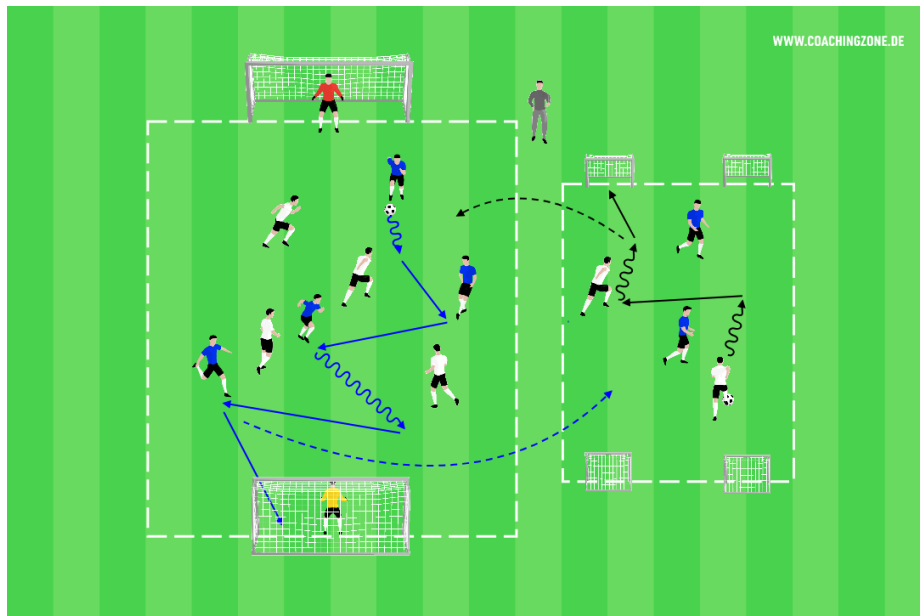


Mustertraining Kids 7- bis 9- Jährige

18.02.2025 | trainer@thomas-staack.de

Torschützen-Feldwechsel-Spiel (4242)



DURCHFÜHRUNG

- Parallel 4 gegen 4 plus 2 Torhüter auf 2 Jugendtore und 2 gegen 2 auf 4 Minitore in 2 Feldern. Torschütze wechselt das Feld und tauscht mit einem anderen Spieler des eigenen Teams, den er aussucht.

ORGANISATION

- Ein ca. 30 x 25 Meter großes Feld mit 2 Jugendtoren und daneben ein ca. 20 x 15 Meter großes Feld mit 4 Minitoren aufbauen. 2 Teams mit je 8 Spielern einteilen und jeweils 5 bzw. 2 Spieler pro Team den Feldern zuweisen.

COACHING

- Die Kinder frei spielen lassen.
- Gute Aktionen loben.

VARIATIONEN

- A passt zu B und C zu D, dann ins 1 gegen 1 starten.
- 2 x Spiel 2 gegen 2.

MOTIVATION

- Wettbewerb: Alle Treffer zählen. Wer erzielt die meisten Treffer?

KATEGORIE

Technik | Kombiübung

TRAININGSSTRUKTUR

Spiel

ALTER

7-9,10-12

MINDESTANZAHL SPIELER:INNEN

14

DAUER

30 Min.

Fang-Farben-Torschuss-Spiel (4178)



DURCHFÜHRUNG

- Die Fänger schlagen die Läufer ab. Bei jedem Abschlagen darf der Fänger einen Ball auf einem Hütchen in der Farbe des Gefangenen auf ein Tor schießen.
- Anschließend den Ball wieder auf das Hütchen legen.

ORGANISATION

- Ein ca. 10 x 10 Meter großes Feld mit ca. 12 auf Hütchen in 3 verschiedenen Farben liegenden Bällen an zwei Seiten aufbauen.
- Ca. 10 Meter von den Bällen entfernt 2 Jugendtore mit Torhütern aufstellen.
- 2 Fänger einteilen. Die übrigen Kinder mit Leibchen in den Hütchenfarben (alternativ farbige Hütchen in den Händen) kennzeichnen.

COACHING

- Mit Farbaufgaben die kognitiven Fähigkeiten trainieren.
- Kognitionstraining mit Technikaufgaben kombinieren.

VARIATIONEN

- Die Anzahl der Fänger und Farben erhöhen.
- Statt der Jugendtore in Minitore passen.

MOTIVATION

- Wettbewerb: Wie viele Treffer erzielen die Fänger in 1 Minute? Anschließend neue Fänger bestimmen.

