



# Fussballkindergarten (FuKiGa)

-Konzept-

## Allgemeine Beschreibung:

Der FuKiGa soll Kinder auf das Fussballspielen vorbereiten, indem motorische und koordinative Fähigkeiten in Verbindung mit (Fuß-) Bällen geschult werden. Der FuKiGa ersetzt kein Kinderturnen, welches essentiell für die allgemeine körperliche und sportliche (Früh-)Entwicklung ist. Der FuKiGa ist eine Ergänzung, um zusätzlich die Ballgewöhnung und erste fußballerische Elemente zu schulen.

Zielgruppe:	Jungen und Mädchen ab ca. 4 Jahren
Voraussetzungen:	Spaß an Bewegung, Interesse an Bällen
Gruppengröße:	Maximal 7 Kinder pro Trainer

## Ablauf:

Hallentraining: Oktober-Mai, Sportplatztraining: Mai-Oktober  
1x pro Woche 60 min Training

- 30 min – 35 min Koordination mit/ohne Ball
- 15 min – 20 min spielerische Übungen
- 5 min – 15 min Pause / freies Spiel / Sonstiges

## Regeln:

Abmeldepflicht beim Trainer zwecks Planung der Trainingseinheit

Die Kinder sind vorm Training umzuziehen und auf Toilette zu schicken, damit pünktlich um 16 Uhr alle auf dem Platz stehen.

Während des Trainings ist Essen zu vermeiden, die Kinder kommen auch mal 60 Min ohne Essen aus.

Die Trinkflaschen stehen gesammelt an einem Ort, damit die Trinkpause separat, gemeinsam und ohne Ablenkung im Team abgehalten wird.

Die Kinder lernen, den Übungsaufbau nicht zu beschädigen.

## Methodik / Didaktik:

Alle Übungen enthalten Anteil am Ball, jedes Kind hat einen eigenen Ball

Die Übungen werden oftmals in einer Geschichte oder Ähnlichem verpackt, damit die Kinder einen spielerischen Ansatz zur Durchführung haben und der Fokus erhöht ist.

Übungen erklären reicht nicht, die Übung muss demonstriert werden.

Leerlauf- oder Standzeiten sollen möglichst minimiert werden, damit die Kinder nicht ihren Fokus verlieren und Langweile entwickeln. Traineransprachen sind so kurz wie möglich zu halten.

Kinder mit Startschwierigkeiten dürfen von ihren Eltern bei den Übungen begleitet werden.

Bekanntere Übungen sind nicht langweilig, sondern geben den Kindern Sicherheit

## Trainingsziele

### Koordination

#### Mit Ball

- Werfen und Fangen
- Einschätzung Sprungverhalten Ball
- Einschätzung Rollverhalten Ball
- Hochschuss aus der Hand
- Pass / Schuss mit Fußspitze
- (Schuss mit Spann)
- Ballführung im Gehen mit Richtungswechsel (Beidfüßigkeit)
- Ballführung im Laufen

#### Ohne Ball

- Purzelbaum
- Einbeinstand
- Sidesteps
- Rückwärts laufen
- Vom Kasten springen und fallen
- Kleine, schnelle Schritte
- Flüssiger Hürdenlauf

### Wahrnehmung

#### Mannschaft

- Trainer als Übungsleiter
- Mitspieler als Gleichberechtigte
- Sich selbst (Selbstvertrauen, Neugier, Ausprobieren)
- Regeln wahrnehmen und danach Handeln
- Geduld üben, z.B. bis man dran ist

#### Reize Verarbeiten

- Akustische Reize, z.B. Trainerkommandos
- Visuelle Reize, z.B. Hütchenfarben, rollender Ball
- Orientierung, z.B. eigenes Tor und gegnerisches Tor unterscheiden, Mitspieler und Gegenspieler unterscheiden