

Variatenreich Aufwärmen!

Tipps und Trainingsformen zum abwechslungsreichen Einstieg in jede Spielstunde

Ein Beitrag von Arne Barez




F- und E-Junioren benötigen noch kein gesondertes Aufwärmprogramm, wie man es aus dem Erwachsenenfußball kennt. Vielmehr wollen und können sich Kinder in diesem Alter sofort austoben. Nutzen Sie diese Spiel- und Bewegungsfreude, indem Sie Ihre Mannschaft von Anfang an mit motivierenden, abwechslungsreichen und kindgerechten Trainingsformen begeistern.

Grundlagenausbildung (Bambinis) = 

Grundlagentraining (F-/E-Junioren) = 

Aufbautraining (D-/C-Junioren) = 

Leistungstraining (B-/A-Junioren) = 

mittlerer/unterer Amateurbereich = 

höherer Amateurbereich = 

Der richtige Start in das Training mit Kindern

Kinder sind keine Miniaturerwachsenen. Das bei Erwachsenen gängige Einlaufen und Dehnen hat im Kinderfußball nichts zu suchen. F- und E-Junioren verfügen über eine nur schwach ausgeprägte Muskulatur, die ein Aufwärmen im klassischen Sinne unnötig macht. Maßgebend für den richtigen Start in das Training mit Kindern ist daher nicht so sehr die körperliche Erwärmung, sondern vielmehr die mentale Einstimmung und Fokussierung auf das Training.

Besonders deutlich wird dies bei Kindern, die nach einem bewegungsarmen Schultag auf den Trainingsplatz stürmen. Sie können sich nicht nur sofort schnell bewegen, sondern sind überhaupt erst dann in der Lage, sich auf neue Aufgaben zu konzentrieren, wenn sie zuvor ihren natürlichen Spiel- und Bewegungsdrang ausleben konnten. Beginnen Sie daher jede Trainingsstunde mit einer Tummelphase, in der sich die Kinder richtig austoben können. Dazu nimmt sich jedes Kind einen Ball und spielt nach Lust und Laune. Werden zudem

noch unterschiedliche Bälle (Soft-, Tennis oder Rugbybälle), Materialien (Reifen) oder Spielgeräte (Pedalo) angeboten, macht der Einstieg besonders viel Spaß.

Eine Tummelphase erleichtert aber nicht nur die Konzentration auf die nachfolgenden Spiel- oder Übungsformen, sondern auch deren Organisation. Nacheinander eintreffende Kinder werden so von Anfang an sinnvoll beschäftigt, während der Trainer die Materialien bereitlegen und den Übungsaufbau vorbereiten kann.

Anschließend sollte jede Trainingsstunde mit einer Begrüßung gemeinsam begonnen werden. Dazu den Übungsraum für Spiel 1 des Aufwärmens markieren und fragen: „Wie schnell könnt ihr euch mit euren Bällen zu mir setzen?“ Nun kann der Trainer die Kinder begrüßen und in Ruhe das erste Spiel erklären.

Bedeutung der Trainingsphasen

Die klassische Dreiteilung einer Trainingseinheit in Aufwärmen, Haupt- und Schlussteil gewinnt im Kinderfußball erst mit zunehmendem Alter an Bedeutung. Während sie im Training mit Bambinis noch durch

eine Aneinanderreihung von Spielen und motivierenden Bewegungsaufgaben ersetzt werden sollte, ist sie spätestens ab der E-Jugend durchaus sinnvoll. Das in diesem Alter immer wichtiger werdende Techniktraining verlangt nämlich nach einem systematischen Trainingsaufbau. Schwerpunkte wie das Erlernen erschienenster Fintierbewegungen müssen dabei im Aufwärmen vorbereitet, im Hauptteil gefestigt und im Schlussteil angewendet werden. Nur so lassen sich die notwendigen Wiederholungszahlen erreichen und die Anforderungen schrittweise steigern.

