

„Zurück - auf die Plätze, fertig, los!“

Kinder-Training 1



Baden-Württemberg hat seine Corona-VO zum 24.04.2021 aktualisiert und angepasst.

Aktuell sind in allen Landkreise im Bereich des württembergischen Fußballverbandes 7-Tage Inzidenzen von ≥ 100 festgestellt. Es gilt damit:



nach dem 14. Geburtstag

Sport ist nur zulässig in Form von kontaktloser Ausübung von Individualsportarten, die allein, zu zweit oder mit den Angehörigen des eigenen Haushalts ausgeübt werden.



vor dem 14. Geburtstag

▶ Gruppe von 5 Kinder + getestete Anleitungsperson

(durch eine offizielle Stelle durchgeführter negativer Schnelltest, der nicht älter als 24 Stunden sein darf, alternativ auch eine (abgeschlossene) Impfdokumentation oder einen Nachweis einer bestätigten Infektion, die nicht länger als 6 Monate zurück liegt)

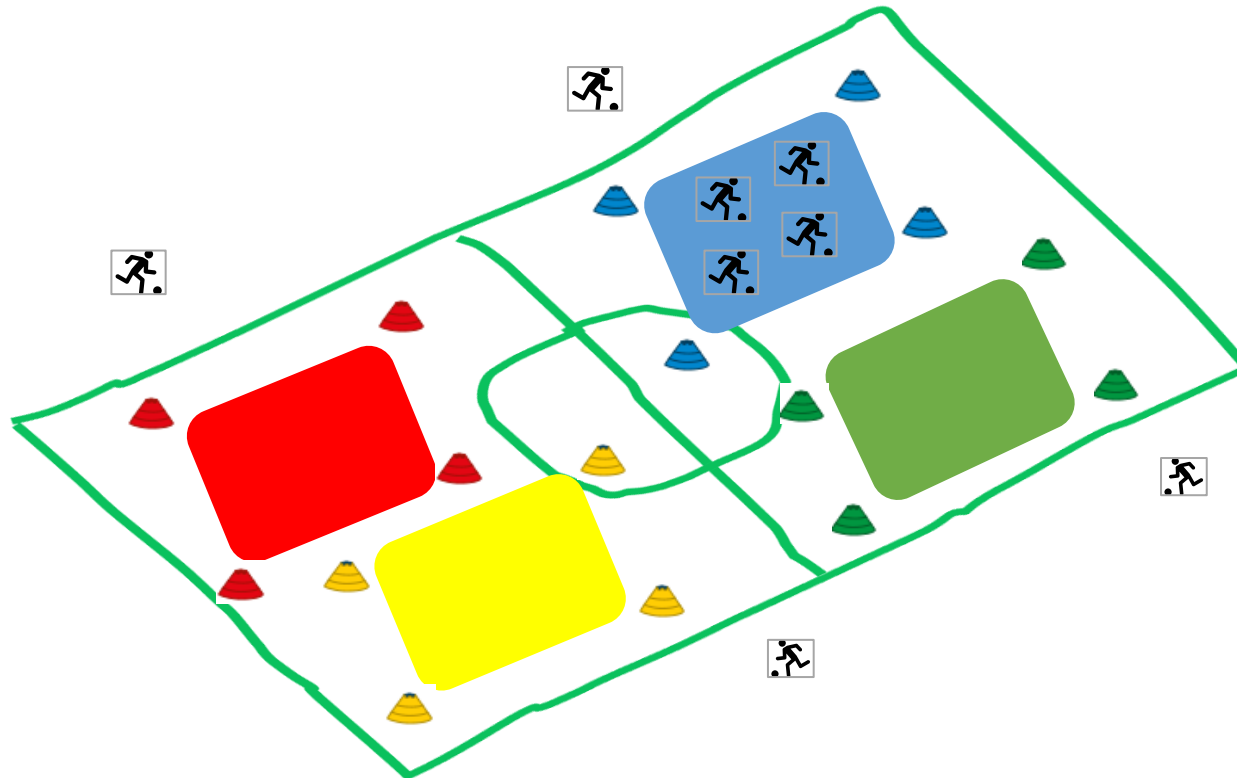
▶ kontaktloses Training

(Kontakt und Berührung muss bei Spiel- und Übungsformen ausgeschlossen sein, "normales" Fußballspiel od. Zweikämpfen sind nicht zulässig)

▶ Umkleieräume bleiben geschlossen, Toiletten dürfen nur alleine betreten werden, ein Kontakt muss ausgeschlossen werden

▶ Teilnehmerdokumentation

Stationenbetrieb für Gruppen



Anreise

- in Trainingskleidung
- Separaten Platz für Trinkflasche wählen
- Direkt in die jeweilige Zone gehen

