



RESTART VEREINSFUSSBALL –

TRAINING IN CORONA-ZEITEN IM KINDERFUSSBALL

ABLAUF



1

Begrüßung / Vorstellung



2

Durchführung Webinar



3

Regeln – Was ist erlaubt?



4

Praxiseinheiten / Schwerpunkte



5

DFB Training online



6

Zusammenfassung



Vorstellung



Christian Kucharz (40), Weimar

TFV-Leistungssportkoordinator, LT

FSU Jena

LSB Thüringen

Nachwuchs-, Stützpunkt-, Frauentrainer

Durchführung



Mikrofone lautlos



Fragen können im Chat gestellt werden

Seminar wird aufgezeichnet



Präsentation wird als PDF zugestellt

Regeln



LSB-Handlungsempfehlungen

für die Wiederaufnahme
des Vereinssports in Thüringen

Muster Infektionsschutzkonzept

Infektionsschutzkonzept des (Vereinsname)

1. Verantwortliche Person

Name, Anschrift des Vereins, soweit nicht die Kommune oder ein privater Betreiber die rechtliche Verantwortung für den Betrieb in der Sportanlage übernimmt; Ansprechpartner für das Infektionsschutzkonzept

2. Angaben zur genutzten Raumgröße in Gebäuden

Fächengröße der Sporthalle oder der Übungsräume, Versammlungsräume

3. Angaben zur begebenen Grundstücksfläche unter freiem Himmel

Größe der für das Training genutzten Rasen-, Hartplatz- oder Spielfeldfläche

4. Angaben zur raumlufttechnischen Ausstattung

Ggf. Angaben zu Lüftungs- oder Klimaanlage in der Sportanlage; Angaben zu Fenstern (an mehreren Seiten – kann gut gelüftet werden)

5. Angaben zu folgenden Maßnahmen

- regelmäßige Be- und Entlüftung
- Gewährleistung des Mindestabstands
- Beachtung des Publikumsverbots
- Einhaltung der Infektionsschutzregeln nach den §§ 3 und 4 und
- zur Sicherstellung des spezifischen Schutzes von Arbeitnehmern

Diese Angaben sind in den nachfolgenden Checklisten enthalten. Lassen Sie diese Checklisten auf Ihren Verein und fügen Sie diese dem Muster bei.

Regeln

*Trainer*innen*



DISTANZREGELN EINHALTEN (>2M)

