

Eine Trainingseinheit für unsere E-Junioren

Neben der Verbesserung der technischen und taktischen Fähigkeiten ist die Schulung der Spielkreativität ein wesentliches Ziel im Kindertraining. Mit der Ausbildung dieser Fähigkeit soll bereits im Kindesalter begonnen werden.

Es ist deshalb vorab die Frage zu klären, welche Eigenschaften einen „Kreativspieler „ auszeichnen.

Ein Kreativspieler zeichnet sich dadurch aus, daß er neben seinen technischen und taktischen Handlungen zusätzliche Spielaufgaben erfüllen kann. Kreativspieler erkennt man daran, daß sie z.B.

- In 1- gegen 1- Situationen überraschende Aktionen einplanen können**
- Daß sie für bestimmte Spielsituationen nicht nur eine Lösungsmöglichkeit parat haben**
- Daß sie passende Ideen für überraschende Spielfortsetzungen entwickeln**
- Im Abwehrspiel in der Lage sind, Spielsituationen vorauszuahnen und so Pässe frühzeitig abfangen können.**

Dies alles ist natürlich nur auf der Basis einer guten technisch-taktischen und koordinativ-konditionellen Ausbildung möglich.

Alle diese Fähigkeiten können jedoch nur auf der Grundlage einer starken Persönlichkeit entwickelt werden. Deshalb bedeutet Kindertraining auch immer Entwicklung der Persönlichkeit der Kinder. Sie ist der Kern der komplexen Spielfähigkeit!

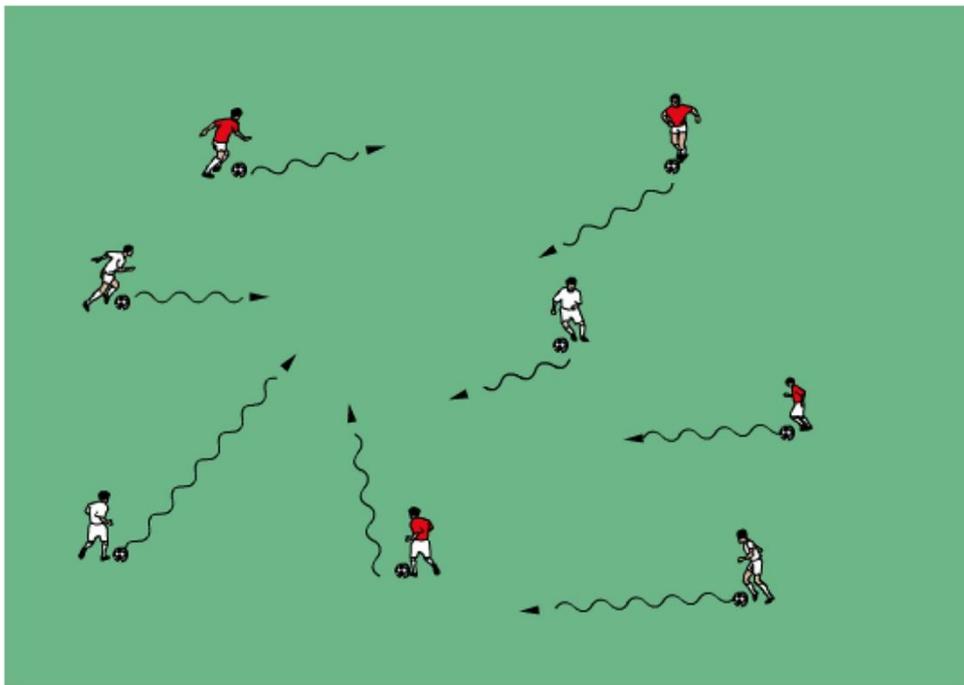
Wichtige Eigenschaften und Merkmale, auf welche der Trainer einwirken kann sind:

- **Selbstbewußtsein und individuelles Durchsetzungsvermögen**
- **Mut und Risikobereitschaft**
- **Teamfähigkeit, ohne individuelle Stärken zu vernachlässigen**
- **Stressresistenz (z.B. schnelle Verarbeitung von Misserfolgen)**
- **Fähigkeit zur Selbstkritik**
- **Fähigkeit, positive und negative Emotionen ausleben und verarbeiten zu können**
- **Fairness gegenüber Mit – und Gegenspielern**

Der erfahrene Trainer plant sein Training deshalb so, daß die Kinder immer wieder gefordert werden, während der einzelnen Übungen selbständig Entscheidungen zu treffen, eigenverantwortlich zu handeln sowie Verantwortung im Trainingsablauf Verantwortung zu übernehmen.

