeit.

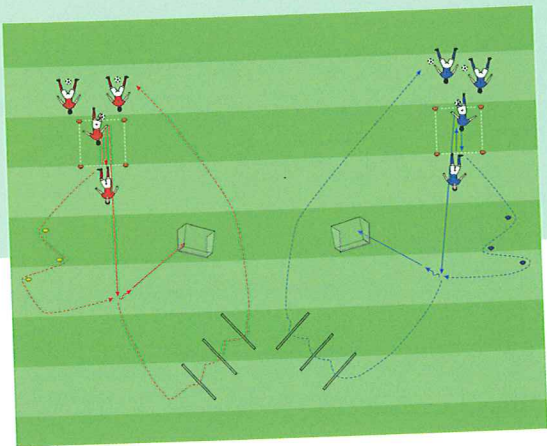
TIPPS UND KORREKTUREN

- > Die Pässe an- und mitnehmen (s. Abb.).
- > Rückwärts durch die Hütchen laufen und über die Stangen springen.
- > Nach 5 Minuten wechseln die Gruppen die Seiten.
- > Wettbewerb: Wer erzielt die meisten Treffer?

VARIATIONEN

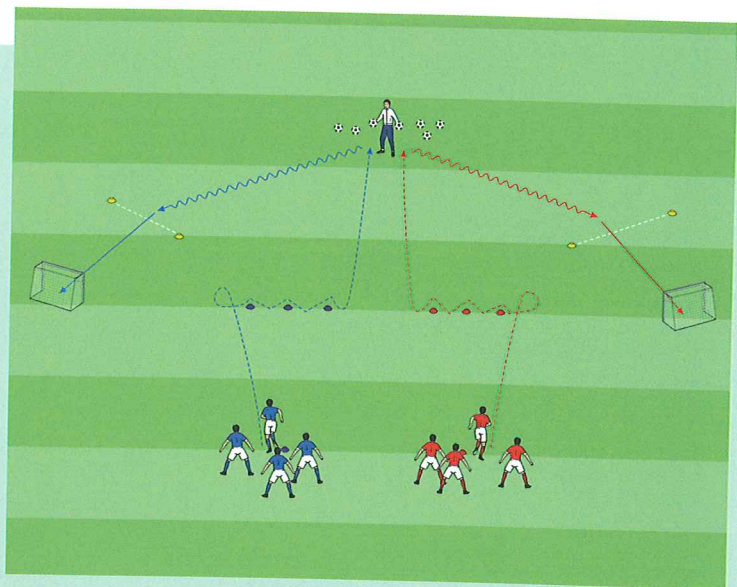
- > an. A stellt sich auf Position B.
- > Anschließend springt B über die Stangen und stellt sich mit Ball bei A in Richtung Tor, erhält einen zweiten Pass von A und schließt direkt ab.
- > A passt zu B und B direkt zurück zu A. B startet durch die Hütchen und

ABLAUF





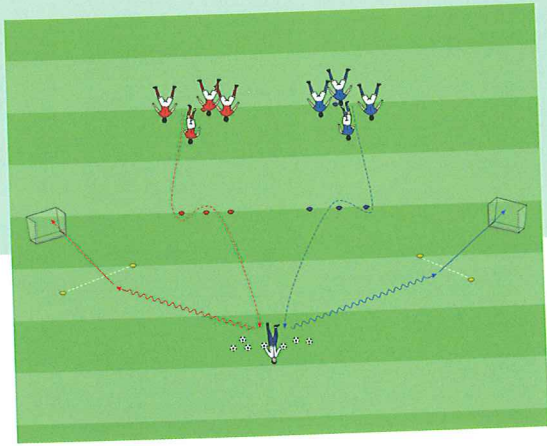
WETTKÄMPFE



KOORDINATIONS-BALL-DUELL

ORGANISATION

- > Nebeneinander zwei Starthütchen platzieren und 5 Meter davor jeweils mit 3 Hütchen eine Reihe aufbauen.
- > An den Seiten Minitore aufstellen und 5 Meter davor Torschusslinien markieren.
- > Der Trainer steht mit Bällen 5 Meter vor den Hütchenreihen.
- > Die Kinder bilden Reihen an den Starthütchen.



ABLAUF

- > Auf ein Trainerkommando starten die Kinder zur Hütchenreihe. Sie drehen sich mit dem Rücken zum Trainer und laufen seitlich über die Hütchen. Anschließend drehen sie sich erneut um und nehmen sich im Sprung einen Ball aus den ausgestreckten Händen des Trainers. Dann schießen sie vor den Torhusslinien auf die Minitore und legen den Ball beim Trainer ab.

VARIATIONEN

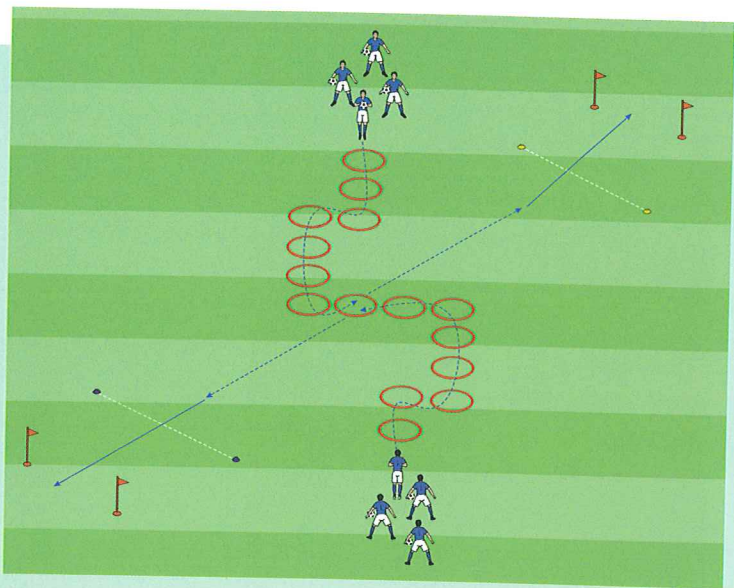
- > Wettbewerb: Welches Team erzielt die meisten Treffer?
- > Rückwärts über die Hütchen springen.
- > Im Slalom vorwärts und rückwärts durch die Hütchen laufen (s. Abb.).
- > Mit zwei Bällen unter den Armen laufen.

TIPPS UND KORREKTUREN

- > Vielseitige Laufspiele anbieten.
- > Kleine Wettbewerbe erhöhen das Tempo.



WETTKÄMPFE



REIFEN-SPRUNG-DUELL

ORGANISATION

- > Mit etwa 15 Reifen eine kurvige Bahn legen.
- > An den Seiten Stangentore aufstellen und 5 Meter davor Linien markieren.
- > Die Kinder bilden mit Bällen Reihen an den Enden der Reifen.

- > Die Sprungkraft wird verbessert.
- > Spannende Bewegungsaufgaben stellen.
- > Der Ball in der Hand erschwert das Springen.

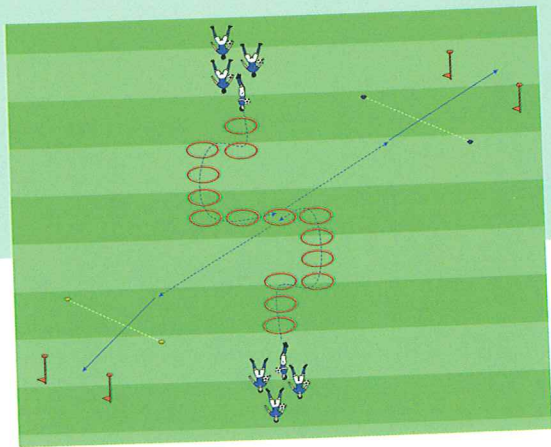
TIPPS UND KORREKTUREN

- > Den Ball über dem Kopf halten.
- > Seitlich oder nur mit links/rechts springen (s. Abb.).
- > Wettbewerb: Wer erzielt zuerst 6 Treffer?

VARIATIONEN

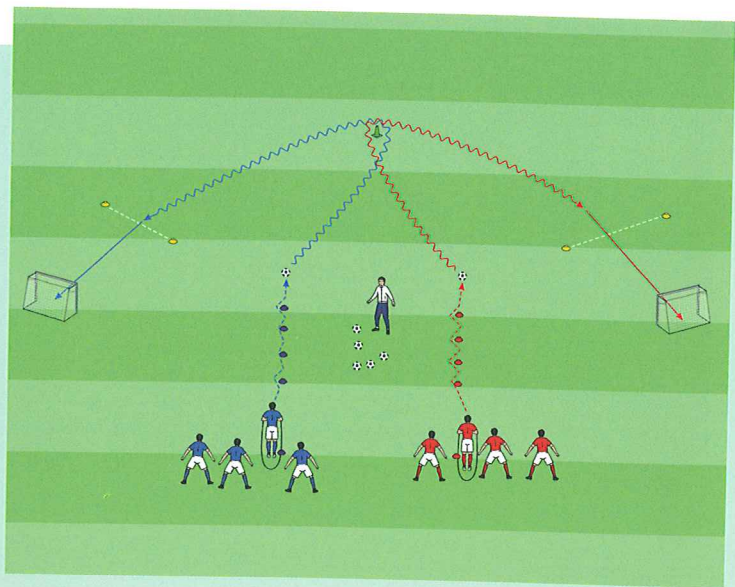
- > Auf ein Trainerkommando springen die Kinder mit Bällen in den Händen durch die Reifenbahn. Wenn sie sich treffen, drücken sie ihre Bälle gegeneinander. Anschließend springen sie aus den Reifen und passen vor der Linie in die Stangentore.