KÖRPERKONTAKTE MÜSSEN UNTERBLEIBEN

HYGIENEREGELN BEFOLGEN

UMKLEIDEN BLEIBEN GESCHLOSSEN

FAHRGEMEINSCHAFTEN VORÜBERGEHEND AUSSETZEN

TRAININGSGRUPPEN VERKLEINERN (MAX. 5 PERSONEN) UND NICHT WECHSELN

ANGEHÖRIGE VON RISIKOGRUPPEN BESONDERS SCHÜTZEN

RISIKEN IN ALLEN BEREICHEN MINIMIEREN

Regeln

*Spieler*innen*



ICH GEHE MIT GRIPPALEN SYMPTOMEN NICHT INS TRAINING

ICH VERSUCHE AUF FAHRGEMEINSCHAFTEN ZU VERZICHTEN

**ICH BEANTWORTE DEN FRAGEBOGEN SARS-COV2-RISIKO
VOR JEDER TRAININGSMASSNAHME**

ICH KOMME BEREITS UMGEZOGEN ZUM TRAINING UND DUSCHE ZUHAUSE

ICH BRINGE MEINE EIGENE, BESCHRIFTETE TRINKFLASCHE MIT

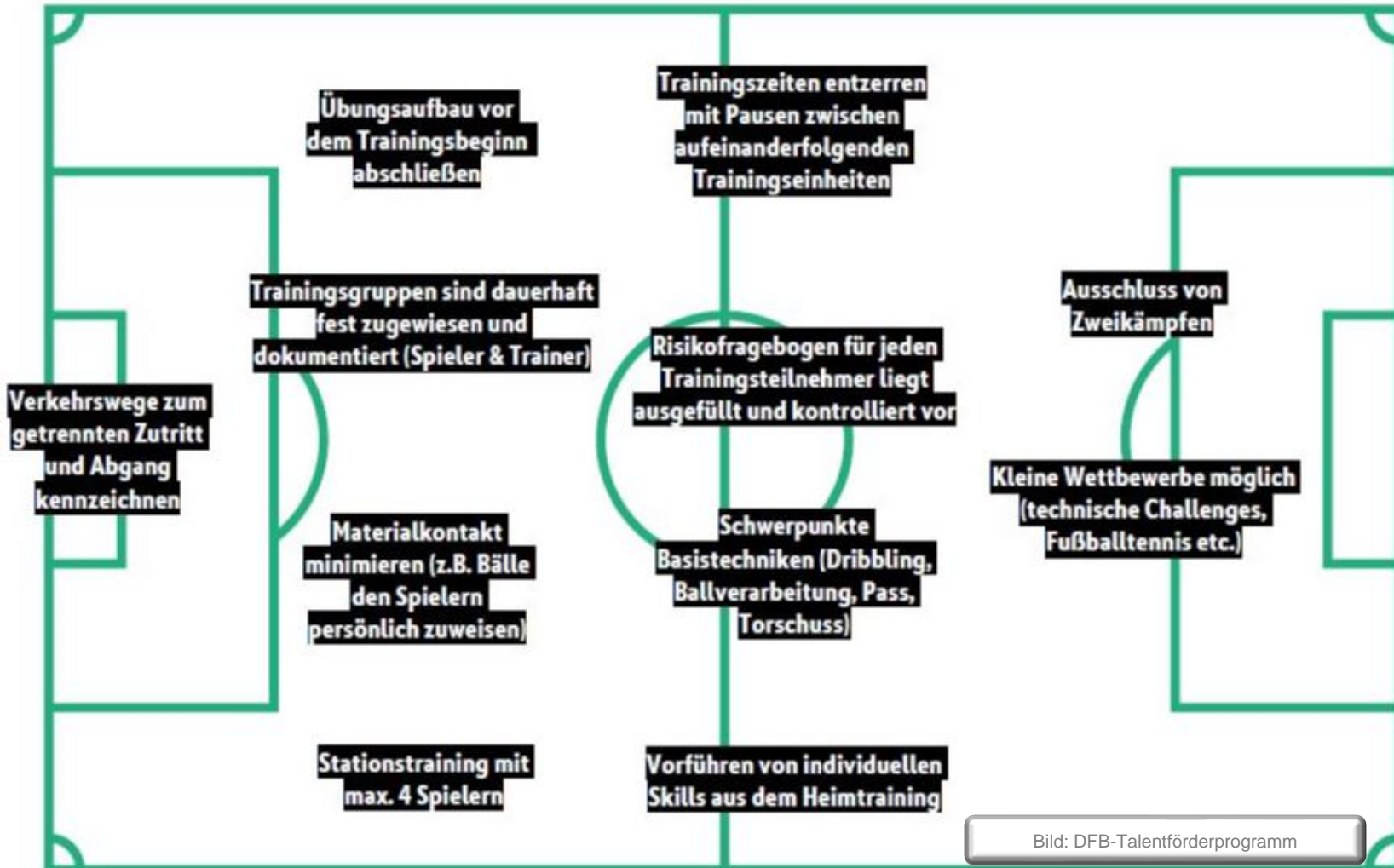
ICH VERZICHTE IM TRAINING GRUNDSÄTZLICH AUF JEDEN KÖRPERLICHEN KONTAKT

**ICH VERLASSE NACH DEM TRAINING DAS SPORTGELÄNDE DIREKT
AUF DEN AUSGEWIESENEN WEGEN**

MEINE ELTERN HALTEN ABSTAND ZU TRAINERN UND SPIELERN

Regeln *Trainingsgestaltung*

11 POSITIONEN DER TRAININGSGESTALTUNG



MANNSCHAFT/ ALTERSKLASSE	LEITBILD („Daran kann ich mich orientieren!“)	ENTWICKLUNGSSTAND/ PERSÖNLICHKEIT	LERNZIELE/KOMPETENZ	TRAININGSPRINZIPIEN
BAMBINI 4-6 (7) JAHRE (M/W) SPIELEN UND BEWEGEN		<ul style="list-style-type: none"> starke Orientierung am Trainer ausgeprägte Neugierde geringes Konzentrationsvermögen Ich-Bezogenheit ausgeprägte Phantasiewelt Verspieltheit schnelle Ermüdung <div>[Kein Titel]</div>	Spiele lassen: Die Spielidee des Fußballs erkennen <ul style="list-style-type: none"> Spiele/Aufgaben mit/ohne Ball mit/an Kleingeräten 	<ul style="list-style-type: none"> einfache Organisation kleine Gruppen kleine Spielfelder geringe Distanzen
F-JUNIOREN 7-8 (9) JAHRE (M/W) SPIELEN UND LERNEN		<ul style="list-style-type: none"> hoher Wettetifer ausgeprägte Bewegungs- und Spielfreude geringes Konzentrationsvermögen Bezug zur Person des Trainers geringes Selbstbewusstsein/hohe Sensibilität 	Die Spielidee des Fußballs vermitteln <ul style="list-style-type: none"> Grundregeln kennenlernen vielfältige Bewegungserfahrungen sammeln Vielseitigkeit am Ball Straßenfußball im Verein Spaß und Freude am Fußballspiel vermitteln 	<ul style="list-style-type: none"> einfache Organisation kleine Gruppen kleine Spielfelder überschaubare Distanzen Spielformen: „1 gegen 1“ bis „4 gegen 4“ mit Torschuss
