



„Training im MINI-Bereich“

Trainingsziele



Freude



Intensität



Wiederholung



Für jedes Kind und jede Position

Trainingsorganisation: 3 Phasen & Rituale

Übung und Dauer	Inhalt	Trainingsziele
Ankommen 5 Minuten vor Trainingsbeginn	- Jedes Kind mit einem Ball, toben, Tore schießen, freies Spiel - Danach Sitzkreis, Anwesenheit	Ritualisierter Beginn
Aktivierungsphase	- Möglichst jedes Kind mit einem Ball - Dribbling und Finten im Schwerpunkt spielerisch	Viele Ballkontakte und wenig Standzeiten, um Technik zu entwickeln
Spiel- und Übungsphase	- Positionstechnik, Dribbling, Ballan- und -mitnahme, Torschuss, Überzahlspiel - Schnelligkeitstraining (Pendelstaffel, Fangspiele)	Viele Wiederholungen von relevanten Fußballaktionen und wenig Standzeit
Wettkampfphase z.B. 3 - 4 x 4 Minuten im 3 vs 3 (2 Minuten Pause)	Kleinfeldspiele	Ganzheitliche Entwicklung der Spieler:innen: körperlich, technisch, Spielkompetenz und Freude am Fußball
Ausklang	- Gemeinschaftsförderndes Spiel - Gemeinsames Aufräumen - Schlachtruf	Ritualisierte Verabschiedung

Prinzipien für Übungs- und Spielformen

N.S. Sparta 09



Die gleiche Übung mehrmals wiederholen, erst dann Variationen einbauen



Begeisterung vorleben, Kinder aber möglichst viel machen lassen



Viele Ballaktionen



Bewegungsaufgaben spielerisch verpacken



Wartezeiten vermeiden – große Gruppen auf mehrere Übungen aufteilen



Mit Kindern auf Augenhöhe kommunizieren

Wiederholungen sind wichtig!

Gerade im MINI-Bereich muss man nicht in jeder Woche etwas Neues machen. Kindern gibt es Sicherheit, wenn Bekanntes gemacht wird.

Nach mehreren Trainingseinheiten kann die Übung dann erweitert und variiert werden.

Beispiel: 2vs1-Überzahlsituationen ausspielen lassen. Nach mehreren Trainingseinheiten kommt der „Nachläufer“ hinzu (vgl. Ü4)

Rituale



Einfache Dinge, die sich bewährt haben:

- **Gemeinsamer Start im Kreis**
Anwesenheit mit Anmeldungen vergleichen (Aufsichtspflicht!)
- **Trinkflaschen am Platz (evtl. Im Getränkehalter), Eltern nur am Vereinsheim**
- **Nach dem Aufräumen: gemeinsame Verabschiedung mit einem Schlachtruf, Kinder an die Eltern übergeben**



- Die neuen Spielformen haben weniger coachen und Kinder mehr “machen lassen” zur Folge.
- Nur wenn die Kinder keine gemeinsame Entscheidung in einer Spielphase finden, vermitteln Erwachsene.
- Auch das Ein- und Auswechseln lässt sich ritualisieren (z.B. nach jedem Tor).
- Da auf mehreren Spielfeldern gleichzeitig gespielt wird, ist es aber wichtig, Eltern als “Spielfeldbegleiter” zu gewinnen.
- Aufgaben, wie das Verwalten einer Mannschaftskasse, kann auch an ein Elternteil abgegeben werden.
- Ziel ist es, dass Eltern auch mal ein Training übernehmen können, mit Auf- und Abbauen und gemeinsame Aktivitäten mitplanen.



