

Schweizerischer Fussballverband

Association Suisse de Football

Associazione Svizzera di Football

Swiss Football Association



# Kinderfussball

## Theorie und Praxis

Kursdokument J+S und SFV



# Der Inhalt

|                 |   |
|-----------------|---|
| Die Philosophie | 3 |
|-----------------|---|

---

## Das Ausbildungskonzept

|                                |    |
|--------------------------------|----|
| Die Persönlichkeitsentwicklung | 6  |
| Die Ausbildungsgrundsätze      | 10 |
| Die Trainingsschwerpunkte      | 12 |
| Das Training                   | 15 |
| Die Trainer/-innen             | 20 |
| Die Fussballkinder             | 21 |
| Die Lebenswelt der Kinder      | 22 |

---

## Das Spielkonzept

|                     |    |
|---------------------|----|
| Der Spieltag        | 26 |
| Die Spielprinzipien | 32 |

---

## Die praktische Umsetzung

|                                                   |    |
|---------------------------------------------------|----|
| Das «3mal3»                                       | 36 |
| Die Spiel- und Übungsformen des «3mal3» im Detail | 39 |
| Fussball spielen lernen                           | 39 |
| Vielseitigkeit erleben                            | 76 |
| Fussball spielen                                  | 83 |
| Beispieltrainings                                 | 84 |
| Kategorie G                                       | 84 |
| Kategorie F                                       | 86 |
| Kategorie E                                       | 88 |

---

|                      |    |
|----------------------|----|
| Verwendete Literatur | 90 |
|----------------------|----|

# Die Philosophie

## Unsere Mission

In der Schweiz spielen zirka 60 000 Kinder im Alter zwischen fünf und zehn Jahren im Verein Fussball. Damit bildet der Kinderfussball das bedeutendste Einstiegstor in ein aktives Sportleben. In einem durchschnittlichen Fussballverein sind ein Viertel aller aktiven Spieler/-innen im Kinderfussballalter. Dieser gesellschafts- und sportartspezifisch bedeutenden Bewegung nimmt sich die Expertengruppe Kinderfussball des SFV an und möchte mit dem «Kinderfussballkonzept» zur nachhaltigen qualitativen Verbesserung des Kinderfussballs in der Schweiz beitragen. Auf diesem Konzept baut denn auch das vorliegende Kursdokument auf.



*Der SFV setzt sich für kindergerechten Fussball ein*

## Unsere Haltung

Ein Kind hat das Recht, zu spielen und seine Emotionen auszudrücken. Zu diesem Recht möchten wir ihm auf dem Fundament des Fairplays und gegenseitigen Respekts verhelfen. Dabei ist das Kind gleichermassen Ausgangs- und Zielperson all unserer Überlegungen, Planungen und Aktivitäten.

Unsere Grundhaltung lässt sich wie folgt zusammenfassen: Jedes Kind ist begabt! Dabei sind die Begabungen von Kindern ebenso vielfältig und unterschiedlich wie die Kinder selbst.

Diese Haltung bewegt uns dazu, beim Kinderfussballspiel Rahmenbedingungen zu setzen, innerhalb derer sich die individuellen Begabungen und Potenziale jedes Kindes bestmöglich entfalten können.



*Jedes Kind ist begabt und hat das Recht unter Einhaltung von Fairplay und Respekt zu spielen.*

## Unsere Vision

Aus unserer Haltung hat sich eine klare Vision für den Kinderfussball entwickelt. **Das Modell der «3 L»** beschreibt diese Vision treffend:

- Das erste L steht für die Freude an der Bewegung oder am Erlebnis in der Gruppe: **Lachen!**
- Das zweite L bezeichnet die Möglichkeit, psychisch, motorisch und im Umgang mit anderen Fortschritte zu machen: **Lernen!**
- Das dritte L meint die Anstrengung an sich oder die persönliche Bewertung des Erreichten: **Leisten!**



*Lachen, Lernen, Leisten sind die drei L, die in jedem Training und an jedem Spieltag gleichermassen eine Rolle spielen sollen.*

Jeden Anlass, den wir mit Kindern durchführen oder durchgeführt sehen, wollen wir an diesen drei L messen: Die Kinder sollen hier lachen, lernen und leisten können. Dementsprechend möchten wir die Trainer/-innen dazu bringen, dass sie sich nach jedem Anlass fragen, ob ihre Kinder heute gelacht, gelernt und geleistet haben. Und zwar in genau dieser Reihenfolge – denn ohne das Lachen, die positiven Emotionen, sind die beiden anderen L nicht umsetzbar.



# Das Ausbildungskonzept

Ausgehend von unserer Vision haben wir ein Ausbildungskonzept erarbeitet, das Kindern einen erfolgreichen Start in den Sport im Allgemeinen und in die Sportart Fussball im Besonderen ermöglichen soll.

Dieses hier folgende Konzept dient als Grundlage für die Ausbildung zum Kinderfussballtrainer und zur Kinderfussballtrainerin, für den Trainingsbetrieb in den Vereinen und für die Wettbewerbe der Kinder. Es soll allen Beteiligten helfen, das individuelle Potenzial jedes Kindes zu erkennen und es in seiner Entwicklung zu unterstützen.

Überdies soll das Konzept zur Einheit von Inhalt (was wir über Kinder und das Training mit Kindern wissen) und Form (wie wir das Training und die Spielanlässe mit Kindern gestalten) beitragen.



# Die Persönlichkeitsentwicklung

Kinder sind in ihrer Selbstständigkeit naturgemäss eingeschränkt. Deshalb müssen alle unsere Massnahmen einer Stimulation der Kinder zum Selbermachen dienen. Nur so kann ihre Autonomie wachsen – und dies in sämtlichen Lebenswelten, das heisst im Privat- und Schulbereich ebenso wie in seiner Rolle als Fussballer/-in. Dabei muss uns klar sein: Die Ausbildung im Fussball prägt immer auch die Persönlichkeitsentwicklung.

## Lebenswelten beeinflussen sich gegenseitig

Da sich der Privat- und Schulbereich sowie die Fussballwelt der Kinder sowohl positiv (Erfolge im Fussball – Erfolge in der Schule) als auch negativ (Frust im Fussball – Frust zu Hause) beeinflussen können, müssen wir die Kinder unbedingt ganzheitlich betrachten.

## Mit vier Kompetenzen zur Persönlichkeit

Die Persönlichkeit einer Fussballerin oder eines Fussballers kann vereinfacht in vier Kompetenzen aufgeteilt werden: Selbstkompetenz, Sozialkompetenz, Spielkompetenz und Bewegungskompetenz (siehe Abbildung unten). Wir gehen im Folgenden auf alle vier Kompetenzen ein, auf die Spiel- und Bewegungskompetenz allerdings etwas umfassender, da sie im Zusammenhang mit dem hier behandelten Thema Kinderfussball von spezieller Bedeutung sind.

## PERSÖNLICHKEIT



## Spielkompetenz

### Spiele will gelernt sein

Genetisch bedingt zeigen Kinder schon früh eine grosse Neugierde, mit der sie allem begegnen, was sich bewegt, klingt, anfassen lässt oder schmeckt. So ergeben sich vielfältige, meist individuelle Erfahrungs- oder Spielhandlungen, die bis zum sechsten Lebensjahr ca. 15 000 Stunden insgesamt oder 7 bis 8 Stunden täglich ausmachen (müssen). Das Spielen kann also durchaus als Beruf(ung) der Kinder verstanden werden.

### Spiele ist Lernen

Im Spiel machen die Kinder handlungsintensive Erfahrungen, bei denen sie emotional berührt sind. Dieser hohe Bedeutungsgrad, den die Kinder in ihren Spielmomenten unmittelbar erleben, ermöglicht nachhaltige und ganzheitliche Lernfortschritte.



*Wir unterstützen die Entwicklung des Kindes, indem wir es zum Selbermachen anregen.*



*Die folgenden vier Kompetenzen machen die Persönlichkeit von Fussballerinnen und Fussballern aus: Selbst-, Sozial-, Spiel- und Bewegungskompetenz.*



*Spiele kann als Beruf(ung) der Kinder verstanden werden.*



*Im Spiel lernen Kinder nachhaltig und ganzheitlich.*

## Lernen heisst selber machen

Es gibt keine direkten Einflussmöglichkeiten auf den Lernprozess von Kindern. Jedoch wirken Eltern, Lehrpersonen und Trainer/-innen sehr wohl als Vorbilder und Unterstützer, und diese Funktionen gilt es verantwortungsvoll wahrzunehmen. Die Erwachsenen sind insbesondere dafür zuständig, Rahmenbedingungen und Lernatmosphären zu schaffen, die den angeborenen Drang des Kindes zum Selbermachen unterstützen. So wird die natürliche Freude am, im und auf das Spiel erhalten und vergrössert.

## Spielen ist ein kindliches Bedürfnis

Kinder kommen in erster Linie in den Fussballverein, um zu spielen, und nicht, um trainiert zu werden. Dies umso mehr in Anbetracht dessen, dass der Strassenfussball, der die natürliche Entwicklung vom Allgemeinen (verschiedene Spiel- und Bewegungsformen) zum Speziellen (Fussball) fördert, am Aussterben ist. Das Spielen entspricht einem essenziellen Bedürfnis des Kindes, und so muss der vereinsgeleitete Kinderfussball – als Alternative zum aussterbenden Strassenfussball – der Tendenz zur Frühspezialisierung ohne die notwendigen (Spiel-)Voraussetzungen und ohne selbst initiierte Erfahrungen entgegenwirken. Denn die Frühspezialisierung taugt weder als Basis für Talententwicklung noch als Garant für lebenslanges Sporttreiben.

## Funktionen der Spielkompetenz

Wie alle weiteren Kompetenzen wirkt auch die Spielkompetenz von Kindern auf andere Entwicklungsebenen ein. Kinder, die viel und intensiv spielen, zeichnen sich vor allem in folgenden Bereichen aus:

---

### Sozialer Bereich

Höhere Regelakzeptanz, Regelbewusstsein, eigenständige Überwachung der Regeln, Respekt, Fairplay, Kooperationsbewusstsein.

---

### Emotionaler Bereich

Erkennen und Erleben von Gefühlen, Verarbeitung von Enttäuschung, Aufbau von Mitgefühl und Toleranz.

---

### Kognitiver Bereich

Erwerb einfacher taktischer Verhaltensweisen (Täuschen, Freilaufen, Decken etc.), bessere Wahrnehmung.

---

### Motorischer Bereich

Flüssigere Bewegungen, Ausbildung Feinmotorik, bessere Reaktions- und Gleichgewichtsfähigkeit.

---



*Erwachsene sollen Rahmenbedingungen schaffen, die das Kind zum Selbermachen motivieren. Dadurch kann deren Spielfreude erhalten und vergrössert werden.*

*Kinder wollen spielen, weil es ihrem Bedürfnis entspricht.*

*Freiräume zum Ausprobieren fördern bei Kindern das Lernen.*



## Bewegungskompetenz

Die Gene legen fest, was aus einem Mensch werden könnte. Was aber tatsächlich aus ihm wird, hängt von den Erfahrungen ab, die er in seinem Leben und vor allem in seiner Kindheit macht. Eine frühe, regelmässige und breite Stimulation – das heisst möglichst vielfältige Gelegenheiten, um Bewegungs- und Sinneserfahrungen zu sammeln – führt zu verstärkten Verknüpfungen im Gehirn, die der Bewegungskompetenz förderlich sind.

### Zusammenhang von Bewegungsformen und Bewegungskompetenz

Regelmässiges Fussballspielen stellt zwar bereits vielseitige Anforderungen in den Bereichen «Laufen, Springen» und «Werfen, Fangen», wobei Letzteres im Fussball dem «Passen, Annehmen» entspricht. Um jedoch eine breitere Bewegungskompetenz zu erzielen – und damit mehr und stärkere Verknüpfungen im Gehirn –, müssen weitere Bewegungsakzente erlernt werden (siehe die neun Bewegungsgrundformen in der Abbildung unten). Deshalb beinhaltet ein gutes Kinderfussballtraining ergänzende Bewegungsgrundformen, die anderen Sportarten entlehnt werden. Gemeinhin gilt: Je breiter die Bewegungs- und Sinneserfahrungen sind, desto komplexere Handlungen können später umgesetzt werden.

### Zusammenhang von Koordination und Bewegungskompetenz

Einen enormen Einfluss auf die Qualität jeglicher motorischer Tätigkeit hat die koordinative Kompetenz. Sie reguliert die Muskelaktivitäten bei der Realisierung von Bewegungen. Im Kindesalter kann sie sich unter der Bedingung der regelmässigen Stimulation optimal entwickeln. Koordinative Aufgaben gehören deshalb in jede Trainingslektion. Ein breit gefächertes, auf die Bewegungsgrundformen abgestütztes Kinderfussballtraining entspricht dieser Anforderung.



*Durch viele verschiedene Bewegungs- und Sinneserfahrungen wächst die Bewegungskompetenz des Kindes.*

*Je besser und breiter die Bewegungskompetenz, desto komplexere Handlungen können später umgesetzt werden.*



*Ein wirksames Kinderfussballtraining beinhaltet auch Bewegungsformen, die anderen Sportarten entlehnt sind.*

## BEWEGUNGSGRUNDFORMEN



- |                      |                      |
|----------------------|----------------------|
| Laufen, Springen     | Rythmisieren, Tanzen |
| Balancieren          | Werfen, Fangen       |
| Rollen, Drehen       | Kämpfen, Raufen      |
| Klettern, Stützen    | Rutschen, Gleiten    |
| Schaukeln, Schwingen | Weitere Formen       |



### Selbstkompetenz

Für die individuelle Begabungsentfaltung des Kindes ist die Entwicklung der Selbstkompetenz entscheidend. Selbstkompetenz bedeutet, in sich verändernden Zusammenhängen motiviert handeln und aktiv mitgestalten zu können. Auf der Basis des Vertrauens lernen die Kinder, ihre eigenen inneren Zustände wahrzunehmen (Selbstwahrnehmung), sie auszudrücken (Selbstaussdruck) und sie zu regulieren (Selbstregulierung). Daraus entwickeln die Kinder ihr Selbstbild: Wer bin ich? Was kann ich? Was weiss ich?



*Kinder entwickeln Selbstkompetenz, indem sie aktiv mitgestalten.*

### Sozialkompetenz

Kinder brauchen andere Kinder, um in eine soziale Gemeinschaft hineinzuwachsen und darin Verantwortung, Funktionen und Rollen übernehmen zu können. Sozialkompetentes Verhalten verknüpft die individuellen Handlungsziele mit den Einstellungen und Werten der Gruppe. Bedingung dafür ist, dass miteinander kommuniziert wird. Denn nur so wird dem Einzelnen klar, welche Ziele die Gruppe hat und wie diese mit den eigenen Zielen in Einklang gebracht werden können respektive wo Kompromisse gemacht werden müssen. Auf der Basis der Kommunikation also entwickeln sich die Kooperations- und die Konfliktfähigkeit als zentrale Elemente der Sozialkompetenz.



*Kinder entwickeln Sozialkompetenz, indem sie lernen, mit anderen Personen zu kooperieren und Konflikte auszutragen.*

# Die Ausbildungsgrundsätze

Wir unterscheiden vier Grundsätze, die beschreiben, wie ein erfolgreiches Training (oder eine erfolgreiche Ausbildung) gestaltet sein muss:

- 1. Spielerisch**
- 2. Kindgerecht**
- 3. Vielseitig**
- 4. Spielsituationsorientiert**

## 1. Spielerisch

Wenn wir Kinder – insbesondere die Jüngsten – im und durch den Fussball zum Lernen anregen wollen, müssen wir ihre Fantasie und ihre Emotionen ansprechen. Das gelingt am besten, wenn wir die Inhalte spielerisch gestalten, indem wir die Kinder durch (Vor-)Bilder zum Nachahmen (z. B. «Hakenschiessen wie ein Hase») anregen oder durch herausfordernde Aufgabenstellungen in ihrer Welt (z. B. «Dribbeln durch den Hütchenwald») ansprechen. Mit herausfordernden Aufgaben sind nicht nur Wettbewerbe unter den Kindern («Wer hat am meisten...?») gemeint, sondern auch messbare Aufgaben für das einzelne Kind («Wie schnell kannst du...?»).



*Spielerisch gestaltete Inhalte sind für Kinder spannend und herausfordernd.*

## 2. Kindgerecht

Sämtliche kindlichen Entwicklungsprozesse – Wachstum, Reife oder die Entwicklung der geistigen und motorischen Kompetenzen – sind fortschreitend. Wir unterscheiden aber in Bezug auf das Entwicklungstempo retardierte (verzögerte) und akzelerierte (beschleunigte) Fortschritte.

Und so verstehen wir unter dem Begriff «kindgerecht» eine Methodik und Didaktik, die dem Entwicklungsstand, den Bedürfnissen und den Kompetenzen der Kinder entspricht. Dazu braucht es fundierte Kenntnis des kindlichen Wesens sowie das echte Interesse an ihren individuellen Eigenschaften und Voraussetzungen.

Das Wissen um die Möglichkeiten der Kinder zeigt sich in einem guten Lernklima. Kinder wollen lachen, lernen und leisten. Nur so sind sie nachhaltig motiviert.



*Kinder entwickeln sich unterschiedlich schnell.*

*Ein Training sollte auf die Bedürfnisse, den Entwicklungsstand und die Kompetenzen der Kinder ausgerichtet sein.*

## 3. Vielseitig

Kinder sind grundsätzlich keine Spezialisten, sondern neugierige, kreative Allrounder. Diesem natürlichen kindlichen Bedürfnis nach Abwechslung entspricht das Prinzip der Vielseitigkeit: Für eine ganzheitliche Entwicklung benötigen Kinder vielfältige Bewegungserfahrungen. In Schnuppertrainings anderer Sportarten, aber auch in einem breit gefächerten Kinderfussballtraining eignen sie sich eine breite Basis an motorischen Kompetenzen – Bewegungsgrundformen – an und bauen so wertvolles Erfahrungswissen auf.



*Kinder brauchen Abwechslung, um motorische Kompetenzen und Erfahrungswissen aufzubauen.*

#### 4. Spielsituationsorientiert

Das Spiel ist der beste Lehrmeister. Doch wichtig ist dabei, dass das Spiel der Situation angepasst wird: Es sollten Distanzen und Räume gewählt werden, die Kinder bewältigen können.

##### Zwei Spielphasen, vier Spielsituationen

Wir unterteilen das Spiel der Kinder in zwei grundsätzliche Spielphasen: Die erste Phase läuft unter dem Motto «Wir haben den Ball», die zweite unter «Der Gegner hat den Ball». Daraus ergeben sich insgesamt vier verschiedene Spielsituationen, an denen sich die Ausbildung der Kinder orientieren muss: «Tore erzielen» und «Tore vorbereiten», wenn wir den Ball haben, sowie «Tore verhindern» und «Ball erobern», wenn der Gegner den Ball hat.

##### «Tore erzielen» kommt vor «Tore vorbereiten»

Die anfänglich bedeutendsten Spielsituationen heissen «Tore erzielen» respektive «Tore verhindern», da gerade hier die besonders lernwirksamen Emotionen erlebt werden. Mit zunehmendem Alter wird es immer wichtiger, den Ball individuell (Dribbling, Finte etc.) oder kollektiv (Zusammenspiel, Passspiel etc.) in die Nähe des gegnerischen Tors zu bringen («Tore vorbereiten») respektive den Ball bei gegnerischem Ballbesitz zurückzuerobern.



*Das Training orientiert sich an den zwei Spielphasen respektive vier Spielsituationen:*

**«Wir haben den Ball»**

(= 1. «Tore erzielen» und

2. «Tore vorbereiten»)

**und**

**«Der Gegner hat den Ball»**

(= 3. «Tore verhindern» und

4. «Ball erobern»).

#### DER SPIELKOMPASS



# Die Trainingsschwerpunkte



Unter Berücksichtigung der Ausbildungsgrundsätze und der Persönlichkeitsentwicklung haben wir die folgenden drei Trainingsschwerpunkte definiert:

- 1. Fußball spielen lernen**
- 2. Vielseitigkeit erleben**
- 3. Fußball spielen**

## 1. Fußball spielen lernen

Die altersgerechte, schrittweise Vermittlung des Fußball-ABCs ist das Herzstück in jedem Training. Allem voran muss den Kindern eine hohe Zahl an Ballkontakten ermöglicht werden, denn das Spiel des Balles mit dem Fuss verlangt schon früh eine gut entwickelte Ballfertigkeit, um die vielfältigen und komplexen Spielsituationen lösen zu können. Zu diesem Zweck sollte jedes Kind in jedem Training mit einem eigenen Ball üben können («Ich und mein Ball»).

### Vom Nebeneinander zum Miteinander

Viele, möglichst variantenreiche Ballberührungen ermöglichen den Aufbau eines stabilen technischen Repertoires. Daneben gewinnt zunehmend auch das «Ich und Du und der Ball» sowie das «Wir und der Ball» und damit das Passen und Zusammenspielen an Bedeutung. So kann sich aus dem anfänglichen Nebeneinanderspielen ein kooperatives Miteinanderspielen entwickeln.



*Jedes Kind soll mit einem eigenen Ball üben können.*



*Der Leitsatz der Spielentwicklung heisst «Ich» – «Ich und du» – «Wir».*

Durch die situationsorientierten Inhalte werden die Kinder ganzheitlich gefordert. Folglich können wir im Kinderfussball auf die klassische Unterteilung in die Einzelaspekte «Mental», «Taktik», «Technik», «Kondition» verzichten.

### Wichtige Trainingsthemen oft trainieren

Die Trainingsthemen zum Schwerpunkt «Fussball spielen lernen» sind in der folgenden Tabelle aufgeführt. «Sich im Raum orientieren» und «Beidseitigkeit» sind Themen, die auf allen Stufen der Ausbildung von grosser Wichtigkeit sind. Die weiteren Themen sind den Spielphasen («Wir haben den Ball» oder «der Gegner hat den Ball»), in denen sie vorkommen, zugeordnet. Sie sind chronologisch gemäss der Spielentwicklung aufgeführt: Einzelaktionen («Ich»), Formen zu zweit («Ich und Du») oder in der Gruppe («Wir»).

Die Sterne geben die Gewichtung der Themen an: Was drei Sterne hat, wird oft trainiert, dagegen sind Trainingsthemen, die in der angegebenen Alterskategorie eine geringere Bedeutung haben mit nur einem Stern gekennzeichnet.



**«Sich im Raum orientieren» und «Beidseitigkeit» sind Themen auf allen Stufen der Ausbildung.**

|                                 |                                       |                           |     |     |                                | G                                    | F   | E   |
|---------------------------------|---------------------------------------|---------------------------|-----|-----|--------------------------------|--------------------------------------|-----|-----|
| <b>Sich im Raum orientieren</b> |                                       |                           |     |     |                                | ***                                  | *** | *** |
| <b>Beidseitigkeit</b>           |                                       |                           |     |     |                                | ***                                  | *** | *** |
|                                 |                                       |                           |     |     |                                |                                      |     |     |
|                                 |                                       | <b>Wir haben den Ball</b> |     |     | <b>Der Gegner hat den Ball</b> |                                      |     |     |
|                                 |                                       | G                         | F   | E   |                                | G                                    | F   | E   |
| <b>Ich</b>                      | Tor erzielen                          | ***                       | *** | *** | 1:0/1:1                        | Ball erobern                         | *** | *** |
|                                 | Ball führen                           | ***                       | **  | **  | 1:0/1:1                        | Ballbesitzer unter Druck setzen      | *   | *** |
|                                 | Ballgefühl entwickeln                 | **                        | **  | *** | 1:0/1:1                        | Schuss blocken                       | *   | *** |
|                                 | Ausspielen (Finten)                   | *                         | **  | *** | 1:0/1:1                        | Pässe abfangen                       | *   | *** |
|                                 | Richtungswechsel mit Ball             | *                         | **  | *** | 1:0/1:1                        | Abbremsen (tackeln)                  |     | **  |
|                                 | Ball abschirmen                       |                           | *   | **  | 1:1/1:2                        | Angriff zur Seite ablenken (steuern) |     | *   |
| <b>Ich + Du</b>                 | Ball an- und mitnehmen                | *                         | **  | *** | 2:1/2:2 (+ Joker)              | Helfen und unterstützen              | *   | *** |
|                                 | Passen                                | *                         | **  | *** | 2:1/2:2 (+ Joker)              |                                      |     |     |
|                                 | Sich anbieten                         | *                         | **  | *** | 2:1/2:2 (+ Joker)              |                                      |     |     |
| <b>Wir</b>                      | Zusammenspielen;<br>Überzahl schaffen |                           | *   | **  | 3:1/3:2/3:3 (+ Joker)          | Gemeinsam den Ball jagen             |     | **  |
|                                 | Sich freilaufen                       | *                         | **  | *** | 3:1/3:2/3:3 (+ Joker)          |                                      |     |     |
|                                 | Lücken erkennen und nutzen            |                           | *   | **  | 3:1/3:2/3:3 (+ Joker)          |                                      |     |     |

## 2. Vielseitigkeit erleben

In jedem Training sollen die Kinder Vielseitigkeit erleben. Verschiedene Kinderspielformen eignen sich als Inhalte in der Einleitung, der ersten Phase des Trainings. Auch im Hauptteil ist der Schwerpunkt «Vielseitigkeit erleben» fest verankert. Dafür eignen sich die Basisübungs- und -spielformen (siehe ab Seite 36, «Das 3mal3») zu den drei Themenbereichen «Mutig und stark», «Rhythmisch und geschickt» und «Flink und wendig». Regelmässig angewendet sorgen sie für viele fussballergänzende Bewegungsakzente und damit für eine ganzheitliche Entwicklung der Kinder. Das regelmässige Training der Beidseitigkeit trägt zur vielseitigen Beanspruchung und Entwicklung des Gehirns bei.

Kinder werden auch dann vielseitig gefordert, wenn verschiedene Sinne über unterschiedliche Wahrnehmungskanäle angesprochen werden. Gut ausgebildete Sinne – gemeint sind Sehen, Hören, Spüren und die inneren Informationssysteme, aber auch der Bewegungssinn (kinästhetisch) sowie der Gleichgewichtssinn – beeinflussen die Handlungsschnelligkeit positiv. Ebenso erweitern Umgebungswechsel, zum Beispiel vom Rasen in die Halle oder auf den Hartplatz, die Vielseitigkeit im Jahresprogramm.

## 3. Fussball spielen

Kinder brauchen in jedem Training Gelegenheit, ungezwungene Spielerfahrung zu sammeln und das Gelernte mutig auszuprobieren. Trainer/-innen können dies zur Lernkontrolle und zur Beobachtung nutzen. Sie greifen nur dann ein, wenn die Teamspielregeln (Fairplay, Respekt) verletzt, Konflikte nicht selbstständig gelöst oder Über- respektive Unterforderungen auftreten.

Das Spiel des Kinderfussballs muss sich in einer so interessanten Form präsentieren, dass es die Kinder animiert und befähigt, eigene Spielvarianten (des Fussballs) zu kreieren. Das freie, selbstbestimmte Spiel hat nicht nur einen grossen Einfluss auf die Entwicklung der Persönlichkeit, sondern auch auf die Entwicklung von Talenten.



*Es sollten Spiel- und Trainingsformen gewählt werden, die Vielseitigkeit erlebbar machen.*



*Das Aktivieren verschiedener Sinne sowie Umgebungswechsel tragen ebenfalls zur Vielseitigkeit des Trainings bei.*



*Jedes Training muss auch Gelegenheit zum freien, selbstbestimmten Spiel bieten.*



# Das Training

Kinder kommen in erster Linie in den Verein, um Fussball zu spielen, und nicht, um zu trainieren. Diese Erkenntnis legt die Basis für die Umsetzung der vier Ausbildungsgrundsätze «spielerisch», «spielsituationsorientiert», «kindergerecht» und «vielseitig».

Falsch wäre jedoch die Annahme, dass die Kinder im Training «nur» spielen wollen. Sie haben den berechtigten Anspruch, das Fussballspiel zu lernen und Fortschritte zu machen, um ihre Kompetenz in diesem Spiel steigern zu können.

## Das Trainingsschema

Das Training besteht aus einer Einleitung, einem Hauptteil mit den Schwerpunkten «Fussball spielen», «Fussball spielen lernen» und «Vielseitigkeit erleben» sowie einem Ausklang.

Bei der Gestaltung der Einleitung geniessen die Trainer/-innen viel Freiheit. Ziel ist es hier, die Kinder gedanklich und körperlich auf das Training vorzubereiten. Jedem Kind steht dabei ein eigener Ball zur Verfügung, damit es schon in diesem Teil des Trainings durch möglichst viele Ballkontakte ein Ballgefühl entwickeln kann. Bei den Kleinsten lässt sich dieser Abschnitt in eine kurze Geschichte verpacken, was die Bereitschaft und Neugierde auf die nachfolgenden Aktivitäten weckt. In der Einleitung für ältere Kinder gewähren Fang-, Lauf- und Orientierungsspiele eine hohe Bewegungsintensität.

Im Hauptteil werden alle drei Trainingsschwerpunkte umgesetzt. Die Reihenfolge können die Trainer/-innen frei bestimmen.

Im Ausklang wird das Training gemeinsam mit einem – falls nötig, beruhigenden – Spiel, einem Schlusswort und der gegenseitigen persönlichen Verabschiedung (per Handschlag) beendet.

