**Zeitschrift:** Mobile : die Fachzeitschrift für Sport. Praxis
**Herausgeber:** Bundesamt für Sport
**Band:** - (2009)
**Heft:** 50

**Artikel:** Fussball Kids
**Autor:** Aebi, Reto / Truffer, Bruno
**DOI:** https://doi.org/10.5169/seals-992393

**Nutzungsbedingungen**
Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

**Conditions d'utilisation**
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

**Terms of use**
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

**Download PDF:** 08.07.2025

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch**

P 516.486

# Fussball Kids

mobile praxis

50

BASPO & SVSS

Sto.

Kindern beim Fussballspiel zusehen macht Freude: strahlend, fröhlich, jubelnd wenn ein Tor erzielt wurde, wenn sie voller Engagement bei der Sache sind. Es ist an uns Trainern, Leitern und Lehrern das Potenzial zu erkennen und den Kindern diese positiven Erlebnisse zu ermöglichen.

Autoren: Reto Aebi, Bruno Truffer
Redaktion: Raphael Donzel
Fotos: Ueli Känzig, Zeichnungen und Layout: Monique Marzo

Fussball ist der beliebteste Teamsport der Schweizer. Besonders geschätzt ist er seit jeher bei den Knaben, immer mehr Mädchen finden aber den Zugang. Egal, ob im Verein, auf irgendeiner Wiese, in einem Innenhof: dieses einfache Spiel verbindet wie kaum ein anderes. Ein Ball, vier Steine, um die Tore zu markieren, ein paar wichtige Grundregeln und nichts mehr steht dem Vergnügen im Weg!

## Spiellust entwickeln

Für jeden Trainer, jeden Sportfach-Leiter, jede Lehrperson im Sport ist eine Sammlung von praxisnahen Übungen eine willkommene Hilfe. Vor allem dann, wenn die Übungen ohne zeitraubendes, theoretisches Studium anwendbar sind. Die vorliegende Praxisbeilage bietet dies an. Wichtig ist eine geeignete Übungsauswahl, welche vor allem dem Spieltrieb von Kindern entgegenkommt, denn Kinder wollen spielen und sich bewegen.

Beim Trainieren von 5- bis 10-jährigen Fussballbegeisterten geht in erster Linie darum, die Freude an der gewählten Sportart und am Sport allgemein nicht nur zu erhalten, sondern sie auch gezielt zu fördern. Denn Spass ist eine erquickende Wohltat für Körper, Geist und Seele. Zu vermeiden sind Angst vor Aufgaben und Leistungsversagen.

## Keine Berührungsängste

Kinder wollen gefördert und gefordert werden. Besonders koordinative Übungen sind geeignet dafür. Auch das Sehen, Hören, Fühlen und der Bewegungssinn können gezielt gefördert werden. Kinder sind offen für vieles und denken noch nicht in fixen Strukturen. Sie wollen alle Positionen ausprobieren, stürmen, aufbauen oder auch Mal als Torhüter Paraden zeigen.

Auch diesem Wunsch kommt diese Praxisbeilage entgegen. Angeboten wird eine kleine Auswahl an Torhüter-Übungen zum Hechten. Mit einigen ausgewählten Übungen kann man den ganzheitlichen Aspekt berücksichtigen und komplexere Sequenzen ins Training einbauen.

## Gegenseitigen Respekt fördern

Die Qualität eines Trainings steigt und fällt bekanntlich mit dem Unterrichtenden. Mit einer positiven Lebenseinstellung und ohne krampfhaften Ehrgeiz soll er die Freude und den Spass am Fussball vermitteln. Und nicht zu vergessen die Vermittlung von Respekt und Achtung des Gegners, des Schiedsrichters und der Funktionäre. ■

**mobilepraxis ist eine Beilage von «mobile», der Fachzeitschrift für Sport.**
Leserinnen und Leser können zusätzliche Exemplare von «mobilepraxis» bestellen:
● Fr. 5.–/€ 3.50 (pro mobilepraxis)

**Einsenden an:**
BASPO, 2532 Magglingen
Fax +41 (0)32 327 64 78
mobile@baspo.admin.ch
www.mobile-sport.ch

ETH-Bibliothek
EM000006478619

# Der Fussball ist mehr als nur rund!

Diese komplexe Sportart fordert von den Spielern eine sehr breite Leistungsfähigkeit. Der gute Fussballspieler verfügt über sehr viel koordinativ-technische und mental-taktische Kompetenz und über ein grosses Reservoir an emotionaler und konditionneller Substanz. Das Training all dieser Komponenten ist sehr wichtig.

Was kann in welchem Alter angelegt oder aufgebaut werden? Eine Frage, der besonders Beachtung geschenkt werden muss. Das Kind im Alter von 5 Jahren ist im Spiel vor allem auf sich selbst und den Ball konzentriert. Es denkt noch nicht in technischen oder taktischen Dimensionen, sondern will vor allem Freude und Spannung erleben. Sind die Übungen in den Trainings nicht unterhaltsam, ist es schnell abgelenkt und schaut lieber Blümchen an oder Schmetterlingen nach. So merkt jeder Unterrichtende schnell, ob die Trainings den Erwartungen und Bedürfnissen der Kinder entsprechen.

Die Entwicklungsschritte im Alter von 5 bis 10 Jahren sind gross. Die koordinativen Fortschritte sind bei einem angepassten Training gut erkennbar. Bald einmal nimmt das Kind auch die Mitspieler wahr. Das für den Erwachsenen eher kleine Spielfeld ist für die Kinder riesig. Spielfeldgrösse und Spielerzahl müssen deshalb den Kindern angepasst werden: Kleine Gruppen und kleine, überblickbare Spielfelder entsprechen den kindlichen Voraussetzungen und fördern und fordern die Orientierungsfähigkeit sowie die anderen vier Koordinationsfaktoren. ■

## Voraussetzungen

- Der Bewegungsdrang ist sehr ausgeprägt. Während den Trainingseinheiten sollen sich die Kinder viel bewegen können, was konkret heisst: wenig Theorie – viel Praxis.
- Kinder haben ein stark ausgeprägtes Spielbedürfnis. Im Zentrum steht also das Spielen.
- Die Lernbereitschaft ist gross. Die jungen Fussballer wollen Neues lernen, neue Übungsformen erleben und sich neue Techniken aneignen.
- Die Leistungsbereitschaft ist gut. Wählt man geeignete Spiel- und Übungsformen, brauchen die Kids nicht speziell motiviert zu werden.
- Kids wetteifern gerne in der Gruppe und in Duellen untereinander: Viele Wettkampf-Spielformen anbieten.
- Die Konzentrationsfähigkeit ist nur bis zu 15 Minuten optimal. Gefordert ist ein ideales Verhältnis von komplexeren Spiel- und Übungsformen und einfacheren Sequenzen.
- Die geistige Agilität ist gross. Kinder denken noch nicht in fixen Strukturen und lieben den Rollenwechsel: Sie wollen mal den Torhüter spielen, dann wieder den Goalgetter und den Mittelfeldregisseur.

ETH-ZÜRICH
09. Feb. 2009
BIBLIOTHEK

# Vier Komponenten der Leistung

In erster Linie eignen sich für 5-bis 10-Jährige Trainingsformen im Bereich der koordinativen und konditionellen Kompetenzen. Die Schulung ist für alle Positionen – Torhüter, Verteidiger, Angreifer – gleich stark zu gewichten.

| | Physis | Psyche |
|---|---|---|
| Energie | **Konditionelle Substanz**<br>• Beweglichkeit<br>• Schnelligkeit<br>• Ausdauer in spielerischer Form | **Emotionale Substanz**<br>• Spass, Lust (an Bewegung)<br>• Lob (Kompetenz erlernen)<br>• Zugehörigkeit<br>• Energie durch Erfolgserlebnisse<br>• Wenig materielle Belohnung |
| Steuerung | **Koordinative Kompetenz**<br>5 Koordinationsfaktoren:<br>• Orientieren<br>• Reagieren<br>• Differenzieren<br>• Rhythmisieren<br>• im Gleichgewicht sein | **Mental-taktische Kompetenz**<br>• Antizipieren<br>• Kommunizieren<br>• Konzentrationstraining<br>• Motivationstraining<br>• Sinne: sehen, hören, spüren<br>• Bewegungsinn |

Bei koordinativen Übungen wird in erster Linie das Kleinhirn aktiviert, das für motorische Prozesse aber auch für eine Vielzahl kognitiver Funktionen wie zum Beispiel die Aufmerksamkeitsleistung verantwortlich ist. Die Verknüpfung verschiedenster Bewegungsprozesse und das blitzartige Erfassen von Situationen werden geschult – und die Pässe und Schüsse damit präziser.

