

#### Organisation und Ablauf

- 2 Spielfelder markieren (ca. 16 x 16 Meter bei einem 4 gegen 4).
- 4 Mannschaften einteilen.
- Turnier: Jeder gegen jeden (mit oder ohne Torhüter).

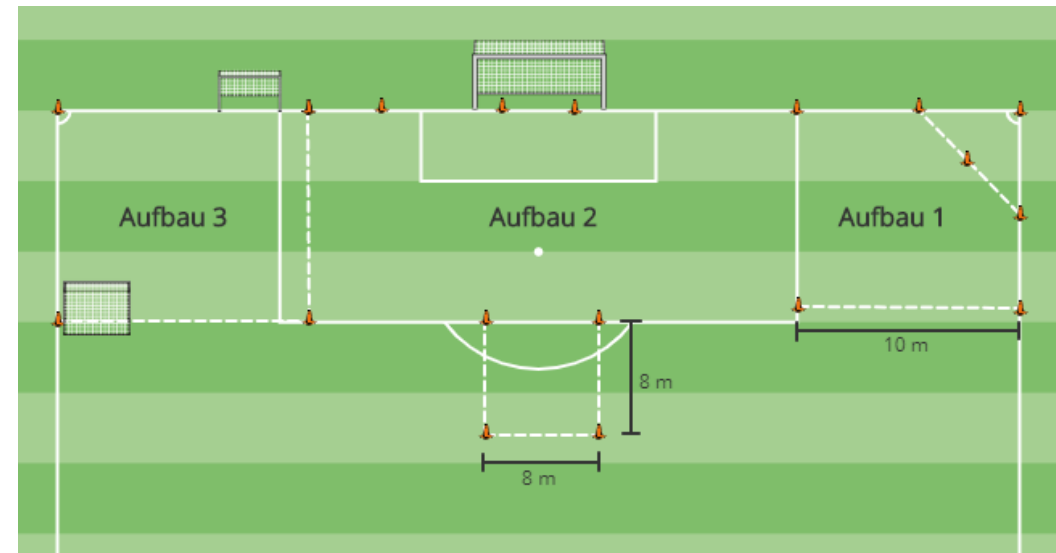
#### Abschiedsritual

- Alle helfen beim Aufräumen mit.
- Danach versammeln sich alle um den Trainer. Der Trainer lobt den Trainingseifer.
- Der Trainer oder eines der Kinder beginnt mit einem Schlachtruf "Sigi-sägi, Sigi-sägi, sigi-sägi" Die anderen: "Hoi-hoi-hoi" o.ä.

#### Hinweise: Begrüßungs- und Abschiedsrituale

- Begrüßungsritual: Jedes Training sollte mit allen Kindern gemeinsam begonnen werden. Dazu setzen sich Kinder und Trainer auf den Boden. So kann der Trainer in Ruhe das nächste Spiel oder den Trainingsinhalt erklären.
- Abschiedsformel: Die Verabschiedung sollte mit einem integrierenden Ritual (z.B. Kinder im Kreis mit Händen übereinander, evtl. Mannschaftsspruch) als kleines Highlight des Trainings erfolgen. Es ist ein Zeichen für das Ende.

Spieler	Spielfeld	Tore
12 bis 20 Spieler	1/3 Spielfeld, min. 60 x 30 Meter	1 Junioren-Tor, 2 Mini-Tore
Hütchen / Pylonen	Leibchen	Bälle
min. 7, idealerweise 19	Hälfte der Spielerzahl	für jeden Teilnehmer 1 Ball



#### Aufbau 1

- Ein Rechteck markieren (Größe: 15 x 10 Meter).
- Eine Ecke des Rechtecks mit Hütchen abgrenzen.
- Mehrere Leibchen bereitlegen.

