



TRAINERBOX



Training Nr. 1

Kategorie **F**

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 Markierungsteller 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



Spieلفeldgrösse: 20 x 20 m



TRAINERBOX



Training Nr. 1

Kategorie **F**

25' a) Fussball spielen lernen

Offen starten

2 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.

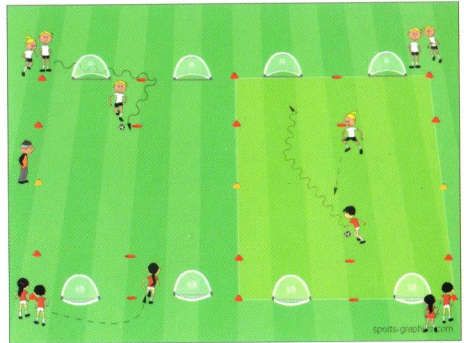
Üben

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 × 10 m



TRAINERBOX



Training Nr. 1

Kategorie **F**

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.

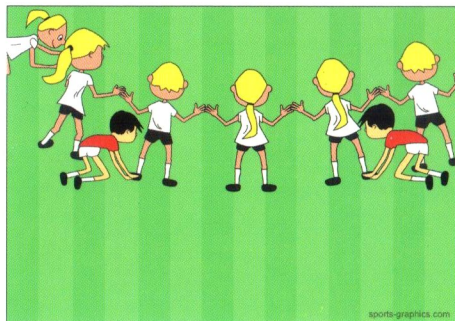
Offen starten

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



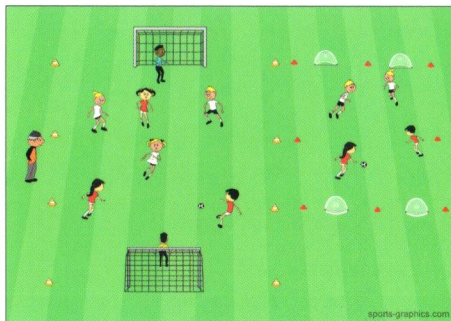
Wetteifern: Welche Jäger ziehen alle Einhörner am schnellsten aus dem Boden?

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

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.