

3 Übungen, die sofort funktionieren.

Aus der Praxis für Bambini & F-Jugend.

Keine komplizierten Aufbauten, keine langen Erklärungen. Hier sind drei praxiserprobte Spielformen, die du sofort auf den Platz bringen kannst. Maximaler Spaß und viele Ballkontakte garantiert!

Übung 1 & 2

1 Haifischbecken (Dribbling)

Ein großes Viereck. Alle Kinder sind Fische mit Ball. Zwei Trainer (oder Kinder) sind die Haie ohne Ball. Die Haie versuchen, die Bälle der Fische ins Aus zu schießen. Wer den Ball verliert, holt ihn schnell zurück und dribbelt weiter.

Ab U6

6–16 Kids

15x15m

8–12 Min

2 Zahlen-Passen (Aufmerksamkeit)

Kinder dribbeln frei im Raum. Der Trainer ruft eine Zahl (z.B. ‚3!‘). Sofort müssen sich 3 Kinder zusammenfinden und sich den Ball im Dreieck zupassen. Fördert Orientierung, Kommunikation und schnelles Passen.

Ab U7

8–20 Kids

20x15m

10–15 Min

Übung 3 & Warum es klappt

3 König der Löwen (1-gegen-1)

Zwei Tore gegenüber. Der Trainer steht an der Seitenlinie mit Bällen. Er ruft zwei Namen und wirft einen Ball in die Mitte. Wer erobert den Ball und schießt das Tor? Wer trifft, bleibt König. Der Verlierer reiht sich ein.

Ab U8

8–16 Kids

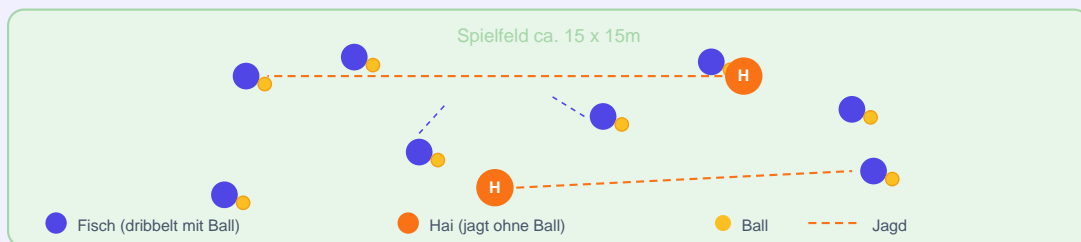
10x8m

10–15 Min

Warum das funktioniert:

- **Kurze Wartezeiten**
Kein Kind steht länger als 30 Sekunden.
- **Explosiver Antritt**
Jede Übung fordert schnelle Reaktion.
- **Pures 1-gegen-1**
Echte Zweikampfsituationen, echte Entscheidungen.
- **Selbsterklärend**
Einmal vormachen, dann läuft es von allein.

SPIELFELD-SKIZZE: Haifischbecken



TRAINER-TIPP: DIE MAGISCHE GRENZE

Wenn eine Übung nach 2 Minuten nicht funktioniert, brich sie ab. Erkläre sie nicht noch dreimal neu. Die Kinder verlieren den Fokus. Wechsle lieber zu einem simplen Abschlusspiel und probiere die Übung im nächsten Training noch einmal.

Du willst das komplette System für dein Training?

Buch: Training mit Herz (Amazon)

Trainer-Tresor: 3,90€/Monat