



LAZ

Niederösterreich

NÖFV Sportkoordinator

Hannes Bratschko

2er/3er und 5er Fußball

Altersbereich?



2er
Fußball

unter 6

3er
Fußball

unter 7

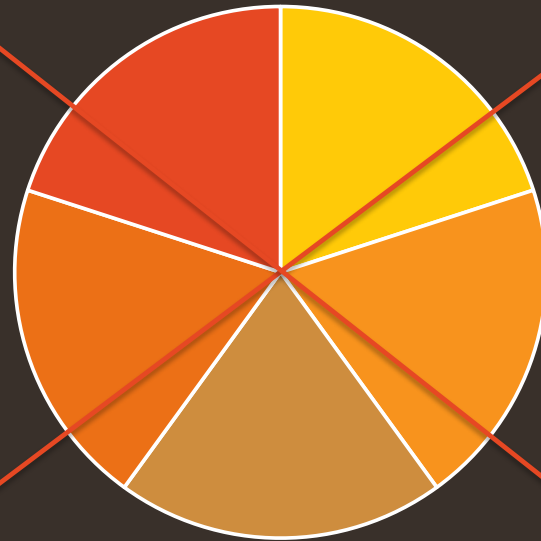
5er
Fußball

unter 8

Kinder wollen?



Leistungsbestimmende Faktoren



■ TAKTIK ■ TECHNIK ■ KOORDINATION ■ KRAFT ■ AUSDAUER

Oder?

- ▶ FREUDE
- ▶ TORE
- ▶ BALL
- ▶ BEWEGUNG
- ▶ FREUNDSCHAFTEN



Trainer?



Trainiere dich selbst!
Wir wollen spielen...

Rolle des Trainers



- ▶ Coaching = Hilfe zur Selbsthilfe
- ▶ Kinder lernen selbstständig!

Conclusio:

- ▶ Implizites Lernen (Rahmen vorgeben)
- ▶ Ermutigen zur Kreativität
- ▶ Positive Energie
- ▶ Rolle als „Turnierleiter“

Warum 2er und 3er Fußball?



DER WETTBEWERB BEEINFLUSST DAS TRAINING!

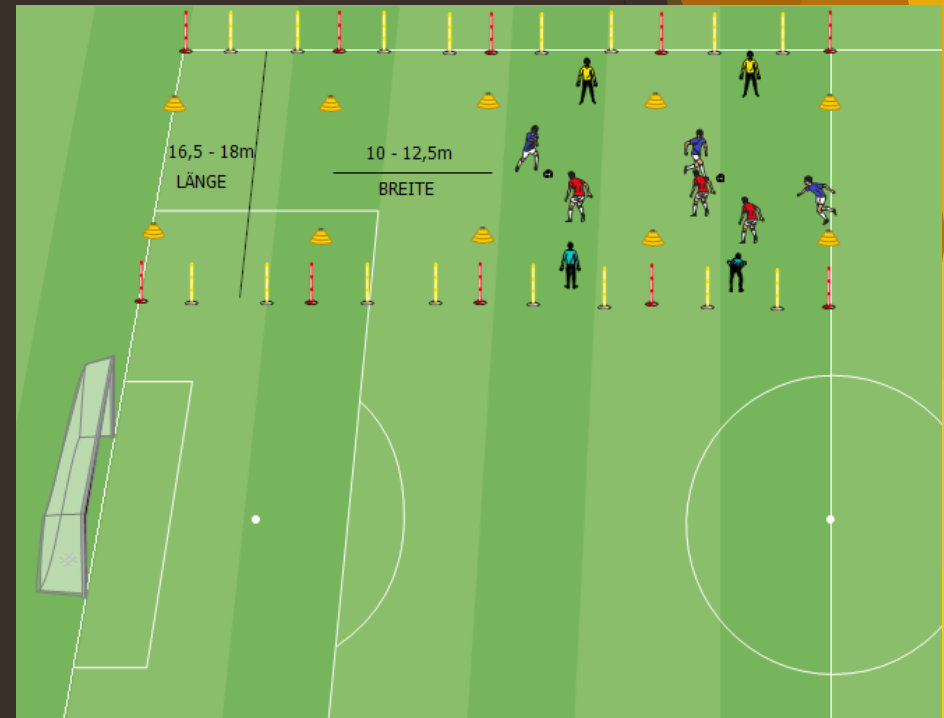
Im Kinderfußball hat das Spielen, Trainieren und Üben ohne Druck (durch Sieg, Niederlage oder Tabellenplatz) absolute Priorität.

