

5' Ausklang

Die Kinder versuchen, von einer Markierung aus hoch ins Tor zu schiessen (der Ball darf erst nach der Torlinie den Boden berühren). Gelingt dies, gehen sie zur nächsten Markierung und schiessen von da erneut hoch ins Tor. Verschiesst ein Kind, schiesst es in der nächsten Runde von derselben Markierung aus wie zuvor. Wer erzielt bei allen Markierungen ein gültiges Tor?

Linien-schiessen



10 Praktische Hinweise

www.football.ch/trainerbox

1. Alle spielen mit (möglichst keine Ersatzspieler).
2. Jedes Kind hat (s)einen Ball.
3. Material zu Beginn des Trainings aufstellen und im weiteren Verlauf einsetzen.
4. Geschichte als roter Faden.
5. Kleine Gruppen und viele Tore garantieren viel Freude und Bewegungszeit.
6. Dabeibleiben statt ausscheiden.
7. Regeln gemeinsam festlegen und einhalten.
8. «Fussball spielen» ohne Schiedsrichter.
9. Vermeiden von Wartezeiten.
10. Unser methodischer Fahrplan: Offen starten, üben, dann wetteifern.

Lachen, Lernen, Leisten sind die drei L, die in jedem Training gleichermassen eine Rolle spielen. **Lachen** steht für die Freude an der Bewegung oder am Erlebnis in der Gruppe. **Lernen** bezeichnet die Möglichkeit, psychisch, motorisch und im Umgang mit anderen Fortschritte zu machen. **Leisten** meint die Anstrengung an sich oder die persönliche Bewertung des Erreichten. Jeden Anlass, den wir mit Kindern durchführen, wollen wir an diesen drei L messen. Die Kinder sollen hier lachen, lernen und leisten können.

Dauer
90 Minuten

Anzahl Kinder
12

Material
Markierungsteller, Pylonen, 1 Ball für jedes Kind, Überzieher, Reifen, 4 Mini-Tore

15' Einleitung

Alle Kinder haben einen Ball und dribbeln damit frei in einem markierten Feld herum.

Offen starten

Jedes Kind dribbelt mit einem Ball in einem markierten Feld. Hebt der Trainer den Arm, wechseln die Kinder ins nächste Feld.

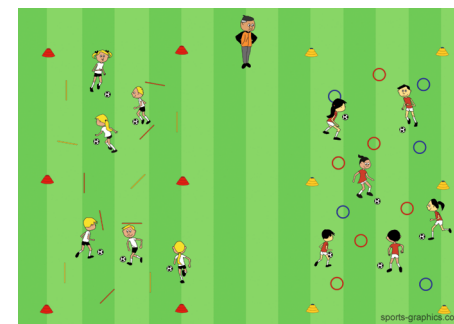
Üben

Mit dem linken/rechten Fuss, Aussen-/Innenrist, seitwärts, rückwärts, Finte, den Ball über die Stangen heben etc.

Wetteifern

2 bis 3 Fänger bestimmen. Die Kinder führen den Ball in einem Viereck. Kann ein Fänger einen Ball erobern oder gelangt der Ball aus dem Viereck, werden die Rollen getauscht. Die Fänger dürfen die Hindernisse nicht überschreiten. Danach das Spiel in den anderen beiden Feldern wiederholen.

Tetris



Spielfeldgrösse: 20 x 15 m

25' a) Fussball spielen lernen

Offen starten

Simon dribbelt zur orangen Markierung. Er macht eine Finte, legt sich den Ball in die Schusszone vor und versucht, mit dem rechten Fuss ein Tor zu erzielen. Simon holt den Ball und schliesst auf der anderen Seite wieder hinten an die Reihe der anderen Kinder an. Laura kann starten, sobald sich Simon den Ball vorgelegt hat.

Üben

Beidseitiger Abschluss mit dem Innenrist oder Vollrist.