ABLAUF





WETTKÄMPFE



SPRINGSEIL-PASS-DUELL

ORGANISATION

- > 2 Hütchenbahnen nebeneinander errichten.
- > 5 Meter dahinter eine Pylone und an den Seiten Hütchentore aufstellen.
- > Mit zwei Springseilen bilden die Kinder Reihen an den Hütchenbahnen.
- > An das Ende der Bahnen Bälle legen.
- > Der Trainer steht mit weiteren Bällen zwischen den Hütchen.

- > Nebenbei üben die Kinder Dribbeln und Passen.
- > Kleine Wettbewerbe motivieren die Kinder.
- > Seilspringen ist eine anspruchsvolle Koordinationsaufgabe.

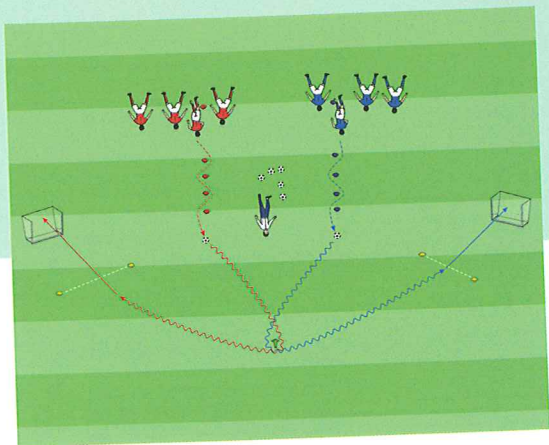
TIPPS UND KORREKTUREN

- > Im Slalom durch die Hütchen laufen (s. Abb.).
- > Nur mit links/rechts springen oder rückwärts springen.
- > Wettbewerb: Welches Team erzielt zuerst 8 Treffer?

VARIATIONEN

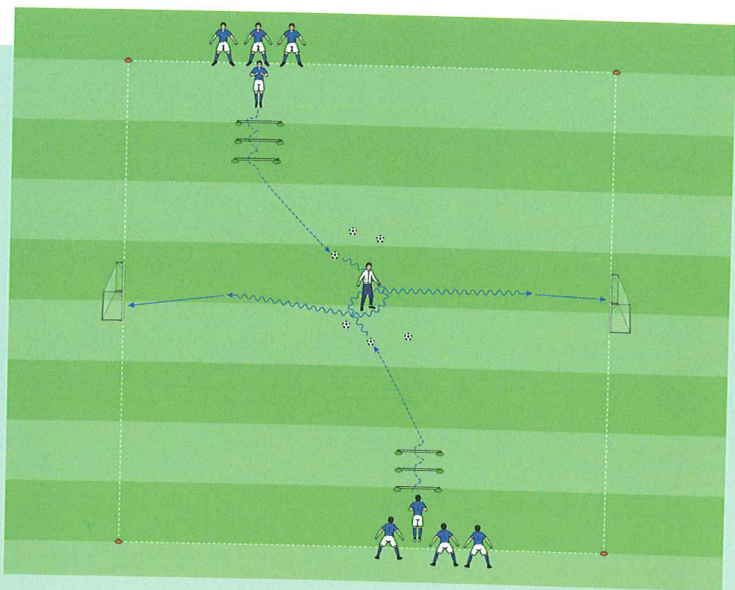
- > Die ersten beiden Kinder springen mit den Springseilen. Auf ein Trainernormando lassen sie das Springseil fallen und springen mit beiden Beinen über die Hütchen. Dann dribbeln sie um die Pylone und passen in die Hütchentore.

ABLAUF





WETTKÄMPFE



HÜRDENSPRUNG-WENDE-RUNDLAUF

ORGANISATION

- > Ein 15 x 15 Meter großes Feld mit 2 Miniretoren markieren.
- > Versetzt gegenüber je 3 Hürden aufstellen.
- > Der Trainer steht mit Bällen in der Feldmitte.
- > Die Kinder bilden Reihen an den Hürden.

- > Den Ball möglichst oft in Koordinationsspiele einbeziehen.
- > Für jüngere Altersklassen Stangen oder Hütchen verwenden. Die Kinder können mangels Muskulatur noch nicht hoch springen.

TIPPS UND KORREKTUREN

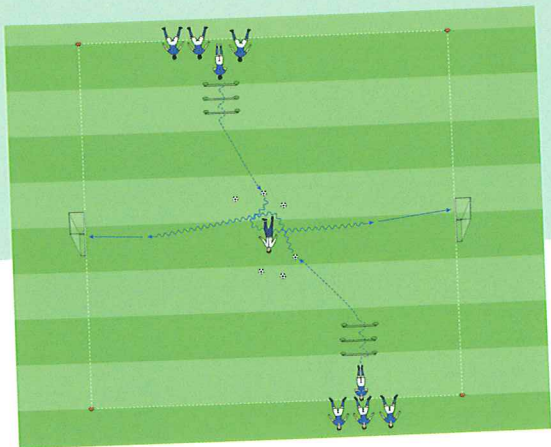
- > Einen Doppelpass mit dem Trainer spielen.
- > Die Hürden durch Stangen oder Hütchen ersetzen.
- > Die Anzahl der Hürden erhöhen.
- > Seitlich über die Hürden springen.
- > Rechts um den Trainer dribbeln (s. Abb.).
- > Wettbewerb: Welches Team erzielt zuerst 8 Treffer?

VARIATIONEN

Die Kinder springen mit beiden Beinen über die Hürden. Anschließend dribbeln sie einen Ball rechts um den Trainer und schießen auf das Minitor. Danach passen sie zum Trainer und laufen zurück.

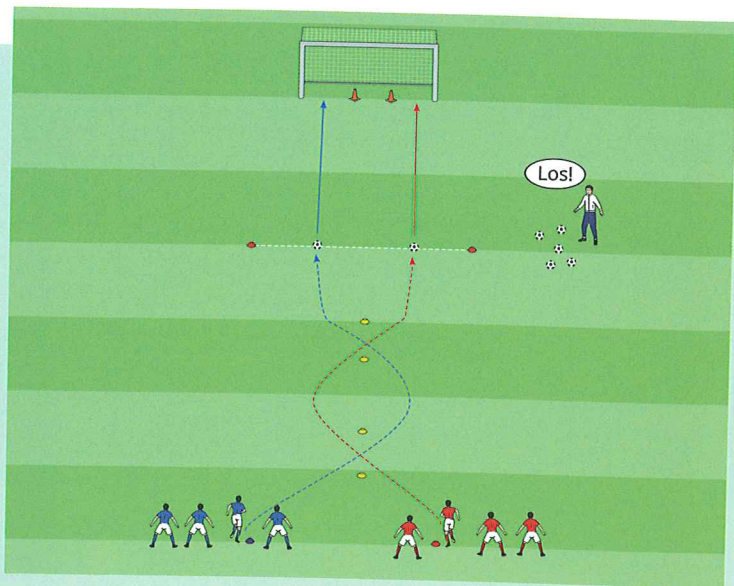
- > Die Kinder springen mit beiden Beinen über die Hürden. Anschließend

ABLAUF





WETTKÄMPFE



SEITENWECHSEL-SPRINT-DUELL

ORGANISATION

- > Ein Jugendtor in drei Zonen einteilen und 7 Meter davor eine Linie mit zwei Bällen markieren.
- > In 7 und 5 Meter Entfernung zur Linie zwei Hütchentore aufstellen.
- > 5 Meter davor Starthütchen platzieren.
- > Reihen an den Starthütchen bilden.
- > Der Trainer steht mit Bällen an der Linie.

rung.

- > Die Seitenwechsel stellen hohe Ansprüche an die räumliche Orientierung.
- > Die Schnelligkeit wird verbessert.

TIPPS UND KORREKTUREN

- > Nur einmal die Seite wechseln (s. Abb.).
- > Nur mit links/rechts schießen.

Treffer in der Mitte. Wer erreicht die meisten Punkte?

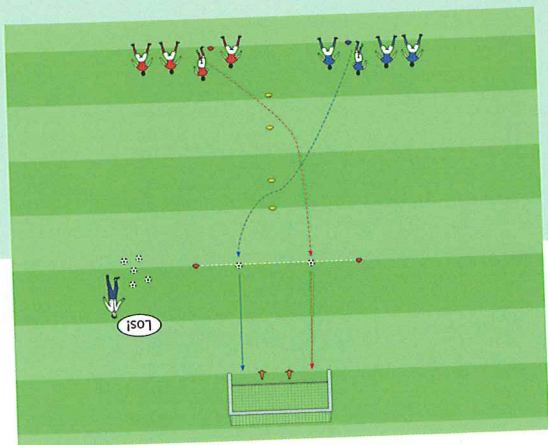
- > Wettbewerb: 2 Punkte für Treffer in den äußeren Zonen, 1 Punkt für

VARIATIONEN

schen dabei in die Hände.

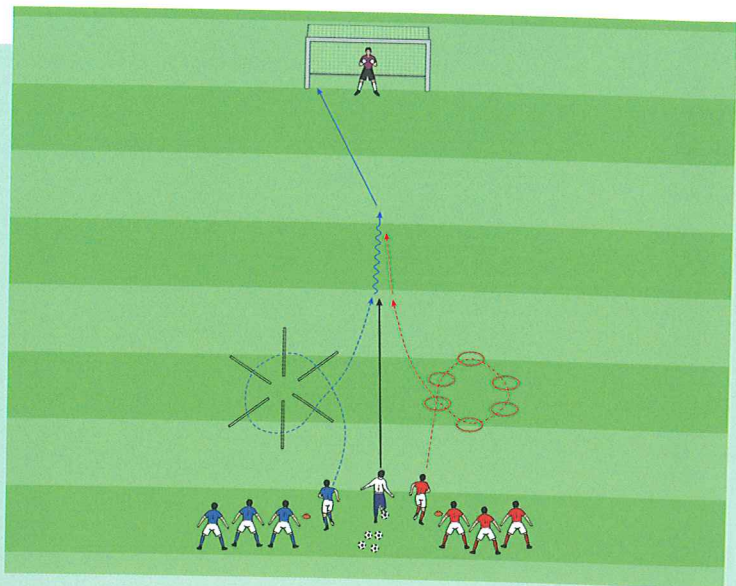
- > Auf dem Rückweg bewegen sich die Kinder im Hopselauf und klatschen und schießen. Danach bringen sie den Ball zum Trainer zurück.
- > Auf ein Trainerkommando starten die ersten Kinder. Sie laufen zur Tor-schusslinie, wechseln unterwegs 2 x die Seite durch die Hütchentore

ABLAUF





WETTKÄMPFE



KREIS-DUELL

ORGANISATION

- > Ein Jugendtor mit Torwart aufstellen.
- > 10 Meter davor nebeneinander mit etwa 6 Reifen und 6 Stangen zwei Kreise aufbauen.
- > 2 Meter davor Starthütchen platzieren.
- > Die Kinder bilden Reihen an den Starthütchen, der Trainer steht mit Bällen zwischen den Reihen.

