Training Nr. 3

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	Anzahl Kinder	Material
90 Minuten	12	Markierungsteller, Pylonen, 1 Ball für jedes Kind, Überzieher, Reifen, 4 Mini-Tore

15' Einleitung

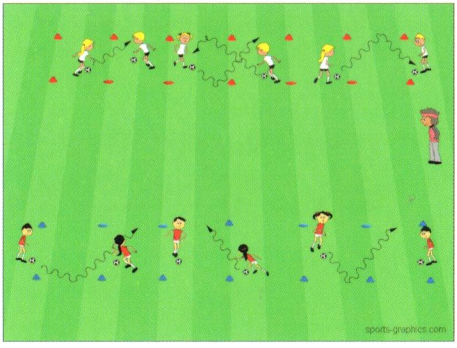
Zwei Teams bilden und je einem markierten Rechteck zuordnen. Die Hälfte eines Teams auf der einen Seite, die andere vis-à-vis.

Offen starten: Jedes Kind dribbelt mit einem Ball im markierten Rechteck von der einen Seite zur anderen. Aufpassen, dass es keine Kollisionen gibt.

Üben: Die Kinder dribbeln einen Markierungsteller an und führen einen Richtungswechsel aus. Z. B. eine Runde mit dem Innenrist, Aussenrist, Übersteiger, hinter dem Standbein etc. Danach dribbeln sie zum nächsten Markierungsteller und so fort, bis sie auf der anderen Seite sind. Anschliessend starten sie neu.

Wetteifern: Ein Kind verteidigt auf der Linie, ein anderes im Viereck. Wer schafft es, von der einen Seite zur anderen zu kommen und beide Verteidiger zu umdribbeln?

Dribbler



Spielfeldgrösse: 25 × 5 m

Training Nr. 3

Kategorie **E**

25' a) Fussball spielen lernen

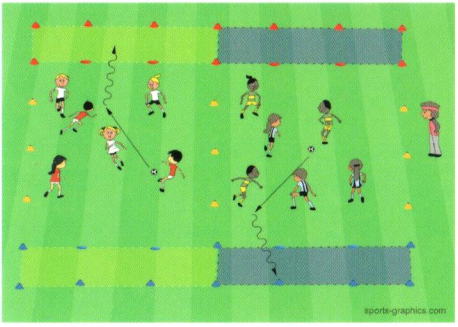
Offen starten
Spiel 3 gegen 3. Dribbelt Simon in die Endzone und kann den Ball dort stoppen, erhält sein Team 1 Punkt.

Üben
Mutig nach vorne dribbeln und passen. In den Pausen das Freilaufen thematisieren. Metapher «Sonne» erklären: Der Ball ist die Sonne. Stehst Du hinter einem Kind, befindest Du Dich im Schatten und bist nicht anspielbar. Beweg Dich in das Sonnenlicht!

Wetteifern
Welches Team erzielt innerhalb von 5 Minuten mehr Tore?

Einfacher: Endzone vergrössern. Joker einsetzen. Joker sind für das Team, das in Ballbesitz ist, anspielbar.
Schwieriger: Endzone verkleinern.

In die Endzone



Spielfeldgrösse: 25 × 15 m

> *Tipp: Die Endzone mit flachen und wenigen Markierungstellern kennzeichnen.*

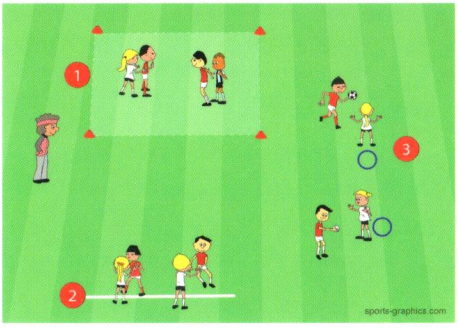
Training Nr. 3

Kategorie **E**

20' b) Vielseitigkeit

Zügeln

1. Zügelmänner: Zwei Teams bilden ('«Zügelmänner» und «Möbel») Die Kinder bewegen sich frei in einem markierten Feld. Auf ein Signal bleibt das «Team Möbel» starr stehen, und die Zügelmänner versuchen, die Möbel so schnell wie möglich aus dem Feld zu stossen, ohne dass diese umfallen. Die Möbel sind schwer und leisten Widerstand, indem sie sich nicht von der Stelle bewegen und sich nicht umstossen lassen. Wenn ein Möbelstück aus dem Feld transportiert wurde, kann es nicht mehr zurück. Wenn alle Möbel transportiert sind, gibt es einen Rollenwechsel. 2 bis 4 Durchgänge.



Spielfeldgrösse: 15 × 15 m

2. Linienkampf: Je zwei Kinder stehen einander gegenüber und halten sich an beiden Händen. Zwischen ihnen ist eine Markierungslinie. Sie versuchen, den Partner durch Ziehen und Stossen über die Linie zu bringen. Wer erzielt zuerst 3 Punkte? Danach Partnerwechsel.

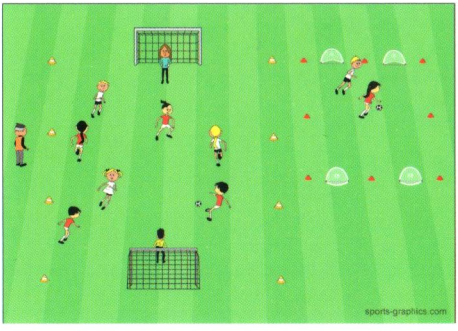
3. Eier legen: Ein Kind verteidigt seinen Reifen (Nest) gegenüber einem Angreifer. Dieser versucht, seinen Ball (Ei) in den Reifen abzulegen (nicht werfen). Bei geglücktem Versuch Rollenwechsel. 2- bis 3-mal den Partner wechseln.

25' c) Fussball spielen

5 gegen 5 / 1 gegen 1

Zwei Teams spielen einen Match 5 gegen 5 auf grosse Tore. Auf einem Nebenfeld duellieren sich die übrigen Kinder 1 gegen 1. Nach 3 Minuten wechseln diese 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.



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

Training Nr. 3

Kategorie **E**

5' Ausklang

Zwei Teams sitzen je in einer Reihe hintereinander. Simon ist der Vorderste und gibt den Ball über seinen Kopf rückwärts dem nächsten Spieler weiter. Erreicht der Ball den hintersten Spieler, läuft dieser nach vorn und setzt sich an die Spitze der Reihe. Welches Team hat als Erstes die Linie überquert?

Balltransport

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.