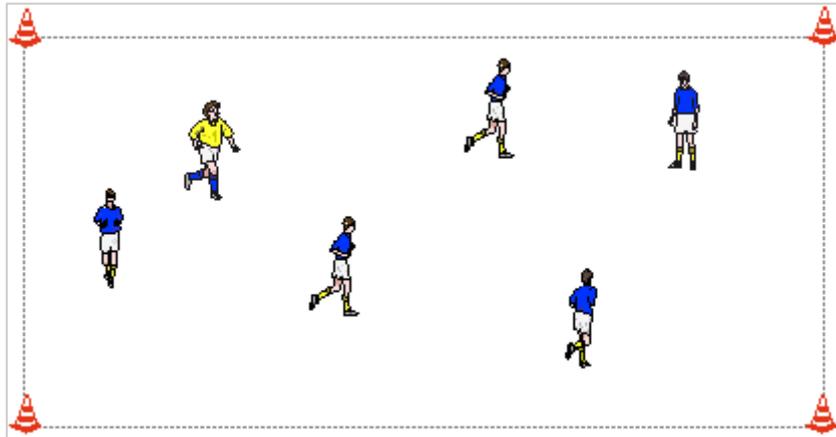


<b>Dauer:</b>	ca. 90 Minuten
<b>Materialien:</b>	6 Hütchen, pro Spieler 1 Ball, Leibchen, 12 Reifen, 1 Hürdenstangentrio, 2 separate Hürdenstangen, 2 rote Kegel, 2 grüne Kegel, 2 blaue Kegel, 4 Fahnenstangen, 4 Minifußball-Tore, 2 normale (große) Tore

### Übung 1: Abtouchen

**Kategorie:** Warm-Up



#### Organisation:

- Ein Spielfeld wird durch Hütchen markiert.
- In diesem befinden sich alle Spieler (ohne Ball).
- Zu Beginn wird ein Fänger bestimmt.

#### Beschreibung:

- Der Fänger (gelb) versucht, die anderen Kinder zu fangen.
- Als gefangen gilt, wer von dem Fänger am Trikot berührt wurde („abgetoucht“).
- Wer gefangen ist, wird nun selbst zum Fänger, der ursprüngliche Fänger wird zu einem der Gejagten.

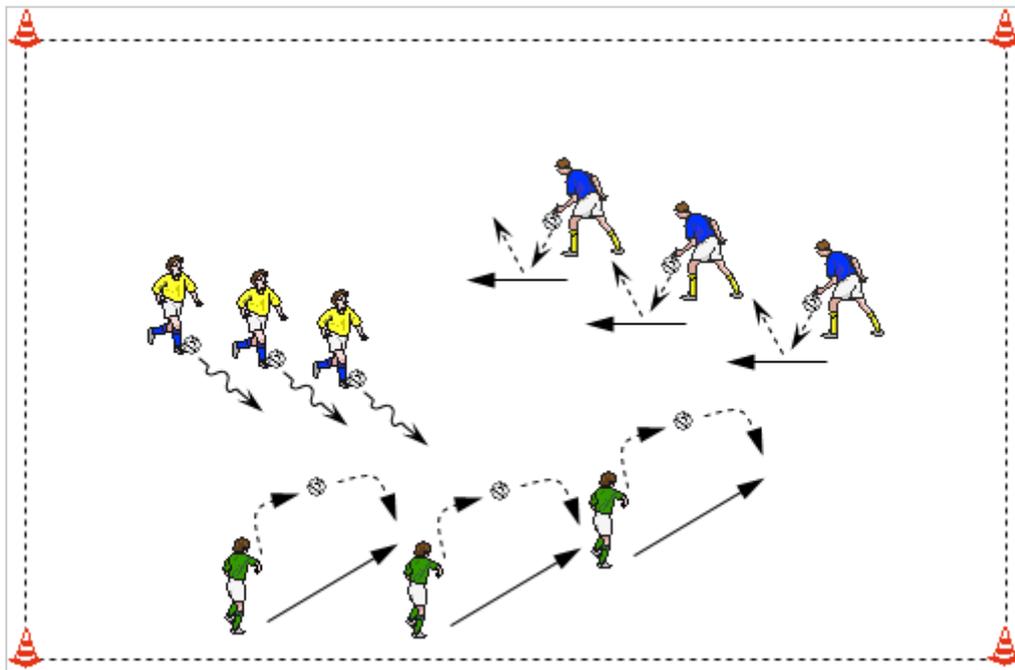
#### Varianten:

- Wer gefangen ist, wird zusätzlich zum Fänger. Wer bis zum Schluss übrig bleibt, gewinnt.
- Wer gefangen ist, muss eine Zusatzaufgabe lösen, z.B. Liegestütze, Kniebeuge etc.
- Wer gefangen ist, kann durch ein Abtouchen der anderen Spieler wieder befreit werden.

**Dauer:** 5 Minuten

## Übung 2: Schattenlauf

Kategorie: Koordination



### Organisation:

- Ein beliebig großes, der Spieleranzahl angemessenes Feld wird aufgebaut und durch Hütchen begrenzt.
- Alle Spieler befinden sich mit je einem Ball im Spielfeld.
- Der Trainer teilt die Spieler in mehrere Kleingruppen und bestimmt pro Kleingruppe einen „Vorläufer“/„Vorhüpfer“.

### Beschreibung:

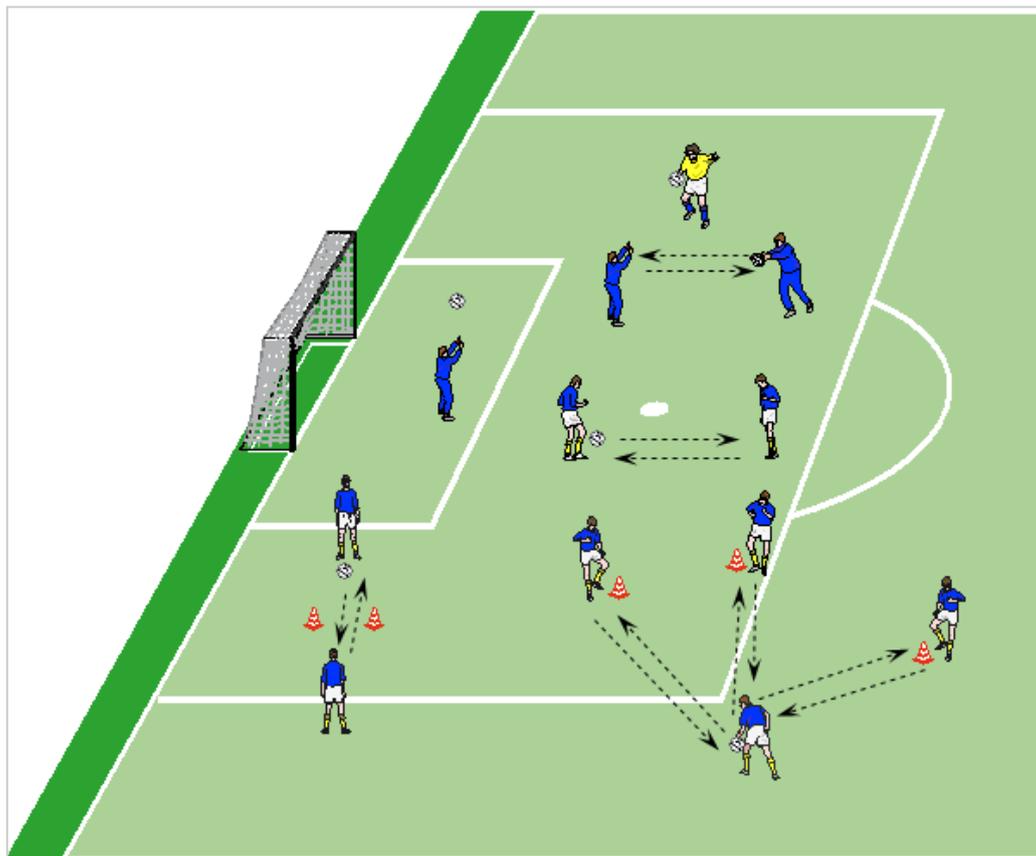
- Der „Vorläufer“/„Vorhüpfer“ einer jeden Kleingruppe lässt sich diverse Übungen mit dem Ball einfallen und macht diese vor.
- Alle anderen Kinder der entsprechenden Gruppe machen diese Übung bestmöglichst nach.
- Übungen sind z.B.:
  - Den Ball prellen und laufen.
  - Mit dem Ball dribbeln.
  - Den Ball nach vorne oben werfen, hinterlaufen und den Ball wieder fangen.
  - Rückwärts laufen/dribbeln/prellen.
  - Hüpfen (beidbeinig, einbeinig mit Fußwechsel, mit Ball zwischen den Beinen)
  - Etc.
- Nach 1-2 Minuten wechseln die „Vorläufer“/„Vorhüpfer“.

