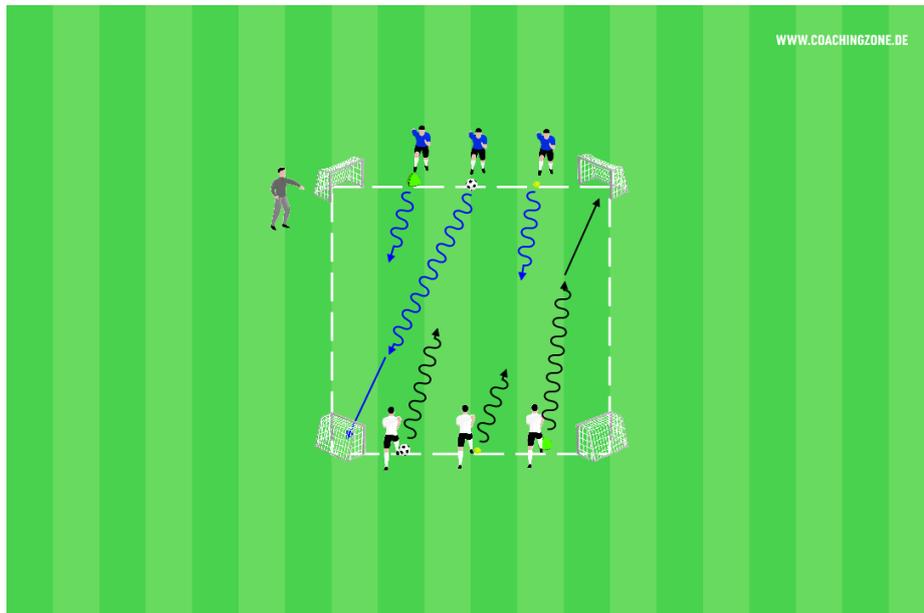


Mustertraining Kids 4- bis 6- Jährige

18.02.2025 | trainer@thomas-staack.de

Multi-Ball-Mix-Spiel (4059)



DURCHFÜHRUNG

- Die Teams dribbeln und schießen in ein gegenüberliegendes Tor ihrer Wahl. Anschließend einen anderen Ball suchen und in Gegenrichtung wieder starten.

ORGANISATION

- Ein ca. 15 x 15 Meter großes Feld mit 4 Minotoren an den Ecken aufbauen. 2 Teams einteilen und gegenüber mit verschiedenen Bällen aufstellen, z. B. Plastikball, Tennisball, Miniball, Leichtball, Softball. Jedes Kind hat 1 Ball.

COACHING

- Für viele Ballaktionen sorgen.
- Den Kindern Entscheidungsfreiheit einräumen.

VARIATIONEN

- Zusätzliche Bälle in das Feld legen.
- Die Tore an 2 Seiten aufstellen.

MOTIVATION

- Wettbewerb: Welches Team erzielt in 5 Minuten die meisten Treffer? Anschließend neu starten.

KATEGORIE

Technik | Kombiübung

TRAININGSSTRUKTUR

Spiel

ALTER

4-6

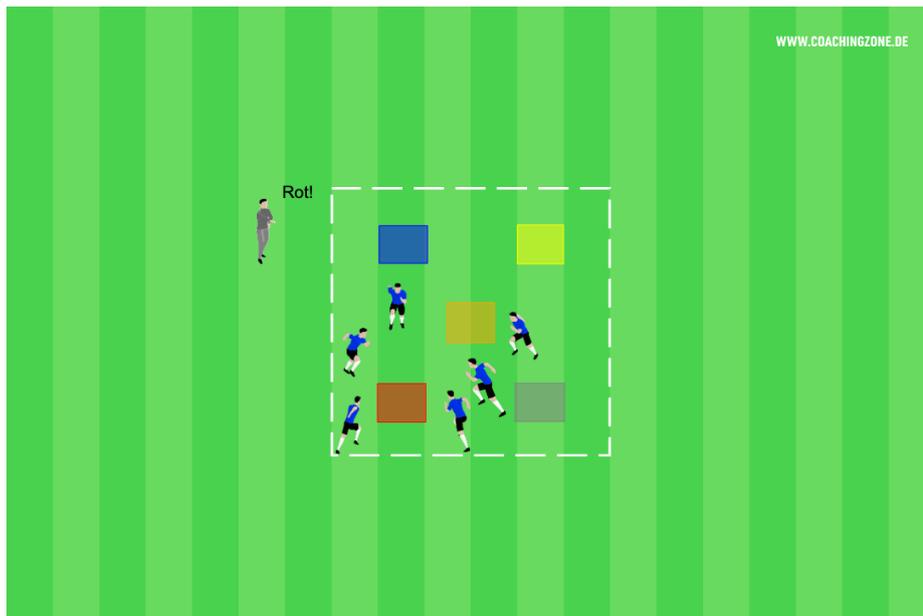
MINDESTANZAHL SPIELER:INNEN

4

DAUER

20 Min.

Farbfelder-Lauf (4009)



DURCHFÜHRUNG

- Die Kinder bewegen sich frei im großen Feld. Auf Trainerkommando laufen sie in das kleine Feld der aufgerufenen Farbe, springen dort hoch und klatschen in die Hände.
- Anschließend weiter im großen Feld laufen.