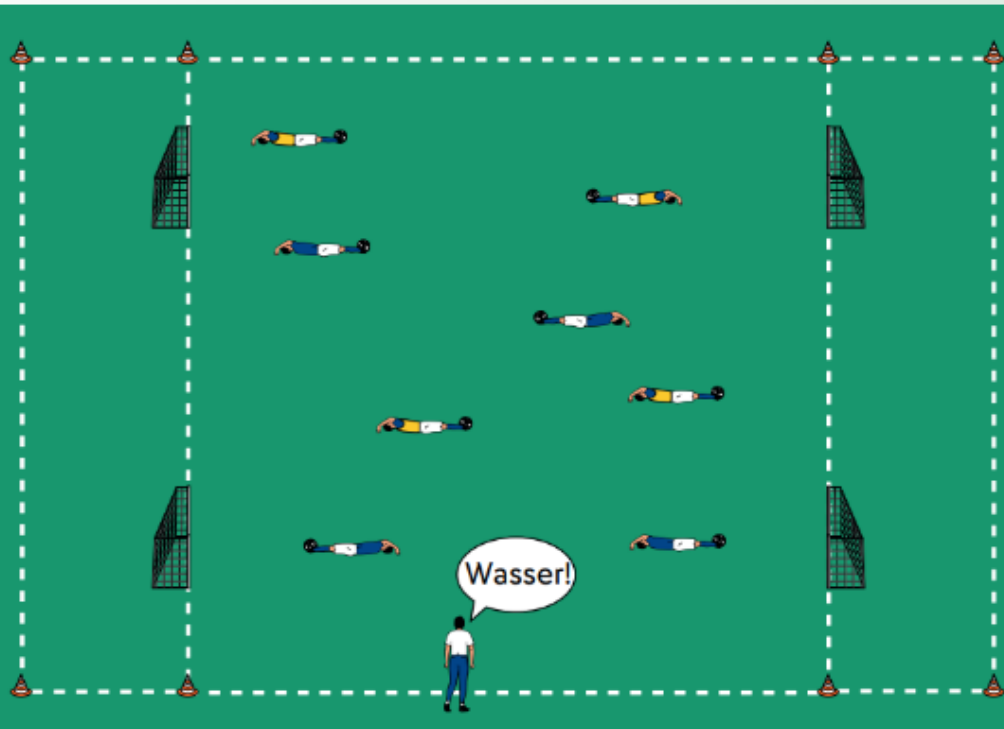
Beispiele aus den drei Bereichen



Im Folgenden werden Beispiele aus den Bereichen “Aktivierung”, “Übungsphase” und “Wettkampfphase”, die sich im Alltag bewährt haben:

- **5 Beispiele aus dem Bereich “Aktivierung”**
- **4 Beispiele aus dem Bereich “Übungsphase”**
- **3 Beispiele aus dem Bereich “Wettkampfphase”**
- **2 Beispiele aus dem Bereich “Ausklang”**

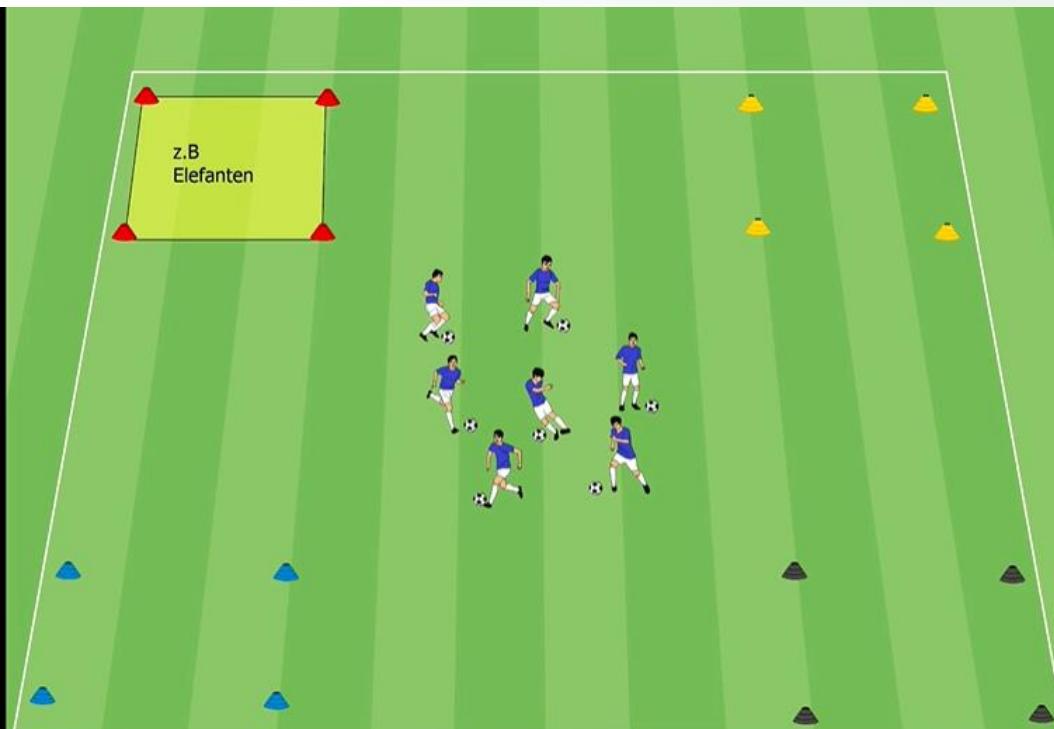
Fünf mögliche Aktivierungen: A1



Feuer-Wasser-Gefahr

- Alle Kinder bewegen sich im Feld mit Ball (dribbeln, prellen) oder ohne Ball (krabbeln, hüpfen)
- „Wasser“: Auf den Boden legen und den Ball zwischen die Beine klemmen
- „Sturm“: Ball in ein Tor legen und am Tor festhalten.
- „Feuer“: Mit dem Ball in eine Schusszone laufen und Ball vor dem Kopf halten.
- „Eis“: Sofortiges Einfrieren

