

„Zurück auf den Platz
-Anpfiff fürs Training“



Inzidenz
Inzidenz < 50



Alter
≥ 15 Jahre



Gruppengröße
10 + Trainer

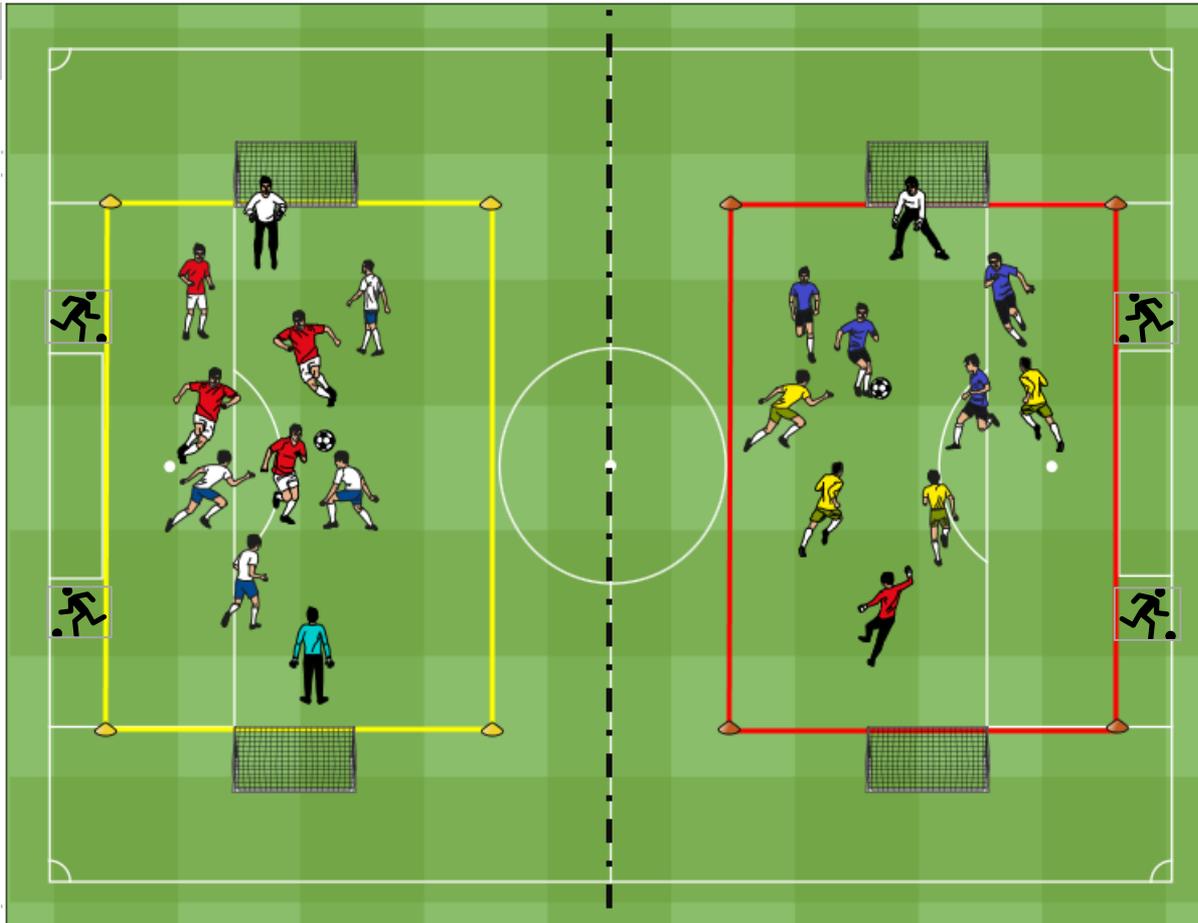


Trainingsformen
kontaktarm



Auf die Plätze, fertig, los!