- > Für den Rückweg eine Koordinationsaufgabe stellen.
- > Verschiedene Hindernisse für das Koordinationstraining verwenden.
- > Das 1 gegen 1 fördert Ausweichbewegungen.
- > Ein Koordinationskreis sorgt für eine intensive Laufschiule.

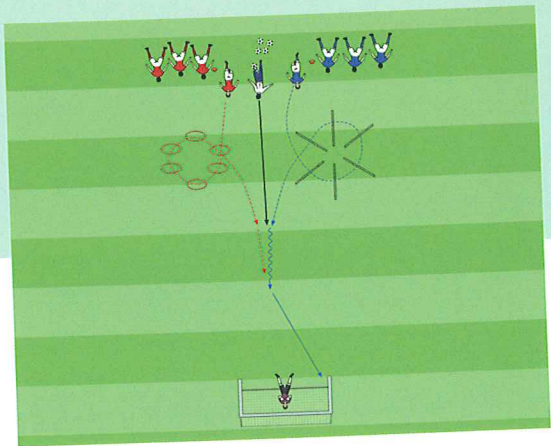
TIPPS UND KORREKTUREN

- > Wettbewerb: Wer erzielt die meisten Treffer?
- > Seitlich oder rückwärts durch die Kreise laufen (s. Abb.).
- > Ein Kind hat einen Ball in der Hand. Damit wird 1 gegen 1 gespielt.

VARIATIONEN

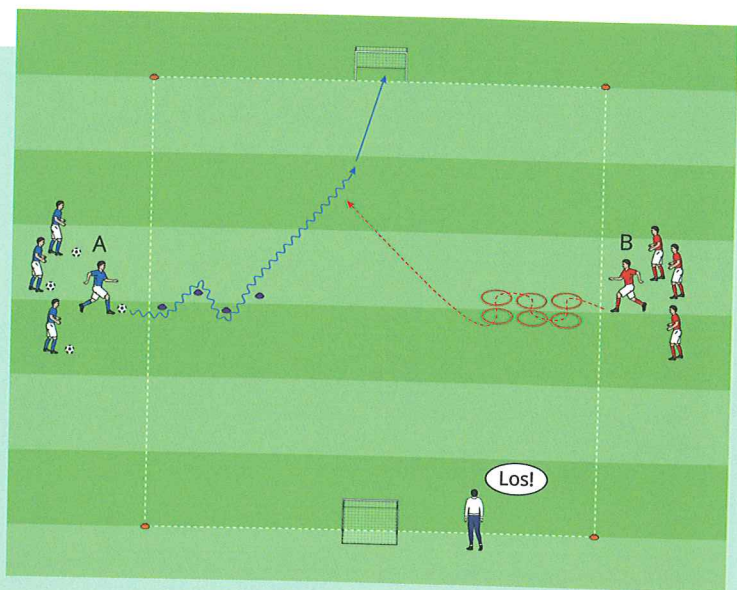
- > Auf dem Rückweg führen die Kinder eine Rolle vorwärts aus.
- > Anschließend spielen sie im 1 gegen 1 auf das Jugendtor.
- > Kinder: Sie laufen eine Runde durch den Reifenkreis bzw. Stangenkreis.
- > Spielt der Trainer einen Ball in Richtung Tor, starten die ersten beiden

ABLAUF





WETTKÄMPFE



DRIBBLER-GEGEN-LÄUFER

ORGANISATION

- > Ein 10 x 10 Meter großes Feld mit 2 Miniretoren 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).

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

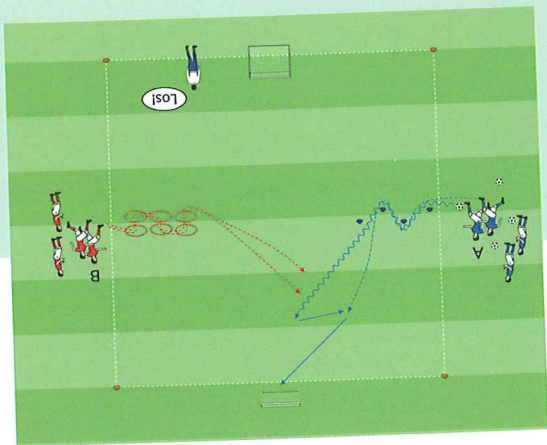
TIPPS UND KORREKTUREN

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

VARIATIONEN

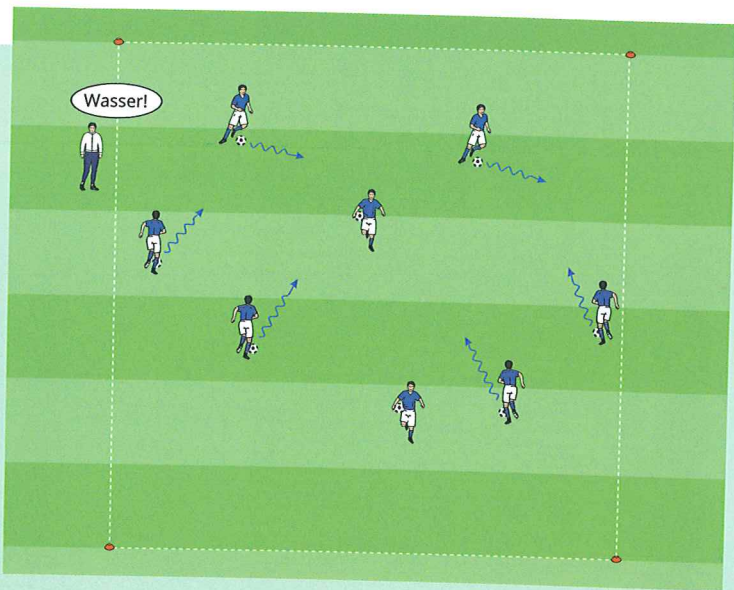
- > Anschließend Aufgabenwechsel.
- 1 gegen 1 auf beide Minitore.
- > Auf ein Trainerkommando starten A und B: A dribbelt durch den Slalom, B läuft durch alle Reifen. Anschließend spielen A und B im Slalom, B läuft durch alle Reifen. Anschließend spielen A und B im

ABLAUF





AUFGABEN MIT UND OHNE BALL



FEUER, WASSER, EIS

ORGANISATION

- > Ein 15 x 15 Meter großes Feld markieren.
- > Jedes Kind hat 1 Ball.

- > Kommandospiele motivieren die Kinder.
- > Koordinationssaufgaben häufig auf Kommando ausführen lassen.

TIPPS UND KORREKTUREN

- geben (s. Abb.).
- > Kommandos per Handzeichen oder Hochhalten eines Gegenstandes werfen und fangen.
- > Andere Bewegungen ausführen, z. B. volle Drehung, 3 Sprünge im Stand, Rolle vorwärts oder rückwärts, 3-mal Ballrollen, den Ball hoch-

VARIATIONEN

Eis: Auf einem Bein stehen und den Ball in einer Hand halten.

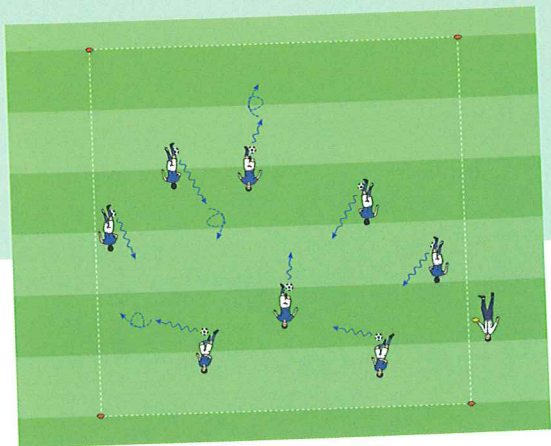
Wasser: Im Stand den Ball über den Kopf halten.

Feuer: Den Ball unter dem Körper begraben.

bestimmte Bewegungen aus:

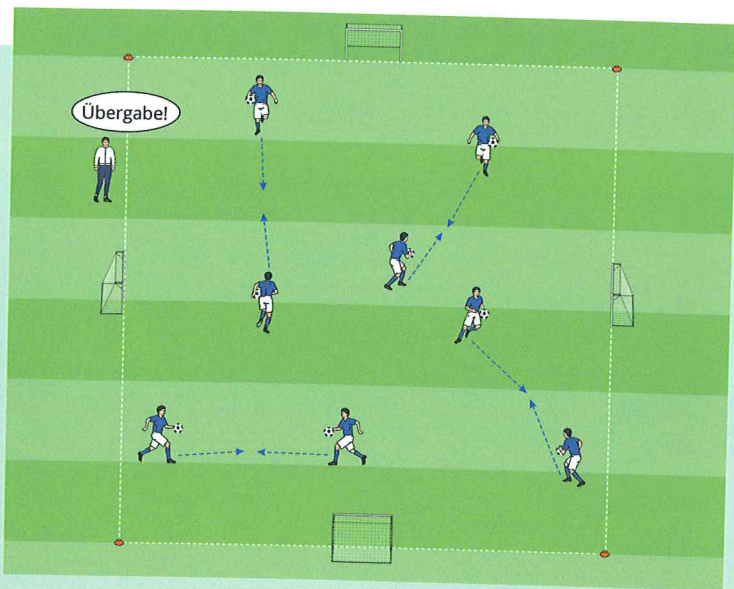
- > Die Kinder dribbeln durch das Feld und führen auf Trainerkommando

ABLAUF





AUFGABEN MIT UND OHNE BALL



PRELLEN MIT ÜBERGABE

ORGANISATION

- > Ein 15 x 15 Meter großes Feld mit 4 Minitoren markieren.
- > Jedes Kind hat 1 Ball.