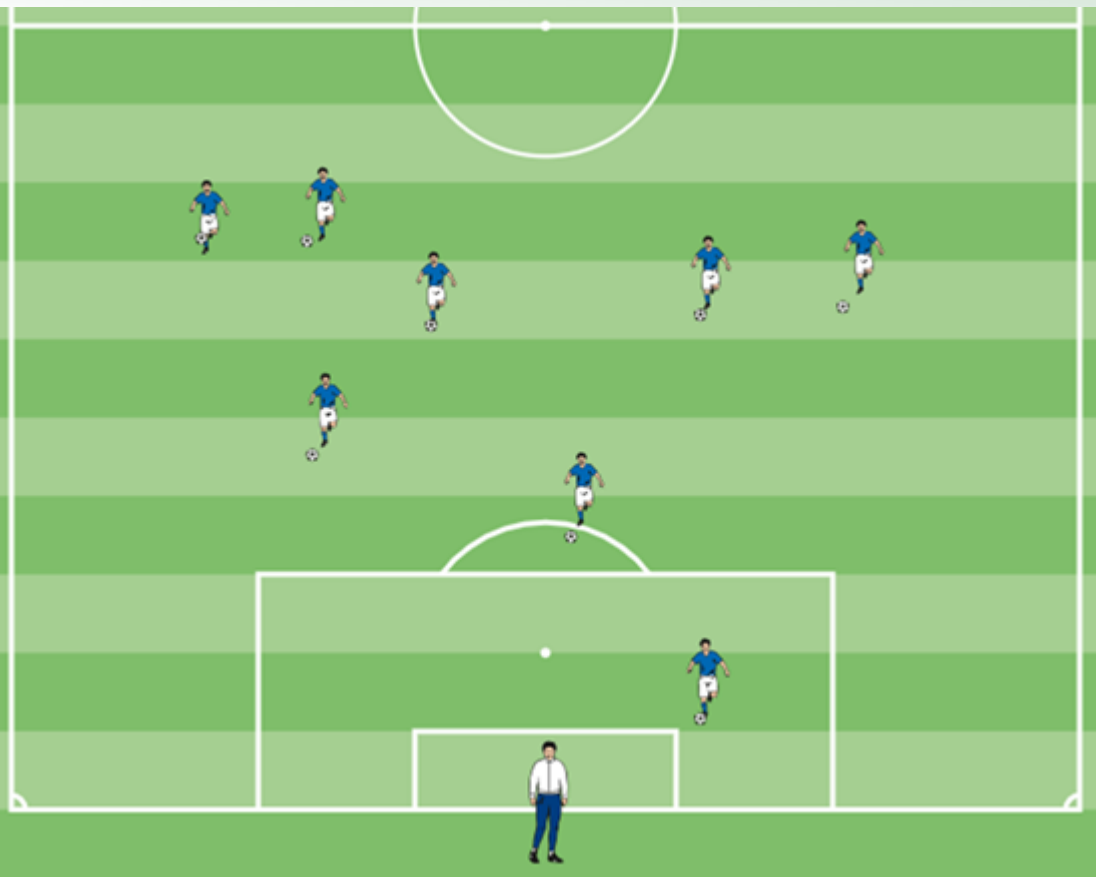
Fünf mögliche Aktivierungen: A2



Der Zoo (für kleinere Kids)

- 4 unterschiedlich farbige Quadrate bilden und mit einem Tiernamen versehen: z.B. gelb=Löwe, blau=Elefant, ...
- Auf Kommando des Trainers dribbeln die Kinder mit ihrem Ball in das Feld und ahmen das Tier nach, z.B. „torööö“. Die Kommandos können ein Tiername sein oder auch die Eckfarbe ohne Tier-Code.
- Die Tiere und ihre Geräusche kann die Gruppe selbst festlegen.

Fünf mögliche Aktivierungen: A3



Berliner-Berliner-Schritt (auch für die Halle)

- Alle Spieler stehen mit einem Ball auf einer 20m entfernten Linie und versuchen so schnell wie möglich zum Trainer zu kommen.
- Beim Kommando “Berliner-Berliner-...” dürfen die Kinder so schnell dribbeln wie sie können.
- Kommt das Kommando “Schritt”, darf sich keiner mehr bewegen und der Ball darf nicht rollen.
- Trainiert wird, den Ball so schnell zu führen, dass man zu jeder Zeit den Ball mit der Sohle stoppen kann.

