



Einführungsreihe

J+S-Kids – Grundlagen Fussball

Autorengruppe

Patrick Bruggmann; Fussballinstruktor SFV, Turn- und Sportlehrer
Daniela Lange, Expertin J+S-Kids Fussball, Kindergärtnerin

Rahmenbedingungen

Alter	5 bis 7 Jahre (Lektionen Nr. 1 – 5) 8 bis 10 Jahre (Lektionen Nr. 6 – 10)
Gruppengrösse	Jüngere Kids: 8 – 12 Kinder Ältere Kids: 10 – 16 Kinder
Kursumgebung	Rasenfeld oder Kunstrasen sind ideal; Hartplatz oder Halle sind je nach Lektionsthema auch möglich.
Sicherheitsaspekte	Auf nassem Rasen ist spezielles Schuhwerk ein Muss. Fussball-Nockenschuhe verhindern das Ausrutschen und Zusammenstossen. Auf trockenem Boden eignen sich die Turnschuhe. Gymnastikschuhe sind zu wenig stabil.
Anderes	Inhaltliche Schwerpunkte: J+S-Kids Fussball lässt die Kinder folgende drei Themenbereiche entdecken: 1. Vom Balltreiben zum Dribbeln 2. Vom Treffen zum Tore erzielen 3. Vom Passen zum Zusammenspielen Die Lektionen 1 - 5 berücksichtigen die Fähigkeiten der 5- bis 7-jährigen Kinder und die der Einsteiger. „Ich und der Ball!“ „Ich und du und der Ball!“ „Ich und du als Gegenspieler!“ Die Lektionen 6 – 10 zielen auf die Bedürfnisse der 8- bis 10-jährigen Kinder und die der Fortgeschrittenen ab. „Ich und du und der Ball!“ „Wir und der Ball!“ „Wir gegen ein anderes Team!“ Bewegungsgrundformen: Der Sportart Fussball liegen die Bewegungsgrundformen „Laufen, Springen“ und „Werfen, Fangen“ (Ball kicken und Ball an- und mitnehmen) zu Grunde.

Lektionsübersicht

Nr.	Lektionstitel	Zielsetzung	Voraussetzungen	Niveau
1	Vom Balltreiben zum Dribbeln 1 - „Im Meer“	Das Kind spielt den Ball mit den Füssen. Es führt den Ball, gibt ihm eine Richtung, „beherrscht“ ihn.	Keine	- Einfach bis mittel - Für 5- bis 7-Jährige
2	Vom Balltreiben zum Dribbeln 2 - „Räuberleben“	Das Kind spielt den Ball mit den Füssen. Es führt den Ball, gibt ihm eine Richtung, „beherrscht“ ihn.	Keine	- Einfach bis mittel - Für 5- bis 7-Jährige oder ältere Einsteiger
3	Vom Treffen zum Tore erzielen 1 - „Zielen und Treffen“	Das Kind kickt den Ball in ein Ziel oder zu einem Ziel hin.	Aufbauend auf Lektion Nr. 1 + 2	- Einfach bis mittel - Für 5- und 6-Jährige
4	Vom Treffen zum Tore erzielen 2 - „Tore schiessen“	Das Kind kickt den Ball auf ein Tor, welches ein Torhüter bewacht. Das Kind lernt die Rollen des Angreifers und des Torhüters kennen.	Aufbauend auf Lektion 1, 2 + 3	- Einfach bis mittel - Für 6- und 7-Jährige
5	Vom Passen zum Zusammen- spielen 1 - „Im Zahlenland“	Das Kind erkennt folgende Verhaltensweisen: - Mitspieler anspielen - Spiel verlagern	Aufbauend auf Lektion 1 + 2	- Mittel bis anspruchs- voll - Für 6- bis 7-Jährige - oder ältere Einsteiger
6	Vom Balltreiben zum Dribbeln 3 - „Flussüberquerung“	Das Kind lernt ... - den Ball unter Kontrolle zu halten, - die Technik „Ballführen“, - sich zu orientieren, damit ein Dribbling gelingt.	Aufbauend auf Lektion 1 + 2	- Mittel - Für 8- bis 10-Jährige
7	Vom Passen zum Zusammen- spielen 2 - „Genaue Zuspiele“	Das Kind lernt ... - die Technik „Passen“, - mit beiden Füssen zu spielen, - sich zu orientieren (wo ist mein Mitspieler?).		- Mittel - Für 8- bis 10-Jährige



