

Praxis-Tipps zum Schnuppertraining

Wenn Kinder zum ersten Mal an einer Schnupperstunde teilnehmen, ist ihre Vorfreude meist riesen groß. Nun liegt es am Trainer und an den Übungen, ob sie zum nächsten Training wieder erscheinen werden. Deshalb einige Tipps, auf was Sie unbedingt achten sollten:

- Das Schnuppertraining muss Spaß und Freude bereiten - Fußballspielen abwechslungsreich erleben!
- Bewegungserfahrungen mit Ball sammeln!
- Kleine Gruppen bilden, aber die Besetzungen wechseln!
- Der Trainer macht bei einigen Übungen selbst mit (Torwart, Fänger usw.). Das steigert die Motivation!
- Leichtfußbälle verwenden!
- Die Kinder immer wieder loben!

HINWEIS

Das beschriebene Schnuppertraining ist für 12 Spieler entworfen, kann aber auch mit mehr Spielern durchgeführt werden.



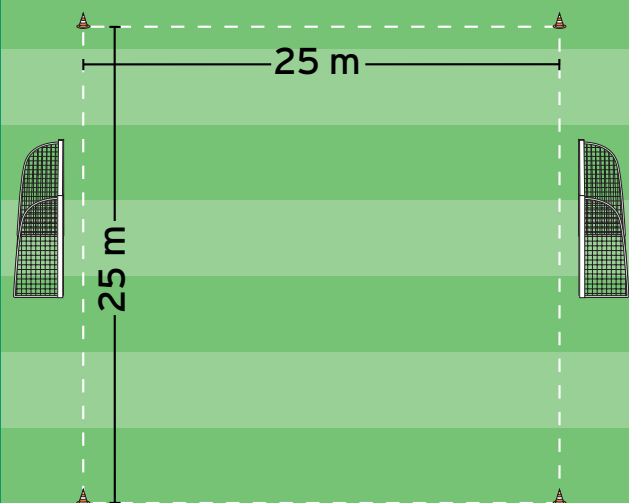
Vielseitige Bewegungsschulung und der Fußball stehen im Mittelpunkt!

ORGANISATION

Spieler:	12
Leibchen:	18
Bälle:	12
Hütchen:	28
Kleinfeld-Tore:	2
Zeit:	80 min.

DURCHFÜHRUNG DES TRAININGS

Selbst bei guter Vorplanung bedarf es einer durchdachten Ausführung des Schnuppertrainings. Dabei gilt es, zu motivieren und „Lust auf mehr“ zu machen. Stellen Sie angemessene und lösbare Aufgaben - dem Entwicklungsstand und Leistungsniveau der Kinder angemessen.



WEITERE INFOS ZUM KINDER- UND JUGENDFUSSBALL: WWW.TRAINING-WISSEN.DFB.DE

AUFBAU EINES SCHNUPPERTRAININGS FÜR 11- BIS 12-JÄHRIGE

**Aufwärmen**
ca. 20 Min.

- ▶ Begrüßung und Einstimmung
- ▶ Vielseitiges Bewegen
- ▶ Interessante Aufgaben mit Ball

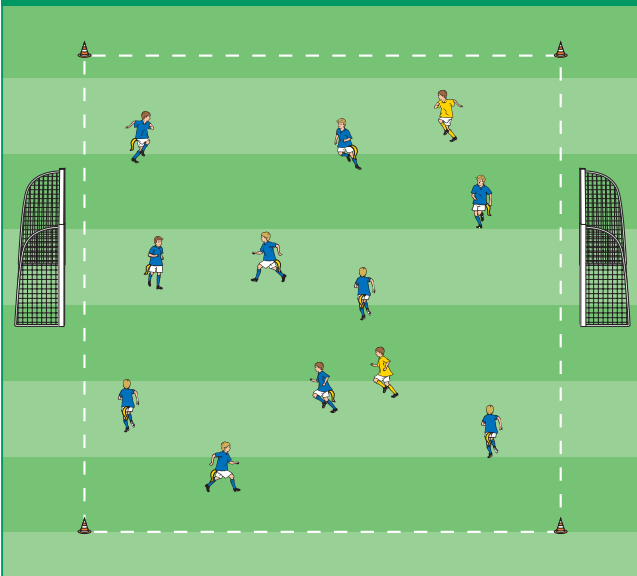
**Hauptteil**
ca. 40 Min.