Fünf mögliche Aktivierungen: A4

N.S. Sparta 09



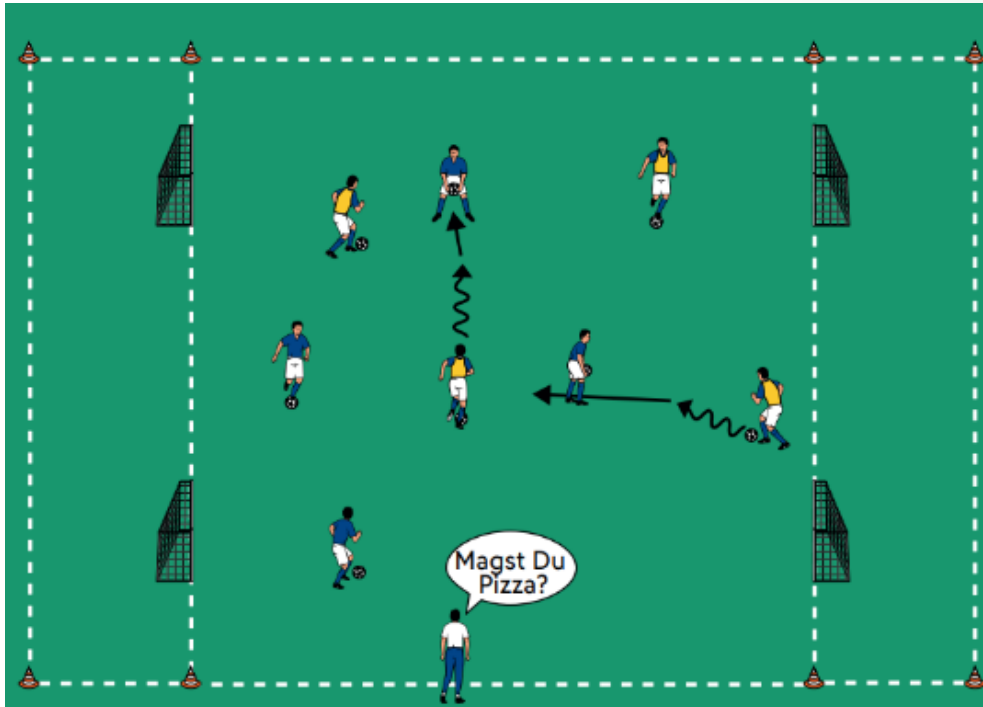
Weißer Hai

- Die Fische versuchen, aus dem flachen Meer durch das tiefe Meer („Zwischenzone“) an den Haien vorbeizuschwimmen und in Sicherheit zu gelangen.
- Die Fische legen ihren Laich (Bälle) in Ufernähe (am Feldrand) ab.
- Werden die Fische vom Hai gefressen (Ball wird rausgeschlagen), schließt der Fisch sich den Haien an.
- Sobald die Haie in Überzahl sind, beginnt das Spiel von vorn.

Hinweis: Tempowechsel beim Fintieren ansprechen.

Fünf mögliche Aktivierungen: A5

N.S. Sparta 09

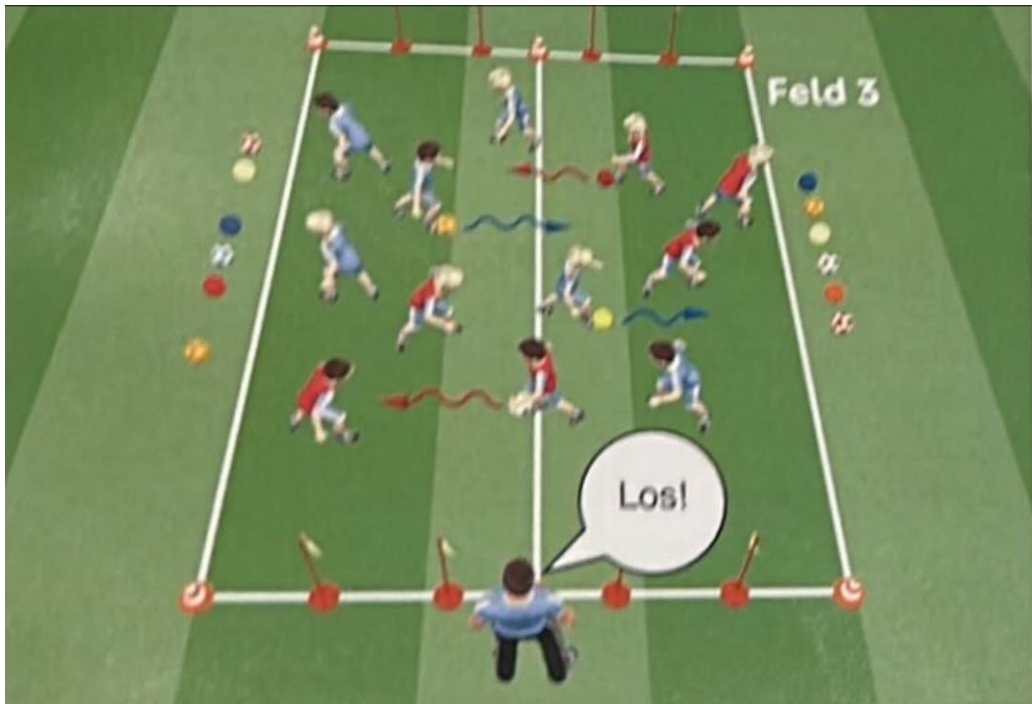


Verhörspiel (Schwerpunkt: Pass&Dribbling)