- > Fehlende Minitore durch Hütchen- oder Stangenfore ersetzen.
- > Der Torabschluss ist eine motivierende Zusatzaufgabe.
- > Beide Hände einsetzen.
- > Das Pellen schult Körperbeherrschung und Geschicklichkeit.

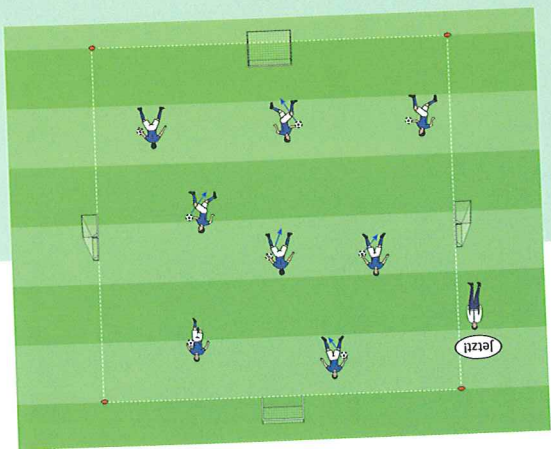
TIPPS UND KORREKTUREN

- (s. Abb.).
- > Auf Trainerkommando den Ball durch die eigenen Beine pellen.
- > Abwechselnd mit links/rechts pellen.
- > Wettbewerb: Wer erzielt zuerst ein Tor? Mehrere Durchgänge spielen.

VARIATIONEN

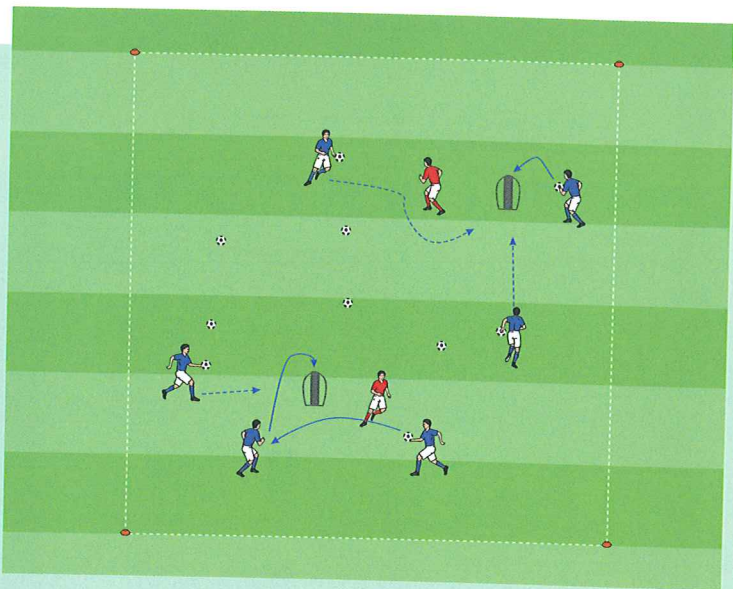
- > Die Kinder pellen durch das Feld.
- > Auf Trainerkommando tauschen sie die Bälle.
- > Auf ein zweites Trainerkommando werfen sie die Bälle in ein Tor.

ABLAUF





AUFGABEN MIT UND OHNE BALL



BALL IN DEN SACK

ORGANISATION

- > Ein etwa 15 x 15 Meter großes Feld markieren.
- > Im Feld zwei Ballsäcke und etwa 10 Bälle platzieren.
- > 2 Fänger mit Leibchen.

- > Das Spiel fördert Schnelligkeit und Laufgeschicklichkeit.
- > Viele Koordinationsspiele mit Ball durchführen.
- > Die Ballsäcke ggf. von Erwachsenen offenhalten lassen.
- > Statt der Ballsäcke Minitore oder markierte Felder nutzen.

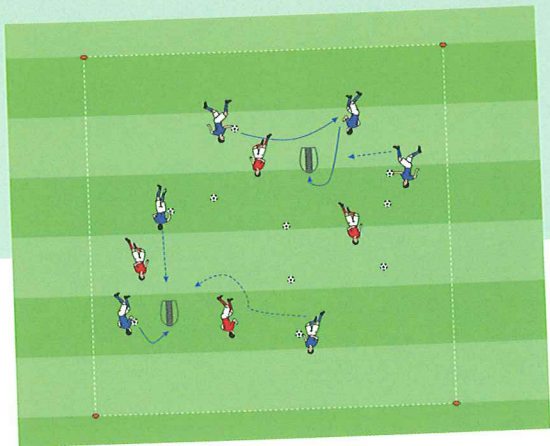
TIPPS UND KORREKTUREN

- > Nur mit einem Fänger spielen, der die Bälle wieder aus dem Sack werfen darf.
- > Die Anzahl der Fänger erhöhen (s. Abb.).
- > Säcken unter? Anderenfalls gewinnen die Fänger.
- > Wettbewerb: 2 Minuten Spielzeit. Bringen die Kinder alle Bälle in den

VARIATIONEN

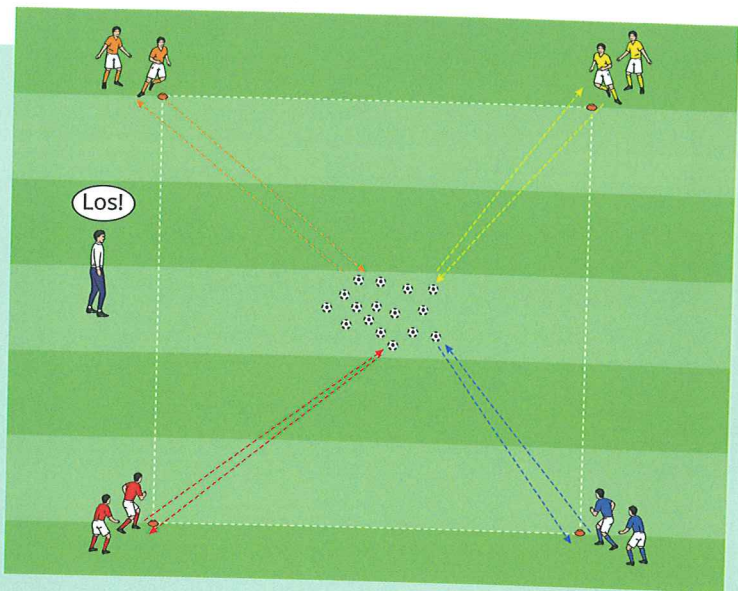
- > Die Kinder werfen die Bälle in die Säcke. Sie dürfen sich die Bälle zuwerfen. Die Fänger versuchen, die Kinder mit Ball zu berühren, die dann ihren Ball sofort fallenlassen müssen.

ABLAUF





AUFGABEN MIT UND OHNE BALL



BALLKLAU

ORGANISATION

- > Ein 10 x 10 Meter großes Feld markieren.
- > In der Mitte etwa 16 Bälle bereitlegen.
- > Die Kinder auf die Hütchen verteilen.

- > Kleine Wettbewerbe erhöhen das Tempo.
- > Das Laufen mit Ball in den Händen ist für Kinder anspruchsvoll.
- > Das Spiel schult Schnelligkeit und Laufgeschicklichkeit.

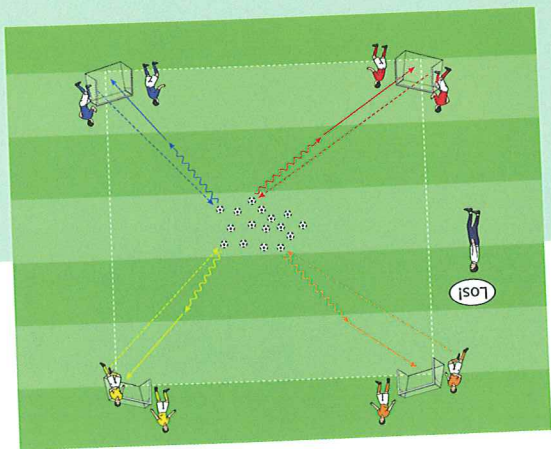
TIPPS UND KORREKTUREN

- > An den Ecken Minitore aufstellen, in die gepasst werden soll (s. Abb.).
- > Den Ball nur in einer Hand tragen.
- > Die Anzahl der Bälle erhöhen.