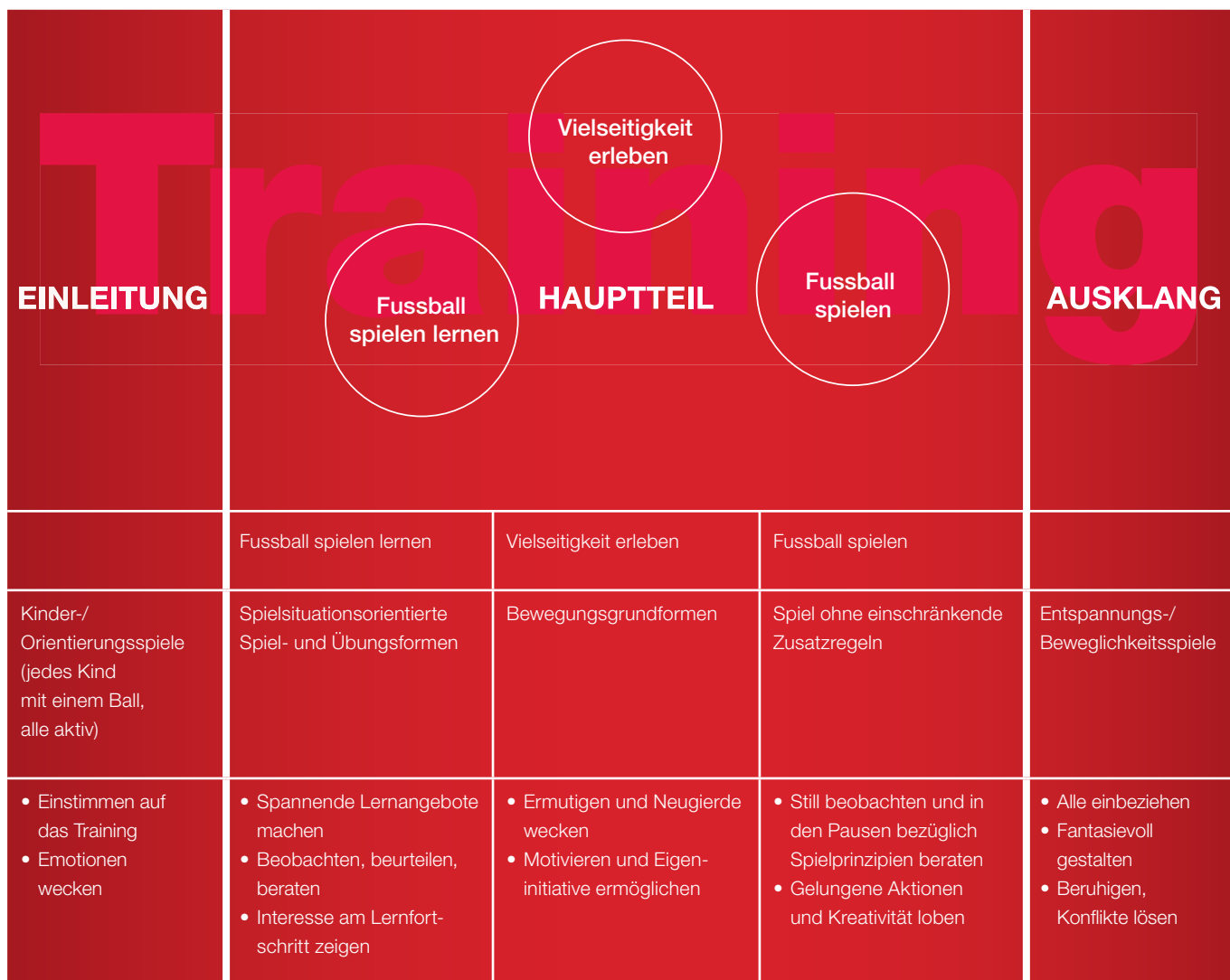


***Kinder wollen ihre Fussballkompetenz spielend erhöhen.***



***Die drei Teile des Trainings:  
Einleitung – Hauptteil –  
Ausklang.***

- ***Bereits in der Einleitung viele Ballkontakte ermöglichen.***
- ***Im Hauptteil alle drei Trainingsschwerpunkte umsetzen.***
- ***Das Training gemeinsam ausklingen lassen.***



Empfohlene Zeitdauer in Minuten für die drei Alterskategorien:

|              |       |       |       |       |      |
|--------------|-------|-------|-------|-------|------|
| <b>G</b>     | 5–15  | 15–20 | 15–20 | 15–20 | 5–15 |
| Total: 60–75 |       |       |       |       |      |
| <b>F</b>     | 5–20  | 20–25 | 15–20 | 20–25 | 5–15 |
| Total: 75–90 |       |       |       |       |      |
| <b>E</b>     | 10–20 | 20–30 | 15–20 | 20–30 | 5–15 |
| Total: 90    |       |       |       |       |      |

## Kindergerechte Methodik

Die kindergerechte Methodik hat zum Ziel, dass die Ausbildungsgrundsätze (spielerisch, situationsorientiert, kindgerecht und vielseitig) und Trainingsschwerpunkte (Fussball spielen lernen, Vielseitigkeit erleben, Fussball spielen) so umgesetzt werden, dass die Kinder ihre Kompetenzen ganzheitlich entwickeln können. Dabei haben sich insbesondere folgende Methoden bewährt:

| Methodik                        | Umsetzung                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|---------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Hohe Wiederholungszahl</b>   | <ul style="list-style-type: none"><li>• Kleine Gruppen bilden (3–5 Kinder).</li><li>• Jede/-r Spieler/-in verfügt über einen Ball.</li></ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| <b>An Bekanntem anknüpfen</b>   | <ul style="list-style-type: none"><li>• Spiele und Übungen schrittweise einführen.</li><li>• Vieles wiederholen und variieren.</li><li>• 2 bis max. 4 Regeln gleichzeitig einführen.</li></ul>                                                                                                                                                                                                                                         |
| <b>Gute Erfolgsaussicht</b>     | <ul style="list-style-type: none"><li>• Erfolgchance grösser als 50 Prozent.</li><li>• Viele Tore erzielen.</li><li>• Aufgaben meistern.</li><li>• Schwächere Kinder durch positives Feedback stärken.</li></ul>                                                                                                                                                                                                                       |
| <b>Prinzip der Variation</b>    | Durch Variieren von Regeln, Feld, Spielerzahl, Material: <ul style="list-style-type: none"><li>• Aufgabe dem individuellen Können anpassen (erleichtern/erschweren).</li><li>• Spannung in Spielen und Übungen erhalten.</li></ul>                                                                                                                                                                                                     |
| <b>Offene Lernsituationen</b>   | <ul style="list-style-type: none"><li>• Kindliche Neugierde wecken.</li><li>• Die Kinder Neues entdecken lassen.</li><li>• Ideen der Kinder einbeziehen.</li><li>• Offene Fragen stellen.</li><li>• Immer wieder «loslassen» und nicht immer führen.</li><li>• Jüngere Kinder sind 8 (üben) bis 20 Minuten (spielen) aufmerksam.</li><li>• Ältere Kinder sind bis 20 Minuten (üben) und länger (spielen) aufmerksam.</li></ul>         |
| <b>Organisation und Planung</b> | <ul style="list-style-type: none"><li>• Regeln und Abmachungen treffen (z. B. «Nicht erlaubt ist, was dem anderen schadet oder ihn kränkt»).</li><li>• Vorausschauende Planung (Materialeinsatz, Spielereinteilung).</li><li>• Rituale gezielt und konsequent einsetzen.</li><li>• Farbige Markierungen bewusst einsetzen.</li><li>• Längere Umbauphasen verhindern.</li><li>• Gruppeneinteilung vor dem Training erstellen.</li></ul> |
| <b>Inszenierung</b>             | <ul style="list-style-type: none"><li>• In fantasievolle Geschichten verpacken.</li><li>• Spiele und Wettbewerbe spannend inszenieren (Handlungsverlauf offen lassen).</li><li>• Bewegungsablauf bildlich beschreiben.</li><li>• Positive Stimmung schaffen (niemanden auslachen).</li></ul>                                                                                                                                           |
| <b>Perspektivenvielfalt</b>     | <ul style="list-style-type: none"><li>• Spielpositionen und Rollen wechseln.</li><li>• Kinder möglichst viel mithelfen lassen.</li></ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| <b>Beidseitigkeit</b>           | <ul style="list-style-type: none"><li>• Übungen und Aufgaben immer beidseitig ausführen.</li></ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |

## Methodischer Fahrplan für Spiele und Übungen

Der methodische Fahrplan bietet die Möglichkeit, ein Spiel oder eine Übung zu inszenieren. Er berücksichtigt wichtige Punkte des kindergerechten Unterrichtens.



**1. Offen starten:** Die Kinder können im ersten Teil eigene Ideen einbringen, Neues entdecken und ausprobieren.

**2. Üben:** Im zweiten Teil können die Trainer/-innen Lösungen vermitteln, den Fokus auf die Qualität legen, die Ausführung vorschreiben und Fehler korrigieren. So achten sie zum Beispiel auf die korrekten und beidseitigen Bewegungsausführungen und ermöglichen genügend Wiederholungen.

**3. Wetteifern:** Mit einer spannenden Wettbewerbsform im dritten Teil lässt sich die Aufmerksamkeit und die Motivation der Kinder aufrechterhalten. Ein Wettbewerb bringt Emotionen ins Spiel und steigert dadurch die Intensität.

Dieser Fahrplan eignet sich besonders für die Einleitung des Trainings sowie für die Trainings-schwerpunkte «Fussball spielen lernen» und «Vielseitigkeit erleben im Hauptteil».

### Tipps zum Beobachten und Begleiten

**Ziel:** Die Kinder sollen viele Tore erzielen können. Gelingt dies?

**Ja:** Super!

**Nein,** es gelingen nur wenige oder keine Tore:

- Tore vergrössern oder Distanz zwischen den Toren verkürzen
- Teamgrösse verkleinern

**Ziel:** Die Kinder können im Team zusammenspielen, z. B. drei bis fünf Pässe in Folge spielen. Gelingt dies?

**Ja:** Super!

**Nein,** den Kindern gelingen keine Passfolgen:

- Feld breiter, evtl. auch länger machen
- Raum in Breite und Tiefe besser nutzen («Blume» erklären, siehe Spielsituation 1, «Tore gemeinsam vorbereiten»: Kat. E )
- Bei Schwarmbildung: Spieleranzahl verringern und/oder auf je zwei kleine Tore spielen

## Voraussetzungen für ein erfolgreiches Training

### Umgebung kennenlernen

Mit Sportanlage (Garderobe, Materialraum, WC) und entsprechendem Verhalten vertraut werden.

### Regeln und Abmachungen treffen

Nicht erlaubt ist, was dem anderen schadet oder ihn kränkt; auf die Wortwahl achten, Begrüssung und Verabschiedung per Handschlag.

### Rituale

Spielen bis Trainingsbeginn, alle treffen sich zu Beginn im Kreis, Trinkpausen, Materialdepot, klare Signale einsetzen, Training im Kreis beenden.

### Orientieren in der Gruppe und im Raum

Vorsicht vor Zusammenstössen, freies Rennen in der Gruppe schrittweise einführen, deutliche Markierungen einsetzen (Farben).

### Den eigenen Körper wahrnehmen

Körperteile kennenlernen, einzelne Teile benennen, Beweglichkeit erhalten und verbessern, Muskeln anspannen und entspannen.

### Beruhigen und entspannen

Beruhigende Spiele und Übungen einsetzen.



## Organisationsformen des Trainings und Koordinatorenstelle

Wir unterscheiden im Kinderfussball zwei Organisationsformen des Trainings: Ein Training mit zirka zwölf Kindern und einem Trainer oder einer Trainerin wird als «klassische Organisationsform» bezeichnet. Mit der «Pool»-Organisationsform ist ein Training mit mehr als zwölf Kindern und der Betreuung durch eine/-n Koordinator/-in und dessen/deren Trainerteam gemeint. Die Trainerteamgrösse ist abhängig von der Anzahl Kinder (max. acht Kinder pro Trainer/-in) und kann flexibel gestaltet werden.

Elterntainer/-innen folgen ihren Kindern meist in die höheren Kategorien. Dadurch entsteht eine hohe Fluktuation der Kinderfussballtrainer/-innen. Mit einer Koordinatorenstelle kann der daraus erfolgende jährliche Wissensverlust vermindert werden. Der Koordinator oder die Koordinatorin leitet das Training, teilt die Kinder in Niveaugruppen ein, bestimmt Trainingsinhalte und unterstützt die Trainer/-innen. Er sorgt für eine gemeinsame Philosophie, für flexible Einsätze der Trainer/-innen und für eine hohe Trainingsqualität.



*Bei den Trainings wird unterschieden zwischen der «klassischen» (total ca. 12 Kinder) und der «Pool»-Organisation (mehr als 12 Kinder, unterteilt in Gruppen).*

*Ein Koordinator oder eine Koordinatorin übernimmt unterstützende Aufgaben und vermindert den Wissensverlust, der bei der oft starken Fluktuation der Trainer/-innen entsteht.*

# Die Trainer/-innen

Das Anforderungsprofil eines Trainers im Kinderfussball ist vielschichtig. Er ist Erzieher, Zuhörer, Fussballer, Respektperson, Ansprechpartner in einer Person – also ein Allrounder und in erster Linie Vorbild. Der Trainer ist insbesondere verantwortlich für zwei zentrale Aufgaben, die untrennbar miteinander verbunden sind:

**1. Gestaltung einer Beziehung zu den Kindern:** Im Dialog mit den Kindern bringt der Trainer seine Anerkennung und Wertschätzung zum Ausdruck. Wertschätzung beeinflusst auf positive Weise das Vertrauen der Kinder in das eigene Begabungspotenzial und damit die Umsetzung von Begabung in Leistung.

**2. Gestaltung einer anregenden Lernumgebung:** Die Kinder müssen vor herausfordernde, individuell angemessene Aufgaben gestellt werden – das heisst Aufgaben, die weder zu leicht noch zu schwer sind und mit Beharrlichkeit und Motivation erfolgreich gelöst werden können.

## Kompetenzen des Trainers

Jugend+Sport und der SFV orientieren sich an einem humanistischen Menschenbild. Respekt und Fairplay gegenüber Mitspielern, Gegnern und Funktionären bilden das Fundament. Das Modell der Handlungskompetenzen (Kernlehrmittel «Jugend+Sport») gliedert die Gesamtheit der Kompetenzen in Selbst-, Sozial-, Fach- und Methodenkompetenz. Die gelungene Umsetzung der Kompetenzen in gutes Trainerverhalten sollte wie folgt aussehen:

|                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|--------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Selbstkompetenz</b>   | <ul style="list-style-type: none"><li>• Ist begeistert vom (Fussball-)Spiel und kann diese Begeisterung weitergeben.</li><li>• Lebt Fairplay vor, ist Vorbild.</li><li>• Ist sich seiner Wirkung bewusst.</li><li>• Nimmt sich zurück, ist kein Selbstdarsteller.</li></ul>                                                         |
| <b>Sozialkompetenz</b>   | <ul style="list-style-type: none"><li>• Denkt und handelt vom Kind aus (Empathie).</li><li>• Pflegt die Beziehungen zu Eltern, Trainerkollegen, Schiedsrichtern und im Verein.</li><li>• Kann zuhören, ist kommunikativ und hilft, Konflikte zu lösen.</li><li>• Nimmt jedes Kind ernst, integriert und grenzt nicht aus.</li></ul> |
| <b>Fachkompetenz</b>     | <ul style="list-style-type: none"><li>• Hat grosses Interesse am Fussball, bildet sich weiter.</li><li>• Kennt das Kinderfussballkonzept des SFVs und wendet es an.</li><li>• Stimuliert das Potenzial jedes Kindes.</li><li>• Kennt die Spielregeln.</li><li>• Kann vorzeigen (lassen).</li></ul>                                  |
| <b>Methodenkompetenz</b> | <ul style="list-style-type: none"><li>• Schafft ein positives Lernklima.</li><li>• Ist vorbereitet und reflektiert.</li><li>• Kann organisieren.</li><li>• Wählt stufenangepasste Übungen und Spielformen.</li><li>• Baut Lektionen sinnvoll auf.</li><li>• Spricht eine kindergerechte Sprache.</li></ul>                          |



*Das Anforderungsprofil eines Trainers, einer Trainerin ist vielschichtig.*

*In erster Linie sind Trainer/-innen Vorbilder.*

*Die Gestaltung der Beziehung und einer anregenden Lernumgebung sind die zentralen Aufgaben von Trainer/-innen.*



*Fairplay und Respekt gegenüber den Kindern, Trainerkollegen und Funktionären zeichnen Trainer/-innen aus.*

# Die Fussballkinder

Während die physische Entwicklung bei Kindern meist konstant und regelmässig verläuft und eine Unterteilung nicht notwendig macht, bietet sich bei den psychischen Prozessen eine Unterteilung in ältere und jüngere Kinder an.

## Physische Entwicklung

Die physische Entwicklung vollzieht sich aufgrund von Wachstum und Reifung sowie von Training und Lernen.

### Kinder zwischen 5 und 10 Jahren

- wachsen konstant schnell;
- werden immer stärker, schneller, geschickter;
- können immer mehr, immer besser, immer länger.

Einzig die Beweglichkeit bleibt gleich oder nimmt leicht ab. Das Wachstum bei Knaben und Mädchen ist nahezu identisch. Mädchen sind früher reif, Knaben konditionell leicht bevorteilt.

## Psychische Entwicklung

Die psychische Entwicklung basiert auf der Hirnentwicklung und den gemachten Erfahrungen.

### Kinder zwischen 5 und 10 Jahren

- haben Freude an der Bewegung;
- sind motiviert;
- sind leistungsbereit;
- wollen sich in der Gruppe wohlfühlen;
- lernen durch das Beobachten von Modellen.

## Unterschiede zwischen jüngeren und älteren Kinder

### Kinder zwischen 5 und 8 Jahren

- sind hauptsächlich von innen motiviert;
- spielen, entdecken, experimentieren gerne;
- regulieren Emotionen durch Ablenkung;
- vergleichen sich vor allem mit sich selbst;
- haben meist ein gutes Selbstvertrauen;
- sind Ich-bezogen;
- verfügen über eine kurze Konzentrationsdauer;
- haben noch ein eingeschränktes Vorstellungsvermögen.

### Kinder zwischen 7 und 10 Jahren

- sind von innen und aussen motiviert;
- brauchen zunehmend soziale Akzeptanz, Erfolg, Konkurrenz und Mitbestimmung als Motivationsquelle;
- verfügen über eine zunehmende Konzentrationsdauer;
- messen sich gern mit anderen, können sich in andere hineinversetzen;
- entwickeln ihre Orientierungsfähigkeit laufend weiter.



# Die Lebenswelt der Kinder

Im Alter zwischen fünf und zehn Jahren ist der Einfluss des Sportvereins auf das Kind noch gering. Elternhaus und Kindergarten oder Schule beeinflussen das Kind stärker.

Bei der Infoveranstaltung für Kinder und Eltern, die neu in den Verein eintreten, sollte der Verein seine Struktur, seine Philosophie und seine Werte auf der Stufe Kinderfußball vorstellen. Dabei kann er die Erwartungen an die Spieler/-innen und die Eltern konkretisieren. Dazu gehört es, sowohl klare Grenzen zu setzen (z.B. kein Elterncoaching beim Spiel) als auch den Gestaltungsspielraum zu definieren (z.B. Ferienregelung).

## Engagement der Eltern, Aufgaben der Kinder, Anteilnahme des Vereins

Das Engagement der Eltern (z.B. Fahrdienst) bildet das Fundament jeder funktionierenden Kinderfußballabteilung. Zunehmend wichtig wird es aber auch, die Kinder durch einfache, ihren Möglichkeiten entsprechende Pflichten und Aufgaben an das Vereinsleben heranzuführen (z.B. pünktliches Erscheinen).

Von Vereinsseite muss derweil ein echtes Interesse an der gesamten Lebenswelt der Spieler/-innen bestehen. Dabei geht es darum, spezifische Probleme (z.B. Allergien) respektive Potenziale (z.B. wenn die Mutter oder der Vater eines Spielers eine Trainerfunktion übernehmen könnte) in Erfahrung zu bringen. So lassen sich Chancen nutzen und Risiken vermeiden. Zudem werden auf diese Weise die Erwartungshaltungen des familiären und schulischen Umfelds rechtzeitig wahrgenommen.

## Spielregeln für alle Beteiligten und Anregung zum Freizeitfußball

Im Wissen um die jeweiligen Konstellationen und Erwartungen sind die kommunikativen Spielregeln (wer meldet z.B. das Kind wie vom Training ab?) festzulegen und konsequent umzusetzen. Ebenso ist eine Anlaufstelle für Spezialfälle (z.B. sexuelle Übergriffe in Verein oder in der Familie) zu benennen.

Genauso, wie das familiäre und schulische Umfeld in den Verein hineinwirkt, sollte das freie, selbstbestimmte Fußballspiel in die Freizeit der Kinder einfließen. Gut inszenierte Vereinstrainings können die Kinder dazu animieren, auch in der Freizeit Fußball zu spielen und zu üben. Das freie Spiel in altersdurchmischten, spontan gebildeten Gruppen hilft nicht nur bei der Entwicklung der Persönlichkeit, sondern schafft ebenso einen fruchtbaren Boden für Talententwicklung.



*Eine Infoveranstaltung eignet sich, um Struktur und Philosophie des Vereins vorzustellen sowie gegenseitige Erwartungen zu klären.*



*Das Engagement von Kindern und Eltern bildet für den Verein ein wichtiges Fundament.*

*Durch das Interesse der Vereinsvertreter an der Lebenswelt der Spieler/-innen lassen sich Chancen nutzen und Risiken vermeiden.*



*Gut inszenierte Trainings animieren die Kinder zum freien, selbstbestimmten Fußballspiel in der Freizeit.*

## DIE LEBENSWELT DER KINDER





# Das Spielkonzept

Das Spielkonzept umfasst zum einen die kindergerechte Gestaltung der Spielanlässe und zum andern die Spielprinzipien des Kinderfussballs.

Die Organisation und die Spielregeln der Spielanlässe berücksichtigen die Bedürfnisse und die Entwicklungsphasen der Kinder. Bei deren Durchführung übernehmen die Turnierverantwortlichen und die Trainer/-innen wichtige Funktionen. Mit bewährten Massnahmen verhelfen sie allen Beteiligten zu einem freudvollen Turniererlebnis.

Die Spielprinzipien beschreiben das optimale Spielverhalten. Damit zeigen sie den Trainer/-innen sinnvolle Beobachtungs- und Beratungspunkte auf und geben den Kindern die notwendige Orientierungshilfe (Spielpositionen).





# Der Spieltag

Der Spieltag ist für jedes Kind etwas Spezielles. Hier sollen die Kinder das im Training Erlernte mutig ausprobieren und anwenden dürfen. Das Spielen steht im Zentrum – ganz nach dem Motto: Erlebnis statt Ergebnis! Alle Teams absolvieren gleich viele Spiele und haben keine Wartezeiten. So garantiert jeder Spielanlass viele Erlebnisse und Spielerfahrung als Voraussetzungen zur Entwicklung der Persönlichkeit.

## Dem möchten wir folgende Überlegungen anfügen

Kinderfussball ist kein reduzierter Erwachsenenfussball. Ranglisten und Ausscheiden sind keine Bestandteile unserer Kinderfussballkultur, weil

- sie das ergebnisorientierte Verhalten von Trainern und Eltern schüren;
- sie mehr Verlierer/-innen als Gewinner/-innen produzieren, da nur ein Team den ersten Rang belegen kann;
- sie Kinder bevorteilen, die aufgrund ihres Entwicklungsvorsprungs mehr zum Sieg beitragen;
- Kinder in diesem Alter mehrheitlich im Hier und Jetzt leben und sich bald nach dem Spiel kaum mehr an das Resultat erinnern;
- das Erlebnis und nicht das Ergebnis im Mittelpunkt stehen soll.

## Rahmenbedingungen für unbeschwertes Spiel

An unseren Spielanlässen sollen alle Kinder unbeschwert spielen können – in einem Rahmen, der von Fairplay und Respekt geprägt ist, und in einer Form, die den kindlichen Bedürfnissen gerecht wird. Um dies zu erreichen, setzen wir folgende Rahmenbedingungen:

- Die Einsatzzeit ist für alle gleich.
- Es gibt keine Rangierungsspiele und keine Ausscheidungsspiele.
- Die Teammitglieder spielen auf allen Positionen.
- Die Trainerinnen und Trainer beobachten das Spiel ruhig.
- Die Zuschauerinnen und Zuschauer sind auf Distanz.
- Handshakes zwischen Spieler/-innen und Trainer/-innen der gegnerischen Teams nach jedem Spiel sind Ehrensache.

Die Turnierverantwortlichen und die Trainer/-innen sorgen gemeinsam für die Einhaltung dieser Abmachungen, damit jeder Spielanlass für alle Beteiligten zum freudvollen Erlebnis wird.



*Alle Teams absolvieren gleich viele Spiele und haben keine Wartezeiten.*



*Ranglisten und Ausscheiden sind keine Bestandteile unserer Kinderfussballkultur.*



*Kinderfussballturniere sind von Fairplay und Respekt geprägt.*



*Die Turnierverantwortlichen und Trainer/-innen sorgen gemeinsam für die Einhaltung der Abmachungen.*





## Bedürfnisgerechtes Spiel

Wir empfehlen für die drei Kinderfussballkategorien G, F und E je eine Turnierform, die den Bedürfnissen der jeweiligen Altersklassen angemessen ist. Die Beschriebe und Regeln dieser Turnierformen sind weiter hinten aufgeführt. Fairplay und Respekt – darauf bauen wir, und demgemäss spielen G- und F-Junioren ohne Schiedsrichter/-in. In der Kategorie E können Spielleiter/-innen (nach Möglichkeit Jugendliche) eingesetzt werden.

In allen Kategorien absolvieren die Teams gleich viele Spiele und haben keine Wartezeiten. Und in allen Kategorien stehen die Trainer/-innen der verschiedenen Teams stets nahe beieinander (in derselben Coachingzone), um das Spiel gemeinsam zu begleiten und in strittigen Situationen rasch eine einvernehmliche Spielfortsetzung zu ermöglichen.

Der Aufwand für die Organisation soll minimal sein, sodass die Anlässe möglichst häufig stattfinden können. Dazu trägt der SFV bei: mit einer Turnieranleitungsbroschüre sowie mit allen Hilfsmitteln, die für einen reibungslosen Turnierablauf nötig sind. Broschüre und Hilfsmittel in einer praktischen Tasche können beim SFV bestellt werden.

### Kategorie G

In den Turnieren dieser Kategorie werden Kinderspiele und Kinderfussball miteinander verbunden. Die Kinder spielen während insgesamt rund 90 Minuten in kleinen Teams ohne Ersatzspieler/-innen.

| Beschrieb             |                                                                    |
|-----------------------|--------------------------------------------------------------------|
| Turnierform           | Rotationssystem, Fussball im Wechsel mit Kinderspielen             |
| Anzahl Spieler/-innen | 3 gegen 3, 3 gegen 4 oder 4 gegen 4;<br>keine Ersatzspieler/-innen |
| Turnierdauer          | 6–8 Runden: ca. 90 Minuten                                         |
| Spieldauer            | ca. 10 Minuten                                                     |
| Anzahl 3er-/4er-Teams | 12–16 Teams                                                        |
| Stärkeklassen         | Möglich (Anfänger/-innen bis Fortgeschrittene)                     |

| Regeln          |                                              |
|-----------------|----------------------------------------------|
| Spelfeld        | ca. 20 × 15 Meter                            |
| Tore            | Je ein Tor (3–5 Meter) oder je 2 kleine Tore |
| Bälle           | Grösse 4; 290 Gramm oder leichter            |
| Abseitsregel    | Wird nicht angewendet                        |
| Rückpassregel   | Wird nicht angewendet                        |
| Torabstoss      | Nein                                         |
| Auskick         | Nein                                         |
| Spielleiter/-in | Nein                                         |



## Kategorie F

Die F-Junior/-innen spielen ein zweistündiges Fussballturnier im Rotationssystem und ohne Rangierungsspiele. Ausgeglichen und bis zum Schluss spannende Spiele machen Spass, sind lernwirksam und fördern den Ehrgeiz. Ersatzspieler/-innen sind durch eine vorausschauende Planung der Trainer/-innen und durch eine flexible Turnierorganisation (Anzahl Teams kurzfristig anpassen) zu minimieren.

### Beschrieb

|                       |                                                             |
|-----------------------|-------------------------------------------------------------|
| Turnierform           | Rotationssystem, keine Ausscheidungs- und Rangierungsspiele |
| Anzahl Spieler/-innen | Teamgrösse: max. 8; Feldspieler/-innen: max. 5              |
| Turnierdauer          | 6–8 Runden; ca. 90–105 Minuten                              |
| Spieldauer            | ca. 12 Minuten                                              |
| Anzahl 5er-Teams      | 4–12 Teams                                                  |
| Stärkeklassen         | 2–3                                                         |

### Regeln

|                |                                         |
|----------------|-----------------------------------------|
| Spelfeld       | Länge: 30–35 Meter; Breite: 20–25 Meter |
| Tore           | 5 × 2 Meter                             |
| Bälle          | Grösse 4; 290 Gramm                     |
| Abseitsregel   | Wird nicht angewendet                   |
| Rückpassregel  | Wird nicht angewendet                   |
| Torabstoss     | Nein                                    |
| Auskick        | Nein                                    |
| Spilleiter/-in | Nein                                    |



## Kategorie E

Bei den E-Junior/-innen messen sich vier bis acht Teams in Spielen, die 15 bis 20 Minuten dauern. In diesen Turnieren können Spielleiter/-innen (nach Möglichkeit Jugendliche) eingesetzt werden.

### Beschrieb

|                       |                                                             |
|-----------------------|-------------------------------------------------------------|
| Turnierform           | Rotationssystem, keine Ausscheidungs- und Rangierungsspiele |
| Anzahl Spieler/-innen | Teamgrösse: max. 11; Feldspieler/-innen: max. 7             |
| Turnierdauer          | 3–6 Runden; ca. 90–120 Minuten                              |
| Spieldauer            | 15–25 Minuten                                               |
| Anzahl 5er-Teams      | 4–8 Teams                                                   |
| Stärkeklassen         | 2–3                                                         |

### Regeln

|                 |                                             |
|-----------------|---------------------------------------------|
| Spiefeld        | Länge: 41–52 Meter; Breite: 25–34 Meter     |
| Tore            | 5 × 2 Meter                                 |
| Bälle           | Grösse 4; 290 Gramm                         |
| Abseitsregel    | Wird nicht angewendet oder nur im Strafraum |
| Rückpassregel   | Wird angewendet                             |
| Torabstoss      | Nein                                        |
| Auskick         | Nein                                        |
| Spielleiter/-in | Fakultativ                                  |



## Die/der Turnierverantwortliche

Der oder die Turnierverantwortliche sorgt dafür, dass das Spiel der Kinder im Zentrum steht und dass Trainer/-innen, Eltern und Zuschauer/-innen ihre Rolle richtig verstehen.