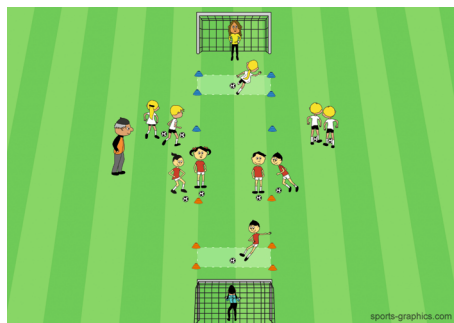
Wetteifern

Welches Team erzielt innerhalb von 5 Minuten mehr Tore?

Einfacher: Schusszone näher beim Tor oder vergrössern.

Schwieriger: Schusszone weiter weg vom Tor oder verkleinern.

Basis Torschuss



Spielfeldgrösse: 30 x 20 m

> *Tipp: Mit einem zweiten Tor die Wartezeiten reduzieren und somit die Bewegungszeit erhöhen!*

20' b) Vielseitigkeit

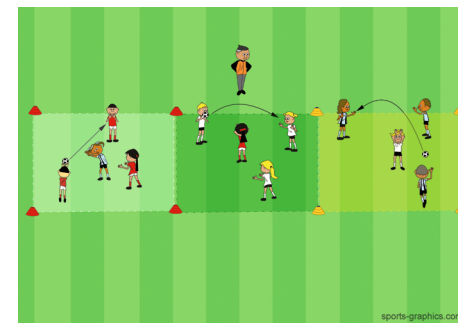
Offen starten: Ein 3er-Team pro Viereck, ein Gegenspieler von einem anderen Team als Hase.

Das 3er-Team spielt sich den Ball mit den Händen so zu, dass ein Teammitglied irgendwann den Gegenspieler mit dem Ball berühren kann. Damit gewinnt das Team 1 Punkt. Gegenspieler nicht abschiessen. Kein Laufen mit dem Ball. Falls ein Gegenspieler das Viereck verlässt, gibt es ebenfalls 1 Punkt für das Team.

Üben: Ablauf siehe oben. Nun versucht das 3er-Team, mit einer optimalen Feldbesetzung (Blume offen) und bei Gelegenheit mit aktivem Suchen des Gegenspielers Punkte zu erzielen.

Wetteifern: Welches Team wurde am wenigsten getroffen?

Hasenjagd



Spielfeldgrösse: 10 x 10 m

25' c) Fussball spielen

Die Kinder spielen einen Match 5 gegen 5 auf grosse Tore. Auf einem Nebefeld duellieren sich Kinder 1 gegen 1. Nach 3 Minuten wechseln die Kinder auf das grosse Feld. Die Sieger der Matches auf dem kleinen Feld bekommen pro Tor 1 Punkt für ihr Team.

7 Runden à 3 Minuten.

5 gegen 5 / 1 gegen 1



Spielfeldgrösse: 30 x 20 m bzw. 15 x 10 m

5' Ausklang

- Die Kinder schiessen abwechselnd einen Penalty.
 - Nach erzieltm Tor bekommt Simon einen Punkt.
- Durchgang: Mit dem linken Fuss.
 - Durchgang: Mit dem rechten Fuss.
 - Durchgang: Mit dem linken oder rechten Fuss.
- Wer erzielt in 3 Durchgängen am meisten Tore?
 - 2 bis 3 Durchgänge.

Penaltykönig



10 Praktische Hinweise

www.football.ch/trainerbox

- Alle spielen mit (möglichst keine Ersatzspieler).
- Jedes Kind hat (s)einen Ball.
- Material zu Beginn des Trainings aufstellen und im weiteren Verlauf einsetzen.
- Geschichte als roter Faden.
- Kleine Gruppen und viele Tore garantieren viel Freude und Bewegungszeit.
- Dabeibleiben statt ausscheiden.
- Regeln gemeinsam festlegen und einhalten.
- «Fussball spielen» ohne Schiedsrichter.
- Vermeiden von Wartezeiten.
- Unser methodischer Fahrplan: Offen starten, üben, dann wetteifern.