### Varianten:

- Es kann mit mehreren Bällen pro Person gearbeitet werden.
- Innerhalb des Feldes können Hindernisse aufgebaut werden (Kegel, Hütchen, Fahnenstangen).

**Dauer:** 10 Minuten

**Übung 3: Ballschule**  
**Kategorie: Koordination mit Ball**



**Beschreibung:**

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

**Einzelübungen:**

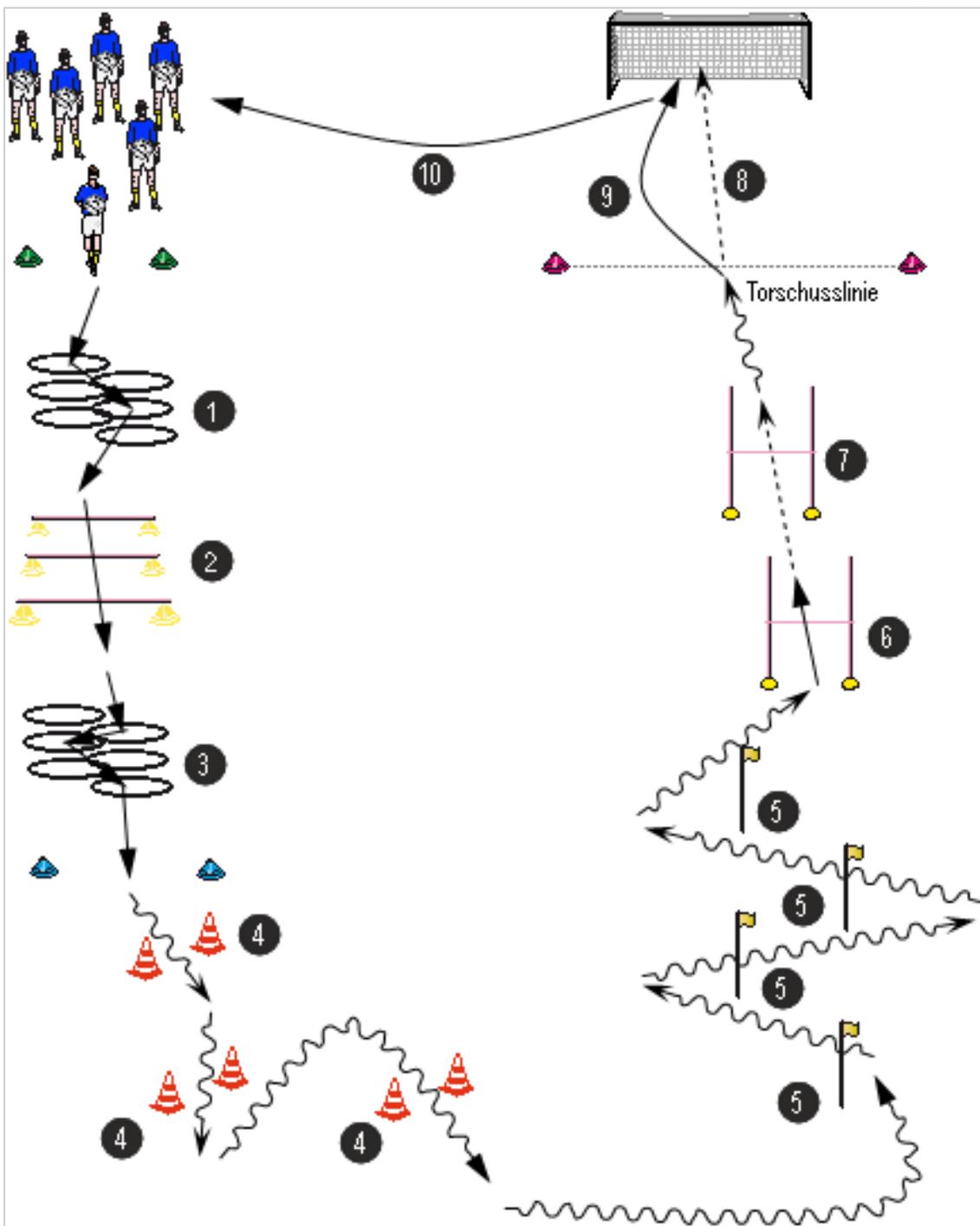
- Mit dem Ball jonglieren.
- Den Ball hoch werfen und wieder fangen (Variante: während der Ball in der Luft ist, diverse Zusatzaufgaben lösen, z.B. in die Hände klatschen, in die Hocke gehen, um die eigene Achse drehen etc.).
- Den Ball hoch werfen und hinter dem Rücken fangen.
- Den Ball hoch werfen, sich hinknien und so den Ball fangen.
- Den Ball zwischen die Füße/Beine klemmen und eine Rolle vorwärts/rückwärts machen.

