

KINDER

Kreative Spiele für Groß und Klein

Motivierende Spiele zum Aufwärmen – nicht nur für das Kindertraining!

Ein Beitrag von Helmut Martin und Frauke Korfsmeier

Spielen, Spielen, Spielen! Das macht Alt und Jung gleichermaßen Spaß. Die meisten Trainingsstunden beginnen daher oft mit einem motivierenden Spiel. Doch irgendwann ist unser Ideen-Repertoire doch etwas erschöpft, und neue Spiele aus dem Hut zu zaubern, fällt zunehmend schwerer.


Das Autorenteam zeigt Spiele, die in allen Alters- und Leistungsklassen Anklang finden und neben allgemeinen koordinativen Aspekten auch die Stimmung in der Trainingsgruppe fördern.



Grundlagenausbildung (Bambinis) = 

Grundlagentraining (F-/E-Junioren) = 

Aufbautraining (D-/C-Junioren) = 

Leistungstraining (B-/A-Junioren) = 

mittlerer/unterer Amateurbereich = 

höherer Amateurbereich = 



Setzen Sie Spiele gezielt ein!

Spiele sind im Kinderfußball – und nicht nur dort – ein wesentlicher Bestandteil des Trainings.

Hier werden nicht nur fußballspezifische Bewegungselemente wie Laufen, Passen und Schießen quasi nebenbei geschult, sondern ganz im Sinne einer ganzheitlichen und sportartübergreifenden Ausbildung auch der Oberkörper – etwa beim Werfen – eingebunden.

Ein weiterer Vorteil: Konditionelle Belastungen werden durch die Spielaufgabe verdeckt. Mit keinem anderen Trainingsinhalt können wir zudem einfacher die psychischen Elemente wie Willensqualitäten, Emotionen oder Kreativität sowie soziale Elemente wie Teamfähigkeit, Anerkennung, Toleranz und Umgang mit Erfolg bzw. Misserfolg fördern.

Abgesehen davon, dass Trainer eigentlich immer auf der Suche nach neuen Spielen zum Aufwärmen sind, sollten Spiele in allen Saisonphasen mehr Zeit im Training einnehmen. Das gilt nicht nur für Übungsstunden mit Kindern, sondern auch für das Jugend- und Erwachsenentraining.

Daher finden Sie auf den folgenden Seiten neben dem Namen des Spiels auch immer einen Hinweis, ab welcher Altersstufe es geeignet ist.

Kreative Spiele für Groß und Klein

SPIELESAMMLUNG

Kegelball (ab F-Junioren)

Organisation

- 8 Turnbänke bilden ein Quadrat (Sitzfläche nach innen), in dem mehrere Kegel oder Hütchen in einem mittig markierten Kreis stehen.
- 3 Spieler sind mit Leibchen markiert.
- Es sind 1 oder 2 Bälle im Spiel.

Ablauf

- 3 Abwehrspieler (rot) beschützen die Kegel.
- Bis auf 3 Angreifer stehen alle anderen außerhalb des Bank-Quadrats und versuchen, die Kegel mit den Bällen abzuwerfen.
- Die 3 Angreifer im Quadrat müssen nach den Wurfversuchen die Bälle, die innerhalb des Quadrats liegen bleiben, schnell nach außen spielen, dürfen selbst aber nicht auf die Kegel werfen.

Variation

- Die Angreifer im Quadrat dürfen auf die Kegel schießen.



Hinweise

- Die Größe des Bankquadrats, des Mittelkreises sowie die Anzahl der Kegel und Abwehrspieler müssen der Anzahl der Spieler angepasst werden.
- **Bei Variation:** Die Außenspieler sollen durch schnelle Pässe um das Bankquadrat herum oder über es hinweg die 3 Abwehrspieler zu seitlichen Bewegungen zwingen und so versuchen, für ihre Mitspieler im Quadrat gute Wurfpositionen zu erreichen.

Rundlaufparcours (ab D-Junioren)

Organisation

- 4 Felder (ca. 6 x 2 bis 3 Meter) aufbauen:
 - 2 Felder durch ein 'Netz' aus Fahnenstangen, zwischen denen Flatterband befestigt ist (ca. 1,5 Meter hoch), teilen (hier liegt je 1 Handball).
 - 2 Felder durch ein 'Netz' aus 2 kleinen Kästen, auf denen eine Hochsprunglatte liegt (ca. 0,5 Meter hoch), teilen (je 1 Fußball).