#### Aufbau 3

- Mit mindestens 4 Hütchen ein Rechteck markieren (Größe: 16x 12 Meter)
- Auf den Grundlinien jeweils ein Mini-Tor aufstellen (am Anfang diagonal versetzt)

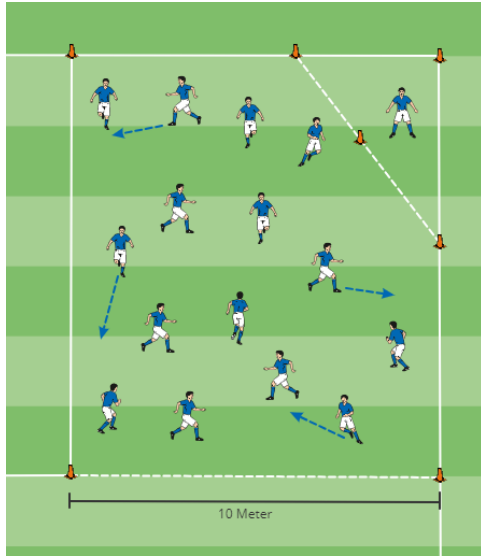
#### Aufbau 2

- Mit Hütchen ein Feld von 40 x 16 Metern markieren (hier Strafraum).
- Direkt daran angrenzend ein Quadrat markieren (Größe: 8 x 8 Meter).
- Weitere Hütchen bereitstellen.

#### Tipps

- Nutze vorhandene Begrenzungsmittel (hier: Strafraumlinien, Grundlinie, ...).
- Die Kinder können bei den kleinen Umbaumaßnahmen helfen.

## 15' "Lauf Hase – Sitz Hase!" (Aufbau 1)


**Ablauf**

- Die markierte Ecke dient als "Hasenhöhle".
- Jeder kann jeden parallel mit dem Ausruf "Sitz Hase!" einfangen (Eingefangene Spieler gehen in die Hocke) und mit Antippen und dem Ausruf "Lauf Hase!" wieder befreien.
- Kinder, die in der Hasenhöhle sind, dürfen nicht eingefangen werden. Hinweis: Nutzen die Kinder die Höhle zu häufig, 'passen' immer nur 2 Hasen hinein. Wenn ein dritter Hase kommt, muss einer die Höhle verlassen.

**Variation**

- 2 Team einteilen: Jetzt nur Hasen des anderen Teams einfangen (Sitz Hase!) und des eigenen Teams befreien (Lauf Hase!).

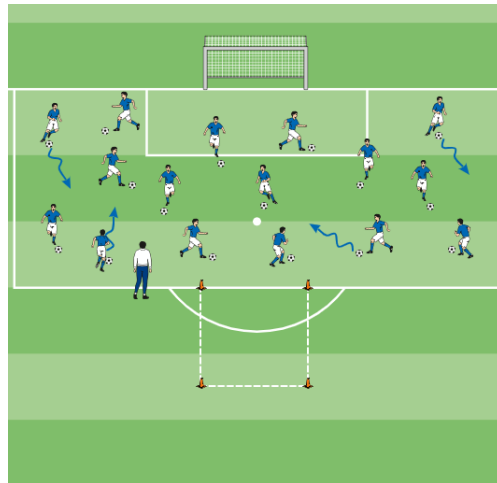
## 10' Feuer, Wasser, Sturm (Aufbau 2)

**Ablauf**

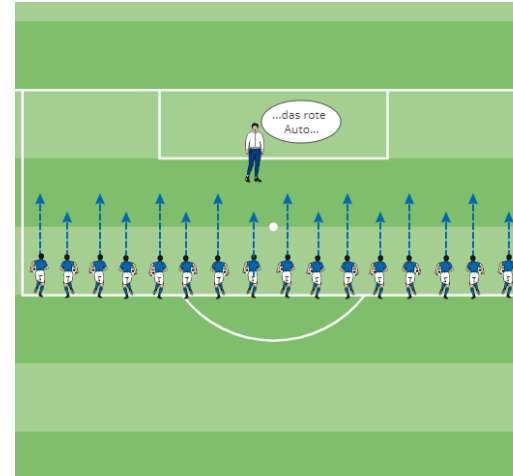
- Alle Kinder dribbeln im Strafraum oder führen eine Geschicklichkeitsübung mit Ball aus (z.B. Hochwerfen, Fangen).
- Ruft der Trainer "Feuer!", müssen sich alle mit ihrem Ball in das Tor (=Haus) retten.
- Bei "Wasser!" retten sich alle auf die Insel (markiertes Quadrat).
- Bei "Sturm!" halten sich 2 oder 3 Kinder fest. Sie ducken sich, um nicht umgeweht zu werden.

