



TRAINERBOX



Training Nr. 2

Kategorie **E**

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



TRAINERBOX



Training Nr. 2

Kategorie **E**

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.

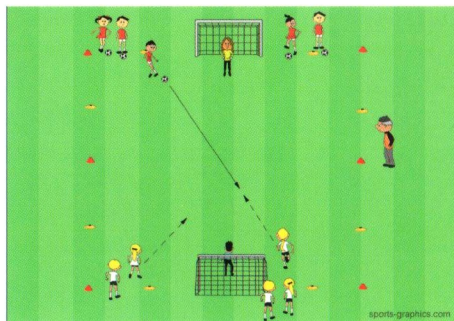
Wetteifern

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



Spielefeldgrösse: 20 × 15 m

> *Tipp: Torspieler regelmässig wechseln!*



TRAINERBOX



Training Nr. 2

Kategorie **E**

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.

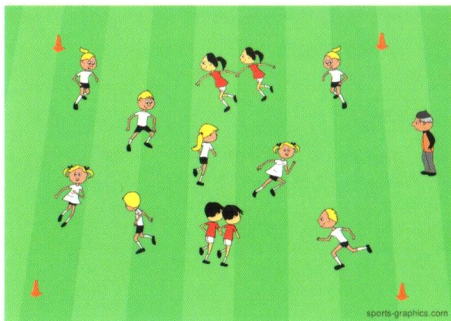
Üben

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?



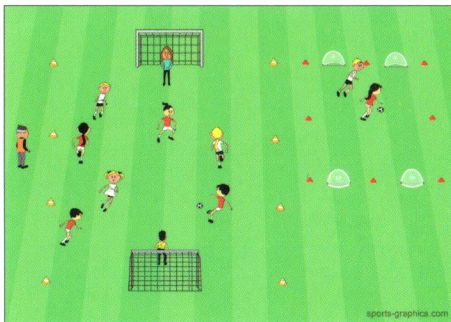
Spielfeldgrösse: 15 × 15 m

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



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



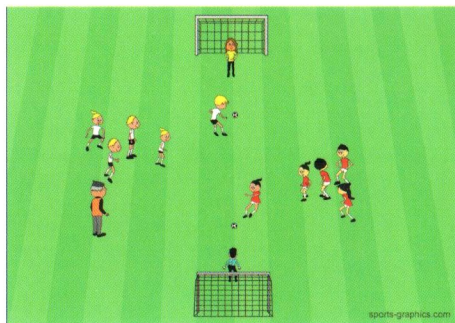
Training Nr. 2

Kategorie **E**

5' Ausklang

- Die Kinder schiessen abwechselnd einen Penalty.
 - Nach erzieltm Tor bekommt Simon einen Punkt.
1. Durchgang: Mit dem linken Fuss.
 2. Durchgang: Mit dem rechten Fuss.
 3. 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

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.