



TRAINERBOX



Training Nr. 1

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, 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.

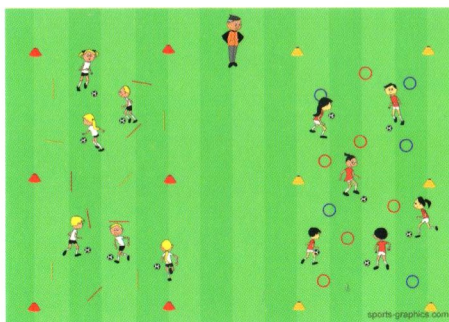
Üben

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



TRAINERBOX



Training Nr. 1

Kategorie **E**

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.

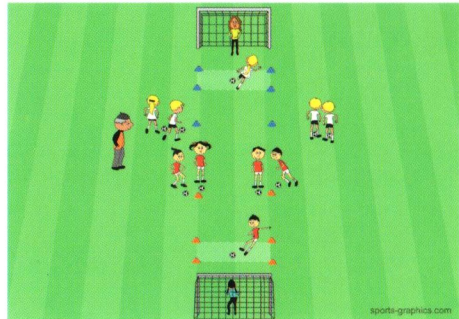
Wetteifern

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!*



Training Nr. 1

Kategorie **E**

20' b) Vielseitigkeit

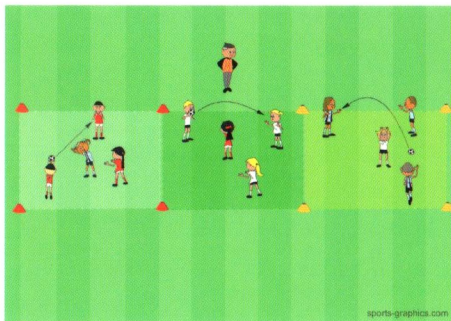
Offen starten: Ein 3er-Team pro Viereck, ein Gegenspieler von einem anderen Team als Hase.

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 × 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 × 20 m bzw. 15 × 10 m



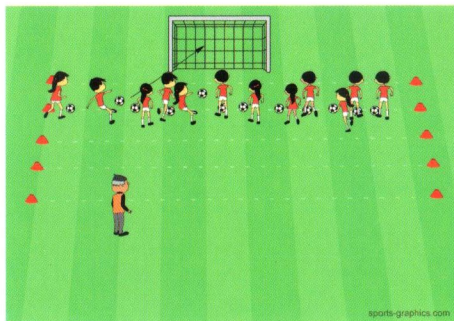
Training Nr. 1

Kategorie **E**

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?

Linienschieszen



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.