Bewährt haben sich zu diesem Zweck folgende Massnahmen, für deren Umsetzung die Trainer/-innen und der/die Turnierverantwortliche gemeinsam zuständig sind:

- Eine allgemeine Trainerinformation unmittelbar vor dem Anlass, in der noch allfällige Anpassungen gemacht werden können (z. B. wenn ein Team zu wenig oder zu viele Spieler/-innen hat).
- Begrüssung und Information der Eltern und der übrigen Zuschauer/-innen vor dem Start des Spielanlasses, um Missverständnissen und Fehlinterpretationen vorzubeugen.
- Eine vom Heimclub zu definierende und markierte Coachingzone, in der sich beide Trainer/-innen und die Ersatzspieler/-innen aufhalten.
- Die Festlegung einer Zuschauerzone, die räumliche und emotionale Distanz zwischen Eltern und Kindern (Spielfeld) schafft. Die Kinder können jederzeit ihre Eltern aufsuchen, die Eltern sollen aber das Spielfeld nicht betreten.



*Die/der Turnierverantwortliche sorgt zusammen mit den Trainer/-innen für die Umsetzung von Massnahmen, die dazu beitragen, dass das Spiel der Kinder im Zentrum steht.*

## Die Trainer/-innen

Mit Geduld und der richtigen Dosis Coaching befähigen die Trainer/-innen die Kinder vor und nach dem Spiel, selbstständig die richtige Lösung zu finden.

Während der Spiele beobachten die Trainer/-innen von der Coachingzone aus still und aufmerksam den Verlauf. Die Entscheidungen während des Spiels überlassen sie den Kindern. Nach dem Spiel loben sie die Anstrengung, gelungene Aktionen und positives Verhalten.

Indem die Trainer/-innen jedes Kind gleich viel einsetzen, grenzen sie niemanden aus, zeigen, dass Fehlermachen erlaubt ist, und leben respektvolles Verhalten vor. Sie freuen sich über den Sieg und danken dem Gegner für das Spiel, oder sie helfen den Kindern über die Niederlage hinweg und gratulieren dem Sieger.



*Die Trainer/-innen begleiten das Spiel aus der Coachingzone und leben Respekt und Fairplay vor.*

## Die Eltern

Die Eltern und das Umfeld der Spieler/-innen sind ein wichtiger Teil des Kinderfussballs, ermöglichen sie doch als Trainer/-innen, Betreuende oder Helfer/-innen ihren Kindern und dem Verein die Durchführung der Anlässe. Ihr teilweise emotionales Verhalten ist nachvollziehbar, bedingt aber eine sanfte Kontrolle (z. B. durch die Festlegung der bereits erwähnten Zuschauerzone). Der Leitsatz lautet hier: Präsenz mit Distanz.



*Die Eltern zeigen Präsenz mit Distanz.*

# Die Spielprinzipien

Die Spielprinzipien bilden die notwendige fussballerische Basisstruktur. Sie dienen den Trainer/-innen dazu, den Kindern das Spielverhalten zu erklären, das Spiel zu beobachten und die Kinder entsprechend zu beraten. Je nach Spielphase unterscheiden wir zwischen den Spielprinzipien für die einzelnen Spieler/-innen und den Spielprinzipien für das Kollektiv. Die Spielprinzipien stellen auch im Training einen wichtigen Bestandteil dar. Im Trainingsschwerpunkt «Fussball spielen lernen» sollen diese geübt und im Trainingsschwerpunkt «Fussball spielen» beachtet werden.

## Spielordnung zur Orientierung

Im Kinderfussball ist die taktische Spielpositionierung von geringer Bedeutung. Als Hinführung zum Grundlagenfussball und im Sinne der Spielentwicklung ist eine Grundordnung jedoch anzustreben. Diese Ordnung sollte möglichst einfach sein, da die Orientierungsfähigkeit von Kindern noch nicht so gut ausgebildet ist.

Dabei hat sich insbesondere die Dreiecks- oder Rhombenbildung bewährt, weil sie nach einem erfolgreichen Zuspield bereits die Spielfortsetzung auf die dritte Mitspielstation ermöglicht.

## Wechselnde Spielpositionen statt Frühspezialisierung

Für eine ganzheitliche Ausbildung der Spielkompetenz müssen wir den Kindern zur grösstmöglichen Perspektivenvielfalt verhelfen, das heisst: Sie müssen das Spiel immer wieder aus verschiedenen Winkeln, Distanzen und Rollen erleben können. Eine Frühspezialisierung auf bestimmte Spielpositionen innerhalb des Kinderfussballs schadet nicht nur der späteren Entwicklung der Kinder als Fussballer/-innen, sondern ist auch der Entwicklung zur Persönlichkeit nicht förderlich.

## Ebenfalls wechselnde Torspieler/-innen

Der Torspieler nimmt aktiv am Spiel teil. Bei den G- und F-Junioren soll jedes Kind abwechselnd als Torspieler/-in eingesetzt werden, bei den E-Junioren vor allem diejenigen, welche die Position aktiv suchen.



*Das geschickte Schaffen und Nutzen von Breite und Tiefe verringert den individuellen Handlungsdruck und erlaubt eine konstruktive Spielgestaltung.*



*Bei der Spielgestaltung hat sich die Dreiecks- oder Rhombenbildung («Blume») bewährt.*



*Spielpositionen sollten häufig gewechselt werden.*



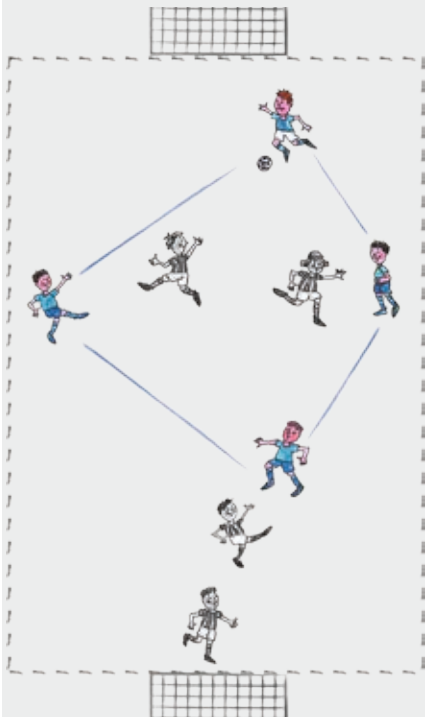
*Der Torspieler nimmt aktiv am Spielgeschehen teil.*

## Spielprinzipien

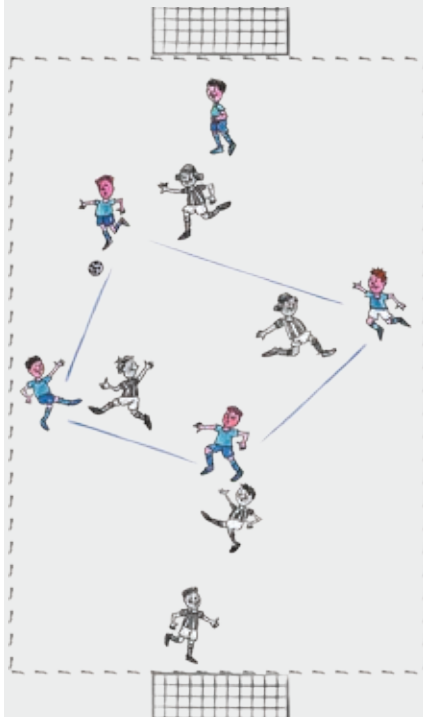
|                  | Wir haben den Ball                                                                                                                                   | Der Gegner hat den Ball                                                                                            |
|------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Einzel</b>    | <ul style="list-style-type: none"><li>• Mutig nach vorne dribbeln und passen.</li><li>• Entschlossen den Abschluss suchen.</li></ul>                 | <ul style="list-style-type: none"><li>• Den Ball erobern.</li><li>• Zum Ball verteidigen.</li></ul>                |
| <b>Gemeinsam</b> | <ul style="list-style-type: none"><li>• Spiel in Breite und Tiefe.</li><li>• Alle beteiligen sich am Angriffsspiel (freilaufen, anbieten).</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>• Zusammen den Ball jagen.</li><li>• Alle helfen beim Verteidigen.</li></ul> |

## Empfohlene Spielpositionen

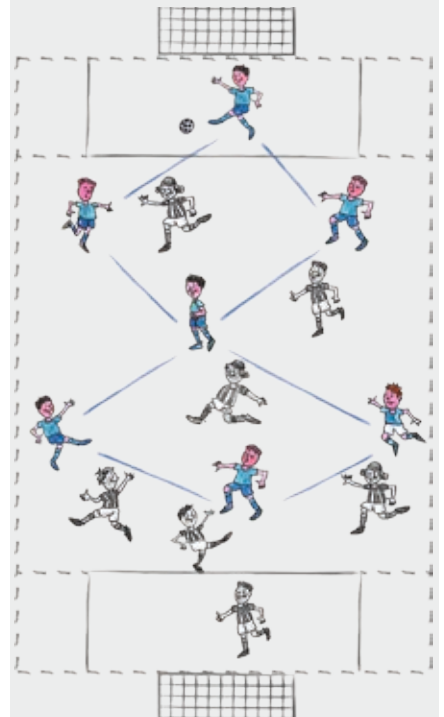
4 gegen 4



5 gegen 5 (1-2-1)



7 gegen 7 (2-1-3)



# Die praktische Umsetzung

Das «3mal3» ist die inhaltliche Umsetzung des SFV-Kinderfussballkonzepts in die Praxis. Es enthält pro Alterskategorie (G, F, E) und Trainingsschwerpunkt (Fussball spielen lernen, Vielseitigkeit erleben, Fussball spielen) die entsprechenden Basisübungs- und Basisspielformen. Das «3mal3» soll dem Trainerneuling als Orientierung und erfahrenen Trainer/-innen als Inspiration dienen.





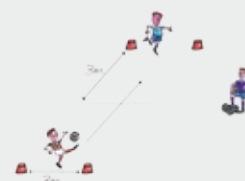
# Das «3mal3»

|                         |                                                             |
|-------------------------|-------------------------------------------------------------|
| Fussball spielen lernen | <b>Tore erzielen</b><br>Tore verhindern                     |
|                         | <b>Tore alleine vorbereiten</b><br>Ball alleine erobern     |
|                         | <b>Tore gemeinsam vorbereiten</b><br>Ball gemeinsam erobern |
| Vielseitigkeit erleben  | <b>Mutig + stark</b>                                        |
|                         | <b>Rhythmisch + geschickt</b>                               |
|                         | <b>Flink + wendig</b>                                       |
| Fussball spielen        | <b>Freies Spiel auf je ein Tor</b><br>mit Torspieler        |
|                         | <b>Freies Spiel auf je zwei Tore</b><br>ohne Torspieler     |

## G

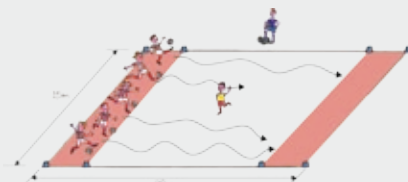
### Affenball

auf je ein Tor (2–5 m)



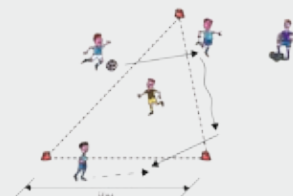
### Brückenwächter

Feldgrösse: ~ 20 x 15 m



### Tigerball

Dreieckseitenlänge: 3–5m



Schwierige Aufgaben lösen



Bewegen wie die Tiere



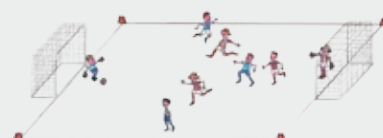
Hüpfen und Balancieren



### 4 gegen 4 mit Torspieler

auf je ein Tor (5 m)

Feldgrösse: ~ 20 x 15 m



### 3 gegen 3

auf je 2 kleine Tore (1–2 m)

Feldgrösse: ~ 15 x 10 m



## F

### 1 gegen 1

auf je ein Tor (1–2 m)

Feldgrösse: ~ 10 × 7 m



### Ballschule 1



### Angreifen in Überzahl

Feldgrösse: ~ 15 × 10 m



### Kämpfen und Raufen



### Ballkünstler



### Fangspiele



### 5 gegen 5 mit Torspieler

auf je ein Tor (5 m)

Feldgrösse: ~ 30 × 20 m



### 4 gegen 4

auf je 2 kleine Tore (1–2 m)

Feldgrösse: ~ 20 × 15 m

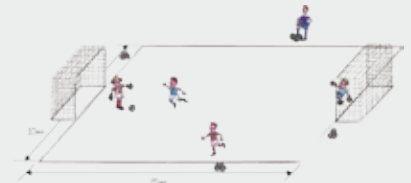


## E

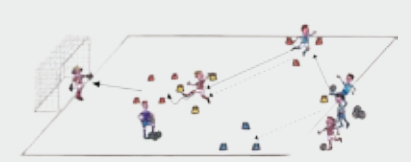
### TS+1 gegen TS+1

auf je ein Tor (5 m)

Feldgrösse: ~ 15 × 10 m



### Ballschule 2



### 4 gegen 4 + 2 Joker

Feldgrösse: ~ 30 × 20 m



### Spielen wie Krebse und Spinnen



### Seilspringen



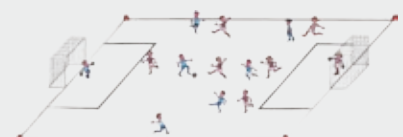
### Hindernisparcours



### 7 gegen 7 mit Torspieler

auf je ein Tor (5 m)

Feldgrösse: ~ 45 × 30 m



### 6 gegen 6

auf je 2 kleine Tore (1–2 m)

Feldgrösse: ~ 30 × 20 m





# Trainingsschwerpunkt 1: Fussball spielen lernen

Bei diesem Trainingsschwerpunkt geht es darum, den Spieler/-innen diejenigen Kompetenzen zu vermitteln, die sie benötigen, um möglichst viele Erfolgserlebnisse zu sammeln. Dabei spielen Tore eine entscheidende Rolle, erhöhen sie doch die Handlungsdramatik und lösen die zum Lernen notwendigen Emotionen aus. Zudem erhält das Spiel eine Richtung und gewinnen die Kinder damit die notwendige Orientierung auf dem Spielfeld.

Die vier grundsätzlichen Spielsituationen werden wie folgt trainiert:

## 1. Tore erzielen

Damit sind alle möglichen Formen des Abschlusses gemeint. Um eine grösstmögliche Übungsdichte zu erreichen, bieten sich Formen des 1 gegen 1 und des 2 gegen 1 an.



## 2. Tore vorbereiten

2a. «Tore allein vorbereiten»: Hier sind alle individuellen Aktionen vor der Abschlussaktion gemeint. Der Spieler/die Spielerin schafft Raum für sein/ihr Team durch ein Dribbling (in den freien Raum oder in das Duell) oder durch einen Pass und bereitet so die finale Abschlussaktion vor. Dazu eignen sich Übungsformen, welche die individuelle technische Kompetenz (Dribbling/Finten) fördern.

2b. «Tore gemeinsam vorbereiten»: Ist der Weg zum Tor verstellt respektive noch zu weit für eine individuelle Aktion, bietet sich das Zusammenspiel an. Dabei muss insbesondere darauf geachtet werden, dass Breite und Tiefe des Spielfeldes genutzt werden (in Form eines Dreiecks oder Rhombus). Bei den entsprechenden Übungsformen ist ausserdem wichtig, dass die Distanzen sind wichtig. Für eine gute Erfolgsaussicht und ein gutes Kombinieren eignen sich insbesondere Überzahlspiele (3+3 gegen 3).



## 3. Tore verhindern und 4. Ball erobern

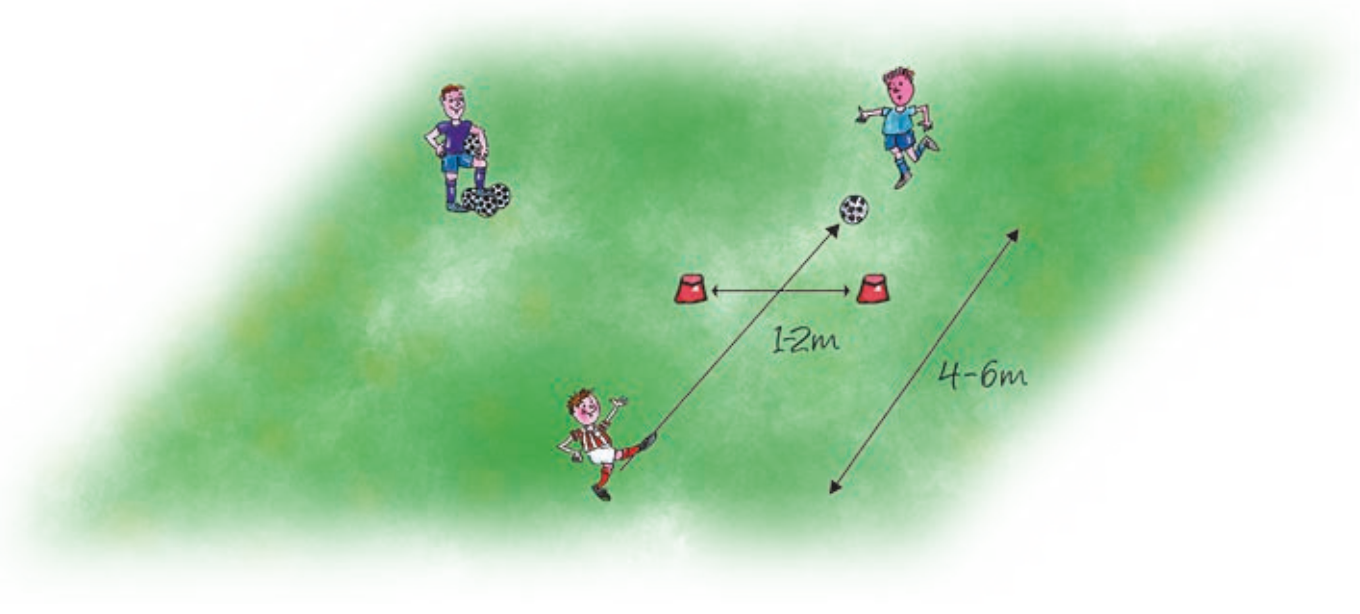
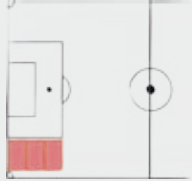
Diese beiden Aktivitäten sind in jeder der Spielsituation automatisch mitberücksichtigt, sie bilden aber keine Ausbildungsschwerpunkte im Kinderfussball. Das Motto ist dementsprechend positiv formuliert: «Ball jagen oder Ball erobern» soll verdeutlichen, dass es in erster Linie etwas zu gewinnen und nicht zu vermeiden gilt. Das später einmal notwendige taktische Rüstzeug für das Defensivspiel darf im Kinderfussball nicht die Angriffslust der Kinder bremsen.

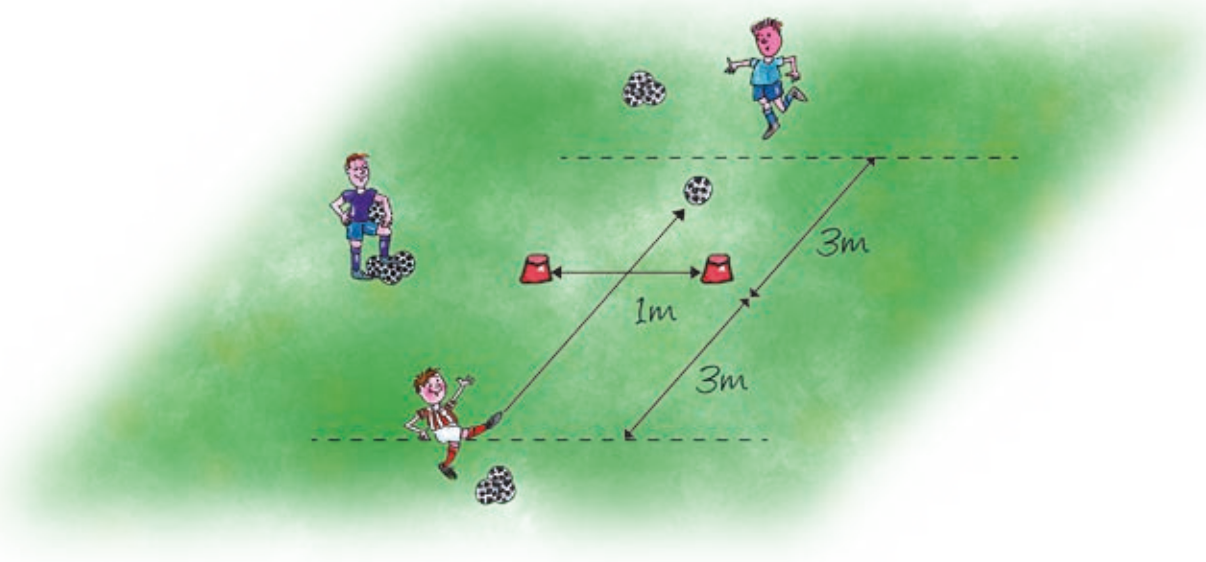


# Die Spiel- und Übungsformen des «3mal3» im Detail

## Trainingsschwerpunkt 1: Fussball spielen lernen

### Spielsituation 1: Tore erzielen

| Tore erzielen                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | <b>Affenball</b><br>Schuss durch das Offentor | Kategorie<br><b>G</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Level<br><b>1</b> |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------|
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                   |
| <div>  Ballweg            Laufweg            Dribbling            Balldepot            Trainerposition         </div> |                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                   |
| <b>Durchführung:</b><br>Simon versucht, ein Tor zu erzielen. Laura nimmt den Ball hinter dem Tor an und versucht, von ihrer Position aus ein Tor zu erzielen.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                               | <b>Fokus:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Rollt der Ball flach durch das Tor?</li> <li>• Können die Kinder mit dem rechten und linken Fuss Tore erzielen und den Ball annehmen?</li> <li>• Erzielen die Kinder aus 10 Versuchen             <ul style="list-style-type: none"> <li>– mehr als 5 Tore → Übung kann erschwert werden;</li> <li>– weniger als 5 Tore → weiter üben oder vereinfachen.</li> </ul> </li> </ul> |                   |
| <b>Einfach:</b><br>ca. 3–5 m                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                               | <b>Schwierig:</b><br>ca. 0,5 m                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                   |
| <b>Material</b> (pro Paar): <div>  1–3            1            2         </div>                                                                                                                                                                                                               |                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                   |



Ballweg



Laufweg



Dribbling



Balldepot



Trainerposition

## Durchführung:

Simon steht hinter der Linie und versucht, ein Tor zu erzielen. Laura nimmt den Ball hinter ihrer Linie an und versucht, von ihrer Seite aus ein Tor zu erzielen.

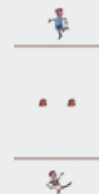
## Fokus:

- Rollt der Ball flach durch das Tor?
- Können die Kinder mit dem rechten und linken Fuss Tore erzielen und den Ball annehmen?
- Erzielen die Kinder aus 10 Versuchen
  - mehr als 5 Tore → Übung kann erschwert werden;
  - weniger als 5 Tore → weiter üben oder vereinfachen.

## Einfach:



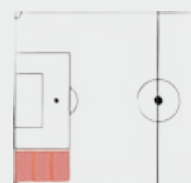
## Schwierig:



## Material (pro Paar):



1-3    1    2



# Die Spiel- und Übungsformen des «3mal3» im Detail

## Trainingsschwerpunkt 1: Fussball spielen lernen

Tore  
erzielen

### Affenball

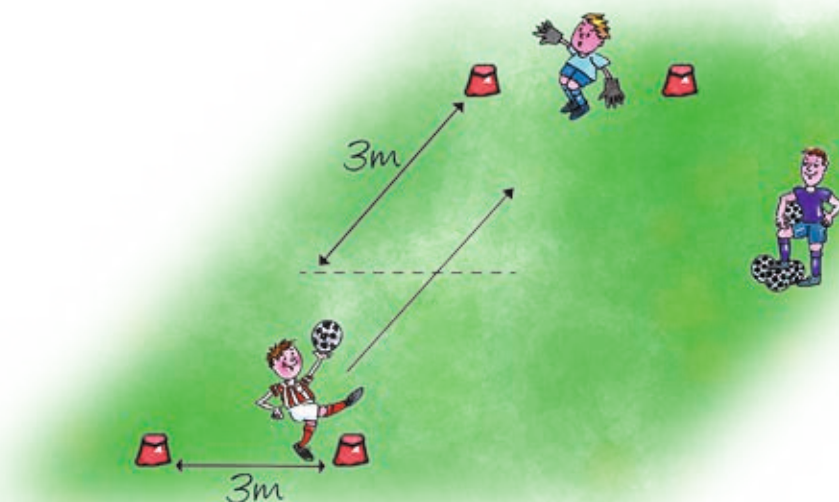
Tore erzielen und verhindern mit den Händen

Kategorie

G

Level

3



→ Ballweg

--- → Laufweg

~ → Dribbling



Balldepot



Trainerposition

#### Durchführung:

Simon rollt aus der eigenen Platzhälfte den Ball mit den Händen auf Lauras Tor zu. Laura versucht, das Tor mit Händen und Füßen zu verhindern. Nun rollt Laura den Ball Richtung Simons Tor. Wer kann ein Tor erzielen?

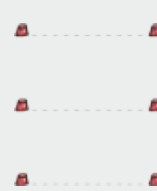
#### Fokus:

- Rollt der Ball flach?
- Suchen sie konsequent den Abschluss?
- Können sie mit beiden Händen schiessen und abwehren?
- Erzielen die Kinder aus 10 Versuchen
  - mehr als 5 Tore → Übung kann erschwert werden;
  - weniger als 5 Tore → weiter üben oder vereinfachen.

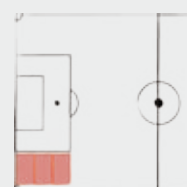
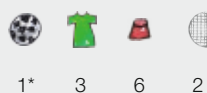
#### Einfach:



#### Schwierig:



#### Material (pro Paar):



Tore  
erzielen

# Affenball

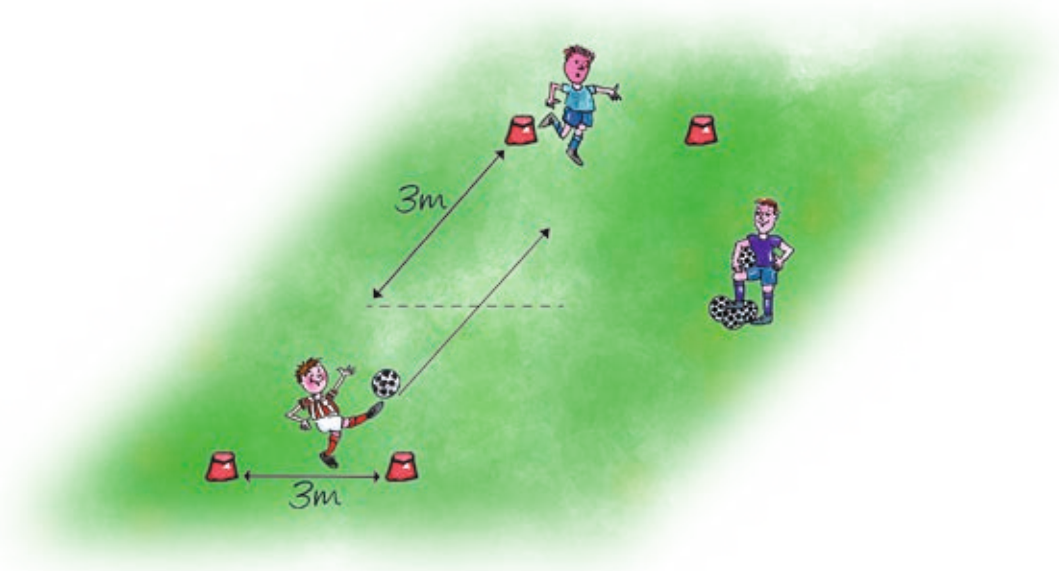
Tore erzielen und verhindern

Kategorie

G

Level

4



Ballweg



Laufweg



Dribbling



Balldepot



Trainerposition

## Durchführung:

Simon schießt aus der eigenen Platzhälfte den Ball mit den Füßen auf Lauras Tor. Laura versucht, das Tor mit Händen und Füßen zu verhindern. Nun schießt Laura den Ball Richtung Simons Tor. Wer kann ein Tor erzielen?

## Fokus:

- Rollt der Ball flach?
- Suchen sie konsequent den Abschluss?
- Können sie mit beiden Füßen schießen und abwehren?
- Erzielen die Kinder aus 10 Versuchen
  - mehr als 5 Tore → Übung kann erschwert werden;
  - weniger als 5 Tore → weiter üben oder vereinfachen.

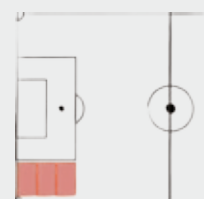
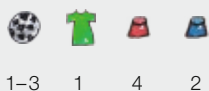
## Einfach:

Hohe Schüsse sind erlaubt.

## Schwierig:

Ball kicken oder Dropkick mit je einer Zone pro Spieler, in welcher der Ball den Boden nicht berühren darf.