Auftakt

Am Anfang eines jeden Trainings stehen Phasen, in welchen sich die Kinder frei bewegen können. Dabei steht schwerpunktmäßig die individuelle Beschäftigung mit dem Ball im Mittelpunkt. Außerdem wird diese Zeit genutzt, um in Bewegungsspielen aller Art die Handlungsschnelligkeit – ein wichtiges Trainingsziel – gezielt zu verbessern.

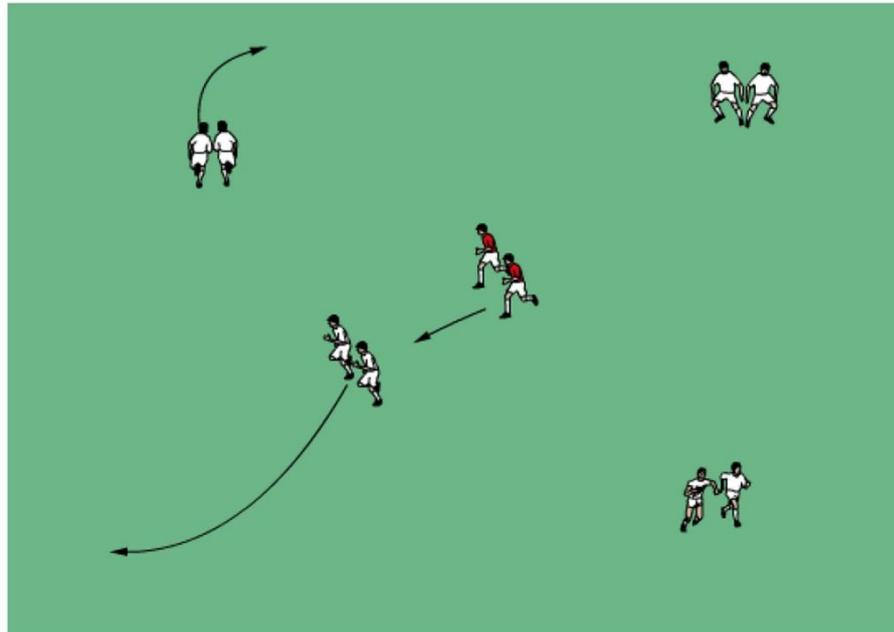


Organisation

- Ein abgegrenztes Spielfeld (Größe ist abhängig von der Spielerzahl)
- Jedes Kind hat einen Ball

Ablauf

Die Spieler bewegen sich mit je einem Ball im Feld und zeigen, was sie alles mit dem Ball können; sie halten den Ball auf verschiedene Arten an und dribbeln weiter. Sie begrüßen sich im Vorbeigehen und berühren sich dabei mit den Innenseiten eines Fußes.



