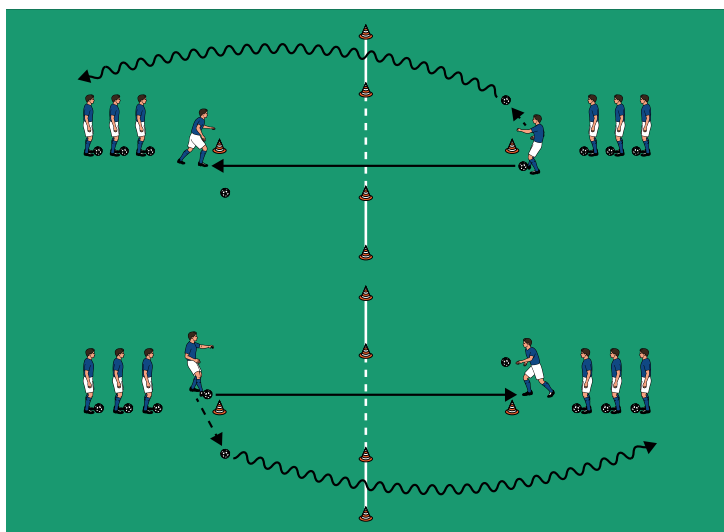


THEMA: DIE TECHNIK MIT KINDERN TRAINIEREN



AUFWÄRMEN 1:

PASSEN UND DRIBBELN

ORGANISATION

- ▶ Zweimal 2 Starthütchen in einem Abstand von 10 Metern gegenüber aufstellen.
- ▶ Zwischen den Starthütchen je 3 Hütchentore errichten.
- ▶ Die Spieler mit Bällen an den Starthütchen verteilen.
- ▶ An jeder Station hat der erste Spieler an einem Starthütchen 2 Bälle.

ABLAUF

- ▶ Die Spieler mit 2 Bällen passen einen Ball zum ersten Spieler auf der gegenüberliegenden Seite und dribbeln mit dem anderen durch das rechte Hütchentor.
- ▶ Der Passempfänger spielt zurück und dribbelt mit seinem Ball durch das rechte Hütchentor zur anderen Seite usw.

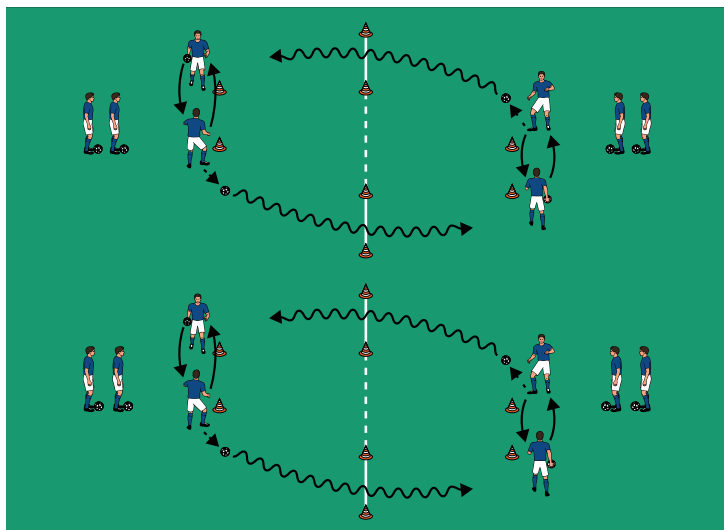
VARIATIONEN

- ▶ Vor dem Hütchentor eine Finte ausführen (z.B. einfacher/doppelter Übersteiger) und das Hütchentor umdribbeln.
- ▶ Den Ball im Hütchentor mit der Fußsohle stoppen, dann weiterdribbeln.
- ▶ Mit maximal 2 Kontakten spielen.
- ▶ Nur mit dem schwächeren Fuß passen.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Die Entfernung der Starthütchen zueinander und die Größe der Hütchentore dem Leistungsstand der Spieler anpassen.
- ▶ Verschiedene Bälle verwenden (Mini-Bälle, Softbälle, Tennisbälle usw.).
- ▶ Auf präzise Pässe achten.

THEMA: DIE TECHNIK MIT KINDERN TRAINIEREN



AUFWÄRMEN 2:

AUS DER LUFT ZURÜCKSPIELEN

ORGANISATION

- Den Grundaufbau beibehalten.
- Zusätzlich in einem Abstand von 3 Metern neben den Starthütchen je 1 weiteres Hütchen aufstellen.
- Je 1 Zuspieler mit Ball in der Hand an den seitlichen Hütchen postieren.
- Alle anderen Spieler mit Bällen an den Starthütchen verteilen.

