

## 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 zur nächsten Spielstunde 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 oder Schaumstoffbälle verwenden!
- Die Kinder immer wieder loben!

### HINWEIS

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



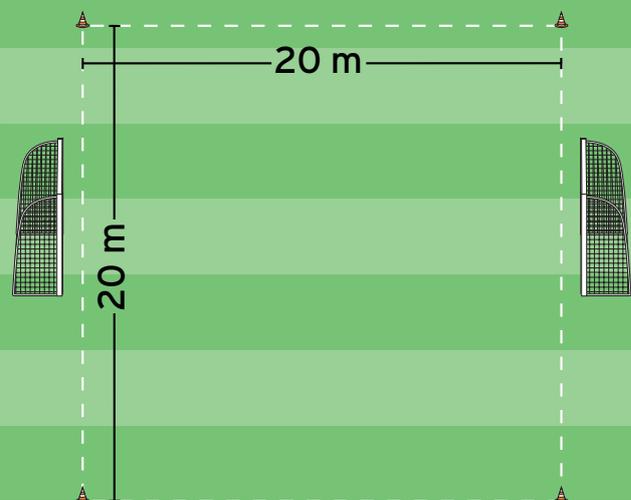
**Ein Schnuppertraining muss Spaß und „Lust auf mehr“ machen!**

### ORGANISATION

<b>Spieler:</b>	12
<b>Leibchen:</b>	18
<b>Bälle:</b>	12
<b>Hütchen:</b>	28
<b>Kleinfeld-Tore:</b>	2
<b>Zeit:</b>	60 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](http://WWW.TRAINING-WISSEN.DFB.DE)**

## AUFBAU EINES SCHNUPPERTRAININGS FÜR 6- BIS 10-JÄHRIGE



**Einstimmen**  
ca. 15 Min.

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



**Hauptteil**  
ca. 25 Min.

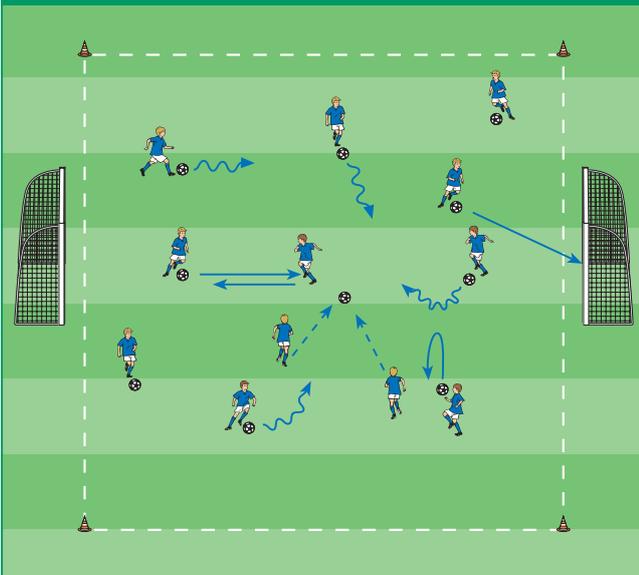
- ▶ Wechsel von Spielen und Üben
- ▶ ggf. zusätzliche Tummelphase
- ▶ Kleine Spiele mit Ball



**Schlussteil**  
ca. 20 Min.

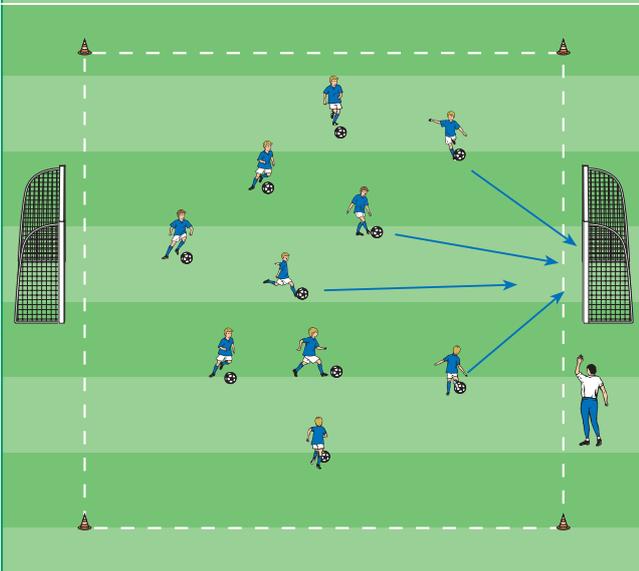
- ▶ Fußball spielen: in kleinen Mannschaften auf Tore
- ▶ Verabschiedung mit Ritual
- ▶ Abschlussbesprechung