**Variation**

- Der Trainer versucht, nach dem Kommando ein Kind zu fangen. Dieses führt dann eine koordinative Übung aus (z.B. Rolle seitwärts).



## 10' Seitenwechsel (Aufbau 2)


**Ablauf**

- Alle Kinder halten 1 Ball in den Händen und stehen nebeneinander auf einer Linie.
- Der Trainer erzählt eine Geschichte. Spricht er ein abgesprochenes Signalwort aus (z.B. "rot"), laufen die Kinder zur anderen Seite.

**Variationen**

- Auf die andere Seite hüpfen, krabbeln, usw.
- Aus der Bauch-/Rückenlage starten.
- Den Ball rollen oder dribbeln.

**Hinweis**

- Die Kinder bewusst in die Irre führen, z.B. "Das Feuerwehrauto ist ro-sa". Das erhöht den Spass.

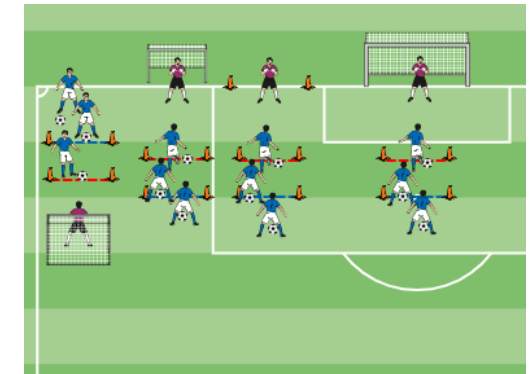
## 20' Torschüsse (Aufbau 2 + 3)

**Organisation und Ablauf**

- Kleine Gruppen einteilen und jeweils 1 Torhüter bestimmen.
- Tore aufstellen und jeweils 1 Schuss- und 1 Startlinie markieren.
- Die jeweils ersten Spieler schießen den ruhenden Ball von der Schusslinie auf das Tor.
- Mannschaftswertung: Welche Gruppe schießt zuerst 10 Tore (THs zählen die Tore)?
- Variation: Den Ball von der Startlinie aus vorrollen und von der Schusslinie schießen.

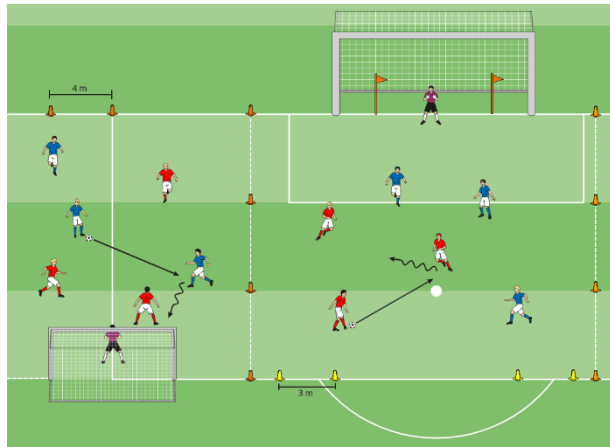
**Hinweise**

- Torhüter regelmässig austauschen.
- Jede Gruppe auch mal auf ein 'richtiges' Tor schießen lassen.



20'

## Auf 2 Feldern Fussball spielen


**Organisation und Ablauf**

- 2 Spielfelder aufbauen: Spielfeld 1 auf den Grundlinien mit einem Junioren-Tor und Torwart und einem 4 Meter breiten Tor ohne Torwart, Spielfeld 2 mit einem verkleinerten Grosstor und Torwart (oder mit Junioren-Tor) und 2 kleine Tore (Breite: 3 Meter) ohne Torwart.
- 4 Mannschaften einteilen
- Die Paarungen regelmässig tauschen

**Abschiedsritual**

- Alle helfen beim Aufräumen mit.
- Danach versammeln sich alle um den Trainer. Der Trainer lobt den Trainingseifer.
- Der Trainer oder eines der Kinder beginnt mit einem Schlachtruf "Sigi-sägi, Sigi-sägi, sigi-sägi" Die anderen: "Hoi-hoi-hoi" o.ä.

