

KINDERFUSSBALL

10 GOLDENE REGELN

- | | |
|--|--|
| 1 Spaß und Freude am Sport fördern! | 4 Jedem Kind einen Ball geben! |
| 2 Auf einfache Regeln, leichte Bälle, kleine Felder achten! | 5 Auf kurze Spielzeiten achten! |
| 3 Kleine Spielgruppen bilden! | 6 Kurz erklären und vormachen! |
|  | 7 Viele Ballkontakte ermöglichen! |
| | 8 Vielseitige Bewegungsaufgaben anbieten! |
| | 9 Kinder auf allen Positionen spielen lassen! |
| | 10 Spielerische Aufgaben stellen! |

DFB-Mobil: Bambini

Spiel- und Bewegungsstunden für das Feld und die Halle



Poste Dein
#dfbmobil
Erlebnis

Wie „ticken“ Bambini? Und was müssen wir Trainer können?

Der erste Eindruck zählt!

Die ersten Eindrücke vom Verein, von der Mannschaft, vom Trainer und vom Üben und Spielen haben großen Einfluss darauf, ob ein Kind weiter mit Begeisterung Fußball spielt und somit langfristig sprichwörtlich „am Ball bleibt“. Dabei ist klar zu betonen: Diese Faszination und Motivation lässt sich nicht erreichen, indem spezifische Ziele, Inhalte, Abläufe und Rituale aus dem Erwachsenenfußball einfach kopiert oder in reduzierten „Portionen“ verabreicht werden.

Jede Spielstunde der jüngsten Fußballer muss sich an den Interessen und am aktuellen Können der Kinder orientieren. Natürlich haben sie bereits genauso großen Spaß am altersgemäßen Fußballspielen wie auch am allgemeinen Bewegen. Kinder in diesem Alter sind eigentlich immer in Bewegung: Sie toben, laufen, springen, klettern. Dieses elementare Bedürfnis sollte jeder Bambinitrainer in den Spielstunden berücksichtigen.

Wichtigster Spielpartner im Fußballtraining ist natürlich auch für Drei- bis Siebenjährige der Ball. Mit dem in Größe und Gewicht der Altersklasse angepassten Ball sollen die Bambini erste Basistechniken wie das Dribbeln, das Passen und Schießen kennenlernen, aber vor allem spielerisch koordinative Bewegungen erlernen. Stupide und monoto-

ne Drillübungen haben hier nichts verloren - es kommt vielmehr darauf an, alle Aufgaben motivierend und auffordernd zu verpacken.

Das freie Fußballspielen ist die eigentliche Basis. Viele Kinder haben bis zum Vereinseintritt nur ganz lose Spielerlebnisse und Kontakte mit dem Ball. Sie müssen Fußball zuerst als freies Spiel erleben und lieben lernen. Nur dann wirkt die Faszination des Fußballs, nur dann wird das Fundament für eine lebenslange Begeisterung für das Fußballspiel(en) im Verein gelegt. Folgerichtig rücken damit kleine Fußballspiele in den Mittelpunkt einer kindgemäßen Ausbildung.

Der Trainer als Kinder-Begleiter

Was für jede Altersstufe gilt, trifft gerade für die jüngsten Kicker zu: Die Bambinitrainer sind bei Weitem nicht nur reine Spiel- und Trainingsorganisatoren. Stattdessen müssen sie in Spielstunden regelrechte Alleskönner sein: bei Misserfolgen trösten, bei Erfolgen loben, kleine Streitereien schlichten, Geschichten und Wünsche anhören und vieles andere mehr - wie Empathie zeigen und Geduld aufbringen können. Zur Kernaufgabe des Trainers gehört das Mitspielen, um Begeisterung vorzuleben und den Spielfluss zu fördern. Normal sind schließlich auch kleine „Serviceleistun-

DER BAMBINITRAINER IST ...

... AUSBILDER!

In allererster Linie sind Sie natürlich für die Ausbildung junger Fußballer verantwortlich! Viele Ballkontakte und zahlreiche Erfolgserlebnisse schaffen im Trainingsbetrieb die idealen Voraussetzungen für eine stete Verbesserung der Kinder!



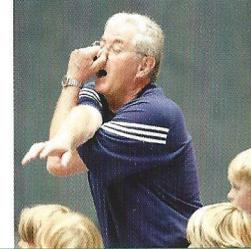
... VORBILD!

Neben der Vermittlung von sportlichen Fähigkeiten sind Sie ganz entscheidend an der Persönlichkeitsentwicklung der Kinder beteiligt. Schaffen Sie ein positives, angstfreies Grundklima und leben Sie stets positive Werte und Normen vor!



