



U11-Aufwärmen ohne Material – Checkliste

15-Minuten-Plan für Trainer und Eltern-Helfer

Dieses Dokument wurde von areacopa.com zur Verfügung gestellt.

MANNSCHAFT

DATUM

VERANTWORTLICHE/R

Mitnehmen und improvisieren

Ohne Hütchen-Tasche reicht das Wenige.

- Bälle (mindestens einen pro Paar)
- Trinkflaschen für alle Spieler
- T-Shirts, Schuhe oder Trinkflaschen als Markierungen verwenden
- Stoppuhr oder Telefon mit Sekundenanzeige
- Reihenfolge der sechs Übungen im Kopf haben

Drei Übungen ohne Ball

- Schattenlauf paarweise: 2 m Abstand, A führt mit Bewegung, B spiegelt, Wechsel alle 60 Sek.
- Kommando-Spiel: abgesteckter Bereich (notfalls 4 Schuhe in den Ecken), Trainer ruft Richtungen wie links/rechts/sprint/Boden/Sprung, optional zwei Kommandos invertiert
- Fangen im Quadrat: 10×10 m mit Schuhen markiert, 1 Fänger, Gefangener übernimmt, Wechsel alle 30 Sek., Variation mit zwei Fängern

Drei Übungen mit Ball

- Passspiel im Gehen: paarweise, 5 m Abstand, sauberer Erstkontakt, nach 1 Min Tempo auf lockeres Joggen
- 1-gegen-1 zur Linie: 5 bis 8 m Abstand, A trägt Ball über Linie hinter B, B verteidigt, eine Aktion dann Wechsel
- Tag mit Ball: jeder Spieler ein Ball am Fuß, 1 oder 2 Fänger, wer den Ball verliert wird Fänger

15-Minuten-Ablauf

- 0 bis 5 Min Mobilisierung: Schattenlauf paarweise (3 Min) und Kommando-Spiel (2 Min)
- 5 bis 10 Min Aktivierung: Fangen im Quadrat oder Tag mit Ball (je nach Ball-Anzahl)
- 10 bis 15 Min Ballarbeit: Passspiel im Gehen (3 Min), dann 1-gegen-1 zur Linie (2 Min)

Was nicht ins U11-Aufwärmen gehört

Diese vier Anti-Patterns vermeiden.

- Statisches Stretching (Erwachsenen-Praxis, in U11 weder nötig noch nützlich)
- Lange Standphasen ohne Bewegung
- Erklärungen, die länger dauern als die Übung
- Reines Dauerlaufen ohne kognitive Reize