**Trainingsorganisation: Rundläufe**

In Rundläufen sind alle Kinder ständig in Bewegung und führen zum inhaltlichen Schwerpunkt passende Aufgaben aus. Torschuss-Stationen motivieren besonders. Rundläufe sind also eine Antwort auf die für den Kinderfussball typischen Organisationsprobleme. So läuft es rund:

- Verschiedene Bewegungsaufgaben werden nacheinander absolviert.
- Alle Kinder agieren im Rundlauf in festgelegter Bewegungs- bzw. Aktionsfolge.

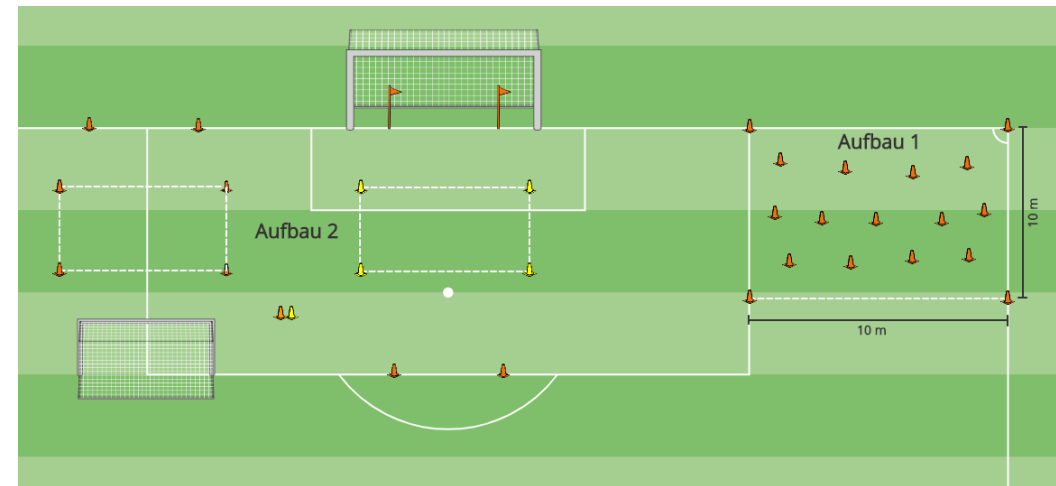
Wir unterscheiden zwei grundsätzliche Organisationsformen von Rundläufen:

1. Einzelrundlauf: Dabei müssen die Kinder genügend Abstand zum Vordermann einhalten, um Kollisionen zu vermeiden.
2. Gruppen-Rundlauf: Gleich grosse Gruppen absolvieren den Parcours im Team

02 (Dauer 75')

## Gesamtaufbau und Organisation

Spieler	Spielfeld	Tore
12 bis 20 Spieler	Min. 1/4 des Grossfeldes	1 Junioren-Tor, 1 Grosstor
Hütchen / Pylonen	Leibchen	Bälle
min. 16	Hälfte der Spielerzahl	für jeden Teilnehmer 1 Ball


**Aufbau 1**

- Mit Hütchen ein Quadrat markieren (Grösse: 10 x 10 Meter).
- Mehrere Hütchen frei im Feld verteilen.

**Aufbau 2**

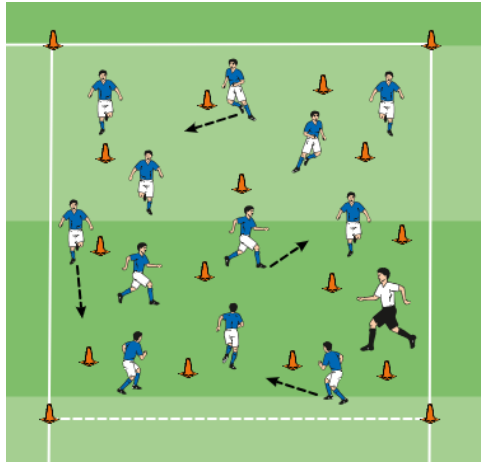
- 2 Torschuss-Stationen im Rundlauf aufbauen: Vor jedem Tor mit Hütchen eine Torschuss-Zone markieren (den Abstand dem Leistungsvermögen anpassen). Davor jeweils eine Startlinie kennzeichnen.