... SPASSMACHER!

Im Kinderfußball muss viel gelacht werden! Ein gutes Miene- und Rollenspiel des Trainers trägt maßgeblich zu einer motivierenden Trainings- und Spielatmosphäre bei! Spaß im Umgang mit Kindern und am Spielen sind somit die effektivsten Lernhelfer!



... MITSPIELER!

Wenn Kinder sich schon gerne untereinander messen, dann erst recht mit und gegen den Trainer! Stellen Sie Spielaufgaben, in denen die Kinder den scheinbar „übermächtigen“ Trainer besiegen können! „David gegen Goliath“ - das fasziniert Kinder seit jeher!



Aufgrund der besseren Lesbarkeit wird in den Texten der Einfachheit halber nur die männliche Form verwendet. Die weibliche Form ist selbstverständlich immer mit eingeschlossen.



ANTEILE DER INHALTE

INHALTSBAUSTEIN 1	INHALTSBAUSTEIN 2	INHALTSBAUSTEIN 3	INHALTSBAUSTEIN 4
 30% Einfaches Laufen und Bewegungen	 20% Einfache Aufgaben mit Ball	 20% Kleine Spiele mit Ball	 30% Kleine Fußballspiele
 <p>Viele Kinder weisen heute Bewegungsdefizite auf. Sie können nicht rückwärtslaufen, auf einem Bein hüpfen oder schnell kriechen. Diese Mängel gilt es, durch motivierende Aufgaben zu beseitigen!</p>	 <p>Der Ball übt gerade auf Kinder eine immense Faszination aus. Vielseitige Aufgaben fördern den sicheren und kreativen Umgang mit rollenden, hüpfenden, fliegenden usw. Bällen!</p>	 <p>In Ergänzung zu interessanten, in Wettbewerbe verpackte Übungen mit dem Ball fördern „Kleine Spiele mit Ball“ (mit Gegnern, Zielen) Basiseigenschaften wie Kreativität, Spielwitz, Übersicht etc.</p>	 <p>Natürlich sollte in jedem „Training“ mit Kindern auch Fußball gespielt werden. Freie Fußballspiele in kleinen Teams, mit leichten Bällen, auf unterschiedliche „Tore“ sind deshalb ein Muss!</p>

gen“, wie z. B. das Zubinden der Schnürsenkel. Der Bambinitrainer spielt somit gleich mehrere Rollen (s. Info unten). Wenn er seine Aufgabe jetzt noch mit Freude ausübt, dann wirkt sich seine Begeisterung auch positiv auf die Kinder aus; es macht dann auch nichts, wenn ab und an etwas nicht sofort funktioniert wie geplant. Grundsätzlich übt der Bambinitrainer immer den Spagat zwischen den nötigen Freiheiten und dem behutsamen Einüben der in einer Gruppe nötigen Ordnungsregeln wie Zuhören, Aufräumen usw. aus.

Der Transfer in die Praxis

In dieser Broschüre präsentieren wir jeweils ein Stundenbeispiel für die Halle und für das Feld. Dabei werden nicht nur die altersspezifischen Inhaltsbausteine (s. Grafik oben) abgedeckt, sondern dem Bambinitrainer werden auch wertvolle Tipps gegeben, wie er durch eine kindgerechte Moderation die Herzen seiner Spieler gewinnen kann. Neben einer Rahmengeschichte, die mit Phantasie durch die Spielstunde führt, sollte der Bambinitrainer immer wieder auch die Eltern aktiv einbinden.

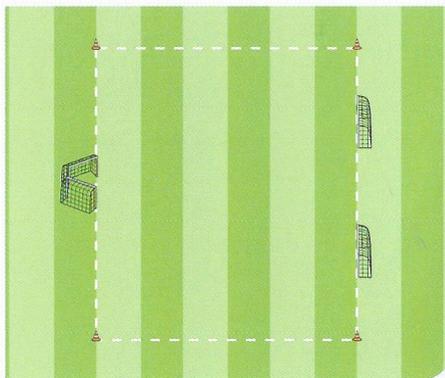
Eine Spielstunde für das Feld (60 Minuten)

Organisation und Hinweis

- Für 12 Kinder ein 15 x 20 Meter großes Feld mit 4 Minotoren gemäß Abbildung markieren. Bälle, Leibchen und Hütchen bereitlegen.
- Wenn die Kinder aus der Kabine kommen, dürfen sie zunächst frei auf dem Feld toben. In dieser sogenannten **Tummelphase** leben sie ihren Bewegungsdrang aus und sind anschließend konzentrierter.