E-JUNIOREN 9-10 (11) JAHRE (M/W) SPIELEN UND ÜBEN		<ul style="list-style-type: none"> hoher Gerechtigkeitssinn (Ehrlichkeit und Fairness) hoher Wettetifer ausgeprägte Bewegungs- und Spielfreude gutes Konzentrationsvermögen Bezug zur Person des Trainers hohes Selbstbewusstsein 	Die Spielidee des Fußballs vermitteln <ul style="list-style-type: none"> Grundregeln lernen Spaß und Freude am Fußballspiel vermitteln Vielseitigkeit am Ball technische Grundlagen und Fertigkeiten spielerisch üben 	<ul style="list-style-type: none"> einfache Organisation kleine Gruppen kleine Spielfelder überschaubare Distanzen Spielformen: „1 gegen 1“ bis „5 gegen 5“ mit Torschuss Üben im Stationsbetrieb mit wechselnden Aufgaben
D-JUNIOREN 11-12 (13) JAHRE (M/W) SPIELEN UND TRAINIEREN		1. goldenes Lernalter <ul style="list-style-type: none"> hohe Lernbereitschaft und Motivation Körper und Geist sind in einem ausgeglichenen Zustand Ausgewogenheit (Längen- und Breitenwachstum) des Körpers hohes Selbstvertrauen hohe Lern- und Leistungsbereitschaft hohes Konzentrationsvermögen 	<ul style="list-style-type: none"> systematisches Trainieren und Festigen aller Techniken richtiges Anwenden in kleinen Fußballspielen in unterschiedlichen Spielsituationen systematisches Trainieren individualtaktischer Grundlagen Vermittlung gruppentaktischer Grundlagen 	<ul style="list-style-type: none"> systematischer Aufbau der Spiel- und Übungsformen: vom Einfachen zum Komplexen, vom Leichten zum Schweren usw. Spiele und Trainieren in überschaubaren Gruppen Training als systematischer Prozess Parteispiele („1 gegen 1“ bis „6 gegen 6“, Überzahl/ Unterzahl) mit technischen/taktischen Schwerpunkten