- ▶ Alle Kinder spielen
- ▶ Leistungsgerechte Einteilung
- ▶ Viele 1vs1 Situationen
- ▶ Viele Tore
- ▶ Kein Coaching von Trainern/Eltern
- ▶ Kein Verstecken

Regeln 2er und 3er Fußball



- ▶ Spielfeld: 16,5 - 18 x 10 - 12,5 m, Torraum: 6m
- ▶ Tore: 3 x 1,6 m
- ▶ 4 Feldspieler / 6 Feldspieler
- ▶ Spielzeit: 2 x 3 Minuten, max. 6 Spiele (60min)
- ▶ Das Spiel beginnt durch Eindribbeln von der eigenen Grundlinie. Der Gegner startet ebenfalls von seiner eigenen Grundlinie.
- ▶ Freistöße, Out: Das Spiel wird durch Eindribbeln von der jeweiligen Stelle aus fortgesetzt.
- ▶ Es gibt keinen Eckball - Spielfortsetzung wiederum durch Eindribbeln der zuvor verteidigenden Mannschaft
- ▶ Im Torraum (6m) darf der Tormann die Hände benutzen
- ▶ Tore: 3m x 1,5m



Die Fantasie des Fußballs



ABLEITUNG DES ANFORDERUNGSPROFILS VON EINER SPIELIDEE!

*„Dominanter, kreativer und vor allem aktiver
Ballbesitzfußball, indem jeder Spieler in jeglicher Situation
eine Aufgabe erfüllt.“*

Keypoints

- ▶ Entscheidungsfreudige Spieler
- ▶ Aktionsfreudige Spieler
- ▶ Dribbelstarke Spieler
- ▶ Passsichere Spieler



Bedeutung fürs Training



- ✓ Entscheidungsfreudigkeit
- ✓ Aktionsfreudigkeit



Mut zusprechen!
Fehler machen lassen!

- ✓ Dribbelstarke Spieler
- ✓ Passsichere Spieler



small sided Games

Zum Nachdenken:



Manchester United Studie

Gespielte Pässe	+ 135 % oder 585 mehr gespielte Pässe im 4 vs 4 als im 8 vs 8
Torschüsse	+ 260 % oder 481 mehr Torschüsse im 4 vs 4 als im 8 vs 8
Erzielte Tore	+ 500 % oder 301 mehr Tore im 4 vs 4 als im 8 vs 8
1:1 - Situationen	+ 225 % oder 525 mehr 1:1- Situationen im 4 vs 4 als im 8 vs 8
Finten, Tricks, Dribblings	+ 280 % oder 436 mehr Finten, Tricks und Dribblings im 4 vs 4 als im 8 vs 8

Trainingsstruktur



Trainingsstruktur



- ▶ Einstieg (15min)
- ▶ **Spiel (20min)**
- ▶ Training (20min)
- ▶ **Spiel (20min)**
- ▶ Ausklang (optional)

Methodik



- ▶ **Gemeinsames Aufwärmen**
 - ▶ Spiele allgemeiner Turnunterricht
 - ▶ Ballbehandlung
 - ▶ Koordinative Aufgaben

- ▶ **STS im Stationsbetrieb**
 - ▶ Schwerpunkt mit situativen Detailcoaching
 - ▶ Eher implizites Lernen (Verhaltenssteuerung)

- ▶ **Ausklang wäre Match, ohne Vorgaben und Coaching ideal! (kleine Gruppen!)**

Coaching einer TEH



Grundgedanken:

- ▶ Es muss/darf nicht jede Übung funktionieren
- ▶ Fehler sind erlaubt
- ▶ Fordern, situativ überfordern - niemals unterfordern!
- ▶ Spieler individuell ansprechen
- ▶ Keine „Nichtanweisungen“
- ▶ Kindgerechte Sprache (Blockbildung? Verschieben? Orientieren?)
- ▶ Kindern auf Augenhöhe begegnen

STS - Methode



Unterschied zwischen Training und Spiel?

