

Training

Fussball

Spielerisch und abwechslungsreich Fussball spielen lernen: Das Ziel dieses Trainings ist, den Kindern jede Facette des Spiels näher zu bringen und sie mit den technischen Grundlagen vertraut zu machen.

Rahmenbedingungen

- Dauer: 90 Minuten
- Alter: Kategorie F (7–8 Jahre)
- Gruppengrösse: 12 Kinder
- Niveaustufe: Anfänger und Fortgeschrittene

Lernziele

- Die Kinder erleben ein spielerisches und abwechslungsreiches Training
- Die Kinder haben Spass und üben ihrem Niveau entsprechend Pass- und Schussgenauigkeit
- In spielerischen Formen lernen die Kinder beiläufig und unbewusst Fussball spielen

Bemerkungen

- Alle Inhalte können sowohl draussen auf dem Rasen als auch in der Halle (Futsal) durchgeführt werden. Die Trainingsstruktur entspricht dem Kinderfussballkonzept des SFV.
- Die Inhalte dieses Trainings basieren auf dem Lehrmittel «J+S-Kindersport – Spielen». Sie wurden sowohl sportartspezifisch als auch an die jeweiligen Niveaustufen angepasst. Weitere Spielideen sind im erwähnten Lehrmittel sowie auf mobilesport.ch in der Sportart «Fussball» und im Thema «J+S-Kindersport – Spielen» zu finden.

Download

- [Monatsthema 06-07/2013 «Fussball im J+S-Kindersport»](#)

	Thema / Aufgabe / Übung / Spielform	Organisation / Skizze	Material
Einstieg	<p>15' Nusstransport Alle Kinder haben einen Ball. Im Abstand von ca. 10 m liegen verschiedene Gegenstände (Markierteller, -kegel, Überzieher etc.; Anzahl = Anzahl Kinder × 4). Als Eichhörnchen sammeln die Kinder den Vorrat für den Winter und bringen möglichst viele Gegenstände in ihr Nest zurück (z. B. Reifen oder Zone mit Markierkegel). Der Ball wird immer mitgeführt und pro Lauf darf nur ein Gegenstand transportiert werden.</p> <p>Offen starten (3–4') Als Eichhörnchen dürfen die Kinder die Gegenstände unterschiedlich tragen oder balancieren etc., die Fortbewegungsart frei wählen und den Ball führen, wie sie wollen. Kinder motivieren, auf möglichst unterschiedliche Arten den Vorrat zu sammeln.</p> <p>Beobachten: Haben die Kinder kreative Ideen? Beraten: Kreative Ideen loben!</p> <p>Üben (5–6') Die Art des Dribblings beim Vorrat sammeln vorgeben. Beispiele:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ball nur mit dem schwächeren Fuss führen • nur mit dem Aussenrist führen • nur mit dem Innenrist führen • Ball führen und dabei rückwärts- oder seitwärtsgehen • Auf jeder Länge einen Übersteiger machen etc. <p>Beobachten: Setzen die Kinder die Vorgaben um? Beraten: Ja → loben! Nein → an die Vorgaben erinnern</p> <p>Wetteifern (5–6') Die Kinder in vier Gruppen aufteilen und eine Stafette durchführen. Welche Gruppe hat mehr Gegenstände gesammelt?</p> <p>Variationen</p> <ul style="list-style-type: none"> • Alle Kinder der vier Gruppen sammeln gleichzeitig den Vorrat. • Ein Kind wird zum Mäusebussard (= Fänger). Berührt es ein Kind, welches einen Gegenstand trägt, so muss es den Gegenstand wieder zurücklegen und nochmals von seinem Nest aus neu starten. 	<p>Tipp: Auf beiden Seiten Nester hinlegen. So kann nach einem Durchgang weitergespielt werden, ohne dass die Gegenstände wieder zurückgelegt werden müssen. Die Kinder können dann einfach die Startseite wechseln und die Leiterperson kann erneut einen Sammeldurchgang starten.</p> <p>Ausgleich: Gruppen in Unterzahl dürfen ein Kind bestimmen, welches zwei Gegenstände pro Lauf mitnehmen darf.</p>	<p>Pro Kind 1 Ball, Überzieher, Markierkegel, Markierteller.</p>

Hauptteil / Vielseitigkeit erleben	Thema / Aufgabe / Übung / Spielform	Organisation / Skizze	Material
	20'	<p>Reifenschnappball (Handball 4:2 oder 3:3)</p> <p>Offen starten (7') Sechs Kinder spielen pro Spielfeld. Im Spielfeld werden fünf Markierteller (oder Reifen) auf den Boden gelegt. 1–2 Min. in Überzahl 4:2 (oder Gleichzahl 3:3) spielen. Jedes Zuspiel auf einen Mitspieler, der auf einem Markierteller steht, gibt einen Punkt. Gelingt es einem Verteidiger den Ball abzufangen, versuchen auch sie zu punkten. Nach 1–2 Min. beide Verteidiger wechseln. Total drei Runden.</p> <p>Beobachten: Haben die Kinder Erfolgserlebnisse? Herrscht ein positives Klima? Beraten: Anpassen oder ergänzen der Spielregeln, einen Markierteller (oder Reifen) hinzulegen oder wegnehmen.</p> <p>Üben (5–6') Die Leiterperson fragt bei den Kindern nach, wie sie sich besser anbieten und freilaufen können. Sie gibt eine Metapher* als Hilfestellung. Die Kinder haben nochmals 3 × 1–2 Min. Zeit, dies zu üben.</p> <p>Beobachten: Bewegen sich die Kinder ohne Ball aus dem (Deckungs-) Schatten? Beraten: Gelungene Szenen während dem Spiel loben. In Spielpause gelungene Szene in «Slowmotion» nachspielen.</p> <p>Wetteifern (5–6') Welches Team erzielt am meisten Punkte während 1–2 Min.? Evtl. die Kinder ihre Punkte selbstständig zählen lassen.</p>	<p>Kurz erklären und zeigen, wie ein Punkt erzielt werden kann. Dann das Spiel sofort starten!</p> <p>Die Leiterperson gibt nach 1–2 Min. das Signal für den Wechsel.</p> <p>Organisation: 2 Spielfelder aufstellen. Es braucht keine Feldbegrenzung. (Könnte zu unnötigen Spielunterbrüchen führen!)</p> <p>*Metapher: «Stellt euch vor, der Ball scheint wie die Sonne. Wenn ein Verteidiger vor dir steht, gibt es einen Schatten. Dann bist du nicht anspielbar. Beweg dich sofort in das Sonnenlicht, damit du anspielbar wirst!»</p>