ORGANISATION

- Ein ca. 12 x 12 Meter großes Feld aufbauen. In dem großen Feld mit verschiedenfarbigen Hütchen 5 ca. 3 x 3 Meter kleine Felder markieren, z. B. 4 an den Ecken, 1 in der Mitte.

COACHING

- Mit Kommandoaufgaben die kognitiven Fähigkeiten trainieren.
- Kleine Spielfelder sorgen für viele Ausweichbewegungen.

VARIATIONEN

- Andere Bewegungsaufgaben in den kleinen Feldern ausführen, z. B. Hampelmann, Rolle seitwärts, volle Drehung.
- Die Kommandos per Handzeichen geben.

MOTIVATION

- Wettbewerb: Wer führt zuerst die Bewegungsaufgabe im Feld aus?

KATEGORIE

Athletik | Koordination

Athletik | Schnelligkeit | Sprintübungen

TRAININGSSTRUKTUR

Spiel

ALTER

4-6

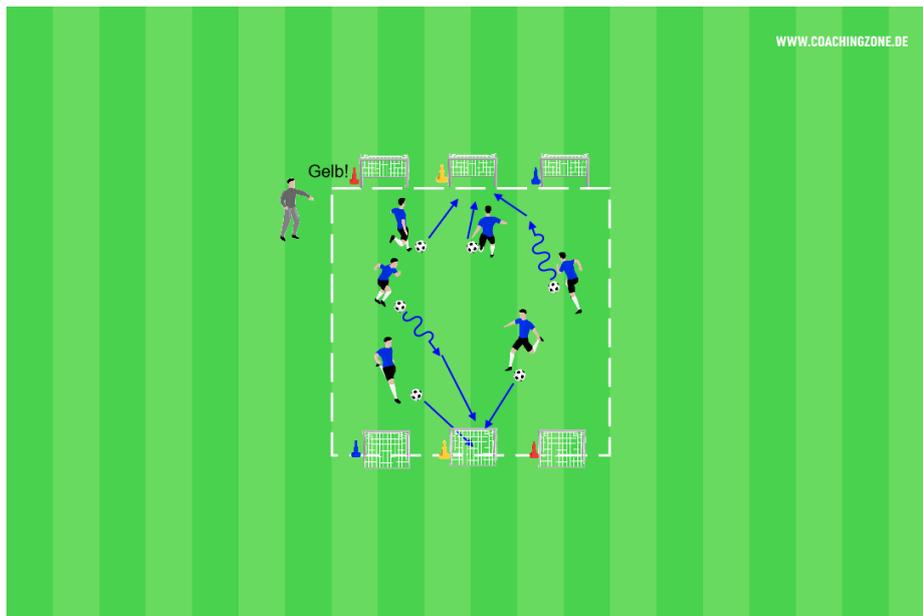
MINDESTANZAHL SPIELER:INNEN

6

DAUER

10 Min.

Farbtor-Schießen(4035)



DURCHFÜHRUNG

- Die Kinder dribbeln frei im Feld. Bestimmt der Trainer eine Farbe, schießen die Kinder nacheinander in beide Tore der aufgerufenen Farbe. Anschließend weiterdribbeln.

ORGANISATION

- Ein ca. 12 x 12 Meter großes Feld mit 6 Minitoren aufbauen. Die Minitore mit Hütchen in 3 verschiedenen Farben kennzeichnen.

COACHING

- Für viele Aktionen und Erfolgserlebnisse sorgen.
- Techniktraining mit kognitiven Aufgaben verbinden.

VARIATIONEN

- Der Trainer bestimmt eine Farbreihenfolge.
- In die aufgerufenen Tore darf nicht geschossen werden.
- Während des Spiels die Torfarben vertauschen.

MOTIVATION

- Wettbewerb: Wer schießt zuerst beide aufgerufenen Tore?

KATEGORIE

Technik | Torschuss

Technik | Ballführung / Dribbling

TRAININGSSTRUKTUR

Spiel

ALTER

4-6

MINDESTANZAHL SPIELER:INNEN

6

DAUER

10 Min.

2 gegen 2 auf 4 Minitore (4040)



DURCHFÜHRUNG

- Spiel 2 gegen 2 auf 4 Minitore. Jedes Team greift auf 2 Minitore an und verteidigt die anderen beiden. Bei Seitenaus eindribbeln.

ORGANISATION

- Ein ca. 12 x 10 Meter großes Feld mit 4 Minitoren aufbauen. 2 Teams mit je 2 Spielern einteilen.

COACHING

- Die Kinder frei spielen lassen.
- Zum schnellen Eindribbeln motivieren.

VARIATIONEN

- Spiel 3 gegen 3.
- Spiel 1 gegen 1.

MOTIVATION

- Mehrere Spielfelder aufbauen, damit alle Kinder gleichzeitig spielen können.

KATEGORIE

Technik | Kombiübung

TRAININGSSTRUKTUR

Spiel

ALTER

4-6

MINDESTANZAHL SPIELER:INNEN

6

DAUER

20 Min.