Ablauf

- Die Mannschaften spielen Rundlauf: Sobald ein Spieler den Ball über das Netz gespielt hat, läuft er auf die andere Seite und stellt sich dort wieder an, während der erste Spieler auf der anderen Seite den Ball wieder zurückspielt usw.
- Erreicht ein Spieler den Ball nicht regelgerecht (s. u.), so scheidet er aus.
- Die beiden letzten Spieler ermitteln den Sieger, indem sie wie beim Tennis einen Ballwechsel ausspielen.
- Der Handball darf einmal im eigenen Feld aufsetzen, bevor er zurückgeworfen wird.



- Der Fußball wird nach den Fußballregeln über das Netz gespielt und darf einmal auf der anderen Seite auf tippen, bevor er zurückgespielt werden muss.
- Nach einigen Minuten wechseln die Teams im Uhrzeigersinn die Felder. Jeder Spieler sammelt Punkte, z. B.: Gewinner = 3 Punkte, Finalteilnehmer = 2 Punkte, Dritter = 1 Punkt.

Hinweise

- Die Fußballvariante ist deutlich schwieriger als der Handball-Rundlauf.
- Der Handball darf je nach Leistungsstand nach keinem/einem/mehrfachem Auftippen gefangen werden und muss nach keinem/einem/2 Schritten wieder gespielt werden.

Kreisfußball (ab Bambini)

Organisation

- Alle Spieler bilden einen Kreis und halten sich an den Händen.
- In der Mitte liegt ein Schaumstoffball oder Hallenfußball.

Ablauf

- Die Spieler versuchen, den Ball durch die Beine eines anderen Spielers oder zwischen 2 Spielern hindurch aus dem Kreis zu schießen.
- Gelingt es, so erhält derjenige, durch dessen Beine der Ball gespielt wurde, einen Minuspunkt.
- Gelangt der Ball zwischen zwei Spielern hindurch aus dem Kreis, erhalten beide einen Minuspunkt.
- Wer hat nach einer festgelegten Zeit (z. B. 2 Minuten) die wenigsten Minuspunkte?

Variation

- Je nach Gruppengröße mit 2 Bällen spielen.



Hinweis

- Durch Veränderung der Zwischenräume wird das Spiel leichter bzw. schwerer:
 - Haken sich die Spieler am Ellbogen ein, werden die Räume kleiner,
 - fassen sie ein Leibchen oder kurzes Seil, so werden die Abstände größer und es ist leichter, den Ball hinauszuschießen.

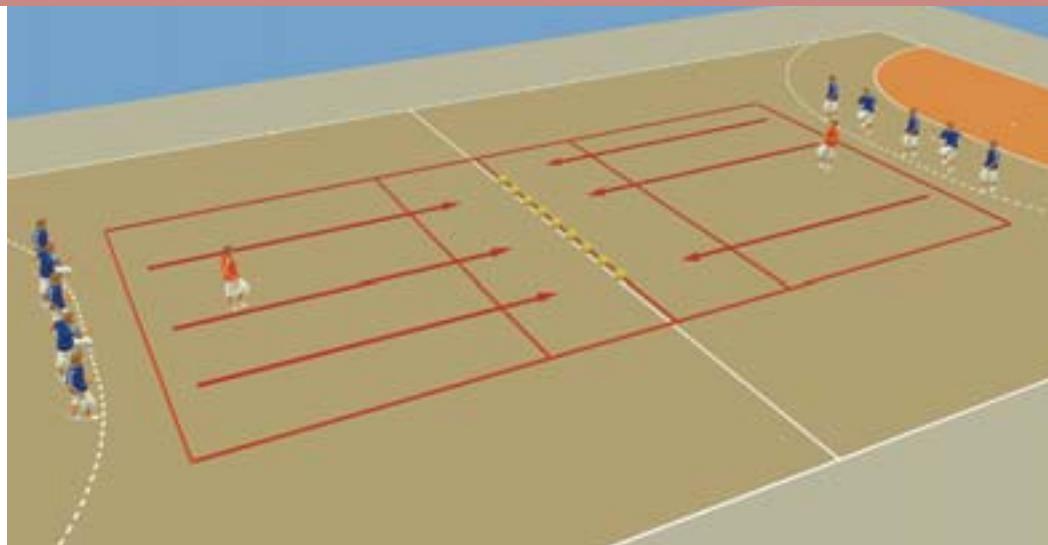
Rittervölkerball (ab Bambini)

Organisation

- 2 gleich starke Mannschaften bilden und mit Leibchen kennzeichnen.
- Jede Mannschaft bestimmt einen Ritter, der ein andersfarbiges Leibchen in der Hand hält (roter Spieler).
- Als Spielfeld dient z. B. das Volleyballfeld.
- Auf der Mittellinie liegen mehrere Schaumstoffbälle.

