

5' Ausklang

Die Kinder erhalten die Aufgabe, eine halbe Minute lang frei herumzudribbeln. Sobald sie denken, eine halbe Minute sei vorüber, halten sie an. Wer kommt der halben Minute am nächsten?

1. Durchgang: Mit dem linken Fuss führen.
2. Durchgang: Mit dem rechten Fuss führen.
3. Durchgang: Mit dem linken oder rechten Fuss führen.

Wer hat an der Uhr gedreht?



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.

Laura und Simon sitzen im Regenbogenwald und betrachten die prächtigen Farben des Regenbogens. Jede Farbe leuchtet hell in den Baumwipfeln des Waldes. Hier ein schönes Blau, dort ein grelles Gelb ... Sie laufen los und erkunden jeden Winkel im Regenbogenwald. Entdecken sie alle Farben des Regenbogens?

> *Tipp: Gegenstände in den Farben des Regenbogens mitnehmen und die Geschichte anhand der verschiedenen Farben erzählen.*

Dauer
90 Minuten

Anzahl Kinder
12

Material
Markierungsteller, Pylonen, 1 Ball für jedes Kind, Überzieher, 8 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 einen Markierungsteller mit einer bestimmten Farbe hoch, dribbeln die Kinder in das Feld, das mit Markierungstellern der gleichen Farbe bezeichnet ist.

Üben

Mit dem linken/rechten Fuss, Aussen-/Innenrist, seitwärts, rückwärts etc.

Wetteifern

Welches Team ist am schnellsten im angezeigten Feld? Evtl. zwei bis drei Farben anzeigen: Alle entsprechend markierten Felder müssen durchdribbelt werden, danach gehts zurück zum Startfeld.

Im Regenbogenwald



Spielfeldgrösse: 20 x 20 m

25' a) Fussball spielen lernen

Offen starten

Zwei Teams bilden, z.B. Weiss und Rot. Simon dribbelt um das kleine Tor und versucht, so schnell wie möglich ein Tor zu erzielen. Jetzt kommt Laura mit einem Ball ins Feld, und sie spielen 1 gegen 1. Landet der Ball im Aus oder im Tor, kommt ein weiteres Kind mit einem Ball am Fuss vom weissen Team zum 2 gegen 1 aufs Feld. Ist der Ball wiederum im Aus oder im Tor, kommt ein Kind vom roten Team zum 2 gegen 2 usw. bis zum 3 gegen 3. Danach Rollenwechsel: Das Team von Laura fängt an.

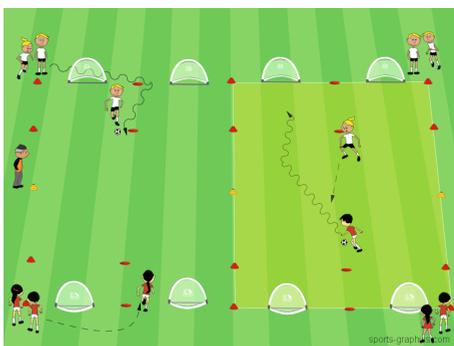
Üben

Mutig nach vorne dribbeln und passen, in der «Sonne» stehen.

Wetteifern

Wer schafft mehr Tore in einer Runde?

Vom 1 gegen 0 zum 3 gegen 3



Spielfeldgrösse: 20 x 10 m

Training Nr. 1

20' b) Vielseitigkeit

Die Kinder bilden einen Kreis und legen sich mit dem Kopf zur Mitte auf den Bauch. Sie halten sich an den Händen. Sie sind Einhörner, die ihre Hörner in den Boden gesteckt haben.

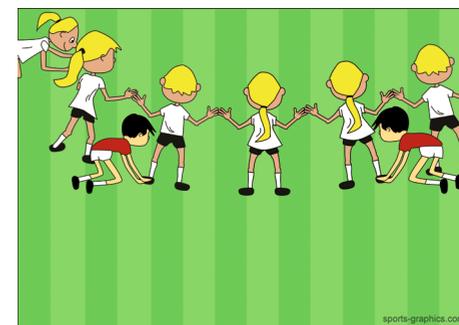
Offen starten

Es werden zwei Jäger bestimmt, welche die Einhörner aus dem Boden ziehen wollen. Zu zweit suchen sie sich ein Einhorn aus, packen dieses an den Beinen, ziehen und rütteln daran, bis es aus dem Boden befreit ist. Das gefangene Einhorn wird zum Jägerhaus gezogen, wo es ebenfalls zum Jäger wird.