**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 (Variante: 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 (Variante: 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 4:** Koordination mit Torabschluss  
**Kategorie:** Koordination/fußballspezifisch



### Organisation:

- Ein Parcours wird wie abgebildet aufgebaut:
  - Zwei Kegel (grün) markieren den Startpunkt, an dem sich alle Spieler mit Ball in der Hand versammeln.
  - Danach werden ein Reifen-Sextett, drei Hürdenstangen und wieder ein Reifensexett aufgebaut.
  - Zwei weitere Kegel (blau) markieren die Stelle, ab der der Ball später an den Füßen geführt wird.
  - Danach folgen drei Passgassen, markiert durch jeweils zwei Hütchen.
  - Anschließend werden vier Fahnenstangen versetzt voneinander aufgebaut.
  - Danach folgen zwei Hürdenstangen. Die erste wird auf 30-45 Zentimeter, die zweite auf 60-80 Zentimeter gesetzt.
  - In einigen Metern Entfernung wird eine Torschusslinie durch zwei weitere Kegel (rot) markiert, hinter der sich ein Minifußball-Tor befindet.

### Beschreibung:

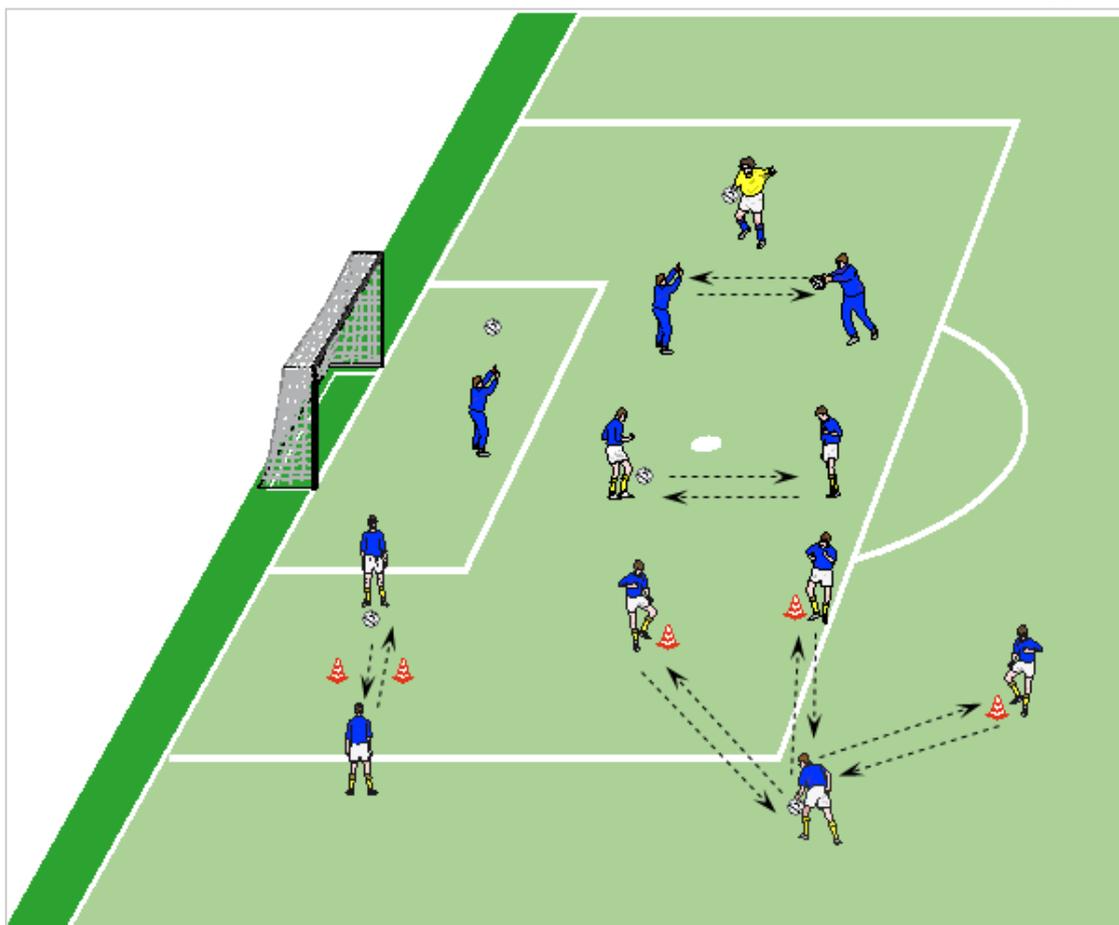
- Der erste Spieler startet mit einem Ball in der Hand und durchspringt das erste Reifensexett mit einem Bein. Dabei springt er z.B. mit dem starken Bein in den ersten rechten, dann in den zweiten linken und abschließend in den dritten rechten Reifen (also in insgesamt drei Reifen) (1).