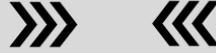
Tipp



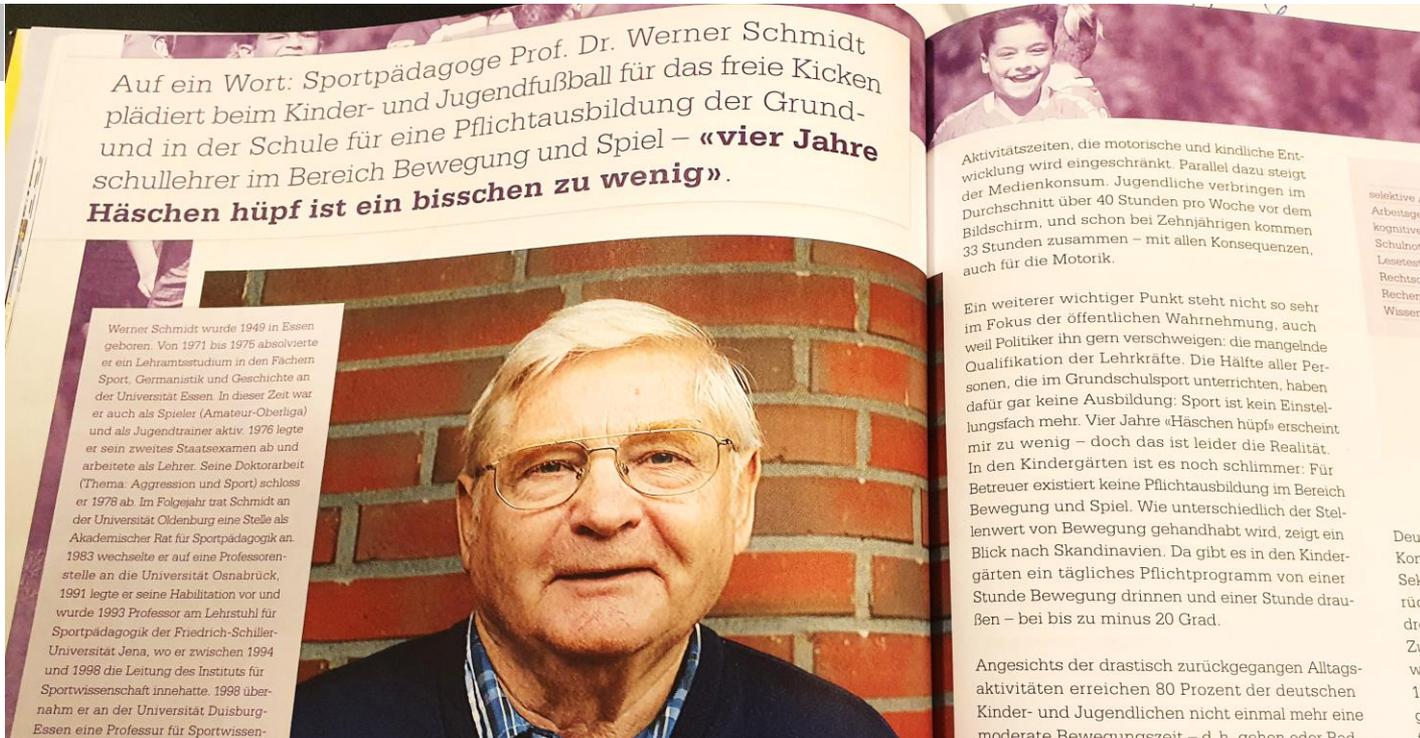
- Abstand + Hygiene
- Kein Abklatschen und in den Arm nehmen