Kettenfangen

Organisation

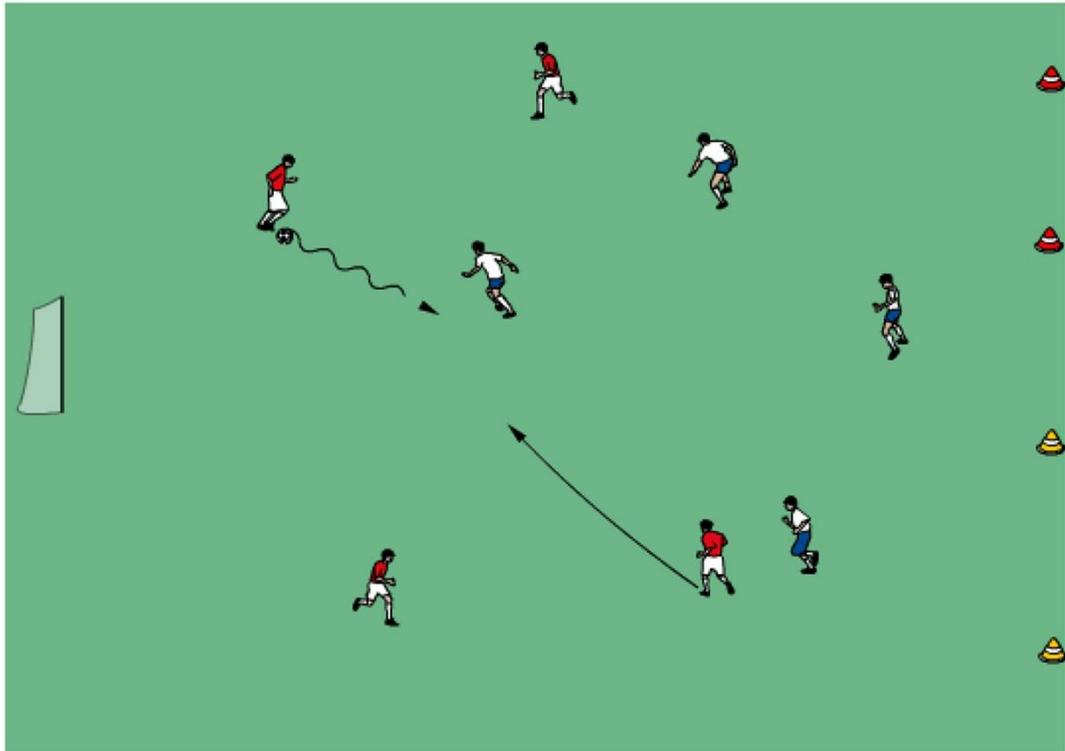
In einem abgegrenzten Feld bewegen sich Spielerpaare die sich an einem Leibchen festhalten und so eine Kette bilden. Die Spieler des Fängerpaares haben zusätzlich ein Leibchen in der Hand.

Ablauf

Das Fängerpaar versucht, eine andere Kette abzuschlagen. Gelingt das, werden die Leibchen übergeben und die Fängerrolle wechselt. Welches Paar lässt sich am wenigsten abschlagen ?

Hinweis

Die Ketten dürfen sich nie loslassen !