8	Vom Passen zum Zusammen-spielen 3 - „Viele Zuspiele“	Das Kind ... - wendet die Technik „Passen“ in verschiedenen Formen an, - muss sich verstärkt orientieren, da Gegner vorhanden sind, die das Zuspiel unterbinden können.	Aufbauend auf Lektion 7	- Mittel - Für 8- bis 10-Jährige
9	Vom Treffen zum Tore erzielen 3 - „Viele Tore erzielen“	Das Kind ... - kommt oft zum Torschuss und lernt so die Technik „Torschuss“, - erkennt, dass der Torschuss gut vorbereitet (Ballführen) werden muss.		- Mittel - 8- bis 10-Jährige
10	Vom Treffen zum Tore erzielen 4 - „Dribbeln und Tore erzielen“	Das Kind ... - wendet die Technik „Torschuss“ in verschiedenen Situationen an, - erkennt, dass auch das Dribbling als vorbereitende Aktion wichtig ist.	Aufbauend auf Lektion 9	- Mittel bis anspruchsvoll - Für 8- bis 10-Jährige

Spielregeln

Der Ball wird mit den Füßen oder anderen Körperteilen gespielt, nicht aber mit den Armen und Händen (Ausnahme Torhüter).

Verlässt der Ball das Spielfeld auf den Seiten, so wird er auf den Rasenspielfeldern von einem Spieler mit den Händen ins Feld geworfen. In der Halle spielt man wo möglich mit den Wänden. Sonst Eingabe des ruhenden Balles auf der Linie mit dem Fuss oder den Händen.

Verlässt der Ball das Spielfeld über die Grundlinien, erfolgt ein Abwurf oder Abkick des Balles durch den Torhüter, falls das angreifende Team den Ball zuletzt gespielt hat. Im andern Fall erfolgt die Eingabe des Balles mittels Kick ins Feld (Eckball) von der Spielfeldecke durch das angreifende Team.

Nach einem Tor bringt der Torhüter den Ball durch Abkick oder Abwurf ins Spiel.

Wird der ballführende Spieler körperlich angegangen, erfolgt ein Freistoss am Ort des Geschehens.

Sinnvolle Teamgrößen im Kids-Fussball sind:

- 5- und 6-Jährige -> Teams à 3 Kinder
- 7- und 8-Jährige -> Teams à 4 Kinder
- 9- und 10-Jährige -> Teams à 5 Kinder

Materialbedarf

Der Ball:

Wer kennt es nicht? Den Schmerz, den ein Ball verursachen kann.

Kindgerechtes Ballmaterial (Grösse 4 / 290 gr. oder ähnliche Bälle) ist deshalb entscheidend, ob ein Kind lustvoll oder eher verkrampt kicken wird.

Tore:

Die Bezeichnung „Kifu-Tore“ meint Kinderfussballtore mit den Massen 5 x 2m. Sie sind im Boden zu verankern.

Tore können aber auch mit andern Markierungsmaterialien gekennzeichnet werden.

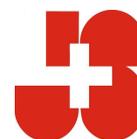
Feldmarkierungen, etc.:

Optische Hilfen erleichtern den Kindern das Spielen.

Markierungsleibchen zeigen die Teamzugehörigkeit oder eine spezielle Rolle im Spiel an.

Kegel und Malstäbe markieren ein Tor oder einen Weg.

Markierungsteller sind eine einfaches Mittel um Linien oder Felder zu visualisieren.



Tipps und Tricks

Die Techniken, welche in den 10 Lektionen thematisiert sind, werden hier näher beschrieben.

Technik „Ballführen“:

Der Ball wird möglichst nahe am Körper mit den Füßen vorwärts gespielt.

Technik „Dribbeln“:

Wie Ballführen, mit zusätzlichen Richtungsänderungen oder Umspielen des Gegners.

Technik „Treffen / Tore schießen“:

Der Ball wird mit dem Spielfuss Richtung Ziel (Tor) gekickt. Dies wird entweder mit dem Vollrist, dem Innenrist oder dem Aussenrist getan. Das Standbein steht neben oder leicht seitlich hinter dem Ball. Der Ball wird in der Mitte getroffen. Soll der Ball durch die Luft fliegen, muss der Spielfuss den Ball unter der Mitte treffen.

Technik „Passen / Zuspielen“:

Das Zuspielen gelingt am besten, wenn der Ball mit der Innenseite des Fusses gespielt wird.

Es gibt aber grundsätzlich verschiedene Möglichkeiten den Ball einem Mitspieler zuzuspielen:

Zuspiel mit der Innenseite des Fusses / Zuspiel mit der Aussenseite des Fusses / Zuspiel mit dem Vollspann (Fussrist, Fussspitze nach unten drücken).

Den Ball zu kontrollieren und zu passen ist einfacher, als den Ball direkt zu spielen.

Zeichenlegende

Kind = Buchstabe „A“ oder Kreuz X

ST = Angreifer / TH = Torhüter

• = Ball

—————> = Weg des Balles

~~~~~> = Ballführen

-----> = Laufweg

[ ] = Kifu-Tor (5 x 2m)

▲ ▲ = Kegel (Tor, Offentor, Wegmarkierung)

 = Malstab

## Empfohlene Literatur

B. Bruggmann. 1020 Spiel- und Übungsformen im Kinderfussball. Verlag Hofmann Schorndorf