VARIATIONEN

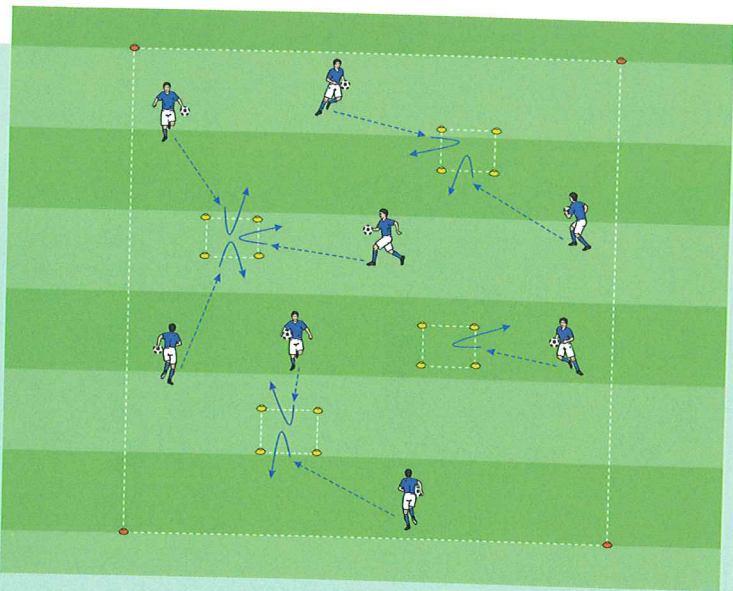
- > Wettbewerb: Welches Team erobert in 2 Minuten die meisten Bälle?
- Teams 'klauen':
 - > Sind keine Bälle mehr in der Mitte, können die Kinder Bälle bei anderen die nächsten Kinder.
 - te, holen einen Ball und legen ihn an ihrer Ecke ab. Bei Ablage starten
- > Auf Trainerkommando starten die jeweils ersten Kinder in die Feldmit-

ABLAUF





AUFGABEN MIT UND OHNE BALL



FELDERPRELLEN

ORGANISATION

- > Ein 15 x 15 Meter großes Feld und im Feld vier 1 x 1 Meter große Felder markieren.
- > Jedes Kind hat 1 Ball.

- > Das Pellen des Balls verbessert die Körperbeherrschung.
- > Koordinationsaufgaben auch mit Ball stellen.
- > Der Ball in der Hand verbessert die Laufgeschicklichkeit.
- > Kleine Wettbewerbe erhöhen das Tempo.
- > Die Kinder zum Einsatz beider Hände motivieren.

TIPPS UND KORREKTUREN

- > Abwechselnd mit der linken/rechten Hand pellen.
- > Auch unterwegs pellen oder rollen.

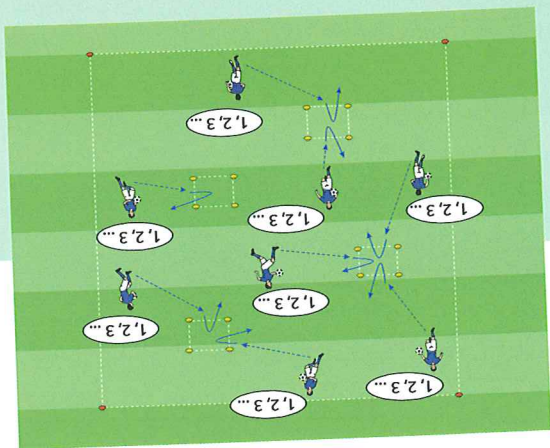
Punkte (s. Abb.)?

- > Wettbewerb: 1 Punkt pro Pellen in ein Feld. Wer erreicht die meisten

VARIATIONEN

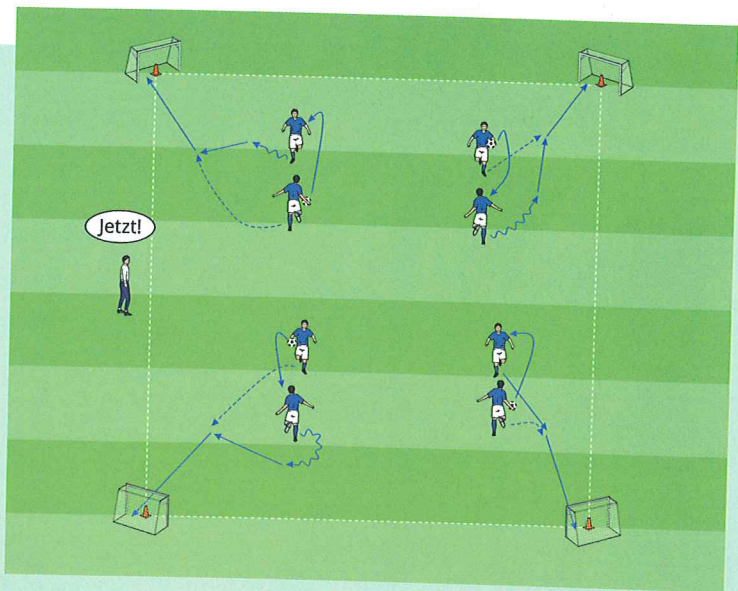
- > Die Kinder laufen mit den Bällen in den Händen durch das große Feld und pellen in den kleinen Feldern.

ABLAUF





AUFGABEN MIT UND OHNE BALL



PARTNERSPIEL AUF EINEM BEIN

ORGANISATION

- > Ein 15 x 15 Meter großes Feld mit 4 Minitoren an den Ecken markieren.
- > Je ein Hütchen im Minitor platzieren.
- > Paare bilden: Jedes Paar hat 1 Ball.

- > Attraktive Zusatzaufgaben stellen.
- > Hand-Augen-Koordination.
- > Fangaufgaben auf einem Bein fördern Standfestigkeit, Ballgefühl und
- > Das Stehen auf einem Bein fällt vielen Kindern noch schwer.

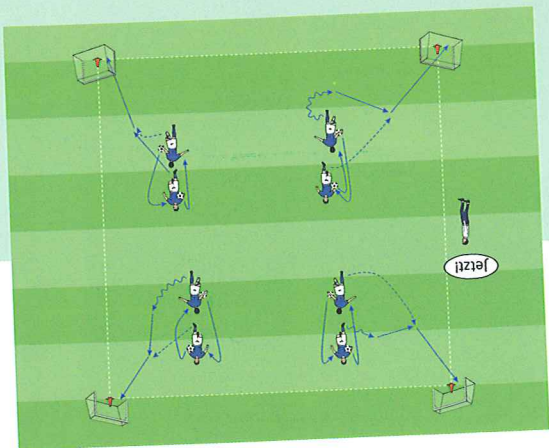
TIPPS UND KORREKTUREN

- > Zwei Bälle zuwerfen (s. Abb.).
- > Den Ball volley zum Partner spielen.
- > Den Ball zum Partner prellen.
- > Auf Trainerkommando den Standfuß wechseln.
- > Wettbewerb: Welches Team erzielt zuerst 5 Treffer?

VARIATIONEN

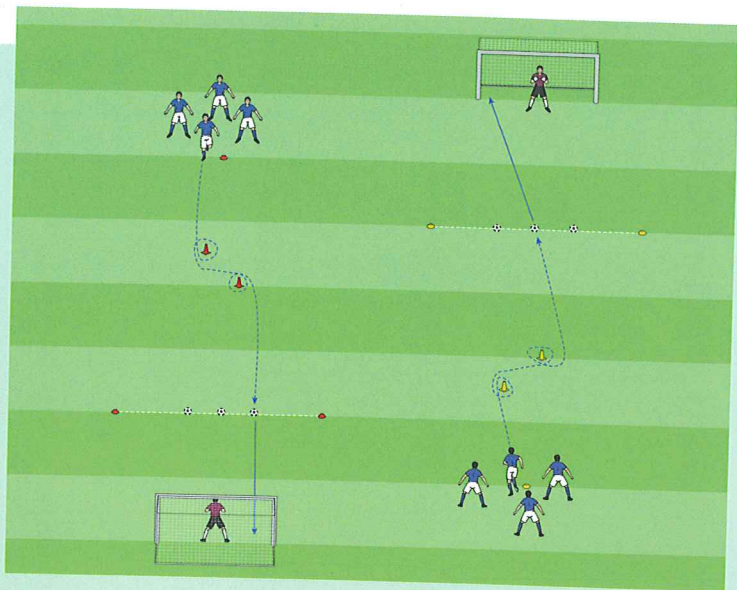
- > Die Partner stehen auf einem Bein und werfen sich den Ball zu.
- > Auf ein Trainerkommando schließen die Partner auf ein Minitor ab.
- Unterwegs sollen sie mindestens einen Pass spielen.

ABLAUF





AUFGABEN MIT UND OHNE BALL



KÖRPERDREHUNG-TORSCHUSS

ORGANISATION

- > Versetzt gegenüber 2 Jugendtore mit Torhütern aufstellen.
- > 7 Meter davor jeweils eine Linie mit Bällen markieren.
- > 7 Meter vor der Linie jeweils 2 nach links und rechts versetzte Pylonen platzieren.
- > 5 Meter davor Starthütchen aufstellen.
- > Reihen an den Starthütchen bilden.

TIPPS UND KORREKTUREN

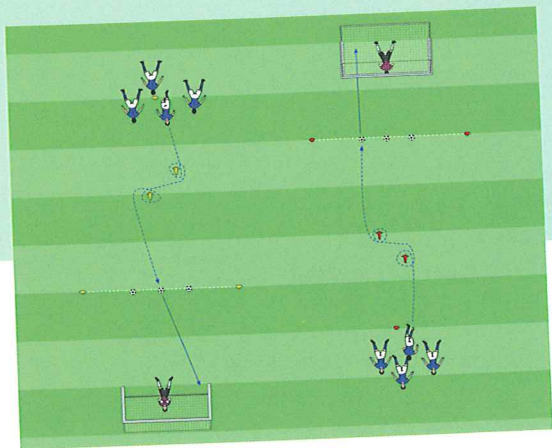
- > Die Körperdrehung schützt Spielsituationen vor dem Torabschluss.
- > Die Laufgeschicklichkeit wird verbessert.
- > Koordinationsaufgaben oft mit Torabschluss verbinden.

VARIATIONEN

- > Wettbewerb: Wer erzielt die meisten Treffer?
- > Rückwärts laufen und um die Pylonen eine halbe Drehung ausführen (s. Abb.).
- > Mit Ball in den Händen laufen, fallenlassen und schießen.