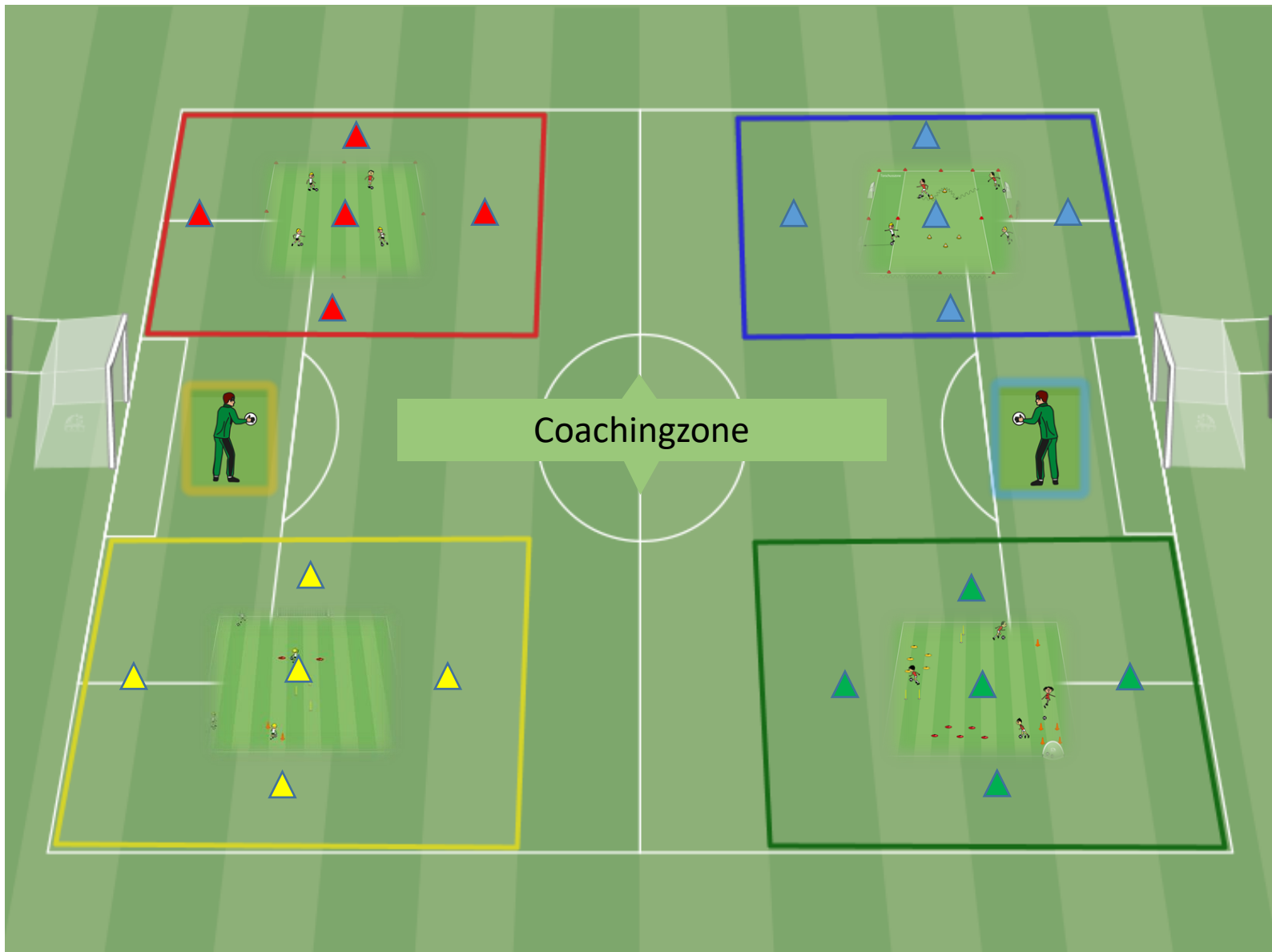
Auf dem Spielfeld

- Keine körperlichen Begrüßungsrituale durchführen.
- Abstand von mindestens 1,5m bei Ansprachen und Trainingsübungen