**Organisationstipps**

- Sind nicht genug tragbare Junioren-Tore vorhanden, kann auch im Kindertraining mit Grosstoren gearbeitet werden. Dann gilt es allerdings, mit Stangen oder Hütchen die Trefffläche zu verkleinern.
- Auch die Rückseite eines Tores kann als Trefffläche dienen. So können gleich mehrere Torschuss-Stationen aufgebaut werden. Vorteil: Die Kinder üben in kleinen Gruppen und mit hohen Wiederholungszahlen.

15'

## Fangen im "Elektro-Hütchenwald" (Aufbau 1)


**Organisation und Ablauf**

- Der Trainer ist der Fänger.
- Wer gefangen wird oder beim Weglaufen ein Elektro-Hütchen berührt, verliert seine Energie und muss zum Grosstor rennen, um sich dort innerhalb von 5 Sekunden wieder aufzuladen.
- Erst dann darf er wieder mitspielen.

**Variation**

- Kinder helfen dem Trainer beim Fangen.
- Wer gefangen wird oder ein Elektro-Hütchen berührt, muss zuerst ein Tor (mit oder ohne Torwart) erzielen, bevor er wieder mitspielen darf.
- Fortbewegungsart ändern (Rückwärts- oder Seitwärtslauf).

10'

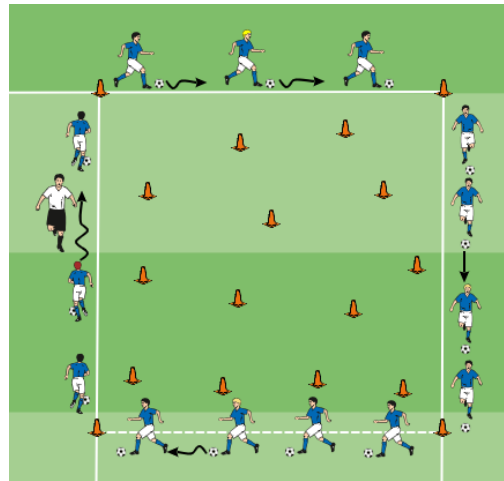
## Reise nach Jerusalem (Aufbau 1)

**Organisation und Ablauf**

- Den Hütchenwald mit einem Hütchen weniger, als Kinder teilnehmen, aufbauen.
- Jedes Kind hat 1 Ball.
- Alle Kinder dribbeln um das Feld herum.
- Auf Trainerkommando versuchen alle, schnell mit dem Ball zu einem Hütchen zu laufen und es zu berühren.
- Wer kein "freies" Hütchen mehr gefunden hat, macht eine kleine gymnastische Übung.

**Variation**

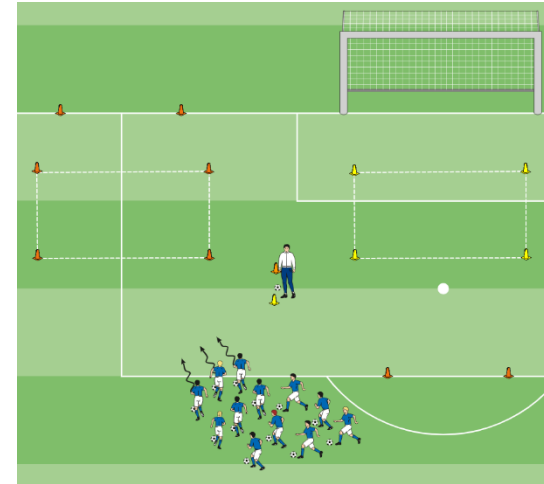
- PerKommando die Dribbelrichtung ändern.
- Den Ball mit den Händen tragen, rollen, prellen usw.



2

10'

## Der Zauberer (Aufbau 2)


**Organisation und Ablauf**

- 1 rotes und 1 gelbes Feld markieren.
- Der Trainer (=Zauberer) steht mit Ball davor.
- Die Kinder haben jeweils 1 Ball und befinden sich ca. 5 Meter vor dem Zauberer.
- Der Zauberer macht mit dem Ball einfache "Kunststücke" vor, die die verzauberten Kinder nachmachen.
- Nach kurzer Zeit hebt der Zauberer ein gelbes oder rotes Hütchen hoch. Damit ist der Zauberbann gebrochen und die Kinder können sich in das "Haus" (=Feld) mit entsprechender Farbe retten.
- Der Zauberer versucht, dabei ein Kind zu fangen, welches dann eine gymnastische Aufgabe ausführt.