KATEGORIE

Technik | Torschuss
Athletik | Koordination

TRAININGSSTRUKTUR

Spiel

ALTER

7-9,10-12

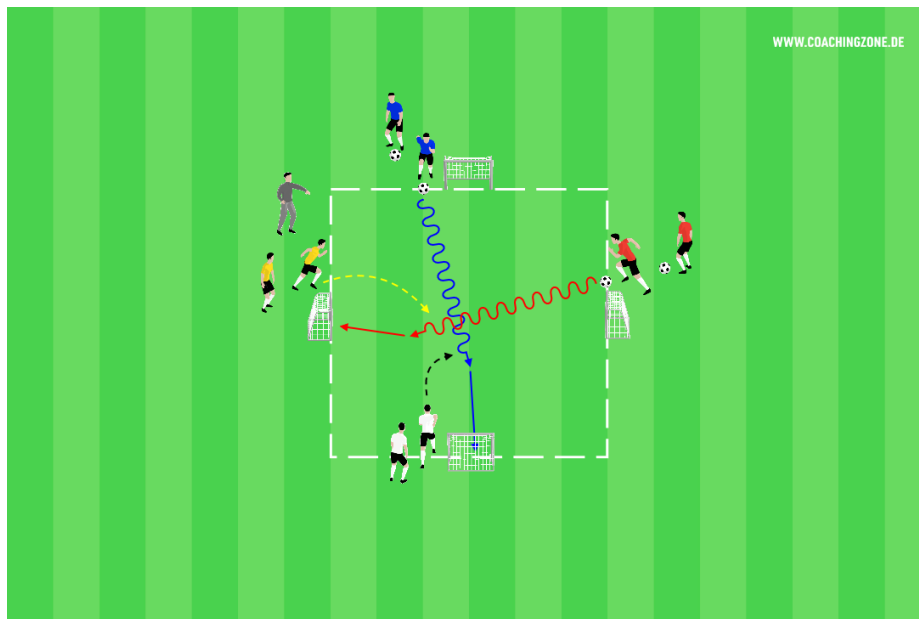
MINDESTANZAHL SPIELER:INNEN

8

DAUER

10 Min.

Chaos-1 gegen 1 (4098)



DURCHFÜHRUNG

- Gleichzeitig 2 x Spiel 1 gegen 1 auf je 2 gegenüberliegende Minitor.
- Gespielt wird bis Torerfolg oder Seitenaus. Anschließend starten die nächsten Kinder.

ORGANISATION

- Ein ca. 12 x 12 Meter großes Feld mit je 1 Minitor an jeder Seitenlinie aufbauen. 4 Reihen neben den Toren bilden.

COACHING

- Die Kinder zum Überwinden des Gegenspielers ermutigen.
- Alle Kinder dürfen sich im Tor ausprobieren.

VARIATIONEN

- Das Stangentor an einer Seitenlinie oder in einer Ecke aufbauen.
- Auf 2 Stangentore spielen.

MOTIVATION

- Wettbewerb: Wer erzielt zuerst 6 Treffer?

KATEGORIE

Technik | Ballführung / Dribbling

TRAININGSSTRUKTUR

Spiel

ALTER

7-9

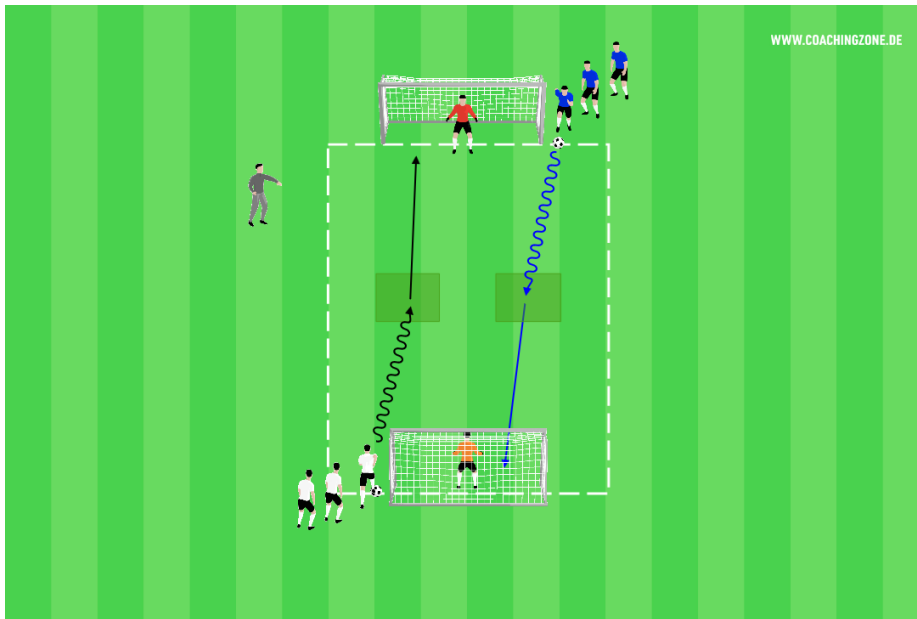
MINDESTANZAHL SPIELER:INNEN

8

DAUER

10 Min.

Zonen-Torschussrundlauf (4230)



DURCHFÜHRUNG

- Die ersten Spieler der Reihen dribbeln in die Zone und schießen aus der Zone auf das gegenüberliegende Tor. Anschließend gegenüber einreihen.