Spiel mit schnellem Aufgabenwechsel

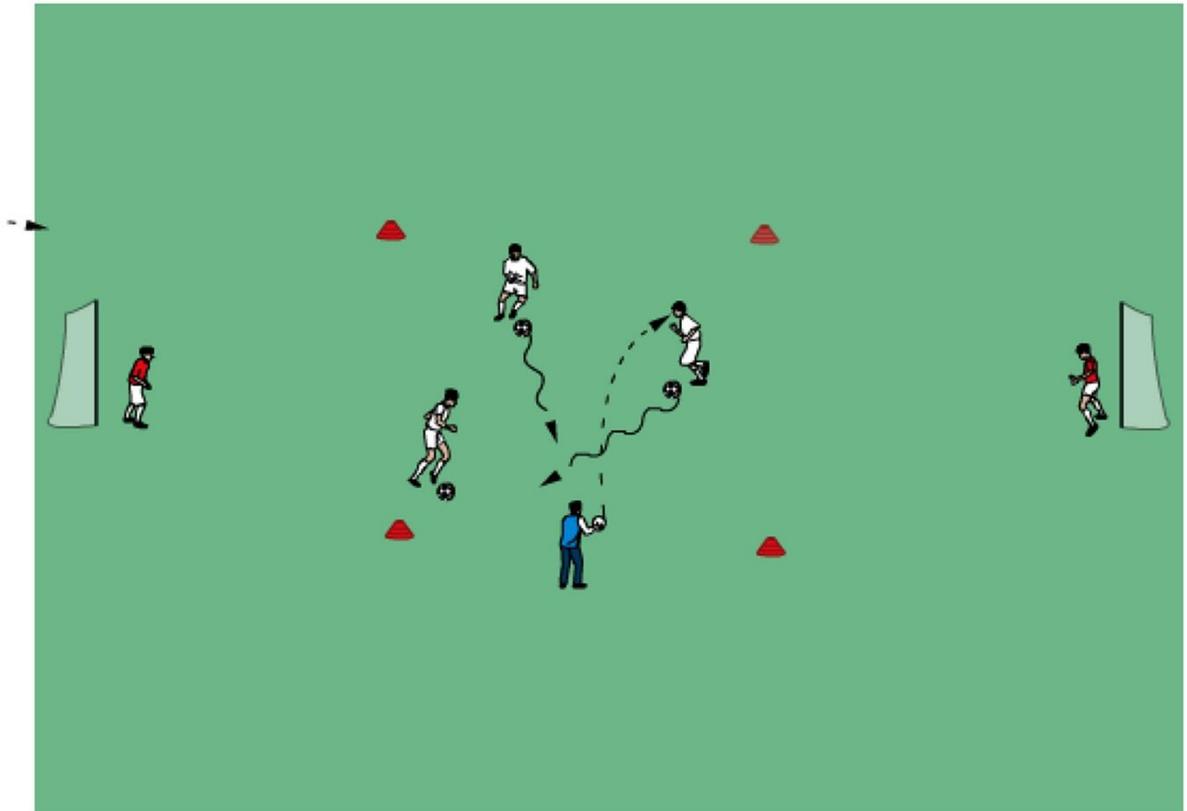
Organisation

Auf der einen Grundlinie eines Spielfeldes ein 5m-Tor aufstellen. Auf der anderen Grundlinie zwei Hütchentore (ca. 2m breit) aufstellen. Zwei Teams von je vier Spielern einteilen.

Ablauf

Es wird Vier gegen Vier gespielt. Bei der Mannschaft, die das große Tor verteidigt, darf ein Spieler als Torhüter fungieren.

Erzielt die Mannschaft, welche die Hütchentore angreift ein Tor, bleibt sie in Ballbesitz und darf sie das große Tor angreifen (schneller Aufgabenwechsel).



Torschuß mit Wahlmöglichkeit

Organisation

Zwei Tore an den Grundlinien des Spielfeldes aufstellen. Zwischen den Toren ein Quadrat von ca. 7x7m markieren. In jedem Tor steht ein Spieler. Die anderen Spieler bewegen sich mit dem Ball im Quadrat.