Ablauf

- Die Spieler stehen an den Grundlinien, die Ritter bereits im Feld.
- Auf ein Zeichen hin laufen die Spieler zur Mittellinie, nehmen Bälle auf und versuchen, die gegnerischen Spieler abzuwerfen.
- Wer getroffen wurde, bleibt 'erstarrt' stehen und darf erst wieder mitspielen, wenn ihn der Ritter, der sich nur auf einem Bein hüpfend fortbewegen darf, berührt.
- Wird der Ritter getroffen, erstarrt auch er und ein anderer Spieler muss das Leibchen an sich nehmen.
- Der Ritter kann das Leibchen während des Spiels auch an andere Spieler übergeben.



Variationen

- Unterschiedliche Handicaps für den Ritter: auf allen Vieren laufen, rückwärts laufen usw.

Hinweise

- Die Spieler müssen ihren Ritter auf seinem Weg zu den getroffenen Spielern beschützen, weil er durch sein Handicap sehr langsam ist.
- Bälle außerhalb des Spielfelds dürfen nur auf der eigenen Seite ins Feld geholt werden.

Kreative Spiele für Groß und Klein

SPIELESAMMLUNG

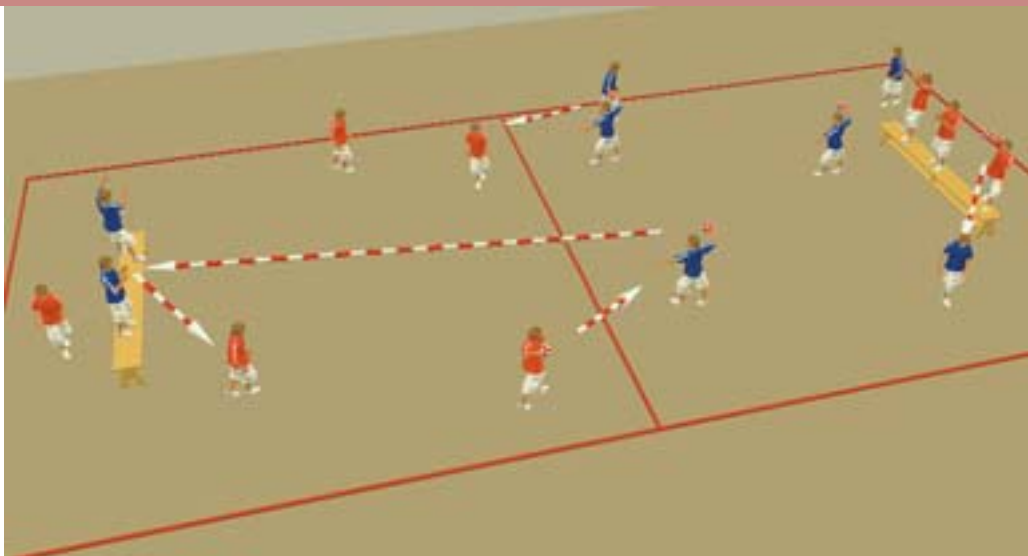
Hühnerball (ab F-Junioren)

Organisation

- 2 gleich starke Mannschaften bilden und mit Leibchen kennzeichnen.
- Die Spielfeldgröße entspricht ungefähr dem Volleyballfeld.
- Im hinteren Drittel beider Felder steht je eine Langbank.
- 4 bis 6 Schaumstoffbälle sind im Spiel.

Ablauf

- Die Mannschaften müssen mit den Schaumstoffbällen Spieler der anderen Mannschaften abwerfen (Völkerballregeln).
- Sobald ein Spieler getroffen wurde, stellt er sich im gegnerischen Feld auf die Bank, wo er von seinen Mitspielern angespielt werden kann.
- Trifft er von dort einen gegnerischen Spieler, darf er zurück in sein Spielfeld.
- Es gewinnt die Mannschaft, die zuerst alle Gegner auf die Bank geschickt hat. Dort stehen sie dann 'wie die Hühner auf der Stange'.