- Die Kinder dribbeln mit je 1 Ball im Feld (rechts/links, Sohle, pendeln)
- Trainer stellt Fragen: Hast du ein Haustier/ Geschwister? Ist dein Lieblingsessen Pizza?
- Kinder, die die Frage mit "Nein" beantworten, nehmen den Ball in die Hand und stellen sich schulterbreit hin.
- Kinder, die die Frage mit "Ja" beantworten, versuchen, so viele Tunneltore durch die Beine der anderen zu erzielen wie möglich.

Vier Beispiele aus der Übungsphase: Ü1

N.S. Sparta 09

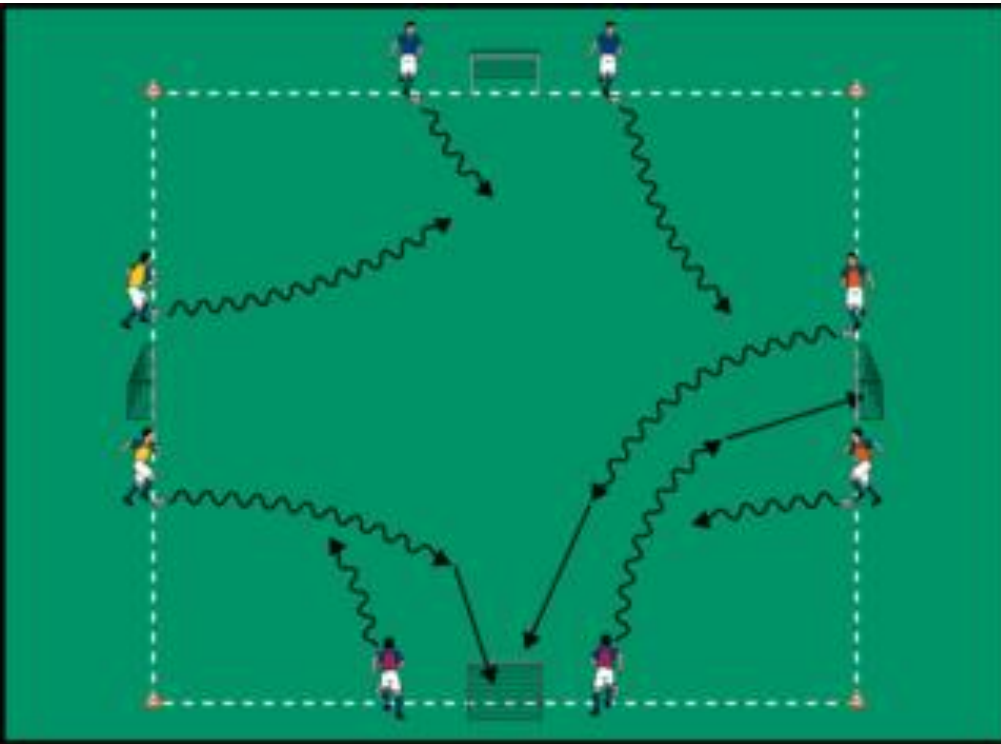


Ballraub (Dribbling)

- Zwei Teams stehen an den Seitenlinien auf einem Piratenschiff. Neben den Seitenlinien sind je 6-8 Bälle als Piratenschätze ausgelegt.
- Auf ein Trainerkommando müssen die Kinder von ihrem Piratenschiff durch das Wasser auf das gegnerische Schiff kommen und von dort den „Schatz“ an Bord holen, den Ball also zurück dribbeln.
- Welches Team hat nach einer Minute mehr Schätze auf seiner Seite?