- Abstand von mindestens 1,5 Metern bei allen Ansprachen und Trainingsübungen

- 10er Gruppen können Fußball spielen



Tipp

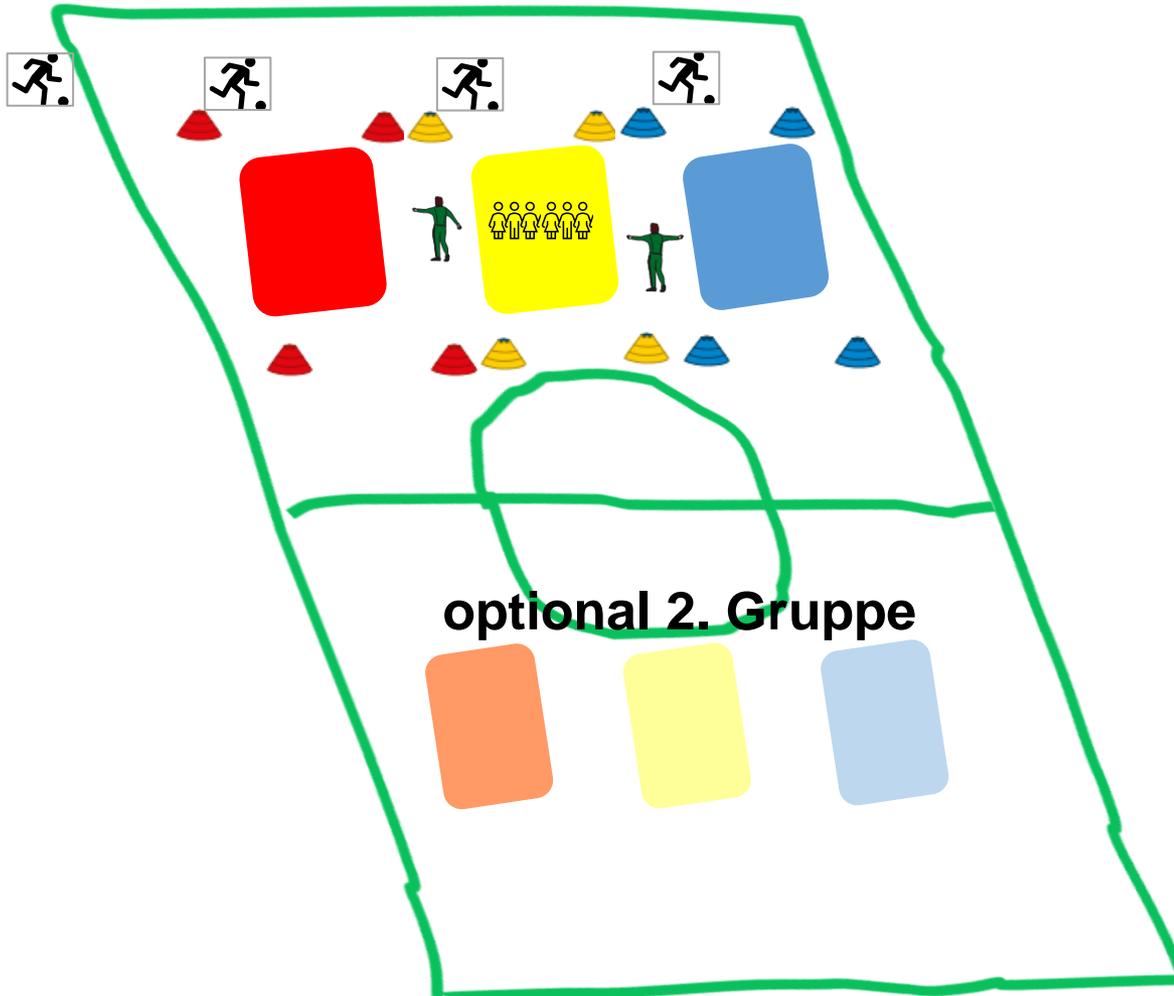


- Freies Kicken + variable Trainingsformate
- täglich 45 Minuten Bewegung
- Kinder kommen in den Verein, um Anerkennung zu gewinnen.