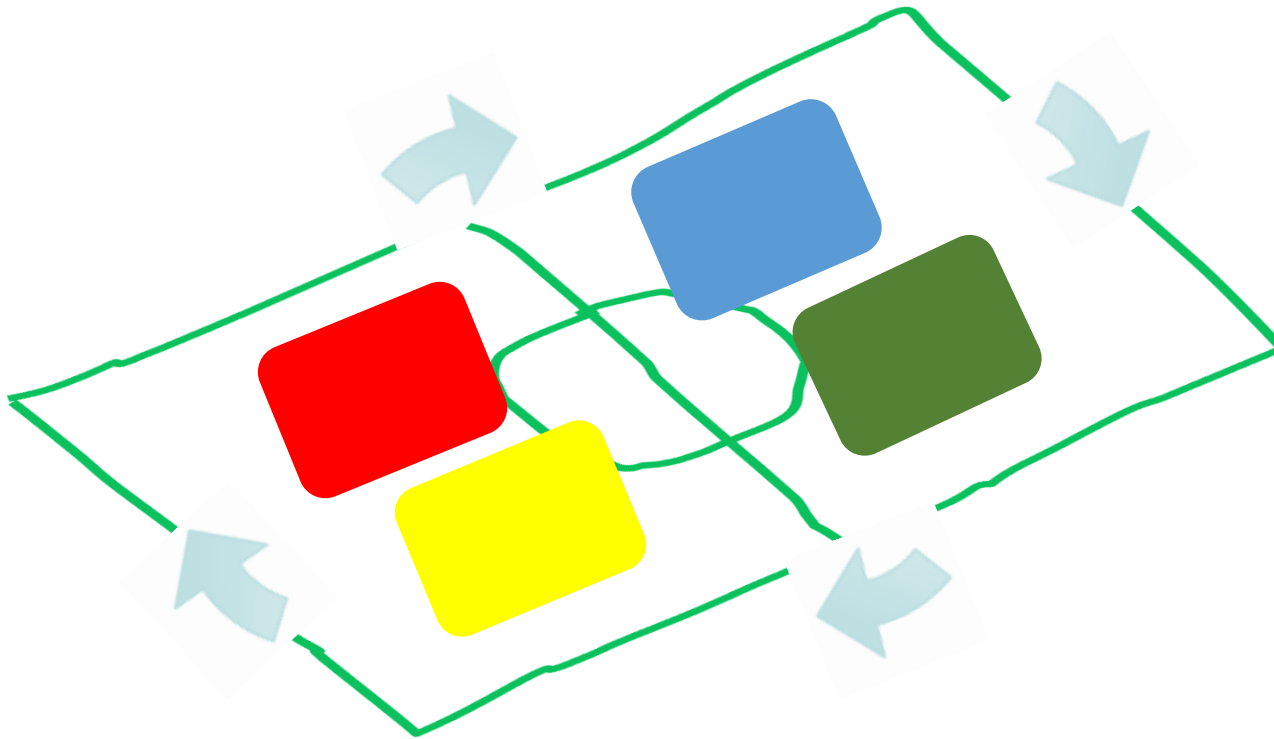
Trainer-Tipp

- Im Spielfeld sofort für Beschäftigung sorgen
- Jedes Kind einen Ball

Kenne dein Spielfeld!



Stationen mit gewähltem Schwerpunkt:



- Stationen Wechsel ca. alle 10 Minuten

Passen

DREH-MOMENT

HÜTCHENTOR-PASSEN

VIERECKS-PASSEN

An- und Mitnehmen

KONTAKTVORGABEN

SCHNELLE BALLKONTROLLE

PASSEN UND ENTGEGENKOMMEN

Dribbeln

HÜTCHEN-BALL

FARBEN-DRIBBLING

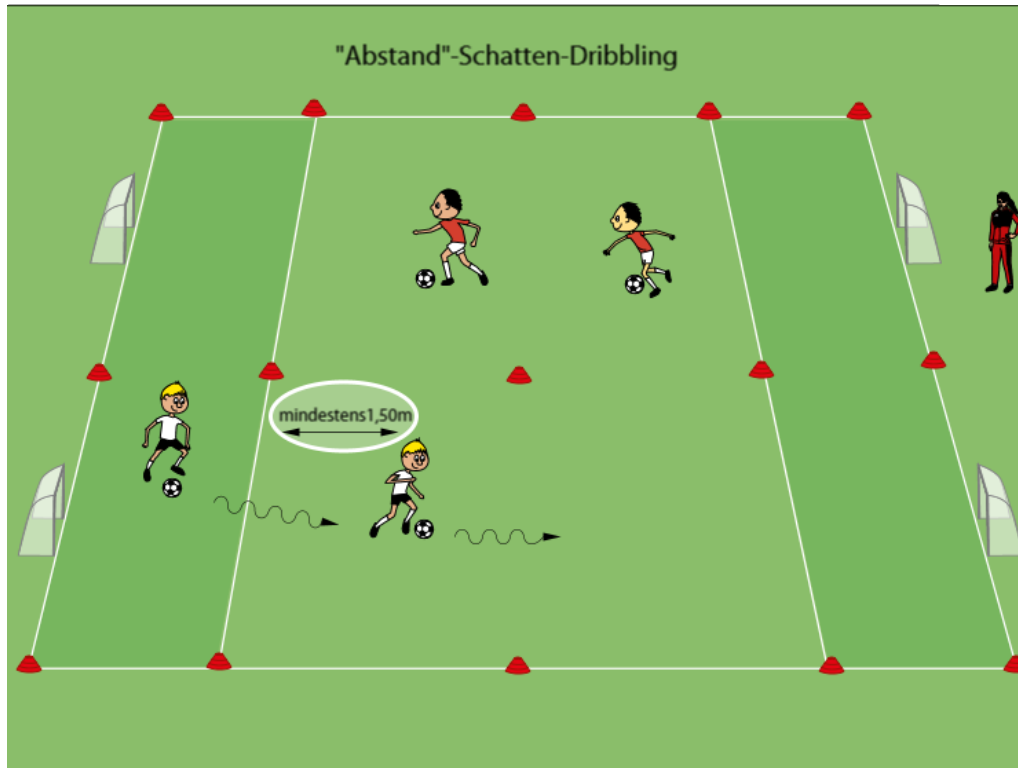
PASS-DRIBBEL-LEITER

Schießen

SCHNELLER TORABSCHLUSS

DOPPEL-AKTION

BALLKONTROLLE MIT TORSCHUSS

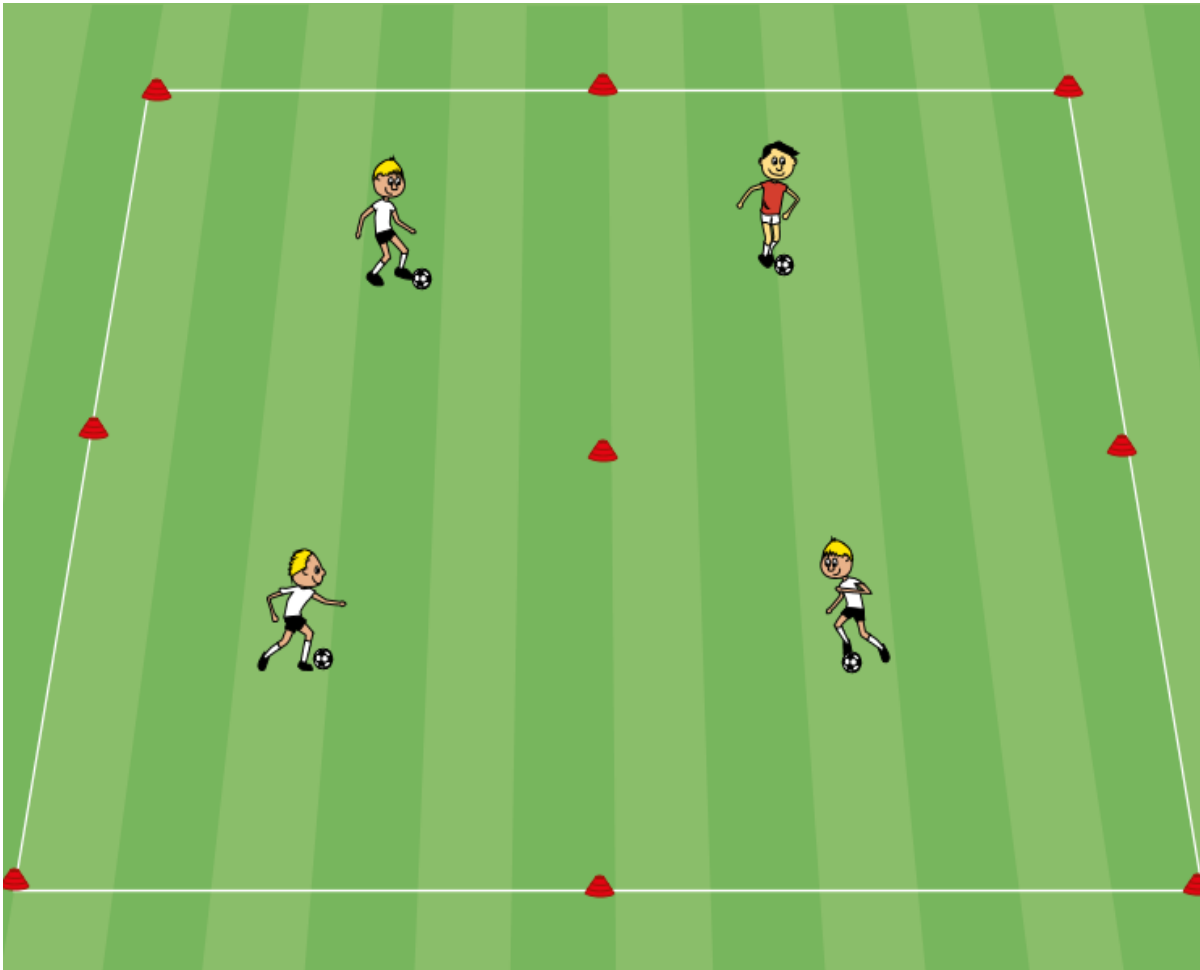


- **gleiches und gleichzeitiges Aufwärmen aller Gruppen**

- Jedes Kind hat einen Ball
- Paare bilden

- Vordermann dribbelt im Abstand zum anderen Paar durch die Räume
- Hintermann muss wiederum im Abstand seine Bewegungen nachahmen (Schatten).

