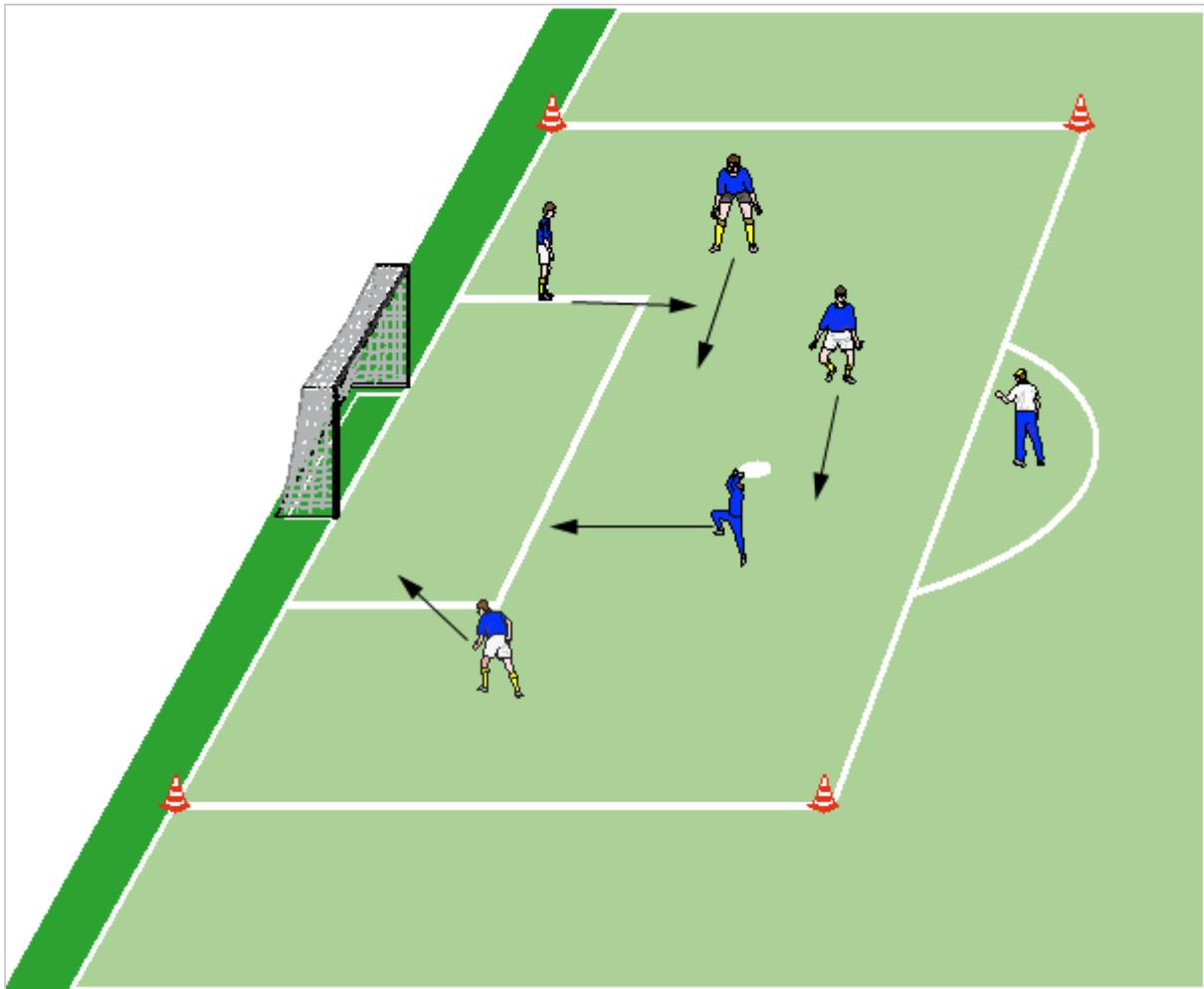


Dauer:	ca. 65 Minuten
Materialien:	6-8 Hütchen, 4 rote Kegel, 1 grünen Kegel, 4 Reifen, pro Spieler einen Ball, Leibchen

Übung 1: Fortbewegung als Tiere

Kategorie: Warm-Up



Organisation:

- Ein Spielfeld wird aufgebaut.
- In diesem befinden und bewegen sich die Spieler.
- Der Trainer steht nahe dem Spielfeld.

