

5' Ausklang

Simon und Laura bilden ein Paar und haben 3 Markierungspyronen 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.

Laura und Simon sitzen zusammen in einem nigel-nagelneuen roten Rennauto – im schnellsten Rennauto der Welt. «Tüt-tüt!», 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?

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

Dauer

75 Minuten

Anzahl Kinder

12

Material

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.

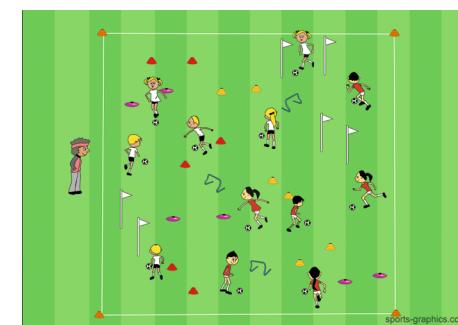
Üben

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 x 15 m

20' a) Fussball spielen lernen

Offen starten

Alle starten gleichzeitig. Die Kinder führen den Ball aus dem markiertem Viereck heraus und schiessen 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, schiessen 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



Spielefeldgrösse: 30 × 20 m

15' b) Vielseitigkeit

Laura und Simon bewegen sich frei in einem Zauberswald, 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 verzauberten 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 Zauberswald.

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.

20' 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.

Zauberwort



Spielefeldgrösse: 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?

4 gegen 4 / 2 gegen 2



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

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.

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?

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

Dauer
75 Minuten

Anzahl Kinder
12

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

15' Einleitung

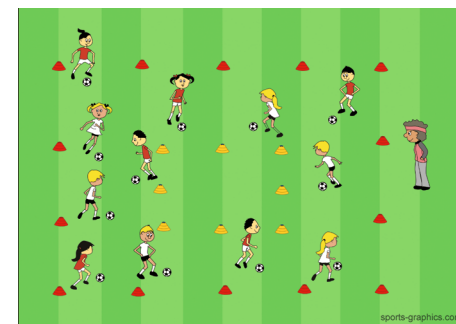
Laura und Simon dribbeln auf einem Piratenschiff und auf ein Zeichen hin auch auf der Schatzinsel in der Mitte herum.

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 x 20 m bzw. 10 x 10 m

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 x 10 m

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 mehrfach 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 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: 20 x 15 m bzw. 15 x 10 m

5' Ausklang

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

- Durchgang: Mit dem linken Fuss.
- Durchgang: Mit dem rechten Fuss.
- Durchgang: Mit dem linken oder rechten Fuss.

Sternenjäger



10 Praktische Hinweise

www.football.ch/trainerbox

- Alle spielen mit (möglichst keine Ersatzspieler).
- Jedes Kind hat (s)einen Ball.
- Material zu Beginn des Trainings aufstellen und im weiteren Verlauf einsetzen.
- Geschichte als roter Faden.
- Kleine Gruppen und viele Tore garantieren viel Freude und Bewegungszeit.
- Dabeibleiben statt ausscheiden.
- Regeln gemeinsam festlegen und einhalten.
- «Fussball spielen» ohne Schiedsrichter.
- Vermeiden von Wartezeiten.
- Unser methodischer Fahrplan: Offen starten, üben, dann wetteifern.

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.

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

Dauer
75 Minuten

Anzahl Kinder
12

Material
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.

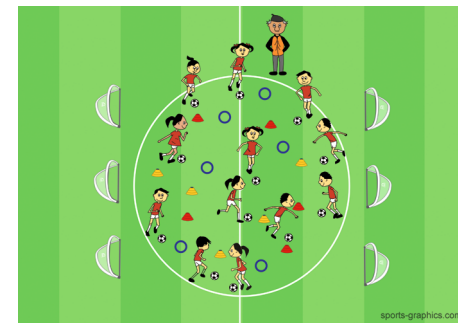
Üben

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) herumdröbeln und ein neues Tor (Stern) suchen.

Reise zum Mond



Spieffeldgrösse: 20 x 20 m

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

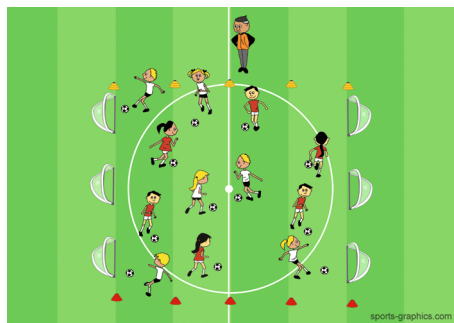
Innenrist links und rechts. Wer schafft ein Tor mit dem linken und dem rechten Innenrist?

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 x 20 m

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 versteinertes 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.

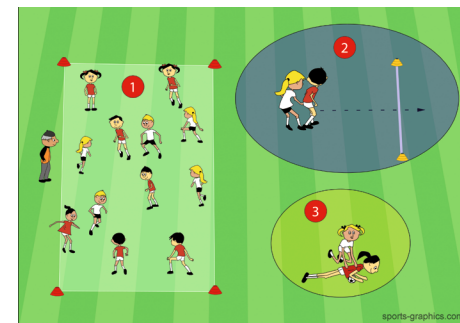
20' c) Fussball spielen

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.

Sterne verschieben



Spielfeldgrösse: 15 x 15 m

4 gegen 4 / 2 gegen 2



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