- Anschließend überspringt er die drei Stangen (2), um anschließend das zweite Reifensexett zu durchspringen (3). Hier springt er mit dem anderen Bein in den ersten linken, dann in den zweiten rechten und abschließend in den dritten linken Reifen (umgekehrte Reihenfolge wie bei [1]).
- An den blauen Kegeln angekommen, lässt der Spieler den Ball fallen und dribbelt ab hier.
- Zuerst sind die drei Passgassen mittig zu durchqueren (4).
- Anschließend umkurvt er die vier Fahnenstangen in der angegebenen Reihenfolge (5). Der Spieler geht also jeweils außen an den Stangen vorbei.
- An den Hürdenstangen angekommen, hat der Spieler folgende Aufgaben: bei der ersten spielt er den Ball unter der Querstange durch, überspringt diese aber (6). Bei der zweiten spielt er den Ball ebenfalls unten durch, unterläuft diese jedoch, d.h. er läuft unter der Querstange durch (7).
- Anschließend dribbelt er mit dem Ball bis zur Torschusslinie und schließt mit einem präzisen Torschuss ab (8).
- Danach holt er den Ball aus dem Tor (9) und stellt sich wieder hinten an (10).
- Während der erste Spieler an einem bestimmten Punkt angelangt ist, z.B. Station (4) oder (5), startet bereits der nächste Spieler, um „Staus“ zu vermeiden.