Zudem besteht eine Wechselbeziehung mit der konditionellen Substanz. Mit einer guten koordinativen Kompetenz kann die noch fehlende konditionelle Substanz vorerst kompensiert werden. Um eine optimale Leistung zu erzielen, ist das Trainieren dieser Substanz jedoch früher oder später unerlässlich. Im Kindesalter von 5 bis 10 Jahren darf es sich keinesfalls um ein Konditionstraining im herkömmlichen Sinne handeln. Gefragt sind die Entwicklung der Schnelligkeit und die Erhaltung der Beweglichkeit. Die Schnelligkeit übt man in diesem Alter vorzugsweise mit animierenden Spiel- und Stafettenformen. Beweglichkeit braucht das Kind, um Gegenspieler zu täuschen, um einen grösseren Aktionsradius bei technischen Bewegungsabläufen zu haben und um gefährliche Körperkontakte oder Stürze zu meiden oder abzufedern. Diese kann mit einfachen Übungen erhalten oder wieder erworben werden.

Die Anforderungen an die Psyche und die mental-taktische Kompetenz spielen für dieses Alter noch eine untergeordnete Rolle. Wenn die Übungen und Spielformen den kindlichen Bedürfnissen und Voraussetzungen entsprechen, dann reagieren die Kinder automatisch mit Begeisterung, Hingabe und Freude. Der Trainer unterstützt zusätzlich, indem er lobt und jedem Kind Aufmerksamkeit schenkt. Mit ergänzenden motivierenden Übungsformen können aber auch im Kids-Alter psychische Aspekte speziell akzentuiert werden. ■

# Beweglichkeit und Schnelligkeit vor Ausdauer

Die Trainingsbelastung bei Kindern ist nach dem biologischen und nicht nach dem kalendarischen Alter zu richten. Schnelligkeit kann spielerisch mit unterschiedlichen Stafettenformen geübt werden.

### Torschuss

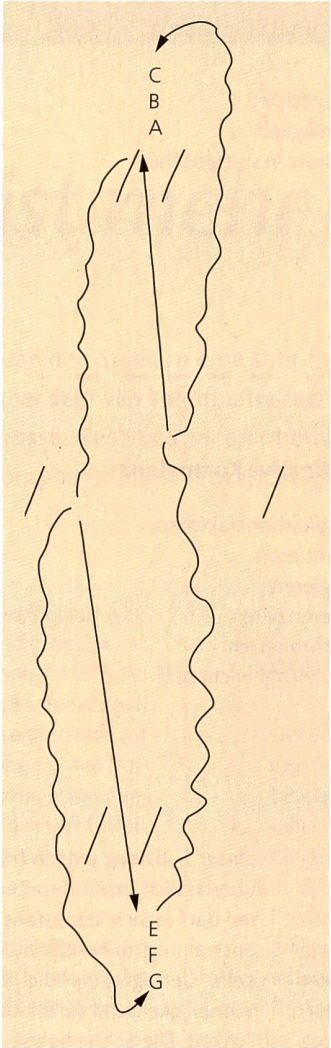
**Wie?** Stafettenform. Teams von 6–10 Lernenden (pro Seite 3–5). Pro Team 2 Tore (1 m) in einer Distanz von 15 m. Es starten immer von beiden Seiten je ein Lernender jeder Gruppe mit je einem Ball gleichzeitig. Die Lernenden führen den Ball so weit wie gewünscht und spielen den Ball durchs Tor der Mitspielerin zu. Der Ball muss durchs Tor und seitwärts neben dem Tor weitergespielt werden. Bei welchem Team sind alle als erstes wieder am gleichen Platz? Geht der Ball neben das Tor darf ihn nur die Spielerin holen, die ihn gekickt hat.
**Variation:** Im Tor steht eine «Torhüterin», welche den Ball im oder wenn nötig neben dem Tor fängt, durchs Tor läuft, ihn danach weiter führt.

### Torpass

**Wie?** Gleiche Ausgangslage. In der Mitte steht ein Tor (2 Malstäbe, Abstand 3 m). Die Lernenden führen den Ball Richtung Mitte, wo sie einander mittels eines Passes durch das Tor den Ball austauschen, so weit wie gewünscht weiter führen und ihn durchs Tor dem Mitspieler zuspielen. Der Ball muss durchs Tor und seitwärts neben dem Tor weitergespielt werden. Bei welcher Gruppe sind alle als erstes wieder am gleichen Platz?
**Variation:** Im Tor steht eine Torhüterin welche den Ball fängt, durchs Tor läuft, ihn weiterführt.

### Mobs

**Wie?** Gleiche Ausgangslage. Die Lernenden führen den Ball bis zur Mitte, wo er den Ball der Mitspielerin berühren muss, führen ihn so weit wie sie wollen weiter und spielen den Ball durch das Tor der Mitspielerin zu. Der Ball muss durchs Tor und seitwärts neben dem Tor weitergespielt werden. Bei welchem Team sind alle als erstes wieder am gleichen Platz?
**Variation:** Im Tor steht eine Torhüterin welche den Ball fängt, durchs Tor läuft, sich ihn vorlegt und weiterführt.




### Igel

**Wie?** Gleiche Ausgangslage. Nur ein Lernender hat einen Ball, den er zur Mitte führt, wo die Mitspielerin im Grätschschritt steht. Der Ball muss unter der Grätsche durchgespielt, die kauernde Mitspielerin mittels Grätschsprung (mit Abstützen) übersprungen werden. Der Ball muss durchs Tor und seitwärts neben dem Tor weitergespielt werden. Bei welcher Gruppe sind alle als erstes wieder am gleichen Platz?

### Käfer

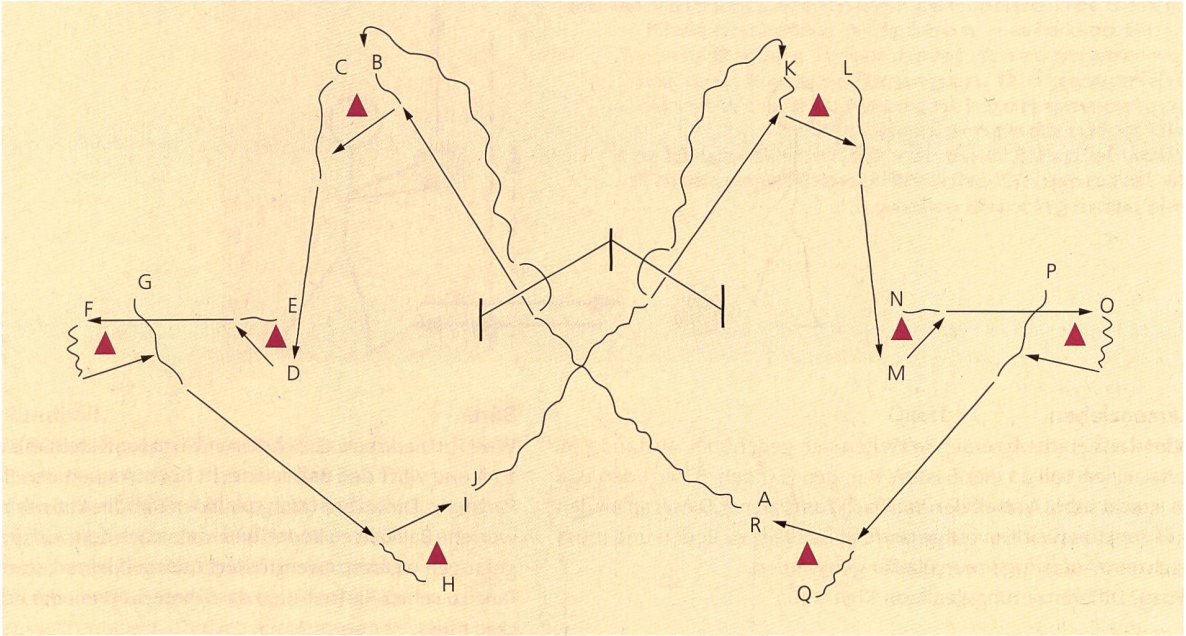
**Wie?** Gleiche Ausgangslage. Nur eine hat einen Ball, den sie zur Mitte führt, wo sich de Mitspielerin quer zur Laufrichtung auf allen Vieren platziert hat. Der Ball muss unter der Lernenden durchgespielt, danach die liegende Lernende übersprungen werden. Danach wird der Ball so weit wie gewünscht weitergeführt und aufs Tor gespielt. Der Ball muss durchs Tor und seitwärts neben dem Tor weitergespielt werden. Bei welchem Team sind alle als erstes wieder am gleichen Platz?
**Variation:** Die Lernende, die auf allen Vieren wartet, hält einen Tennisball in der Hand, welcher sie beim Weiterlaufen der nächsten Mitspielerin zuwirft.