Praxis / Schwerpunkte

Abstandsregeln bleiben das wichtigste Gebot

Keine Zweikämpfe!!

Kein abklatschen!!

Kein Freies Spiel!!

Technik-/Koordinationstraining steht im Vordergrund

Individualisiertes Coaching

Stationstraining; alternative Org.formen

Viele Wiederholungen

Praxis / Schwerpunkte

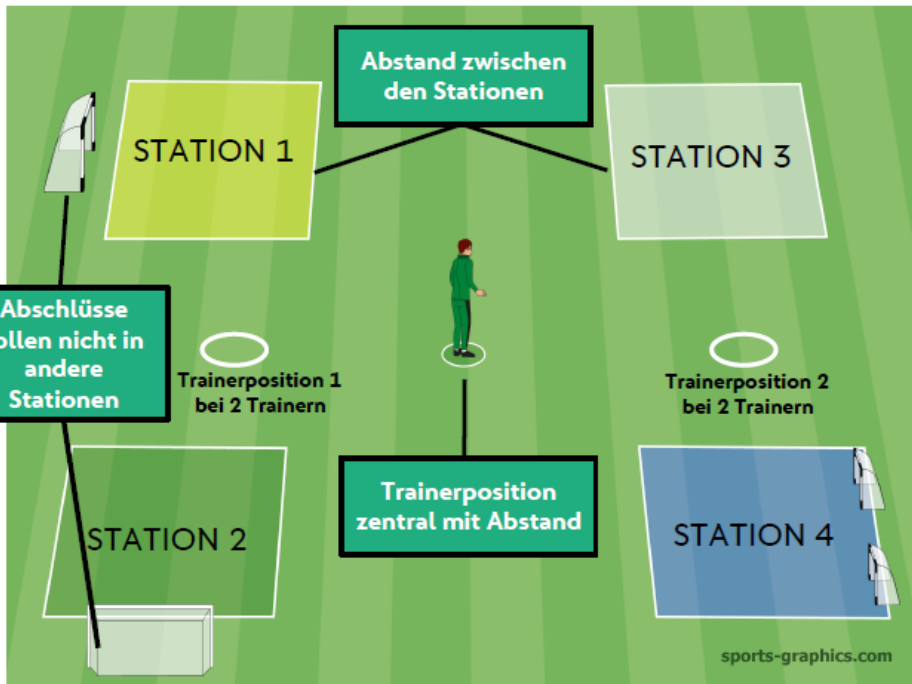


TRAINING NACH DER PAUSE: INHALT & METHODIK

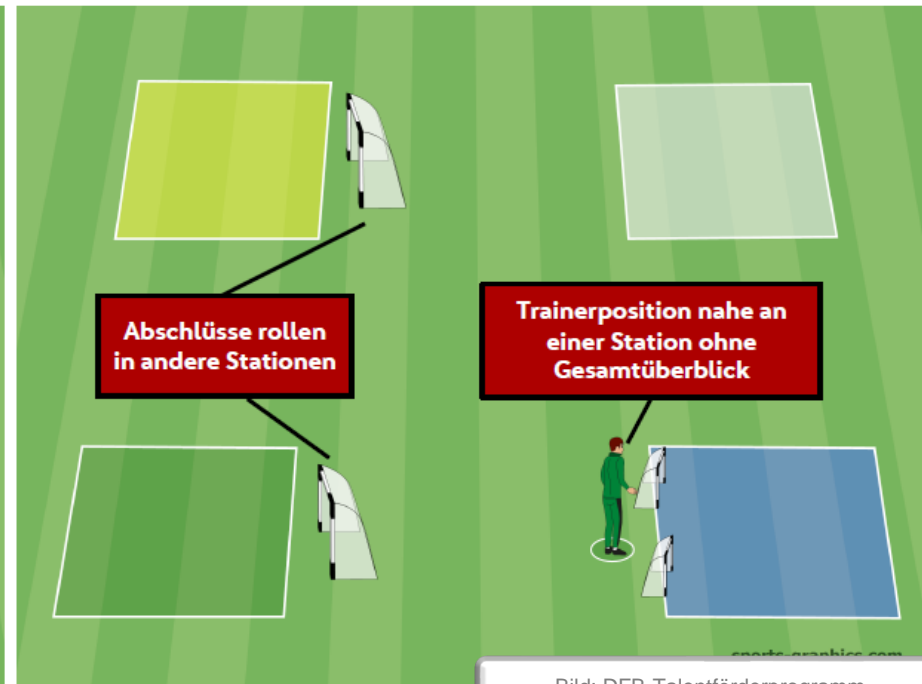
AUFBAU & TRAINERPOSITION



BEST PRACTICE



BAD PRACTICE



Praxis / Schwerpunkte

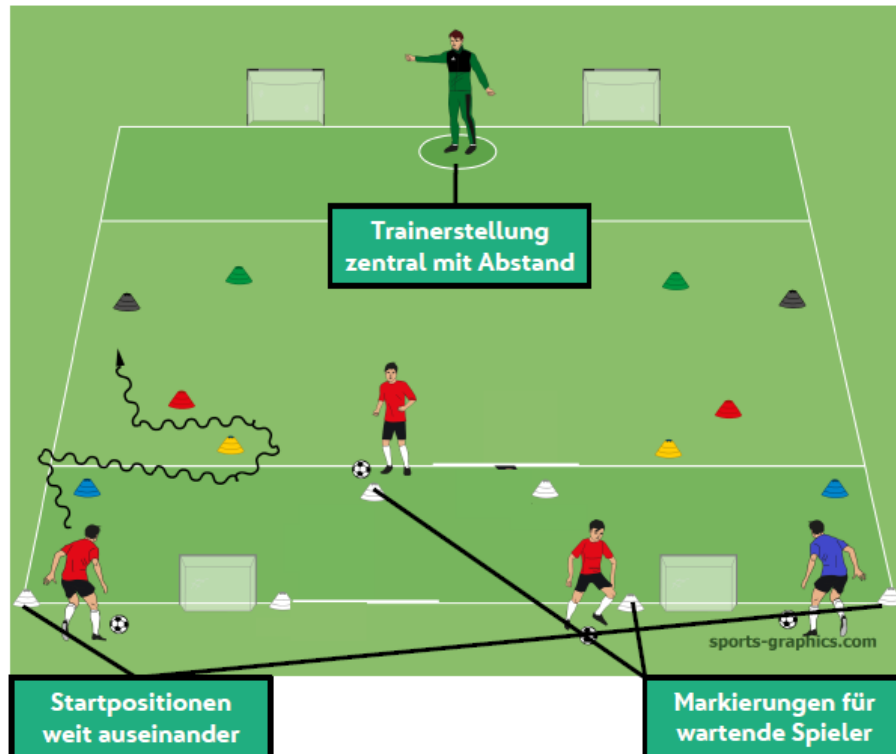


TRAINING NACH DER PAUSE: INHALT & METHODIK

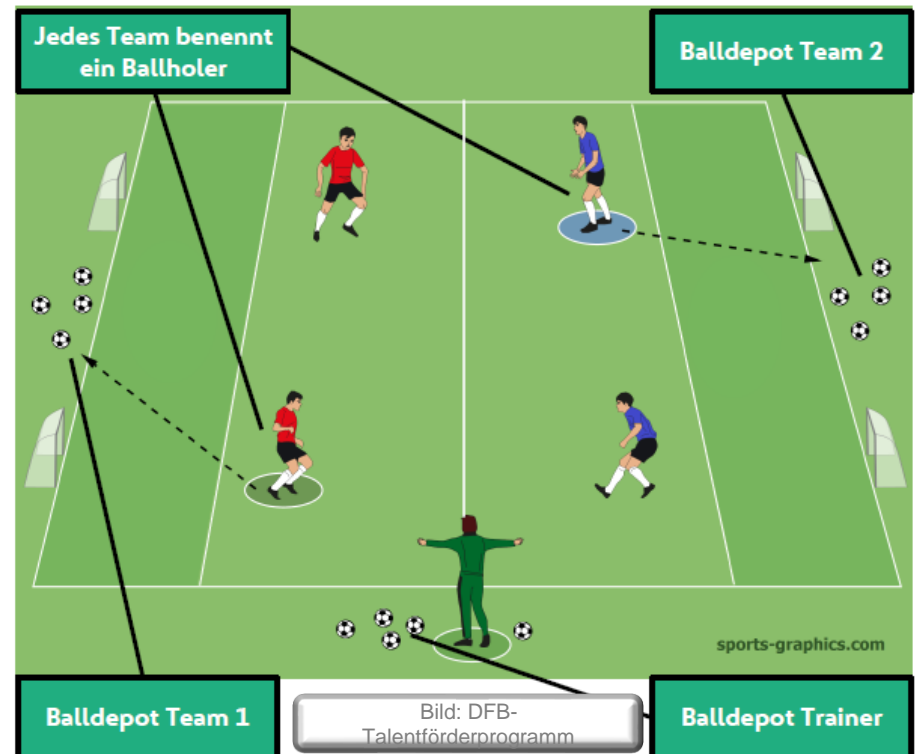
BALLDEPOTS & TRAINERPOSITION



BEST PRACTICE ÜBUNG



BEST PRACTICE SPIELFORM (OHNE ZWEIKAMPF)