### Varianten:

- Die vorgegebenen Hindernisse/Hilfsmittel können beliebig ergänzt und/oder erweitert werden.
- Die Art und Weise, die Hindernisse/Hilfsmittel zu überwinden, kann beliebig ergänzt und/oder erweitert werden.
- Es kann auch auf ein normales (großes) Tor mit festem/wechselndem Torhüter gespielt werden. In letzterem Fall wird der Schütze (8) zum Torhüter, der Torhüter nimmt sich den Ball (9) und stellt sich hinten an (10).

**Dauer:** 10 Minuten

**Übung 5:** Ballschule  
**Kategorie:** Koordination mit Ball



**Beschreibung:**

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

**Einzelübungen:**

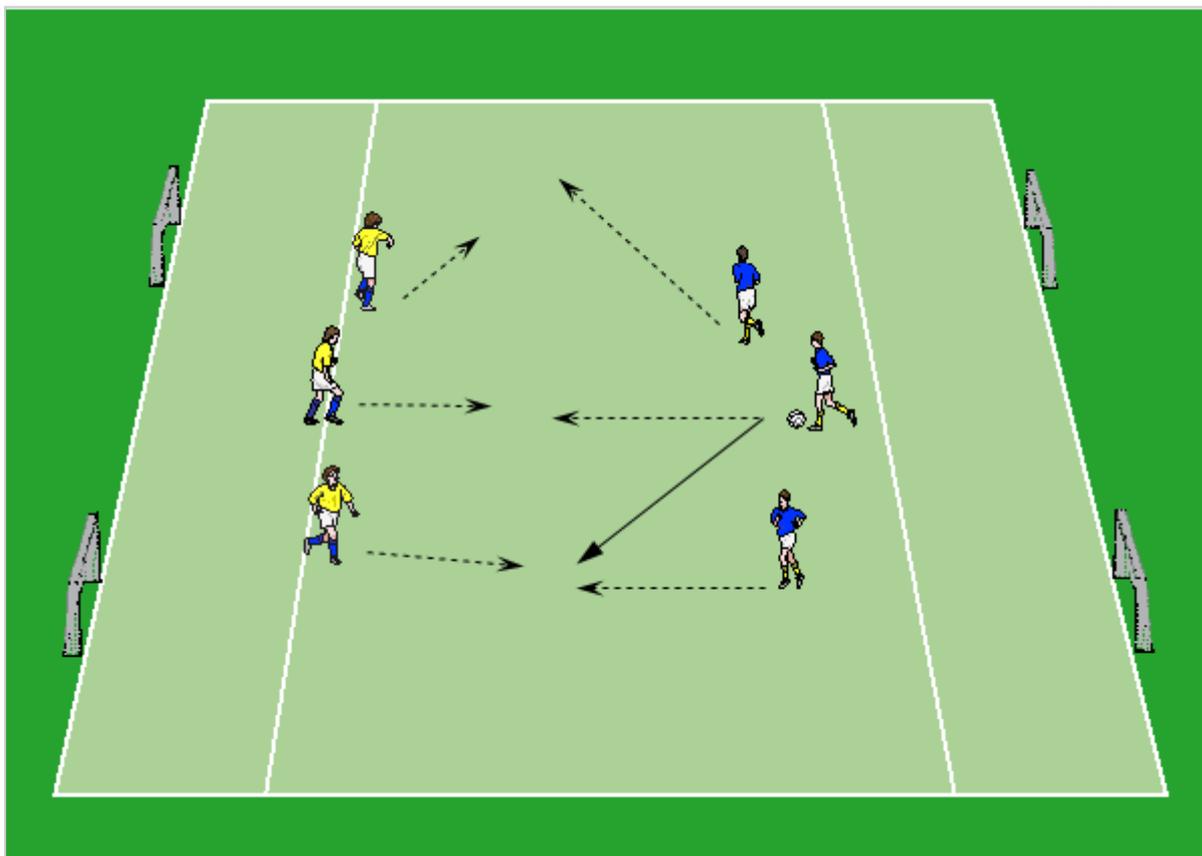
- Mit dem Ball jonglieren.
- Den Ball hoch werfen und wieder fangen (Variante: während der Ball in der Luft ist, diverse Zusatzaufgaben lösen, z.B. in die Hände klatschen, in die Hocke gehen, um die eigene Achse drehen etc.).
- Den Ball hoch werfen und hinter dem Rücken fangen.
- Den Ball hoch werfen, sich hinknien und so den Ball fangen.
- Den Ball zwischen die Füße/Beine klemmen und eine Rolle vorwärts/rückwärts machen.