Hinweise

- Neben den üblichen Völkerballtechniken Fangen, Werfen, Ausweichen werden bei dieser Variante weitere Fertigkeiten und Fähigkeiten geschult:
 - Gleichgewicht: auf den Bänken stehend Bälle fangen und werfen
 - präzise Pässe zu den erhöht auf den Bänken stehenden Spielern,
 - Verteidigung: Pässe zu den Bankspielern abfangen
- Es ist sinnvoll, immer Spieler auf der Bank stehen zu haben, damit man den Gegner 'umzingeln' kann.

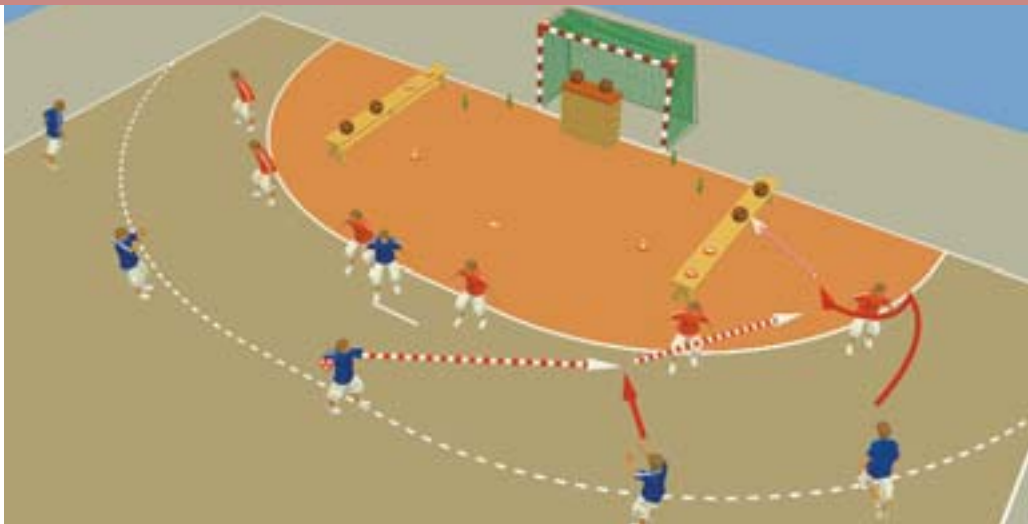
Gerätehandball (ab E-Junioren)

Organisation

- 2 gleich starke Mannschaften bilden und mit Leibchen kennzeichnen.
- In beiden Torräumen stehen verschiedene Geräte wie z. B. Medizinbälle, Basketbälle, Hütchen und Keulen auf dem Boden, auf Bänken, auf dem Tor oder auf Kästen.
- Neben den Toren Ersatzbälle bereitlegen.

Ablauf

- Die Mannschaften spielen nach Handballregeln auf beide Torräume.
- Sobald ein Spieler getroffen wird, stellt er sich im gegnerischen Feld auf die Bank, wo er von seinen Mitspielern angespielt werden kann (vgl. Hühnerball).
- Statt auf die Tore werfen die Angreifer aber auf die Gegenstände und versuchen, die Bälle, Keulen, Hütchen usw. von den anderen Geräten herunterzuwerfen bzw. die bereits auf dem Boden liegenden Bälle hinter die Grundlinie zu treiben.
- Es gewinnt die Mannschaft, die zuerst alle Bälle hinter die Grundlinie getrieben hat oder in einem vorgegebenen Zeitabschnitt die meisten Gegenstände abgeworfen hat.



Hinweise

- Die Spieler müssen sich bei einer freien Wurfmöglichkeit schnell überlegen, welches Ziel sie herunterwerfen. Bei einem unglücklichen Winkel kann es sein, dass sie einen Ball nur mit mehreren Würfen hinter die Grundlinie treiben können.
- Bei einem Gegenstoß oder wenn ein Spieler vollkommen frei zum Wurf kommt, empfiehlt es sich, zuerst die weit von der Grundlinie entfernten Ziele zu treffen, die sonst direkt hinter der formierten Abwehr kaum zu treffen sind.