Praxis / Schwerpunkte

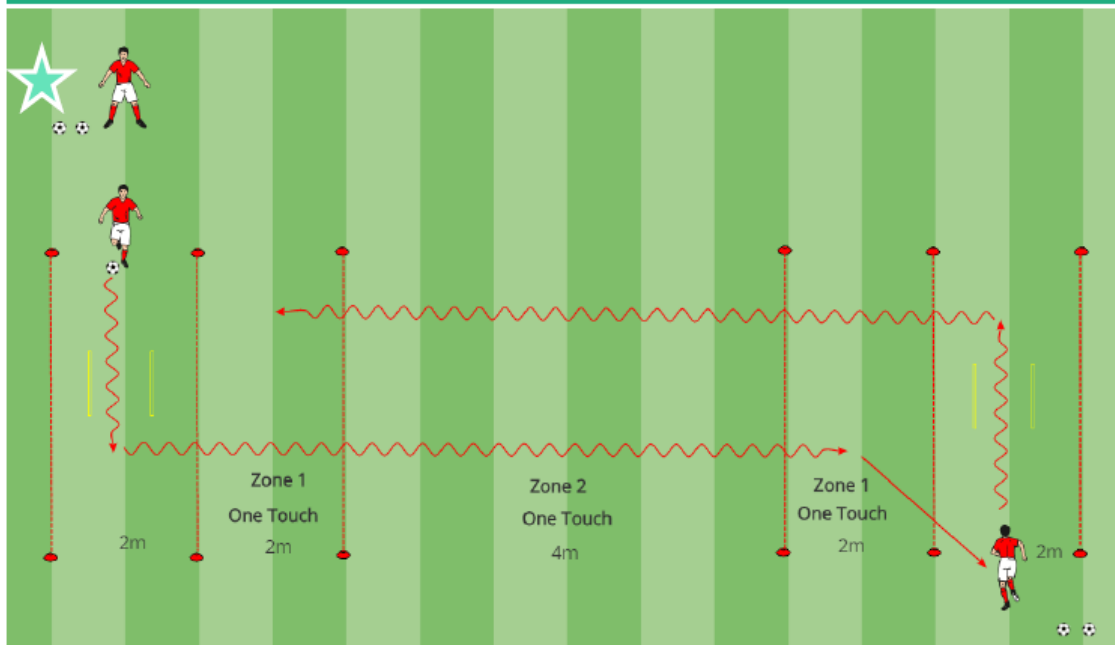


TRAINING NACH DER PAUSE: PRAKTISCHE BEISPIELE

DRIBBELN



DRIBBEL-BATTLE (1)



Ablauf

1. Spieler dribbelt in der Außenzone durch das Stangentor in den Parcours zur anderen Seite

Regeln

- › in den 3 inneren Zonen jeweils nur 1 Kontakt
- › Pass zum nächsten Spieler, der die Außenzone erst mit dem gespielten Pass betreten darf

Variationen

- › 1 Kontakt – 2 Kontakte – 1 Kontakt
- › 2 Kontakte – 1 Kontakt – 2 Kontakte etc.
- › Wer schafft zuerst 2, 3, 4 Runden?
- › Als Wettkampf zwischen zwei Dreiergruppen (2x aufbauen)
- › Runden pro Zeit ...
- › Zusatzaufgabe in Zone 2
- › unterschiedliche Bälle

