Training Nr. 3

Kategorie **G**

Laura und Simon sind mit einer Rakete von der Erde zum Mond geflogen. Nach dieser langen Reise befinden sie sich nun mitten in der Mondlandschaft mit riesigen Kratern und grossen Hügeln. Laura und Simon machen sich auf, um diese wunderschöne Landschaft zu erkunden.

> *Tipp: Mit einer Spielzeugrakete wirkt die Geschichte noch realer.*

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

15' Einleitung

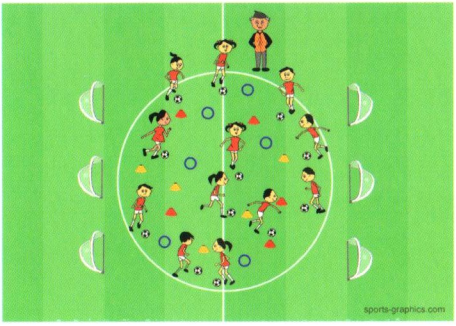
Laura und Simon dribbeln mit je einem Ball durch die Mondlandschaft und führen gleichzeitig verschiedene Aufgaben aus.

Offen starten
Nur um die blauen Reifen, nur um die gelben Markierungsteller, Laura folgt Simon und umgekehrt etc.

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

Wetteifern
Sternenschiessen: Wer schiesst in 2 Minuten am meisten Tore (Sterne)? Nach dem Schuss den Ball holen, ihn auf den Mond zurückführen, um einen Gegenstand (Mondrakete) herumdribbeln und ein neues Tor (Stern) suchen.

Reise zum Mond



Spielfeldgrösse: 20 × 20 m

Training Nr. 3

Kategorie **G**

20' a) Fussball spielen lernen

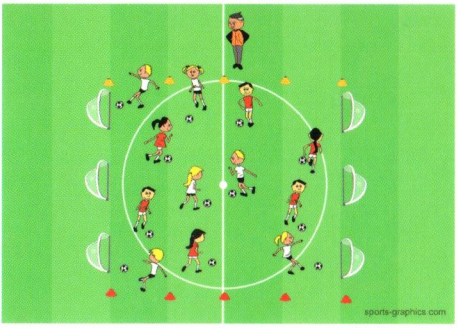
Offen starten
Alle Kinder dribbeln von der einen Seite des Mondes zur anderen und schiessen dabei ihren Ball auf die Sterne (kleine Tore).

Üben
Innenrist links und rechts. Wer schafft ein Tor mit dem linken und dem rechten Innenrist?

Wetteifern
Zwei Teams bilden. Die Kinder wählen einen Gegenspieler vom anderen Team aus. Die Spieler eines Teams haben je einen Ball und versuchen, ein Tor auf eines der drei gegnerischen Tore zu schiessen. Nach einem Ballverlust gibt es zwischen Angreifern und Verteidigern einen Rollentausch. Nach jeder Runde wird der Gegenspieler gewechselt.

5 Runden à 1 Minute.

Sternschnuppen



Spielfeldgrösse: 20 × 20 m

Training Nr. 3

Kategorie **G**

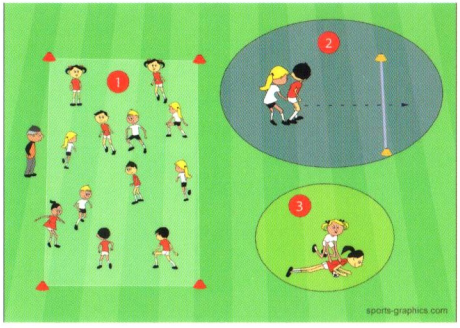
15' b) Vielseitigkeit

1. Sternenfangis
2 bis 3 Fänger tragen einen Überzieher (heisse Sterne) in der Hand und sind Fänger. Sobald sie ein anderes Kind berührt haben, wechseln sie die Rolle.

2. Sterne verschieben
Laura und Simon stehen hintereinander mit gleicher Blickrichtung nach vorne. Laura versucht, Simon vollständig über eine vorher vereinbarte Linie zu schieben (kein Stossen und Schlagen). Simon ist ein versteinerter Stern und lässt sich ungern bewegen. Rollenwechsel.

3. Sternenklau
Laura liegt auf dem Bauch und hält einen Ball fest. Simon versucht, ihr den Ball wegzunehmen.

Sterne verschieben



Spielfeldgrösse: 15 × 15 m

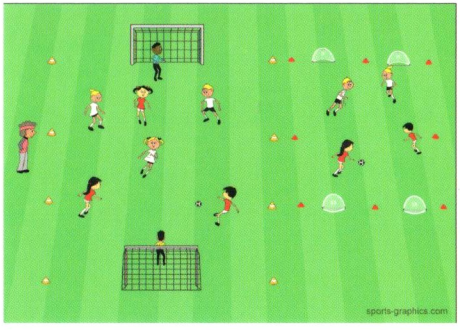
20' c) Fussball spielen

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. 3

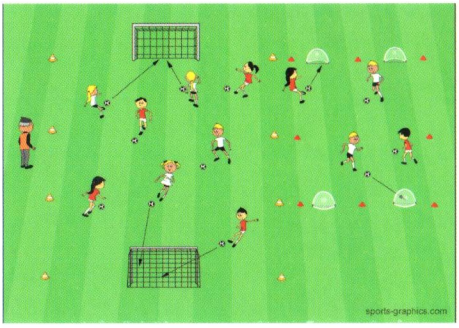
Kategorie **G**

5' Ausklang

- Die Kinder dribbeln frei herum und versuchen, so viele Tore wie möglich zu erzielen.
- Nach erzieltem Tor müssen sie auf ein anderes schiessen.

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

Sternenjäger



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.