## Material (pro Paar):

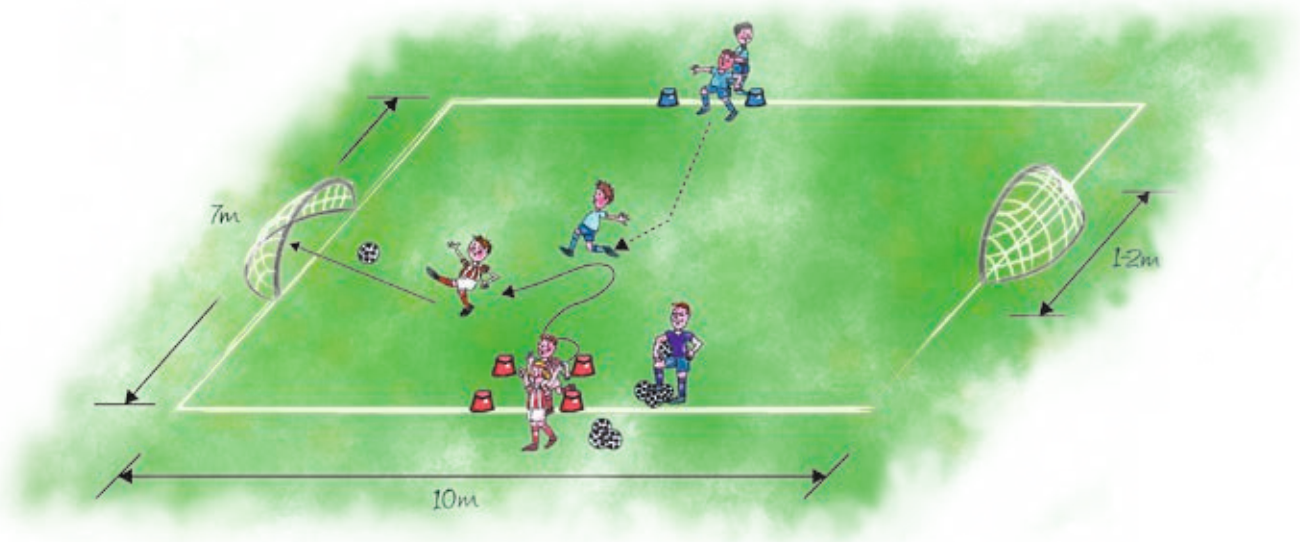


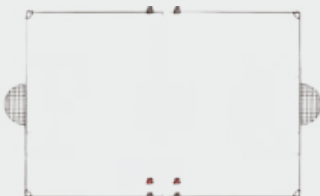
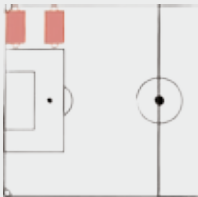
# Die Spiel- und Übungsformen des «3mal3» im Detail

## Trainingsschwerpunkt 1: Fussball spielen lernen

### Spielsituation 1: Tore erzielen

|               |                                          |                       |                   |
|---------------|------------------------------------------|-----------------------|-------------------|
| Tore erzielen | <b>1 gegen 1</b><br>Auf 2 seitliche Tore | Kategorie<br><b>F</b> | Level<br><b>1</b> |
|---------------|------------------------------------------|-----------------------|-------------------|



|                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                |                                                                                                       |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  Ballweg                                                                                                                                                             |  Laufweg                   |  Dribbling                                                                                                                                                                                                                                           |  Balldepot |  Trainerposition |
| <b>Durchführung:</b><br>Beide Kinder starten gleichzeitig. Sobald das erste die Markierung passiert hat, darf es links oder rechts ein Tor erzielen. Spielende: Ball im Tor oder aus dem Feld. Zeitlimite: 1 Minute. Nach 5 Versuchen Rollen wechseln. |                                                                                                               | <b>Fokus:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Entschlossen den Abschluss suchen</li><li>• Beidfüssigkeit</li><li>• Erzielen die Kinder aus 10 Versuchen<ul style="list-style-type: none"><li>– mehr als 5 Tore → Übung kann erschwert werden;</li><li>– weniger als 5 Tore → weiter üben oder vereinfachen.</li></ul></li></ul> |                                                                                                |                                                                                                       |
| <b>Einfach:</b>                                                                                                                                                                                                                                        |                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                |                                                                                                       |
| <b>Schwierig:</b>                                                                                                                                                                                                                                      |                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                |                                                                                                       |
| <b>Material</b> (pro Paar):                                                                                                                                                                                                                            |  <div>1*   3   6   2</div> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                |                                                                                                       |
|                                                                                                                                                                                                                                                        |                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                |                                                                                                       |

Tore  
erzielen

# 1 gegen 1

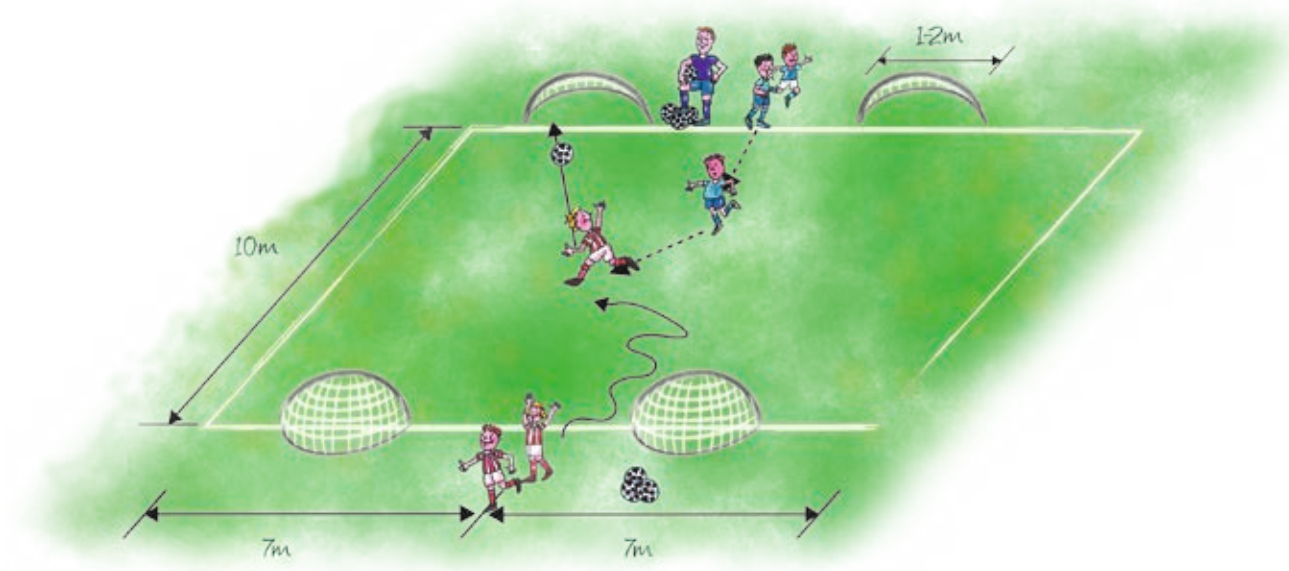
Auf je 2 Tore

Kategorie

F

Level

2



→ Ballweg

- - - - - Laufweg

~ Dribbling

Balldepot



Trainerposition

## Durchführung:

Beide Kinder starten gleichzeitig. Simon läuft auf Laura zu und versucht, links oder rechts ein Tor zu erzielen. Spielende: Ball im Tor oder aus dem Feld. Zeitlimite: 1 Minute. Nach 5 Versuchen Rollen wechseln.

## Fokus:

- Mutig nach vorne dribbeln
- Entschlossen den Abschluss suchen
- Beidfüßigkeit
- Erzielen die Kinder aus 10 Versuchen
  - mehr als 5 Tore → Übung kann erschwert werden;
  - weniger als 5 Tore → weiter üben oder vereinfachen.

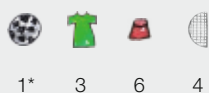
## Einfach:



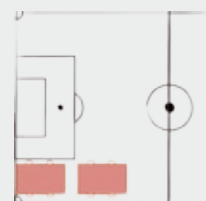
## Schwierig:



## Material (pro Paar):



1\* 3 6 4



# Die Spiel- und Übungsformen des «3mal3» im Detail

## Trainingsschwerpunkt 1: Fussball spielen lernen

Tore  
erzielen

### 1 gegen 1

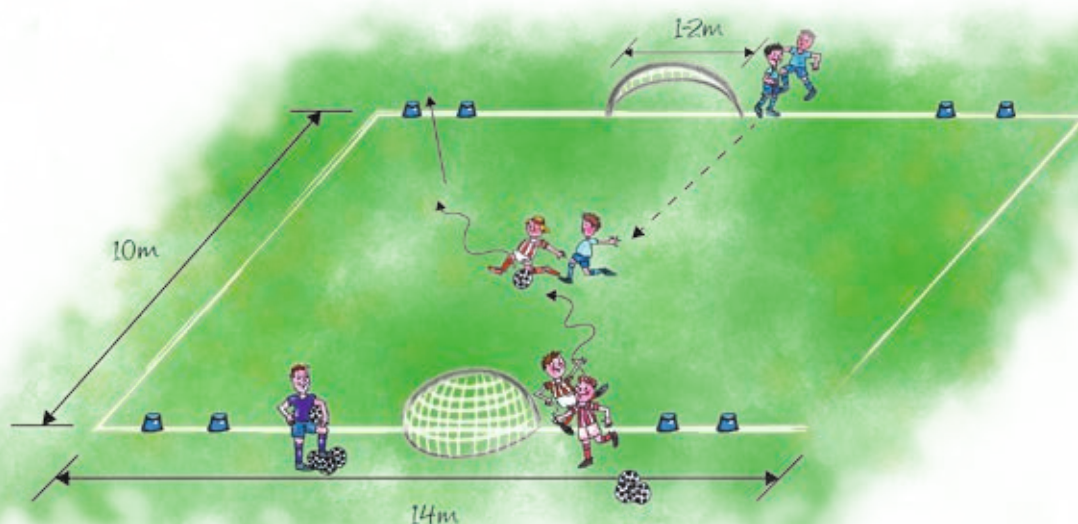
Auf 1 grosses und 2 kleine Tore

Kategorie

F

Level

3



→ Ballweg

--- Laufweg

~ Dribbling



Balldepot



Trainerposition

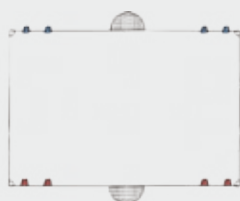
#### Durchführung:

Simon und Thomas duellieren sich im 1 gegen 1. Das Tor in der Mitte ist grösser als die Tore nebenan. Spielende: Ball im Tor oder aus dem Feld. Zeitlimite: 1 Minute. Nach 5 Versuchen Rollen wechseln.

#### Fokus:

- Mutig nach vorne dribbeln
- Entschlossen den Abschluss suchen
- Beidfüssigkeit
- Erzielen die Kinder aus 10 Versuchen
  - mehr als 5 Tore → Übung kann erschwert werden;
  - weniger als 5 Tore → weiter üben oder vereinfachen.

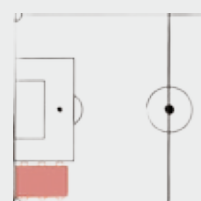
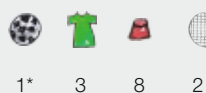
#### Einfach:



#### Schwierig:



#### Material (pro Paar):



Tore  
erzielen

# 1 gegen 1

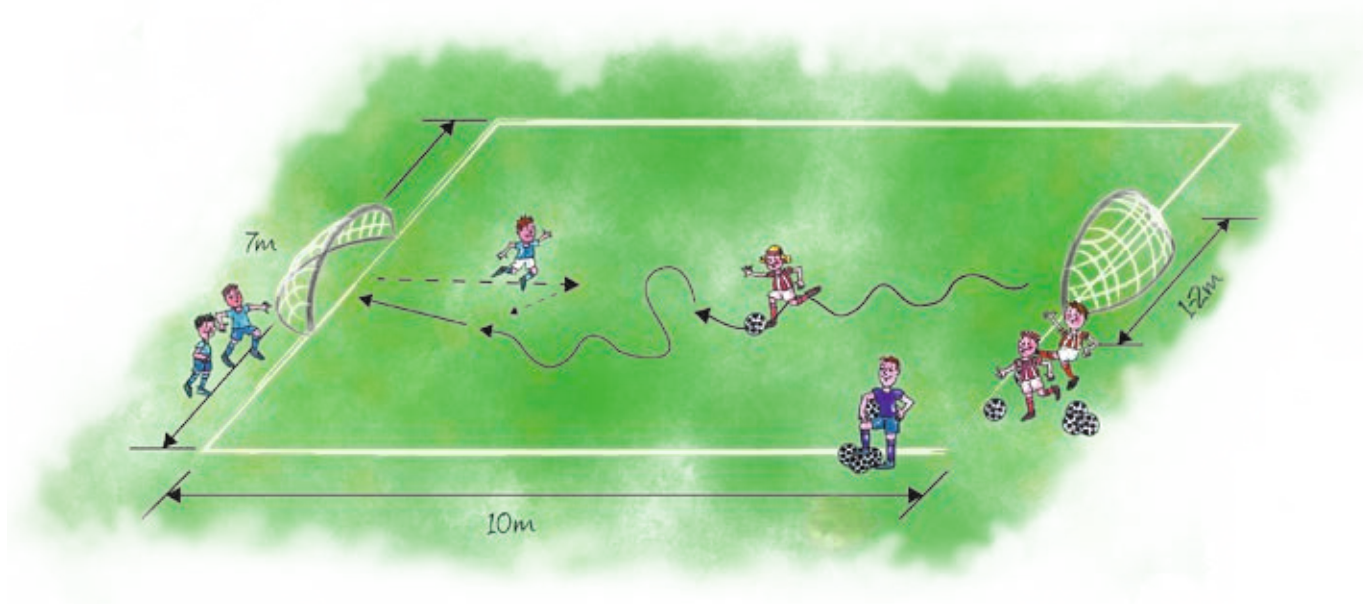
Auf je 1 Tor

Kategorie

F

Level

4



Ballweg



Laufweg



Dribbling



Balldepot



Trainerposition

## Durchführung:

Beide Kinder versuchen, beim Gegenüber ein Tor zu erzielen.  
Spielende: Ball im Tor oder aus dem Feld. Zeitlimite: 1 Minute.  
Nach 5 Versuchen Rollen wechseln.

## Fokus:

- Mutig nach vorne dribbeln
- Entschlossen den Abschluss suchen
- Beidfüßigkeit
- Erzielen die Kinder aus 10 Versuchen
  - mehr als 5 Tore → Übung kann erschwert werden;
  - weniger als 5 Tore → weiter üben oder vereinfachen.

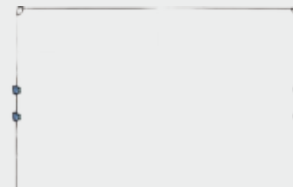
## Einfach:

1 gegen 1 auf 3 Tore

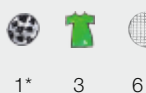


## Schwierig:

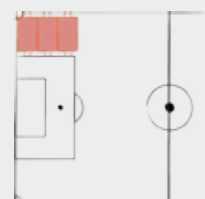
Kleine Tore  
(0,5 m)



## Material (pro Paar):



1\* 3 6

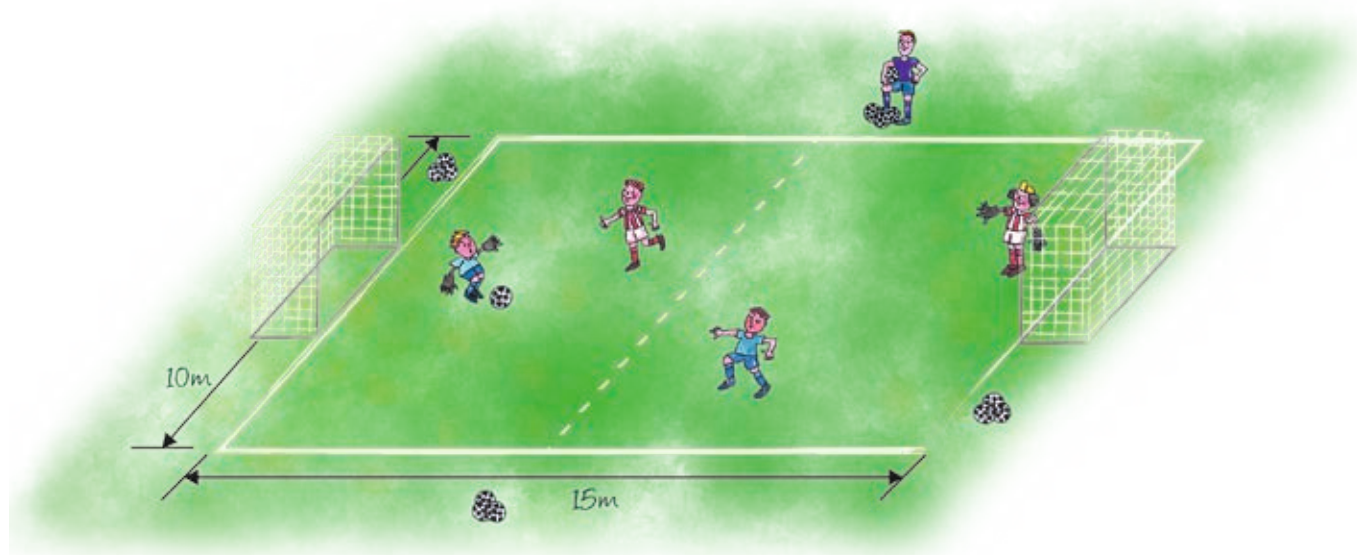


# Die Spiel- und Übungsformen des «3mal3» im Detail

## Trainingsschwerpunkt 1: Fussball spielen lernen

### Spielsituation 1: Tore erzielen

|                      |                                                                                              |                       |                   |
|----------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------|-------------------|
| <b>Tore erzielen</b> | <b>Torspieler + 1 gegen Torspieler + 1</b><br>Nur TS darf in eigener Platzhälfte verteidigen | Kategorie<br><b>E</b> | Level<br><b>1</b> |
|----------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------|-------------------|



|                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                    |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>  Ballweg              Laufweg              Dribbling              Balldepot              Trainerposition       </p>                                        |                                                                                                                                                                                                                                    |
| <p><b>Durchführung:</b></p> <p>Simon und Laura versuchen, in Überzahl ein Tor zu erzielen. In der eigenen Platzhälfte darf nur der Torspieler verteidigen.</p> | <p><b>Fokus:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Setzen die Kinder die Vorgaben um?</li> <li>• Suchen die Angreifer entschlossen den Abschluss?</li> <li>• Beteiligt sich der Torspieler am Angriffsspiel?</li> </ul> |
| <p><b>Einfach:</b></p> <p>Auf je 2 kleine Tore.</p>                                                                                                            | <p><b>Schwierig:</b></p> <p>Im eigenen Drittel darf nur der Torspieler verteidigen.</p>                                                                                                                                            |
| <p><b>Material:</b></p> <div style="display: flex; justify-content: center; align-items: center; gap: 10px;">  4              2              2       </div>    |                                                                                                                                                                                                                                    |

Tore  
erzielen

# Torspieler + 1 gegen Torspieler + 1

Mit Aussenspielern

Kategorie

E

Level

2



→ Ballweg

- - - - - Laufweg

~ Dribbling

●●●●● Balldpot

Trainerposition

## Durchführung:

Simon und Laura versuchen, mithilfe der Aussenspieler Alija und Thomas in Überzahl ein Tor zu erzielen.

## Fokus:

- Setzen die Kinder die Vorgaben um?
- Suchen die Angreifer entschlossen den Abschluss?
- Beteiligt sich der Torspieler am Angriffsspiel?

## Einfach:

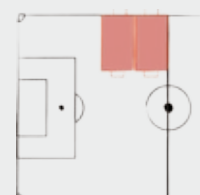


## Schwierig:



## Material:

●●●●● 4  
● 8  
● 2



# Die Spiel- und Übungsformen des «3mal3» im Detail

## Trainingsschwerpunkt 1: Fussball spielen lernen

Tore  
erzielen

### Torspieler + 1 gegen Torspieler + 1

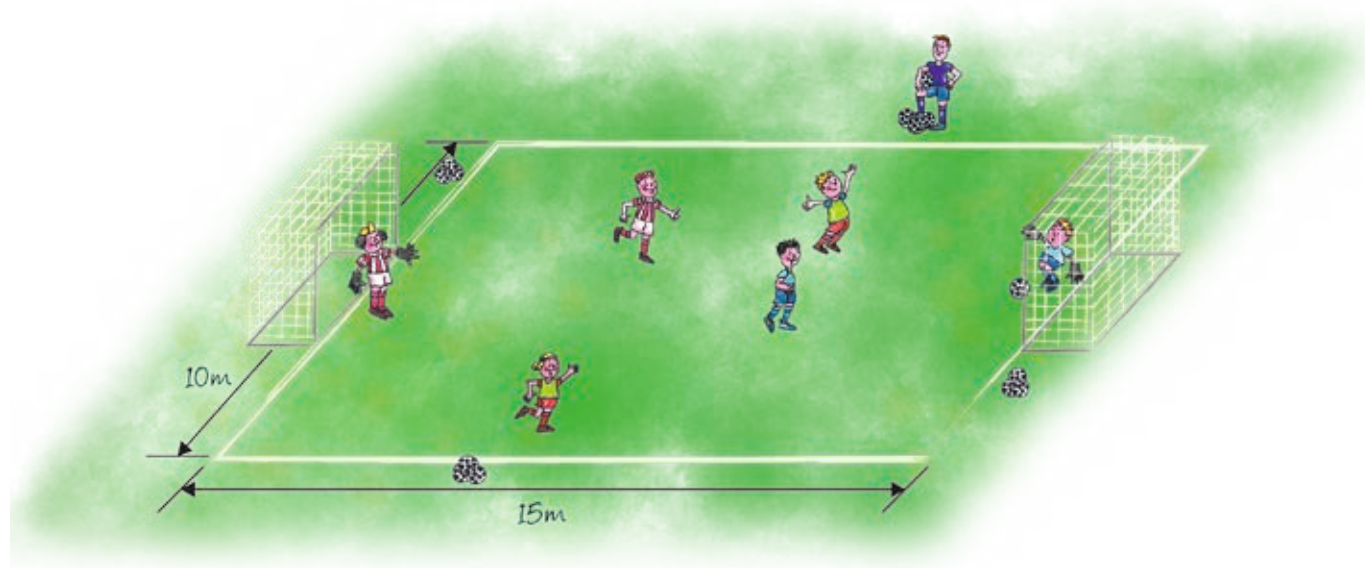
Mit Joker

Kategorie

E

Level

3



→ Ballweg

- - - - - Laufweg

~ Dribbling



Balldepot



Trainerposition

#### Durchführung:

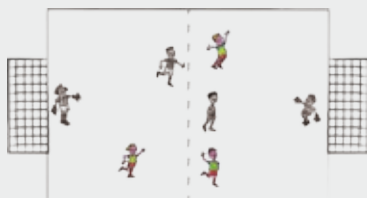
Simon und Laura versuchen, mithilfe der Joker in Überzahl ein Tor zu erzielen.

#### Fokus:

- Setzen die Kinder die Vorgaben um?
- Suchen die Angreifer entschlossen den Abschluss?
- Beteiligt sich der Torspieler am Angriffsspiel?

#### Einfach:

Mit 3 Jokern

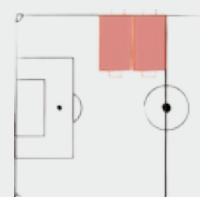
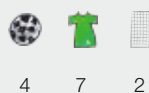


#### Schwierig:

Mit 1 Joker



#### Material (pro Paar):



Tore  
erzielen

# Torspieler + 1 gegen Torspieler + 1

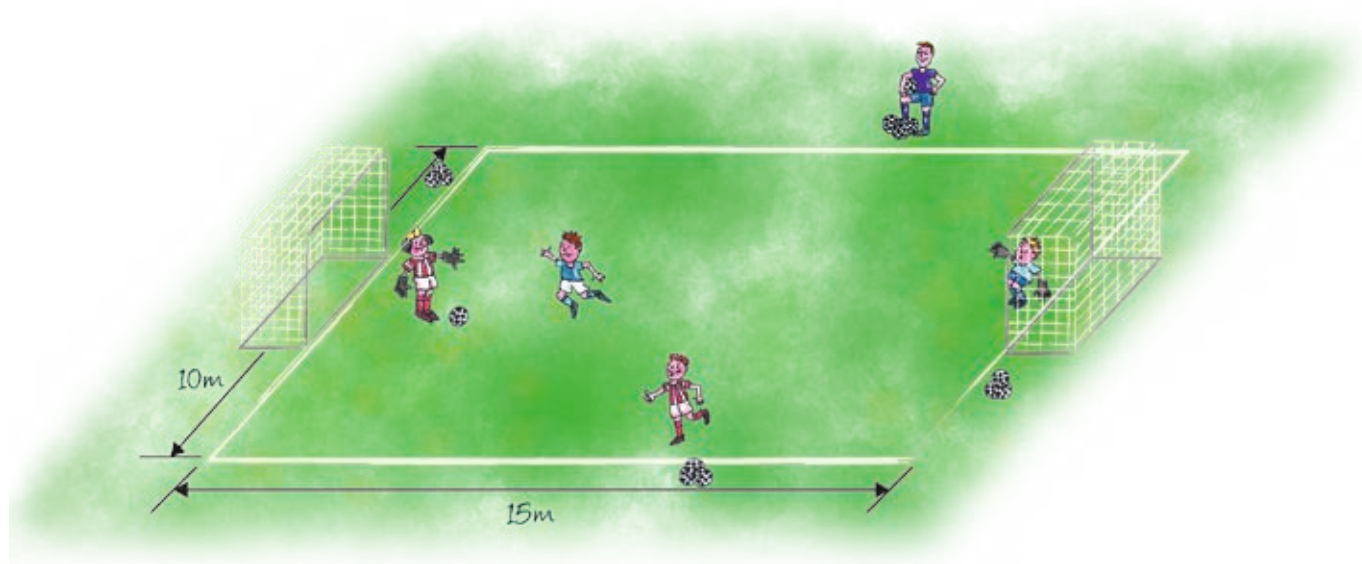
Ändern der Torgrösse

Kategorie

E

Level

4



→ Ballweg

- - - - - Laufweg

~ Dribbling

● Balldetot

Trainerposition

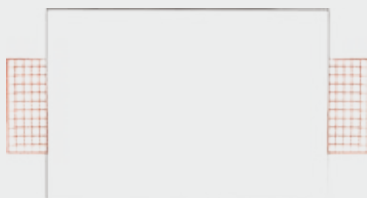
## Durchführung:

Simon und Laura versuchen, durch geschicktes Zusammenspiel eine Überzahl zu kreieren und ein Tor zu erzielen.

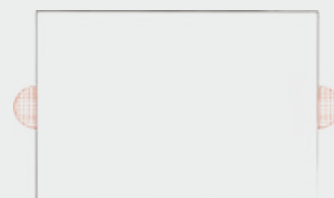
## Fokus:

- Setzen die Kinder die Vorgaben um?
- Suchen die Angreifer entschlossen den Abschluss?
- Beteiligt sich der Torspieler am Angriffsspiel?

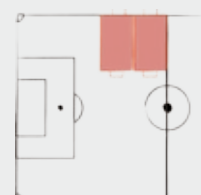
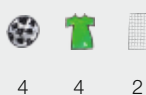
## Einfach:



## Schwierig:



## Material (pro Paar):

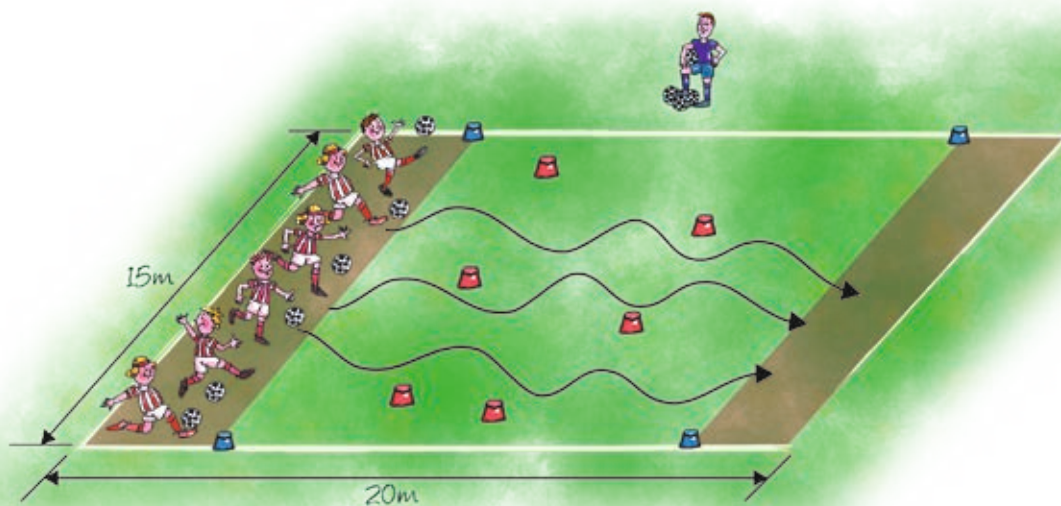


# Die Spiel- und Übungsformen des «3mal3» im Detail

## Trainingsschwerpunkt 1: Fussball spielen lernen

### Spielsituation 2a: Tore alleine vorbereiten

|                          |                                             |                       |                   |
|--------------------------|---------------------------------------------|-----------------------|-------------------|
| Tore alleine vorbereiten | <b>Brückenwächter</b><br>Um die Hindernisse | Kategorie<br><b>G</b> | Level<br><b>1</b> |
|--------------------------|---------------------------------------------|-----------------------|-------------------|



|                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |           |           |                 |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|-----------|-----------------|
| Ballweg                                                                                                                                                                                                                               | Laufweg                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Dribbling | Balldepot | Trainerposition |
| <b>Durchführung:</b><br>Die Kinder dribbeln auf ein Signal der Leiterperson mit ihrem Ball über die Brücke (Markierkegel = Hindernisse) in die gegenüberliegende Zone und stoppen ihren Ball. Die Leiterperson variiert die Aufgaben. | <b>Fokus:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Setzen die Kinder die Vorgaben um?</li> <li>• Sind die Aufgaben zu einfach oder zu schwierig?</li> </ul> <b>Variationen:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Linker/rechter Fuss</li> <li>• Vorwärts/rückwärts/seitwärts</li> <li>• 1 x ganz um Markierkegel herum dribbeln</li> <li>• Vor dem Markierkegel eine Finte machen etc.</li> </ul> |           |           |                 |
| <b>Einfach:</b><br>Wenige Hindernisse                                                                                                                                                                                                 | <b>Schwierig:</b><br>Viele Hindernisse                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |           |           |                 |
| <b>Material</b> (pro Set):<br><br><div style="display: flex; justify-content: center; align-items: center; gap: 20px;">  6  4  1* </div>                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |           |           |                 |

Tore alleine  
vorbereiten

# Brückenwächter

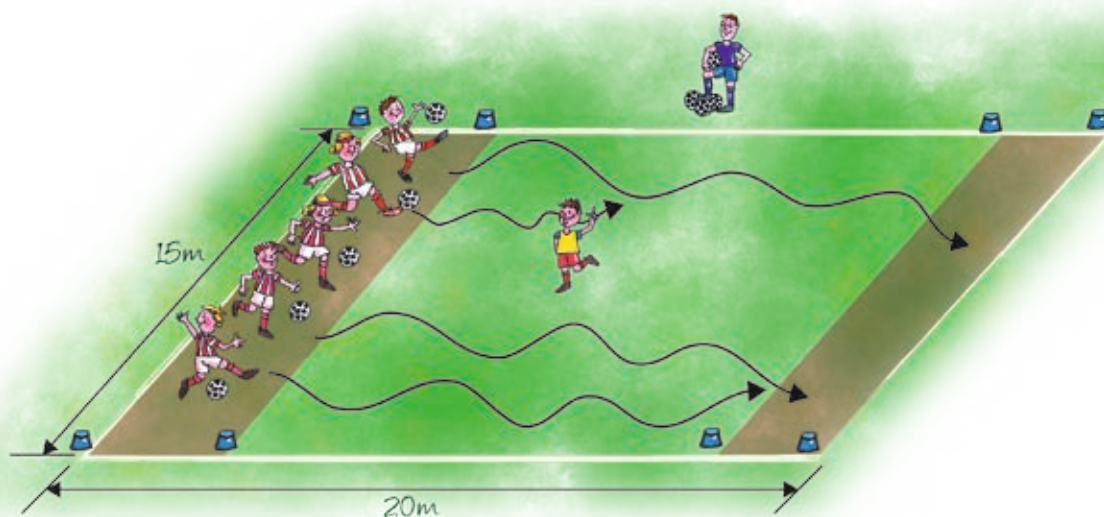
Am Brückenwächter vorbei

Kategorie

G

Level

2



→ Ballweg

- - - → Laufweg

~ → Dribbling

Balldepot

Trainerposition

## Durchführung:

Die Kinder dribbeln mit ihrem Ball am Verteidiger (Brückenwächter) vorbei und stoppen in der gegenüberliegenden Zone ihren Ball. Berührt der Verteidiger den Ball eines Kindes, werden die Rollen getauscht.