Lachen, Lernen, Leisten sind die drei L, die in jedem Training gleichermassen eine Rolle spielen. **Lachen** steht für die Freude an der Bewegung oder am Erlebnis in der Gruppe. **Lernen** bezeichnet die Möglichkeit, psychisch, motorisch und im Umgang mit anderen Fortschritte zu machen. **Leisten** meint die Anstrengung an sich oder die persönliche Bewertung des Erreichten. Jeden Anlass, den wir mit Kindern durchführen, wollen wir an diesen drei L messen. Die Kinder sollen hier lachen, lernen und leisten können.

Dauer
90 Minuten

Anzahl Kinder
12

Material
Markierungsteller, Pylonen, 1 Ball für jedes Kind, Überzieher, 4 Mini-Tore

15' Einleitung

Drei Teams bilden und je ein Team einem markiertem Dreieck zuordnen. Alle Kinder haben einen Ball und dribbeln in einem Feld frei herum.

Offen starten

Jedes Kind dribbelt mit einem Ball im markierten Dreieck. Hebt der Trainer den Arm, wechselt das gesamte Team in ein freies Dreieck.

Üben

Mit dem linken/rechten Fuss, Aussen-/Innenrist, seitwärts, rückwärts, Finte, den Ball über die Stangen heben etc.

Wetteifern

Welches Team schafft es als erstes vollzählig in ein freies Dreieck? Welches Team ist zuerst wieder in seinem Startdreieck?

Toblerone



Spielfeldgrösse: 20 x 20 x 20 m

25' a) Fussball spielen lernen

Zwei Teams bilden.

Offen starten

Simon spielt einen Pass zu Laura. Sie versucht, zusammen mit Erdan gegen Simon ein Tor zu erzielen. Das Spiel ist zu Ende, wenn ein Tor erzielt wurde oder der Ball im Aus ist. Laura, Erdan und Simon schliessen wieder bei ihrem Team an. 2 Runden à 5 Minuten, danach Rollenwechsel.

Üben

Mutig nach vorne dribbeln und passen.

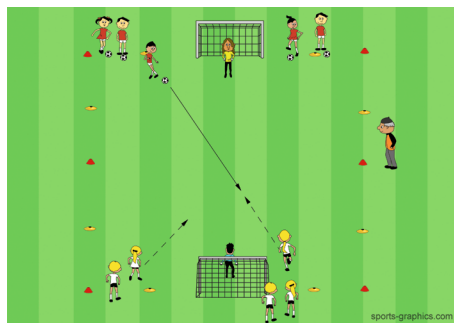
Wetteifern

Welches Team erzielt innerhalb von 5 Minuten mehr Tore?

Einfacher: Feld breiter. Am Anfang ohne Pass vom Verteidiger.

Schwieriger: Torschuss erst ab Mittellinie.

2 gegen 1 / 3 gegen 1 / 3 gegen 2



Spelfeldgrösse: 20 x 15 m

> *Tipp: Torspieler regelmässig wechseln!*

20' b) Vielseitigkeit

Offen starten

Zwei Fänger. Wenn jemand gefangen wird, gibt er dem Fänger die Hand, und sie fangen nun als Paar. Sind sie zu viert, lösen sich zwei Fänger und fangen zu zweit weiter.

Üben

Mit den Kindern besprechen, wie die Fänger sich verhalten sollten, damit sie alle Kinder fangen können. Versuchen, dies umzusetzen.

Wetteifern

Gleicher Ablauf wie oben, nur von Anfang an zwei Paare als Fänger bestimmen. Fängt das Paar ein Kind, fragen alle gleichzeitig laut: «Wer-hat-Glück?» und zeigen entweder mit einem oder zwei Fingern in die Mitte. Ist die Anzahl Finger bei zwei Kindern gleich, so sind diese zwei Kinder die Fänger, und das dritte Kind ist befreit.

Wer hat Glück?