- ▶ Wechsel von Spielen und Üben
- ▶ ggf. zusätzliche Tummelphase
- ▶ Kleine Spiele mit Ball

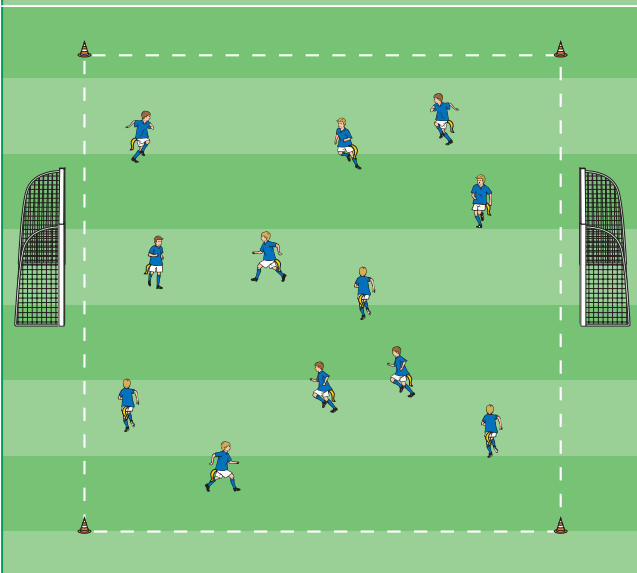
**Schlussteil**
ca. 20 Min.

- ▶ Fußball spielen: in kleinen Mannschaften auf Tore
- ▶ Verabschiedung mit Ritual
- ▶ Abschlussbesprechung

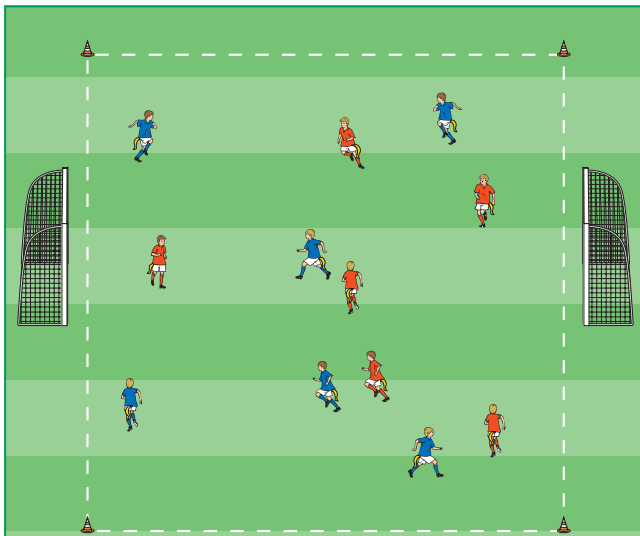
AUFWÄRMEN (20 MINUTEN)

**SCHWÄNZCHENFANGEN (2 MINUTEN)**

- 10 Kinder und 2 Fänger (ggf. Trainer als ein Fänger).
- Alle Kinder haben ein Leibchen als „Schwänzchen“ hinten im Hosenbund stecken.
- Die Fänger versuchen möglichst viele Schwänzchen zu fangen.
- Erwischen die Fänger in 1 Minute alle Schwänzchen?

**GEGENSEITIGES SCHWÄNZCHENFANGEN (4 MINUTEN)**

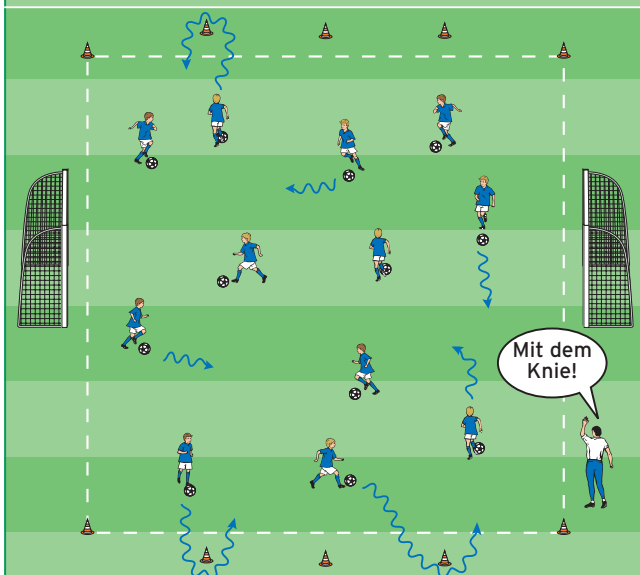
- Alle Kinder stecken sich ein Leibchen hinten in den Hosenbund.
- Jedes Kind versucht möglichst viele Leibchen von den anderen zu erobern, gleichzeitig aber das eigene zu sichern.
- Eroberte Leibchen werden in den Hosenbund gesteckt.
- Wer hat nach 2 Minuten die meisten Leibchen vorzuweisen?