**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 (Variante: 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 (Variante: 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 6:** Minifußball  
**Kategorie:** Spielform



**Organisation:**

- Gespielt wird im 3-gegen-3 auf einem Minifußball-Feld mit insgesamt 4 Minifußball-Toren sowie nach den Regeln des Minifußballs (Anleitung auf der Homepage unter <http://www.achtzehn99.de/assets/akademie/pdfs/kidz/Mini-Fuball.pdf>).

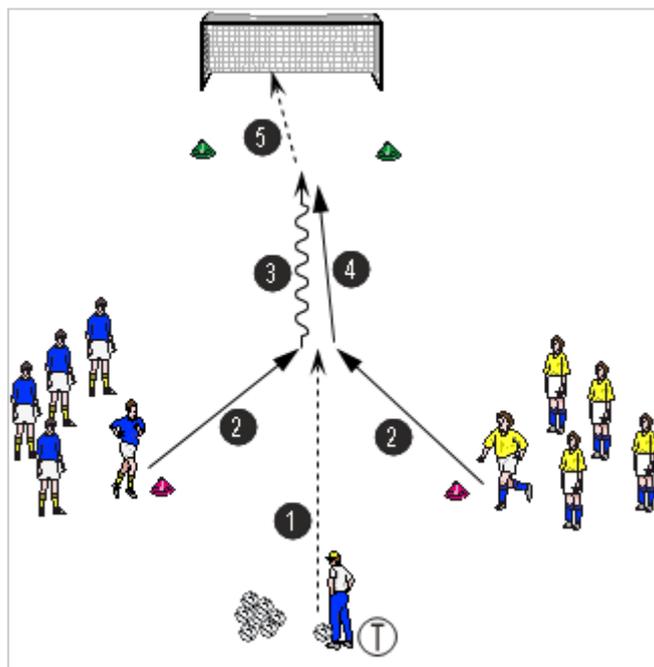
**Beschreibung:**

- Jede der Mannschaften versucht, ein Tor zu erzielen.
- Gespielt wird ohne Torhüter.

**Dauer:** 15 Minuten

## Übung 7: 1 vs. 1 mit Torabschluss

Kategorie: fußballspezifisch



### Organisation:

- Zwei Kegel (rot) werden horizontal voneinander gegenüber aufgestellt.
- An jedem Kegel befinden sich gleich viele Spieler ohne Ball.
- Unterhalb der Kegel positioniert sich der Trainer (T) mit einem Ballvorrat.
- Oberhalb der roten Kegel befindet sich ein Minifußball-Tor mit Schussmarkierung (grüne Kegel).