Gruppenarbeit STS - Methode

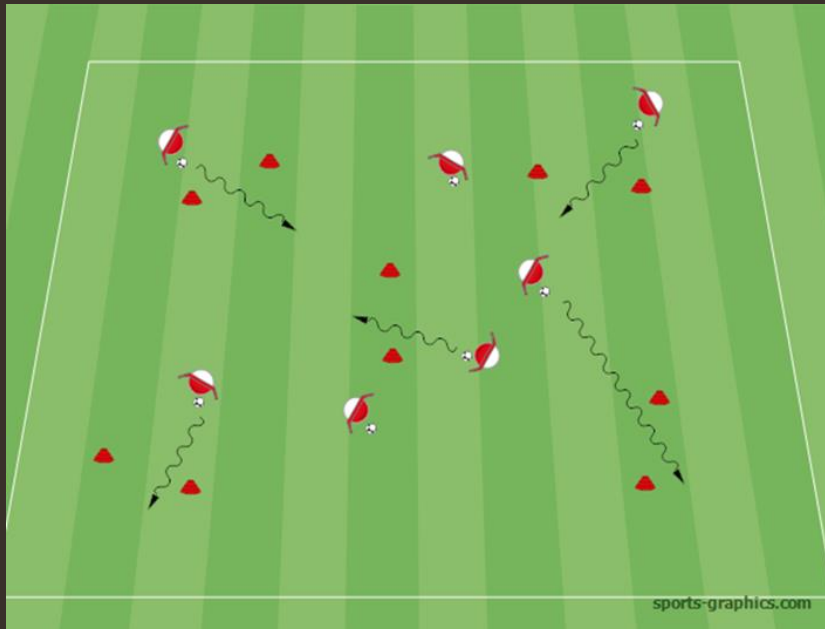


- ▶ Schwerpunkt: Ballführen + Dribbling
- ▶ Schwerpunkt: Torschuss
- ▶ Schwerpunkt: Passspiel + Ballmitnahme

Vorschau Praxis: Dribbling



Warm Up:



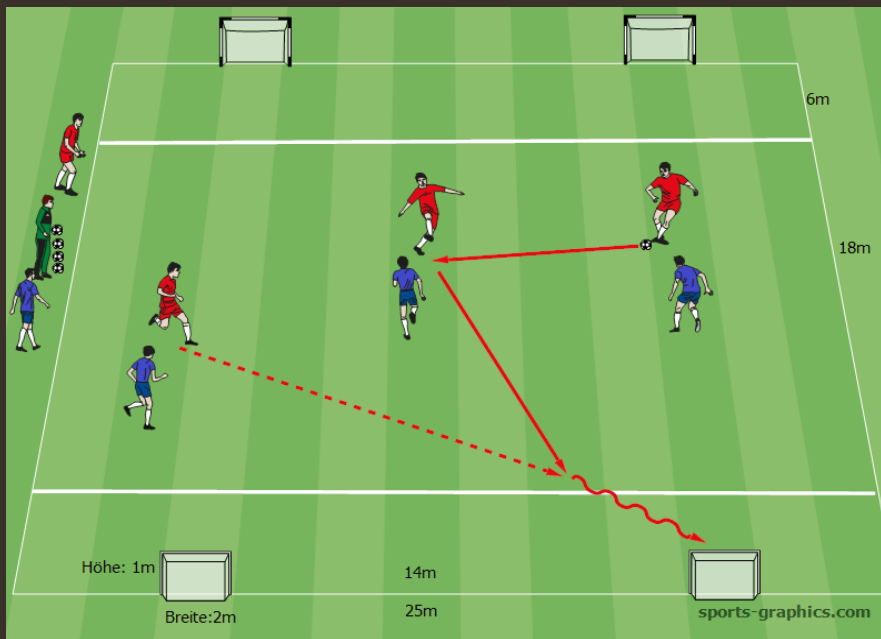
Wettbewerb: Dribbling durch Hütchetore

- 1 Minute: wer schafft mehr Punkte
- Kein Tor 2x hintereinander
- Variante: Störspieler
- Variante2: Reise nach Jerusalem

