



# TRAININGSVORSCHLÄGE KINDERFUSSBALL

# VORBEMERKUNGEN

Die in diesem Skript vorgeschlagenen Trainingsformen sind durch den gemeinsamen Austausch und die Mitarbeit verschiedener Jugend- und Erwachsenentrainer\*innen entstanden, denen an dieser Stelle ein riesiger Dank gilt. Sie folgen dabei alle einem einheitlichen Prinzip: Der Formulierung eines Handlungsziels (z. B. „Schaffe etwas...“, dann darfst Du Dich belohnen – z. B. Tore erzielen“). Alle Trainingsformen orientieren sich an den durch den DFB vorgeschlagenen neuen DFB-Kinderspielformaten in Bezug auf die Feld- und Mannschaftsgrößen.

Im Fokus steht die Handlungsorientierung für die Spieler\*innen. Jede Trainingsform kann entsprechend abgewandelt werden, sodass sie etwas einfacher oder noch herausfordernder gestellt werden kann. Ziel ist es, dass die in diesem Skript vorgeschlagenen Trainingsformen als Inspiration dienen. Sie können aber auch 1:1 zur Anwendung kommen. **Den jeweiligen Variationen sind dabei – wie den Spielen selbst – keine Grenzen gesetzt.**

Der Aufbau in diesem Skript folgt dabei häufig dem gleichen Muster: Nach der Erklärung des Aufbaus werden Ideen zur Einführung / zum Warm-Up und für Wettbewerbe innerhalb des Trainingsaufbaus gegeben. Anschließend werden Spielformen vorgeschlagen. Dies geschieht in dem Verständnis, dass Spielformen ein wichtiger Teil jeder Trainingseinheit sein sollten, und nicht erst im Abschlusspiel, sondern gerne bereits **vorher gespielt** werden darf. Die Spielregeln sollten langsam gesteigert werden – von der Spielform mit einer oder zwei Regeln bis hin zum komplexen Multispiel. Einige der vorgeschlagenen Trainingsformen sind durchaus „hütchenlastig“. Hier besteht die Möglichkeit, Dinge zu reduzieren, alternative Markierungen zu finden oder aber durch eine Verabredung mit mehreren Teams aus dem gleichen Verein ein großes Trainingsevent zu organisieren.

Wie bei allen Neuerungen im Leben ist auch hierbei der Mut jedes einzelnen Coaches gefragt, der Mut etwas Neues auszuprobieren und zu entdecken – den auch unsere Mannschaft in ihrem Entwicklungsprozess benötigt.

Wir wünschen viel Spaß beim Ausprobieren der Trainingsformen!



# DANKKE!



# VORWORT DES PRÄSIDENTEN

Liebe Sportfreundinnen und Sportfreunde,

der Fußball spielt für uns alle eine besondere Rolle. Es werden in dieser Mannschaftssportart viele Werte und Normen vermittelt und aufrechterhalten. Um nicht mehr oder weniger geht es bei dem Thema, wenn Kinder gemeinsam Fußball spielen.

Dabei steht nicht nur das Erlernen von Regeln, das Erfahren von Erfolgen aber auch von Misserfolgen oder eine Platzierung am Ende einer Saison für das Thema „Kinderfußball“.

Der Hamburger Fußball-Verband möchte mit den hier vorgestellten Inhalten Veränderungen erreichen. Dabei steht vor allem die Freude am Fußballspiel in Vordergrund. Sicherlich wollen wir alle zusammen leistungsorientiert Ziele erreichen. Dennoch ist eine wesentliche Erkenntnis, dass der Fokus in den vergangenen Jahren vielleicht zu sehr auf den reinen Leistungsmannschaften gelegen hat.

Der Kinderfußball soll zukünftig viel weitreichender sein. Er soll wieder mehr Mädchen und Jungs erreichen, die Fußball spielen wollen. Selbstverständlich wollen wir weiterhin Talente entdecken und fördern. Darüber hinaus soll der Spaß am Fußball und eine Spielmöglichkeit für alle Kinder in den Mannschaften in den jungen Altersklassen verstärkt in den Vordergrund gestellt werden.