**Bei der Anwendung dieser Spiel- und Übungsformen ist immer auf die Voraussetzungen der Kinder Rücksicht zu nehmen. Die Unterschiede zwischen Fünf- und Zehnjährigen sind enorm. Es empfiehlt sich, jeweils mit einer einfachen Form einzusteigen und sie allmählich zu variieren, das heisst, zu erschweren.**

### Lauf

**Wie?** A läuft diagonal Richtung Mitte, spielt den Ball unter dem Elastik als Pass zu, welche zu C passt. C läuft und passt zu D, diese zu E. E spielt den Ball unter dem Elastik zu F, die zu G. G läuft und passt Richtung H, diese zu Spielerin I. Der gleiche Ablauf beginnt auf andere Seite. Jeweils nach dem Zuspiel auf die nächste Lernende, vollziehen die Spielerinnen einen kurzen Sprint bis zur Markierung. Da auf beide Seiten gleichzeitig gestartet wird, stehen beim Start zu Beginn jeweils 3 Spieler. Insgesamt sind es 18 Lernende.

**Technik-Vorgabe:** Möglichst 2 evtl. 3 Ballberührungen pro Lernende.
**Variation:** Diese Übung soll zuerst mit einem einzigen Ball eingeübt werden. Dann kommt ein 2. Ball dazu. Läuft die Übung rund, kann mit je 4 Bällen (z. B. E und L einen zusätzlichen Ball) oder gar 6 Bällen gearbeitet werden. Bei weniger Spielern kann man die verschiedenen Posten auch nur mit einem Lernenden versehen. Kann auch als Wettkampfform durchgeführt werden: Welche Startläuferin ist zuerst wieder an ihrem Platz?




### Doppelpass

**Wie?** Gleicher Ablauf. A läuft diagonal Richtung Mitte, spielt den Ball unter dem Elastik als Pass zu B, welcher zuerst zu A zurück spielt, den Ball wieder erhält und jetzt zu C weiter spielt. Das Gleiche geschieht nach jedem langen Pass. Jeweils nach dem zweiten Zuspiel auf die nächste Lernende, vollziehen die Spielerinnen einen kurzen Sprint bis zur Markierung.
**Variation:** Jeweils den zweiten Ball mit dem Kopf spielen.

### Tor

**Wie?** Gleicher Ablauf. A läuft diagonal Richtung Mitte, spielt den Ball unter dem Elastik als genauen Schuss zu B, welche den Ball mit den Händen hält und jetzt zu C weiter rollt. Das Gleiche geschieht nach jedem langen Pass. . Jeweils nach dem zweiten Zuspiel auf die nächste Lernende vollziehen die Lernende einen kurzen Sprint bis zur Markierung.
**Variation:** Jeweils den zweiten Ball mit dem Kopf zurückspielen.

### Brustball

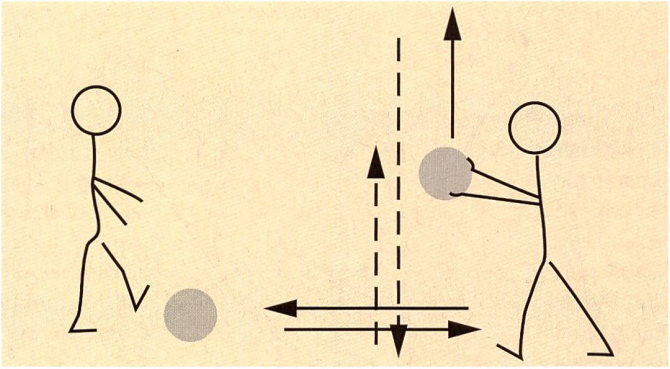
**Wie?** Gleicher Ablauf. A läuft diagonal Richtung Mitte, spielt den Ball unter dem Elastik als Pass zu B, welche per Hand zuerst hoch zu A zurückspielt. Diese stoppt mit der Brust und spielt zu B, welche wiederum zu C weiterspielt. Das Gleiche geschieht nach jedem langen Pass. Jeweils nach dem zweiten Pass auf die nächste Lernende, vollziehen die Lernende einen kurzen Sprint bis zur Markierung.
**Variation:** Jeweils den zweiten Ball mit dem Kopf spielen.

## Weniger ist mehr!

Für Kinder im Alter zwischen 5 und 10 Jahren ist es hilfreich, wenn pro Trainingseinheit nicht zu viele verschiedene Übungen organisiert und erklärt werden. Es macht Sinn, die Grundstruktur einer Übung einzuüben und mit verschiedenen Varianten zu arbeiten. So müssen die Lernenden nicht übermässig zuhören, denn es ist zu beachten, dass die Konzentrationsfähigkeit zeitlich auf ca. 15 Min. beschränkt ist. Mit etwas Fantasie sind zahlreiche Variationen möglich!

# Mit Koordination zum Erfolg

Übungen zu den fünf koordinativen Kompetenzen (Gleichgewicht, Reaktion, Differenzieren, Orientierung und Rhythmisierung) sind für dieses Alter besonders geeignet. Viele Koordinationsübungen sind auch auf dem Fussballplatz mit einfachen Hilfsmitteln (Elastik, verschiedene Gegenstände) weitaus effizienter und abwechslungsreicher zu gestalten.



**Kerzenziehen**
**Wie?** Partnerarbeit. Lernende stehen sich gegenüber. Abstand 3 m. A hat einen Ball an den Füssen, B in den Händen. B wirft den Ball senkrecht hoch. A spielt den Ball flach zum Partner. Dieser spielt den Ball direkt zurück. Der aufgeworfene Ball fällt zu Boden und muss nach dem Aufspringen von B gefangen werden.
**Wozu?** Differenzierung, Reaktion, Rhythmus.

**Bärli**
**Wie?** Partnerarbeit. Gleiche Grundstruktur. B steht mit dem Rücken zu A und wirft den Ball senkrecht hoch. A spielt den Ball flach zur Partnerin. Diese dreht sich spielt den Ball direkt zurück. Der aufgeworfene Ball fällt zu Boden und muss nach dem Aufspringen von B gefangen werden. A vergrössert oder verkleinert ständig die Distanz zu seiner Partnerin, so dass diese stärker oder schwächer kicken muss.
**Wozu?** Differenzierung, Reaktion.