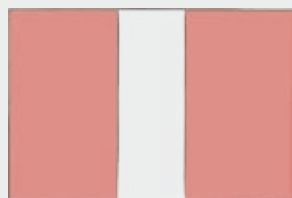
## Fokus:

- Setzen die Kinder die Vorgaben um?
- Gelingt es den Kindern, dem Brückenwächter auszuweichen?

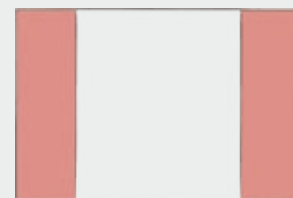
## Variationen:

- Ball nur mit linkem oder rechtem Fuss führen
- Hüpfend (ohne Ball)

## Einfach:

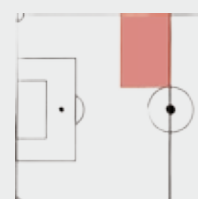


## Schwierig:



## Material:

5-8 1 8



# Die Spiel- und Übungsformen des «3mal3» im Detail

## Trainingsschwerpunkt 1: Fussball spielen lernen

Tore alleine  
vorbereiten

### Brückenwächter

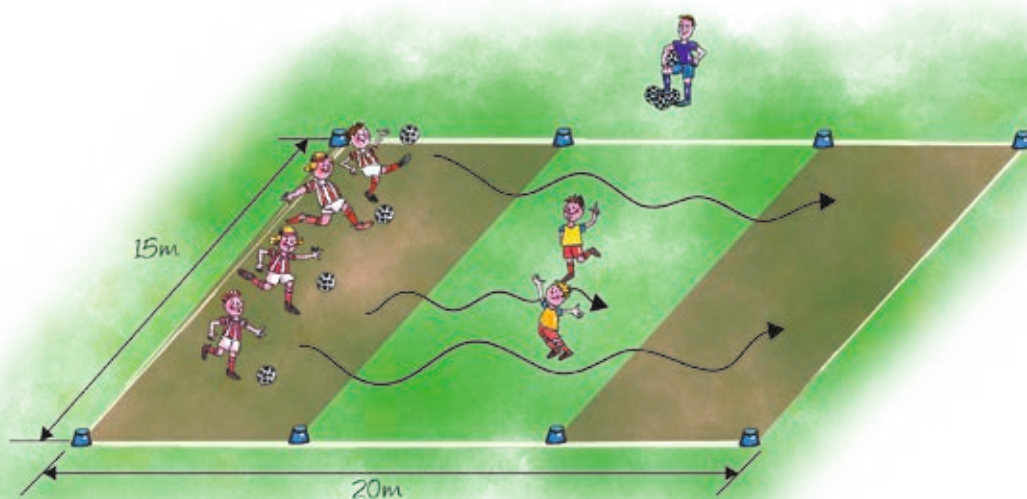
Den Ball vor dem Brückenwächter schützen

Kategorie

G

Level

3



→ Ballweg

- - - - - Laufweg

~ Dribbling



Balldepot



Trainerposition

#### Durchführung:

Die Kinder dribbeln mit ihrem Ball an den Verteidigern (Brückenwächtern) vorbei und stoppen in der gegenüberliegenden Zone ihren Ball. Nimmt der Verteidiger einem Kind den Ball weg oder kann er ihn aus dem Feld spielen, werden die Rollen getauscht.

#### Fokus:

- Setzen die Kinder die Vorgaben um?
- Erkennen die Kinder die Lücke?
- Gelingt es den Kindern, mit dem Ball am Brückenwächter vorbeizukommen?

#### Einfach:



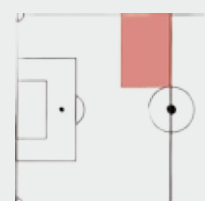
#### Schwierig:



#### Material:



5-8 1-3 8



Tore alleine  
vorbereiten

## Brückenwächter

Am Brückenwächter vorbei ein Tor erzielen

Kategorie

G

Level

4



→ Ballweg

- - - - - Laufweg

~~~~~ Dribbling

⚽ Balldetpot

👤 Trainerposition

### Durchführung:

Die Kinder dribbeln mit ihrem Ball am Verteidiger (ohne Ball) vorbei in die Torzone. Dort versuchen sie, den zweiten Verteidiger zu umspielen und ein Tor zu erzielen. Zurück über die Slalombrücke auf die andere Seite. Nimmt der Verteidiger einem Kind den Ball weg oder kann er ihn aus dem Feld spielen, werden die Rollen getauscht.

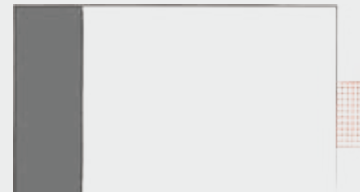
### Fokus:

- Setzen die Kinder die Vorgaben um?
- Gelingt es den Kindern, ein Tor zu erzielen?

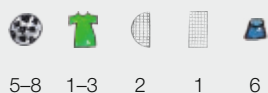
### Einfach:



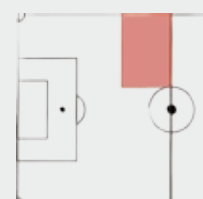
### Schwierig:



### Material:



5-8 1-3 2 1 6

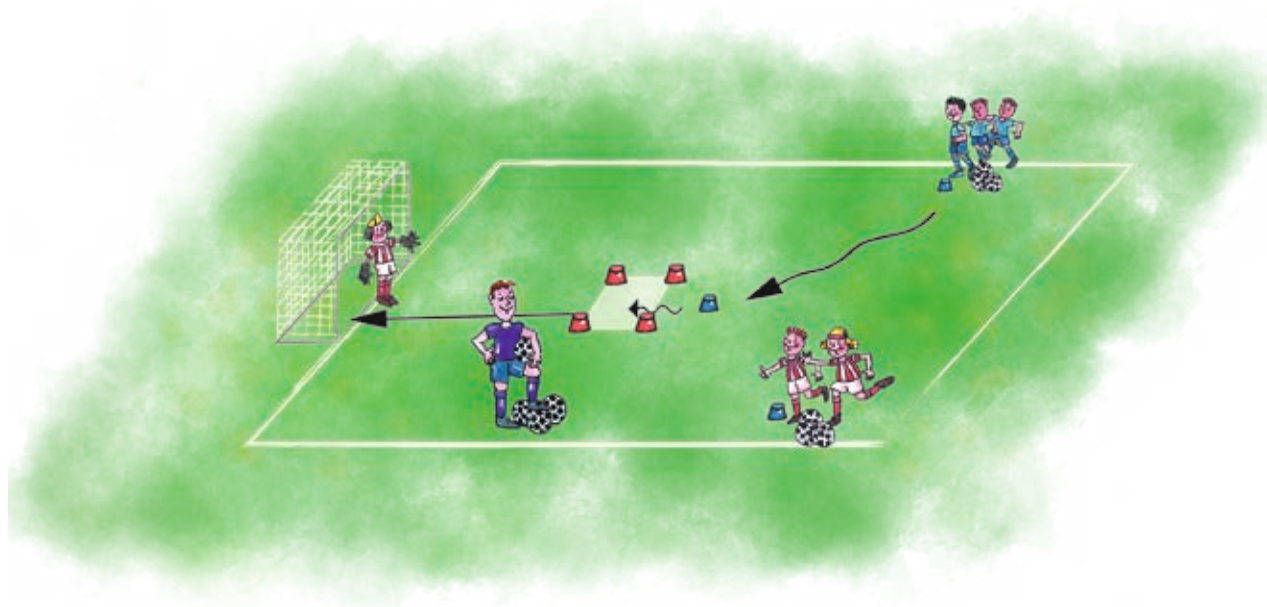


# Die Spiel- und Übungsformen des «3mal3» im Detail

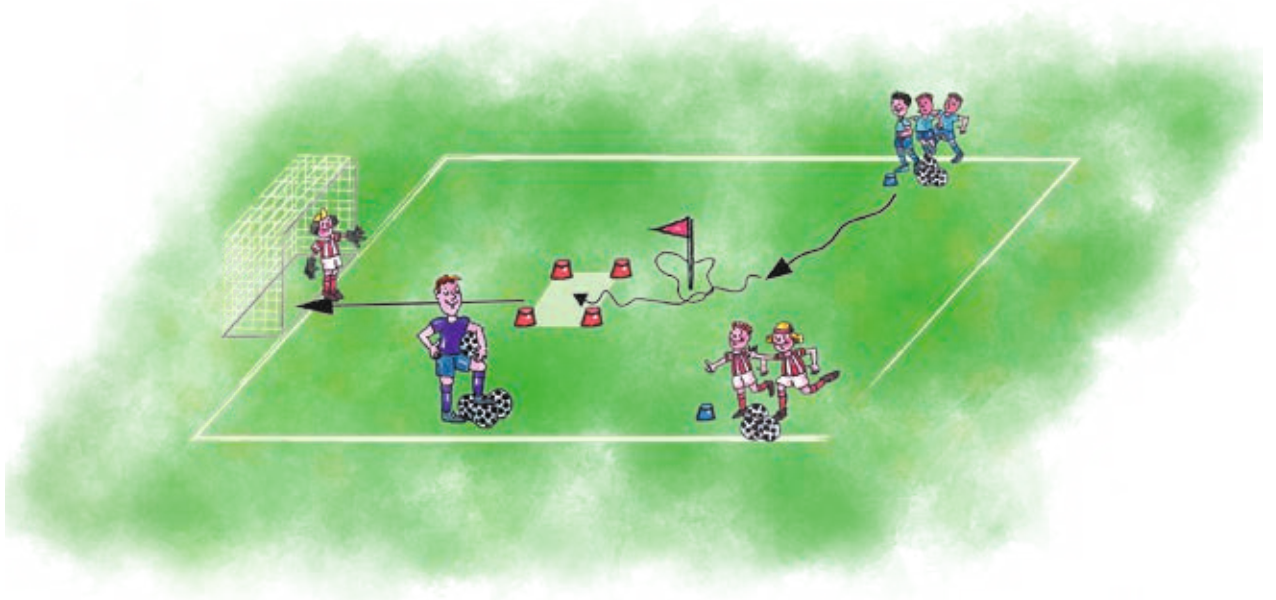
## Trainingsschwerpunkt 1: Fussball spielen lernen

### Spielsituation 2a: Tore alleine vorbereiten

|                          |                                                |                       |                   |
|--------------------------|------------------------------------------------|-----------------------|-------------------|
| Tore alleine vorbereiten | <b>Ballschule 1</b><br>Laufwege und Schusszone | Kategorie<br><b>F</b> | Level<br><b>1</b> |
|--------------------------|------------------------------------------------|-----------------------|-------------------|



|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>  Ballweg          Laufweg          Dribbling          Balldepot          Trainerposition       </p>                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| <p><b>Durchführung:</b></p> <p>Simon dribbelt mit dem linken Fuss bis zum Markierkegel. Er legt den Ball in die Schusszone vor und versucht, mit dem linken Fuss ein Tor zu erzielen. Simon holt den Ball und schliesst auf der anderen Seite wieder an. Laura kann mit dem rechten Fuss starten, sobald Simon beim Markierkegel ist.</p> <p><b>Hinweis:</b></p> <p>Schusszone ca. 2 x 2 Meter</p> | <p><b>Fokus:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Setzen die Kinder die Vorgaben um?</li> <li>• Sind die Bewegungen fließend?</li> <li>• Erzielen die Kinder aus 10 Versuchen           <ul style="list-style-type: none"> <li>– mehr als 5 Tore → Übung kann erschwert werden;</li> <li>– weniger als 5 Tore → weiter üben oder vereinfachen</li> </ul> </li> </ul> |
| <p><b>Einfach:</b></p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | <p><b>Schwierig:</b></p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| <p><b>Material:</b></p> <p>  5-10          3          3          4          1       </p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |



→ Ballweg

- - - - - Laufweg

~ Dribbling

⚽ Balldetpot

👤 Trainerposition

## Durchführung:

Simon dribbelt mit dem linken Fuss auf das Mannequin zu und umrundet es einmal. Das Standbein (Schutzschild) ist immer zwischen dem Mannequin und dem Ball. Danach legt Simon den Ball in die Schusszone vor und versucht, mit dem linken Fuss ein Tor zu erzielen.

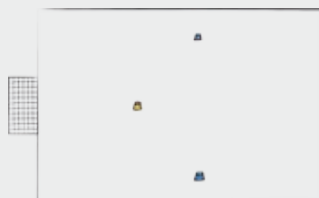
## Hinweis:

Von der linken Seite mit dem rechten Fuss den Ball führen, vorlegen und schießen.

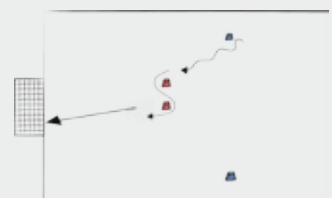
## Fokus:

- Setzen die Kinder die Vorgaben um?
- Sind die Bewegungen fließend?
- Erzielen die Kinder aus 10 Versuchen
  - mehr als 5 Tore → Übung kann erschwert werden;
  - weniger als 5 Tore → weiter üben oder vereinfachen.

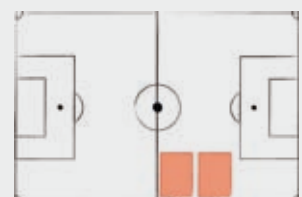
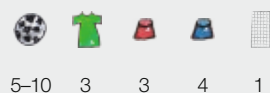
## Einfach:



## Schwierig:



## Material:



# Die Spiel- und Übungsformen des «3mal3» im Detail

## Trainingsschwerpunkt 1: Fussball spielen lernen

Tore alleine  
vorbereiten

### Ballschule 1

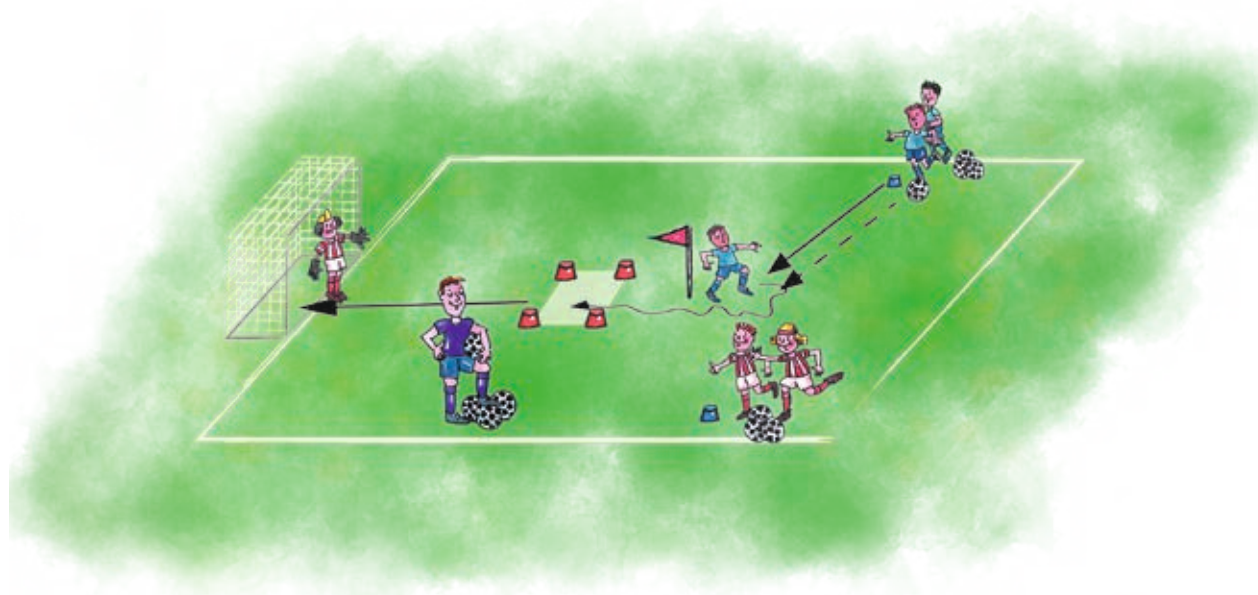
Mit Pass und Ballabschirmen

Kategorie

F

Level

3



→ Ballweg

- - - - - Laufweg

~ Dribbling



Balldepot



Trainerposition

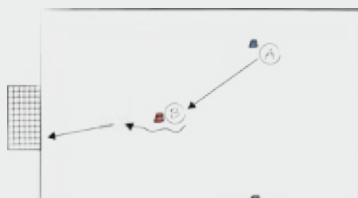
#### Durchführung:

Laura nimmt den Ball an, schirmt ihn ab, dreht sich um das Mannequin, legt den Ball gerade vor und schliesst ab. Simon steht nun beim Mannequin und ist bereit für den Pass von Alja.

#### Fokus:

- Setzen die Kinder die Vorgaben um?
- Sind die Bewegungen fließend?
- Erzielen die Kinder aus 10 Versuchen
  - mehr als 5 Tore → Übung kann erschwert werden;
  - weniger als 5 Tore → weiter üben oder vereinfachen.

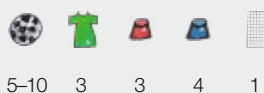
#### Einfach:



#### Schwierig:



#### Material:



5-10

3

3

4

1



Tore alleine  
vorbereiten

# Ballschule 1

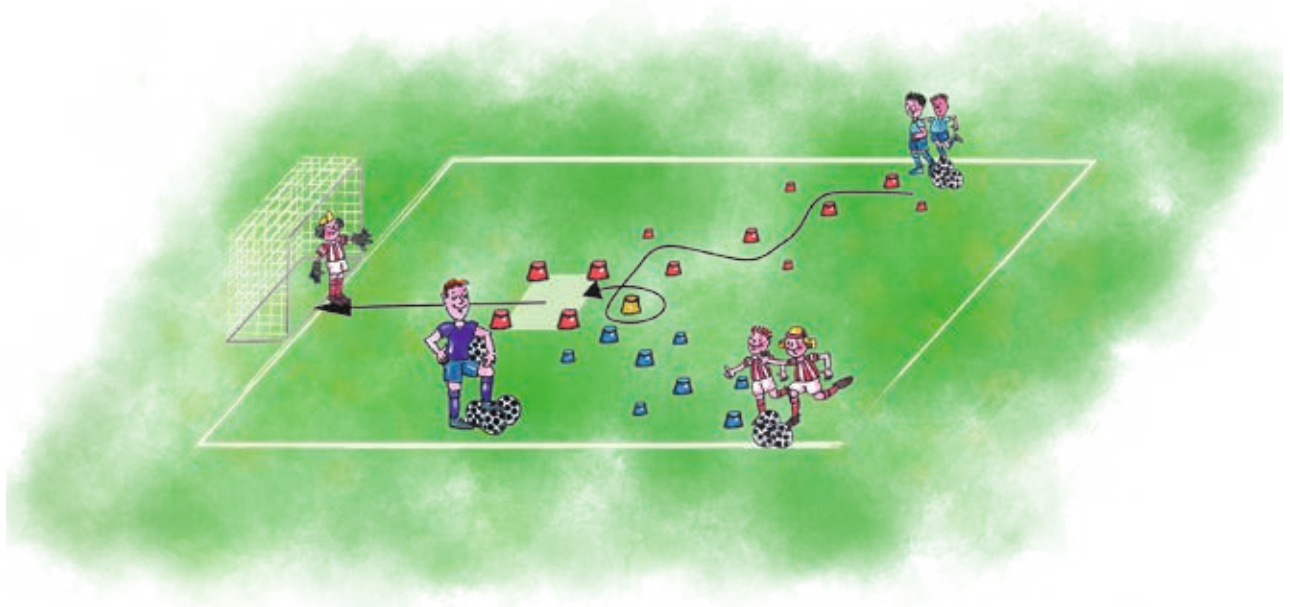
Mit Slalom und Ballabschirmen

Kategorie

F

Level

4



→ Ballweg

- - - - - Laufweg

~ Dribbling

Balldepot



Trainerposition

## Durchführung:

Simon dribbelt von der rechten Seite durch einen Slalom bis zum Markierkegel und führt den Ball mit dem linken Fuss gut abgeschildert um ihn herum. Das Standbein (Schutzschild) ist immer zwischen dem Markierkegel und dem Ball. Danach legt er den Ball in die Schusszone vor und versucht, mit dem linken Fuss ein Tor zu erzielen.

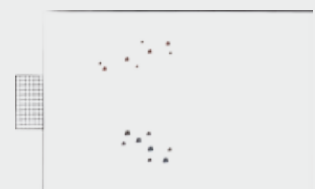
## Fokus:

- Setzen die Kinder die Vorgaben um?
- Sind die Bewegungen fließend?
- Erzielen die Kinder aus 10 Versuchen
  - mehr als 5 Tore → Übung kann erschwert werden;
  - weniger als 5 Tore → weiter üben oder vereinfachen.

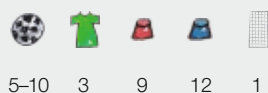
## Einfach:



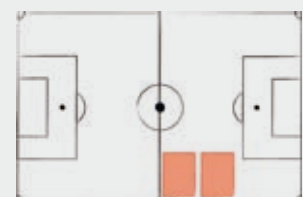
## Schwierig:



## Material:



5-10 3 9 12 1

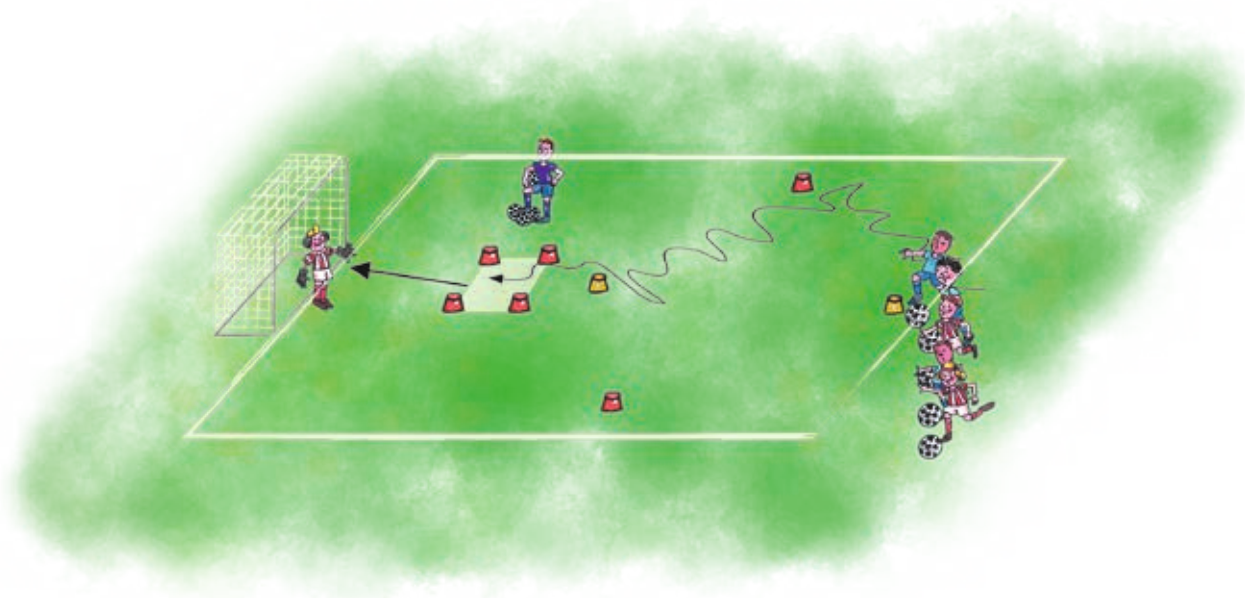


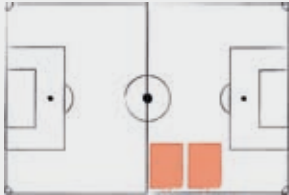
# Die Spiel- und Übungsformen des «3mal3» im Detail

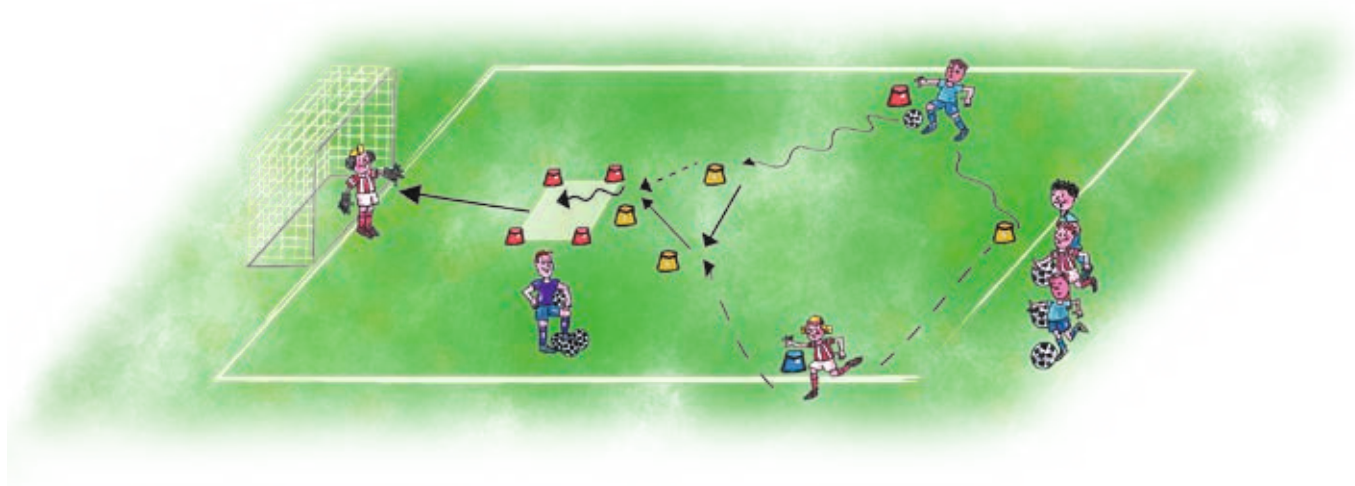
## Trainingsschwerpunkt 1: Fussball spielen lernen

### Spielsituation 2a: Tore alleine vorbereiten

|                          |                                                  |                       |                   |
|--------------------------|--------------------------------------------------|-----------------------|-------------------|
| Tore alleine vorbereiten | <b>Ballschule 2</b><br>Einfache Richtungswechsel | Kategorie<br><b>E</b> | Level<br><b>1</b> |
|--------------------------|--------------------------------------------------|-----------------------|-------------------|



|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                             |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <div><div></div><div>Ballweg</div></div> <div><div></div><div>Laufweg</div></div> <div><div></div><div>Dribbling</div></div> <div><div></div><div>Balldepot</div></div> <div><div></div><div>Trainerposition</div></div> |                                                                                                                                                                                                                             |
| <div><div><b>Durchführung:</b></div><div>Simon dribbelt auf den ersten Markierkegel zu, macht einen Richtungswechsel und dribbelt zum nächsten Markierkegel weiter. Er macht erneut einen Richtungswechsel (auf die andere Seite). Danach versucht er, aus der Schusszone ein Tor zu erzielen.</div></div>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | <div><div><b>Fokus:</b></div><div><ul style="list-style-type: none"><li>• Setzen die Kinder die Vorgaben um?</li><li>• Beidseitigkeit und Beidfüssigkeit</li><li>• Bewegungsfluss und Rhythmuswechsel</li></ul></div></div> |
| <div><div><b>Einfach:</b></div><div>Einfacher Richtungswechsel mit Innen-/Aussenrist</div></div>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | <div><div><b>Schwierig:</b></div><div>Schwierige Finte wie Übersteiger, Schere oder Zidane</div></div>                                                                                                                      |
| <div><div><b>Material:</b></div><div><div><div></div><div>6</div></div><div><div></div><div>4</div></div><div><div></div><div>1</div></div></div></div>                                                                                                                                                                                                                                          | <div></div>                                                                                                                            |



→ Ballweg

- - - - - Laufweg

~ Dribbling

 Baldepot

 Trainerposition

## Durchführung:

Simon und Laura starten gleichzeitig. Simon dribbelt auf den rechten Markierkegel zu (fixieren) und macht einen Richtungswechsel. Anschliessend dribbelt er auf den nächsten Markierteller zu (fixieren), spielt einen Doppelpass mit Laura und versucht, aus der Schusszone ein Tor zu erzielen.

## Fokus:

- Setzen die Kinder die Vorgaben um?
- Beidseitigkeit und Beidfüssigkeit
- Bewegungsfluss und Rhythmuswechsel

## Einfach:

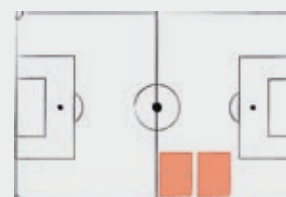
Doppelpass mit Ballannahme und Ballmitnahme

## Schwierig:

Doppelpass direkt

## Material:

 6  1  9  1



# Die Spiel- und Übungsformen des «3mal3» im Detail

## Trainingsschwerpunkt 1: Fussball spielen lernen

Tore alleine  
vorbereiten

### Ballschule 2

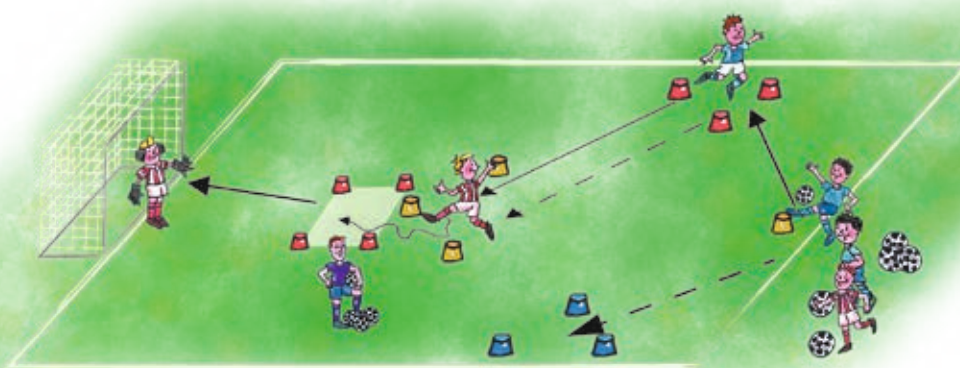
Mit Pass und Laufweg

Kategorie

E

Level

3



→ Ballweg

- - - - - Laufweg

~ Dribbling



Balldepot



Trainerposition

#### Durchführung:

Simon spielt einen Pass zu Laura und läuft auf die andere Seite. Laura nimmt den Ball mit dem offensiven Fuss mit und spielt ihn weiter zu Thomas. Dieser nimmt den Ball mit und erzielt ein Tor.

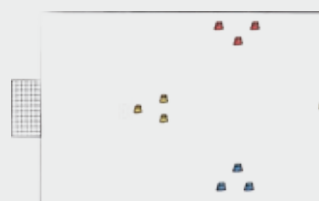
#### Fokus:

- Setzen die Kinder die Vorgaben um?
- Beidseitigkeit und Beidfüssigkeit
- Bewegungsfluss und Rhythmuswechsel

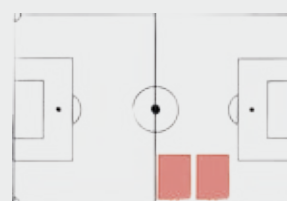
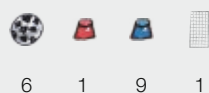
#### Einfach:



#### Schwierig:



#### Material:



Tore alleine  
vorbereiten

## Ballschule 2

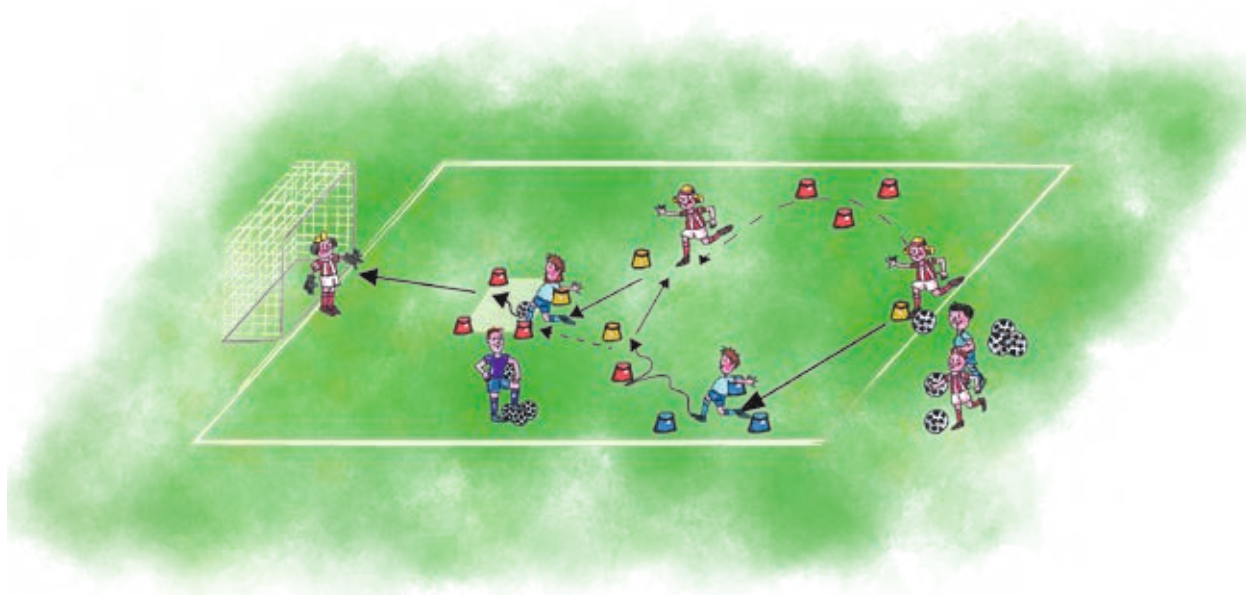
Mit Pass, Finte und Doppelpass

Kategorie

E

Level

4



→ Ballweg

- - - - - Laufweg

~ Dribbling

⚽ Balldetot

👤 Trainerposition

### Durchführung:

Simon spielt Laura einen Pass und läuft auf die andere Seite. Laura nimmt den Ball mit dem offensiven Fuss mit, macht vor dem Markierkegel eine Finte und spielt mit Simon einen Doppelpass. Danach erzielt Laura ein Tor.

### Fokus:

- Setzen die Kinder die Vorgaben um?
- Beidseitigkeit und Beidfüssigkeit
- Bewegungsfluss und Rhythmuswechsel

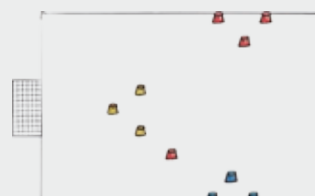
### Einfach:

Kurze Distanzen

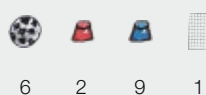


### Schwierig:

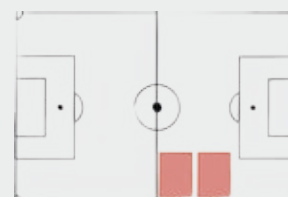
Grosse Distanzen



### Material:



6 2 9 1



# Die Spiel- und Übungsformen des «3mal3» im Detail

## Trainingsschwerpunkt 1: Fussball spielen lernen

### Spielsituation 2b: Tore gemeinsam vorbereiten

Tore  
gemeinsam  
vorbereiten

## Tigerball

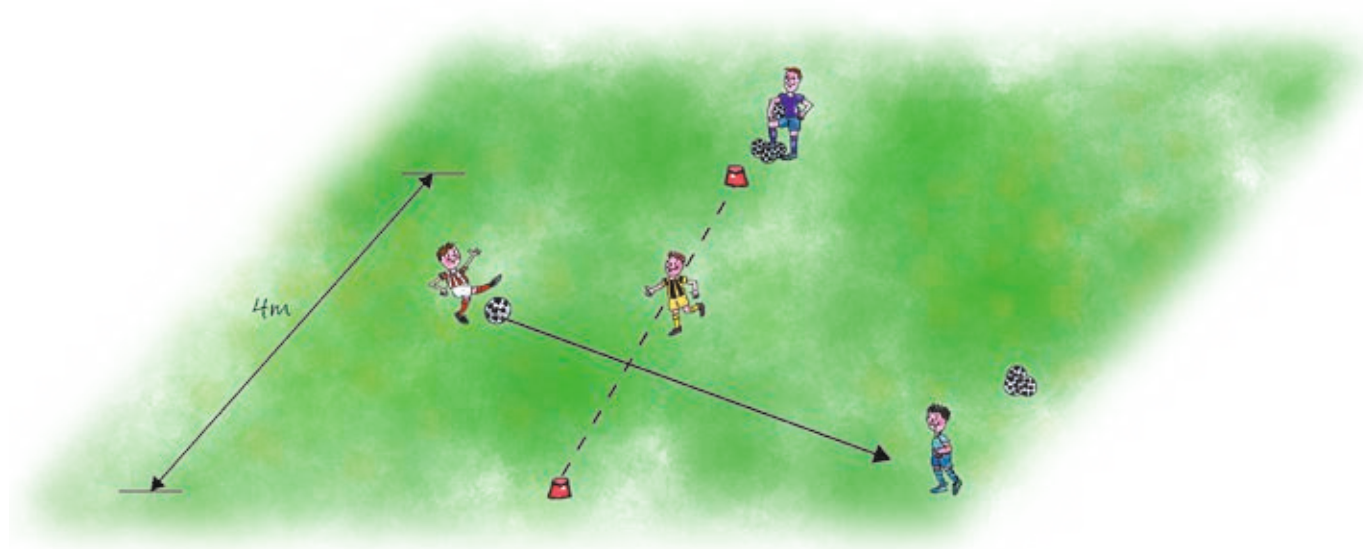
Zu zweit: Zuspiele am Tiger vorbei

Kategorie

G

Level

1



→ Ballweg

--- → Laufweg

~ → Dribbling



Balldepot



Trainerposition

#### Durchführung:

Simon und Laura passen sich gegenseitig den Ball flach zu. Schaffen sie 3 Pässe, ohne dass ein weiteres Kind (= Tiger) auf der Linie den Pass stoppt? Bei Balleroberung werden die Rollen getauscht.

#### Hinweis:

Das Freilaufen thematisieren und die Metapher «Sonne» erklären: Der Ball ist die Sonne. Stehst du hinter einem Kind (Tiger), so stehst du im Schatten und bist nicht anspielbar. Bewege dich in das Sonnenlicht!

#### Fokus:

- Werden beiden Füße benutzt?
- Rollt der Ball flach?
- Laufen sich die Kinder frei (ins Sonnenlicht)?

#### Einfach:



#### Schwierig:



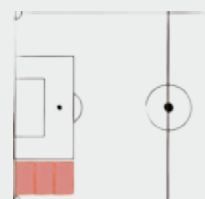
#### Material (pro Gruppe):

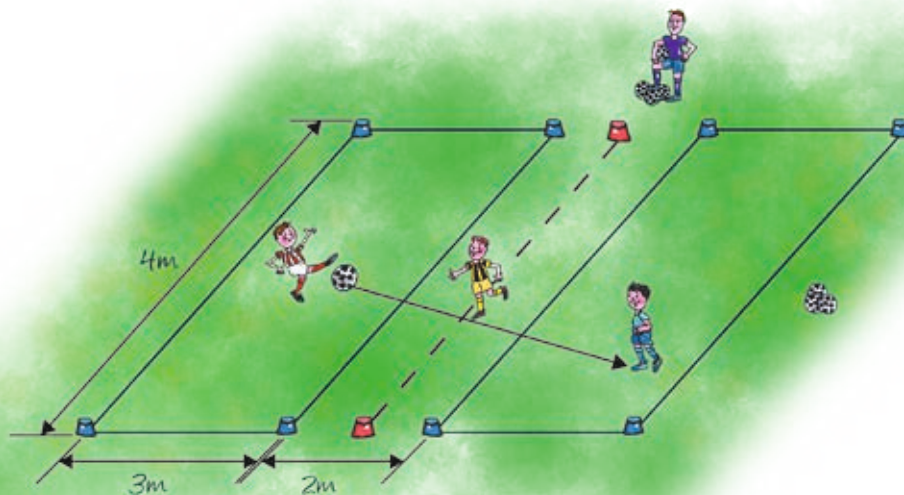


1-3

1

2





→ Ballweg

- - - - - Laufweg

~ Dribbling

Balldepot



Trainerposition

## Durchführung:

Simon und Laura passen sich gegenseitig den Ball flach zu. Dabei bleiben sie in ihrer Zone. Schaffen sie 3 Pässe, ohne dass ein weiteres Kind (= Tiger) auf der Linie den Pass stoppt? Bei Balleroberung werden die Rollen getauscht.

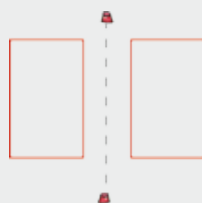
## Hinweis:

Das Freilaufen thematisieren und die Metapher «Sonne» erklären: Der Ball ist die Sonne. Stehst du hinter einem Kind (Tiger), so stehst du im Schatten und bist nicht anspielbar. Bewege dich in das Sonnenlicht!

## Fokus:

- Werden beide Füße benutzt?
- Rollt der Ball flach?
- Laufen sich die Kinder frei (ins Sonnenlicht)?

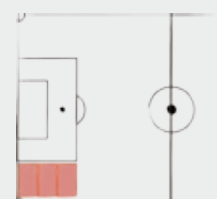
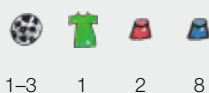
## Einfach:



## Schwierig:



## Material (pro Gruppe):



# Die Spiel- und Übungsformen des «3mal3» im Detail

## Trainingsschwerpunkt 1: Fussball spielen lernen

Tore  
gemeinsam  
vorbereiten

### Tigerball

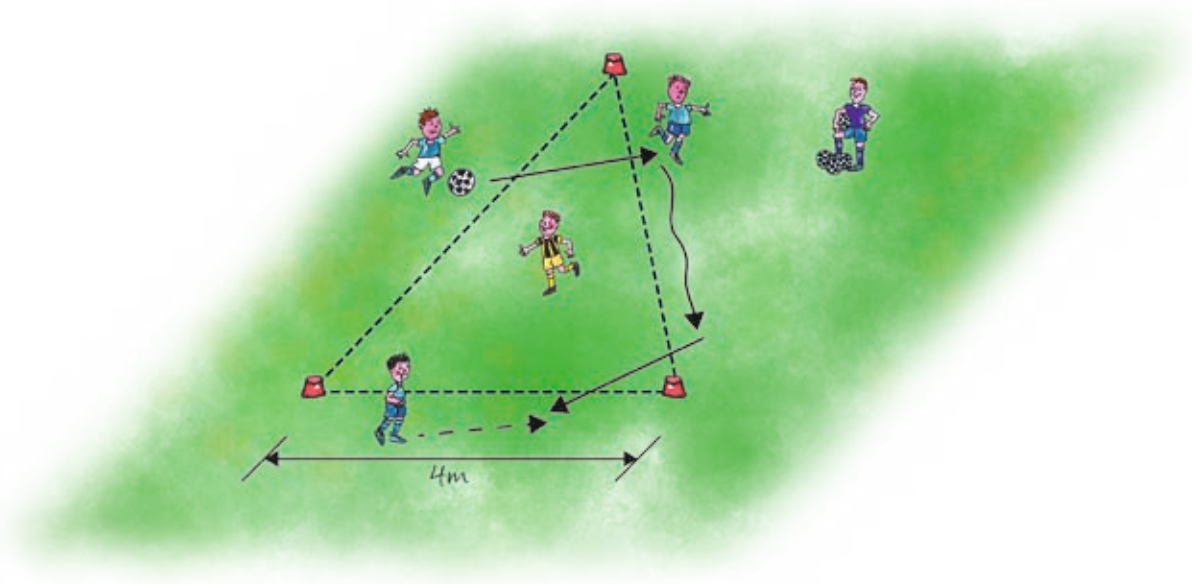
Zu dritt: Zuspiele am Tiger vorbei

Kategorie

G

Level

3



→ Ballweg

- - - - - → Laufweg

~ ~ ~ ~ ~ → Dribbling



Balldepot



Trainerposition

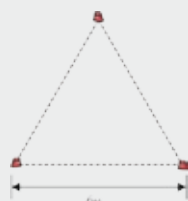
#### Durchführung:

Simon, Laura und Thomas passen sich gegenseitig den Ball zu. Schaffen sie 5 Pässe, ohne dass ein weiteres Kind (= Tiger) den Ball im Dreieck erobern kann?

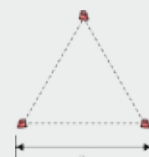
#### Fokus:

- Werden beide Füße benutzt?
- Rollt der Ball flach?
- Laufen sich die Kinder frei (ins Sonnenlicht)?
- Versuchen die Kinder, Richtungs- und Rhythmuswechsel einzubauen?

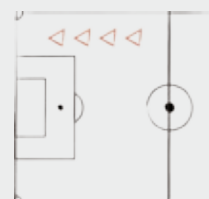
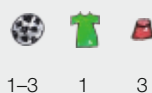
#### Einfach:

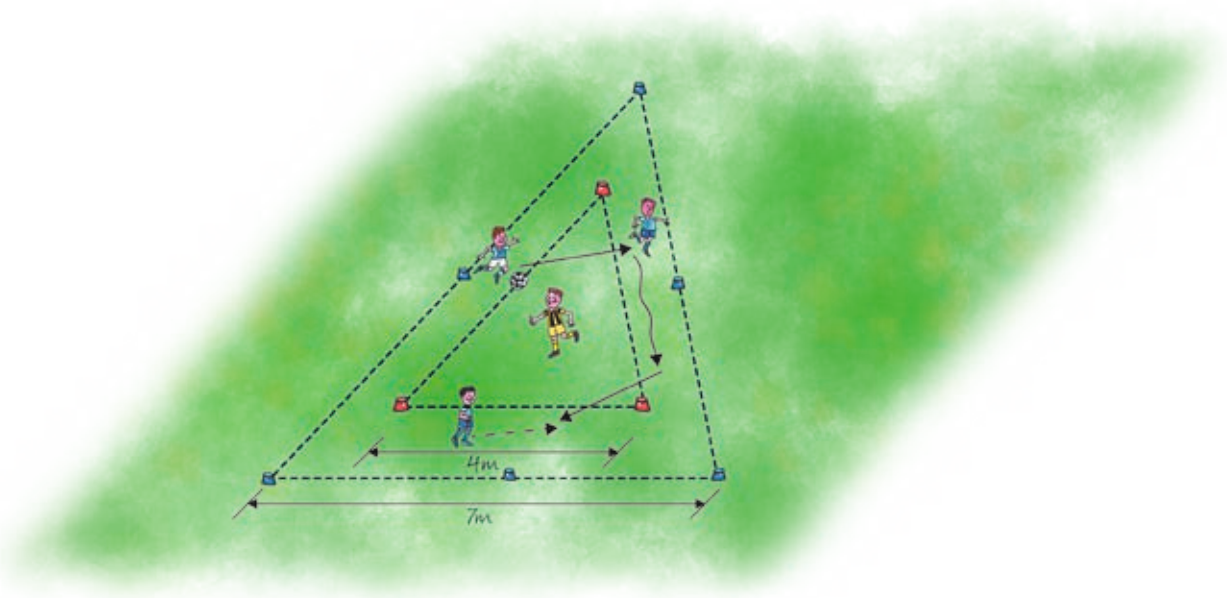


#### Schwierig:



#### Material (pro Gruppe):





→ Ballweg

- - - - - Laufweg

~ Dribbling

 Balldépot

 Trainerposition

## Durchführung:

Simon, Laura und Thomas passen sich innerhalb der beiden Dreiecke gegenseitig den Ball zu. Schaffen sie 5 Pässe, ohne dass ein weiteres Kind (= Tiger) den Ball im Dreieck erobern kann?

## Fokus:

- Werden beide Füße benutzt?
- Rollt der Ball flach?
- Laufen sich die Kinder frei (ins Sonnenlicht)?
- Versuchen die Kinder, Richtungs- und Rhythmuswechsel einzubauen?

## Einfach:

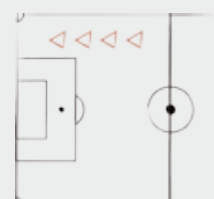
Ball mit den Händen rollen

## Schwierig:

Max. 1 oder 2 Kontakte

## Material (pro Gruppe):

 1-3  1  3  6



# Die Spiel- und Übungsformen des «3mal3» im Detail

## Trainingsschwerpunkt 1: Fussball spielen lernen

### Spielsituation 2b: Tore gemeinsam vorbereiten

Tore  
gemeinsam  
vorbereiten

## Angreifen in Überzahl

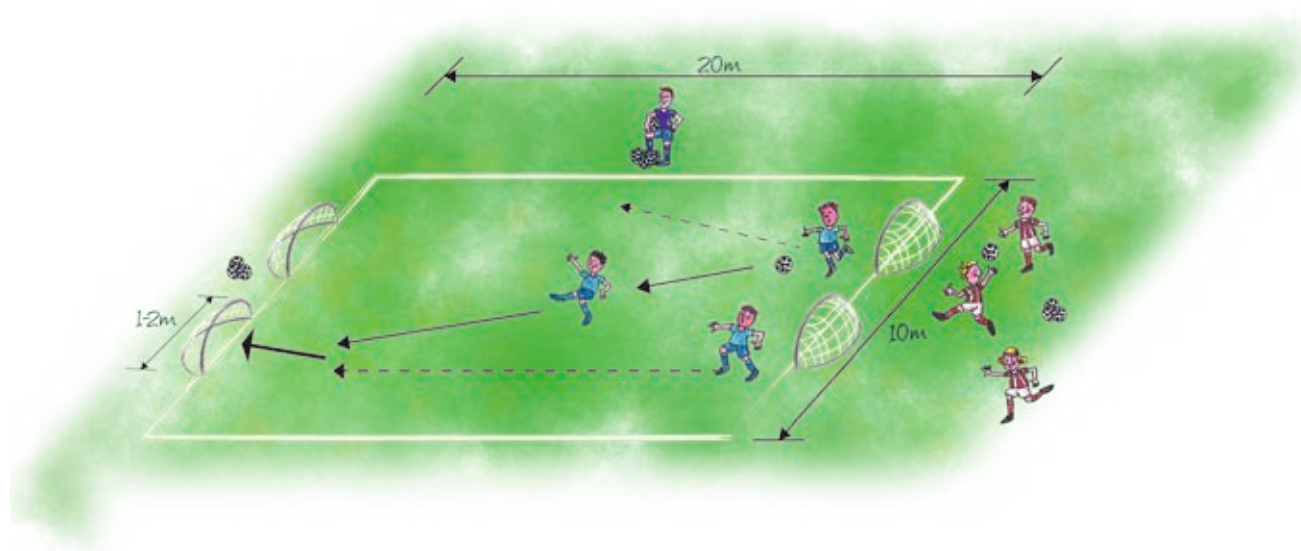
3 gegen 0

Kategorie

Level

**F**

**1**



→ Ballweg

--- → Laufweg

~ → Dribbling



Balldepot



Trainerposition

#### Durchführung:

- Max. 5 bis 10 Sekunden pro Angriff.
- Alle müssen den Ball mind. 1 Mal berühren.
- Spielende = Tor erzielt oder Ball landet im Seiten- oder Tor-Aus.

#### Fokus:

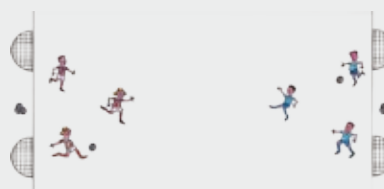
- Mutig nach vorne dribbeln und passen.
- Erzielen die Kinder aus 10 Versuchen
  - mehr als 5 Tore → Übung kann erschwert werden;
  - weniger als 5 Tore → weiter üben oder vereinfachen.

#### Einfach:

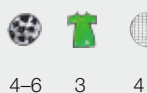
Ohne Zeitdruck

#### Schwierig:

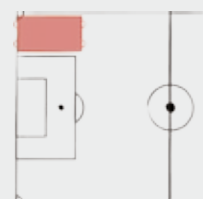
3 gegen 0 im  
Gegenstrom



#### Material:



4-6 3 4



Tore  
gemeinsam  
vorbereiten

# Angreifen in Überzahl

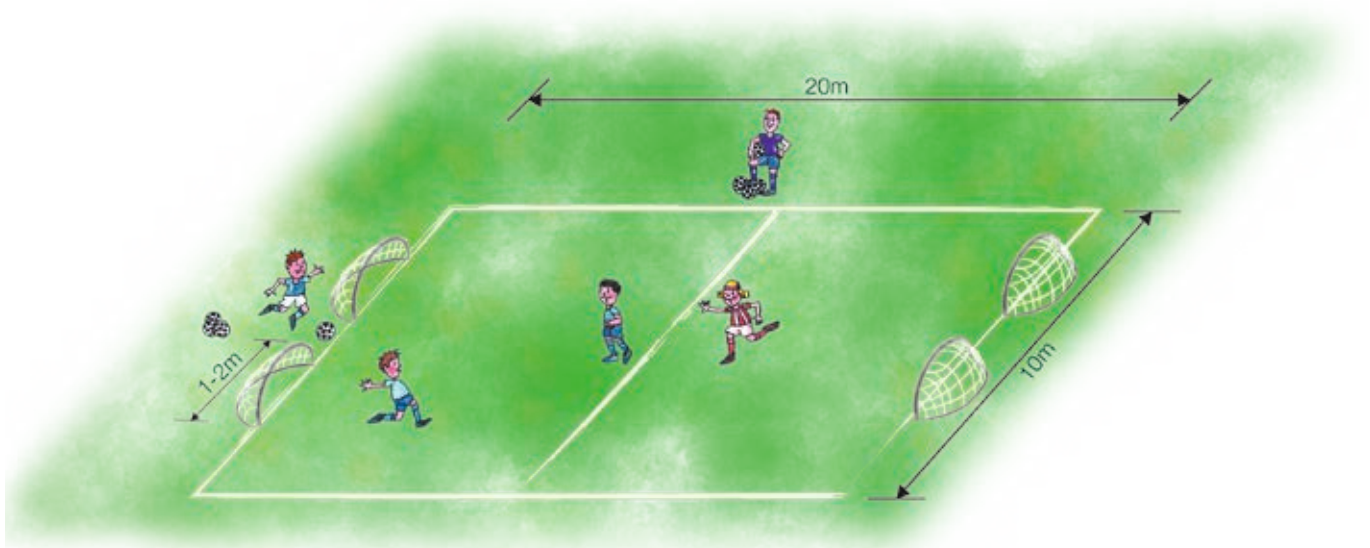
3 gegen 1

Kategorie

F

Level

2



→ Ballweg

- - - - - Laufweg

~ Dribbling

Balldepot



Trainerposition

## Durchführung:

- Torschuss ab Mittellinie.
- Spielende: Tor erzielt oder Ball im Aus.
- Rollen wechseln.

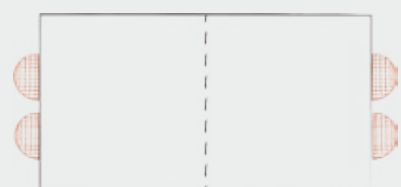
## Fokus:

- Mutig nach vorne dribbeln und passen.
- Erzielen die Kinder aus 10 Versuchen
  - mehr als 5 Tore → Übung kann erschwert werden;
  - weniger als 5 Tore → weiter üben oder vereinfachen.

## Einfach:

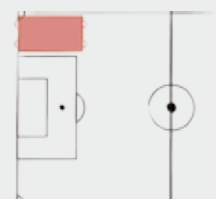


## Schwierig:



## Material (pro Gruppe):

4-6 3 4



# Die Spiel- und Übungsformen des «3mal3» im Detail

## Trainingsschwerpunkt 1: Fussball spielen lernen

Tore  
gemeinsam  
vorbereiten

### Angreifen in Überzahl

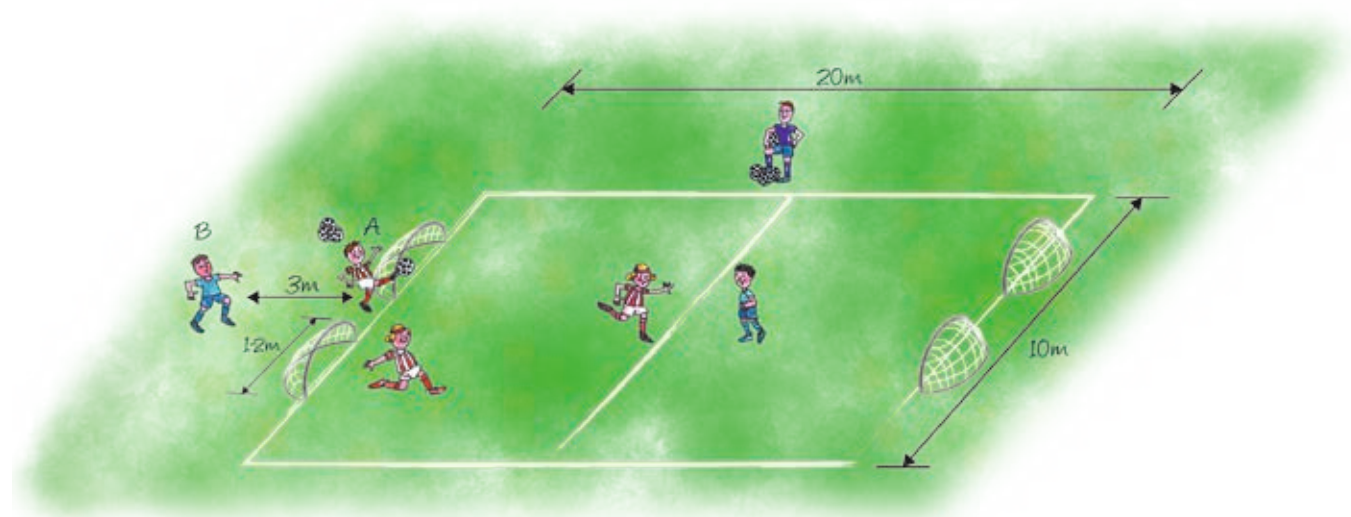
3 gegen 1 + 1

Kategorie

F

Level

3



→ Ballweg

- - - - - Laufweg

~ Dribbling



Balldepot



Trainerposition

#### Durchführung:

- Torschuss ab der Mittellinie.
- Verteidiger Erdan (B) startet nach erstem Ballkontakt von Simon (A).
- Spielende: Tor erzielt oder Ball im Aus.
- Rollen wechseln.

#### Fokus:

- Mutig nach vorne dribbeln und passen
- Erzielen die Kinder aus 10 Versuchen
  - mehr als 5 Tore → Übung kann erschwert werden;
  - weniger als 5 Tore → weiter üben oder vereinfachen.

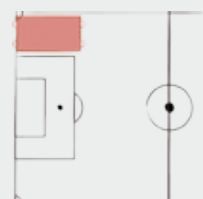
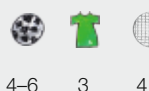
#### Einfach:

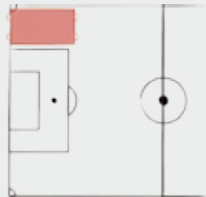
Verteidiger Erdan (B) startet erst, wenn Angreifer Simon (A) den ersten Pass spielt.

#### Schwierig:



#### Material:



|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  Ballweg  Laufweg  Dribbling  Balldepot  Trainerposition                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| <b>Durchführung:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Torschuss ab der Mittellinie.</li> <li>Verteidiger Erdan (B) und Milla (C) starten nach erstem Ballkontakt von Simon (A).</li> <li>Spielende: Tor erzielt oder Ball im Aus.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | <b>Fokus:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Mutig nach vorne dribbeln und passen.</li> <li>Erzielen die Kinder aus 6 Versuchen             <ul style="list-style-type: none"> <li>mehr als 5 Tore → Übung kann erschwert werden;</li> <li>weniger als 5 Tore → weiter üben oder vereinfachen.</li> </ul> </li> </ul> |
| <b>Einfach:</b><br>Verteidiger Erdan (B) und Milla (C) starten erst, wenn Angreifer Simon (A) den ersten Pass spielt.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | <b>Schwierig:</b>                                                                                                                                                                                                                        |
| <b>Material:</b> <div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center; margin-top: 20px;"> <div style="text-align: center;"> <br/>             4–6           </div> <div style="text-align: center;"> <br/>             3           </div> <div style="text-align: center;"> <br/>             4           </div> </div> |                                                                                                                                                                                                                                          |

# Die Spiel- und Übungsformen des «3mal3» im Detail

## Trainingsschwerpunkt 1: Fussball spielen lernen

### Spielsituation 2b: Tore gemeinsam vorbereiten

Tore  
gemeinsam  
vorbereiten

**2 + 2 gegen 2 + 2**

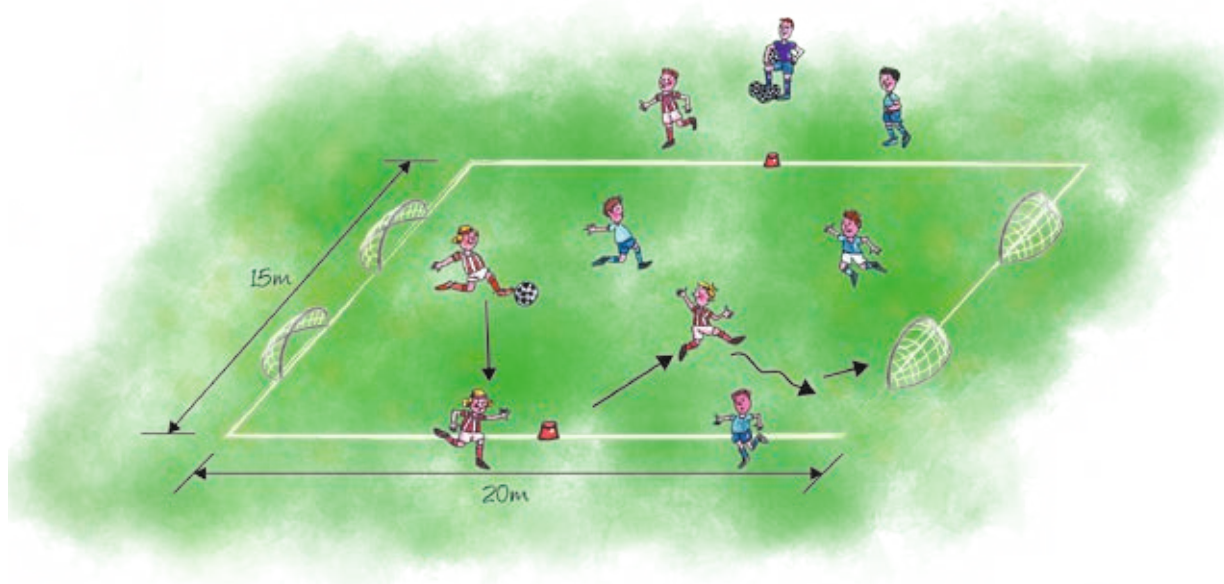
Mit Aussenspielern

Kategorie

**E**

Level

**1**



→ Ballweg

- - - - - Laufweg

~ Dribbling



Balldepot



Trainerposition

#### Durchführung:

Spiel 2 gegen 2 mit Aussenspieler/-innen. Den Aussenspieler/-innen sind max. 2 Ballkontakte erlaubt.

#### Hinweis:

In den Pausen das Spielprinzip «Schaffen von Breite und Tiefe» besprechen. Metapher «Blume» erklären: Bei eigenem Ballbesitz öffnet sich die «Blume». Die Seiten werden besetzt, und der Stürmer steht weit vorne. Bei Ballverlust schliesst sich die «Blume», und gemeinsam wird nach dem Ball gejagt.

#### Fokus:

- Setzen die Kinder die Vorgaben um?
- Schaffen die Kinder Breite und Tiefe («Blume») im Aufbauspiel?

#### Variation:

Aussenspieler/-innen sind nur in der Angriffshälfte anspielbar.

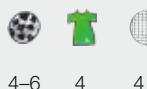
#### Einfach:

Aussenspieler: Max. 3 Kontakte sind erlaubt.

#### Schwierig:

Aussenspieler: Nur Direktspiel ist erlaubt.

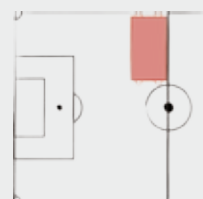
#### Material:



4-6

4

4





# Die Spiel- und Übungsformen des «3mal3» im Detail

## Trainingsschwerpunkt 1: Fussball spielen lernen

Tore  
gemeinsam  