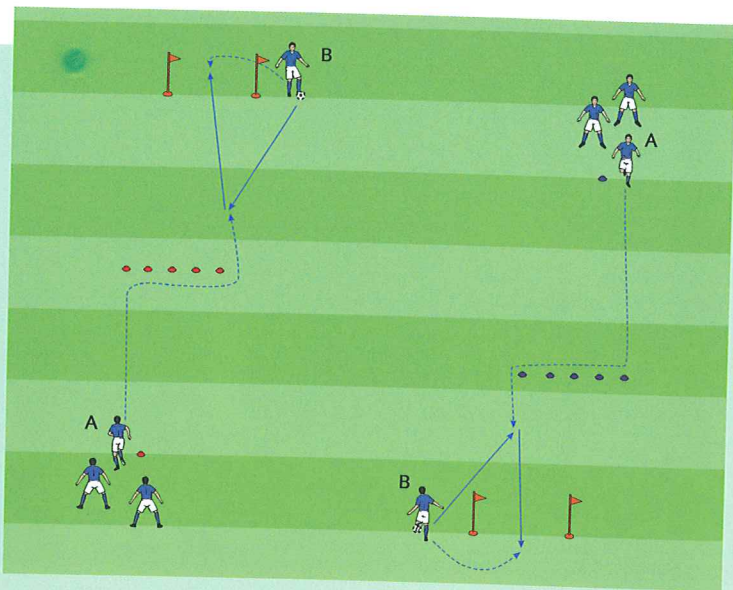
ABLAUF

- > Die Kinder laufen zu den Pylonen und führen eine volle Drehung nach rechts bzw. links aus. Anschließend schießen sie einen Ball auf das Tor, gegenüber in die Reihe.





AUFGABEN MIT UND OHNE BALL



ENTLANG-DER-MAUER-PASS-RUNDLAUF

ORGANISATION

- > Versetzt gegenüber zwei Stangentore aufstellen.
- > 7 Meter davor jeweils eine Hütchenreihen aufbauen.
- > 5 Meter vor den Hütchenreihen Starthütchen platzieren.
- > Je 1 Kind steht mit Ball neben dem Stangentor (B), die Übrigen in Reihen an den Starthütchen (A).

- > Altersgerechte Bewegungsaufgaben stellen.
- > Für Kinder einfache Hindernisse wählen, die leicht zu überwinden sind.
- > Viele kleine Schritte verbessern das Laufverhalten.

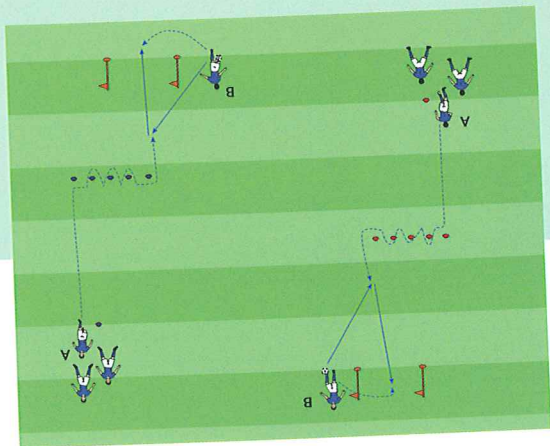
TIPPS UND KORREKTUREN

- > Über 3 Hütchen springen (s. Abb.).
- > Rückwärts entlang der Hütchenreihe laufen.
- > Wettbewerb: Wer erzielt in 5 Minuten die meisten Treffer?

VARIATIONEN

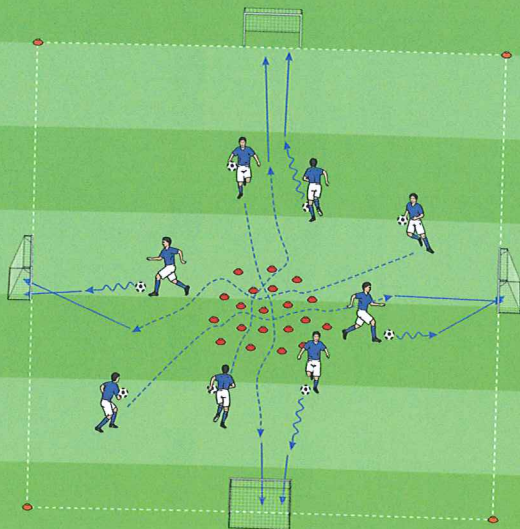
- > A startet zur Hütchenreihe, läuft mit kleinen Schritten seitlich um die Hütchen und erhält einen Pass von B, den er direkt ins Tor passt.
- > B nimmt an und mit und dribbelt neben das Stangentor.
- > A wechselt zu B, B stellt sich nebenan in die Reihe.

ABLAUF





AUFGABEN MIT UND OHNE BALL



SCHNELLE-SCHRITTE-HÜTCHENWALD

ORGANISATION

- > Ein 12 x 12 Meter großes Feld mit 4 Minitoren markieren.
- > Im Feld etwa 20 Hütchen eng platzieren.
- > Jedes Kind hat 1 Ball.

- > Große Gruppen teilen und ein zweites Feld aufbauen.
- > Fehlende Minitore durch Hütchentore ersetzen.
- > Auf eine kurze Schrittfolge achten.
- > Viele kleine Schritte verbessern die Laufgeschicklichkeit.

TIPPS UND KORREKTUREN

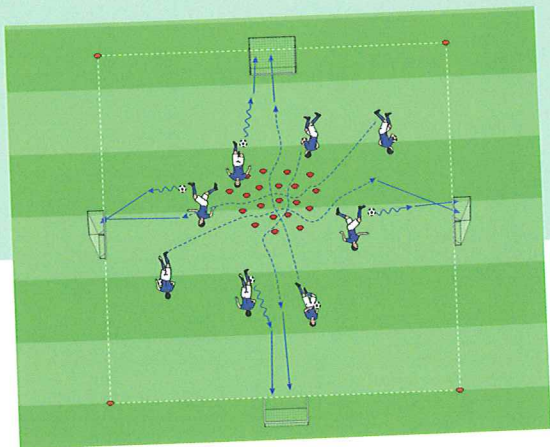
- > Beim Laufen eine volle Drehung ausführen.
- > Seitwärts laufen (s. Abb.).
- > Wettbewerb: Wer erzielt zuerst 8 Treffer?

VARIATIONEN

(Abb. 1).

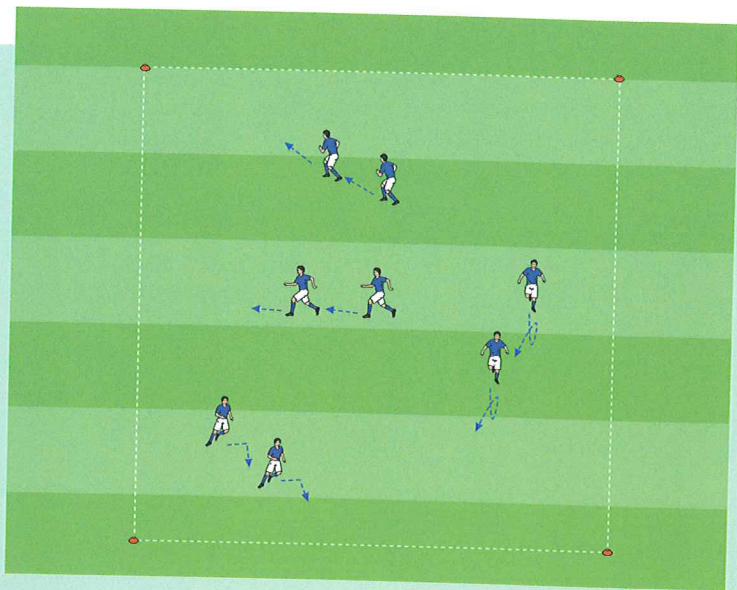
> Vorderfuß durch den Hütchenwald und schießen auf die Minitore

ABLAUF





AUFGABEN MIT UND OHNE BALL



SCHATTENLAUF

ORGANISATION

- > Ein 12 x 12 Meter großes Feld markieren.
- > Paare bilden.

- > Die Handlungsschnelligkeit wird geschult.
- > Die Partneraufgabe motiviert die Kinder.
- > Den Kindern vielseitige Bewegungserfahrungen vermitteln.

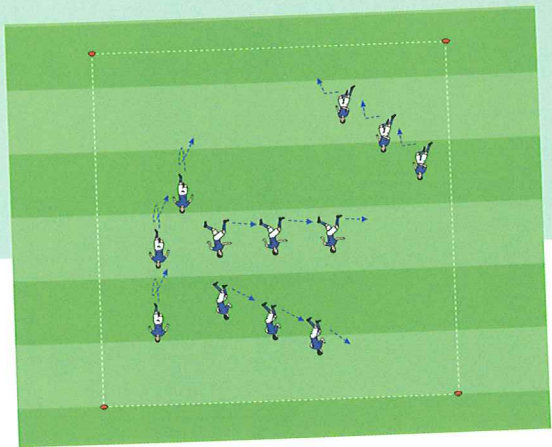
TIPPS UND KORREKTUREN

- > 3er Gruppen bilden (s. Abb.).
- > Beide Partner prellen.
- > Beide Partner dribbeln.

VARIATIONEN

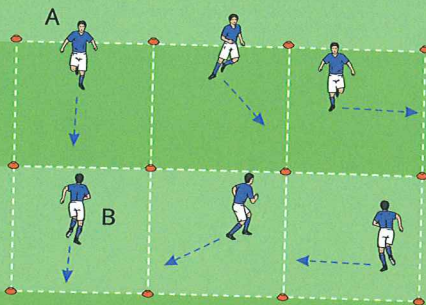
- > Nach kurzer Zeit Aufgabenwechsel.
- > Die Partner laufen durch das Feld. Der Hinterrmann macht alle Bewegungen des Vordermanns nach.

ABLAUF





AUFGABEN MIT UND OHNE BALL



SPIEGELLAUF

ORGANISATION

- > Für je 2 Kinder 2 etwa 3 x 3 Meter große Felder markieren.
- > Jedes Kind mit Partner.
- > Die Partner stehen sich in Feldern gegenüber (A und B).