***Schwierigere Varianten für alle Übungen:***
- *Den hochgeworfenen Ball vor der Bodenberührung fangen.*
- *Verschiedene Ballgrössen und Materialien.*
- *B vergrössert oder verkleinert ständig die Distanz.*
- *A sitzt zu Beginn auf dem Boden und muss nach dem Hochwerfen des Balls zuerst aufstehen*

## Differenzierte Anwendung

Es ist unter Umständen nötig, dass man Teilschritte (Ball hochwerfen, zu Boden fallen lassen und dann fangen, Flachpass, Wurf, etc.) einzeln einübt. Besonders bei den ganz Kleinen. Die Übungen zur Förderung der koordinativen Fähigkeiten bieten lediglich eine Grundlage, einen Denkanstoss. Jeder Lehrende kann mit Fantasie und aus eigenen Erfahrungen diese Grundübungen selbst weiterentwickeln. Mit wenigen Hilfsmitteln (Elastik, verschiedene Geräte, etc.) lassen sich neue, effiziente Übungen entwickeln, welche den Bedürfnissen der jeweiligen Zielgruppe ebenfalls oder besser entsprechen. Schon alleine die körperlichen Unterschiede (von 5 bis 10-Jährigen) erfordern individuelle Übungsformen. Auch der Schwierigkeitsgrad der einzelnen Übungsformen kann leicht gesteigert oder gesenkt werden, indem die Geschwindigkeit, die Distanz, die Wurfstärke oder die Höhe der Flugbahnen geändert wird.

**Es ist sinnvoll, wenn der Lehrende bei den kleineren Kids einzelne Aufgaben – wie das Hochwerfen eines Balls – übernimmt. Anzustreben sind zwei bis drei Ballberührungen. Die geworfenen Bälle müssen sanft und recht hoch geworfen werden. Wichtig: Lernende rufen die Namen der Mitspielerinnen vor dem Zuspiel oder Zuwurf. Wettbewerbsform: Welche Gruppe hat als erstes 5 ganze Durchgänge geschafft?**

### Rundball

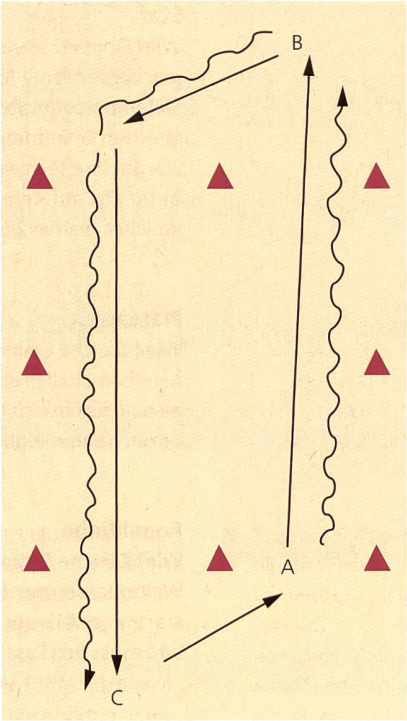
**Wie?** Dreiergruppe. A spielt mit dem rechten Fuss den Ball zu B, welche den Ball mit dem linken Fuss (leicht diagonal nach vorne) kontrolliert und ebenfalls mit dem rechten Fuss zu C zurückspielt. Die Lernenden laufen dem Ball jeweils nach, so dass ein Karussell entsteht. Danach Richtungsänderung. Links spielen, rechts kontrollieren.

### Kreuzball

**Wie?** Gleiche Grundstruktur. Der Ball wird in einem X jeweils diagonal gespielt. Danach Richtungsänderung. Links spielen, rechts kontrollieren.

### Hochball

**Wie?** Vierergruppe. Gleiche Grundstruktur. Wenn A den ersten Ball gespielt hat, wirft B einen Tennisball senkrecht hoch zu C, welcher dann vor der Kontrolle des Balles den Tennisball wiederum für D hochwirft, usw. Danach Richtungsänderung. Links spielen, rechts kontrollieren.




### Querball

**Wie?** Vierergruppe. Gleiche Grundstruktur. Wenn A den ersten Ball gespielt hat, wirft B einen Tennisball (oder andere Ballart) diagonal zu C, welcher dann vor der Kontrolle des Balles den Tennisball wiederum zu D zurück wirft, usw. Danach Richtungsänderung. Links spielen, rechts kontrollieren.

### Gegenball

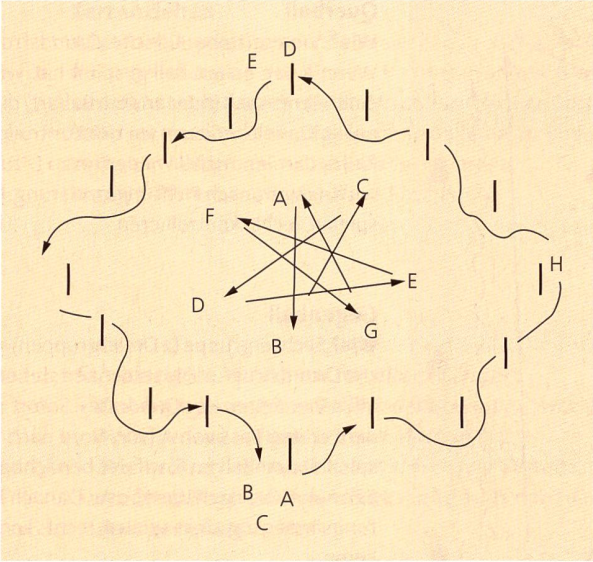
**Wie?** Sechsergruppe (2 Dreiergruppen). Gleiche Grundstruktur. Die Lernenden stehen auf allen vier Seiten des Quadrates. Sofort nach dem ersten Pass von A (von Nord nach Süd) spielt D den Ball zu E auf der benachbarten Seite (von Ost nach West), usw. Danach Richtungsänderung. Links spielen, rechts kontrollieren.

### Rundball

**Wie?** Sechsergruppe (2 Dreiergruppen). Gleiche Grundstruktur. Die Lernenden stehen auf allen vier Seiten des Quadrates. Sofort nach dem ersten Pass von A (von Nord nach Süd) spielt D den Ball zu E auf der benachbarten Seite (von Ost nach West). Während der ganzen Zeit zirkuliert ein Ball, den sich die Spielerinnen im Gegenuhrzeigersinn zuwerfen um das ganze Quadrat. Danach Richtungsänderung. Links spielen, rechts kontrollieren.

# Zwei Rollen, ein Duell

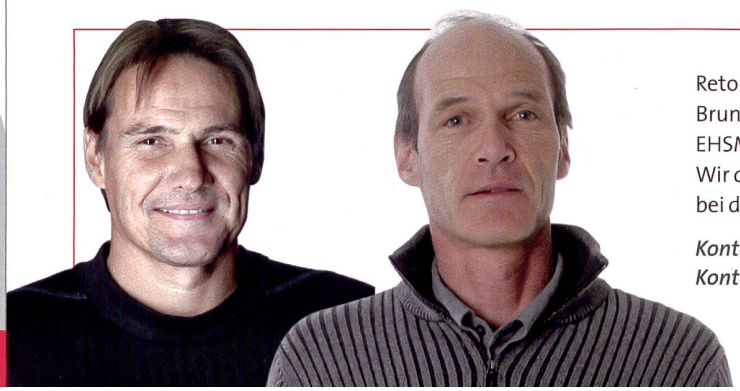
Das Trainieren der koordinativen Substanz kann durchaus als Wettkampfform durchgeführt werden. Das eine Team hat dabei eine andere Aufgabenstellung als das andere. Durch den regelmässigen Rollenwechsel wird das Training abwechslungsreicher.




**Star**
**Wie?** Doppelt so viele Stangen wie Spielerinnen. Inneren Kreis mit Markierungen begrenzen. 2 Teams à ca. 5 Spielerinnen. Während das äussere Team einen Slalomparcours absolviert, passt sich die innere Gruppe den Ball in immer der gleichen Reihenfolge zu. Erreicht der Ball die Startspielerin zählt dies 2 Punkte. Das äussere Team versucht, möglichst viele Runden zu absolvieren (Start gleichzeitig aus auf Kreis verteilten Positionen). Nach 3 Minuten wird gewechselt. Welches Team erzielt zusammengezählt mehr Punkte?

**Plateau**
**Wie?** Gleiche Grundstruktur. Das innere Team muss gleichzeitig in der Luft einen Tennisball in der gleichen Reihenfolge zirkulieren lassen. Fussball und Tennisball dürfen sich nicht überholen. Bei der äusseren Gruppe muss jede Lernende noch einen Tennisball in einem Markierungshütchen mit transportieren.