	Thema/ Aufgabe /Übung /Spielform	Organisation / Skizze	Material
Hauptteil/ Fussball spielen lernen	<p>20' Die Erfinder Die Kinder bilden Zweiergruppen und erfinden einen eigenen Zielpass/-schuss-Wettbewerb. Die Leiterperson hat bereits verschiedene Zielobjekte und Tore bereitgestellt.</p> <p>Offen Starten (6-7') Die Kinder wählen zusammen ein Zielobjekt und einen Startpunkt aus. Schaffen es beide Kinder, das Ziel vom Startpunkt aus mit dem linken und rechten Fuss zu treffen?</p> <p>Beobachten: Wählen die Kinder Aufgaben, die ihrem Niveau entsprechen? Beraten: Evtl. den Kindern helfen, herausfordernde Wettbewerbe zu erfinden.</p> <p>Üben (6-7') Die Kinder bilden eine neue Zweiergruppe und die Leiterperson gibt eine neue offene Aufgabenstellung vor.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Den Ball vorlegen und den rollenden Ball spielen. • Den Ball mit möglichst wenigen Berührungen ins Ziel bringen (Ziel nicht mit nur einem Schuss treffbar). • Den Ball über ein Hindernis spielen. <p>Wetteifern (6-7') Zwei Teams bilden. Jedes Kind sucht sich einen Gegenspieler aus dem anderen Team. Leiterperson wählt eine Wettbewerbsform der Kinder aus. Welches Team gewinnt mehr Duelle?</p>	<p>Motto: «Treffsicher wie Ronaldo»</p> <p>Als Ziele eignen sich beispielsweise Markierkegel/-teller, Reifen, Tore, Pfosten/Latte, Linien, Zonen, Bälle, Ballwagen, Werbebanden am Gitter oder an der Hallenwand etc.</p> <p>Auch kann mit Markierkegeln ein beliebig breites Tor oder eine beliebig grosse Zone definiert werden, in der die Bälle liegen bleiben sollen.</p> <p>Partner wechseln und gemeinsam neues Ziel und neuen Startpunkt definieren</p> <p>Gemeinsam neues Ziel und neuen Startpunkt definieren</p>	<p>Pro Kind 1 Ball, Tore und Gegenstände, die als Ziel verwendet werden können.</p>

	Thema / Aufgabe / Übung / Spielform	Organisation / Skizze	Material
Hauptteil / Fussball spielen	<p>20' 3 gegen 3 auf je 2 Tore</p> <p>Vier Dreiergruppen bilden, auf zwei Feldern spielen. Jeweils zwei Gruppen spielen gegeneinander. Beide Gruppen haben je zwei Tore aber keinen Torwart. Durch geschicktes Dribbeln und Zusammenspielen versucht die ballführende Gruppe, ein Tor zu erzielen. Die andere Gruppe will dies verhindern. Nach einem Tor erhält das gegnerische Team den Ball zum Anspiel. Welchem Team gelangen mehr Tore?</p> <p>Rollt ein Ball ins Aus, holt ihn das Kind, welches den Ball zuletzt berührt hat. Die gegnerische Mannschaft darf mit den Bällen, die ums Spielfeld verteilt sind, sofort weiterspielen und versucht die Überzahl auszunutzen.</p> <p>Beobachten: Beteiligen sich alle Kinder am Angriffsspiel (laufen sich frei und bieten sich an)?</p> <p>Beraten: In den Pausen bezüglich Spielprinzipien beraten. Sich freilaufen und anbieten: «Sonne» in Erinnerung rufen. Gelungene «Sonnen» loben!</p>	<p>Nach 5–10 Min. die Gegner wechseln und wieder ein neues Spiel beginnen</p> <p>Bälle am Spielfeldrand verteilen!</p> <p>Feldgrösse: ca. 15 x 10 m Tore: 1–2 m</p>	<p>3 Farben Überzieher (mind. 3 pro Farbe), ca. 12 Bälle, Markierungsteller, Kinderfussballtore (1–2 m).</p>
Ausklang	<p>5' Roboterspiel</p> <p>Der Roboter kann mit Hilfe der Anweisungen den Ball führen und als Roboter blind ein Tor erzielen.</p> <p>Die Kinder bilden Zweiergruppen. Das vordere Kind ist ein Roboter und schliesst die Augen. Das hintere Kind steuert diesen durch klare Anweisungen. Der Roboter darf nicht berührt werden.</p> <p>Nach einem Durchgang die Rollen tauschen.</p>	<p>Idee: mit einem Überzieher die Augen verbinden</p> <p>Evtl. die Kinder selber wählen lassen, was sie als Ziel treffen wollen</p>	<p>Pro Team: 1 Überzieher, 1 Ball.</p>

Autoren: Raphael Kern, Verantwortlicher Kinderfussball SFV
Claudia Furger, Team Kinderfussball SFV