Üben

Mit den Kindern besprechen, wie die Jäger sich verhalten sollten, damit sie alle Einhörner aus dem Boden ziehen können. Versuchen, dies umzusetzen.

Einhörner ziehen



Wetteifern: Welche Jäger ziehen alle Einhörner am schnellsten aus dem Boden?

25' c) Fussball spielen

Die Teams spielen einen Match 4 gegen 4 auf grosse Tore. Auf einem Nebefeld duellieren sich Kinder 2 gegen 2. 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

4 gegen 4 / 2 gegen 2



Spielfeldgrösse: 25 x 15 m bzw. 20 x 10 m

5' Ausklang

Mit Markierungstellern 4 bis 5 Kreise oder Vierecke markieren. Am Ende des Parcours steht ein Kinderfussballtor. Mit einem Zielpass versucht Simon, immer in das nächste Feld zu schiessen, bis er am Schluss ins Tor schiessen kann. Wie viele Pässe braucht er dafür?

1. Durchgang: Mit dem linken Fuss.
2. Durchgang: Mit dem rechten Fuss.
3. Durchgang: Mit dem linken oder rechten Fuss.

> *Tipp: Evtl. 2 Bahnen aufstellen.*

Fussball-Golf



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.

Laura und Simon machen an der Fussball-Weltmeisterschaft für Kinder mit. Teams aus der ganzen Welt nehmen daran teil. Nachdem sie den ersten spannenden Match gewonnen haben, gratulieren sich alle Spieler und Spielerinnen für das faire und tolle Spiel. Ein Gegenspieler fragt Simon, ob er sein Trikot gegen seines tauschen möchte, weil er gerne ein Andenken an diese Weltmeisterschaft haben würde. Werden Laura und Simon am Ende des Turniers die neuen Weltmeister?

> *Tipp: Zwei Nationaltrikots mitnehmen und die Geschichte mit den Trikots ausschmücken.*

Dauer

90 Minuten

Anzahl Kinder

12

Material

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

15' Einleitung

Alle Kinder haben einen Ball, dribbeln damit in einem markierten Feld frei herum und tragen einen farbigen Überzieher in einer Hand.

Offen starten

Jedes Kind dribbelt mit einem Ball im Feld. Hebt der Trainer den Arm, dribbeln die Kinder in das freie, markierte Feld in der Mitte und tauschen ihren Überzieher mit einem anderen Kind. Variation: Nur eine Farbe von Überziehern muss in die Mitte. Vorgeben, welche Farben von Überziehern getauscht werden müssen.

Üben

Mit dem linken/rechten Fuss, Aussen-/Innenrist, seitwärts, rückwärts etc.

Trikottausch



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

Wetteifern

Welche Farbe dribbelt am schnellsten durch das Feld in der Mitte? Welche Farbe findet sich zuerst komplett in der Mitte zusammen?

25' a) Fussball spielen lernen

Offen starten

1 Angreifer (mit Ball) und 1 Verteidiger (ohne Ball) je Team starten auf Kommando gleichzeitig. Sobald die Angreifer die Markierung in der Mitte passiert haben, dürfen sie ein Tor erzielen (1 gegen 1). Ende des Spiels: Ball im Tor oder aus dem Feld. Angreifer und Verteidiger wechseln die Rolle nach jedem Versuch. Nach 5 Minuten starten die Kinder mit dem Ball links vom Tor.

Üben

Angreifer sollen entschlossen den Abschluss suchen. Trainer: Entschlossenes Verhalten loben.

Wetteifern

Welches Team erzielt innerhalb von 5 Minuten mehr Tore? Danach als Revanche das Gleiche 5 Minuten lang auf die andere Seite.

Einfacher: Abwechselnd nur ein Duell.

Schwieriger: Zum Start ein Pass vom Verteidiger neben dem Tor zu seinem Angreifer.

1 gegen 1 übers Kreuz



Spielfeldgrösse: 20 x 10 m

20' b) Vielseitigkeit

Zwei Teams bilden («Jäger» und «Hasen»).

Offen starten

Zwei Kinder («Jäger» und «Hase») stehen einander gegenüber. Auf ein Signal hin startet der Jäger in die Jagdzone. Gleichzeitig rennt der Hase los. Je nach Verhalten des Jägers entscheidet sich der Hase, durch das Tor 1 oder Tor 2 zu sprinten. Der Jäger versucht, den Hasen dabei mit den Händen abzufangen. Danach Rollenwechsel.

Üben

Die Hasen sollen auf das Verhalten des Jägers reagieren. Welches Tor ist für einen Durchbruch optimal?