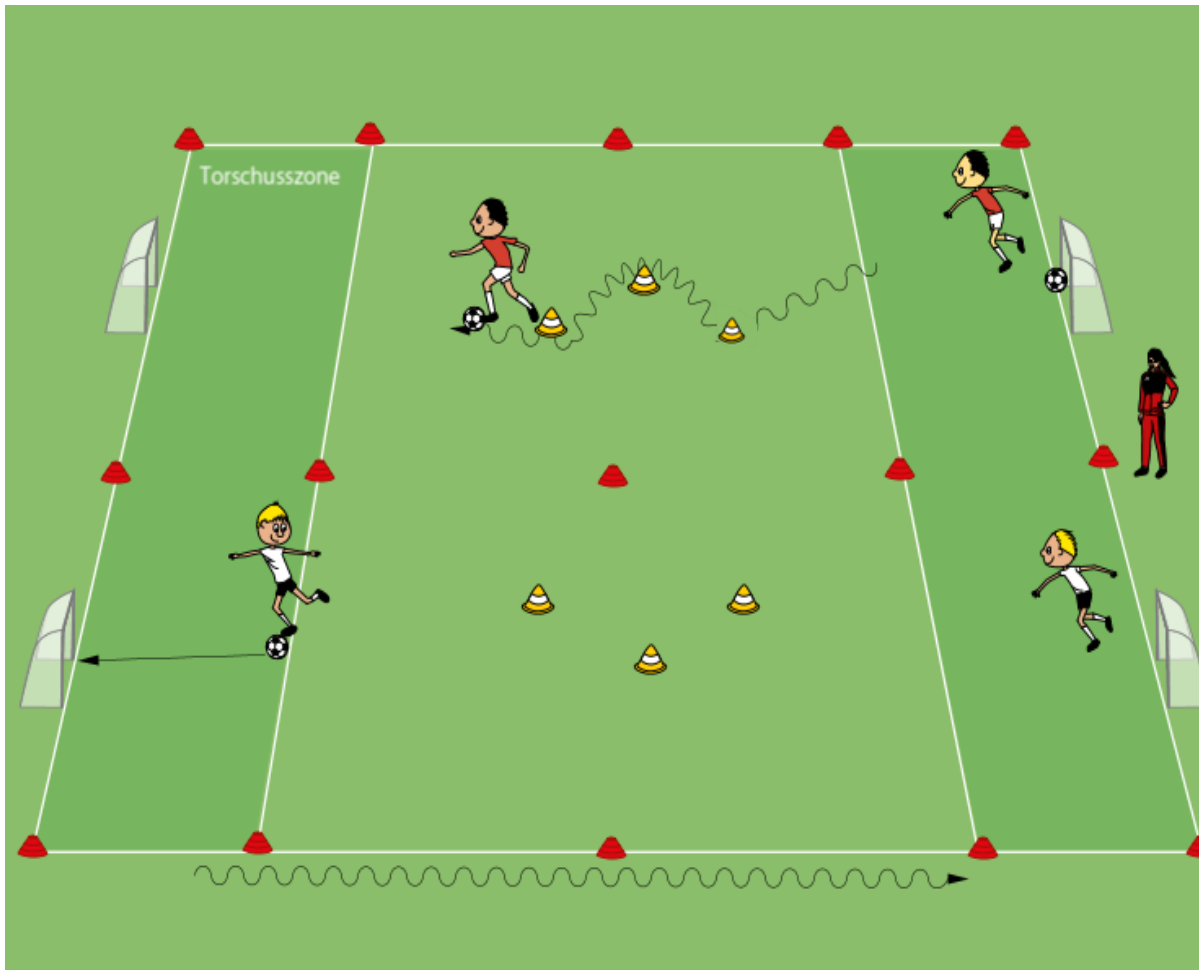
- Spielbein: Fußspitze zeigt nach unten
- Brust über dem Ball
- Versuche Finten
- Halte stets den Abstand ein



- Vier Felder markieren
- Je einem Spieler/in zuweisen
- Einen König bestimmen

- König demonstriert ein Dribbling mit Finte
- Die drei Kinder sollen dies nach machen.
- Der König darf sein Feld wechseln- dann müssen die Kinder sofort in die anderen Felder ausweichen
- König wechseln

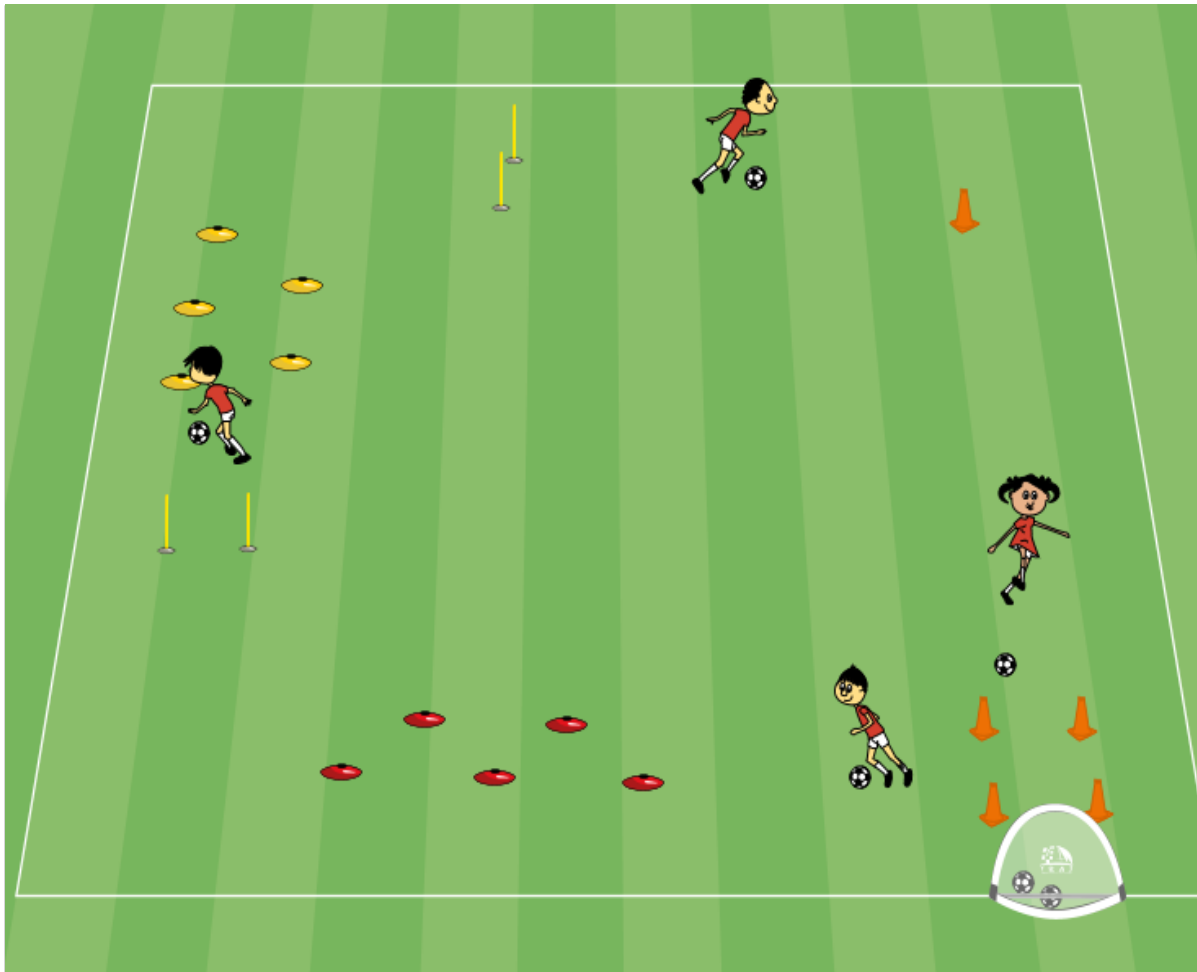
- Zeig was für Tricks du in der Corona-Pause geübt hast
- Tempoverschärfung nach Finte