Vier Beispiele aus der Übungsphase: Ü2

N.S. Sparta 09

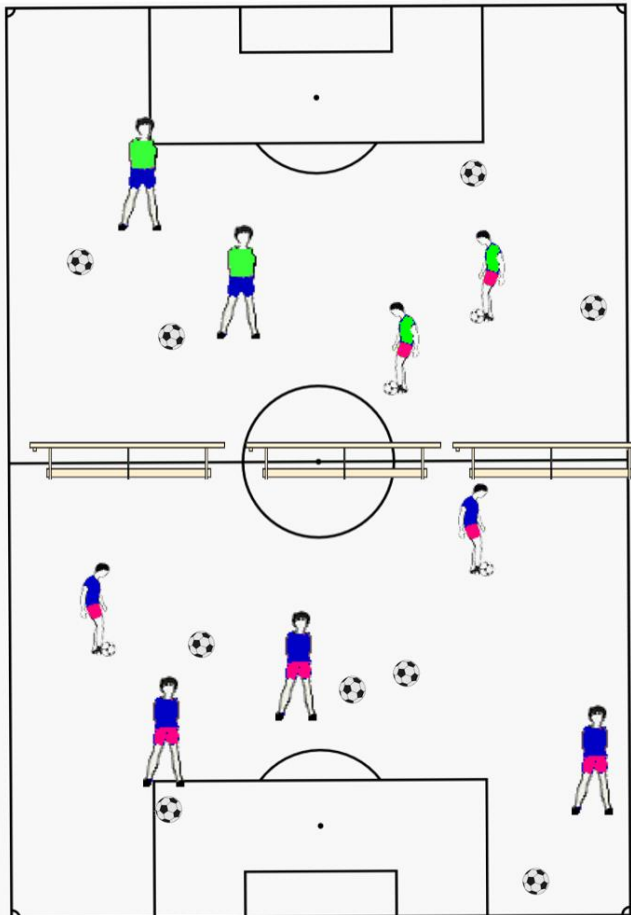


Torschusshagel (Dribbling & Torschuss)

Wettbewerb: Welches Team erzielt in 3 Minuten die meisten Treffer?

- Das Spiel schult das Dribbeln und das Schießen.
- Die Kinder müssen den Mitspielern ausweichen.
- Die Spiele durch einfache Provokationsregeln steuern, z.B. Stangen auf den Boden legen, um diesen ausweichen zu müssen.
- Variation: Tore haben Farben. Wenn der Trainer ein rotes Hütchen hebt, schießen alle bei Team rot ein Tor, während rot verteidigt.

Vier Beispiele aus der Übungsphase: Ü3



Zimmer aufräumen (Schuss, Lupfen – in der Halle)

- In der Hallenmitte werden Bänke als Abtrennung verteilt. Zwischen ihnen ist minimal Platz.
- Zwei Mannschaften, viele Bälle liegen wild verteilt in der Halle.
- Auf ein Startsignal räumen beide Teams ihr Zimmer auf, d.h. Bälle werden auf die andere Seite geschossen. Wo liegen nach 2 Minuten weniger Bälle?

Die Spieler machen schnell die Erfahrung, dass sie gegen die Bänke schießen. An dieser Stelle kann gut das Lupfen thematisiert werden. Auch das genaue Durchpassen ist möglich.

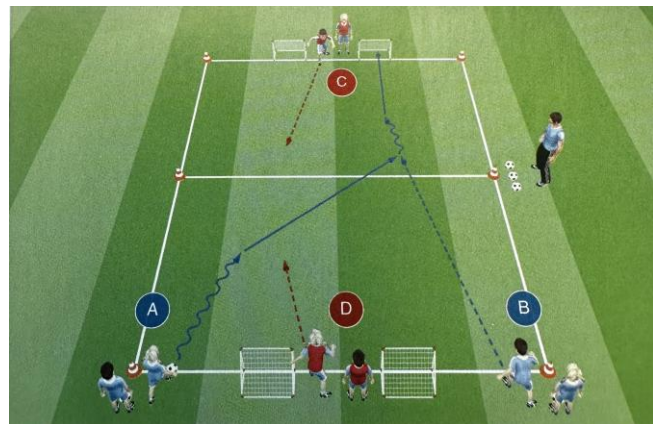
Anmerkung: Mit Hütchen ist dieses Spiel auch draußen möglich.

Vier Beispiele aus der Übungsphase: Ü4



Vom 2 gegen 1 zum 2 gegen 1 plus Nachstarter

- Mehrere Trainingseinheiten wird das 2 gegen 1 auf zwei Tore ausgespielt. Vor dem Torschuss muss mind. ein Pass erfolgen.
- 2 Viererteams auf den Positionen A bis D verteilen.
- A und B spielen 2 gegen 1 gegen C.
- Nach Überspielen der Mittellinie startet D zum 2 gegen 2 nach.
- Nach Balleroberung kontern C und D.



- Info: Der zusätzliche Gegnerdruck sorgt für die Notwendigkeit einer schnellen Entscheidung.
- Info: Je breiter die Tore verteilt sind, desto einfacher ist die Übung.