**Ronaldinho**
**Wie?** Gleiche Grundstruktur. Beim inneren Team muss jede Lernende vor dem Weiterpassen den Ball mit dem Fuss 2 Mal jonglieren. Bei der äusseren Gruppe starten jeweils 2er-Teams mit einem Ball. Die erste Lernende läuft rückwärts und muss den Pass ihrer Partnerin direkt zurückspielen.



Reto Aebi ist Torhütertrainer beim SFV und Reallehrer.
Bruno Truffer ist J+S-Fachleiter Fussball und Dozent an der EHSM.
Wir danken diesen beiden Experten für ihre wertvolle Arbeit bei der Erstellung dieser Praxisbeilage.

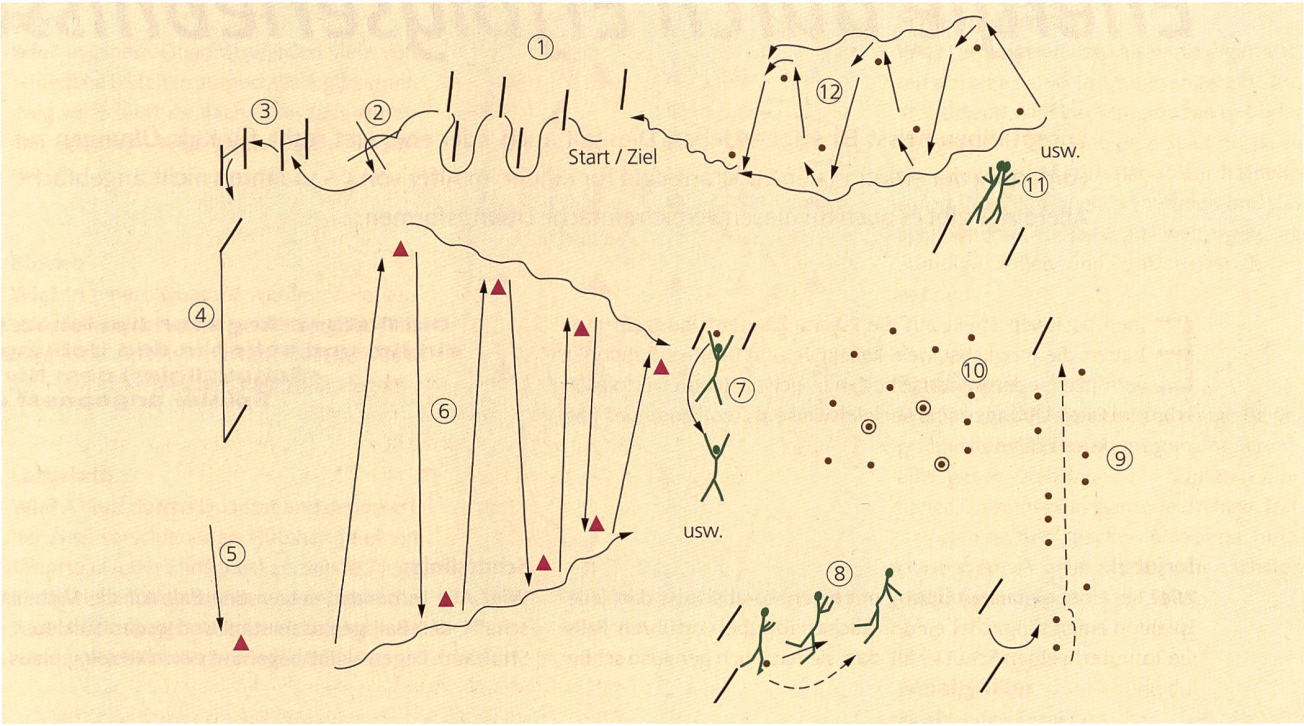
*Kontakt: retoaebi@gmx.ch*
*Kontakt: bruno.truffer@baspo.admin.ch*

# Wege mit dem Ball

Insbesondere für Kinder im Alter zwischen 5 und 10 Jahren sind Parcours geeignet, auf welchen die verschiedenen koordinativen Kompetenzen geübt werden können. Diese Parcours können leicht an die verschiedenen Bedürfnisse der Teilnehmer/-innen, aber auch an die vorhandene Infrastruktur angepasst werden.

**Koordination für zwei**

**Wie?** Folgende Aufgaben sind bei den verschiedenen Teilabschnitten in einer Partnerarbeit zu lösen




**Posten:**

1. Rhythmischer Slalomlauf. Eine Lernende führt einen Ball. Danach wird der Ball B überlassen (rhythmisieren, orientieren).
2. Lernende legen sich selbst den Ball unter dem Kreuz durch vor und überspringen dieses, um den Ball zu stoppen (differenzieren, reagieren).
3. Den Ball unter drei Hindernissen durchführen (differenzieren).
4. Auf einem Elastikband balancieren, den Ball hochhalten ohne neben das Elastik zu treten. Danach den Ball der Partnerin zuspielen. Gleichgewicht.
5. Jede Lernende muss das Hütchen einmal treffen (differenzieren).
6. Lange und kurze Pässe schlagen (differenzieren, rhythmisieren).
7. Die Lernende laufen hintereinander. Die hintere Lernende wirft für die vordere Lernende nicht voraussehbar den Ball hoch über den Kopf. Die vordere Spielerin muss den Ball fangen, bevor er den Boden berührt. 2 ×, dann wechseln (reagieren, differenzieren).
8. Die Lernende laufen hinter einander. Die vordere A bleibt in einem Grätschschritt stehen. Die hintere B kickt für die vordere Lernende nicht voraussehbar den Ball zwischen den Beinen von A durch. Diese muss den Ball möglichst rasch stoppen, 2 ×, dann wechseln (reagieren, differenzieren).
9. A hält den Ball in den Händen. Mit Hilfe von verschiedenfarbigen Hütchen hüpfen die Lernenden (z.B.) 2 × links, 1 × rechts, 3 × links, 2 × rechts, usw. (rhythmisieren, orientieren).
10. 10 rote Hütchen. 3 gelbe sind verstreut. Die gelben müssen kurz berührt werden (orientieren).
11. Lernende springen hoch und berühren sich mit der Schulter, z.B. 5 × (Gleichgewicht).
12. Lernende spielen sich den Ball zu. Verschiedene Distanzen (orientieren, differenzieren).

# Energie durch Erfolgserlebnisse

Sport treiben heisst Emotionen leben. Dies gilt auch, oder eher erst recht, für Kids. Übungen zur Förderung der emotionalen Substanz sind für Kinder im Alter von 5 – 10 Jahren nicht angebracht. Allerdings gibt es auch für diesen Bereich einfache Übungsformen.

Einen positiven Effekt auf die Psyche können Übungsformen haben, die möglichst viele kollektive und positive Erlebnisse vermitteln – denn Energie holt man sich auch durch Erfolgserlebnisse. Diese Übungen sind beispielsweise als motivierendes Trainingsende einzuplanen.

**Die Distanz-Angaben beziehen sich auf ein Jun und sollen in den Uebungen (z.B. «Schusslinie») dem Niveau der Spieler angepasst werden.**

### Torjubel

**Wie?** Bei einer einfachen Übung mit einem Torabschuss darf jede Spielerin einen möglichst eindrücklichen Torjubel vorführen. Falls die Torhüterin einen Schuss hält, darf sie natürlich genauso schön jubeln!

### Torerfolg

**Wie?** Alle Lernenden setzen den Ball auf die Strafraumlinie. Wer es schafft, den Ball mit höchstens einer Bodenberührung hoch ins Tor zu schiessen, darf sich nach dem Training einen Kaugummi aus einem Korb holen.

### Schusslinie

**Wie?** Alle Lernenden setzen den Ball auf die Mittellinie. Wer es schafft, den Ball genau so stark und genau zu kicken, dass er im Strafraum liegen bleibt, bekommt einen Riesenapplaus.