Daher danke ich unserem Verbandssportslehrer Tim Stegmann und den vielen Trainerinnen und Trainern und allen Mitarbeitenden des HFV für diese großartige Zusammenstellung von verschiedenen Trainingsformen. Diesen Dank verbinde ich zugleich mit einer Bitte: Der Fußball lebt von dem ehrenamtlichen Engagement der Vereinsmitglieder. Bitte tragen Sie diesen Bedarf weiter. Der Kinderfußball kann wie oben beschrieben nur funktionieren, wenn sich ehrenamtliche Personen engagieren; als Trainerin oder Trainer, als Betreuerin oder Betreuerin oder als Schiedsrichterin oder Schiedsrichter. Der Kinderfußball kann sich so wie nachfolgend nachhaltig beschrieben positiv verändern, wenn sich das Engagement der begleitenden Personen ebenso weiterentwickelt.

Vergessen Sie bitte bei der Umsetzung der sehr wertvollen Hinweise aus dieser Broschüre nicht: Mädchen und Jungs sollen Spaß am Fußball spielen haben. Alle Kinder sollen Spaß haben; nicht nur die vermeintlich guten.

*Christian Okun*  
Präsident Hamburger Fußball-Verband

Geduld zeigen

Geschicklichkeit mit dem Ball

Fußballspielen durch Fußballspiele in kleinen Teams

Hohe Aktionszahl

Sportlich vielseitig

Ausprobieren

Viele Ballkontakte

# F-JUNIOR\*INNEN – DRIBBLING

## KURVIGES GEWANDTES DRIBBLING

Flitzen

Vielseitige Bewegungsaufgaben

Kreativität und Spielfreude fördern

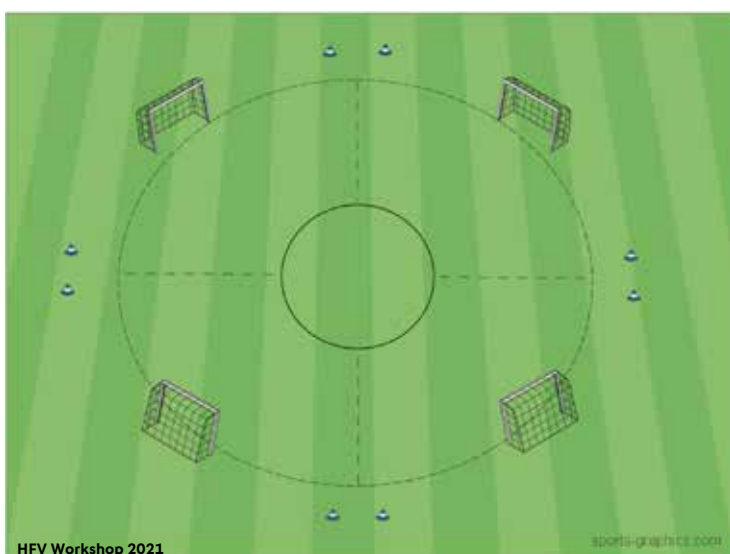
Kleine Gruppen

Beidfüßigkeit

Spielerisches Kennenlernen der Grundtechniken

F-JUNIOR\*INNEN – SCHWERPUNKT: DRIBBELN & VERWERTEN

## „IM AUGE DES KREISES“

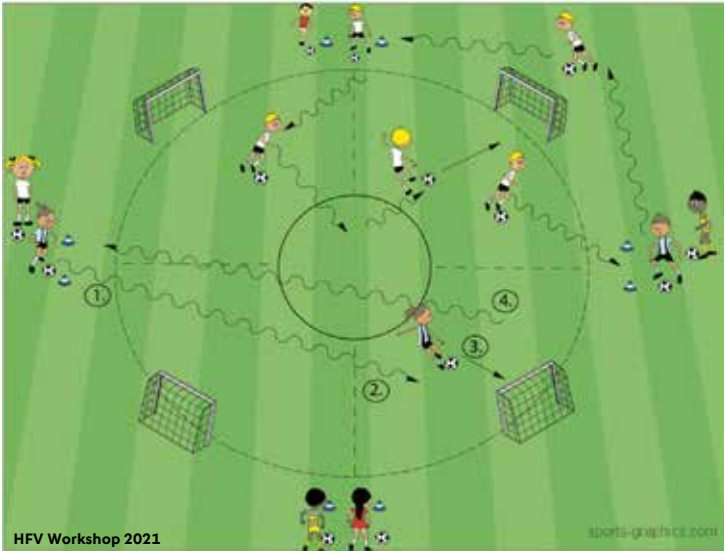


### Aufbau:

- Mit Plättchen / Hütchen einen äußeren (8 Stk.) und inneren Kreis (6 Stk.) legen
- Kreis mittels Plättchen vierteln
- Vier Minitore am Kreisrand jeweils gegenüber voneinander aufstellen
- Wie abgebildet vier Hütchentore platzieren
- Spieler\*innenanzahl: Teams im 3v3 / 4v4 + 1