Rahmengeschichte FUSSBALL-SAFARI

- Afrika begeistert mit seinen wilden und gefährlichen Tieren. Die Kinder können in dieser Spielstunde mittels spielerischer Bilder in ihre Phantasiewelt eintauchen und sich auf den Spuren von Löwen, Elefanten und anderen exotischen Tieren bewegen.



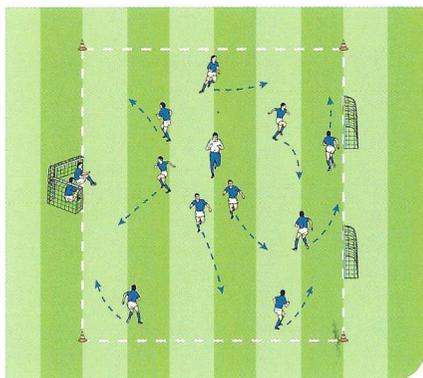
1. Phase (ca. 10 Minuten)

Auf der Jagd

Das Feld stellt die Wildnis dar. Der Trainer übernimmt die Rolle eines starken Elefanten, die Kinder schlüpfen in die Rolle von wilden Löwen.

Ablauf

- Der Elefant versucht, möglichst viele Löwen zu fangen.
- Gefangene Löwen müssen in der Höhle (zueinander geschobene Minotore links) Platz nehmen.
- Welcher Löwe kann sich am längsten vom Elefanten fernhalten?
- Nach dem Durchgang die Spielregeln leicht abändern: Immer wenn 2 Kinder die Höhle besetzen, werden sie zu zusätzlichen Fängerpärchen, die den Elefanten bei der Löwenjagd unterstützen.



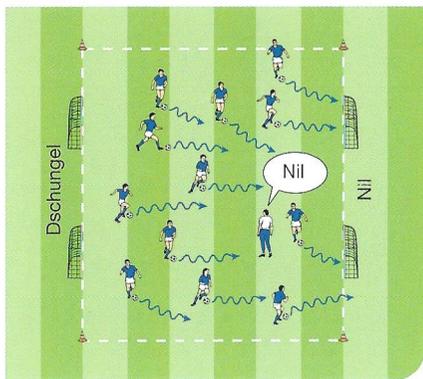
2. Phase (ca. 15 Minuten)

Flucht aus der Savanne

Die Minotore gemäß Abbildung verschieben und links als „Dschungel“ sowie rechts als „Nil“ bezeichnen. Alle Löwen erhalten je 1 Ball, der Elefant postiert sich bei den Löwen im Feld.

Ablauf

- Die Löwen bewegen sich frei auf dem Feld.
- Der Elefant macht koordinative Übungen vor und ruft plötzlich ein Gebiet (z. B. „Nil“) auf.
- Alle Löwen müssen sich schnell in den Nil retten, indem sie ihren Ball in eines der beiden entsprechenden Tore schießen.
- Anschließend kommen sie wieder ins Feld und dribbeln weiter, bis das nächste Kommando des Elefanten ertönt.

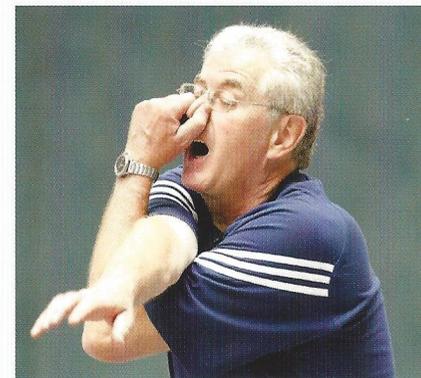


Rituale im Kinderfußball

Verlässliche Wegweiser

Rituale sind immer wiederkehrende Abläufe, die dem Kindertrainer helfen, sein Training besser zu strukturieren. Sie geben den Kindern ein Gefühl von Sicherheit, denn sie sind auf verlässliche Wegweiser und Vereinbarungen angewiesen, um sich orientieren und konzentrieren zu können. In dieser Spielstunde kommen die Kinder jeweils vor, während und nach dem Training auf ein Signal des Trainers (z. B. Tröten eines Elefanten) zusammen (z. B. in der Höhle aus Minotoren), und der Trainer erzählt die Rahmengeschichte bzw. erläutert die folgenden Aufgaben.

Zu Beginn und am Ende jeder Spielstunde kann ein „Schlachtruf“ ausgerufen werden, der den Teamgedanken untermauern soll (z. B. „Wir sind ein ...“ „...Team!“).