Prof. Dr. Werner Schmidt



Tipp Trainer-Team-Modell für eine Gruppe in 3 Stationen zu je 6 Kindern



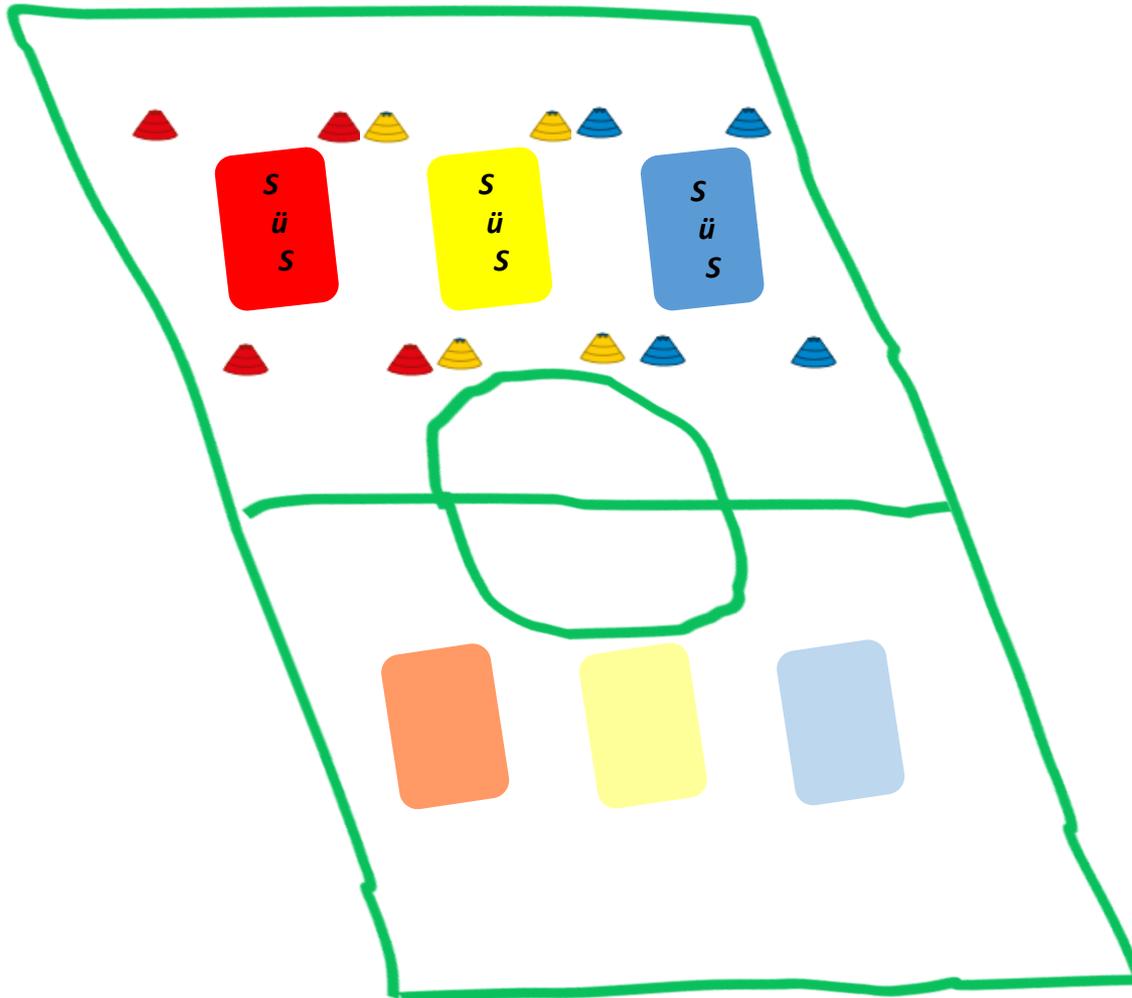
- Anreise umgezogen
- max. 10 Minuten vor Trainingsbeginn da sein (sonst im Auto warten!)

- direkt in die jeweilige Zone/Spielfeld gehen
- Begrüßungsrituale und Ansprachen im Abstand durchführen.