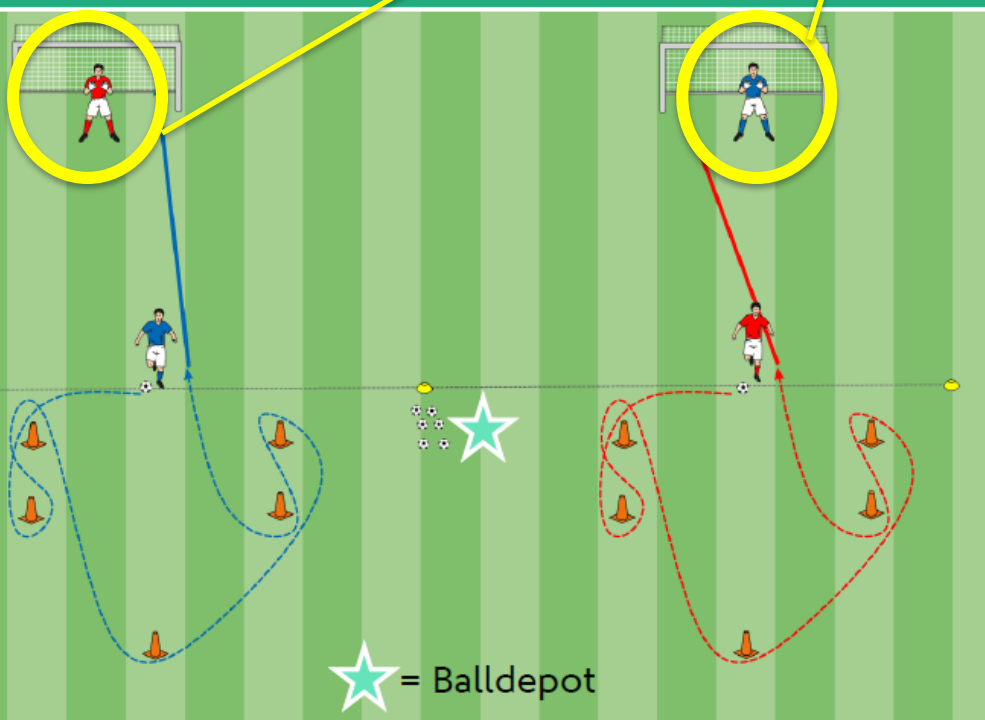
Praxis / Schwerpunkte



TRAINING NACH DER PAUSE: PRAKTISCHE BEISPIELE

DRIBBELN

DRIBBEL-BATTLE (2) + ZIELSTOSS



Ablauf

Parallelslalom: Start nach Signal von 2 Spielern
Schnellstmögliches Durchdribbeln des Parcours und Torabschluss
nach nach dem Überqueren der Start-/ Ziellinie
anschließend Aufgabenwechsel (Tor/Dribbler)

Regeln

- › Wer zuerst abschließt erhält einen Punkt,
Zusatzpunkt für Torerfolg

Variationen

- › den Parcours auf unterschiedlichen Wegen durchdribbeln
- › Vorgaben des Dribblings (re, li, Fußwechsel etc.)
- › anstatt Torschuss Pass in Stangen-/ Minitor
- › Anzahl der Runden

Praxis / Schwerpunkte



TRAINING NACH DER PAUSE: PRAKTISCHE BEISPIELE

DRIBBELN

DRIBBEL-BATTLE (4) + ZIELSTOSS



Ablauf

2 parallele Dribblingparcours werden nach Signal durchlaufen
Hütchenwald wird nach Trainervorgabe durchdribbelt
Wer zuerst abschließt erhält einen Punkt, Zusatzpunkt bei Torerfolg
anschließend Seitenwechsel

Regeln

› Schüsse erst nach Überdribbeln der Torschusslinie erlaubt

Variationen

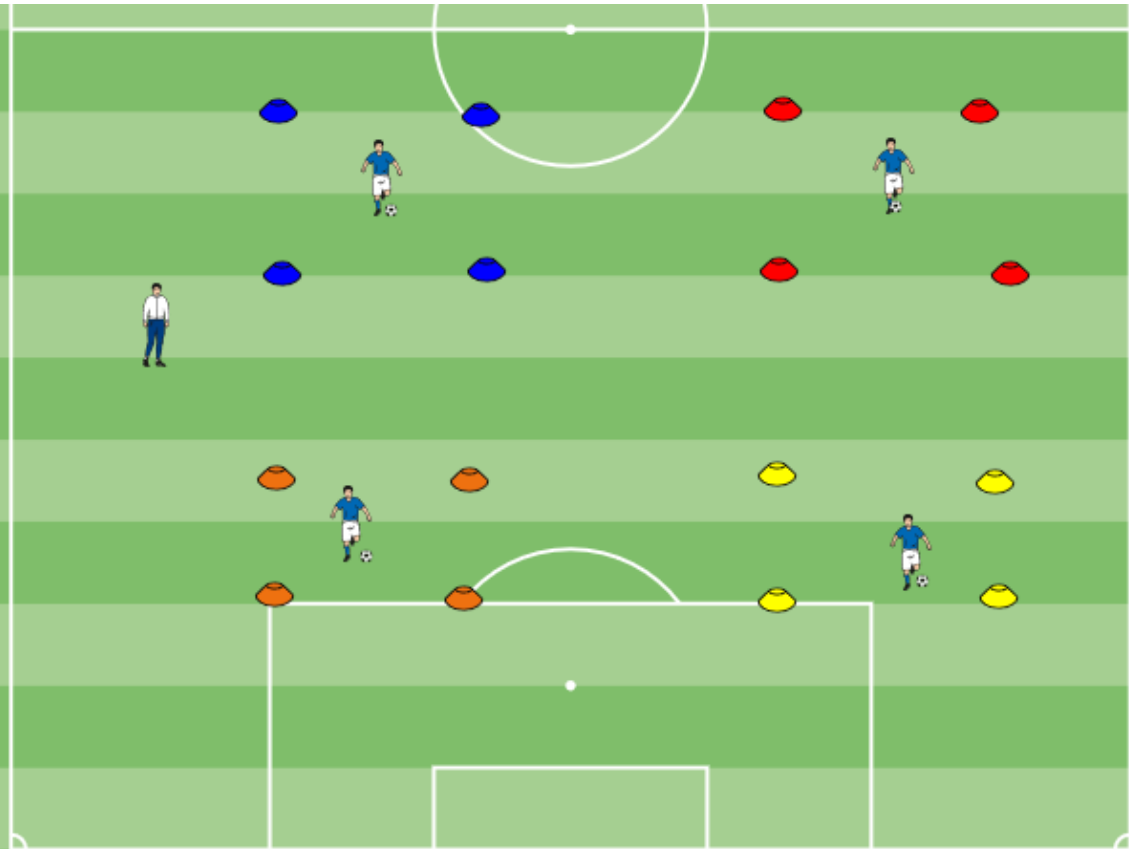
- › Unterschiedliche Anordnungen im Dribbelparcours
- › Vorgaben des Dribblings (re, li, Fußwechsel etc.)
- › Vorgabe von Finten bei entsprechenden Farben