Spelfeldgrösse: 15 x 15 m

25' c) Fussball spielen

Die Kinder spielen einen Match 5 gegen 5 auf grosse Tore. Auf einem Nebefeld duellieren sich Kinder 1 gegen 1. Nach 3 Minuten wechseln die Kinder auf das grosse Feld. Die Sieger der Matches auf dem kleinen Feld bekommen pro Tor 1 Punkt für ihr Team.

7 Runden à 3 Minuten.

5 gegen 5 / 1 gegen 1



Spelfeldgrösse: 30 x 20 m bzw. 15 x 10 m

5' Ausklang

Zwei Teams sitzen je in einer Reihe hintereinander. Simon ist der Vorderste und gibt den Ball über seinen Kopf rückwärts dem nächsten Spieler weiter. Erreicht der Ball den hintersten Spieler, läuft dieser nach vorn und setzt sich an die Spitze der Reihe. Welches Team hat als erstes die Linie überquert?

Balltransport



10 Praktische Hinweise

www.football.ch/trainerbox

1. Alle spielen mit (möglichst keine Ersatzspieler).
2. Jedes Kind hat (s)einen Ball.
3. Material zu Beginn des Trainings aufstellen und im weiteren Verlauf einsetzen.
4. Geschichte als roter Faden.
5. Kleine Gruppen und viele Tore garantieren viel Freude und Bewegungszeit.
6. Dabeibleiben statt ausscheiden.
7. Regeln gemeinsam festlegen und einhalten.
8. «Fussball spielen» ohne Schiedsrichter.
9. Vermeiden von Wartezeiten.
10. Unser methodischer Fahrplan: Offen starten, üben, dann wetteifern.

Lachen, Lernen, Leisten sind die drei L, die in jedem Training gleichermassen eine Rolle spielen. **Lachen** steht für die Freude an der Bewegung oder am Erlebnis in der Gruppe. **Lernen** bezeichnet die Möglichkeit, psychisch, motorisch und im Umgang mit anderen Fortschritte zu machen. **Leisten** meint die Anstrengung an sich oder die persönliche Bewertung des Erreichten. Jeden Anlass, den wir mit Kindern durchführen, wollen wir an diesen drei L messen. Die Kinder sollen hier lachen, lernen und leisten können.

Dauer
90 Minuten

Anzahl Kinder
12

Material
Markierungsteller, Pylonen, 1 Ball für jedes Kind, Überzieher, Reifen, 4 Mini-Tore

15' Einleitung

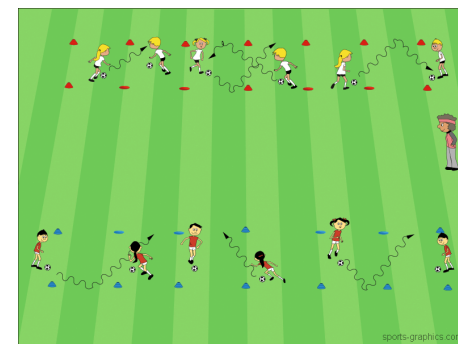
Zwei Teams bilden und je einem markierten Rechteck zuordnen. Die Hälfte eines Teams auf der einen Seite, die andere vis-à-vis.

Offen starten: Jedes Kind dribbelt mit einem Ball im markierten Rechteck von der einen Seite zur anderen. Aufpassen, dass es keine Kollisionen gibt.

Üben: Die Kinder dribbeln einen Markierungsteller an und führen einen Richtungswechsel aus. Z. B. eine Runde mit dem Innenrist, Aussenrist, Übersteiger, hinter dem Standbein etc. Danach dribbeln sie zum nächsten Markierungsteller und so fort, bis sie auf der anderen Seite sind. Anschliessend starten sie neu.

Wetteifern: Ein Kind verteidigt auf der Linie, ein anderes im Viereck. Wer schafft es, von der einen Seite zur anderen zu kommen und beide Verteidiger zu umdribbeln?