vorbereiten

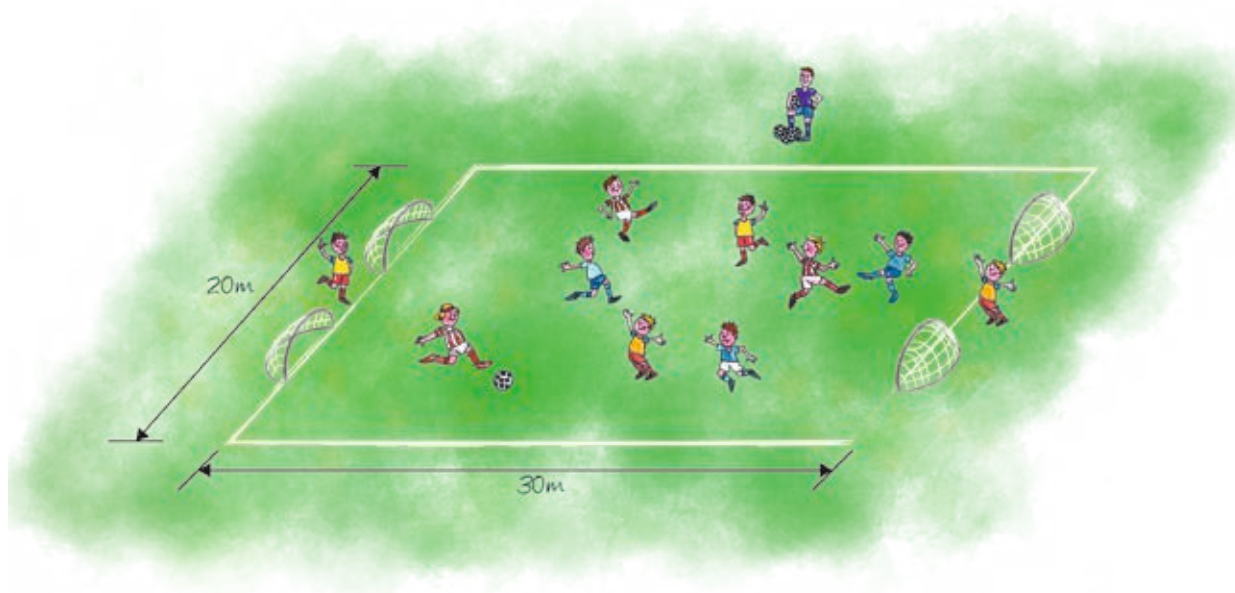
### 3 gegen 3 + 4 Joker

Kategorie

E

Level

3



→ Ballweg

- - - - - → Laufweg

~ ~ ~ ~ ~ → Dribbling



Balldepot



Trainerposition

#### Durchführung:

Spiel 3 gegen 3 mit 4 Jokern. Für die beiden Joker als Aussenspieler sind 2 Ballkontakte erlaubt. Alle Kinder beteiligen sich am Angriffsspiel.

#### Hinweis:

In den Pausen das Freilaufen thematisieren. Metapher «Sonne» erklären: Der Ball ist die Sonne. Stehst du hinter einem Kind, so stehst du im Schatten und bist nicht anspielbar. Beweg dich in das Sonnenlicht!

#### Fokus:

- Setzen die Kinder die Vorgaben um?
- Beteiligen sich alle Kinder am Angriffsspiel («Sonne»)?

#### Einfach:

Aussenspieler: Max. 3 Kontakte sind erlaubt.

#### Schwierig:

Aussenspieler: Nur Direktspiel ist erlaubt.

#### Material:



4-6



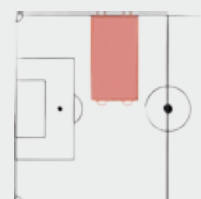
4



3



4



Tore  
gemeinsam  
vorbereiten

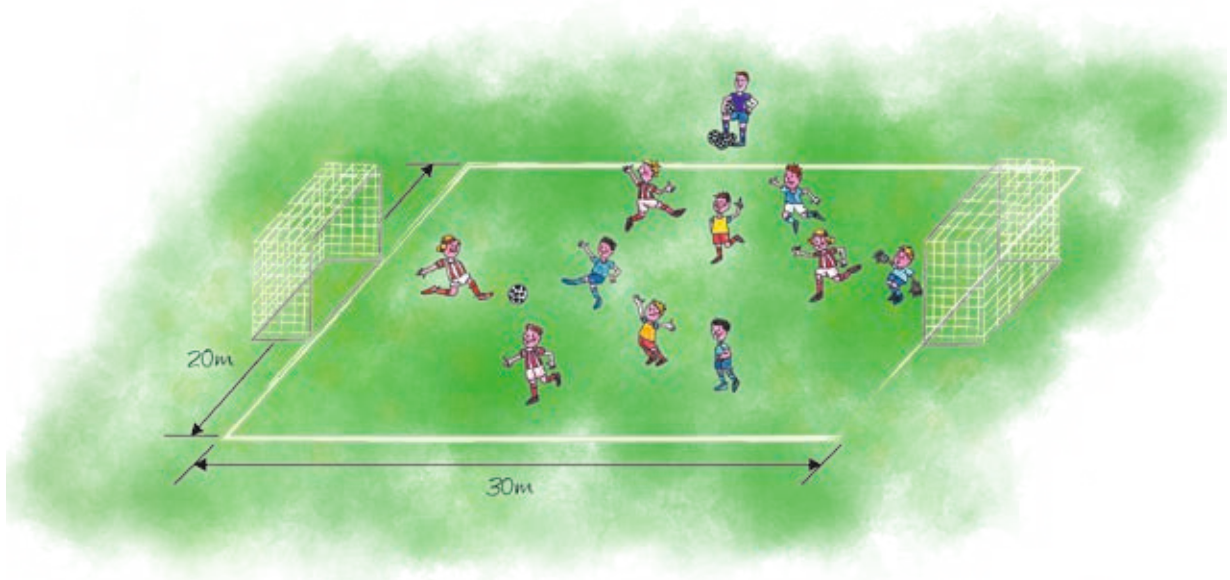
## 4 gegen 4 + 2 Joker

Kategorie

E

Level

4



→ Ballweg

- - - - - Laufweg

~ Dribbling

● Balldpot

Trainerposition

### Durchführung:

Spiel 4 gegen 4 mit 2 Jokern. Alle Kinder beteiligen sich am Angriffsspiel. In den Pausen das Spiel in Breite und Tiefe sowie das Freilaufen thematisieren. Metaphern: «Blume» und «Sonne».

### Fokus:

- Setzen die Kinder die Vorgaben um?
- Schaffen die Kinder Breite und Tiefe (= «Blume») im Aufbauspiel?
- Alle Kinder beteiligen sich am Angriffsspiel (= «Sonne»).

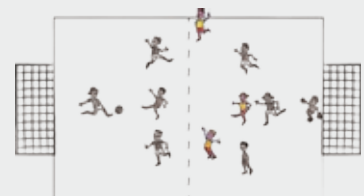
### Einfach:

3 Joker



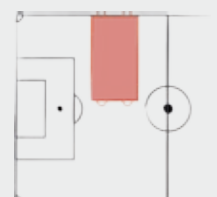
### Schwierig:

1 Joker



### Material

● 4-6  
● 4  
● 1-3  
● 2



# Die Spiel- und Übungsformen des «3mal3» im Detail

## Trainingsschwerpunkt 2: Vielseitigkeit erleben

Die drei folgenden Themenbereiche sollen während des Trainings durch möglichst viele ergänzende Bewegungsgrundformen abgedeckt werden:

### 1. Mutig + stark

beinhaltet Formen zur Stärkung der Physis (kämpfen, raufen, stürzen) und der Psyche (kooperieren, Emotionen regulieren).

### 2. Rhythmisch + geschickt

umfasst körperliche Ausdrucksformen (Tiere imitieren), das rhythmische Seilspringen und den geschickten Umgang mit Bällen (Ballkünstler).

### 3. Flink + wendig

beinhaltet Aufgaben zur Schulung des Gleichgewichts (balancieren, hüpfen auf einem Bein), Fangspiele (orientieren im Raum, reagieren) und einen Hindernisparcours (klettern, hangeln, schwingen, drehen, rollen, laufen, springen).



*Möglichst viele ergänzende Bewegungsgrundformen sollen die drei Themenbereiche «Mutig und stark», «Rhythmisch und geschickt», «Flink und wendig» abdecken.*

## Themenbereich 1: Mutig + stark

### Mutig + stark

## Schwierige Aufgaben lösen

Die Kinder verbessern in dieser Übung seine Körperwahrnehmung, den Umgang mit Körperkontakt und die Kooperation mit anderen Kindern.

#### Durchführung:

Laura und Simon klemmen einen Ball zwischen ihre Bäuche und absolvieren den Parcours, ohne dass der Ball herunterfällt und sie den Ball mit den Händen berühren. Nun binden sie je einen Fuss zusammen und absolvieren den Parcours auf drei Beinen.

Schaffen sie das auch als Schubkarren (ohne Ball)?

#### Variationen:

- Andere Gegenstände transportieren: Ballon, Stab etc.
- In der Halle: als Pferd und Kutscher (sitzt oder steht auf Teppichfliese).
- Simon verbindet seine Augen mit einem Überziehleibchen. Laura führt ihn durch den Parcours: an der Hand, an einem Seil, dirigierend mit Worten.

#### Fokus:

Setzen die Kinder die Vorgaben um?

#### Material:

Markierungsteller, Bälle etc.



- |                        |                         |
|------------------------|-------------------------|
| ■ Laufen, Springen     | ■ Rhythmisieren, Tanzen |
| ■ Balancieren          | ■ Werfen, Fangen        |
| ■ Rollen, Drehen       | ■ Kämpfen, Raufen       |
| ■ Klettern, Stützen    | ■ Rutschen, Gleiten     |
| ■ Schaukeln, Schwingen | ■ Weitere Formen        |

Mutig + stark

## Kämpfen und Raufen

Die Kinder stärken während dieser Übung ihren gesamten Körper, lernen Regeln einzuhalten und ihre Emotionen zu regulieren.



Kategorie

F

### Durchführung:

Laura und Simon sind in der Liegestützposition und begrüßen sich, dann gehts los: Simon versucht, Lauras Hand zu berühren, Laura jene von Simon. Nach einer halben Minute ist Schluss. Wer landete mehr Treffer?

### Regeln:

- Was weh tut, ist nicht erlaubt!
- Ruft ein Kind «Stopp!», müssen alle Griffe sofort losgelassen werden.
- Vor dem Kampf begrüßen sich die Kämpfer. Nach dem Kampf gratuliert der Verlierer dem Sieger, und der Sieger dankt dem Verlierer für den fairen Kampf.
- Uhren, Schmuck o. Ä. ausziehen.

- Freier Sturzraum ausserhalb der Kampfzone.

### Variationen:

- Laura und Simon stehen sich gegenüber und halten sich fest. Zwischen ihnen ist eine Pfütze (mit Seil eine Pfütze markieren). Wer kann den anderen in die Pfütze ziehen?
- Simon kauert am Boden und hält die goldene Kugel fest. Kann Laura ihm die Kugel wegnehmen?

### Hinweis:

Bemerkung: Partner durch Rotation häufig wechseln. Z. B. als Turnierform durchführen. Mit Springseilen oder dünnen Matten Kampfzone markieren.



- |                      |                       |
|----------------------|-----------------------|
| Laufen, Springen     | Rhythmisieren, Tanzen |
| Balancieren          | Werfen, Fangen        |
| Rollen, Drehen       | Kämpfen, Raufen       |
| Klettern, Stützen    | Rutschen, Gleiten     |
| Schaukeln, Schwingen | Weitere Formen        |

### Fokus:

- Setzen die Kinder die Vorgaben um?
- Kämpfen die Kinder fair?
- Sind die Kämpfe ausgeglichen?

### Material:

Markierungsteller oder Seile, Bälle, evtl. dünne Matten (Halle)

Mutig + stark

## Spielen wie Krebse und Spinnen

Die Kinder stärken in dieser Übung spielerisch ihre Arme, Beine und den Rumpf.



Kategorie

E

### Durchführung:

Laura und Simon spielen gegen Erdan und Milla. Als Krebse bewegen sie sich auf allen Vieren rücklings fort. Laura und Simon versuchen, den Ball mit den Füßen hinter die Torlinie von Erdan und Milla zu spielen.

### Hinweis:

Bemerkung: Das Spiel ist anstrengend. Genügend Pausen zulassen. Evtl. als Turnierform durchführen.

### Variationen:

- Wie Spinnen auf allen Vieren bäuchlings bewegen und den Ball nur mit den Händen spielen.
- Auf Tore spielen.
- 1. Halbzeit als Krebse, 2. Halbzeit als Spinnen.
- Auf Signal (akustisch oder visuell) die Rollen wechseln.



- |                      |                       |
|----------------------|-----------------------|
| Laufen, Springen     | Rhythmisieren, Tanzen |
| Balancieren          | Werfen, Fangen        |
| Rollen, Drehen       | Kämpfen, Raufen       |
| Klettern, Stützen    | Rutschen, Gleiten     |
| Schaukeln, Schwingen | Weitere Formen        |

### Fokus:

- Setzen die Kinder die Vorgaben um?
- Ist das Spiel spannend? Evtl. Torgrösse anpassen.

### Material:

Markierungsteller, Tore, Bälle, Überziehleibchen

# Die Spiel- und Übungsformen des «3mal3» im Detail

## Trainingsschwerpunkt 2: Vielseitigkeit erleben



### Themenbereich 2: Rhythmisch + geschickt

#### Rhythmisch + geschickt

## Bewegen wie die Tiere

Die Kinder imitieren während dieser Übung verschiedene Tiere und bewegen sich entsprechend fort.

#### Durchführung:

Simon ist der König der Tiere. Er steht mit geschlossenen Augen und vom Spielfeld abgewendet da. Der König will, dass sich alle wie Schlangen bewegen. Laura wartet an der Startlinie, bis ihr Simon den Rücken zudreht. Dann kriecht sie leise wie eine Schlange auf ihn zu. Simon ruft laut: «1, 2, 3, 4, ich bin der König der Tiere!» Sobald Simon fertig gesprochen hat, muss Laura erstarren. Nach dem Wort «Tiere» dreht sich Simon um und benennt alle Schlangen, die sich noch bewegen. Diese müssen zur Startlinie zurück. Laura schafft es als Erste, Simon zu berühren. Nun darf sie bestimmen, welche Tiere sich ihr annähern dürfen.

#### Variationen:

Mit Musik Tiere imitieren (siehe Lehrmittel «J+S-Kindersport»: CDs «Musik und Bewegung», «Bewegungsspiele für Kids» und «Bewegungsimitationen für Kids»).

#### Fokus:

- Setzen die Kinder die Vorgaben um?
- Ist das Spiel spannend?



Kategorie

G



- |                        |                         |
|------------------------|-------------------------|
| ■ Laufen, Springen     | ■ Rhythmisieren, Tanzen |
| ■ Balancieren          | ■ Werfen, Fangen        |
| ■ Rollen, Drehen       | ■ Kämpfen, Raufen       |
| ■ Klettern, Stützen    | ■ Rutschen, Gleiten     |
| ■ Schaukeln, Schwingen | ■ Weitere Formen        |

Rhythmisch + geschickt

## Ballkünstler

Die Kinder trainieren in dieser Übung selbstständig neue Kunststücke mit dem Ball.



Kategorie

F

### Durchführung:

- 10-mal den Ball hochwerfen und fangen.
- 9-mal den Ball hochwerfen, mit beiden Händen den Boden berühren und den Ball stehend fangen.
- 8-mal den Ball einhändig hochwerfen und einhändig fangen (4-mal links, 4-mal rechts).
- 7-mal den Ball hochwerfen, sich umdrehen und ihn fangen.
- 6-mal den Ball hochwerfen, ihn mit dem Kopf spielen und dann fangen.
- 5-mal den Ball mit den Händen hochwerfen und hinter dem Rücken fangen.
- 4-mal den Ball in die Luft kicken (2-mal links und 2-mal rechts) und ihn mit beiden Händen fangen, bevor er den Boden berührt.
- 3-mal den Ball vom Boden hochspielen (ohne die Hände zu gebrauchen) und ihn fangen.
- 2-mal den Ball mit den Händen hochwerfen, hinter dem Rücken fangen, ihn wieder nach vorne werfen und vorne fangen.
- 1-mal den Ball hochwerfen, absitzen und ihn stehend fangen.

Wenn Simon an der Reihe ist, darf er dem Trainer eine Aufgabe vorzeigen.

### Variationen:

- Kinder kreieren eigenes 10er-Spiel.
- Ball darf jeweils 1- oder 2-mal auf dem Boden aufprallen.

### Hinweis:

10er-Spiel ausdrucken und ins Training mitbringen.



- Laufen, Springen
- Balancieren
- Rollen, Drehen
- Klettern, Stützen
- Schaukeln, Schwingen
- Rhythmisieren, Tanzen
- Werfen, Fangen
- Kämpfen, Raufen
- Rutschen, Gleiten
- Weitere Formen

### Fokus:

- Sind die Aufgaben dem Können der Kinder angepasst?

### Material:

1 Ball für jedes Kind

Rhythmisch + geschickt

## Seilspringen

Die Kinder trainieren in dieser Übung den Grundsprung, verbessern ihre Kondition und Koordination.



Kategorie

E

### Durchführung:

Simon übt den Grundsprung. Er hält das Seil an den Enden fest und stellt sich vor das Seil. Nun schwingt er es über den Kopf nach vorne, springt darüber und schwingt und springt und schwingt und springt ...

Laura springt mit Zwischenhupf, Thomas übt den Hampelmann, Milla probiert den Galopp, Erdan springt wie ein Storch auf einem Bein, Alija schwingt das Seil rückwärts, und Luis überkreuzt die Arme. Ein Wettlauf zum Schluss: Laura, Simon und Erdan springen mit dem Seil um die aufgestellten Tore. Welches Dreierteam schafft dies ohne Fehler? Wer am schnellsten?

### Variationen:

- Im nächsten Training dürfen die Kinder ihre Tricks den anderen vorzeigen und mit ihnen üben.
- Auf harter Unterlage zu springen, ist einfacher als auf dem Rasen.
- Seilspringen als 10erli einführen.
- Springen mit dem langen Seil (mehrere Seile miteinander verknoten).

### Hinweis:

Springseile (ohne Griffe) können im Fußballtraining vielseitig eingesetzt werden.



- Laufen, Springen
- Balancieren
- Rollen, Drehen
- Klettern, Stützen
- Schaukeln, Schwingen
- Rhythmisieren, Tanzen
- Werfen, Fangen
- Kämpfen, Raufen
- Rutschen, Gleiten
- weitere Formen

### Fokus:

- Sind die Aufgaben dem Können der Kinder angepasst?

### Material:

Springseile

# Die Spiel- und Übungsformen des «3mal3» im Detail

## Trainingsschwerpunkt 2: Vielseitigkeit erleben



### Themenbereich 3: Flink + wendig

#### Flink + wendig

## Hüpfen und balancieren

In dieser Übung führen die Kinder zahlreiche Hüpfformen aus und balancieren über Seile.

#### Durchführung:

Laura und Simon befinden sich in ihrem «Haus». Alle Bälle und Hütchen sind im Farbenland ausgelegt. Nun versucht Laura, auf einem Bein hüpfend einen Ball zu holen.

Sie nimmt den Ball in die Hände und hüpfte auf dem anderen Bein zurück. Simon holt sich einen farbigen Markierungsteller. Dabei muss er aber beidbeinig hüpfen. Schaffen sie den Weg hin und zurück?

#### Wächterspiel:

Simon wird zum Wächter bestimmt. Er versucht, Laura und die anderen Kinder daran zu hindern, einen farbigen Markierungsteller oder einen Ball aus dem Farbenland zu stehlen.

In Sicherheit sind die Kinder zu Hause und bei den Gegenständen im Farbenland. Wer unterwegs erwischt wird, legt den Markierungsteller oder den Ball zurück und balanciert über die Seile zurück zum Haus. Und versucht es noch einmal ...

#### Variationen:

- Laura und Simon erfinden noch weitere Hüpf- und Springformen. Für jede Hütchenfarbe bestimmen sie eine andere Hüpfform.
- Es werden mehrere Wächter bestimmt.
- Simon muss als Wächter ebenfalls hüpfen.
- Wenn Laura erwischt wird, bleibt sie in Grätschstellung stehen. Sie wird erlöst, indem ein anderes Kind durch ihre Grätsche kriecht.

#### Fokus:

- Setzen die Kinder die Vorgaben um?
- Ist das Spiel spannend?

#### Material:

Markierungsteller, Springseile, Bälle



- |                        |                         |
|------------------------|-------------------------|
| ■ Laufen, Springen     | ■ Rhythmisieren, Tanzen |
| ■ Balancieren          | ■ Werfen, Fangen        |
| ■ Rollen, Drehen       | ■ Kämpfen, Raufen       |
| ■ Klettern, Stützen    | ■ Rutschen, Gleiten     |
| ■ Schaukeln, Schwingen | ■ Weitere Formen        |

Flink + wendig

## Fangspiele

Die Kinder müssen sich während dieses Spiels ständig neu orientieren und verbessern spielerisch ihre Kondition.

### Durchführung:

Im Hühnerstall: Stolz präsentieren Laura und die anderen Kinder ihren Federschmuck (Überziehleibchen hinten in Hose gesteckt) und laufen durch den Stall (Viereck).

Thomas, Alija und Milla sind Füchse und stehen vor dem Stall. Plötzlich kommt Thomas in den Stall und versucht, einem Huhn den Federschmuck wegzunehmen. Gelingt ihm dies, darf er sich mit den fremden Federn schmücken und verwandelt sich in ein Huhn. Sofort schreckt Alija als nächster Fuchs die Hühner auf. Simon verliert seinen Federschmuck an Alija und muss den Stall verlassen. Er wird bald als Fuchs wiederkehren.

### Variationen:

- Stall mit Hindernis in der Mitte.
- Hühner rollen einen Ball. Füchse versuchen, einen Ball zu erobern.
- Hühner prellen einen Ball.
- Hühner führen einen Ball am Fuss.

### Hinweis:

Feldgrösse ca. 15 x 15 Meter.

Führen die Hühner einen Ball, muss das Feld grösser sein.

### Fokus:

- Ist das Spiel spannend?
- Spielen die Kinder fair?

### Material:

Markierungsteller, Überziehleibchen, kleine Tore als Hindernisse, evtl. Bälle



Kategorie

F



- |                        |                         |
|------------------------|-------------------------|
| ■ Laufen, Springen     | ■ Rhythmisieren, Tanzen |
| ■ Balancieren          | ■ Werfen, Fangen        |
| ■ Rollen, Drehen       | ■ Kämpfen, Raufen       |
| ■ Klettern, Stützen    | ■ Rutschen, Gleiten     |
| ■ Schaukeln, Schwingen | ■ Weitere Formen        |

Flink + wendig

## Hindernisparcours

Die Kinder erweitern ihr Bewegungsrepertoire, indem sie verschiedene Geschicklichkeitsübungen absolvieren.

### Durchführung:

Simon springt über die erste Hürde und kriecht unter der zweiten durch. Er balanciert mit geschlossenen Augen das ausgelegte Seil entlang. Hat er das geschafft, macht er einen Purzelbaum, rennt weiter durch die Leiter (ein Fuss in jedes Feld) und springt einbeinig von Hütchen zu Hütchen, wobei er bei jedem Hütchen auf einem Bein erstarrt (er zählt bis fünf). Mit einem Purzelbaum rückwärts rollt er ins Ziel.

### Hinweis:

Die Kinder sollen den Parcours zunächst selber ausprobieren und eigene Bewegungsvorgaben entwickeln. In einer nächsten Phase kann die Qualität der Ausführung (Wer schafft ...?) und in einer letzten Phase die Geschwindigkeit

(Wer ist zuerst?) im Fokus stehen. Geht es um die Geschwindigkeit, muss der Parcours einfach und sicher sein (ohne Sprunggeräte).

### Variationen:

- Laura und Simon dürfen mit den Geräten (ohne Sprunggeräte – Sicherheit!) in der Sporthalle einen Parcours kreieren. Alle Kinder versuchen, ohne Fehler durch den Parcours zu gelangen.
- Sie starten gleichzeitig auf zwei identischen Hindernisparcours. Wer erreicht das Ziel zuerst?
- Rad anstatt Purzelbaum, über Langbank balancieren, drei Bodenkontakte in jedem Feld der Leiter.
- Einzelne Teile des Parcours rückwärts absolvieren.



Kategorie

E



- |                        |                         |
|------------------------|-------------------------|
| ■ Laufen, Springen     | ■ Rhythmisieren, Tanzen |
| ■ Balancieren          | ■ Werfen, Fangen        |
| ■ Rollen, Drehen       | ■ Kämpfen, Raufen       |
| ■ Klettern, Stützen    | ■ Rutschen, Gleiten     |
| ■ Schaukeln, Schwingen | ■ Weitere Formen        |

### Fokus:

- Setzen die Kinder die Vorgaben um?
- Ist das Spiel spannend? Evtl. Torgrösse anpassen.

### Material:

Markierungsteller, Tore, Bälle, Überziehleibchen



# Die Spiel- und Übungsformen des «3mal3» im Detail

## Trainingsschwerpunkt 3: Fussball spielen

Die im Folgenden vorgestellten Basisspiele orientieren sich an den Formen der entsprechenden Alterskategorie.

Kategorie

**G**

4 gegen 4 mit Torspieler auf je 1 Tor  
Feldgrösse ~ 20 x 15 m

3 gegen 3 auf je 2 kleine Tore  
Feldgrösse ~ 15 x 10 m



Kategorie

**F**

5 gegen 5 mit Torspieler auf je 1 Tor  
Feldgrösse ~ 30 x 20 m

4 gegen 4 auf je 2 kleine Tore  
Feldgrösse ~ 20 x 15 m

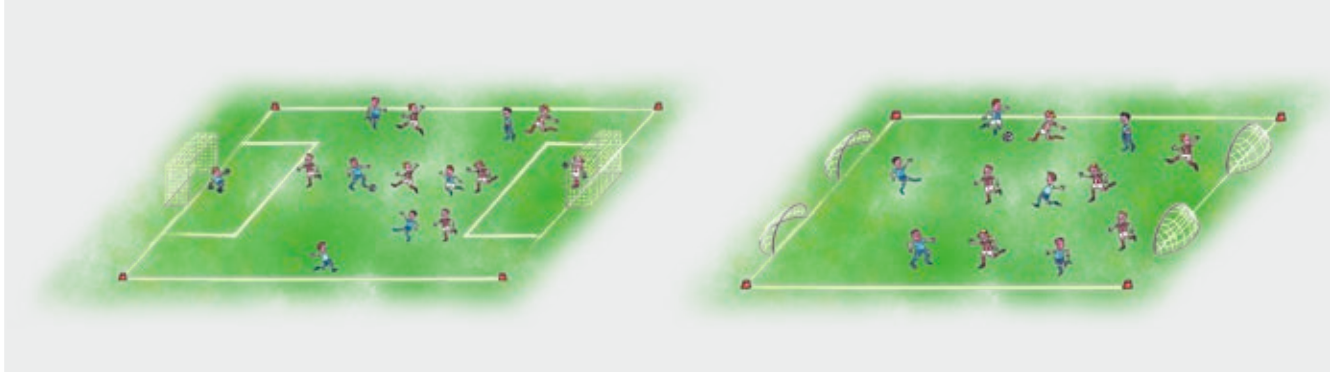


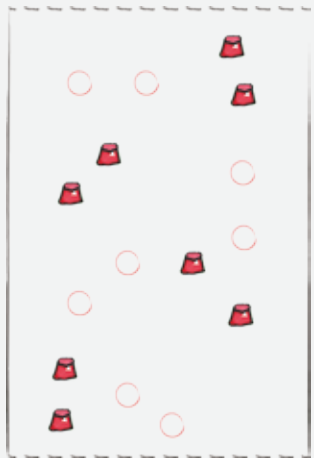
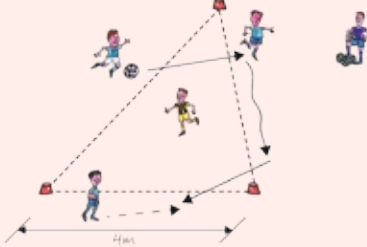
Kategorie

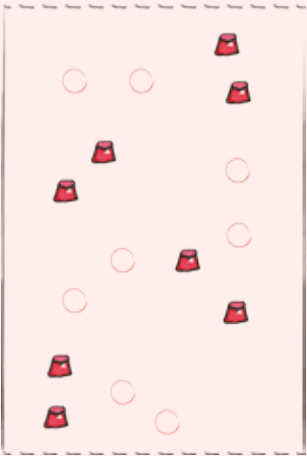
**E**

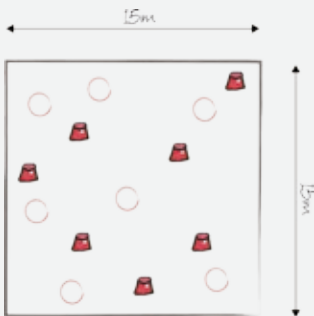
7 gegen 7 mit Torspieler auf je 1 Tor  
Feldgrösse ~ 45 x 30 m

6 gegen 6 auf je 2 kleine Tore  
Feldgrösse ~ 30 x 20 m



| Ballführen |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 14 Kinder                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Dauer<br><b>80'</b> | Kategorie<br><b>G</b> |
|------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------|-----------------------|
| EINLEITUNG | <p><b>15' Durch das Farbenland</b></p> <p>Laura und Simon stehen nebeneinander. Vor ihnen liegt das Farbenland. Gleichzeitig dribbeln sie mit je einem Ball durch die farbigen Hütchentore auf die gegenüberliegende Seite und führen verschiedene Aufgaben aus:</p> <p><b>Offen starten</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Nur durch die blauen Hütchentore.</li> <li>Den gleichen Weg hin und zurück nehmen.</li> <li>Laura folgt Simon und umgekehrt.</li> <li>Die vom ersten Kind gewählte Dribbelform (bspw. Aussenrist) nachmachen.</li> </ul> <p><b>Üben</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Mit dem linken oder rechten Fuss den Ball führen.</li> <li>Bei 2 Hütchentoren in Achterform um die Tore dribbeln (linken und rechten Fuss benutzen).</li> <li>Nur mit Aussenrist, nur mit Innenrist.</li> </ul> <hr/> <p><b>Beobachten:</b> Halten die Kinder die Vorgaben ein?<br/> <b>Beraten:</b> Fehler korrigieren, evtl. Tempo verlangsamen.</p> <p><b>Wetteifern</b></p> <p>Zwei Teams bilden und vis-à-vis voneinander aufstellen.<br/>         Team A dribbelt durch drei blaue Hütchentore, Team B durch drei gelbe.<br/>         Welches Team ist zuerst auf der anderen Seite?</p> | <p><b>Material:</b></p> <p>Farbige Markierungsteller, 1 Ball für jedes Kind, evtl. Seile zur Markierung</p> <p><b>Organisation:</b></p> <p>Spielfeld: breit und kurz (15 x 10 Meter)</p>                                                                                                                                                                                          |                     |                       |