- Im Spielfeld gleich für Beschäftigung sorgen
- Jedes Kind einen Ball



Tipp Trainer-Team für 1 Gruppe 3 Stationen



1. Halbzeit:

S

- **spielen**

Kleines Spiel zum austoben
(Seilfange/Schwänzchenfange)
Zuvor kurze Ballgewöhnung
(dribbeln mit Hand und Fuß)

ü

- **üben**

„Zeig mal“- welchen Trick
kannst Du denn!
(auf die Kinder eingehen)

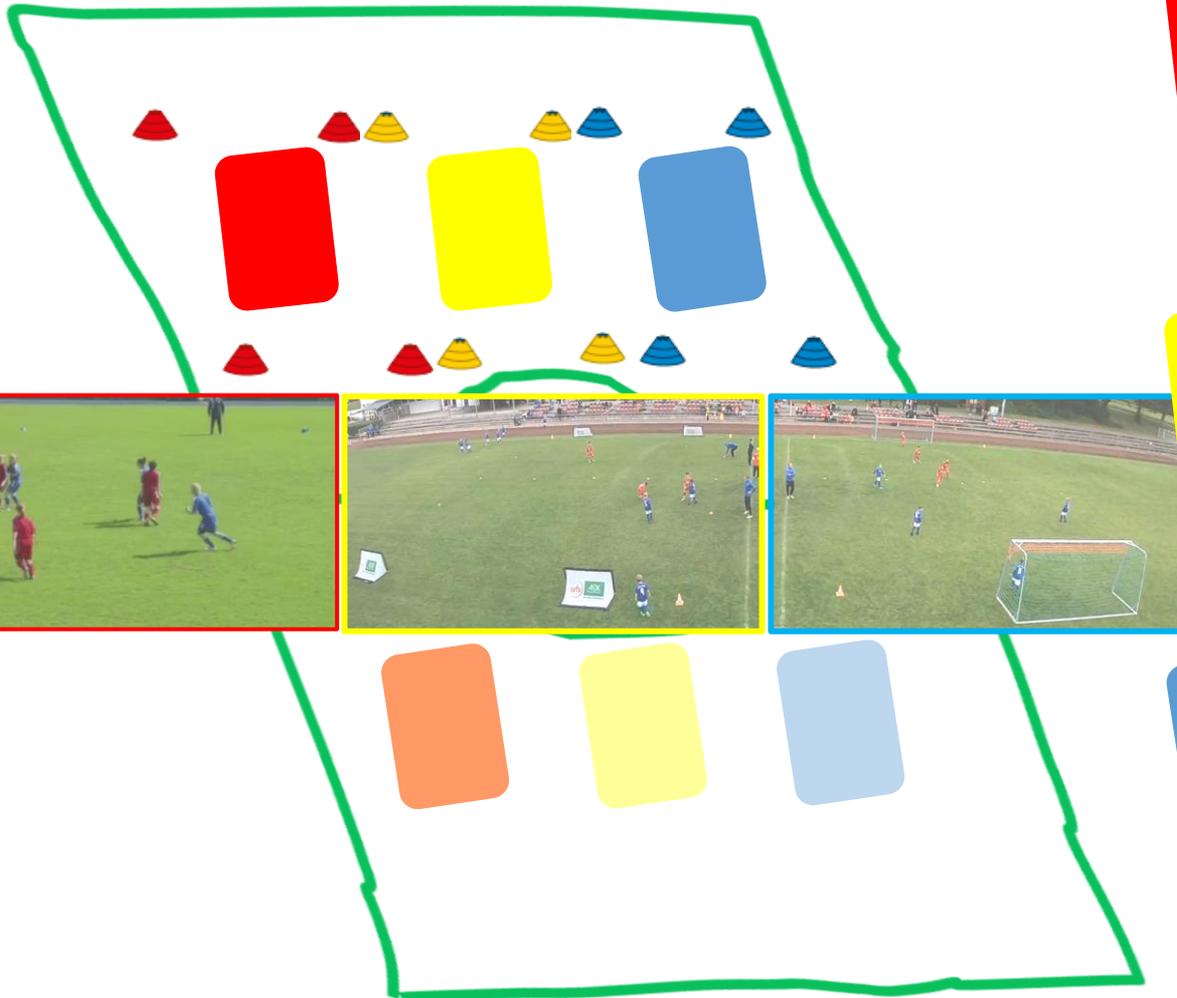
S

- **spielen**

Kicken, 3gegen3 auf
Jugendtore, Passtore,
Dribbeltore
„kicken, kicken, kicken“



Tipp Trainer-Team für 1 Gruppe 3 Stationen



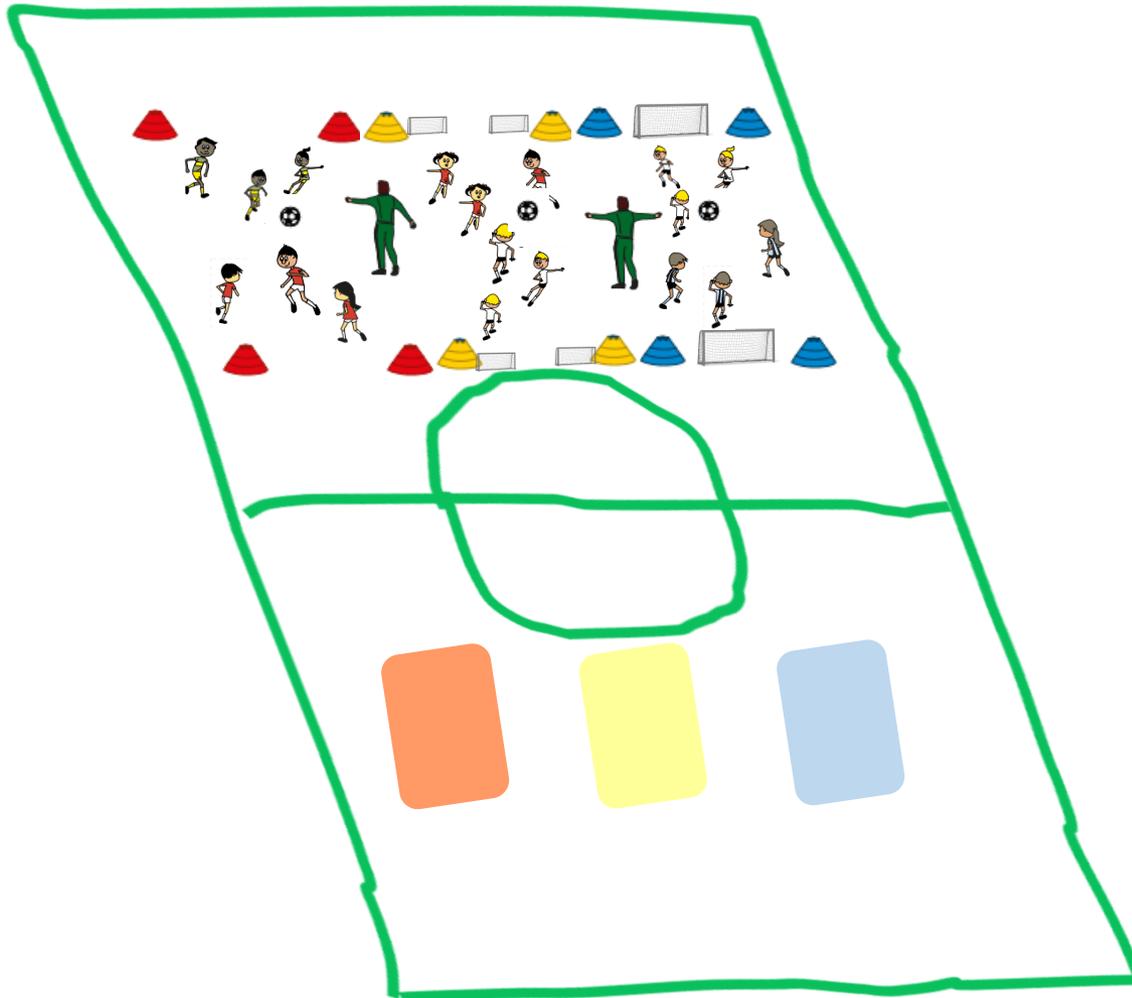
- **Dribbeln**
3 gegen 3 auf Linien-Tore
Ziellinie überdribbeln
= Tor

