

Eckpunkte eines guten Kindertrainings



1. Ballkontakte maximieren, Standzeiten minimieren
2. Vom Kleinen zum Großen
3. Vom Einfachen zum Schweren
4. Kurze Umabuzeiten

Struktur:

1. Warm Up
2. Funktionales Techniktraining
3. 1v1/2v1
4. Kleine Spielform
5. Abschlussspiel

Coaching:

1. korrigieren statt kritisieren
2. Coache was du siehst, nicht was du weißt
3. Führe die Kinder zur Lösung hin, gib sie nicht vor

**Spaß &
Freude!!!**

Rahmen



Leitendes Prinzip: Rücken des Gegners attackieren

Individualtaktischer Schwerpunkt: 1v1 frontal

Gruppentaktischer Schwerpunkt: Überzahlspiel

Technischer Schwerpunkt: gegnerüberwindendes Dribbling

Material: Hütchen (4 Farben), Leibchen (4 Farben, a 10 Stück), Bälle, 4 Minitore, 2 Kleinfeldtore, Markierscheiben

Zeit: 90 min

Spieleranzahl: 15

Trainingsfläche: mind. 40x25m

Warm Up - Capture the Leibchen (8-10 min)



Aufbau:

drei Felder a 10x5m, gemäß Abbildung
drei Teams

Ablauf:

2 min Zeit pro Durchgang.

Ziel Angreifer: Leibchen auf eigene Seite bringen.

Team, welches zu erst alle Leibchen oder nach

Ablauf der Zeit die meisten Leibchen hat, gewinnt

Ziel Verteidiger: abtippen Gegner/Balleroberung

Steigerung:

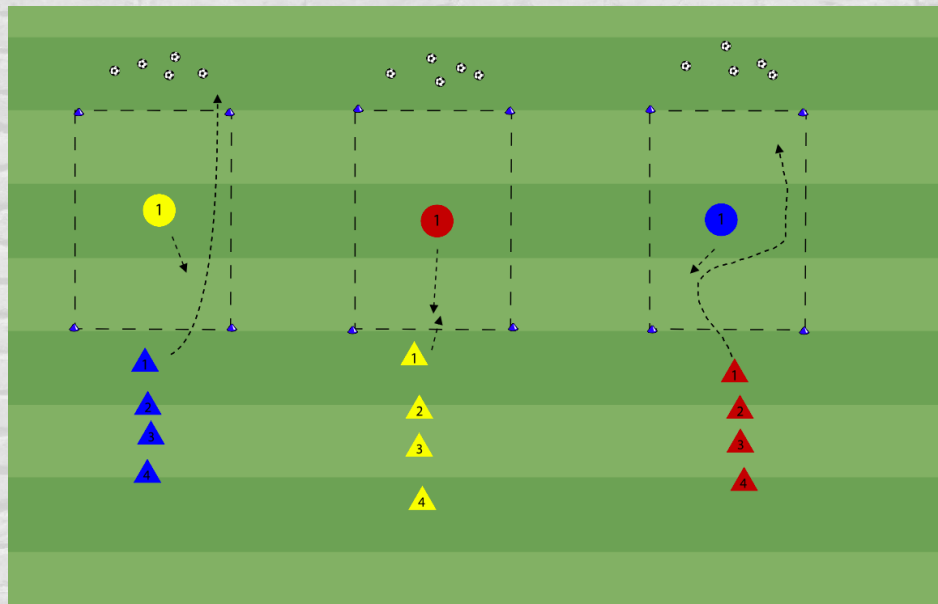
Angreifer mit Ball am Fuß, Verteidiger dürfen bei Balleroberung auf Passtore kontern.

Coachingpunkte:

Tempowechsel

Richtungswechsel

Rücken des Gegners attackieren



Funktionales Techniktraining (10-15 min)



Aufbau:

Drei Felder gemäß Abbildung

Spieler gemäß Abbildung platzieren

Ablauf:

Trainer gibt Signal: „Blau“ -> Spieler am roten Hütchen dribbeln das blaue Hütchen an, danach auf gegenüberliegende Seite.

Spieler an weißem Hütchen dribbeln nichtgenannte Farbe an,
danach auf gegenüberliegende Seite.