Eine Idee von: Henning Lüdemann (SV Börnsen), Iza Wiese (Altona 93) & Lars Dykmann (Hamburger FV)

## „IM AUGEN DES KREISES“



Eine Idee von: Henning Lüdemann (SV Börnsen), Iza Wiese (Altona 93) & Lars Dykmann (Hamburger FV)

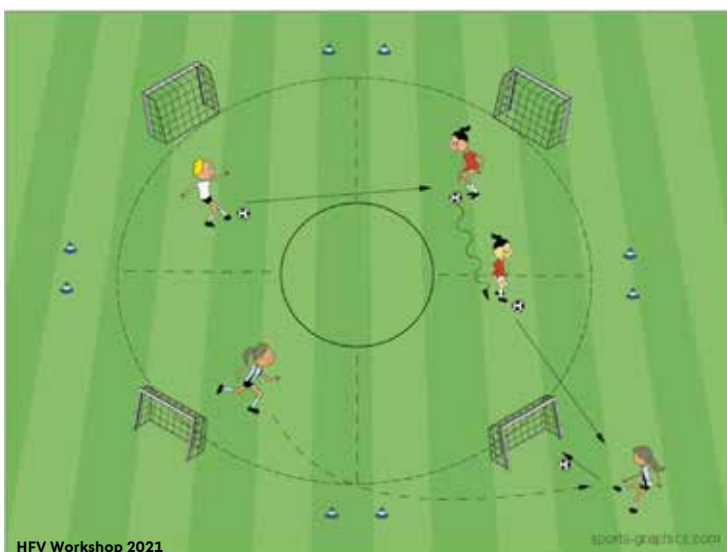
### Hinführung:

1. Steige über ein Dribbeltor in den Kreis ein
2. Überdribble eine Linie
3. Schieße auf ein Tor deiner Wahl
4. Finde deinen Weg nach Hause

### Varianten:

- Mehrere Linien vorgeben
- Den Kreis über ein anderes Dribbeltor verlassen
- Weitere technische Aktionen im Kreis von den Spieler\*innen fordern (Finten, Übersteiger, Balltausch, Richtungswechsel usw.)

## „IM AUGEN DES KREISES“



Eine Idee von: Henning Lüdemann (SV Börnsen), Iza Wiese (Altona 93) & Lars Dykmann (Hamburger FV)

### Wettkampf I:

- Vier Mannschaften starten bei jeweils einem Dribbeltor
  - Spieler\*in muss alle vier Linien (gestrichelt) überdribbeln und beim Team abklatschen (Staffel)
  - Letzte\*r Spieler\*in muss nach letzter Linie in den innersten Kreis dribbeln und dann auf ein beliebiges Tor abschließen
- Erstes Tor gewinnt den Dribbelwettkampf.

### Wettkampf II:

- Vier Mannschaften starten bei jeweils einem Dribbeltor
- Spieler\*innen erhalten Dribbelaufgabe (z.B. eine Linie + den Kreis) mit anschließendem Torabschluss
- Wer schießt in drei Minuten am meisten Tore?

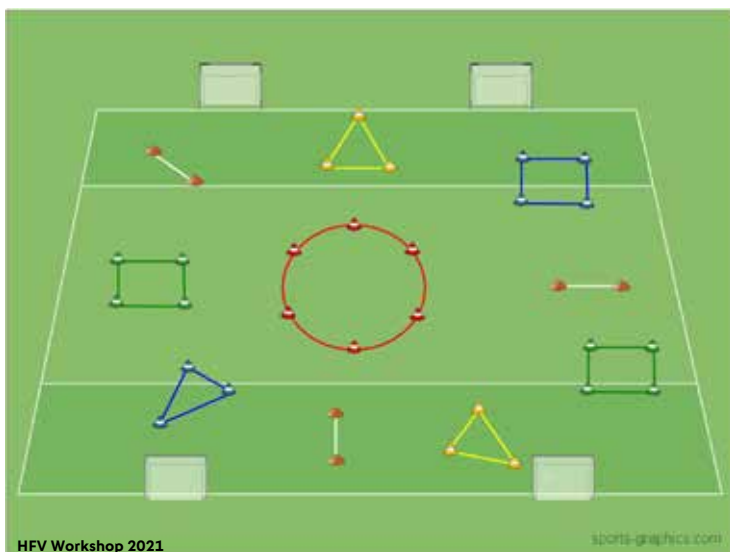
### Spielform:

- 3v3 / 4v4 im Kreis
- Dribbling über eine Linie öffnet alle Tore

### Varianten:

- Tore umdrehen oder kippen
- Verschiedene Ballarten einsetzen
- Spielfläche Eingangs zur Gewöhnung mit der Hand bespielen
- Nie den selben Weg wählen

# „FORMEN DRIBBLING“



HFV Workshop 2021

sports-graphics.com

Eine Idee von: Henning Lüdemann (SV Börnsen), Iza Wiese (Altona 93) & Lars Dykmann (Hamburger FV)

## Aufbau:

- Vier Minitore im Grundaufbau aufstellen
- Im Zentrum der Spielfläche einen Kreis mit angrenzenden Formen platzieren (z. B. mit Hütchen und Plättchen)
- Maximal im 3v3. Bei mehr Spieler\*innen mehrere Spiele parallel im gleichen Feld (Chaos-Variante)

# „FORMEN DRIBBLING“



HFV Workshop 2021

sports-graphics.com

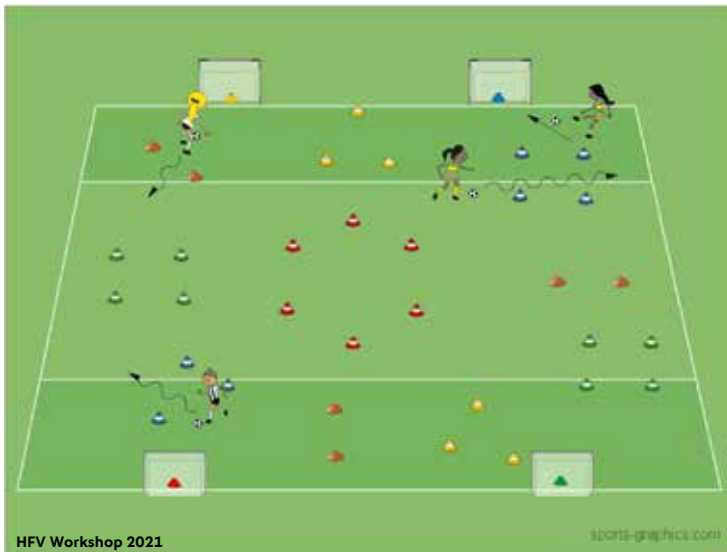
Eine Idee von: Henning Lüdemann (SV Börnsen), Iza Wiese (Altona 93) & Lars Dykmann (Hamburger FV)

## Erwärmung:

### „Stinkbombe“:

- Jedes Kind mit Ball am Fuß
- Ein\*e Jäger\*in mit einer Stinkbombe (Ball) in der Hand. Ziel ist es, die Bälle der anderen Kinder abzuwerfen
- Abgeworfene Bälle werden zu weiteren Stinkbomben, Dribbelnde zu weiteren Jäger\*innen

# „FORMEN DRIBBLING“



Eine Idee von: Henning Lüdemann (SV Börnsen), Iza Wiese (Altona 93) & Lars Dykmann (Hamburger FV)

## Hinführung:

- Jede\*r Spieler\*in mit Ball am Fuß.
- Freies Dribbeln im Feld:
  - Über zwei Linien mit Rechts
  - △ Über zwei Linien mit Links
  - \ Rückwärts mit Sohle
- Aufgabe: Formen durchdribbeln, Start/Ziel im Kreis.
- 3er Gruppen, Aufgaben um Torabschluss ergänzen.

## Spielform:

- 3v3
- Formen durchdribbeln wird mit extra Punkten bei Torerfolg belohnt
- Chaos: 3v3 und 3v3 zeitgleich
- Tore mit Farben versehen
  - Formen öffnen entsprechende Tore oder Trainer\*in hält Leibchen / Hütchen mit entsprechender Farbe hoch