Beschreibung:

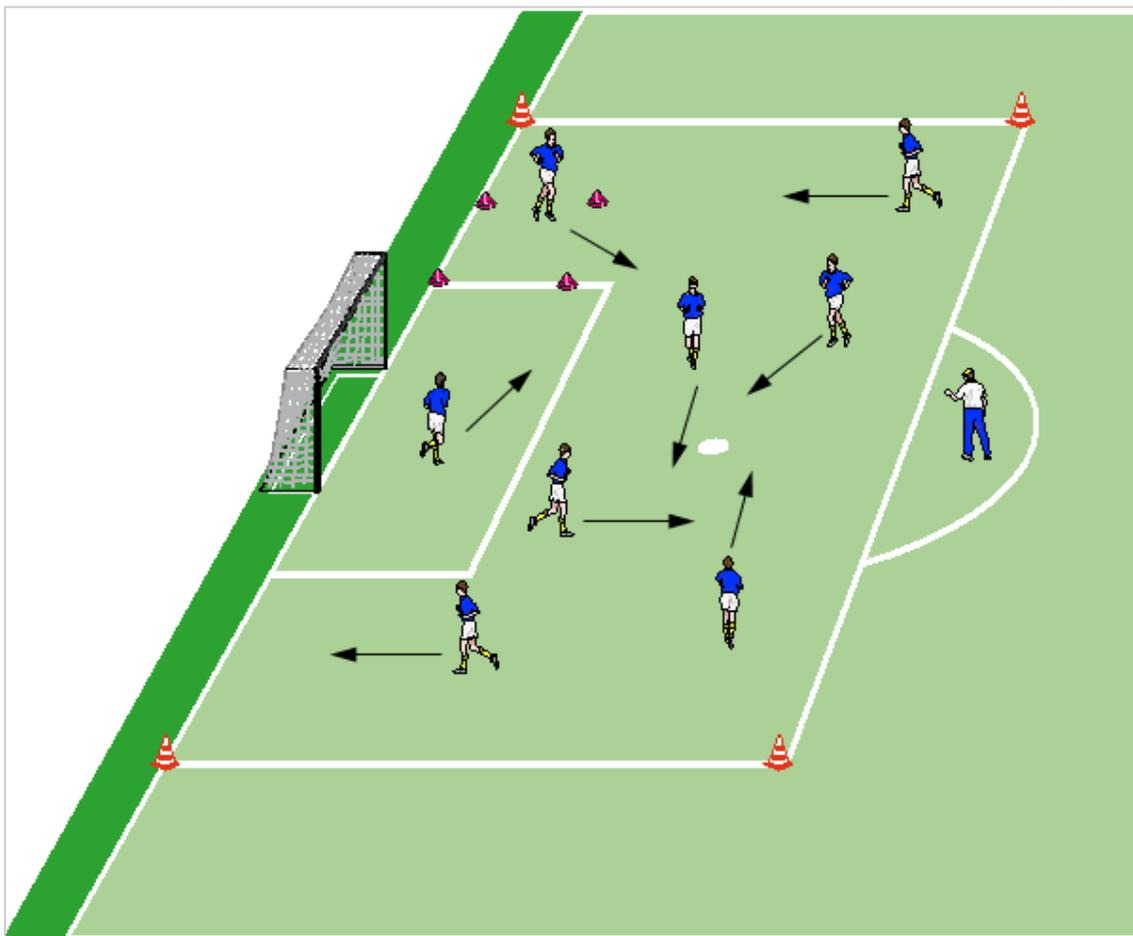
- Der Trainer ruft diverse Tiernamen (z.B. „Löwe“, „Giraffe“, „Pinguin“ etc.).
- Auf Zuruf des Trainers bewegen sich alle Kinder entsprechend den genannten Tieren (z.B. auf allen Vieren bei „Löwe“, gestreckt und aufgerichtet bei „Giraffe“ oder im Watschelgang bei „Pinguin“).