Hieraus erschließt sich, dass durch ein zielorientiertes und dennoch abwechslungsreiches Aufwärmprogramm die Inhaltsbausteine des Kindertrainings quasi mittrainiert werden können, ohne dabei das eigentliche Ziel der energetischen, technisch-koordinativen und mentalen Vorbereitung auf das Training zu vernachlässigen. Versuchen Sie daher immer, zumindest zwei der vier Inhaltsbausteine Bewegungsschulung, Ballschule, Techniktraining und Fußball spielen bereits in das Aufwärmen zu integrieren (vgl. Abb.2)

KINDERFUSSBALL

Abb. 1: Spiele und Trainingsformen zum Aufwärmen

	Spiel	Trainingsform	Organisation	Inhaltsbaustein
TE 1	Freunde begrüßen	Kindergymnastik	Hütchenfeld	Bewegungsschulung
	Pass-Rundlauf	Pendelstaffel	Hütchenfeld	Technik: Passen
TE 2	Paar-Fangen	Fangspiel	Hütchenfeld	Bewegungsschulung
	Doppel-Zuspiele	Partnerübungen	Gassenform	Ballschule
TE 3	Raubüberfall	Motivationsspiel	Hütchenfeld	Technik: Dribbling
	Balltransport	Wendestaffel	Parcours	Bewegungsschulung
TE 4	Weltmeister	Kleine Fußballspiele	Spielfeld	Fußball spielen
	Kommando „Tippeln“	Kleine Spiele	Spielerkreis	Ballschule

Abb. 2: Inhaltsbausteine des Kinderfußballs



Bewegungsschulung



Ballschule



Techniktraining



Fußball spielen

Tipps und Hinweise zur Auswahl von Spiel- und Trainingsformen

Das Aufwärmen erfolgt immer zielgerichtet und systematisch in drei Phasen: Tummelphase, einleitendes Spiel und weiterführendes Spiel. Die Übergänge zwischen den Phasen sowie vom Aufwärmen zum Hauptteil sollten dabei möglichst fließend, d.h. ohne größere Verzögerungen ablaufen. Daher empfiehlt es sich, immer solche Spiele hintereinanderschalten, die auf ähnlichen Organisationsformen beruhen. Damit das Aufwärmen seine vorbereitende Funktion erfüllen kann, muss auf eine

schrittweise Annäherung an die Hauptbelastung geachtet werden. Bieten Sie daher am Anfang jeder Trainingsstunde vor allem leicht verständliche Fang- oder Ballspiele an, die möglichst rasch anlaufen. Im weiterführenden Teil können diese dann mit Übungen oder Wettbewerben verknüpft werden, die ein höheres Maß an Konzentration verlangen.

Schwerpunktmäßig sollten im Aufwärmen mit Kindern sowohl allgemeine Bewegungsfertigkeiten wie das Laufen, Hüpfen, Springen oder Balancieren als auch der möglichst kreative Umgang mit dem rollen-

den, springenden und fliegenden Ball geschult werden. Die allgemeine Bewegungskoordination verbessern Sie am besten durch den abwechslungsreichen Einsatz von Fangspielen, Staffelwettbewerben und spielerischer Gymnastik. Die Ballgeschicklichkeit hingegen lässt sich sehr viel besser durch Einzel- oder Partnerübungen sowie kleine Ballspiele trainieren. Mitunter können auch Motivationsspiele mit technischen Schwerpunkt oder kleine Fußballspiele den geeigneten Einstieg bilden. Nutzen Sie die zahlreichen Variationsmöglichkeiten im Training mit F- und E-Junioren.

Fußball-Kartothek 5



Nachwuchsschule: F- und E-Junioren

Fußball-Kartothek 5

Diese praktische Kartensammlung bietet ein attraktives und praktikables Spiel- und Übungsangebot für das Grundlagentraining mit F- und E-Junioren, durch das die Kinder die Fußballtechniken in spielerischer Form kennenlernen. Dabei steht die Vermittlung von Spielfreude und -kreativität als wichtigstes Ziel im Vordergrund.