Geduld zeigen

Geschicklichkeit mit dem Ball

Fußballspielen durch Fußballspiele in kleinen Teams

Sportlich vielseitig

Viele Ballkontakte

Hohe Aktionszahl

## F-JUNIOR\*INNEN – PASSSPIEL

**FINDE MIT DEM PASS DEINE\*N MITSPIELER\*IN**

Ausprobieren

Vielseitige Bewegungsaufgaben

Kreativität und Spielfreude fördern

Kleine Gruppen

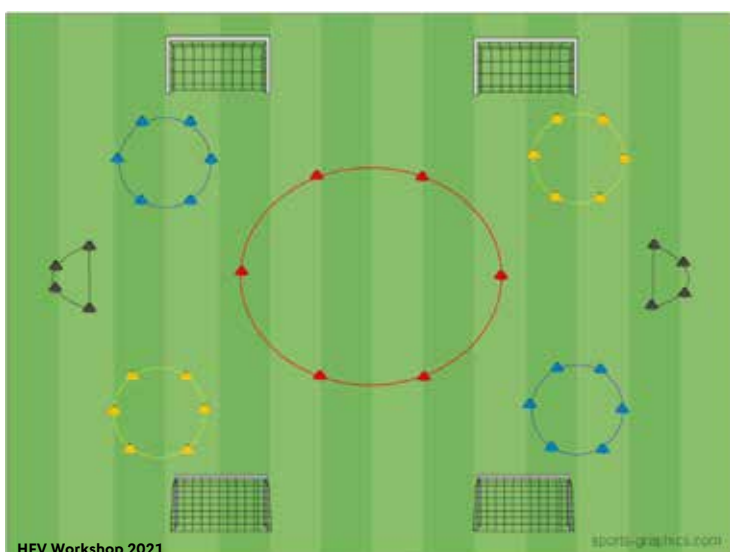
Spielerisches Kennenlernen der Grundtechniken

Beidfüßigkeit

Flitzen

F-JUNIOR\*INNEN – SCHWERPUNKT: PASSSPIEL

### „VON BUNT ZU RUND“

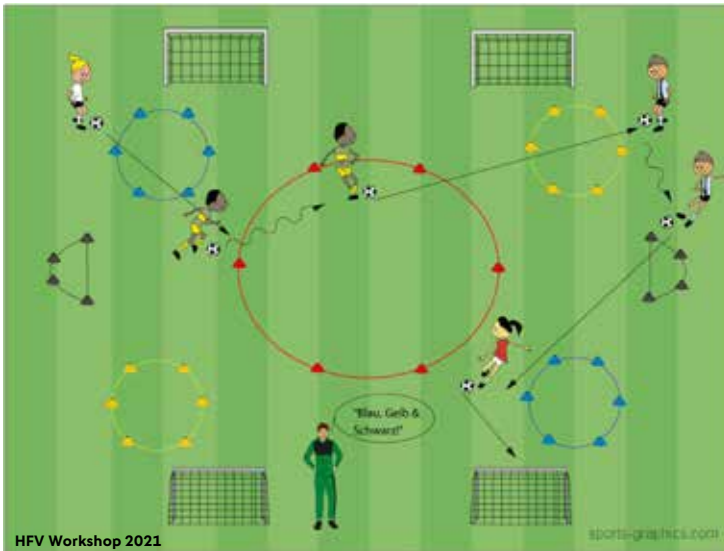


#### Aufbau:

- Vier Minitorre wie abgebildet aufbauen
- Fünf Kreise unterschiedlicher Farben mit zwei Mandarinen ergänzen (in der Abbildung in schwarz)
- Anzahl: frei bis max. 5v5
- Aufbau für mehrere Trainingseinheiten denkbar
- Spiele frei und belohne nach erreichter Aufgabe

Eine Idee von: Christopher Keck (SC Victoria Hamburg), Iza Wiese (Altona 93), Anoush Faghiri Afghani (SV Börnsen) & Tim Stegmann (Hamburger FV)

# „VON BUNT ZU RUND“



Eine Idee von: Christopher Keck (SC Victoria Hamburg), Iza Wiese (Altona 93), Anoush Faghir Afghani (SV Börnsen) & Tim Stegmann (Hamburger FV)

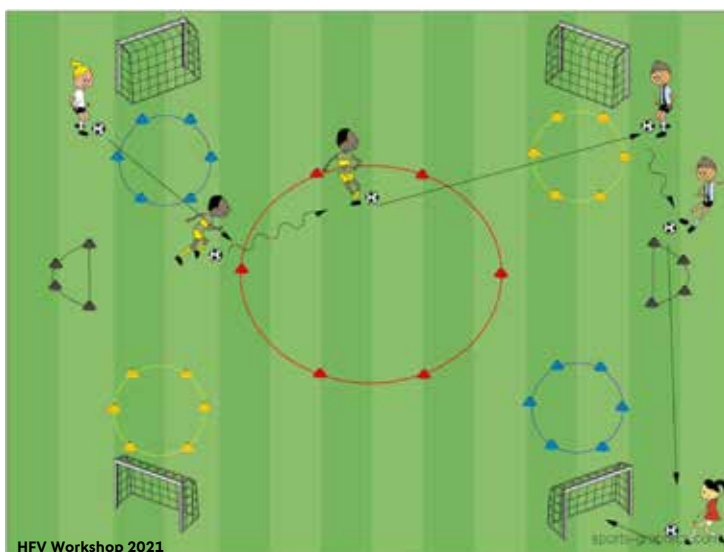
## Wettkampf:

- Aufteilung in 2er- / 3er-Gruppen
- Trainer\*in gibt Farbkombination vor, welche es zu bepassen gilt
- Welches Team ist am schnellsten?