Praxis / Schwerpunkte



TRAINING NACH DER PAUSE: PRAKTISCHE BEISPIELE

DRIBBELN



Ablauf:

Dribbling, Jonglieren, Ballgewöhnung nach Trainervorgabe im Feld

Regeln:

Auf Trainerkommando das Feld im Uhrzeigersinn wechseln

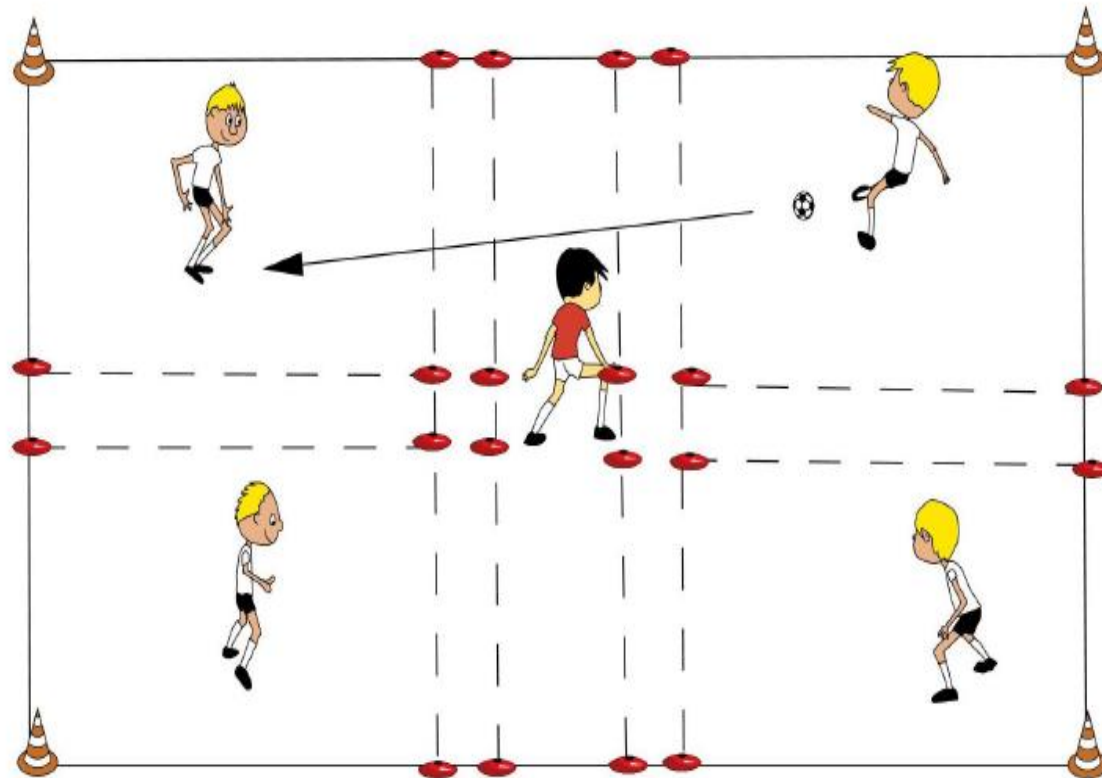
Variation:

- Dribbelform
- Richtungswechsel
- Signalgebung
- Zwei / Drei Felder weiter wechseln

Praxis / Schwerpunkte



TRAINING NACH DER PAUSE: PRAKTISCHE BEISPIELE



Ablauf:

Die Spieler in den Außenzonen versuchen den Ball am Wächter vorbei in die jeweils andere Außenzone zu schießen oder zu passen; können auch innerhalb ihrer Außenzone abspielen, aber jeder bleibt in seinem Bereich (Abstandsregel)

Regeln:

Wächter darf mit allen Körperteilen abfangen und dann entsprechend nach außen wechseln

Variation:

- Feldergröße
- Anzahl Kontakte
- Anschlussaktion nach Ballgewinn

Praxis / Schwerpunkte



Praxis / Schwerpunkte



DFB Training online



NEWS MANNSCHAFTEN LIGEN & WETTBEWERBE TRAINING & SERVICE ERLEBNISWELT PROJEKTE & PROGRAMME DER DFB FANSHOP



TRAINER/IN

BAMBINI F-JUNIOR/IN E-JUNIOR/IN **D-JUNIOR/IN** C-JUNIOR/IN B-JUNIOR/IN A-JUNIOR/IN AKTIVE/R Ü 20 SENIOR/IN Ü 35 HANDICAP-FUSSBALLER/IN



TRAINIEREN MIT KINDERN IM "GOLDENEN LERNALTER"

Den Begriff des "goldenen Lernalters" hat jeder Trainer eines D-Junioren-Teams schon gehört! Doch