SCHWÄNZCHENFANGEN

ALS TEAMWETTBEWERB (4 MINUTEN)

- 2 Mannschaften bilden, die durch Markierungshemden zu unterscheiden sein müssen.
- Alle Kinder stecken sich wieder ein Leibchen hinten in den Hosenbund.
- Ablauf wie zuvor, wobei nur die „Schwänzchen“ der anderen Mannschaft erbeutet werden sollen.
- Welche Gruppe hat die meisten „Schwänzchen“ erobert?

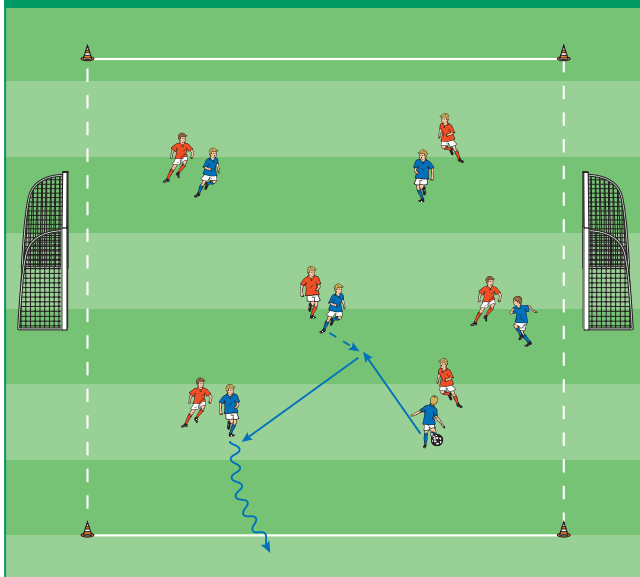


VIELSEITIGES BEWEGEN MIT BALL

(10 MINUTEN)

- Jeder Spieler hat einen Ball und dribbelt frei im Feld.
- Variantenreich mit vielen Finten, Richtungs- und Tempowechseln im Feld dribbeln.
- Der Trainer gibt verschiedene Zusatzaufgaben/ Ballgeschicklichkeitsaufgaben vor:
 - Vorwärts, rückwärts dribbeln
 - Entgegenkommendem Mitspieler die Hand geben
 - Auf Kommando um eines der außerhalb des Feld stehende Hütchen dribbeln, wieder ins Feld kommen
 - Den Ball mit verschiedenen Körperteilen anhalten (z. B. mit dem Knie).

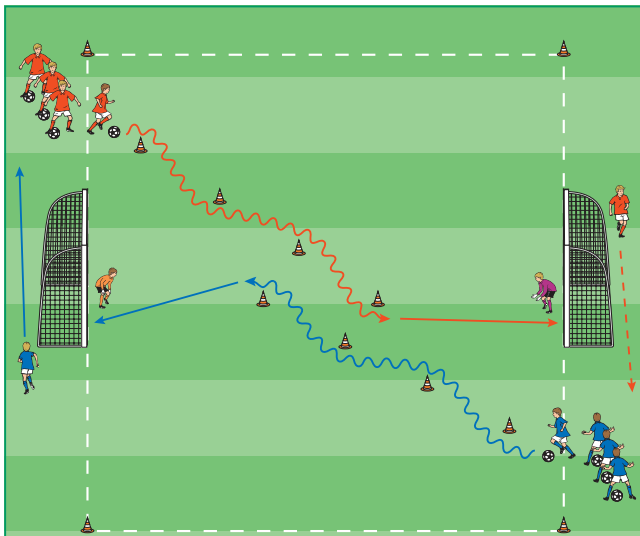
HAUPTTEIL (40 MINUTEN)



SPIELFORM 1 (10 MINUTEN)

- 2 gleich starke Mannschaften bilden, Spiel auf die Außenseite des Feldes.
- Ein Tor ist erzielt, wenn ein Spieler mit dem Ball über die Linie dribbelt.
- Spielzeit 2 x 5 Min.