Ablauf

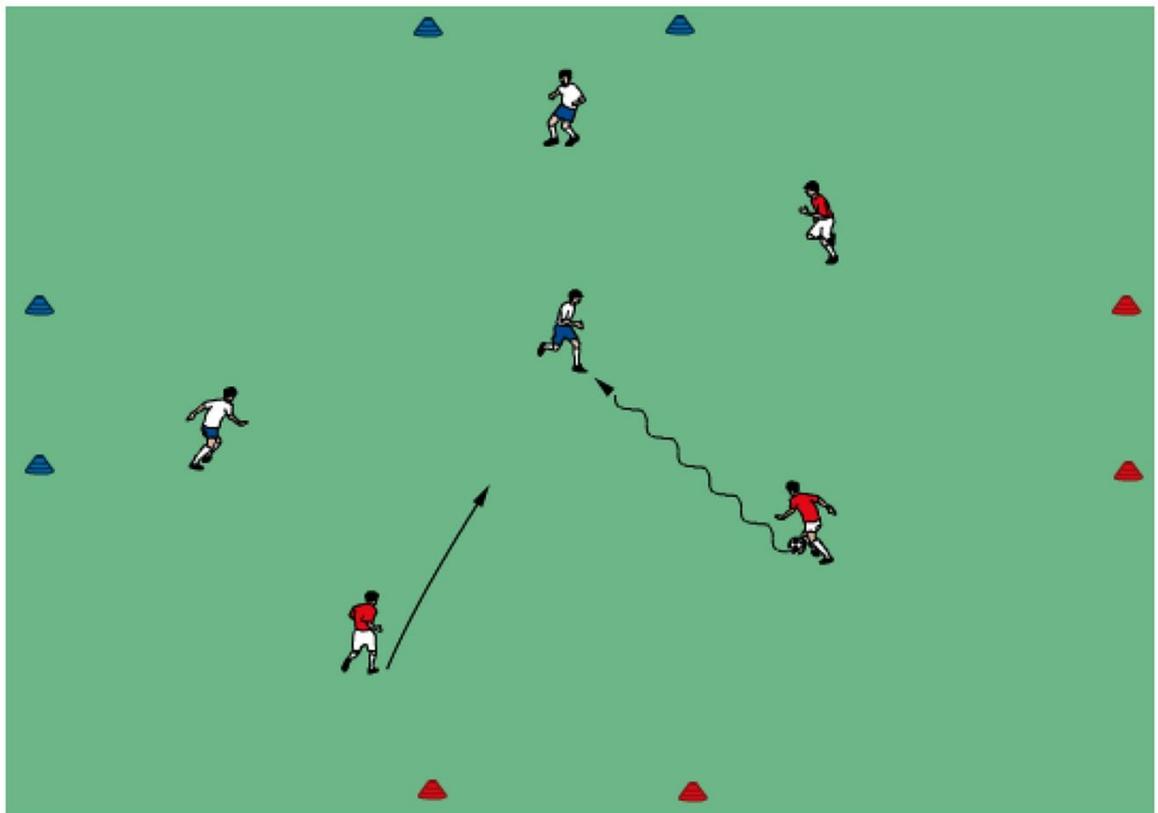
Die Spieler dribbeln im Quadrat. Der Trainer steht entweder im Quadrat oder an einer Seite. Er wirft nun einem Spieler ein Leibchen oder einen kleinen Ball zu. Dieser Spieler fängt den Ball oder das Leibchen, dribbelt schnell aus dem Quadrat und schießt auf eines der Tore. Dann gibt er dem Torhüter das Leibchen oder den Ball. Der Schütze wird Torhüter und der Torhüter bringt dem Trainer das Leibchen zurück und wird Schütze.

Variation

Zwei Mannschaften bilden. Welche Mannschaft schießt die meisten Tore?

Abschluß

Den Abschluß der Trainingseinheit bilden Spielformen mit unterschiedlichen Schwerpunkten. Dabei orientieren sich die Schwerpunkte an den Trainingszielen, welche in den einzelnen Teilen des Hauptteiles schwerpunktmäßig erarbeitet wurden.