### EINSTIMMEN (15 MINUTEN)



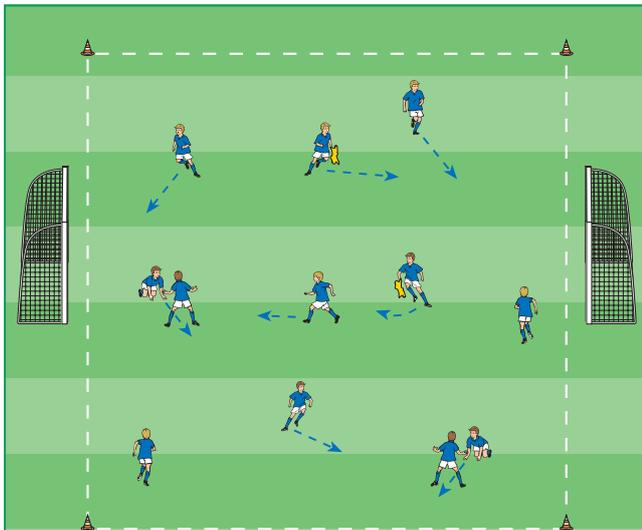
#### TUMMELPHASE (3 MINUTEN)

- Die Kinder kommen nach und nach aus der Umkleidekabine, nehmen sich einen der Bälle und toben damit auf dem Feld herum.
- Dabei können sie ihren Bewegungsdrang ausleben und sind bei der sich anschließenden Begrüßung nicht so unruhig.



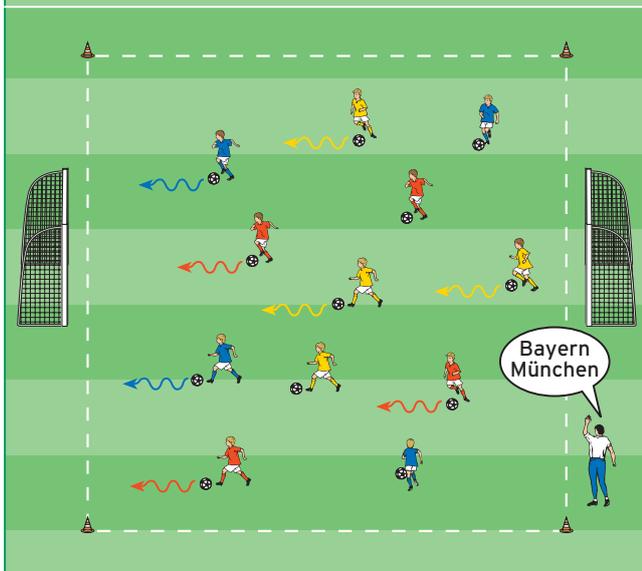
#### BEGRÜßUNG (2 MINUTEN)

- Zusammenrufen der Kinder zum Trainingsbeginn: „Schießt eure Bälle in das Tor und kommt zu mir!“
- Auf diese Weise befinden sich Kinder und Bälle rasch am selben Ort (immer am selben Ort treffen!).
- Der Trainer schafft eine harmonische Atmosphäre und erklärt das erste Spiel.



### AUSTOBSPIEL: FANGEN UND „ABSCHLAGEN“ (5 MINUTEN)

- 2 Fänger versuchen, Kinder „abzuschlagen“.
- „Abgeschlagene“ Kinder können durch andere Kinder wieder „befreit“ werden (z. B. durch die gegrätschten Beine krabbeln).
- Schaffen es die Fänger, innerhalb einer Minute alle Kinder „abzuschlagen“?
- 2 - 3 Durchgänge mit wechselnden Fängern.



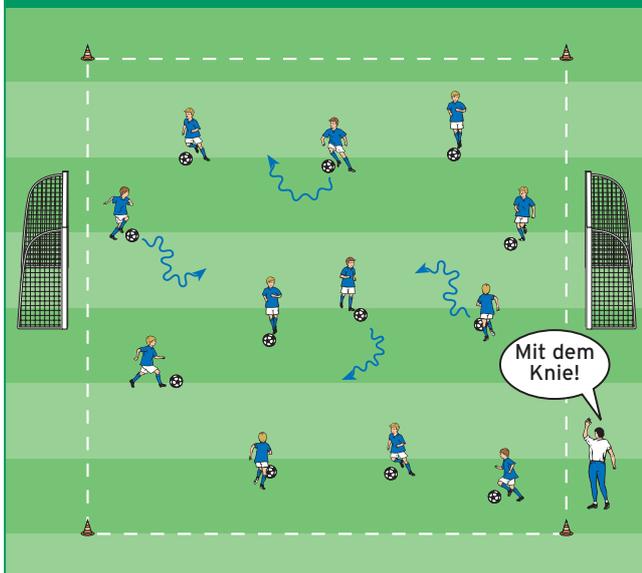
### SCHNELL INS STADION (5 MINUTEN)

- Die 4 Begrenzungslinien nach Bundesligavereinen benennen.
- Die Spieler bewegen sich mit Ball und wechselnden Aufgaben (Ballübergabe u.ä.) im Spielfeld.
- Ruft der Trainer den Namen eines Vereins, dribbeln die Spieler schnell über die entsprechende Linie.