Variation:

- Kinder bewegen sich stets mit Bällen fort (auch als Tiere).

Dauer: 10 Minuten

Übung Nr. 2: „Feuer, Wasser, Sturm“
Kategorie: Schnelligkeit



Organisation:

- Ein viereckiges Spielfeld wird mit Hütchen markiert (alternativ kann auch das Spielfeld aus Übung Nr. 1 verwendet und entsprechend modifiziert werden).
- In diesem Spielfeld wird ein zusätzliches Quadrat (rote Kegel) aufgebaut.
- Die Spieler bewegen sich frei im großen Spielfeld.
- Der Trainer steht nahe dem Spielfeld.

Beschreibung:

- Der Trainer gibt abwechselnd/durcheinander die verschiedenen Kommandos „Feuer“, „Wasser“ und „Sturm“.
- Die Kinder müssen je nach Kommando entsprechend reagieren. Bei „Feuer“ in das kleine Quadrat (rote Kegel) laufen, bei „Sturm“ flach auf den Bauch legen und bei „Wasser“ in das Tor rennen.
- Es wird ohne Ausscheiden gespielt. Das Kind, das als letztes ankam, setzt eine Runde aus und gibt selbst das nächste Kommando.

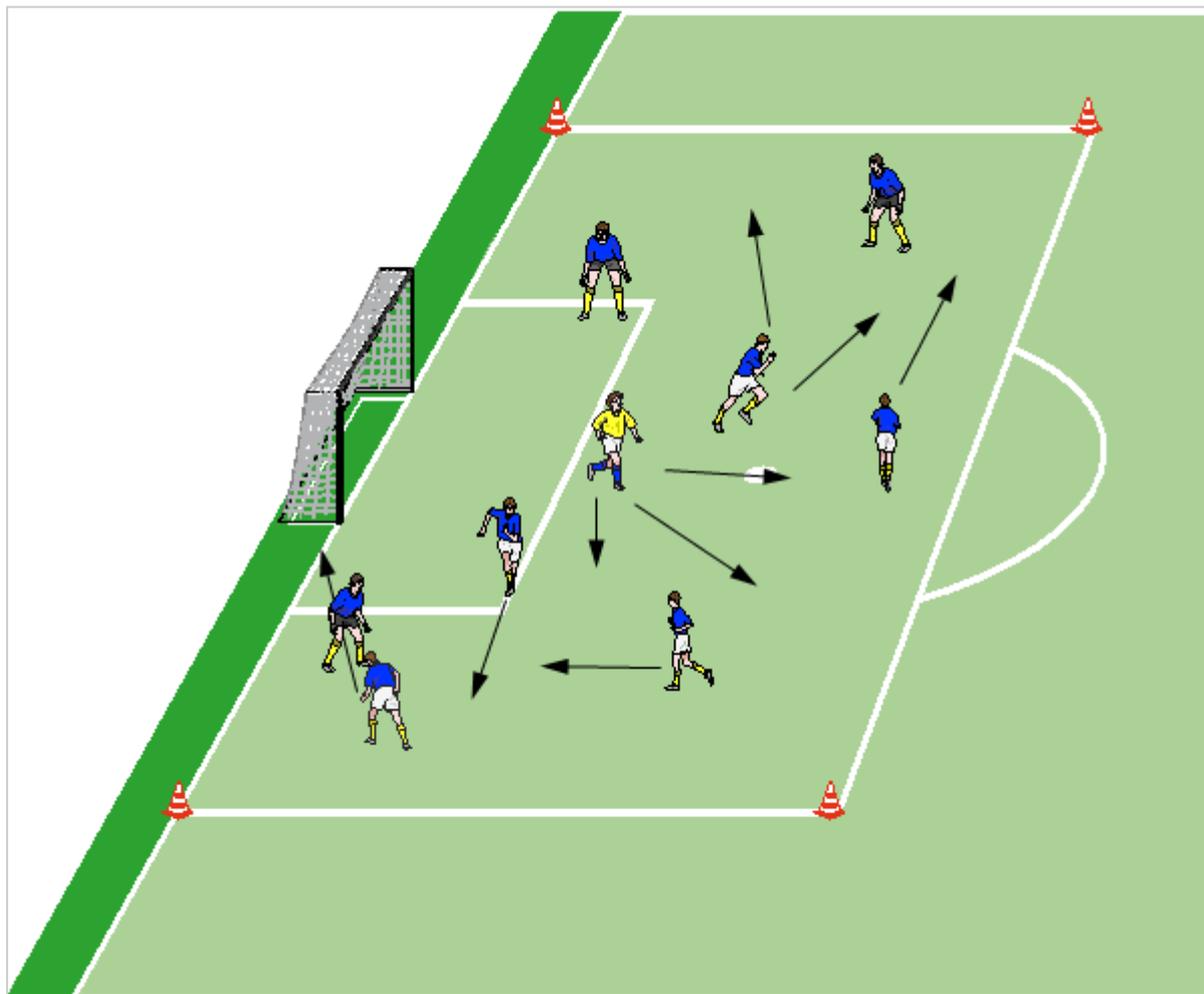
Variation:

- Alle Kinder mit Ball spielen lassen.
- Bei „Wasser“ sammeln sich alle Kinder in ausgelegte Reifen anstatt im Tor. Diese symbolisieren die Rettungsboote.
- Mit mehr oder weniger Rettungsbooten spielen.

Dauer: 10 Minuten

Übung Nr.3: „Hundehütte-Fangen“

Kategorie: Schnelligkeit



Organisation:

- Ein rechteckiges Spielfeld wird durch Hütchen markiert.
- In diesem befinden sich alle Spieler.
- Ein Kind wird zu Beginn zum Fänger bestimmt (gelbes Trikot).
- Alle anderen müssen gefangen werden.

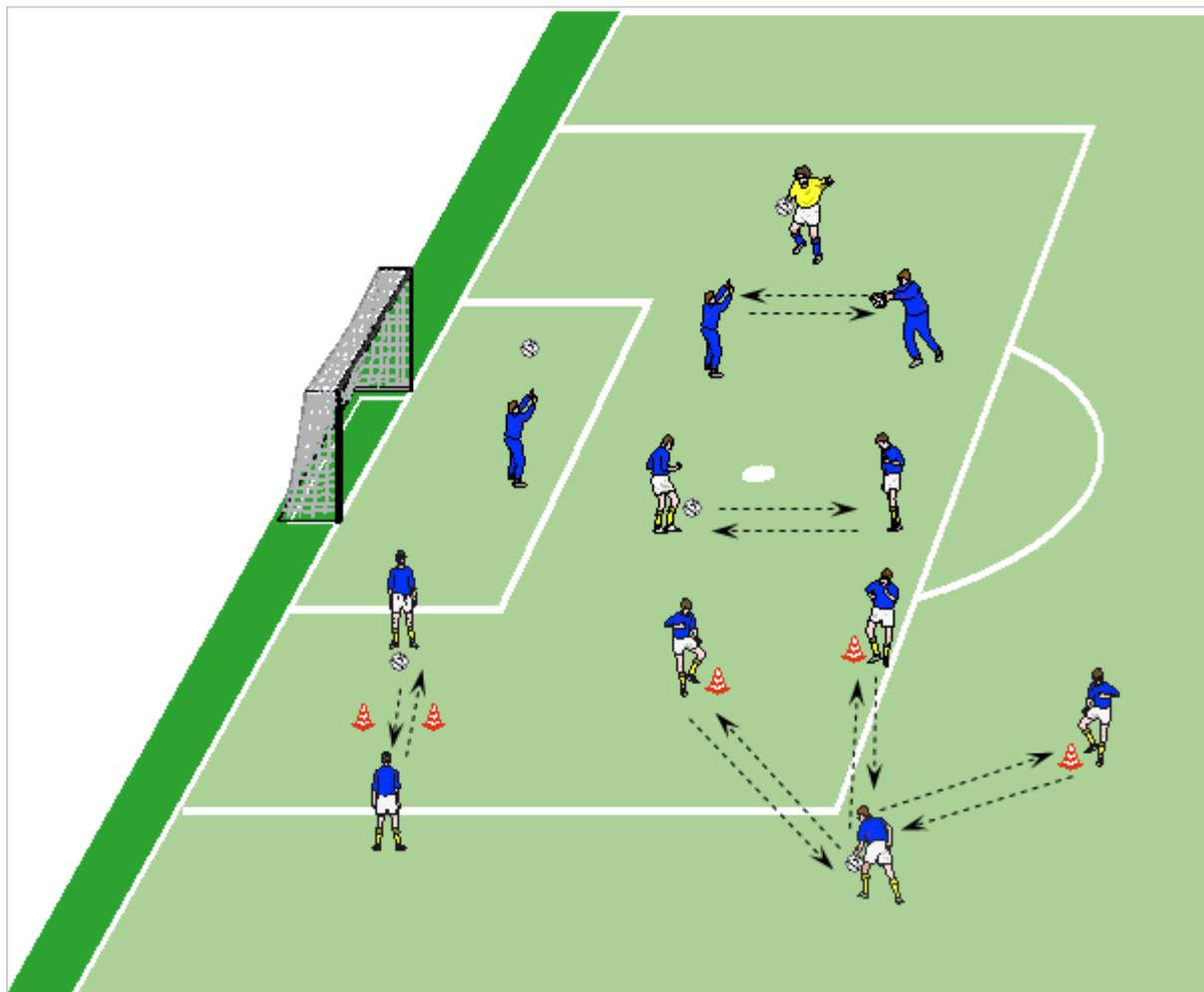
Beschreibung:

- Der Fänger versucht, alle anderen Kinder zu fangen.
- Wer gefangen ist, muss sich breitbeinig hinstellen (=Hundehütte), so dass andere Kinder durch dessen Beine kriechen können, und darf sich nicht bewegen.
