

Übungen für Bambini

1. Beweglichkeit

- Vier Matten im Abstand von ca. 1,5m auslegen, 2x schwarze und 2x weiße Seite nach oben. Kinder laufen/hüpfen über die Matten ->schwarz = nur linker Fuß (hüpfen), weiß nur rechter Fuß (hüpfen), zwischen den Matten = beide Füße (laufen).
Alternative: Kinder machen Purzelbaum über eine/mehrere Matten
Alternative: Kinder springen von einer zur nächsten Matte (variable Abstände/Matten Zickzack legen).
Tipp: Kinder nehmen Leibchen in die rechte Hand, damit sie wissen, wo links und rechts ist.
- Bocksprünge über Langbank →Beide Hände an die Bank, abwechselnd von links und von rechts über die Bank springen, dabei nach vorne bewegen (ggf. Matten unterlegen, Wichtig. Trainer hält Bank fest, damit diese nicht umkippt)
- Langbank umdrehen und balancieren (ggf. Matten unterlegen, Wichtig. Trainer hält Bank fest, damit diese nicht umkippt)

Tipps: Übung 2x aufbauen →Wettrennen, Übungen kombinieren

2. Ballgefühl

2.1. Werfen (alleine)

- Ball hoch werfen und fangen
 - wie oben, vor dem fangen Xx klatschen
 - wie oben, vor dem fangen einmal um die eigene Achse drehen (für Bambini sehr schwer)
- Ball am Boden prellen

2.2. Werfen (zu zweit)

- Ball einem anderen Kind zuwerfen, das den Ball auffängt ->mit/ohne Bodenberührung
 - wie oben, Werfer dreht sich vor dem Werfen 1 mal um die eigene Achse
 - wie oben, Werfer nimmt 2-3Schritte/Hüpfer auf einem Bein Anlauf

Mit Matten/Reifen Position der Kinder fixieren.

2.3. Mit dem Fuß (alleine/1vs1)

- Ball jonglieren (mit dem Oberschenkel/Fuß) ->wenn Bambini das 1-2x schafft, ist es schon gut!
- Ball zwischen den Füßen pendeln, ggf. mit Vorwärtsbewegung (Rückwärts für Bambini in der Regel nicht möglich)
- Ball abwechselnd mit der Fußspitze (Sohle) berühren. Tipp zuerst an einer Langbank üben
- Dribbling in begrenztem Raum (wild durcheinander), ggf. mit (beweglichen) Hindernissen/Ball Räubern
- Dribbling Wettrennen (mit und ohne Slalom/Wendemarkierung)
- 1 vs1 auf 4 Mini-Tore (auf 2 Tore für Bambini sehr schwierig)

3. Passspiel

3.1. Mit Bande/Trainer als Anspieler

- Ball gegen die Wand passen (5x, dann umdrehen und Wettrennen)
- Ball links von einem/mehreren Hütchen stehend an die Wand (/zum Trainer) passen und rechts von den Hütchen wieder annehmen. Dann andersrum, dann hinten anstellen.

Tipp Matten/Reifen als Abtrennung zwischen den Kindern verwenden

3.2. In Gruppen

- Zuspiel zu Zweit/im Dreieck/Viereck/... , Wichtig: mind. 2 Kontakte (Annahme und Pass), beides mit der Fuß-Innenseite (Innenspann), Präzision vor Schärfe, im Idealfall beide Füße verwenden.
Erweiterung: + Blickkontakt, + Kommunikation, + Entgegenkommen, + Durchschwingen, + Passschärfe, + keine Toten Bälle spielen. (Wenn die Kinder das in der D-Jugend alles können, reicht es auch)
 - Wie oben, mit mehreren Bällen (ab 6 Kindern, schwierig!)
 - Wie oben mit Balljägern (Eckle, einfacher, wenn Jäger=Trainer)
- Kinder laufen im Kreis, zwei Trainer in der Mitte (i. d. R. Rücken an Rücken). Ein Trainer spielt Bälle zu, der andere nimmt sie (nach Dribbling um den halben Kreis) wieder an.
Wichtig: Richtungswechsel einbauen!

4. Torabschluss

- Torabschluss mit ruhendem Ball (mit links und rechts)
- Torabschluss nach Zuspiel vom Trainer von Vorne/Links/Rechts (mit erstem Kontakt!)
- Torabschluss nach Dribbling (Slalom)

Tipps: Immer Mini-Tore verwenden, nur flache Tore zählen (Präzision vor Schärfe!). Kinder von Anfang an ermuntern beide Beine zu verwenden!

5. Zusammenspiel

- 2 vs Trainer auf 4 Mini-Tore
- 2 vs 1, 2 vs 2, 3 vs 1,... bis 5vs 2 ... 5 vs 5 auf 2 Mini-Tore.
Achtung: hohe Überzahl fördert Zusammenspiel, wird von Team in Unterzahl als ungerecht empfunden, führt dazu, dass sich Spieler im Überzahlteam nicht an der Übung beteiligen
- Tipps:
 - Tschechen Rolle (hohe Intensität während der Übung),
 - Wer ein Tor kassiert, bekommt einen Spieler von der Ersatzbank bzw. wer ein Tor erzielt, wechselt in ein anderes Team
 - Mehrere Matches parallel (kleine Teams, viele Ballkontakt pro Spieler mehr Intensität)