



TRAINERBOX



Training Nr. 2

Kategorie **F**

Laura und Simon machen an der Fussball-Weltmeisterschaft für Kinder mit. Teams aus der ganzen Welt nehmen daran teil. Nachdem sie den ersten spannenden Match gewonnen haben, gratulieren sich alle Spieler und Spielerinnen für das faire und tolle Spiel. Ein Gegenspieler fragt Simon, ob er sein Trikot gegen seines tauschen möchte, weil er gerne ein Andenken an diese Weltmeisterschaft haben würde. Werden Laura und Simon am Ende des Turniers die neuen Weltmeister?

> *Tipp: Zwei Nationaltrikots mitnehmen und die Geschichte mit den Trikots ausschmücken.*

Dauer

90 Minuten

Anzahl Kinder

12

Material

Markierungsteller, Pylonen, 1 Ball für jedes Kind, Überzieher, 4 Mini-Tore

15' Einleitung

Alle Kinder haben einen Ball, dribbeln damit in einem markierten Feld frei herum und tragen einen farbigen Überzieher in einer Hand.

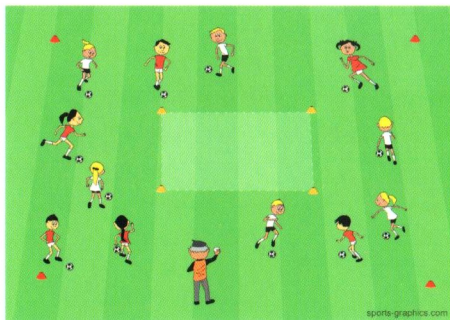
Offen starten

Jedes Kind dribbelt mit einem Ball im Feld. Hebt der Trainer den Arm, dribbeln die Kinder in das freie, markierte Feld in der Mitte und tauschen ihren Überzieher mit einem anderen Kind. Variation: Nur eine Farbe von Überziehern muss in die Mitte. Vorgeben, welche Farben von Überziehern getauscht werden müssen.

Üben

Mit dem linken/rechten Fuss, Aussen-/Innenrist, seitwärts, rückwärts etc.

Trikottausch



Spielfeldgrösse: 20 x 20 m bzw. 10 x 10 m

Wetteifern

Welche Farbe dribbelt am schnellsten durch das Feld in der Mitte? Welche Farbe findet sich zuerst komplett in der Mitte zusammen?



TRAINERBOX



Training Nr. 2

Kategorie **F**

25' a) Fussball spielen lernen

Offen starten

1 Angreifer (mit Ball) und 1 Verteidiger (ohne Ball) je Team starten auf gemeinsames Kommando gleichzeitig. Sobald die Angreifer die Markierung in der Mitte passiert haben, dürfen sie ein Tor erzielen (1 gegen 1). Ende des Spiels: Ball im Tor oder aus dem Feld. Angreifer und Verteidiger wechseln die Rolle nach jedem Versuch. Nach 5 Minuten starten die Kinder mit dem Ball links vom Tor.

Üben

Angreifer sollen entschlossen den Abschluss suchen. Trainer: Entschlossenes Verhalten loben.

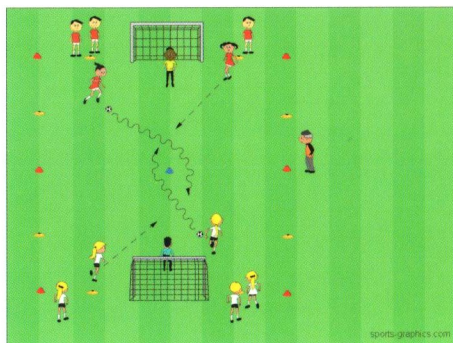
Wetteifern

Welches Team erzielt innerhalb von 5 Minuten mehr Tore? Danach als Revanche das Gleiche 5 Minuten lang auf die andere Seite.

Einfacher: Abwechselnd nur ein Duell.

Schwieriger: Zum Start ein Pass vom Verteidiger neben dem Tor zu seinem Angreifer.

1 gegen 1 übers Kreuz



Spelfeldgrösse: 20 x 10 m

20'

b) Vielseitigkeit

Zwei Teams bilden («Jäger» und «Hasen»).

Offen starten

Zwei Kinder («Jäger» und «Hase») stehen einander gegenüber. Auf ein Signal startet der Jäger in die Jagdzone. Gleichzeitig rennt der Hase los. Je nach Verhalten des Jägers entscheidet sich der Hase, durch das Tor 1 oder Tor 2 zu sprinten. Der Jäger versucht den Hasen dabei mit den Händen abzufangen. Danach Rollenwechsel.

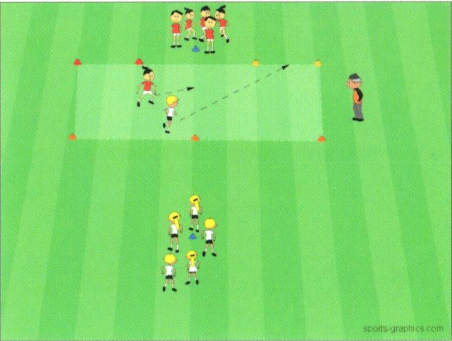
Üben

Die Hasen sollen auf das Verhalten des Jägers reagieren. Welches Tor ist für einen Durchbruch optimal?

Wetteifern

Welches Team schafft mehr Punkte? Das Durchqueren der Tore gibt 1 Punkt. 2 bis 3 Durchgänge.

Jäger und Hase



Spielfeldgrösse: 10 × 5 m

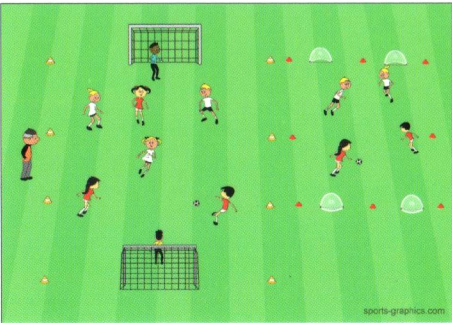
25'

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 × 15 m bzw. 20 × 10 m

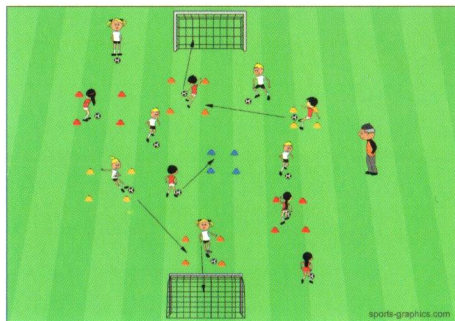
5' Ausklang

Mit Markierungstellern 4 bis 5 Kreise oder Vierecke markieren. Am Ende des Parcours steht ein Kinderfussballtor. Mit einem Zielpass versucht Simon, immer in das nächste Feld zu schiessen, bis er am Schluss ins Tor schiessen kann. Wie viele Pässe braucht er dafür?

1. Durchgang: Mit dem linken Fuss.
2. Durchgang: Mit dem rechten Fuss.
3. Durchgang: Mit dem linken oder rechten Fuss.

> *Tipp: Evtl. 2 Bahnen aufstellen.*

Fussball-Golf



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.