Training Nr. 3

Kategorie **F**

Laura und Simon wollen zusammen einmal um die ganze Erde reisen. Sie packen ihre Rucksäcke und gehen los. Sie durchqueren Flüsse, Wüsten und Schluchten, erklimmen riesige Berge und stampfen durch den hohen Schnee. Plötzlich bemerken sie, dass sie die Karte zu Hause vergessen haben. Finden sie den Weg auch ohne Karte zurück?

> *Tipp: Die Geschichte mithilfe eines Atlas oder Rucksacks erzählen.*

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

15' Einleitung

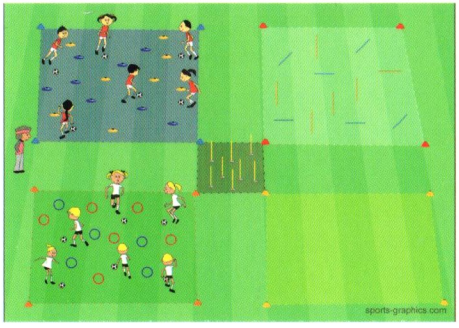
Alle Kinder haben einen Ball und dribbeln damit in einem markierten Feld herum. Die Felder sind Kontinente.

Offen starten
Jedes Kind dribbelt mit einem Ball im Feld. Ruft der Trainer einen Kontinent, dribbeln die Kinder in das entsprechende Feld.

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

Wetteifern
Der Trainer ruft 2 bis 3 Kontinente nacheinander. Wer schafft es am schnellsten, wieder im Startfeld zu sein? Mit Umdribbeln der jeweiligen Markierungsteller, Reifen etc.

Reise um die Welt



Spielfeldgrösse: 20 × 20 m

Training Nr. 3

Kategorie **F**

25' a) Fussball spielen lernen

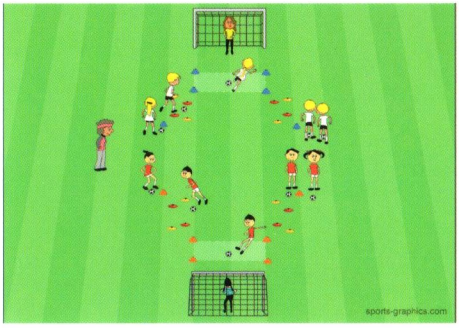
Offen starten
Simon dribbelt um die gelben oder roten Markierungsteller. Er legt sich den Ball in die Schusszone vor und versucht, mit dem rechten Fuss ein Tor zu erzielen. Simon holt den Ball und schliesst auf der anderen Seite wieder an. Laura kann starten, sobald sich Simon den Ball vorgelegt hat.

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.

Dribbeln zum Tor



Spielfeldgrösse: 30 × 20 m

> *Tipp: Mit einem zweiten Tor die Wartezeiten reduzieren und somit die Bewegungszeit erhöhen!*

Training Nr. 3

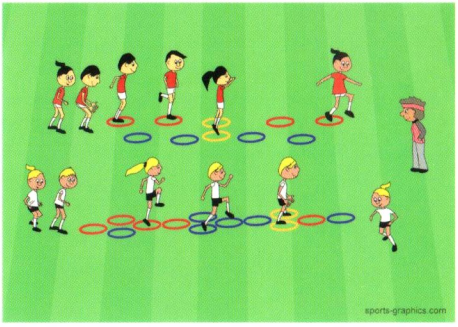
Kategorie **F**

20' b) Vielseitigkeit

Hüpfen um die Welt

Offen starten
In einem markierten Feld liegen farbige Reifen. Die Kinder bewegen sich frei im Feld und hüpfen immer wieder in einen Reifen hinein und hinaus. Zuerst alleine, anschliessend zu zweit. Ein Kind hüpft vor, das andere hüpft ihm nach. Danach Rollenwechsel.

Üben
Der Trainer (oder ein Kind) gibt eine Reihenfolge an Reifen vor, welche nachzuhüpfen sind. Dabei werden die unterschiedlichen Farben der Reifen genutzt. So wird zum Beispiel in die roten Reifen nur mit dem linken Bein und in die blauen Reifen beidbeinig hineingehüpft, bei den gelben Reifen werden während des Hineinhüpfens zusätzlich die Arme ausgestreckt etc.



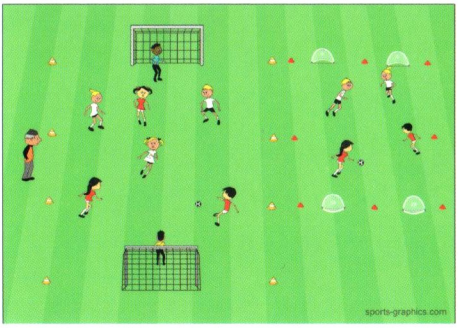
Wetteifern
Wer schafft eine vorgegebene Reihenfolge möglichst ohne Fehler?

25' c) Fussball spielen

4 gegen 4 / 2 gegen 2

Die Teams spielen einen Match 4 gegen 4 auf grosse Tore. Auf einem Nebenfeld 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.



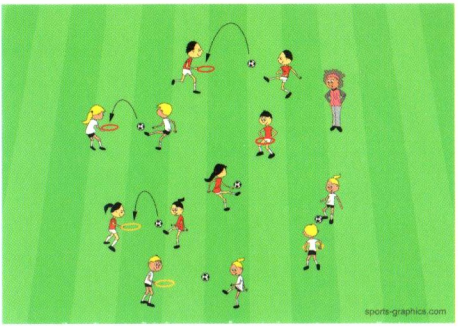
Spielfeldgrösse: 25 × 15 m bzw. 20 × 10 m

5' Ausklang

Simon und Laura bilden ein Paar. Laura stellt sich mit dem Ball vis-à-vis von Simon auf. Simon hält vor seinem Körper einen Reifen in den Händen. Laura versucht nun, den Ball mit dem Fuss durch den Reifen zu heben (wie in einen Korb). Danach ist Simon an der Reihe. Wie viele Versuche brauchen sie, bis beide einmal treffen?

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

Foot-Basket



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.