## Erweiterung:

- Krone Deine Kombination mit einem Minitor
- Wer schafft alle Minitore? (Level 2)

# „VON BUNT ZU RUND“



Eine Idee von: Christopher Keck (SC Victoria Hamburg), Iza Wiese (Altona 93), Anoush Faghir Afghani (SV Börnsen) & Tim Stegmann (Hamburger FV)

## Spielform:

- Minitore öffnen sich, wenn eine Form durchpasst wurde
- Die Torwertung erhöht sich, je mehr Formen zuvor durchpasst wurden (3 Formen = 3-fache Wertung)

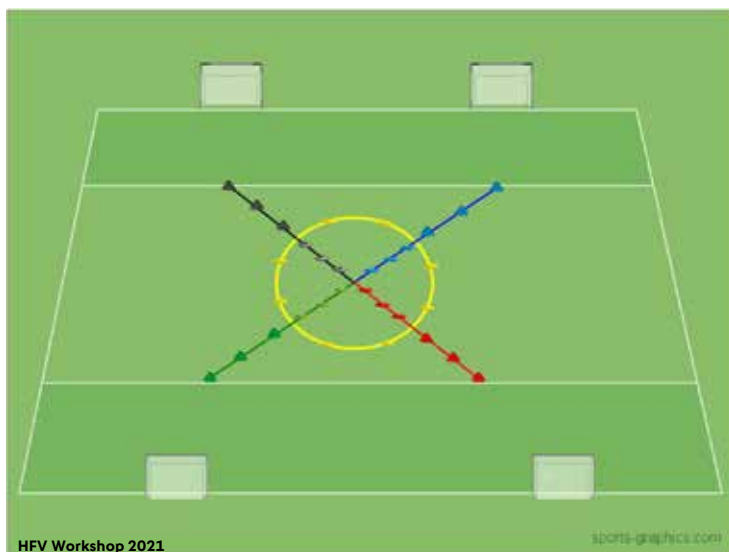
## Varianten:

- Nur von Form entfernte Tore öffnen sich
- Kreis im Zentrum öffnet immer alles und bringt eine 5-fache Wertung mit sich
- Beidfüßigkeit
  - Durch Blau nur mit Rechts
  - Durch Gelb nur mit Links

## Erweiterung:

- Tore umgedreht und diagonal zueinander
- E-/D-Junior\*innen: Kreise können mit einem Chip bespielt werden (wird besonders belohnt)

## „X-MEN / -WOMEN“

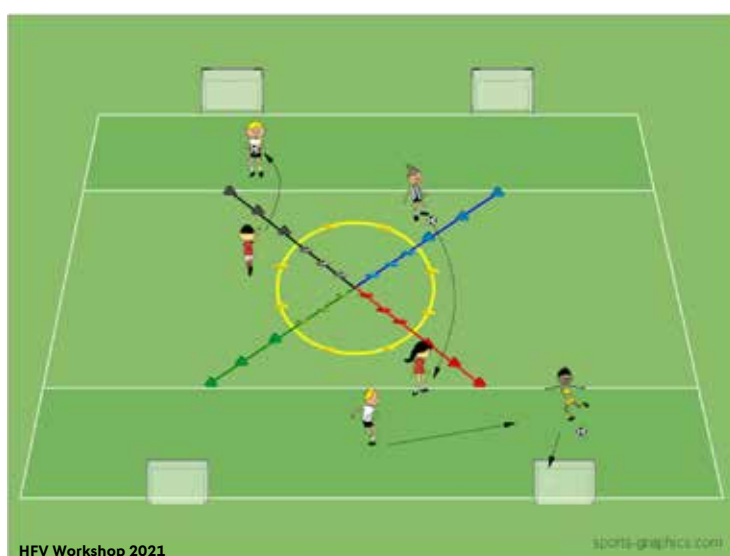


Eine Idee von: Christopher Keck (SC Victoria Hamburg), Iza Wiese (Altona 93), Anoush Faghir Afghani (SV Börnsen) & Tim Stegmann (Hamburger FV)

### Aufbau:

- Grundaufbau mit vier Miniretoren aufbauen
- Platziere im Zentrum der Spielfläche einen Kreis, welcher von farbigen Linien durchzogen wird. Nutze hierzu Plättchen und Hütchen.