Vorschau Praxis: Dribbling



STS - Stationsbetrieb



S: Funino: 3vs.3 mit Dribbellinie

Tore dürfen erst ab der Linie erzielt werden

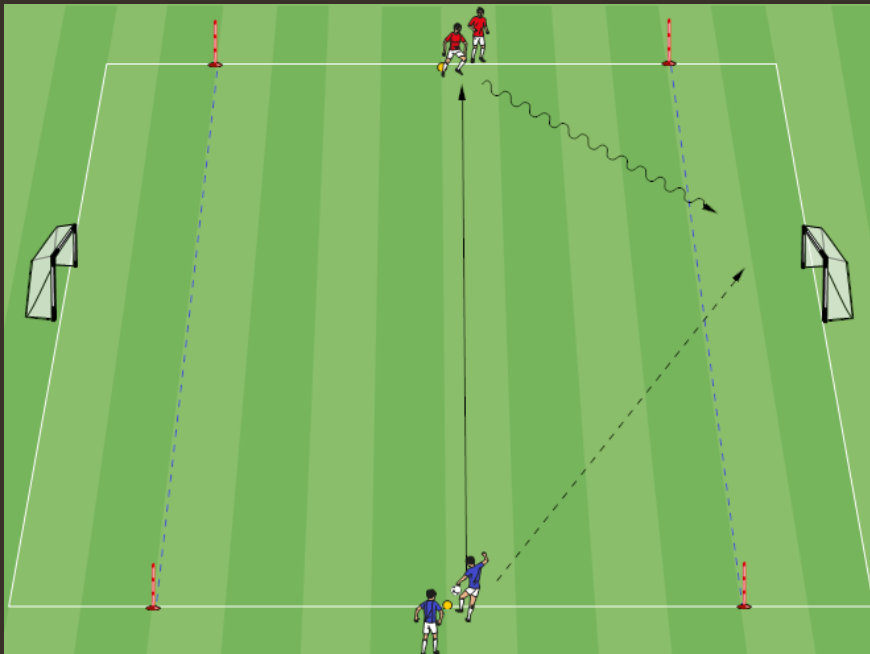
Bei einem Tor wird je ein Spieler gewechselt

3 Tore Vorsprung: Überzahlspiel

Vorschau Praxis: Dribbling



STS - Stationsbetrieb



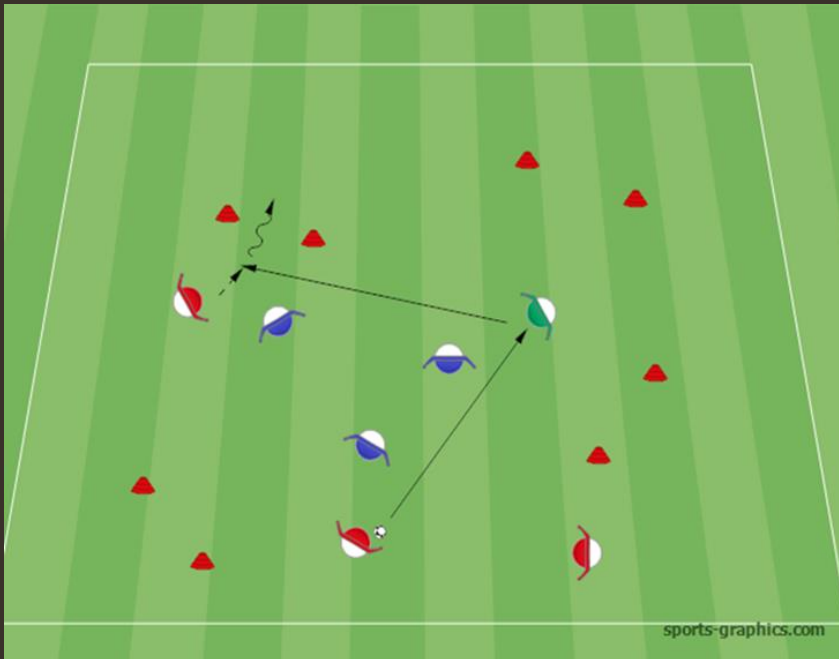
T: Wettkampf: 1vs.1 Teamwettbewerb

- Spieler Blau passt zu Spieler Rot
- Spieler Rot kann frei wählen
- Ende: Tor/Out
- Variante: Eishockeyform

Vorschau Praxis: Dribbling



STS - Stationsbetrieb



S: Dribbelspielform 3vs3 + 1

Ziel: Tor durchdribbeln

Variante: Joker darf keine Tore erzielen

Variante2: Joker sind Außenspieler