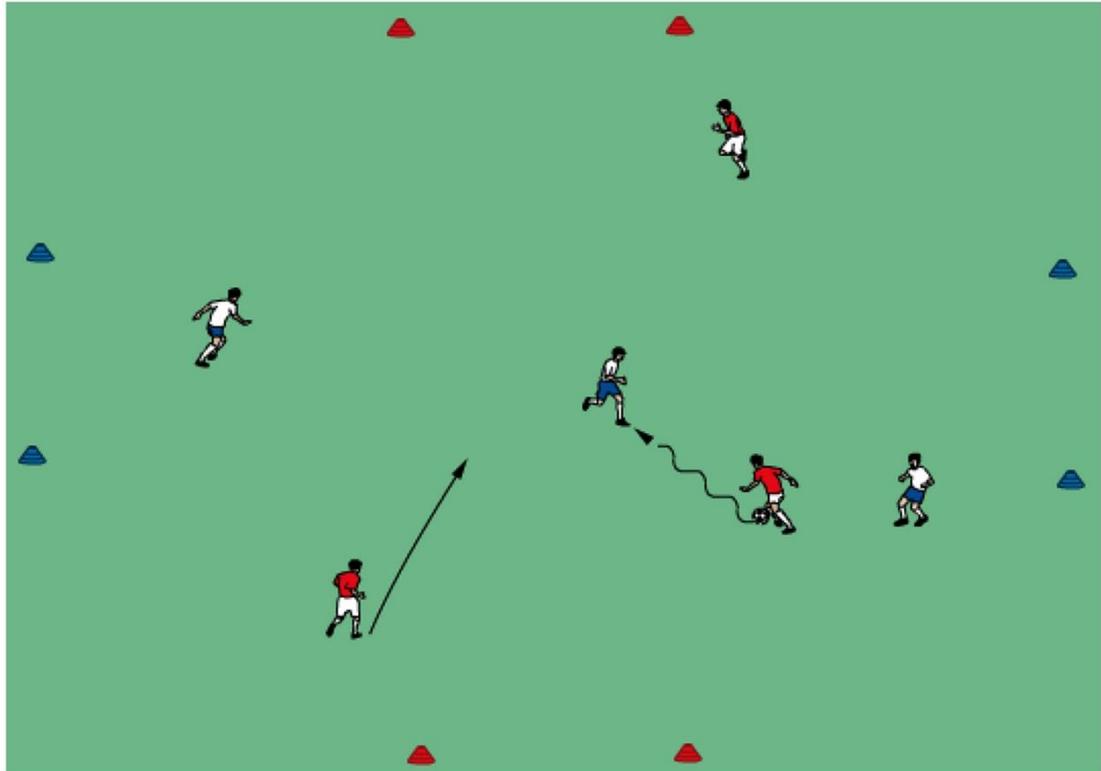
Spiel Drei gegen Drei auf je zwei Tore

Organisation

Ein quadratisches Spielfeld mit je einem Tor in der Mitte der Grundlinie. Dabei sind je zwei diagonal gegenüberstehende Tore mit Hütchen der gleichen Farbe markiert. In jedem Spielfeld befinden sich zwei Mannschaften mit je drei Spielern.

Ablauf

Die Teams spielen gegeneinander. Dabei verteidigt jedes Team die zwei gleichen Tore und greift auf die die anderen Tore an.



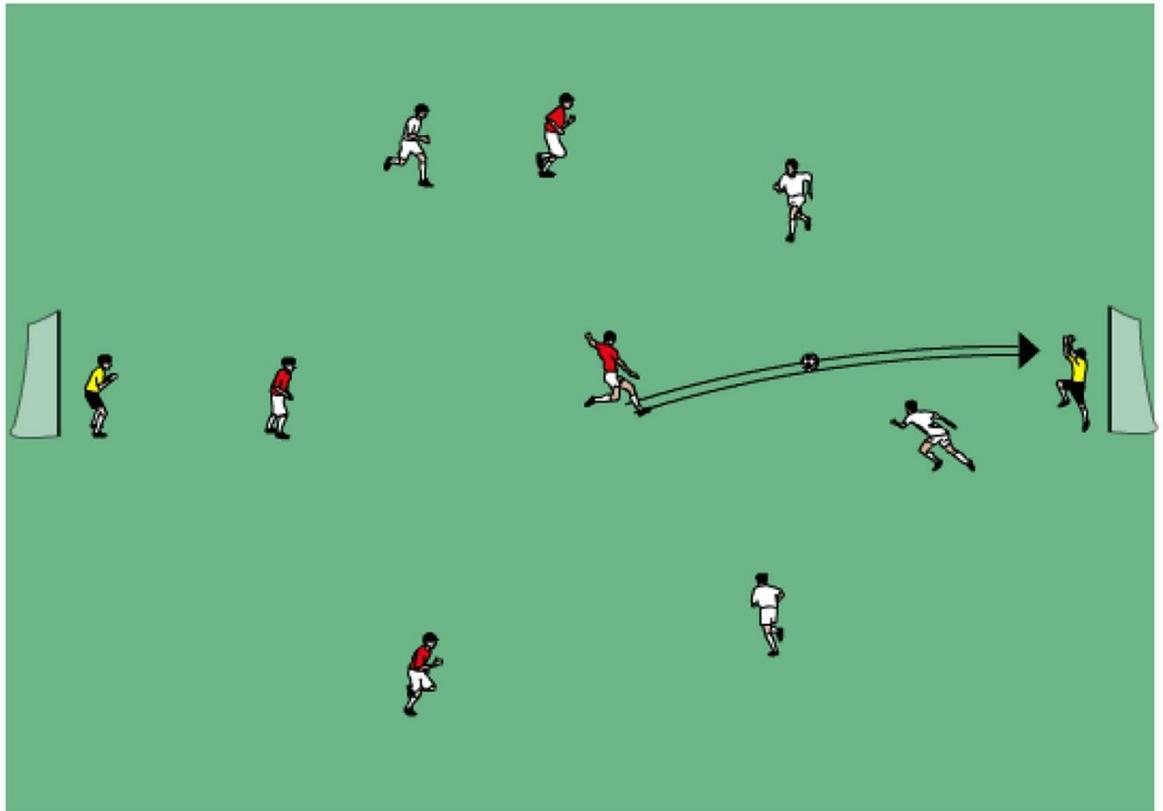
Drei gegen Drei auf je zwei Tore (2)