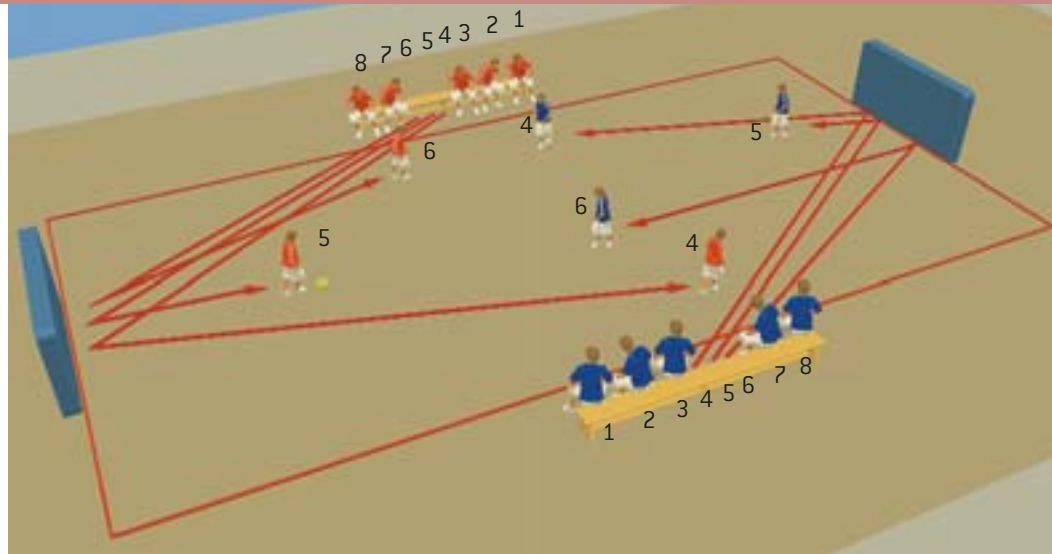
Powerfußball (ab D-Junioren)

Organisation

- 2 gleich starke Mannschaften bilden und mit Leibchen kennzeichnen.
- 2 Langbänke stehen mittig an den langen Spielfeldseiten.
- 2 senkrecht stehende Weichböden bilden die Tore.
- Die Spieler sitzen auf ihrer Bank und sind durchnummeriert.

Ablauf

- In der Mitte des Feldes liegt ein Hallenfußball auf dem Boden.
- Sobald der Trainer eine Zahl ruft, laufen je Mannschaft der Spieler mit der gerufenen Zahl und die beiden Spieler mit der nächst kleineren und nächst größeren Zahl los (bei „1“ laufen Nr. 8 und Nr. 2, bei „8“ entsprechend 7 und 1!), sprinten zuerst zu ihrem Tor, berühren den Weichboden und versuchen, Tore bei der gegnerischen Weichbodenmatte zu erzielen.
- 90 Sekunden Spielzeit
- Danach setzen sich die Spieler auf ihre Bank und der Trainer ruft eine neue Zahl usw.



Hinweise

- Durch den vorhergehenden, relativ langen Sprint und die kleinen Mannschaften (3-gegen-3) ist die Intensität des Spiels hoch.
- Die technischen Anforderungen sind aufgrund des kleinen Feldes und der kleinen Mannschaften nicht sehr hoch, so dass auch „Nicht-Fußballer“ daran Spaß haben.
- Damit alle Spieler etwa gleich viel laufen, sollte der Trainer sich die bereits aufgerufenen Zahlen notieren. Und er sollte eine Strichliste für die Tore führen, da die Treffer meist schnell aufeinander folgen.

Reboundball (ab C-Junioren)

Organisation

- 2 gleich starke Mannschaften bilden und mit Leibchen kennzeichnen.
- 1 Rugby-Ei ist im Spiel.

Ablauf

- Ziel ist es, das Rugby-Ei so gegen die gegnerische Wand zu spielen, dass ein Mitspieler es wieder fangen oder vom Boden aufnehmen kann.
- Die Mannschaften spielen in der ganzen Halle ohne Ausball.
- Keine Fouls! Also nicht halten/klammern usw.
- Pässe nur nach vorne spielen und die 3-Schritte-Regel beachten.
- Welche Mannschaft erzielt 6, 8 oder 10 Pässe in Folge oder spielt in einer vorgegebenen Zeit die meisten Pässe?

Variationen

- Erschweren: Der Mitspieler muss das Rugby-Ei nach dem Wandpass direkt fangen, ohne dass es den Boden berührt.
- Nach Rugbyregeln spielen: Nur quer oder nach hinten passen, und es darf geklammert, aber nicht gekratzt werden. Kratzen, Beißen, Kitzeln ist verboten!



Hinweis

- Das Rugby-Ei verspringt in sehr unterschiedliche Richtungen, sodass neben dem Ehrgeiz ein großer Spaßfaktor ins Spiel kommt.