- Zwei parallele Dribblingstrecken
- Jeweils ein Minitor als Ziel
- Zwei Paare bilden

- Jeweils das erste Kind dribbelt um die Hütchen und schießt ab der Torschusszone Minitor
- Übung beidfüßig mit Innenspann /nur rechts, nur links, etc.
- Wettlauf: Wer schießt zuerst 7 Tore?

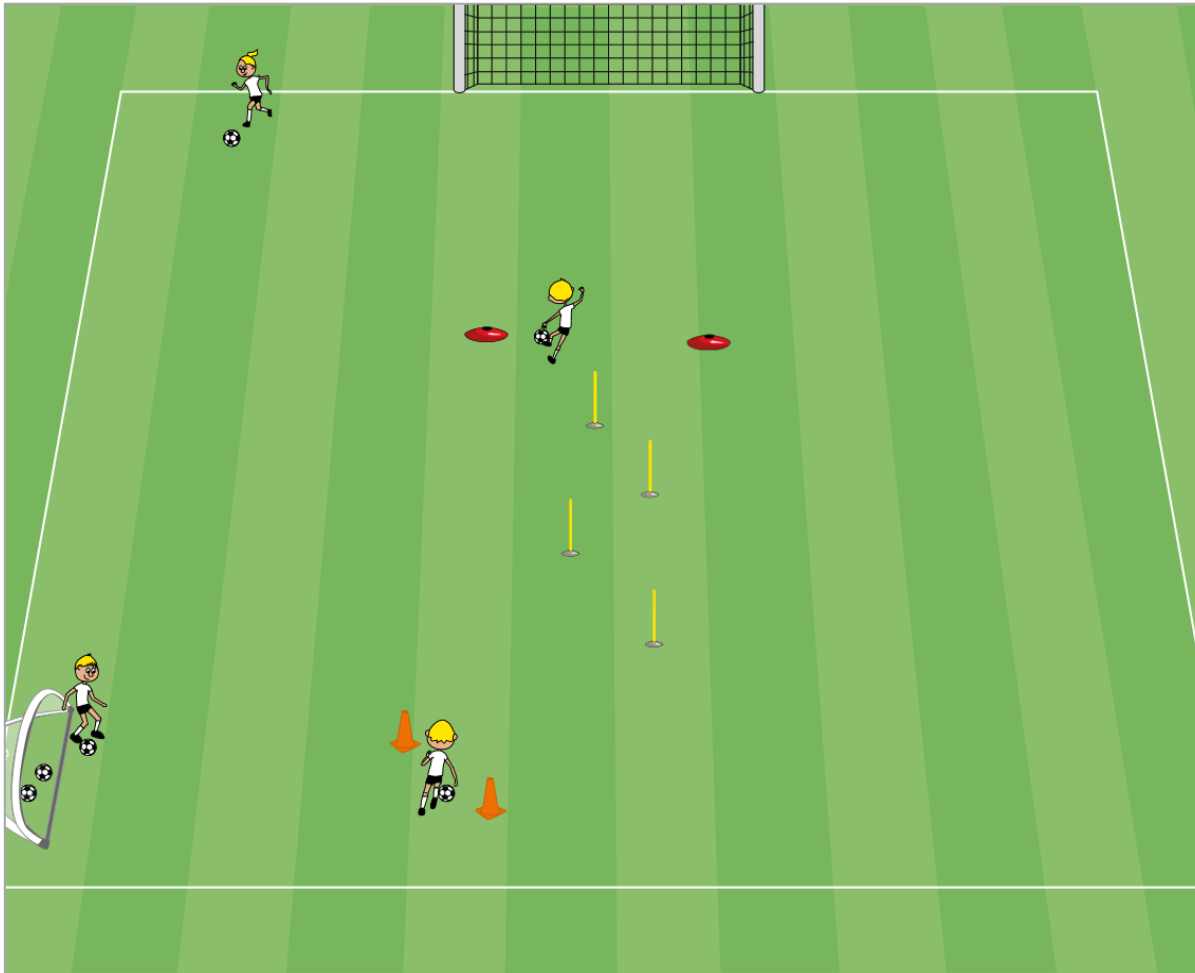
- Standbein: hinter dem Spielbein;
- Spielbein: Fußspitze zeigt nach unten leicht nach innen gedreht); Ballmitnahme mit Außenspann
- Brust über dem Ball
- (Sprunggelenk gestreckt, fixiert,



