

Fit für Kids

„Kleine Spiele für Bambini bis E-Junioren“ Schwerpunkt FUNiño

Coaching-Schwerpunkte:

- Wahrnehmung: Raum und Zeit → Auge
 - Verstehen und interpretieren: mentales Durchspielen → Kopf
 - Entscheidungsfindung: verschiedene Optionen → Kopf
 - Technische Ausführung: Motorik → Fuß (Körper)
- WEM² (Wahrnehmung, Entscheidung, Mental, Motorik)

Allgemeines:

„Kindertraining ist kein Erwachsenentraining!“ → gilt auch anders herum

Methode: S – T – S – T – S (Spiel – Trainieren) oder G – A – G (Ganzheitlich - Analytisch)

to train: trainieren, ausbilden, erziehen, abrichten, dressieren, ertüchtigen, unterweisen → trainer
to play: spielen, darstellen → player

„Trainer ist ein Spielverderber!“

Übungs-, Wettkampf-, Spielform

Prinzipien:

- jedes Kind hat einen Ball („Ball ist Freund des Kindes!“)
- möglichst viele Ballkontakte (Erfahrung sammeln)

Material:

- verschiedene kleine Tore (Aluminium, Popup-Tore klein/groß, gesteckte Tore)
- verschiedene Bälle (Football, Miniball, Tennisball, Gymnastikball)

Aufbau:

4 FUNiño Felder auf einer Sportplatzhälfte

Auf- und Abstieg (Champions-League-Modus) → unterschiedliche Paarungen

Ablauf:

Teil 1: Aufwärmen (30 min.) → Grund: Erwachsenen

Alles mit Ball - „jedes Kind hat einen Ball“

Koordination, Gleichgewicht, Rhythmus, Kraft, Stabilität, Schnelligkeit, Kreativität, Kommunikation

Koordinationsübungen mit dem Ball (nicht nur Fuß – Arme, Hände, Po, Knie usw.)

Tricks

Coerver

Gymnastik mit Ballkontakt

Life Kinetik

Partnerübungen

Fangspiele

Trainer/Kinder beteiligen!

Teil 2: FUNiño – Grundlage (45 min.)

- ohne Schußzone
- mit Schußzone
- unterschiedliche Bälle
- Handball

Provokationsregeln:

- Stürmer in der Endzone
- Verteidiger (Torspieler) in der Endzone

Übungsformen:

- 3 gegen 0 (einzeln (Zeit nehmen); Gegenstrom; Gegenstrom + Behinderung)
- 3 gegen 1 oder 2 gegen 1 (frei; Leibchen als Zeichen für offene Tore)
- Torbellino (1:0; 1:1; 2:1 usw.)

Trainingsorganisation:

- wo liegen die Bälle?
- wer holt die Bälle?
- von wo kommt der 4. Spieler?

Teil 3: FUNiño – Variationen (45 min.)

- Liniendribbling
- Dribbeltore
- 1x normal; 1x Dribbeltor
- 1x normal; 1x Dribbeltor (eingerückt)
- eingerückte, umgedrehte Tore
- Tore in den Ecken

Provokationsregeln:

- alle hatten den Ball min. 1x
- 2 Kontakt-Abschluss
- direkter Abschluss
- andere Sportarten (American Football oder Rugby beim Liniendribbling)
- andere Sportarten (Eishockey-Abseits)

Buch:

Horst Wein: Spielintelligenz im Fußball kindgemäß trainieren (Meyer & Meyer Verlag)

Kontaktdaten:

Markus Hammele

0176/67233223

Markus@let-online.de

letonline.wordpress.com (Meine Trainingsdokumentation)

[GOL2017](#) (Ein „Online-Kurs“ von mir)