ABLAUF

- Die ersten Spieler an jedem Starthütchen passen einen vom Zuspieler zugeworfenen Ball zurück und dribbeln dann mit dem eigenen Ball durch das rechte Hütchentor zur anderen Seite.
- Der nächste Spieler startet, sobald der Vordermann durch das Hütchentor gedribbelt ist.

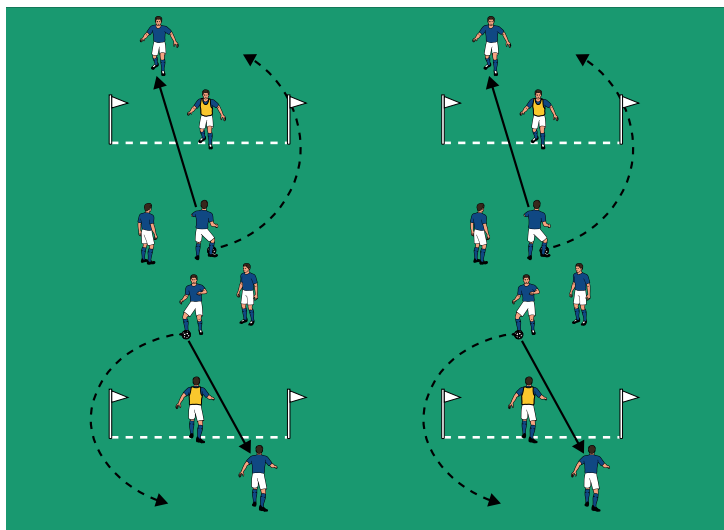
VARIATIONEN

- 2 Pässe nacheinander spielen und erst dann losdribbeln.
- Den zugeworfenen Ball volley mit dem Fußspann zurückspielen.

TIPPS UND KORREKTUREN

- Stets von unten gezielt zuwerfen.
- Die Zuwerfer regelmäßig wechseln.

THEMA: DIE TECHNIK MIT KINDERN TRAINIEREN



HAUPTTEIL 1:

TOR-PASSEN

ORGANISATION

- ▶ Vier 4 Meter breite Stangentore errichten.
- ▶ 4 Verteidiger bestimmen und in den Stangentoren postieren, die übrigen Spieler stehen sich vor und hinter den Stangentoren gegenüber.

ABLAUF

- ▶ Die Spieler passen sich durch das Stangentor zu, ohne dass der Verteidiger in Ballbesitz kommen kann.
- ▶ Nach jedem Abspiel läuft der Passgeber am Stangentor vorbei zur anderen Seite.
- ▶ Jeder Pass durch das Stangentor ergibt 1 Punkt für den Passgeber. Es sind auch Pässe am Stangentor vorbei erlaubt, welche allerdings keine Punkte ergeben.
- ▶ Kann der Verteidiger einen Ball erobern, wechselt er mit dem Passgeber Position und Aufgabe.
- ▶ Welcher Spieler gewinnt zuerst 10 Punkte?

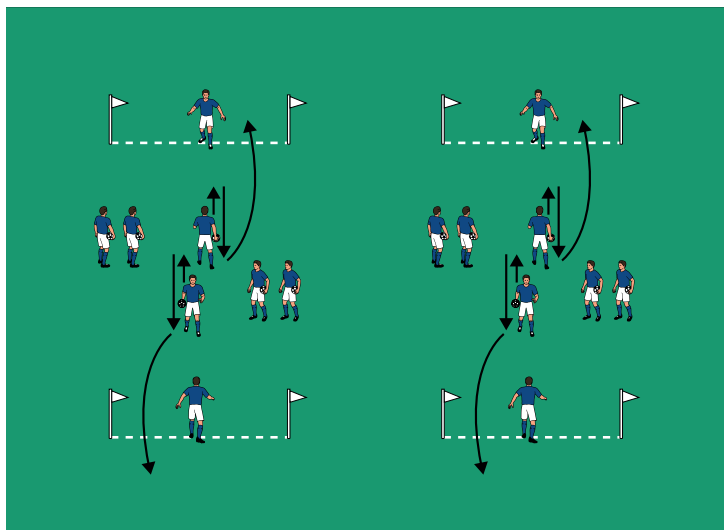
VARIATIONEN

- ▶ Das Stangentor vergrößern (die Aufgabe für die Pass-Spieler erleichtern) oder verkleinern (erschweren).
- ▶ Statt eines Stangentores ein Dreieckstor errichten, so dass Pässe über 3 Seiten möglich sind.
- ▶ Mit maximal 2 Kontakten/direkt passen.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Sind keine Stangen vorhanden, Hütchentore errichten.
- ▶ Der Verteidiger im Stangentor darf nur auf der gedachten Linie zwischen beiden Stangen agieren.
- ▶ Der Verteidiger im Stangentor muss den Ball zunächst nur berühren, um aus dem Tor wechseln zu können. Später muss er den Ball erobern.
- ▶ Ein schnelles Spiel mit wenigen Kontakten erschwert die Aufgabe für den Verteidiger.