Organisation

Ein quadratisches Spielfeld mit je einem Tor auf der Mitte der Grundlinie. Die zwei gegenüberliegenden Tore haben die gleiche Farbe. Zwei Teams zu je drei Spielern.

Ablauf

Zwei Dreier teams spielen gegeneinander. Dabei verteidigt jedes Team zwei gegenüberstehende Tore und greift auf die zwei anderen Tore an.



Fünf gegen Fünf

Organisation

Ein Spielfeld mit je einem Tor auf der Grundlinie. Zwei Mannschaften mit je vier Feldspielern und einem Torhüter im Spielfeld.

Ablauf

Freies Fussballspielen !

Anmerkung: Gewähren Sie den Kindern die Möglichkeit möglichst oft frei zu spielen. Das Spiel am zum Abschluß des Trainings soll den Spielern die Chance geben, all die Dinge anzuwenden und auszuprobieren, die sie während der Trainingseinheit gelernt haben!

Einige Gedanken zum Trainingsablauf

Geben sie Ihrem Training eine feste Struktur. Jedes Training hat einen Beginn und ein Ende !

Bevor Sie mit dem ersten Spiel beginnen, sollten Sie Ihre Spieler zusammenrufen und alle begrüßen. Am besten setzen sich die Kinder dabei hin, damit alle den Trainer sehen können.

Erklären Sie dann kurz, was Sie heute im Training machen wollen.

Benutzen Sie dazu am besten die Sprache der Kinder und wählen Sie dazu möglichst bildhafte Vergleiche.

Wichtig!! Fassen Sie sich kurz, damit die Kinder sich schnell wieder bewegen und austoben können.

Am Ende des Trainings – nachdem die Spieler mit dem Trainer das benötigte Material aufgeräumt haben - versammeln sich die Spieler und der Trainer. Hier fasst der Trainer seine Eindrücke noch einmal zusammen („Wie hat Euch das Training heute gefallen? Ihr habt toll mitgemacht! Ich freue mich auf unser nächstes Training!).

Eine ideale Möglichkeit ist ein Verabschiedungsritual wie z.B. die Mondrakete. So schaffen Sie mit Ihren Spielern ein Gefühl der Zusammengehörigkeit und der Identifikation des Einzelnen mit der Mannschaft.

Anmerkungen zu den Fussballspielen

In jedem Training muß Fußball gespielt werden!

Freie Fußballspiele in kleinen Mannschaften auf Tore ohne

Reglementierung von außen muß dabei im Vordergrund stehen.

Die größten Fehler werden hier hinsichtlich der Spielfeld – und

Mannschaftsgrößen gemacht. Wir Erwachsene neigen dazu, die

Spielfelder eher zu groß zu markieren, weil wir übersehen, wie klein

unsere Spieler eigentlich sind. Auch in puncto Mannschaftsgröße gilt: Je

kleiner die Teams sind, desto mehr Ballkontakte hat der einzelne

Spieler. Außerdem ist es enorm wichtig, daß Kinder schon in jungen

Jahren immer wieder zu Selbständigkeit und Kreativität aufgefordert

werden. Nur so bekommen wir kreative Spieler, an welchen wir auch

später viel Freude haben!

Teamleiterausbildung



Eine Trainingseinheit für die E-Junioren