Ballführen A Schussarten - Passen/Gezielte Schüsse - Zweikampferhalten - Freilaufen/Decken - Kopfball - Spielvermögen

87 Doppelkarten mit Text und Ablaufskizze, Beiheft und Karteikasten
€ 18,50

Bestellen Sie ganz einfach

per Telefon: 02 51/23 00 5-11

per Telefax: 02 51/23 00 5-99

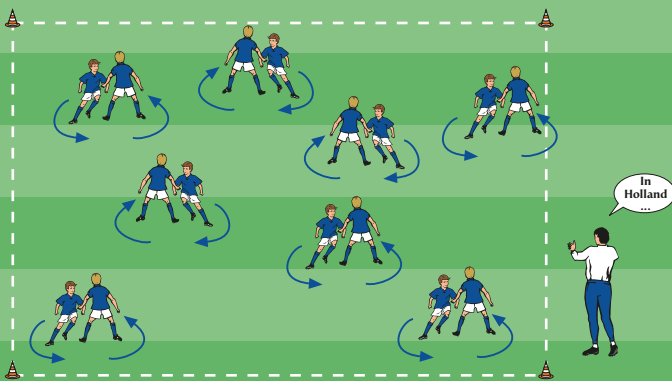
per E-Mail: buchversand@philippka.de

oder per Post: Postfach 15 01 05, 48061 Münster

Variantenreich Aufwärmen

TRAININGSEINHEIT 1

Spiel 1: Freunde begrüßen



Organisation und Ablauf

- Der Trainer erzählt, wie sich die Kinder in anderen Ländern begrüßen, die Kinder bewegen sich im Raum und begrüßen sich ländertypisch.
- In Holland haken sich die Kinder mit den Armen ein und drehen sich.
- In China krabbeln sie wie Krebse über den Boden und stellen zur Begrüßung die Füße aneinander.
- In Brasilien krabbeln sie sich gegenseitig durch die Beine.
- In Amerika springen sie in die Luft und klatschen ab.
- In Afrika kommen alle Kinder zusammen, bilden einen großen Kreis, gehen ganz nah zusammen und wieder auseinander.

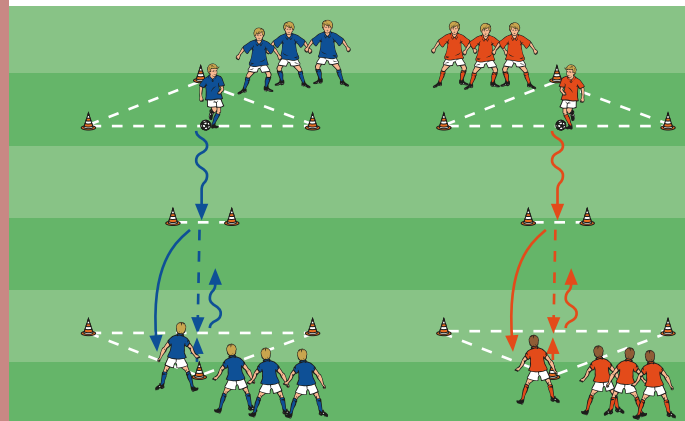
Spiel 2: Pass-Rundlauf

Organisation und Ablauf

- Im Abstand von 15 bis 20 Metern je Station 2 Hütchendreiecke errichten.
- Mittig jeweils 1 Hütchentor aufstellen.
- 2 gleich große Teams bilden und den Feldern zuweisen.
- Die Gruppenersten dribbeln auf ein Kommando ins Feld, passen durch das Hütchentor und laufen ihren Zuspielen nach.
- Welches Team schafft zuerst 15 Zuspiele?

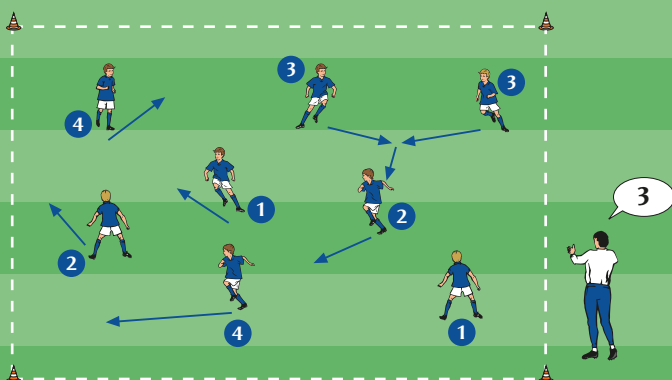
Variationen

- Jeweils rechts (links) am Hütchentor vorbei passen.
- Zum Hütchentor prellen und aus der Hand zuspielen.



