

# Trainingsbeispiel

## Torchancen herausspielen wie Valentin Stocker

**Während dieses Trainings lernen Michael und Jürg gemeinsam Torchancen herauszuspielen. Im 6:6-Spiel werden die eingeführten Prinzipien angewendet.**

### Rahmenbedingungen

Trainingsdauer: 90 Minuten  
Stufe: Kategorie E (9–11 Jahre)

### Lernziele

- Tore gemeinsam vorbereiten
- Breite und Tiefe schaffen

		Thema/Aufgabe/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Material	
Einstieg	15'	Michael und Jürg führen den Ball am Fuss in einem Viereck (ca. 15 × 15 m). Michael zeigt eine Form vor und Jürg kopiert ihn. Er berührt den Ball zweimal links, zweimal rechts usw. Nun ist Jürg an der Reihe. Er lässt den Ball zwischen den Füßen pendeln und bewegt sich so rückwärts. Michael steigert den Schwierigkeitsgrad und zieht den Ball mit der Sohle zurück und hinter dem Standbein auf die andere Seite, dies mit beiden Füßen. Kann Jürg dies noch nachmachen?  <b>Im Hühnerstall:</b> Michael führt den Ball im Hühnerstall zwischen den anderen Hühnern hindurch. Jürg, Giulio und Lea sind Füchse und stehen vor dem Stall. Plötzlich kommt Jürg in den Stall und versucht einem Huhn den Ball zu stehlen. Sobald ihm dies gelungen ist, verwandelt er sich in ein Huhn und Giulio der nächste Fuchs schreckt die Hühner auf. Michael hat den Ball verloren. Er verlässt den Stall und wird bald als Fuchs wiederkehren.	Spielfeldgrösse ca. 15 × 15 m	Farbige Markierungsteller, einen Ball für jedes Kind, Seile oder Reifen	
	15'	<b>Seilspringen:</b> Giulio übt den Grundsprung. Er hält das Seil an den Enden fest. Es liegt hinter seinen Füßen am Boden. Nun schwingt er es über den Kopf nach vorne, springt darüber und schwingt und springt und... Lea springt mit Zwischenhupf, Michael übt den Hampelmann, Roland versucht den Galopp, Rolf springt wie ein Storch auf einem Bein, Serge schwingt das Seil rückwärts und Luisa überkreuzt die Arme. Im nächsten Training dürfen sie ihre Tricks den anderen vorzeigen und mit ihnen üben. Zum Schluss machen sie einen Wettlauf. Luisa, Lea und Rolf springen mit dem Seil um die aufgestellten Tore. Welches Dreiersteam schafft dies ohne Fehler und möglichst schnell?		Springseile für jedes Kind	
Hauptteil	Fussball spielen lernen	25'	<b>4 gegen 4 + 2 Joker:</b> Michael, Jürg, Lea und Giulio versuchen in diesem Überzahlspiel bei eigenem Ballbesitz die Feldbreite und Länge auszunutzen, wie eine sich öffnende Blume. Jürg und Lea bewegen sich zur Seite und Giulio geht in die Spitze vor das gegnerische Tor. Die beiden Joker bieten sich in der Mitte an. Michael ist Torspieler. Er darf den Ball mit den Händen abwehren. Bei eigenem Ballbesitz spielt er mit. Haben sie den Ball nicht, schliesst sich die Blume, d. h. sie versuchen im Schwarm den Ball zu erobern.	Spielfeldgrösse 20 × 30 m	Farbige Markierungshütchen, zwei grosse Tore, Überziehleibchen, Bälle
	Fussball spielen	30'	<b>6 gegen 6:</b> Giulio spielt mit seinem Team gegen das Team von Lea. Sie versuchen die «Blume» auch in diesem Spiel anzuwenden. Nach jeweils 10 Minuten besprechen sie mit dem Trainer das vorhin geübte Spielprinzip.	Spielfeldgrösse 20 × 30 m	Farbige Markierungshütchen, zwei grosse Tore, Überziehleibchen, Bälle
Ausklang	5'	<b>Ballmassage:</b> Lea liegt auf dem Bauch. Giulio rollt den Ball von Lea's Füßen die Beine hoch, zum Rücken, den Armen bis zu den Händen und auf der anderen Seite zurück. Lea geniesst die Massage und versucht ihre Muskeln ganz weich zu machen. Danach bekommt Giulio eine Massage.			

Quelle: «Kinderfussball-Konzept SFV/J+5», 3mal3, Seite 14/15