20'

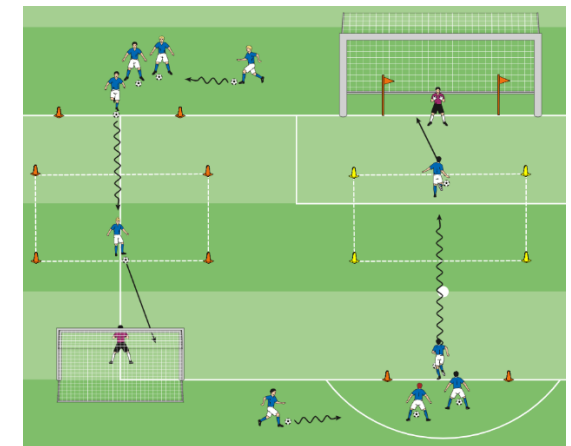
## Torschuss-Rundlauf (Aufbau 2)

**Ablauf**

- Die Kinder dribbeln von der Startlinie nacheinander in das Feld vor ihnen, stoppen dort den Ball und schießen auf das Tor (beidfüßig!).
- Anschliessend holen sie ihren Ball und stellen sich an das Ende der anderen Gruppe an (bei Wartezeiten eine Extra-Dribbelaufgabe beim Torwechsel stellen).

**Variationen**

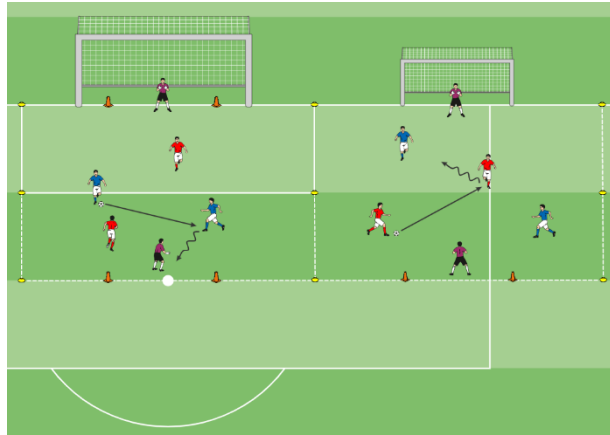
- Vorrollen, nachstarten und ohne Stoppen schießen.
- In das Feld dribbeln und schießen.
- Im Feld den Ball hochwerfen, 1-mal auftippen lassen und schießen.



3

20' (30')

2-gegen-2 (parallel zum Aufstiegsschiessen)



#### Organisation und Ablauf

- Ideale Spielfeldgrösse: 15 x 15 Meter (in der Halle wegen des Bandenspiels kleiner!).
- Jeweils 2 Spieler bilden 1 Team.
- Jeweils 3 Pärchen sind auf einem Spielfeld: Die Spieler eines Paares übernehmen die Torhüterrolle. Die beiden anderen Paare spielen 2-gegen-2.
- Nach einigen Minuten übernimmt ein anderes Paar die Torhüterrolle
- Nach 5 oder 10 Min. wechseln 2 Paare zur Spielform Aufstiegsschiessen.

#### Variation

- 4-gegen-4 auf je 2 Tore mit Torhüter.

#### Abschiedsritual

- Alle helfen beim Aufräumen mit.
- Danach versammeln sich alle um den Trainer. Der Trainer lobt den Trainingseifer.
- Der Trainer oder eines der Kinder beginnt mit einem Schlachtruf "Sigi-sägi, Sigi-sägi, sigi-sägi" Die anderen: "Hoi-hoi-hoi" o.ä.