ORGANISATION

- Ein ca. 20 x 15 Meter großes Feld mit 2 Jugendtoren und Torhütern aufbauen. Reihen mit Bällen neben den Toren bilden.

COACHING

- Auf Tempodribbling und schnelle Torabschlüsse achten.
- Auf den Vollspannstoß achten.

VARIATIONEN

- Nur mit links/rechts dribbeln und schießen.
- Zeitlimit: Innerhalb von 5 Sekunden auf das Tor schießen.

MOTIVATION

- Wettbewerb: Wer erzielt die meisten Treffer?

KATEGORIE

Technik | Torschuss

TRAININGSSTRUKTUR

Spiel

ALTER

7-9,10-12

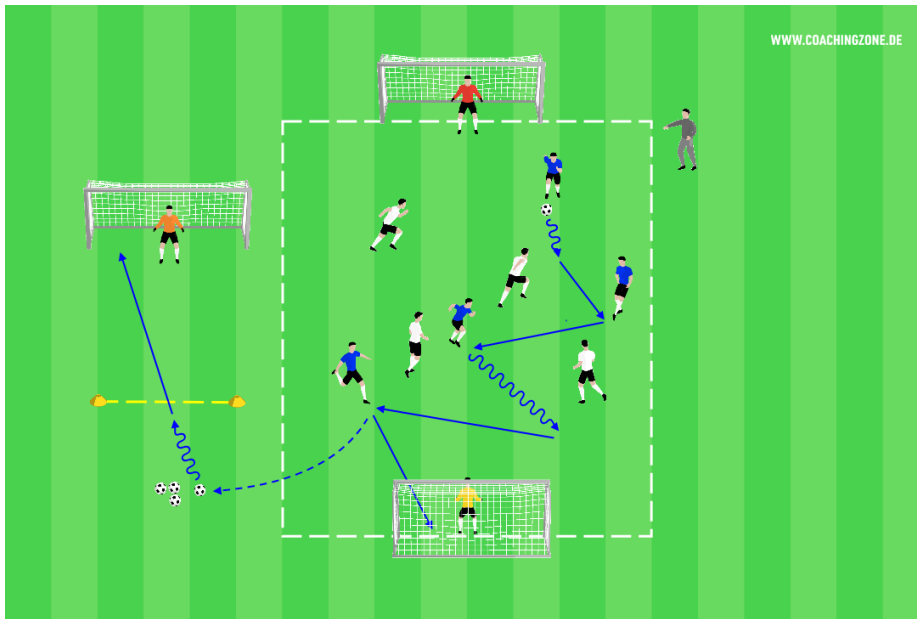
MINDESTANZAHL SPIELER:INNEN

6

DAUER

10 Min.

5 gegen 5 plus Extra-Torschuss (4249)



DURCHFÜHRUNG

- Spiel 4 gegen 4 plus 2 Torhüter auf 2 Jugendtore. Bei Seitenaus eindribbeln oder einpassen.
- Bei einem Treffer darf der Torschütze einen Extra-Schuss auf das dritte Jugendtor abgeben, indem er einen Ball zur Linie dribbelt und vor der Linie aus der Dribbelbewegung schießt. Treffer werden zum Spielstand addiert. Währenddessen läuft das Spiel weiter.

ORGANISATION

- Ein ca. 30 x 25 Meter großes Feld mit 2 Jugendtoren aufbauen. Neben dem Feld ein drittes Jugendtor mit Torhüter und in ca. 10 Meter Abstand eine Schusslinie mit Bällen aufbauen. 2 Teams mit je 4 Spielern plus je 1 Torhüter einteilen.

COACHING

- Die Kinder frei spielen lassen.
- Gute Aktionen loben.

VARIATIONEN

- Spiel 3 gegen 3 plus 2 Torhüter.
- Die Schussentfernung erhöhen.
- Verschiedene Bälle auf die Schusslinie legen, z. B. Leichtball, Plastikball, Softball, Miniball, Tennisball.

MOTIVATION

- Ein Extra-Torschuss motiviert die Kinder. Derweil läuft das Spiel in Überzahl/Unterzahl weiter.

KATEGORIE

Technik | Kombiübung

TRAININGSSTRUKTUR

Spiel

ALTER

7-9,10-12

MINDESTANZAHL SPIELER:INNEN

10

DAUER

30 Min.