

# Trainingsbeispiel

## Dribbeln wie Lionel Messi

**Während dieses Trainings soll Luisa mit dem Ball am Fuss schnell die Richtung wechseln. Im Hauptteil dieses Trainings werden kurze Matches 5 gegen 5 und 1 gegen 1 gespielt.**

### Rahmenbedingungen

Trainingsdauer: 90 Minuten  
Stufe: Kategorie F (7–9 Jahre)

### Lernziele

- Tore alleine vorbereiten
- Dribbeln und schnell die Richtung wechseln

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

		Thema/Aufgabe / Übung / Spielform	Organisation / Skizze	Material
Einstieg	15'	<p><b>Berge und Seen:</b> Daniel und Serge sind rot, Berat und Anna sind blau. Sie dribbeln im Feld um die Seen (Seile oder Reifen) und die Berge (Markierungsteller). Hebt der Trainer den Arm, ... legen sie den Ball in einen See oder auf einen Berg und nehmen einen anderen. ... umdribbeln sie einen See mit dem linken Fuss und einen Berg mit dem rechten Fuss. ... legen die Roten den Ball in einen See und die Blauen auf einen Berg. Ruft der Trainer «Berg», ... müssen die Kinder versuchen den Ball auf einen Berg zu legen. Welches Team hat mehr Berge besetzt? ... müssen die Kinder um einen See dribbeln und danach den Ball auf einen Berg legen. Hebt der Trainer ein rotes Tuch, ... legen die Roten ihre Bälle auf die Berge und die Blauen in die Seen. Welches Team ist schneller? Hebt er ein blaues Tuch ... ... Eigene Spielformen vorschlagen.</p>		Farbige Markierungshütchen, einen Ball für jedes Kind, Seile oder Reifen
	20'	<p><b>Tannenbaumfangis:</b> Zuerst sind Daniel und Berat Fänger. Sie versuchen möglichst schnell alle Kinder zu fangen. Ist Anna von einem Fänger berührt worden, muss sie breitbeinig (wie eine Tanne) stehen bleiben. Serge kann sie erlösen indem er zwischen ihren Beinen hindurch kriecht. Können Daniel und Berat alle Kinder innerhalb von zwei Minuten in Tannen verwandeln? Welche zwei Kinder schaffen das auch noch? Wie sollen sie vorgehen?</p>		Farbige Markierungshütchen
Hauptteil	20'	<p><b>Ballschule 1 – Ball führen und abschirmen:</b> Anna dribbelt auf Berat zu und umdribbelt ihn. Dabei schirmt sie den Ball gut ab und versucht danach bei Daniel ein Tor zu erzielen. Mit ihrem Ball schliesst sie auf der anderen Seite wieder an. Berat und Daniel werden nach 2 Minuten abgelöst. 6 Kinder üben pro Anlage. Nun will der Trainer, dass sie den Ball mit dem Aussenfuss um Berat herumführen und mit diesem das Tor erzielen. Zum Schluss zählen die Kinder, wie viele Tore sie in vier Durchgängen erzielen.</p>		Farbige Markierungshütchen, 2 Tore, für jedes Kind einen Ball
	30'	<p><b>5 gegen 5 und 1 gegen 1:</b> Die Kinder spielen auf grosse Tore einen Match. Daniel und Berat duellieren sich auf dem Nebefeld. Nach zwei Minuten wechseln Daniel und Berat auf das grosse Feld. Der Sieger bekommt einen Punkt = 1 Tor für sein Team. Nun spielen Anna und Serge ein 1 gegen 1 auf dem Nebefeld.</p>	Spielfeldgrösse 20 x 30 m 1:1= 7 x 10 m	Farbige Markierungshütchen, zwei grosse Tore, Überziehleibchen, Bälle
Ausklang	5'	<p><b>Schiessbude:</b> Die Kinder bauen mit dem Trainingsmaterial eine Schiessbude. Anna darf zuerst Punkte sammeln. Wer trifft am meisten Gegenstände? Mit links und/oder rechts, werfen mit der Hand oder schiessen mit dem Fuss, mit verschiedenen Bällen.</p>		Alles Trainingsmaterial