## „X-MEN / -WOMEN“



Eine Idee von: Federico de la Gama (SC Victoria Hamburg), Maurice Boughal & Tim Stegmann (Hamburger FV)

### Erwärmung:

- Handball:
  - Sammelt Punkte zu zweit / zu dritt
  - Überwerfen der Linien bringt unterschiedliche Punkte mit sich:
    - Blau: +1 Pkt.
    - Rot: +2 Pkt.
    - Grün: +3 Pkt.
    - Schwarz: +4 Pkt.
    - Der Kreis wird noch nicht beachtet
  - Wer erreicht zuerst 10 Pkt.?
- Erweiterungen:
  - Gleiches Spiel, nur mit dem Ball am Fuß
  - Pass über zwei Linien verdoppelt das Ergebnis (Blau (1) + Rot (2) = 3\*2= 6 Pkt.)
  - Miniretoren auch eine Wertung schenken

# „X-MEN / -WOMEN“



HFV Workshop 2021

sports-graphics.com

Eine Idee von: Federico de la Gama (SC Victoria Hamburg), Maurice Boughal & Tim Stegmann (Hamburger FV)

## Spielform:

- 3v3 / 5v5
- Regeln aus der Erwärmung (und dazugehörige Erweiterungen) als Ausgangsbasis
- Tore öffnen sich erst bei entsprechender Bespielung der Linien
- Feste / offene Spielrichtung möglich

## Erweiterungen (mit Blick auf E-/D-Junior\*innen):

- Pass in den Raum (siehe Abbildung) sichert entsprechende Bepunktung bei Torerfolg
- Die Zone mit der Bepunktung 1/3 richtet sich danach, ob die Zone im Verteidigungs- / Angriffsrittel liegt
- Pass durch den gelben Kreis sichert 10 Pkt.
- Fordere Kombinationen ein und belohne diese mit entsprechenden Punkten:
  - Werde im Kreis angespielt und
    - Dribble heraus
    - Passe heraus
  - Tausche die vier Minutoren gegen zwei Jungdortore
  - Drehe (einzelne) Minutoren
  - Tore aus der X-Zone werden doppelt bepunktet