- **Passen**
3 gegen 3 auf je 2 Mini-Tore

- **Schießen**
3 gegen 3 auf Jugendtore
„letztes Kind macht Hand“



Tipp Trainer-Team für 1 Gruppe 3 Stationen



2. Halbzeit:

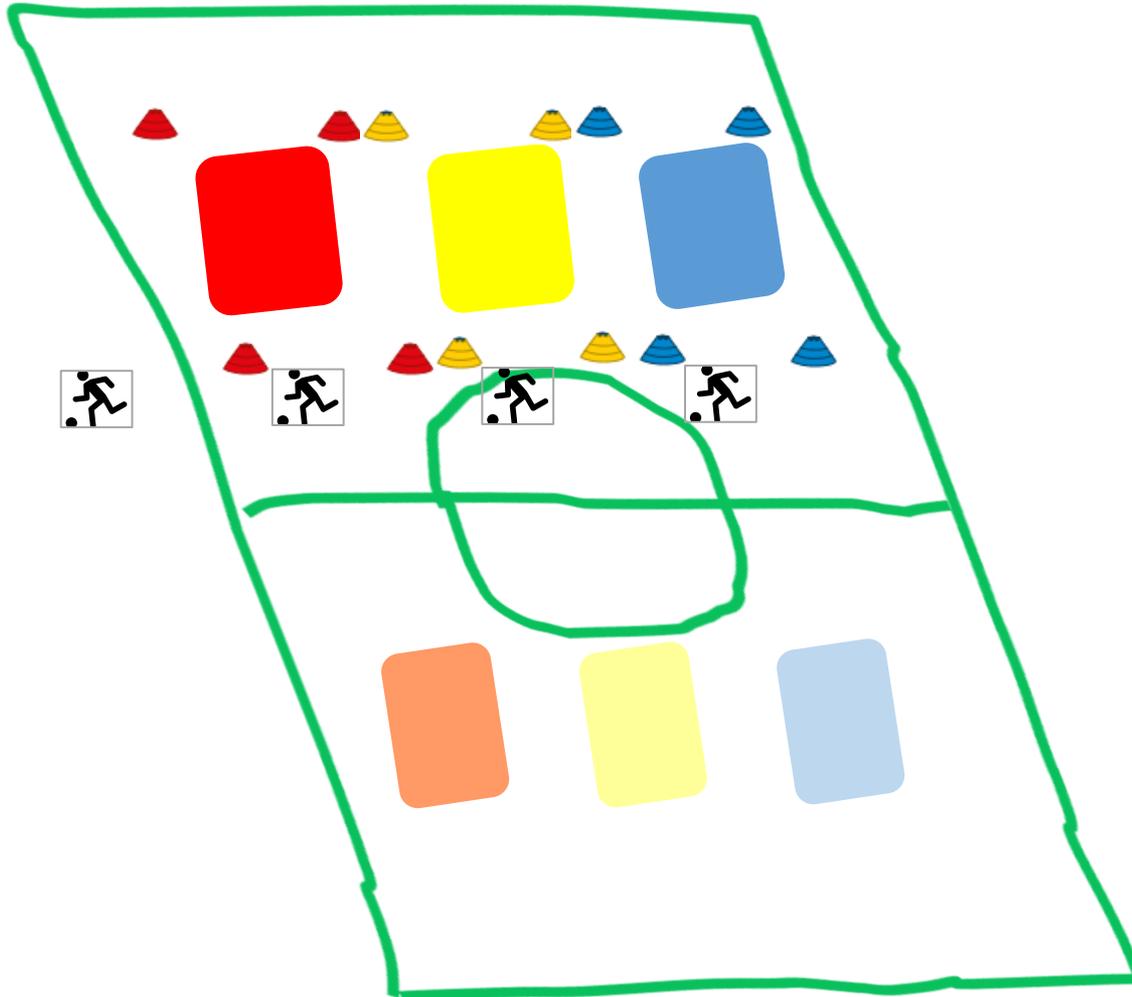
- **spielen**
Kicken, 3gegen3 auf Jugendtore, Passtore, Dribbeltore
„kicken, kicken, kicken“