- > Die Felder begrenzen den Aktionsradius der Kinder.
- Freund als Partner.
- > Partnerspiele machen den Kindern viel Spaß. Oft suchen sie sich einen
- > Das Spiel verbessert die Laufgeschicklichkeit.

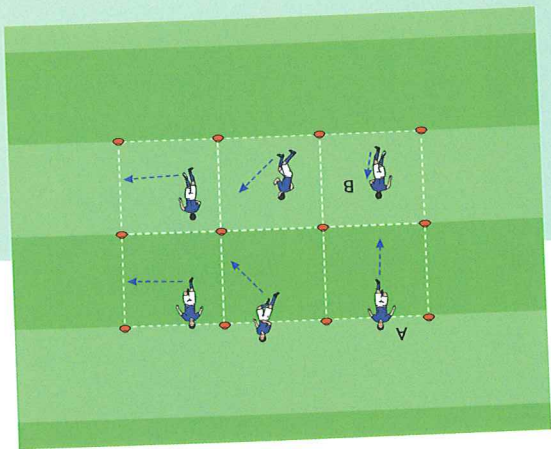
TIPPS UND KORREKTUREN

- > A und B dribbeln.
- > A darf sich auch drehen, hüpfen oder rollen.
- > B macht alle Bewegungen von A nach (s. Abb.).

VARIATIONEN

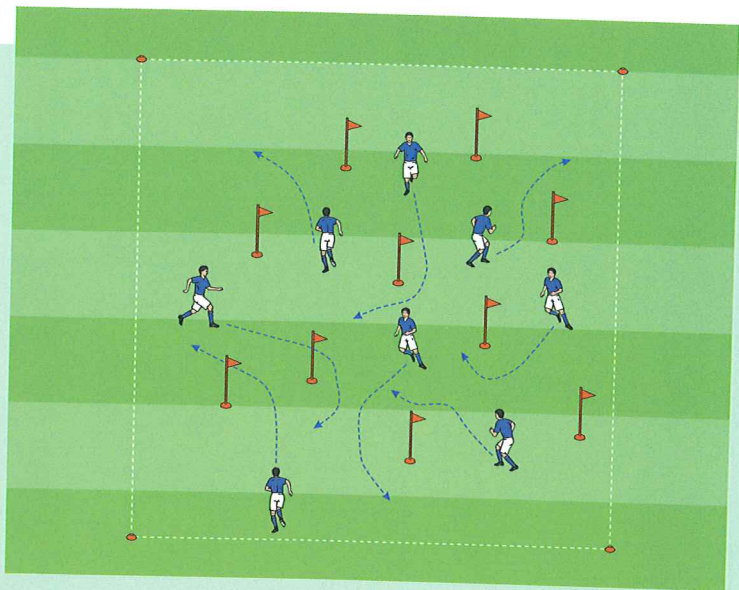
- > A bewegt sich im Feld vorwärts, rückwärts, links, rechts oder diagonal.
- > B führt die spiegelverkehrten Bewegungen aus.

ABLAUF





AUFGABEN MIT UND OHNE BALL



STANGENWALD

ORGANISATION

- > Ein 12 x 12 Meter großes Feld markieren.
- > 10 Stangen im Feld aufstellen.

- > Fehlende Stangen durch Hütchen ersetzen.
- > Nach der vollen Drehung müssen sich die Kinder neu orientieren.
- > Stangen fördern das Ausweichen mit dem ganzen Körper.

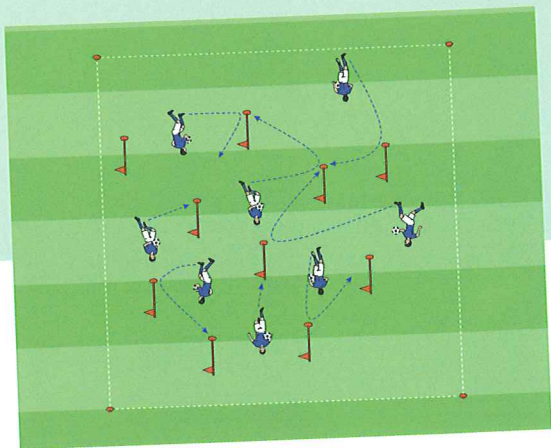
TIPPS UND KORREKTUREN

- berühren (s. Abb.).
- > Mit Ball in den Händen laufen und möglichst viele Stangen mit dem Ball
- > Auf Trainerkommando andere Bewegungsaufgaben stellen.
- > Rückwärts oder seitwärts laufen.
- Mitspieler zu berühren?
- > Wettbewerb: Wer schafft es, in 2 Minuten weder Stangen noch

VARIATIONEN

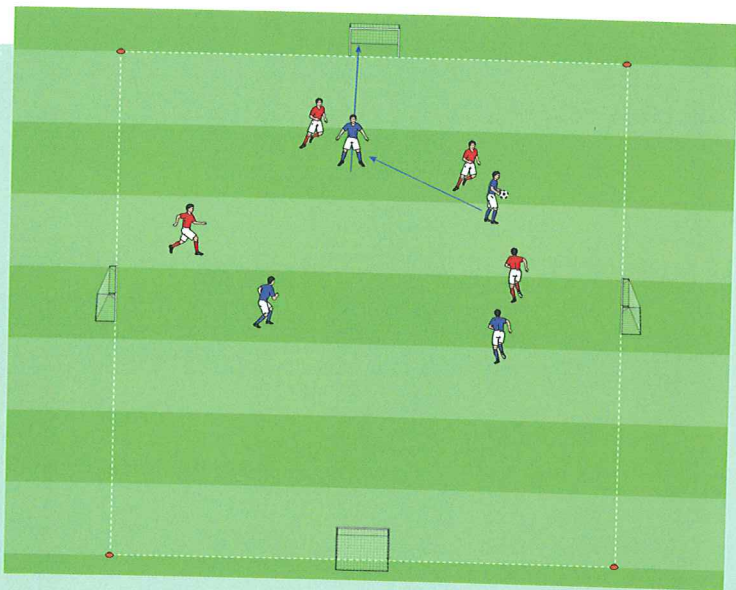
- > Auf Trainerkommando führen sie eine volle Drehung aus.
- Mitspielern aus.
- > Die Kinder laufen durch den Stangenwald. Sie weichen Stangen und

ABLAUF





KLEINE SPIELE



BEINWURFSPIEL

ORGANISATION

- > Ein 15 x 15 Meter großes Feld markieren und 4 Minitore aufstellen.
- > Zwei Teams einteilen.

- > Spannende Koordinationsspiele motivieren die Kinder.
 - > Vielseitige Koordinationssaufgaben stellen.
 - > Koordination oft in Spielformen trainieren.
- ### TIPPS UND KORREKTUREN

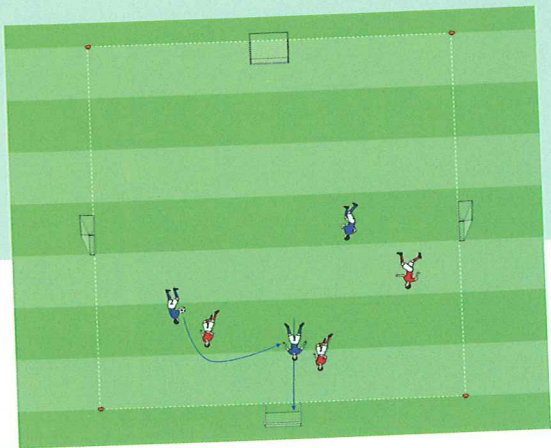
- > Zuspiele per Wurf sind erlaubt (s. Abb.).
- > 3 gegen 3.
- > Mit einem Reflexball oder Miniball spielen.

VARIATIONEN

- > Vor jedem Treffer muss mindestens ein Zuspil erfolgen.
Beine erfolgen.

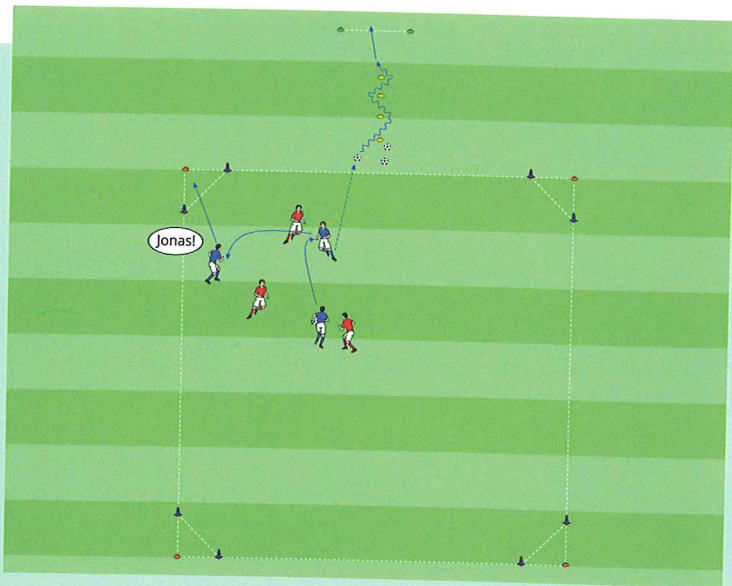
- > Handballspiel im 4 gegen 4 auf alle Tore. Zuspiele zum Mitspieler und Treffer dürfen nur durch das Werfen oder Rollen durch die eigenen

ABLAUF





KLEINE SPIELE



EXTRA-TOR-PRELLBALL

ORGANISATION

- > Ein 15 x 15 Meter großes Feld mit vier Ecktoren markieren.
- > An einer Seite einen kurzen Hütchenslalom und ein Hütchentor aufstellen. Dort Bälle bereitlegen.
- > 2 Teams zu je 3 Spielern einteilen.