TRAININGSEINHEIT 2

Spiel 1: Paar-Fangen



Organisation und Ablauf

- Mit Hütchen ein 10 x 10 Meter großes Spielfeld markieren.
- Paare einteilen und durchnummerieren.
- Alle Spieler bewegen sich frei im Raum. Plötzlich ruft der Trainer eine Zahl und bestimmt damit das Fängerpaar.
- Die aufgerufenen Spieler fassen sich an den Händen und versuchen, in 20 Sekunden so viele Spieler wie möglich abzuschlagen. Welches Paar fängt die meisten Spieler?

Variation

- Der abgeschlagene Spieler und sein Partner werden zum nächsten Fängerpaar.

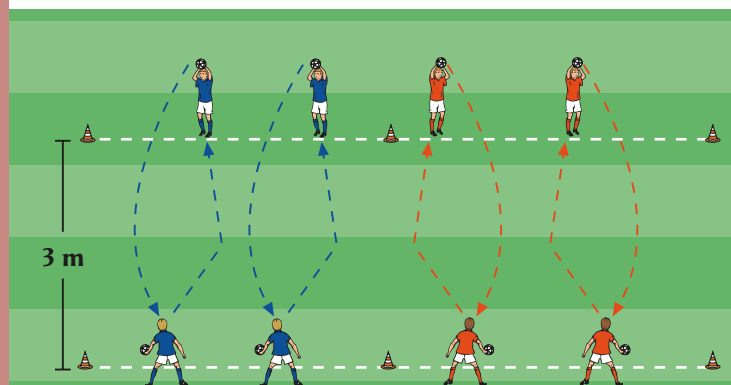
Spiel 2: Doppel-Zuspiele

Organisation und Ablauf

- Die Kinder in Paare einteilen und in Gassenform aufstellen.
- Die Paare spielen sich gleichzeitig jeweils 2 Bälle mit unterschiedlichen Aufgabenstellungen zu.

Variationen

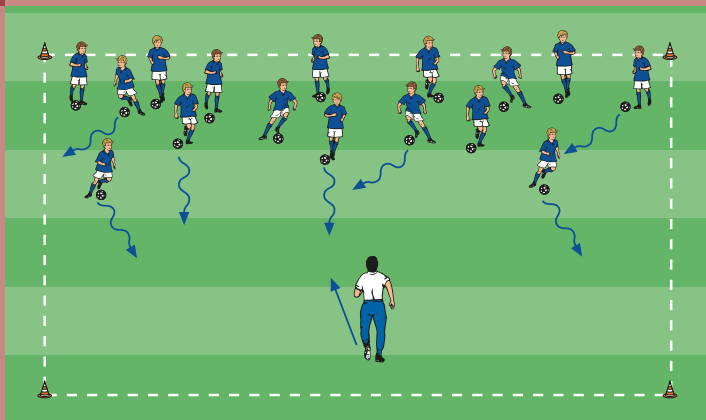
- Den einen Ball als Einwurf, den anderen als Aufsetzer hin- und herspielen.
- Den einen Ball zupassen, den anderen zuwerfen.
- Den eigenen Ball kräftig prellen, zur Position des Partners laufen und dessen Ball fangen.



KINDERFUSSBALL

TRAININGSEINHEIT 3

Spiel 1: Raubüberfall



Organisation und Ablauf

- Ein 20 x 20 Meter großes Spielfeld markieren.
- Jedes Kind mit Ball.
- Die Ritter (Kinder) und der Räuber (Trainer) stehen sich außerhalb des Feldes gegenüber.
- Plötzlich ruft der Räuber „Überfall“ und läuft auf die Ritter zu.
- Diese versuchen, ihre Schätze (Bälle) auf die gegenüberliegende Seite zu retten.
- Wer seinen Schatz verliert, wird zum Räuber.
- Das Spiel ist beendet, wenn alle Schätze erobert sind.