- **üben**
„Wer schafft das“
Koordinative Herausforderungen schaffen

- **spielen**
Kicken, 3gegen3 auf Jugendtore, Passtore, Dribbeltore
„kicken, kicken, kicken“



Tipp Trainer-Team für 1 Gruppe 3 Stationen

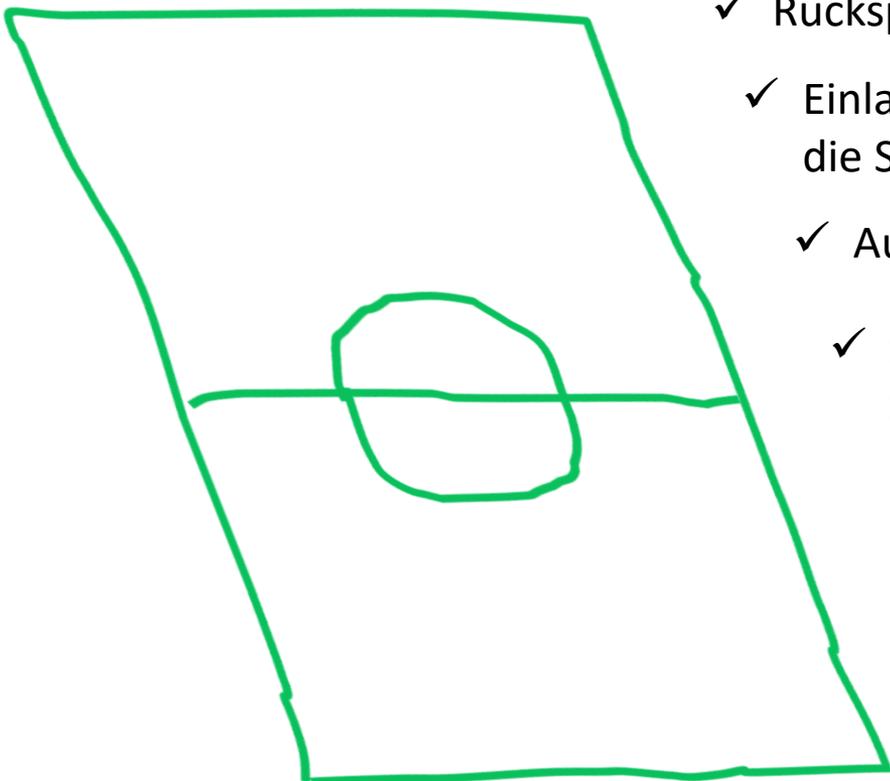


- **Abpiff**
- **kurz reflektieren:**
 - „War es anstrengend?“
 - was hat schon wieder gut geklappt? (freilaufen, dribbeln, tricksen,..)“

- **Abschlussritual und Ansprache im Abstand durchführen.**
- **Spieler gehen direkt nach Hause**

- **Trainer bauen ab**
- **Trainer protokollieren die Teilnehmer**

to do



- ✓ Absprache im Verein - Wer trainiert wann
- ✓ Rücksprache mit der Gemeinde/Stadt
- ✓ Einladung und Einweisung zum Training an die SpielerInnen und Eltern
- ✓ Aufbau organisieren
- ✓ SpielerInnen in Empfang nehmen und Spielfelder zuweisen
- ✓ v.a. die Kleinsten zügig in Bewegung bringen
- ✓ Mit der Anstrengung auf SpielerInnen eingehen
- ✓ Freude am Spiel im Mittelpunkt halten