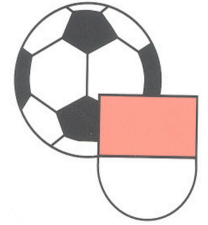


# Bälle halten wie ...

SKFV



## 1. Training: Baustein erleben ... mit Fussball

### Aufwärmen/Einstimmen

15 min

#### • Heisser Glas-Ball

Zwei Teams werfen sich im gleichen Feld je einen Ball zu. Die Kinder sind stets in Bewegung. Der Ball wird so schnell als möglich einem Mitspieler zugeworfen, sonst „verbrennt“ man sich die Hände, weil der Ball sehr „heiss“ ist. Der Ball darf aber den Boden nicht berühren, da er aus „Glas“ ist. Dann ist das Spiel verloren.

#### Material:

- verschiedene Bälle
- Markierungskegel
- Überzieh Leibchen

Feldgrösse: 15m x 15m

### Spiele 1

25 min

#### • Turnier 3:3

Freies Spiel 3:3 auf kurzen Feldern mit breiten Toren.  
Jedes Kind ist *einmal* Torhüter.  
Der Trainer ordnet jeweils die Wechsel an.

#### Material:

- Feldmarkierungen (Markierungskegel)
- Tore
- verschiedene Fussbälle
- Überzieh Leibchen

Feldgrösse: 20mx15m

### Üben

20 min

#### • Geschickt am Ball

Jedes Kind hat einen Ball:  
Der Spieler rollt den Ball weg, führt eine Rolle vorwärts aus und versucht den Ball zu halten, bevor er ruht  
Der Spieler ist auf den Knien, wirft den Ball hoch fängt ihn wieder und lässt sich seitwärts fallen.  
Der Spieler prellt den Ball zu Boden und versucht ihn dann aus der Luft möglichst hoch über dem Kopf zu fangen  
Der Spieler hält den Ball in beiden Händen auf Bauchhöhe, wirft den Ball hoch und versucht ihn dann mit beiden Händen hinter dem Rücken wieder zu fangen.  
Der Spieler wirft den Ball durch die gespreizten Beine rückwärts hoch und fängt ihn (Drehung) nach einem Aufprall auf dem Boden.  
Der Spieler rollt sich den Ball rückwärts zwischen den gespreizten Beinen nach hinten, dreht sich rasch um und hechtet dem rollenden Ball nach.

#### Material:

- jedes Kind hat einen Ball (verschiedene Arten von Bällen)

### Spiele 2

30 min

#### • Fussball

Freies Spiel 4:4  
Wir spielen auf 2 Felder 4:4. Ziel ist es, dass jedes Kind in den 8 Einheiten dieses Bausteines einmal die Rolle des Torhüters übernimmt.

#### Material:

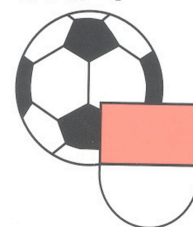
- Feldmarkierung (Markierungshütchen)
- Tore
- Fussbälle
- Überzieh Leibchen

Feldgrösse: 20m x 20m



# Bälle halten wie ...

SKFV



## 2. Training: Voraussetzungen schaffen ... ohne Fussball

### Aufwärmen/Einstimmen 10 min

#### • Mäuseschwanz-Fangen

Bis auf 3-4 Katzen stecken sich alle Kinder das Ende eines Seils als Mäuseschwanz in den Hosenbund.  
Nun gehen die Katzen auf die Jagd.  
Sie versuchen den Mäusen auf die Schwänze zu stehen.  
Gelingt dies, werden die Rollen getauscht.

**Material:**

- Markierungshütchen
- Seile für alle Kinder

Feldgrösse: 15m x 15m

### Spiele 1 25 min

#### • Ball über die Schnur

Die Kinder spielen 1:1 oder 2:2 über eine Schnur oder Netz, welches auf einer Höhe von ca. 1,6m gespannt ist.  
Jeder Spieler versucht, den Ball so in das Feld des Gegners zu werfen, dass er dort zu Boden fällt.

**Material:**

- Markierungshütchen
- Malstäbe
- Seile (Schnur, Netz)
- verschiedene Bälle

Feldgrösse: 3m x 3m

### Üben 25 min

#### • Seilspringen

Jedes Kind hat ein Seil:

Die Kinder versuchen, mit beiden Beinen Seil zu springen.  
Variation: Auf einem Bein, rückwärts schwingen, mit gekreuzten Beinen, abwechslungsweise linkes, rechtes Bein.