- Gefangene können befreit werden, indem ein Kind (als „Hund“) durch die Hundehütte kriecht.
- Einen „Hund“ zu bewachen ist nicht erlaubt.

Variation:

- Jedes Kind dribbelt einen Ball. Um ein gefangenes Kind zu befreien, muss der gedribbelte Ball durch dessen Füße gespielt werden.

Dauer: 10 Minuten



Beschreibung:

- Die Spieler führen diverse Übungen mit dem Ball aus.
- Einzel- oder Partnerübungen.

Einzelübungen:

- Den Ball jonglieren.
- Den Ball hoch werfen und wieder fangen (Variation: während der Ball in der Luft ist, diverse Zusatzaufgaben lösen, z.B. in die Hände klatschen, in die Hocke gehen, um die eigene Achse drehen etc.)

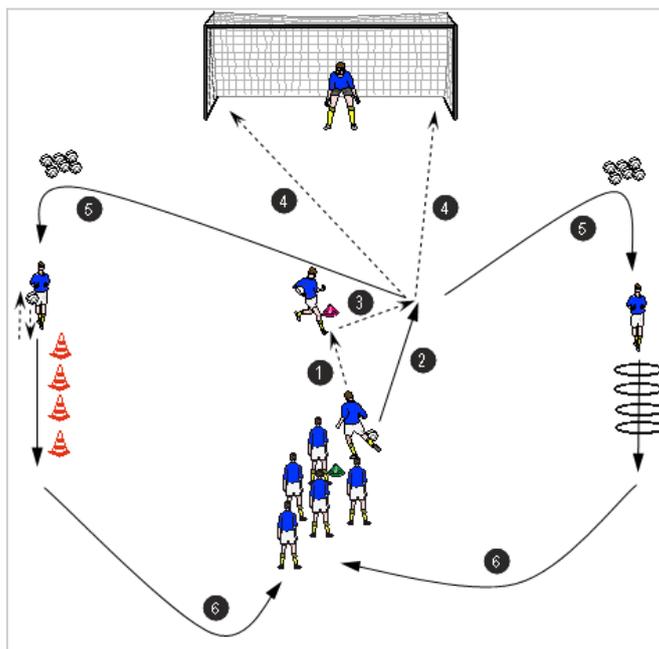
Partnerübungen:

- Den Ball sich gegenseitig zuwerfen und fangen (direktes/indirektes Zuspiel), dabei evtl. Zusatzaufgaben (s.o.) lösen.
- Den Ball sich gegenseitig mit dem Fuß zuspielen (Variation: Abstand/Position zueinander variieren, so dass Partner immer schauen muss, wo Gegenüber steht und Krafteinsatz regulieren muss).
- Den Ball sich gegenseitig durch zwei Pylonen zuspielen (Variation s.o.).
- Mitspieler passt drei unterschiedlich positionierten Mitspielern den Ball zu (Krafteinsatz regulieren, Passrichtung ändern, Koordination zwischen Auge und Fuß).

Dauer: ca. 3-4 Minuten pro Übung (nicht alle Übungen auf einmal)

Übung Nr. 5: Torabschluss mit Parcours

Kategorie: Koordination/fußballspezifisch



Organisation:

- Zwei Kegel werden in jeweils 11-15 Metern (rot) und 15-19 Metern (grün) von einem Tor entfernt aufgestellt. Im Tor befindet sich ein Torwart.
- An dem roten Kegel steht ein Mitspieler ohne Ball.
- An dem grünen Kegel stehen alle übrigen Spieler mit Ball. (Je nach Anzahl doppelter Aufbau!)
- Auf der linken Seite befindet sich ein Slalom-Parcours (Hütchen), auf der rechten Seite ein Reifenparcours.
- Ungefähr in der Mitte zwischen Torlinie und Parcours befinden sich Bälle.

Beschreibung:

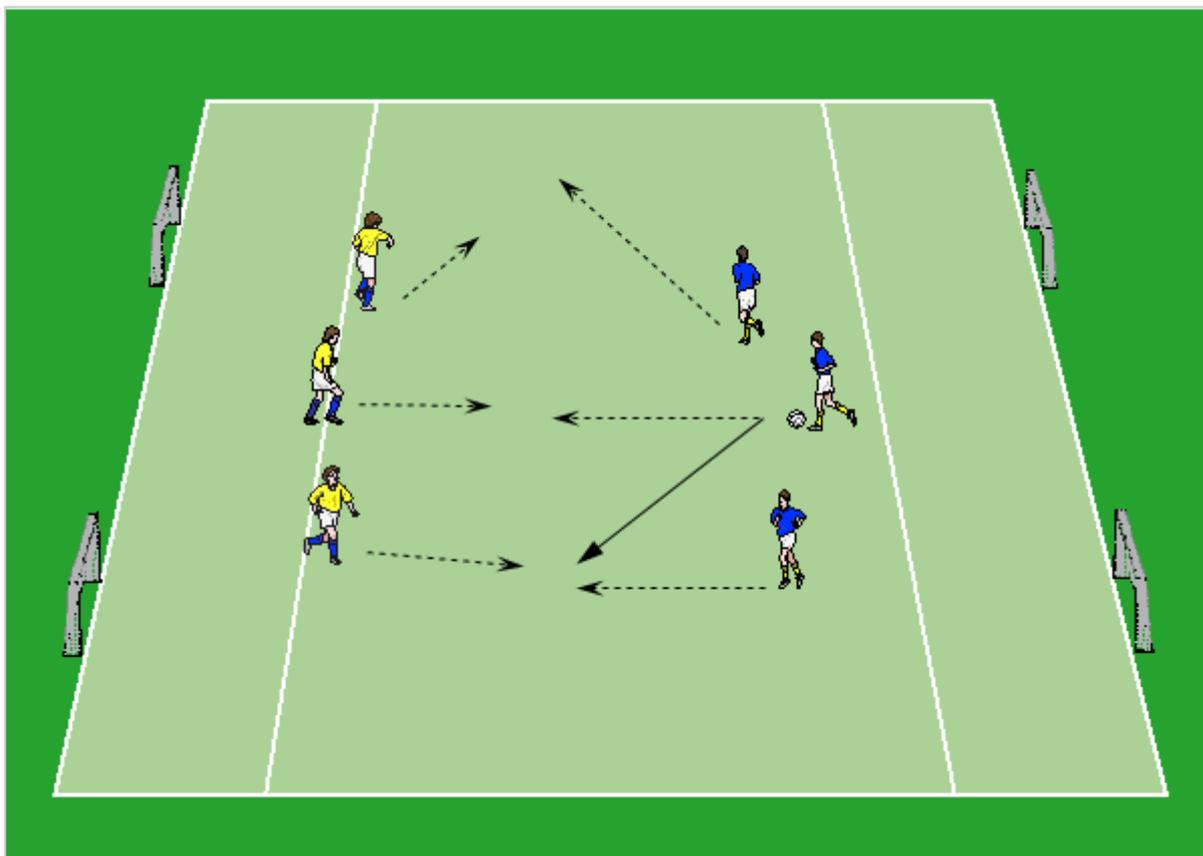
- Der erste Spieler an dem grünen Kegel spielt einen Pass zu dem Spieler am roten Kegel.
- Dieser legt den Ball als Torschussvorlage vor bzw. lässt ihn „prallen“.
- Bereits nachdem der erste Pass gespielt wurde, läuft der Spieler vom grünen Kegel auf den ihm gedachten Pass zu und schießt mit einem direkten Torschuss ab.
- Auf dem Rückweg holt sich der Schütze dann (s)einen Ball und absolviert abwechselnd den Slalom- und Reifenparcours.
- Bei dem Slalom-Parcours an den Hütchen entlang laufen und den Ball prellen.
- Bei dem Reifenparcours jeden Reifen mit nur einem Fuß betreten und überwinden (Rechts-Links-Rechts-Links-Kombination).
- Anschließend wieder hinten anstellen (grüner Kegel).

Variation:

- Passgeber an dem roten Kegel lässt Ball abwechselnd auf den starken/weniger starken Fuß prallen. Liegt der Ball rechts von dem roten Kegel, erfolgt der Abschluss mit rechts und der Reifenparcours wird absolviert. Kommt der Pass auf die linke Seite, erfolgt der Abschluss mit links und der Slalom-Parcours ist zu absolvieren.
- Prellend Slalom laufen.
- Mit festem bzw. wechselndem Torhüter spielen (Schütze wird zum Torhüter und Torhüter absolviert entsprechenden Parcours).
- Mit starker / weniger starker Hand bzw. beidhändig prellen.
- Reifenparcours mit einem Bein / zwei Beinen pro Reifen absolvieren.
- Trainer übernimmt Position am roten Kegel.

Dauer: 10 Minuten

Übung Nr. 6: Minifußball
Kategorie: Spielform



Organisation:

- Gespielt wird im 3-gegen-3 auf einem Minifußball-Feld mit insgesamt 4 Toren.

Beschreibung:

- Jede Mannschaft verteidigt und spielt auf zwei Tore.
- Jede der Mannschaften versucht, ein Tor zu erzielen.
- Gespielt wird ohne Torhüter und nach den Regeln des Minifußballs (siehe unter: <http://www.achtzehn99.de/assets/akademie/pdfs/kidz/Mini-Fuball.pdf>).

Dauer: 10 Minuten