|            | <p><b>20' Tigerball</b></p> <p>Laura, Simon und Thomas passen sich gegenseitig den Ball zu. Können sie sich Pässe spielen, ohne dass ein weiteres Kind (= Tiger) den Ball im Dreieck erobern kann?</p> <p><b>Offen starten</b></p> <p>Jedes Kind ist für 1 Minute Tiger.</p> <hr/> <p><b>Beobachten:</b> Können die Kinder sich 5 bis 10 Pässe zuspielen?<br/> <b>Beraten:</b> Dreieck grösser machen (= vereinfachen)/kleiner machen (= erschweren).</p> <p><b>Üben</b></p> <p>Der Trainer erklärt den Kindern die Übung mithilfe einer Metapher («Sonne»).</p> <hr/> <p><b>Beobachten:</b> Bewegen sich die Kinder ins Sonnenlicht und werden anspielbar?<br/> <b>Beraten:</b> Mit den Kindern die Metapher «Sonne» langsam durchspielen.</p> <p><b>Wetteifern</b></p> <p>Die Kinder spielen Tigerball. Nach 2 Minuten den Tiger wechseln, bis jedes Kind einmal Tiger war.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | <p><b>Material:</b></p> <p>1 Set Markierungsteller, Bälle</p> <p><b>Organisation:</b></p> <p>3 Anlagen à 4 bis 5 Kinder</p>  <p>*«Sonne»: Stellt euch vor, der Ball scheint wie die Sonne. Wenn der Tiger vor dem Ball steht, gibt es einen Schatten. Wenn du im Schatten stehst, bist du nicht anspielbar. Beweg dich sofort in das Sonnenlicht, damit du anspielbar wirst!</p> |                     |                       |

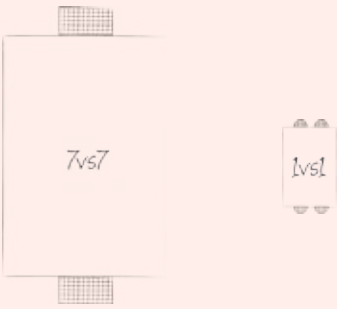
|           |                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                              |
|-----------|------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| HAUPTTEIL | Vielseitigkeit erleben | <p><b>20'</b></p> <p><b>Hüpfen und balancieren</b></p> <p>Im Farbenland (Rechteck 15 x 10 Meter) sind viele Bälle und Markierungsteller ausgebreitet. Die Kinder holen diese und legen sie in ihr Depot.</p> <p><b>Offen starten</b></p> <p>Die Kinder sollen hüpfend die Bälle und Markierungsteller in ihr Depot holen. Pro Weg dürfen sie nur einen Gegenstand transportieren.</p> <p><b>Üben</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Mit den Kindern eine Hüpfform für die Bälle bestimmen und eine andere für die Markierungsteller.</li> <li>• Einbeinig hüpfen: Bälle – mit dem linken Bein hüpfen; Markierungsteller – mit dem rechten Bein hüpfen.</li> </ul> <p><b>Wetteifern</b></p> <p>Ein Kind bewacht die Bälle und Markierungsteller. Es versucht, die anderen Kinder daran zu hindern, einen Markierungsteller oder einen Ball aus dem Farbenland zu nehmen.</p> <p>Wer mit einem Ball oder Hütchen erwischt wird, muss in der Grätschstellung warten, bis jemand durch die Grätsche kriecht und sie/ihn erlöst. Fänger mehrmals wechseln.</p> <hr/> <p><b>Beobachten:</b> Ist es für den Fänger möglich, alle Kinder zu erwischen, bevor alle Gegenstände wegtransportiert sind?</p> <p><b>Beraten:</b> Einen zweiten Fänger bestimmen (einfacher); Fänger darf nur hüpfen (schwieriger).</p> | <p><b>Material:</b></p> <p>Farbige Markierungsteller, ein Ball für jedes Kind, evtl. Seile zur Markierung der Häuser</p>  |
|           |                        | <p><b>20'</b></p> <p><b>3 gegen 3 auf je zwei kleine Tore, 4 gegen 4 auf je ein grosses Tor mit Torspieler</b></p> <p>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.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | <p><b>Material:</b></p> <p>Bälle, 4 kleine Tore, 2 grosse Tore, Markierungsteller, Überziehleibchen</p>                                                                                                      |
| AUSKLANG  |                        | <p><b>05'</b></p> <p><b>Zaubertrank</b></p> <p>Die Kinder 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.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                              |

| Dribbeln   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 14 Kinder                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Dauer<br>90' | Kategorie<br>F |
|------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|----------------|
| EINLEITUNG | <div>20'</div> <div>Berge und Seen</div> <p>Alle Kinder haben einen Ball. Sie dribbeln in einem Feld um Reifen (Seen) und Markierungsteller (Berge).</p> <p><b>Offen starten</b></p> <p>Jedes Kind dribbelt mit einem Ball im Feld. Hebt der Trainer den Arm, legen sie den Ball</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• in einen See und nehmen einen anderen Ball;</li><li>• auf einen Berg und nehmen einen anderen Ball.</li></ul> <p><b>Üben</b></p> <p>Hebt der Trainer den Arm, umdribbeln sie</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• einen See mit dem linken/rechten Fuss und einen Berg mit dem linken/rechten Fuss;</li><li>• einen See mit dem linken Fuss und einen Berg mit dem rechten Fuss.</li></ul> <p>Variieren: z. B. Aussen-/Innenrist, rückwärts, etc.</p> <p><b>Wetteifern</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Ruft der Trainer «Berg» oder «See», müssen die Kinder versuchen, den Ball auf einen Berg oder in einen See zu legen.<br/>→ Welches Team hat mehr Berge/Seen besetzt?</li><li>• Ruft der Trainer «Berg», müssen die Kinder um einen See herumdribbeln und danach den Ball auf einen Berg legen.<br/>→ Welches Team hat mehr Berge besetzt?</li><li>• Hebt der Trainer ein rotes Tuch, legen die Roten ihre Bälle auf die Berge und die Blauen ihre Bälle in die Seen.<br/>→ Welches Team ist schneller?</li></ul> | <p><b>Material:</b></p> <p>Überzieher in 2 Farben (mind. 7 pro Farbe), 14 Bälle (1 Ball für jedes Kind), mind. 7 Markierungsteller, mind. 7 Seile/Reifen</p> <p><b>Organisation:</b></p> <p>Zu Beginn erhalten 7 Kinder rote Überzieher und 7 Kinder blaue Überzieher.</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Darauf achten, dass die Vorgaben auch umgesetzt werden.</li><li>• Ungerade Anzahl Berge und Seen hinlegen, damit kein Unentschieden möglich ist.</li></ul>  |              |                |
|            | <div>20'</div> <div>Ballschule 1 – Ball führen und abschirmen</div> <p>Simon dribbelt auf den Markierungskegel (später Verteidiger) zu und führt den Ball gut abgeschirmt um ihn herum. Das Standbein (Schutzschild) ist immer zwischen dem Kegel und dem Ball. Danach Ball vorlegen und versuchen, ein Tor zu erzielen. Mit dem Ball auf der anderen Seite wieder anschliessen.</p> <p><b>Offen starten</b></p> <p>Die Kinder sollen den Ablauf kennenlernen. Dabei spielt die Ausführungsqualität keine grosse Rolle.</p> <p><b>Üben</b></p> <p>Fokus auf die Qualität der Ausführung legen. Ball kontrolliert führen und mit dem Aussenfuss flüssig um den Markierungsteller führen.</p> <p><b>Wetteifern</b></p> <p>Welche Gruppe schafft es, mit 4 Versuchen pro Spieler mehr Tore zu erzielen?</p> <hr/> <p><b>Beobachten:</b> Wechseln die Kinder nach jedem Versuch die Seite? Setzen sie die Vorgaben um? Wie viele Tore werden erzielt? Muss ich die Torgrösse/Distanzen anpassen?</p> <p><b>Beraten:</b> Gute Aktionen loben! Individuell korrigieren, wo nötig.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                             | <p><b>Material:</b></p> <p>1 Set Markierungsteller, 2 Kinderfussballtore, 14 Bälle</p> <p><b>Organisation:</b></p> <p>2 Anlagen aufstellen. 7 Kinder üben pro Anlage. Vorzeigen! (Von rechter Seite mit linkem Fuss und von linker Seite mit rechtem Fuss.)</p>                                                                                                                                                                                                                |              |                |
| HAUPTTEIL  | Fussball spielen lernen                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |              |                |

|          |                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|----------|------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| AUSKLANG | Vielseitigkeit erleben | <p><b>20'</b> <b>Tannenbaumfangis</b></p> <p>Laura und Simon sind Fänger. Sie versuchen, möglichst viele Kinder zu fangen. Wird ein Kind von einem Fänger berührt, muss es breitbeinig (wie eine Tanne) stehen bleiben. Andere Kinder können es befreien, indem sie zwischen seinen Beinen hindurchkriechen.</p> <p><b>Offen starten</b></p> <p>Kinder zunächst spielen lassen und Feldgrösse und Anzahl Fänger so anpassen, dass die Fänger es schaffen, alle Kinder in Tannen zu verwandeln. Nach 1 bis 2 Minuten Fängerteam wechseln.</p> <p><b>Üben</b></p> <p>Mit den Kindern besprechen, wie die Fänger sich verhalten sollten, damit sie alle Kinder in Tannen verwandeln können. Versuchen, dies umzusetzen.</p> <p><b>Wetteifern</b></p> <p>3 Kinder sind Fänger. Schaffen sie es, alle Kinder innerhalb von 2 Minuten in Tannen zu verwandeln? Welche 3 anderen Kinder schaffen das auch?</p> <hr/> <p><b>Beobachten:</b> Erkennen die Kinder das markierte Feld? Bleiben sie innerhalb des Feldes? Waren alle Kinder mind. einmal als Fänger unterwegs?</p> <p><b>Beraten:</b> Die Fänger beraten, wie sie alle Kinder fangen können. Gute Aktionen loben!</p> | <p><b>Material:</b></p> <p>1 Set Markierungsteller</p> <p>Feldgrösse ca. 10 x 10 Meter</p> <p>Deutliche Markierung des Feldes ist wichtig:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Evtl. bereits vorhandene Linien für die Feldmarkierung verwenden.</li> <li>• Evtl. einführen, dass die Kinder zur Tanne werden, wenn sie ausserhalb des Spielfeldes stehen.</li> </ul> <p>Kinder zum Befreien motivieren.</p> <p>Weitere Fragen: Wie verhalten wir uns, um uns möglichst nicht fangen zu lassen? Wie gehen wir vor, um die «Tannen» zu befreien?</p> <p>Weitere Erlösungsformen: Kinder weitere Formen für die Befreiung vorschlagen lassen.</p> |
|          |                        | <p><b>20'</b> <b>5 gegen 5 und 1 gegen 1</b></p> <p>Die Kinder spielen auf grosse Tore einen Match, 5 gegen 5. Auf zwei Nebefeldern duellieren sich Kinder 1 gegen 1 oder 2 gegen 2. Nach 3 Minuten wechseln die Kinder auf das grosse Feld. Die Sieger der Matches 1 gegen 1 und im 2 gegen 2 bekommen einen Punkt = 1 Tor für ihr Team.</p> <p>7 Runden x 3 Minuten</p> <hr/> <p><b>Beobachten:</b> Kinder sollen möglichst viele Tore erzielen können. Gelingen viele Tore? Oder nur wenige oder keine Tore? Suchen sie entschlossen genug den Abschluss?</p> <p><b>Beraten:</b> In den Pausen bezüglich Spielprinzip «Entschlossen den Abschluss suchen» beraten. Kinder ermutigen, entschlossen den Abschluss zu suchen. Gelungene Aktionen loben!</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | <p><b>Material:</b></p> <p>1 Set Markierungsteller, 2 Kinderfussballtore und 4 kleine Tore, 14 Bälle, Überzieher in 2 Farben (mind. 7 pro Farbe)</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| AUSKLANG | Fussball spielen       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|          |                        | <p><b>10'</b> <b>Schiessbude</b></p> <p>Trainer baut mit dem Trainingsmaterial eine Schiessbude. Wer trifft am meisten Gegenstände?</p> <p><b>Variationen:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Mit linkem/rechten Fuss.</li> <li>• Werfen mit den Händen (links/rechts).</li> <li>• Verschiedene Bälle/Distanzen etc.</li> </ul> <hr/> <p><b>Beobachten:</b> Sind alle beteiligt?</p> <p><b>Beraten:</b> Gute Ideen und Aktionen loben!</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | <p><b>Material:</b></p> <p>Alles verfügbare Trainingsmaterial</p> <p><b>Organisation:</b></p> <p>Für das Aufbauen der Schiessbude 3 Minuten Zeit einplanen, sodass genügend Zeit für das Schiessen bleibt.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |

| Torchancen herausspielen |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 14 Kinder                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Dauer<br><b>90'</b> | Kategorie<br><b>E</b> |
|--------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------|-----------------------|
| <b>EINLEITUNG</b>        | <p><b>20' Im Hühnerstall</b></p> <p>Jedes Kind führt seinen Ball im Viereck.</p> <p><b>Offen starten</b></p> <p>Zu zweit. Simon zeigt vor, Laura macht nach. Z. B. Ball pendeln zwischen Beinen, mit Sohle zurückziehen, nur links, nur rechts, verschiedene Finten. Rollen häufig wechseln.</p> <p><b>Üben</b></p> <p>Ein Paar zeigt eine Idee vor. Alle üben die vorgezeigte Form. Danach darf das nächste Paar vorzeigen usw.</p> <hr/> <p><b>Beobachten:</b> Können alle Kinder die vorgezeigten Formen exakt und beidfüßig nachmachen?</p> <p><b>Beraten:</b> Formen deutlich vorzeigen lassen und zuerst langsam üben.</p> <p><b>Wetteifern</b></p> <p>Im Hühnerstall: Die Hühner führen den Ball im Viereck. Ein Fuchs kommt herein. Kann er einen Ball erobern, wird er zum Huhn. Wer den Ball verliert, verlässt das Viereck und stellt sich in die Reihe der Füchse (= 3 Kinder).</p> <hr/> <p><b>Beobachten:</b> Sind alle Hühner beschäftigt?</p> <p><b>Beraten:</b> Zwei Füchse in den Stall lassen (erschweren); Hindernis in den Stall stellen (erleichtern).</p> | <p><b>Material:</b></p> <p>Überzieher in 2 Farben (mind. 7 pro Farbe),<br/>14 Bälle (1 Ball für jedes Kind),<br/>mind. 7 Markierungsteller</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                     |                       |
|                          | <p><b>20' 4 gegen 4 + 2 Joker</b></p> <p>4 gegen 4 inkl. Torspielern. Die 2 Joker spielen mit dem ballbesitzenden Team.</p> <p><b>Offen starten</b></p> <p>Spiel kurz erklären. 3 Minuten spielen lassen.</p> <p><b>Üben</b></p> <p>«Blume»* erklären. Der Ball ist beim Torspieler. Die Kinder sollen eine möglichst weit geöffnete Blume darstellen. Mit beiden Teams üben. Immer wenn der Ball beim Torspieler ist, ruft dieser das Wort «Blume» und wartet, bis diese erkennbar ist.</p> <hr/> <p><b>Beobachten:</b> Gelingt die «Blume» im Spiel?</p> <p><b>Beraten:</b> Sofort unterbrechen und Verhalten loben. Evtl. Spielsituation in Zeitlupe nachspielen.</p> <p><b>Wetteifern</b></p> <p>Zwei neue Joker bestimmen. Spiel während 3 Minuten nicht unterbrechen und Tore zählen.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                  | <p><b>Material:</b></p> <p>Bälle, Überziehleibchen in 2 Farben, Markierungsteller</p> <p><b>Organisation:</b></p> <p>*«Blume» = Schaffen von Breite und Tiefe: Bei eigenem Ballbesitz öffnet sich die Blume, d. h. 2 Spieler/-innen besetzen die Seiten, und der Stürmer steht weit vorne. So entsteht mehr Raum und dadurch Zeit. Dies verringert den Handlungsdruck auf den ballbesitzenden Spieler. Geht der Ball verloren, schliesst sich die Blume, und alle jagen gemeinsam den Ball.</p> |                     |                       |



|          |                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|----------|------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| AUSKLANG | Vielseitigkeit erleben | <p><b>20'</b> <b>Seilspringen</b></p> <p><b>Offen starten</b><br/>Die Kinder versuchen, mit dem Seil auf möglichst viele Arten zu springen.</p> <hr/> <p><b>Beobachten:</b> Der Trainer beobachtet die Kinder und beschliesst für sich, welche Form er mit den Kindern üben will.</p> <p><b>Üben</b><br/>Sprungform vorgeben und mit den Kindern üben. Z. B. Grundsprung beidbeinig: Laura springt zweimal, Simon schaut zu und versucht danach, zweimal zu springen. Nun springt Simon dreimal, Laura springt ebenfalls dreimal usw.</p> <hr/> <p><b>Beobachten:</b> Können die Paare gemeinsam üben? Sind beide Kinder etwa gleich gut?<br/><b>Beraten:</b> Evtl. Paare neu zusammenstellen. Gleich gute Springer bilden ein Paar.</p> <p><b>Wetteifern</b><br/>Die Kinder bilden Dreierteams. Jedes Team muss eine Strecke von 10 Metern seilspringend zurücklegen. Welches Team (alle starten gleichzeitig) schafft dies ohne Fehler?</p> <p>*Fahrtspiel:<br/>Welches Team schafft dies ohne Fehler?<br/>Welches Team schafft dies am schnellsten?</p> | <p><b>Material:</b><br/>Für jedes Kind 1 Seil, 1 Set Markierungsteller</p> <p>*Fahrtspiel:<br/>1. Durchgang nur Laura<br/>2. Durchgang Laura und Simon<br/>3. Durchgang Laura, Simon und Thomas<br/>4. Durchgang Simon und Thomas<br/>5. Durchgang nur Thomas</p> |
|          | Fussball spielen       | <p><b>20'</b> <b>7 gegen 7 und 1 gegen 1</b></p> <p>Die Kinder spielen auf grosse Tore einen Match, 5 gegen 5. Auf zwei Nebefeldern duellieren sich Kinder 1 gegen 1 oder 2 gegen 2. Nach 3 Minuten wechseln die Kinder auf das grosse Feld. Die Sieger im 1 gegen 1 und im 2 gegen 2 bekommen einen Punkt = 1 Tor für ihr Team.</p> <p>7 Runden × 3 Minuten</p> <hr/> <p><b>Beobachten:</b> Gelingt es, 3 bis 5 Pässe in Folge zu spielen?<br/><b>Beraten:</b> In den Pausen bezüglich Spielprinzip «Spiel in Breite und Tiefe besser nutzen» («Blume») beraten. Gelungene Aktionen loben!</p> <p>*Blume = Schaffen von Breite und Tiefe: Bei eigenem Ballbesitz öffnet sich die Blume, d. h. 2 Spieler/-innen besetzen die Seiten, und der Stürmer steht weit vorne. So entsteht mehr Raum und dadurch Zeit. Dies verringert den Handlungsdruck auf den ballbesitzenden Spieler. Geht der Ball verloren, schliesst sich die Blume, und alle jagen gemeinsam den Ball.</p>                                                                                | <p><b>Material:</b><br/>1 Set Markierungsteller, 2 Kinderfussballtore und 4 kleine Tore, 14 Bälle, Überzieher in 2 Farben (mind. 7 pro Farbe)</p>                            |
| AUSKLANG |                        | <p><b>10'</b> <b>Curling</b></p> <p>Die Kinder versuchen den Ball in ein «Haus» zu spielen<br/>Mit Springseilen mehrere «Häuser» (Kreise) legen. Die Kinder versuchen, aus ca. 10 Meter Entfernung ihren Ball in ein Haus zu passen:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• mit dem Fuss;</li> <li>• mit der Hand;</li> <li>• mit dem Kopf.</li> </ul> <p>Kinder gleichzeitig und mehrmals schiessen lassen.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | <p><b>Material:</b><br/>1 Ball für jedes Kind,<br/>14 Springseile</p>                                                                                                        |

# Verwendete Literatur

---

Bundesamt für Sport (Hrsg.) (2009):

Kernlehrmittel Jugend+Sport

Magglingen: Bundesamt für Sport BASPO

---

Bruggmann, B. (Red.) (2007):

1020 Spiel- und Übungsformen im Kinderfußball

Schorndorf: Hofmann Verlag

---

Dössegger, A., Varisco, J. (2010):

J+S-Kids – Theoretische Grundlagen

Magglingen: Bundesamt für Sport BASPO

---

Kern, R., Knäbel, P., Truffer, B. (2012):

Kinderfussballkonzept SFV – Fussball im J+S-Kindersport

Schweizerischer Fussballverband

---

Krenz, A., (2010):

Handbuch für ErzieherInnen in Krippe, Kindergarten, Kita und Hort

München: Olzog Verlag

---

Künne, T., Sauerhering, M. (2012):

Selbstkompetenz (Förderung) in KiTa und Grundschule. NIFBE-Themenheft 4

Osnabrück: Niedersächsisches Institut für frühkindliche Bildung und Entwicklung

---

Schmidt, W. (2004):

Fußball. Spielen – Erleben – Verstehen

Schorndorf: Hofmann Verlag

---

Stadelmann, W. (2012):

Lernen im Sport – Bewegungslernen

Magglingen: Bundesamt für Sport BASPO

---

Steinmann, P. (2010):

J+S-Kids – Praktische Beispiele

Magglingen: Bundesamt für Sport BASPO

---

Steinmann, P. (2012):

Lernen im Kindersport – Bewegungslernen

Magglingen: Bundesamt für Sport BASPO

---

Wein, H., (2009):

Fussball kindgemäss trainieren

Aachen: Meyer & Meyer Verlag

---

## Impressum

### Kinderfussball – Theorie und Praxis

Kursdokument J+S und SFV

**Projektleitung:** Raphael Kern,

Schweizerischer Fussballverband (SFV)

**Redaktion:** Sonja Brunschwiler, TEXTARBEIT

**Autoren:** Raphael Kern, Jean-Jacques Papilloud,  
Claudia Furger, Alessandro Mangiaratti, Bruno Truffer

**Fotos:** Photopress, A. R. Kolb, R. Varadi, M. Mora,  
Lernmedien EHSM, BASPO, Ueli Känzig

**Illustrationen:** Rolf Imbach

**Skizzen:** BiCT Projekte GmbH, Bern, Florian Beyeler,  
Joshua Schenk, Florian Jufer

**Layout/Gestaltung:** m.a.d. brand care

**Druck:** Ast & Fischer AG, Wabern

**Ausgabe:** 2015

Alle Rechte vorbehalten. Vervielfältigung oder Verbreitung  
jeder Art – auch auszugsweise – nur mit schriftlicher Genehmigung  
des Herausgebers und unter Quellenangabe gestattet.



Schweizerischer Fussballverband  
Association Suisse de Football  
Associazione Svizzera di Football  
Swiss Football Association



Postfach · 3000 Bern 15 · Schweiz  
Case postale · 3000 Berne 15 · Suisse  
Casella postale · 3000 Berna 15 · Svizzera  
P.O. Box · 3000 Bern 15 · Switzerland

Haus des Schweizer Fussballs  
Maison du football suisse  
Casa del calcio svizzero  
The House of Swiss Football  
Worbstrasse 48 · 3074 Muri

T +41 31 950 81 11  
F +41 31 950 81 81  
info@football.ch · www.football.ch