TRAINERBOX

Training Nr. 2

Kategorie **G**

Laura und Simon segeln auf einem Piratenschiff über die Weltmeere. Sie sind auf der Suche nach einem wertvollen Schatz mit Millionen von wunderschönen Edelsteinen und Goldmünzen. Wochenlang sind sie unterwegs, bis eines Tages ein Pirat laut «Land in Sicht!» schreit. Weit hinten am Horizont ist die Schatzinsel «Eldorado» zu erkennen. Finden die beiden die Schatzkiste?

> *Tipp: Mit einer gezeichneten Schatzkarte und einer Schatzkiste auf dem Rasen wirkt die Geschichte noch realer.*

Dauer	Anzahl Kinder	Material
75 Minuten	12	Markierungsteller, Pylonen, 1 Ball für jedes Kind, Luftballone, Überzieher, 4 Mini-Tore

15' Einleitung

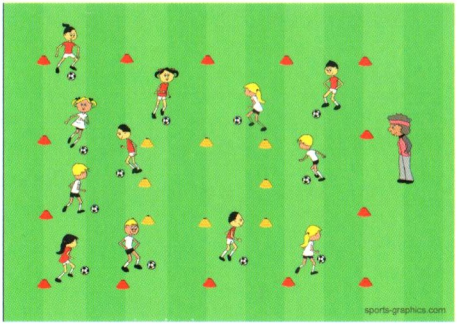
Laura und Simon dribbeln auf einem Piratenschiff und auf ein Zeichen hin auch auf der Schatzinsel in der Mitte herum.

Offen starten: Ruft der Trainer «Ahoi Piraten!», dribbeln die Kinder auf die Schatzinsel in der Mitte. Bei «Hejo Captain Jack!» lassen die Kinder ihren Ball liegen und dribbeln mit einem freien Ball weiter.

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

Wetteifern: Zwei Teams bilden (Piraten und Affen). Ein Team ist auf der Schatzinsel in der Mitte, das andere auf dem Piratenschiff. Alle Bälle sind auf der Schatzinsel. Die Piraten versuchen, mit den Füssen so viele Bälle wie möglich auf das Piratenschiff zu holen und umgekehrt. Wer hat am Ende mehr Bälle?

Schatzinsel



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

Training Nr. 2

Kategorie **G**

20' a) Fussball spielen lernen

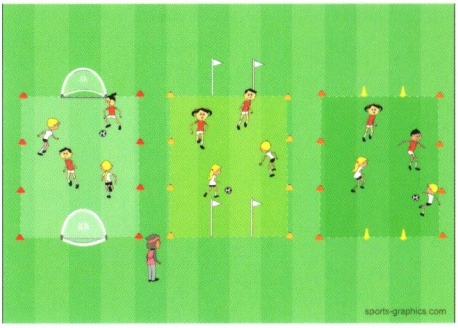
Offen starten
Die Kinder spielen auf drei (oder mehr) Feldern 2 gegen 2 auf unterschiedliche Tore.

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

Wetteifern
Welches Team gewinnt mehr Spiele in einer Runde?

6 Runden à 3 Minuten.

Piratenturnier



Spielfeldgrösse: 15 × 10 m

Training Nr. 2

Kategorie **G**

15' b) Vielseitigkeit

Offen starten
Laura und Simon spielen sich möglichst oft mit der Hand einen Luftballon zu. Schaffen sie es, dass der Ballon nie zu Boden fällt, auch während sie beim Zuspiel knien, sitzen, laufen, einbeinig hüpfen?

Üben
Zuspiele mit der linken/rechten Hand, seitwärts, rückwärts etc.

Wetteifern
Mehrere Teams bilden. Wer schafft am meisten Zuspiele, ohne dass der Ballon auf den Boden fällt? Wie viele Zuspiele schaffen die Teams mit mehreren Ballonen gleichzeitig? Wie viele Zuspiele schaffen sie mit der anderen Hand?

Kokosnüsse in der Luft

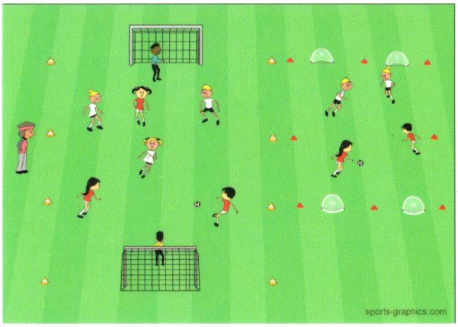
Einfacher: Ballon alleine hochwerfen.
Schwerer: Einander gleichzeitig zwei Ballone zuwerfen, nach jeder Ballonberührung eine Zusatzaufgabe durchführen (z. B. in die Hände klatschen, mit den Händen den Boden berühren etc.).

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

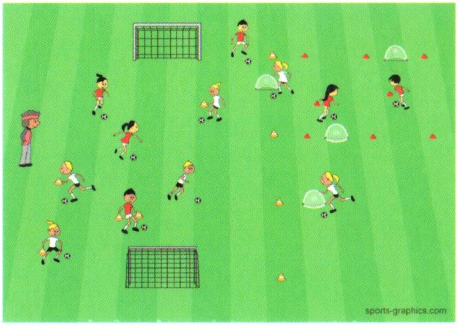
Training Nr. 2

Kategorie **G**

5' Ausklang

Die Kinder dribbeln mit dem Ball am Fuss, suchen so viele Piratenschätze (Trainingsmaterial) wie möglich und bringen diese in die Schatztruhe (Materialdepot). Wer sammelt am meisten Schätze?

Schatzsuche



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.