Steigerung:

Änderung des Signals (optisch, akustisch)

Änderung der Aufgabe mit Ball

Farben variieren

Zeitdruck durch Wettbewerb

Coachingpunkte:

Finte immer Richtung Ziel

Tempowechsel

Richtungswechsel



1v1/2v1- Chaos 1v1/2v1(20 min)



Aufbau:

15-20x15-20m Feld gemäß Abbildung
Spieler gemäß Abbildung platzieren

Ablauf:

4x4min

Ziel Angreifer: durchdribbeln eines der gegenüberliegenden Dribbeltore

Ziel Verteidiger: Balleroberung -> durchdribbeln eines der gegenüberliegenden eines Dribbeltore

Angreifer müssen in Viereck dribbeln um Dribbeltore freizuschalten

Steigerung:

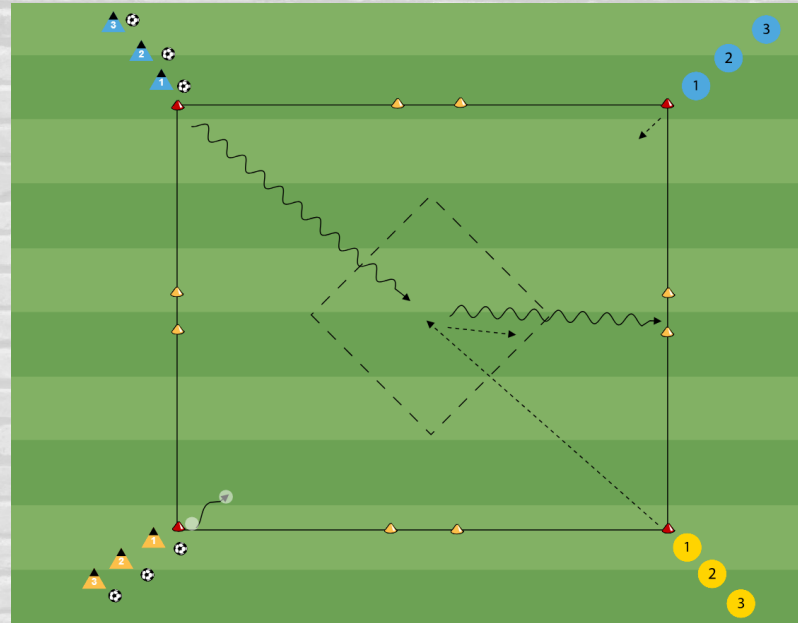
1. Shot Clock
2. 2v1: zweiter Ball wird von Trainer eingespielt für Team, welches als erstes einen Punkt macht, Verlierer des ersten 1v1 verlässt das Feld

Coachingpunkte:

Tempowechsel abhängig vom Gegner

Richtungswechsel abhängig vom Gegner

2v1 Entscheidung abhängig von Gegner und Mitspieler



Play 1: Heiland-Rolle (20 min)

Aufbau:

20-30x15-20m Feld gemäß Abbildung

5 Teams a 3 Spieler

Spieler gemäß Abbildung platzieren

Ablauf:

4x4 min

Ziel Angreifer: Torerzielung

Ziel Verteidiger: Balleroberung -> Kontern auf Passtore

Erzielen Angreifer das Tor werden sie zu Verteidigern -> nächstes Team mit Ball rein

Erzielen Angreifer kein Tor, bleiben Verteidiger im Feld -> nächstes Team mit Ball rein

Steigerung:

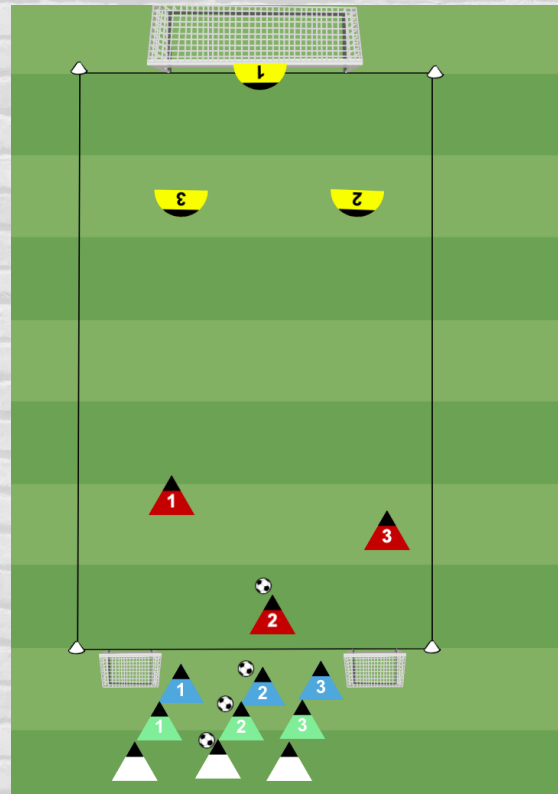
Shot Clock, Schusszone

Coachingpunkte:

Gegner binden

2v1 Entscheidung abhängig von Gegen- und Mitspieler

Rücken des Gegners attackieren



Play 2: Barca Rolle (20 min)

Aufbau:

20-30x15-20m Feld gemäß Abbildung

3 Teams a 5 Spieler

Spieler gemäß Abbildung platzieren

Ablauf:

3x6 min

Ziel beider Teams: Torerzielung -> Team mit Torerfolg bleibt, neues Team kommt mit Ball von Grundlinie rein, Verliererteam verlässt Feld

Steigerung:

Shot Clock, Schusszone

Coachingpunkte:

Situativ und Schwerpunktbedingt