- Dribbleparcour im Quadrat
- Die Spieler starten im Abstand

- Dribbling beidfüßig mit Innenspann
- Dribbling nur rechts/nur links
- "Messi-Runde"
- "Hummels-Runde"

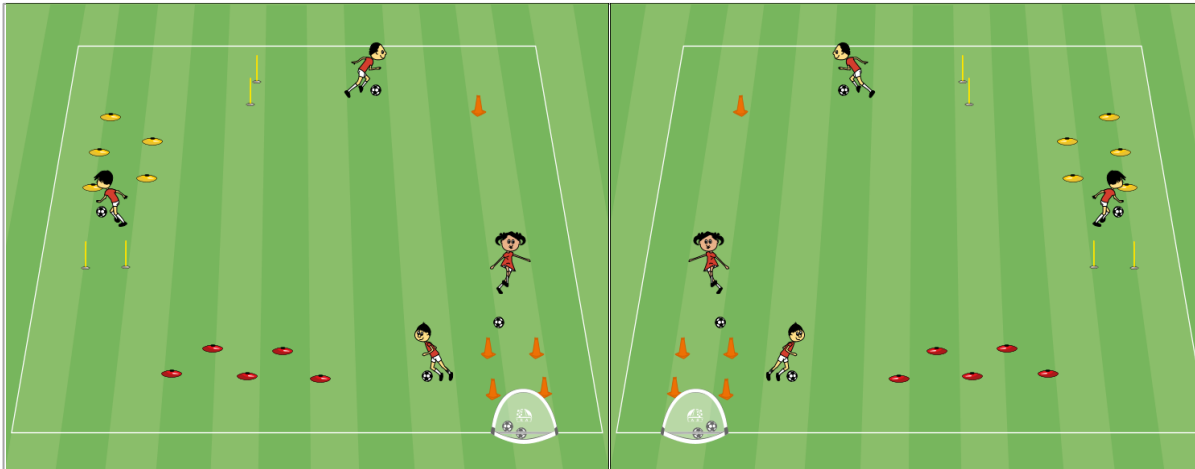
- Standbein: hinter dem Spielbein;
- Spielbein: Fußspitze zeigt nach unten
- Brust über dem Ball
- "Messi-Runde"-Kurze schnelle Ballkontakte
- "Hummels-Runde"-Blick über Ball



- Rundlauf- Dribbling mit Torschuß

- Jeweils das erste Kind dribbelt um die Stangen außen herum und schießt ins Tor
- Dribbling beidfüßig mit Innenspann
- Dribbling nur rechts/nur links
- Torschuß mit rechts/mit links

- Treffpunkt: Vollspann; Spielbein im Sprunggelenk gestreckt & fixiert; schwingt nach Ballkontakt weiter („zeigt Ball nach“)
- Standbein: Neben dem Ball; Fußspitze zeigt in Spielrichtung; federt im Kniegelenk
- Armeinsatz: Gegenarm zieht während Ausholphase noch vorne außen



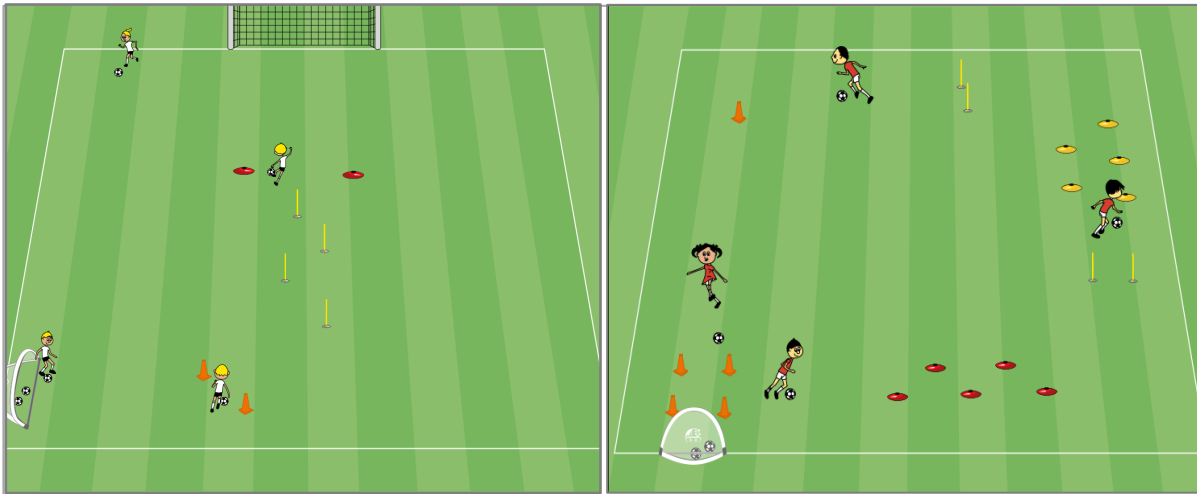
Wettkampf in Stationen

- Paarwettkampf
- 1 gegen 1 - Wer ist schneller am Ziel?
- HF - Kleines Finale - Finale

- Dribbleparcour spiegelbildlich nebeneinander

- Dribbling vom Torpfosten startend um die Wette, wer versenkt den Ball zuerst wieder im Tor?