#### Variation:

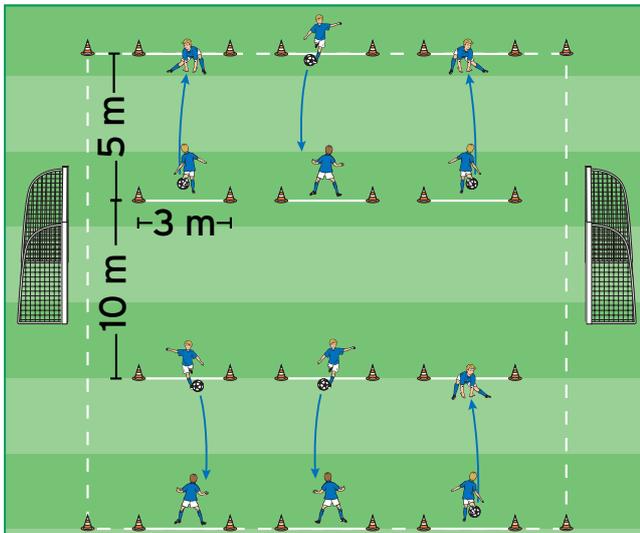
2 bis 4 Mannschaften bilden - die Mannschaft des Spielers, der als letzter über die Linie dribbelt, verliert. Zusatzaufgabe: Hampelmann, Rolle vorwärts usw.

## HAUPTTEIL (25 MINUTEN)



### VARIANTENREICHE BALLSCHULE (10 MINUTEN)

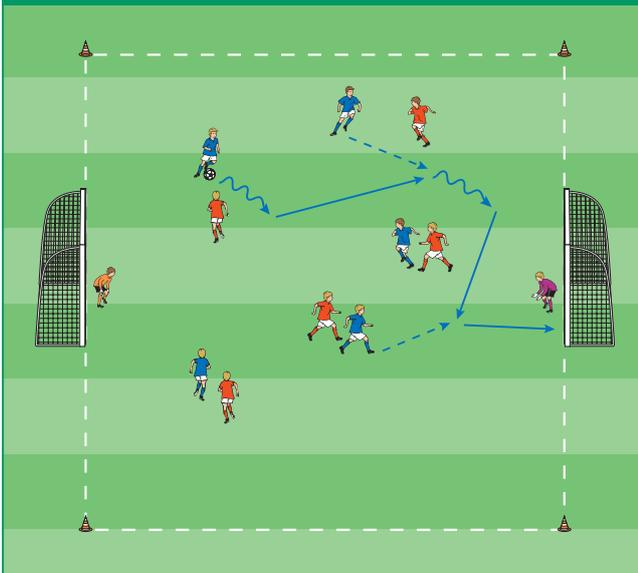
- Die Kinder führen Ballaufgaben durch. Z.B. Dribbeln mit Richtungswechseln, mit der Sohle ziehen, Ball mit verschiedenen Körperteilen anhalten, etc.
- Auf Zeichen: schnell um ein Begrenzungshütchen dribbeln.
- Evtl. weitere Hütchen am Spielfeldrand verteilen.



### TORSCHUSSWETTBEWERB 1-GEGEN-1 (15 MINUTEN)

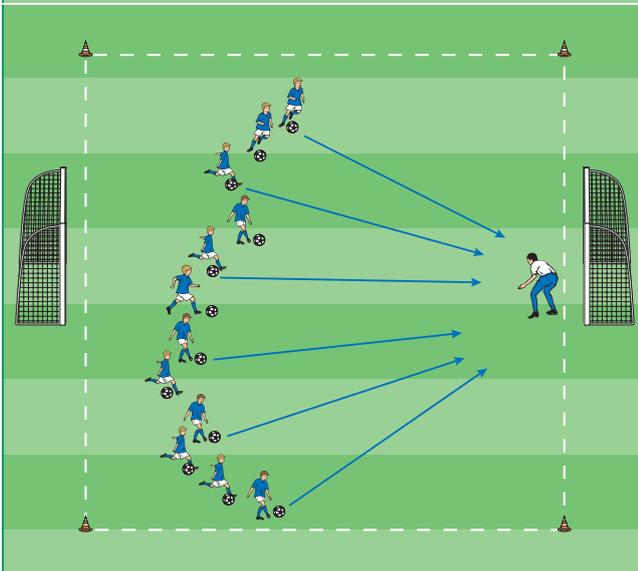
- 3 Meter breite Hütchentore aufstellen, 2er-Mannschaften einteilen.
- Jeweils 1-gegen-1, je Spieler 10 Schüsse: je ein Spieler ist Torwart, der andere schießt von der Schusslinie - Aufgabenwechsel nach 5 Schüssen.
- Variationen: Schüsse aus der Hand nach Partnervorlage usw.
- Wettbewerb jeder gegen jeden: Wer erzielt die meisten Treffer?

### SCHLUSSTEIL (25 MINUTEN)



### ABSCHLUSSSPIEL

- 6-gegen-6
- Spielzeit: 2 x 10 Minuten plus Trinkpause.
- Bei Unentschieden entscheidet Siebenmeter-Schießen.
- Gleich starke Mannschaften bilden!



### VERABSCHIEDUNG

- Gemeinsames Abschlussritual als Highlight, z. B. Siebenmeterschießen 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 (vgl. Begrüßung), der Trainer verabschiedet die Kinder.
- Warten Sie, bis alle Kinder abgeholt wurden.