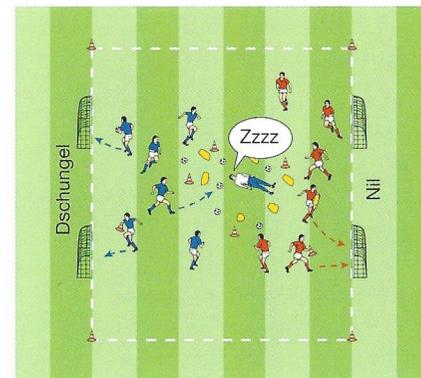
3. Phase (ca. 15 Minuten)

Die Raubtierfütterung

In der Feldmitte „Beute“ (Bälle, Leibchen, Hütchen) auslegen. Die Kinder in 2 Teams (Löwen und Krokodile) aufteilen und den Minotoren (Nil und Dschungel) zuweisen. Der Elefant liegt „schlafend“ bei der Beute.

Ablauf

- Die Löwen und Krokodile schleichen unbemerkt in Richtung Beute und versuchen, diese zu stehlen und in ihre Höhlen zu bringen. Aber Vorsicht: Wenn die Tiere nicht leise genug sind, wacht der Elefant auf und versucht, sie zu fangen bzw. sich die Beute zurückzuholen. Welche Tiergruppe hat nach 4 Durchgängen mehr Beute gemacht?
- Variante: 2 Kinder schlüpfen in die Rolle des Elefanten.



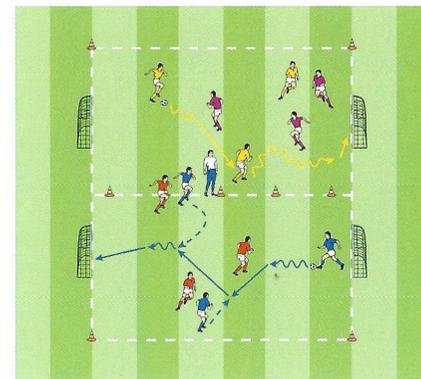
4. Phase (ca. 20 Minuten)

WM der Raubtiere

4 Teams zu je 3 Spielern bilden. Jede Gruppe bekommt ein Tier als Teamnamen zugewiesen (Löwen, Leoparden, Krokodile, Hyänen). Das Feld mit den Materialien aus Phase 3 in zwei Hälften teilen. Auf der linken Hälfte spielen die Löwen gegen die Leoparden, rechts die Haie gegen die Krokodile.

Ablauf

- Freies Spiel: Nach 5 Minuten neue Paarungen bilden.
- Welche Mannschaft gewinnt nach 3 Spielen die WM der Raubtiere?



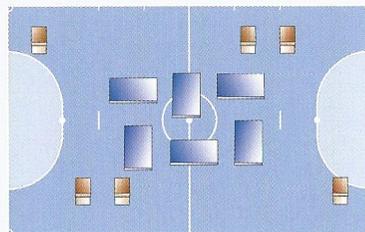
Eine Spielstunde für die Halle (60 Minuten)

Organisation und Hinweis

- Für 12 Kinder 6 Matten (Abstand: ca. 1 Meter zueinander) in der Mitte der Halle auslegen.
- Kleine Kästen gemäß Abbildung bereitstellen.
- Das Ritual (siehe Seite 5) findet in dieser Spielstunde im Mittelkreis statt.
- Sind keine Materialien (Kästen bzw. Matten) verfügbar, die Feldspielstunde in der Halle durchführen.

Rahmengeschichte REISE DURCH DEUTSCHLAND

- In diesem Beispiel stehen Bewegungsspiele an klassischen Hallenhilfsmitteln im Vordergrund. So können für eine Reise durch Deutschland ausgelegte Matten als „Inseln“ herhalten oder in Kombination mit kleinen Kästen zu „Tunneln“ umfunktioniert werden.



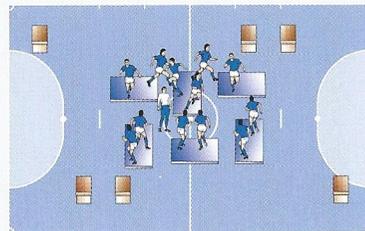
1. Phase (ca. 10 Minuten)

Inseln springen

Die Kinder verteilen sich auf den Nordseeinseln (Matten).