Zu zweit: beide halten je eine Ende des Seils, stehen nebeneinander und versuchen gemeinsam zu springen  
Das eine Kind hält beide Enden des Seils, das zweite Kind steht Nahe vor den Seilhalter und zusammen versuchen sie nun zu springen.

Zu dritt: Zwei schwingen, einer läuft unten durch oder er läuft hinein und springt 10x und läuft hinaus. Zwei Schwingen, einer springt einmal hinein und dann wird fliegend gewechselt: Der Springer wird sofort zum Schwinger.

**Material:**

- lange und kurze Seile

### Spiele 2 30 min

#### • Fussball

Freies Spiel 4:4  
Wir spielen auf 2 Felder 4:4. Ziel ist es, dass jedes Kind in den 8 Einheiten dieses Bausteines einmal die Rolle des Torhüters übernimmt.

**Material:**

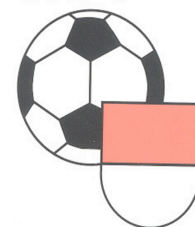
- Feldmarkierung (Markierungshütchen)
- Tore
- Fussbälle
- Überzieh-Leibchen

Feldgrösse: 20m x 20m



# Bälle halten wie ...

SKFV



## 3. Training: Baustein erwerben ... mit Fussball

### Aufwärmen/Einstimmen

15 min

#### • Bälle abfangen

Die Kinder bilden drei Gruppen. Zwei Gruppen mit einem Ball pro Kind positionieren sich an den beiden Stirnenden des Spielfeldes. Die dritte Gruppe befindet sich im Feld drinnen. Die beiden Gruppen mit den Bällen versuchen sich nun die Bälle so zu zurollen, so dass die Gruppe welche sich im Feld befindet, die Bälle nicht abfangen können. Die Bälle müssen mit der Hand gerollt werden. Welches Team kann am meisten Bälle abfangen?

#### Material:

- Feldmarkierung
- Bälle
- Überzieh Leibchen

Feldgrösse: 15mx10m

### Spiele 1

25 min

#### • Duell 1:1

Die Kinder spielen 1:1 auf breite Tore (5m).(Verschiedene Felder). Beide Spieler stehen sich gegenüber im Tor. Jeder versucht beim Gegenspieler viele Tore zu erzielen, aber nicht durch Schüsse, sondern in dem er versucht, den Torhüter auszuspielen. Der Torhüter seinerseits darf natürlich die Hände benutzen. Nach einem Angriff erfolgt Rollentausch.

#### Material:

- Feldmarkierungen
- Malstäbe
- Pylonen
- Bälle

Feldgrösse: 10m x 10m

### Üben

20 min

#### • Offentore

Die Kinder bilden Dreiergruppen. Ein Spieler steht im Offentor, die beiden anderen stehen mit je einem Ball vor und hinter dem Tor (10m). Die Spieler schiessen den ruhenden Ball abwechselnd auf das Tor. Nach 3 Minuten wird der Torhüter gewechselt. Wer erhält am wenigsten Tore?

#### Material:

- Feldmarkierungen
- Malstäbe

Feldgrösse: 10m x 10m

### Spiele 2

30 min

#### • Fussball

Freies Spiel 4:4  
Wir spielen auf 2 Felder 4:4. Ziel ist es, dass jedes Kind in den 8 Einheiten dieses Bausteines einmal die Rolle des Torhüters übernimmt.

#### Material:

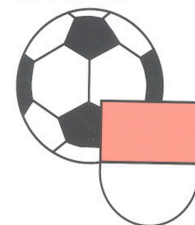
- Feldmarkierung  
(Markierungshütchen)
- Tore
- Fussbälle
- Überzieh-Leibchen

Feldgrösse: 20m x 20m



# Bälle halten wie ...

SKFV



## 4. Training: Vielseitigkeit erwerben ... ohne Fussball

### Aufwärmen/Einstimmen

15 min

#### • Verschiedene Bälle

Es werden verschiedene Sorten von Bällen an die Spieler verteilt, so dass jeder Spieler einen Ball hat (Volley-, Tennis-, Handball etc.). Die Spieler, stets in Bewegung, prellen, rollen oder werfen und fangen die Bälle. Auf Zeichen des Trainers werden die Bälle gewechselt. Alle Kinder prellen ihren Ball, nun dürfen die Kinder die Bälle der anderen wegschlagen ohne ihren eigenen Ball zu verlieren.

#### Material:

- Feldmarkierungen  
- verschiedene Bälle  
(grosse, kleine, weiche, etc.)