Tip: Bei deutlicher Tordifferenz im 2. Durchgang Mannschaften neu zusammenstellen.

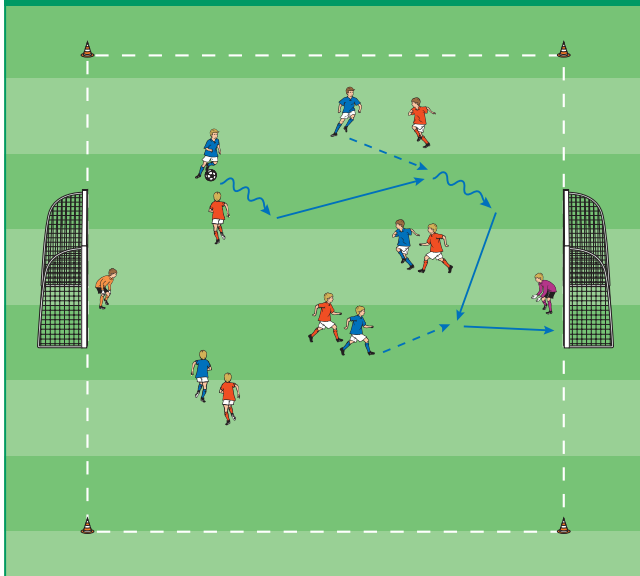


ÜBUNGSFORM 1 (10 MINUTEN)

- Die Spieler verteilen sich gleichmäßig an beiden Querseiten am Start des Hütchenparcours.
- Jeder Spieler hat einen Ball.
- Übungslauf: Dribbling durch den Hütchenparcours, anschließend Torschuss.

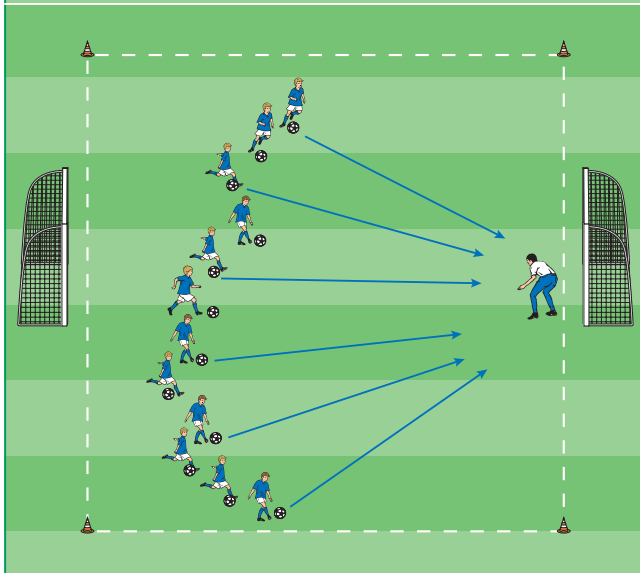
Hinweis: Spiel- und Übungsform jeweils abwechselnd durchführen (2mal). Der Hauptteil des Schnuppertrainings dauert somit ca. 40 Minuten.

SCHLUSSTEIL (25 MINUTEN)



SPIELFORM 6 GEGEN 6

- Die beiden Teams spielen 6 gegen 6 und sollen aus dem Zusammenspiel heraus Tore erzielen.
- Möglichst wenig eingreifen, die Spieler frei spielen lassen.
- Trainer motiviert und lobt.
- Spielzeit: 2 x 10 Minuten plus Trinkpause.
- Gleich starke Mannschaften bilden.
- Bei Unentschieden entscheidet ein Neunmeter-Schießen



VERABSCHIEDUNG

- Gemeinsames Abschlussritual als Highlight, z. B. Neunmeter-Schießen gegen den Trainer als Torhüter oder alle Bälle gleichzeitig auf das große Tor schießen, das der Trainer möglichst sauber halten will.
- Alle Spieler helfen beim Aufräumen der Bälle und Materialien mit.
- Sammeln am Treffpunkt, der Trainer verabschiedet die Kinder.
- Warten Sie, bis alle Kinder abgeholt wurden.