



Geeignete Inhalte für das Individualtraining

1. Koordination/Technik:

- Ballhandling
- Dribbling/Moves
- Werfen
- Korbleger/Abschlüsse
- Fußarbeit (Sternschritt, Dribbelauftakt usw.)
- Passen

2. Entscheidungsverhalten

3. Kondition: Ausdauer, Kraft, Schnelligkeit (Rutschgefahr)



Prinzipien bei der Wahl der Inhalte

- Schulung/Vertiefung bereits gelernter Inhalte besser im Techniktraining
- Koordination aber auch möglich (einfache Aufgabenstellung!)
- Abwechslungsreich, aber auf Bekanntes zurückgreifen



Wie steigern wir die Motivation der Kinder?

- Spielformen
- Wettbewerbe
- Variabilität
- Chancen auf Erfolgserlebnisse
- Einfache, verständliche Aufgaben
- Aber auch herausfordernd
- Partizipation/Mitbestimmung



Wie steigern wir die Motivation der Kinder?

- Guter Trainingsplan:
 - Klar verständliche Pläne mit Abbildungen
 - Vorher verteilen und am Platz aufhängen
- Medien einbinden (Videos!)
 - Als Vor- und Nachbereitung
 - Im Training (Ipad)
- Belohnungen für erfolgreiche Teilnahme
- Spieler auffordern, eigene Punkte zur Beachtung zu entwickeln



Methoden für Individualtraining

- Feedback einholen!
 - Aufbereitung des Trainings online
 - Was hat gefallen? Was nicht?
 - Nutzung verschiedener Medien
- Training gemeinsam vorbereiten
 - Ebenfalls online: Durchsprechen der Spiele und Übungen
 - Partizipation: Einbindung der SpielerInnen in den Planungsprozess



Methoden für Individualtraining

- (individuelle) Ziele stecken:
 - Kurzfristig für das Training
 - Langfristig über mehrere Wochen
- Motivationshilfen thematisieren:
 - Wie kann ich mich selber motivieren? -> z.B. Selbstbefehl, Visualisierung, Belohnungen
- Trainingstagebuch:
 - Dokumentation der Inhalte und des Gelerntem
 - Für die Einheiten, aber auch die Freizeit



Geeignete Spielformen für Individualtraining

1. Partnerspiele mit Abstand

- Rückschlagspiele (Aufsetzerball, Spikeball, Fußball-Tennis)
- Schatten-/Spiegeldribbeln
- Abwurfspiele (z.B. dribbelnd)

2. Koordinative Spiele

- Hochhalten (z.B. eines Luftballons beim Dribbeln)
- Life-Kinetik-Aufgaben
- Ballhandling-Übungen
- Reaktionsspiele
- Staffelspiele (z.B. Memory-Staffel)



Geeignete Spielformen für Individualtraining

3. Dribbelspiele

- Spiegel-/Schattendribbeln
- Dribbelstafeln/-parcours
- „Level zu Level“
- Dribbelhasche mit Poolnudel
- Dribbeln in synchronen Rhythmen

4. Passspiele

- Treibball
- Ziel passen
- Hütchen verteidigen



Geeignete Spielformen für Individualtraining

5. Wurfspiele

- H.O.R.S.E.
- Feuer – Gelöscht
- Bump-Out 1-1
- Twenty One
- Wer hat zuerst x Treffer? ABC
- Meisterschütze (Swish=1 Schritt)