Feldgrösse: 10m x 10m

### Spiele 1

25 min

#### • Linien-Handball

In verschiedenen Feldern spielen wir 3:3 Handball. Mit dem Ball darf man nicht laufen, aber Prellen ist erlaubt. Ein Punkt ist erzielt, wenn man den Ball hinter die gegnerische Linie legen kann.

#### Material:

- Markierungshütchen  
- Überzieh Leibchen  
- Malstäbe  
- Bälle (evt. Softbälle)

Feldgrösse: 10m x 10m

### Üben

20 min

#### • Stationentraining

Wir trainieren mit 5 Stationen und Dreiergruppen:

##### Station 1:

Zwei Spieler stehen mit dem Ball in der Hand vom Ballfänger entfernt. Abwechselnd spielen sie den Ball mit dem Fuss oder der Hand Richtung Ballfänger. Dieser muss nun den Ball aus der Luft fangen.

##### Station 2:

Ein Spieler steht im Tor, die beiden anderen stehen links und rechts vor dem Tor. Sie werfen oder schießen den Ball abwechselungsweise tief und hoch zu. Der Torhüter hält den Ball.

##### Station 3:

Ein Spieler sitzt, die beiden anderen stehen links und rechts vor ihm. Sie werfen ihm den Ball abwechselnd zu. Der Torhüter hält den Ball und rollt sich seitwärts ab.

##### Station 4:

Die Spieler stellen sich im Dreieck auf und spielen sich den Ball mit dem Fuss flach zu. Jeder Spieler nimmt den Ball mit den Händen richtig auf.

##### Station 5:

Ein Spieler kniet am Boden, die beiden anderen stehen links und rechts vor ihm. Sie werfen ihm abwechselnd den Ball zu, er faustet ihn mit beiden Händen zurück.

#### Material:

- Feldmarkierung  
- Tore  
- verschiedene Bälle  
(grosse, kleine, weiche, etc.)

### Spiele 2

30 min

#### • Fussball

Freies Spiel 4:4

Wir spielen auf 2 Felder 4:4. Ziel ist es, dass jedes Kind in den 8 Einheiten dieses Bausteines einmal die Rolle des Torhüters übernimmt.

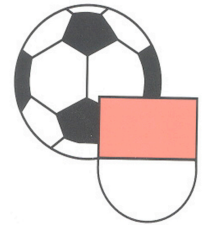
#### Material:

- Feldmarkierung  
- Tore  
- Fussbälle  
- Überzieh-Leibchen  
Feldgrösse: 20m x 20m



# Bälle halten wie ...

SKFV



## 5. Training: Baustein variieren ... mit Fussball

### Aufwärmen/Einstimmen

15 min

#### • Heisser Glas-Ball

Zwei Teams werfen sich im gleichen Feld je zwei verschiedene Bälle (z.B. Rugby und Tennisball) zu.  
Die Kinder sind stets in Bewegung.  
Der Ball wird so schnell als möglich einem Mitspieler zugeworfen, sonst „verbrennt“ man sich die Hände, weil der Ball sehr „heiss“ ist.  
Der Ball darf aber den Boden nicht berühren, da er aus „Glas“ ist.  
Dann ist das Spiel verloren.

#### Material:

- verschiedene Bälle (Rugby, Tennisball)
- Markierungskegel
- Überzieh-Leibchen

Feldgrösse: 15m x 15m

### Spiele 1

25 min

#### • Turnier 3:3

Freies Spiel 3:3 auf kurzen Feldern mit breiten Toren.  
Jedes Kind ist während 2 Minuten im Tor.  
Der Trainer ordnet jeweils die Wechsel an.

#### Material:

- Feldmarkierungen (Markierungskegel)
  - Tore
  - verschiedene Fussbälle
  - Überzieh-Leibchen
- Feldgrösse: 20mx15m

### Üben

20 min

#### • Duell

Die Kinder spielen 1:1 auf breite Tore (5m).  
Beide Spieler stehen sich gegenüber im Tor.  
Jeder versucht beim Gegenspieler viele Tore zu erzielen, in dem er aus einer bestimmten Distanz (ca.10m) schießt.  
Der Torhüter versucht den Ball zu halten oder abzuwehren und wird dann seinerseits zum Schützen.

#### Material:

- Feldmarkierungen
- Tore mit Malstäben
- Tore
- Bälle

### Spiele 2

30 min

#### • Fussball

Freies Spiel 4:4  
Wir spielen auf 2 Felder 4:4. Ziel ist es, dass jedes Kind in den 8 Einheiten dieses Bausteines einmal die Rolle des Torhüters übernimmt.