◀ D-JUNIOR/IN

TRAINING IN DER CORONAZEIT

TRAINING ONLINE

TRAINING PLUS

TRAINERWISSEN

QUALIFIZIERUNG

ARBEITSHILFEN

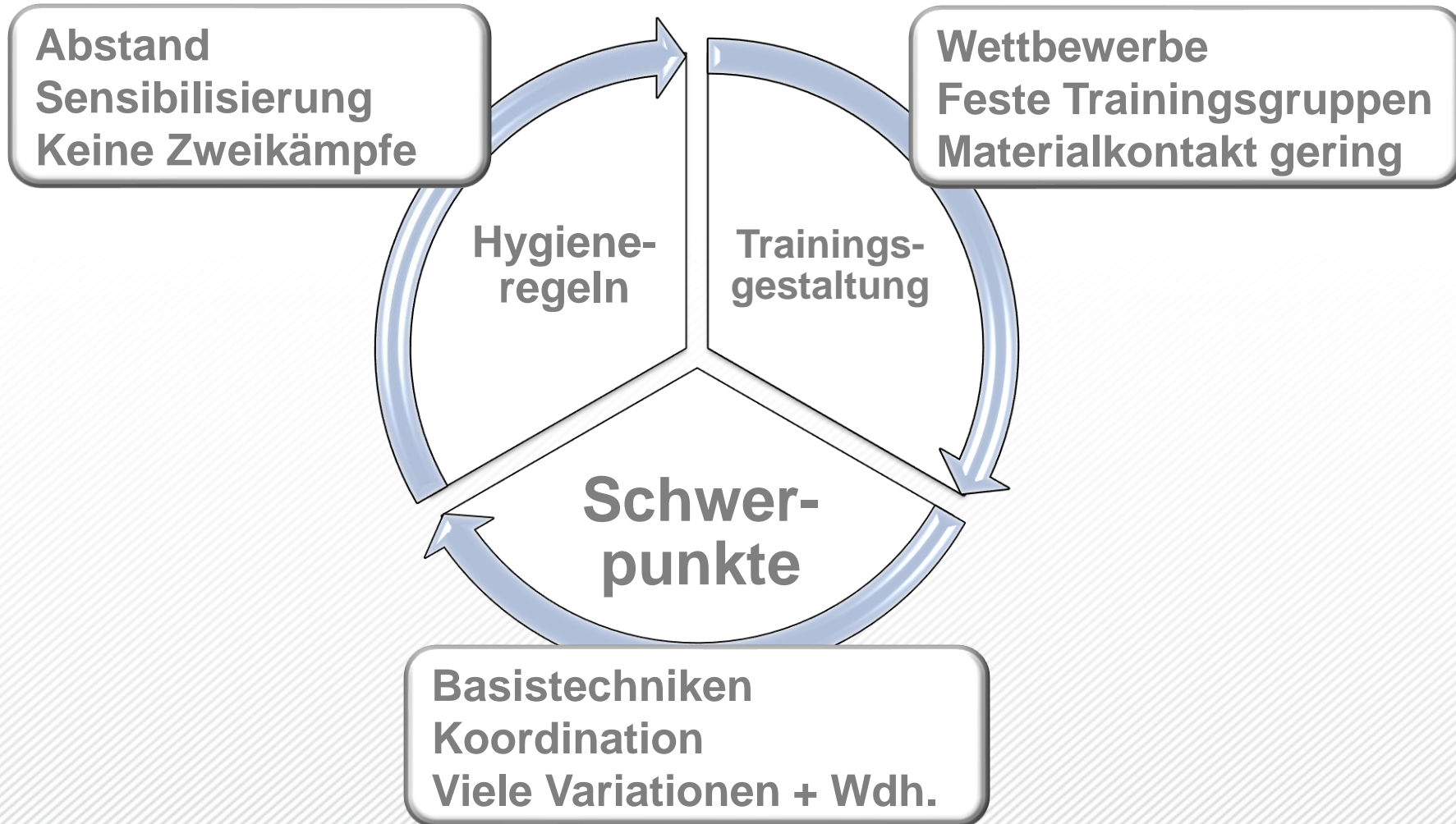
FACHMEDIEN FÜR TRAINER

FAQ – EURE FRAGEN, UNSERE ANTWORTEN

WERBUNG



Zusammenfassung



Zusammenfassung

HYGIENETIPPS



Abstand halten



Hände aus dem
Gesicht fernhalten



Richtig husten und
niesen



Regelmäßig Hände
waschen



Hände gründlich
waschen



Wunden schützen



Wäsche heiß
waschen



Mit Lebensmitteln
hygienisch umgehen



Auf ein sauberes
Zuhause achten

Quelle: Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA), <http://www.infektionsschutz.de>

Die vorherigen Bestimmungen sind nach bestem Wissen und Gewissen erstellt. Eine Haftung bzw. Gewähr im Rechtssinne kann nicht übernommen werden. Es ist stets zu beachten, dass durch die zuständigen Behörden beziehungsweise Stellen, weitergehende oder abweichende Regelungen zum Infektionsschutz getroffen werden können. Prüfen Sie dies bitte regelmäßig!

