

PRAKTISCH für die PRAXIS

Das ist Fußball „training“ ?

Übergeordneter Themenbereich: Sportspiele im Breitensport 12/91

Dr. Klaus Balster

Zeit:	90 Minuten
Ort:	Sportplatz oder Freifläche (Spielwiese)
Teilnehmer/-innen:	20 bis 24 Mädchen und Jungen (5 bis 8 Jahre)
Materialien:	<ul style="list-style-type: none"> – kindgemäßes Ballmaterial – kleine Fußbälle, Gymnastikbälle, Softbälle, alte Volleybälle – so daß für jedes Kind ein Ball zur Verfügung steht; – zum Aufbau von 10 Toren, 10 verschiedenen Zielen und 6 bis 8 Wendemalen Hütchen, Fahnenstangen und Absperrband; – für das Fangspiel und das Spiel 4 gegen 4 Parteibänder (24 Stück, verschiedene Farben).

Zielsetzung:

In diesem Alter wollen und sollen Kinder spielen und wieder spielen lernen, aber noch nicht „trainieren“. Zu jeder Spielstunde (statt Trainingsstunde) sollten drei Phasen gehören: Der **START** dient der Einstimmung auf die nachfolgenden Phasen **SPIELEN** und **DAS SPIEL** und ist meist für die Kinder eine Phase des Luftablassens. Im Spielstundenteil **SPIELEN** werden Spiele mit und ohne Ball angeboten, die eine wichtige Voraussetzung zur Entwicklung der Spielfähigkeit sind. Das **SPIEL** sollte zum Höhepunkt einer jeden Spielstunde werden. In diesem Spielstundenteil wollen die Kinder das Fußballspiel als „ihr“ Spiel spielen, was nichts anderes heißt, als zwei Mannschaften zu bilden, die gegeneinander möglichst viele Tore zu erzielen versuchen.

Stundenverlauf / Inhalte

O: = Organisation

- * Begrüßung mit einem gemeinsamen Gruppenruf „...“, der von den Kindern bestimmt wird.
- O: Kreisaufrstellung, alle fassen sich an (evtl. sitzend).

Absichten und Gedanken

H: = Hinweis

- * Einstimmung.

START

- * Spiel „Schleifenrauben“:
Die „Hasen“ befestigen an der Hose auf der Rückseite eine „Schleife“. Ein oder zwei Jagende versuchen nun, hinter den Hasen herzulaufen, um die Schleife zu ergreifen.
Variation: Wechseln der Fortbewegungsart, z. B. auf einem Bein hüpfen.
- O: 10 x 20 m Spielfeld.

- * Aufwärmen
- H: – keine langen Erklärungen,
– das Verhältnis der Gruppengröße zur Spielfeldgröße muß stimmen. Alle Kinder müssen sich frei bewegen und laufend aktiv sein können.

Stundenverlauf / Inhalte

O: = Organisation

- * Spiel „Haltet den Korb voll“:
Zwei Kinder werfen aus einem Korb Bälle ins Feld, alle anderen Kinder bringen die Bälle (einzeln) in den Korb zurück. Schaffen es die Korbwächter/innen, daß für einen Augenblick kein Ball mehr im Korb ist?
Variation: Der Ball wird bis zum Korb mit der Hand gerollt, geprellt oder mit dem Fuß geführt.

O: 10 x 20 m Spielfeld.
2 x 2 m Korb, markiert aus Hütchen.

Absichten und Gedanken

H: = Hinweis

- * s. o.

Stundenverlauf / Inhalte

O: = Organisation

SPIELEN (50 min)

SPIELEN ohne Ball

* Spiel „Komm mit – Lauf weg“
Die Kinder bilden mit Handfassung einen Kreis und teilen sich dann in Gruppen zu zweit bis zu viert hintereinander. Ein Kind befindet sich außerhalb des Kreises, läuft um diesen herum und fordert eine beliebige Gruppe zum Wettlauf über eine Kreistrasse auf. Ruft es hinter einer Gruppe „Komm mit!“, so folgen ihm alle Kinder einer Gruppe. Ruft es aber „Lauf weg!“, dann laufen sie in entgegengesetzter Richtung herum, bis zu ihrem Platz zurück. Wer von allen zuletzt ankommt, das rufende Kind gehört dazu, muß nun weiterlaufen und in derselben Art wieder eine andere Gruppe anrufen.

Variation: Wechsel der Fortbewegungsart, z. B. Hüpfen; Wechsel der Ausgangsstellung, z. B. Bauchlage.

O: Kreisaufstellung.

* Spiel „Nummernwettlauf“
Jedes Kind in einer Gruppe erhält eine Zahl. Auf Rufen einer dieser Zahlen durch den/die ÜL laufen die betroffenen Kinder die festgelegte Strecke und kehren auf ihre Plätze zurück. Die Gruppen stellen sich in Reihen nebeneinander. Die Kinder laufen um die Wendemale. Wechsel der Fortbewegungsart und der Ausgangsstellung sind angebracht.

O: Pro Gruppe 3 bis 4 Kinder, Laufstrecke 10 bis 20 m, ca. 6 bis 8 Wendemale.