### Jongleur

**Wie?** Jede Woche wird einmal kurz jongliert. Begonnen wird mit 3 ×. Auf einem Tabellenblatt dürfen die Lernenden jeweils ein «Smilie» zeichnen, wenn sie es schaffen, 1 × mehr zu jonglieren als in der Vorwoche.

**A propos**

### (Mentale) Vorbereitung

Fussball wird hauptsächlich im Freien gespielt und die Spieler/-innen sind den verschiedenen Witterungsverhältnissen ausgesetzt. Zur mentalen Vorbereitung und damit Lernende ihre Freude an diesem Sport behalten, ist es unerlässlich, dass sie sich durch zweckmässige Kleidung vor Hitze, Kälte, Nässe oder Härte schützen. Es sollten nur trockene und leichte Bälle, zweckmässige Fussballschuhe, Knie- und Schienbeinschoner benutzt werden. Dies durchzusetzen, ist ebenfalls Aufgabe der Lehrenden!

# Mit Köpfchen spielen

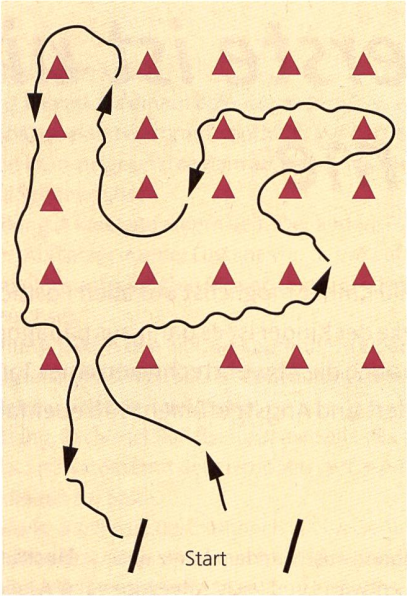
Mentaltraining ist seit Jahren ein fester Bestandteil in der Entwicklung von Sportlern aller Sportarten. Auch im Fussball spielen kognitive Prozesse eine entscheidende Rolle.

Es liegt auf der Hand, dass es nicht im normalen Aufgabenbereich der Lehrenden liegt, Kindern im Alter von 5 bis 10 Jahren ein Mentaltraining zu vermitteln. Ein kluges taktisches Verhalten ist aber auch im Fussball der Schlüssel zum Erfolg. Trotzdem, Kids wollen sich bewegen und Spass haben – nicht Theorie und Taktik büffeln. Zur Steigerung der Konzentration, zum Aufbau des Spielverständnisses und zur Entwicklung der Wahrnehmungsfähigkeit gibt es allerdings einige geeignete Übungen, welche auch Kids Spass machen.

**Block 1**
**Wie?** In einem Quadrat werden viele verschiedene Hütchen aufgestellt. A gibt einen Weg vor. B läuft ihr nach und muss immer den gleichen Weg zurücklegen. Rollentausch.

**Block 2**
**Wie?** In einem Quadrat werden viele verschiedene Hütchen aufgestellt. A gibt einen Weg vor. B muss warten und nach der Rückkehr von A den gleichen Weg zurücklegen.

**Labyrinth**
**Wie?** A läuft durchs Quadrat und deponiert bei zwei verschiedenen Hütchen je einen Tennisball (oder ähnliches). Lernende B legt den gleichen Weg zurück und entfernt die Tennisbälle. A muss die Tennisbälle erneut zu den gleichen Hütchen legen können.




**Schnapp den Ball**
**Wie?** Lernende werden als Verteidiger, Mittelfeldspieler und Stürmer eingeteilt. Anschliessend wird ein Schnappball (5:5 oder 7:7) gespielt. Während dem Spiel müsssen die Lernende auf Kommando der Trainerin sofort ihre Positionen einnehmen und das Spiel wird als Fussballspiel weitergeführt. Ständiger Rollen- und Positionstausch vornehmen.

**Pantomime**
**Wie?** A macht mit dem Ball einige Bewegungen oder Aktionen: z.B. 3 × jonglieren – eine ganze Drehung – 2 × hüpfen – eine ganze Drehung. Das ganze Team (inkl. Trainerin) muss den gleichen Ablauf nachmachen. Wem es gelingt, darf den nächsten Umgang vorzeigen.

**Penaltykiller**
**Wie?** Jeder Lernende darf einen Penalty schiessen. Alle anderen Lernenden versuchen, sie durch Pfiffe und Zurufe abzulenken. Wem gelingt es am besten, den Strafstoss ruhig zu verwandeln?

**A propos**

## Konzentration

Konzentration und Aufmerksamkeit gehen Hand in Hand. Je besser es den Lernenden gelingt, ihren Fokus auf die momentane Aktion zu richten und unwichtige Details wie Zwischenrufe von Zuschauern, Gegnern oder manchmal auch der Eltern auszublenden, desto grösser sind die Erfolgschancen. Genauso wichtig ist es, einengende oder blockierende Gedanken zu vermeiden («Wenn ich den Penalty jetzt nicht verwandle, werde ich nie ein Profifussballer»). Mit einem entsprechenden Verhalten und einer positiven Kommunikation kann jeder Unterrichtende den Kids helfen, solche störende Gedanken möglichst auszuschalten und zu lernen, sich auf das Wesentliche zu konzentrieren.

# Der Hinterste ist nicht immer der Dumme

Beim Start spielen alle Kinder möglichst auf allen Positionen, also auch im Tor. Mit zunehmender Kraft und Schussstärke der Kinder ist es dann aus pädagogischer und psychologischer Sicht zweckmässig, den Kindern auch die Abwehrtechniken eines Torhütes zu vermitteln. So werden negative Erfahrungen verhindert und Angstgefühlen wird ebenfalls vorgebeugt.

### Ausgangsstellung

Kniend, Beine hüftbreit auseinander. Arme und Hände sind leicht seitwärts und leicht angewinkelt vor dem Körper positioniert. Handflächen gegen vorne gerichtet. Körperspannung vor und In der Aktion: Rumpf, Arme und Hände gehen dem Ball entgegen (Ball abholen). In der Schlussphase, am Boden muss die obere Schulter weiter vorne positioniert sein, als die untere Die TH darf sich nicht auf den Rücken oder zu stark auf den Bauch drehen. Beim Ball fangen auf die richtige Hand-/Daumenstellung (d.h. Daumenbarriere) achten. Jeweils 2 × 10 Würfe rsp. Schüsse auf beide Seiten. Sanfte Schüsse!

### Hechten aus dem beidbeinigen Knien

1) A kniet. Oberkörper aufgerichtet. B rollt einen Ball leicht seitwärts zu. A hechtet in einer (Diagonal-) Seitwärtsbewegung gegen den Ball und blockiert ihn.
2) B hält Ball 50–70 cm seitwärts halbhoch vor kniende A hin. Diese streckt die Arme aus und «holt den Ball ab». Sie führt den Ball mittels einer Abrollbewegung des Oberkörpers zu Boden. Der Ball darf nicht auf den Boden geschlagen werden.
3) Gleiche Ausgangslage. Bälle werden als leichte Aufsetzer zugerollt.
4) Gleiche Ausgangslage. Dreiergruppen. A kniet. B wirft den Ball aus einer Distanz von ca. 4 m recht stark. A muss den Ball mit beiden Händen zur Seite ablenken, wo ihn C fängt und B zurückwirft.
5) A kniet. B rollt Ball als leichten Aufsetzer frontal auf B. Diese packt den Ball mittels einer Schaufelbewegung ein.
6) Gleiche Ausgangslage: B schiesst den Ball (mit dem Fuss).

**Coachingpunkte:** Oberkörper über den Ball legen. Auf der ganzen Länge des Unterarms landen, nicht nur auf den Ellbogen. 5 Wiederholungen.