TIPPS UND KORREKTUREN

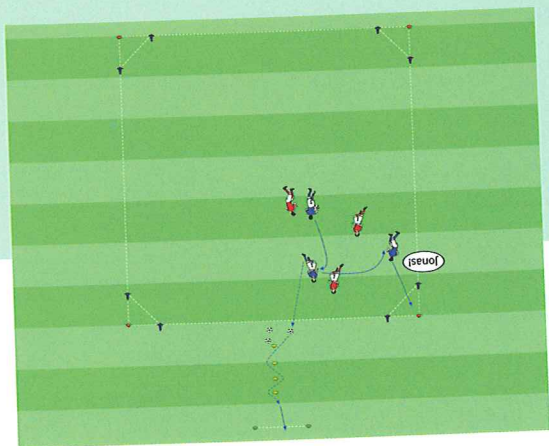
- > Das Prollen verbessert spielerisch die Geschicklichkeit.
- > Mit einer Zusatzaufgabe können die Spieler einzeln gefordert werden.
- > Durch die Zusatzaufgabe ergeben sich kurze Überzahlsituationen.

- > Den Ball volley ins Tor schießen (s. Abb.).
- > Tore dürfen nur mit der Ferse erzielt werden.
- > Ein Treffer bei der Zusatzaufgabe zählt mit.

VARIATIONEN

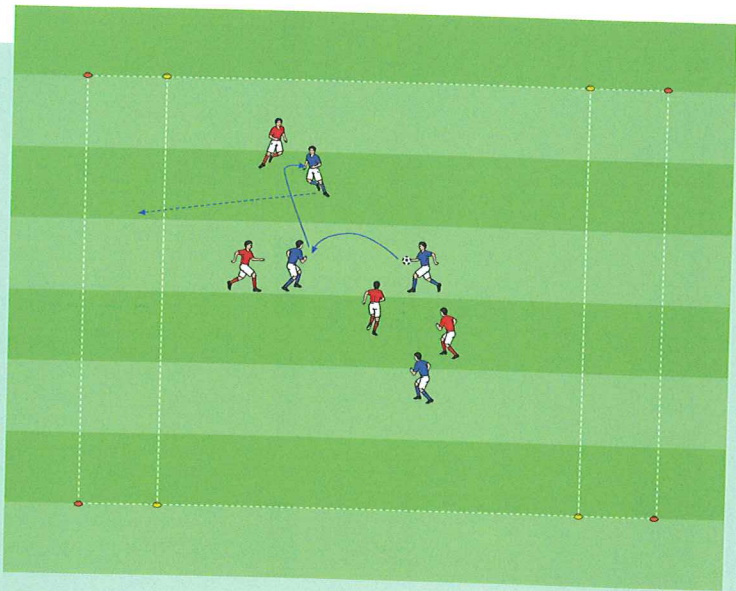
- > Währenddessen geht das Spiel weiter.
- > Anschließend legt er den Ball zurück und läuft wieder ins Spielfeld.
- > Spieler prellt schnell durch den Slalom und rollt den Ball ins Tor.
- > Erzielt ein Spieler ein Tor, ruft er den Namen eines Mitspielers. Der Mitspieler prellt und mit der Hand gepasst.
- > Handball im 3 gegen 3. Jedes Team greift auf 2 Tore an und verteidigt die anderen. Der Ball wird geprellt und mit der Hand gepasst.

ABLAUF





KLEINE SPIELE



RUGBY-SPIEL

ORGANISATION

- > Ein 25 x 15 Meter großes Feld mit 2 Endzonen markieren.
- > 2 Teams einteilen.

- > Das Spiel verbessert die Laufgeschicklichkeit mit Ball in der Hand.
- > Enge Spielfelder sorgen für viele Ausweichbewegungen.
- > Nebenbei wird das Zweikampfvverhalten geschult.

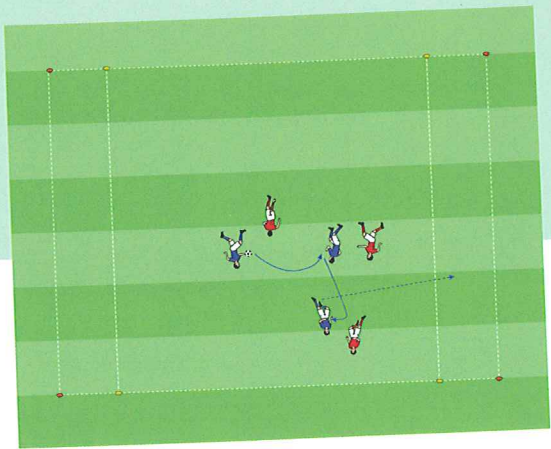
TIPPS UND KORREKTUREN

- > 1 Punkt für einen Kick in die Endzone, 3 Punkte für einen »Touchdown«
- > 3 gegen 3 (s. Abb.).
- > ball.
- > Andere Bälle verwenden, z. B. Miniball, Leichtball, Plastikball, Wasser-

VARIATIONEN

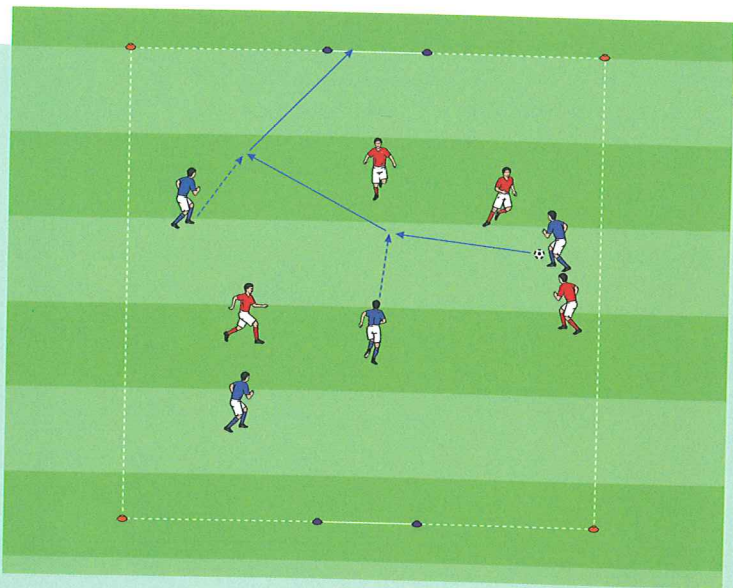
- > Rugby-Spiel im 4 gegen 4 mit einem Reflexball. Die Teams versuchen, den Ball in der Endzone abzulegen.

ABLAUF





KLEINE SPIELE



ROLLBALL

ORGANISATION

- > Ein 12 x 10 Meter großes Feld mit 2 Hütchentoren markieren.
- > Zwei Teams einteilen.

- > Große Tore sorgen für viele Erfolgserlebnisse.
- > Nebenbei führt das Spiel in die An- und Mitnahme flacher Bälle ein, schulung nutzen.
- > Elemente aus anderen Sportarten für eine allgemeine Bewegungs-
- > Die Kinder verbessern Ballgefühl und Ballkontrolle.

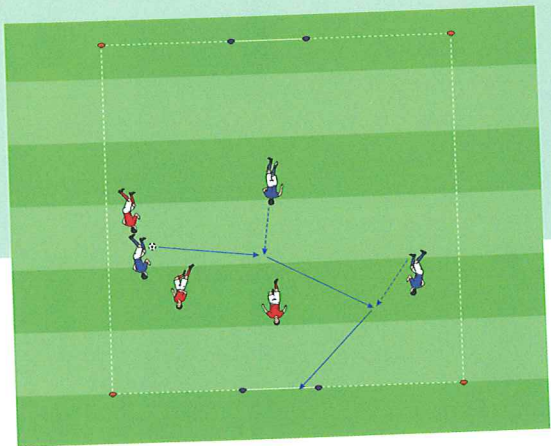
TIPPS UND KORREKTUREN

- > Den Ball in die Tore schießen oder passen.
- > geschlagen und gestoppt werden.
- > Der Ball darf nur ähnlich wie beim Hockey mit der flachen Hand
- > 3 gegen 3 oder 2 gegen 2 (s. Abb.).

VARIATIONEN

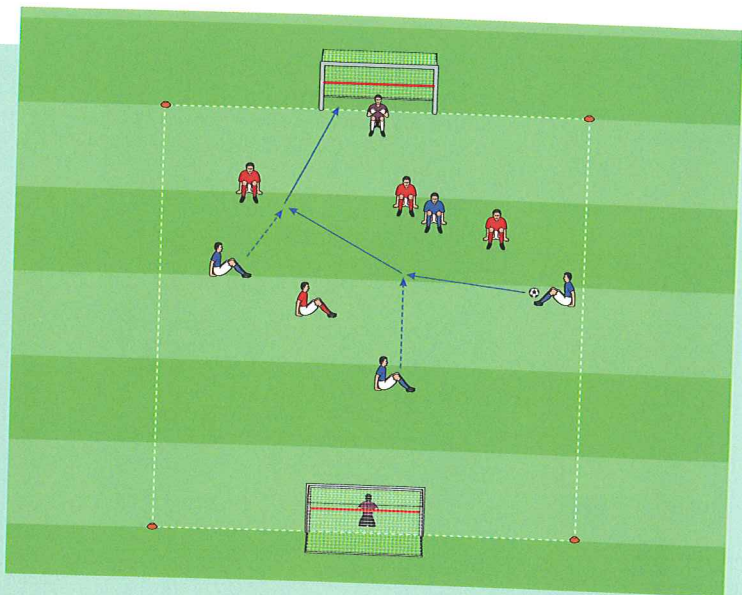
- > Rollballspiel im 4 gegen 4: Die Kinder rollen den Ball über den Boden, zu den Mitspielern und in die Tore. Der Ball darf nicht festgehalten werden.

ABLAUF





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.

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

TIPPS UND KORREKTUREN

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

VARIATIONEN

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

ABLAUF

