TRAININGSKARTE U44

AUFWÄRMEN · 10 MIN

Aus, Tor, Hand – das Regelspiel

G-Jugend

F-Jugend

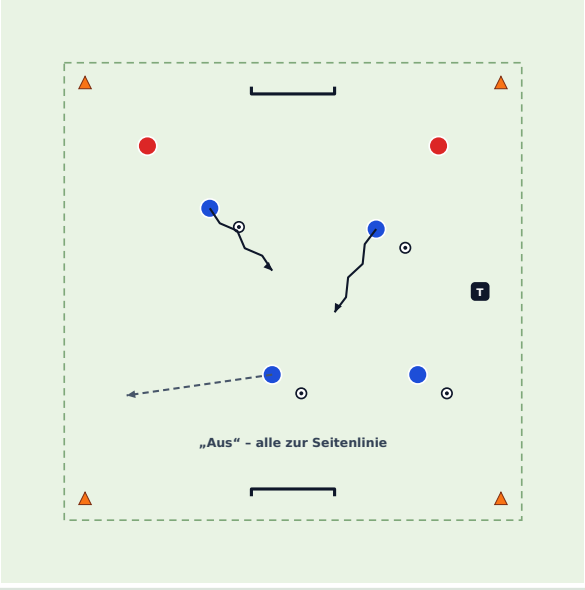
Fairplay & Regelkunde

Kleine Spiele

Kognition & Wahrnehmung

Bewegungsschule

Aufwärmen



Team A · Team B · Ball · Hütchen · Pass / Schuss · Laufweg · Dribbling

Aus, Tor, Hand – das Regelspiel

Ein Bewegungsspiel, bei dem der Trainer Spielsituationen zuruft und die Kinder mit einer festen Bewegung antworten. Danach wird das Erkannte sofort in einem kurzen Spiel angewendet.

1. Die drei Antworten gemeinsam festlegen: „Aus“ – alle dribbeln zur Seitenlinie. „Tor“ – alle jubeln mit erhobenen Armen. „Hand“ – alle nehmen den Ball kurz in die Hände und legen ihn wieder ab.
2. Freies Dribbeln im Feld, der Trainer ruft die drei Begriffe in wechselnder Reihenfolge ein.
3. Steigerung: Der Trainer beschreibt eine Situation statt das Wort zu nennen – zum Beispiel „Der Ball rollt über die Linie neben dem Tor“.
4. Zweiter Teil: 3 gegen 3 auf die beiden Minitore, ganz normal gespielt.
5. Immer wenn eine der drei Situationen eintritt, ruft die Mannschaft, die es zuerst erkennt, den Begriff – das gibt einen Punkt.
6. Nach fünf Minuten Teams wechseln.

Material	Hütchen, Bälle, Markierungshemden, Minitore
Ziel	Die drei Grundregeln des Kinderfußballs kennen und erkennen: Wann ist der Ball aus, wann ist es ein Tor, was ist Handspiel – spielerisch, nicht als Regelkunde am Rand.
Dauer	10 Minuten

Spaß ★★★★★ Anstrengung ★★★☆☆ Schwierigkeit ★☆☆☆☆