

# Trainingsbeispiel

## Ballführen wie Xherdan Shaqiri

**Luisa und Philipp können den Ball führen und einen Gegner umspielen. Dieses Training fokussiert im Hauptteil auf das Erleben der Vielseitigkeit sowie auf das «Fussball spielen lernen».**

### Rahmenbedingungen

Trainingsdauer: 75 Minuten

Stufe: Kategorie G (5–7 Jahre)

### Lernziele

- Tore alleine vorbereiten
- Ballführen
- Ausweichen, Lücken erkennen und Räume nützen

Quelle: «Kinderfussball-Konzept SFV/J+S», 3mal3, Seite 14/15

		Thema / Aufgabe / Übung / Spielform	Organisation / Skizze	Material
Hauptteil	Einstieg	15' <b>Durch das Farbenland:</b> Luisa und Philipp stehen nebeneinander in ihrem Haus. Vor ihnen liegt das Farbenland. Gleichzeitig dribbeln sie mit je einem Ball durch die farbigen Hütchentore ins gegenüberliegende Haus und führen verschiedene Aufgaben aus, ... ... nur durch die blauen Hütchentore, ... nur durch die gelben Hütchentore, ... mit dem schwächeren Fuss den Ball zu führen, ... möglichst schnell im anderen Haus zu sein, ... den gleichen Weg hin und zurück zu nehmen. Danach versucht Philipp, ... ... dem von Luisa vorgegebenen Weg zu folgen, ... die von Luisa gewählte Dribbelform (bspw. Aussenrist) nachzumachen, ... schneller zu sein als Luisa.	Spielfeld: breit und kurz (15 x 10 m)	Farbige Markierungsteller, einen Ball für jedes Kind, Seile (zur Markierung der Häuser)
	Vielseitigkeit erleben	15' <b>Vielseitigkeit erleben hüpfen und balancieren:</b> Luisa und Philipp sind in ihrem Haus. Alle Bälle und Hütchen sind im Farbenland ausgebreitet. Luisa holt auf einem Bein hüpfend einen Ball. Sie nimmt den Ball in die Hände und hüpfert auf dem anderen Bein zurück. Philipp holt sich ein farbiges Hütchen, hüpfert dabei aber beidbeinig. Beide Kinder erfinden weitere Hüpf- und Springformen. Für jede Farbe bestimmen sie eine andere Hüpfform. Philipp wird zum Wächter im Farbenland bestimmt. Er versucht die anderen Kinder daran zu hindern, ein farbiges Hütchen oder einen Ball aus dem Farbenland zu nehmen. Im Haus und bei den Gegenständen sind die Kinder in Sicherheit. Wer mit einem Ball oder Hütchen von Philipp erwischt wird, muss in der Grätschstellung warten, bis jemand durch die Grätsche kriecht und sie/ihn erlöst.	Spielfeld: breit und kurz (15 x 10 m)	Farbige Markierungsteller, einen Ball für jedes Kind, evtl. Seile (zur Markierung der Häuser)
	Fussball spielen lernen	20' <b>3 gegen Torspieler:</b> Robert, Alex und Daniel versuchen durch schnelles Zusammenspiel bei Martin ein Tor zu erzielen. Nach drei Toren wechseln Robert und Martin die Rollen.		Markierungsteller, Überziehleibchen, Bälle, evtl. Malstäbe
	Fussball spielen	20' <b>3 gegen 3 und 4 gegen 4:</b> Die Kinder spielen auf einem Feld 3 gegen 3 auf je zwei kleine Tore und auf dem anderen Feld 4 gegen 4 auf je ein Tor mit Torspieler. Felder tauschen.		Bälle, 2 kleine Tore, 2 grosse Tore, Markierungsteller, Überziehleibchen
	Ausklang	5' <b>Zaubertrank:</b> Luisa und Philipp liegen in einer entspannten Position auf dem Rücken. Sie stellen sich vor, dass sie einen blauen Zaubertrank zu sich nehmen. Der Zaubertrank fliesst langsam durch den Hals, die Schultern, Arme und Hände bis in die Fingerspitzen. Alles wird blau und ganz ruhig. Dann fliesst der Zaubertrank durch den Bauch bis in die Beine. Nun sind die Kinder blau eingefärbt und ganz müde. Nach einiger Zeit lässt die Zauberwirkung nach. Zuerst erwachen die Zehen, dann die Beine usw.		