Ablauf

- Alle Kinder springen von Insel zu Insel und versuchen, dabei den Hallenboden (Wasser) nicht zu berühren.
- Der Trainer „steuert“ als Pirat im Meer zwischen den Inseln umher und versucht, die Kinder zu fangen. Nebenbei schiebt er die Inseln immer weiter auseinander. Die Kinder dürfen sich dann auch im Meer bewegen, müssen aber schnell auf eine neue Insel gelangen.
- Gefangene Kinder müssen im Meer von den anderen freigeclatscht werden.
- Variation: Alle Kinder haben je 1 Ball in der Hand und dürfen den Piraten abwerfen. Wie oft wird er getroffen?



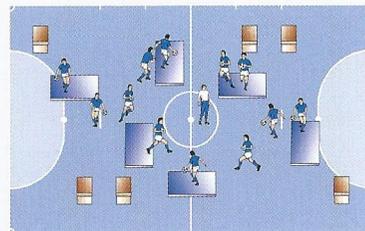
2. Phase (ca. 10 Minuten)

Über Stock und Stein

Die Matten liegen nun bereits etwas weiter auseinander, jedes Kind hat 1 Ball. Auf der Reise Richtung Süden müssen Hindernisse wie Stock und Stein geschickt überwunden werden.

Ablauf

- Alle laufen frei durch die Landschaft und absolvieren an den Matten und Kästen koordinative Bewegungsaufgaben, die der Trainer vormacht.
- Variation 1: Auf ein Kommando des Trainers sollen die Kinder ihren Ball schnellstmöglich an einen Kasten schießen.
- Variation 2: Der Trainer versucht, Bälle zu „klauen“.



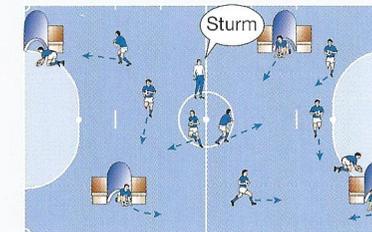
3. Phase (ca. 15 Minuten)

Sturm, Blitz und Flut

4 Matten gemäß Abbildung zwischen je 2 kleinen Kästen bzw. 1 kleinen Kasten und der Wand einklemmen und als Tunnel bezeichnen, jedes Kind hat 1 Ball. Auf dem Weg in die Berge geraten die Kinder in ein Unwetter.

Ablauf

- Die Kinder durchqueren auf ihrer Reise die Tunnel und tauschen ihr „Proviand“ (Ball) mit den Gefährten.
- Auf ein Kommando des Trainers absolvieren sie folgende Aufgaben:
 „Flut!“ – auf einen Turnkasten klettern
 „Blitz!“ – den Ball durch einen Tunnel schießen
 „Sturm!“ – in einem der Tunnel verstecken
- Hinweis: Eltern als Hilfesteller an den Kästen postieren.



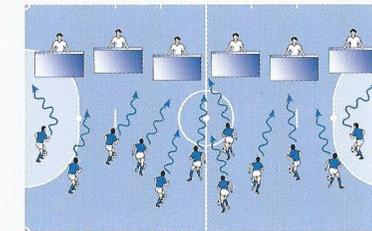
3. Phase (Alternative ohne Turnkästen)

Lawinenslalom

Spielvariante, wenn keine Kästen zur Verfügung stehen. Für diese Spielphase die Eltern um Hilfe bitten und jedem Elternteil eine Matte (Lawine) übergeben. Die Kinder verteilen sich mit je 1 Ball frei im Feld.

Ablauf

- Die Eltern und Trainer schieben die Matten vor sich her und bilden eine „Schneelawine“, die auf die Kinder zurollt. Die Kinder versuchen, Lücken in der Lawine zu nutzen, um zu entkommen.
- Variation: Die Eltern und Trainer tragen die Matten kreuz und quer durch die Halle hochkant vor sich her. Die Kinder dürfen jetzt so fest wie möglich gegen die Matten schießen und die Schneemassen sprengen.



4. Phase (ca. 25 Minuten)

Gipfelstürmer

2 Felder errichten und an den jeweiligen Stirnseiten je 3 Turnmatten (Feld 1) bzw. 3 kleine Kästen (Feld 2) als Tore gemäß Abbildung gegen die Wand lehnen bzw. stellen.
4 Teams à 3 Spieler einteilen.

Ablauf

- Freies Spiel: Nach 5 Minuten neue Paarungen bilden.
- Es wird ohne Torhüter gespielt.
- Die Hallenwand darf einbezogen werden, sodass der Ball immer im Spiel ist und keine Pausen entstehen.
- Welches Team wird nach 3 Spielen der „Gipfelstürmer“?
- Hinweis: Sind keine kleinen Kästen vorhanden, Matten wie in Feld 1 als Tore nutzen.