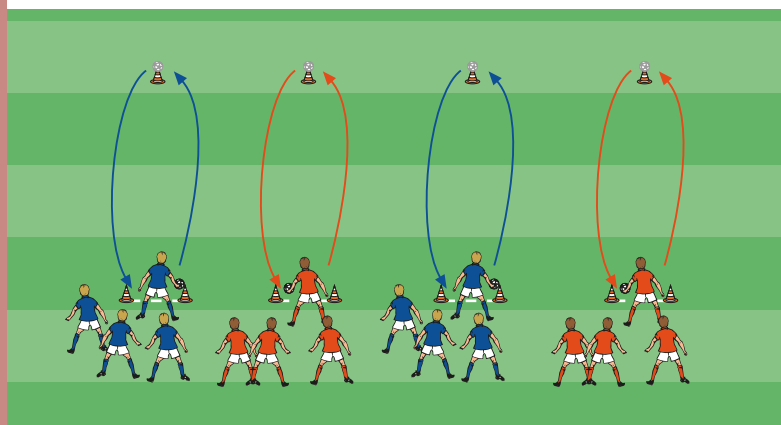
Spiel 2: Balltransport

Organisation und Ablauf

- Die Kinder in Teams à 3 bis 5 Spieler einteilen und jeweils 10 Meter vor einem Wendehütchen mit Ball postieren.
- Das jeweils erste Kind trägt den Ball zum Wendehütchen, legt ihn auf diesem ab, läuft zurück und klatscht ab.
- Das zweite Kind holt den Ball und übergibt ihn dem dritten Kind usw.

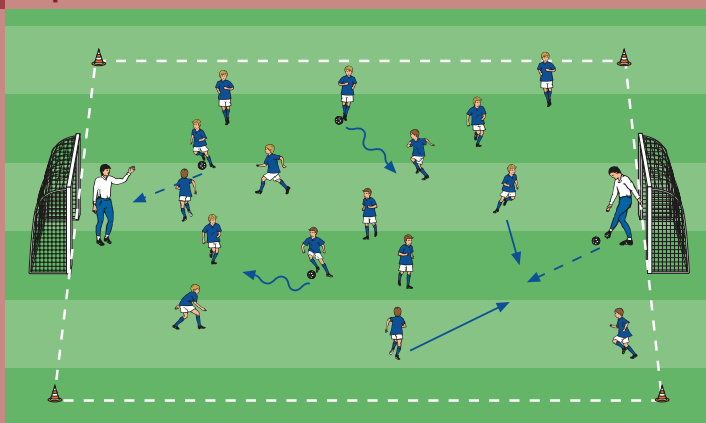
Variationen

- Den Ball prellen oder dribbeln anstatt tragen.
- Auf dem Rück- bzw. Hinweg eine Zusatzaufgabe (Rolle vorwärts, rückwärts laufen, auf den Bauch legen) erfüllen.



TRAININGSEINHEIT 4

Spiel 1: Weltmeister



Organisation und Ablauf

- Ein 20 x 20 Meter großes Spielfeld mit 2 Jugendtoren und Torhütern (Trainer, Betreuer) errichten.
- Im Feld wird jeder-gegen-jeden gespielt.
- Treffer können auf beide Tore erzielt werden.
- Der Trainer spielt nacheinander 4 Bälle ins Spiel. Geht ein Ball ins Aus oder Tor, sofort einen neuen Ball ins Spiel bringen.
- Wer erzielt zuerst 5 Treffer?

Hinweis

- Durch das Spiel mit mehreren Bällen können sich alle Kinder sofort richtig austoben.

Spiel 2: Kommando „Tippeln“

Organisation und Ablauf

- Trainer und Kinder stellen sich mit jeweils 1 Ball kreisförmig auf. Der Trainer gibt nacheinander Kommandos, die er und die Kinder gemeinsam ausführen.
- Gelegentlich ruft der Trainer ein Kommando, führt aber eine andere Übung aus. Die Kinder sollen das Kommando ausführen, und nicht auf den Trainer hereinfallen.
- „Tippeln“: Abwechselnd den linken und den rechten Fuß auf den Ball setzen.
- „Drehen“: Mit dem Ball am Fuß um die eigene Achse drehen.
- „Kicken“: Den Ball zwischen den Füßen hin- und herkickern.