#### Material:

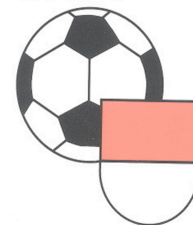
- Feldmarkierung (Markierungshütchen)
- Tore
- Fussbälle
- Überzieh Leibchen

Feldgrösse: 20mx20m



# Bälle halten wie ...

SKFV



## 6. Training: Vielseitigkeit variieren ... ohne Fussball

### Aufwärmen/Einstimmen

15 min

#### • Verschiedene Bälle

Es werden verschiedene Sorten von Bällen an die Spieler verteilt, so dass jeder Spieler einen Ball hat (Volley-, Tennis-, Handball etc.). Die Spieler, stets in Bewegung, prellen, rollen oder werfen und fangen die Bälle. Auf Zeichen des Trainers werden die Bälle gewechselt. Alle Kinder prellen ihren Ball, nun dürfen die Kinder die Bälle der anderen wegschlagen ohne ihren eigenen Ball zu verlieren.

#### Material:

-- Feldmarkierungen  
- verschiedene Bälle  
(grosse, kleine, weiche, etc.)

Feldgrösse: 10m x 10m

### Spiele 1

25 min

#### • Tore-Handball

In verschiedenen Feldern spielen wir 3:3 Handball. Das Tor wird jeweils als zwei Malstäben gebildet. Ein Kind ist im Tor. Vor dem Tor wird mit Hütchen ein Torraum markiert. Die Feldspieler dürfen den Torraum nicht betreten. Mit dem Ball darf man nicht laufen, aber Pellen ist erlaubt. Ein Punkt ist erzielt, wenn man den Ball am Torhüter vorbei ins Tor werfen kann.

#### Material:

- Markierungshütchen  
- Überzieh-Leibchen  
- Malstäbe  
- Bälle (evt. Softbälle)

Feldgrösse: 10m x 10m

### Üben

20 min

#### • Stationentraining

Wir trainieren mit 5 Stationen und Dreiergruppen:

##### Station 1:

Zwei Spieler stehen mit dem Ball in der Hand vom Ballfänger entfernt. Abwechselnd spielen sie den Ball mit dem Fuss oder der Hand Richtung Ballfänger. Dieser muss nun den Ball aus der Luft fangen.

##### Station 2:

Ein Spieler steht im Tor, die beiden anderen stehen links und rechts vor dem Tor. Sie werfen oder schiessen den Ball abwechselungsweise tief und hoch zu. Der Torhüter hält den Ball.

##### Station 3:

Ein Spieler sitzt, die beiden anderen stehen links und rechts vor ihm. Sie werfen ihm den Ball abwechselnd zu. Der Torhüter hält den Ball und rollt sich seitwärts ab.

##### Station 4:

Die Spieler stellen sich im Dreieck auf und spielen sich den Ball mit dem Fuss flach zu. Jeder Spieler nimmt den Ball mit den Händen richtig auf.

##### Station 5:

Ein Spieler kniet am Boden, die beiden anderen stehen links und rechts vor ihm. Sie werfen ihm abwechselnd den Ball zu, er faustet ihn mit beiden Händen zurück.

#### Material:

- Feldmarkierung  
- Tore  
- Malstäbe  
- verschiedene Bälle  
(grosse, kleine, weiche, etc.)

### Spiele 2

30 min

#### • Fussball

Freies Spiel 4:4

Wir spielen auf 2 Felder 4:4. Ziel ist es, dass jedes Kind in den 8 Einheiten dieses Bausteines einmal die Rolle des Torhüters übernimmt.

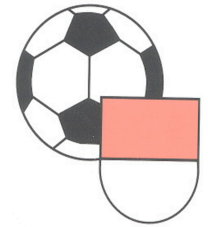
#### Material:

- Feldmarkierung  
- Tore  
- Fussbälle  
- Überzieh-Leibchen  
Feldgrösse: 20m x 20m



# Bälle halten wie ...

SKFV



## 7. Training: Baustein optimieren ... mit Fussball

Aufwärmen/Einstimmen

15 min

### • Bälle abfangen

Die Kinder bilden drei Gruppen.  
Zwei Gruppen mit einem Ball pro Kind positionieren sich an den beiden Stirnenden des Spielfeldes. Die dritte Gruppe befindet sich im Feld drinnen.  
Die beiden Gruppen mit den Bällen versuchen sich nun die Bälle so zu zurollen, so dass die Gruppe welche sich im Feld befindet, die Bälle nicht abfangen können.  
Die Bälle müssen mit der Hand gerollt werden.  
Welches Team kann am meisten Bälle abfangen?  
Gelingt es auch, die Bälle mit dem Füssen auf die andere Seite zu spielen (flaches Zuspiel)?