Geschicklichkeit mit dem Ball

Geduld zeigen

Ausprobieren

Fußballspielen durch Fußballspiele in kleinen Teams

Hohe Aktionszahl

Viele Ballkontakte

Sportlich vielseitig

## F-JUNIOR\*INNEN – TORSCHUSS

NETZE, MAL FLACH, MAL HOCH INS TOR HINEIN

Vielseitige Bewegungsaufgaben

Kreativität und Spielfreude fördern

Flitzen

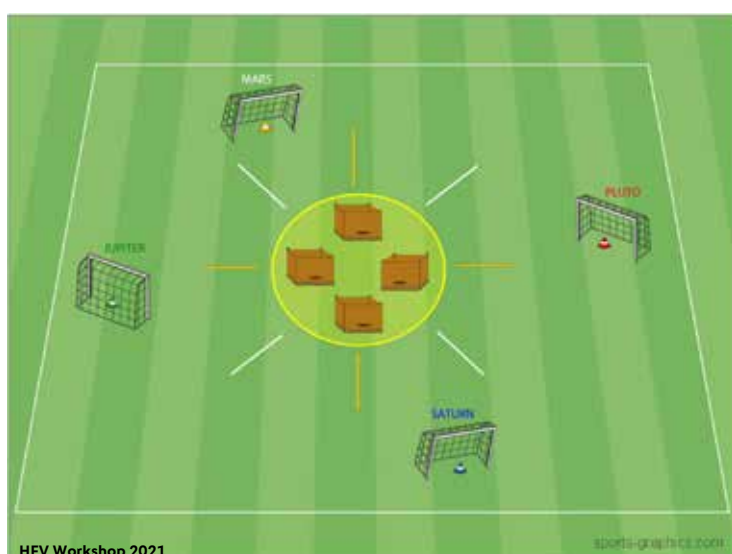
Kleine Gruppen

Spielerisches Kennenlernen der Grundtechniken

Beidfüßigkeit

F-JUNIOR\*INNEN – SCHWERPUNKT: TORSCHUSS

### „DER FUSSBALLKOSMOS“

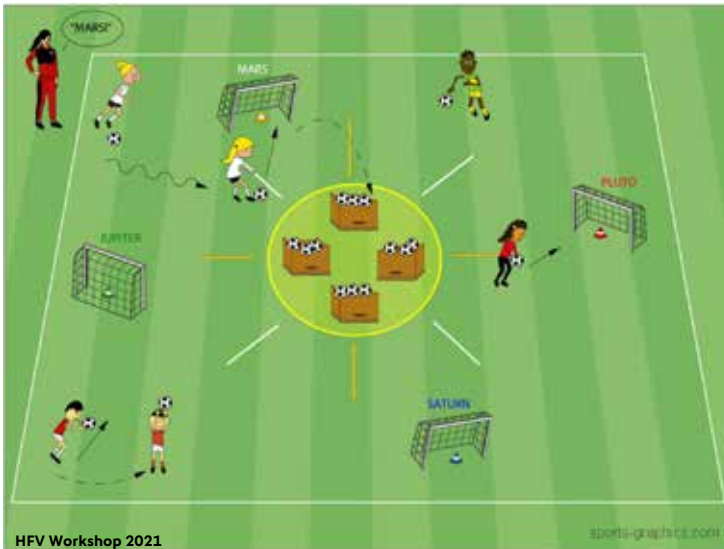


#### Aufbau:

- Vier Minitore wie abgebildet aufbauen
- Minitore (unsere Planeten) mit Farben und Namen versehen
- Im Zentrum eine Sonne mit Plättchen aufbauen. Kästen können im Idealfall mit zwei Minitoren als Muscheln gestellt (Öffnung nach oben) ersetzt werden (oder aber Tonnen o. ä.).
- Spieler\*innenanzahl beliebig

Eine Idee von: Iza Wiese (Altona 93), Frederik Peters (Altona 93) & Henning Lüdemann (SV Börsen)

# „DER FUSSBALLKOSMOS“



HFV Workshop 2021

sports-graphics.com

Eine Idee von: Iza Wiese (Altona 93), Frederik Peters (Altona 93) & Henning Lüdemann (SV Börnsen)

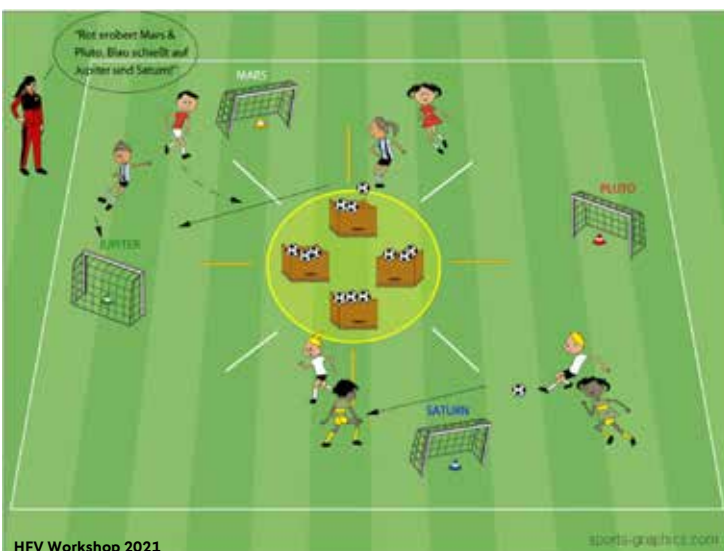
## Hinführung:

- Jedes Kind hat einen Ball in der Hand und bewegt sich frei prellend im Spielfeld.
  1. Aus der Hand hochschießen und wieder auffangen
  2. Aus der Hand auf die Minitore abschließen

## Wettkampf

- Dribbling im Feld. Auf Kommando wird ein Planet per Torschuss erobert.
- Im Anschluss neuen Ball aus der Sonne holen
- Wer erobert die meisten Planeten?
- Wer erobert als erster alle Planeten?

# „DER FUSSBALLKOSMOS“



HFV Workshop 2021

sports-graphics.com

Eine Idee von: Iza Wiese (Altona 93), Frederik Peters (Altona 93) & Henning Lüdemann (SV Börnsen)

## Spielform:

- Einteilung von zwei oder vier (Chaos-Variante) Mannschaften
- Freies Spiel auf alle Tore sowie feste oder variable Tore / Spielrichtung möglich
- Nach einem erfolgreichen Abschluss muss der neue Ball aus der Sonne geholt werden (Schnellster wird mit Ballbesitz belohnt).



# Notizen

A series of horizontal dotted lines for taking notes.

# Notizen

A series of horizontal dotted lines for taking notes.



