

Schluss mit dem Chaos vor Trainingsbeginn!

Der 5-Minuten Hindernisparcours für Bambini & F-Jugend

Die Zeit, in der die ersten Kids eintrudeln, ist oft pures Chaos. Drei spielen mit Sand, zwei streiten sich um einen Ball und du versuchst verzweifelt, Hütchen aufzubauen. Dieser einfache Parcours bringt sofort Struktur, Spaß und viele Ballkontakte – ganz ohne, dass du als Trainer permanent eingreifen musst.

Aufbauen in unter 5 Minuten

Das brauchst du:

- 4 Hütchen (als Slalom, ca. 1m Abstand)
- 1 Koordinationsleiter (oder 4 Reifen)
- 2 Stangen (als enges Tor zum Durchdribbeln)
- 1 Minitörchen (für den finalen Torabschluss)

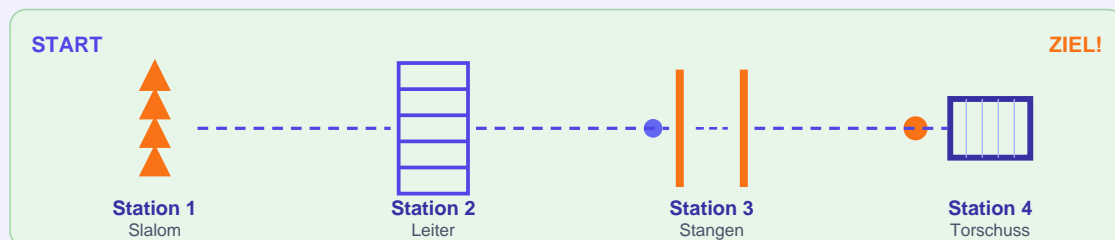
So läuft der Parcours:

- 1 **Station 1 – Slalom**
Zickzack durch die vier Hütchen.
- 2 **Station 2 – Leiter**
Zweikontakt durch die Koordinationsleiter.
- 3 **Station 3 – Stangen**
Präzises Durchdribbeln zwischen den Stangen.
- 4 **Station 4 – Torschuss**
Abschluss aufs Minitörchen. Tor? Jubel!

Die 3 goldenen Kinder-Regeln

- 1 **Ball klebt am Fuß**
Wir zaubern wie Messi, kein wildes Bolzen! Der Ball bleibt immer in Reichweite.
- 2 **Hinten anstellen**
Wer drängelt, muss eine Runde aussetzen. Geduld gehört zum Fußball wie der Ball zum Tor.
- 3 **Torjubel ist Pflicht!**
Jedes Tor wird gefeiert! Ob Rutscher oder Tänzchen – das stärkt das Selbstvertrauen.

PARCOURS-AUFBAU (Draufsicht)



PROFI-TIPP

Lass die Kinder den Parcours in den ersten 5 Minuten komplett frei durchlaufen, ohne sie ständig zu korrigieren. Kein "Linker Fuß!", kein "Schneller!". Sie wärmen sich selbstständig auf, haben sofort viele Ballkontakte und du hast Zeit, in Ruhe das restliche Training aufzubauen. Der Parcours erklärt sich selbst.

Dein Training läuft? Mach es perfekt.

Buch: [Training mit Herz \(Amazon\)](#)

Trainer-Tresor: 3,90€/Monat