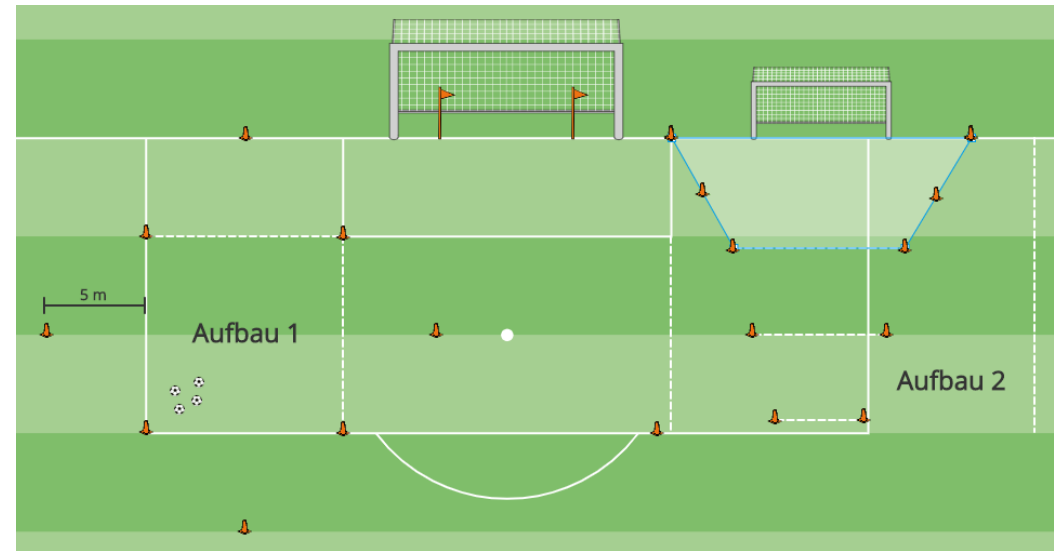
#### Trainingsorganisation: Mannschaftsgrössen

- Oft lässt es die Trainingsgruppe nicht zu, durchgängig gleich grosse Mannschaften zu bilden. In diesem Fall kann durchaus ein 3-gegen-4 / 4-gegen-5 ablaufen. Mit diesen unterschiedlichen Mannschaftsgrössen ist es dem Trainer auch möglich, Leistungsunterschiede zwischen den Mannschaften auszugleichen.
- Wenn dennoch mit gleich grossen Mannschaften gespielt werden soll, bietet sich die Möglichkeit an: Team A verteidigt ein grösseres Tor und stellt dazu einen Torhüter (Wechsel auf der Torhüterposition nach jedem Tor).

03 (Dauer 75')

Gesamtaufbau und Organisation

Spieler	Spielfeld	Tore
12 bis 20 Spieler	Min. 1/4 des Grossfeldes	1 Junioren-Tor, 1 Grosstor
Hütchen / Pylonen	Leibchen	Bälle + Sonstiges
min. 18	Hälfte der Spielerzahl	- für jeden Teilnehmer 1 Ball - viele Wäscheklammern



#### Aufbau 1

- Mit Hütchen ein Quadrat markieren (Grösse: 10 x 10 Meter).
- Neben den Begrenzungslinien des Quadrates 4 weitere Hütchen aufstellen (Abstand: jeweils 5 Meter).
- 4 bis 5 Bälle bereitlegen.

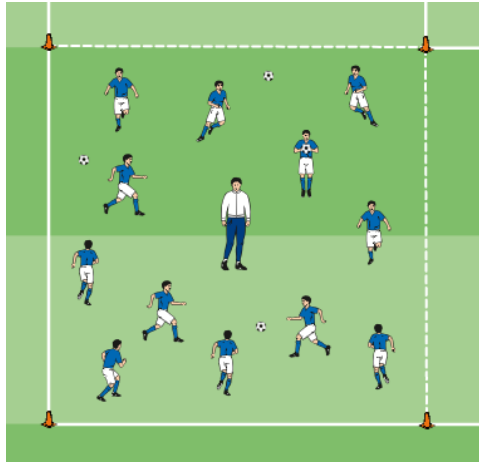
#### Aufbau 2

- Gemäss der Abbildung vor dem Junioren-Tor eine Tabuzone markieren (siehe helle Fläche).
- Davor zwei Linien kennzeichnen

#### Organisationstipps

- Sollte ausreichend Platz und Material zur Verfügung stehen, baue am besten gleich zwei Stationen gemäss Aufbau 2 auf.
- Genauso verhält es sich mit der Übung "Aufstiegsschiessen": Idealerweise erledigt man auch diesen Aufbau vor Beginn der Trainingslektion.
- Sollte dies aus Platz- oder Zeitgründen nicht möglich sein, helfen die Kinder beim Umbau.

