

MOTTO-TRAININGSEINHEIT ZUR FUSSBALL-EM 2024 - Teil 1

- Ereignisse wie die Fußball EM-2024 als Motto für eine Trainingseinheit nutzen
- Teil 1: Einführung ins Thema, Aufwärmen und Koordination
- **Kategorie: Training**

Teil 1: Vorwort, Aufwärmen und Koordination

Die Fußball-Europameisterschaft 2024 steht vor der Tür und das im wahrsten Sinne des Wortes, denn in diesem Jahr spielen die Mannschaften in Deutschland um den EM-Pokal. Solch ein sportliches Großereignis eignet sich ganz besonders, um es in kreativer Form in euer Training einzubinden. Viele Kinder begeistern und interessieren sich auch abseits des Trainingsplatzes für das Turnier. Diese Begeisterung könnt ihr euch zu Nutze machen und in eure Trainingseinheit integrieren bzw. sie beim einen oder anderen vielleicht auch erst entfachen.

Die hier vorgestellte Motto-Trainingseinheit könnt ihr genauso wie beschrieben übernehmen und in euren Teams umsetzen. Ihr könnt aber auch nur einzelne Elemente, die für euer Training geeignet sind, auswählen. Gleiches gilt auch für die „Textbausteine“, die wir euch hier vorstellen. Seht sie am besten als Anregung und Ideen-Pool für eure eigenen Formulierungen.

Trainingseinheit

Einstimmung, vorgeschlagene Dauer: 5 min

Zu Beginn der Einheit und auch während der gesamten Motto-Trainingseinheit erwartet euch die Herausforderung, die Kinder einerseits kurz in das Thema einzuführen und sie möglichst gut in eure Geschichte eintauchen zu lassen. Andererseits solltet ihr euch möglichst kurz halten, um zu lange Standzeiten zu vermeiden und das Interesse der Kinder hochzuhalten.

So oder ähnlich könnt ihr starten:

„Hallo zusammen! Heute laden wir euch zu einem ganz besonderen Erlebnis ein. Ihr habt vielleicht schon mitbekommen, welches große Ereignis am 9. Juni in München startet. Weiß jemand von euch, was ich meine?“

Die Kinder können sich durch Zurufe beteiligen. „Genau, die Fußball-Europameisterschaft 2024, die dieses Jahr in Deutschland stattfindet. Wir wollen die EM heute hier auf unseren Trainingsplatz holen und jeder von euch darf als Spieler Teil dieses Abenteuers werden. Lasst uns kurz einen Blick auf die teilnehmenden Mannschaften werfen. Könnt ihr mir helfen, zu sammeln, welche Teams dabei sind?“

Über Zurufe nennen die Kinder die Länder, die ihnen einfallen. Der Trainer ergänzt die noch nicht genannten Mannschaften.

Übergang zum Aufwärmen:

„Zu einem großen Turnier gehört natürlich auch eine gute Vorbereitung. Wir möchten uns jetzt deshalb auf die Reise machen zur Europameisterschaft und ein kleines Trainingslager absolvieren, bevor wir ins Turnier starten.“



Abb. 1: freies Dribbeln im Feld

Quelle: Deutscher Fußball Bund, Viele Torschüsse durch viele Bälle und Tore, S. 1

Es ist ein 15 x 15m großes Feld aufgebaut. An jeder der vier Seiten des Feldes wird mittig ein Minitor/Hütchentor aufgebaut.

1. Abflug

„Die Spieler befinden sich jetzt am Flughafen und wollen an den Ort reisen, an dem sie sich auf die EM vorbereiten. Die verschiedenen Mannschaften haben an verschiedenen Orten ihr erstes Spiel. Jede Ecke steht für eine Stadt, in der die Spiele stattfinden. Diese Ecke ist Dortmund, diese Frankfurt, diese Hamburg und diese Düsseldorf. Ihr dribbelt durch das abgesteckte Feld. Wenn ich den Namen einer Stadt rufe, versucht ihr so schnell wie möglich mit Ball am Fuß in die jeweilige Ecke zu kommen.“

Jeder Ecke wird ein Städtenamen zugeordnet. Die Kinder dribbeln frei durchs Feld. Wenn der Trainer den Namen einer Stadt nennt, versuchen die Kinder möglichst schnell mit Ball am Fuß in die entsprechende Ecke zu kommen.

2. Kennenlernen der anderen Mannschaften/Länder

„Herzlich willkommen bei der Europameisterschaft 2024. Wir wollen jetzt mal schauen, welche Länder bei der Europameisterschaft dabei sind.“

Vorhin haben wir bereits alle Länder benannt. Ihr dribbelt nun wieder durchs Feld. Wenn ihr einem Mitspieler begegnet, stoppt ihr euren Ball, nennt dem Mitspieler ein teilnehmendes Land und dribbelt dann mit dem Ball eures Mitspielers weiter. Versucht bei jeder Begegnung ein anderes Land zu nennen.“

Die Kinder dribbeln durchs Feld, beim Begegnen eines Mitspielers nennt jedes Kind ein teilnehmendes Land und übernimmt dann den Ball seines Mitspielers. Der Trainer kann sich ebenfalls im Feld bewegen und bei Bedarf unterstützen.

3. Trainingslager

„Wir sind jetzt im Trainingslager angekommen. Bevor das Turnier startet, wollen wir noch verschiedene Bereiche trainieren. Ihr dribbelt wieder durch das abgesteckte Feld und erhaltet immer wieder verschiedene Anweisungen von mir.“

Die Kinder dribbeln durchs Feld, der Trainer ruft Anweisungen, die die Kinder ausführen sollen.

Mögliche Ansagen:

- „Nehmt Blickkontakt mit einem Mitspieler auf und passt ihm euren Ball.“
- „Stopp den Ball, werft ihn in die Luft und fangt ihn wieder!“
- „Führt euren Lieblingstrick/eure Lieblingsfinte aus!“
- „Werft den Ball in die Luft und versucht, ihn mit dem Fuß zu kontrollieren!“
- „Sucht euch ein Tor aus, auf das ihr schießt!“ (Bälleholen nach Kommando des Trainers)
- „Beschleunigt euer Dribbel-Tempo!“

Sollen die einzelnen Aufgaben mehrmals durchgeführt werden, kann der Trainer seine Ansage auch so gestalten, dass er sagt: „Wenn ich nun ‚Hepp‘ (oder anderes Kommando) rufe, macht Ihr xy.“ So wissen die Kinder, dass das Kommando für eine bestimmte Aufgabe steht bis der Trainer eine neue Ansage macht. Der Trainer muss dadurch die Aufgabe nicht ständig wiederholen.

Wir wünschen euch viel Spaß beim Ausprobieren. In Teil 2 des Blogbeitrags widmen wir uns dem Hauptteil und Miniturnieren.