**Die einfachen Partnerübungen beschreiben, wie Anfängerinnen lernen können, nach dem Ball zu hechten und möglichst viele positive Erfahrungen zu sammeln. Man kann diese Übungen mit einzelnen Spielern und zur Abwechslung auch mit dem ganzen Team durchführen.**

### Hechten aus dem einbeinigen Knien

1) Gleiche Körperhaltung. A kniet auf einem Bein, der andere Fuss ist flach aufgesetzt. B hält den Ball leicht diagonal seitwärts auf Kopfhöhe auf der Seite des aufgesetzten Fusses hin. A stösst mit dem aufgesetzten Bein ab, holt den Ball mit beiden Händen ab und rollt sich sanft ab. Seitenwechsel.
2) Gleiche Ausgangsstellung. A kniet auf einem Bein. Der andere Fuss ist flach aufgesetzt. B wirft Ball als leichten Aufsetzer in einer Distanz von ca. 1 m auf die Seite des aufgesetzten Fusses. A stösst mit dem aufgesetzten Bein ab und lenkt den Ball mit beiden Händen zur Seite. Seitenwechsel.
3) Gleiche Ausgangsstellung. B wirft den Ball auf Kopfhöhe in einer Distanz von ca. 1 m auf die Seite des aufgesetzten Fusses. A stösst mit dem aufgesetzten Bein ab und lenkt den Ball mit beiden Händen zur Seite. Seitenwechsel.
4) Gleiche Ausgangsstellung. B schiesst Ball flach auf die Seite des aufgesetzten Beines in einer Distanz von ca. 1 m. A stösst mit dem richtigen (aufgesetzten) Bein ab und lenkt den Ball mit beiden Händen zur Seite.
5) Gleiche Ausgangsstellung. B schiesst Ball halbhoch auf die Seite des aufgesetzten Beines in einer Distanz von ca. 1 m. A stösst mit dem richtigen (aufgesetzten) Bein ab und lenkt den Ball mit beiden Händen zur Seite.
6) Weiterentwicklung: Gleiche Übungen mit möglichst vielen verschiedenen Bällen (Tennisbälle, Softbälle, Plastikbälle, Fussbälle versch. Grössen). Ball fangen und nicht mehr ablenken. Schussstärke langsam steigern

**Coachingpunkte:** Der Torhüter landet auf der Seite, beide Arme sind am Schluss angewinkelt, die obere Schulter liegt weiter vorne als die untere. Die Handflächen sind offen – nicht boxen! Die ganzen Arme gehen dem Ball entgegen (werden gestreckt, weil sie als Schwungarme dienen), und «ziehen» den Körper nach. Der Sprung erfolgt immer diagonal nach vorne. Je 10 Würfe auf beide Seiten, Distanz ca. 4 m.

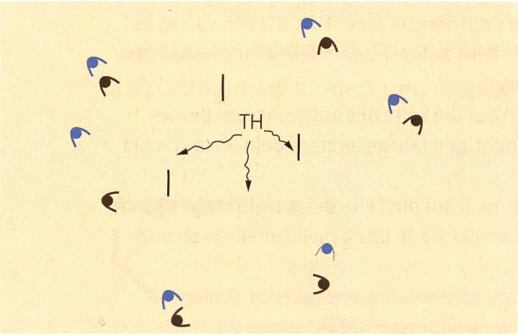
### Hechten aus dem beidbeinigen Stand

Später soll das Hechten aus dem beidbeinigen Stand eingeführt werden. Die Lernenden müssen sich zuerst sicher fühlen und keine Angst vor dem Hechten mehr haben, damit die Bewegungen korrekt ausgeführt und Verletzungen möglichst vermieden werden.

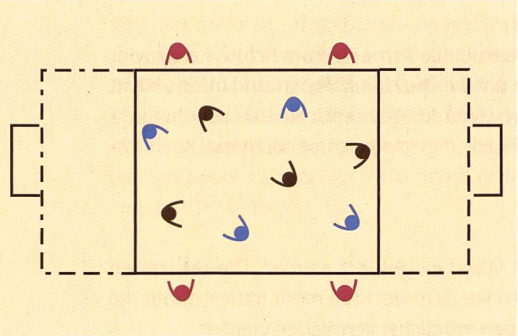
**Coachingpunkte:** Lernende stehen ruhig (kein Tribbeln von einem Bein aufs andere), Gewicht auf dem Vorderfuss. Technik wie oben. Lernende sollen hohe Bälle zu Beginn nur ablenken. Maximal je 6 Würfe auf beide Seiten. Distanz 4 m. ■

# Lernen durch spielen

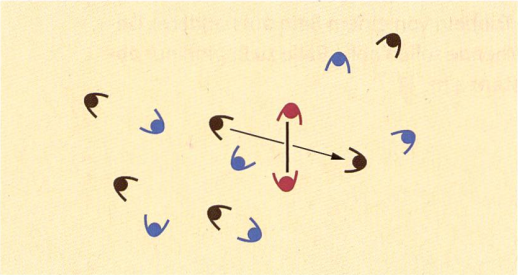
Es ist Fakt, dass vor allem im Spiel alle Kompetenzen ganzheitlich trainiert werden. Um ihre kognitiven Fähigkeiten in spielerisches Potenzial umsetzen zu können, müssen Lernende möglichst viele Situationen im Spiel erlebt haben.




**Triangoli**
**Wie?** Auf einem Spielfeld (25 m × 25 m) stehen aus einem Dreieck von drei Malstäben gebildet 3 «Tore». Die beiden Teams von je 4–6 Spielern spielen um das Dreieck herum und dürfen von allen Seiten Tore erzielen. Der Torhüter muss alle drei Tore gleichzeitig verteidigen. Er ist neutral.
**Variante:** Ein Quadrat (grössere Distanz) ergibt 4 Tore. Dafür spielen 2 Torhüter.



**Quattro**
**Wie?** 2 Gruppen à 8 Spieler. Jeweils 4 davon sind aktiv. Alle 2 Minuten wird gewechselt. Auf einem quadratischen Spielfeld (25 m × 25 m) versucht die Ball besitzende Gruppe, sich den Ball möglichst oft zuzuspielen. 5 Zuspiele ergeben einen Punkt. Nördlich und südlich des Spielfelds befinden sich je 2 neutrale Joker, welche sich der Linie entlang bewegen und ins Spiel mit einbezogen werden. Die Joker werden nicht ausgewechselt.
**Variante:** Westlich und östlich des Spielfelds steht im Abstand von 5m zur Spielfeldbegrenzung ein Tor mit Torhüter. Anzahl Ballkontakte für die Joker und/oder für die Spieler limitieren.

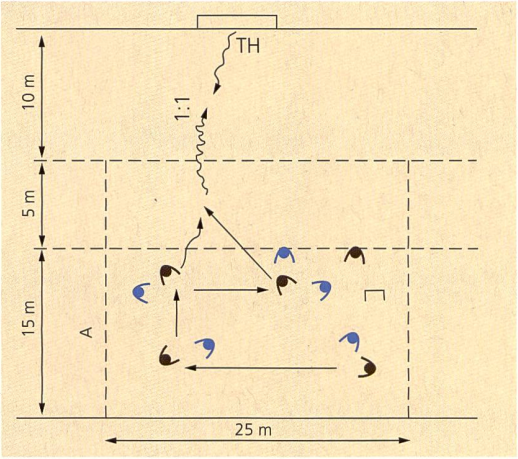


**Torlauf**
**Wie?** Auf einem Spielfeld (z.B. 25 m × 25 m) spielen 2 Teams gegeneinander. Zwei Joker halten zusammen eine Plastikstange (z. B. Cornerstange oder ähnliches) und bewegen sich als mobiles Tor über das Spielfeld. Die beiden Gruppen versuchen durch möglichst geschicktes Passspiel ein Tor zu erzielen. Die Joker spielen jeweils für das Team, das den Ball besitzt.
**Variante:** Das Tor zählt nur, wenn eine Mitspielerin den Pass hinter dem Tor abfangen konnte.