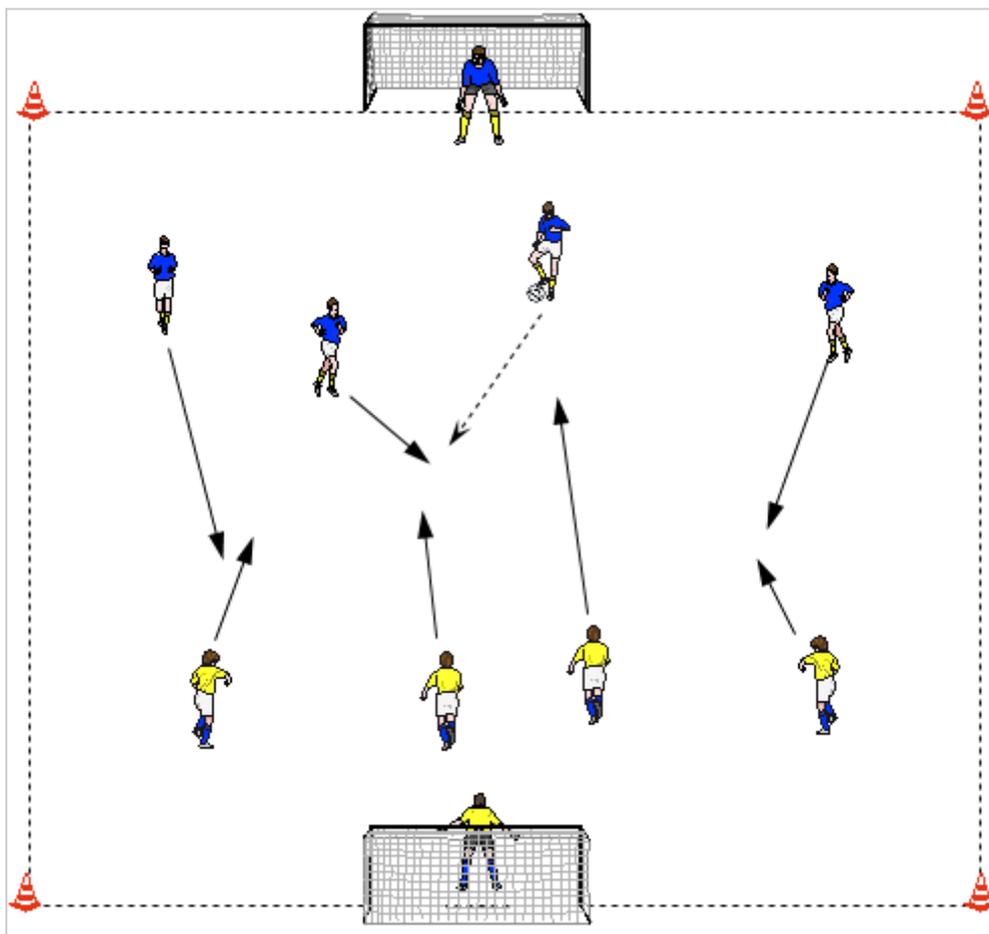
### Beschreibung:

- Der Trainer spielt einen Pass in die Gasse der jeweils ersten beiden Spieler (1).
- Daraufhin versuchen beide zugleich, diesen Pass zu erreichen (2).
- Der erste Spieler, der den Ball besitzt, wird zum Stürmer, nimmt den Ball mit und dribbelt Richtung Tor (3).
- Zugleich versucht der andere Spieler (= Verteidiger) den Stürmer noch zu stoppen bzw. ihm den Ball abzunehmen (4). Gelingt ihm dies, ist der Spielzug vorbei und die beiden nächsten Spieler starten.
- Ist der Stürmer jedoch schneller oder erreicht er nach einer Finte die Schussmarkierung, darf er mit einem Torschuss abschließen (5).
- Anschließend stellen sich beide Spieler wieder hinten an (6).

Dauer: 10 Minuten

## Übung 8: Abschluss-Spiel (4 vs. 4)

Kategorie: Spielform



### Organisation:

- Ein rechteckiges Spielfeld (25x20 Meter) mit zwei Toren wird aufgebaut.
- Zwei gleich große Mannschaften spielen im 4 vs. 4 (+Torhüter) bzw. maximal im 5 vs. 5 (+Torhüter) gegeneinander.

### Beschreibung:

- Beide Mannschaften versuchen ein Tor zu erzielen.
- Nach einem Torerfolg ist die gegnerische Mannschaft in Ballbesitz und es wird sofort weiter gespielt (alternativ muss sich die erfolgreich gewesene Mannschaft in ihre eigene Hälfte zurückziehen, ehe das Spiel wieder aufgenommen wird).
- Alle zwei Minuten wechselt der Torhüter, so dass nach Spielende alle Kinder im Tor gewesen sind.

### Varianten:

- Bei vielen Spielern mehrere Spielfelder aufbauen.
- Bei ungerader Spieleranzahl Mannschaften abwechselnd in Überzahl spielen lassen.
- Turnierform möglich.

**Dauer:** 10 Minuten