Wetteifern

Welches Team schafft mehr Punkte? Das Durchqueren der Tore gibt 1 Punkt. 2 bis 3 Durchgänge.

Jäger und Hase



Spielfeldgrösse: 10 x 5 m

25' c) Fussball spielen

Die Teams spielen einen Match 4 gegen 4 auf grosse Tore. Auf einem Nebefeld duellieren sich Kinder 2 gegen 2. 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.

4 gegen 4 / 2 gegen 2



Spielfeldgrösse: 25 x 15 m bzw. 20 x 10 m

5' Ausklang

Simon und Laura bilden ein Paar. Laura stellt sich mit dem Ball vis-à-vis von Simon auf. Simon hält vor seinem Körper einen Reifen in den Händen. Laura versucht nun, den Ball mit dem Fuss durch den Reifen zu heben (wie in einen Korb). Danach ist Simon an der Reihe. Wie viele Versuche brauchen sie, bis beide einmal treffen?

1. Durchgang: Mit dem linken Fuss.
2. Durchgang: Mit dem rechten Fuss.
3. Durchgang: Mit dem linken oder rechten Fuss.

Foot-Basket



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.

Laura und Simon wollen zusammen einmal um die ganze Erde reisen. Sie packen ihre Rucksäcke und gehen los. Sie durchqueren Flüsse, Wüsten und Schluchten, erklimmen riesige Berge und stampfen durch den hohen Schnee. Plötzlich bemerken sie, dass sie die Karte zu Hause vergessen haben. Finden sie den Weg auch ohne Karte zurück?

> *Tip: Die Geschichte mithilfe eines Atlas oder Rucksacks erzählen.*

Dauer

90 Minuten

Anzahl Kinder

12

Material

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

15' Einleitung

Alle Kinder haben einen Ball und dribbeln damit in einem markierten Feld herum. Die Felder sind Kontinente.

Offen starten

Jedes Kind dribbelt mit einem Ball im Feld. Ruft der Trainer den Namen eines Kontinents, dribbeln die Kinder in das entsprechende Feld.

Üben

Mit dem linken/rechten Fuss, Aussen-/Innenrist, seitwärts, rückwärts, Finte etc.

Wetteifern

Der Trainer ruft 2 bis 3 Kontinente nacheinander auf. Wer schafft es am schnellsten, wieder im Startfeld zu sein? Mit Umdribbeln der jeweiligen Markierungsteller, Reifen etc.

Reise um die Welt



Spielfeldgrösse: 20 x 20 m

25' a) Fussball spielen lernen

Offen starten

Simon dribbelt um die gelben oder roten Markierungsteller. Er 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 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.

Dribbeln zum Tor



Spielfeldgrösse: 30 x 20 m

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

20' b) Vielseitigkeit

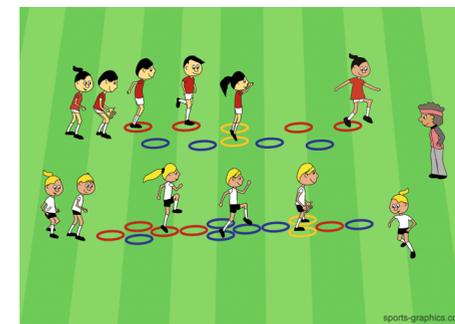
Offen starten

In einem markierten Feld liegen farbige Reifen. Die Kinder bewegen sich frei im Feld und hüpfen immer wieder in einen Reifen hinein und hinaus. Zuerst alleine, anschliessend zu zweit. Ein Kind hüpfert vor, das andere hüpfert ihm nach. Danach Rollenwechsel.

Üben

Der Trainer (oder ein Kind) gibt eine Reihenfolge an Reifen vor, welche nachzuhüpfen sind. Dabei werden die unterschiedlichen Farben der Reifen genutzt. So wird zum Beispiel in die roten Reifen nur mit dem linken Bein und in die blauen Reifen beidbeinig hineingehüpft, bei den gelben Reifen werden während des Hineinhüpfens zusätzlich die Arme ausgestreckt etc.

Hüpfen um die Welt



Wetteifern

Wer schafft eine vorgegebene Reihenfolge möglichst ohne Fehler?

25' c) Fussball spielen

Die Teams spielen einen Match 4 gegen 4 auf grosse Tore. Auf einem Nebefeld duellieren sich Kinder 2 gegen 2. 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.

4 gegen 4 / 2 gegen 2



Spielfeldgrösse: 25 x 15 m bzw. 20 x 10 m