**Material:**

- Feldmarkierung
- Bälle
- Überzieh-Leibchen

Feldgrösse: 15mx10m

Spiele 1

25 min

### • Duell 1:1

Die Kinder spielen 1:1 auf breite Tore (5m).(Verschiedene Felder).  
Beide Spieler stehen sich gegenüber im Tor.  
Jeder versucht beim Gegenspieler viele Tore zu erzielen, aber nicht durch Schüsse, sondern in dem er versucht, den Torhüter auszuspielen.  
Der Torhüter seinerseits darf natürlich die Hände benutzen.  
Nach einem Angriff erfolgt Rollentausch.

**Material:**

- Feldmarkierungen
- Malstäbe
- Pylonen
- Bälle

Feldgrösse: 10m x 10m

Üben

20 min

### • Jeder ins Tor

Die Kinder bilden Vierergruppen.  
Jede Gruppe schießt auf ein Tor.  
Der Angreifer führt den Ball bis zur Schusslinie, dort schießt er.  
Der Torhüter versucht möglichst alle Bälle abzuwehren.  
Nach drei Umgängen wird der Torhüter gewechselt. Jeder ist einmal im Tor.  
Die Tore können auch gut nebeneinander aufgestellt werden.

**Material:**

- Feldmarkierung
- Tore
- Malstäbe
- Bälle

Spiele 2

30 min

### • Fussball

Freies Spiel 4:4  
Wir spielen auf 2 Felder 4:4. Ziel ist es, dass jedes Kind in den 8 Einheiten dieses Bausteines einmal die Rolle des Torhüters übernimmt.

**Material:**

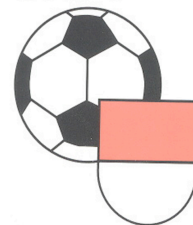
- Feldmarkierung (Markierungshütchen)
- Tore
- Fussbälle
- Überzieh-Leibchen

Feldgrösse: 20m x 20m



# Bälle halten wie ...

SKFV



## 8. Training: Ausgleich erleben ... ohne Fussball

Aufwärmen/Einstimmen

10 min

### • Mäuseschwanz-Fangen

Bis auf 3-4 Katzen stecken sich alle Kinder das Ende eines Seils als Mäuseschwanz in den Hosenbund.  
Nun gehen die Katzen auf die Jagd.  
Sie versuchen den Mäusen auf die Schwänze zu stehen.  
Gelingt dies, werden die Rollen getauscht.

#### Material:

- Markierungshütchen
- Seile für alle Kinder

Feldgrösse: 15m x 15m

Ausgleich

50 min

### • Ball über die Schnur

Die Kinder spielen 1:1 oder 2:2 über eine Schnur oder Netz, welches auf einer Höhe von ca. 1,6m gespannt ist.  
Jeder Spieler versucht, den Ball so in das Feld des Gegners zu werfen, dass er dort zu Boden fällt.

#### Material:

- Markierungshütchen
- Malstäbe
- Seile (Schnur, Netz)
- verschiedene Bälle

### • Seilspringen

Jedes Kind hat ein Seil:

Die Kinder versuchen, mit beiden Beinen Seil zu springen.  
Variation: Auf einem Bein, rückwärts schwingen, mit gekreuzten Beinen, abwechslungsweise linkes, rechtes Bein.

#### Material:

- lange und kurze Seile

Zu zweit: beide halten je eine Ende des Seils, stehen nebeneinander und versuchen gemeinsam zu springen

Das eine Kind hält beide Enden des Seils, das zweite Kind steht Nahe vor den Seilhalter und zusammen versuchen sie nun zu springen.

Zu dritt: Zwei schwingen, einer läuft unten durch oder er läuft hinein und springt 10x und läuft hinaus. Zwei Schwingen, einer springt einmal hinein und dann wird fliegend gewechselt: Der Springer wird sofort zum Schwinger.

Spiele

30 min

### • Fussball

Freies Spiel 4:4  
Wir spielen auf 2 Felder 4:4. Ziel ist es, dass jedes Kind in den 8 Einheiten dieses Bausteines einmal die Rolle des Torhüters übernimmt.

#### Material:

- Feldmarkierung (Markierungshütchen)
- Tore
- Fussbälle
- Überzieh-Leibchen

Feldgrösse: 20m x 20m