**Diese Übungen sind für das E-Feld konzipiert. Es ist möglich, dass bei den jüngsten Kids die eine oder andere Teilaufgabe, (z.B. bei «Dribbelkunst» den Pass in die neutrale Zone) der Trainer oder besonders talentierte Lernende übernehmen. Auch die Anzahl der Pässe kann beschränkt, erweitert oder vermindert sowie das Spielfeld vergrössert oder verkleinert werden, um den Fluss des Spiels zu steigern.**

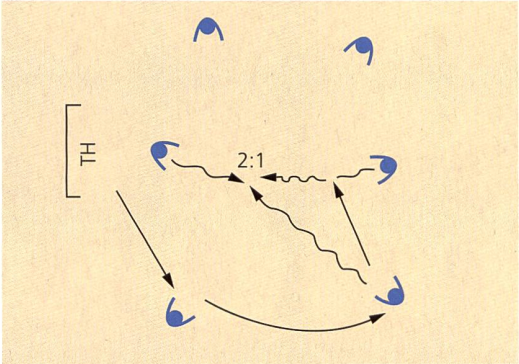
### Dribbelkunst

**Wie?** Zwei Teams à 4–6 Spieler plus 1–2 Joker. Spielfeld von der Mittelfeldlinie 15 m × 25 m, danach 5m neutrale Zone, danach «Strafraum». Nach mindestens drei nacheinander erfolgten Zuspielen darf das Ball besitzende Team einen Pass in die neutrale Zone schlagen, wo weder Gegnerinnen noch TH eingreifen dürfen. Eine Lernende muss alleine gegen den Torhüter versuchen, ein Tor zu erzielen.
**Variante:** Eine verteidigende Lernende darf eingreifen.



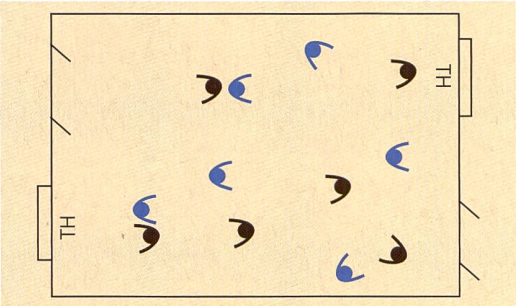

### Fehlpass

**Wie?** Ein Tor mit Torhüter. 3-er Abwehrkette, 3-er Angreiferkette. Torhüter spielt den Ball auf Aussenverteidigerin. Diese der Linie entlang zu Angreiferin zentral oder aussen. Im Ballbesitz werden diese zu Angreiferinnen aufs «eigene» Tor und spielen ein 2:1 gegen die Mittelverteidigerin. Anschliessend auslösen auf der anderen Seite. Nach zwei Angriffen wechseln die 3er-Ketten die Rollen.
**Variante:** 3:1, 3:2 spielen.




### Geflügelter Sturmlauf

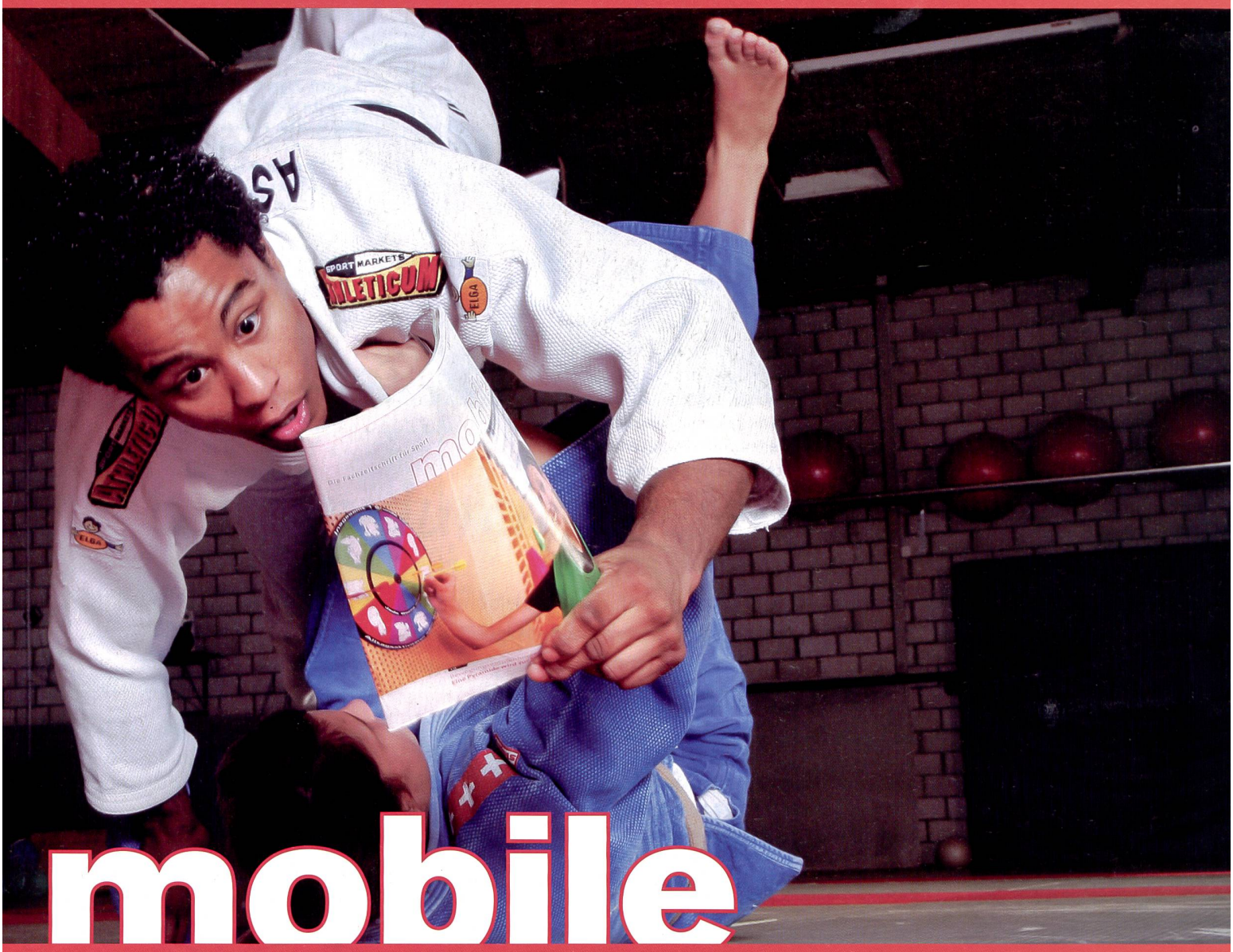
**Wie?** 2 Teams à 4–6 Lernende. Auf den Grundlinien stehen je ein 5 m-Tor mit Torhüter und ein 3m-Tor ohne Torhüter. Das angreifende Team soll über geschicktes Flügelspiel Tore auf eines der beiden Tore erzielen




## Literatur


- Aebi, R. (2004): **KIKEE – Torhütertraining für Kidskeeper.** Worben: retoaebi@gmx.ch, Zug: Klett + Balmer, booklet (24 Seiten) + DVD (74 min).
- Bruggmann, B. (2002): **1020 Spiel und Übungsformen im Kinderfussball.** Schorndorf: Karl Hofmann, 304 Seiten.

# Der rechte Dreh




**mobile**

Die Fachzeitschrift für Sport

**Bestellungen Einzelausgaben (inkl. mobilepraxis)**
à Fr. 10.–/€ 7.50 (+ Porto):

Ausgabe: Thema: Anzahl:

Ausgabe: Thema: Anzahl:

Ausgabe Thema: Anzahl:

Ausgabe Thema: Anzahl:

**Bestellungen mobilepraxis**
à Fr. 5.–/€ 3.50 (+Porto):

Ausgabe: Thema: Anzahl:

Ausgabe: Thema: Anzahl:

Ausgabe: Thema: Anzahl:

Ausgabe Thema: Anzahl:

❒ Ich möchte «mobile» für ein Jahr abonnieren
(Schweiz: Fr. 42.–/Ausland: € 36.–)

❒ Ich möchte «mobile» im Probeabonnement
(3 Ausgaben für Fr. 15.–/€ 14.–)

❒ **deutsch** ❒ **französisch** ❒ **italienisch**

Vorname/Name:

Adresse:

PLZ/Ort:

Telefon:

E-Mail:

Datum, Unterschrift:

**Einsenden oder faxen an:** Redaktion «mobile», BASPO, CH-2532 Magglingen, Fax +41 (0) 32 327 64 78, www.mobile-sport.ch