



## TRAINING ONLINE

### THEMA: DIE ERSTEN SCHUSSVERSUCHE

TRAININGSEINHEIT FÜR HANDICAP-FUSSBALLER/-INNEN

#### KATEGORISIERUNG

**ORT:** Feld

**TRAININGSSCHWERPUNKT:** Schießen

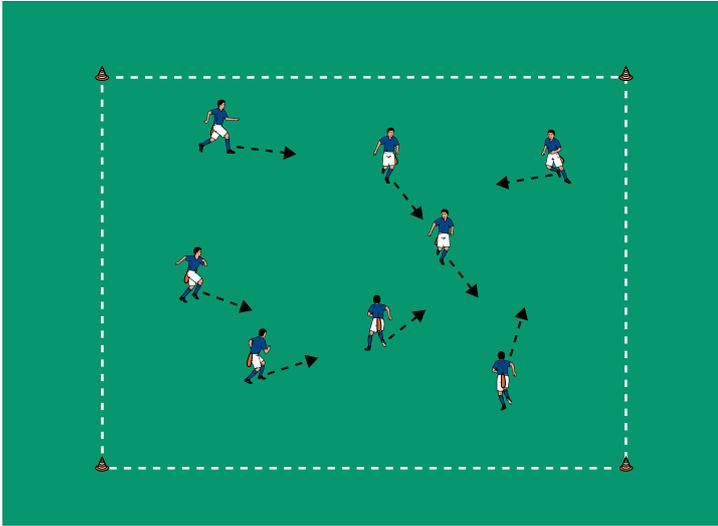
**SCHWIERIGKEITSGRAD:** Leicht

**FACETTEN:** Inklusive Spielformen, CP-Fußball, Werkstattfußball, GB-Fußball

#### ERFORDERLICHE MATERIALIEN

- ▶ 2 Tore
- ▶ 8 Bälle
- ▶ 20 Hütchen, 4 Stangen
- ▶ 6 Leibchen (3 Farben zu je 2 Leibchen)

## THEMA: DIE ERSTEN SCHUSSVERSUCHE



### AUFWÄRMEN 1:

#### Ritterturnier

##### ORGANISATION

- ▶ Ein 20 x 15 Meter großes Feld markieren
- ▶ 1 Leibchen pro Kind

##### ABLAUF

- ▶ Die Bambini spielen Ritter, die mit ihren Pferden an einem großen Ritterturnier teilnehmen.
- ▶ Die Kinder stecken sich ein Leibchen in die Hose.
- ▶ Sie versuchen jeweils, den Mitspielern die Leibchen abzugeben.

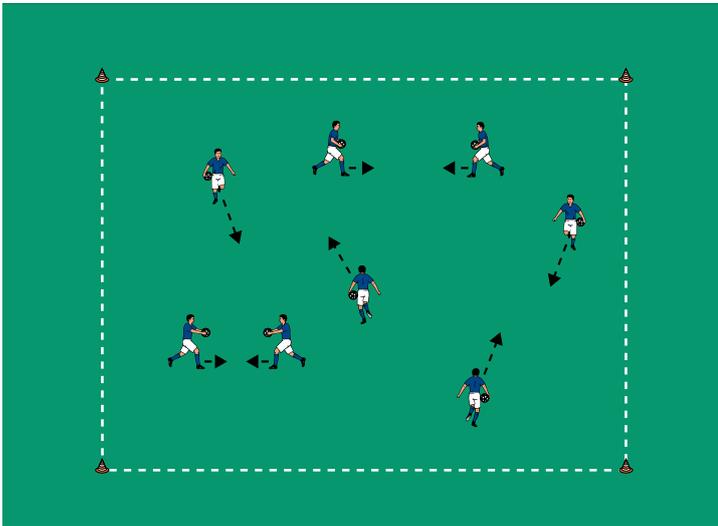
##### VARIATIONEN

- ▶ Wettbewerb I: Wer erobert die meisten Leibchen?
- ▶ Wettbewerb II: Wer hat sein Leibchen bis zuletzt?
- ▶ Die Kinder halten einen Ball in der Hand.
- ▶ Die Kinder bewegen sich im 'Spinnengang' vorwärts. Motorische Vorteile stärkerer Spieler werden so abgeschwächt.
- ▶ Der Trainer unterstützt schwächere Spieler beim Fangen.
- ▶ Schwächere Spieler dürfen Hilfsmittel zum Fangen einsetzen (z. B. 'Pool-Nudel' oder Softball als 'Fangarmverlängerung').

##### TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Fangspiele verbessern die Laufgeschicklichkeit der Kinder.
- ▶ Das Spiel fördert viele Ausweichbewegungen.
- ▶ Der Ball in der Hand (siehe Variationen) erschwert das Laufen.