## 10' Fangspiel mit Rettungsbällen (Aufbau 1)


**Organisation und Ablauf**

- 4 bis 5 Bälle frei im Feld verteilen.
- Der Trainer ist der Fänger. Die Kinder fliehen vor ihm und können sich vor einem Fang retten, indem sie einen der Bälle aufheben.
- Sobald der Fänger fort ist, muss der Ball wieder abgelegt werden. Hinweis: Der Ball darf dabei nicht wegrrollen!

**Variation**

- Den Ball mit ausgestreckten Armen hochhalten und auf Zehenspitzen stehen.
- Die Fortbewegungsart vorgeben: nur rückwärts, auf allen Vieren etc.
- Ein Kind hilft dem Trainer beim Fangen.

## 15' Störenfried (Aufbau 1)

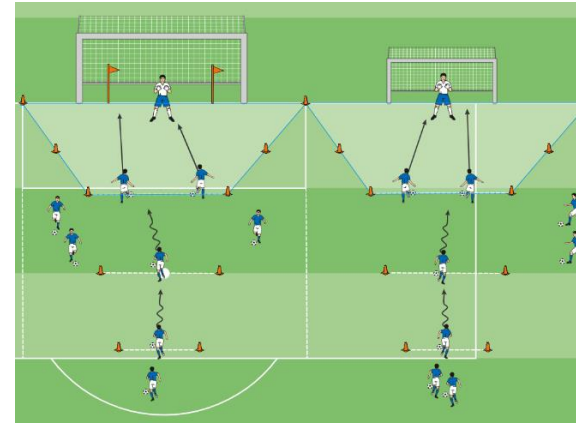
**Organisation und Ablauf**

- Jeweils 5 Meter neben den Begrenzungslinien des Feldes ein weiteres Hütchen aufstellen.
- Jedes Kind hat 1 Ball.
- Die Kinder dribbeln im Feld.
- Der Trainer ist der "Störenfried". Er versucht den Ball der Kinder mit dem Fuss dosiert aus dem Feld zu spielen.
- Die Kinder holen schnell ihren Ball und umdribbeln ein äusseres Hütchen, bevor sie in das Feld zurückdribbeln.


**Tipp**

- Nicht zu häufig die Bälle derselben Kinder wegschiessen.

## 20' Das Tormonster (Aufbau 2)


**Organisation und Ablauf**

- Vor den Toren gemäss Abbildung jeweils mit Hütchen eine Tabuzone markieren.
- Die Trainer stehen als gefräßige Tormonster, die am liebsten Bälle essen mögen, im Tor.
- Die Kinder durchdribbeln die Hütchentore vor den Zonen und versuchen, an den Monstern vorbei ins Tor zu schiessen. (Es können dabei ruhig mehrere Kinder gleichzeitig andribbeln!)
- Wer ein Tor erzielt hat, darf sich eine Wäscheklammer anstecken. Welches Kind hat am Ende die meisten Klammern?

**Hinweis**

- Falls nicht 2 Trainer zur Verfügung stehen, eine normale Schussstation aufbauen.

## 10' (30') Aufstiegsschiessen (parallel zum 2-gegen-2)

**Organisation und Ablauf**

- 2 Hütchentore (Breite: 3 Meter) auf der Grundlinie aufstellen.
- 4 Schusslinien (4, 6, 8 und 10 Meter) markieren und benennen. (z.B. Regionalliga, Challenge League, Super League und Champions League).
- Ein Spieler versucht den ruhenden Ball durch das leere Tor zu schiessen.
- Ein anderer Spieler steht hinter dem Tor und hält den Ball auf.
- Nach jedem Schuss wird die Rolle getauscht.
- Wer von der ersten Linie aus trifft, darf eine Linie weiter zurück (=Aufstieg).
- Nach 5 oder 10 Min. wechseln die Paare zur Spielform 2-gegen-2.

