



DEUTSCHER
FUSSBALL-BUND

KINDERFUSSBALL

GOLDENE REGELN

IM TRAINING & WETTKAMPF

Spaß und Freude am Sport vorleben und fördern

Einfache Regeln, altersgerechte Bälle, kleine Felder

Alle spielen gleichzeitig – auf mehreren Feldern mit verschiedenen Toren

Bildliche und kindgerechte Sprache

Kinder spielen auf allen Positionen

Kurz erklären und viel vormachen



ZUR TRAININGSGESTALTUNG

Wir trainieren ...

... nach dem Grundsatz „mehr Spielen als Üben“

... spielnah auf Tore und in gleichstarken Teams im 1 gegen 1 bis 4 gegen 4 plus 2 Torhüter

**... in der Grundstruktur (Bambini)
10 Min. Aktivierung – 20 Min. Spielen –
20 Min. Spielen – 20 Min. Spielen**

**... in der Grundstruktur (ab F-Jugend)
15 Min. Aktivierung – 30 Min. Spielen –
15 Min. Üben – 30 Min. Spielen**

... indem wir viele Ballkontakte für alle ermöglichen

... vielseitige Bewegungen, auch aus anderen Sportarten – vor allem in der Aktivierung