Wettkampfphase: Übersicht

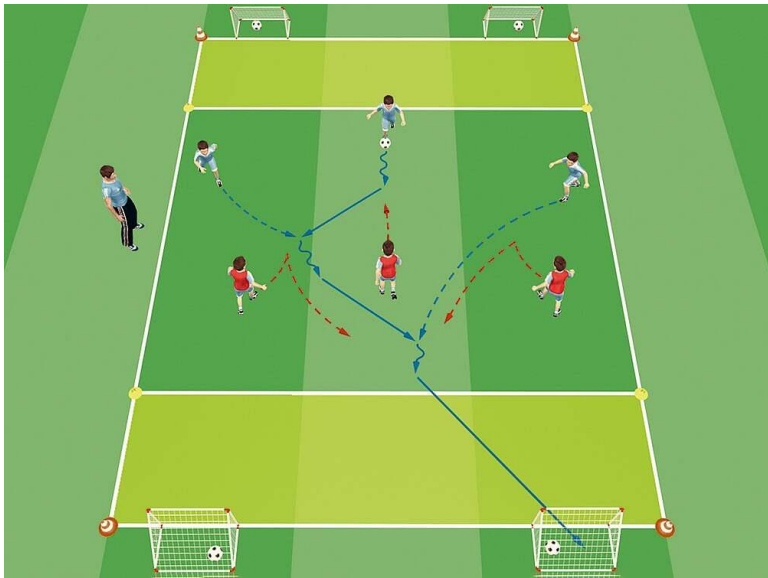
N.S. Sparta 09

Spielform	1 vs 1	2 vs 2	3 vs 3
Platzgröße	10x5	20x10	25x15

- **Alle Kinder spielen! Kein Kind bleibt zu Hause!**
- **Ab 2 Rotationsspielern pro Team möglichst weiteres Feld aufbauen.**
- **Bei allen Spielformen: Balldepots einrichten, Bälle werden nach den Spielen geholt.**

Funino: 3-gegen-3 mit Torschusszonen

- Seitenaus: → Eindribbeln und Einpassen
- Toraus , Abstoß & Anstoß: → Eindribbeln von der Grundlinie
(gegnerische Mannschaft muss sich aus Torschusszone zurückziehen)
- Eckball: → Eindribbeln/Einpassen außerhalb der Torschusszone
- Spieler entscheiden möglichst selbst! Auch die Rotation kann selbstständig durchgeführt werden.



3 mögliche Wettkampfphasen: W1

2 vs. 2-Turnier

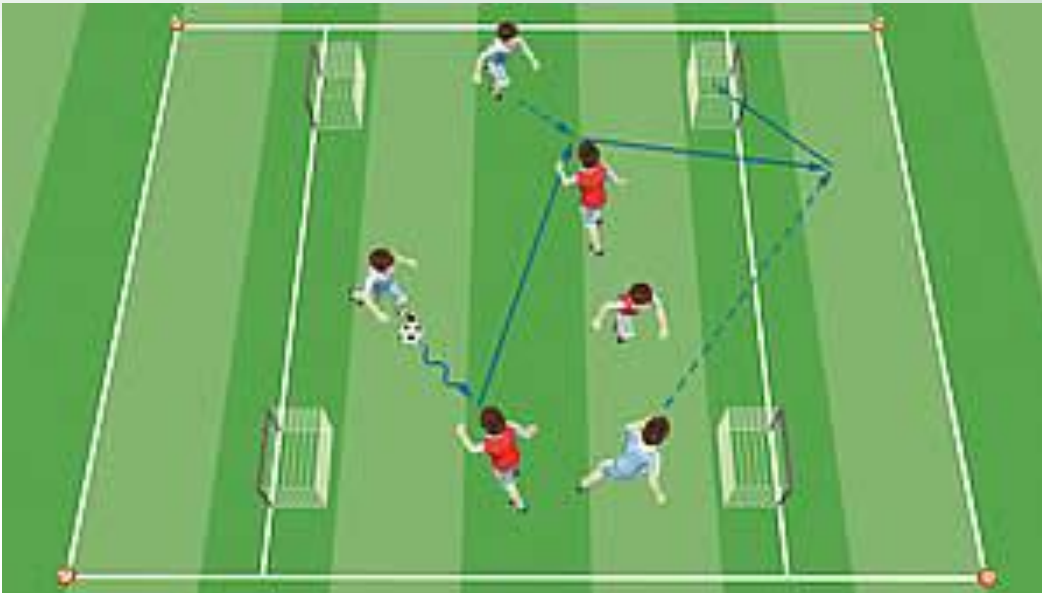


2-gegen-2-Turnier

- Feld 1: Torerzielung per Schuss erlaubt
- Feld 2: Torerzielung nur per Dribbling durch das Hütchentor
- Feld 3: Torerzielung durch Pass oder Dribbling durch Stangentor

Kurze Spielzeit mit Trinkpausen.