SPIELEN mit dem Ball

* „Krakenspiel“
In einem begrenzten Spielfeld befinden sich 5 bis 6 Kinder auf dem Boden. Die anderen Kinder laufen mit dem Ball am Fuß durch das begrenzte Spielfeld. Die (Kraken) Kinder auf dem Boden sitzend oder im Vierfüßlergang versuchen, die Bälle der Ballführenden zu erwischen.

Variation: Der Ball wird mit der Hand geprellt oder gerollt.

O: Spielfeld 12 x 12 m, ein Ball pro Kind.

* Spiel „Zielschießen“
Alle Kinder führen ihren Ball in einem abgegrenzten Raum mit dem Fuß und versuchen, möglichst viele der beliebig im Raum aufgestellten Ziele (unterschiedlich breit und hoch) zu treffen, wobei sie an einem Ziel nicht zweimal hintereinander zielen dürfen. Wer trifft die meisten Ziele in einer Minute?

Variation: Mit der Hand zielen; wer erreicht bei 3 Durchgängen insgesamt die meisten Punkte?

O: Spielfeld 20 x 20 m; pro Kind ein Ball.

Absichten und Gedanken

H: = Hinweis

* Entwicklung der Spielfähigkeit. Vor allem Laufspiele wie Wettläufe (Stafeln), Platzsuchspiele und Fangspiele kommen dem kindlichen Bewegungsdrang besonders entgegen.

H: Beim SPIELEN ohne Ball:
– lieber die Aufgabe vormachen als lange erklären;
– nicht mehr als 10 Kinder sollten in einer Gruppe spielen, sonst mehrere Gruppen bilden;
– alle Kinder müssen sich intensiv bewegen, sonst Spielfeld vergrößern oder verkleinern bzw. die Aufgabe verändern;
– je nach Leistungsstand der Kinder das Spiel länger oder kürzer spielen;
– das Ausscheiden von Kindern als eine Form der Bewertung vermeiden und den Spielverlauf anders regulieren;
– als Startzeichen sollten unterschiedliche Signale, wie in die Hände klatschen oder Hand heben, gewählt werden.

* Spielerisches Üben zur Verbesserung der Spielfähigkeit mit Ball.

H: Beim SPIELEN mit dem Ball:
– einfache, schnell verständliche Aufgaben und Regeln;
– kleine überschaubare Spielfelder und Spielräume;
– kurze Spielzeiten, in Parteispielen z. B. Anzahl der beteiligten Kinder, die im Feld spielen = Spielminuten;
– abwechslungsreiche Spiele und Spielformen;
– alters- und leistungsangepaßte Aufgaben; alle sollen erfolgreich mitspielen können;
– viele Spiele, bei denen jedes Kind einen Ball hat, durchführen;
– leistungsmäßig gleich starke Mannschaften bilden;

Stundenverlauf / Inhalte

O: = Organisation

* Spiel „Tore dribbeln“
Alle Kinder führen ihren eigenen Ball durch möglichst viele der beliebig im Raum aufgestellten kleinen Tore. Wer erzielt die meisten Tore in 30 Sekunden?

Variation: Wer erreicht bei 5 Durchgängen insgesamt die meisten Tore?

Im Feld versuchen einige Störenfriede (mit Parteiband) möglichst viele Bälle wegzuschießen.

O: Spielfeld 20 x 20 m; pro Kind ein Ball, 10 Tore.

Absichten und Gedanken

H: = Hinweis

– Gruppenzusammensetzung häufiger ändern;
– kleine Spielgruppen wählen;
– Ideen der Kinder aufgreifen und von ihnen vormachen lassen;
– Kinder eigene Lösungswege suchen und finden lassen; keine taktischen Anweisungen, keine taktischen Zwänge, kaum Korrekturen anbringen.

DAS SPIEL (30 min)

* Fußball 4 gegen 4
Eine Mannschaft spielt mit einem Torwart/einer Torfrau und drei Feldspieler/innen.

Variation: Spiel ohne feste/n TW/TF, das letzte Kind darf als TW/TF mit der Hand spielen; Spiel als kombiniertes Fuß-Handball-Spiel.

O: 3 Spielfelder 15 x 20 m; Wechsel der Spielpaarungen nach 10 min., 6 Tore 5 x 2 m, 3 Bälle; Parteibänder.

* Das Fußballspielen spielend erleben.

H: Beim SPIEL:
– nur einfache Spielregeln, keine taktischen Vorgaben;
– zahlenmäßig kleinere Spielgruppen bilden; Kinder sollen viele Ballkontakte haben;
– breite, aber kurze Spielfelder (viele Torschußgelegenheiten);
– Spielzeiten nicht länger als 10 min, dann Paarung wechseln;
– kleinere Tore (5 x 2 m);
– keine festen Torhüter/innen; jedes Kind soll laufen, spielen und mitspielen können; TW/TF bedeutet Bewegungseinschränkung!



* Kurzes Abschlußgespräch.
O: Kreisaufstellung, evtl. sitzend.

* Frage, was ihnen besonders gefallen bzw. was ihnen nicht gefallen hat.

* Verabschiedung mit einem gemeinsamen Gruppenruf „...“, der von allen Kindern bestimmt wird.

* Verabschiedung.