THEMA: DIE TECHNIK MIT KINDERN TRAINIEREN



HAUPTTEIL 2:

TOR-SCHIESSEN

ORGANISATION

- ▶ Den Grundaufbau beibehalten.
- ▶ 3 Meter vor jedem Stangentor 1 Hüfchen aufstellen.
- ▶ Jedem Stangentor 4 Spieler zuweisen.
- ▶ Je 1 Spieler agiert als Torhüter im Stangentor, die anderen stehen mit Bällen an den Hüfchen.

ABLAUF

- ▶ Der jeweils erste Spieler am Hüfchen wirft sich den Ball selbst an und versucht, per Direktabnahme das Stangentor zu treffen.
- ▶ Nach jedem Schuss läuft der Schütze ins Tor, der Torhüter holt den Ball und stellt sich am Hüfchen an.
- ▶ Welcher Spieler erzielt zuerst 10 Treffer?

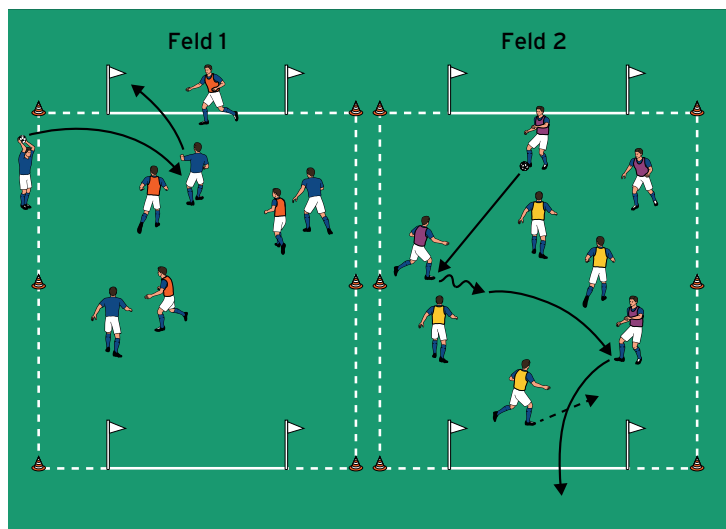
VARIATIONEN

- ▶ Der Torhüter wirft den Ball zu.
- ▶ Ein Spieler postiert sich als Zuwerfer seitlich zwischen Stangentor und Hüfchen und wirft von der Seite zu.
- ▶ Mit dem schwachen Fuß schießen.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Stets mit einem Schockwurf von unten gezielt zuwerfen.
- ▶ Die Entfernung des Starthütchens zum Stangentor und die Größe des Tores dem Leistungsstand der Spieler anpassen.
- ▶ Falls ausreichend Jugendtore vorhanden sind, auf "richtige" Tore schießen!

THEMA: DIE TECHNIK MIT KINDERN TRAINIEREN



SCHLUSSTEIL:

SCHUSS-TURNIER

ORGANISATION

- ▶ Zwei 30 x 15 Meter große Felder nebeneinander markieren.
- ▶ Auf den Grundlinien je ein 4 Meter breites Stangentor errichten.
- ▶ 4 Mannschaften einteilen.

ABLAUF

- ▶ 4 gegen 4 ohne Torhüter in beiden Feldern.
- ▶ In Feld 1 zählen Treffer per Volley doppelt. Jeder Ausball wird per Einwurf vor das Tor geworfen.
- ▶ In Feld 2 zählen Treffer nur per Direktschuss. Jeder Ausball wird eingepasst.
- ▶ Die Spielzeit beträgt je 5 Minuten.
- ▶ Ein Turnier nach dem Modus "jeder gegen jeden" durchführen.

VARIATIONEN

- ▶ In beiden Feldern mit den gleichen Torschuss-Regeln spielen.
- ▶ In Feld 1 Handball spielen, in Feld 2 mit maximal 2 Kontakten agieren.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Die Mannschaften so zuordnen, dass jedes Team mindestens einmal in jedem Feld zum Einsatz kommt.
- ▶ Als Trainer mittig zwischen beiden Feldern postieren, um beide Spiele gleichzeitig beobachten zu können.
- ▶ Stets den Überblick über die Spielstände behalten.
- ▶ In beiden Feldern ausreichend Ersatzbälle bereithalten.