## THEMA: DIE ERSTEN SCHUSSVERSUCHE



### AUFWÄRMEN 2:

#### Ritterturnier

##### ORGANISATION

- ▶ Den Aufbau nicht verändern
- ▶ 1 Ball pro Kind

##### ABLAUF

- ▶ Die Ritter üben in der Ritterburg (Feld), sich mit ihren Schilden (Bälle) zu verteidigen.
- ▶ Die Kinder laufen mit den Bällen in den Händen durch das Feld.
- ▶ Wenn sich zwei Kinder treffen, stoßen sie kurz ihre Bälle gegeneinander.

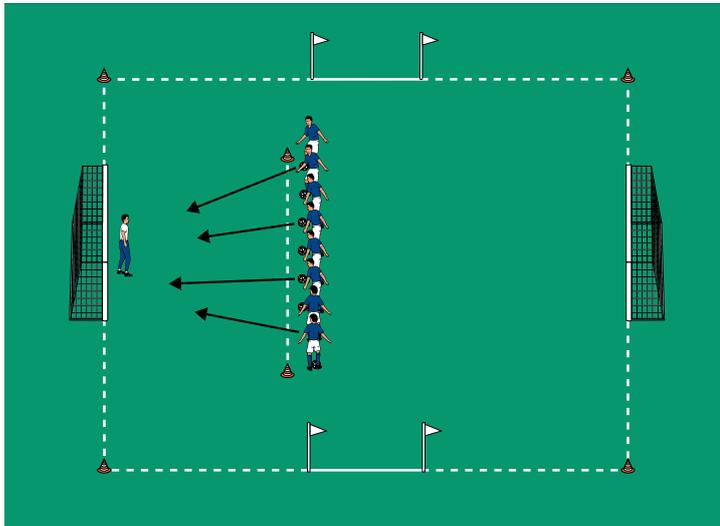
##### VARIATIONEN

- ▶ Nach der Berührung den Ball hochwerfen und fangen.
- ▶ Nach der Berührung den Ball hochschießen.
- ▶ Nach der Berührung den Ball mit dem Fuß oder dem Knie hochspielen und wieder auffangen.

##### TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Das Spiel dient der Ballgewöhnung.
- ▶ Durch das Hochspielen des Balls wird die Schusstechnik ansatzweise geübt.
- ▶ Darauf achten, dass die Spieler die Bälle nur so leicht wie möglich in die Luft schießen.
- ▶ Die Anschlussaktion (z. B. Ball hochwerfen und fangen usw.) gegebenenfalls durch ein akustisches Signal ankündigen. (z. B. Pfiff).
- ▶ Der Trainer sollte alle Bewegungsabläufe vormachen, damit sich die Kinder die Bewegungen ansehen und sie nachmachen können.

## THEMA: DIE ERSTEN SCHUSSVERSUCHE



### HAUPTTEIL 1:

## DRACHENHÖHLE

### ORGANISATION

- ▶ Das Feld beibehalten
- ▶ An den Seiten 2 Jugend- und 2 Stangentore aufstellen
- ▶ 7 Meter vor einem Jugendtor eine Linie markieren
- ▶ 1 Ball pro Kind
- ▶ Der Trainer postiert sich im Tor

### ABLAUF

- ▶ In der Nähe der Ritterburg lebt ein Drache in einer Höhle. Die Ritter wollen den Drachen überwinden und in die Höhle gelangen.
- ▶ Die Kinder schießen von der Torschusslinie erst abwechselnd, dann gleichzeitig auf das Tor.

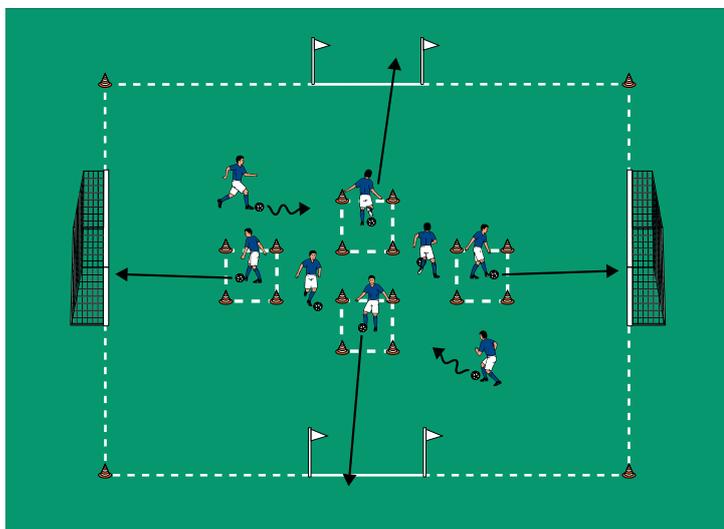
### VARIATIONEN

- ▶ Die Torschussentfernung verringern und vergrößern.
- ▶ Abwechselnd mit links/rechts schießen.
- ▶ Ohne Torhüter spielen.
- ▶ Im Tor mit Hütchen Zielzonen markieren, in die die Kinder treffen sollen.
- ▶ Bessere Spieler können aus der Bewegung heraus schießen, schwächere Spieler zunächst aus dem Stand.

### TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Der Torschuss aus dem Stand wird geschult.
- ▶ Alle Kinder schießen gleichzeitig. Wartezeiten werden vermieden.
- ▶ Beim Torschuss auf Beidfüßigkeit achten.
- ▶ Der Trainer sollte nur wenige Bälle halten.
- ▶ Achtung: Den gleichzeitigen Torabschluss auf ein Tor zum Schutze des Torhüters nur mit Anfängern bzw. jüngeren Kindern durchführen.

## THEMA: DIE ERSTEN SCHUSSVERSUCHE



### HAUPTTEIL 2:

## DEN DRACHEN BESIEGEN

### ORGANISATION

- ▶ Den Grundaufbau weiter verwenden
- ▶ 5 Meter vor jedem Tor 1 Quadrat markieren

### ABLAUF

- ▶ Der Drache ist verärgert, dass die Ritter seine Höhle betreten. Die Ritter besiegen ihn mit ihren Schildern.
- ▶ Die Kinder dribbeln im Feld umher und schießen aus den Quadraten auf die Tore.

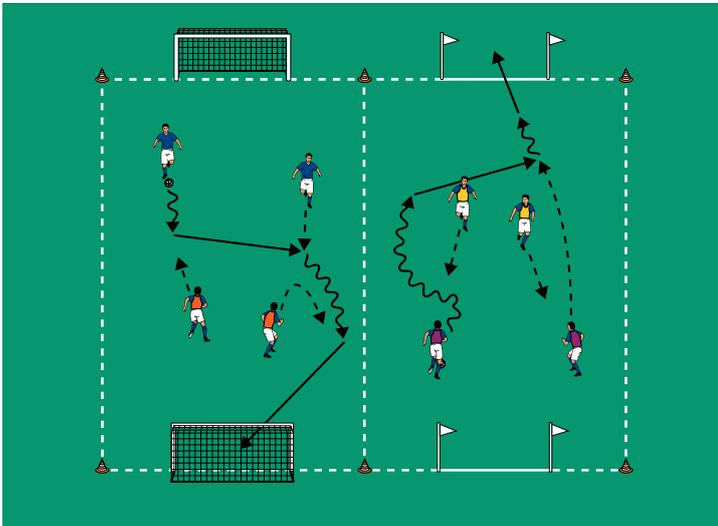
### VARIATIONEN

- ▶ Einen Wettbewerb durchführen: Wer erzielt die meisten Treffer?
- ▶ Mit Torhütern spielen.
- ▶ Ohne Quadrate spielen.
- ▶ Zielzonen im Tor markieren, in die die Kinder treffen müssen.

### TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Die Kinder üben den Torschuss aus dem Dribbling.
- ▶ Die Quadrate sorgen für eine vorgegebene Torschussentfernung.
- ▶ Die Entfernung dem Leistungsstand der Kinder anpassen.

## THEMA: DIE ERSTEN SCHUSSVERSUCHE



### SCHLUSSTEIL:

## DRACHENSCHATZ

### ORGANISATION

- ▶ Zwei 15 x 10 Meter große Felder mit Jugend- und Stangentoren markieren
- ▶ 4 Teams einteilen

### ABLAUF

- ▶ In der Höhle finden die Ritter den Schatz des Drachen. Welches Ritterteam transportiert den größten Teil des Schatzes in die Ritterburg?
- ▶ In beiden Feldern 2 gegen 2 auf die Jugend- bzw. die Stangentore.

### VARIATIONEN

- ▶ In einem Feld mit einem Leichtball, im anderen Feld mit einem Plastikball spielen.
- ▶ Ein Turnier nach dem Modus 'jeder gegen jeden' durchführen.
- ▶ Die Aufgabe der Angreifer erleichtern: Zusätzlich 'neutrale' Anspieler bestimmen, die mit den Ballbesitzern zusammenspielen.

### TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Möglichst gleich starke Spielerpaare bilden.
- ▶ Kleine Fußballspiele gehören in jede Spielstunde. Dafür immer ausreichend Zeit einplanen.
- ▶ Tore ohne Torhüter fördern den Torschuss.
- ▶ Große Tore sorgen für viele Erfolgserlebnisse.