Dribbler



Spieلفeldgrösse: 25 x 5 m

25' a) Fussball spielen lernen

Offen starten

Spiel 3 gegen 3. Dribbelt Simon in die Endzone und kann den Ball dort stoppen, erhält sein Team 1 Punkt.

Üben

Mutig nach vorne dribbeln und passen. In den Pausen das Freilaufen thematisieren. Metapher «Sonne» erklären: Der Ball ist die Sonne. Stehst Du hinter einem Kind, befindest Du Dich im Schatten und bist nicht anspielbar. Beweg Dich in das Sonnenlicht!

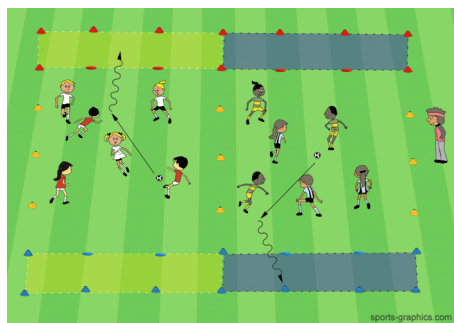
Wetteifern

Welches Team erzielt innerhalb von 5 Minuten mehr Tore?

Einfacher: Endzone vergrössern. Joker einsetzen. Joker sind für das Team, das in Ballbesitz ist, anspielbar.

Schwieriger: Endzone verkleinern.

In die Endzone



Spielfeldgrösse: 25 x 15 m

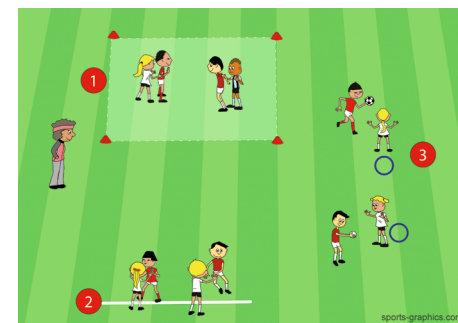
> *Tipp: Die Endzone mit flachen und wenigen Markierungstellern kennzeichnen.*

20' b) Vielseitigkeit

1. Zügel männer: Zwei Teams bilden («Zügel männer» und «Möbel») Die Kinder bewegen sich frei in einem markierten Feld. Auf ein Signal bleibt das «Team Möbel» starr stehen, und die Zügel männer versuchen, die Möbel so schnell wie möglich aus dem Feld zu stossen, ohne dass diese umfallen. Die Möbel sind schwer und leisten Widerstand, indem sie sich nicht von der Stelle bewegen und sich nicht umstossen lassen. Wenn ein Möbelstück aus dem Feld transportiert wurde, kann es nicht mehr zurück. Wenn alle Möbel transportiert sind, gibt es einen Rollenwechsel. 2 bis 4 Durchgänge.

2. Linienkampf: Je zwei Kinder stehen einander gegenüber und halten sich an beiden Händen. Zwischen ihnen ist eine Markierungslinie. Sie versuchen, den Partner durch Ziehen und Stossen über die Linie zu bringen. Wer erzielt zuerst 3 Punkte? Danach Partnerwechsel.

Zügel n



Spielfeldgrösse: 15 x 15 m

3. Eier legen: Ein Kind verteidigt seinen Reifen (Nest) gegenüber einem Angreifer. Dieser versucht, seinen Ball (Ei) in den Reifen abzulegen (nicht werfen). Bei geglücktem Versuch Rollenwechsel. 2- bis 3-mal den Partner wechseln.

25' c) Fussball spielen

Zwei Teams spielen einen Match 5 gegen 5 auf grosse Tore. Auf einem Nebefeld duellieren sich die übrigen Kinder 1 gegen 1. Nach 3 Minuten wechseln diese auf das grosse Feld. Die Sieger der Matches auf dem kleinen Feld bekommen pro Tor 1 Punkt für ihr Team.

7 Runden à 3 Minuten.

5 gegen 5 / 1 gegen 1



Spielfeldgrösse: 30 x 20 m bzw. 15 x 10 m