3 mögliche Wettkampfphasen: W2

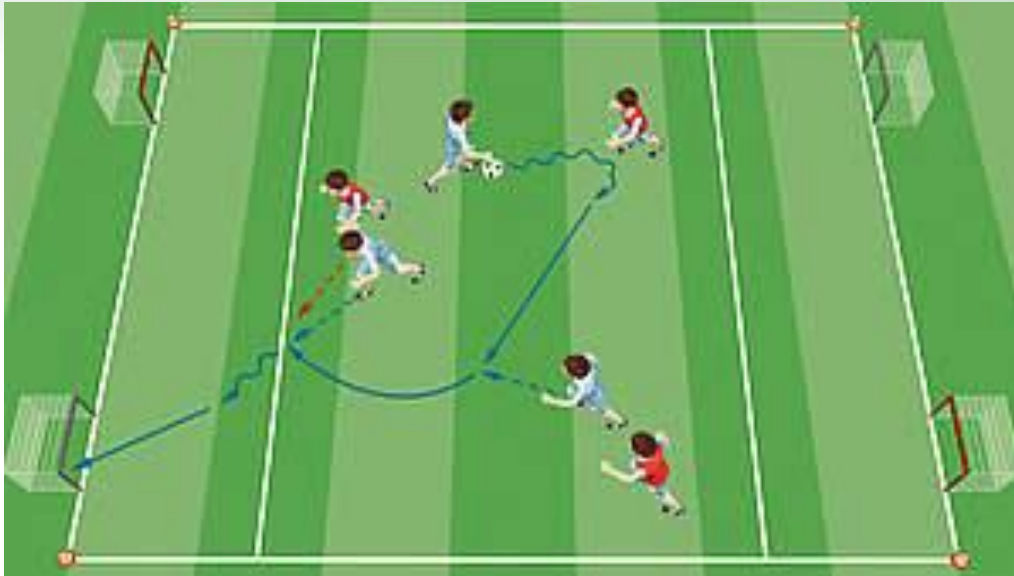


Funinio mit umgedrehten Toren in der Schusszone

- Diese Spielvariante fördert u. a. das Freilaufverhalten in die Tiefe.
- Eventuell zuerst im 3 gegen 2 ausprobieren.

3 mögliche Wettkampfphasen: W3

N.S. Sparta 09

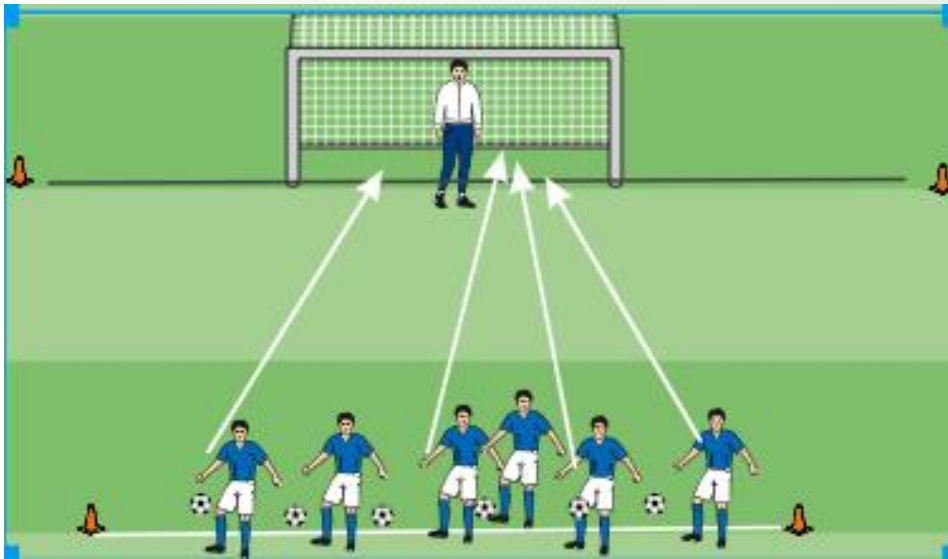


Funinio auf farbig markierte Tore

- Minitore mit Leibchen markieren.
- Hält der Trainer ein rotes Hütchen hoch, zählt ein “rotes Tor” 2 Punkte.
- ✓ Das Ansteuern des freien Tores ist auch beim Funinio anspruchsvoll. Durch dieses Spiel wird das bewusste Ansteuern unterstützt.

2 mögliche Ausklänge: E1

N.S. Sparta 09



Drachen erlegen

- Vor einem Jugendtor eine Schusslinie markieren, auf der die Kinder ihre Bälle ablegen. Im Tor ein Trainer ode ein Elternteil.
- “Es müssen mindestens x Tore fallen, damit ihr den Drachen besiegt.”
- Gewinnen die Kinder, rennt der Drache weg und wird von den Kindern “erlegt” und durch einen Schweinehaufen besiegt.

2 mögliche Ausklänge: E2



Seilziehen

- Kinder gegen das Trainerteam

