TRAINERBOX

Training Nr. 1

Kategorie **G**

Laura und Simon sitzen in einem nigelnagelneuen roten Rennauto – im schnellsten Rennauto der Welt. «Tüüt, tüüt», Simon drückt fest auf die Hupe, und Laura gibt Gas. Das Rennen kann endlich starten! Mit quietschenden Reifen brausen Laura und Simon los und meistern Kurve um Kurve! Gewinnen die beiden das Rennen?

> *Tipp: Die Geschichte mit einer echten Hupe und einem Spielzeugauto erzählen.*

Dauer	Anzahl Kinder	Material
75 Minuten	12	Markierungsteller, Pylonen, 1 Ball für jedes Kind, Überzieher, Reifen, Stangen, 6 Mini-Tore

15' Einleitung

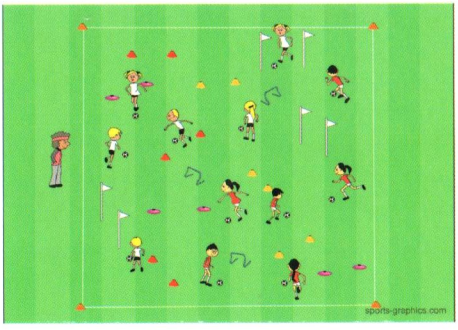
Laura und Simon dribbeln mit je einem Ball durch die Tore auf die gegenüberliegende Seite und führen dabei verschiedene Aufgaben aus.

Offen starten
Nur durch die roten Tore, den gleichen Weg hin und zurück nehmen, Laura folgt Simon und umgekehrt.

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

Wetteifern
Zwei Teams bilden und vis-à-vis voneinander aufstellen. Welches Team hat die vorgegebenen Tore am schnellsten durchdribbelt und ist zuerst auf der anderen Seite?

Autorennen



Spielfeldgrösse: 20 × 15 m

Training Nr. 1

Kategorie **G**

20' a) Fussball spielen lernen

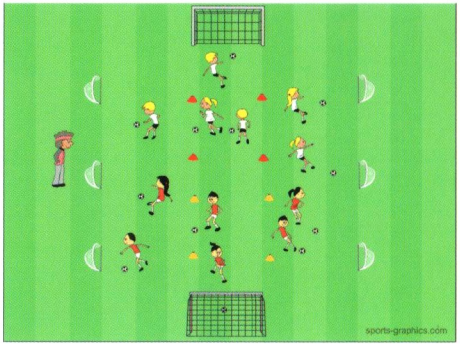
Offen starten
Alle starten gleichzeitig. Die Kinder führen den Ball aus dem markiertem Viereck heraus und schliessen mit der nächsten Ballberührung in eines der acht Tore ab (freie Wahl). Anschliessend holen sie ihren Ball, kehren ins Viereck zurück und suchen sich ein nächstes freies Tor aus.

Üben
Ablauf siehe «Offen starten». Nun befindet sich ausserhalb des Anfangsvierecks vor den Toren jeweils ein Markierungsteller. Dribbeln die Kinder links daran vorbei, schliessen sie mit dem linken Fuss ab, dribbeln sie rechts daran vorbei, schiessen sie mit dem rechten Fuss.

Wetteifern
Ablauf siehe oben.

- Wer schafft die meisten Treffer?
- Welches Team schafft innerhalb von 2 Minuten die meisten Tore?

Schiessbude



Spielfeldgrösse: 30 × 20 m

Training Nr. 1

Kategorie **G**

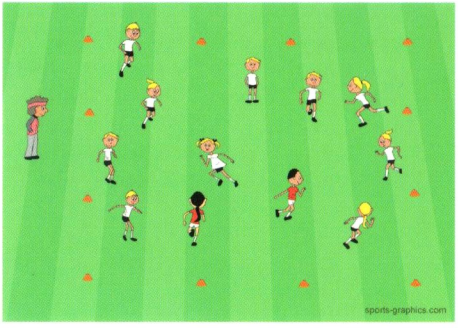
15' b) Vielseitigkeit

Laura und Simon bewegen sich frei in einem Zauberwald, in dem ein Zauberer sein Unwesen treibt. Ein oder zwei Zauberer versuchen, die Kinder mit ihrem Zauberstab zu berühren. Sobald sie dies geschafft haben, rennen die verzauberten Kinder zum Trainer. Der Trainer nennt dem verzaubertem Kind ein Tier. Das Kind ahmt nun dieses Tier nach und rennt dabei um das markierte Viereck. Danach ist das Kind vom Zauber befreit und kann wieder zurück in den Zauberwald.

Offen starten: Kinder zunächst spielen lassen und Feldgrösse und Anzahl Zauberer so anpassen, dass es die Zauberer schaffen, alle Kinder in Tiere zu verwandeln. Nach 1 bis 2 Minuten Fängerteam wechseln.

Üben: Mit den Kindern besprechen, wie die Fänger sich verhalten sollten, damit sie alle Kinder in Tiere verwandeln können. Versuchen, dies umzusetzen.

Zauberwort



Spielfeldgrösse: 15 × 15 m

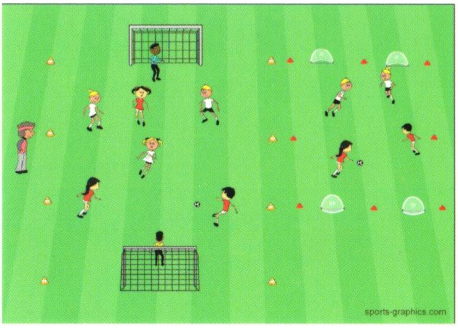
Wetteifern: Drei Kinder sind Zauberer. Schaffen sie es, alle Kinder innerhalb von 2 Minuten in Tiere zu verwandeln? Welche drei anderen Kinder schaffen das auch?

20' c) Fussball spielen

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.

4 gegen 4 / 2 gegen 2



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

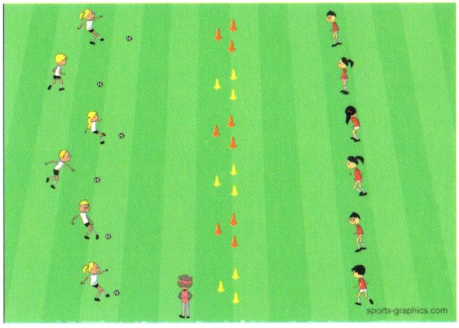
Training Nr. 1

Kategorie **G**

5' Ausklang

Simon und Laura bilden ein Paar und haben 3 Markierungspylonen und 1 Ball. Laura stellt sich mit dem Ball vor die Pylonen, Simon steht vis-à-vis von ihr. Laura versucht, die Pylonen mit einem Pass umzuwerfen. Danach ist Simon an der Reihe. Wie viele Versuche brauchen sie, um alle Pylonen umzuwerfen?

Bowling



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.