- Standbein: hinter dem Spielbein;
- Spielbein: Fußspitze zeigt nach unten
- Brust über dem Ball



Wettkampf der Stationen

„Lebendige Stoppuhr“:

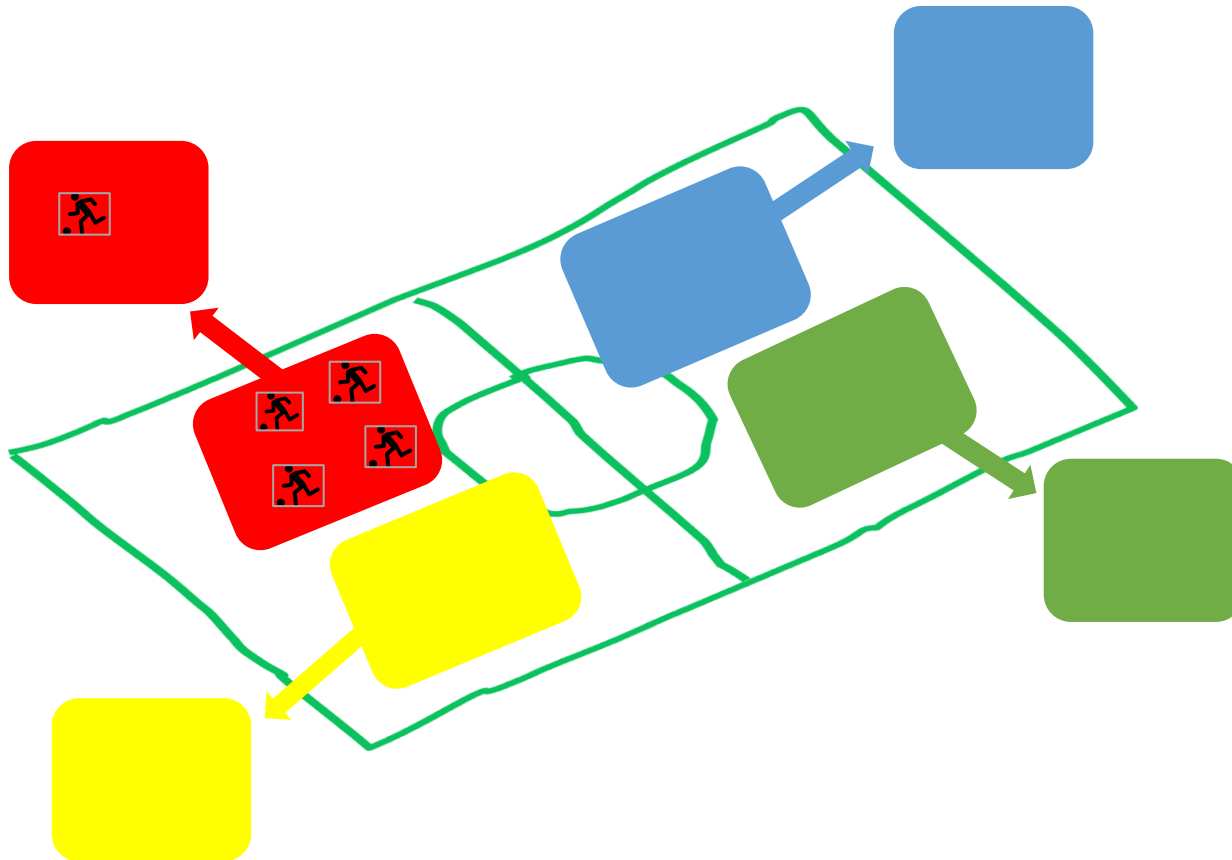
- Station gelb muss 15 Tore erzielen
- Wieviele Runden schafft Station rot in dieser Zeit?

- Rundlauf- Dribbling mit Torschuss
- Dribbleparcour im Quadrat
- Im Wettkampf/ Aufgabenwechsel

- Beide starten gleichzeitig
- Station gelb muss 15 Tore erzielen
- Wieviele Runden schafft Station rot in dieser Zeit?
- Dribbleparcour erhält nur 3 Bälle: Nach dem Pass durch Hütchen/Zähltortor läuft der Spieler seinem Pass nach und wartet am Tor auf den nächsten Ball

- Vollspannstoß (siehe oben)
- Dribbling (siehe oben)

Stationenbetrieb für Gruppen



Abschluß

Kein Abklatschen und in den Arm nehmen

Alternative, neues Ritual

- Rhythmusklatschen
- Schlachtruf

- Verlassen des Sportgeländes direkt nach dem Training.

- Das Duschen erfolgt zuhause.

- Abstand
- Auf Fahrgemeinschaften verzichten.
- Teilnehmer dokumentieren